

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>

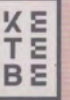


DR. ATHANASIA
İFİANASSA
KARABATSOU

Zeytin Yaprakları

YUNANÎ TIBBİ,
DOĞAL TEDAVİ
VE HÜCRESEL
BESLENME

Türkçesi: *Didem Çakır*



*İyi ve mutlu olasın,
Tanrılar sana sevinç bahşetsin.
(Homeros – Odysseia)*

K E T E B E

ISBN: 978-625-8094-70-1

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

ketebe.com

Ketebe Yayınları: 705

Sağlık



Yayın Yönetmeni

Furkan Çalışkan

Yayıma Hazırlayan

Ayşe Nur Rana

Düzeltili

Esra Geçer Uslu

Kapak

Harun Tan

Mizanpaj

Nilgün Sönmez

1. BASKI

Mayıs 2022
İstanbul

Ketebe Yayınları

Sertifika No. 49619

Maltepe Mahallesi Fetih

Caddesi No: 6 Dk: 2

Topkapı 34010 İstanbul

Tel: 212 612 29 30

e-mail: ketebe@ketebe.com

Baskı ve Cilt

Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad.

No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok

Kat: 2 34310 Haramidere -

Avcılar / İstanbul Sertifika No: 44452

Tel: 212.412 17 00

© Özgün adı *ΦΥΛΛΑ ΕΛΙΑΣ* olan bu kitabın Türkiye'deki tüm yayım hakları Akdem Telif Hakları Ajansı ile yapılan telif sözleşmesi gereği Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ye aittir. İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

DR. ATHANASIA
İFİANASSA
KARABATSOU

Y zeytin aprakları

YUNANİ TIBBİ,
DOĞAL TEDAVİ
VE HÜCRESEL
BESLENME

Türkçesi: *Didem Çakır*

KETEBE

Athanasia Ifianassa Karabatsou

1957 yılında Atina'da doğdu. Liseden yüksek notlarla mezun olan Karabatsou, Kanada'daki Mc Gill Üniversitesi'nde Biyoloji Matematik ve Genetik Bölümü'ne kabul edildi. Eş zamanlı olarak Loyola Üniversitesi'nden Geriatri dersleri aldı. Lisansının ardından Sherbrooke Üniversitesi'nde kanserojen bir virüs olan "SV 40" üzerine yüksek lisans tezini hazırladı.

1980'de Yunanistan'a dönerek Atina Diş Hekimliği Okulu'na başladı ve 1984 yılında mezun oldu. Stomatoloji ve Diş Cerrahisi alanlarında çalışmaya devam etmektedir.

İngiltere'de aldığı Homeopati eğitiminin ardından Ayurveda Tıbbı, bitkisel ilaç tedavileri gibi konularda otorite kabul edilen Çin ve Hindistan'a seyahat etmiştir. Çalışmaları sırasında Almanya'da Ortomoleküler Tıp Uzmanı Dr. Matthias Rath ile işbirliği yapmaktadır. Alanıyla ilgili Yunanca tercümeler yapmıştır.

80'li yıllardan beri zeytin yaprağı ekstresi hakkında birçok klinik deney yapmıştır. Hâlen Paris Graduate School'da zeytin yaprağı özü ve doğal tedavi metotları üzerine dersler vermekte, bütüncül tıp ve beslenme üzerine çalışmalar yapmakta, zaman zaman Yunanistan'da yayın yapan tv programlarına konuk olmaktadır.

Didem Çakır

1996 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Çağdaş Yunan Dili ve Edebiyatı Bölümü'nden 2020 yılında onur öğrencisi olarak mezun oldu. Mübadele döneminde Drama'dan Türkiye'ye göçmüş bir aileye mensuptur. Yunanca ve İngilizceden çeviriler yapmaktadır. Hâlen Pontus Rumları hakkındaki kültürel çalışmalar ve çeviri işleriyle meşguldür.



χρόνια Πολλά σαν την ελιά
“Ömrün zeytin ağacı gibi uzun olsun.”



BU KİTAP TIP DANIŞMANLIĞI AMACI GÜTMEMEKTEDİR.
KİTABIN AMACI, HEM DOĞAL TIP ALANINDAKİ
SON GELİŞMELER HAKKINDA BİLGİ VERMEK HEM
DE KENDİ KENDİNİ TEDAVİDE UYGUN KOŞULLAR
ALTINDA HÜCRELERİN BİRÇOK OLASILIK DURUMUNDA
DOĞABİLECEK SONUÇLARINI SUNMAKTIR.

YAZAR VE YAYINEVİ, ÖNERİLEN PROGRAMLAR
SONUCUNDA GEREKLİ DOKTOR TAKİBİ DIŞINDA
MEYDANA GELEBİLECEK OLASI YAN ETKİLERİN
SORUMLULUĞUNU REDDEDER.

MUTLULUĞA GİDEN YOLDA ARACIMIZ DAHA İYİ
İLAÇLAR, DOĞRU BESLENME VE SAĞLIKLI ZİHİNDİR.
BUNLAR SAĞLIKLI BİR YAŞAMIN TEMEL
YAPI TAŞLARIDIR.

İÇİNDEKİLER

YAZARIN ÖNSÖZÜ VE KİTAP HAKKINDAKİ GÖRÜŞLER.....	37
ÖNSÖZ.....	69
Zeytin Hakkındaki Halk Hikâyeleri	70
ANTONİOS A. ANTONAKOS'UN ÖNSÖZÜ.....	73
GİRİŞ.....	77

BİRİNCİ BÖLÜM

SAĞLIKLI BESLENME VE TIP TARİHİ

BİRİNCİ BAŞLIK

GELENEKLERİMİZE YENİDEN SARILMA VAKTİ.....	83
Zeytinin Tarihi: Zeytin Dalı - Athena, Şehrin Koruyucusu	84
Atina Halkının Zeytini Hukuken Koruması	86
Kutsal Koruma Çemberi Olarak Çelenk	86
Zeytin Kerestesinden İdoller ve Heykeller	86

Panathenios Yarışmaları.....	87
Panathenios Müzik Yarışmaları	88
Panathenios Atletizm Yarışmaları.....	88
Atina'nın Kutsal Zeytin Ağacından Tanecikler	89
Arrhephoria ve Kutsal Zeytinden Çelenk	89
Athena'ya Bir Methiye	90
SAĞLIKLI BESLENME VE HOLİSTİK TIP ÜZERİNE	
HÜMANİST DÜŞÜNCENİN DOĞUŞU.....	91
Asklepios'un Yaşamı.....	92
Hümanist Tanrı Asklepios.....	93
Antik Dönemin Kutsal Şifahaneleri.....	94
Hipnoterapi – Kutsal Kuluçka.....	96
Asklepios'un Epidavros Tapınağı, Gökyüzünün Yıldız Haritası.....	97
Asklepios ve Trofonios Kâhini	99
Trofonios: Asklepios'un Kardeşi	101
Mezarlardaki Bal Karaflları	101
Trofonios'un Mimari Açdan Önemi.....	101
Derin Yokuş: Trofonios'un Derinliklerinde Sağlık.....	102
DİĞER GELENEKLER.....	105
Herakles'in Saç Adağı.....	105
Akropolis Tanrıça İlithiya Tapınağı	105
Hipokrat Yemini.....	106
Hipokrat	107
ORTA ÇAĞ.....	109
Bitkibilim: Farmakolojinin Temeli.....	109
Dioskorides	110
Galen: Hekimler Hükümdarı	112
Pisagor: Büyük Ermiş	113
Pisagor ve Büyük Yunanistan.....	114

BESLENME VE MÜZİK	117
Pisagor Tedavisi	117
Omakoios: Pisagor'un Felsefe Okulu	118
Platon Ölümsüz Ruhu Tanımlıyor	119
EPİKÜR'E EVET, PROZAC'A HAYIR	121
Thomas Jefferson: Amerikan Başkanı ve Bir Epikür Taraftarı.....	123
Karl Marx ve Epikür	124
Friedrich Nietzsche ve Epikür	124
Epikür ve Küçük Prens: Dostluk.....	124
Epikür'ün Ünlü Dört Çaresi.....	127
Ruhsal Sağlık, Haz ve Ölüm Üzerine	127
Haz Üzerine.....	129
YUNAN TANRILARI ZENGİNLİK SİMGELERİNİ TAKDİM EDİYOR	131
Kereviz.....	131
Hubûbât (Dimitriaka): Demeter'in Buğdayı	131
Salerno Tıp Okulunun Aforizması - M.S. 10-13. yy.....	132
Yaşam Ağacı Zeytinden Zeytinyağı	133
Doğu Akdeniz Yazıtlarında Saf Zeytinyağı	134
Ekonomik Alanda Kullanımının Kayıtları	134
Dini Özelliklerine Dair	135
Zeytinyağı ile Yapılan Dini Törenler	135
Baetylus: Kutsal Taşlar	135
Kutsal Hermes Sütunları	136
Phaidryntes ve Olimpos'daki Zeus Heykeli	136
Kuzey Yunanistan'da Kırlangıç Geleneği	136
Yeni Yıl Çöreği ve Zeytin Yapraklarıyla Kehânetler	137
Kutsal Su Zeytini.....	138

Cenaze Törenleri.....	138
Eiresione: Kadim Noel Ağacı	139
Dafneforia: El Emegi Zeytin Filizi	139
Yunanların Özel Ziyafetleri.....	140
Ziyafetlerdeki Ayyaşlık ve Oburluk Üzerine	140
Bir Amfora Uğruna.....	140
Aristoteles Ziyafetleri	141
Atinalı “Akşam Yemeği Filozofları”	142
Hipokrat Diyeti.....	142
Kafkaslarda Kalaş Kabilesi - Uzun Yaşam.....	143
Kanada'daki Hint Kabileleri.....	143
Pakistan ve Hindistan'da Yunanî Tedavisi	143
Anthesteria: Yağmurun Dirilişi.....	145
Dionysos'un Zaferi: Psikoterapi Maskesi.....	146
Kral Dionysos'un Süregelen Seferleri.....	147
Orfeus'un Sonu	148
Dionysos Atina'da	149
Yunan Medeniyetinin En Çarpıcı Özelliği Tiyatrodur	151
Theofrastos: Midilli'deki Meşhur Eresoslu Hekim	154
Minos Uygarlığı: Avrupa Birliğinin Bir Örneği	155
Karavana Geleneği.....	156
ÖNE ÇIKAN DİĞER HEKİMLER.....	158
Paracelsus.....	158
William Gilbert.....	159
Franz Mesmer	159
Kozmik Enerji ve Güneşe Tapınma	159
Samuel Hahnemann: Modern Homeopatinin Kurucusu	160

İKİNCİ BÖLÜM

İNSAN VÜCUDU FİZYOLOJİSİ

İKİNCİ BAŞLIK

VÜCUDUN ORTALAMA AĞIRLIĞI.....	165
Temel Metabolizma	165
Sindirim Gözlerden Başlar: Eat Your Rainbow!.....	167
Halsizlik Dönemlerinde Kalori Eksikliği.....	168
Hızlı Kilo Değişikliklerinde Sabit Kontrol Sistemleri.....	169

ÜÇÜNCÜ BAŞLIK

KARBONHİDRATLAR VE ŞEKERLER.....	171
Monosakkaritler	171
Disakkaritler	173
Şeker	173
Polisakkaritler.....	174
Glikojen (Hayvansal Nişasta).....	174
Bal.....	175
İnsan Sağlığına Yardımcı Eczacı Arılar.....	176
Bal Ruhun Zinde Olmasını Sağlar	176
Balın Evrensel Olarak Tanınması.....	176
Polen.....	177
Arı Sütü	178
Propolis	178
Bal Likörü.....	179
Selüloz - Tanrıça Artemis Tarafından Korunur	179
Karbonhidratların Sindirimi.....	180

Karbonhidrat Tüketimi Konusunda Tavsiyeler.....	181

DÖRDÜNCÜ BAŞLIK

YAĞLAR VE BESLENME	183

Lipidlerin Sindirimi ve Taşınması.....	183

Aşırı Yağ Tüketimi Sonucunda Dokularda Oluşan Metabolik Asidoz ve Açlık Durumu	184

Takviyeler	184

Kolesterol	185

C Vitamini & Mineral Eksikliği: Koroner Hastalıklarına Giden Yol.....	186

OBEZİTE NEDENLERİ	187

Kilolarla Mücadele ve Yeni Lipoliz Yöntemleri	188

Deniz Yosunlarının Tiroid ve Metabolizma Üzerindeki Etkisi	191

Aspartam - Fenilalalin - Şeker Alternatifleri.....	191

İkinci Bir Beynimiz Var.....	194

BEŞİNCİ BAŞLIK

PROTEİNLER	195

Proteinlerin Ayrılması.....	195

Sentetik Aminoasitler.....	196

Taurin.....	197

Proteinlerin Sindirimi	197

Uzun Süreli Diyetle Sindirim.....	197

Ketoasidoz - Kan Zehirlenmesi.....	198

Günlük Protein Alımı.....	198

Azot Dengesi.....	199

Protein Kalitesi ve Diyet.....	199

Etin Bitkisel Alternatifleri	200

Proteinlerin Önemi.....	201

ALTINCI BAŞLIK

VİTAMİNLER	203
Eczacı Hayvanlar	205
Temel Beslenme Kuralları	205
YAĞDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER	206
Fazla A Vitamini Alımı - Yan Etkiler	208
Serbest Radikallere Karşı Antioksidanlar	210
Arkadia Çemberinin Yaşam Veren Güneşi	211
D Vitamini	211
D Vitamini Takviyeleri	212
E Vitamini - Antisterilite - Tokoferol	213
E Vitaminin Bio-Ulaşılabilirliği ve Eksikliği	214
K Vitamini (Menadion) Meşhur “Anti-Hemoroid”	215
SUDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER	215
Biyotin	216
Akdeniz Girit Diyeti	217
B1 Vitamini	218
B2 Vitamini	220
B3 Vitamini	220
B5 Vitamini	222
B6 Vitamini	224
B12 Vitamini	225
B13 Vitamini	227
C Vitamini	227
R Vitamini	231
PABA	232
Folik Asit, B9 Vitamini	233

Resveratrol	235
Piknogenol	235

YEDİNCİ BAŞLIK

TEMEL MİNERALLER	239
Kalsiyum	239
Büyüme Hormonu	240
Kemik Erimesi	240
Hayvansal Süt ve Kemik Erimesi	241
Gümüş	243
Brom	247
Germanyum	247
Kükürt	247
Organik Kükürt MSM	248
İndiyum	248
İyot	248
Hipotiroidi	249
Potasyum ve Sodyum	250
Manganez	251
Magnezyum	252
Sodyum	254
Nükleer Dönüşüm	255
Selenyum	256
Selenyum ve Kanser	258
Doğurganlık ve Selenyum	259
Romatoid Artrit ve Selenyum	259
Kashin-Beck Hastalığı	259
Glutasyon Peroksidaz	260
Demir	260

Anemi.....	262
Hemosiderozis-Demir Zehirlenmesi.....	263
Flor.....	264
Fosfor.....	265
Bakır.....	266
Klor.....	267
Suyun Klorlanması.....	268
Altın.....	269
Krom.....	271
Çinko.....	273
Bitkisel Asit ve Çinkonun Bio-Ulaşılabilirliği.....	275
Vücut Sıvıları ve Maddeler Dengesi.....	276
Hipertonik Sıvılar.....	277
Hipotonik Sıvılar.....	277
Vitamin Alımını Anlamak İçin Birkaç Genel Soru.....	278
Besin Takviyesi Alırken Güvensizlik Yaratın Söylentiler.....	279
Besinlerdeki Mineraller.....	281

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SAĞLIKLI BESLENME

SEKİZİNCİ BAŞLIK

BESLENMENİN ÖNEMİ.....	285
Kaliteli Beslenmenin Olmazsa Olmaz Kuralları.....	286
Sağlıklı Bir Diyetle Bulunması Gerekenler.....	286
EŞDEĞERLER.....	287
Yağ Eşdeğerleri.....	287
Süt Proteinleri Eşdeğerleri.....	287
Sebze Eşdeğerleri.....	289

Meyve Eşdeğerleri.....	289
Tahıl - Bakliyat - Patates Eşdeğerleri	290

DOKUZUNCU BAŞLIK

ÖZEL DİYETLER	291
Hamilelik Döneminde Beslenme.....	291
Emzirme Döneminde Beslenme	293
JİNEKOLOJİK SORUNLAR.....	295
İstemsiz Kürtaj ve Düşükler	295
Regl Düzensizlikleri, Regl Döngüsü ve Regl Ağrıları	295
Klimakterik Dönem ve Menopoz	296
KİMYASAL HORMON TEDAVİSİ YERİNE FİTOÖSTROJEN.....	297
Hormon Replasman Tedavisi (HRT).....	297

ONUNCU BAŞLIK

ÇOCUKLAR VE GENÇLERDE BESLENME	299
Çocuk Obezitesi İçin Diyet	299
Gençlerde Obezite İçin Diyet.....	301

ON BİRİNCİ BAŞLIK

AÇLIK TERAPİSİ: YETİŞKİNLERDE DETOKS	303
9 Günlük Düzenli Detoks.....	304
Narenciye Ailesine Mensup Meyvelerle Karaciğer Detoksu Tarifi.....	307
Haşlanmış Pirinç/Congee Diyeti	307
Açlık Tedavisinin Bazı İstenmeyen Belirtileri	309
Yararlı Bitkilerle Çay	309

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

HASTALARIN BESİNSEL MÜCADELESİ

ON İKİNCİ BAŞLIK

HÜCRESEL BESLENME	313
Bağırsak Yetmezliği Başlangıcı.....	313
İntoksikasyon.....	313
Detoksikasyon.....	314
ÇOCUK HASTALIKLARI	314
Çocuklara Verilen Dozlarda Altın Kural.....	315
Aşılar: Evet mi Hayır mı?.....	315
Çocuklarda Solunum Sorunları - Çocuk Astımı	317
Gribe Karşı Çocuklara Özel Güçlendirici Çorba	318
Öksürük ve Nefes Darlığı ile Larenjit	319
Boğaz Kuruluğu.....	321
Bademcik İltihabı - Apandisit	321
Çocuk İshali	322
Sancılar.....	323
Çocuğun Dişleri Çıkıyor	323
Çocukların Uykuda Altını İslatması.....	323
Bebek Bezi İsiliği.....	324
Bebeklerde Sarılık.....	325
Otistik Çocuklar ve Otizm.....	325
Çocuklarda Karın Ağrısı	327
Sistit ve Bağırsak Rahatsızlıkları	329
Sağlıkla İlgili Konular	329
Çocuklarda Orta Kulak İltihabı	330
Kabakulak	331

Burun Kanaması.....	333
Hiperaktif Çocuklar.....	333
Bitler.....	334

ON ÜÇÜNCÜ BAŞLIK

YETİŞKİN HASTALAR İÇİN HÜCRESEL BESLENME.....	335
Platon’a Göre Sağlığa Holistik Bakış Açısıyla Bakmak.....	335
Lenf Bezlerinin Şişmesi, Hipotiroidi ve Guatr.....	336
Terleme ve Ter Bezleri.....	338
Atardamar Plakları, Damar Sertliği ve Kolesterol.....	338
Hematokrit Düşüklüğü.....	340
Burun Kanaması.....	341
Basur.....	341
Sinyatür Teorisi.....	342
Alerjiler.....	343
Kötücül Anemi ve Lösemi.....	343
İktidarsızlık ve Cinsel İsteksizlik.....	344
Anoreksiya Nervoza ve Takıntı.....	345
Kireçlenme ve Boyun Tutulması.....	347
Gut Hastalığı (Ürik Asit).....	349
Astım ve Alerjik Astım.....	350
Uykusuzluk.....	353
Kulak Çınlaması.....	353
Yaşlılık Döneminde Bunama ve Alzheimer.....	354
Cildin Akupunktur Noktalarındaki İletkenliğin Elektronik Teşhisi ve Ölçüsü.....	357
Solunum Yolu Hastalıkları: Grip, Nezle, Öksürük, Soğuk Algınlığı, Tüberküloz.....	358

Farma Medicine - İlaç Mafyası	
DSÖ'nün Korku İmparatorluğu & Petrokimyasalları	359
Antibiyotiklere Karşı Probiyotikler ve Virüs Kaynaklı	
İltihaplara Karşı Diyet ve Yaşam Tarzı.....	360
Böcek Isırıkları (Örümcek, akrep, yılan vb.).....	361
Deri Hastalıkları.....	362
Akne.....	363
Dermatomiyozit, Hiperkeratoz, Siğil ve Genital Siğiller.....	365
Egzama.....	366
Kelebek Hastalığı.....	369
Kaşınma, Burun Kızarıklığı, Kabakulak ve Çene.....	370
Uçuklar ve Zona Hastalığı.....	371
Sedef Hastalığı.....	372
Selülit.....	373
Çatlaklar.....	374
Morarma, Çürüme ve Kızarma.....	374
Diyabet.....	375
Mikrobik İshal.....	378
Hareket Hastalığı.....	379
Beyin İltihabı ve Kronik Yorgunluk Sendromu.....	380
Divertikülit.....	381
Ağız Pamukçuğu ve Açısal Stomatit.....	382
Amfizem.....	384
Endometriozis.....	385
Epilepsi.....	387
Bağırsak Hastalıkları.....	388
İnce Bağırsak.....	389
Kalın Bağırsak.....	391

İrritabl Bağırsak Sendromu (IBS)	394
Kalın Bağırsak Divertikülit	396
Kalın Bağırsak Kanseri	397
Apandisit, Komplikasyonlar ve Bağırsak Tıkanması	397
Baş Dönmeleri ve Ayaktayken Tansiyon Düşmesi	398
Baş Dönmeleri İçin PAPİMİ ile Manyeto-terapi	399
Sinüzit	400
Migren	402
Hepatit ve Siroz	403
Uterin Fibroid ve Miyomlar	405
Siyatik Hastalığı, Bel Ağrısı, Lumbago ve Bell Paralizi	408
Boyun Ağrıları vb. İçin PAPİMİ Elektromanyetik Alan Bio-Enerjisi	410
Kalp Hastalıkları	410
Aritmi ve Kalp Ritmi Bozuklukları	414
Yüksek Tansiyon, Kan Pıhtılaşması ve Felç	414
Düşük Tansiyon	415
Anjina Pektoris	416
Dekübit Ülseri (Yatak Yarası)	416
Fıtık (Hernia), Kasık Fıtığı ya da Göbek Fıtığı	418
Beyazlama Hastalığı	420
Hıçkırık Sendromu	420
Saç Sorunları	420
Melankoli, Depresyon, Stres, Anksiyete ve Bipolar Davranışlar	421
Tırnak Mantarı ve Atlet Ayağı	424
Maraton Koşucuları, Dağcılar ve Yürüyüş Yapanlara Öneriler	425
Kırılan Tırnaklar	426
Mikoz Hastalığı, Kandidiyaz, Beyaz Dil Sendromu ve Beyaz Lekeler	426
Terebentin Tedavisi	428

Karıncalanma ve Nasır	429
Trigeminal Nevralji, Bell Hastalığı, Sinir Hastalıkları ve Otoskleroz.....	429
Böbrek Hastalıkları.....	431
Böbrek Taşı.....	433
Lenf Ödemi, Şişmiş Ayak Bilekleri, Su Toplanması ve Asit.....	434
Özofajit.....	436
Kemik Erimesi.....	436
Diş Eti İltihabı, Diş Eti Çekilmesi, Diş Çürümesi, Ağız Kokusu ve Hamilelikte Diş Eti İltihabı.....	438
Diş Çürümesi ve Biberon Çürüğü	440
Diş Eti Çekilmesi	441
Göz Hastalıkları.....	442
Kızaran Göz Kapakları - Gözaltı Torbaları.....	444
Glokom.....	447
Konjonktivit.....	448
Retina Hastalıkları - Retina Pigmentosa	448
Göz Kataraktı ve Makula Dejenerasyonu.....	449
Pastörize Süt ve Katarakt.....	450
Kızaran Gözler	451
Gözlerde Sinek Uçuşması.....	452
Kuru Göz Hastalığı.....	452
Sindirim Sistemi Sorunları.....	453
Karaciğer, Fizyoloji, Kanser ve Oto-immün.....	454
Prostat: Büyüme ve Kanser.....	459
Menopoz Öncesi Sendromu (PMS).....	461
Regl Ağrıları.....	463
Yüksek Ateş ve Yılan Hastalığı	463
Yüksek Ateşe Karşı Homeopatik Çözümler	464

Multipl Skleroz, Damar Sertliği ya da MS.....	465
Ağız Hastalıkları.....	466
Osseointegrasyon İmplantı.....	467
Piercing.....	469
Keilitis ya da Açısal Stomatit.....	473
Kablosuz Telefon Ağı ve Aksutik Nörinom.....	473
Hipotiroidi ve Hipertiroidi.....	474
Oto-immün Tiroid Hastalığı.....	475
Graves Göz Hastalığı.....	476
Hiperlipidemi.....	477
Hipoglisemi.....	478
Soğuk Davranışlar, Ağrılı Cinsel İlişki ve Kısırlık.....	478

ON DÖRDÜNCÜ BAŞLIK

KANSER	481
Holistik Anlayış Üzerine Kişisel Görüşlerim.....	482
Kanserin Kimyasal Bileşiklerle Önlenmesi (Chemoprevention).....	482
Tıp Dergilerinin Rollerini.....	483
Dominik'in Hikâyesi.....	484
İyatrojenez: Tıbbi Hataların Kamçısı.....	485
Lizinin Oynadığı Rol.....	486
Lizinler Üzerine Çalışmalar.....	486
Hastalık Birdir: Kanın Oksidize Olması.....	488
Petrokimya Kartelleri ve Savaşları.....	488
Kuş Gribi - Anlaşmazlık ve Korku Egemenliği.....	491
2009 H1N1 Domuz Gribi Pandemisi.....	491
Hipokrat'a Özgü Beslenmenin Verdiği Cevap.....	492
Bilimsel Haberler.....	492

Acı Psikolojisi ve Akdeniz Diyeti.....	494
Kanserle Mücadele için Hiperbiyotik Diyet	494
Zihinsel İmgeler ve Müzik ile Derin Düşüncelere Dalma	496
İzoflavonlar ve Genistein.....	500
Soya Suyu	500
Metalik Su ya da Yağmur Suyu.....	501
Kolon Temizliği.....	502

ON BEŞİNCİ BAŞLIK

ZEYTİN YAPRAKLARI	505
Zeytin Yaprağı Özüt: Bilge Tanrıça Athena'nın Yunanlara Bahşettiğı Kutsal Hediye.....	505
Zeytin Yaprağı Özüt / Frapelia Tarifi	505
Anoksi ve Stres = Kanser.....	507
pH Seviyesi	508
Zeytinyağı.....	508
Zeytin Yaprağı Çayı	509
Kutsal Yaşam Tecrübesi	510
Zeytin Yaprağı Özüt Üzerine Klinik Çalışmalar.....	511
Tıbbi Malzemeler Üzerine	511
Dioskorides'e Verilen Taze Zeytinler	513
Dioskorides Tarafından Ağız Sağlığı Üzerine	513
Zeytin Yolları	513
Makrofajların Müttefiğı.....	514
Kan Basıncı - Kalp Aritmisi ve Zeytin Yaprakları.....	515
Zeytin Yaprakları ve Geleneksel İlaçlar Üzerine Araştırma	515
AIDS, Zeytin Yaprakları ve Uzlaşmaz Düşmanlar.....	517
Oleuropein - C25 H32 O13.....	519

Kanser ve Zeytin Yaprakları.....	520
Kanser Mikroplara ve Virüslere Dayanır.....	522
Dang Humması.....	522
Kuş Gribi, İnsan Gribi, Genel Soğuk Algınlığı ve Nezle.....	522
Diyabet ve Zeytin Yaprakları.....	522
Kolesterol, Arteriyoskleroz ve Zeytin Yaprakları	524
Maya Mantarı.....	525
Zeytin Yaprakları Nöroproteksiyonu: Kronik Yorgunluk, Ruhsal Travmalar, Alzheimer, Felç, Tetrapleji ve Epilepsi	525
Artrit, Romatizma, Eklem Ağrıları, Karpal Tünel Sendromu ve Tendinit.....	526
Zeytin Yaprakları ile Podiatri.....	527
Kozmetoloji ve Zeytin Yaprakları	527
Die Off Sendromu - İyileşme Krizi.....	528
Tıbbi Vakalara Atıflar.....	528
Zeytin Yapraklarına Dair Sonsöz.....	529

ON ALTINCI BAŞLIK

DÜNYA ÜZERİNDEKİ GELENEKSEL TEDAVİLER	531
Hindistan'daki Ayurveda Tıbbı.....	533
Homeopatik Tıbbın Sırrı: Ether	533
Sinyatür Teorisi.....	534
Tuz.....	534
Aloe	535
Deve Dikeni	535
Semizotu.....	535
Ferula Hermonis.....	535
Mabet Ağacı - Gingo Biloba.....	537
Thapsia	537

Kutsal Helleborus ve Kâhin Hekim Melampus	537
Essiac	539
Sodyum Bikarbonat	539
Ekinezya	542
Vajinite Karşı İlginç Bir Bitkisel Tedavi Yöntemi	543
Turnagagası	543
Isırgan Otu	543
Yaygın Porsuk - Taxus Baccata	544
Ökse Otu	544
Kenevir Tohumu Yağı	544
Papaver - Afyon	546
Mine Çiçeği - Kutsal Bitki	546
Yonca Tohumları	547
Harup - Keçiboynuzu	547
Safran	548
Soğan ve Potasyum	548
Keten Tohumu	548
Neem Ağacı	549
Orman Meyvesi Noni ile Bitkisel Tedavi	549
Buğday Kepeği	550
Çin Melekotu - İffet Ağacı	550
Kışniş	551
Kakule	552
Kimyon	552
Çörek Otu	552
Kömür	552
Sumak	553
Çemen Otu	553

Hardal Tohumu.....	554
Bal ile Yapılan İlaç Gibi Tarifler.....	554
Zerdeçal.....	556
İlk Yardım: Zeytinyağı ve Uçucu Yağlar.....	557
Cynidium: Kaşıntılar İçin Bitkisel Tedavi.....	557
Karaciğer Detoksu - Sedef İçin Bitkisel Tedavi.....	557
Bakır.....	557
Artemisia Vulgaris.....	558
Ev Yapımı Bitkisel Vajinal Fitol.....	559
Shilajit.....	559
Şitaki Mantarı.....	560
Katırtırnağı.....	561
Boşaltım Sistemi İçin Faydalı Bir Bitkisel Tedavi.....	561
Yoğurt Otu (Galium Aparine).....	563

ON YEDİNCİ BAŞLIK

GELENEKSEL TEDAVİ TARİFLERİ VE İKSİRLERİ.....	565
Kan Arındırıcı Fasulyeli Kitchari Yemeği.....	565
Congee Pirinç Lapası.....	566
Alternatif Kahveler.....	566
Sistit için Kiraz Koçanları.....	566
Damar Tıkanıklığı Basur ve İshal İçin Kökler.....	567
Rahimde ya da Rektumda Oluşan Miyom, Kist ve Tümörler İçin Fitil Tarifi.....	567
Miso: Fermente Edilmiş Soya Ezmesi.....	568
Tamari Sosu.....	569
Soya Peyniri: Tofu ve Tempeh.....	570
Yang Sosu ile Yapılan “Ezme” Salata.....	570

Adaçayı	572
Chia	572
Triphala	573
Gurmar (<i>Gymnema sylvestre</i>)	573
Garcinia Cambogia.....	574
Kitosan	575
Fo-Ti Bitkisi	575
Kansere Karşı Farklı Tohumlarla Yapılan Meyve ve Sebze Tarımı	575
Tohumlar Toprağa: Ann Wigmore'un Uygulamalı Tohum Kılavuzu	576
Medikal Reçete: Bal ve Sarımsak.....	577
Susam, Kavun ve Badem Sütü.....	578
Buğday, Karabuğday ve Soya Sütü	578
Buğday Çimi Suyu	578
Antik İksirler.....	579

ON SEKİZİNCİ BAŞLIK

ALTERNATİF TIP/PAP-İMİ SİSTEMİ	581
PAP-İMİ Sisteminin Fizik Tedavi Uygulamaları.....	582
PAP-İMİ Sisteminin Bitkiler Üzerindeki Uygulamaları	584
Tıbbi Vakalar	584
Veterinerlik Vakaları.....	585
Dr. Panagiotis Pappas ile Kitabım Hakkında	
Özel Bir Röportaj.....	586
Turmalin - Taş Terapisi & Havadaki Negatif İyonlar	589
Kuru Fırça ile Derinin Fırçalanması.....	590
Epsom Tuzu ile Banyo	591
Terapi Gözlükleri	591
Kolon Temizliği.....	593

Müzik Terapisi	593
Kleopatra'nın Manyetik Terapisi	593
Bemer Tedavisi	594
Evcil Hayvanlar İçin Makrobiyotik Diyet	595
Küçük Hayvanlar Üzerinde Psikolojik Bitkisel Tedavi	596
Civanperçemi	597

ON DOKUZUNCU BAŞLIK

ESENLEKLE YAŞAMANIN PRATİK YOLLARI	599
Arkadya Döngüsü	600
Beslenmenin Şartları	603
Detoks ve Zayıflama	614
Glisemik İndeks	615
Serotonin - Mutluluk Hormonu	615
Genel Geçer Yanlış Bilgiler: Yanlış Bilgilendirme	619

YİRMİNCİ BAŞLIK

CİNSEL YAŞAM ÜZERİNE	623
Hayatımızdaki Aşk İhtiyacı	624
El El Üstüne - Antik Yunan'da Düğünler	625
Evrensel Bir Çekim Gücü Olarak Eros	626
Cinsellik İçin Besin Takviyeleri	626

YİRMİ BİRİNCİ BAŞLIK

YEMEK TARİFLERİ	629
Hestia: Onurlu Aile Tanrıçası	629
Salatayı Nasıl Keseriz - Obsidyen Taşı	630
Epigenetik - Nutrigenomik - Gökkuşacağını Yemek	631

İfanassa'nın Bitkisel Tuzu	632
KAHVALTI TARİFLERİ	633
Eski Ev Hanımlarının Ev Yapımı Yoğurtları.....	633
Avokadolu ve Aromatik Hebe Bitkisi ile Yoğurt	633
İris'in Sıcak Meyveli Yoğurdu.....	634
Hestia'nın Yoğurtlu Tatlı ve Tuzlu Kurabiyeleri.....	634
Haiti'nin Guacamole Sosu - Avokado ve Domates Ezmesi.....	634
Sonbaharda Küçük Yulaf Kurabiyeleri.....	635
Demeter'in Yulaflı ve Bademli Yoğurdu	635
Portakal Suyu ile Yoğurt Kürü	635
Hygieia'nın Kahvaltılık Hurmaları.....	635
Asklepios'un Çilekli ve Bademli Yoğurdu	636
Hera'nın Mini Kekleri.....	636
Hermes'in Taze Limonatası.....	636
Kıbrıs Keçiboynuzu	636
İthome Dağının Kuru Meyveleri.....	637
Yumurta ile Body-Building.....	637
ARA ÖĞÜNLER	637
Uranos'un Sebzeli Börekleri	637
Kalamata'dan Mısırlı, Ispanaklı ve Peynirli Börek.....	638
Anti-Kanser Kabak Çorbası.....	638
Fas Berberilerinin Çemen ile Yaptıkları Harira Çorbası	639
APERATİFLER	639
Shanghai: Spring Rolls.....	639
Dionysos'un Çiğ Sebzeler için Fıstık Ezmeli Sosu.....	640
ANA ÖĞÜNLER.....	640
Sumak ve Soya Fasulyeli Pilav	640

Afrodit'in Beyaz Lahana ve Fasulye Filizli Böreği.....	641
Meksikalı Montezuma'nın Kırmızı Fasulyeli Sosu.....	641
Bayan Georgia'nın Karnıyarığı.....	642
Pekin'in Karidesli Kızarmış Pirinçleri.....	642
Pelops'un Ispanaklı-Patatesli Böreği.....	642
Kleopatra'nın Humuslu Salatası.....	643
Tanrıça İno'nun Skordeliası.....	643
Termo'dan Kabak Dolması.....	643
Artemis'in Domates Dolmaları.....	644
Mantarlı Somon.....	644
Çin'in Rezene ve Mantarlı Salatası.....	644
Gaia'nın Bize Hediye Ettiği Bakliyatlar ve Tahıllar.....	645
Ümmü Gülsüm'ün Sumaklı Tabbule Salatası.....	645
Sumaklı ve Tuzlu Kabak Böreği.....	645
Üç Renkli Tuzlu Maklube Turtası.....	646
Farro Buğdayı ile Ev Yapımı Zea Ekmeği.....	646
Hestia Bakirelerinin Ev Yapımı Ekmeği.....	650
Eski Kabilelerden Peynirler.....	650
Syrinx Perisinden Tarla Salatası.....	651
Pan'ın Çoban Salatası.....	651
Gorgias'ın Ispanak Dolgulu Cannelonisi.....	651
Kronos'un Soyalı Biber Dolması.....	651
İfiklis'in Soyalı Rizottosu.....	652
İfinoe'nin Soya Kıymalı Lahana Sarması.....	652
Hippolyte'nin Sebzeli ve Soya Kıymalı Spagettisi.....	653
İlk Serezlilerden Tarhana Çorbası.....	653
Yöresel Tarhana.....	653
Mantar ve Sarımsaklı Tam Tahıllı Makarna.....	653

Ballı Arpa Suyu.....	653
Lahana Turşusu.....	654
Arkadaşım Tonya'nın Mercimek Çorbası.....	655
Zeytin, Lahana ve Peynirler için Tuzlu Su.....	655
TATLI İKRAMLAR.....	656
Meyveli ve Kuruyemişli Ekmek	656
Navarinli Nestor'un Sarayından Kabak Tatlısı	656
Bakırlı ve Ballı Kaşık Tatlısı.....	656
Ktır Kaşık Tatlısı.....	657
Kültürel Tatlı: Künefe.....	658
Yumuşak Salep Tatlısı.....	658
Renklendirici ve Katkı Maddeleri Tablosu	658

EK

DÜNYA EDEBİYATI

Messinialı Stathis Kakoutis Hocanın Halk Türküsüne Atfen	667
A. Papdiamandis: Tembelin Noeli	668
Johann Wolfgang von Goethe.....	670
"Aşık Doktor", Moliere'in Bir Tiyatro Oyunu	670
Bergamalı Galen M.S. 129. "Tıp Bilimi Üzerine Nasihatler"	671
Sokrates'in Pa'a Duası.....	671
Okur Yorumları	671
Hint Keneviri (Cannavis Sativa) - Kenevir Yağı.....	673
Damiana.....	680
KİTAP HAKKINDAKİ YORUMLAR	680
KAYNAKÇA.....	687

“Tabiatın gerektirdiği zenginlik sınırlıdır ve kolayca sağlanabilir; buna karşılık, delice isteklerimiz yüzünden peşinden koştuklarımız uçsuz bucaksızdır...”

Epikür, Mektuplar ve Maksimler

YAZARIN ÖNSÖZÜ VE KİTAP HAKKINDAKİ GÖRÜŞLER



DOĞAL MADDELERİN İYİLEŞTİRDİĞİNİ SÖYLEMEMİZ NEDEN YASAKLANDI?

Kitabımın beşinci baskısında, doğal tıbbın temellerini uzun uzadıya incelemeye gayret göstereceğim. Tüm bunları 700 sayfaya sığdırması imkânsız olduğundan; homeopati, aromaterapi, bitki tedavisi, refleksoloji ve akupunktur tedavisine dair iki bini aşkın ilacın tafsilatlı betimlemelerinden itinayla kaçınacağım.

Eğer ki nihayet bu bilimsel tasdik yayınlanırsa, bunun tamamen armağan edildiği için olacağından şüphelerim var.

Ancak bu bilimsel tasdikleme, yapılabilirliğinden kaçınmayı garantilemiyor. Tıbbi dernekler, araştırmalar için ilaç şirketlerinin özel sözleşmelerinin kontrolü altında kalmadığında ve fikirlerini almadıklarında, bu kolaylaşıyor.

Bu gerçeğin yalanlanamaz, benim aleyhimdeki genel kampanyanın sebeplerini açıklayan zeytin yapraklarının işlenerek ilaç yapımında kullanılmasında, yukarıdaki şimdiye kadar korunmuş ticari yöntemlerin varlığıdır, bu yüzden toplumsal yasalara ve Avrupa Birliği'ne dayanarak, hakkını saklı tutuyorum.

Zeytin ağacı hakkında sessizlik zincirini ilk kıran kişi olduğu için, Patralı Dr. Dimitris Lambropoulos'a teşekkür ederim. Daha sonra da New York ve Londra'daki Natüropati öğretim üyesi Matina Hronopoulou'ya, manyetik alan yöntemi PAPİMİ'nin ortaya çıkışındaki büyük yardımları ve mücadeleliliğinden dolayı öğretim üyesi Panagiotis Pappas'a şükranlarımı sunarım.

Kitabın yapımındaki teknik konularla ilgili tecrübeleriyle bıkmadan yardım eden yazar ve yönetmen Evmolpos Tsamis'e, gazeteci Yorgos Lekakis'e, tanıklıklarıyla zor dönemlerde gerçekleri yayan Doğal Hipokrat Tıbbi doktorlarına ve geri kalan tüm isimsiz destekçilere içten teşekkürlerimle...

Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Athanasios Diamantopoulos'un Mektubu

Sevgili meslektaşım Sayın Karabatsou'ya,

Pek değerli ve hacimli kitabınız *Zeytin Yaprakları* için düşüncelerimi ve izlenimlerimi yazma onurunu bana bahsettiğiniz için teşekkür ederim.

4 Mart tarihinde Atina'daki buluşmamızda size bahsettiğim gibi, kitabınız *Zeytin Yaprakları* aracılığıyla, münzevi araştırmacı dedeniz ile tanışma onuruna eriştim.

Bu onura layık olabilmek için de son dönemlerdeki konuşmalarımı takdim etmek isterim:

- 1) Athanasios Diamandopoulos, Patras, Yunanistan, 9. Uluslararası Tıp Tarihi Derneği Toplantısı, (ISHM) - Herkes için sağlık: Sınırlar ve Kültürler Ötesi Miras: Beijing, Çin, 09/06/2017 - 09/11/2017.
- 2) Antik dönemin belli başlı tıbbi muayeneleri ve ilaçları hakkında modern bir bilimsel değerlendirme, Athanasios Diamantopoulos. Atina Üniversitesi Öğretim Üyesi, Nefrolog/Arkeolog, Cumartesi 17 Mart 2018, Aiges Melathron Oteli, Veroia İmthia. bold olmasın.

Bunu, epey hacme sahip eserinizde samimi bir eleştiri olarak yayınlamalarınızı rica edecektim. Plutarhos'un bir bölümüyle başlamak isterim: "*Ancak... en başta söylediğim şeyi tekrarlamama izin verin... kerametlere ve peygamberlere karşılık gelen ruh tılsımlarının düşmesiyle beraber kerametlerin düşüşü de meydana geliyor. İşte o zaman ruhlar başka bir yere kaçıyor, ve kerametler güçlerini kaybediyor. Ancak ruhlar yıllar yıllar sonra geri döndüklerinde ise kerametler, tıpkı müzik aletleri gibi tekrarları öttükten sonra, buna göre o ruhlar şimdi*

de bunları geri getirebilir ve bunları yönetebilir.” Kaybolan Kahinler Hakkında, C. 5, s. 409-438, Loeb Klasik Kütüphanesi Yayınları.

Bizler, tıpkı bugün ziyaret etme onuruna erdiğimiz Hipokrat’ın Ruhunu Yayıma Örgütü gibi, rolümüzün de bu yönde olmasını umuyoruz. Eski Hipokrat ruhu, antik dönem hekimlerinin çalışmaları ve faydasız addedilip itibarsızlaştırılan unutulmaya yüz tutmuş tedavi yöntemleri hakkında yeniden konuşmaya başlamalıyız, ancak bu şekilde onları tekrar kullanabiliriz.

(...) İkinci giriş şeffaflığı, on bir yıl önceki konuşma başlığımı betimliyor: *“Bitki tedavisi! Ne tür kocakarı ilaçlarıdır bunlar?”* Devamında da şuna karar veriyorum: *“Çalışmanın amacı, Klasik Çağdan günümüze kadar bahsedilen hastaların tedavisinde yukarıdaki üç bitkinin ilaç olarak kullanımı yönünde bir araştırmadır. Sonuç olarak bu bitkiler kullanılıyor, bir kenara atılıyor, tıp camiasında hem benimseniyor hem de reddediliyor, ta ki mucizevi özellikleriyle ‘yeni’ bilimsel ilaçlar olarak tekrar zuhur edene dek.”*

(...) Kanser tedavisi için zeytin ağacı özü

Bu teorinin farkına, yirmi sekiz sene önce emekli askeri doktor, merhum Dimitrios Lambropoulos’un kişisel güncesi sayesinde vardık. Bizim çevremizden uzak bir bölgede kendini her şeyden tecrit ederek çalıştı ve tavukların, tavşanların ve karıncaların hastalığını, zeytin ağacı kabuğundaki sözde “kanserle” tedavi etti. Yaşlılığında ise, buluşlarına tereddüt etmeksizin yenilerini ekleyerek bana ilham verdi, insanları tedavi ederek güzel sonuçlar aldı. 16 sene önce buluşlarının bir özetini tıp dergisi, *Eski Yunan Tıbbı*’nda yayınladık, ancak tıp camiası bunu tamamıyla hor görüp küçümsedi:

“Eski Yunan Tıbbı, Önsöz, A. Diamantopoulos, EY. Tıbbı 23 (1): 3, 2002. (Paramythi Enos Foukara Giatrou) Fukara Bir Doktorun Hikâyesi”.

Fukara, tüm bilimsel yaşamı boyunca her zaman aynı uğraşa sahipti, tıpkı hırçınlıkla yazdığı açık mektubundaki gibi: *“Acı Bir İtiraz: Meslektaşlarımın ve diğer pek çoklarının ölüm sessizliğiyle beraber, yıllar boyu iğneleyici yazılar yükselişe geçiyor, ruhumun kabri ise önümde yükseliyor (...) Biliyorum ki medya araçları sizin emrinizde ve ben yalnızca fikrime ve çalışmalarıma bağlıyım. (...) Bundan böyle inancım, sizin ölüm sessizliğinizi (...) ve bazı atanmış araştırmacıların acınası dilsizliğini yenecek acı ve kederden doğacak güçtür.”*

Ölümünden sonra çalışmaları, geleneksel yöntem karşıtı bazı kesimlerce ve gelini Dr. Athanasia İfianassa Karabatsou tarafından sürdürüldü. Tuhaf ve kaçık araştırmacının üyesi olduğu Antik Tıp Sırası, başarılı bir toplumsal seri

oluşturuyor. Konuşmamın başında da belirttiğim gibi, yeni araştırmanın bütün bunlar hakkında neler yazdığını daha sonra görmek isterim:

- 1) İndol-3-Asetik Asitin Hücre Yapısına Dair Araştırma Belgeleri: TETSU-JI YAMADA, CURTIS J. PALM, BOB BROOKS, VE TSUNE KOSUGE, ABD. Ulu. Bil. Akad. Bild. Kit. ABD, S. 82, ss. 6522-6526, Ekim 1985. Biyokimya, Pseudomonas savastanoinin nükleotit dizilimleri, indolasetik asitler T-DNA ile benzeşim gösteriyor (tümörijenik bitki/zakkum düğümü/triptofan monooksijenaz/indolasetamit hidrolaz), Bitki Patolojisi Bölümü, Kaliforniya Üniversitesi, Davis, CA 95616 2). İndolasetik asit sitotoksiste mekanizması. Mariza Pires de Melo, Thais Martins de Lima, Tania Cristina Pithon-Curi ve Rui Curi, Temel Bilimler Bölümü, Zootekni ve Gıda Mühendisliği Fakültesi, Sao Paulo Üniversitesi, Cd. Duque de Caxias Norte, 225, 13635-000 P
- 3) İndol-3-asetik asitin uyarılan katyonları (...) peroksit iyonlarının oluşması aracılığıyla (...) mükemmel hücresel oksinlerdir, özellikle kanser hücrelerinin karşısında yer alırlar ve bu sırada insan vücudu tarafından da tolere edilebilir.
- 4) Farma Tas. 2002; 8(15):1363-74., indol-3-asetik asitler ve yaban turpu peroksidazı: hedeflenmiş kanser tedavisi için yeni bir inaktif/enzim karışımı. Wardman P., Gri Kanser Enstitüsü, PK 100, Vernon Dağı Hastanesi, Northwood, Middlesex HA6 2JR, BK. Wardm.
- 5) Ayrıca, iki yıl önce, gözü kapalı ve rastgele seçilmiş iki placebo ilaçla yapılan çapraz bir çalışmada, zeytin yaprağı özü olarak algılanan secoiridoidlerin, insanın vasküler sürecini önemli oranda geliştirdiği ve iltihap yapıcı sitokinleri azalttığı kanıtlandı. Teşhisi gelmekte epey gecikti ancak Frapelia sonunda hak ettiğini aldı, saygıdeğer yorumcular ise anlamadıkları şeylerle dalga geçmeye devam ediyorlar...

Bir sonuca varırsak eğer, ayrıntılı ve bilimsel bir şekilde incelenmeden önce, süregelen geleneksel tedavilerin bilim karşısı olduğu sebebiyle reddedilmesi hiç de bilimsel değildir. Tüm araştırmacı dileklerle.

Athanasios Diamantopoulos

Atina Üniversitesi, Tıp Öğretim Üyesi, Nefrolog, Arkeolog, (Society of The History of Medicine) İlaç Tarihi Uluslararası Derneğinin eski Başkanı, (International Association for The History of Nephrology) Nefroloji Tarihi Uluslararası Birliğinin eski Başkanı. (Panellinio Etareia Archeologias kai İstorias tis İlatrikis) Tıp ve Arkeoloji Tarihi Yunan Kurumu Başkanı, (İdryma Lourou) Louros Vakfının ve (Etareia Diadosis tou İppokratēiou Pnevmatos) Hipokrat Ruhunu Yayma Örgütünün Başkan Yardımcısı.

Dimitros Lambropoulos'un Acı İtirazı

“Meslektaşlarımın ve diğer pek çoklarının çıkan ölüm sessizliğiyle beraber, yıllar boyu bu iğneleyici yazılar yükselişe geçiyor, ruh kabrim ise önümde yükseliyor. Onlar sadece beni hayal kırıklığına uğratmakla kalmadılar, aynı zamanda Heraklitos'un desteklediği şeyi başarmak adına tıp alanının ötesinde araştırmalarla negatif entropiyi artırdılar: *‘Eğer umut etmezseniz, henüz keşfedilmemiş ve dahi yanına bile yaklaşılammış beklenmediği bulamayacaksınız.’*

Biliyorum ki medya araçları sizin emrinizde ve ben yalnızca fikrime ve çalışmalarımın bağılıyım. Bizlere sunulan umut; toplumsal tartışmaya ve güçleri ile dirençlerinin ortaya çıkarılması için ateşten gömleği giymeye sürüklüyor ve ben bu on iki yıl boyunca zorluklara göğüs gererek mücadele ediyorum. Bundan böyle inancım, sizin ölüm sessizliğinizi yenecek acı ve kederden doğacak güçtür ve buluşmamız kaçınılmaz olacaktır. Bazı atanmış araştırmacıların acı-nası dilsizliğine karşın *kanser, erken teşhisle tedavi edilebiliyor.*

Kanser hastalarını hastanelere et niyetine verdiğiniz sürece hepiniz katilsiniz.

14 Ekim 1991, Patras

YANIBAŞIMDA

Messinia'nın Asklipiada'sına adanmıştır...

pek yüksek bir his,
 sokaklarda müzik sesleri,
 kayalara bağlanan niyetler,
 işte orada ruhunu feda ediyor deniz
 arınmışçasına suçlarından
 (ve) dalgaların fısıltıları
 açıkça secde ediyor, habis niyet taşımayan bedenine,
 söylenmemiş zamanlar, kurak topraklar çiçek açıyor
 ve aniden gelişin, ortalığa döküyor
 varlığının ebedi mecburiyetini,
 ilkel bir görünüm, huşu ve dua,
 ufuksuz dünyaya kusurlar inşa ettin,
 çekingen hisler
 avuçlarına aldın dokunsun, okşasın diye,
 salonlarda,
 dile gelmez şeylerin hayalini kurdun,
 gökyüzünü içine çekmenin hayalini.
 denizin boğazları seni bekliyorlar,
 patırtılı şehirler ve Tanrılar,
 sevgiyle seni karşılıyorlar.
 nereye gidiyorsun, diye sordum aya,
 Homeros'un zeytinlerinin tam arkasına
 ışık tuttu utangaç Polikasti,
 İthake'den, uzun yolculuklardan gelen
 Odisseus'un oğlunun yolunu aydınlattı,
 bedenlerinin kokusu birbirine karışmış.
 rapsodiler ise unutuldular büyük mağaralarda.
 uyusam keşke şimdi senin sırtında mutlu mesut ey Messinia,
 içlerinden bereket taştan meyveler seçersin,
 denizlerin taşkın sularıyla kutsanmış.
 uyanıklığınla, Bilinmez Navarin'i vatanın beller, fethedersin,
 ey kadın, sana sesleniyorum.
 İşte girdim kiliseye,
 aralık bıraktım kapısını
 sen gelesin diye,
 aşkın en yüce hissi.

İFİANASSA’NIN GEREKÇESİ

Dr. İfianassa Karabatsou, zeytin yapraklarının işlenmesi konusunda 1990’dan beridir öncü bir konumda yer almaktadır, ki o zamanlar hepimizin bildiği gibi frapelia alay konusu olmuştu. Ancak kendisi önleyici tıpta önemli bir işe imza atmıştır.

Dedelerimin ve iki önemli doktorun, Konstantinos Lambropoulos ve Konstantinos A. Purnaropoulos’un, yaşadığı antibiyotik öncesi dönemde (ömrünün kısa bir bölümünü bu dönemde geçiren Tıp Tarihi hocası Yorgos Purnaropoulos, penisilini buldu ve antibiyotik kullanımı ile de tıp dünyasını tamamıyla değiştirdi), Hipokrat ve Galinos Tıbbı sayesinde vücudun temizlenmesinde müşhil ilaçları ve lavmanları -ilkbaharda ve sonbaharda olacak şekilde- yılda iki kez uyguladılar.

Yıllar boyunca sentetik kimyasal ilaçların tedbirsizce kullanımı (ilk olarak Parakelsos’un yaptığı karışımlarla hayatımıza girmişlerdi) insan sağlığında devasa yan etkilere yol açmıştır. Bu yüzden günümüzde pek çok araştırmacı, Amazonlar ve başka bölgelerde iyileştirici etkilere sahip nadir bitkiler aramaktadır, böylelikle tatlı bir tada sahip “aspartam” adındaki kimyasal maddenin yerine geçebilecek “şeker otu” bulunmuştur.

İfianassa Karabatsou, eski yöntemleri izleyerek, eski Yunan Sekreteryası ve Yunan Tıp Tarihini araştırmış ve antibiyotik öncesi dönemdeki eski hekimlerin yaptıklarını uygulamıştır.

Bu; Çin, Hindistan ve Japonya üniversitelerince Yunanî Tıbbı olarak bilinmekte, hatta dünya nüfusunun dörtte biri tarafından uygulanmakta ve Batı’daki bilim adamlarınca lisansüstü dersi olarak okutulmaktadır. Bayan Karabatsou, Hipokrat’ın yeminini izleyen bu geleneği bugün de sürdürmektedir.

Gerçekten de bu çalışmayı zevkle kaleme alarak bilginin yayılmasını sağlamıştır. Başarılarının devamını diler, bu kitabın da tıpkı çeşitli özlerden yararlanan Kraliçe Arı misali başarılı olmasını dilerim.

Dr. Konstantinos G. Purnaropoulos

Tıp Fakültesi - Radyoloji Tarihi Öğretim Üyesi

Evangelismos Radyoloji Laboratuvarı Koordinatörü

Dr. İfianassa Karabatsou'nun bu kitabı toplum sağlığını, nasihatler ve teşvikler ile birlikte sağlıklı bir yaşam yönünde geliştirmektedir. Kendisini tebrik ederim.

Pavlos Toutouzaz

Kardiyolog, Atina Üniversitesi Emekli Tıp Profesörü



Bayan Karabatsou, *Zeytin Yaprakları* ile yalnızca zeytin yapraklarının yararlı özelliklerini öne çıkarmakla kalmıyor, aynı zamanda sağlıkla ilgili diğer ilgi çekici konuları da irdeliyor. Holistik tıp konuları ile ilgilenen herkesin okumasında fayda var.

Yorgos Manousakis

Kimya Profesörü, Selanik Aristoteles Üniversitesi



İfianassa Karabatsou, küresel çapta bilgilere sahip, dayanıklı ve dinamik bir Yunan ruhuna sahip olduğu kadar, ısrarlı tavırlarıyla binlerce Yunan'a basit yöntemlerle "eşitlik" in sırlarında "önayak" olmuştur, hem de kutsal Yunan zeytini yapraklarını kullanarak, uzmanlara ve doktorlara gereksinim duymadan. Biyografisini inceleyen herhangi biri, ısrarının ve kendine güveninin basit ve temelsiz bir inançtan değil, bilgisinden kaynaklandığını anlayacaktır.

Hisler arasındaki denge durumu, sağlığın temel özelliklerindendir. Hintliler bu eşitlik kanununa "ayurveda" ismini veriyorlar, ancak arkasındaki felsefi temeli ve kökenlerini bilmiyorlar bile.

Sevgili Yunan kızı, daima sıhhatli olmanı diliyorum. Tıpkı o büyük hekim Hipokrat'ın yaptığı gibi; yalnızca arkadaşlara ve "elveda" diyenlere inat.

Konstantinos Baharias

Adli Tıp Uzmanı - Norveç Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğretim Üyesi



Dr. A. Karabatsou, Kanada Sherbrooke Üniversitesi Genetik Biyoloji bölümündeki araştırmacılar ve bilim insanları gibi, kanserojen madde, SV40 virüsü üzerinde büyük bir titizlik ve hevesle çalışarak, nihai amacımıza katkıda bulunmuştur. Kendisi, vazifelerini yerine getirmekte eşsizken, laboratuvarlarda da vazgeçilmez bir kişiliktir.

Dr. Lida Rapti

Mikrobiyoloji Profesörü Queens Üniversitesi, Ontario, Kanada

Sevgili İfianassa, bir radyo programı aracılığıyla bizlerle derin bilgilerini gayet yalın ve özetleyici üslubunla paylaştığın için sana çok teşekkür ederim. Bilimsel çalışmalar, tedaviler ve bunların kaydedilmesi insanlık için büyük bir lütuftur. Bilimsel dogmaların ve çıkarıcı endüstriyel tıbbın bulunduğu taraftan ayrılabilmen, senin cesaretini, dürüstlüğünü, keskin zekânı, bir araya getirilen unsurları titizlikle araştırma yetini ve en önemlisi bilimsel ahlakını ortaya koyuyor. Şahit olduğumuz bu yetenekler senin ne kadar da üstün bir seviyede olduğunu gösteriyor.

Polidoros Polidoropoulos

Avustralyalı bir okur



Kadim Arap ve Yunan kültürlerine olan tarihsel yaklaşımlarınız ve ekonomik analizleriniz için sizi tebrik ederim. Bizleri birleştiren olgular, İbni Sina'dır, İbni Rüşt'dür, Yüce Lepidas'tır ve Yunanların muazzam anıtlar inşa etmiş olduğu Tripoliçe harabeleridir. Kitabınız tam anlamıyla göz kamaştırıcı.

Saddic Al Hijjazi

Libya-Yunanistan Milli Bankası - Uluslararası Bankacı



Meslektaşım A. Karabatsou, Atina Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi laboratuvarlarında ne kadar titiz ve hevesli olduğunu göstermiştir. Doktora tezime konu olan “dış minesindeki beyaz lekeler” hakkında bana özellikle yazım aşamasında çok yardımı dokunmuştur.

Dr. Avni Alkayet

Ürdün Amman Üniversitesi Protez Diş Fakültesi Öğretim Üyesi



Bildiğimiz kadarıyla, uzun yıllardır zeytin yapraklarının insan vücudundaki iyileştirici özelliklerini, bağışıklık sistemini güçlendirmesini ve pek çok kanser hastasının tedavisini araştırmış Dr. İfianassa Karabatsou, zeytin ve frapelia ile ilgili ilk kitabı *Zeytin Yaprakları*'nı 2007 yılında Yunanistan'da yayınlamıştır.

Böylelikle “frapelia” Yunanistan’da kutsallaştırılmış ve beraberinde dış ülkelerin bizleri taklit etme isteğiyle zeytin ürünlerimizi satın almışlardır. Böylelikle, ithalat yoluyla yurt dışında da bilinir olmuştur. Günümüzde, Karabatsou’nun kitabında anlatılan zeytin yaprağı özü herkes tarafından aranan bir şey olmuştur. *Zeytin Yaprakları* kitabının yazarı, yıllarca İstanbul Kültürleştirmeye ve İhtisap etmeye geldiği gözlemlerini

zenginleştirmiş ve kitabını insanlara bir çeşit kılavuz olması için tekrar bastırmıştır. Bu zenginleştirilmiş ve geliştirilmiş kitabı, en değerli varlıkları olan sağlıklarını korumak ve iyileştirmek isteyen her insana tavsiye ediyorum. Ben onun sayesinde içim rahat ve kendimden emin devam edebiliyorum hayata. En önemlisi bu konuları yüksek sesle düşünebilmek ve onun hatırasını koruyabilmektir elbette.

Yorgos Avfantis
Emekli Asker - Yazar



Diş hekimi A. Karabatsou, Mumbai Mantra Üniversitesi'nde Tedavibilim, Ağız İçi Hastalıkları ve İmplantoloji bölümünde bir dizi derse girmiştir, Yunanî ve Ayurveda Tıbbı geleneklerini temel alan klinik araştırmalarda yer almıştır. Adeta bir meslektaşımız kadar yakınımızda bulunan Yunan bir doktorun, bu bilgileri muazzam notlarla çevresine yayması hem çok değerli hem de takdire şayandır. Hindistan ve Yunanistan'ın ortak kültürlerinin bir nişanesi olması yönüyle de çok değerli bir çalışmadır.

Dr. Firos Mirza
Mumbai Üniversitesi Odontoloji Fakültesi Rektörü



Diş hekimi A. Karabatsou, zeytin yaprağı hakkında yaptığı araştırmalarla, Yunan milli bitkimizin güzel başarılarına temel atmıştır. Eski atalarımızdan kalan yüzlerce yıllık bilgiler ışığında Yunan bir doktor tutkuyla çabalamaktadır. Umarım çalışmaları halkımızın sağlığı için, kendisinin de ümit ettiği gibi karşılığını bulur.

Dr. Stavros Papanikolaou
Atina Üniversitesi Ağız Sağlığı Fakültesi Öğretim Üyesi

Aşağıdakilerin yayımlanması üzerinden tamı tamına 25 sene geçti: “Belki de ne zeytinsiz ne de kinayesiz kalınmamalıydı. Zeytinlikler; kelimenin tam anlamıyla zeytinlerle ağaçlandırılmış bir toprak. Böylelikle, Hellas’ın betimleyici isminin tam olarak da buradan gelmiş olması imkânsız dahilinde değildir.”

Yunan taşrasının en bilindik ve en yaygın ağacı zeytindir. Eril ve yabani zeytin ağaçlarıyla beraber, zeytin ağaçlarıyla aynı bölgede bulunan çam ağacı ormanlarının sayısı da azımsanmayacak kadar fazladır. İtalya’da ve İspanya’da olduğu gibi zeytinlerle karşılıklı dizilmeleri mümkündür. Evet, ancak farklı coğrafyalardan dolayı, Yunanistan’da çıkarılan zeytinyağı, kalite açısından kesinlikle daha üstündür. Bu da Yunan topraklarının eşsiz özelliklerinin bir etkisi olarak meydana çıkıyor. Zeytinler başka topraklarda yetiştirilebilir elbette, ancak çıkarılan zeytinyağının kalitesi hiçbir zaman Yunan zeytinyağıyla eşdeğer olamayacaktır. Bu da iklimin özelliklerinin farklı bir etkisidir. Örneğin toprak, su ve her şeyden önce de hava, bunların hepsi her bir ürünün doğallığını değiştiren faktörlerdir. Eğer ki Ağustos’tan aldığınız bir elma ağacını Argoliko ovasına dikerseniz, ve aynı şekilde bir Argoz kavununu Ağustos’a dikerseniz, tatları değişecektir. Bununla birlikte, her ürünün kalitesi, benzer mahsulle eşdeğer olmayacaktır.

Yunan topraklarının bu istisnai eşsizliği, sırf Yunanistan’a eşsiz topraklar tasvirini verebilmek için olduğu sorgulanamaz bir gerçektir. Tabii ki çok methedilmiştir ve hatta metheden kişi ise Kiliseden birisidir, ancak devamında bu büyük öneme sahip tabir, (Yunanistan) sıralamadan kaldırılmıştır... yemekler uğruna, bereket kaçmış, yemekler artmış, ancak yiyenler azalmıştır. Yalnızca Yunanistan, tanrısal bir filizlenmeyle betimlenebilecek bir şekilde gökten çiçeklerle birlikte insanları doğurmuş ve düşünceleri ise ilimden yanadır. Nezaketinin sebebi de sivrilmiş zekasından gelmektedir.

Göğün bir fidanı olarak Yunan, şu yasayı doğrulamaktadır: “ne yersen osundur”, kendisi günlük diyetinde zeytinyağını kullanır, diğer halklar ise bunu şifa ve ilaç olarak temin ederler.

İlerleyen sayfalarda yetenekli araştırmacı İfianassa, bu çok değerli çekirdeğin kullanımı hakkında mükemmel örnekler öne sürecek, usta bir biçimde vücut fonksiyonlarına ve aynı zamanda insan vücudundaki beyin hücrelerine her temasında katkıda bulunacak.

Stathis Vallas

Din Bilimleri - Yazar, Boeotalı Pausanias Araştırmacısı



“Bu fevkalade bir kitap ve herkesin kütüphanesinde olması gerekir. Şimdiye kadar yapmış olduğun çalışmalar için seni tebrik ederim. Bu kitaptaki bilgiler, kendilerinden yararlanmak isteyenler için sıhhat ve şifa yolunda birçok kapı açıyor. Bir zamanlar “Alternatif Tıp” olarak anılan ilaçların şimdi asıl ismini almasının vakti geldi: Hasta bir dünya için Doğru Tıp”

Dr. Robert Lyons

Çin Holistik Tıp Yönetim Kurulu Üyesi, Budapeşte Akademisi, Macaristan



“Okuyucularıyla zeytin yaprakları ve radyoaktif kaplıcalar hakkında bilgiler paylaşan ilk kitap bu olması gerekiyor.

Enerji ve oksijen veren su, şifalı özelliklerinden dolayı artık geniş topluluklarca tanınmaya başlamıştır ve en kısa zamanda ise geniş çapta mucizeler yaratacaktır.”

Dr. İfianassa Karabatsou, Hipokrat Tıbbi ile tamı tamına 30 senedir uğraşüyor. Şimdiye kadar zeytin yapraklarının özelliklerini ve klinik uygulamalarını dikkatle incelemiştir. Kurucusu olduğum PAPİMİ bio-enerjisi, manyetik akımla tedaviyi başarılı bir şekilde uygulamaktadır.

Değerli tedavi ve bilgilerin rehberi olarak ve okurken zevk alabileceğiniz nadide eserlerden biri olarak şu anda elinizde tuttuğunuz kitabı koşulsuz-şartsız sizlere tavsiye ederim. Sonuca varacak olursam, bendeniz zeytin yapraklarını kalp ve tansiyona yardımcı olması için kullanıyordum ve diğer Yunanlara Tanrıça Athena’nın kutsal hediyesi, eski zamanlarda sağlıklı kalabilme sırrı ve en önemli miraslarından biri olan bu bitkiyi kullanmaları için teşvik etmek istiyorum.

Kitabınız için tebrik etmek ister, başarılarınızın devamını dilerim.

Dr. Kostas Nutsis

Dermatolog - Ürolog “EVANGELİSMOS” Kliniği Yöneticisi



İfianassa bizleri eski dünyanın bilgeliklerinde bir serüvene çıkarıyor. Aldığı isimle de çalışmasını onurlandırıyor. Bilindiği üzere Hekim Asklepios, şifalı ot reçeteleri, çayları ve tatlıları ile hem duygularımızı hem de ruhumuzu memnun ediyor, ferahlatıyor ve haz veriyor. Evlerin koruyucu tanrıcaları; Hygieia, Aceso ve Panacea ise bilginin ışığını dağıtıyorlar.

Diagoras Sotiriou

Atina Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi, Eski Yunan İsimlerini Yayma Derneği Kurucu Üyesi

Dr. İfianassa Karabatsou, yıllardan beridir zeytin yapraklarını konu alan bu mucizevi eserini büyük bir kararlılıkla tamamlamaktadır. Bütün o çektiği zorluklara rağmen, insanlığa bu büyük hediyesini hakkıyla apaçık ortaya koymuştur.

Yağ endüstrisi uzmanı ve balın özelliklerini araştıran biri olarak, zeytin yaprağını özünün özelliklerini takdir ederek yıllardır kullanırım. Hiç tereddüt etmeden de tavsiye ederim.

Panagiotis Koufalis

Askerî İtfaiye Birimleri Şefi

Sevgili İfianassa, *Zeytin Yaprakları; Yunanî Tıbbı, Doğal Tedavi, Tetrafarmakos, Cannavelia ve Hücre Beslenme* kitabının yeni baskısında bu işe yaramaz endüstrileşmeyi, sahip olduğun derin bilgileri ve manevi açıdan zengin yapımını katmandan dolayı seni tebrik ederim. Hayattan beklentilerine ulaşmaya devam etmen için sana ruhsal canlılık ve sıhhatler diliyorum.

Aleksandros Levantis

Dr. İnşaat Mühendisi, Atina Teknik Üniversitesi. "Söz ve Sanat"

Örgütü Başkanı, Strazburg Ayurveda Profesörü

Atina, 11 Şubat 2015



Diş hekimi, araştırmacı ve yazar Athanasia İfianassa Karabatsou'ya ait, televizyona çıkmasıyla tanınmış, okuyucu kitlesinin aşına olduğu geleneksel sağlıklı beslenme yöntemleri ile birlikte akıllara kazınmış ve Alternatif Tıp ve Fizik Tedavinin tanımında bir klasik olarak addedilen bu kitabın yeni baskısında bir önsöz yazmaktan mutluluk duymaktayım.

İnsanın fiziksel gelişimini, kendi ihtiyaçlarını tatmin edebilmesini ve kendi kendine Dr. İfianassa Athanasia Karabatsou hareket edebilmesini ve hastalıkların oluşum sürecini ölçüp tartarak, *zihinlere yerleşmiş petrokimya tıbbının* ötesinde, tedavibilimin yeniden doğuşuna olan arzusunu en güçlü hisleriyle birlikte ortaya koymaktadır.

Araştırmaya yönelik pek çok alternatifler önermektedir ve okuyucuyu, hem insana çağlarca hizmet etmiş hem de yeniden doğuşa temel oluşturmuş yüzlerce yıllık tedavi gelenekleriyle yeniden birleşmeye davet etmektedir. Belki de petrolün dönemi kapanırken, insanlık, sağlığın altın kuralını doğa aracılığıyla tekrardan keşfedecektir. Bu kitap, klasik Yunan tedavi yöntemleri ve antik felsefi anlayışlarından başlayarak, hızla-sağlık anlayışının gerekli bir temeli olan- çağdaş sağlıklı beslenme modeline ve diyet uzmanlığına doğru ilerlemekte ve zengin ve sağlıklı bir yaşam tecrübesi için şifalarla ve tercihlerle ulaşabilecek bir güzergahta dikkatlice inşa edilmektedir.

Dr. Karabatsou'nun Yunan ruhunun yeniden doğuşu için verdiği uzun bir mücadele tarihi mevcuttur. Üretimi ve dağıtımını kendi hissiyatı/özgürlüğüyle, dünyanın birçok

bölgesinde yeni Orta Çağın koşullarını izlemektedir. Son olarak da bizlere anlamamız için şu örneği verir; farz edelim ki bir eylem Olimpos Tanrılarını kızdırmış ve üzerimize Prometheusvari cezalar yağdıracaklardır, işte tam olarak da bu yüzden kendi kendimize yetebilmemiz için gerekli bilgiyi, sorumluluğu ve yetkiyi almak zorundayız.

Baskının başarılı bir şekilde ilerlemesi ve güzide bir okur kitlesinin desteğini alman dileklerle...

Anastasis D. Aleksopoulos

Dahiliye Uzmanı

Londra'da Staj Öğrencisi



İfianassa Karabatsou'nun Zeytin Yaprakları kitabının şimdiki baskısı çığır açmaktadır ve modern anlayışın ortaya çıkışını, Yunan tarihinin tüm dönemlerinde ön planda olan bir simgeyle anlatmayı başarır; yani zeytinle. Yunanistan Akdeniz bölgesinin, Yunan gerçekliğinin ve tarihinin bir elementi ve kutsal ile tapılanın simgesi olan zeytin, yılların eskitemediği bir sembolün modern yorumlaması olarak karşımıza çıkıyor. Zeytin, tarih boyunca var olduğu ve vücut bulduğu için alt edilemezdir.

Bir hane ağacı olan, bereketli, sempatik ve iç rahatlatan bu ağaç, çekirdeğinin özülüyle insanı beslemeye ve çiçek vermeye hevesli, çekirdeğiyle açlığı terbiye etmeye, küçük dallarıyla insanları ısıtmaya hazırdır. Büyüklerimizden duyduğumuz o masallardaki zeytinlerle dolu ormanlarda, herkes hissedebilir onun yaydığı iyi niyeti ve güvenceliği. Kısacası zeytin bir vatandır ve bu vatanın bir parçasıdır. Ve değerli İfianassa, sana bir şiir adamak isterim:



ZEYTİN

Zeytin, anılarına dönüp tekrar bir bakıyor ve kulak kabartıyor kendi tarihine.

İsa ki gölgesinde dinlenmiş, Tanrıça Athena ki Olimpiyatları taçlandırırsın diye hediye etmiştir, bunu sakın unutma.

O hane ağacı bereketli ve huzurlu, büyüklerimizden bizlere kalan masallarda dolu-dolu, iyi niyetle ve güvenle.

Özüyle büyüyecek ve çiçek açacak, ısıtacak küçük dallarıyla.

Bedeni korurken yaprakları da şifa verecek.

Zeytin, bir vatan, bir vatanın parçası.

Ve ağzında dalı olan bir güvercin.

Kallitsa Giannopoulou-Tsiaka

BAZI DERGİLERDE VE İNTERNET SİTELERİNDE YAPILAN YAYINLAR

MEDYA ARAÇLARINA YÖNELİK BASIN BİLDİRİSİ
ATİNA 2 ŞUBAT 2007

Zeytin yaprakları ve üretim biçimleri binlerce yıldır araştırılmaktadır. Günümüzde de aktif madde içerikleri ve faaliyet biçimi olarak düzenli şekilde incelenmiştir. Örneğin, 1969'daki ilaç şirketi Upjohn'a göz atalım.

Kremastinou Hocanın sağlık ekibinin 14 Aralık 2006 tarihli açıklamaları, beni asıl olayları kamuoyuna taşımaya teşvik etti; şöyle ki, zeytin yaprakları yüzyıllardan bu yana takviye bir meyve suyuymuşçasına kullanılıyor. (2 Kasım 1975, Kıbrıs Aion gazetesindeki bildiriden bahsediyorum: 9 Şubat 2007 tarihinde ise araştırmacı Hatzikleitos, Kıbrıs Sigma TV kanalında özel bir programa çıkmıştır.)

Zeytin yaprağı özünün kullanımı bana ait esin kaynağı değildir, ancak kadim bilgilerle beraber geçerli bir veri oluşturmaktadır. Bunun ispatı ise artık yüzlerce şirketin, zeytin yaprağını besinsel takviye olarak tabletlerde ve kapsüllerde uluslararası düzeyde üretiyor ve ticaretini yapıyor olmasıdır.

Bütün bunlara rağmen, geçtiğimiz ay iletişim kanalları aracılığıyla hedef alınmış bir saldırıya maruz kaldım ve ne yazık ki insanlara, konu hakkındaki araştırma ve inceleme sonuçlarımın yirmi beş senelik bir sürece dayandığını açıklama fırsatı bile vermediler. Bu karalamaların taktiği, Atina Doktorlar Derneği üyelerince hep aynı şekilde uygulanmaktadır; kendileri dış hekimlerini aşağılarlar ve ardından olayları bilerek görmezden gelirler, böylece ağız sağlığı bölümü iç hastalıkları içinde kalmış ve ağız ise en az binlerce hastanın muayeneye geldiği bir alan haline gelmiştir.

Zeytin özü, uzmanlarca toplum sağlığı açısından tehlikeli ve zehirli olarak görülüyordu, ancak bununla ilgili olarak ilaç şirketlerinin uluslararası patentler aracılığı ile bunu sağlamlaştırdığı yönünde şüpheli verilere rastlandım, bunlarla da zeytin yaprağı özünün ticarete ve medikal kullanımda kullanmak için uğraşırken karşılaştım.

1. İğne formu.
2. Tabletler, kremler ve merhemler.

3. Antioksidan ve sitostatik ilaç hazırlığı.
4. Şampuan ve jel süspansiyonları, çözeltileri.
5. Epidermal ve deri uygulamaları (patches) hipofizler aracılığıyla aktarılması için sistemler ve daha özel sistemler (ağız boşluğu).
6. DNA sarmalı derecesiyle ifade edilen antioksidan ve sitostatik kapasite.

Patent No 1004159, Paiania Attiki Biyokimya Mülkiyeti Organizasyonu Lavipharm SA şirketi tarafından başvuruldu, 20 Şubat 2003. Atina Farmakoloji Profesörü, Skaltsounis Aleksios tarafından imzalandı.

Patent No 1004402, Paiania Attiki Biyokimya Mülkiyeti Organizasyonuna Lavipharm SA şirketi tarafından başvuruldu, 19 Aralık 2003. Atina Farmakoloji Profesörü, Skaltsounis Aleksios tarafından imzalandı. ABD Patent Ofisi, No 6906100B2 için başvuruldu, 14 Ocak 2005.

ABD Patent, Hamdi et al No 6632798B2 için, 14 Ekim 2003.

Konu: Endotel hücrelerinin vaskülarizasyonuna, çeşitli kansere, göz hastalıklarına ve enflamatuar durumlara karşı hidroliz ve oleuropein ürünleriyle anjiyojenezi önlemeye yönelik yöntemler.

ABD Patent, Fredrickson No 6117844, 12 Eylül 2000.

Konu: Viral orijinli hastalıkların tedavisi kurutulmuş zeytin yaprağıyla ağız veya enjekte yoluyla uygulanır, hipoglisemik ve kardiyovasküler takviyesi ile onaylanır. Bu noktada dikkat etmeliyiz ki, buradaki üretim yöntemi Dioskourides ile tıpa tıp aynıdır; kendisi

a) yaprakları şarapla harmanlamıştır

b) suyla harmanlamıştır (hidroliz etmiştir).

ABD Patent, Nachman 5714150, 3 Şubat 1998.

Zeytin yapraklarından oleuropein destilatları.

FRAPELİA'NIN İNTİKAMI

MAKALE: TRİTO MATİ 180. SAYI, HAZİRAN 2010

En nihayetinde kanıtlanan nedir?

Kim yalan ve kim doğruları söylüyor?

Ocak 2007’de, gazeteci Anna Drouza tarafından ulusal kanalda Dr. Athanasia Karabatsou ile birlikte yapılan bir televizyon yayınında, zeytin yapraklarının kansere karşı etkilerinin bulunduğu konuşuldu. Söz konusu olay, televizyon ile daha geniş bir kitleye ulaştı ve asıl tartışma konusu haftalarca konuşuldu! Halk tarafından karşılığı o kadar büyüktü ki, pek çok hasta, hastalıklarıyla mücadelede ilaç olarak Yunanistan’da kolayca ve direkt olarak ulaşabilecekleri ilk maddeye yöneldiler, zeytin yapraklarına.

Ancak, zeytin yaprağının özünü kanser tedavisi yapılması ilk defa duyulan bir şey değildi. Tarih öncesinde bile kullanılıyordu! Patralı Dr. Dimitris Lambropoulos, geleneksel tedavi yöntemlerini tükettiği için, 1960’tan beri kanser hastalarını bu şekilde tedavi ediyor ve pek çok da başarısı bulunuyordu. Ancak tedavilerin büyük bir çoğunluğunda, zeytin yaprağı özü içen hastalar henüz hastalıklarının ilk aşamalarında bulunuyordu!

Lambropoulos, bizzat kendisinin üzerinde deney yaptığı kobaylardan çıkan sonuçları yetkili Yunan mercilerine bildirdi. Deney sonuçlarını da Amerikan Kanser Karşı Enstitü’süne gönderiyordu. Son çıkan sonuçlardan aldığı cevap ise, zeytin yapraklarıyla kullanılan yöntemin gerçekten de bağışıklık sistemi ni güçlendirdiği ve lösemi tedavisine katkıda bulunduğu yönde olmuştu! Deneylerin tekrarlanması ile birlikte çıkan sonuçlar ışığında, kanıtlanınsın ya da kanıtlanmasın, hiçbir şekilde daha büyük ve kapsamlı bir araştırma için para yardımı yapılmadı.

Yaklaşık otuz yıl sonra, 1990’lı yıllardan sonra, A. İfianassa Karabatsou, gelecek neslin hastalarıyla konuşan, onları anlamaya çalışan ve zeytin yapraklarıyla kanser karşıtı bir mücadele yürüten ilk doktorlarından biri oluyor, tam olarak da bu girişkenliğinden dolayı kendisine televizyon yayınına giden kapılar açılıyor.

Yaptığı ilk yayında bile, halkın verdiği karşılık inanılmazdı. Her türden kanser hastaları, blenderlarında suyla seyrelttikleri zeytin yapraklarının suyunu içmeye başladılar. Dr. Lambropoulos’un daha önceden önerdiği tarif,

1 bardak “ezilmiş” zeytin yaprakları ile 2 bardak (tercihen klorsuz) suyun mikserde karıştırılmasıydı. Yaprakların ezilmesi yaklaşık üç dakika boyunca azar azar su ilave edilerek gerçekleştiriliyor ve kademe-kademe geri kalan suyu ekliyor ve ezmeye devam ediliyor. Lambropoulos’un uygulamasına göre, zeytin yaprağından hazırlanan öz, küçük bir (şarap) bardağına eklenmesi gerekiyor ve günde 3 kere (sabah - öğle - akşam), her gün, aralıksız şekilde, yemekten önce veya sonra, en az dört ay boyunca tüketilmeli.

Tabi, bu hazırlanan karışım acı oluyor ve bu yüzden, acı içemeyen insanlar için, diğer taze meyve ve sebzeleri ilave ederek elde edilen bir karışım daha hazırlanabiliyor; daha lezzetli ve yararlı bir içecek için portakal, kivi, mango, muz, şeftali, elma, havuç ve bir tutam kırmızı safran (ancak gerekli değil) öneriliyor.

Diğer yandan tedavi süresince -Alman Dr. Max Gerson da benzer bir tedavi yöntemi izliyor- kırmızı et ve şeker tamamen bırakılmalı ve söz konusu hasta en az iki ay boyunca özellikle taze meyve ve sebzelerle ya da onların sularıyla beslenmelidir.

Zeytin yapraklarının özü ile gerçekleşen kanserle mücadeleyle ilgili televizyon “haberi” Yunan halkı arasında hızla yayılmıştır ve hatta bazı durumlarda hastalar geleneksel tedavi yöntemleri, kemoterapi ve radyasyonu da tamamen bırakmıştır! Dikkat edilmesi gereken bir diğer şey ise Messinialı iki kardeşin, ellerinde bir kardeşlerinin hayatını yitirdiği raporuyla gelmesiydi! Anlaşmazlıkları ise şu yöndeydi, bu lanet hastalıktan mustarip kardeşleri, zeytin yaprağı özünü içseydi böyle olmayacaktı!

Bu olaylar doktor camiasını epey bir korkutmuştu. Aynı konuda, ileri gelen doktorlar ve bilim insanları ile başka yayınlar da yapıldı, bu yayınlarda bunun tam olarak ne olduğu konusunda halk bilgilendirildi ve daha önce görülmemiş bu tedaviden kaynaklanan heyecanlarını dizginlemeleri istendi.

Dimitris Kremastinos, Stefanos Geroulanos ve diğerleri gibi bilim insanları, zeytin yaprağı içeren maddelerin iyileştirici özellikleri hakkında genel olarak olumlu konuşular, ancak, yanlışlıkla gerekenden fazla miktarda almamaları için hastalara dozaj konusunda dikkatli olmaları gerektiğini de söylediler. Çünkü, zeytin yapraklarından gelen şifanın tehlikeleri iyice saptanırsa, hastalıkların saptanması ve bunların doktorları tarafından izlenmeleri daha olumlu yönde olurdu. Dikkat edilmesi gerek bir başka şey ise Bay Lambropoulos’un, herhangi bir rahatsızlık hissetmeden, 26 ay boyunca zeytin yaprağı özü içen hastaları da vardı!

Burası da vurgulamaya değer; çünkü bu konuyla alakalı bir gazetecinin Bay Geroulanos'a bir sorusu vardı. Eğer zeytinlerin iyileştirici özelliklerinden haberdarsak, neden bunca yıldır (Hipokrat'tan beri yüzyıllardır) resmi ve kapsamlı araştırmalar yapılmadı? Karşılığında ise şu cevabı aldı:

“İlaç üreten firmaların böylesine bir araştırma yapma düşünceleri yoktu, çünkü böyle bir şeyin işe yarayacağını ummuyorlardı”

Ancak eğer denemezlerse ilaç şirketleri “işe yaramayacağını” nereden bileceklerdi? Denememelerinin sebebi, uzun yıllardan beridir zeytin yapraklarının çay ya da öz olarak kullanımı “kamuya ait” olmasından ve pek de seçkin bir şey olmayışından olmasın? Tecrübe konuşuyor ki, böyle bir şey saptandığında bunu asla piyasaya çıkarmıyorlar, çünkü hukuken bunu özelleştiremezler ve dahası da bu özelleştirmeden kaynaklanan devasa karlara sahip olamazlar, tıpkı yapay ilaçlarda olduğu gibi.

Bu, aşağı yukarı Profesör Emmanuel Bandouvas'ın fikriydi ve kendisi daha sonra şöyle devam etti, ilgili bilimsel çalışmaların derhal başlayacağına dair zamanın sağlık bakanı tarafından güvence verilmişti. Ancak bu zamana kadar, böyle bir şeyin gerçekleştiğine dair herhangi bir veri yok.

Görünen o ki, bu konu kamusal ve özel sektörleri epey bir meşgul etti, çünkü tüm medya araçları, zeytin yaprağının yaygın kullanımını tamamen durdurmak için, konu hakkındaki daha önce görülmemiş tüm karalama kampanyalarını devreye soktu.

Elbette medya araçları, küçümser bir şekilde “frapelia” kelimesinin “frape” ve “elia” kelimelerinden uydurulduğunu lanse ettiler; bunu yaparak zeytin yaprakları özünüyle yapılan yöntemin vermiş olduğu, bu lanet hastalıktan kurtulma umuduyla ve halk nezdindeki heyecanla da alay etmek istemişlerdi. Öte yandan, “ileri gelen kişiler” halk pazarlarında dolaşarak, halka zeytin yaprağı satan çiftçileri, satışlarını durdurmaları için baskı yaptılar!

Karalama kampanyası amacına ulaştı ve günümüzde bunun çok geniş bir kitlede bıraktığı izlenim ise zeytin yapraklarının işe yaramadığı şeklindeydi! Böyle bir şeyi destekleyenler biraz tuhaf olabiliyorlar, çünkü birisi bu tarz bir şeyden bahsediyorsa öncelikle şüpheli bir şekilde yaklaşp mücadele etmek gerekir...

Günümüzdeki durum.

Ancak günümüz gerçekliği... biraz farklı şekillendi! Eczanelerde hâlâ yasal çerçeve içerisinde, zeytin yaprağı özünü satıp yapan onlarca ilaç şirketi mevcut!

Bu da şu anlama geliyor ki, iyileştirici özelliği “resmi” farmakoloji tarafından -kısmen de olsa- tanınmış durumdadır.

Solgar tarafından mükemmel dengeyi temsil eden “Doğa ve Bilim” Zeytin yaprağının iyileştirici özellikleri, yüksek biyoyararlanırlığın güvenilir ve isim verilmiş formunda. Olive Leaf Extract, hücreden özümseenebilir formüle getirilip, zeytin yaprağının fenolik elementlerini ve oleuropeinin aktif bileşenini içeriyor; Solgar ise her zaman ilk sıradaki doğal maddelerin her zaman doğru miktarda olduğunun güvencesini veriyor.

Şeker, tuz, maya, tahıl, mısır ve süt ürünleri içermiyor ve yapım aşamasında koruyucu, yapay aromalar ya da renklendiriciler kullanılmıyor. Aynı zamanda veganlar için de uygun. Firmanın bir başka ürünü de Bionaturel: “Zeytin yaprağının özümü kalbiniz güm-güm atacak!”

Kalbinizi sevin, zeytin yaprağı özünün kalbinizi korumasına izin verin. Bilimsel araştırmalara göre, yüksek derecede kardiyal koruyuculuğa sahiptir ve bundan dolayı kalp sorunu yaşayan kişilerin üçte birinde kalp krizi belirtilerini azaltmaktadır.

Zeytin yaprağı özünün “mucizevi” özellikleri, şimdi etkili ve pratik bir üründe birleşmiş bulunuyor ve %100 doğal zeytin yaprakları profesyonel bir şekilde toplanıyor, böylece kalp için değerli bir ilaç olduğunu kanıtlayarak zeytin yapraklarının sunduğu tüm yararları sizlere takdim ediyoruz.

Aralarında Milano Üniversitesi ve Attiki’deki Kardiyoloji Kliniği’nde araştırma yapan bilimsel gruplar, yaprakların çarpıcı sonuçlarını doğrulamaktadırlar. Bilimsel araştırmalardaki bulgulara göre, zeytin yaprağının fenolik oleuropein içeriği, anti-iskemik ve antioksidan etkilere sahiptir ve hem koroner bir hastalıkta hem de bazı kanser ilaçlarının sebep olduğu kardiyotoksik etkiler karşısında kalp üzerinde bir koruma kalkanı oluşturmaktadır.

Ayrıntılara inildiğinde, herhangi bir yan etkiye sebep olmaksızın, doğal zeytin yaprağı özleri şu şekilde katkıda bulunmaktadır: Damar genişletme ve pıhtı önlemede etkili; antioksidan, antibiyotik, anti-diyabetik ve yüksek tansiyon önlemede etkili; grip virüsü, uçuk, mantar vb. ile mücadelede yardımcı; LDL ve kötü kolesterolü azaltıcı özellikte; canlandırıcı; iş yerinde verimliliği artırıcı ve kronik yorgunluğu azaltıcı; kabızla mücadelede yardımcı”

Ayrıca hem zeytin yapraklarının hem de zeytinyağının iyileştirici özelliklerinin bilimsel verilerle desteklenen onlarca bilimsel çalışma ve raporu sayesinde, ürünün pazarlama anlamındaki ışığı zaten gün yüzüne çıkmış durumdadır.

Bir sürü Yunanca ve yabancı dildeki onaylı dergiler, zaman-zaman bununla ilgili kapsamlı makaleler yayınlamaktadırlar!

Yunan Kimya Birliği'nin Kimya Yıllıkları dergisinin Eylül 2009 sayısında, Besin Takviyeleri kitabı yazarı ve Selanik Aristoteles Üniversitesi Kimya Bölümü Emekli Profesörü, *Giorgos Manousakis*'in yaklaşan H1N1 gribiyle ilgili makalesini buluyoruz: "Herkesin de bildiği gibi, grip pandemisi yüz binlerce ve hatta milyonlarca vatandaşın sağlığını direkt olarak tehlikeye atabilir, aynı zamanda ilaç ve aşı piyasasından dolayı birçok ülkenin bütçesini büyük bir bozguna uğratabilir. Milyonlarca mesai saati kaybından dolayı ise ciddi anlamda ekonomik bir zarara yol açabilir.

"Sonuç olarak, herhangi birinin, bu epidemiyi mücadelede besin takviyesi almanın ne tür bir yardımı olabileceğini incelemesini gereksiz bulmuyorum. Besin Takviyesi kitabımda bilmeniz gerekenler şunlar; bağışıklık sistemimizin güçlenmesinde çok önemli göreve sahip olan C vitamini, karotenoid, selenyum ve çinko takviyesi öneriliyor. Ancak kendi bilgilerime dayanarak, en ilgi çekici ve özel öneri ise zeytin yaprakları özüdür"

Zeytin yapraklarından elde edilen bitki çayının, neredeyse tüm eski Akdeniz halkları tarafından mikropaları kırıcı özelliği taşıdığı bilinir. Eski Mısırlılar bunu Firavunları mumyalamak için kullanırlardı. O zamandan beri, anti-bakteriyel özelliği hiç eksilmedi. 1850 yılında Midilli adasında bulunan bir Yunan doktorun, sıtma hastalığını zeytin yapraklarıyla alt etmesi de ilgi çekicidir. Bu olaydan uluslararası tıp dergilerinde de bahsedilir.

Yeni araştırmaların gösterdiğine göre, zeytin yaprağı özü kalp damarlarını genişletiyor, kan basıncını düşürüyor, kolesterolü azaltıyor, şekeri düşürüyor, iltihaplanmayı azaltıyor, sedef hastalığı ve romatizmayla savaşıyor. Enfeksiyonun yayılmasını önlediğinden ve yüzden fazla enfeksiyonu tedavi edebildiğinden de bahsediliyor.

Medya araçları tarafından Yunanistan'da zeytin yaprağı özünün iyileştirici özelliklerinden pek çok kişi emin bir şekilde bahsediyor ve dünyanın geri kalanında ise bu özelliklere kuşkuyla yaklaşıyor. Ama gerçek hangisi?

Zeytin yaprağı özü, güçlü bir antibiyotik olarak çok geniş ve etkili bir yelpazeye sahip. Ancak en önemlisi, her türden virüsle savaşılabilesidir. Araştırmaların da gösterdiği gibi zeytin yaprağı özü virüslerin çoğalmasını engelliyor, çünkü içerisindeki gerekli bazı enzimler varlıklarının sürdürbilmek için virüsleri etkisiz haline getiriyorlar. Bu virüslerin arasında uçuk virüsüve neredeysetüm ileri gelen grip virüsleri yer alıyor. Zeytin yaprağı özünün

aktif maddelerinde yer alan anti-viral özellikleri ise eşsizdir. Dikkate alınması gereken bir diğer şey de -tahmin edildiği üzere- kanserlerin %30'unun oluşumu virüslerden kaynaklanmasıdır.

Özütün içerisindeki etkili anti-viral madde oleuropein'dir ve bu neredeyse ağacın her bölümünde bulunmaktadır; onu türlü hastalıklardan korur ve yüzyıllarca yaşama gücünü kendisinde bulur. Oleuropein, zeytinlere acı tadını veren maddedir. Oleuropein'in "in vivo" türevi elenolik asit, pek çok sayıda araştırmanın gösterdiği üzere çok güçlü bir antiseptiktir ve insan vücudunu mikroplardan arındırmaktadır. Bazıları, elenolik asit tuzu ile kalsiyumun bileşimi, kalsiyum elenol'u 21. yüzyılın antibiyotiği saymaktadır. Çünkü tüm mikroplar var olan antibiyotiklere karşı bağışıklık kazanmış durumdadır. Kalsiyum elenol 1977 yılından beri bilinmektedir; virüslerin protein zarlarına reaksiyon göstererek onları yok ettiği için güçlü ve geniş yelpazede virüs bir "ilaç" olarak faaliyet göstermektedir.

Zeytin yaprağı özünün aktif maddeleri patolojik organizmaları yok etmeye başladıklarında, birkaç kez vücudu alerjik reaksiyonlara davet ederler. Özellikle de mikropların yok edilmesi büyük bir alanda ve küçük bir zaman içerisinde gerçekleşmişse. Bu olay ise "ilacın" doğru tepki verdiğini gösterir. Antijenler, antikorlarla tepki verirler. Bu tepkilerin belirtileri ise şu şekildedir: halsizlik, hafif baş ağrısı ve olası hafif ishal. Bu belirtiler 4 ila 7 gün içerisinde ortadan kaybolurlar.

Zeytin yapraklarının aktif bileşenleri, piyasaya çözelti, hap ve kapsül şeklinde sürülmektedir. Kapsüllerin içerisinde genelde kuru yaprak tozları ve öz tozlarının bileşimi yer alır. Öz tozları ince ve açık kahverengi renktedir. Kapsüllerdeki asgari oleuropein miktarı, 5 mg. altında olmamalıdır.

Tedavi amaçlı önerilen dozaj ise öncelikle günde bir kapsül ve daha sonrasında da günde 4 kapsüle kadar artırılabilir. Bu da her dört saatte bir alınmalıdır. Buna rağmen zeytin yaprağı özünün zehirliliği bulunmaz ve yan etkilere sebep olmaz, ancak kişilerin günde 8 adetten daha fazlasını tüketmemesi tavsiye edilir. Zeytin yaprağı takviyelerinin aç karnına alınması tavsiye edilirken, uyumadan önce alınması tavsiye edilmez, çünkü rahat bir uyku çekmeye engel olabilir.

Ülkemizde bol miktarda, kolay erişilebilir, uygun fiyatlı ve düzgün kalitede ham maddeler bulunabildiğinden dolayı, zeytin yaprakları süspansiyonlarının ve özlerinin evde yapımından bahsedilmektedir. Reçetelere sadık kalındığı sürece, bu ikisi piyasa ürünleriyle aynı etkiye sahip olacaktır. Ancak hazır

ürünlerin, bizi yapım sürecinden kurtarma gibi bir artısı mevcuttur. Sonuç olarak, ambalajında da yazıldığı üzere, istediğimiz oranda oleuropeine sahip olduğumuza eminiz. Japonya’da ise zeytin yaprağı özü, alüminyum “kutular-da” meşrubat olarak satılmaktadır!

Gözlemler

“Verilere dayanarak, zeytin yaprağı özü grip virüslerinin bütün türleriyle savaşmada etkilidir ve kişilerin, zeytin yaprağının aktif maddelerini herhangi bir formda ve düzenli şekilde alması durumunda, grip virüsünden ağır bir hastalık geçirme olasılığını azaltıyor, önüyor veya tedavi süresini kısaltıyor. Ancak, bazı durumlarda bu saptama, kişinin grip dönemindeki belirli virüsler için kronik bağışıklığını sağlaması, virüsü tamamen önlemesi, doktorunun tavsiyelerini izlememesi veyahut toplum içinde alınan önlemlere kulak asmaması anlamına gelmiyor.

Bu tavsiyeler özellikle, kronik soluma sorunları yaşayanları, kalp hastalarını, diyabet hastalarını ve dejeneratif hastalıklara sahip kişileri ilgilendiriyor. Ve doğal olarak da çok yaşlı olanları, çok genç olanları, hamileleri ve emziren anneleri ilgilendiriyor.

Zeytin yaprağı özünün, başka antiseptik ya da anti-viral ilaçlarla beraber alınmasına gerek duyulmamaktadır. İnsülin ve tansiyon ilaçları alan diyabetik ve hipertansiyon hastalarının özellikle dikkat etmeleri gerekir, çünkü hipoglisemi ve tansiyon tehlikesi bulunuyor. Bu yüzden hastaların küçük dozaj ile başlamaları ve daha sonrasında şekerlerini ve tansiyonlarını izleyerek devam etmeleri gerekir.

Zeytin yaprağı özü güvenli bir maddedir. Zehirliliği ölçülemeyecek derecede küçük, bundan dolayı günlük kullanım için de uygundur. Dikkate almamız gereken şey ise bunun antioksidan özelliklerinin yeşil çaya oranla iki kat daha fazla olmasıdır. Çay gibi kafein içermez, bu da bir diğer artısıdır.

Zeytin yaprağı özü, her zaman öne sürülebilecek çekinceleriyle birlikte sağlık insanları da zinde tutar ve önlem alır. Zeytin yaprağında var olan diğer maddelerle beraber çalışabilir ve oleuropeinin potansiyelini destekleyebilir. Bu yüzden, kuru yaprak ve toz bileşimi bulunan kapsüllerin kullanımı daha doğru olacaktır. Öte yandan, evde hazırladığımız süspansiyon özün avantajını artıracaktır” Kimya Yıllıkları’nın 2009 Eylül sayısında Atina Üniversitesi Kimya Bölümü Profesörü Bay Ath. Valavanidis’in makalesi aşağıda yer

alıyor. Kendisinin en önemli araştırma çalışması, serbest kökenli kimya alanına adanmıştır.

Kendisi, özellikle pendüloz taneciklerinden ve ağır metallerden meydana gelen kanser oluşumu sürecinde organik bileşenlerin serbest radikalleri, Elektron Paramanyetik Rezonans ile yapı onayı ve bitkisel ürünlerin özlerindeki antioksidan özelliklerin tahkiki üzerine araştırmalar yapıyor.

Çalışmasının özeti, belirtilen sayıda bulunmaktadır: “Zeytinyağının ve zeytin yaprağının antioksidan ve kanser karşıtı elementleri ve bunların insan sağlığına katkısı”: Bu çalışmada, zeytinyağı ve zeytin yaprağındaki antioksidan polifenollerden ve diğer bileşenlerden, zeytin yaprağının fizyolojik etkilerinden ve insan sağlığındaki fizyolojik etkilerinden bahsediliyor. Zeytinyağı ve zeytinlerin birçok araştırmayla, Akdeniz diyeti aracılığıyla sağlık açısından yararlı özellikleri olduğu biliniyor.

Zeytinyağının içerisinde pek çok kimyasal bileşen vardır; oleuropein, tirozol, hidroksitirozol, skualen, benzer polifenolik bileşimler, antioksidan ve kanser karşıtı özellikleriyle E vitamini (a-tokoferol) bunlardan birkaçıdır. Bu çalışmada, zeytinyağı ve zeytinin beslenme yoluyla tüketilmesiyle kalp hastalıklarının ve belirli kötü huylu neoplazmaların azaldığını gösteren önemli biyolojik, klinik ve epidemiyolojik araştırmalar sunulacaktır.

Yani, yukarıdakiler ve daha fazlası internette ve kütüphanelerde bulunabilir ve tahmin edildiği üzere zeytin yapraklarında bir sürü hastalıkla ve -belki de tüm- kanser türleriyle mücadelede aktif maddeler bulunmaktadır.

Haliyle, üç sene önce zeytin yapraklarının direkt ağaçtan koparılarak tüketimi karşısında “toplumsal güvenlik” sebepleri dışında medya araçlarının tüm korkusu, bir yandan piyasa ürünlerini, bir yandan da gelecekte zeytin yaprağında bulunan oleuropeini temel alarak çıkarılacak ürünleri korumuştur.

Madem tek başınıza zeytin yaprağı toplamaktan rahatsız oluyorsunuz, zeytin ağaçlarına erişiminiz yok, günde üç-beş tane yıkanmış zeytin yaprağı çiğnediğinizde kendinizi bir evcil hayvan gibi hissediyorsunuz ve size bir bardakta onlarca yaprak içmenin bir anlamı yok dediler, bir de 4 ila 26 ay boyunca günlük 750 ml frapelia içerek kendilerini kobay yapıp hiçbir yan etki göstermeyen onlarca gönüllü tarafından da ikna edilemediniz...

Doğanın kobaylarına, yüzyıllardır mide bulantısına ya da sırf tat olsun diye bir sürü zeytin yaprağı yiyince en ufak bir hastalık belirtisi göstermeyen evcil geviş getiren hayvanlara inanmadınız...

Zeytin yapraklarındaki oleuropeinin iyileştirici özellikleri hakkında konuşan bilim adamlarını da duymadınız...

Madem bütün bunların bir şarlatanlık olduğuna inanıyorsunuz, o halde hazır kesilmiş zeytin yapraklarını kapsüller halinde eczanelerden alınız. Şurup halinde alınız. Şimdi bunlardan sürüsüyle var, mahallenizdeki eczaneden ya da besin takviyesi satan mağazalardan bir şekilde temin edebilirsiniz.

Yorgos Kasimatis
Fizyolog



ASKLEPIOS'A ÖVGÜ

Ey her şeyin şifacısı Asklepios, yüce hekim, sen ki insanoglunun bütün acılarını, kederlerini ve illetlerini alır götürürsün, huzur verici ve güçlü varlığınla, sıhhatinle beraber dön, gel ve hastalıklara ve korkunç ölümlere son ver. Hayat veren, hastalıkları önleyen, kutlu oğul, Parıldayan Apollon'un güçlü ve şerefli oğlu, hastalıkların düşmanı, sıhhatin dostu, gel, kutlu ve kurtarıcı olan, gel ve hayatımı mutlu bir sona ulaştır.

Yunanistan'ın Milli Şifa Bitkisi



Frapelia'nın... intikamı?

Kötülendiler, küçümsendiler, alay edildiler ve kahkahalarla karşılandılar, ta ki, tüm Yunanistan tarafından küçümsenene kadar. Bugün, zeytin yaprakları “küllerinden” yeniden doğuyor ve Avrupa İlaç Örgütünün “damgasıyla” sahalarla daha güçlü bir şekilde dönüyor, artık tanımlanan belirtilerle resmi onay ortaya koyuyorlar.

Şimdi frapelia'nın “reçinesi” Yunanistan'a pahalıya patlıyor. Şu dakikada bile, Türkiye gibi komşu ülkeler zeytin ağaçları dikmek için acele ediyorlar, endüstriyel üretimine ve karton poşetlerde zeytin yapraklarından çay satışına yatırım yapıyorlar.

Böbreklerin düzenli çalışabilmesi amacıyla, sıvı tutumu ve PMS gibi durumlarda kullanılan idrar söktürücü içecek, 22 Kasım 2011 tarihiyle Yunan bilim

insanlarının Avrupa İlaç Örgütünde artık söz sahibi olabileceklerinin göstergesidir.

Bunların yanı sıra, Fransız araştırmacıların, zeytin yaprağını önemli bir ateş düşürücü ve antibiyotik olarak tanımladıkları çalışmalar bulunmaktadır. Sonuç olarak, son 40 yıldır ilaç üreticileri zeytin yaprağını temel alarak; dolaşım sisteminin işleminde yardımcı olduğunu, kolesterolü düzenlediğini, damarları arteriyosklerozdan koruduğunu, kan şekerini düzenlediğini ve insan vücudundaki anti-diyabetik etkilerini kanıtlayarak Almanya’da geniş çapta satış yapmaktadırlar.

Frapelia’nın Basındaki Olumsuz Tanıtımı

Ne yazık ki, tüm bu yukarıdakiler hakkında Yunan halkının hiçbir bilgisi yok ve günümüzde ise çok küçük bir azınlığın bu tür gelişmelerden haberi var. Ağır basan konu ise frapelia ve kansere karşı sözde etkisizliği konusunda yapılan olumsuz tanıtım oldu.

“Bu konu Yunanistan’da yıllar önce kahkahalarla karşılandı. Herkes şehrin ortasındaki ağaçlardan zeytin yaprakları toplamaya başladı ve kanseri tedavi etmesini bekleyerek içecekler hazırladı. Buna karşılık olarak, Birleşik Devletlerde ve Japonya’da zeytin yaprakları yıllardır İlaç Örgütü tarafından tanınıyordu.

Frapelia hakkındaki korkular ve karalama kampanyaları en yüksek noktasına geldiği vakit, komşu Türkiye’den girişimciler konunun öneminden haberdar oldular, Yunan türü zeytinler ektiler ve zeytin yaprağı çayın endüstriyel üretimine güçlü bir hamle ile girdiler”, diye yorumluyor AMHA’ya Ağaç Ziraatı Profesörü Athanasios Roubos.

Atina Üniversitesi Eczacılık Bölümü vekil Profesörü ve Avrupa İlaç Örgütü Bitkisel İlaçlar Kurulu temsilcisi Ioanna Hinou tarafından “kuruların yanında yaşların da yandığı” vurgulanıyor.

Kendisi, kansere karşı mücadeleyle zeytin yaprakları kullanımının bağlantısını kabul edilemez buluyor ve “bu döneme damgasını vuran modanın, belirlenen bitkisel ürünlerin hakkındaki yararlı kanıtları ve bilgileri yok ettiğini” söylüyor.

“Milli bitkimizin asılsız bir biçimde aşağılanmasına karşıydım, o zamanlar onun hakkında Avrupa İlaç Kataloğu tarafından ilaç olarak kullanımının onaylandığını biliyorduk” diye bahsediyor ve zeytin yaprağının o dönemden beri devam eden kötüye kullanımına karşı tavır alıyor.

“Bitkisel ilaçlar ciddi hastalıklar için kullanılamaz. Kanser ilaçları kendi özel sınıfını oluştururlar ve bu tür ciddi hastalıklarda reçetesiz ilaç kullanımını tartışmayacağız” diyerek açıklık kazandırıyor.

Bilim İnsanları Zeytin Yapraklarının Yeni Etkilerini Araştırıyor

Zeytin yapraklarının antioksidan etkilerini keşfetmek için yapılan bilimsel araştırmada yeni gelişmeler meydana geliyor. “Zeytin ağacı meyvesinde ve yapraklarında bulunan antioksidan bir madde olan oleuropein ile ilgili veriler elde ediliyor. Acı tadını bu maddeden alıyor.” diye bahsediyor Bay Roumbos ve günümüzde, oleuropein içeren on farklı zeytinin içeriği hakkında araştırmalar yapıldığına dikkat çekiyor.

Zeytinin çeşidine göre antioksidan maddelerinin lokalizasyonu ve miktar tayini tahmin ediliyor ki, gelecekteki ekimlere ve beslenme ve medikal yollarla belirli maddelerin kullanımında yol gösterici olabilir.

Kaynatılmış Zeytin Yapraklarından Yapılan Çay

Şimdiye kadar, yazılmış en basit zeytin yaprağı tarifi, Avrupa İlaç Örgütü tarafından Bayan Hinou’nun isteğiyle, 2009 yılının Kasım ayında onaylandı: On gram taze yaprak ya da beş gram kuru yaprak, 150 ml kaynatılmış suyun içine konuluyor ve günde en fazla iki kere tüketiliyor.

Bir diğer alternatif ise, 7 ila 8 gram doğranmış yaprak, kaynatılmış suya 30 dakika boyunca yerleştiriliyor ya da 5 gram yaprak suyla beraber kaynatılıyor. Bu içecek, günde üç ya da dört defa tüketilebilir. Kapsüllerde bulunan toz ürünler için farklı kullanım kılavuzları yayınlanmıştır.

Bilim insanları tarafından verilen kılavuzlar yalnızca içecek yapımıyla sınırlı değil, aynı zamanda zeytin yapraklarının nasıl toplanması gerektiğiyle de alakalı. Bay Roumbos’a göre, yaprakların, en az ya da hiç çevre kirliliği bulunmayan bölgelerdeki zeytinliklerden toplanması gerekir. Ağaçların kimyasal ürünlerle ilaçlanmaması ve gübre kullanılan ekimlerden olmaması gerekir.

Hasat için en uygun zaman sonbahardır, daha doğrusu ekim ve kasım aylarıdır; çünkü bu vakitlerde yapraklar bir yıllık döngüsünü tamamlamış oluyor. Yapraklar çok az yıkanmalı, karanlık ve nemsiz bir odada kurutulmalı ve karton kutularda saklanmalıdır.

Belirtilere Dikkat

Bayan Hinou, herkese Avrupa İlaç Örgütünün web sitesinde, ürünlerin önerilen kullanım şekillerini okumalarını ve olası olumsuz yan etkileri, alerjik tepkiler ya da diğer ciddi sağlık problemleriyle alakalı olarak her daim temkinli yaklaşmalarını öneriyor. Nihayetinde, tüketicilerin doktorlarıyla görüşmelerinin, her insanın farklı olduğunun ve her ilacın belirli kullanma kılavuzlarıyla verilmesi gerektiğinin altını da çiziyor.

Büyük Girişimcilik İmkânları

Yukarıda bahsedilenlerin artık herkes tarafından bilinmesine rağmen günümüzde kimse Yunanistan’da bununla ilgili ilaç ürünü satışa çıkarmamaktadır. Büyük girişimcilik imkânları bulunmasına rağmen, Yunanistan’da bildiğim kadarıyla eczanelerde zeytin yapraklarıyla ilgili hiçbir şey bulunmuyor; ne çay şeklinde ne de kapsül. İnsanların konudan haberdar olup olmadığıyla ilgili şüphelerim var diyor Bayan Hinou ve Japonya’da, zeytin yaprağı tozu üreten firmaların çoktan harekete geçtiğinden bahsediyor.

“Bugün, Avrupa İlaç Örgütünün internet sayfasında yazılanlar temel alınarak, herkes bunun çayını veya kapsülünü yapabilir, Avrupa Birliği üyesi ülkelerin onayını istediklerinde alabilir ve bu ürünü somut belirtilerle birlikte halka satabilir” diye devam ediyor.

Aynı şekilde, Bay Roumbos, verilere dayanarak ham maddenin büyük miktarlar halinde kullanılabilir olduğunu ve Yunanistan’da ağaç ziraatının %75’ini zeytin ağaçlarının oluşturduğunu vurguluyor! “Devasa miktarlarda yaprak üretildiği vakit, gübreden ya da yanıcı maddeden daha iyi bir şekilde kullanılabileceği aşikardır” diyor.

Daha sonra, Avrupa İlaç Örgütü’nden bitkisel ürünlerin hafif iyileştirici özellikleri bulunan geleneksel ilaçlar olarak sayılmaları için talepte bulunuluyor ve tehlikeli durumlar ya da hastalıklar dahilinde doktorlar tarafından engellenebilir.

“Bu kategoride aynı zamanda; soğuk algınlığında, hafif mide rahatsızlıklarında, morluklar ve yanıklardan kaynaklı deri problemlerinde etkileri, henüz yayınlanmamış olan Girit kekiği bulunuyor. Çünkü, üzümlerin hasadından sonra üzümün kırmızı yaprakları, basur ve venöz yetmezliğine karşı verdiği mücadele sonucunda onay alabilmiştir. Ayrıca, soğuk algınlığına karşı belirtiler için ıhlamur, hafif sakinleştirici olarak da sakız ve gül yaprakları için de talepte bulunuluyor” diye bahsediyor bayan Hinou.

ÜNLÜLERİN SÖYLEDİKLERİ

“Doktorların ilaç şirketleri tarafından eğitilmesi, bir ülke için çok hüzünlü bir şey.”

Zoe Daifoti Papadopoulou

Eczacılık Profesörü (Kathimerini'nin Ek Dergisi, N. 11)



Zeytin yapraklarının kalp ritim bozukluğu, kemik erimesi vb. hastalıklara ve kemoterapiye karşı koruma gibi harika özellikleri bulunuyor. “Ne yazık ki doktorların lisans üstü eğitimleri... otellerde yapılıyor.”

Dimitris Kremastinos

Atina Üniversitesi Kardiyoloji Profesörü, Sağlık Başkanı (Vima, 11 Haziran 2000)



“Kanserin ilacı doğada bulunmuş, ama kimsenin bunu söylemek işine gelmiyor.” Dr. Karabatsou, kesin neticelerle doğal tıp alanında bulunuyor. Zeytin yaprakları çok yüce ilaçlar.

Emmanuel Bandouvas

Diş Hekimi, Akademisyen

2003 TV Yayını

Frapelia'yı hastanelerde uygulamak istedim, ancak bana izin vermediler. Çünkü kendileri kazanç sağlayan ilaçları tercih ediyorlar. Günümüzün hastaneleri çok tehlikeli. Benim doğal yolların kullanılması açısından hiçbir kuşum yok.

Giannis Tsandiris

Hastane Doktorları Başkanı ve Atina Sağlık Merkezi Yöneticisi



Dr. Karabatsou ile 1998'den beri PAPİMİ'nin toplumsal uygulamalarına verdiğimiz değere dayanan bir dostluğumuz var. Beraber, bio-enerjinin akıl almaz dünyası hakkında bilgileri yaymak için bilgilendirici televizyon yayınları yaptık. Amerika'da resmi olarak tanınmayan alternatifini sunan kliniğime pek

çok Amerika vatandaşı geliyor. Bu alanda bulunan bütün doktorlar olarak tek bir amacımız var: *Kendi sağlığını ve insanlarımızın sağlığı.*

Dr. Gloria Codinez

*Suikast Düzenlenen Merhum Meksika Başkanının Eşi,
Alternatif Tıp Merkezi Yöneticisi, Tijuana, Meksika.*



Hygieia'ya Övgü

Ey herkes tarafından arzulanan, doğurgan, her şeyin kraliçesi,

İşit beni ey yaşam taşıyan güzel çehreli Hygieia,

Ey her şeyin anası, korkar senden hastalıklar,

*Sen geldiğinde inzivaya çekilen hayatlarımızda yıkıcı bir mutluluk beliriyor,
bütün evler refah ve adaletle doluyor,*

*Her sanat senin zinde gücünden ilham alır ve herkes senin yardım uzatan
ellerini arzular, yalnız Hades'in yıkıcı gücü senin isteklerine direnebilir ve
senin her daim koruyucu hünerlerinden hazzetmez.*

*Ey doğurgan kraliçe, senden ki sonsuzluk akar, ıstıraptan ölümlü yaşama
yaslanır,*

*Senin her daim zinde tutan huzuruna sahip olmayanlar hiçbir şeyden zevk
almaz, hiçbir şeyle memnun olmazlar,*

*Senin yardımın olmadan ne Hades'in kendisi büyüyebilir ne de insanlar büyük
yaşlara ulaşır, bunlar yalnızca senin bahşedebildiğin yüceliğe mahsustur.*

Her şeyi idare edersin, ey evrenin kraliçesi.

Lütufkar aklının gizemleriyle bize yol göster ve her türlü hastalığı bertaraf et.

Bitkilerin kraliçesi İfianassa'ya bir şiir

Beni böylesine derinden etkileyen,
çeşitli güzelliklerin için şarkı söylemedim sana,
ya da cahiliyenin karanlığına şimşekler
çaktıracak aydınlatan ruhun için de
söylemedim.

Yalnızca tatlı tatlı okşayışlarınla
topladığın bitkiler için,
onların gizemlerini çaldığın
ve acıları iyileştirdiğin için söyledim.

Maniadakis Manolis



DE PROFUNDIS

Elinizde tuttuğunuz bu kitap sizlere şunu öğretecek:

100 yıldan daha uzun bir süre nasıl yaşayacaksınız ve nasıl yaratıcı bir yaşam ve mutluluğa sahip olacaksınız... sonuçta hepimiz anne ve babamızın Aşkından meydana gelen çocuklarız ve Dr. İfianassa Karabatsou'nun takdim ettiği Hygieia, yani sağlık hem bizlerin 100 yıldan fazla yaşamasını sağlayacak hem de kendimize bakabilmemiz ve sağlıklı beslenebilmemiz için yararlı dersler öğretecek. Yunanların eski atalarından öğrendikleri 12 Tanrı arasındaki en anaç tanrıça Hestia ile daimi bir anne kutsallığını tadacağız.

Şimdiki kitabı *Zeytin Yaprağı* ile Bayan Karabatsou bu tanrıçaya hizmet etmektedir... ninelerimizin, annelerimizin ve kutsal eşimizin günlük yaptıklarını bize aktararak.

Kitapta bulunan bütün şiarların tek bir nihai amacı var: Epikür Felsefesinin tüm insanların başarısına yol açması. Yaratılan tüm insanların nihai amacı da “mutlu bir sondur”

Asklepios tıp biliminin koruyucusu ve tanrısıdır, ışığın, müziğin, ahengin çok sevilen Tanrısı Apollon ve kendisine oracıkta âşık olduğu cazibeli peri Koronis'in oğludur.

Antik dünyanın tüm yaşam serüveni ise Asklepios'un ve güzeller güzeli Epione'nin kızı Hygieia'ya dayanır.

Alın size büyük bir sembolizm: Yeni Akropol Müzesinin girişine, ne büyüleyici göğüsleriyle, güzel mi güzel Miloslu Afrodit'i, ne de bilge Atina'yı koydular, onların yerine Epione'yi, Asklepios'u ve kendisi hakkında Bayan A. Karabat-sou tarafından derinlemesine kitap yazılan kızları güzeller güzeli Hygieia'yı koydular, Yaşamımızın en büyük şiarı “*Ne yersen osun*” deyimini bilmeyenler, İfianassa'nın bu kitap ile birlikte hizmet etmek olduğu beslenmenin ne kadar yüce olduğunu hiçbir zaman anlayamayacaklar.

Stavros Theofanidis
Atina Üniversitesi Emekli Profesörü

ÖNSÖZ

Dr. İfianassa Karabatsou'nun kitabının geliştirilmiş ve genişletilmiş 4. baskısına önsöz hazırlamak benim için ayrı bir mutluluk ve onur oluyor. *Zeytin Yaprakları: Yunanî Tıbbı, Doğal Tedavi, Tetrafarmakos, CannavElia ve Hücresel Beslenme* adlı kitap, üzerinde çok iyi çalışılmış ve belgelenmiş bir kitap haline geliyor. İfianassa Karabatsou, bir Asklepios'a bağlı bir hekim olarak ve Hipokrat öğretilerine dayanarak Yunanistan coğrafyasına ait bitkileri, bu bitkilerin özelliklerini, hazırlanışlarını ve kullanım alanlarını derlemiş bulunuyor.

Sunulan beslenme biçimi, bir insanın bütün bir yıl boyunca düzenli olarak uygulayabileceği en sağlıklı beslenme türüdür. Kendisinden Akdeniz diyeti olarak da bahsedilir. Bayan Karabatsou, ahlaklı ve bilinçli çabalarıyla her türlü övgüyü hak etmektedir. Kitabına fazlasıyla çaba ve emek harcamıştır ve okurlarına Yunan topraklarında bulunan neredeyse tüm bitkilerin kullanımını ve bunların yararlarını açık ve anlaşılır bir dilde sunmaktadır.

Ancak bunlarla da tatmin olmuyor. Büyük bir özenle ilgili antik Yunan metinlerini inceleyerek, antik Yunanların inançlarını ve kültürlerini bir araya getirerek oluşturdukları beslenme alışkanlıklarını bizlere sunmaktadır. Okuyacak her Yunan vatandaşı için kuşkusuz ki buna değer denilecek, çok önemli ve yararlı bir kitap olacaktır. Çünkü okuyucu, zaman içerisinde dinî, kültürel ve besinsel alana uyum sağlayacak, her türlü beslenme biçiminin, uygun şartlar altında her yerde, gerekli zamanlarda nasıl kullanılabileceğini öğrenecektir.

Yunan kütüphanesinde eksikliği hissedilen ve yayımlanmasıyla büyük bir boşluğu dolduracak bir çalışma ortaya çıkmıştır. Ancak bu çalışmanın en önemli başarısı; klasik dönem insanların genel olarak hayat duruşlarını ve felsefelerini beslenme biçimleriyle bir araya getirmesidir. Bu insanlar, dünyanın tüm

tıp fakültelerinde öğretilmekte olan bitkisel tedavinin temellerini atarak, doğal bitkilerin kullanım alanlarını ve yararlarını keşfetmişlerdir.

Bu çalışmanın ilgi odağı ve ana konusunda, zeytin yaprakları ve eğer doğru kullanılırsa çok önemli olan yararları bulunuyor. Zeytin yapraklarıyla ilgili 20 yıl önce tespit edilmiş bilimsel bulgular ve zeytin yapraklarının o zamanlar bulunduğu nokta, modern tıp çalışmalarınca daha da açıklık kazanmaktadır ve bu da kitabın ne kadar yararlı olduğunu tekrardan gün yüzüne çıkarmaktadır. İçten tebriklerimle...

Yorgos H. Koumakis
Emekli Felsefe Profesörü

Zeytin Hakkındaki Halk Hikâyeleri

Yunan halkının bu güzel folklorunu ileriye taşımayı sevenler olarak derlediğimiz toplumsal bilgeliğin taneciklerine benzetilen, *Kronos oğlunun halkı* hakkında daha önce hiç yazılmamış bu ansiklopedi, içerisindeki tarifler, kocakarı ilaçları, büyüler, muskalar ve nazarlarla birlikte gün gelecek elbet bilimsel olarak da tanınacak ya da nihayetinde, en kötü ihtimalle kendini beğenmişlerin dört elle sarıldığı tanrı kelamı sanılan Bilim, bunları bir şekilde tanıyacak.

Çağımızda kapalı fikirler, at gözlüğüne hapsedilmiş görüşler, sınırlandırılmış bilgi alanları rafa kaldırılıyor ve pek çok fakültenin rızası, iş birliği, komiteleri ve isteyen değil, istediğine karar verebilen açık görülü insanları talep edilerek sağlık, çevre, beslenme, etkileşen enerjiler, “görülen ve görülmeyen dünyalar”, “doğanlar ve yaratılanlar” gibi ciddi konular hakkında karar almaya çağırıyorlar...

Bu yeni dünyada, Fiziksel Gerçeklik güzel kerametleri görecektir! Beni anlıyor musun? “Elektra”nın iki, belki üç, belki de dört gerçeğini kabul edecek, yorgun düşmüş Tanrı ellerini yukarıya kaldıracak ve sayıların alternatif bir çözümü olacak.

Politikacılar yeni bilimsel gelişmeler, imkanlar ve buluşlar karşısında diz çökecekler, öyle ki, yeni bir anlayışın mübaşirleri olacaklar, bunu ne kendileri izleyecek ne de bununla savaşılabilecek, önünü kesebilecek, sansürleyebilecek ya da çamur atabilecek. Böylece, Yunan Mantiğı, tekrar layığını bulacak, tahtına yerleşecek ve tarihî evrensel rolü dogmatik (dini, kültürel ve bilimsel) anlayışlar onu içinden çıkılmaz bir duruma soktuğunda bile her seferinde insanlığı kurtaracak ve yeniden diriltecek.

Sırf kenara koyulan kazançlar uğruna insanların sınırsız nüfusunun katledilmesi ve sözde, bilim ve araştırmaların ilerleyebilmesi için binlerce masumun öldürülmesi, Kairis'in kireçli cesedinden çıkmış bir sava benziyor.

Kimyasal bileşimlerin sonucu olan patronlar ve yargıçlar tarafından hepimize ceza ödettilerildiği, “iyiliğimiz için” tıkdığımız anlamsızlık ve pastörizasyon hapishanesinden kaçmamızın vakti gelmiştir. Adeta bir aslan ruhuna sahip olan değerli İfianassa Karabatsou ile bir arkadaşlığa sahip olduğum için çok memnunum. Dışarıdan bakıldığında düzgün birilerine benzeyen ama aslında boyun eğen insanların arasında, kendisi cesaret edip kafasını kaldırabiliyor. Ve tüm gücüyle bağırabiliyor: Başka bir alternatif daha mevcut! Bir hapşırıktan yitip gitmeden önce bunu görün ve fikirlerinizi gözden geçirin...

Yorgos Lekakis,

Halkbilimi Araştırmacısı - Gazeteci ve yazar

ANTONİOS A. ANTONAKOS'UN ÖNSÖZÜ

Öncelikle Atina'nın kutsal ağaçları olan zeytin ağaçlarının iyileştirici özelliklerinden söz edelim. Bitkileri ve ilaçları tanımlayan bazı kelimeleri incelememiz gerekir, çünkü *“bilgeliliğin başlangıcı kelimelerin keşfinden geçer”* Yunan bitki örtüsü şifalı otlarla doludur ve içindeki unsurlar ise birçok önemli tedavi edici özelliğe sahiptir.

Tarihimizin ünlü botanikçi ve farmakoloğu Dioskorides, bu otlardan bir hazine ortaya çıkarmıştır. Tıbbın babası ve bizim de atamız olan Hipokrat'ın Kos Adasındaki evinde baştan başa bir şifalı ot bahçesi vardı. Hesychius sözlüğünde şundan bahseder: *“çiçek: ilaç türleri”*, yani yalın bir şekilde çiçeklerin şifalı özellikleri olduğundan bahsediyor. Ve genellikle çiçekler “güzel” olarak tabir edildikleri vakit; yani tam saatlerinde, doruklarına vardıklarında ve canlı bir renge sahip olduklarında özlerini akıtırlar, arıları cezbederler ve doğal olarak ilaç için gerekli olan bütün iyileştirici unsurlarını içerirler. Kendi dillerine ve başka büyük alanlara ne kadar çok katkısının olduğunu bilen ve bu dile saygı duyan İngilizler, bu sebepten dolayı, bitkilerle ve şifalı otlarla doldurdıkları bahçelerini Yunanca kökenli “farm” olarak adlandırmıştır. Yunanca'da “Farma” kelimesi; çeşitli çiçek ve otlarla, yani ilaçla dolu bir alandır. Kelimeler dili o kadar etkilemişti ki, birisi “şifasız renk” dediğinde solgun demek istiyordu. Ancak, boyacılar boya için renkleri bu şekilde yaptıklarından dolayı, bunlara *“farmakon”* diyorlar.

Önemli dilbilgisi uzmanı Yorgos Hirovoskos'un bahsettiğine göre, “farma-ka” (ilaç) kelimesinin böyle olmasının sebebinin, “akos” olduğu, yani bir şeye çare bulması ya da bulmaması olduğunu söylüyor. Tabii ki çare bulup bulmayacağına, aktif maddenin miktarı karar veriyor. Bu şekilde bay

Hirovoskos, her otun ya da çiçeğin içinde bulunan “ilacı”, “zehre” çeviren durumu açıkça belirtmiş oluyor.

Etimolojik Sözlükler, sözcüklerin anlamları üzerine ilgili açıklamalar da getiriyor. Etymologicum Guadinum, bizlere şöyle açıklıyor: “İlaçlar, şifalı: özellik-le iyileştirici etkisini veren “akos” maddesi içeren ilaçlar, şifa getirenler”, aynı zamanda: “Zehirleyici, zehirlemekten türeyen: zehirden gelen, akos’tan yani şifadan gelen” Usta Thomas sözlüğünde bize şundan söz ediyor: “Hipokrat’a göre bu şekilde zehirlenen nesneleri temizlemeli ve yok etmeliyiz, ben de zehirleyerek tedavi ediyorum.”

Atalarımız, her türden ilaçların basit bir soğuk algınlığından ve hazımsızlık-tan, ruhsal rahatsızlıklara kadar her şeyi tedavi ettiğini vurguluyor. Hesychius bunları şu şekilde adlandırıyor “çare: çareye götüren ilaçlar” “ağrı kesiciler: acıyı ortadan kaldıranlar” gibi. Bildiğimiz gibi zeytin, bütün kısımları ve mey-veleri ile (yaprakları, yağı, çekirdeği vb.) insan sağlığı için şifalıdır. Son yıllarda dünyaca tanınan Akdeniz diyeti, zeytinyağına dayanmaktadır.

Zeytin, Yunan kökenli bir ağaçtır. Arkeoloji Profesörü P. Faklaris, zeytin ağa-cının neolitik dönemden beri Yunan topraklarındaki varlığına tanıklık edecek bir dizi unsuru sıralamakta ve Yunanlar için zeytinyağının, yemeklik zeytinin, dallarının ve ağaç yapraklarının önemini açıkça göstermektedir.

Antik dönemde zeytinin önemi ve kullanımına ilişkin arkeolojik unsurların incelenmesi sonucunda, bunun Yunanların en sevdikleri ve en yararlı olan ağaçlarından birini oluşturduğunu kanıtlıyordu; bunu da ona atfedilen kut-sallıktan, ekonomik öneminden ve ürünlerinin günlük ve dini yaşamda çeşitli kullanımından anlayabiliyoruz. Tabii ki, önceden gerçekleştirilen her Yunan çalışmasında olduğu gibi, zeytin tarımcılığının Filistin’den Yunanistan’a ta-şındığı dile getirilmiştir. Ancak akabinde, Neolitik dönemden beri Yunan topraklarındaki varlığına kanıtlayan çiçek polenin inceleme-si ile birlikte sarsılmaz unsurlar ortaya çıkmıştır. Düzenli tarımcılığı, Miken döneminde Yunanistan’ın farklı noktalarında saptanmıştır. Knossos, Navarin ve Mikonos adalarındaki eski sarayların plakalarındaki yazıtlar, M.Ö. 14. ve 13. yüzyıllar-daki ekonomik önemini kanıtlar durumdadır. Knossos ve Arhanes’teki kapla-rın içinde zeytin çekirdekleri, Zakros’ta ise M.Ö. 1450 yıllarına dayanan bütün halinde zeytin meyveleri bulundu. Zeytin çekirdekleri Messara mezarlıkların-da da ortaya çıkmıştır, Miken döneminin sonlarında (M.Ö. 1450-1200) Gi-rit’in farklı noktalarında zeytin ezmeleri bulunmuştur. Zeytinler, bu dönemin sanat eserlerinde resmedilmektedir. M.Ö. 16. yüzyılın Knossos sarayında bir duvar yazıtında bir zeytinliğe ait muhteşem bir resim bulunuyor, Vafeio La-

konya’da bir mezarda altın kadehler zeytin ağaçları altında çiziliyor.

Yunanistan’ın zeytin ağaçlarında, zeytin yapraklarında, çekirdeklerinde ve yağında, bu işlenenlerin atıklarında bile gerçek hazineler gizlidir ve bunların hem eşsiz bir besin değeri mevcuttur hem de günümüz kimya endüstrisi, kozmetik üretimi ve özellikle ilaç ürünleri açısından çok büyük değer taşımaktadırlar. İşte bu son sebepten dolayı zeytin yaprakları eleştirilmiş, alay edilmiş ve rezil edilmiştir. Ancak *“Hiçbir yalan zamana dayanamaz.”* Bu yüzden zeytinin ilaç şirketlerine bolca kazanç sağlama vakti geldiğinde, kendileri yavaş yavaş belirmeye ve kendi içeriklerini, kazançlarını, üniversite araştırmalarını ve bilimsel kurultaylar içerisindeki sunumlarını öne sürmeye başlamışlardır. Zeytin ve yaprakları, yağı ve çekirdekleri tüm medyada birden ortaya çıkmıştır. İlginç duyurular belirmiştir: “Zeytinin içinde küçük miktarlarda 100’ün üzerinde madde bulunmaktadır ve bunların birçoğu da antioksidan etkisine sahiptir”, diye vurgulanmıştır bir konferansta ve Yunanistan’da, İspanya’da, Fransa’da, Arnavutluk’ta ve Almanya’daki şirketlerce üretilen zeytinyağı baz alınarak yapılan bir dizi kozmetik, besin ve ilaç ürünlerinden bahsedilmiştir.

Bir Yunan milli ağacı olan zeytin, insanlığın vicdanını geri getirecek yegâne şeydir. Ve evrensel bilim bunu zevkle seyretmektedir. Tıbbi kazancı olmayan biri, zeytinin istismar edilmesindeki ekonomik kazançları çok iyi bilmektedir ve zamanı geldiğinde yapılan suçlamalar bir gecede övgülere dönüşeceğinden de haberdardır. Tam olarak da böyle olmuştur! Tabi *“Atina’ya baykuş götürmek”*, yani zaten bilinen bir şeyi yeniden keşfetmişlerdi.

Larisa Teknik Üniversitesi Profesörü, Dr. Anargyros N. Moulas’ın *Coğrafi Kimya Atölyesinde* söz ettiği gibi, “zeytin yapraklarının tıpta kullanımına dair ilk resmi kaynak 1854 yılına dayanmaktadır; Pharmaceutical Journal dergisinde, zeytin yapraklarının sıvı özünün ateş düşürücü olarak kullanımı için basit bir reçetesinin verilmesinden bahsediyor. 20. yüzyılın başlarında zeytin yapraklarının etkileri ve hazırlanışı hakkında kaynaklarda belgeler mevcut. Zeytin yapraklarının özü ya da ayrı bölümleri hakkında özellikle antioksidan, anti-viral, vazodilatör, hipertansiyona ve yüksek şekerlere karşı etkilerinden bahsediliyor. Zeytin yaprakları, sıvı halinde elbette geleneksel tıpta anti-neoplastik olarak kullanılmıştır. Zeytin yapraklarının bu etkisi, Larisa Teknik Üniversitesi bilimsel grubu ve diğerleri arasındaki son konuyu oluşturmaktadır. Zeytin yapraklarının hipertansiyon tedavisi için kullanımının klinik verileri 1950 yıllarından itibaren kaynak olarak gösterilebilmektedir. Zeytinin daha küçük bölümleri, özellikle flavonoidlerinin etkisi yakın zamanlarda kalp hastalarında incelenmiştir.

Bunlar, zeytinin yararlarından en küçüğüdür. Şimdi ise konuyu İfianassa Karabatsou'nun, tam da bu konu üzerinde odaklanan kitabına getiriyorum. Önemli olan şey, bu çalışmalar yıllardan beridir yazılmış ve her yeni baskısında daha da güncel bilgiler halinde derlenmiştir. Üniversitelerin, araştırma merkezlerinin ve Avrupa İlaç Örgütü'nün resmi "onayı" olmadan önce de yıllardır önerilmekteydi.

Asıl önemli olan, bir Yunan bilim kadınının miras bırakılan bir ağacın ve onun çekirdeklerinin, yapraklarının ve faydalarının üzerine bir kitap yazmasıdır. İyi niyetli bir okur yanlış mitler, propagandalar ve ekonomik kazançların yönlendirmeler ile cezbedilse bile, yine de Doğa Ananın bizlere cömert bir şekilde saf, basit ve hiçbir ücret talep etmeden sunduğu antik tedavi yöntemlerine göz atma zahmetine değeceğini belirtmek isterim.

Bu önsözüm, doktorların ve eczacıların "tarlalarına" girmek gibi bir amaç taşımaz. Yalnızca; dille, tarihle, eski metinlerle ve bunların incelenmesiyle uğraşılacak kendi bilim alanımda ve kongrelerin, Avrupa İlaç Örgütü'nün ve farklı üniversitelerin bilimsel duyurularından bahsedilmektedir. Ve okuyuculara kitabı araştırmaları öneriyorum, böylece bilgileri kesinlikle daha geniş ve daha derlenmiş bir hale gelecektir.

Pire, 11 Şubat 2016

Antonios A. Antonakos

Klasik Filozof, Tarih Yazarı

GİRİŞ

Yunanlar ezelden beri bilgiye büyük bir tutkuyla taptilar, bu sebeple her şeyden önce fiziksel dünyayı ve evreni tanımaya çalışmışlardır. Eski zamanlardan beri, berrak bir ruh ve sağlıklı bir vücut için canla başla çalışarak beslenmeyi olabilecek en yalın hâle getirmişlerdir. Eskiler, herkesin bildiği şu yadsınamaz gerçeği dile getirmektedir:

“Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur.”

Yunanistan, zengin toprak verimliliğiyle dünyanın en kutsal, aromatik ve şifalı bitkilerine ev sahipliği yapmaktadır. O güzel dağlarında altı binden fazla çiçek türü barındırır. Yunanistan dağları bu çeşitlilik nedeniyle dünyanın en zengin floralarından biri olmaya hak kazanmıştır. 700 yerli bitki özellikle ve yalnızca Yunanistan’da yetişmektedir.

İmittos, Olimpos, Taygetus, Athos, Girit dağları ve Rodopi sıradağları, dünyada eşi benzeri olmayan bitkilere sahiptir. On bin yıldır -belki de daha fazlasında bulunan Taygetos Antik Piramidi’nin zirvesinde tüten çayı hiç denediniz mi? Yaz gündönümünde, 21 Haziran’da, çıktığımız bir dağ gezisinde, yeni toplanmış çay ve ada çayının o mükemmel aromasını hissettim. En tepeye yorgun argın ulaştığımızda, hepimiz bu sınısıcak şifalı bitki çayının tadına vararak “siderit” ile enerjimizi tazeledik. Aslında yanımıza 10 saatlik tırmanışta oluşabilecek yanıkların ortaya çıkardığı serbest radikalleri emmesi ve bizlere direnç sağlaması için zeytin yaprağı özü almıştık.

Yunanların ataları -bilimsel dünyanın ise yarı-tanrıları- eski dönemden beri modern bilim ve sanatın, biyolojinin, farmakolojinin, tıbbın, fizyolojinin, anatominin ve müziğin temellerini atarak başka halkların da kullandığı 60 milyon

kelime ve terimle birlikte tüm bitki, ilaç ve tıbbi yöntemleri tanımlamışlardır. Bill Gates'in hayali "Bilginin Büyük İskenderi" olmaktır ve hayalinin ismini ise Yunan kökenli bir liderden ilhamla seçmiştir.

Bizim çağımız "bolluk çağı" olarak tanımlanmaktadır. Hem yemek bolluğu hem de -Batı tipi yeni ve zararlı beslenme biçiminin kabul edilmesiyle birlikte- sürekli daha da artan hastalık bolluğu.

Sanayi çağımızın kamçıları artık kolera ve sıtma değil; onların yerine diş çürümesi, kalp hastalığı, diyabet, kanser, hiperlipidemi gibi bir önceki neslin neredeyse hiç bilmediği hastalıklardır.

Tüm bu hastalıkların tedavisi için müthiş kaynaklar tüketilmektedir. Yediğimiz ölü yemeklere takviye olması için vitamin hapları, kalın bağırsaklar için enerji hapları, baş ağrısı için haplar, uyku için haplar, haplar haplar haplar...

Beslenme mevzusu artık politikleşmiştir.

Örneğin, devlet çok çocuklu ailelere bir yardım biçimi olarak peynir vermeye karar veriyor. Fakat bu peynir tozdan ya da pektinden, yani kalitesi şüpheli bir peynir türünden yapılıyor ve bu sırada saf Yunan sütü, büyük şehirlere hiç ulaşmadığı için çiftçiler tarafından bir protesto gösterisi olarak sokaklara dökülüyor. Sağlığımıza sahip çıkma bilincine varmak için daha neyi bekliyoruz?

Ekolojik Örgütler suç bildirisinde bulunuyor; Avrupa ülkelerinin vicdansız bankaları, hiç yüzleri kızarmadan, GDO ticaretinin rezil şirketler ile özel olarak yapılması için Codex Alimentarius'u imzalıyorlar. Bu şirketler, Amerika'da nesilden nesile aktarılmış geleneksel tohumları kullanan çiftçileri mahkemelik etmeye cesaret edebiliyor. (!)

Bizlere şifalı bitki çayları yerine Amerikan hamburgerini, İtalyan spagettisini, Fransız eskalopunu ve daha birçok plastikten besini ve frappeleri, tercih etmemiz öğretiliyor. Tabii bir de zeytin yaprağı özü "frapelia" skandalı var...

Eski Elislilerin yalnızca tanrılar için değil, aynı zamanda eşleri için de kurban verdiklerini biliyor muydunuz? Eski Elis şehirleri arasında tartışma durumlarında, 12 bilge kadından oluşan konseyler anlaşmazlıkları çözme görevini devralırlardı. Buradan hareketle sizleri aile ekonomisiyle meşgul Yunan kadınlarını ve modellerimizin bilgeliğini, kararlılığını, erdemini ve hassasiyetini hayal etmeye ve örnek almaya davet ediyorum. Sizler de sınırsız orduların kuşatmacılarıyla mücadele edebilecek değerde çocuklar büyütün, tıpkı efsanevi Kitsos Tsavellas'ın delikanlıları, Mesolongi'nin kahramanları gibi. Onlar da biraz patates ve sarımsak için çantalarında birer havan taşıyorlardı. Zor zamanlar gelmekte fakat şu sözü sıkça tekrarlamak gerek: "Daha iyi olacağız"

Ne Yapmalıyız?

Yunanistan'ın Geleceği: Yunan Halkı İçin Doğru Beslenme

Mevsimi dışında olgunlaşmış ve içeriğiyle oynanmış meyve ve sebze satın almaktan vazgeçiniz: muz, çilek ve domates gibi... Hesperidler'in altın elmaları gibi, taze meyvelerimiz toprağa verilirken ve tarım ekonomisi mahvolurken, Brezilya meybuza gibi ithal meyve suyu içmeyi reddediniz. Argolis'in gömülü portakallarından yapma meyve suyu gibi fişkıran Navplio'nun suyunu duydu-nuz mu hiç son zamanlarda?

Şüpheli ve hileli yağ satın almaya hayır deyiniz. Messinia zeytincisi, efsanevi Minos denizcilerinin Girit gemisi, güzel Helen'in Lakedaimon'u, Amfisse'nin gümüşvâri ovası, güzel mi güzel Midilli, Platon'un zeytinliğinin bulunduğu Attiki toprakları ölçülemeyecek sayıda Yunan yetiştirmişlerdir ve şimdi bizle-rin, torunları olarak onlara hürmet gösterme vaktimiz gelmiştir.

Teknik Üniversite Profesörü Eleusisli Anastasios Stamos şöyle diyor: “Yasala-ra bağlı kalarak Hybris, Nemesis'e sebep oluyor. Eskilerin Rea'ya olan saygı-sı, yerini Areti'ye hizmet etmek için günümüz teknoloji cahilliğinden doğan ekolojik bir yıkıma bırakıyor. İnsanlar doğanın ve kurumların azalmasıyla, tüketime ve dışlanmaya bağımlı hale geliyorlar. Adalet terazisi Dimitra'yı kovuyorlar, kaliteye ve nesillerin geleceklerine ilgi göstermiyorlar, modern metropollerin içindeki görünüm odaklı hayatlarından son derece memnun-lar. Hades'in Persefoni'yi kaçırması gibi, labirentten asfalt yollara ve güneşsiz odalara hapsoluyorlar.”

Bitkibilim ve Homeopati, Yunanlar tarafından eşsiz ve evrensel kültürlerine dayanarak icat edilmiş ve incelenmiştir. Bu konuda ısrarlıyız, çünkü örneğin Çin toplumu meseleyi anlamıyor. Bir imparatoriçe öldüğünde beraberinde esir olarak 4000 canlı daha gömülüyor Çin Seddi'ne. Ya da Hint toplumu; eşleri öldüğünde canlı canlı ateşte yakılıyorlar. Ya da İran toplumu; ebevey-nler yaşlandığında çocukları tarafından öldürülüyorlar. Mısırlılarda; firavun-lar yaşamın ve ölümün başlangıcıydı, bilgi ise ruhban sınıfına özel bir haktı, Hint-Avrupa toplumlarının ilginç bir şekilde Roma (Çingeneler) dışında kül-türlerine ait herhangi bir yazılı anıtı yok. Son zamanlarda Suriye, Palmira'daki Yunan anıtlarının ve güzeller güzeli kraliçe Zenobia'nın sarayının nasıl patla-tıldığını gördünüz...

Medeniyet demek, halkın, şehrin, kültürün yapıtaşı demektir. Tüketim de-lisi çok uluslu yığınları, medeni canavarlar Titanların yanına koymuyorum. Demokrasi ve çok ulusluluk birbiriyle uyuşmayan kavramlardır. Bizi yeni bir

Titan savaşlarına doğru sürüklemektedirler. İngilizcede “citizen”, şehirde iş sunan şehirli anlamına gelir, ancak “polis”, kibar anlamına gelen “polite” kelimesinden gelir.

Çözümü ise tektir! Sağlığa giden tek yönlü bir yol! Bu kitabın yardımıyla kendi kendimizin doktoru olalım. Böylece Yunanlardan yeniden mert bir nesil doğacak, tıpkı eski Spartalıların oğullarına kalkan vererek olmasını istedikleri gibi:

“YA KALKANLA YA TABUTLA”

Unutmayın ki, bir gram önlem bir ton tedaviye eşittir.

“En güzel tedavi, hastalığı önlemektir.”

Bitkisel tedavi ile beslenme uzmanlığı, Hipokrat tıbbının iki direğidir. Günümüzde bazıları buna maalesef “holistik” tıp diyorlar, ancak atamız hekim Asklepios’u ve Kos adasından yarı-tanrı Hipokrat’ı unutuyorlar. Saygın bir siyasetçi, sağlık bakanı ve Yunanların bilim insanı olarak yüzüne baktıkları bir doktorun, diyabet tedavisi için “ayak kesme” uygulamasını tercih etmesini çok tehlikeli buluyorum.

Eskiler, yaşlı bir insanın “hasta olmadan önce” doktor gözetimine ihtiyacı olduğuna inanırlardı, çünkü hasta olduktan sonra artık çok geç olacaktı. Yetersiz beslenme, daha da kötüsü zararlı ve yetersiz beslenme, günlük enerji ve metabolizma ihtiyaçlarını karşılayan vücudun güçsüzleşmesine neden olur. Böylece tüm ruhsal ve fiziksel sağlık kondisyonunda doğrudan sorunlara yol açar.

Bu kitap sizlere, içinizde var olan “yaşam ve beslenme tarzınızı değiştirebilme” gücünüzü keşfetmenize yardımcı olacak. Sizlere, vücudu toksik maddelerden arındırmanın ve sağlıklı zayıflamanın bilimsel ilke ve yöntemlerini gösterecek. Tıpkı Amerika’da, Asya’da ve Avrupa’daki daha büyük Hipokrat Doğal Tıp merkezlerinde, Yunan atalarımızın ortaya çıkardığı ilkelerin temel alınarak uygulandığı gibi.

Hemen şimdi, bugün başlayın!

Hücrel beslenme sizleri yakın gelecekte yaşlılığa ve çeşitli hastalıklara karşı koruyacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM



SAĞLIKLI BESLENME & TIP TARİHİ

Birinci Başlık



GELENEKLERİMİZE YENİDEN SARILMA VAKTİ

Antik dönemlerin özel ve kutsal sayılan Asklepios şifahanelerinde hastalar bütüncül bir tedavi görüyorlardı.

Şimdiye kadar Fransa, Avusturya, Macaristan, Arnavutluk vb. yerlerde fahiş fiyatlara taklitleri yapılan, yaklaşık 70 nesil önce atalarımız tarafından böylesine imrenilecek merkez modellerinin kuruluşuna bir de yakından bakalım ve bu konuda neler yapabileceğimizi düşünelim. Birçok ünlü ismin “hücre yenilemesi” için kaçtıkları Arnavutluk’taki meşhur kliniklerde, kalın bağırsakların temizlenmesi için zeytin yaprakları (frapelia), salatalar, ıspanak, taze ve kuru meyve, yumurta ve domates ile detoks diyeti yaptırılıyor. Böylelikle 14 gün içinde 5 ila 7 kilo kaybediliyor.

Boston’daki Ann Wigmore Natural Health Institute’da, Asklepios ilkeleri başarıyla uygulanmaktadır. Kurucusu ve araştırmacısı Ann Wigmore, binlerce hastanın hayatını kurtardığı için iki kere Doğru Yaşam Ödülü almıştır. İçinde bolca klorofil bulunan buğday çimi suyunu kullanmıştır. Tohumların filizlenmesini öğretmektedir; bezelye, mercimek, fasulye, yonca, kabayonca, soya gibi. Sonuç olarak “Akdeniz diyeti” Avrupa, Amerika, Asya olmak üzere her yerde rağbet görmektedir.

Öncelikle Dioskorides Pedanios zeytin yapraklarının taze bileşiminin muhteşem tarifini yazmıştır ve bundan esinlenerek günümüzde tablet ya da taze

öz olarak besin takviyeleri geliştirilmiştir. Yabancı üreticiler 60 kapsülü 90 Euro'ya, Amerikalılar 60 Dolar'a ve Avustralyalılar ise 1 kilo Frapelia'yı 100 Euro'ya satıyorlar!

Dioskorides, Antik Yunan dünyasında bitkilerin %8'lik iyileştirici etkiye sahip olduğunu teşhis etmiştir. Günümüzde ise tüm dünyada bütün modern araçlar elimizin altında olmasına rağmen bu oran yalnızca %5'tir! Alanında saygın bir bilim insanı olan Dioskorides, 19. yüzyılın önde gelen hekimlerine öğrettikleri sayesinde farmakolojinin babası olarak kabul edilmektedir. Bitkilerin antioksidan özelliklerini, su dolu bir vazoda ne kadar uzun süre taze kalabildiklerini test ederek görebiliriz. Dayanabildikleri kadar taze kalacaklardır, örneğin; papatyalar, kasımpatılar ve zeytinlerin kökleri ne kadar güçlüyse hücreleri de bir o kadar güçlüdür.

On yılı aşkın süredir yaşadığım Amerika kıtası, günümüzde milyonlarca ton saf zeytinyağı ve zeytin dalı ithal ediyor, hepsi de bizim güneşli adalarımızda saf Akdeniz diyetiyle tatil yapmayı düşünüyorlar, köklerine dönmeleri ile birlikte gayeleri de mütevazı hale geliyor. Temel insani ihtiyaçlarına dönüyorlar. *Back to the roots* öyleyse!

Zeytinin Tarihi: Zeytin Dalı - Athena, Şehrin Koruyucusu

Attiki'nin on kabilesini temsilen liderler, şehirlerinin ismine karar vermek için toplanırlar. Olimpos tanrıları ise bunu duydukları gibi gökyüzünden inerek teklif üstüne teklif verirler. Hermes şöyle der: "İsmi *Ermeia* koyun ve size ticaretin tüm zenginliğini, gümüşü ve altını hediye edeyim." Afrodit ise şöyle der: "İsmi *Afrodisiada* koyun ve sizin kadınlarınızı dünyanın en güzel kadınları yapayım." Ares şöyle söyler onlara: "İsmi *Areia* koyun ve sizleri yenilmez savaşçılar yapayım." Poseidon şöyle der: "Bahçeleriniz ve tarlalarınıza bereket yağdıracağım eğer ki ismini *Poseidonia* koyarsanız." Ve üç dişli mızrağını yere vurarak Akropolis'in kayası Asklepios'un şifalı pınarını akıtır. Son olarak Athena, onlara bilgelik ve zeytin ağaçları vaat ederek şehrin ismini *Atina* koymalarını önerir. Liderler de Atina'yı seçerler, ardından Attiki'nin uçsuz bucaksız zeytinliklerinde zeytinlerini ekmeye başlarlar. Zira Athena bir kadından değil, Bilge Zeus'un kafasından değildir.

Saygıdeğer tanrılar,
 uzaktaki kutsal topraklarda,
 zeytin dallarıyla uyuyorlar efsanelerin özlemiyle.
 İlkinin ve ikincisinin ve üçüncüsünün
 “ıstırap veren hatırası”,
 yeni yetme bir saflık,
 Toprak Ana’nın renkleri ise mest ediyor yüzyılların hecelendiği düştür
 kurtulmak adına.
 Kana susamış eller vurmasın diye sulhun silahsız duvarlarına, Feidia’nın
 ve Praksiteles’in ve Paionios’un ilhamı,
 yüzyıllarca melek şekilli yapraklarda çekingen, sulhun ve anıların kadim
 ağacının cemiyeti,
 neslimizin hiç sönmeyen ışığı.

Giorgos Papakostas



Roma döneminin en önemli bilgilerinden biri olan Dionysios Alikarnassos
“Zaferin, bitkilerin ve Barışın sembolü”, olarak not düşüyor ve başrollerinde
 Poseidon ve Athena’nın olduğu eski bir mitte, Attiki’nin kutsal toprakları için
 verdikleri hakimiyet savaşına atıfta bulunuyor. Kazandı Tanrıça, kadın... Ve
 zaferini temsil etmesi için zeytin dallarından bir taç taktı. *“Poseidon’u yenerek,
 Atina ilk taçlanan oldu”*

Atina şehrinin koruyuculuğunu kimin yapacağıyla ilgili, Athena ve Poseidon
 tanrılarının yaptığı savaşın kutsal mitine göre, Kral Kekrops, suyun yerine bil-
 gelighin ve zeytinin tanrıçasının hediyesini kabul etmiştir! Zeytinin Atinalılar
 için ne kadar büyük bir değeri olduğunu varın siz düşünün. Zeytin dalı barışın
 simgesidir. Olimpiyatlar süresince bütün şehirlerde kutsal ateşkes esastır, bü-
 tün şehirler bu bozulamaz anlaşma ile yarışmalar için atletlerini gönderirler.

Akropoli’de Athena tarafından dikilen ilk zeytin, antik dünyanın en ünlü
 ağaçlarından biridir. Eski Atinalıların inandığı üzere, dünyanın tüm zeytinleri
 bu kamburlu ve düğümlerle dolu *“kamburlu zeytin”den* gelmektedir.

Pausanias’a göre de bir sonraki sırada yer alan ikinci zeytin, Platon’un mezarı
 yanındaki Akademi’de bulunuyor. Bu iki zeytinle beraber Attiki’de zeytin ye-
 tiştiriciliği başlamıştır. Bugün İera Odos’ta, Platon’un kendisinin ektiği söyle-
 nilen, Ziraat Fakültesinde resmedilmiş yaşlı bir zeytin ağacı vardır.

Atina Halkının Zeytini Hukuken Koruması

Her kim Atinalıların Akropolis’indeki zeytini koparmaya cüret ederse ölümle cezalandırılır. Poseidon’un oğlu Halirrothios, babasının yenilgisinden dolayı kızgın olduğu için, bir baltayla zeytin ağacını kesmeye çalışır ve balta zeytini kesmek yerine tam tersi, dönerek onu öldürür. Bu, Attiki’nin zeytinliklerini koruyan Atinalıların adalet anlayışını yansıtmaktadır.

Atina’nın zengin ileri gelenlerinden Nikodemos’un, ağacın tek bir kuru dalını bile kesmediğini söyleyerek kendini savunduğundan söz edilmektedir.

Aristoteles, *Atinalıların Devleti*’nde, Yunanların zeytini kutsal bir ağaç olarak gördüklerinden ve yasal olarak koruduklarından bahseder. Solon, ağaçların kuru dahi olsa kesilmemeleri için katı yasalar çıkarmıştır. Bir ağacı kökünden sökmeye cüret edecek olan kişi, servetine el konulması ve para cezası gibi ağır ceza yaptırımlara tabi tutulurdu. Salaminos deniz savaşında Atinalılar şehri terk edip ahşap gemileri sağlamlaştırdıklarında Persler gelip Akropolis’teki kutsal zeytin ağacını yaktılar ve bu ağaç, Yunan milletinin yeniden doğuşunu temsil ederek sadece bir gece içinde yeniden filizlendi.

Kutsal Koruma Çemberi Olarak Çelenk

Aristofanes’in *Zenginlik* kitabında, çelenge olan korumacılığın ne kadar güçlü olduğunu görebiliriz: “Efendi, kölesine vuramıyordu çünkü o, Apollon’un kutsal ağacıyla taçlanmıştı” Kızgın ve tanrıdan korkan Chremylos, sırf onu dövebilmek için, köle Karionas’ın kafasından tacını çıkarmakta tereddüt etmeyeceğini söylerdi!

Zeytin Kerestesinden İdoller ve Heykeller

Pausanias döneminde, Tanrıça Athena’nın zeytin ağacı kerestesinden yapılma kutsal heykelinin, Dias (Zeus) tarafından gönderilip gökten düştüğü söyleniyor. Bu yüzden adına da Diapetes (Zeus’un düşürdüğü) deniyor. Önünde ise heykeltıraş Kallimakhos’un altından lambaları tüm yıl boyunca, gece-gündüz yanardı ve bu yüzden *sönmeyen ışık olarak adlandırılırdı*. Fitili ise *taş ketenden*, yani yanmaz maddeden yapılır ve senede bir kere doldurulurdu. Hiç sönmeyişi için altından lambalar antik dönemde çok ünlüydü. Bugün ise Kalamata vb. mezarlıkların mermer taşlarında resmedilir.

Tanrıça Athena’nın ikinci heykeli altın ile fildişinden ve üçüncüsü de bakırdandır. Kurban törenleri sırasında kutsama amacıyla heykele yağı sürülür.

Bir zeytin kesmek için ve Tanrıça'nın yeni bir idolunu yapmak için, Boeotialılar, kutsal Alsos'a kurban verirler ve sunağın üzerine bir parça et bırakırlar. Sonrasında bir kuzgunun et parçasını almasını beklerler ve hangi ağaca doğru gittiğine bakarlar. Nihayetinde o ağacı keserler. Ağaca tünleyen kuş, tanrının seçimini göstermiş olur. Bu ayine "Ağaç Kesimi" denir.

Kutsal heykelleri (idolleri) kazanmak için şehirler arasında pek çok çatışma çıktığından bahseder Aeginalılar, Atinalılar ve Troyalılar. Tanrıça Athena'nın idolu Erechtheio'da saklanır.

Panathenios Yarışmaları

Erkekler ve kadınlardan oluşan özel grupların, Büyük Panathenios Törenlerine katılım zorunlulukları vardı. Ekatomveonos ayının 27. ile 28. gecesinde gerçekleşirdi.

Atina'nın en parlak gecesi olan "*kutsal nöbet*" sırasında en ön sıralarda yarışma sponsorları, toplumun ileri gelenleri, yüksek rütbeliler, gençler ve yaşlılar bulunurdu. Parthenon'daki Feidia kompozisyonunda törenin ortasında güzel yaşlılar resmedilir. Bunlardan bir tanesi ellerini kaldırır, zeytin yapraklarından yapılmış çelengi düzeltir. Onlara çelenk taşıyanlar denir. Ksenofon'a göre çelenkler her yaştan, onu seçen güzelliği temsil eder.

Sırada törenin en muhteşem kısmı vardır; Feidias Parthenon'da yandan çarklı bir gemiyi büyüklüğünden dolayı birebir canlandıramaz, ancak insani ölçülerin güzelliğini övmeyi tercih eder. Geminin yelkenlerinden Atinalı kızlar, Tanrıça'nın onlara değen duvağını sallandırır. Geminin üzerinde ise altınlar ve zeytin yapraklarından çelenklerle taçlandırılmış aziz ve azizeler bulunur. Ancak buradaki bir detaya dikkat etmemiz gerekir: Medeni Atinalılar zeytinin yalnızca dallarını tutmayı tercih ederler.

Azad edilmiş köleler ve barbarlar hızı temsil eden meşe palamudunun dallarını tutarlar. Medeniyetsiz dünyayı anlatan bir atasözü vardır: "*yeterince yaş*" İlkel halklarda zeytin ve yağı bulunmadığından bunlar, medeniyete geçiş olarak görülür. Bunları, Tanrıça'nın duvağına dokunabilmiş ve düşmanlarını alt etmek için Athena'nın kılığına girmiş, zeytinden çelenkleriyle Atina'nın saygın ailelerinin kızları Ergastinler izlerler.

Panathenios Müzik Yarışmaları

Panathenios yarışmalarında müzik müsabakaları da gerçekleşir. Kazananlar, klasik dönemlerin pek güçlü Athena'sından birer haber almış gibi altın veya gümüşten çelenklerle süslenirler.

Panathenios Atletizm Yarışmaları

Ödüller "*kutsal zeytinyağından*" ve bir öküzden oluşan kusursuz Panathenios amforalarıydı. Atinalılar, kazananın Zırhlı ve Çarpışan Athena'yla birlikte yağı koyduğu özel etkileyici bir çömlek tasarlamışlardır, ödül olarak verilen amforanın bir tarafından diğerine doğru yarışma resmedilmiş olur. Yazısı çok özeldir: "Atinalı Yiğitler", yani Atina'daki yarışmalardan gelir. Yapım aşamasında Sponsor denilen dört yıl askerlik yapmış özel rütbeliler sorumluydu; duvaklarının değmesinden, kutsal törenden, atletlere zeytinyağı verilmesinden, halk giderleriyle yapılan son resmi ziyafetin düzenlenmesinden ve daha başka birçok küçük ayrıntıdan sorumlulardır.

Panathenios yarışmaları iki temel kategoriye ayrılır.

a) Tüm Yunanların yer aldığı ve *yaya* oldukları yarışmalar (koşu, güreş, mızrak atma, disk atma, boks) ve *at üzerindeki* yarışmalar (at yarışları ve iki ya da dört atla çekilen tekerli araba yarışları).

b) Yalnızca Atina yerlilerinin yer aldığı yarışmalarda şehrin antik dinî gelenekleri de eklenir: inmeli koşu, atların danışıklı dövüşü (görsel at kavgası), at üzerinde mızrak atma, meşale yarışı, Pirrichios savaş dansı, güzellik yarışması, kürek çekme yarışı vb. Pirrichios, Olimpos tanrılarının Titanlar karşısında aldıkları büyük zaferden sonra Tanrıça Athena'nın yaptığı danstır. En etkileyici yarışma ise meşale yarışıdır, tüm Atina kabilelerinden gelen 40 koşucu, Prometheus'un Akademi'de bulunan sunağındaki ateşi alarak Akropolis'deki Parthenon'un sunağına taşırlar.

Koşucular başlarına taç takar ve çıplak koşar. Bir sunaktan diğerine meşaleyi götürebilmek için yaklaşık 2.500 metre yol katederler.

Panathenios törenleri, kazanan tanrının sunağından meşalesiyle ateşi aldığı anda başlar ve bütün gece kutsal ve bir o kadar heyecanlı bir nöbet tutarak devam eder. Bayram havası Atinalıları yortunun bir sonraki günü gerçekleşecek olan büyük Panathenios törenine hazırlar.

Kaynaklara göre, Attiki’de zeytinyağı ihracatı yasaklanmıştır. Zeytinyağı atletler için büyük bir güç kaynağıydı ve kazandıkları ödül miktarı ise ancak bu şekilde hesaplanabiliyordu.

Yani, bir koşu yarışmasında 70 amfora kazanan bir atlet yaklaşık 2,5 ton yağ alıyordu. Tekerli araba yarışlarında kazanan 1680 drahmi değerinde yaklaşık 5 ton yağ veriyorlardı. Düşünün ki o zamanlar yevmiye yalnızca 1 drahmiydi! Pindaros’tan şunu öğreniyoruz: *“zafer elde edecekler için, Atina’nın dışına zeytin ihracatı yapılmaz”*

Atina’nın Kutsal Zeytin Ağacından Tanecikler

Bu zeytin tanecikleri Akropolis’in ilk zeytin ağaçlarından toplanarak Panathenios için yağı çıkarılır ve çitle çevrilirdi.

Arrhephoria ve Kutsal Zeytinden Çelenk

Şehrin koruyucusu Pallada Athena’ya adanmış Antik Atina’nın önemli ve kutsal bayramları vardı. Halkın sevilen tanrıçalarıyla olan bağlarını yenilemelerini sağlayan bir kutsal tapınma merasimiydi. Sembolleri ise zeytin ve yılanı.

Yarışmacılar, “söylenmezleri taşıyan Arrheforos” olarak bilinen, Atina’nın en iyi ailelerinden gelecek 7 ila 11 yaş arasındaki ergen iki kızdan oluşur. Kutsal kayanın üzerinde dururlar, duvağın değmesinde yer alırlar ve görevlerinin sonunda altgeçitten *“Afroditi’nin Bahçesindeki”* azizin yanına gidebilmeleri için azize onlara gizli bidonlar verir. Kısacası, kızların taşıdıkları ve açmalarının yasak olduğu bu gizli bidonlarda *-bilinmeyen zeytinden bir çelenk bulunur-* Parthenon’dan bir zeytin dalıyla iki altın yilandan oluşuyor.

Törenlerin tabiata dayanan bir anlamı vardır; Skiroforiona ayında (haziran ayının ortasına tekabül eder) gerçekleşir, çok sıcak bir dönem olduğu için *zeytini yağlamak için* en iyi dönemdir.

Arrheforosların Afroditi’nin kuyusundan sembolik dönüşlerinden sonra yağmur düellosu yapılır. Proklos’un evinde yapıldığı için böyle söylenir.

Athena'ya Bir Methiye

*“Kötülükleri defeden, şeytanı yenen üçüncü evlat, sanatları yaratan baykuş,
her şeyi olduran kraliçe, gece gündüz sana güzellikler için yakaran sesimi duy,
zengin bir sulh, bol bol sıhhat ve güzellik bahşet.”*



Atina'nın baykuşunu kim taşıyor?

Bilgelik Tanrıçasının bir başka simgesi de baykuştur. Navarinli çiçeklere bürünmüş şövalye Nestor'un soyundan gelir. Navarinli Melanthos'un oğlu Neleidis, Thiseos soyundan Thymitis'in ölümünden sonra kral ilan edilir ve düello ile Megarislilerden hükümdarlık talep eder.

Baykuş kafasını 360 derece döndürebilen tek hayvandır ve her daim keskin bakışlarla etrafını gözlemler, bu yüzden Athena ve Atina şehrinin simgesidir. Bu kuş, pek çok hastalığın müsebbibi olan ve genellikle “vücut zehirlenmesi” adıyla bilinen (başka birçok isme sahiptir) hastalık ve bazı perhiz metodları konusunda yeni bulgulara ulaşmamızı sağlayacak.

Plinius'a göre, Atina'ya zeytini getiren Apollon'un ve Kyrene'nin oğlu Aristeos'tur.

Gücüne hiçbir direniş göstermeden, yarı-tanrı Herakles zeytin fidanını tutuyordu. Evrystheas onu Hidra'yı öldürmek için gönderdiğinde, bir yengeç onun bacağına ısırarak dayanılmaz bir acıya mahkûm etmiştir.

Açık bir sembolik hareket olarak da Herakles, fidanı eriterek her yere saçır. Eski Yunanlar zeytinyağına o kadar büyük bir değer biçiyorlardı ki, Homeros ona “altından saf sıvı” demiştir.

Asya ve Mısır kutsal metinlerinde okuduklarımıza göre, gizemli bir şekilde tapınak girişinde ziyaretçilerin kafaları zeytinyağıyla yağlanırdı; bu ritüel bir rütbeden diğerine geçiş anlamında gereklidi.

Hipokrat'a göre, sabah aç karnına bir kaşık zeytinyağı safra taşını düşürürdü.

SAĞLIKLI BESLENME VE HOLİSTİK TIP ÜZERİNE HÜMANİST DÜŞÜNCENİN DOĞUŞU

Mitolojik dönemlerin ve hatta tüm antik halkların doğuşundan önce, tedavi sanatı kademe-kademe yükseliyordu. Ezelden beridir, mitoloji din ile birleştirilir ve Tıp sanatı ise genel dini anlayışlarla özleştirilir.

Yunanların Pantheon’unda, üç tanrı Tıbbın yüce koruyucuları ve ölümün azılı düşmanları olarak bilinirler:

“Üç Silahşörler” (ölüme meydan okuyan üçlü): Apollon, Athena ve Artemis. Daha sonra Olimpos tanrıları arasında çok tehlikeli hastalıkları tedavi edebilecek insanüstü güçlere sahip bir ölümlü belirdi. Pindaros’un yazdıklarına göre, “insanların en ağır hastalıklarını bile iyileştirme” sırrına sahipti.

Bu kişi, tatlılar tatlısı, bahtiyar Tanrı Asklepios’tu.

Gerçek bir doktor olarak “yaşam ağacını” sunmuştur, bu yüzden değneği ahşaptandır. Şifa verici, hastalığı yakıcı ve güneşten gelen etkilerini değneğe sarılmış yılan sembolize eder. Ancak tabii ki (Epidavros’ta bulunan heykelde) Hygieia’nın kızının eli, ona özünü veren yılanı sıkı sıkı tutar.

Orfeos lirleriyle onu metheder:

“Ey her şeyin şifacısı Asklepios, yüce hekim, sen ki insanoğlunun bütün acılarını, kederlerini ve illetlerini alır götürürsün... Parıldayan Apollon’un güçlü ve şerefli oğlu, hastalıkların düşmanı...”

2015 yılında NASA, sahneye Sokratesçi filozof Anaksimenes’in beşinci maddesi olan ve Einstein’ın görelilik kuramını da çürütecek Ether teorisini tekrardan getirecektir.

Böylesine bir geri dönüşün sonuçlarının geniş kapsamlı olacağı öngörülebilir; Ether’e özgü teknoloji meşhur serbest enerjinin türemesiyle başlıyor ve Morfogenetik Alan, Psikotronik, kolektif ruhanilik ve düşünce formlarının odaklanmış yayılımları aracılığıyla yaşanan doğal olaylara kadar dayanıyor. Yani Homeopati, Su alan konsantre bir maddenin ve yapının çarpışması ve kuvvetlenmesi sonrasında ortaya çıkan Ether’e dayanarak yorumlanabilir. Yapıcı madde (bitkisel, hayvansal ya da inorganik) artık yüksek derecede hareketlendirmeler olmadan da ilaçlar bu şekilde üretiliyor.

Galen’in bahsettiğine göre, Asklepios nezdinde tıp tamamen deneyciliğe dayalıydı ve hastaları yalnızca bitkilerle tedavi ediyordu. Böylece tıbbi tanrısal bir

bilime yükseltmiş oluyordu. Ardında oğulları ve kızları, azizler ve Hierophant'ın karizmatik yandaşları Asklepiadlar... Herkesi bu yöntemlerle tedavi etmeye başladılar, hepsi homeopatinin doğal şifalarını ve ilaçlarını kullanıyorlardı.

Uygulamalı tedavi ile farklı dini ritüelleri birleştirerek, hastalara şifa olması için Hekim-Tanrı'ya olan inancı güçlendirmenin, öneriler ve kendi kendine telkinler (rüyalar, büyüler, dualar) aracılığıyla hayallere dalmanın önüne geçmek istemiştir. Azizler, daha sonraki yıllarda hekimlerin beyaz gömlekleriyle dikkat çekmiştir.

Asklepios'un Yaşamı

Yunan mitolojisinde Apollon'un oğlu, Usta Hekim, "evrendeki ışığı" ve "yaşam dolu güneşi" temsil eden tanrıların özel hekimi ve insan sağlığının kaynağı olarak adlandırılır.

Asklepios'un Apollon ile ilişkisi, şiirsel bir hayalin ürünü değil aksine önemli fizik araştırmalarının sonucudur.

Antik Yunanlar tarafından ortaya konulan sağlık ile Güneş bağlantısı gerçekten de şaşırtıcıdır. Neredeyse bizim zamanımıza kadar Evrendeki yaşamın anlamı tıp ve fizik tedavi bilimleri (foto-biyoloji, radyoloji vb.) bilinir durumdaydı.

Genç Asklepios tıbbi Sentorlardan öğrenmiştir (elleri ile aura delen), bu yüzden Hipokrat hekimlere şu ismi vermiştir: "Eli becerikli". Pelion'un güzel ormanlarında da bitkibilimi ve farmakolojiyi tam anlamıyla öğrenmiştir.

Pelethronios sıfatı ile bir şifacının ve botanikçinin özelliğini göstermektedir. Kheiron, diğer birçok kahramana tıbbi ve kendi felsefesini öğretmiştir: Akhilleas'a ve aynı zamanda kendisini ünlü Altın Post hikâyesinden ve yer kürenin sınırlarında, muhtemelen Kuzey Amerika'nın Amazon nehrinde gerçekleşen Argonot seferlerinden tanıdığımız İasonas'a. İason, Kolhis'te Medea adındaki, mucizevi bitkilerden ve iksirlerden ilaç yapan bir Yunan kıızıyla evleniyor. Bu evlilik, tarihi açıdan epey önemlidir çünkü Avrupa dillerinde Medea ismi Medicine ismine, yani tıba ve İason ise Hekim ismine sebep oluyor.

Hekim Tanrı Asklepios o kadar bilgeydi ki ölüleri ölümden döndürmeye kadar gidiyor ve Hades'in ondan nefret etmesine sebep oluyordu. Bu yüzden bulutların arasındaki Zeus, ölümlülerin yasalarının aşılmasına tahammül etmiyor, Kikloplarıyla hekime yıldırım atıyor, Apollon da sinirlenerek Kiklopları öldürüyor. Bu hikâye aracılığıyla da açıkça anlaşılıyor ki; evet, tıp bir tanrı

sanatıdır ve bunu işleyen de insandır, ancak fiziksel yasaları, yani ölümlü bir yaşamın sonu ve ölümlerin dirilmesi gibi yasaları çiğnemek imkânsızdır.

Epidavros'ta bulunan Asklepios'un girişinde hekimler hastaları sağlığına kavuşturabilmek için iyi talihin tanrıları Hygieia ve Asklepios'u çağırıyorlar:

"İyi talihin tanrısı, Apollon'un şifası ve Asklepios'un kızı"

Asklepios fevkalâde bir hekimdir ve günümüzde, şimdiki Tırhala'da ilk antik Trikki'nin Asklepios'unu açtıkları Thessalia'da kendisini taçlandırmışlardır. Asklepios'un eski Messini'de doğduğuna dair tartışmalar dönmektedir. Bu noktada ışıklı bir tapınak ve bir Asklepios bulunuyor, birkaç sene öncesine kadar da iki oğlunun şahane heykelleri keşfedilmiştir.

Hepione'den olma iki oğlu, savaşçı Mahaon ve Podaleirios (ruhun görülmeyen kazalarını tedavi ediyor), Homeros'un İlyada'sında Nestoras ve Akhilleas ile beraber büyük hekimler olarak betimlenir. Troya seferinde, kelimenin tam anlamıyla tapınılan ve liderlik eden Thessalia ordusu hekimlerden ve askerlerden oluşur.

Homeros metinlerinde, azizlerin görevlerini yerine getiren kahraman asker ve krallar sınıfındaki ilk hekimlerle tanışırız. (Akhilleas, Nestor). Diğerleri ise Akestos ve Evmarion'dur. Kızları Hygieia, İaso, Panakeia ve Aigli bugün bile isimlerini büyük şifa merkezlerine vererek daimi ilimlerini simgelerler. Bu isimlerin, yaptıkları uygulamalara bakılırsa, ilk kadın hekimlerden olduklarını söylemek mümkündür.

Asklepios'un simgeleri asa, beher ya da yamuk bir değnektir, etrafını ise kutsal bir yılan sarmalar, bu da yeraltından yeniden doğuşu temsil eder. Akropolis'in güney eteklerinde Büyük Asklepios pınarı ve kutsal Asklepios bulunur. Asklepios'un ölümünden sonra, Yunanistan'da yarım görünen bir yıldız Ophiucus (yılan tutan) takımıyıldızına dahil edilmiştir. Atina'daki yeni Akropolis Müzesi, müzenin girişine şehrin kurtarıcıları ve yardımsever tanrılar olarak Asklepios ve Hepione'nin heykellerinin yerleştirilmesine karar vermişlerdir. Akropolis Asklepiosunda bulunmaktadırlar ve varlıkları ile alanın her daim ışıldamasını sağlarlar.

Hümanist Tanrı Asklepios

Asklepios en hümanist tanrıdır, yaşanan küçük kazaları bile tedavi eder. Bir yazıtta bahsedilene göre, küçük bir köle ağlıyordu çünkü çuvalda taşıdığı bir çömleği kırmıştı. Tanrı, ona Asklepios'a gidip dua etmesini söyledi ve çuvalı açtığı anda çömleğin hiç kırılmamış olduğu gördü.

(Hiç kimsenin giremediği) Avato'da kuluçkaya yatıldığında yalnızca hasta kişi Asklepios'un talihine ortak olur. Tholos'un derinliklerine inerken; yakın zamanda kurban edilmiş bir hayvanın derisinde, döşeksiz toprağın üzerinde uyuyan kişi, tedaviyi kutsal bir rüya olarak görür ve toprağın üzerinden iyileşmiş olarak uyanır.

Peki neden uyurlar? Uyku, büyü bir süreçtir ve aynı zamanda ölümün de kardeşi sayılır. Uyku yenilenmek ve yeniden doğmak anlamına gelir. Uyana-rak ölümü yenmiş olursunuz.

Asklepios, tıpkı Dionysos gibi Zeus tarafından öldürülür, Yer Altı Dünyasına gider ve Pantheon'da ölümsüz olarak yükselir.

“*Yaban inciri var*” deyiimi “kurtulmanın bir yolu, kurtuluşu var” anlamında-dır. Yaban inciri eril bir incir ağacıdır, Sicilya'daki Kharivdis'in köpürmüş sularının üzerinde Odysseas bu ağacı dallarından 24 saat boyunca tutar ve yoldaşları da Helios'un öküzlerini yedikleri için günaha girerek kaybolurlar.

Asklepioslarda hastalar tiyatro olarak Dionysos'un tutkusu ve Asklepios'un ya-şamının gösterimini yaparlar. Bu bir ritüeldir. Aristoteles tiyatro hakkındaki tanımlamasında, tiyatronun insancıl macera örneklerini deneyimlediğini, çö-zümler bulduğunu ve kendi ruhunu temizlediğini söyler. Modern bir drama-te-davi çeşididir, örneğin Paskalya'da inananların İsa'nın acılarını sahnelemesi gibi, keşifler gelişmeleri perdeye aktarır. Antik Yunan'da din çok önemlidir, mihrap biçimindeki çanaklardan binlerce bulunurdu ve her evin içinde mevcuttu.

Toplumsal bildirileri her zaman tanrılar ve talih kelimeleriyle başlardı. Her şey tanrılarının adına gerçekleşirdi. Kararlar her daim ilahilik içerirdi.

Antik Dönemin Kutsal Şifahaneleri

Britanyalı Doktor Wrench'in *The Wheel of Health* isimli kitabının girişinde şu cümleler yer alır: “Tıp öğrencileri neden her seferinde iyileşme aşamasın-daki kişi ve hastaları incelemek zorunda, neden hiç sağlıklı insanları incelemi-yorlar? Tıp fakülteleri yalnızca hastalığı öğretiyor. Öğrenimimizin temelinde patoloji yer alıyor, patoloji alanındaki incelemeler ise çoktan ölmüş kişiler vasıtasıyla yapılıyor. Sorumluluk Profilaksi ya da Ekolojiye değil, Nozolojiye kalıyor.” Yazılanlar, Batı üniversitelerindeki Tıp fakültelerinin günümüzdeki eğitim sistemini yansıtmaktadır.

Hindistan, 2014 yılında temeline bitki, spor ve düşüncenin yerleştirildiği geleneksel tıbbın ve Asklepios'un kutsal şifahanelerinin bilgilerine dayanan "Ayurveda ve Yoga Bakanlığı"nı kurdu. Bu yöntemle az miktarda ilaçla önleme dayalı tedavi uygulanmakta. Tıpkı Arnavutluk vb. yerlerdeki modern sanatoryumlarda yapıldığı gibi.

Trikka, Sikyon, Tithorea, Megaloupoli, Messini, Delos, Kos, Epidavros, Kyllini, Kehries ve Atina'daki Asklepioslar ve Amforalarda, hastaların geçirmekte oldukları hastalıklara göre birkaç günlük beslenme ve açlık programları sunuyor. Toksinlerin atılması ve hastaların tedavi sonrasında oluşabilecek olası besin kaynaklı yan etkilerini yok etmek için sert bir açlık uygulanıyor. Tedaviye yakınlarda bulunan kaplıcadaki bir banyo ile başlanıyor, daha sonra hastalar, Epidavros'ta yer alan iki katlı, 144 odadan oluşan bir otele yerleştiriliyor.

Üzerinde durdukları ruhen rahatlama yöntemleri de şu şekilde:

- a) uyku tedavisi (kuluçkaya yatma),
- b) müzik tedavisi,
- c) bitkiler ve doğal yollar aracılığıyla tedavi,
- d) sürekli yeme durumu (yemeğe doymamak),
- e) tiyatro aracılığıyla iletişim.

Bir dizi arındırıcı ve şifalı banyo yapılır, yakınlardaki denizde veya Asklepiosların yakınına bilerek inşa edilen kaplıcalarda soğuk ve sıcak olmak üzere su tedavileri uygulanır. Elbette günlük egzersizler, geziler, doğa yürüyüşleri ve masajlar da yapılır.

Lüks ve modern kütüphanelerde araştırma yaparlardı. Epidavros'taki kazı çalışmalarında bulunan yazıtta Apella'nın, hastalığı boyunca çok kitap okumaktan dolayı gözleri aşırı yorulduğu için başı ağrıdığı yazıyordu. Düşünsenize. Epidavros'taki Asklepios'daki hastalar yalnızca kendileri için inşa edilmiş ünlü tiyatro salonunda oyunlar izleyerek eğlenceli vakit geçirirlerdi. $\pi = 3,14$ ve $\varphi = 1,61$ altın kurallarıyla inşa edilen bu şaheserler, yalnızca müzik tedavisi görmek isteyen hastalar için yapılmıştı. Bugün ise Vietnam gazileri Sofokles'in *Filoktetes* oyununu izleyerek tedavi oluyorlar.

Hipnoterapi – Kutsal Kuluçka

Tedavi öncesi süreci uygun bitki ve ilaçların verilmesiyle sona eriyor, küçük bir hayvanın kurban edildiği kutsal vakte geliniyor ve Tholos'un derinliklerinde hastaların bu hayvanın derisi üzerindeki kuluçka süreci başlıyor. Bu noktada ruh, rüya aracılığıyla bilinçaltının içinin görülebildiği şifalı bir bağlantıya erişiyor.

Daha sonra hekimler, hastaların rüyalarını yorumluyorlar. Bu yorumlamalar Jung ve Freud'un rüya tabirleme teorisi baz alınarak gerçekleşiyor. Bilinçaltının değeri Psikanaliz ve Psikiyatri tarihinde henüz 20. yüzyıl başlarında anlaşılmıştır.

Bu doğal önlemler tüm tedavinin 3/4'ünü oluştururken ilaçlar ve operasyonlar 1/4'ini oluşturuyor. Değerli okurlarım, bu güzel kurumları bir hayal ediniz, Praksitelos'un heykelleriyle ve diğer Titanların sanat eserleriyle süslenmiş, günümüzde de kanıtlanmış güçlü manyetik sınırlarla güneş ışığı altındaki kaplıcalarda banyo yapmayı... Ne muhteşem olurdu ama! Harabeleri bile bizlerde tüyleri diken diken eden bir heyecana sebep olmakta.

Hipnoterapi ve kutsal kuluçkanın önemini vurgulamak adına *Psikiyatr Stelios Doksakis*'in bir mektubunu alıntılarım istiyorum.



“Sevgili İfianassa

Yeni kitabının ne kadar işlevsel olduğu gün gibi ortada. Mücadeleyle geçen bir yaşama sahip olduğunu göstermen ise okuyucuların açısından da örnek alınması bir eylemler silsilesini gözler önüne seriyor. Bir psikiyatr olarak kitabındaki birkaç güzel ve önemli başlığın üzerinde durmak isterim; Epikür'ün ilkeleri, Dr. Rath'ın mikro-hücre tedavisi, PAPİMİ'nin etkinliği, hastalıklara ilaç olan oleuropein içeren zeytinyağı, zeytin çekirdeği ve frapelia...

Ancak hepimiz içinde anılar oluşturduğumuz dünyadan sorumluyuz, kendi hastalıklarımızdan, başkalarının hastalıklarından, ölümle savaşmaktan kaçmalarımızdan, hepimiz sorumluyuz...

İçimizden birisi çıksın ve yazsın yaşamın olumsuzluklarını, bunları her gün yeniden aşabilmenin yollarını. Elbet sebeplerini bulacaktır. Eğer çözümlerini de bulamıyorsa, o çözümü uyku sırasında gerekirse problemlerimize daha yakından bakarak aramalıyız. Sorunumuzu uykuya yerleştirdiğimizde, sabah uyandığımızda cevabı bizi bekliyor olacaktır...”

Asklepios'un Epidavros Tapınağı Gökyüzünün Yıldız Haritası

Günümüzdeki Tholos ve Epidavros harabelerine dikkat ediniz.

Bodrum katındaki sarmal tasarıları gösteriyor. Yani atalarımız tıp ile tanrıyı, galaksimizin ve tüm güneş sistemlerinin doğuşundaki gizemlerle bağdaştırmıştır! Tholos'un zeminindeki mozaik, kendi güneş sistemimizin küçük bir tasviridir.

Bir Orfeos övgüsünde de okunduğu gibi, Güneşin dörtgen “elips” yörüngesinin üzerindeki yıllık ekliptik dairesel hareketleri, yüzyıllar süren gözlemleri ve modern astronominin kusursuz bilgilerini gerektirmektedir. 14 sütun, Ayın 14. günü ile karşılaştırılabilir.

Bu yüzden, Güneşin yaşam veren baba ve Ayın ise döllenene ana olarak ilişkilerinin anahtarı Epidavros'ta bulunmaktadır.

Güneş Baba varlıkların ortasında bulunur ve Ay Anne “döl taşıyan” ve “lohusa” olarak yüzyıllar süren dairesel yörüngesinde her şeyi besler, her şeyle ilgilenir ve her şeye özen gösterir. Zeminin eş merkezli 6 dairesi; Hermes, Afrodite, Dünya, Ares, Zeus ve Kronos gezegenlerinin yörüngelerini canlandırır, Astronomi bu gezegenlerin yörüngelerini M.Ö. 360 yılında tam anlamıyla kabul etmiştir. Matematikçi Fibonacci, Tholos'taki sarmal sayılardan ilham almıştır.

14 sütunlu Korinth düzeni, aynı zamanda kadın doğasının değiştiği ve cezbettiği dişiliğin ve güzelliğin kabartmasını vermektedir bizlere. Bu düzenin güzelliği, ruhu tanrının tefekkürüne itmektedir!

Dış Sıra Sütunlar

Tapınak girişinin dışında, etrafında Dor düzeninde 26 sütun bulunur. Bu dış sıra sütunlar şunu gösterir: Miletli Thales'in teorisini yorumlarsak, Dünya kutbu yörüngeler çizer ve başlangıç noktasına dönebilmesi için Dünyanın bir Güneş yılına bakacak olursak, yaklaşık 260 yüzyıl, yani 26 bin yıl gerekir.

260 yüzyılın Büyük Senesi olarak belirlenen 26 adet sıra sütun, beyaz duvar ve oyuktan olma gezegen sistemini çevreler. Burada, Orfeus yıllarından bilinen burçların değişkenliği görülmektedir. Sütunlar Dor düzeninde, çünkü Büyük Senenin sağlam ve düzenli kurallarını ifade eder. Sert, yalın ve yıpranmaz sütunlar, Epidavros'un manyetik alanında serbest bir şekilde dikilmişlerdir. 14. ile 26. sütunlar arasında Miletli Thales'in sarsıntı kanunu yazılıdır, kutupların

tam döngüsü 26 bin yıla denk gelir, bu da Ay'ın çekim gücünden kaynaklanan 1400 ay tutulması anlamına gelir. Kubbenin zemin tasarımı astronomik açıdan kusursuzdur.

Yüzyılların materyal hallerini oluşturan sütunlar, günahkâr ellerden harabelere döndüler, ancak ruhsal içgörülerini koruyanlar için Ether sıvıları hâlâ görülebilir durumda.

Yunan kültürünün ve felsefesinin büyük katili Justinianus 527 yılında Platon Akademisini kapatmaya yeltenmiştir, bir putperest olduğu gerekçesiyle Herakles döneminden beri 10 bin yıllık bir gelenek olan Olimpiyat oyunlarını kaldırmıştır. Yunanların kutsal mekânları harap edilmiş, ateşkesler bozulmuş ve tüm insanların Olimpiyat oyunları günümüzde “oyunlar” olarak anılmaya başlamıştır.

Şair Giorgos Papakostas der ki;

Mucizevi ülkemin kutsal manzarası!

Çam ağaçlarının nefesiyle,

Tanrıların ve ölümlülerin barışçıl devrimlerini ünlendirdin.

Athena'yla, Feidias'ın kızıyla, Erechtheion'a düşen yenilmez aleviyle beraber,

Güneş, filizlenen zeytinin ışığını görüyor,

Ateşkesin gümüşten parıltılarında...

Günümüzde dünyanın saklı bilgeliğinde yerimizi almak için Tibet'teki Budist tapınaklarına koşturmamız ne kadar da ironik, kızıl cübbe ve takkeler giyen ve Sifu olarak adlandırılan bilgelerin tapınakları şimdiye kadar eski Yunanlara aynı şekilde ilahi söylüyorlardı! Görkemli ve mucizevi bir manzara!

Asklepioslara girişler Yunanların Büyük Katili Theodosius tarafından yasaklanmıştı, cezası ise ölümdü. M.S. 594'te Theodosius'un verdiği tiksindirici emir “yerle bir edin” ile birlikte eski Yunanların tüm şaheserleri altüst edildi ve Yunanların sürgününe karar verildi. 20 bin Selanik yerlisi Hipodrom'da (şimdiki Sultanahmet meydanında) “Helenizm uğruna” katledildiler. Ordu tarafından etrafları kuşatıldı ve onlardan Hristiyan olmaları istendi, ancak onlar bunu reddedince hepsinin katline ferman verildi.

Tanrılarla iletişim kurulması bir müddet daha yasaklandığı için, ancak daha sonrasında altınla kefaretleri ödenebiliyordu. Katledilenlerin kemikleri 2013 yılında bir metro açılışında keşfedildi. Elbette Milano Fermanı ile birlikte aristokratların sürgünü ve Yunan halkının eritilmesi de tamamlanmış oldu. Yunanların tüm varlıklarına el konuldu, filozof giysisi olarak kabul edilen kızıl cübbeler yasaklandı. Aynı zamanda Yunanlarla arkadaşlık kurmak işkence ve ölüm sebebi haline geldi.

Binlerce Yunan zincirlere vurulmuş halde bugünkü Bet Şean'a putlardan vazgeçmedikleri için işkence ile öldürülmeye götürüldüler.

Devamında geleneksel Yunan ayinlerini ve tapınma türlerini uyguluyorlar mı diye Yunan ailelerini izlemesi için, her mahalle cemaatine bir Bizans vasisi atandı. Bu vasiler bebekken vaftiz edilen vaftiz babalarıydı. Kurallara uymayanlar öldürülüyor ve mallarına el konuluyordu. Bizans'tan sonra, Helen ismi Doğu Roma İmparatorluğunda yasaklanmıştı.

Plethon Gemistos Helen ismini geri getirmeye cesaret etmişti ancak Patrik Gennadios tüm kitaplarını İstanbul meydanında yaktı ve bundan dolayı, eserlerinin orada basılmasından ötürü, Plethon Floransa'da yeniden doğdu. Floransa, işte bu yüzden günümüzde "İtalya'nın Atina'sı" olarak adlandırılıyor ve ödül törenleri büyük "Plitho Gemisto"da gerçekleştiriliyor.

Gökbilimci Theonas'ın kızı, İskenderiye Kütüphanesinin genel sekreteri ve üniversitelerde matematik profesörü olan Neoplatoncu filozof Hepatia (M.S. 370-416), Polonyalı matematikçi Maria Dzielska'nın öne sürdüğü üzere Elips Yönerge teorisine çalışmıştı.

Atina'daki gençlerin Platon okulunda Asklepigeneia'nın kızı yanında İeroklis ile felsefe ve matematik üzerine çalışmıştır. Neo-Platoncu Plotinos ve Porfiri-os'tan etkilenmiştir. Hristiyanlığın öğreticisi İskenderiyeli Patrik Kirillos'un emrindeki tek-tanrıçı çeteler tarafından kılıçtan geçirilmiştir. Deniz kabukları ve sivri taşlarla parçalara ayırdıktan sonra onu öğretileriyle beraber meydana yakmışlardır. Kirillos ise bu kurbanı sayesinde Hristiyan takviminde bir aziz olmuştur! *Agora* filmini mutlaka izlemenizi öneririm...

Ancak ne yazık ki, arkeolojik alanlarımıza çimento dökülmekte veya buralar tamamen çöplüğe dönüştürülmektedir. Suçlu ve şüpheli bir şekilde ihmal edilmektedir...

Bu, umut dolu bir halk olarak dünyanın her yerinde değer verilen fikirlerimiz ve kültürel değerlerimizin bir çalışması. Filozof Nietzsche şöyle diyor; "Şimdiki Yunanlar, atalarının felsefi miraslarını kabul etmedikleri sürece eski Yunanların torunları sayılmazlar." Haydi onu yalancı çıkaralım.

Asklepios ve Trofonios Kâhini

Livadya'daki Trofonios Kehanethanesinden Pythia'yı koruyun, sizlere şifalar bahsedecektir. Ölümcül bir açlığa düşüldüğünde, Pythia kerametini verir ve açlığı durdurur, bu yüzden bundan böyle onu Trofonios'da kahraman olarak görürler.

Trofonios, kahraman Trofonios'un Livadya'da Boetia'nın kutsal dağlarında kurduğu bir kehanethane ve şifahanedir. Kutsal kabul edilir çünkü evrenin yaratılışında rol oynayan elementlerin dördü de burada bulunur; toprak, su, hava ve ateş. Dört nehir ile sırlıslıklam olur: Erkina, Ksirias, Surpi'deki Kefalari ve Provasie nehirleri. Ayrıca, inananlar tarafından yaşamın yaratılmasındaki tüm şartları barındıran, müthiş bir kaynak olan tarih öncesi bir incir ağacı bulunur.

Ham çakmak taşından yapılmış göbek ve sunak günümüze kadar ulaşmaktadır, orada Kahraman Trofonios'un mezarı da bulunur.

O bölgedeki yanardağ magması, toprağın merkezine yapışır. İskenderiyeli Klement'in de bahsettiği üzere tanrısal bir varlık ve tanrısal bir sesle dolu olan bu yanardağ çukuruna, Kaldera'ya atıfta bulunarak bölgenin ismini Galdera koyarlar.

Atalarımızın hiçbir zaman nehrin ötesine geçemediğini bilmemizde fayda vardır. Orada, yüce kral ölümün acı gerçeğini tatmıştır, kralın bu kabulü ona aynı zamanda krallık ve adalet esasını kazandırmıştır. Bu ender bölge Temenos olarak adlandırılır ve Epifani'nin merkezi olarak seçilir. Attiki'de olduğu gibi, Erechtheus da kökeni temsil eden bir totem hayvanını kavmin mitolojik atalarıyla özdeşleştirir, tıpkı Livadya'nın kutsal yılanla özleşmesi gibi. "Ve yılanlar her şeyi görendir."

Orada Pindaros'a göre inançlı olanlar "Zeus'un verdiği"nin, yani yaşamın başlangıcını ve yaşamın sonunu görebilir.

Azizler yalnızca kehanethanede ve Asklepioslarda bulunmazlardı, aynı zamanda gerçek bir öğrenim merkezi kurmuşlardır. Livadya'nın meşhur yağmurları, Şehrin Kurtarıcısı Trofonios'un icat ettiği söylenen yapay bir mekânın meyveleridir.

Kallimakhos'a göre, su perisi Erkina ve kılıç tutan Erinia bu kutsal mekânı, intikamın gerçek muhafızı ve yalın bir kılıçla korumaktadırlar, tıpkı korkulan kutsal basamakta, yalın kılıçlarla Cennetin kapılarını tutan baş melekler gibi.

Üç meşhur Makedon kral; Perdika'dan Amintas, Büyük II. Philip ve meşhur IV. Antiohos Epifanes iç karartıcı sınavlara tabi tutulmuşlardır.

İskender'in babası Philip ise şöyle bir kehanet duyumu almıştır: "*ordularını sakın*" ve o da sakınmıştır, ancak en nihayetinde kaderden kaçamamıştır.

Trofonios: Asklepios'un Kardeşi

Trofonios'un çocukları Erkina ve Alkandros, Trofoniosların şifa veren niteliğini ve Asklepios'un çocuklarıyla olan benzerliklerini doğrularlar. Erkina Hygieia'yı temsil ederken, Alki (dinçlik) + andras (adam), yani *Alkandros*, da Asklepios'un kardeşi olarak görülür.

Kendisi yerlidir ve çok eski bir Avrupa tanrısıdır. Geniş suratlı Tanrıça Demeter'den beslenir ve kendisi kabile reisi, hükümdar ve şehrin koruyucusudur.

Kardeşi Agamedes ile birlikte, güzel şehirlere tapan *taş ustası Apollon*'un oğulları olarak Yunan bölgesinin mimari dehalarıdır. *Güneşin doğurduğu* ve Pindaros tarafından da yalnızca Apollon'a verilen bir sıfatla, *Uzaklardan Nişan Alan* olarak adlandırılır. Trofonios'un çocukları kâhinin hediyesini alırlar ve Leuctra Muharebesinden önce Epaminondos'a verirler.

Mezarlardaki Bal Karafları

Kovan şeklindeki mezarlar, kapısının üzerinde böceklerin doğal bir şekilde giriş-çıkışını sağlayan açık bir üçgen sayesinde gerçek bir arı kovanı olabilirdi. Daha önce denenmemiş bir yeri ve misyonu vardı. Hangi toplum ölüyle arıyı birleştirir ve kovan-mezarın içinde üretilen statik elektrikle, ölülelerin kemiklerinde bulunan fosfor nasıl etkileşir?

Kehribar kolyeler ve altından bal arıları Miken mezar eşyaları arasında keşfedilmiştir. Bunlar ölüye ait basit birer süs eşyası değillerdi, böyle bir şeye inanmak saflık olurdu.

Kehribar yani elektron, kaygıya ve kırışıklıklara sebep olur. Bu da balın sunduğu şeylerden biridir. Arıların bu kovan şeklindeki mezarlara yerleştirilmesi sonucunda bir gecelik fiziksel bir dönüşüm gözlemlenmiştir.

Trofonios'un Mimari Açıdan Önemi

İnsan, yaşamın *yaşlanmanın ağır sürecine* tabi olduğunu tespit etmiştir.

Kovan-mezarın yeri bir ovanın üzerinde olduğunda etkinliğini daha da artırmaktadır. Bu ilkel anlayış daha sonraki mimari yapıları etkilemiştir ve böylece piramitler, piramit şeklinde zigguratlar, muazzam Borobudur gibi kutsal dağ biçiminde tapınaklar, tepelerdeki tanrıların yaşadıkları gibi küçük tepelerdeki evler meydana gelmiştir. Bu mimarlardan biri de Livadyalı Trofonios;

azizlerin, kralların erdemli ve nitelikli hekimi ve bir mimardır ve nasıl yemek *kazanılacağını* öğreten bir liderdir. Trofonios'un durumunda, asıl sebep sağlığa ulaşmak ve onu korumaktan başka bir şey değildir.

Bir kaya parçası dört valansa sahip iri bir silisyumdan oluşurken, altının sadece üç valansı vardır. İnançlılar özel lokomasyonlarla insanın direnç unsurunu, Ether'i değiştirerek ve eklemeler yaparak vücut dinçliğini sağlarlardı. Çevredeki fauna ve flora arasında yayılabilir bir uyum mevcuttu. Bu sanat Hygieia'ya göre yararlı bulunurken, günümüzde sağlığa zarar vermektedir.

Bu ikisi arasında küçük bir ayırım vardır, ancak dünün özgür insanı ve bugünün değişmiş, acıklı ve zavallı yurttaşı arasında büyük bir fark bulunur.

Derin Yokuş: Trofonios'un Derinliklerinde Sağlık

Trofonios Mağarası, çok küçük bir alçaklıkta, 5 karış genişliğinde ve 1 karış derinliğinde sığ bir çukur ve dümdüz ayrılmış kadın genital organı gibi duran büyük çakmak taşından bir kayaya, kahraman Trofonios'un kemiklerinin bırakıldığı bir depoya çıkar.

Trofonios'un altından bir yokuş daha açılır ve burası bir zamanlar inançlıların dinî ayin ve ritüellere katıldığı oturumlar için kullanılırdı. Yerin merkezinden başlayan ve tekrar yüzeye açılan bu yokuş, zaman zaman insanların refahı adına insanlar tarafından sömürülürdü. Livadya'daki kutsal mekânın nükleer reaktörüydü.

Dağın en yüksek noktasında, görkemli ve korkutucu incir ağacı bulunuyordu. Meşhur yabani incir. Kendisi kadim bir kutsal ağaçtır, yıldırım çarpmaz ve çakmak taşından sunakla birleşir.

Fiziksel kanunlara göre doruktaki mineral zenginliği, "bulutları tedavi etme" ve "yağmur yaratma mekanizması" olarak iş görür, bu mucizevi bir olaydır.

Dağın doruğunda nergislerle dolu bir çayır bulunur, Persofoni'nin papatyaları, Hades'in ikiz pınarları; unutuş ve hatırlama, vardır. En olağandışı şey ise hepsi filizlenip çekirdekler verirken, çiçekler açarken, çiçeksiz kalan tek şey incir ağacıdır.

Süreç şu şekilde işliyordu: Yokuşu tamamlamak isteyen insanların, Agathos Daimonos'un özel malikanesinde bir dolunay döngüsü boyunca kalmaları gerekir. Kurbanlar, banyolar ve özel diyetler fiziksel ve ruhsal arınmayı sağlardı.

Dolunay gecesi ise zorlu yokuş gecesidir. Zeytinler yendikten ve banyolar yapıldıktan sonra, tezatlar içeren “Posis” suyunu tecrübe ederlerdi.

Bu suyun iki farklı özelliği vardı, unutmak ve hatırlamak. Durum ve şartlara göre tamamen değişebiliyordu. Kaplıca suyunun tersine çevrilmesi, manyetik alanın da tersine dönmesi anlamına geliyordu. Unutma suyunun etkisi açıktı, hatalarını unutturuyordu. Kararsız birinden, kararlı birine dönüştürüyordu.

Güney İtalya’nın Petelia kentindeki mezarlarda, 1882 kazılarında gün ışığına çıkan altın sac, kaplıcaların tezatlığına tanıklık ediyor.

Devamında inançlı kişi mabede varacak, orada kahramanın heykeli ve Suna-ğı -Hristiyanlıkta ve tüm dinlerde yer alan- kutsal yaban inciri ağacı Erine-os’la karşılaşacak. Bu aşamadan sonra inançlı kişinin önünde, hakiki sunak ve ölümlü ve arı kuşu bulunuyor. Sonrasında ise mezara geliniyor, mezarından 70 metre uzaklaşan kâhinin olduğu yere...

Ayin: Kirepise tırmandı, girişe yaklaştı ve ona kurban edilmesi için bakır ya-kalı bir koç getirdiler.

İnançlı kişi, suratını kutsal tanrıçadan tarafa döndü, Erkina nehrine bakarak hayvanın boğazını kesti. Kanlar mezarın ve çukurun içine aktı, o da geri indi. Arkasındaki mezar kapısı kapandı. Artık tek başınaydı, *gerçek anlamda “yılanlarla dolu bir çukurun” içindeydi.*

Kâhinlerin ve Tanrıça Athena’nın kutsal hayvanı ve bir yeraltı ibadeti olarak yılan, toprağın azizliğiyle karşılık verdi, çünkü derisini değiştirerek yenilene-bilirdi (yılanın gömleği). Bu da süregelen bir yeniden doğuş anlamına gelir. Çok yakın zamanda hesaplananlara göre, yılanlar bir insan yaşamı boyunca 18 kilodan fazla deri değiştiriyor.

İnançlı kişi, Yer ile Hades arasında bir uç noktada bulunuyordu. Bu süreç kor-kunçtu. Pek çoğu bu sınavdan korkuyla ve suratı asık bir şekilde çıkıyordu. İnanç-lı kişinin, nihai sona herhangi bir tanrısal yardım almadan ulaşması gerekiyordu. Ancak İsa yine de Babasından rica edip şöyle demişti: “bu kadehi benden al”

İnançlı kişinin indiği deliğin içinde, onu ısırmamaları için yılanlara zencefilli çörek atması gerekiyordu, bundan Hristiyan ayinlerinde de bahsedilir; *“yılan-larla buluşan adaletliler için”*

İnançlı kişi, elleri ve ayakları göğsünde bağlanmış bir şekilde cesede yaklaşır, doğumdaki embriyo gibi suratını deliğe çevirir. Tecrübeler ve inançlı bir ölüm aracılığıyla bir yeniden doğuş, bir yeniden yaratılış arandığı açıkça gözükü-yordu.

Trofonios Tapınağının Teknik ve Yapısal Özellikleri

Trofonios tapınağı, elektromanyetik indüksiyonun, Faraday kafesinin modern bir versiyonudur. Trofonios kafesi de denilen bu tapınak, günümüzdekinden çok daha önemlidir.

Betimleme: Bakır sütunlarla çevrelenmiş yuvarlak bir harman yeri, bakır kemerlerle (günümüz tel örgüleriyle) X şeklinde birleşiyorlar, sonucunda kendi kendini yok eden elektromanyetik akımlar oluşuyor. Tamamen elektromanyetik ışınlardan korunan alan, tamamen etkilenemez manyetik bir alan sağlıyor. Bakır manyetizmadan etkilenmiyor, aynı zamanda büyük bir elektrik iletkenliğe sahip.

Ayinsel yokuş geceleyin gerçekleşiyor. Böylece Güneşin ultraviyole ışınlarından kaçınılıyor. Bilindiği üzere Güneşe antik dönemde, “Hyperion”, yani iyon-ötesi deniyordu.

Güneşin ve manyetik alanların şiddetli iyonları, en durgun dönemlerinde bile teratojenezise sebep olabilir.

Antik dönemin meşhur tapınakları hep bakırdan yapıldı; Sparta’da Atina’nın bakırdan evi, Delfi’de Apollon’un tapınağı ve günümüzdeki kiliselerin kubbeleri.

Derin yokuşun yorumlaması

Yapılan işin süreci ve sonlanışı, tamamen fiziksel bir anlaşmayla, fiziksel gerçekliğin kurallarıyla gelişmektedir. İnançlı kişi, ışık olan yollar görür, ancak birçoğu bugün bile ölüm öncesi bir deneyim yaşadıklarını söyler. Nanokristal şeklindeki silisyum, ışık yayılmasını sağlamış olabilir.

Toprağın hakiki rahmi olan bu delikten, inançlı kişi tekrar doğar. Doğal olmayan bir enerji üretiminin sonucunda bir göz kamaşması gerçekleşir. İnsan kafatasında karşılıklı nöronlar bu şekilde dizilir ve bilindiği üzere elektromanyetizma ile çalışıyorlar. Şüphesiz olan, bir manyetik alanın iyonize edilmiş girdabının içinde kafatası ve vücudun evirtimidir. Bu durumda, kafatası ve beyin zarları bilinmeyen ışınların sorgulanamaz bağıni kabul ederler. Kafatası etkinliklerinin elektromanyetik alanlarının sonucundaki karmaşıklıklar, modern kemoterapide olduğu gibi, gerilime göre bilinmez yaratıcı niteliğinden ve ışının şifalı sonuçlarından etkilenir.

Dediklerine göre “yokuştan inen kimseler, ölürler”. Öz-indükleme dalgasının istenmeyen yan etkileri için herkes deri tabanlar, yani yüksek tabanlı ayakkabılar giyer.

İnançlı kişi olarak İnsan

İnsan inaniş sürecinin bir derecesidir, inanca davetin bir başka basit ismi değildir. Delikten dönen kişi insan (anthropos) olarak adlandırılır. Bahsi geçen konuda, kral ilan edilmeden önce törene kadar İnsan derecesini kazanır. *Anthr + opos*, delikten, yani Toprak Ananın deliğinden geçmek anlamına gelir. “Hatıraların tahtına ise yalnızca tırmanabilenler oturur.”

Bunların ardından inanan kişinin, Kral Zeus’un tapınağındaki tahta çıkışı gerçekleşir. İnanan kişinin kral olarak aldığı derecenin, günümüz anlamıyla hiçbir ilişkisi yoktur. Kendisinin bir tebaası yoktu, ancak kutsal dağın üzerindeki üç kademeyi arayan inananlara sahipti. (Yeraltında Hades, yeryüzünde İnsan ve gökyüzünde Kral). Etimolojik olarak Kral (Vasileus) “*o tin vasin elon en*”, yani “yeri başarıyla kuşatan” anlamına geliyor.

Trofonios içinde sağlığına kavuşmak

İnançlı kişi derin huşuları ve kederleri aşabilmek için, “gülüşünü yeniden kazanabilmek” adına bölgede bolca bulunan güldüren Helleborus bitkisinden alır ve kahkahalarına yeniden kavuşup evine döner.

DİĞER GELENEKLER

Herakles’in Saç Adağı

Herakles, kahraman İolaos ve Geryoneus’un her yıl kurbanlarla onurlandırılması için Sicilya, Agira’da bir kubbe inşa eder. Çocuklar doğduktan sonra saçlarını uzatırlar ve belirli bir yaşa geldiklerinde saçlarını kesip, İolaos’u kutlamak için ona adak olarak adarlardı. Yani, “kubbe altında iffet ve terbiye” vardı; adakta bulunamayan çocuklar saçlarını kaybeder ve ölümlere benzetilirdi. Ancak adağın adanacağına söz verirlerse derhal yeniden sağlıklarına kavuşurlardı.

Akropolis Tanrıça İlithiya Tapınağı

Atina Akropolis’in yakınında bir kayanın üzerindeki “kaydıraklarda”, doğurganlığın ve yeni doğmuşların koruyucusu İlithiya Tapınağı var. Kadınlar tapınakta bebekleriyle gecelerler ve çocuklarını iyileştiresin diye bugünkü Azize Marina gününde Tanrıça’ya bebek elbiseleri bırakırlardı.

Atina insan soyuna yaşam üflüyor.

Kaypak kayada güneşlenirler ve kaydırak kayarlardı, bütün bir geceden sonra ise hamile kalmaları için ellerine büyük bir şans geçerdi. Daha sonra bu elbiseleri, tedavi olması gereken başka çocuklar alırlardı. Kadınların koruyucusu İlihiya'nın kutsal alanı Atina metropolünün yanında bulunan bu küçük tapınak, antik tapınağın yanı başında onun malzemeleriyle inşa edilmiştir.

Labirent

Benzer bir şekilde, psikolojik olarak labirentin içinden çıkmayı başaranlar da kurtarıcı görülür. Amerika'daki bir kilise, inançlı kişileri zemine çizilmiş bir labirentin içinden geçmeye davet eder, bu şekilde ruhun kavramlardan arınmasını ve sorunlarına çözüm bulunmasını vaat eder.

Yunanların tapınakları dokunulmazdır.

Katanya'da Cicero şunları yazar: "Milletlerin ortak tapınakları; kutsal kurumlar, Yunan kurumları gibi isimlerle adlandırılır."

Bütün bunları siz sevgili okuyucularıma aktarıyorum, çünkü eğer tarihimiz ve geleneklerimiz kaybolursa, kötü kaderlerimizi hak etmiş oluruz. Didoros'un da dediği gibi: "Tarih erdemlilerin bekçisi, ahlâksızların tanığı ve insan soyunun velinimetidir."

Hipokrat Yemini

Hekim Apollon'a, Asklepios'a, Hygieia'ya, Panakeia'ya ve tüm tanrı ve tanrıçalar şahidim olsun ki, kendi yeteneğime ve gücüme dayanarak, bu anlaşmayı ve sözü yerine getireceğime and içerim.

Bana bu sanatı öğretenleri anam babamla bir tutacağıma, yaşam boyu yan yana olacağıma ve ne ihtiyaçları olursa sunacağıma and içerim; evlatlarını kardeşim sayacağıma, eğer öğrenmek isterlerse onlara bu sanatı herhangi bir bedel veya anlaşma olmadan öğreteceğime and içerim.

Mesleki kuralları, teorik öğretileri ve geri kalan her tür uygulamayı çocuklarıma, öğretmenimin çocuklarına, bu yemin ve anlaşmayla bizlere katılan öğrencilere aktaracağıma hekimlik kuralları üzerine and içerim.

Tedaviyi yalnızca hastaların yararına kullanacağıma, kendi yeteneğime ve gücüme dayanarak yapabileceğim her türlü istismardan ve haksızlıktan kaçınacağıma and içerim.

Benden ölümcül ilaç isteyeneye onu asla vermeyeceğime ve kimseye böyle bir tavsiyede bulunmayacağım and içerim.

Hiçbir kadına düşük ilacı vermeyeceğime and içerim.

Yaşamımı ve sanatımı saf ve temiz tutacağıma and içerim.

Böbrek hastalarına neşter kullanmayacağıma ancak kendisini, bu sanatın ehline havale edeceğime and içerim.

Gittiğim evlere yalnızca hastalara yardım etmek için gireceğime, herhangi bir kasıtlı haksızlık ve suiistimalden, özellikle ister erkek ister kadın olsun, ve ister efendi ister köle olsun kimsenin bedenini kötüye kullanmayacağıma and içerim.

Eğer tedavi sırasında ya da günlük yaşamımda başkasının bilmemesi gereken şeyler görürveya duyarsam, bunları birer kutsal sır bilip kimseye bildirmeyeceğime and içerim.

Eğer yeminimi tutar ve çiğnemezsem, yaşamım ve sanatımda başarılı olup insanlar arasında her daim iyilikle anılayım, ancak yeminimi tutmaz ve çiğnersem, tam tersi gelsin başıma.

Hipokrat

Altın Çağın Hekimiyle Avrupa Yeniden Doğuyor!

Koslu Hipokrat'ın (M.Ö. 460-370) ismi muhtemelen “atları tutan” anlamına gelen *krata ippous*'tan gelmektedir. Platon'un ruhların istikametiyle ilgili mitinde böyle bahsedilir.

Doğuştan bir Asklepiadis'tir, kendisi Asklepios'un oğlu Podalirius'un oğludur.

Küçüklüğünden beri, yüce bilgeliğiyle bitkileri öğrenir ve şifalı özelliklerine göre sınıflandırır, yaptığı teşhislere dayanarak onları çeşitli hastalıklardaki kullanışlılıklarına göre tanımlardı.

Elimize ulaşabilmiş bir notlar derlemesinde, 237 farklı türde bitki ve onların tıbbi kullanımları yazar. Geri kalan yazıtlar, Yunanlara yapılan zulümler sırasında ya çalınmış ya da yakılmışlardır. Homeopatinin atası Hipokrat'tır. Benzerler ve karşıtlar kanununu yazmıştır. Dr. Hahnemann ise daha sonra “çivi çivi söker” felsefesini uygulamış ve Modern Homeopati ekolünün babası olmuştur. Bu sırada geleneksel tıp, karşıtlar yasasını, semptomların ilaçlarla bertaraf edilmesini izlemekteydi!

Yarayı temizlemek için sıcak bal, zehri kusturmak için beyaz helleborus ve bölgeyi uyuşturmak için de adamotu tavsiye etti. Bugüne kadar tıbbı ve Tanrı Apollon'a hizmet eden saf bilim insanlarını bağlamış ahlaki koşulu oluşturan Hipokrat yeminini kurumsallaştırdı. Ne yazık ki bu yemin, pek çok tıp fakültesinde ve Yunan karşıtı merkezlerde fitneye sebep oluyor. Yemini yürürlükten kaldırmak istiyorlar. Kimi ahlaksız kurumlarca buna izin veriliyor ve böylelikle ötenazi, kürtaj, uyuşturucu, rüşvet gibi davranışlar yasallaştırılıyor.

On Ancient Medicine adlı meşhur kitabında hekimlerle tanrıları aynı kefeye koyar Hipokrat: "Filozof bir hekim, tanrılarla eşit durumdadır."

Beslenmeyle ilgili şu yorumda bulunur: "Beslenme biçimini değiştiren birinin sağlığına tekrar kavuşmaması için hiçbir sebep yoktur; ancak vücudu bu yıpranmaya, kötü beslenmeye ve besinsel sapmalara zamanla alışmışsa o başka..."

Başka bir yerde de şunları söyler: "Birkaç hekim ve filozofun iddiasına göre, insan 'doğasıyla' ilgili bilgiye sahip olmayan kimsenin tıbbi doğru anlaması mümkün değildir, bu bilgiye de ancak felsefenin yardımıyla sahip olunabilir... Ama ben sizi temin ederim ki, sadece tıp bilgileriyle (anatomi, fizyoloji, biyoloji, patoloji) bile bunu başarmak mümkün. Tabii ancak araştırmacı ve bütüncül metodlar üzerinden gidilirse..."

(...)

"Şüphesiz ki bir hekimin hastalarına etkili bir biçimde yardımcı olması ve işinde başarılı olabilmesi için, kişinin fiziksel ve özel yapısını (mizacını) mutlaka tanıması gerekir, özellikle vücudunun yiyecek ve içeceklerle olan ilişkisini (diyetini) ve genel yaşamsal faaliyetlerini (yaşam biçimi, şartları ve çalışma koşulları) bilmesi gerekir... Böylece kişiyi iyileştirebilir ya da tedavisine yardımcı olabilir."

(...)

"Bana göre iyi hekimliğin şartı önlemdir. Hekim, müdahaleden önce önlemi öğütlemelidir. İnsanın yeme faaliyeti yaşamına ve sağlık durumuna bağlıdır. Bu yüzden alınması gereken bu önlem insanın çarçur edeceği bir şey değil..."

(...)

"Tıbbın görevi sorunlardan konulara ulaşmak değil; insanlara doğru beslenmeyi öğretmektir."

ORTA ÇAĞ

Orta çağın din dogmatizmi, Hipokrat tıbbındaki halk banyolarının kullanılmasını yasaklamıştır. Hipokratçı hekimler ve botanikçiler, büyücüler gibi alevlerde yakılmışlar, işkencelere maruz kalmışlardır.

Bizans'tan Engizisyon dönemine kadar yapılan infazlarda kurbanların sayısı 700.000'e kadar ulaşır, 1400 ile 1700 yılları arasında bu kurbanların 150.000'i kadınlardan oluşur. İstanbul'un fethinden sonra kitaplar ve bilgiler İtalya'ya gönderilir ve Rönesans dönemi başlar.

Yaklaşık 1529 yılında (bin dokuz yüz yıl sonra!) Vatikan tarafından gömülmüş ve unutulmuş eserler Flavius Cavus tarafından Latinceye çevrilir, fiziksel bilimlerin sönmüş Güneşi, insanları aydınlatarak yeniden doğar. Böylece Rönesans doğar. İnsanlar, bir zamanlar kutsal cübbelerin giydiği Yunan ruhunu tekrar hatırlar. Nikos Papaspyros *Tıp Tarihi ve Felsefesine Giriş* eserinde bunu şu şekilde yorumlar:

“Sofuluktan sıkılarak doğanın sevincini ve ruhu aydınlatan ve özgürleştiren ışıltı aradılar. Onu her yerde aradılar ve yalnızca eşsiz çocuklarının yanında duran Yunanlarda buldular. Bu onlara Petrarca'yı ve aydınlıkçı Medicileri hatırlattı. Bu da onlara 'Cennet'ten Dante'yi getirdi, burada Yunan bilgeleriyle tanıştı ve gözlerini doğaya ve özgür benliklerine açarak bilgilerini paylaştı.

Rönesans insan vücuduna tapardı, onu günahlarından arındırır ve ona saygıyı, hayranlığı, olanca görkemiyle çıplaklığını geri verirdi, tıpkı Antik Yunan'da yapıldığı gibi.

İnsan, vücudunun hayata katlanmak ya da feryat etmek için değil, yaşamı selamlamak için yaratıldığını anlıyordu. Ve onu selamlaması için de düzgün bir biçimde yaşaması gerekiyordu.

Bütün bunları onlara felsefi fikirleri fısıldıyordu ve her zamanki gibi onlara çıkarımlarında yön ve rasyonellik verdi. İnsan vücudu üzerindeki soyut felsefi arayışlarında pozitif bilgilerden yararlanabilmesi için insanın elinde eşsiz bir araç olarak sağlık ve tıp vardı.”

Bitkibilim: Farmakolojinin Temeli

Antik dünyadaki herkes bitkibilimle ilgileniyordu. Aristoteles, Thales ve başka pek çok filozof bitki dünyası hakkında çok sayıda çalışma kaleme almıştır. Ancak ne yazık ki çalışmaların yazıldığı papirüsler kazanlarda yakıldı, çalındı ya da toplu sürgünler sırasında saklandılar.

M.S. 642 yılındaki aydın İslam halifelerinin hakkını teslim etmek gerek. Kütüphanelerini zenginleştirmek için Bizans'a gönderdikleri elçiler aracılığıyla bu tarz Antik Yunan papirüslerini satın alırlardı. Bu yolla birçok metnin kurtarılmasına sebep oldular. Harun Reşid sayesinde, Bağdat Kütüphanesinde Yunan felsefesi ve tıbbi hakkında 360.000 cilt kitap vardır.

Hipokrat, Galen ve diğerleri düzenli olarak Arap dilinde yazarlardı, İbn Sînâ üzerine tartışılırdı. Ödüllü oyuncu Ben Kingsley'in 2013 yapımı *The Physician* (*Hekim*) filmini izlemenizi öneririm.

Bağdat'a giden bir İngiliz'i oynayan Kingsley, İbn Sînâ'dan tıp öğrenir ve Yunan felsefesine ilgi duymaya başlar. Bu filmi diğerlerinden ayıran diğer bir özellik ise, tıbbı "alkol" kelimesi dışında başka Arapça kelime eklenmediği bilgisine yer verilmesidir.

Homeros'un *İlyada*'sındaki resimde Akhilleas, yaranın üzerini metal silahlarla kaşıyarak Telefos'un kanayan yarasını kapatması için çağrılır. Ancak bugün yapılan araştırmalarla, resmin üzerinde anlatılanı anlayabiliyoruz. Bakır anti-bakteriyel ve anti-viral bir elementtir, çünkü yüzeyi değiştirir ve bulaşıcı maddelerin yayılmasına izin vermez. Günümüzde ameliyathanelerdeki yüzeyler ve pensler de bakırdandır.

Farmakolojinin temel taşlarını oluşturan Eressoslu Theophrastus, (M.Ö. 372-287) botanikçi, biyolog ve kurtarılan yazıt *Historia Plantarum*'un (*Botanik Tarihi*) yazarıdır. 450 adet betimlemesi yalnızca kendi gözlemlerine dayanmaz, ayrıca çiftçilerin, arıcıların, kerestecilerin, otacıların ve çağının diğer zanaatkarlarının sahip olduğu bilgilerin muhteşem ayrıntılarını büyük bir hevesle derlemeyi başarmıştır. Farklı ağaç dallarının özelliklerini, renklerini ve kokularını yazmıştır ve tüm bunları dünya çapında uzun yolculuklara çıkmadan yapmıştır. Stratilatis'in de kendisine eşlik ettiği bu seferlerde Büyük İskender'in bilim heyetinde yazılan yabancı bölgelerdeki bitkiler hakkındaki bilgilere ulaşmıştır.

Bu bilgiler, kişisel bakımını üstlendiği Babil Kütüphanesi'nde muhafaza edilen kitaplarda yazmaktaydı. Pek çok kişinin bilmediği bir şey var ki, o da Büyük İskender'in tıp öğrendiği, tıp ve bitkiler hakkında kitap yazdığıdır.

Dioskorides

M.S. 1. yüzyılda Küçük Asya'nın Kilikya bölgesinde doğmuştur. *De Materia Medica* isimli beş ciltlik yazıtlarında 506 adet bitki ve ilaç tarifi yer alır. Mikropolar ve penisilinle ilgilenen Pasteur ve Fleming'den çok daha önce, başta

zeytin yapraklarıyla ve aynı zamanda kayın ağacı küfü ile yapılan uçuk tedavi-sinden söz eder. Tıpta ve Bitkibilimde uygulamalı düşünceyi eyleme geçirmiş-tir ve ben, şahsen, kendisini felsefe devlerinden biri olarak görüyorum.

Romalı bir leydi için Viyana’da yapılan, M.S. 512 yılına ait resimli kopyadaki el yazısı bugün kurtarılmıştır. Dioskorides, başhekim olarak Roma imparator-ları Claudius ve Neron’un kraliyet askerlerine eşlik ederek bitkisel şifa hakkın-daki bilgilerini onlarla paylaşmıştır, 16. yüzyıla kadar hiçbir bilim insanı onun çalışmaları aşamamıştır.

Çalışmaları Ortaçağ’da İspanya, Hindistan, ve Türkiye için birer model ol-muş, 19. yüzyıla kadar Bitkibilim olarak öğretilmiştir.

Dioscorides 90 yaşında, M.S. 130 yılında vefat etti.

Latinler, Yunan egemenliğinin köleleştirilmesinden sonra, Genç Plinius Pres- viteros’un (M.S. 23-79) doğadan derlediği 34.946 gözleminin kaleme alındığı 400 yazıtı ve 2000 el yazmasını içeren 37 ciltlik doğa tarihi kitabını sergilerler.

Yunan numuneler bugüne kadar çıkar ilişkilerinden dolayı hep yok edilmişler ya da saklanmışlardır. Bir gün, tutsak edildikleri yerden çıkarılmalarını umut etmekteyiz. Yakın zamanda olduğu gibi (1997 dolaylarında), New York Müze- sinin bodrumunda mumyalanmış timsahların içinde 20.000 adet gramatoloji metni ele geçirilmiştir.

Bunların arasında Sofokles’in, Galen’in ve Arşimet’in kayıp sanılan silinmiş metinleri yer almaktaydı. Bütün bunlar 1930 yılından beri biliniyordu fakat an- cak 70 yıl sonra, 1997 yılında ortaya çıktı! Aralarında coğrafya tarihçileri ve tabii ki diğer yazarların metinleri de bulunuyordu: Herodot, Ksenofon, Theokritos, Strabon, Vergilius, Ovidius ve birçok bitki ve tahıl çeşidi hakkında yazılar.

Mısır’ın Naucratis kentinden Athenaeus (M.S. 170-230), *Akşam Yemeği Filo- zofları* eserinde çok daha eski eserleri kurtarmıştır. Burada ziyafetleri çeşitli filozoflar, sanatçılar ve aydınlar, kaybolan botanik eserleriyle ilgili tecrübeleri ve bitkiler hakkında tartışma yürütürlerdi.

Son olarak, tasvirler ve topografyalarla dolu Pausanias’ın *Seyahatname*’si, biz- lere Yunan topraklarının bitki örtüsü ve eski insanların beslenme biçimi hak- kında fikir vermesi açısından paha biçilemez bir bilgi kaynağıdır.

Hekim Alkmaion’un soyundan Melabodos ve İfianassa’nın krallığında, Klei- toria’nın dağlıklarında; büyük büyükbabası Nestor’a, daha sonra Amfiaraos’a ve sonunda Pausanias’a ait olan üzüm bağları kurtarılır, tıpkı 2000 yıl önce yazıldığı gibi.

Galen: Hekimler Hükümdarı

Pergamos Kütüphanesi'nde, Galen'in (M.S. 129-199) günümüzde Berlin'de muhafaza edilen yazıtları bulunmaktadır. İsminden dolayı "Galen tıbbı" terimi ortaya çıkar. Klasik hekim anlayışından 18. yüzyılın başlarına kadar en ünlü farmakolog hekimlerden biri olarak sayılır. Daha sonrasında Hahne-mann (1810) tarafından incelenen ve geliştirilen, Hipokrat'ın Homeopati tıbbını değil, Karşıtlık İlkesi'ni uygulamıştır.

Bütün bunlara rağmen Galen şuna dikkat çekmektedir: "Yıllardır hastalıklarımızın pek çoğu beslenme biçimimizden kaynaklanıyor ve bu da bizleri sık sık ilaçlara mecbur eden bir tedaviye sürüklüyor."

Şanı, ölümlü hayatını aşmıştır ve kendisini ölümsüz kılmıştır. Amerikan farmakopesi 1930 senesine kadar eserlerini içeriğe dahil etmekteydi.

Büyük Stoacı filozof ve Yunansever hükümdar Marcus Aurelius, Roma'nın merkezinde bir Galen heykeli dikilmesi emri vermiştir. Kendi heykeli altında altın harflerle nasıl "Romalıların hükümdarı" yazıyorsa, Galen için de "Galen, hekimlerin hükümdarı" yazmaktaydı.



Hatırda Kalan Atasözleri

Yıllıklarda yaşam tarzlarını anlatan eski vecizeleri görelim.

"İnsan her şeyin ölçüsüdür."

Protagoras

"Kolay yollarda yürümeyesin."

Pisagor

"Ne yersek oyuz."

Hipokrat

"Şişman bir göbeğin hassas bir aklı olmaz."

Sokrates

*“Zaaflarının doruk noktasına ulaşan diyetler zararlıdır,
doygunluklar da öyle.”*

Hipokrat

“Yemek, içki, uyku, uyuşturucu; her şeyin bir ölçüsü vardır.”

Hipokrat

“Aşağıdakilerin belirleyicisi olmaya alış: önceliğin göbeğin, uykun, uyuşturucun ve öfken olmamalı.”

Pisagor

Yani, vücut sağlığını ihmal etmemelisin, yiyip içmeyi de egzersizi de ölçüsüyle yapmalısın. Seni kedere (pişmanlığa) sürüklemesin diye her şeye ölçüyle yaklaşmalısın.



Pisagor: Büyük Ermiş

Ruh ve vücut sağlığı uyumunun bilim hocası, “*Kendini bil.*” öğretisinin ve sayılar teorisinin babasıdır. Müzik uyumu olarak bilinen evrenin yasalarını yazmıştır. Bu büyük bilgenin ölümünün üzerinden yirmi beş asır geçmiştir, kendisi günümüze kadar tüm antik dünyayı da etkisi altında almıştır.

Pisagor, M.Ö. 570 dolaylarında, Polikrates’in tiranı döneminde Sisam adasında Mnisarhos ve Pythaida’nın oğlu olarak dünyaya gelmiştir. Sisamlı filozof Ermodamandos’un, Suriyeli Ferekidis’in ve Miletli Anaksimandros’un öğrencisi olmuştur.

Yurdundan genç yaşta ayrılmış ve dönemin dünyasını baştan başa gezmiştir, Mısır, Babil, vb. yerlerde öğretmenlik yapmış ve Bilgi Okulları kurmuştur. M.Ö. 535-530 arasında vatanına uzakların felsefesini uygulamak için geri dönmüştür, ancak tiranlığın acendasıyla zıtlığı için erken ayrılmak zorunda kalmış, rahatına düşkün hemşerilerine uygulama yapmak imkânsız hale gelmiştir.

Yunan topraklarını gezmiş, Delfi kâhinlerini ziyaret etmiş ve onlardan Büyük Sırlar öğrenmiş, Elefsis Gizemlerine öncülük etmiştir. Söylentiye göre, Platon sırlarını öğrenmiştir ancak bunları hiçbir zaman kamuoyuna açıklamamıştır. Herhangi birisi, hadsizlik ederek, Atina okulunu Pisagor’un bir yan dalı olarak

görebilir. Diğer öğrencileri; Elealı Parmenides, Zenon, Elealı Melissus, bilginler, Yunan düşüncesinin ışığı Hyberboreioslu Abaris'tir.

Pisagor ve Büyük Yunanistan

Pisagor, Büyük Yunanistan'ın Crotone kentine iner ve meşhur okulu "Omakoeio"yu kurar; burada erkek ve kadın öğrencilere öğretmenlik yapar ve insanlığın en büyük düşünürlerini yetiştirir.

Ether teorisi hakkındaki söylemlerinden kurtarılabilenler, 1494 yılında Venedik'te yayınlanan, Manoutios tarafından yazılmış *Pisagor'un Altından Destanları* adındaki kitapta yer alır.

"Altından Destanlar" şeklinde adlandırılır çünkü uygulamalı ve teorik felsefenin ilkelerini barındırır. Bu ilkeler sayesinde herhangi biri gerçeğin, erdemin ve tanrıya yaklaşabilmek adına arınmanın sahibi olabilir (Timaios, Platon). Pisagor, Büyük Sırrın, filozofun ve Tanrı adamının ışığıyla görürdü etrafını. Pisagor tanrılaştırılmıştır. Tanrılaştırıldığı için, biz de kendisinin teorilerini araştırmaktayız. Elbette eserimizde bunları, yalnızca sağlıklı ilgili konularla sınırlandıracağız.

Görünüşü, muhteşem cazibesi ve tevazusuyla görkemli bir kişilikti. Kadın ve erkek öğrencilerine gücün özverili kabulüne ve öğreticinin nüfuzuna tapınmay; alçakgönüllülüğü, kendini bilmeyi, disiplini, büyüklerine ve küçüklerine saygıyı öğretmiştir. İsmi ile özdeşleştirilmesinden kaçınarak Autos Efa ifadesini ortaya çıkarmıştır. Uyumadan önce, kendini özeleştiriyeye tabi tutarak günlük davranışlarını seçmeye teşvik eder, aynı zamanda modern psikolojinin ve programlanmış düşünce kuruluşlarının ilkelerini belirler.

"(İlkelerimden) hangisini çiğnedim ve iyi olarak ne yaptım? Kendim için gerekli olan, daha önce yapmadığım ne yaptım?"

Yataktan kalkanların sabah ilk işi günlük programlarını belirlemek oluyor; her biri şöyle diyor "Gün içinde yapacağım her şey dakikası dakikasına belirlenmelidir."

Spor ve müzikle ilgilenen öğrenciler de tıp ve sağlık öğrenirler. Işığın ve ruh-sallığın sonsuz ergin sembolü olan, Terbiyenin, Statünün ve Uyumun Tanrısı Parıldayan Apollon'a taparlar. Her sabah ve her gece güneşi selamlayarak onu onurlandırır, tıpkı bugün dünyadaki birçok felsefe okulunda güneşin doğuşuyla beraber yapıldığı gibi.

Tuvalalı Apollonios'un anlattığı gibi, birbirlerine olan dostlukları, özverili inançları ve dayanışmaları, beslenme ve giyinme konusundaki tutumlulukları ve nefisleri, günlük yaşamlarındaki düzenleri, sık sık banyo yapmaları, yürümeleri, egzersiz yapmaları, müzik çalmaları, okulun gizli bilgelerine eşdeğer olarak kabul edilen kadınların bağımsız eğitimi ve değerleri ile mütevazı yaşamlarından yeniden doğuyorlar. Pisagor, Uyum evreninin fiziksel yasalarıyla Sayıların yasalarını bağdaştırıyor. "İnsan her şeyin ölçüsüdür", ile müzik notalarını ve gezegenlerin yörüngelerini birleştiriyor.

Filolaos'un dediğine göre Pisagor, Birlik'i "her şeyin başlangıcı" olarak görüyor, maddenin birliğini bu şekilde belirleyerek bireysel varoluşun ilkelerini ortaya koyuyor. Büyük Abdera Okulundaki bireyci filozoflar Leukippos, Demokritos ve Elealı Zenos, ondan ilham alarak elli yıl sonrasında kuramı geliştiriyor. Ancak umulmadık bir dönemde, bilgiyi kasıtlı bir şekilde çarpıtarak ve gizleyerek Nobel Fizik ödülü alanlar olmuştur (Mesela Einstein, görelilik teorisinin mucidi, Aristoteles'in teorisini anlayamıyordu).

Sisam'lı büyük bilge Pisagor, matematik ve geometrinin, vurgular teorisinin kurucusudur. Uyumlu vurguların üretilmesinde tellerin titreşimi hakkındaki deneysel araştırması sonrasında üstün sezgileri ile gezegenlerin hareket yasalarını "saplantılı döngüler içerisinde alevin etrafında" ve evrenin yapı yasalarını ortaya koydu, bunlar daha sonra Copernicus, Rutherford ve Galileo gibi fizikçiler tarafından da doğrulandı.

Aynı binada çalışma şansını yakaladım, dış kapısında Yunanca yazıtını getirdiği Montreal Mc Gill Üniversitesi'ne sunacağı teorisini kaleme almıştı.

Sırların ortaya dökülmesi:

Gör, duy, kurtar.

Bu cümle Kuzey Amerika'daki İnka imparatorluğu'nu kurtaran cümle olmuştur.

Bütün sırlar gibi Pisagor'un sırlarının da inançlı olmayanlara açıklanması kesin bir biçimde yasaklanmıştı. Resmî sırların açığa çıkarılmasının yasaklanmasının koruyucu bir amacı vardır; anlamlarının çarpıtılmasından, içinin boşaltılmasından, etkili elementlerinin kötü niyetli ve toy kişiler tarafından merak edilmesi ve kullanılmasından kaçınılır, bunlar toplum içerisindeki kötülüklerin en önemli sebebini oluşturan etmenlerdendir. "Domuzlara papatya atılmaz." Örneğin, radyodaki reklamlarla dalga geçerken, Tanrı Apollon'a "Ağıtını yazdı mı?" diye sesleniliyor ve sonra "Müzlerin çakışmasını" yazsın diye haykırılıyor...

Dönemin Roma anlayışına karşı Pisagor'un yaşam biçiminin doğurduğu tepki, onların M.Ö. 440 yılında hükümet tarafından öldürölme sebebiydi, Olimpiyat şampiyonu Krotonlu Milo'nun evindeki bir gece toplantısında gruplar halinde diri diri yakıldılar ve acımasızca katledildiler.

Daha sonra M.Ö. 181'de Roma senatosu, Pisagor'un eserlerini ateşe verdi. Böylece istenmeyen yazılı eserlerle ateşle mücadele etmenin önü açıldı. Onlardan sonra gelecek her hükümet ve Doğu Roma İmparatorluğu vatandaşları onlar gibi bu yönteme başvuracaklardı.

Pisagor'un aristokrat yaşam şekli, çağın devletlerinin barbarca hükmünü engelliyordu.

En az sevilen öğrencilerinden biri olan İamblichus, Pisagor'un Kroton'daki Omakoeio okulunun tüm Aşağı İtalya'da "Büyük Yunanistan" olarak adlandırılması gerektiğini düşünüyor.

"Kadınlar evlerde ve felsefede göklere çıkarılıyor."

Pisagor, okulunun kapılarını zeki ve uslu kızlara açık tutmuştur ve sayesinde bu okuldan birçok bilge kadın geçmiştir. Elbette bu kadınlar felsefe okullarında öğrenim gören ve ders veren ilk Yunan kadınları değildi. Çünkü Yunan Sırları geleneği yüzlerce yıl geriye gidiyor, ancak bu okul belki de en önemli kültürel eserini geride bırakmıştır.

Hepsinin gururu matematikçi Theano olmuştur, Pisagor'un güzel eşi ve öğrencisi olan bu kadın yalnızca Sapfo'ya nasip olmuş bir şana erişmiştir. Theano'nun ağzından şu sözler çıkmıştır: "Sayılar yaratmaz, yalnızca sayılarla uygun olanları gerçekleştirirler."

Böylece evreni, daha önce görülmemiş bir aritmetik dizilimle sınıflandırır. Theano'nun kadının eğitimini nasıl anladığı, ondan sonra gelecek olanların anlattıkları ve övgüleriyle açık hale gelir.

Theano'ya kadının görevinin ne olduğunu düşündüğü sorulduğunda Homeros dizelerindeki Briseis'in sözleriyle yanıt vermiştir: "...dokuma tezgahının başına geçmek ve yatağımızı toplamak" Yani, ona göre bir kadının ilk erdemi; sağduyu, terbiye ve evini iyice çekip çevirmek olmalıdır.

Theano yalnızca bir ev hanımı değildi, aynı zamanda bir bilim insanıydı. Aynı zamanda bolca şiir, makale ve mektup yazmış bir sanatçıydı. Eserleri ise kasten yakılmıştı, tıpkı bugün Ortadoğu'daki kütüphanelere yapıldığı gibi. Usta matematikçiler olan kızları Myia ve Arignote, Pisagor okulunun geleneğini

diğer ünlü öğrencileriyle devam ettirmiştir; Timykha ve Periktione *Kadın Uyum ve Bilgeliği* kitabını, Melissa Klearite'ye mektup olarak *Kadın Terbiyesi* kitabını, Phintys *Kadın Sağduyusu* kitabını ve Kireneli Ptolemaida da müzik ve felsefe alanında kitaplar yazmıştır.

BESLENME VE MÜZİK

Pisagor Tedavisi

Günlük öğünlerinde “Göbeğine ve uykuna hâkim ol.” felsefesini izliyor. Didaskalos da bolluk ve içki için “Cinsellik ve ayyaşlıkta ruhunun arzularına hâkim ol.” diyor.

Galen de *Ruhsal Hastalıklar Üzerine*'de şöyle diyor, “Her şeyden önce günde iki kere Pisagor'un öğretilerini okuyorum, ancak aç gözlülük, şehvet, sarhoşluk, merak ve kıskançlık günahlarından arınmam ve öfkemi dizginlemem için bunlar yetmiyor.”

Yüce Öğretici buyuruyor ki, “Eğer kendine saygı duymaya alışırsan, her daim kendi vicdanının kalesini korursun ve her türlü kötülükten kaçınırsın.” Ve tabii ki devamında o ünlü sözünü söylüyor; “Kendini tanı”

Pisagorcular içkinin, yemeğin, dinlenmenin ve son olarak yemeğe ayrılan sürenin dengesinden bahsederler. Her sabah kutsal koruluk ve pınarlarda yürüyüş yaparlardı, buralarda felsefi tartışmalardan sonra huzur ve sessizlik bulurlardı. Yürüyüşlerinden döndüklerinde egzersizlerini yapar ve işlerinin başına geçerlerdi. Gün batımında filozoflar tekrardan yürürler ve sonrasında güneş batmadan önce akşam yemeğine hazırlanmak için banyo yaparlardı. Akşam yemeğinden kalktıklarında tanrılara içki sunar ve uyurlardı.

Diyetlerinde haşlanmış veya çiğ sebzeler, süt, bal, kuru ve yaş meyve, tahıl ve bakliyatlar bulunurdu. Sabah sabah Kykeon içerlerdi.

Porfirios, et ve balık yemekleri hakkında insanların hayatları boyunca et yemekten kaçınmaları gerektiğini ve yalnızca kurbanlık et yemeklerini söylüyor.

Bunlara rağmen Pisagor yine de etin besleyici etkilerini kabul ederdi. Çünkü Porfirios'un Sisam'da yaşadığı dönem, Pisagor'un sporcu hemşerisi ve henüz küçükken bir sürü büyük Olimpiyat madalyası kazanan Eurimenes'e “Pisagor'un bilgisi” ismi verilir. Diğer atletler eski yollarla incir ve peynirle beslenirken, Pisagor'un ikna ettiği Eurimenes günlük belirli bir miktarda et tüketerek güç ve kuvvet açısından çok değişmiştir.

Aristoksenos'un emriyle verildiği doğru ki, Pisagor et yiyenleri affeder, yalnızca sığır ve koç eti yenmemesini öğütlerdi. Pisagor'un antik dönem halklarına olan etkisi ve dürtüsünün kalıntılarını inek eti yenmeyen Hint diyetinde görüyoruz.

Pisagor hayatı boyunca et yemeklerinden ve kanlı kurban yemeklerinden uzak durmuştur, çünkü "canlı olan her şey ile soydaşıdır", yani: Doğa bir birlik oluşturuyor ve içindeki tüm varlıklar birbirinin hısmı oluyor. Ve yalnızca bir zincirle tüm hayvanları, insanları ve tanrıları birbirine bağlıyor. Tanrıların ve insanların bağlı olması kuramını, döneminin öncesindeki Pindaros ve Empedokles'ten öğrendiğimiz üzere Orfeus'un dinî öğretisinde de görüyoruz.

Omakoios: Pisagor'un Felsefe Okulu

"Ruh vücudun parçasıdır ve ona aittir, tıpkı seslerin onları çıkaran organlara bağlı olması gibi. Ruhun da temiz bir beslenmeye ihtiyacı vardır." Ruhların yüce ermişi Pisagor, Omakoios'daki öğrencilere yenmesine izin verilmeyen yemeklerden uzak durmalarını öğütlüyor. Onların temiz ruhları ve bedenleri olduğunu, Tanrı'nın yanında yerlerinin hazır olduğunu söylüyor. "Themis'in dokunduğu masumları kirletmem."

Bilim ve fazilet için ruhumuzu boyayıp süslediğimiz gibi, temiz bedenimizi ölümden sonrasına, yani ölümsüz tanrıların yanına gideceğimiz zamana da hazırlamalıyız.

Birisi ihmalkârlar gibi ruh ve bedenine özen gösterse "bu tüm insanlığı arındırır", ve aslında vücuduna özen göstermesi yeterlidir de; ancak insanlık, ruhunu arındırmadan mükemmeliyete ulaşamaz.

İambilchus'un söylediğine göre, Pisagor: "Her kim hayvan öldürmeye alışır, insan öldürmeye ve kin gütmeye de alışır." der.

Bu cümle ile huzurlu yaşama olan tutkusunu görebiliyoruz.

Büyük matematikçi ve astronom Knidoslu Evdoksus şöyle yazmıştır: "Pisagor öylesine temizdi ki öldürmekten kaçınırdı, kasaplara ve avcılara yaklaşılmazdı bile."

Romalı şair Ovidius'un *Dönüşümler*'inin Pisagor tarafından kaleme alınan 15. kitabında, ondan şunları söylemesini istiyor: "Ey ölümlüler, bedenlerinizi kutsal olmayan yiyeceklerle kirletmeyiniz. Buğdayınız var, bir sürü meyveniz var, üzümünüz var, güzel sebzeleriniz var. Her kim sizlere süt içmenizi yasaklarsa, onlar da hayatlarından süzülen balı çıkarsınlar. Bizlere bunca bereketli yiyeceği sunan Toprak Ananın cevabı ise şöyledir, sen ki ey insanlık, yeni Kik-

lops yamyamlarının acımasızlığıyla memnun oluyorsun. Sana benzeyen canlıları öldürmek isteyen, doymak bilmeyen bir karın ağrın var; tedavi edilmesi gereken.”

En önemlisi ise Omakioios’daki bu öğreti, Amerika’nın “Kendini Bil” hocaları tarafından tekrardan kaleme alınıyor, mesela Antony Robins *Awaken the Giant Within: How to take immediate control of your mental, emotional physical and Body System* (İçinizdeki Devi Uyandırın: Zihinsel, duygusal, fiziksel ve finansal kaderinizin kontrolünü anında nasıl ele alırsınız?) kitabı ile bunu yapıyor.

Pisagor Yemini: “Bizlerin neslini temsilen ve doğanın sonsuzluğunda kökleri bulunan bu Dörtlü felsefesine evet.”

Porfirios’a göre Dörtlük, kutsal onluk ve birliktir, yani dünyayı, gökyüzünü, tanrıyı, devleti, atlası, bıkmamayı, güneşi vb. sembolleri ifade eder, Teklik ise Hükümdarlık ve Mükemmelin son raddesi olarak kabul edilir.

Büyük Öğretici daha sonra Metapontio’ya kaçar ve burada yıllarca faaliyet gösterecek okulunu açar. Ancak Cicero döneminde harabelerini ziyaret etmeye gelirlerdi. Şehrin sembolik ismi Büyük Öğretmen, ölümün eşliğinden 90 yaşındayken Pontus’ta geçmiştir. Yaşlı mı? Kim demiş? Hâlâ yaşıyor ve yesheriıyor, ruhun ve alemin ermişi, insanın içindeki tanrıyı tanıyan o, doğanın ebedi tuzağı hakkında bunu söylemiştir: “Doğanın, tanrılaşmış insan soyunun önündeki kutsalları bir bir göstermesinin nedeni belli...”

Platon Ölümsüz Ruhunu Tanımlıyor

Pisagor prensipleri ve öğretisini birebir aktaran Platon *Ruh Üzerine*’de şöyle yazıyor: ruh iki uçan atın sürdüğü bir arabaya benzer; evcil beyaz at erdemi temsil eder, yabani siyah at ise kötülüğü.

Arabanın sürücüsü ise insan aklıdır. Ancak böyle atlarla doğal olarak “arabayı sürmek” epey zorlaşır. Çünkü bu atlarla birlikte araba gökyüzüne, kutsal tanrıların sofrasına çıkar, eğer arabacı terbiye etmezse kötü niyetli at baskın gelerek yeryüzüne sürükler. Yeryüzünde onu acı ve bitmek bilmeyen iş bekler.

Şair Parmenides *Doğa Hakkında*’da tüm görkemiyle der ki:

“Eğer bedenini kaybeder ve özgürce göklere yükselirsen, kurşun geçirmez, ölümsüz bir tanrı olacaksın, artık asla ölümü tatmayacaksın.”

Ruh, Ay’ın altındaki, gök ile yerin arasındaki Kutsanmış adalara yükselir, Pi-

sagorcular oraya “Arınmış Ruh” derler. Materyal hastalıklardan “arınmış”, temiz ve manevi bedene geçmiş “ruh” anlamına gelir.

Bu ruh üzerine Platon da konuşur. Bu ilkeler dünyanın en büyük üniversitelerinde tekrardan tanınarak öğretilmektedir.

Kanada McGill Üniversitesi’nde Nobel ödüllü Profesör Melzak, Psikoloji Öğrenimi dersinde, *Acı Psikolojisi* adlı kitabından öğrencilere, bilge atalarımızın yüzyıllık öğretilerini aktarmaktadır.

Astral Maddelerle Vücudumuz

NASA’da astronom ve araştırmacı, ünlü dizi *Kosmos*’taki 13 belgeselin yapımcısı ve ödüllü kitap *Cennetin Ejderleri*’nin yazarı, hocam Carl Sagan, Platon’un *Phaidon* kitabı aracılığı ile insan ruhu kontrolünün süregelen sorununa bir çözüm getiriyor.

Antik Yunan gramatolojisine hayran olan Sagan, Pisagor’un “akorlar teorisi”ni öğretiyor, evrende gitarlarımızın ayarlanmasının sonsuzluk yolu ve armoni ile gerçekleştiğinden bahsediyor. “Hepimiz birbirimize bağlıyız.” demeyi severdi.

Süpernova, %38 astral maddeden ve %53 hidrojenenden oluşan, yıldızların patlama halidir. Her şey elektronların frekansı ve titreten tellerin doğasıdır. Böylece bio-rezonansın birleşik alan teorisi ile tedavi şeklini anlayabiliyoruz.

Sagan, son verdiği röportajlarında Zeitgeist hareketinin aktif bir üyesiydi. 62 yaşında vefat etmiştir ve ismi halen ışıldamaktır.

Platon’un Mağara Metaforu

Mağara metaforu *Devlet* kitabında yer alırken, aynı kitapta idealar kuramını da açıklıyor.

Mağara metaforu, idealar dünyasında “filozofun kral olarak yerinin ispat edilmesi çabası”dır. Bir grup insan hayatları boyunca duvara zincirlenmiş halde bir mağarada yaşarlar. Ne mağaranın dışını ne de arkalarını görebilirler, önlerinde hareket eden nesneleri aydınlatan bir ateş bulunur ve bu ateş mağara duvarlarına gölgeler düşürür. Tutsaklar bu şekillere isimler ve anlamlar yüklemeye başlar ve bu gölgelerin gerçek olduğuna inanırlar.

Öyle ki, tutsaklar yalnızca bu gölgeleri görebilirler, bu da demek oluyor ki var olan dünya yalnızca mağaranın içiyle sınırlıdır. Zincirlerinden kurtulup mağaradan çıkmayı başarabilirlerse, Güneş ışınları tarafından kör edilir ve geri

dönerler. Ve eğer ışığa alışırılsarsa, iyiliği temsil eden Güneşi açık bir şekilde görürler ve mağaranın içinde gördükleri her şeyin basit yansımalar ve gerçeğin gölgesi olduğunu anlarlar. Belki de tutsak arkadaşlarına üzümlere geri dönmeyi düşünürler.

Ama mağaraya döndüklerinde karanlığa alışabilirler ve gerçeğin geri kalanını öğrenmeye çalışırken belki de diğerlerinin nefret ve tepkilerini kabul edecekler.

Yani, özgür kalan filozofların geri dönme ve geride kalanları bilgilendirme yükümlülükleri vardır. Sık sık, iyiliği simgeleyen Güneş, mağara metaforunun dinî görüşlerce yorumlanmasını sağlar: Doğa Ana olmadan insanlar karanlıkta yaşar.

Mağaradaki dünya “hissedilen şeylerin” sabitliğini temsil eder, hisleriyle idrak eden insanlar anlayabilir, bu sırada gerçek dünyaya çıkış ve Güneş ışığı altında asıl ideaları görmek ruh, yetki ve mantık üçlüsünün uyumluluğunu gerektirir.

EPIKÜR'E EVET, PROZAC'A HAYIR

İlk İnsan-Merkezli Filozof

Hiçbir filozof, Epikür (M.Ö. 341-270) gibi savaşmamıştır. Platoncular, Stoikler ve Hristiyan papazlar gibi ismiyle açılmış okullar yoktur ve üniversitelerde öğretilmemektedir. Peki neden?

Çünkü başarı hakkını zevk olarak öğretir. Merkezinde insan vardır, hislerden arındırılmış soyut fikirler değil. Doğrucular onunla bıkmadan savaşmışlardır, çünkü doğruluğun yayılmasını öncelerler, bu terim çağdaş Amerikan komediyeni Stephen Colbert'in ülkenin muhafazakârları ile dalga geçmesiyle resmiyet kazanmıştır. *Truth* yerine *truthiness*, yani çıkarıcı gerçekler öne sürülür. Mesela doğruluk, erkeklerin kadınlardan üstün olduğuna inanmaktır çünkü ilk erkekler yaratılmıştır.

Kurtarılan ünlü vecizelerinden şan/bilgi olarak bahsedilir. Neokles ve Hairestrate'nin oğludur. Babası Gargettos kentinden Atinalı bir vatandaşır, kökenleri ise eski ve meşhur Atinalı aile Filaides'e dayanır. Mirasçı olarak Sissam sömürgesine gönderilmiştir, çünkü zengin değildir ve annesi de falcıdır. Epikür, Teos adasındaki komşusu Nausifanes'in felsefesiyle gençliğinden ilgileneceğine başlamıştır.

Bu olay onu platonik öğretilerden uzaklaştırıp, Demokritos'un kuramlarına yöneltir. 18 yaşında askerlik görevi için Atina'ya taşınır ve ileride komedinin zirvedeki ismi olacak Menandros'la tanışır.

Büyük İskender'in ölümünden dolayı (33 yaşında, Babil'de öldü) o dönem ortam siyasi anlamda karışıktır. Epigonlar karşılıklı katliama başlamıştır. Atina, kuzeyli Yunanlar ile Makedonların başarısız Lamya Savaşı'na önderlik etmiştir ve Makedon ordusunun Pire'de köle olarak esir tutulmasını kabul etmiştir. Perdikkas, Atinalıların Sisam'dan sürülmesini emreder ve genç Epikür ise Küçük Asya kıyısındaki Kolofon'un karşısında yaşayan akrabalarıyla tanışmaya gider.

Burada başka filozoflar ve dört farklı okulla iletişime geçer. Şu dersleri takip eder:

- a) Platoncu Pamfilos ve Ksenokrates'in dersleri,
- b) Aristotelesçi Praksifanes,
- c) Demokritosçu kuşkucu Navsifanes,
- d) Kuşkucu Pyrron.

Epikür, Platonculuğun bir mitoloji olduğunu söyleyerek onu reddeder. Kuşkuculuktan etkilenmiştir. Aristotelesçilikten bazı unsurlar taşımaktadır. Ancak kendi bireysel teorisiyle Demokritos taraftarı olmuştur ve "talih" teorisini sunmuştur. Platon ise "saygısız ve bireysel" teorilere sahip olduğu için Demokritos'un kitaplarını yakmak istemiştir. Demokritos ise buna gülmüş ve çocukça bulmuştur.

Aristoteles bireysel teoriye karşı çıkar ve mantıklı tezlerle beraber buna karşı kendince önlemler alır. Pyrrhon ise çevresine olan ilgisizliği ve etraftaki teorilerin bolluğu ve işe yaramazlığından dolayı diğer hiçbir teori ile uğraşmak dahi istemez!

Epikür ise Midilli adasında Aristoteles ve Demokritos teorilerine değer veren kişilerle birlikte kendi felsefe çevresini kurmuştur. Ancak yönetim, Platoncular ve Midilli ruhban sınıfı söylediklerine tepki göstererek kendisini adadan kovduğu için oradan ayrılmak zorunda kalmıştır. Bazı kaynaklara göre yakın arkadaşı Ermarchos tarafından kış aylarında bir gemi ile adadan kaçırılmıştır ve bu ikisinin arasındaki arkadaşlık bozulmaz halini daima korumuştur. Küçük Asya'daki Lapseki kentinde Epikür, özgür düşüncelere sahip ve yeni fikirlere aç birçok insan tanımıştır. Antigones'in diktatörlüğünden kaçıp kendisini Lisimahos'un bölgesinde bulmuştur, bir öncekine kıyasla çok daha yardımsever oldukları kesindir. Felsefesi burada yeşermiştir. Bilinen Epikürçülerden bazıları; Metrodorus, Polyaeus, İdomeneus, Leontas, Themista ve Kolotis'tir.

M.Ö. 307-306 yıllarında 34 yaşında iken Atina'ya dönmüştür. Ancak orada da I. Demetrios Poliorketes'in diktatörlüğü sürmektedir ve Atinalılar kendisine yağ çekmek için onu kurtarıcı tanrıları olarak kabul etmişlerdir ve var olan felsefe okullarını, Platon Akademisini ve Aristoteles Okulunu da yasaklamışlardır. Ancak yasaklara dayanamayan Epikür Kipos'ta kendi okulunu yaptırmıştır.

Tüm masraflarıyla beraber Dipylos ve Platon Akademisinin arasında Atina'da bir arazi satın almıştır ve 35 yıl boyunca erkek/kadın hür ve kölelere ders vermiştir. M.Ö. 270 yılında 72 yaşında vefat etmiştir.

Diogenes Laertios'a göre, böbreklerindeki taştan dolayı idrar zorluğundan acı çekmiştir. Son yıllarındaki bu acılı hastalığa rağmen, arkadaşlarının çocuklarıyla, başkanı Ermarhos olan okulunun devamlılığıyla ve tüm kölelerin özgürleştirilmesiyle ilgilenmiştir. Son dakikalarında sek bir şarap isteyerek yanındakilere şunu öğütlemiştir: "Dogmaları seviniz ve unutmayınız."

Epikür'ün kendi etik öğretisi hâlâ rakiplerinin suçlamalarıyla savaşmaktadır. Diogenes Laertios vasiyetnamesinin tamamını alıntılar. Burada Epikür'ün tanrılara olan hürmetini, büyüklerine olan minnetini, kardeşlerine olan yardımseverliğini, arkadaşlarına ve çocuklarına olan sevecenliğini ve kölelerine olan alçakgönüllüğünü görürüz. Kölelerinden Mys ile felsefî tartışmalar yapmış ve en sonunda onu azat etmiştir.

Thomas Jefferson: Amerikan Başkanı ve Bir Epikür Taraftarı

Avrupa Rönesansı sırasında, Epikür ilkelerini izleyen ve onları dünyaya yayan şahsiyetler vardı. Dünya tarihinin önemli figürü Thomas Jefferson, üçüncü ABD başkanı ve Bağımsızlık Bildirisinin başyazarı, arkadaşı William Short'a aşağıdaki mektubu yazıyor:

"Senin de kendin için dediğin gibi, ben de Epikürcüyüm. Bana göre Epikür'ün asıl (değiştirilmemiş) öğretisi, bize Yunanistan ve Roma'nın bıraktığı uygulamalı felsefedeki mantıklı her şeyi içeriyor."

Bağımsızlık bildirisine "mutluluk hakkını" da eklemişti, Epikür'e göre ise "haz hakkı" Bu hak başka hakları doğuruyordu; özgürlük, bilgi, onur ve temel ihtiyaçların sağlanması gibi. Kendisi doktorun gereğinden fazla kan almasından dolayı vefat etti.

Karl Marx ve Epikür

Bir diğer ünlü öğrencisi de Karl Marx'tır.

“Özgür kalbinin damarlarında bir damla kan bile dolaşıyorsa, felsefe, düşmanlarına Epikür’ün sözleriyle haykıracaktır: ‘Herkesin tanrısına tapınmayan değil, herkes inandığı için Tanrılara sarılandır saygısız.’”

Epikür’ün felsefesi evrene dair bireysel anlayış ve maddenin metafiziği için zemin hazırlamıştır. 19. yüzyılda Epikür’ün felsefesi Karl Marx’ı etkiler ve ona 1841 yılında tez yazdırır. “Demokritos ve Epikür Doğa Felsefeleri Arasındaki Fark” adındaki tezini Almanya’daki Jena Üniversitesi Felsefe Fakültesine sunar ve sonrasında doktorasını tamamlar.

Ancak daha sonra Marx, Hegel’in “tarihin ruhu” adlı Stoik düşüncelerine sarılır. Bunun sonucunda Marksist topluluklar, insanların, Stoik felsefeye dayanarak kader çerçevesinde görevlerini yerine getirmelerini öğretme amacı güderler. Ve elbette amaçları, Epikür felsefesine dayanarak insanlara sağduyulu, sakin ve dostça yaşayarak mutlu olmayı öğretmek değildi. Marx dışında Lenin de Epikür’ün putlar hakkında bilgi-bilim anlayışına sarılmıştır.

İnsanların mutluluğuyla ilgilenen ve sosyal-demokrat sistemlere sahip İskandinav ülkeleri, Epikür’ün haz ve kişisel mutlulukla ilgili ilkelerini büyük bir ölçüde uyguladılar.

Friedrich Nietzsche ve Epikür

“Bilgelik Epikür’den sonra bir adım bile ilerleyememiş ve genel anlamda binlerce adım geride kalmıştır.”

Epikür ve Küçük Prens: Dostluk

Epikürcülerin dostluğu ebedi kaldı. “Bahçe” üyeleri arasında hiçbir zaman bir çatışma, ekonomik bir yükümlülük ya da bir baskı bulunmamıştır. Yandaşları şanlarını, bilgilerini ve bilgelerin vecizelerini paylaşacakları komünler olarak pek çok felsefe merkezi “bahçeler” kurdular. Bahçe, yüzyıllar boyunca hiçbir tartışma yaşanmadan işledi.

Pyrrhon Üzerine’de, günümüzde bilişsel davranışçı psikoloji olarak adlandırduğumuz psikoterapi yöntemini görürüz. Antoine de Saint-Exupéry’nin güzel hikâyesi *Küçük Prens*’ten “dostluk hissi” hakkında iki bölüm okuyacağız.

Tilki ve Prens Bölümü

Tilki sustu ve uzun bir süre prense baktı.

“Ne olursun... evcilleştir beni!” dedi. “Çok isterdim” dedi küçük prens, “ama çok vaktim yok. Bulmam gereken arkadaşlar ve tanımam gereken şeyler var.”

“Yalnızca evcilleştirdiğin şeyleri tanıyabilirsin,” dedi tilki, “artık insanların hiçbir şey öğrenmeye zamanı yok. Her şeyi dükkânlardan hazır olarak alıyorlar. Ama arkadaş satılan dükkânlar olmadığı için insanların artık arkadaşları kalmadı. Eğer bir arkadaş istersen evcilleştir beni!”

“Ne yapmam gerekiyor?” diye sordu küçük prens.

“Çok sabırlı olman gerekiyor.” diye cevapladı tilki. “Öncelikle benden biraz uzağa, çimenlerin üzerine otur. Ben sana göz ucuyla gizlice bakacağım ve sen de hiçbir şey demeyeceksin. Sözler, tüm yanlış anlaşılımların kaynağıdır. Ancak her gün gelip biraz daha yakınima oturacaksın...”

Sonraki gün küçük prens geri döndü.

“Aynı saatte dönmen daha iyi olur.” dedi tilki. “Eğer her öğlen saat 4’te gelersen, saat 3’ten itibaren mutlu olmaya başlayabilirim. Vakit ne kadar yaklaşırsa da o kadar mutlu hissederim. Saat 4 olduğunda da ayaklanıp heyecanlanacağım ve mutluluğun bedelini öğreneceğim. Ama herhangi bir vakitte gelersen, geleceğini bilmeyeceğim, kalbim de hiç çarpmayacak... bunun sabit bir alışkanlık olması gerekiyor.”

Küçük Prens ve Kral Bölümü

“O halde sen de kendini yargılayacaksın.” diye cevap verdi Kral. “Bu, en zordur. İnsanın kendini yargılaması, bir başkasını yargılamasından çok daha zordur. Eğer kendini doğru bir şekilde yargılamayı başarırsan, o zaman gerçek bir bilgin olursun.”

Epikür’ün Ünlü Dörtlü Çaresi

Haz ve mutluluğa ulaşmanın tarifini yazıyor. Dörtlü çare, Epikür’ün asıl öğretilerinin bir özetidir. İtalya, Herculaneum’daki Villa Dei Papiri’de Epikürcü filozof Philodemos’un metinlerinde keşfediliyor.

1. Tanrı korkmak için değildir.
2. Ölüm endişe yaratmamalıdır.

3. İyiyi elde etmek kolaydır.

4. Kötüye dayanılabilir.

1. Epikür ve antik çağda yaşayan diğer Yunanlara göre, tanrılar insanlar gibi zaafllara ve hastalıklara sahip değil, aksine hiçbir arzusu olmayan mükemmel varlıklardı ve insan işlerine karışmazlardı. Bu yüzden tanrılar, insanlara bir sebeple veya bir istekle görünürdü. Bu da onların mükemmelliklerinden götü-rerek, onlara daha az değerli yapardı.

Epikür'e göre tanrılar varlar ancak insan işleriyle uğraşmazlar.

2. Epikür'e göre, "Ölümün bizim için bir anlamı yok... var olduğumuz va-kit ölüm yokken, öldüğümüz vakit de biz var olmayı bırakacağız." Epikür-cü Bahçe filozofları, ölümden sonraki yaşam hakkında Platoncu inançları paylaşmıyorlar ve ölümden sonraki yaşamın var olduğuna dair kanıt ortaya atılmadığından öldükten sonra her şeyin son bulacağına inanıyorlar. Bahçe filozoflarının kurucusuna göre ölüm hem uzunluğu hem de derinliği açısı-ndan en büyük ızdıraplardan bir tanesi. Bu da ölümden sonraki yaşam teorisini yarattı (Platon-Hristiyanlık), ancak bununla beraber, ya ahlâklıla-ra ayrılan sonsuz bir mutluluğu (cennetteki mükâfatları) ya da ahlâksızlara ayrılan sonsuz bir mutsuzluğu (cehennem azabını) sunarak insanların acı çekmesini de sağlıyor.

Epikürcüler ise bu problemi ölümden sonra yaşama inanmayarak çözüyorlar.

3. Burada filozof, mutlak gereksinimlerin (yeme, barınma vb.) herhangi bi-rinden elde edilmesinin çok kolay olduğundan bahsediyor. Bir insan ihtiyacı olandan daha fazlasını (açgözlülük, cimrilik, kıskançlık, şehvet vb.) isterse, işte o zaman kendisini mutsuzluğa sürükleyecek tatmin edilemez ihtiyaçlar yaratı-yor. "Azı karar, çoğu zarar."

İhtiyaçlar imgesel olduğunda kendi kendine yetebilmek büyük bir meziyet, birisinin gerçekten bir şeye ihtiyacı olduğu zaman ona ulaşması çok kolay oluyor.

4. Epikür'e göre acı ya anlıktır ya süregelendir, ya şiddetlidir ya ufaktır. Vücut zamanla alıştığı ve öncesinde çok acı veren başka bir şeye dayandığından do-layı süregelen şiddetli bir acı o kadar da sarsmaz. Yani acı çekmeye, bu acı ve mutsuzluktan korkmaya gerek yok.

Epikür'ün Menoeceus'a Yazdığı Yaşam Üzerine Bir Mektup

Epikür'ün Menoeceus'a yazdığı mektup, antik tarihçi ve filozof Diogenes Laertios'un *Ünlü Filozofların Yaşamları, Öğretileri ve Deyişleri* eserinde yer alıyor.

Bu eserin onuncu ve son kitabında Epikür'ün yaşamı ve felsefesi yer alıyor ve yazarın yorumlarıyla süsleniyor. Araştırmacılar yazarın eserinin M.S. 3. yüzyılda kaleme alındığını tespit etmiştir. Menoeceus'a olan mektubu, Epikür'ün "Yaşam Üzerine" ahlaki felsefesinin özünü oluşturuyor:

Epikür, *Menoceus'u selamlar*

Ruhsal Sağlık, Haz ve Ölüm Üzerine

[121] Ne gençler felsefe tartışmayı ertelemeli ne de yaşlılar bunu zahmetli olarak görmeli. Çünkü ruh sağlığıyla ilgilenmek için hiçbir zaman erken ya da geç değildir.

Ve felsefe zamanı olduğunu söyleyen kişi ya ona henüz ulaşamamış ya da o noktayı çoktan geçmiştir, bu kişi, "henüz mutluluğun zamanı gelmedi" ya da "artık mutluluğun zamanı değil", diyen kişiye benzer. Bundan dolayı hem gençler hem de yaşlılar felsefe yapmalı, birisi geçmişinin mutlu anılarını onurlandırmak adına genç kalmak için, diğeri ise gelecekte bir yaşlı gibi korkmamak için yaşlanıyor. Öyleyse, bize mutluluk getiren şeyler hakkında kafa yormalıyız, çünkü bunu başardığımız zaman, her şeye sahip olabiliriz, mutluluğumuzu kaybettiğimiz zaman onu geri kazanabilmek için her şeyi yaparız.

[122] Genel olarak sana tavsiye ettiğim şey, bunların mutlu bir yaşamın temel ilkeleri olduğunu bilerek düşünmen ve hareket etmen. Her şeyden önce, insanların aklında çizilmiş o ortak tanrı algısına, onun mutlu ve ölümsüz bir varlık olduğuna inan. Hiçbir zaman onun ebediliğine yabancı ve mutluluğuna uymayan bir şeye kendini kaptırma.

Ama, her zaman bu ebediliği ve mutluluğu koruyabilecek her ne ise ona inan. Onlar hakkındaki aşikâr deliller sayesinde biliyoruz ki tanrılar vardır. Ancak onlar diğer herkesin inandığı tanrılar gibi değil. Tanrılar hakkında o eski algıyı aklından çıkar. Bir sürü insanın tanrısını kabul etmemek saygısızlık değildir,

[123] Ama herkesin inandığı tanrılara tam da bu yüzden tapınmak saygısızlıktır. Çünkü birçok insanın tanrılar hakkındaki bu düşünceleri yanlış öğretilerden başka bir şey değil.

Bu yalan öğretilere göre, kötüler için en büyük felaketler ve iyiler için de en büyük kazançlar tanrılar tarafından getirilecek, kendi erdem tanımına alışkın toplum ise yalnızca kendi erdemleriyle uyuşan tanrıları kabul ediyor ve farklı olan ne varsa yabancı ilan ediyor.

Ölümün bizim için bir hiçlik olduğunu kabullen, çünkü bütün iyilikler ve kötülükler hislerinde gizli, ölüm ise hislerden mahrumiyet anlamına gelir. Ölümün bizim için hiçbir şey olduğu bilinci de ölümlü hayatlarımızı zevkli hâle getiriyor, ama önümüze sonsuz yıllar koyduğu için değil, ölümsüzlük tutkusunu bizlerden söküp aldığı için. Hayatındaki hiçbir şey korkutucu gelmiyor, çünkü yaşamayacak birisi için korkunç bir şeyin var olmadığını anlıyor aslında.

İnsanın ölümden korktuğunu söylemesi aptalca, ama vakit geldiğinde acı çekeceği için değil de onu beklemek kendisini üzdüğü için. Çünkü, zamanı geldiğinde onu incitmeyecek bir şeyi beklerken haksız yere üzülmüyor. Yani, bizler var olduğumuz sürece kötülüklerin en kötüsü ölüm bizim için hiçbir şey: Ölüm diye bir şey yok, ölüm geldiğinde ise biz diye bir şey olmayacak.

Ölüm ne yaşayanlar ne de ölümler için var, öncekilerle bir işi yok ve sonrakiler de artık zaten yoklar. Ama bazen pek çok kişi kötülüklerin anası kabul edilen ölümden kaçarken, bazen de yaşamın çilelerinden kurtulmak için ona sığınıyorlar.

Bununla birlikte, bilge kişi ne yaşamı hor görür ne de yaşamamaktan korkar, çünkü ne hayat onun için bir yüküdür ne de yaşamamamın kötü bir şey olduğunu düşünür. Çok olan yemeği değil de en güzel yemeği seçmesi gibi, hayatı boyunca çokun değil en güzelinin tadına varacak. Genç birine hayatını güzel yaşaması ve yaşlıya ise hayatını güzel bir şekilde bitirmesini öğütleyen kişi aptaldır, çünkü hayat yaşlı için zaten güzel; güzel yaşamak ve güzel bitirmek aynı şeyler. Daha kötüsü ise, birinin hiç doğmamasının daha iyi olacağını söyleyen kişi, çünkü “doğduğunda Hades’in kapılarından geçmesi de bir o kadar hızlı oluyor”

Eğer buna inandığı için söylüyorsa, neden yaşamdan vazgeçmiyor ki? Ve eğer ki ölüm değişmez isteği ise vazgeçmek yapabileceği en kolay şeydir. Ancak dalga geçiyorsa, bu, o kişinin şaka kaldırmayan konulardaki hafifliğini gösterir. Unutmamalısın ki, gelecek denen şey ne tam anlamıyla bizimdir ne de tamamen bizden geçmiştir, öyleyse ne geleceğinden emin bir şekilde bekleyelim ne de gelmeyecek her ne ise ondan umudumuzu keselim.

Haz Üzerine

Hangi arzularının doğal olduğunu, hangilerinin ise boş yere olduğunu ayırt edebilmelisin ve doğal olanların arasında da hangilerinin gerekli olduğunu, hangilerininse yalnızca doğal olduğunu... Gerekli arzuların arasında hangileri mutluluk için gerekli, hangilerinin vücudunu rahatsız etmeyeceğini, hangilerinin ise hayatın kendisi için olduğunu bilmelisin. Gerçekte, arzuların değişmez görüşlerinden biri de her tercih ve her kaçışın vücut sağlığı ve ruhun dengesini sağlamak adına yapılması gerektiğidir, çünkü mutlu yaşamın nihai amacına orada varılır.

Çünkü her şeyi, bedensel acıdan ve ruhun huzursuzluğundan kaçmak için yapıyoruz. Bunu başardığımız andan itibaren, her tür ruhsal rahatsızlığımız sona eriyor çünkü canlı bir varlığın eksik hissetmediği bir şeye doğru ilerlemesine gerek yoktur ya da ruh ve vücudunun iyiliği için onu başka bir şeyle tamamlamaya çalışmaz. Yokluğunda acı çektiğimiz için hazza ihtiyacımız var, canımız yanmadığında ise aklımızdan bile geçmez. Bu yüzden diyoruz ki; haz mutlu bir yaşamın başlangıcı ve sonudur. Çünkü haz, içimizdeki en temel ve en fitrî meziyettir. Bu hazla ne yapacağımıza ve nelerden kaçınacağımıza dair bir ölçüt koyuyoruz ve bu ölçütle hissettiğimiz her iyinin kıymetini anladığımızda hazza yeniden ulaşıyoruz.

Ve tam da haz içimizdeki en temel ve en fitrî meziyet olduğu için, her çeşit hazzı seçmiyoruz, bizim için büyük rahatsızlıklara yol açacak hazlarla karşılaştığımız zamanlar da oluyor. Hazza tercih ettiğimiz acılar da oluyor, uzun bir zaman çektiğimiz bir acıdan sonraki haz bizim için daha büyük oluyor.

Kendiliğinden ve doğadan gelen her türlü haz güzeldir, ancak her hazzı tercih etmiyoruz ve aynı şekilde her acı çirkindir, buna karşın her acıdan kaçınılması gerekmez. Her tür durumda, bütün hazların ve acıların artı ve eksilerini inceleyip hesaplamalıyız, çünkü bazı durumlarda meziyeti kötü olarak, kötüyü de meziyet olarak kullanıyoruz.

Kendi kendine yetmeyi büyük bir meziyet sayıyoruz, ama az kullandığımız için değil, çokta sahip olmadığımızda azla yetindiğimiz için. İhtiyaç duyulmayan lüksün mutlulukla tadının çıkarıldığı, doğanın kolay elde edildiği, lüzensuzun zor elde edildiği ve küçük yemeklerin lüks tabaklarla aynı hazzı verdiği inancına sahipken, yokluğun doğurduğu tüm acılar nihayet ortadan kaybolacağı zaman yalnızca ekmek ve su bile kişiye en büyük hazzı veriyor.

Birinin lüks değil de basit bir beslenmeye alışması; sağlığını garantiliyor, yaşamın gerekli uğraşlarıyla insanı dayanıklı hale getiriyor, o lüks tatlara

ulaştığımız zaman bizim mutlu olmamızı sağlıyor ve talihimizin değişmesinden korkmayalım diye bizi hazırlıyor. Haz, yaşamın nihai amacıdır dediğimizde, yanlış bilgilendirildikleri için bizimle zıt düşenlerin ve bazı cahillerin sandığı gibi, savurgan ve hissî zevklerden ibaret olanların hazlarından söz etmiyoruz, kastettiğimiz şey vücudun acı duymaması ve ruhun rahatsız edilmemesi.

[132] Çünkü mutlu yaşamı içkiler, süregelen eğlenceler, oğlanlarla kızların ya da balıklarla müthiş sofralar sunan diğer yemeklerin zevkleri doğurmadı, aksine, ruhlarımızı meşgul eden büyük karmaşadan meydana gelmiş görüşleri defeden ve her tercihin ve kaçınmanın sebeplerini inceleyen aklı başında hesaplamalar doğurmuştur. Tüm bunların başlangıcı olan en büyük meziyet ise sağduyudur. Diğer tüm erdemlerin kaynağı sağduyudur ve bu yüzden felsefeden çok daha değerlidir. Sağduyu bize öğretir ki; birinin hayatında adalet, güzellik ve sağduyu yoksa eğer, o kişinin mutlu yaşaması imkânsızdır ya da mutluluğa sahip değilse hayatında adalet, güzellik ve sağduyu olması imkânsızdır. Çünkü erdemler mutlu bir yaşamla aynı doğaya sahiptir, mutlu bir hayat da bunlardan ayrı tutulmaz.

[133] Tanrılar hakkındaki görüşlerini saygı ile belirten, ölüm karşısında her daim korkusuzca duran, doğanın gayesini idrak etmiş, en yüksek meziyetin kolayca elde edildiğini ve en yüksek kötülüğün ise ya kısa süreli ya da ızdırabının az olduğunu anlamış bu insandan daha iyisi kim var sanıyorsun? Biri-leri kaderin, her şeyin mutlak hâkimi olduğunu düşünürken; o, bazı şeylerin ihtiyaçtan, bazılarının şansa, bazılarınınsa kendi isteklerimizle gerçekleştiğini söyleyerek belki de kaderle alay eder. Çünkü ihtiyaç, sorumluluğa tâbi değildir, öte yandan talih ise değişkendir; ancak özgürlüğümüz başka kimse tarafından alınamaz, bundan dolayı kınaması ve övgüsü de beraberinde gelir.

Doğa filozoflarının kaderinin esiri olacağımıza, tanrıların mitlerini incelememiz daha tercih edilesi, çünkü gerekliliklerin amansız olacağı yerde, mitler bize tanrıları onurlandırarak onları eğip bükme şansını veriyor. Birçok insanın inandığı üzere tanrı ne talihi düşünüyor ne de onu belirsiz bir sebep olarak görüyor, mutlu bir yaşam için insanlara iyi ya da kötünün talihle verildiğine inanmıyor, ancak başlangıçta müthiş iyilikler ve müthiş kötülükler için onlara bir fırsat veriyor.

Son olarak, doğru düşünülmüş bir şey üzerinde kafa yorulmadan başarıya ulaşacağına, başarısız olmasının daha iyi olduğuna inanıyor, çünkü; insan davranışlarında, kötü seçilenin şansa başarılı olması yerine iyi seçilenin başarısız olması daha iyi oluyor. Bunları ve bunlarla ilgili her şeyi, gece-gündüz hem tek başına hem de sana benzeyen biriyle beraber düşün. Bir daha asla ne uykunda

ne de uyanıkken telaşlanmayacaksın, aksine insanlar arasındaki bir tanrı gibi yaşayacaksın. Çünkü hiçbir şey, ölümsüz meziyetlerin arasında yaşayan bir insanın bir ölümlünün yanında olmasına benzemez.

Profesör Liandinis diyor ki: “Epikür’ün sesi; tıpkı tarihî bir deniz kabuğu gibi yüzyıllık denizlerde yankılanıyor, tanrı ruhlarının insanlarda yarattığı yaşam ve ölüm korkusunu ortadan kaldırıyor.”

YUNAN TANRILARI ZENGİNLİĞİN SİMGELERİNİ TAKDİM EDİYOR

Kereviz

Sicilya kerevizi, şifalı bir yabani kerevizdir. Tapınak sütunlarının, kereviz sapına benzer çıkıntılı bir geometrisi vardır. Kerevizden çelenkler mezarlara yerleştirilirdi. İsthmia ve Nemea’da şampiyonlar ve festivale katılanlar kerevizden taçlarla süslenirlerdi. Kendisi gücü, -iki zıt anlamdaki- yaşamı ve ölümü temsil eder.

“Hasta kişinin ölümü yakın, sakınması için kerevizden bir taca ihtiyacı var.” Kırangıçlar, yumurtalarını zararlı böceklerden korumak için yuvalarına kerevizler koyarlardı.

Sicilya’ya bereket getiren, hasadın tanrıçası Demeter’in tapınağı mevcuttur. Başka bir yerde ise kutsal Üç Suretli Hekate, üç baştan; aslan, at ve köpekten bir vücutta Artemis olarak yorumlanır. Görünür ve görünmez her şeye hâkim Despina’ya göre aslan Yukarı Dünyayı, at Aşağı Dünyayı ve köpek ise hamileliği ve hayatın getirdiği ölçülemez olayları simgeliyor.

Yüzlerini adadıkları, yaşam ve ölüm tanrıçalarına sunulan 12.000 kadın figürü bulunmuştur.

Hubûbât (Dimitriaka): Demeter’in Buğdayı

Etna yanardağından at arabasıyla Hades çıktı ve Persefon’u kaçırdı, Siraküza yakınlarındaki Cyane’e kadar uçtu ve sonra yeraltına indi. Anne Demeter, Etna’nın alevleriyle meşaleler yaktı ve kızını aradı, ancak izlerini bulamıyordu, çünkü yılın her vakti menekşe kokuyordu:

“Menekşeler o kadar büyük bir şiddetle yeşeriyordu ki, kokuları da bölgeyi öylesine kaplıyordu ki avcı köpekleri dahi izlerini bulamıyordu. Çünkü menekşe kokusu köpeklerin duyularını bastırıyordu.” (Aristoteles)

Tanrıça, Triptopolemos'a hediye ettiği ve Eleusine'nin Thriasio ovasına ektiği buğday tohumlarını buradan alıyordu. Sahte fabrikatörler, zavallı siyasiler ise demir sanayilerini ve rafinelerini "kayıtsızlığın panzehrini, bilimlerin tarif edilemez güzelliğini", kutsal şehre, yaşlı fırıncılara taşıyorlardı.

Siraküza bankaları susamlı simit ve ballarla doluydu, Sicilyalılar bunları, tanrıça Demeter ve Kores'in onurlandırıldığı Thesmoforia festivallerinde Pantelia gününde sunuyorlardı. Adaklar yalnızca kadın çiftçiler tarafından yapılıyor-du. Erkekler yasaktı, şaraba gelirsek de Siraküzalılar kurbağa gibi hiçbir şey yemeden şarap içerlerdi.

Bu kutsal katedralin altında, yalnızca fakirler değil, dünyadaki güçlü insanlar da tanrıçalardan yardım isterdi. "*In difficillimus rebus*", yani zor zamanlarda...

M.Ö. 143 yılında, Gaius Gracchus'un Roma'da öldürülmesiyle birlikte gelişen büyük siyasi krizde, kâhinler *Sibylline* kitaplarını bulduklarında, Cererem Antiquissimam'a, kadim Demeter'e yalvarmaları gerekti, yüce ruhban sınıfı ve politikacılar Roma'dan buraya gelerek, tüm insanların birliğinin simgesi, buğdayın Tanrıçasının önünde boyun eğdiler. Çünkü Tanrıça "iki muhatap arasında, hükmün vicdanlı olandan yana olacağı yasasını teklif ediyor", bununla beraber kendisi "kanun koyucu" sıfatını alıyor.

Ve kimse, buğday tohumu ve yasaların takdiminden daha faydalı bir şey olduğunu iddia edemez.

"Yaşam ve güzellikler barındırır", bu yüzden Sicilya'da Demetra adına on gün süren festivalde tohumlar yeşerip başaklar hasat zamanı geldiğinde, Persefon onurlandırılıyor.

Tragedya şairi Karkinos'a göre, içinde ne Zeus'un ateşi ne de buğday ateşi olmadığı için insan soyu kaybolacak.

Salerno Tıp Okulunun Aforizması - M.S. 10-13. yy.

Olur da doktor bulamazsan, şu üç şeyi değiştir:

Gönül eğlendirmeni, boş vakitlerini ve beslenmeni.

Heraklitos'un insan için yaptığı tanım: "*Kendine iyi bakan insan parıldar ve kendini bulur, bunu kaybettiğinde ise geceleri uyuyan bir ölüye, gündüzleriye yuykulu bir serseme benzer.*"

Eski atalarımız, onlara yaşamı ve zenginliklerini hediye eden Tanrılara büyük saygılarını sunarlardı.

Athena'ya zeytin için, Dionysos'a üzümler ve şarap için, Pan'a sınırsız bitkiler için, Hestia'ya aile ekonomisini koruduğu ve sıcak bir ev ortamı sağladığı için, Hebe'ye içkiler (her kim içerse ona sonsuz gençlik bahşeden nektar ve ambrosia) sunduğu için ve Poseidon'a denizleri ve okyanuslar için saygılarını sunuyorlar.

Tanrıça Demeter'e Toprak Ananın tahıllarını insanlara hediye ettiği için saygı sunuyorlar: kendisi anneliğin, tarımın ve neşenin her daim güçlü tanrıçasıdır.

Kızı Persefon, elinde bereketin ve maddi refahın simgesi olan narı taşıyor ve günümüze kadar "uğurun" habercisi olduğuna inanılıyordu. Nymphler de; Elais saf zeytinle, Oinoe parıldayan şarapla ve Esperides ise altın narenciyeyle bağdaştırılıyor.

Yunan geleneklerinde bilim ve romantizm ayrılmaz bir bağla bağlanmıştı. En güzel kokan çiçeklerin saplarında ve yapraklarında; ressamaların, heykeltıraşların, müzisyenlerin ve şairlerin ilham aldığı ilmek ilmek dokunmuş hikâyeler var: Dafnis ile Hloi, Apollon ile Dafne, Sirinks ile Pan, Afrodit ile Adonis (kannından dağlaları yeşerirdi), Dionysos (kanıyla narlar yetiştirirdi) ile güzelliğin çiçeğiyle adaş Nergis.

Avrupa'nın en büyük müzelerinin, en meşhur Operaların ve Roma'daki, Galerilerdeki ve hatta Kiliselerdeki en ünlü avluların (örn. Sistina Şapeli), salonlarını süslüyorlar ve Yunan düşüncesi ile atalarımızın parıldayan ruhunu yansıtıyorlar. Vatikan'daki bütün papaların, şaheserlerin olduğu kiliselerde (sonsuz şehir Roma'da, ışıkların şehri Paris'te) çıplak çizim yapılacağını buyurduğu izlenimini yaratıyor bizde ve kiliselerimizse mutsuz, çirkin, hareketsiz ve ifadesiz azizlerin bedensiz ruhlarıyla bezenmiş halde... Dinin şanına ait o klasik güzelliği yansıtamıyor.

Yaşam Ağacı Zeytinden Zeytinyağı

Ülkemizi temsil eden bu ağaç, tanrılara ve kahramanlara tapınmayla bağlantılı. Olimpos'da Tanrı Feidias tarafından yapılan Zeus heykeli, Olimposluların onun için getirdiği zeytinlerden bir taçla süslenmiştir. Antik dönemin en eski kozmetiklerinden biri de zeytinyağıdır. Hem tanrılar hem de ölümlüler mucizevi özellikleri olan zeytinyağlarını süründüler.

Çağımızda Japonlar ve başka halklar zeytinyağını, vücudun sağlığı ve esenliğini sağlayacak nadir bir hediye olarak satıyorlar. Londra'da 80 Euro'ya satılıyor. Aspasia ve Hera, Perikles ve Zeus'u kandırmak için bu çok değerli esansı sürdüler vücutlarına.

Doğu Akdeniz Yazıtlarında Saf Zeytinyağı

Mikonos, Knossos, Hattuşaş, Macaristan, Emar, Asur, Nippur ve Ahetaten saraylarındaki levhalarda görüyoruz ki, zeytinyağı dini törenlerde, doğum ve düğün geleneklerinde, kölelerin azat edilmesinde, kralın tahta çıkmasında, azizlerin kabul töreninde, cenaze törenlerinde, diplomatik hediyeler olarak, yabancı ziyaretçileri kabul ederken, ticaretle, sempozyumlarda, anlaşmaların teyidinde, antlaşmaların yapılmasında, kişilerle paylaşımda, kumaşların işlenmesinde ve şifa verilen törenlerde kullanılıyor.

Ekonomik Alanda Kullanımının Kayıtları

Saray yönetiminin kullandığı ürünler hakkında yazıtlara sahibiz. KTU 4341 metninde saf zeytinyağı, altın ve diğer ürünlerle birlikte listeleniyor ve değerleri gümüşle ölçülüyor, büyük ihtimale saraydan başka bir saraya gönderiliyor.

Knossos Sarayı'ndan gelen zeytinlerin kalitesi hakkında pek değerli unsurlar Chadwick & Melena tarafından tespit edildi, zeytin çekirdeği ideogramlarını okuduğumuzda akrofonik olarak *evcil* ve *yabani* kelimelerini vererek zeytin ağaçları türlerinden bahsediliyor.

Yabani zeytinlerin yağı, aromatik maddelerde kullanılması için daha erişilebilir ve işlenebilir, yani daha uygun oluyor. Kişniş, cyperus ve bal gibi aromatik maddeler ithal ediliyor.

Dünyanın en eski diş macunu

Topalak, Cyperus rotundus. Bu ot, dişleri koruyordu ve kemikler üzerinde yapılan incelemelere göre %1'den az oranda diş çürümesi gözlemleniyordu. Modern incelemelere göreyse dünyadaki en zararlı yabani ot olarak karşımıza çıkıyor, birçok herbisite karşı dayanıklılığı kanıtlanıyor ama sakız gibi de güzel bir tadı var.

Pasifae ve Ariadne'nin, Minoas ve Theseus karşısında daha alımlı olabilmek için sakız gibi çiğnediklerini bir düşünün. Ve kaydattığımızda bile tadı hâlâ aynı kalıyor.

Miken Sarayı'nda, Sfenks Evi'nden gelen levhalar ve Lademborou (Yağ Tüccarı) Evi'nden çıkan eşyalarda, yemek yapımı için ayrılan çeşitli baharatlarla beraber Saray'a giren aromatik bitkilerden bahsediliyor. İçeriği: *ka-na-to* (şevketibostan-tüylü laden), *ma-ra-tu-wo* (rezene), *ko-ri-ja-do-no* (kişniş), *mi-ta*

(nane), *sa-sa-ma* (susam), *ko-i-no* (sakız), *ku-pa-ro* (cyperus) ve *ku-mi-no* (kimyon).

Dini Özelliklerine Dair

Tanrıça Ana'ya adak olarak, kutsal kaftanlara (Homerik kıyafetlere) büyük miktarlarda sphakos yağından sürerlerdi.

Pylos Sarayı'na gönderilen sphakos yağlarının kullanımı, sarayın en yüksek rütbeli aziz (*pa-ki-ja-na*) veya azizesinin ayinleriyle sınırlandırılıyor. Poseidon, Potnia ve Anaktas hesaplamalarına göre Miken Bayramı boyunca burası Pylos kentinin en önemli dokuz merkezinden biridir.

Hattuşa metinlerinde, aziz ve azizelerin aromatik yağ kullanımı ve çeşitli büyülerle "hastalıkları" uzaklaştırmaya çalıştıkları yazıyor.

Eski İsrail toplumunda aromatik yağların kullanımı yalnızca azizlerin yetki alanında idi, sıradan bir insanın bunu hazırlaması ve ölümün acısını azaltmada kullanması yasaktı. Tüm arınma törenlerinin amacı; kargaşayı uzak tutmak ve insanların dünyasındaki düzeni yeniden sağlamaktır.

Zeytinyağı ile Yapılan Dini Törenler

Serpmede, vaftizde, yakımda, içmelerde; aynı zamanda Tanrıların ikonalarına, dini nesnelere, azizlere, törene katılanlara, arınmada bulunanlara, sunaklara, kutsal taşlara, müzikal nesnelere, kurban kesen kişiye ve kurbanlık hayvanın boynuzlarına sürmede kullanılıyor.

Baetylus: Kutsal Taşlar

Sami halkları baetylusları gökten düşenler olarak adlandırdılar. Yunanlar, Zeus'un Rea'dan Girit mağarasında doğduğu hikâyesine gönderme yaparak, kelimenin kökeninin baety, yani deriden geldiğini tespit etti. Rea, çocuklarını yiyen Kronos'a güldü. Derisine bir taş sararak ona verdi ve küçük Zeus'u yutmasını sağladı. Bu taşın Delfi'ye yerleştirildiği ve kuş şeklindeki Apollon'la beraber bu taş kutsal bir değer verildiği söylenir. Yağ ile cilalanmış en eski *baetylus* bizlere Homerik dizelerden tanındık geliyor, Pylos da Nestoras'ın sarayında yağ sürülerek parlatılmıştı. Bu taşın üzerinde kral oturuyordu. Yani, taşın cilası ne kadar özel olduğunu anlatıyordu. Bu taşlar yağlı olarak adlandırılıyordu. Dünyanın merkezi yağ ile işaretlenmişti, yani Tanrıların insan

şeklindeki temsilleriydi. İnsanların tıpkı heykeller gibi, onları da onurlandırılması gerekiyordu.

Kutsal Hermes Sütunları

Kutsal taşlar aracılığıyla tapınılan tanrıların genelde yollarla ilişkileri vardı. Hermes ve yolların koruyucusu Apollon gibi. Her evin önüne konik biçimde uzun bir taş konur ve buna “Yolların Koruyucusu Apollon” denirdi, şeritlerle süslenir ve yağlar dökülürdü. Yağı aynı zamanda Hermes sütunlarına da sürerlerdi.

Bunlar yolları ve mesafeleri gösteren Hermes’in kutsal heykelleriydi, Yunan şehirlerinin sınır ve arsaları arasındaki sınır belirleyicilerdi. Üst kısımlarında sakallı Hermes’in kafası bulunur ve her sütunun vücudu detaylarıyla oyulurdu.

Birçok durumda iki ya da üç kafalı olduğu görülür, yurttaşlar ve şehirler arasındaki ilişkileri belirleyen yasal çerçeveye ve mülkler arasındaki sınırlara saygıyı gösterilirdi.

Phaidryntes ve Olimpos’daki Zeus Heykeli

M.Ö. 456 yılında Olimpos’da yapılan, Antik Yunan dünyasının ışıldayan heykeli Zeus heykeli, Olimpos’daki altın ve fildişinden imal edilmiştir. Heykel, zeytinlerle süslenmiş ve yağlarla bezenmiştir ve 800 yılı aşkın süredir her gün Phaidryntes tarafından ziyaret edilerek yağlanmıştır.

Yapımında altın ve abanoz ağacı kullanılmıştır. ıslıtısını koruması için özel olarak muhafaza edilirdi. Temizliğinden sorumlu kişiler vardı çünkü fildişi rutubetten etkilenebiliyordu.

Bu miras Elisliler tarafından yalnızca heykeltıraş Feidias’in soyundan gelenlere aktarıldı ve heykel yağlama, bir tür törenin parçasıydı.

Aynı şeyi Atinalı Loutridalar ve Plyntridalar da yapıyor, kendileri Plynteria ve Kallynteria adlı festivallerde Athena’nın heykelini yıkamakla görevliler.

Kuzey Yunanistan’da Kırlangıç Geleneği

Sitochori’de her yıl 1 Mart’ta kırlangıçlar ve zeytin dallarıyla, baharı ve doğanın yeniden doğuşunu simgeleyen yeni yılı kutlamak için yapılan, gittikçe daha az kişinin uyguladığı bir gelenek vardır. Çocuklar ellerinde tahtadan bir kırlangıç tutup mart şarkıları söyleyerek ve dualar ederek bahşış ve özellikle yumurta toplarlar.

Yeni Yıl Çöreği ve Zeytin Yapraklarıyla Kehânetler

Yeni yıl başlamadan önce, evin kızları köy çeşmesine giderek bir zeytin dalı ile “konuşmayan su” getiriyorlar (çünkü, evden çıktığın andan eve döndüğün vakte kadar konuşmuyorsun).

Zeytin dalıyla tüm aile bireylerine, evin hayvanlarına iyi yıllar dileyerek hafifçe dokunuyorlar. Bu dokunuşla, ağacın sonsuz yaşamını insanlara taşıdıklarına inanıyorlar. Sonra aynı zeytin dalını evin kapısına asıyorlar.

Küçük Asya, Gemlik’te yeni yıl çöreğinin üzerine bir zeytin dalı iliştiriyor. Ar-golis’te çöreği yılın ilk gününde hamurdan bir kordonla dört parçaya bölüyor-lar. Bu parçaların hepsi bir evi, çiftçiyi, ağılı ve son olarak zeytinliği simgeliyor. Zeytinliği temsil eden parçanın üzerine küçük bir zeytin dalı konuyor.

Kehânetler Ateşten Kehânetler “*daima zeytinlerin üzerinde olan yüce Aziz Vasilis*”

Kâhinlerin gelenekleri, günümüzde bile Kıbrıs’ta ve belirli dağlık köylerde sürdürülmekte. Yeni yıl arifesinde akşam yemeğinden sonra, odun yaktıkları şömine karşısında oruca oturlar ve güzel kömürler yakarlar... Şöminenin köşesinde evin küçüklerinin özenerek getirdiği taze zeytin dalları bulunur. Bol ve güzel yanmış kömürlerin önüne çekildikten sonra, birisi ellerine zeytin yapraklarını alır ve “kehânete” başlar. Zeytin yaprağını kömürlere atan kişi, önce onu tükürüğüyle ıslatmak için ağzına alır ve sonra da sağ eliyle tutarak şöyle der: “Daima zeytinlerin üzerinde olan yüce Aziz Vasilis, zeytin göster, çay göster, göster... bana... beni seviyorsa... eğer...” diyerek kendisini sevip sevmediği anlamak istediği kişinin ismini söyler.

Zeytin yaprağı, ismin zikredildiği an kömürlere atılır. Eğer yaprak tersine dö-ner, kıpırdanır ve şiddetle sıçrarsa, sevilip sevilmediğini soran kişinin gerçek-ten de sevildiği anlamına gelir. Ama eğer yaprak hareketsiz kalır ve kömürle yanarsa, kişinin onu sevmediği anlamına gelir.

Anne-babalarının, akrabalarının ve arkadaşlarının onları sevip sevmediğini merak eden küçük çocuklar, Aziz Vasilis’e yönelerek yüksek sesle sorarlar. Ancak büyük çocuklar, özellikle de âşık olmaya başlayan kız çocukları, kendi-lerini sevip sevmediklerini öğrenmek için, anne-babaları ve arkadaşları duy-masın diye içlerinden gizlice isimlerini söylerler.

Kutsal Su Zeytini

Tapınak yakınlarında bulunan zeytin ağaçlarının tanrısal özelliklerle kutsandığına inanılır. Ağaca tapınmanın antik dünyasıyla tanrısallığın görünümünü birleştiriyor.

Bu ağaçlarla özdeşleştirilen ayinler, Himalayalar'daki Tibet rahibelerinin *mantralarına* benziyor. Dallarına adaklar bağlanır, inananlar şifalı özelliklerinden yararlınsın ya da muska yapılsın diye dalları ve yaprakları kesilir, dalları altında tütsüler yakılır. Hastayla ilişkisi olan kişinin giysileri ağacın üzerine bırakılır, arınmanın gerçekleştiği düşünülür ve hastalık bedenden ayrılır. Geraki'de Aziz Sozon tapınağında delikli kadim bir zeytin ağacı var. Bu deliğin içerisinden şifa bulmak isteyen hasta kişiler geçiyor.

Cenaze Törenleri

70 nesil önce dedelerimiz, ölülerini özenerek hazırlarlardı. Mezar taşlarını yağla kaplar ve süslerlerdi. Birisi, bu mezar taşlarının ölülerin resmedilmemiş temsillerini oluşturduğunu düşünebilir. Ve yağla kaplamak, ölünün mezara konulduktan sonra bakımının sürdürülmesi için yapılır.

Plateaelıların geleneksel bayramlarında Plutarhos bize şunları söylüyor; mezar taşlarını yıkayıp onları yağla kaplayarak hükümdarın kendisi yağlama işlemini yapıyor. Ölüye aromatik yağ sunuluyor, ölünün yağla dolu külleri yerleştiriliyor, aromatik yağ kandil ve şöminede yakılıyor, yağ içeren çömlekler kırılıyor, bu yağ şarapla karıştırılıp ölüye sunuluyor, cenaze şeridi yağ ile kaplanıyor, içki içiliyor, ölünün vücudu yağla kaplanıyor, yağ cenaze yemeğinde kullanılıyor.

Yağlama uygulaması:

a) Geçiş Törenleri

Hamile kadının başına yağ sürülmesi, yeni doğmuş bebeğin de başına yağ sürülmesi, gelinin başına yağ sürülmesi, tahta çıkış töreni sırasında krala yağ sürülmesi, azizin başına yağ sürülmesi, ölünün vücuduna yağ sürülmesi, cenaze töreninde tören şeridine yağ sürülmesi, azat edilme töreninde kölenin başına yağ sürülmesi.

b) Diğer Törenler

Anlaşma şartlarına uymaya yemin edenlere yağ sürülmesi, hastalara ve savaşçılara yağ sürülmesi, bankaya yağ sürülmesi, elçilerin ve savaş madalyası alan-

ların başına, atlara, çömleklere, silahlara, kapılara yağ sürülmesi, ahır kapısına ve eşiğe yağ sürülmesi.

Eiresione: Kadim Noel Ağacı

“Zeytin dallarıyla örülü saçları.”

Eiresione, Doğa Anaya yardım etmek ve bereket getirmek için yapılan bir Antik Yunan töreni simgesidir. Bir zeytin ya da defne yaprağı saçlara taç olarak takılır ve ekmeğe, meyvelere ve küçük şişelerdeki yağlara konulur. Başrol çocuklardadır, zeytin dalı süsler ve toprağın meyve vermesine katkıda bulunma çabası anlamına sahip tüm tören boyunca gezdirirler. Sonbahardaki Pyanopsia sırasında, Apollon’a, Hores’e ve Helios’a adaklar adanır. Mayıs ayındaki Thargelia festivalinde de aynı şekilde koruyucu Athena’ya adak adanır.

Çocukların “toplama ritüelini” Plutarhos’tan dinliyoruz: “Eiresione; incirler, pofuduk ekmekler, süresin diye küçük çömleklerde ballar ve sarhoş olup da sızasın diye bir sürahi şarap getiriyor...” Konulduğu her evde yakararak dua ediliyordu sanki. Zeytin dalı, “hastalık ve açlıktan korusun diye” evlerde bir sene boyunca tutuluyordu. Kuruduğu zaman yakılıyordu, tıpkı şimdiki gibi. Bir sonraki yıl Eiresioneler yenileriyle değiştiriliyor.

Dafneforia: El Emeği Zeytin Filizi

Her yedi yılda bir Apollon adına yapılan büyük Thebes festivalidir. Nihai amacı arınma ve doğal düzeni korumaktır.

Bir kız grubu törene, üzerine farklı sembolik nesnelerin asıldığı bir zeytin filizi getiriyor; Proklos’a göre Güneşi, Ayı ve yıldızları simgeleyen küreler ve bir güneş yılının günlerini simgeleyen 365 çiçekten çelenk gibi.

“Bir zeytin filizini, defne dallarıyla ve rengarenk çiçeklerle süslüyorlar ve en tepesine bakırdan bir küre koyuyorlar, bu küreye de daha küçük küreler asılı. Filizin ortasına en küçük küreyi koyuyorlar. Bu küreyi de kızıl şeritlerle sarıyorlar. Elinde süslenmiş filizi tutan en yakın akrabasının önüne bir erkek çocuk gidiyor. Onu tek başına defne taşıyan kişi takip ediyor. Saçları açık halde, altından bir taç ve ayaklarına kadar uzanan bir festival elbisesi giyiyor. Onun arkasında ellerinde dallar olan genç kız grubu bulunuyor.”

Zeytin filizi “kopo” olarak adlandırılıyor. Güzel çocuk, defneyi arınmanın simgesi yapan Apollon’u temsil ediyor. bu festivalin özelliklerinden biri de

kutsal filize dokunmak, topluluğun ebedi doğa gücüne dokunması anlamına geliyor.

Yunanların Özel Ziyafetleri

“Böylece herkes tarafından kabul ediliyor ki, Eros kadimlerin kadimidir.”

Yunanlar sık sık ziyafetlerde eğlenip alem yaparlar, bunların en bilineni Platon’un felsefi tartışmalarla doldurduğu ziyafettir.

Ziyafetlerdeki Ayyaşlık ve Oburluk Üzerine

Romalı şair Juvenalis’ten...

*Böylesine bir refah içinde kim acı çeker ki
istediğini içen domuzlar gibi kocaman bir boğaz
sırf ziyafet için hazırlanmış kocaman bir hayvan mı?
birazdan çıkardığında ödeyeceksin de giysilerini,
henüz sindiremediğin tavus kuşunu taşıyacaksın sıcak banyoya şişmiş bir halde,
zamansız ölümler silkeleyecek zevksiz ihtiyarı.*

*Sevimli gencin ziyafetlere dönüşü çabuk oluyor
alkışlayarak hiddetli dostları
son bir kez saygılarını sunuyorlar cesedinin önünde.*

Bir Amfora Uğruna

Sıraya girdin
diğer yüzlerce kardeşinle ve boğazına soktun
erdemin mührünü.

Thasos şarabı.

Kim bilir hangi beyin kalbini tatlandıracaksın?

Kavalcı kızın söylediği şarkıyı bir duy,

hangi tirana yasa koydurabileceksin bakalım, hangi köle gizlice senin tadına
bakacak,

hangi arkadaşın arkadaşları, onu ağırlayıp onurlandıracak, emirler yağdıracak
Haydi, dök amforaya Thasos şarabını.

İyi değil mi? Armatörler sanatsever mi oldu?.. Ne laf ama!

Sen yoksa küçük amforam, ağlıyor musun?

Ne kadar da yazık!

Sen ki mühim ve tahsilli Atinalıların evlerine girmeyi bekledin o kadar

ve incelikle işlenmiş bir kraterin yanında dikildin

saf ile karma olanın arasında bir anlaşma olmuş gibi

senin de rolünü oynayacağın

sanki duyuluyor sarhoşun sözleri

Platon'un özel ziyafetlerinden:

Kadimlerin kadimidir Eros.

Artemi Mertani, *Batı Caddesi*

Cenaze törenlerinde, “Aşağı Dünya”ya yolculuğu için ölenin yanına en sevdiği elbiseleri ve yemekleri konuluyor. Mısır katakomblarında; duvarlarda firavunun yer altı tanrılarına yemekler sunduğu semboller resmediliyor, altın ve gümüş işçiliğinden şaheser değerinde nesnelerin içinde incir, nar, bal ve yağlarla...

Aristoteles Ziyafetleri

Aristoteles, *Sarhoşluk Üzerine Ziyafet* eserinde şunları yazıyor:

“Atalarımızdan öğrendiğimize göre, şarabın kullanımı ve ondan alınacak keyif büyük bir titizlik gerektiriyor. Sek şarabı büyük miktarlarda ve her ortamda değil, gerektiği zaman gerektiği kadar sunmak gerekir. Ziyafetlere gelmeden önce dua edilir ve tanrıların gönlünü almak ve sonrasında vücutlarıyla ruhlarını arındırmak için adaklar adanır. Vücut bir banyoyla, ruh ise yasalar ve doğru bir eğitimle arınır.

Keyif alanlar ve kutlayanlar pek çok kez evlerine dönmeksizin zevkin içine düşerler, ancak adaklarının olduğu yerde dururlar, bu onların adaklarını unutmamalarını ve mekâna saygı göstermelerini sağlıyor, mekânın kutsallığında en münasip biçimde alem yapsınlar ve bir söz ya da hareketle yanlışa düşmesinler diye. Söylediklerine göre, bu yüzden sarhoşluğa Yunancada *methyein* deniyor, çünkü kurban (*thyein*) verdikten sonra, eskiler ardından şarap içmeye alışmışlardı.

Bazı kişiler ise bu ismin kurban verilmesinden gelmediğine, ruhun rahatlamasıyla (*methekseos*) ortaya çıktığına inanıyor. Bazı akılsızların hesaplamaları

abartıların girdabına kapılıyor, akli başında olanlarınsı ise şamatanın, neşenin ve huzurun verdiği keyfe teslim ediyor kendini.”

Atinalı “Akşam Yemeği Filozofları”

Bu sosyetik Atinalı bizlere akşam yemeğinde neler olduğunu anlatıyor: Homeros bizlere en küçük ayrıntısına kadar, akşam yemeğine temiz ve bakımlı bir vücutla gitmemiz gerektiğini söylüyor. Feakeslilerin toprağında öğle yemeğine gitmeden önce Odysseas’a diyor ki: “Kilerci Hanım, vakit gelmeden yukarı çıkıp yıkansın diye çağırdı onu.”

Ve Telemakhos’un yoldaşları hakkında da:

“Yıkanmak için hamamdaki taşlara oturdular.” der, çünkü ziyafete kir pas içinde gitmek uygunsuz kaçırdı.

Sapfo, adak adayanlara adaklarını çiçeklerle donatmasını söyledi, böylelikle tanrılardan daha fazlasını memnun edeceklerdi. Ve Müz şarkı söyledi:

“Ey ilahi adalet, o tatlı parmaklarınla büyüleyici saçlarının etrafını anasından taçlara bürü. Çünkü o bahtiyar Güzeller, taçsızların manzarasından kaçarak teveccüh ile bakıp dua ediyorlar çiçeklere bürünenlere.”

Homeros onun hediyesinin doğa zarafetinin eksikliğini telafi ettiğini söylüyor. Taçların amacının da bu olduğu anlaşıyor. Bu yüzden cenazelerde ölen kişinin acılarını paylaşmak için, bütünlüğümüzü reddederek saçlarımızı keser ve taçlarımızı atarız.

Aristoteles de zenginliği ve yemeklerin bereketini temsil etmesi için ziyafetlerde taç giyilmeye devam edildiğini söylüyor. Yemeklerin niteliği ve besleyici değeriğini aşağıdaki metin inceliyor.

“Eğer birisi hayvanların cılız yerlerinin daha sindirilebilir ve sağlıklı olduğunu biliyor ancak hangi etlerin cılız olduğunu bilmiyorsa; kuş etinin daha sağlıklı olduğunu iyi bilen birinden daha az sağlıklı olacağı aşıkârdır.”

Hipokrat Diyeti

Hipokrat, beslenmeyle ilgili şunları söylüyor: “Moral bozukluğu ve gerginlik durumlarında, vücuttaki sular yemeği zehre dönüştürüyor. Bunları sindirmek için belirli bir zaman geçmesi gerekiyor.”

Aşırı yemektense açlık daha tercih edilir bir şeydir. Yemeğe başlarken sessiz olup, elimizi kutsal ekmeğin ya da tabağın üzerine koyarak sükunetle içimizdeki gücü dinlememiz gerekir. Bu başlangıç bizi olumlu düşüncelere itecektir.

Kafkaslarda Kalaş Kabilesi - Uzun Yaşam

Hindistan hükûmeti diyetini araştırma grubunun müdürü Dr. Makarison, Himalaya ve Hindikuş dağlarında Büyük İskender'in soyundan gelen Kalaş ve Hunza kabilelerini karşılaştırarak inceliyor. Sürekli olarak dünyadaki en zorlu dağ bölgesinde 100 kilometre boyunca yürüyebiliyor ve yüzeye iki delik açarak bir donmuş gölden diğerine yüzebiliyorlar. Kabinlerindeki kötü havalandırma sayesinde dönemsel göz iltihabı dışında herhangi bir hastalığa yakalanmadan uzun yıllar yaşıyorlar, yalnızca hubûbât, çiğ sebze, meyve ve tam yağlı keçi sütü tüketiyorlar. Tatlı için ise kuruyemişleri şıra ile kaynatıyorlar. Kendilerinin aksine komşu halklar -Patan, Sich ve Vegaliler- kötü beslenmeden kaynaklı olarak daha hızlı şişmanlayıp hastalanıyorlar. Koruma sağlaması için bebelere eritilmiş keçi boynuzu sürülüyor.

Kanada'daki Hint Kabileleri

Montreal'in 20 mil kuzeyinde Attika Mek ve Mik Mak adlı Hint kabileleri; Attika Krallığı'nda Ogyges dönemindeki Yunanlarla karşılaşmalarında kazandıkları pek çok Yunanca kelimeyi halen kullanıyorlar. Çok düşük sıcaklıktaki bölgelerde bulunan yurttaşlar, ağaç tomruklarından yaptıkları ahşap evlerde yaşıyorlar ve -30°C dereceye kadar varan soğuğa karşı kırmızı et tüketmeden, yalnızca meyve, hububat, bakliyat, patates vb. yiyerek mücadele ediyorlar. Çalışmalarımı sürdürdüğüm uzun yıllarda bizzat ben de orada aynı şekilde yaşadım.

Kanada'nın Yeni İskoçya bölgesindeki kazı çalışmalarında Antik Yunan paraları bulundu, bu da Kolomb döneminde Yunan denizcilerin buraya seyahat ettiklerini kanıtıyor. Yunanların Atlantik ötesi ticaretini gösteren ve tonlarca madenin çıkarıldığı bir bakır madeni bulundu.

Pakistan ve Hindistan'da Yunanî Tedavisi

Orfeus ve Dioskorides'in Lithika'da yazdığı gibi, bu modern halklar bitkisel ilaçlar ve taş tedavisi uyguluyorlar. Bunların hazırlanması da "Yunanî ürünü",

yani “geleneksel Yunan biliminin ürünü” etiketini ortaya çıkarıyor. Bilindiği üzere Araplar, Hintler ve tüm Asyalılar Helenleri Yunan olarak adlandırıyorlar. Bu, Yunanların tıp alanında süregelen öncülüğünü doğruluyor, başka türlü olsa ilaçlarının üzerine çoktan Hint ürünü yazmışlardı. Hint-Avrupalıların finanse ettikleri ve başarısız olan eski Yunan çalışmalarındaki teorilerde bunlar elbette bilinmiyor.

Artemis Mertani Şiiri

(1) Kral Oeagros ve müz Kalliope'nin oğlu Orfeus, en meşhur şair ve lircilerden biridir.

Elikonio'da Müzler dansa bırakıyorlar kendilerini
müziğin ve fikrin taçları başlarında
ölümün kapısında bir dönüm noktası
Seilinos ritonuyla ilerliyor
Mainada thrysosuyla dans ediyor
tüm cinslerin karması bir böcek oluyor
yeni asma yaprakları yeşerecek olan bereketli küfede
nesillerin kan ve teriyle.

Zamanın derinliklerinde
davul sesleri yankılanıyor
Dionysos'un kınayıtlarını.

Ve kuğuların sürüklediği araçta
kara Gecenin çocuğu Rüya duruyor.

Ey ölümlü, destur...

Zeytin perisi
seresin meyve veren
gümüş gibi ışıldayan dallarını
sana vaat etti Müzler
hayat döngüsünün koruyucusu olacağını.
Hermes sana yargısını hediye etti
Afrodit ise güzelliğin tacını taktı
o güzel saçlarına.

Denizin oynaşmaları var
duru ve mavi gözlerinde.
Huzurlu zeytin perisi.

Günümüzde de Trakya bölgesinde bulunan bir dizi meşe palamudu, bölge danslarında kullanılmaya devam eder. Lir sesleriyle kayıkçı Kharoon'u, bekçi Kerberos'u ve Kral Hades'in ruhunu büyüleyerek Euridikes'i yeraltı dünyasından çekip çıkaran eşiyile olan mükemmel aşk hikâyesini hepimiz biliyoruz...

Bu hikâyeyle beraber eskiden beri, müziğin şifasının ne kadar önemli olduğu gösterilir. Müzik en vahşi ruhları ve sezgileri uyutabilir. Bugün Mozart müziği hakkında yapılan çalışmalarda kalp hastalarına, prematüre doğan bebeklere ve hiperaktif vb. kişilere yararlı olduğu ispatlanmıştır.

Anthesteria: Yağmurun Dirilişi

Günümüzdeki Ölüler Günü gibi, Atina'da ölenler için büyük yortu olan festival günü, Hükümdar Dionysos adına, Pythoigia (küp açma) olarak adlandırılıyor. Çünkü ilk gün şarapların bulunduğu küpler açılıyor. Tahmin edildiği üzere bir sonraki gün adına şaraplar içilir.

Genel anlamda bir diriliş yortusu olması dışında festivalde, tarihsel anma etkinlikleri de düzenlenir. Theopompus'un anlatısına göre, tüm tohumlar bir fırına verilir ve büyük selde yaşamını yitirmiş Yunanlar adına Yeraltının Ruh Rehberi Hermes için kurbanlar kesilir.

"Fırın yortusu hatırına, büyük selden kurtarılamayan tüm tohumlar pişiyor fırında."

Fırının içinde tüm bitki tohumları ve tahıllar karıştırılıyor. Bunlardan yaşayan kimse yemez, halk geleneği olan "cenaze yemeğini" beklerler; aynı gelenek bugün Girit'te devam ettiriliyor. Günün sonunda ise ölümlere geri çekilmeleri için şu sözlerle seslenirler: "Terk edin burayı ey ölmüş ruhlar, festival nihayete erdi!"

İntikam

-Laresler nerede Servius, o güzeller, o gülücük saçanlar, Hephaistos Tanrıları, fikrimizi koruyan ve ocağımızı yakanlar?

-Onları toprağın en derinine gömdüm, efendi Gaius.

Hristiyan kasırgalarından olma köklerin arasına gömdüm

hiçbir pürüz çıkmayacak, çünkü yukarıya tırmanmış bile Zakhaios'un dediğine göre.

Fırtına geçer geçmez kavuşacağız yeniden ocağımızda Lareslerimiz...

Via Aurelia üzerinde rastladık Lareslere...

Onca zaman bize hiç somurtmadan baktılar.

İntikamlarını ise sert bir şekilde aldılar...

Artık evsiz, barksız ve yapayalnız öylece yürüyoruz.

Bu yortular talihsiz günlerden oluşan şubat ayında yapılır. Yeni yaşam doğuyor Yeraltı yolcusu değnekli Hermes'in altından: Dirilişe dair her şeyi beraberinde taşır Dionysos.

Anthesteria ölülerin diriliş yortusudur, onların tekrar vücut bulmaları ile bahara yeniden hayat verilir.

Sarmaşığın, üzüm bağının ve çınar yapraklarının beş sivri ucu vardır, bunlar Toprak Ananın yaratıcı elini simgeler. Bahar meyvelerinden yapılan suyun rengi kan gibi kırmızı olur; bereketin eli figürlerin, Roma'daki aziz kralların suratlarını bununla boyar. Bu gelenek de başarıyla sonuçlanan bir sefer sonrası Roma'ya girerek "zafer" kutlayan bir generalin yüzünün kızarmasıyla başlar. Roma zaferleri, muzaffer Dionysos'un şenlikli girişini taklit eder. General, Savaşın Tanrısı Ares'i, Romalılarda ise ismini mart ayından alan Tanrı Mars'ı temsil eder.

İngiliz kraliyeti, sağlıklı ve zinde olduklarını göstermek için resmî törenlerde bu su ile suratlarını hafifçe boyamayı sürdürürler.

Dionysos'un Zaferi: Psikoterapi Maskesi

Dionysos'un gizemli hikâyesindeki en önemli anahtar, üzümün Avrupa, Asya ve Kuzey Afrika'ya yayılmasıdır.

Küçük Asya ve Filistin'deki şarap eserleri ve Sukot; Trakya ve Frigya'daki bira eserleri gibi aşırı bir sarhoşlukla yapılan eski Dionysos eserleriydi.

Seilinos'un hocası tarafından Satir ve Maenadlara eşlik eder. Silah olarak yılanları, kılıçları, korkutucu naraları ve aynı zamanda sarmaşık ve bağlarla bağlı, tepesinde bir çam kozalağı olan Thyrsos adlı asa vardı. Tüm bunlarla bu ordu, dünyayı fetheder.

Dionysos'un maskesi aslında bir psikoterapi tekniğidir. Kişi başka bir boyuta girer, bilinçaltını, herhangi bir utangaçlık olmadan dürtüleri ile davranışlarını

keşfeder. Bu yolla, daha sonra psikozların en büyük sebebi olacak psikolojik zincirlerinden de kurtulur. İnsanın sorumluluklarla dolu kurulu düzen şartlarında zincirlerini kırabilmesi için en büyük adımdı.

Günümüzde ise Venedik karnavalı, Patra'da Bubulia, Trakya'da Bules ve Drama'da Momogeros yeniden ortaya çıkar.

Himalaya'daki kadim kabile Kalasa, uzun süren ve tüm eski Yunan geleneklerini taşıyan Komos bayramını değiştirmeden yeniden hayata döndürür, kendileri de General Büyük İskender'in soyundan gelir. Adaklar, içkiler ve danslar, maskeli balolar, törensel arınmalar yapılır ve çocuklar kapılarının önünde aileleri için dua ederek Homeros şarkıları söyler. Kutlamalar, meydana Apollon'un alevler ve şaraplarla gelmesi şerefine bir nöbet tutularak sonlanır.

Dioynsos Attika gelenekleri; insanın gizemler barındıran yeraltı doğası ile opak bedenlerini delmeden insanlara altın oklarıyla hayat veren Apollon'un ışıltısını birleştiren çemberdir. Bundan dolayı Delfililer iki tanrıya da beraber taparlar: Sonbahar ve kışta Dionysos'a, bahar ve yazda Apollon'a.

Kral Dionysos'un Süregelen Seferleri

Beraberinde üzüm getiren Kral Dionysos, Mısır'da Kral Proteus'un kendisini ağırlayacağı Faros adasına gitmekteydi.

Oradan da Amazonların yardımıyla Titanları yendiği Libya'ya ilerleyecekti. Yani kovulmuş Kral Ammonas'ı ihya edecekti. Bu, Dionysos'un parlak askeri başarılarının en eskisidir.

Daha sonra doğuya, Hindistan'a yöneldi ve Fırat nehrini geçti, Şam kralını yenerek nehrin üzerine sarmaşıklar ve üzüm bağlarıyla bir köprü yaptı. Zeus tarafından gönderilen bir kaplan da onun Dicle nehrini geçmesine yardım eder. Onun zaferini sergileyen mükemmel bir mozaik, Makedonya'da Pella Müzesi'nde bulunur.

Hindistan bilgeleri, gurular, panter derisi giyerek kendilerini Tanrı Dionysos'a benzetip övünüyorlar.

Dionysos, Hindistan'a Büyük İskender'den 6042 yıl önce varmıştı. Tüm ülkeyi fethederek Hintlilere üzüm yetiştirme sanatını öğretir, yasalar koyarak büyük şehirler kurar.

Arrianus'un yazdığı biyografiye göre bu şehirleri başkomutan bulur ve onları karşılamak için gelenlere, Yunan tarzındaki Hint yaşamını hediye eder. Ona sar-

maşık ve bağlardan ormanları olan Nisa dağını gösterirler ve orda İskender ve arkadaşları adak adayıp Dionysos'un şerefine içkiler içerlerdi. Afganistan sınırındaki Nisa dağlarının ismi Dionysos'un dadılarının ardından adlandırılmıştır ve başkent Aşkabat'ın yanındaki Nisa şehri halen korunmaktadır. Günümüzdeki "kâfir" Kalaşlar, eskiden olduğu gibi hâlâ Yunan Tanrılarına taparlar.

Eski Yunan şehri Nahur'daki yeni evli Müslümanlar, eski dini geleneklerimize göre, düğün günlerinde Dionysos'a dua etmeye giderler. Günümüzde mezarlarını da koç Dionysos'u temsil etmesi için iki koç boynuzu ile süslerler. Ortaya çıkan belgelerde; Nahur ve diğer bölge yurttaşlarının alışkanlıklarından bahsedilir, bazı şaşırtıcı arkeoloji bulguları onların Miken uygarlığıyla bağlantısını gösterir.

Afrika ve Hindistan seferlerinden sonra Dionysos, Frigya üzerinden Avrupa'ya döner. Bu dönemde, ninesi Rea ona Sırlarını söyler. Dionysos Trakya'ya girer ve orada Kral Likurgus'un amansız direnişiyle karşılaşır, nihayetinde Edoni halkı onu Pangaio dağına götürür ve dağın vahşi atları aşağılanmış kralı paramparça eder.

Orfeus'un Sonu

Kerenyi, bir yorumunda, Orfeus'un Trakya'daki çiftçilerden kadın cinayetinin kötülüğü hakkında Kutsal Sırlar öğrendiğinden ve Dionysos'un yeni yapılan tapınağını onurlandırmayı reddettiğinden bahseder. Her sabah Pangaio dağının tepesinden seheri selamlar ve vaaz verirdi; Apollon'un ismini koyduğu Helios, tanrıların en büyüğüdür diye. Öfkeli Dionysos, onun karşısına Make-donya, Dion'daki Maenadları gönderir.

Orfeus, Aglaonike ve Maenadlar tarafından parçalanır.

Kafası vücudundan koparılıp Evros'a atılır, hırçın sulara sürüklenirken hâlâ bağırırmaktaydı: "Euridikes... Euridikes!..." çok sevgili eşinin ismini.

Kafası Limni'ye kadar gelir, orada Dionysos'a adanmış Antissa'daki bir mağarada durana kadar yüzer. Mağarada gece-gündüz kehânetlerde bulunur, ta ki Apollon Delfili kâhinler, Grynio ve Klaro ile gelerek bağırana kadar: "İşime karışmaktan vazgeç. Sana ve şarkılarına yeterince katlandım!" Bundan sonra, masalda da geçtiği üzere Orfeus'un kafası artık susmuştur.

Benzer bir şekilde Orfeus'un kutsal liri Midilli'ye varır ve Apollon tapınağına yüzer. Daha sonra onun ve Müzlerin aracılığıyla gökyüzüne Lir takımıydı konulur.

Ağıtlara boğan Müzler melodilerini toplayıp Olympos'un eteklerindeki Leibethra'ya gömerler, şimdi bülbüller orada dünyanın herhangi bir yerinden çok daha tatlı ötüyorlar.

Maenadlar, Orfeus'un kanından arınmak için Elikona nehrine giderler ancak Nehir Tanrısı dalar ve 75 kademe boyunca ortadan kaybolur, yeniden çıktığında ise yeni bir adı vardır: Baphyras. Yani nehir, suç ortağı olmaktan kaçınmıştır.

Bu tarihi ve dini atıflar, kurtarılan methiyeleri ve başyapıt değerindeki tarihi eserlerin varlığı; Yunanların Kutsal Eski Ahit'ini oluşturur.

Metinlerde yazılı gezegenlerin yerlerini astronomik gözlemlerimizle hesaplar-ken, bunların M.Ö. 11.835 yılında yazıldığı sonucuna vardık. Platon'un Timeos'ta bahsettiği gibi; İsis rahibi Mısırlı Manethon'dan Solon'a kadarki söylenenler ile bu tarih uyuşuyor. Buna uygun olarak, Mısırlı rahibin söylediklerine göre Atinalılar; M.Ö. 9000 civarlarında medeniyet ve kültürün kuruluşunda bulunan Mısırlılardan daha eski sayılır. Öylesine güçlüler ki, Atlantisliler ile yapılan savaştan galip çıktılar. Bu, Attika'nın tufan öncesi dönemi hakkındaki en önemli bilgimizdir.

Dionysos Atina'da

M.Ö. 7. yüzyılın sonları ve 6. yüzyılın başlarında Korinthos tiranı Periandros, Sikyon tiranı Kleisthenis ve Atina tiranı Peisistratos, şehirdeki diğer yortularla birlikte Dionysos kutlamalarını resmileştirmiştir. Pylos'taki bir levhadan, Dionysos'un varlığının M.Ö. 13. yüzyılda bile bilindiği ortaya çıkar. Dionysos'un şerefine Mikra Dionysia, Lenaia, Anthesteria ve Megala Dionysia yortuları düzenlenir.

Mikra Dionysia kutlamalarındaki temel unsur, katılanların faytonların üstünde dolanarak fayton dışındaki yürüyenlerle dalga geçtiği bir eğlence (komos), tören alayıdır. Tabii, ikinci günde (askolia) tiyatro gösterileriyle farklı komosların yarışması gerçekleşir. Bununla beraber Komedi türü resmiliğini kazanır. "Sürükleyen kumpanyalara Bacchus bahşeder" Orkestrada (antik tiyatronun yeri) ve mütteliklerin hediyeleriyle (altın, heykel, maden) ile resmi gösteriler başlar. Bu, Atinalıların zenginlik ve güç göstergesiydi. İlerleyen dakikalarda Atinalılar, vatanları için şehit düşenleri onurlandırıyor. Bir vaizin davetinde, şehir düşenlerin ergin oğulları orkestrada silahlanmış şekilde vatan için yemin ederlerdi Vaiz, halkın bu gençleri erginliğe ulaşana kadar büyüttüklerini, ve son hediyeleri olan bu silahları vererek görevlerini tamamladıklarını anlatırdı.

Theoinia denilen yeni şarapları ilk defa denerlerdi. Mikra Dionysia, Poseidonas (Aralık) ayında kutlanırdı. 22-23 Aralık'taki Dionysos'un doğum gününün yaklaşması, kışın en uzun gecesi ve doğal olarak da yeni bir doğal döngünün başlangıcı anlamına gelirdi. Noel gecesi, bu yortunun yerini aldı.

Lenaia, Gamelionas (Ocak) ayında kutlanır ve Megala Dionysia'da olduğu gibi dramatik yarışmalar ve törenler düzenlenirdi.

Megala Dionysia ya da kısaca Dionysia, Panathenaia'dan sonra Attika'nın en ısıltılı festivaliydi.

Elafevolionas (Mart) ayında kutlanırdı. Beş gün sürerdi ve Peisistratos tarafından resmileştirilmişti.

Tiyatroda oynanacak oyunların bildirileri dağıtılırdı. Tören alayı müthiş görkemliydi, tören sırasında Özgür Dionysos'un heykeli Akademi yakınlarında bir kutsal mekâna taşınırdı. Önden yüksek rütbeliler, rahipler, süvardiriler, yurttaşlar ve gençler giderdi.

Aristofanes'in "Barış" adlı eserinde yazdığına göre, iyi aileli "evlenmemiş" kızlar içi meyve, çörek, tuz ve sarmaşıkla dolu altınla örülmüş sepetleri takarlardı kollarına...

Sepet taşımanın ardından Erkeklik Alayı "Falleforia" gelirdi, kostümlü erkeklerle maskeli kadınların, Seilen ve Satirlerin katıldığı son derece alaylı ve neşeli geçen törende kadınlar dans edip "Aferin Oğlum"u (Euoi Euan) söyler... bugün biz de aynısını Karnavallarda yapıyoruz. Eviva (Şerefe!) kalıbı da buradan gelir, evi istek kipi ev ei (iyi olasin)'den gelirken, va ise buna cevap olarak ev an (evet iyiyim)'dan gelir. Dionysos'a boğalar ve keçiler kurban ederlar, methiyeler ve ilahiler okuyorlardı. Sonraki 3-4 günde gösteriler yapılırdı ve kazanan kişi sarmaşıklarla sarılmış bir taç ile taçlandırılmanın tadını çıkarıyordu.

Dionysos sırlarının kutsallığı ve saflığı Gereronların uzun yemininden de anlaşılıyor, ağzı bozukları ve inanmayanları menettiği için, Dionysia kutlamaları sırasında terbiye ve saygınlık ortamı oluşturur:

"Saf düşüncelere sahip olmayanlar ve dans etmeyenler susup, kutlamalarımızdan ayrılın. Ahlaksızlar ve yabancılar da gitsin Dionysos'un geleneksel yüce festivalinden ve ermişlerin kutsal mekânından. Sırlarımız yabancılara mahremdir"

Dionysiasmos; Helenizmin takipçileri tarafından putperest bir bayram olarak acımasızca defedildi, ancak neredeyse tüm unsurları Hristiyanlığın dinî törenlerinde kullanıldı (şarap içmek, kutsal su, vb.).

Yunan Medeniyetinin En Çarpıcı Özelliği Tiyatrodur

Başka hiçbir toplum, toplumu kalkındırma aracı olarak yurttaşları (kadın, erkek, köle) için tiyatrolar kurmamıştır. Roma döneminde hayvan dövüşlerinde kullanılmak üzere Arenalara dönüştürülmüştür. Ruh hastası Roma imparatorlarının en şeytani emirleri oralarda uygulanmıştır.

Roma Kolezyumu insan kanlarına boyanmış halde ve kalabalıkların korkunç haykırışları hâlâ yankılanır. Romalılar ve Yunanların dünya görüşleri arasında devasa bir fark vardır; içinde büyüleyici melodilerin duyulduğu ve dansların edildiği tiyatro sanatının müthiş eserlerinde, insanların günlük hayatlarında mutluluk ve ruhsal sağlığa ulaşmalarını sağlar. BBC TV dizisi “Ben, Klaudius” Io Claudio’yu izleyebilirsiniz.

Mimari şaheser olan bu mermerden tiyatroları Taliban usulü yıktılar ve temelinin üzerine meydan okurcasına Hristiyan kiliseleri diktiler. Önemli tüm dinî merkezler talan edildi. Bkz. Tegea, Paros, Dafni, Delfi, Tinos, Batnoz ve binlercesi. Ayasofya, Artemis Tapınağı; Kutsal Kabir, Adonis’in mağarası ve Aynoroz ise Artemis’in geçilmez topraklarıydı.

Özellikle Theodosius, Justianus ve Hrisostomos dönemlerinde Yunan tiyatrocular boğularak öldürüldüler. Hrisostomos; Atina’daki Akademi’yi de kapatmak amacıyla, Atina imparatoriçesi İrini’yi korkutmak için dünyanın yedinci harikasını, Efes’teki Artemis Tapınağını yakan kişiydi; ya da İstanbul’u yakarak onu tehdit edecekti. (bkz.G. Stampouloupoulos filmi: Gökyüzünde İki Güneş, 1998). Bugün ise milyonlarcası turistik yerler olarak yeniden inşa edilerek Türklere verildi. Nea Makri’deki Aziz Efraim Manastırı, Dionysos’un kutsal mekânı üzerine inşa edildi. Yunanların damgasını vurduğu Dionysos’un yüce ruhu Yunanistan sınırlarının ötesinde bulundu ve yavaş ve emin adımlarla yeniden doğmakta.

Yunanların şarap içme alışkanlığı iki Kuzey geleneğinden kendini ayırır. Şarabı küçük kadehlerde içer ve onu suyla karıştırırlardı.

Athenaios’un ziyaretçilerinden bir tanesinin gözlemlerine dayanarak, eski çağ erkeklerinin büyük kadehlerinden ne kadar sıklıkla içtikleri araştırılmaya değer, Aristoteles’in öğrencisi Messanalı Dikearhos, Alkaios’un konuşmasına şunları ekliyor: “küçük kadehler kullanır ve suyla karıştırılmış şarap içerlerdi”

“Sarhoşluk Üzerine”de Herakleitos’un Bukalemun tezine devam eder, Bukalemun büyük kadehler kullanma geleneğinin yeni olduğunu, hatta barbarlar tarafından getirildiğinden bahseder. Gerçekten de dışarıdan gelen kişiler tarafından getiriliyor bu adet, konuşmasına devam ettiğinde şunları söyler:

“Bunlar (barbarlar), tam anlamıyla muhtaç toplumların varlıkları, şarap içmek ve her tür gereksiz yemeği yiyebilmek için mecburen acele ederler.” 7 bilgeden biri olan Spartalı Şilon: “Diline hâkim ol, özellikle de ziyafette” der.

Athenaios ziyafet alışkanlıklarını en ince ayrıntısıyla yazar:

“Günlük toplanmalarda ölçülü ve karışık şarap, içenlere keyif getiriyor. Eğer daha yüksek bir oranı varsa küfür sayılır, 1:1 oransa ruhsal berraklık getirir. Eğer sek ise bedene felç getirir, bu yüzden her yerde Hekim Dionysos’u yardıma çağırmak gerekir.

Pythia, Dionysos’u her durumda sıhhat bağışlayan hekim olarak çağırır. Eubulus Dionysos için şiirler yazar: Sağduyuya sahip olanlar yalnızca üç kadeh içerler. Birincisi sağlık için, ikincisi aşk için ve üçüncüsü bilgelik için; sonuncuyu eve uyumaya gitmeden önce içerler. Dördüncüsü küfürden başka bir şey değildir. Beşincisi gürültü yapar. Altıncısı güldürür, yedincisi seni kötüler, sekizinci ile tutarsızlaşırın, dokuzuncu öfkeye sebep olur ve onuncusu manasızlık ve agresiflik getirir.”

Şarap, beslenme ve diğer şeylerde, aşırıya kaçmamak ve her zaman ölçülü olmak deyimlerine Yunanların herkesten önce inandığı apaçıktır. Sarhoşluk, estetiğin ya da ahlakın değil, küçük düşmenin görselidir diyerek bitirir J. Harrison.

Nadide ismi “Thot Tanrısının hakikati” anlamına gelen Mısırlı kâtip Manethon, M.Ö. 3. yüzyılda, Nil deltasında Samannud isminde bir şehirden gelmektedir. İlioupoli’de kutsal kâtiplik yapmıştır, kutsal yazıt ve gelenekleri yorumlar ve korur, kutsal kitabı muhafaza ederdi.

Manethon’un memleketi Samannud’u Solon, M.Ö. 7. yüzyılda oranın rahibi Ethimon iken bilginin memleketi olarak ziyaret etmiştir. Yunanca bilgisi ve eğitimi öylesine yüceydi ki, Aelianus onu “uçların bilgisi” olarak değerlendirirdi.

Kendisinin de dediği gibi kutsal levhaları çevirdiğinden, milli tarihini de Yunanca yazmıştır.

İskender döneminin katipleri Maecenas ve ona geleceği için öğütler veren II. Ptolemaios Filadelfos ile sıkı dostluklara sahiptir.

Onların dışında Eumolpidonlu yüce Eleusina rahiplerinden, rahip Timoteos ile uyum içinde çalışmıştır. Ptolemaios kendisini, Eleusina Sırlarını çözmek ve daha sonrasında bunları İsis ve Apis’in sırlarıyla birleştirmek için Eleusina’dan Mısır’a çağırır.

Sinop'tan Mısır'a getirilen bir Hades heykelinin Serapis'ten başkasına ait olmayacağı konusunda iki rahip de fikir birliğindeydi, bu Tanrı eski Mısır inancından unsurlar taşıyan Yunan Tanrısıydı. Serapis'e ibadet, Mısır'da yapılmış en büyük ibadete dönüştü. Büyük tapınağın bodrumunda, antik çağın en mükemmel hastanesi işletiliyordu.

Tapınak Theodosius'un *acımasız emri* “yerle bir edin” ile yıkıldığında, o mükemmel hastane de yıkılmıştı. Yıkımın sonucunda, Hipokrat Tıbbının ve Bitkibilimin her yöntemi büyü olarak nitelendirilen ve belirli sonuçları olan Orta Çağ geldi. Mısırlı Tanrılar rahibi Nea Makri ve Dion'a kaçtılar.

Manethon'a sekiz eser verilir, bunlardan ilki Aegyptiaca (Mısır Tarihi), tufan öncesi Mısır'a hükümdar olmuş Tanrı ve yarı-Tanrılarının soyu ile başlar, soyun başında ise Mısırlılara ateş yakmayı ve maden işlemeyi öğreten Hephaistos yer alır.

Tufan sonrasında ise 30 firavun soyunun eksiksiz listesi yer alır; Giritli kral Menes (M.Ö. 3200) ile II. Nektanabo (M.Ö. 343) ile biten kitapta Mısır'ın en önemli olaylarından bahsedilir.

Yunan ve Mısırlı Tanrılar Beraber “İçerlerdi”

Hephaistos'tan sonra oğlu Helios krallık yaptı; Kronos'u da Osiris ve kardeşi Tifon izledi, Tanrılar döneminin son kralı Osiris ve İsis'in oğlu Horus'tu.

Said şehrinin (Port Said) ve Suez kanalının isimlerinin Dias ve Zeus isimlerinin ters yazılışı olması tesadüf olmasa gerek. Bu bize buraların tarih öncesi yıllarda Yunanlar tarafından kurulduğunu açıkça gösteriyor.

Bir sonraki Mısır kralı, Nil nehrini geçen Kronos'un oğlu ve Danaos'un kardeşi Set yönetecektir Mısır'ı.

Ülkenin ismi Aigyptos (Egenin sırtında) olarak değiştirilir ve Seth de o şekilde adlandırılır.

İlki elli erkek çocuğu, ikincisi ise elli kız çocuğu yapar.

Mısır'ı iki krallığa böler, ama daha sonra Danaos kavga ederek kızlarıyla beraber Argos'a kaçar ve İo'nun torunu olarak tahtı talep eder (olay Hypermestra'nın Yargısında gerçekleşir), bundan dolayı Argoslulara Danaonlular denir.

Kızlarından bir tanesi Hypermestra, Herakles ve Perseus'un büyük büyükanesi olur. Ancak geri kalan 49 kardeşin kaderleri kötü sonuçlanır.

Ebedi bir işkence olarak Yeraltı Dünyasının göklerini dipsiz fiçılar doldurarak geçerler. Tufan öncesi Yunanların soy ağaçlarından Mısır krallarının köken-

lerini açıkça görebiliyoruz, bunlar Danaonlular, Kadmeialılar, Abantlar vb. halklar Anegor'u komutanları yaparak Ege'deki savaş grupları olarak karşımıza çıkıyor.

Kerenyi'nin yazdığı mitolojide: İo'nun babası İnakhos, Melia, yerli kadın Nio-be ve Libya, Mısır ve Fenike halklarının temsilcileri aynı soy ağacına dayanır. Akdeniz'in etrafında koloniler kurarlar, Hiksosları yendiler ve nihayetinde doğup geliştikleri yere geri dönerler: Danaonlar Argos'a, Kadmeialılar Thebes'e ve Abantlar da Eğriboz'a vs.

Sarhoşluk Üzerine: Mısırlılar Sarhoş Olmaya Bayılırdı

Akademisyen filozof Dion Mısırlıların şaraba bayıldıklarını söyler. Ama sefaletten dolayı başka bir türünü içerler. Bugünün birası olan, arpa şarabını çok pahalı olduğu için alamazlardı. Şarapları çok sert olmasın diye üzüm bağlarının etrafında karalahana yetiştiriyorlardı! Athenaios'un "Akşam Yemeği Filozofları"nda verdiği değerli tavsiyede olduğu gibi, çok sarhoş olduklarında ayılmak için karalahana yiyorlardı.

Stagiralı filozof Aristoteles bizlere sarhoşluğun belirtilerini yazıyor:

"...özellikle arpadan yapılan bira adındaki içki ile gerçekleşir. Diğer içkilerle sarhoş olanlar için yer yerinden oynar, solu sağ önüyse arka olur. Yalnızca *bira ile sarhoş olanlar sırt üstü arkalarına yaslanırlar*"

"Ya öne eğen üzüm ya da arkaya eğen arpa"

Aristoteles, "Ziyafet, Sarhoşluk Üzerine"

Theofrastos: Midilli'deki Meşhur Eresoslu Hekim

"Sedef otu, dere otu ve rezene, kaynatılıp verilir, içilir ve iyileşir. Bit otu ile mastika yiyip iyileşir."

Theofrastos antik dünyanın en büyük hekimlerinden biriydi. M.Ö. 372'de Midilli, Eresos'ta doğdu. Babası zengin tüccar Melandas'tı ve gerçek adı Tirtamos'tu.

Başlarda Leukippos'un yanında ilk derslerini aldı, daha sonra Eresos şehrini terk edip Atina'ya yerleşti ve orada Platon'un öğrencisi olarak felsefe ile ilgilenmeye başladı.

M.Ö. 347 yılında öğretmeninin ölümünden sonra Aristoteles'i izledi, öğrenme sevdasını ve zekasını değerlendirerek onu önce Evfrastos, daha sonra da Theofrastos olarak adlandırdı. Aristoteles'in Theofrastos'a biçtiği değeri; M.Ö. 323 yılında kendisinin saygısızlıkla suçlanıp Halkis'e kaçmak zorunda kaldığı

vakit, Theofrastos'a kütüphanesini hediye etmesi ve onu seyyar okulunun başına geçirmesinden görebiliriz.

Theofrastos 25 sene boyunca okulun yönetimini üstlendi ve bu süre zarfında başka konular hakkında öğretim verip pek çok yazı bıraktı arkasında. Bu dönemde öğrenci sayısı iki bini aşmıştı; bu öğrenciler arasında Menandros, Makedonya kralları Philippos ve Kassandros ile Mısır kralı I. Ptolemaios da bulunuyor. Theofrastos hiçbir zaman politikayla uğraşmayıp bütün enerjisini Bilime ve Felsefeye adanmıştı. M.Ö. 287 yılında vefat etti ve ömrünün sonuna kadar öğretmenlik yapıp çalıştı.

Theofrastos'un eserinin içeriği çok zengindir; çünkü toplamda yazdığı 240 eserinin konuları arasında etik, mantık, retorik, bilim ve metafizik tarihi ve özellikle de bitkibilim ile hayvanbilim bulunur.

Günümüzde Bitkilerin Tarihi Üzerine (Historia Plantarum), Bitkilerin Kökenleri Üzerine ve en meşhur eseri Karakterler'in belirli bölümleri kurtarılabilmıştır.

Bahsedilen ilk iki eseri, Orta Çağa kadar olan antik dönemdeki bitkibilim dalının ilk çalışmalarını oluşturur.

Bitkibilimin önemli bir emaneti ise, güney Yunanistan'ın yöresel hurması günümüzde Theofrastos'un Hurması (phoenix theophrasti) olarak adlandırılmıştır, Yunan yöresinde bulunan bu bitki hakkında kapsamlı bilgiler, ilk olarak kendi eserinde yazılmıştır.

"Karakterler"de Theofrastos insan ahlakı ile ilgili iç ve psikolojik özelliklere değiniyor, günümüze kadar kimse bu eserin tek bir kişiden mi çıktığını, bir takım işi mi olduğunu yoksa Theofrastos'un notlarından mı oluştuğundan emin değil. Toplamda 30 karakterden bahsedilir, 15'i eserinin ilk basımında (1527), sekiz tanesi 1522 basımında ve geri kalan beş tanesi ise 1599 basımında yer alır. Yazılan karakterlerin son ikisi 1786 yılında keşfedilmiştir.

Eserin tam olarak ne zaman yazıldığı bilinmiyor. Tüm karakterleri aynı anda yazmadığına inanılıyor, başka araştırmacılar da eserin muhtemelen M.Ö. 317 yılında yazıldığına inanıyor. Yaptıkları araştırmalara göre, Theofrastos eserini, büyük ihtimalle Aristoteles'in Etik Üzerine kitabına dayanarak yazmıştır.

Minos Uygarlığı: Avrupa Birliğinin Bir Örneği

Kurucusu Europa ve Zeus'un oğlu, Minos'tur. Europa'nın kocası tarafından evlat edinilmiş ve krallık varisi olmuştur. Onun soyundan olan İdomeneus

için Homeros şu sözleri kullanır: “Girit’in yüzü aşkın şehrinde”, “mızrağa bo-yun eğdiren”

Oxford Üniversitesi yayınlarının 1851 yayımı etimolojik sözlüğü MAG-NUM’a göre, “Minos” sözcüğü “menos” ve “manos” kelimelerinden gelir; Zeus tarafından kaçırılmasından sonra annesi Europa, Minos’u doğurduğu Avrupa’da kalır ve memleketi Sur’a geri dönmüyor, Minos sözcüğü memleketinde güçlü anlamına gelir.

Mimno (kalmak) fiili ve is/inos’tan oluşan “Minos”, Paul Valery’nin görüşle-rini doğruluyor: “Yunanca sözcüklerin ‘hatıraları’ vardır, bir taraftan Minoa devletinin Yunanlığı, bir taraftan da Minos Girit medeniyeti. “Minos” ismi bir insanı değil, Firavun, Sezar, Çar vb. gibi bir egemenlik unvanını temsil eder, Minoa döneminde krallığın iktidarını ve yetkisini kullanan tüm kişileri kap-sar. Sir Leonard Woolley “İnsanlık Tarihi” kitabının 647. sayfasında: “Devlet teokratik değildi, Minoalılar Tanrılara karşı dalkavukluk yapmazdı ve onlar hakkında ilkel görüşlere sahip değillerdi, aksine saf duygular besler ve onların karşısında mutlulardı”

Diğer şehir ve sarayların aksine, Girit şehirleri ve sahillerinde kaleler bulun-mazdı, zaten şehirlerinin bulunduğu bölgede güvenli hissederlerdi.

Karavana Geleneği

Aristoteles’in Politika’sında bahsi geçen Girit uygarlığın diğer gelenekleriyle devam edelim; bu konuya özel bir ilgisi var çünkü Lakonya uygarlığıyla benzer olan gelenekleri karşılaştırıyor.

Lakedaimona’da “*fiditia*” denen “*aşevi*” (karavana) geleneği, Girit’te daha faz-la toplumsal bir özelliğe sahip. Lakedaimona’da da olduğu gibi, aş evlerinin masrafları, belediye binaları ve çiftçi gruplarından alınan gelir ve “komşular-dan” alınan vergilerle sağlanıyor; aş evleri sayesinde erkek, kadın ve çocuk olmak üzere tüm nüfusun yemekleri tedarik edilir.

Lakonia’da ise bunlara katılan erkeklerin bağışlarıyla sistem işliyor, eğer birisi kendi payını vermezse, siyasi haklarından mahrum bırakılır.

Platon’dan sonra Aristoteles’in de söylediği gibi, Minoa uygarlığındaki tüm yurttaşlar kamu gideriyle eşit oranda karınlarını doyuruyorlardı, bu günü-müzde gelişmiş ülkeler için düşünülemez bir şey.

Aristoteles aynı zamanda “*komşuların*” vergi ödediğini söyler, buradan köleler ve serflik sistemiyle ilgili değil, ama özel ya da kamu arazisinde, veyahut kutsal arazileri işleyen özgür çiftçi sınıfıyla ilgili bir sonuca varabiliriz.

Kamu binalarının gelirleri ve “komşuların” vergileri; karavana giderleri hariç, dini tören giderleri ve kamu hizmeti görevinin harcamalarını kapsıyor.

Bu da demek oluyor ki; düzenlenen ekonomik ve mali politikalar için vasıflı kişilerle oluşturulmuş kamu hizmetleri bulunuyordu, sıradan yurttaşlar ise bu kişilere, borç hariç, ekonomi politikalarının sonucunda oluşan farklı sorunlarıyla nasıl başa çıkmaları gerektiği konusunda danışabiliyorlardı. Yani “Girit Uygarlığı” tamamen kentleşmiş bir uygarlıktı.

Minoa Toplumu: Toplumsal Özen

Yurttaş Eşitliği, Cinsiyet Eşitliği ve Eğitim.

Minoa uygarlığı ile ilgili vargılarımızı dört temel özellikleri ile tamamlayacağız.

1. İlki ve önemlisi; yurttaşlar için alınan önlemler ve onlara malların makul bir oranda paylaşılması, servet ve yaşam gereçleri her toplumsal sınıfa ihtiyaçları doğrultusunda dağıtılıyordu.

Ferah evlerde yaşar ve tiyatro gösterilerine, spor yarışmalarına ve aileleri, hizmetçileri, hatta köleleri ile birlikte oyunlara katılma ve izleme rahatına sahipti.

Arkeologlar bizlere, böyle gösterilere uygun tribünlü mekanlar olduğunu doğruluyor, tıpkı her şehirde büyük halk toplanmaları için yerler bulunduğu gibi.

Knossos'ta iki katlı Minoa evlerinin ön cepheleri, M.Ö. 1600-1500, bunlar bir levha çerçevesine yerleştirilmiş. Buradan anlaşılıyor ki, mülkiyetleri gösteren bir tür kadastro yapıyorlardı.

Yay. Latsis Kurumu. İrakteio Arkeoloji Müzesi.

2. Eşitsizliği körelterek yurttaşların eşitliğini sağlamak ve aralarındaki dostluk bağlarını artırmak; buna da tüm yurttaşların “karavana” geleneğine katılmalarını sağlayarak ulaştılar. “Aynı sofradaki” tartışmalarla karşıt görüşler ve rastgele anlaşmazlıklar hizaya sokuluyor ve daha iyi bir gelecek için iş birliği ve kardeşlik ruhunu pekiştiriyorlardı. Mezopotamya'daki Haşhaşi kardeşliğinin yemeklerini hatırlatıyor.

3. Üçüncü önemli başarıları; kadınların tüm ekonomik, toplumsal, dini ve siyasi etkinliklerdeki eşit yer ve katılımlarıdır, bu Minoa toplumunun en temel özelliklerinden biridir ve bu ne kadar farklı bir toplum olduklarını da gösteriyor, yalnızca zamanındaki toplumlardan değil, ne yazık ki şimdiki yenilikçi ve geliştirmekte olan toplumlardan da.

Bu noktada Minoa toplumunda kadının öne çıkan yerinden de bahsetmeliyiz; özellikle Sarayların fresklerinde ve taş oymalarında resmedilirler, bu da bazı yazarları kadın egemenliğini ve rejimin “anaerkil”liğini güçlendirmeye teşvik etti. Minoan Civilization adlı Vikipedi sayfasında Goodison, Moris, Jacquette Hawkes gibi çağdaş tarihçilerin görüşlerinden bahsedilir; Minoa sanatındaki kadın varlığı erkeklere oranla ağır basıyordu ve tahtta öncü bir konumda oturdukları gözüküyordu, bu da “anaerkil” rejimin varlığını olasılık dahiline getiriyordu.

Minoa toplumunda kadının öncü konumunun başka bir açıklaması da olabilir. Denizaşırı ticaret ve uzun yolculuklar erkekleri uzun bir dönem ülkelerinden ayrı kalmaya zorluyordu ve bunun sonucunda onların görevleri kadınlar tarafından üstlenmiş olabilir.

4. Dördüncü ve hepsinden daha önemli olan son Minoa rejimi başarısı, doğru eğitim sistemiydi.

Strabon’un, Eforus ve diğer yazarların yazılarında gördüğümüz gibi, kız veya oğlan tüm gençlerin “gruplar” halinde zorunlu ve ücretsiz eğitimi resmleştirilmişti. Tüm gençlerin benzer zorunlu eğitim alması; cinsiyet, memleket, toplumsal ya da ekonomik sınıfları fark etmeksizin herkes için eşit fırsatlar anlamına gelirdi. Bu da eğer bu şekilde yönetildiğini var sayarsak, serbest rekabet rejiminin daha iyi olduğunun göstergesiydi.

Kaynak: *To Minoiko Polyfyletiko Kratos, Proplasma tis Europaikis Enosis, “Çokuluslu Minoa Devleti, Avrupa Birliğinin Bir Örneği”,* Hristos Theof. Salatas, yay. Dikegorikos Syllogos Athenon, 2008.

ÖNE ÇIKAN DİĞER HEKİMLER

Paracelsus

Antik Yunanlardan esinlenerek manyetizmin kuvvetine inanıyor ve birbirinden farklı hastalarını tedavi etmek için bu yöntemi kullanıyordu. Farklı haller hakkında +/- kutuplarını kullanan ilk kişiydi.

Doğanın hassas güçlerinin insanlara enerji verebileceğine inanıyordu. Bu enerjiyi “Antik” olarak adlandırıyor ve vücuda enerji veren manyetikler etkileniyor, kendi kendini tedavinin etkisini artırıyor. Tüm iltihapların ve birçok hastalık, tıp bilimi yerine manyetik ile daha iyi tedavi edilebileceğini savunuyordu. İshalde, sara hastalığında ve kanamalarda manyetizmin etkileri

üzerine incelemeler yapmıştır. İnsanların hem iyiyi hem de kötüyü çekebilecek imkânı olduğuna inanıyordu ve bu da demir tozlarının manyetik bir alana çekilmesiyle aynı şekilde gerçekleşmektedir.

William Gilbert

Kraliçe I. Elizabeth ve I. James'in Avlusundaki İngiliz matematikçi ve hekim. Manyetizm hakkında meşhur eseri "De Magnete"i yazdı ve 17. yüzyılda şarj edildikten sonra manyetizmini muhafaza eden demir ile düzenli olarak incelemelerde bulundu. Kehribarın sürtülmesiyle üretilen statik elektrik ile manyetizm arasındaki farkı ortaya çıkardı ve bu çalışmasına antik Yunancadan gelen "Elektrica" ismini verdi: Elektron = kehribar.

Elektrik kelimesi; ilk önce Antik Yunanistan'ın yedi bilgesinden biri olan Milletli Thales tarafından kehribar üzerinde deneyler yapması sonucunda kullanılıyor.

Franz Mesmer

Önce Viyana, ardından Paris'te hekimlik yapan Franz Anton Mesmer; Paris Kraliyet Tıp Kurumunu manyetizmin sinirsel rahatsızlıklar, kramplar ve acılar üzerindeki etkisini gözlemlemesi konusunda baskıladı. Acı noktalarında manyetik diskler, kemerler ve manyetik bileklikler tercih ediyordu.

Günümüzün modern hipnozunun temeli olan, ünlü eser "Animal Magnetism"i yazdı. Bu kurama Mezmerizm deniyor. Mesmer'in gözlemlerinin sonucunda manyetik alanın hayvanları da çevrelediğini ve gezegenler tarafından etkilendiği ortaya çıkıyor.

Kozmik Enerji ve Güneşe Tapınma

Antik dönemde güneşe tapınma, bir azizin ayağa kalkarak elleriyle Y şeklinde iki kutuplu bir şekil çizmesiyle gerçekleşiyor; bu da elektromanyetizmin herhangi bir şeklini almada ve devamında herhangi bir çeşit batarya kaynağının depolama alanını yansıtmada en uygun şekil olacağı düşünülüyor. Bu durumda enerji insan vücudunda depolanacak ve kemo-elektro-manyetik organizma olarak işleyecek.

Güneşin doğuş ve batış süresi boyunca, tüm dünya yüzeyine bir hafif bir de sert manyetizmin yayılması tesadüf değildir. Bunun Helios-Apollon-Faeton

üçlemesindeki güneşin oğlu Faeton'un at arabasıyla ışınlar yaymasıyla bir ilgisi vardır. Hintler benzer bir şekilde günümüzde de açık bir araziye çıkıp yoga yaparak Güneşi selamlıyorlar.

Aynı hareketlerle, günümüz rahipleri dini törenleri Kraliyet kapılarına ilerleyip, ellerini kubbenin içinde bulunan manevi tanrının yönünde kaldırarak gerçekleştiriyor.

Ancak bir fark var, eski rahipler bir tepenin en yüksek noktasında, Okyanusa batıp doğan Güneşe doğru ellerini kaldırıyorlar, böylece aynı kozmik enerjiyle doldukları aşikâr; günümüz rahipleri ise canlı bir modelin yönünde değil, yeri değiştirilebilen herhangi bir resmin yönünde bu cansız sembolü tekrar ediyor.

Bu manevi sembole yalvardıktan sonra (*Aristoteles tarafından Tanrı olarak görülüyor*) *direkt kazanç, Model ile şevkli ve canlı bir temastan her zaman geri kalınıyor.*

Yunanistan'daki kutsal bölgelerdeki manyetik alan durumu antik dönemden beri biliniyordu ve özellikle oralara tapınaklar ve Asklepeiolar inşa edildi. Binlerce insan tedavi olabilmek için bu noktaları ziyaret ediyorlardı.

Bu kayaların arasından geçen sular bir sürü şifalı özelliğe sahiplerdi (Kamatero kenti, Kos'taki kaplıcadan sızan sular sayesinde mucizevi suyuna kavuşuyor). Hastaların içtiği suyun özelliklerinden dolayı Akropolis'teki Kutsal Kaya kaplıcasının etrafında Athena Asklepiosu yapıldı. Orada tanrıça gizemli niteliklere sahip *Athena Hygieia*'ya tapıyorlardı. Arkeolojik bölgenin üzerine; yılda iki kere açılan ve mucizevi kaplıca suyunu sahip bir kilise dikildi.

Arkadia'nın Styga kaplıca suları çok soğuktur ve içinde ne bakırdan ne de demirden kapları tutabilirler.

Trofoneio mağarasındaki Hatıra ve Unutuş kaplıcalarının inançlılar için iki özelliği vardır. Bu kaplıcaların sularında günümüzde Epifani denen tanrısal varlıklar keşfediliyor.

Samuel Hahnemann: Modern Homeopatinin Kurucusu

Christian Fredrich Samuel Hahnemann (10 Nisan 1755 – 1843) Alman bir doktordu. Meissen'de doğdu.

Hipokrat yasası: “çivi çiviye söker”den esinlendi, çünkü 6 yaşından beri kandil ışığında Antik Yunanca ve Latince okurdu. Babası porselen yapımında çalışırdı ve onu da kendisi gibi zanaatkar yapmak istemişti, ancak oğlunun doktor olma hayali vardı. On iki yaşında okulda öğretmen yardımcısı oldu ve diğer

çocuklara Antik Yunanca öğretti, bundan dolayı burslu olmaya hak kazandı. 24 yaşında Erlangen’de doktor unvanı aldı. Avrupa’nın üçte ikisini yok eden kolera belasından şehrini kurtardı. Yardımcılarının gömleklerine sedef otu sürdü, bu ot daha sonra homeopatik ilaç olarak kullanıldı. Sedef otu, ağır romatizmaya ve özel göz hastalıklarına sahip olanlara veriliyor.

Leipzig ve Viyana’da tıp okudu, 1781 yılından başlayarak doktorluk mesleğini Almanya’nın çeşitli şehirlerinde icra etti. Üç yıl sonra Dresden’e, 1789 yılında ise Leipzig’e yerleşti. Bir sonraki yıl, William Cullen’ın farmakoloji (Materia Medica) ile ilgili tezinin çevirisini yaptı ve *sağlıklı bir vücudun kinin kullanması ile kinin kullanarak iyileşen hastaların semptomlarının benzer olduğunu keşfetti*, yani iyileştirici özelliğini doğruladı.

Hahnemann; sülük, kan alma ve cıva gibi döneminin resmileşmiş tedavi uygulamalarının sık sık sonuca ulaşmadığını ve hatta hastanın sağlığını giderek kötüye sürüklediğini zaten söylemişti, bu yüzden Lagusius’un bilimini eleştirdi ve yeni bir teorinin temelini atmaya yöneldi. Keşiflerinin araştırmaları için kendisine ilaçlar verip sonuçlarını yazarak deneyler yaptı. İncelemeleri nihayetinden Homeopatinin Hipokrat ilkesini gösterdi:

“çivi çiviye söker” (lat. similia similibus curantur), *sağlıklı* bir insana verildiğinde, *hasta* olanla *aynı* semptomlara sebep olan ilaçlarla hastalar tedavi ediliyor.

İlk defa 1796 yılında “benzerlerin ilkesi” adıyla yayınlanmasıyla tanındı. İlerleyen yıllarda Hahnemann, küçük miktar ile başlayıp hiç denecek kadar az dozda ilaçlar kullanma fikri ile teorisini geliştirdi; ilaçların bir “canlandırma” sürecinde etkinliklerini desteklemek mümkündü, bu süreçte maddeler düzenli olarak azalıyor ve her azalma sonrasında çözelti de çalkalanıyordu.

Dozları azaltarak zehirlenme oranlarını da azaltmak istiyor, böylelikle baldıran, yılan zehiri vb. istenmeyen yan etkilerinden de kaçınacaktı. Önceleri küçük doz verildiğinde maddelerin etkilerinin beklenenden daha az olacağına inanıyordu, hasta vücutların ilaçlara olan anormal hassasiyetinden aslında daha küçük dozlara ihtiyaçları olduğunu tespit ediyordu.

Canlandırma teorisi yaklaşık 1825 yılında öne sürüldü ve bilinen Vitalizm (canlı enerjisi = Mezmerizm) dogması ile bağdaştırıldı, yani yaşayan bir organizmanın fonksiyonları doğal olmayan içsel bir güç ile belirleniyor.

Hahnemann’ın en önemli çalışması “Organon der rationellen Heilkunst” 1810 senesinde yayınlandı ve homeopati olarak adlandırılan yeni tedavi sisteminin

kapsamlı sunumunu içeriyor.

Tezinin yayınlandığı dönemden beri Hahnemann, hastaların “insan vücuduna hayat veren görünmez güç (vital ilke) rahatsızlıklarına” borçlu olacakları inancına sarıldı ve homeopati tedavisi de seçilmiş uygun bir ilaç ile vital gücün tepkisinin sonucudur.

“Canlandırma” sürecinin görünmez ve manevi sayılabilecek bir tür enerji salgılayabileceğini iddia etti. İlaç maddelerinin iyileştirici etkilerini kanıtlamak için Hahnemann, sağlıklı kişilere “doğrulama/prooving”i önerdi ve ayrıntılı bir biçimde semptomlarını homeopati farmakoloji kataloğuna yazdı (Materia Medica).

Aesculapius in balance (Asklepios Dengede) ve Organon kitaplarını yazdı, Organon ismini Aristoteles’in eserinden esinlendi. “Similia similibus curentur” ilkesini izleyerek ve Allopati tıbbını tanımlayarak, homeopati araştırmaya ve tıp mesleğinin hayatının sonuna kadar icra etmeye devam etti.

1843 senesinde Paris’te vefat etti. Onu onurlandırmak için Washington’a görkemli bir heykeli dikildi.

Claude Gouffier’den tahıl hasadı, bir 16. Yüzyıl kitabında hasat döneminin klasik bir yaz sahnesini resmediyor. Ecouen Kütüphanesi, Paris.

İKİNCİ BÖLÜM



İNSAN VÜCUDU FİZYOLOJİSİ

İkinci Başlık



VÜCUDUN ORTALAMA AĞIRLIĞI

İnce ya da küçük, ortalama ya da büyük; vücut ağırlığı iskelete, göğüs genişliğine ve kalça kemiğine bağlıdır. Şişmanlık insan vücudundaki yağ fazlalığı olarak tanımlanıyor.

Vücudun ağırlığını ölçmek yerine, yağ oranını ölçmek daha mantıklıdır. Örn. diyetisyenler özel aletlerle bazı vücut kıvrımlarının (karın, triseps vb.) kalınlığını ölçüyorlar

Hipodermik yağ ile vücutta bulunan tüm yağın %50'sini hesaplayabiliyoruz.

Temel Metabolizma

Temel metabolizma; vücudun hayattaki temel fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için ihtiyacı olan asgari enerji miktarıdır. Yani, bir insanın yatarken, sakın ve hafif giyinmişken, oda sıcaklığı 20-25° C derecesinde ve son yemeğinin üzerinden en az 12-14 saat geçmişken gerçekleşen, organ ve dokularının sindirim faaliyetlerinin derecesidir. Metabolizmanın bağlı olduğu başka faktörlere de vardır. Bunlar:

Cinsiyet. Kadın vücudunun yağ aldığı anda artabilen kapasitesinden dolayı, aynı boy ve kilodaki erkeklere nisbeten kadınların metabolizmaları %5-10 oranında daha düşüktür.

Yaş. Azalan kas miktarı ve fiziksel faaliyetler yüzünden, ergenlikten sonra vücudun yağı yakma kapasitesi her on yılda bir %2 oranında azalıyor. Çocuklar

ve bebeklerin yağ yakma kapasitesi çok yüksek olduğundan daha fazla kaloriye ihtiyaçları vardır.

Vücut şekli. Örneğin artan kas dokusuna sahip atletler, aynı yağ dokusuna sahip insanlara oranla %5 daha etken bir metabolizmaya sahipler. Küçük kemikliler de iri kemiklilere göre daha güçlü metabolizmaya sahiptir.

İç salgı bezlerinin fonksiyonu. Tiroit bezlerinin hormonları, çoğaltan hormon, androjenler, kortikosteroitler ve insülin metabolizmayı artırır. Küçük miktarlarda salgılanan adrenal metabolizmayı hızlandırırken, büyük miktarlarda ise yavaşlatır.

Hamilelik. Embriyonun gelişiminden ötürü kadınlarda temel metabolizma %30 artıyor, bu yüzden de günde 500 kalori daha fazla alarak kalori ve protein tüketimini artırması gerekiyor.

Duygusal gerilim. Şiddetli duygusal uyarmalar sırasında metabolizmamız hızlanır.

İş türü. Ağır, hafif veya ortalama olarak tanımlanan bir işin gerektirdiği kalori miktarı birbirinden farklıdır.

Ruhsal yorgunluk. Ruhumuzla çalıştığımız zaman herhangi bir kayıp yaşamıyor. Araştırmaya eşlik eden yorgunluk hissi; ruhsal aktiviteye değil, kas gerginliğine sebep olur.

Beslenme alışkanlıkları. Diyet yaptığımızda veya oruç tuttuğumuzda metabolizmamız yavaşlar. Vücudun bu tepkisi, ani kalori yoksunluğuna karşı kendini koruması demektir. Bu yüzden kilo vermeye çalıştığımız vakitlerde aynı zamanda egzersiz yapmalıyız.

Obezite. Çeşitli araştırmacılar, patolojik olarak şişman kişilerde artan metabolizmaya rastlandığını savunuyorlar; benzer insan gruplarının %30 oranda farklı metabolizma hızına sahip olması gibi.

Enfeksiyonlar ve bağışıklık sistemi. Enfeksiyonlar ve yüksek ateş, her bir derece arasında %12-13 oranında metabolizmayı hızlandırır. İşgalcileri hüsrana uğratabilmek için sağlık bekçileri dediğimiz akyuvarları üretmek, bağışıklık sisteminin doğal bir tepkisidir. Hipokrat'ın dediği gibi: "Bana bir ateş ver, seni iyileştireyim."

İlaçlar. Örneğin salisilik ilaçlar, kafein, idrar söktürücüler metabolizmayı hızlandırır ve vitamin hırsızlarıdır.

İklim. Tropik iklimlerde yaşayan insanlarla, kutuplarda yaşayanlar arasında fark vardır.

Sindirim Gözlerden Başlar: Eat Your Rainbow!

Aklınıza çok renkli ve kıtır-kıtır bir salata getirin; içinde taze yeşil marullar ve salatalıklar, kıpkırmızı pancarlar, turplar, domatesler, maydanoz ve kerevizler, güneş rengine havuçlar, yeşil veya siyah çatlamış zeytinler, kekik ve ısırgan otu olup, yanında da sarı narenciyelerden meyve suyu var, şimdi söyleyin bana neler hissettiğinizi! İngilizlerin söylediği gibi: Eat your rainbow!

Hepsi sindirimi hazırlar ve ilk önce tükürük bezleri uyarılır, sonra da böyle bir resmin karşısında mide suları salgılanır.

Beslenmemiz belirli zaman aralıklarında ve küçük miktarda yemeklerden oluştuğunda sindirimimiz daha kolay olur. Normal beslenme saatleri ihlal edildiğinde, açlık hissi pamukçuk gibi patolojik vaziyetlere sürükleyebilir.

Yemek odasının çevresi burada en büyük rolü oynar. Odanın rengi, çalan müzik, duruş şekli (ayakta veya oturarak), fastfood kapları ya da porselen takımlar ve şamdanla kurulan bir sofra...

Tüm bunlar ağızdaki hipofizleri etkiler. Pankreastan etkin miktarda düzenli/düzensiz salgılanan özsü ve insüline karşı hipofizler olumlu ya da olumsuz uyarılır.

a) Ağızda çiğneme.

Yavaşça çiğneyiniz. Ağızınızda biraz dolandırınız. Gördünüz mü? Arkanızdan kovalayan yok!

Tükürük üreten bir sürü tükürük bezi, ağız içindeki hipofizlerde bitiyorlar. Özellikle görüş, tat, koku ve daha önce yenmiş bir yemeğin anısıyla uyarılırlar (Pavlov'un deneyi).

Yemek ağızda az bir süre kaldığı için çiğnemek de bir o kadar güçlü olmak zorunda (32 kere), ki tükürük enzimleri (amilazlar) yemeği en iyi oranda ıslatıp bölebsin. Bunun yanı sıra, dil altı olarak adlandırılan birçok takviye besin (polen, koral, arı sütü, ginseng vb.) daha iyi çözünüyor.

b) Ağızımızda ve bağırsaklarımızda nasıl iyi sindirim yapabiliriz?

Ağız karma bir salgı bezidir, isteğimiz dışında kendiliğinden işler ve aynı zamanda psikolojik ve fiziksel durumlara tepki gösterir (sempatik ve parasempatik sinir sistemi).

Sindirim işlevleri mide suyunun yardımıyla gerçekleşiyor. Ağızdaki salgı bezlerinin ürettiği mide suyu pek çok faktörden etkileniyor. Mide suyu; sudan,

hidroklorik asitten, inorganik tuzlardan ve enzimlerden oluşuyor. Limon suyu ile pH'a benziyor.

Hazımsızlık durumlarında takviye enzimler alabiliriz; vitamin hırsız antiasitler kullanmak yerine modern endüstrinin papaya, pancar ve aloe gibi meyvelerden ürettiği enzimleri tüketebiliriz. Mide suyunun yoğunluğu ve etkisi; yemek sırasında sindirim işlevlerini engelleyen su, alkol ve kola gibi karbonatlı içeceklerin tüketimine göre değişebiliyor.

Yemek sırasında yalnızca tat alıcıları durulayacak kadar su içiyoruz, daha fazlasını değil! Öğünler arasında bol bol ve tercihen ılık su tüketmeliyiz (günde sekiz bardak). Bu şekilde su, hücrelerimizin 36,6° C'lik ısısına müdahale etmeden sindirim sistemine yardımcı olur. Çünkü vücut ısımız 36,6 derecenin altına düşmemeli.

Yemek tüketimimiz; pankreasın sağlığı ve insülin dengesini sağlamak için ya sık sık ve küçük miktarda ya da seyrek ve büyük miktarlarda olmalı.

Büyük bir öğün sonrasında, safra taşı ve kolesterol tehlikesine karşı birçok defa safra asidi olan kolik asit tekrar tekrar salgılanıyor. Eğer ağzınızda pamukçuk varsa; çok sıcak, çok soğuk, tuzlu, asitli, bol kafeinli, tava, soğuk, yağlı ve baharatlı yemeklerden (hipofiz uyarılır) uzak durmak en iyisi. Böylece ağız pamukçuğuna, kronik hazımsızlığa, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara sebep olan sinir hastalıklarından, ağız ve pankreas kanserinden kaçınmış oluruz.

Yemek sırasında soda tüketiminden de kaçınmak gerek, çünkü soda mideyi uyarak karbonik asit üretir. Onun yerine, sindirim enzimleri içeren ve yetişkinlerde şişkinlik yapmadan sindirime yardım eden aloe bitkisini tercih edin.

Yemeklerin karışımı, bileşenlerinin eritilmesi konusunda önemli rol oynar. Nişastayı (karbonhidratları) hayvansal proteinlerden ayırmak gerekli ve her öğünde alınan protein türü birbirinden farklı olmalı.

Halsizlik Dönemlerinde Kalori Eksikliği

Sık sık kilo vermemize rağmen kalori eksikliği yaşamıyoruz, örneğin idrar söktürücü etkiyle vücuttan su atıldığında.

Diyetin başlangıcında 1 kilo vermek için, 250 gr. glikojen yakılıyor ve bununla bağlantılı olarak 750 gr. su atılıyor. Diyetle devam ettiğimizde glikojen depolayan kısım kuruyor ve ihtiyacımız olan enerjinin 2/5'ini yağlardan, 3/5'ini ise proteinlerden sağlıyoruz.

Tam açlıkta ise ilk günlerde 1 kilo vermek için yaklaşık 2600 kalori yakmalı ve çok fazla su kaybetmeliyiz. Daha sonra diyetin 11. ve 13. günleri arasında su kaybını azaltırken, aynı zamanda kilo başı 7000 kaloriye ihtiyacımız vardır.

Sonuç olarak, 1 kilo kaybetmemiz için ortalama 3400 kalori yakmamız gerekiyor.

Hızlı Kilo Değişikliklerinde Sabit Kontrol Sistemleri

Kolayca kilo alma ya da verme isteklerimize tepki veren şeyin ne olduğunu hepimiz merak ediyoruz.

Bir gün çok yediğimizde ertesi gün pek bir şey yemediğimizi fark ediyoruz. Yani uzun süre etkilenmeyen bir açlık ve tokluk mekanizması var.

Araştırmacılar Dugdale ve Payne (1977), fazla kalori aldığımızda vücudun yağ yakımını hızlandırdığını, yani kaloriyi yok ettiğini savunuyor. Diyet kaynaklı termogenez bizi muhtemelen vücut ağırlığındaki ani değişikliklerden koruyor. Enerji alımında zayıflara ve şişmanlara farklı “cezalar” veriliyor.

Garrow’a (1974) göre, özellikle proteinlerin sindirimi vücuttaki kiloyu direkt etkiliyor.

Metabolizma değiştiğinde yeni bir yakma dengesi oluşuyor. Bu mekanizmalar ileriki bölümlerde daha çok incelenecek.

Üçüncü Başlık



KARBONHİDRATLAR VE ŞEKERLER

Karbonhidratlar; karbon, hidrojen ve oksijenden oluşan organik bileşenlerdir. Basit şekerler/monosakkarit, disakkarit, oligosakkarit ve polisakkaritlere ayrılır. Karbondioksit, su, güneş ışığı ve klorofil ile fotosentez yapan bitkilerden sentez yapıp tekrar işleniyor. Güneş ışınlarını ve yeryüzündeki inorganik mineralleri emerek üreten evren ve yeryüzü enerjisi arasında bir aracı görevi görüyor bitkiler! Yani yaşayan varlıklardır ve dünya üzerindeki varlıklarına saygı duymalıyız. Antik Yunan'da kanın dökülmediği kurbanlarla Demeter'in şerefine görkemli kutlamalar yapılıyordu. Amerika'da yerli halkın benzer törenleri vardı. ABD'ye yerleşenler her kasım ayının son perşembesinde, oraya ilk yerleşenlerin hasadı anısına Şükran Günü kutluyorlar.

a) Monosakkaritler

Manoz

Biz bunu glikoz olarak biliyoruz.

Balda, tahıllarda, meyvelerde vb. yerde bulunuyor. Şeker kamışındaki fruktoz ile birlikte de bulunuyor.

Endüstride ise nişastanın hidroliz edilmesiyle ya da üzüm özünden elde ediliyor. En basit şekerdir.

Diğerlerinin hepsi bölünmüştür ve bize 1 gr./lt. oranıyla kanın doğal elementini oluşturan glikozu verir.

Kanda glikozun artması veya azalması şu rahatsızlıklara sebep olur: Hiperglisemi ve hipoglisemi.

Devamında glikoz oksitlenir ve bize enerji olarak glikojeni verir. Basit şeker gibi ince bağırsak tarafından direkt emilir ve kapı toplardamarları aracılığıyla karaciğere taşınır. Orada karaciğer enzimleri sayesinde bölünür, glikojene dönüştürülür ve karaciğer ve kaslarda enerji kaynağı olarak depolanır.

Normal şartlar altında sinirlerin tek besinidir.

Fruktoz

Glikozdan sonra en önemli ve doğada en yaygın bulunan şekerdir. Meyvelerde, balda, şeker kamışında ve insülinde bulunur. Vücutta glikoza dönüştürülür.

Meyve ne kadar olgunsa içinde o kadar fazla glikoz veya fruktoz bulunur. Ne kadar olgun olursa, nişastaları da o kadar glikoza dönüşüyor. Örneğin diyeteyken kırmızı değil, epey olgun yeşil elmalar yeriz.

Belirli bir oranda şeker hastaları tarafından da kullanılabilir, çünkü parçalanması için insüline gerek kalmaz. Diyabet komasında iğne ile dikkat edilerek kullanılır, çünkü laktik asidoza neden olabilir.

Galaktoz

Glikoz ile birleştirilerek doğal disakkarit olan laktozu oluşturur. Anne sütünde de bulunur.

Mannitol

Mannozun alkolik bir türevidir. Glikozdaki kalorilerin yarısını geri verir ve şekersiz şekerle kullanılır.

Mannozun elementleri ananas, zeytin, kuşkonmaz, tatlı patates ve havuçların içinde (salep, keçiyoynuzu, deniz yosunu) bulunur.

Sorbitol

“Diyabetik” marmelat, meyve, çikolata ve yemek yapımında kullanılan endüstriyel bir üründür. Açlık hissini geciktirir ve yedek kilo kaybı için ilaç olarak kullanılır.

Araştırmalar, gram başı 4000 kalori verdiğini ve kandaki glikoz oranını artırdığını gösteriyor. Çeşitli diyetler uygulayıp kalorilerinden kurtulamayacağına

inanınların bilmediği bir şey, glikoz ile aynı kalorileri verir. Şeker hastalarına özel bir ürün olarak lanse edilmesi çok yanlış (örn. Sionit, Diotor).

Sakarin

Sentetik tatlandırıcı. 1977 yılında ABD ve Kanada'da kanserojen olması sebebiyle yasaklandı.

b) Disakkaritler (iki basit şekerin bileşimi)

Bunu şeker olarak tanıyoruz (sakkaroz ya da şeker kamışı).

Doğada yaygındır (pancarda, şeker kamışında, keçiboynuzunda ve balda). Glikoz ve fruktozdan oluşur.

Melas (çünkü şeker kamışı kabuğundaki vitaminlere ve selüloza sahip) ya da bal tüketmenizi öneriyorum. En sağlıklı olanlarıdır ve 4,1 Cal/gr. oranı vardır. Şeker ısıtıldığında karamel olur.

Şeker tüketimi direkt olarak iskemik kalp hastalığı ve dolaşım sisteminde bulunan damarlardaki arteriyoskleroz ile bağdaştırılır. Vücudun çevresini asitli ve toksinli bir ortama çevirerek gerekli işlevlerini yapmasını engelliyor ve böylece diş çürümesi ve obezitenin artmasının da asıl sebebi haline geliyor.

Tatlı tadını veren ve pankreas tarafından "görülmeyen" bir bitki de Stevia'dır. Tüm yapay sakkarinler ve ürünlere inat istediğiniz kadar şeker korkusuzca tüketebilirsiniz.

Şeker

- 1) Beyaz şeker hiçbir vitamin ve mineraller içermez.
- 2) Demerara şeker de şunları içerir: (kg./100 gr.) B vitamini (riboflavin) 0,01; nikotinik asit 2; piridoksin 0,1; pantotenik asit 0,2 kg.; kolin 2,8; inositol 24; B1 vitamini (tiyamin).
- 3) Muscovado şekerinde ise B vitaminin bileşenleri şu şekildedir: (kg./100 gr.) tiyamin 0,002; riboflavin 0,03; nikotinik asit 6,5; piridoksin 0,06; pantotenik asit 0,8. Kolin 10,4; inositol 78 ve eser miktarda mineral bulunur.

Maltoz

Doğada tek başına bulunmaz. Maltın (biranın hammaddesi) içinde ve tahıl tohumlarında bulunur. Salyanın amilazı ve pankreas amilazından yapılan

maltoz için nişasta hidroliz edilir. Bir diğer enzim olan maltaz, iki glikoz molekülü verir.

Laktoz

Özellikle anne sütünde %6-7, daha sonra inek sütünde %5 ve bitkisel sütlerde hiç bulunmayan disakkarit. Glikoz ve galaktozun bileşimidir. Emzirme döneminde glikozun laktoza dönüşümü galaktoz bezlerinde gerçekleşir. Sadece biraz daha tatlıdır! Bazı insanlarda laktoz enzimi olmaması durumunda, laktoz sindirilemez ancak bu kişiler peynir yemede bir sorun yaşamazlar.

Laktozun laktik aside dönüştüren ve galaktoz proteinlerini ayıran belirli enzimlerin etkilerinden dolayı süt, mayalandırılarak yoğurda dönüştürülür. Evde kendi yoğurdumuzu mayalamak çok sağlıklıdır.

Ancak peynir mayalandığında içindeki laktik asit ve beraberindeki o tatlı tat yok olur. Laksatif bir etkiye sahiptir ve kalsiyum ile fosfor emilimine yardımcı olur.

c) Polisakkaritler

Nişasta, suda çözünen bitkisel bir polisakkarittir ve bundan dolayı hazırlanması gerekir (patates suyundan). Tahıllarda, bakliyatlarda, bitki köklerinde ve sebzelerde bulunur.

Fotosentez sırasında şekillenir ve bitkilerin kök, tohum ve yumrularında toplanır. Pirinç %80 nişasta içerir. (Çin halkı günde kişi başı 500 gr. pirinç tüketmektedir.)

Patateslerde %25, bakliyatlarda %50-60 ve tahıllarda %65-70 oranında nişasta bulunur.

Yeryüzünde yetişen besinlerin %70'i nişastalıdır ve ne kadar tüketildiği konusu halkın yaşam standardı hakkında bilgi verir.

İnsan vücudundaki en önemli tepkime; kas enerjisi üretimi ve vücut ısını korumak için nişastanın hidroliz edilmesidir.

Amiloglukozidaz: $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$, tükürükteki pityalin enzimi ve maltaz enzimi aracılığıyla bölünmesi sonucu ortaya çıkan enerji yayılımı.

Glikojen (Hayvansal Nişasta)

Hayvanların karaciğerinde bol miktardadır. Glikoz molekülleri bulunan suda kolayca çözünebilir. İnsanlar ve hayvanlar için doğrudan enerji kaynağıdır.

Bir istiridye, ağırlığının %6'sı oranında glikojen içerir, ölümünden sonra ise bu, laktik aside dönüşür! Eğer mümkünse taze yiyiniz.

Bal

Şekerli olarak nitelendirilir, nektarların ve bitkisel özlerin ağızlarında işlenmesi ve dönüştürülmesi sonucu arılar tarafından üretilen hafif akışkan maddedir.

Teozofi Sembolizmi: Nektar sözcüğü; nekros (ölü) ve nekys (ölü) sözcüklerinin arasında bulunan eşsiz bir Yunanca terimdir: Nekros - Nektar - Nekys.

Nektar hoş kokuludur ve komaya sokar, ölümsüzlerin, yani tanrıların yemeği olarak sunulur. Ambrosiadan sonra ikinci ölümsüzlük unsurudur. Dini törenlerde ölümsüzlüğü temsil eden “kaplıca suyundan, zeytinlerden ve türlü meyvelerden yapılan” ambrosia adında özel bir karışım verilir.

Ölümlere ibadette ve bazı sırlarda kullanılan bal, inançlı ölümlerin, tanrılara dönüşün ve cennet ülkelerindeki mutlulukların sembolüdür.

Plutarhos'un *Likurgus* eserinde: “Kefenlerine zeytin yaprakları koydular.” yazıyor. Devamında da Kurtarıcı İsa'nın kutsal kefeniyle ilgili paralellikler mevcut.

Pisagorcular yün yerine pamuklu elbiselerle mezara konulurdu ve insan cese-di; sadece fiziksel sindirim sonucu değil, kelimenin tam anlamıyla mutasyona uğrayarak tanrıların nektarı ve ambrosiası haline geliyordu.

Balın fizyolojisi: %70-80 oranında glikoz ve fruktoz sakkaritlerinden (invert şeker), %3-10 oranında dekstrinlerden, inorganik tuzdan, azotlu maddeler ve formik asitten oluşur. Kokusunu içinde bulunan çeşitli maddelere borçludur.

Çiçek özlerini emen arılardan, büyük bir bölümü şekerden oluşan sıvı bir çözelti üretilir.

Arının sindirim sisteminde sakkaritler ve invert sakkaritler şeklinde sindirilirler ve diğer proteinler, enzimler, bitkisel uçucu yağlar, aromatik maddeler, boyalar, vitaminler, mumlar, polenler, asitler, bitkisel hormonlar vb. ile bal peteğinde olgunlaşmaya bırakılırlar.

Balın kalitesi ve lezzeti, arıların topladığı çiçeklere bağlıdır. Kekik, funda, nane, papatya vb. Balın kalitesi; balın toplanma şekline göre petekte üretilmesine kadar farklılık gösterir; en iyi saf bal petekte üretilir ve o mükemmel kalitenin sıkıştırılmasına izin vermeden alınır, basit bal ise düşük kalitede kaynatılmış baldır ve menşei ülkeye göre değişir.

İnsan Sağlığına Yardımcı Eczacı Arılar

Arılar “Demeter’in sırdaşları”dır, yani özlerinde ziraat tanrıçasının sırlarını bilirler.

Arıcılığın mitlerdeki babası Aristaeus’dur. Apollon’un ve uğruna aynı isimde şehir kurulan Kirene’nin oğludur. Autonoe’nin (Kadmos’un kızı) eşidir ve Akteon adında bir oğlan çocukları olmuştur. Kendisi tarıma dayalı birçok mesleğin ve hepsinden önce arıcılığın kâşifidir. Zeus’a yalvarması üzerine, her yıl Kiklad adalarına alize rüzgarlarının, yani meltemlerin, estiği Kea adasına yerleşti.

Arılar havada dolaşır ve polen toplarlar. Bu polenlerden bal yapar ve Olympos tanrıları da bunun nektarını içerler. Olympos tanrılarının arı ürünleriyle doyduğu bu değinme bile, atalarımızın balın ne kadar yüksek bir besin değerine sahip olduğunu bildiklerini gösteriyor. Arı sokmasının romatizma için faydalı etkilerini keşfedip söyleyen kişi Aristaeus’tur.

Bal, “verimlilik abidesi” ve tüm dünyanın “koruyucu biyolojik bombası” gibi unvanlara sahiptir.

Bal Ruhun Zinde Olmasını Sağlar

100 yaşının üzerindeyken bu uzun yaşamını neye borçlu olduğu; sağlıklı olmasına mı yoksa aklının berraklığına mı sorusuna antik dönemin efsanevi bilim insanı Atomcu Demokritos’un cevabı: “Vücutlarının dışına zeytinyağı, içine ise bal kullansınlar.” oldu. Demokritos, peteğinden balı tüm zenginliğiyle yediği için, araştırmacıları da daha kapsamlı derlemeler yaparak araştırmaya ve atölyede gerçek klinik uygulamalarıyla deneye teşvik etti.

Temel elementlerinin sentezini en ince ayrıntısına kadar inceledi, böylece insan vücudunun hangi organlarına ve ne kadar sınırsız, dikkate değer yararlar sunduğu saptandı.

Balın Evrensel Olarak Tanınması

Bal ve bal ile ilgili konular hakkında zaman zaman birçok görüş duyuldu: doktorlar, biyologlar, diyetisyenler vb. tarafından ne yaptığı ve ne kadar gerekli olduğu hakkında.

Amerikan Tıp Derneği ve Dünya Sağlık Örgütü, balın şekerin yerini alması gerektiğini vurguladı, çünkü:

Bal, endüstriyel şeker gibi zararlı değil, ama hayvan yanıkları için hazır ve kan tarafından direkt emilebilir.

Asiditeye sebep olan şekerden hazırlanmış tüm tatlıların aksine, midenin alkalen olmasını sağlıyor.

Mineral, tuz, protein, aminoasit ve eser miktarda başka elementler barındırıyor. Yemeklerin insan vücudu tarafından sindirilmesinde etken bir rol oynuyor. Dünya Sağlık Örgütü, balda antibiyotik ve probiyotik özelliklerin olduğunu, patojenik ve bulaşıcı organizmalara karşı bağışıklık güçlendirici ve doğal antiseptik özellikleri olduğunu vurguladı.

Şeker yalnızca glikoz ve fruktozdan oluşurken bal, 180 ayrı elementin bir-birine has bir şekilde bağlanmasıyla oluşuyor ve şimdiye kadar bu bağlan-tıyı taklit etmeyi kimse başaramadı.

Balın içerisinde formik asit ve inhibin bulunduğundan mikropların gelişimi sekteye uğruyor. Bizler ve diğer araştırmacılar tarafından balın içerisine sokulan mikroplar yalnızca birkaç saat içerisinde öldü.

%70-80'i glikoz ve fruktoz bileşiminden oluşurken, %3-10'u sakkaroz, dekstrin ve başka bileşenlerden oluşuyor.

Polen

Arıların ikinci üretimi ise polendir. İşlenmemiş balın içerisinde bol miktarda bulunan mikroskobik tanelerdir, onu oluşturan çok fazla bileşen vardır. Çok daha fazlası da halen keşfedilmeyi bekler. Teknik olarak hiçbir şekilde üretimi mümkün değil.

Özellikle kış aylarında arılar tarafından yemek niyetine toplanır. Polen bi-limsel olarak incelediğimizde tarafımızca bilinen 58 bileşenden oluştuğunu gördük. Fakat bir o kadarı da hâlâ bilinmezliğini koruyor.

Bu bileşenlerden bazıları antibiyotik özellikler taşıyor, bu sebeple arıların, komünler halinde yaşamalarına ve birkaçının muhtemelen dışarıdan mikrop taşımasına rağmen, onları emerek öldüren keneler haricinde, hiçbir zaman hastalığa yakalandığı görülmedi.

Polenin pek çok çeşidi vardır.

Bir tanesi bilinen alerjilere yol açan polen; diğeri nemli noktalara (ağaçlar, yü-zeyler) yapışan su emici polen ve toz halinde polendir. Böcekler tarafından çiçekten çiçeğe taşınıyor ve bu şekilde döllenme gerçekleşiyor.

Ancak bitkilerin ve çiçeklerin türleri değiştiğinden, bileşimleri de değişkenlik gösteriyor; polenin insan tarafından seçilip alınması bilimsel bir kılavuz gerektiriyor.

İnsan türüne polenin sunulması yalnızca devasa değil, aynı zamanda eşi benzeri görülmemiş bir olay olduğunun altı çizilmelidir.

Özellikle iyi huylu prostat büyümesine karşı her sabah bir tatlı kaşığı polen deneyin.

Arı Sütü

İnsanlar arı sütünün, insanların da yararlandığı müthiş etkili ve yararlı bileşenlere sahip olduğunu bilmekte.

Önceleri arı sütü, gelişmekte olan tüm larvaların yiyeceği olarak biliniyordu. Daha sonra yalnızca kraliçe olacak larvalara veriliyordu, nihayetinde ise yalnızca kraliçe arılara verilmeye başlandı. İşçi arıların hücrelerini, daha fazla yaşaması ve yüz kere daha yumurtlayabilmesi için güçlü, doğurgan hücrelere dönüştüren unsur tam olarak bu. Yalnızca arı sütüyle aynı ortamda bulunduğu DNA'sında çekirdek tepkimesi (nükleer füzyon) gerçekleşir.

Arı sütünün içindekiler: %13 karbonhidrat, %6 lipit, %16 protein; büyük bir bölümü ise şu bileşenlerden oluşur: globulin, 10-hidroksidekanik asit, nükleik asitler (DNA, RNA), vitaminler, insan vücudu için de gerekli olan çeşitli hormonlar (estradiol, testosteron, progesteron vb.). Polende olduğu gibi arı sütünde de bazı bileşenlerin henüz tespit edilmediğini vurgulamamız gerek.

Arı sütünün doğurganlık özelliği vardır ve kraliçe arı da bununla beslenir. İşçi arılar 6 ay yaşarken, kraliçe arı 5 yıl yaşayarak binlerce yumurta yumurtlar. Bu kutsal genetik mekanizma harikasının varlığı, doğanın bir mucizesidir.

Propolis: şehre yönelik (pro tis poles) savunma/kovan savunması

Arıların kovandaki delikleri doldurmak ve yılan, sinek, fare vb. ölü organizmaları mumyalamak için kullandıkları reçinemsi madde. Bileşimi bunlardan oluşur: %28 bal mumu, %54 reçine, %11 uçucu yağ ve %7 polen. Küçük miktarlarda vitamin, flavon, terpen, aromatik maddeler, sarı kantaron vb. içerir.

Diş eti iltihabı, pamukçuk, mantar hastalıklarına karşı tentürdiyot misali mütahiş bir probiyotik antiseptik. Ağızda sakız gibi çiğnenebilir. En steril ortamı arı kovanıdır.

Arı Ürünlerinin Etkileri

Organların doğru ve sağlıklı biçimde faaliyet göstermeleri için gerekli olanlar:

- 1) iyi bir metabolizma,
- 2) iyi bir merkezi sinir sistemi,
- 3) vücudun yenilenmesi (ruhsal ve bedensel olarak),
- 4) vücudu koruyan güçlü bir bağışıklık sistemi.

Pek çok bilim insanı ve araştırmacı hekimler, arı ürünleri ve onların mükemmel etkileri üzerinde deneyler yaptılar.

The American Medical Association dergisinin son sayısında, arteriyosklerozların arı ürünlerinde bulunan bileşenlerle savaştığı yazıldı.

Bal Likörü

Bal likörü, balın %30 ılık su ile seyreltilmesi sonucu elde edilir. Antik dönemde Selene azizlerinin içkisi olarak anılır.

İçinde bulunan propolis ve diğer gizemli bitkilerin yüksek antioksidan özelliklerinden dolayı, Çinli ve Japon rahipleri bunu krallara ve imparatorlara pınar suyu olarak sunarlar.

Bunu düzenli olarak içen Pekin Bitkibilim profesörü 230 sene yaşadı! Mayalandırdıktan sonra Olympos'taki tanrılar onu nektar olarak "içiyorlardı". Rus biyolog Menshikov; bal ve arı sütü ile beslenen Kafkaslıları araştırırken bize şunu gösteriyor: 150 yıldan önce yaşanan her ölüm, zorba bir ölümdür!

Selüloz - Tanrıça Artemis Tarafından Korunur

"Tahtaya vurmak" deyimini bilir musunuz? Bunun kendi içinde bir değeri var. Antik çağın sürgünleri, Doğa tanrıçası ve Ay'ı temsil eden Artemis'in koruluklarında dilenci olarak sığınak buldular. Apollon'un ikiz kardeşi olarak, fizik kurallarına göre tahtayı ARTiosTEMnousa (Artemis), yani eşit keser ve bölerdi. Tapınaklarının etrafında kutsal olarak atfedilen koruluklar vardı ve her sunağın yanında kutsal ağaçlarından bir tanesi bulunurdu. Koruluklara dilenci olarak kaçan kişi bu kutsal ağaçlara dokunurdu, sürgüncülerinin onu cezalandırmaları küfür sayılırdı, çünkü artık Uzakları Hedefleyen tanrıçanın kanatları altındaydı ve eğer ki pişman olmazlarsa üzerine ceza yağdırırdı.

Bitkisel hücrelerin koruyucusu ve doğal polisakkarittir.

Günümüz kimyası selülozu; çeşitli glikoz moleküllerinden oluşan bir bitkisel polisakkarit olarak tanımlıyor. Doğadaki en yaygın bileşendir. Bitkilerin, meyvelerin, sebzelerin ve tahılların hücre zarındaki temel bileşendir. Nişasta-ya benzer ancak yalnızca geniş getirenler onu parçalayabilir.

İnsan vücuduna sunduğu en önemli işlevi ise ince bağırsakta sindirilemez oluşu ve bağırsak hareketlerine (peristaltizme) yardım etmesidir. Bağırsak kanserinden, hemoroidten, apandisitten, kabızlıktan ve koroner arter hastalığından korur.

Meyvelerde, sebzelerde, tahıl çekirdeklerinin, tohumların ve bakliyatların zarlarında bulunur.

Karbonhidratların Sindirimi

Sakkaritler dolaşıma glikoz gibi girerler ve karaciğere gönderilerek glikojene dönüştürülüp depolanır: Glikojenez.

Dolduğunda ise diğer dokulara, özellikle kaslara yöneltiyor. Daha sonra vücudun ihtiyaçları doğrultusunda glikoza çözündürülüyor: Glikojenoliz. Glikoz ve glikojen amino asitler ve trigliseritlerden oluşuyor: Glikoneojenez.

70 kilo olan kişilerde karbonhidratın payı 365 gramdır; kaslarda 245 gr., karaciğerde 100 gr. glikojen, 10 gr. kan şekeri ve 10 gr. da geri kalan bölümlerde bulunur.

Glikozun sindirimi ve kanda düzenlenmesi; pankreastaki, hipofizdeki ve böbrek üstü bezlerindeki çeşitli hormonlardan dolayı veya dolaysız olarak etkilendir.

Daha doğrusu insülin ve adrenalin hormonları, büyüme hormonu, glukagon ve kortikosteroidler dahil olur.

İnsülin: Kanda glikozun toplanmasını azaltan (hipoglisemi üreten) hormon. Pankreastaki langerhans adacıklarındaki B hücrelerinde üretilir. Glikozun glikojene dönüşümünü ve lipogenezi hızlandırır, protein sentezlerini geliştirir.

Adrenalin: *Aslanı gören çita ve ceylanın hormonu!*

Hiperglisemi üreteni olarak karaciğerde ve kaslarda glikojenolizi harekete geçirir.

Diyabet hastalarına insülininden dolayı hipoglisemik şok olması durumunda, hızlıca glikoz salgılayan adrenalin hastaya veriyoruz (insülininden 810 kat daha etkili). Bu salgı, hastanın hayatını kurtardığımız anlamına geliyor.

Tüm bu sakkaritin emilmesi için kandaki salgılanmanın artması şart. Bu da beraberinde hipoglisemik şoku getiriyor. Bundan daha kötüsü ise pisboğaz olmak: *İnsanın kendi dişleriyle mezarını kazması demek...*

Karbonhidrat Tüketimi Konusunda Tavsiyeler

Karbonhidrat bize gram başına 4 kalori verir.

Enerji kaynağı olarak tüketildikleri zaman vücut proteinleri ve yağları kullanılıyor.

Basit yağlar “yakıldığında” vücutta metabolik asidoz ile keton cisimlerinin üremesine, yani zehirlenmeye sebep olunur.

Vücut için çok “doğru” olanlar hariç, proteinler de yakıldığında; büyük bir bölümünün çeşitli mekanizmalarla enerji üretimi ile ilgisi kesiliyor ve boşaltımda çok değerli azotlar da kaybediliyor.

Tüm bunlardan kaçınmamız için, incelme ve diyabet diyetleri de dahil olmak üzere, bizlere günde yalnızca 100 gr. karbonhidrat tüketmek kalıyor.

%10-15 tatlı ve şeker içeren yiyecekler yerine, daha çok %35-40 sentetik karbonhidratları (nişasta) tüketmeliyiz; çünkü şekerlerden tüketirsek kanda glikoz oranını aniden artırarak pankreası yoruyor.

Bunları içeren doğal (işlem görmemiş) yemekler aynı zamanda vitamin, eser elementler ve bağırsağın iyi çalışmasını sağlayan diyet lifleri de içerir.

Doğal gıdalara evet, işlenmişlere hayır.

Dördüncü Başlık



YAĞLAR VE BESLENME

Yağlar doğada oldukça yaygındır. İnsanlar için temel besin gruplarından biridir.

2/3'ünü yağların oluşturduğu bir öğünde, ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi yeterince alırız.

Batı dünyasında beslenme yağları toplam kalorilerin %40'ını, Japonya'da %6-10'unu oluşturur. Bunun altın oranı, ortada bir yerlerde %15-20 arasındadır.

Yağlar suda çözünemez. Ancak organik çözücülerle (benzin, terebentin vb.) çözünebilir.

Kısa zincirli doymamış yağ asitleri normal oda sıcaklığında sıvıdır ve bunlara sıvı yağ denir (zeytinyağı, ayçiçek yağı, pamuk yağı, susam yağı).

Galen, İmparator Marcus Aurelius'u tedavi ediyor.

Uzun zincirli doymuş yağ asitleri normal oda sıcaklığında katıdır ve bunlara katı yağ denir (tereyağı gibi hayvansal yağlar).

Diyet yaparken doymamış yağlar, kilo vermeye doymuş yağlara oranla iki kat daha yardımcı oluyorlar.

Gereğinden fazla karbonhidrat yediğimizde, daha çok çoklu doymamış yağ asitlerini (omega-3, omega-9) tüketmeli ve omega-6'dan kaçınmalıyız.

Lipidlerin Sindirimi ve Taşınması

Yemeğin içindeki bütün yağlar bağırsak tarafından emilir ve lenfatik sisteme şilomikronlar olarak girerler. Orta zincirli tligliseritler, gliserol ve kapı toplardamarı aracılığıyla doğrudan karaciğere giden yağ asitleri bundan muaftır.

Birkaç saat içerisinde şilomikronlar; kılcal damarlarda bulunan lipoprotein et-kisiyle kandan uzaklaştırılırlar. Trigliseritler yağ asitlerinde, gliserolde ve fos-folipitlerde hidrolize olurlar. Daha sonra vücut yağında ve küçük bir kısmı da kaslarda depolanır. Bazı şilomikron artıkları da karaciğere ulaşır. Karaciğer, li-pidlerin sindirimindeki en temel organdır ve kalp atışı düzeninden sorumludur.

Orada sindirilir, yöneltir ve lipoproteinlere dönüştürülür. Daha sonra kan plazmaları aracılığıyla dokulara geri döner ve enerji üretir. Bazıları ise, ihtiyaç duyulması halinde, vücutta depolanan yağların yanına gönderilir. Çok fazla yağ yemek karaciğer yağlanmasına sebep olur. Bu durumda; kanı ve karaciğeri temizleyecek galagan, aloe, zeytin yaprakları gibi bitkisel takviyeler almalıyız.

Aşırı Yağ Tüketimi Sonucunda Dokularda Oluşan Metabolik Asidoz ve Açlık Durumu

Karaciğer normal şartlar altında keton cisimleri üretir. İki molekülü ko-en-zim A; asetoasetik asit oluşturarak konsantre edilmiş enerjiyi karaciğerden alıp çevre dokulara dağıtır. Asetoasetik asit hedefine ulaştığında bölünür ve tekrar enerji verir.

Diyabet ve oruç gibi patolojik durumlarda vücut, enerji üretmek için sadece yağ kullanır ve aşırı ölçüde asetoasetik asit üretilmiş olur. Bunun sonucunda kaslar bu asidi sindiremez. O zaman, asetoasetik asitin bir bölümü B-hidroks-i-sibütirik aside ve asetona dönüştürülür.

Bu üçüne keton cisimleri denir ve sonunda beyin tarafından (enerji kaynağı karbonhidrat olmadığında) ihtiyacının 2/3'ünü karşılayarak yavaşça sindirilir. Sodyum-iyonlu idrarla vücuttan atıldığında kandaki keton cisimleri kendili-ginden artar. Bu keton cisimler depolanmış bikarbonatları azaltmada başarı-lıdır. Buna metabolik asidoz denir, yani PH'in düşmesidir. Açlık durumunda direkt karbonhidrat alımı veya diyabet durumunda da insülin verilmesi ile bununla mücadele ediliyor.

Takviyeler

20 yaşın üstünde olan herkes, E vitamini ve omega-3 (4500 ml/günde) takvi-yesi almalıdır.

Kandaki yüksek oranlı kötü yağlar; kanser, koroner tromboz, diyabet ve sayı-sız hastalık olasılığını artırır. Bu hastalıklar iyi yağlar tüketilerek önlenabilir;

balık yağı, 400 IU E vitamini, 500 ml C vitamini, günde 15 gr. soya lesitini: 120 kalori.

Deney: Piyasada dolaşan omega-3 içeren balık yağlarının kalitesine dikkat etmek gerek. Bir bardak poliüretol (felizol) ile sık sık yaptığım bir deney var. Sıcak suyun içine damlatılan saf balık yağı bir dakika içerisinde içinde bulunduğu plastik bardağı eritir. Satın aldığınız besin takviyelerinin kalitesini anlamak için kendiniz de deneyebilirsiniz.

Kolesterol

Kolesterol; sentetik lipitlerin emilmesiyle üretilir ve yalnızca hayvansal gıdalarda bulunur; özellikle beyin (2000 mm/100 gr.), yumurta (450), karaciğer (330), tereyağı (230), çedar peyniri (70), sığır eti (69), tavuk eti (65), inek sütü (14) ve margarin (050).

Kolesterol, çağımızın en ticari ve en şüpheli sorularından biridir; çünkü eskiden tehlikeli testlere ve sonuçlara sahip bir sürü hastaya verilir. Görevi dış hücre zarlarının biçimlendirilmesidir; kadın, erkek ve adrenalin hormonlarının sentezlenmesi ve vücut için aslında gerekli bir maddedir.

Fizyolojik Değerleri

Yetişkin kişilerin kanına toplam kolesterol miktarı %180-220 mg.'dan fazla olmamalı. Yaşlandıkça ya da kötü beslenmeyle bu oran %280 mg.'ın üzerine çıkar. Çocuklar için fizyolojik değerleri %150-200 mg. arasındadır.

Yetişkinlerde trigliseritin fizyolojik değerleri %12-20 mg.'dır.

Kandaki kolesterol artışında, hiperkolesterolemide, büyük rolü olanlar: a) beslenme biçimi b) yemeklerin pişirilme tekniği (eksojen kolesterol), ve c) kalıtsal yatkınlık (endojen kolesterol).

Kandaki lipid oranını azaltan ilaçlar kanserojen oluyor. JAMA. Resmi Amerikan Tabipler Birliği Gazetesi (03 Ocak 1996).

Vücudumuza ne kadar çok kalorili, doymuş yağlı ve kolesterol içeren sentetik ve endüstriyel yemek sokarsak; çoklu doymamış yağ asitlerini (örn. mısır yağı, soya yağı, ayçiçek yağı), vitaminleri ve diyet liflerini engelleyerek, vücudumuzu o kadar çok tehlikeye atmış oluruz.

Hiperkolesterolemiye Karşı Önlemler: omega-3, EPA, DHA, oleopein

Hiperkolesterolemiye yakalanmamak için omega-6 yağlarından kaçınmalıyız:

- 1) Hayvansal yiyecekler: Kırmızı et, gizlenmiş hayvansal yağlar, hamburger, foie gras (ördek karaciğeri).
- 2) Bitkisel doymuş yağlar: kakao, palm yağı, hindistan cevizi yağı.

Etin içindeki aynı kalorifik değere sahip olan gizli yağlara dikkat edin! Örneğin, tavuk çiftliğindeki piliçler; onları şişmanlasınlar diye 22 gün boyunca hareketsiz büyütüyorlar. Eğer tek başlarına bırakılırlarsa hastalanırlar!

İnsanlardaki yağlı balıkları tüketen dokular (uskumru, somon, ringa); yüksek oranda doymamış yağ asitlerine sahip ve onları kanser riskine karşı, balıkların normal tüketildiği benzer popülasyonlardan daha fazla koruyor. Mesela, Arktik buz okyanusu deneyi; Grönlandlı Eskimoların ve Japonların meme kanseri, prostat ve kalp hastalıklarından daha az etkilendiklerini ortaya çıkardı.

Anti-kolesterojen etkisiyle yararlı ve şifalı balık yağı EPA ve DHA, a-linoleniko asitin iyileştirici etkisini temin edebilmek için oksijeni çıkarılarak soğuk bir işleme tabi tutuluyor. Bu eylem, a-linoleniko asit, omega-3 veren keten yağını da tedarik ediyor.

Bunların hepsi pıhtılaşma karşıtı bir etkiye sahip ve iltihap karşıtı bir koruma sağlıyor; mesela arteriyel hipertansiyonu düşürdükleri gibi romatoid artrit de koruma sağlıyor.

Bağırsakta kolesterol salgılanmasına ve oksitlenerek yağ asitlerine dönüşmesine yardımcı oluyorlar. Yukarıdaki iç hastalıklardan şüpheleniyorsanız, günde 4500 birim alınız. Multiple Sklerosis (MS), depresyon ve melankoli karşıtıdır, etkili anti-depresan ilaç Prozac'ın yerini alır.

C Vitamini & Mineral Eksikliği: Koroner Hastalıklarına Giden Yol

- 1) Farklı nüfus incelemelerine dayanarak lipoproteinlerin (HDL) vazoprotektif olduğu teorisinin aksi kanıtlandı.

Yemekten hemen sonraki trigliseritlerin hesaplanması (24 saatin çoğunda, kişi yemekteki trigliseritlerin etkisi altında bulunuyor) ve C vitamini eksikliği; Koroner hastalığın varlığını %68 oranında doğrulukla öngörüldü. Eğer aşağıdaki gibi değerler ve faktörlerle hesaplanıyorsa: HDL kolesterolü-

nün, homosisteinin ve B-apolipoproteinlerin değeri ve yaş unsuruyla, tüm bunların matematiği, koroner hastalığın varlığını %82 oranında öngörüyor.

2) Trigliseritlerin açlık durumunda artmasıyla diyabet de şiddetleniyor ve bu büyük ihtimalle koroner hastalığın tekrarına yol açıyor. Örneğin; oleopropein (tekli doymamış yağ) ile zengin sızma zeytinyağıyla yapılmış ekmek içeren bir öğün, yemek sonrasında; ekmek ve tereyağından (doymuş yağ) oluşan bir öğünden ya da pastalı bir beslenmeden daha hafif bir hipertrigliseridemiye sebep oluyor.

3) Balık yağları -yemekten sonra- trigliseritlerin değerini düşürüyor.

OBEZİTE NEDENLERİ

Dünya üzerindeki ölümlerin %20'si obez kişilerde artış gösteren kanser hastalıklarından kaynaklanıyor.

Azalan fiziksel faaliyetlerin ve aşırı beslenmelerin, genetik yatkınlıkların ve alınan ilaçların (östrojen, fenotiazin) sonucu bu oluyor.

Obezitenin ailevi bir niteliği vardır, kalıtsaldır.

Araştırmacı Seltzer ve Mayer (1964) bizlere bir çocuğun aşağıdaki ihtimallere sahip olduğunu söylüyor:

%10 obez olma ihtimali var, eğer ebeveynleri normal kiloya sahipse,

%50 ihtimali var, eğer ebeveynlerinden biri obez ise,

%80 ihtimali var, eğer her iki ebeveyni de obez ise.

Hirsh'ün yağ hücresi teorisine göre, erken çocukluk ve çocukluk yıllarında aşırı beslenme, sabit kalan yağ hücrelerinin aşırı oluşundan kaynaklanıyor ve yetişkinlik döneminde obezitenin korunmasına zemin hazırlıyor. Diğer araştırmacılar net belirtilere sahip değiller. Ancak çocuklara küçüklükten itibaren doğru beslenmelerini öğretmek çok önemli, çünkü bu beslenme alışkanlıkları onları tüm hayatları boyunca takip edecek. Global ölümlerin %5'i çocuk yaştaki obeziteden kaynaklanıyor.

Yani, çocuk yaşlarda az beslendiğimizde ve yetişkin olduğumuzda tam aksine çok beslendiğimizde daha az yaşıyoruz.

Egzersiz, yağların yok edilmesine ve vücuttaki yağ depolarının boşaltılmasına yardım eder. Bol kalorili bir diyetin yanında aynı zamanda egzersiz de yaptığımız zaman, bu sağlığımız için, diyet yapıp egzersiz yapmaktan

daha yararlı olmuş oluyor. Araştırmalara göre; artan kalori alımının yanında fiziksel aktivitelerin de eşit oranda artırılması, kalori alımını azaltıp fiziksel aktiviteyi de azaltmaktan daha faydalı oluyor. Elbette yağ, alkol, şeker açısından zengin ve diyet lifleri açısından fakir tüm yiyecekler, sürekli oturulan bir hayat, kötü yemekler (fast-food) ve başlı başına tüketim odaklı yaşam kişiyi obeziteye sürüklüyor.

Obezite başlangıcının sebebinin bazı yemeklerin mi yoksa başka şeylerin birleşimi mi olduğuna dair verilere sahip değiliz.

Yağların büyük çoğunluğu

a) çok ve küçük yemekler yerine

b) az ve büyük yemeklerle depolanıyor.

İkinci durumdaki deneyler gösteriyor ki:

Mide ve ince bağırsağın hacminin artması.

Pankreas enzimlerinin faaliyetlerinin artması.

Glikoz emiliminin artması.

Yemek sonrası kandaki insülin miktarının artması.

Lipit sentezi (lipit üretimi) için enzim faaliyetlerinin artması.

Kolesterol sentezinin artması.

Tam yağların artması.

Yağ dokusunda protein ve nükleik asitlerin artması.

Diyabete sebep olan ürünlere hassasiyetin artması.

Belki de: Sık ve ufak öğünler bizleri obeziteden koruyordur.

Kilolarla Mücadele ve Yeni Lipoliz Yöntemleri

Aşağıdaki 1'den 10'a kadar olan bileşenlere inanmanızı öneriyorum.

1) Deniz yosunu. Güzellik bakımının temeli.

Antik zamanlardan beri, deniz bölgenin ekonomik ve askeri yaşamında ve insanların günlük hayatında önemli bir rol oynadı. Atalarımız deniz ve okyanuslara sıkı sıkıya bağlılardı, deniz tanrısı Poseidon'a ve onun deniz kızları Nereidlere taparlardı. Çıplak bedenlerini deniz kabukları ve mercanlarla süslerlerdi. Saçlarında yıldızlar ve denizşakayıkları parlardı.

Son yıllarda, deniz bitkilerinin kozmetik ve beslenme alanında kullanımı hakkındaki tartışmalar arttı.

Egzama, alerji, sedef hastalığı, akne, saç dökülmesi ve kırılan tırnaklarda; deniz yosunu elektroterapi, lenf tıkanıklığını giderme, basınç noktaları ve masajlı duş ile özdeşleştirildi.

Mükemmel deniz yosunları, kuru bitkilere oranla on kat daha yararlı içeriğe sahip ve bu konuda yalnızca zeytin yaprağı özüyle karşılaştırılabilir.

Kalsiyum, potasyum, sodyum, klor, magnezyum, sülfat, magnezyum, fosfat, iyot, demir, bakır, manganez ve iz elementler içerir: alüminyum, flor, germanyum, lityum, vanadyum, kurşun, selenyum, çinko vb. Üst derinin neminin korunması ve derinin esnekliğini koruması için laminarya ve manitol gibi organik maddeler de içerir.

Hava kirliliği, mantar, bakteri ve yanıklara karşı koruyucu bir kalkan oluştururlar.

El bakımı için kullanılan deniz yosunları, özel sabunlar ve banyo bakım ürünleri deriyi inceltir; ve el ve parmak eklemleri bundan olumlu etkileniyor.

Deniz yosunu özleri, kil ve deniz suyuyla dolu deniz çamurundaki yoğun deniz biyosferi, sağlıklı yaşam için gerekli unsurlardan birisidir. Kil ve deniz yosunlarından bir maskeyle banyonun tadını çıkarın.

2) Kelp, nam-ı diğer turkuaz yosun: Poseidon'un armağanları. Vejetaryenler için en gerekli bitkisel pirzola!

Oksijen üretimi için klorofile sarılan, gezegenimizde yaratılan ilk yaşam formudur.

Klorofil doğanın en zengin kaynağıdır ve organik mineraller; Fe, Ca, Zn, K, Mg, A vitamini ve B vitamini kompleksleri kaynağıdır. Açlığı denetimi sırrını saklıyor: fenilalanini; katekolamin sentezi gibi davranan aminoasit: dopamin, adrenalin ve tiramin sentezi. Vücudun beyinsel ağrı kesicilerini ve endorfinini üretmesine yardımcı olur.

Cinsel isteği artırır.

Depresyonla savaşır.

Ruhsal berraklık sağlar ve hafızayı güçlendirir.

Yemekten önce günde 2-3 kere su ile besin takviyesi olarak alınır. Spirulin yeşil "biftek"tir.

Piyasada, enantiyomerik bileşen D (sentetik) ve L'nin (organik) kimyasal formu ile takviye olarak dolaşır.

Bu ikisiyle vücuttaki, beyni özgürleştiren yararlı ağrı kesicilerin ve endorfinin üretiminde yer alıyor.

B6 vitamini (pirodoksin), C vitamini, B3 vitamini (niasin), demir ve bakırın yardımı ile asprin, valium ya da depon yerine geçerek vücudun ağrısını din-direbiliyor. Öğünlerden yarım saat önce 500 mg.'lık üç tane spirülün almak zayıflamaya çok yardımcı oluyor!

Öğrenim gördüğüm McGill Üniversitesi'nde; deniz alglerinin vücudumuz için koruyucu etkileri olduğunu keşfettik. Vücutta depolanan radyasyon mik-tarını azalttığı tespit edildi. Hindistan'daki araştırmacılar, ağız kanseri rahat-sızlıklarıyla gelen 44 kişiye spirülün verdi. 1 yıl sonra 20 hastada rahatsızlıklar yok oldu ve 5 kişide de ciddi anlamda gelişme görüldü.

İlk olumlu sonuçlardan sonra dozunuzu 1 ya da 2'ye düşürmeyi unutmayın.

Uygun olmayan durumlar: Bebeklere, PKU (fenilketonüri) hastalarına ve yük-sek basınçlı kişilere verilmez.

3) Okyanusların zümrüt yosunu: Chlorella.

Son zamanlarda keşfedilen, yosunların en güzel yaşam formlarından biri olan tek hücreli mavi-yeşil algdir. Araştırmalar, DNA'yı onardığını ve kandaki al-bümini artırdığını gösteriyor.

Tüm B, C, E vitaminleri ve çinko ile demir içeriyor.

Vücuttaki toksinleri atıyor, zayıflatıyor, radyasyondan ve dejeneratif hastalık-lardan koruyor, Candida, arterit ve romatizma tedavisine yardım ediyor. Sin-dirimi geliştiriyor ve kanser karşıtı etkisi ile bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Gündeüçdefa5ila8tableti toz haline getirerek kaçkarnına içerseniz, zayıflamanıza epey yardımı olacaktır! Alerjendir, deneme amaçlı günde 1 tablet ile başlayınız. Miyom ve tiroid nodüllerine karşı, Sango deniz mercanı tozuyla birleştiriniz.

4) Deniz yosunu aminoasitleri.

Günümüzde, deniz yosunu aminoasitlerin küçük moleküllerinden çay, kapsül ve hap şeklinde modern besin takviyeleri üretiliyor.

İçindekiler:

Arjinin; açlık hissini yatıştırır ve yaraların iyileşmesini hızlandırır.

Sistein; bağ dokularını ve saçları güçlendirir.

Lösin; yağı çözümdürür.

Histidin; işgalci güçleri uzaklaştıran histamini üreterek vücudun savunma-sında rol oynar.

Tirozin; konsantrasyon ve mutluluk hissini canlı tutar.

Metiyonin, saçları güçlendirir ve kolajen sentezler.

Asparajin, dokuların suyunu atmasına katkıda bulunur.

5) Deniz yosunu vitaminleri.

Beta-karoten, dokuların yeniden yapılanmalarını sağlar ve B2, yaraları iyileştirir.

B5 (iltihap karşıtı etkisiyle pantotenik asit), deri metabolizmasını düzenler.

Antioksidan C ve E vitaminleri, serbest radikallere karşı savaşır ve hücre zarlarını canlandırır.

Deniz Yosunlarının Tiroid ve Metabolizma Üzerindeki Etkisi

İçinde mucizevi iyot vardır. Tiroid bezlerinin metabolizma ve doğurganlık işlevlerini düzenler. Oksijen içeren ve yağ yakan klorofil ile obezite, ağız kokusu, yorgunluk ve kronik kabız ile savaşır.

Aspartam - Fenilalalin - Şeker Alternatifleri

Fenilalalin beyinde bulunur ve tat merkezini belirler. Açlığı dindirir ve sakkaritin normal seviyede kalmasını sağlar. Tüm diyet içecekleri ve besin takviyelerinde yapay alternatif olarak kullanılır, ancak bunları tüketirken dikkatli olmak gerek. Aspartam, endüstri tarafından diyet ürünlerinde kullanılan yapay bir tatlandırıcıdır ve yarısı fenilalaninden oluşur.

(Diğer yarısı da *aspartik asittir*). Bademde, fasulyede, susamda, fıstıkta ve lor peynirinde bulunur. Bu konuda tamamen olumsuz bir pozisyon alıyorum. Konu hakkında oldukça geniş bir literatür var, internet üzerinden bilgi alabilirsiniz.

6) Soya lesitini ve yumurta akı. Besin takviyesi olarak kullanılır ve kolin kaynağıdır. Araştırmalara göre, günde

100 mg. lesitin alarak, lesitin ve daha büyük dozlarla (10'a kadar) kolin içeriği artırılır ve bu daha da büyük bir artışa neden olur.

Yağ olarak (%50 lesitin) veya çekirdek formunda (%98 lesitin) bulabilirsiniz.

Kandaki kolesterolün %20'sini damarları tıkamadan taşıyan HDL lipoproteinlerinin bileşeni olarak lesitin, kandaki yağ oranını azaltmaya yardımcı olur.

Amerika'daki bir araştırmada, en çok kalça ve karın bölgesi yağlanması olan insanların daha yüksek kolesterol oranlarına sahip oldukları ortaya çıktı.

Bu da kadınların erkeklerden ortalama 8 yıl daha fazla yaşadığını açıklıyor; erkeklerin karın bölgelerinde genelde fazla kilolar (simit) bulunur ve bu da kalp hastalığı tehlikesi oluşturur!

Kolin, B12 vitamini, folik asit, serin ve metiyonin (özel aminoasitler) olmadan lesitin vücutumuzdaki sentezi zayıftır. Bitkisel lesitinler çoklu-doymamış yağ verirken; hayvansal lesitinler doymuş yağ (palmitik asit, stearik asit) sağlar.

Lesitin ne yapar?

Sinirleri çevreleyen ve sinirleri uyaran sinir dokusunun kabuğunun (miyelin) bileşenini oluşturur.

Bu özelliğiyle unutkanlıkla ve hafıza yorgunluğuyla savaşır.

Safra taşı üretimini önler, ama çoktan biçimlenmiş olanları eritmez. Hiperlipidemiye karşı korur. Lesitin; kolesterolün çözünürlüğünü artıran kolesterol esterleşmesi için önemli bir katalizördür, aterojen etkisini azaltır ve kümeleştiği dokulardan atılmasına yardımcı olur.

Bir beslenme miti: Yumurtalar da kolesterol içerir.

Yalnızca soya lesitini gibi çoklu-doymamış yağ formlarından iyi sonuçlar elde ediliyor; ancak tavuk çiftliğindeki tavuklar doymuş lesitinlerle beslenip ürediklerinde pek de iyi sonuçlara ulaşılmıyor. Tavuklar soya unu ve balık yağı ile beslendiğinde, yumurtaları mükemmel bir kalitede ve gerçekten ilaç gibi oluyor.

Anjina pectoris, kalp krizi, beyin felci ve bunama vb. hastalıklardan koruyor.

Artan lesitin kullanımında zehirlenme gözlemlenmedi.

Gezen tavuklar, semizotu yiyerek omega-3 ve omega-9 bakımından zengin yumurtalar üretiyorlar.

Lesitin Kaynakları (gr/100gr.)

Lesitin aşağıdaki yiyeceklerde bulunabilir: Tam buğday unu 2800, soya fasulyesi 1450, fıstık 1110, mısır 960, karaciğer 850, et ve yulaf 650, balık ve pirinç 580, yumurta 350, tereyağı 150.c) Kolin; B vitamini karışımlarının bir üyesidir, ancak gerçek bir vitamin olarak sınıflandırılmaz çünkü karaciğerde küçük miktarlarda üretilir. Lipotropik faktördür (yağı emülsife eder ve damarlarda sorun çıkarmadan dolaşması için kolesterolün çözünmüş formunu korur).

Böylece vücudu yüksek basınçtan, aterosklerozdan, pıhtılaşmadan, beyin kanamasından, anjina pectoristen ve alzheimer hastalığından korur.

Karaciğerdeki lesitin üretiminde yeri doldurulamaz bir etkiye sahiptir; çünkü karaciğerdeki lipid birikintisini ve alkoliklerde karaciğer yıkımını önler.

Her türlü “yabancı işgalciyi” yok edecek antikor ve fagosit üretiminde timüse yardımcı olur.

Asetilkolin üreterek sinirsel dürtülerin taşınmasına yardım eder. (Asetilkolin eylemsizliği; yaşlılıkta unutkanlığa ve alzheimer sendromuna yol açar.)

Kuru yiyeceklerde ve pişirme süresince uzun bir süre boyunca stabil kalır.

Kolini şu yiyeceklerde bulabiliriz: (mg/100 gr.)

Çekirdek lesitin 3.400, yumurta akı 1.700, soya yağı 800, karaciğer 650, sığır biftek 600, buğday tohumu 500, bira mayası 300, tahıllar 230, cevizler 220, bakliyatlar 120, narenciye 85, yeşil sebzeler ve tam buğday ekmeği 80, meyve ve sebzeler 40, süt 30.

7) *Garcinia cambogia* ve Hint inciri.

Yüksek oranda C vitaminine ve hidroksisitrik asit (HA) üretimine sahip meyvelerdir. Zayıflama yöntemlerinde çok etkilidir. Vücudumuzdaki karbonhidratların yağa dönüşmesini engellediği için hidroksisitrik asiti öneriyorum. Çeşitli diyetlerin %90’ında metabolizmanın iyi çalışması için çok önemli bir etken olan, çok değerli mineral, kroma sahiptir.

8) Selülit

Deniz tuzu ile deniz yosunu çamuru, soğuk tedavisi ve hesperidin yağı; üst deri hücrelerinin nemlenmesine, zayıflama, sıkılaşıma ve vücudun nemlendirilmesinde derinin sindirime destek oluyor.

Zayıflamak için indiyum kullanın (1 ay boyunca her sabah 1 damla).

Bir başka mucizevi maske ise meyve asitlerinden, lipozomlardan ve deniz yosunlarından yapılır. Deri hücreleri yenilenmiş ve derinlemesine nemlenmiş olur. Üçüncü eşsiz maskede 42 çeşit deniz yosunu, uçucu yağlar (jojoba vb.) ve deniz tuzu bulunur; haftada 2-3 defa kullanıldığında vücudumuzu güçlendirir ve stresi uzaklaştırır.

Son olarak; deniz yosunlarının etkili bileşenleri, sarmaşık ve atkuyruğu özüleri, kafein, teofilin ve E vitamini birleştiğinde, vücuttaki toksinleri atmaya yardımcı olur ve selülitleri, flebiti ve lenf bezi tıkanıklığını giderir.

Sabah ve akşamları 1 bardak aloe suyu içmeyi unutmayın. *Aloe vera* bitkisi detoks sürecine yardım ediyor ve bu yüzden, tamamen farklı şekillerde olsa da parçalara ayırma ve yeniden inşa etmede önemli bir role sahip.

İkinci Bir Beynimiz Var

Sindirim sistemi “karma” bir organdır, sinir ağlarından oluşur ve ikinci beyin olarak adlandırılır. Geceleri buzdolabına bakarken çikolata yiyenler gibi bulimik, bağımlı ve depresif kişilerin kullandığı “midemizle düşünüyoruz” lafı vardır.

Yararlı maddeler dışında, bağırsak duvarlarındaki kana bulaşan sızıntıdan dolayı (geçirgen bağırsak sendromu) yararsız toksinler de emilir. Vücut böyle bir kabiliyete, iyi huylu olmayan mikro-organizmaların çoğalmasıyla gerçekleşen kötü sindirim nedeniyle erişir; sindirim borusundaki bağırsak mantarları (*candida albicans*) ve kötü bakterilerin artması gibi sebepler kötü sindirime yol açar.

Böylece vücut sürekli pis bir yük taşır; bu yükün semptomları da selülit, saç dökülmesi, erken yaşlanma; dermatolojik, psikolojik ve insan vücudu açısından türlü rahatsızlıklar olarak karşımıza çıkar.

9) Yağ aldırma işlemi

Kitle iletişim araçları ve büyük kuruluşlar tarafından liposuction (yağ aldırma) ile ilgili çok fazla şey söylendi.

Sonuçları size bağlı; çünkü bölgesel yağ aldırma kiloların bulunduğu bölgeye göre (kalça) zor olabiliyor ve aynı bölgeye (göbek) hızlıca geri dönebiliyor. Hiçbir kişinin görünmez olmadığını ve her zaman bir iz bıraktığını elbette unutmamalısınız.

10) Mide kelepçesi

Mide takımının ameliyatla çıkarılma işlemidir, büyüdüğünde tüketilen besinlerin alımı azalıyor. İnce bağırsak takımının çıkarılması da aynı sonuca sahip. Ancak bu ameliyatların safra taşı, iz element eksikliği, hiperlipidemi ve karaciğer yetmezliği gibi çok fazla yan etkileri var; tabii bunlar da kişi, ameliyat öncesi yeme alışkanlıklarını devam ettirdiğinde gerçekleşir.

Vitamin vb. elementlerin emiliminde ciddi anormalliklere de sebep olabiliyor. Eğer fazla kilolarınız hakkında elinizden bir şey gelmiyorsa, mide kelepçesine başvurabilirsiniz; fikrinizi değiştirirseniz ya da tehlikeli bir duruma düşerseniz kelepçeyi çıkartabilirsiniz. Nihayetinde ölüme de sebebiyet verebildiğini çeşitli vakalarda gördük.

Beşinci Başlık



PROTEİNLER

Protein ismi hayvanlarda ve bitkilerde bulunan elementler için kullanılır. Çok önemli faaliyetlerde bulunurlar

Her canlı hücresindeki temel bileşenler karbon (c), oksijen (O), hidrojen (H) ve azottur (N).

Hücrenin yaşamsal ögesinin temeli olan proteinler, peptit bağlarının arasında birleşen 20 aminoasitten oluşur.

On bir tanesi gereklidir, çünkü vücut onları tek başına oluşturamaz, yiyeceklerden hazır şekilde almalıdır: Histidin, izolösin, lösin, lizin, metiyonin, fenilalanin, treonin, triptofan ile valin ve iki türev daha; sistin ve tirozin. Bunların tümü vücuttaki hücre proteinlerinde bulunur.

Dokuz tanesi ise gereksiz ve esas olmayan aminoasitlerdir, vücut tarafından oluşturulabilirler: Alanin, arjinin, aspartik asit, asparajin, glutamik asit, glutamin, glisin, prolin ve serin.

Proteinlerin Ayrılması

Basit ve sentetik proteinler olarak ikiye ayrılırlar.

- a) **Basit proteinler**; yalnızca peptit bağları arasında birleşen aminoasitlerden oluşur ve kendi içlerinde ayrılırlar: Albüminler: sütte ve yumurtada bulunur, yumurtanın kaynatılmasıyla yoğunlaşır. Globulin: kanda ve yumurtada bulunur.

Gluten: buğdayda bulunur.

Prolamin: buğdayda ve mısırdaki bulunur.

Kolajen ve Keratin: saçlarda ve üst deride bulunur. Elastin: sentetik dokuların aortunda ve diğer elementlerinde bulunur.

b) Sentetik proteinler; basit proteinlerden ve protein olmayan gruplardan oluşur ve kendi aralarında ayrılır:

Nükleoproteinler: deoksiriboz DNA ve riboz RNA'dan oluşur ve hamurda bulunur.

Mikoproteinler ve glikoproteinler.

Lipoproteinler: protein ve lipit (trigliserit, fosfolipit ve kolesterol) birleşmesinden oluşurlar, örn. HD L.

Fosfoproteinler.

Kromoproteinler: hemoglobin ve sitokromlar.

Metaloproteinler: Protein ve minerallerin (bakır, magnezyum, çinko, demir gibi) birleşiminden oluşur; ferritin, hemoglobin ve transferrin.

Sentetik Aminoasitler

L-Karnitin (carne:et)

İki ayrı aminoasitten oluşur; lisin ve metiyonin.

Karnitin; kas hücrelerindeki mitokondrilerin içine, demirin arasında yağ asitlerinin taşınmasını kolaylaştırarak enjeksiyon sisteminin bir parçasını oluşturuyor. Daha sonra yağ asitleri oksidasyona uğruyorlar ve zayıflamak için gerekli enerjiyi veriyorlar.

Enerji veren bir güçlendirici olarak görülür ve etkileri kurtarıcı sayılıyor, çünkü kalp kası iskemisiyle ve anjina pectoris ile mücadele eder. Spermilerin ömrü için de büyük önem taşır. Erkeklerde oligospermi ve azospermi için verilir.

Kartinin içeren hayvansal ürünler:

Kırmızı et, karaciğer, tavşan, tavuk, süt ve peynir.

Bunlarda da bulunur: tahıl, avokado, fıstık, karnabahar, mısır, ıspanak, yumurta, portakal suyu.

Bitkilerde lisin ve metiyonin bileşenleri az bulunduğu için, içerisinde önemli miktarda kartinin bulundurmazlar. İnsan vücudunda en çok kas bölgesinde bulunurlar.

Vejetaryenlerin, kilo vermeye çalışanların, anjina pektoris ve kalp hastası olanların; kartinin takviyesine ihtiyacı vardır Yalnızca bağırsaktaki bakteri sentezinde işlevsel bir anormallik olduğunda tüketilmelidir. Zehirlenmeye neden olmaz.

Taurin

Diğer ikisinin birleşiminden oluşan doğal aminoasit üreticisidir, vücuttaki birçok işlev konusunda çok kullanışlıdır. Diğer yardımcı faktörlerde de yeterli düzeyde olduğu sürece, vücudumuzdaki metiyonin ve sistin aminoasitlerinden oluşur. Sistin ya da B6 vitamini eksikliği durumunda; yemek ya da besin takviyeleri yoluyla taurin alınması elzemdir. Sonuç olarak, kalp faaliyetlerinin iyileştirilmesi için takviye alıyoruz. Kalp ve beyin gibi “elektrikle” çalışan organlar için SOS gibidir, çünkü hücre zarlarını stabil hale getirir.

Hücre içindeki kalsiyum seviyesini düzenleyerek kalp kasını rahatsızlıklardan ve hasarlardan korur. Yani bizleri “boğaya” (*taurus*) çeviriyor!

Proteinlerin Sindirimi

Vücudumuzda, gerekli aminoasitler için imrenilecek derecede koruyucu bir özen var. Karaciğer, gerekli aminoasitlerin sekizinin yok edildiği bir organ; geri kalan üçü ise beyinde, kaslarda ve sinirlerde parçalanıyorlar.

Karaciğer, diğer proteinlerin biyosentezi için kullanılacak diyetteki her gerekli aminoasitin gereklilik miktarını düzenliyor.

Diyetle alınan aminoasitlerin miktarı vücudun ihtiyacını tamamen karşılıyorsa, o zaman hızlıca enzimsel faaliyetler uyarılarak aminoasitlerin parçalanmasına sebep oluyor. Kan plazmasındaki aminoasit alımını insülin etkiliyor.

Vücuttaki aminoasitlerin ve proteinlerin (lösin, izolösin, valin) sindiriminde en temel rol oynayan organ, kas dokusudur. Açlığın ilk günlerinde, yüksek orandaki alanin ve glutamin kana salınıyor; bu da kaslardan günde 75 gr. protein kaybına tekabül ediyor.

Uzun Süreli Diyetle Sindirim

Her gün öğünlerimizden 180 gr. glikoz almamız gerekiyor.

Sinir sistemi, dolaşım sistemi ve böbrek medulası enerji tüketmek ister.

Birkaç gün boyunca isteyerek açlık yapıldığında, vücudumuz aşağıdaki sindirimleri yapıyor: Karaciğerin glikoz tüketen bir organ olmasının yanı sıra glikozu üretmesi de gerekiyor.

Bağırsaktaki yemek eksikliği ve kandaki glikoz düşüşünden dolayı, kanda insülin salgılanışını birden azaltıyor. Karaciğer sınırlı glikojen kapasitesine sahipken (75 gr.) vücudu yalnız 8 ila 10 saat kadar koruma gücüne sahip. Yani vücudun korunabilmesi için, serbest yağ asitlerinden ve ketonik cisimlerden “yakılabilir” öğeler bulmak zorunda.

Adrenalin gliserolü yağ asitlerine çevirir ve bunlar da enerji verebilsin diye kaslarda kullanılır. Karaciğer ve kaslar yağ asitlerini yakarak ketonik cisimler (toksinler) oluşturur.

Ketoasidoz - Kan Zehirlenmesi

Kişi mantıksız diyetler uyguladığında; karaciğerde ketonik cisimler üretilir, kana dağıtılır ve sinir sistemi tarafından çok iyi kullanılır. Açlık sebebiyle alınmayan glikozları tasarruf edebilmek için gerekli enerjinin üretilmesi gerekir.

Diyette protein tüketilmediği için idrarda azot bulunmaz, vücudun ihtiyacı olan glikojen üretimi ketoasidoz sonucu böbreklerde yapılır; yani dışarı atılan idrar azaldığından yerini amonyak alır.

Bu da kanı zehirler (toksinler, PH değeri) ve 35 gün sonra vücut iflas eder (devrimcilerin, mahkumların vb. açlık grevleri).

Günlük Protein Alımı

Günlük 170 gr. proteine ihtiyacımız vardır.

Proteinlerin sindirimi sırasında aminoasitlerin tekrar kullanılabilir. Örneğin; ince bağırsak mukozası her iki günde bir yeniden oluşturulur, akyuvarlar her 120 günde bir yenilenir ve her gün 10 gr. albümin sentezlenir. Memeli hayvanlar ve insanlarda, vücut büyüdükçe metabolizma hızı da düşer. Yani, ne kadar büyüksek o kadar az “yakarız”. Proteinlerin sindirimindeki son ürünler idrar ile dışarı atılır, diyetteki sindirilemez proteinler de dışkı ile.

Küçük bir azot miktarı burun salgılarında, derinin epitel hücrelerinde, adet sıvılarında ve spermlerde kaybedilir.

İdrarda bulunanlar: Üre, amonyak, kreatinin ve ürik asit. Protein alımına bağlı miktara göre. Mesela; normal besin değerleri alımında idrarın %80’ini oluşturan azot, protein yemediğimizde idrarın şekliyle beraber azalma gösterir.

Açlık süresince gerçekleşen asitleşmeye cevap olarak amonyak miktarı artar.

Azot Dengesi

En önemli kurallardan bir tanesi ise, proteinlerin sindiriminin azot dengesi tarafından belirleniyor oluşudur.

Dışarı atılanla eşit bir şekilde vücuda alım gerçekleşiyorsa, denge vardır.

Dışarı atılandan fazla almamız olumlu olabilir, az almamız da olumsuz olabilir.

Proteinsiz ama yeterli düzeyde kalori alınan bir diyet boyunca azotun dışarıya atılımı, ilk başta ani bir düşüşten sonra 6 ila 8 gün içerisinde yaklaşık 3 gr. olarak sabitlenecek.

Azot dengesi, aldığımız kalorilere bağlıdır. İhtiyacımız olandan daha az kalori tükettiğimizde denge olumsuz yönde ilerliyor, kalorilerimizi artırdığımızda ise artış görülür.

Protein Kalitesi ve Diyet

Bitkisel ve hayvansal proteinlerin hepsinde azot (N) bulunur. Hatta, balıkların kas dokuları azotla doludur.

Bitki dokularındaki azot miktarı değişkenlik gösterir. Tahıl çekirdekleri, çiçek soğanları, patatesler, havuçlar vb. %19'a kadar protein azotuna sahiptir.

Yemeklerin yüksek ateşte ısıtılmasıyla protein değerleri azalır, hazır endüstriyel yiyeceklerde olduğu gibi. Bir besinin protein değeri, bize tüketim için verdiği kalorilere bağlıdır.

%8 kaloriden az veren bir protein diyeti, vücudun ihtiyacı olan proteinlerin karşılanmasında yetersiz sayılır.

Düşük proteine sahip olan muz ve tatlı patates gibi belirli tropikal yiyecekler, büyük porsiyonlarda tüketilmeli. Genel olarak kalorilerinin %10'unu proteinlerin oluşturduğu bir diyet, protein ihtiyaçlarını ve aynı zamanda kalori ihtiyaçlarını da karşılayabildiği için yeterli sayılır.

Dikkat! Çok düşük kalorili sert ve mantıksız diyetler sırasında kalori alımımız çok düştüğünde, proteinlerin sentetik kullanımında azalma görülür ve vücuttaki tüm azotlar azalır; çünkü hem dışarıdan alınan hem de vücutta bulunan proteinler (kas dokusu, hormonal rahatsızlıklar, psikolojik rahatsızlıklar) eritiliyor. Yani sadece olumlu bir kalori dengesiyle, var olan ve dışarıdan alınan proteinler etkili bir biçimde kullanılabilir.

Proteinin kalitesi, kişinin onu artırması ve muhafaza etmesindeki etkiye bağlıdır. Aminoasitlerin senteziyle direkt ilişkisi vardır.

Eğer diyetteki protein bir ya da daha fazla aminoasit için yeterli değilse, diyet diğer açılardan yeterli olsa bile ortada bir azot dengesi yoktur.

Proteinlerin tamamlayıcı değerlerini; birbirlerini tamamlama kabiliyetlerini ve birinin bir diğerinin aminoasit yetersizliğini çözmesi, böylelikle azot dengesine yardımcı olması için sahaya çağırıyoruz.

Proteinler hayvansal ve bitkisel olarak ikiye ayrılır; daha önceden kökenlerinin birinci ya da ikinci sırada olup olmadıklarına göre ayrılıyorlardı, bugün ise eşdeğer sayılıyorlar.

Burada bizi ilgilendiren şey; bitkisel protein karışımının, müthiş besin değeriyle beraber birinci sınıf proteinler olmalarıdır.

Özellikle bu gıdalarla beslenen Asya halklarındaki kanser hastalığı oranlarının düşüklüğü ve ortalama ömürlerinin uzunluğu bunu açıkça ortaya koyuyor. Bunu şu duruma borçludur; aminoasitlerden oluşan proteinlerin sentezi proteinden proteine değişir, ancak protein karışımındaki tamamlayıcı değerler farklı ihtiyaçları karşılar ve kaliteli protein verir, böylece insanların hiç hastalanmadan uzun süre yaşamalarını sağlar. (Hindistan ve Çin'deki 1 milyarlık vejetaryen nüfus.)

Örnek olarak; pirinç ve soya unu ya da buğday ve soya unu karışımları vb.

Etin Bitkisel Alternatifleri

Et yerine bu kombinasyonları deneyin: Pirinç ile bakliyat (darı, kara buğday, kinoa).

Pirinç ile buğday unu ve soya

Pirinç ile susam veya tahin

Pirinç ve bitkisel süt (badem, yulaf, kavun vb.)

Buğday unu ve fasulye

Mısır unu ve fasulye

Fasulye ve bitkisel süt

Spirülin yosun

İleride, bitkisel proteinler sınırlı aminoasitlerle (yani proteinlerin anabolik-sentetik özelliklerini sınırlayan aminoasitlerle), vitamin ve iz elementlerle zenginleştirilirse, hayvansal ve bitkisel proteinler arasında hiçbir fark kalmaz.

Proteinlerin kalite değerlendirilmesi; bebeklerin vücudundaki artışla, yetişkinlerde de azot dengesi yöntemiyle ölçülür.

Proteinlerin Önemi

Proteinler vücutta önemli bir rol oynar ve başka hiçbir element onların yerine geçemez. Çünkü:

İlaçların emilimi ve lipidlerin, demirin, kalsiyumun ve yağda çözünen A, D, E, K vitaminlerinin kana taşınması,

Yaşlanmış dokuların yenilenmesi ve vücudun hastalıklara karşı koyması (antikorlar ve immünoglobulinler),

Bebeklik, ergenlik ve hamilelik dönemlerinde insanın gelişimi için yeni aminoasitlerin üretimi,

Paha biçilemez bir enerji kaynağı olması hayati önemi haizdir.

Proteinler yakıldığında karbonhidratlar gibi 4000 kcal/mg. veriyor ancak “pazarda” bize daha fazlasına mal oluyor; çünkü özellikle et, azota dönüştürüldüğü sırada vücuttaki kasların gerilmesine sebep oluyor. Bu da vücuttaki enerji kaybı ile “ödeniyor”. Proteinlerin aksine yağlar ve karbonhidratlar, su ve karbondioksit vererek ve daha az enerji kaybına sebep olarak yakılıyor.

Vücuttaki sıvıya ve dışkıya katkıda bulunma; çünkü enzimlere, hormonlara, sperme, süte ve sümüğe karışır.

Altıncı Başlık



VİTAMİNLER

Vitamin kelimesi Latince “yaşam” anlamına gelen *vita*’dan ve Antik Yunanca- da “daha iyi” anlamına gelen *aminon*’dan gelmektedir. Organik ögeleri; vücudun korunması, yenilenmesi, gelişmesi ve sağlığı için çok değerlidir.

Vitaminler ne yazık ki vücudumuzda ihtiyacımız kadar üretilemez. Mesela D vitamini. Bu vitaminleri gün içinde yediğimiz yiyeceklerden almamız gerekir.

Yağda çözünenler (A, D, E, K) ve suda çözünenler (C, B vitaminleri; folik asit, niasin, kolin) olmak üzere ikiye ayrılır.

Yağda çözünenler vücuttaki yağlarda depolanır ve safradan dışkı ile bazı kısımları dışarı atılır. “Fazla vitamin kullanımı” bir mittir ve terördür. Günlük olarak vitaminlerin yenilenmesi gerekir, çünkü geleneksel yemeklerden (işlenmemiş olanlardan) alınanlar yeterli değildir! Hayvanların C vitamini üretme imkânları mevcut, fakat bizim öyle bir kabiliyetimiz yok.

Bitkilerde; uygun şartlar altında insan vücudunda yağda çözünen vitaminler, sentezleme imkânına sahip pro-vitaminler mevcut. Örneğin; beta-karoten, insan bağırsağında A vitaminine dönüştürülüyor, yani fazla D vitamini alımı diye bir şey hiçbir zaman olmadı, bu da geleneksel doktorların öne sürdüğü yanlışlardan bir tanesi.

İnce bağırsağın kötü çalışması vitaminlerin emilimini de olumsuz etkiler. İshal, kabız vb. durumlarda ince bağırsak; yemeklerle vücuda giren vitaminlerin miktarını etkileyen bakterilerin evi haline geliyor.

Vitaminlerin depolanması

Yemekler buzdolabında uzun bir süre boyunca plastik kaplar içerisinde muhafaza edildiğinde, yemekteki vitaminler yok olurken nitratlar ise artar.

Kötü beslenme alışkanlıkları

Dondurulmuş, suyu çekilmiş, konserve türü yiyecekleri işlenmemiş ürünlere tercih eden Batı türü diyeti benimseyerek; binlerce renklendirici ve koruyucu maddelerle, dioksinlerle sağlığınıza gereğinden fazla yükleniyoruz.

“Zenginleştirilmiş” etiketler; ısı depolanması ve başka faktörlerden dolayı herhangi bir besin değerinin kaybolduğunu gösterir. Ne yazık ki besin değeri açısından, hiçbir zenginleştirilmiş besin alternatifi doğanın yerini tutamaz. Mesela beyaz unun zenginleştirilme işlemi; besleyici bileşenlerinin 22 tanesini çıkardıktan sonra sadece B ve D vitaminleri, kalsiyum ve demir ekleniyor! Burada beyaz unun ne kadar eksik bir besin olduğunu öğreniyoruz.



Dua

Alaylı kutsal ekmek ayini: Göklerdeki babamız, adın kutsal kılınsın, bizlere bugün hemen bozulmayan kalsiyum, propiyonik asit, (küf önleyici) sodyum, (şişmiş) monoglisericit, (yumuşak hamur) bromin ve potasyum, (beyaz un) kloramint, (kabartma tozu) alüminyum, sülfür, (koruyucu) sodyum benzoat, (antioksidan) butil, (sekovestant) mono-izopropil-sitrit ve sentetik olmayan A ve D vitaminleri bahşet... **Affet bizi ey Yüce Tanrı, bu ekmeğin yapımına çağırdığımız için (!)**



Eczacı Hayvanlar

Hayvanların bizlere öğrettikleri örnekler: Afrika filleri, doğurmadan önce Hondangiller (Borraginaceae) yapraklarından yiyecek için 20 kilometre yol katederler. Borrage: cesaretim var demektir, kordiyal bir salatalık gibidir.

İlaç şirketleri hayvanların zehir salgılamalarını sağlıyor:

Çıngıraklı yılan: Bu hayvandan krotalin adında bir zehir çıkıyor, kalbi güçlendiriyor.

Akrep: Akrep savunma olarak; zehrinin içinde toksik moleküllere benzeyen, aminoasitlerden oluşan bir moleküler yapıya sahiptir. Antik çağda bu “akrep ısırgığı” olarak bilinirdi; insanlar onları ısırarak akrebi eritir ve onu ısırdığı bölgeye sürerlerdi. Akrebin vücudundaki unsurlar zehri sökerdi.

Fareler: İki deneysel gruba ayrılır: a) otçullar; herhangi bir hastalık taşımadan huzurlu bir şekilde yaşarlar, b) etçiller; yamyamlık derecesinde saldırganlıklar ve tüm hastalıklara sahiplerdir, insanlarda da olduğu gibi aralarında ölümüne savaşırlar. Hayvan yemleri besleyici unsurlarla zenginleştirildiğinde, daha iyi bir hayvan nesli elde ettik. Hatta gözlemlerimize göre; içgüdüleri onları, her zaman besinsel değeri daha yüksek ve daha temiz olan yemeğe yönlendiriyor.

Mesela; onları alıştırılmaya çalışsak bile hiçbir köpek kahve ya da kola içmez, sigara ya da alkol tüketmez! Ot yemesini biliyorlar, hastalandıklarında klorofil arıyorlar ve çok kolay bir biçimde *frapelia* içebiliyorlar. Hayvanların aksine insanlar; doğadaki en üstün varlık olmalarına rağmen, sağlıklarını bozduklarını bildikleri halde yanlış beslenme alışkanlıklarını benimsiyorlar!

Kişinin, belirli miktarda kilo vermesi ya da obeziteyle mücadele etmesi için; psikolojik desteğe, vicdani çabaya ve emeğe ihtiyacı vardır. Her zaman bir uzmanla görüşmesi gerekir, çünkü daha az kalori daha az vitamin demektir ve bu da sinirlerin sıkışması tehlikesini oluşturur; sara hastalığı ve anoreksiya nevroza kadar gidebilir.

Bunları sık sık uykusuzluk, enfeksiyonlar ve bağışıklık sisteminin zayıflaması izler. Bu kronik vitamin yetersizliğinin sonucu olabilir; anında ve kolay kolay fark edilmez, hızlı kilo vermek için yapılan kalori yetersizliği gibidir. Ne olursa olsun izlememiz gereken bazı kurallar uygulayabiliriz.

Temel Beslenme Kuralları

Sabah kahvenizi hindiba kahvesiyle, aloe suyu ve zeytin yaprağı özümüyle de-
ğiştiriniz.

Ayakta atıştırmayı bırakınız. Yemek yerken oturunuz.

Fast-food yiyecekler yerine, evde hazırladığınız tüm besin unsurlarını barındıran bir sandviç yiyiniz. Tam kepek ekmeği, taze sebzeler, hayvansal ya da bitkisel proteinler ve bir mevsim meyvesi tüketiniz.

Hiçbir öğünü atlamayınız! Daha sonra çok acıkıp kendinizi hipoglisemik şok tehlikesine atarsınız, ama eğer acıkmadıysanız yemenize gerek yok.

Hazır meyve sularının yerine taze sıkılmış meyve ya da sebze sularını tüketiniz.

Sindirimi zor, yapay yağ dolu soslar içeren yemeklerden uzak durunuz, çünkü vitamin değerleri çok düşüktür ve özellikle kızartıldığında ve tencerede kaynatıldığında hızla yok olur.

Hoşunuza gitmeyen bazı sağlıklı yemekleri tekrar düşününüz; çünkü onlara karşı ön yargılı olabilirsiniz. Mercimek, karnabahar, balık ve karaciğer gibi. Aslında çok değerli müttefikleri kaybetmiş olursunuz!

Baş dönmeleri; size birtakım vitamin ve mineral eksiklikleri yaşadığınızı haber verir. Kereviz sapı ya da havuç yemeyi deneyebilirsiniz!

Özellikle mikrodalgalarda yeniden ısıtılmış yemeklerden uzak durunuz. Yemek ısısının sürekli yükseltip alçaltılması içindeki A, B1 ve C vitaminlerini yok eder. Restoranlarda özel muhafaza edilmiş yemeklerle beslenen 13 ile 40 yaş arasındaki kadınlar, demir ve kalsiyum açısından kötü etkileniyorlar.

YAĞDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER

A vitamini, retinol.

İki formda bulunur: hayvansal yiyeceklerde retinol olarak ve bitkisel yiyeceklerde A pro-vitamini, karotin olarak.

Retinol; okyanus balıklarının yağlarında, lipidde, karaciğerde, tereyağında ve yumurta akında bulunur. A vitaminin başka bir formu olan A2; tatlı su balıklarında ve bu balıklarla beslenen kuşlarda bulunur.

Retinoldeki 13-izotretinoin asidi; estetik alanında akne tedavisi için kullanılır ancak ağızda, mukozada, burun ve gözlerde yan etkilere yol açar. Yalnızca doktor reçetesi ile verilir.

A, B, C, K vb. karotenler havuçlara, mısıra, sebzelere ve meyvelere turuncu rengini verir.

İnsanlar ve hayvanlar pro-vitamini A vitaminine çevirirler. A vitamini, retinola denk olan IU ve RE evrensel birimleri ile ölçülür.

Erkekler için günlük tüketim 1000 RE/5000 IU iken, kadınlar içinse 800 RE/4000 IU'dur.

Hamilelikte ek olarak 200RE/1000 IU'ya ihtiyaç duyarlar. Emzirme döneminin ilk altı ayında, annenin ek olarak 500 RE'ye ve sonraki altı ay için de 400 RE'ye ihtiyacı vardır. Bebekler ve çocuklar 2000 ila 3500 IU'ya ihtiyaç duyar.

Günümüzdeki besin takviyeleri çok iyi sonuçlar sunabiliyor.

Alfa, beta-gama-karotenleri ve (mısırdaki) kriptoksantin; A pro-vitamini ile sentezlendiklerinde özelliklerinden dolayı değişebiliyorlar. Doğanın en mucizevi olaylarından bir tanesi; beta-karotenin anti-kanser etkisi olması ve kan plazmamızdaki "kötü" LDL kolesterolünü azaltarak kalp sorunlarının gelişmesini engellemesidir.

A vitamininin biyo-ulaşılabilirliği, onu koruyan E ve C vitaminlerinin varlığı ile geliştiriliyor. Yemekteki yağların varlığı; kolin salgılanımını uyarıyor ve A vitaminini sırasıyla peptit enzimlerin yardımıyla (lipidleri parçalayan lipazlar) ince bağırsakta emilmeye gönderiyor.

Çinko (Zn) eksikliği ise vitaminin emilimini, taşınmasını ve sindirimini zorlaştırıyor.

Özellikle karaciğerde, vücut yağlarında, akciğerlerde ve böbreklerde 4-12 ay boyunca depolanıyor. Çocuklar ve bebekler besin takviyesi olarak alıyorlar.

Dikkat ediniz:

Eğer kolesterolü azaltmak için kolestiramin ilacı kullanıyorsanız, A vitaminin emilimini %60 oranında azalttığınız ve dışarıdan takviye olarak almanız gerektiği anlamına geliyor.

Eğer doğum kontrol hapı kullanıyorsanız, daha az miktarda A vitamini almanız gerekiyor. Doğum kontrol hapı çinko, B6, B12, C vitaminleri ve folik asit yetersizliğine neden oluyor ve beyin sarsıntılarına ve kansere neden olabilir.

Yağları (A vitaminini) koyu renk bir kapta ve karanlık bir ortamda saklayınız.

A vitamini bizlere hangi alanlarda yardımcı oluyor:

1 numaralı öneme sahip bir vitamin olduğu için bu şekilde adlandırıldı. Şu alanlarda yardım eli uzatıyor:

Gece vakti görüşünü güçlendirme.

Gece körlüğü ve gündüz körlüğünden koruma (insanların yarı-karanlıkta görme zayıflığı), A vitamini enjeksiyonu ile 30 dakikada tedavi edilebilir.

Körlüğe yol açan göz kuruluğunu tedavi eder.

Akciğerlerimizi iltihaplardan korur.

Deri hücrelerinin ve vücudun gelişiminde yardımcı olur.

Dişlerin gelişiminde yardımcı olur.

Nörolojik sorunlar yaşadığımızda ve beyin sinirleri felç geçirdiğinde, kemiklerin ve sinir dokularının gelişimini sağlar.

İnsanların üreme sistemlerini önemli ölçüde güçlendirir. Özellikle hamileliğin ilk üç ayında; A vitamini eksikliği yaşandığında kendiliğinden üretilir.

Organ (burun, farenks, bağırsak, boşaltım sistemi, safra kesesi) ve dokuların epitelini korur.

Yaşlılık belirtilerinin ve derideki lekelerin ortadan kaldırılmasına, kolajen sentezlemeye, amfizem ve hipertiroid tedavisine yardım eder.

Sağlıklı deri ve saçlar için protein sentezlemeye yardım eder; akne, kırışıklık, çıban ve kabarcıklarla mücadele eder; açık yaralarda derinin kabuk bağlamasını sağlar.

A vitamini eksikliği; derinin boynuzlaşmasına, sertleşmesine ve pullaşmasına sebep olur.

A vitamini eksikliği; anoreksiya ve iştah hissinin azalmasına (dildeki tat dokularının sertleşmesiyle) sebep olur.

Fazla A Vitamini Alımı - Yan Etkiler

Fazla A vitamini tüketiminden kaynaklananzehirlenme nadiren yaşanan bir durumdur. Aylarca günde 50.000 DL tüketen yetişkinler, günde 8.500 DL'in üzerinde tüketen bebekler; gelişmesini önledikleri bir hastalıkları olmadığı sürece, sağlıkları açısından ciddi sorunlarla karşılaşabilirler.

A vitamini zehirlenmesinin belirtileri:

Derinin sarıya dönmesi, saç dökülmesi, baş ağrısı, derinin pullanması, kaşıntı, nistagmus, mide bulantısı ve kusma, karaciğer ve dalak şişmesi, ishal, düzensiz regl. Karaciğerde ve böbreklerde depolanır. İlk Arktik denizci kâşifler kutup ayısı ciğerini yediklerinde; mide bulantısı, baş dönmesi, deri soyulması ve beyin-omurilik sıvısında artan basınç gibi belirtiler göstermişlerdi. Hesaplamalara göre; insanlar ve köpeklerdeki A vitamini zehirlenmesini, tek başına 9.000.000 IU içeren 500 gr.'lık kutup ayısı ciğerini 1 saatte tükettiklerinde yaşıyorlar. Uzak bölgelerdeki Hintler ve Filipinlilere her 6 ayda bir 200.000 IU'luk doz veren doktorlar, 24 saat sonra bu kişilerin %34'ünde birkaç gün süren zehirlenme belirtileri gösterdiklerini gözlemliyorlar.

Daha sonra vücut tekrardan vitamin üretiyor ve A vitamini eksikliği semptomları ortadan kalkıp yararlı etkileri ortaya çıkıyor.

A vitamini zehirlenmesi karşısındaki müttefikimiz, C vitaminidir; metabolizmaya ve vücudun savunmasına yardım eder.

Besinsel Demir

Balıklar onlardan küçük balıkları yerler, o küçük balıklar ise A pro-vitamiyle zengin planktonları yer; bu yüzden balık karaciğerindeki yağ A vitamini açısından en zengin kaynak sayılıyor.

Otobur hayvanlar; yedikleri yeşil sebzelerden elde ettikleri pro-vitaminleri midelerinde A vitaminine dönüştürüyorlar.

Sebze yapraklarındaki yeşil rengin, sebzenin karoten içeriğiyle direkt ilişkisi var.

Balık ciğeri yağı tüketemeyenler ve akneyle baş edemeyenlere; A vitamininin suda çözünen formu palmitik asit olarak verilir (5000-10000 DL).

A vitamini içeren doğal kaynaklar (mg./100 gr.): balık yağı 60.000, karaciğer 17.000, havuç, koyu yeşil yapraklı sebzeler, yeşil hindiba, hardal bitkisi, ıspanak, şalgam, pancar. Sarı peynirler ve et.

Büyük Kayıp: A Vitaminini Muhafaza Edebilmek İçin Doğru Pişirme Yöntemi

A vitamini ve karoten suda çözülemez. Yeşil sebzeleri pişirirken %15-20'lik, sarı sebzeleri pişirirken %30-35'lik bir vitamin kaybı yaşıyoruz.

Yağların fazla ısınması (özellikle çoklu-doymamış yağların) ve ateşteki oksijen, demir ve bakır iz elementleri; bu yağların içinde bulunan A vitaminlerini ve karotenleri yok eden serbest radikallerin ve hidrojen peroksitin oluşmasına sebep olur.

Sebzelerdeki vitaminleri koruyabilmek için, buzdolabında saklanmalı ve düşük ateşte yemek pişirilmelidir.

Sebzelerin konservelemeleri; A vitamini değerlerinin yeşillerde %15-20 ve sarılarda %35 oranında azalmasına neden oluyor.

Kontrollü ve ılımlı şartlar altında meyve ve sebzelerin kurutulması vitaminleri %20 oranında öldürüyor.

Meyve ve sebzelerin açık havada kurutulması tüm A vitaminlerini öldürüyor.

Balık karaciğeri yağı; koyu kaplarda, karanlık ve kuru ortamda saklanmalıdır.

Yağların bozulması, iyot, kükürt, manganez, mangal kömürü ve demir oksit A vitaminlerini ortadan kaldırıyor.

Sigara içmek ve alkol tüketmek beta-karoteni yok ediyor.

Doğum kontrolü hapı kullanan kadınların A vitaminine ihtiyacı vardır.

A vitamini; B, D, E vitaminleri ve Ca^{++} , P, Zn elementlerinin birleşmesiyle daha iyi çalışır.

Su ve Yağ Olmadan Pişirebilen Bir Mutfak Eşyası Alın

Turpgiller ailesinden Brüksel lahanası, brokoli, karnabahar ve lahana (kansere karşıtı madde indol içerir); olgunlaştıklarında toplanmalı ve yağ ve su koymadan paslanmaz tencerelerde pişirilmeli. Halk pazarında ve manavlarda yapıları ıslatıldığında hem tazelikleri hem de içindeki C vitamini iki kat daha fazla korunmuş oluyor. Bitkilerin üzerine margarin sıvısı attığımız bir deneyde, farklı zaman dilimlerinde A vitaminlerinin gittikçe daha da azaldığı gözlemlendi. 30 dakikada %87, 60 dakikada %60, 120 dakikada %30 A vitamini içeriyorlardı. Yağda kızartıldığında ise 5 dakikada %60, 10 dakikada %40 ve 15 dakikada %30'du. Ancak paslanmaz tencerede yavaş yavaş pişirildiğinde tüm pişirme süresi boyunca vitaminlerin %90'ının hâlâ var olduğu gözlemlendi.

Serbest Radikallere Karşı Antioksidanlar

Serbest radikaller: güzelliğin düşmanları.

Hücre içindeki düzensiz moleküler takımlardır; serbest radikaller olarak hareket ederler çünkü bir elektronları eksiktir ve bunu diğer moleküllerden elde etmeye çalışırlar. Hücre zarlarını ve DNA'nın genetik özelliklerini yok edici zincirleme tepkilere sahiptir.

Serbest radikaller; erken yaşlanmaya sebep olan deri üzerindeki leke ve kırışıklıklardan sorumludur.

Modern kozmetoloji bu radikallerle savaşmak için 4 tane vitamin kullanıyor: C vitamini, E vitaminine yardım ediyor ve sırasıyla E vitamini de serbest radikallerin saldırılarından beta-karoteni ve pantenolu koruyor.

Serbest radikallerin (hücrelerin oksidasyonu ile ortaya çıkıyorlar ve fütursuzca hücrelerin yıkımı uğruna çalışıyorlar) bağlamasıyla beta-karotenin antioksidan etkisi özellikle içinde bulunduğumuz atmosfer kirliliğine karşı savaşır. Büyük şehirlerde yaşayan insanlar antioksidan olarak etki eden her türlü vitamin takviyesini almalılar. Taşralarda ise yiyeceklerin besin değerleri hâlen yüksektir. Haydi hep beraber birlik olalım ve bizi mahvedecek genetiği değiştirilmiş organizmaları (GDO) yememizi isteyenlere karşı mücadele edelim! Tüm insanlık nüfusunun toplamda sadece 500 milyon kişi ile sınırlandırılması için planlar yapıyorlar.

Arkadia Çemberinin Yaşam Veren Güneşi

Platon, Phaedon isimli eserinde diyor ki: “İnançlılar tanrıların dostluklarına sahip olacaklarından çok eminler.” Delfi özdeyişlerinde ise “Kendini bil.” diye bir vecize bulunuyor.

İnsan; mağaranın zincirlerinden kurtulmayı başarıp, güneşi yüzünde hissettiğinde ve etrafındaki dünyada gölgelerin olmadığını gördüğünde kendini de keşfediyor. İçindeki bir ruh olarak onu yönlendiren ve gelişmesine yardımcı olan cini keşfetti.

Kış gündönümü sırasında (21-22 Aralık), güneş ışınlarını tekrardan güçlendiriyor ve Arkadia yaratılış çemberinin yılbaşında yenilenen her varlık tarafından şükran ilahileri yükseliyor.

D Vitamini

Deri üzerine güneşin ultraviyole ışınlarının temas etmesiyle meydana gelir. Şimdi ise atalarımızın güneşin önemi ve Asklepios’un ve tıbbın babası tanrı Apollon’la özdeşleştirilmesi hakkındaki bilgileri doğrulanmış oluyor. Vücudumuzda bulunan kabiliyete ve bir pro-vitaminin ışınlar aracılığıyla D vitaminine dönüşmesine dayanarak; bu vitaminin yalnızca yiyeceklerden temin edilmesi gerekli değildir.

D vitamini dediğimizde, 10 farklı pro-vitamin ve benzer özellikteki D öncülerinin bileşiminden bahsediyoruz ve en önemlileri ise: Kolekalsiferol (D3) ve ergokalsiferol (D2).

D vitamini, hücrelerdeki kalsiyum ve fosforun sindirimini düzenliyor. Yağda

çözünen vitaminler grubuna dahildir ve kolinin yardımıyla yağlarla beraber bağırsak duvarlarında emilimi gerçekleşir. Hava bulutlu olup güneş ışınları sınırlı olduğunda, vücuttaki oluşumu azalmış olur. Güneşlenerek tamamen karardığımızda derideki D vitamini üretimi de sonlanıyor. Güzellik merkezlerinde güneşin ışınlarını taklit eden güneşlenme aletleri (solyum) kullanılıyor.

18. yüzyılda “güneş hormonu”nun eksikliği raşitizme, “güneş yetersizliği hastalığı”na yol açtı.

Ancak 1932 senesinde, kemikler ve eklemlerin gelişimi için üretilen D vitamini tabletleri sayesinde hastalıkla etkili bir şekilde mücadele eden faktör piyasadan çekildi. Böylece sedef hastalığı, fiziksel engeller, kemik erimesi vb. hastalıklardan muzdarip olanlar, bu hastalıklarla UV ışınlarıyla (solyumla) savaştı.

D vitamini eksikliği; hipertiroidiye, kas dokularında zayıflamaya, düzensiz gelişmelere ve kanser riskinin artmasına, depresyona ve çocuklarda hiperaktiviteye neden oluyor.

Haftada iki ya da üç kere 10-20 dakika boyunca güneş ışınlarına maruz kalan kişi, günlük D vitamini ihtiyacını sağlamış olur. Yaz güneşi yüzümüze 3 saat boyunca vurduğunda 10 mg. D vitamini verirken; kış güneşi bizlere yalnızca 1 mg. (40 IU) sağlıyor. Tabii D vitaminini yağ dokularında, iskelet kaslarında depolayarak gerekli durumlarda kullanılması mümkün oluyor.

D vitamini yönünden zengin yiyecekler (mg./100 gr.): Yağlı balık ezmesi 210; uskumru 18; somon, ton balığı 6; sardalya 8; mantar, avokado, yumurta akı 1,5; süt 0,03.

D Vitamini Takviyeleri

Yapay emzirme için süte 400 dl’lik kapsüller katılır.

Yetişkinler ve bebekler için tahıl, ekmek, margarin, meyve, kakaolu içecekler günümüzde D vitamini açısından çok zengin. Biosterol; uçucu yağda aktive edilmiş bir ergosterol çözeltisi.

Dozlar: Normal doz 200-400 D.M (IU) arasında değişiyor.

1800 dl’nin üzerinde D vitamini alımı çocuklarda vitamin zehirlenmesine yol açar; diğer yan etkileri ise idiopatik hiperkalsiüri ile zihnin geç gelişimi ve kalpteki atardamar kapakçıklarının daralması.

Osteomalaziden, tetanozdan ve raşitizmden, dişlerdeki beyaz lekelerden korur.

D vitamini eksikliğinde, dişlerdeki kalsiyum ve fosfor dengesi bozulur ve diş çürümesine davetiye çıkarır.

Sağlıklı pişirme. Yemek pişirme esnasında ısı artırılrsa bile D vitaminleri sabit kalır ve suda çözünemez. D vitamini içeren yiyecekler, besin değerlerini kaybetmeden uzun süre boyunca muhafaza edebilir.

Kalsiyum ve D vitamini. Fazla D vitamini alımında (günde 2000 mg.'ın üzerinde); vücuttaki kalsiyum gereğinden fazla birikir ve bu da kanda zehirlenmeye yol açıyor. Kalsiyum kanda yüksek miktarlarda biriktiği zaman (günde 2000 mg.'ın üzerinde) hiperkalsemiye ve böbrek taşına neden olur.

Kalsiyum yetmezliği ise kemik erimesine ve raşitizme sebep olur.

Fazla D vitamini alımından dolayı kandaki kalsiyum miktarı artarsa, bunun sonuçları ölümcül olabilir. Aşağıdaki durumlarda D vitamini etkisiz hale gelir ve dışarıdan besin takviyesi almak gerekir:

Hava kirliliğine sahip şehirlerde yaşadığımızda,
Yalnızca geceleri çalışıp gün yüzü görmediğimizde,
Tüm vücudu kaplayan simsiyah kıyafetler giydiğimizde,
Spazmolitik ve laksatif ilaçlar kullandığımızda.

E Vitamini - Antisterilite - Tokoferol

Zeytinlerde bulunur. Yunanca “tokos” (doğum) ve “fero” kelimelerinden oluşur ve diğer adı da antisterilite vitamindir.

E harfinin Yunan alfabesinde büyük bir önemi vardır. (helen) Delfi'deki Atina hazinelerinin kapılarında yazılıdır ve “eimi” (ben) “ellen” (helen) ve “elaia” (zeytin) kelimelerinin baş harfidir.

Mani'de anlatılanlara göre; anneler yılbaşında çocuklarının alınlarına bir zeytin dalı dokundurup “bir zeytin gibi nice senelere...” diye dua ederlerdi.

Tanrıça Atina'nın Yunanlara armağan ettiği kutsal ağaçtır zeytin.

Kimya; meşhur zeytinyağını tekli-doymamış yağ olarak sindirilebilir ve değerli bir E vitamini kaynağı şeklinde sınıflandırır. E vitamini; hücreleri hiperoksiden, yani hücrelerin yaşlanmasını amaçlayan serbest radikallerin saldırısından korur.

Selenyum ile beraber; antioksidan etkisiyle solunum sistemi dokularını atmosfer kirliliğinden koruyor. C vitamini ve selenyum ile beraber, artan UV ışınlarından doğan kanserleri engelleyebileceği kanıtlandı.

Kandaki anti-trombotik element olarak hareket eder; atletleri kas kramplarından ve kan damarlarının genişlemesinden doğan tromboflebitten korur. Çoklu-doymamış yağları, aminoasitleri, A vitaminini, akyuvarları ve deriyi güneş yanıklarından ve ağrılarından korur.

Üreme sisteminin doğurgan hücrelerini güçlendirerek cinsel dürtüleri uyarır, eskiler *“Bir zeytinle binbir geceler olsun.”* derler. E vitamini eksikliği üreme, sinir ve dolaşım sistemlerinde hasara sebep olur.

Dikkat! Zeytin yağının yüksek ateşte pişirilmesi E vitaminlerini azaltır. İşçilerin binbir zahmetle, kan ter içinde kalarak topladığı zeytinleri heba etmeyin.

Uzun süre kızartıldığında E vitamini %70-90 oranında düşer; oda sıcaklığında muhafaza edilen cipsler iki hafta içinde %44, bir ayda %71 ve iki ayda içerdiği E vitamininin %77'sini kaybeder. Önceden kızartılmış patatesler de 12°C derin dondurucuya konulduğunda ilk ay %68, ikinci ay ise %74 oranında vitamin kaybeder.

E vitamini hiçbir zaman zehirli değildir.

Kanada'daki Shule Enstitüsünde doktorlar, 40 yılı aşkın sürede 40 binden fazla hastayı, hiçbir yan etki olmadan 5000 IU'a kadar E vitamini ile tedavi ettiler. Zeytin yapraklarının aynı zamanda kansere karşı etkili olduğu tespit edilmiştir.

Yüksek E vitamini almayı bırakıp miktarı günde 400 IU'ya indirdiğimizde muhtemel belirtiler de duracaktır (halsizlik, tansiyon). E vitamininin yağ ya da krem ile deriye günde 400 IU/gr'ın üzerinde uygulanması hafif dermatitise sebep olabilir.

E Vitaminin Bio-Ulaşılabilirliği ve Eksikliği

Kuruyemişlerin pişirilmesi ve tahılların rafine edilmesi (işlenmesi), yani buğday ve pirinç ununun beyaz una dönüştürülmesi, E vitaminlerini %90 oranında yok eder: sebzelerin ve etlerin konservelenmesi de %80 oranında vitamini yok eder.

E vitamini bakır ve demirden kaplarda oksitlenir.

Haşlamak; filizlerdeki, sebzelerdeki ve havuçtaki E vitaminini %30 oranında yok ediyor.

Selenyum ve E vitamininin; glutatyon peroksidazın (SOD) antioksidan işlemleri sırasında enzimin etkisiyle emilimi gerçekleşir.

Besin Takviyeleri:

E vitamininin en başarılı formu, sentetik tokoferil asetatıdır; her 200 IU birim E vitamini alımında 25 mg. selenyum verilir.

Hamile, emziren ve doğum kontrol hapı kullanan kadınlar günlük E vitamini dozlarını artırmalıdır.

K Vitamini (Menadion) Meşhur “Anti-Hemoroid”

K vitamini, kan pıhtıları için gerekli olan protrombinin üretilmesine yardım eden vitamindir. 1935 yılında yonca bitkisinden elde edildi.

Kadınların regl dönemlerinde ve genel iç kanamalar sırasında kan akışını azaltır. Bu gibi durumlarda yonca tableti verilmesi kan kaybını azaltmaya yardımcı olabilir. K vitamininin düşmanları dikumarol tipinin antikoagülanlarıdır (tromboflebit ve arteriyoskleroz için verilir).

Bu vitamin, laksatifler, aspirin, radyasyon ve hava kirliliği tarafından yok edilir.

Eğer burnunuz sık sık açılıyor ve uzun süredir antibiyotik alıyorsanız, K vitamini takviyesi almalısınız.

K Vitamini Kaynakları: (mg/100 gr.)

Karnabahar 3600, Brüksel lahanası ve brokoli 800, marul 700, ıspanak 600, lahana/domates 400, börülce 300, dana ciğeri 200, sığır eti 100, patates 80, bakliyat ve yosun 30, soya yağı, yeşil çay, şalgam, yulaf, kuşkonmaz, balık ciğeri yağı, deniz yosunu, yoğurt, yumurta akı.

Uzun süre pişirmek ve güneş ışığı, yiyeceklerin dondurulması K vitaminini yok eder.

SUDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER

Suda çözünen vitaminlerin geneli toksik değildir çünkü kümelenemezler.

Kalorileri yoktur. Genişleyemezler.

Biyotin

Yaşam anlamına gelen *bios* kelimesinden türetilmiştir. Son bulgular, iki bileşenden oluştuğunu gösteriyor: a) (bios1) inositol, b) (bios2) biyotin.

a) İnositol (Bios1) - miyo-inositol - lipotropik faktör

Kolesterol ve yağların çözünmesine yardım eder.

Sağlıklı saçlara sahip olmamızı sağlar ve saç dökülmesi ve egzamayla savaşıyor. Sakinleştirici etkiye sahiptir, kolin gibi beyindeki hücreleri hareketlendirir ve hafızayı aktif tutarak unutkanlığa karşı mücadele eder.

En önemli özelliği ise, lesitin üretmek için kolin ile birleşmesidir.

Tahıl ve sebzelerin kabuklarında inositol ve fosforu birleştiren bir doğal asit olarak bulunur.

İnositol kaynakları: (mg./100gr.)

Lesitin 2850; dana beyni 1065; lesitin yağı 350; karaciğer 330; esmer pirinç 320; fıstık ezmesi, buğday tohumu 320; un, greyfurt 210; melas 175; mantar, kuruyemiş 175; kuru fasulye 160; böbrek 158; kavun 100; soya 68.

İnostiol, besin takviyesi ile vücuda alınır.

Soya lesitininin 6 kapsülünde 244 mg. inositol bulunur, bir gün için yeterli bir miktardır. Tabii, kolinli lesitin tozunda da 100 mg. Vardır.

Diyet ve yaşam biçimi.

Eğer kahve içme alışkanlığımız yok ise, bunu 1 kaşık lesitin çekirdeğiyle çözebiliriz. Lesitin aldığımız zaman, fosfor ile kalsiyumu dengelemek için daha fazla kalsiyum içeren besin tüketmemiz ve şelatlanmış kalsiyum takviyesi almamız gerekir; çünkü inositol ile kolin, kandaki fosfor birikintisinin tek taraflı artmasına sebep olabilir.

Tahıl ve sebzelerin (ıspanak, müsli vb.) kabuklarındaki doğal asit gibi kalsiyum emilimini engelleyerek etkiler. Bu da demek oluyor ki sabah kahvaltısını müsli ve süt ile yapmak uygun değil.

Piştirilirken kaybolmaz.

Kalsiyum-fosfor ilişkisi 2/1 oranında olmalıdır. İnositol; E vitamini etkilerine, sinirsel rahatsızlıkların, şizofreninin, stresin ve aşırı öfkenin tedavisine yardımcı olur.

b) Biyotin (bios 2) - koenzim R.

Enerji üretimi ve C vitamini sentezlemek için karbonhidratların, yağların ve proteinlerin sindiriminde koenzim olarak iş görür. Yumurtanın beyazını çiğ yediğimizde yok oluyor ama pişirildiğinde bu tehdit oluşmaz.

Saç sağlığı için faydalıdır; saçların beyazlamasına ve dökülmesine karşı savaşır. Egzamaya karşı vücudumuza yardım eder, ter bezlerini, ilikleri ve sinirleri korur.

Stres, anoreksi ve kas yorgunluğunu erteler.

Doğal bal ve polen içeriğidir.

Biyotin kaynakları:

Bitkisel ve hayvansal yiyeceklerde kolayca bulunabilir (mg./100gr.) Yumurta 25, kabuklu tohumlar 20, ayçiçeği çekirdeği 20, pirinç ve buğday posası 14, mısır 6, kepek ekmeği 6, fıstık ezmesi, sardalya, somon 5, esmer pirinç 3, et 3, çikolata, mantar, kuruyemiş 1.

Biyotin, tahıl çekirdeklerinin öğütülmesi esnasında yok oluyor, herhangi bir işlem görmeden kabuklarından bu bileşeni temin etmeliyiz.

Piştirme sırasında besin değeri kaybolmaz. Biotinin emilimi; hamilelik döneminde östrojenler tarafından, sulfonamid (antibiyotik ilaçlar) tarafından, alkol, çiğ yumurta akı ve kafein tarafından engellenir. B2, B6, niasin ve A vitaminleri ile birleştirildiğinde biyotinin daha iyi sonuçlar verdiği gözlemlendi.

Büyük bir oranda insanın bağırsak florası tarafından oluşturulur.

Akdeniz Girit Diyeti:

1. Proteinler; et, tavuk, nadiren doymuş hayvan yağları aile beslenilir.
2. Esas yağ asitlerini sağlayan yağlı balıklar haftada iki defadan fazla tüketilmez.
3. Yumurta isimli muhteşem protein kararında tüketilir.
4. Süt proteini; peynir, yoğurt vb. doymuş yağ ve tuz oranından dolayı karında tüketilir.
5. Çikolata, bisküvi, kek ve pasta; çok kaloriye ve az besin değerine sahiptir.
6. Dengeli bir beslenmenin temelini 6 grup oluşturur; işlenmemiş tohumlar, sebzeler, meyveler, hamur işleri, tahıllar, çekirdekler, esas besleyici bileşenler, B vitamini grubu ve C vitamini.

B1 Vitamini - tiyamin

Tanrıların armağanı. İsminden de anlaşılacağı üzere kükürt (theion) içerir. Ruhsal berraklık ve tüm sinir sisteminin iyi çalışmasını sağlayan vitamindir. Eksikliği durumunda; çoklu nöritis, kalp yetmezliği, ödem yayılması ve ani ölüme sebep olabilir.

Kalp kaslarının çalışmasına yardım eder; anksiyete ataklarında, hastalara hastalık dönemlerinde veya post-operatif dönemlerinde verilir. Kusma ve baş dönmesi ile mücadele eder.

Tiyamin olmadan vücudun sindirim yapması pek mümkün değil. Yiyeceklerin kurutulması (örn., şeftali ve kayısı) ve konservelenmesi ile kaybedilir.

Güneş altında ve açık havada doğal kurutulduğunda tiyamine zarar verilmiyor. Siyah çay (kafein ve tannik asit içerir) ve alkollü içecek tüketiminde ve ringa, midye, karides gibi çiğ balıklar yediğimizde yok ediliyor.

İyi pişirmeler!

Dikkat! Yiyeceklerin içerisinde anti-tiyamin olarak nitelendirilen düşmanlar mevcuttur. Tiyamini etkisiz hale getiren bileşeni etkisiz hale getirmek için; balıkları, midyeleri, karidesleri, kırmızı lahanayı, brüksel lahanasını ve çayı iyice pişirmeliyiz.

Yemeklerin pişirilmesi ve hassas tiyaminin muhafaza edilmesi.

C vitamininden sonra en hassas vitamindir. Çiğ sebzelerin pişirilmesi esnasında baskı altında; %25-50 oranında kaybolur, buğulandığında %50, haşlandığında %55-80 arasında kaybolur. Kaynar suyun içerisinde tiyaminin 1/3'ü kaybedilir.

Meyvelerin, şeftali ve kayısının kurutulmasında çok kolay zarar görür. Sebzelerin yeşil renklerini koruması için soda eklendiğinde; bilmemiz gereken şey soda ve karbonatın sebzedeki alkalik düzeni bozduğu ve vitaminlerin %50'sinin kaybedildiğidir.

Antioksidan tüketimi (soda, alüminyum barındıran sindirim hapları), yemek sırasında temin ettiğimiz tiyamine zarar verir. Yiyeceklere eklenen kükürt dioksit gibi koruyucular tarafından da yok edilir (karbon dioksit CO₂ ile muhafaza edilen, 48 saatlik bir kıyma tiyamin miktarının %90'ını kaybetmiştir).

Piştirme sırasında tahıllar bir protein ile (kıymalı nohut gibi) vitaminleri emerek korurlar.

Yiyecekler ne kadar çok dilimlenirse o kadar kolay vitamin kaybı yaşar (%20-70).

Sebzelerin içerisinde yalnızca patates, eğer kabuğuyla beraber yenirse günlük ihtiyacımızın %15'ini karşılayabiliyor (buğulanarak pişirilmeli).

Ticari amaçlı işlenmiş patatesler (hazır pişmiş ya da cipsler), kükürt solüsyonunun eklenmesi ile beyaz olarak muhafaza ediliyor; B1 vitamini de bu şekilde %55 oranında kaybedilmiş olur.

Koruyucu içeren yiyecekler %20, koruyucu içermeyenler ise kızartıldığında %10 değerinde vitaminleri yok eder.

Ekmeği pişirmek B1 vitamininin %30'u, daha da ileri gidip tost yapıldığında ayrıca %30'u eksilir.

(Su ve yağ olmadan sağlıklı bir tavada ızgaralanan) Ette B1 vitamini %90 kalıyor; danada ise bu oran %55'tir.

Diğer tüm pişirme yöntemlerinde (kızartma, haşlama, ızgarada pişirme) %50-80 arasında kayba uğruyor.

Arıtma suyunda haşlanan pirinçte hiçbir kayıp yaşanmıyor; ancak musluk suyu kullandığımızda %8-10 ve kuyu suyu kullandığımızda %38'ini kaybederiz!

Yaşanan vitamin kayıplarında suyun alkalitesi büyük bir rol oynar. B1 vitamini kaynakları: Tiyamin bu ürünlerde bol bulunur (mg./100 gr.)

Kabuklu pirinç 3, mısır 2, tam öğütülmüş tahıllar 1, buğday posası 0,9, soya unu 0,8, buğday 0,6, yulaf 0,6, ayçiçeği çekirdeği 0,5, fıstık 0,5, bağirsak 0,3.

Esmer pirinç daha çok tiyamine sahiptir.

Piyasada kısmen kaynatılmış pirinç dolaşıyor.

Bu pirincin nemli ve yarı haşlanmış olduğunu ve kabuksuz pirinçten daha fazla tiyamin içerdiğini bilmeniz gerekiyor. Bu şekilde yarı-haşlanmış pirinç tiyamini koruyabiliyor; çünkü pirinç kabuğunun dış yüzeyinden içine aktarılmış oluyor. Esmer pirinç hepsinden daha fazla tiyamine sahiptir. Tekrar söylememiz gerekiyor; “medeniyet hastalıklarının” tümünün devası, aslında işlenmemiş ve temiz yiyeceklerdir.

Genel olarak 5 beyaz yiyecekten uzak durun! -tuz, un, pastörize süt, özellikle uzun ömürlü süt ve şeker.

B2 Vitamini - riboflavin

Koyu sarı renge sahip bir vitamindir, tamamen suda çözünebilir ve idrarın renklenmesine sebep olur. Riboflavin ışık altında yok olur. Zehirli değildir ve bu yüzden endüstriyel yiyeceklerde renklendirici olarak kullanılır. Oksijen ve hidrojen taşıyıcısı olduğundan ötürü, yağların ve karbonhidratların sindirimi-ne yardım eder.

Ağızdaki yaralara, keilitise, rinite, katarakta, seboreik dermatitise ve akneye karşı kullanılır.

Riboflavin kayıpları - biyoyararlanım

Tiyaminin aksine; sıcaklıkta, havada ve asit ortamlarda yok olmaz. Eksikliği durumunda, ağızdaki dil papillalarının körelmesiyle bir pamukçuk resmi yaratır: dudağın kenarlarında angüler keilitis oluşur. Işık altında ve alkalik çözeltilerde çok fazla kayba uğrar; bu yüzden pişirme sırasında soda kullanmamalıyız. Karton süt kutuları onu ultraviyole ışıklardan korur, bu sırada şeffaf cam şişelerde ise neredeyse 2 saat içerisinde riboflavinin %50'si kaybolur!

Riboflavinin muhafaza edilmesi için pişirme yöntemleri. Çok dayanıklıdır, az oranda suda çözülür ve et veya sebze pişirirken yalnızca %20'si kaybedilir. Suyunun çekilmesi, pastörize edilmesi ve (sütün) toz haline getirilmesi halinde vitaminlerin %20'si yok olur.

B2 kaynakları: şu ürünlerde bulunur (mg/100gr.)

Bira mayası 4,5, karaciğer 2,8, yumurta 0,5, peynir 0,36, soya unu 0,3, yağsız et 0,25, mantar, süt 0,2, yeşil yapraklı sebzeler 0,16.

Hangi zamanlarda riboflavinin yardımına ihtiyacımız vardır? Anksiyete, hamilelik ve emzirme dönemlerinde B2 vitaminine ihtiyacımız doğar; niasin, C vitamini ve B6 vitaminleri ile birleştirildiğinde daha etkili sonuçlar verir.

Hiçbir şekilde zehirli değildir.

B3 Vitamini (niasin/nikotinik asit/nikotinamid) & Pellegra

Pellegradaki suda çözünebilir B karışımlarının üyesidir. Kelimenin anlamı insanlardaki yabancı deriye, köpeklerde de siyah dile eş değer geliyor.

Pellagra üç "D" hastalığı olarak adlandırıldı. Bunlar; Dermatit, Diyare (ishal) ve Demans (bunama)'tır. Pellagra zaman zaman insanlığın kamçısıdır. Sayıklamalara ve komaya neden olur. Yalnızca niasin ile mücadele edilebilir.

60 mg.'lık aminoasit-triptofan kullanarak vücut 1 mg. nikotinik asit sentezler.

Hücrelerin nefes alabilmeleri ve karbonhidrat, protein ve yağlardaki enerjinin dışa vurumu için çok önemlidir.

Kolesterolü ve trigliseriti azaltır. • Daha etkili olması için B6 vitamini, pantotenik asit ve biyotinle beraber çalışır.

Kalp kası iltihabına karşı koruyucu etkisi vardır!

“Cinsel” hormonların ve östrojenlerin (progesteron, testosteron) üretiminde, tiroksin, kortizon ve insülin salgılama konusunda büyük önem taşır.

Ateşimiz olduğunda, stres altındayken ve iyileşme dönemindeyken daha fazla niasine ihtiyacımız vardır.

B3 vitaminin temin edilebileceği doğal ürünler ve pişirme yöntemleri.

Hayvansal dokularda nikotinamid olarak bulunur ve herhangi bir soruna yol açmaz. Bitkisel alemde nikotinik asit olarak bulunur ve iritasyona neden olabilir. Bundan dolayı tahıllarımızı iyice haşlamalıyız (inaktif yapılarından kurtulurlar).

Piştirme sırasında salınan nadir vitaminlerden biridir.

B vitaminleri arasındaki en sabit vitaminlerden birisidir; ısıdan, havadan, ışıktan, alkalik ortamdan ve sülfitten etkilenmez.

(Buğday unundan) Ekmeğin pişirilmesi ile niasinin %78'i serbest kalır, ancak; tahıllarımızı ve hamur işlerimizi musluk suyuyla temas ettirmemeye ve özel tencerelerimizle yapmaya özen göstermeliyiz.

Pide ve tatlı yapmak için kullandığımız esmer pirinç ve mısırları, vitaminlerini salmaları için kalsiyumlu suda uzun süre ıslatmamız gerekir.

B3 besin kaynakları: (mg./100gr.)

Maya özü 68; incir 38; buğday posası 33; dana eti 12; tavşan eti 12; beyaz et 12; soya unu 11; balık yağı 10; fıstık ezmesi erik, kabuksuz fıstık 8; hurma 6; esmer pirinç 5; buğday 4,5; buğday kabuğu, yumurta 4.

Tavsiyeler

Daha fazla enerjiye ihtiyacımız olduğu vakitlerde daha fazla niasin temin etmeliyiz. Bebeklerde, çocuklarda ve hamile kadınlarda; artan enerji ihtiyaçlarından dolayı aldıkları niasinin dozu da artmalıdır.

Alkol, uyku ilaçları, östrojenler, lösemi ilaçları ve sülfamidler niasine zarar verir. Unutmamalıyız ki; niasin ve folik asit oranları azalmış normal insanlar bile depresyona girer. Kolesterolü düşürür (yalnızca niasin olarak). Sigara alışkanlığına, ağrıya ve artrite karşı kullanılır.

B5 vitamini - Pantotenik asit

İsminden de anlaşılacağı üzere, her yere girebilen (pantoten), “her daim güçlü” bir vitamindir. Bağırsaktaki iyi huylu bağırsak bakterileri tarafından üretilir. Piyasada deri kozmetiklerinde panthenol olarak çok kullanılır.

Panthenolün önemli olduğu noktalar:

Sinirsel rahatsızlıkların nörotransmitteri olarak merkezi sinir sistemindeki hücrelerin iyi çalışmasını ve gelişmesini sağlar.

ATP formunda enerji salınımı için yağ ve sakaritleri (sentezleme ve parçalama) taşır. Büyük enerji-zengini bileşimler (protein, yağ, karbonhidrat) üreterek sitrik asit/krebs döngüsünde çalışır, daha küçük enerji bileşimlerine ve (ATP) enerji üretimine dönüştürülürler. Pantotenik asit koenzim-A'nın bir parçasıdır ve tepkimeleriyle döngünün birçok aşamasına güç verir.

Steroid hormonların sentezlenmesi için adrenalinlerin doğru çalışmasını sağlar ve doğurganlığı artırır.

Antikor sentezler ve deriyi yenileyerek (panthenol) yaraları iyileştirir. Post-ameliyat yorgunluğunu atlatmaya, genel yorgunluğa, uzun süre anti-biyotik alımından sonra vücuttaki bağırsak florasının toparlanmasına yardımcı olur.

Nörotransmitter olarak liflerin sinirsel uyarılarına yardım eden asetilkolin bileşiminin üretilmesini sağlar. Folik asit ve PABA ile saçların beyazlamasına karşı savaşıır. Bunları bazı özel ürünlerde bulabilirsiniz.

Anksiyete dönemlerinde, ciddi kronik psikolojik hastalıklarda ve şizofreni için verilir.

El ve ayakların karıncalanması durumunda tedavi amaçlı kullanılır. Romatoid artrit ağrılarında kullanılır. Kas ağrılarında, dengesiz yürümede kullanılır. İrritabl bağırsak sendromu ve bağırsak tıkanması için kullanılır. Sağlıklı akyuvarların üretimi için kandaki porfirin bileşimini oluşturmada yardımcı olur.

Tavsiye

Alerjileri olan bir insansanız; C vitamini ve 1000 mg.'lık B5 vitaminlerini birleştirerek sabah-akşam yemeklerle beraber birer tane alınız.

Eğer penisilin ve sulfonamid ilaçlar kullanıyorsanız; içerisinde pantotenik asit olan yemekleri yiyiniz ya da günde 10-300 mg. vitamin takviyesi tüketiniz. İlaçların hızlıca vücuttan atılmasını sağlar. Diyabet hastalarının şekerini (kan-daki glikoz oranını) dengeler.

B5 vitaminini şu besinlerde bulabilirsiniz (mg./100gr.)

Her kahvaltınızda B5 olmasına özen gösterin ve cildinizden fışkıran Afrodit'in güzelliğini hissedin. Bunları deneyebilirsiniz: pamuk tohumu unu, mantar, ceviz 28; böbrek 3; kuruyemiş 2,8; buğday posası 2,5; buğday 2,3; soya unu 2; yumurta 1,9; tavuk 1,3; et 1,2; kabuksuz pirinç 0,9; tam kepek ekmeği 0,7; sebzeler 0,4.

Dikkat! Bu faktörlerden dolayı vitaminler %50 oranına kadar kaybolur: Isı, ortamın asidik ya da alkalik olması. Besin işlemleri. En büyük vitamin kaybı buğday öğütülürken gerçekleşir. Özellikle kabartma tozu yapılırken pantotenik asidin %60'ı kaybediliyor!

Kendiliğinden kabaran unları almaktan vazgeçin!

Meyvelerin konserveleme işlemindeki kayıp %60.

Meyvelerin kurutulması ve hazırlanması ise %50'ye kadar kayba sebep oluyor. Etin hazırlanması ve konserveleme vitaminlerin %30'unu yok eder ve derin dondurucuda 12 ayı aşkın süre kalması da ek olarak %8 vitamin kaybına davetiye çıkarır.

Sonuç:

Bilindik tüm pişirme yöntemlerinden kaçınınız ve daha çok çiğ sebze ve işlenmemiş un ürünlerini tüketiniz. Ekmeğinizi kendiniz yapınız. Uyku ilaçlarını, kafeini ve alkolü hayatınızdan çıkarınız.

Günlük pantetonik asit miktarı. Beslenme ile alınabilen yeterli miktar 10-300 mg. arasındadır. Kapsüller halinde diğer B vitaminleri ile birlikte 10-100 mg. arasında değişir. Zehirli değildir.

Belirtiler: Hipoglisemi, onikiparmak bağırsak ülseri, solunum enfeksiyonları, baş ağrısı, depresyon, karın ağrısı, kalp çarpıntısı, hazımsızlık, kas krampları, uykusuzluk, alerji, özellikle karıncalanma ve akne durumlarında kullanılmalı.

B6 Vitamini (piridoksin)

Her hücre çekirdeğinde bulunan yaşlılık karşıtı vitamin. Çok kilolu diyetler için birebir! Her hücre çekirdeğindeki (DNA&RNA) nükleik asitlerin sentezi ni gerçekleştirdiği için bu şekilde adlandırıldı.

3 farklı bileşenden oluşur; piridoksin, piridoksal ve piridoksamin: proteinlerin ve aminoasitlerin sindirimi için gerekli bileşenler. Üçü de insan vücudunda aynı vitamin etkileri ile bilinirler. Araştırmalara göre; toplumun büyük bir kısmında ve özellikle regl dönemindeki kadınlarda B6 vitamini seviyesi çok düşüktür.

B6 vitamini yetersizliği belirtileri: Baş dönmesi, mide bulantısı, PMS öncesi ve diyet aralarında stresle baş etmede zorluk çekmek. Aynı zamanda B6 eksikliği sinire sebep olur.

Uzun süre diyet yaptığımızda vücudumuzdaki proteinler enerji kaynağı olarak kullanılabilir, bu da halsizliğe, derin uykuya ve B6 vitamini eksikliğine yol açabilir.

En önemlisi ise: anemi, otizm, safra taşı ve veremle mücadelede ve hamilelik döneminde kullanılmalıdır. Beyin ve sinir dokularındaki hücrelerin doğru çalışması için gereklidir.

Yardımcı faaliyetleri:

Hidroklorik asit (Hcl) üretimine, magnezyum (mg) alımına ve idrar sökümüne yardım eder. Doğal bir idrar sökücüdür ve safra taşında da kullanılır. Fazla tüketmemeye özen gösterin, aksi halde olumsuz sonuçlarla karşılaşabilirsiniz.

B6 vitamini alımı

Her sekiz saatte bir B6 içeren yiyecekler tüketmeliyiz, çünkü vücutta çok kolay emilir ve idrar ile hızlıca atılabilir (doğal idrar sökücü). Bu özelliği sayesinde magnezyum ile birlikte safra taşına karşı savaşı.

Yüksek proteinli diyetlerle beslenen kişiler, daha fazla B6 vitamini almalıdır.

B12 emilimi için vetriptofanın (gerekli bir aminoasitin) niasine dönüştürülmesinde gereklidir.

Günlük olarak 1,6-2 mg. arasında almamıza izin verilir.

B6 doğal kaynakları (mg./100gr.) Fındık, buğday posası 1,39; yassı pirinç, ayçiçeği çekirdeği, buğday çekirdeği 0,95; yulaf 0,75; soya unu 0,59; fıstık ezmesi,

ceviz 0,52; kabuklu buğday 0,52; melas 0,52; muz 0,5; avokado, ton balığı, dana eti 0,46; işlenmemiş pirinç 0,45; patates 0,26; sebzeler 0,15; kavun, yumurta 0,1.

Biyoyararlanım ve vitamin kaybı: Mantarlarda, barbunya, börülce, ketende bulunan elementler ve alkol; B6 vitamininin emilimini yavaşlatır.

Piştirme ve B6 vitamini kaybı

Piştirme sırasında et, meyve ve sebzelerdeki B6 vitamininin %25-55'ini kaybediyoruz. Kırmızı et, tavuk ve balıkların konservelenmesinde de bu oran %50'ye ulaşır.

Tahıllar beyaz un için öğütülürken çok değerli kabuklarını kaybederler ve vitamininin %75-90'ını kaybederler. Bu yüzden hamur işlerinde tam tahıl unlarını tercih etmeliyiz.

Eti kızarttığımızda vitaminlerin %55-80'ini, meyve ve sebzeleri dondururken %35-55'ini, uzun bir süre depoladığımızda ise %58'ini kaybederiz; bu işlemleri yapmaktan kaçınmalı ve aynı zamanda suda da haşlamamalıyız.

Lezzetli ve sağlıklı yemekler pişirebilmek için buharda pişirmeye uygun tencereler kullanınız.

Biyoyararlanım: Pastörize işlemi sırasında sütteki vitaminin %60'ı yok olur; mülslide %30, yulaf gevreğinde, soya fasulyesinde ve mısırdaki kurutulma işlemleri sırasında %45 kayıp oluyor.

Tavsiye

Beyaz ekmek alıyorsanız, en azından piridoksin/kabuklu pirinç içerenleri tercih ediniz.

B6 takviyeleri: artritlere karşı en iyi B1, B2, pantotenik asit, C vitamini ve magnezyum ile çalışır. Diyabet hastalarında insülin miktarını azaltmaya yardımcı eder.

Toksisiteye dikkat! Nadiren, ancak B6 vitamininin fazla tüketiminde; sinirsel rahatsızlıklara, uykusuzluğa, yoğun rüya anılarına ve bağımlılık belirtilerine neden olabilir. Besin takviyesi şeklinde alınması her zaman daha güvenlidir.

B12 vitamini - Kobalamin

Suda çözünen vitaminlerdendir. Kırmızı vitamin ya da kimyasal ismi kobalamin ile tanınır, ismini içinde kobalt içermesinden alır.

Kötücül anemiye karşı vitamin haplarında besin takviyesi olarak kullanılır. Dış etken veya hayvansal protein alternatifi olarak da kullanılır. İngiltere’de Lester Smith, ABD’de ise Dr. Folkers tarafından 1948 yılında karaciğerde tespit edildi.

B12 vitamininin emilimi için özel ve eşsiz bir mekanizma gerekiyor. Midede kalsiyum (Ca^{++}) ve castle intrinsik faktörünün özel proteini ile oluşuyor ve 3 saat içinde ince bağırsakta emilerek eriyor. Bu yüzden vegan ve vejetaryenler bu vitamini besin takviyesi olarak almalılar. Yalnızca saniyeler içinde emilen diğer tüm suda-çözünen vitaminlerin aksine, B12 vitamininin temel kaynağı olan karaciğerde (2500-4900 mcg.) en az beş yıl boyunca depolanır.

B12 vitamini hangi işlemlerde kullanılır?

Yalnızca niasin, riboflavin ve magnezyumun etkisi altında vücutta 2 koenzime dönüştürülür.

B12 vitamininin emilimi için tiroit bezinin iyi çalışması gerekir. B12 ilk keşfedildiğinde kötücül anemiyle mücadelede ve iliklerdeki akyuvarların yenilenmesinde adeta bir “bomba” gibiydi. Tüm hücrelerimizin yaşam kodlarını oluşturan DNA’nın (Deoksiribonükleik asit) sentezlenmesine yardım eder.

Yağların, karbonhidratların ve proteinlerin sindirilmesine yardımcı olarak halsizliğe engel olur. Folik asit ile birlikte çölyak hastalığını tedavi eder ve önemli bileşenler oluşturur: kolin, glisin, homosistein gibi. A, E, C ve tüm B vitaminleri ile birlikte; vücudu, ruh halini, hafızayı ve konsantrasyonu toksinlerden arındırıp yeniler.

B12 vitaminin doğal kaynakları: (mg./100gr.)

Hayvansal yiyeceklerde, hayvansal proteinlerde ve istisna olarak bazı soğanlı sebzelerde bulunur: havuç, yonca tohumlarında ve çok az miktarda deniz yosunlarında bulunur. Süt ürünleri ve yumurtada 2; peynirde 1,6; sığır, kuzu ve beyaz balık etinde 2.

B12 eksikliği belirtileri

Kötücül anemi, sinirsel rahatsızlıklar, titreme, üşüme, mental retardasyon, pamukçuklu yumuşak dil belirtileri görülebilir.

Sebepleri; castle faktörünün eksikliğinden dolayı sindirim yapılamaması, kuma, parazitler, vegan diyeti, hamilelik, yaşlılık, alkol ve sigara.

Biyoyararlanım ve pişirme

Sütü toza çeviren endüstriler, içindeki B12 vitamininin %40 ila 90'ını yok ediyor, bu yüzden bebeklere ve çocuklara süt tozu veya süt tozundan yapılmış kremler vermemeliyiz.

Besin Takviyeleri: Günlük doz en az 3 mg. Özellikle veganlara, hamile vejetaryenlere, içicilere ve sigara içenlere öneriliyor.

B13 Vitamini (Orotik asit, peynir altı suyu elementi, hayvansal laktoz elementi)

B13 vitamini eksikliği; karaciğerin düzgün çalışmamasına, hücrelerin dejenerasyonuna ve çoklu skleroz belirtilerinin kötüye gitmesine sebebiyet verebilir.

B12 vitamininin sindirimine ve aracı olarak da DNA ve RNA'nın sindirimlerine yardımcı olur.

Çoklu skleroz hastalığı ve kronik hepatit tedavisi için enjeksiyon ile uygulanır. Aylarca peynir altı suyu olarak verilir.

Folik asit sindirimine yardım eder ve iyi huylu mikro-organizmaların gelişiminde temel elementtir.

Doz: 6 gün boyunca günlük 4 gr. alındığında ürik asit kristallerini çözeltir, gut hastalığında ayak ve el eklemlerindeki ağrıyı ve kaşınmayı engeller.

Genel olarak kişinin detoks yapmasına yardımcı olur. Süt, köklü sebzeler ve B vitamini içeren tüm yiyeceklerde bulunur.

C Vitamini (askorbik asit)

II. Dünya Savaşı'ndan önce, 1937 yılında, Albert Szent-Gyorgy, insanların hücre sindiriminde C vitamininin önemi hakkındaki araştırması ile Nobel Tıp Ödülünü kazandı. C vitamini, dikkatlice kanser hücrelerini yok etti ve geriye yalnızca normal olanları bıraktı.

İki kere Nobel ödülü alan Dr. Linus Pauling ise bu vitamininin etkilerini ve eksikliğinin iskorbüte neden olduğunu keşfetti. Dr. Rath; insan sağlığında vitamin ve mineral takviyelerinin global etkilerini güncellemek için bir müttefikin vücudu aracılığıyla araştırmayı sürdürdü. Bu, ilaç endüstrisi tarafından kasten saklanan bir unsurdur.

C vitamini suda çözünebilir. İlk olarak narenciyelerde tespit edilmiştir.

Günümüzde, piyasada, 6 karbon atomundaki sakaritlerden oluşan bir besin takviyesi olarak; yavaş emilen tablet, şurup ve kurabiye formunda satılır. Köpüren tabletlerin içerisinde çok ama çok az C vitamini bulunur.

Eskiden en çok C vitamini mısırdan üretilirdi. Ancak bu üretim şekli birtakım alerjilere neden oldu.

İnsanlarda ve farelerde C vitamini sentezlemesine sebep olacak enzimler bulunmaz. Diğer hayvanlar kendiliğinden büyük miktarlarda sentezleme yeteneğine sahiptir. Keçi günde 6000 mg., ayı ise günde 20000 mg. C vitamini üretir.

Günümüzde ise palmye ağacı kökü, tapyoka kökleri ve limon, hesperidin, rutin ve kuşburnu gibi doğal bioflavonoidlerde C vitamini tespit edildi.

Megaloblastik, aneminin ve deniz aşırı yolculuklarda gemi mürettebatını taze meyve ve sebze eksikliğinden dolayı gafil avlayan hastalık olan iskorbütün de baş düşmanıdır.

Araştırmacı Aleksandros Langkadas'ın aktardığına göre büyük kâşif Kristof Kolomb günlüğüne şunları yazmıştır: “Şükürler olsun ki zeytinlerimiz ve alo-emiz var...” Kalp hastalığı, iskorbütün bir çeşididir. Amerika aslında Kolombiya olarak adlandırılmalıydı, çünkü Yunan ataları gibi oraya tekrardan gitmişti.

Dr. Z. Robert Cathcart'ın 9000 hasta ile yaptığı yeni araştırmalarında, geleceğin tedavisi olarak ishale yol açmadan damar yoluyla 10.000-15.000 mg. C vitamini uygulanmasını öneriyor; çünkü hasta bir vücudun çok yüksek oranda C vitaminine ihtiyacı olduğunu gözlemliyor. Vücudu soğuk algınlığından, zehirlenmeden ve kanserden koruyor.

Asıl görevi, hücreler (diş eti ve endotel) ve deri için sağlıklı kolajenler üretmektir.

Biyolojik yaşa bir etkisi olmuyor, siz kaç yaşında hissediyorsanız o yaşta olursunuz.

Kolajen üretiminizi artırın ve cam gibi yeni bir cilde sahip olun!

C vitamininin kolajen üretimindeki en önemli rolü, esnek bir ağ gibi hücreleri bir arada tutmasıdır. Yaş ilerledikçe hücresel ağ lifleri mikroskopta görüldüğü üzere, kopuyor ve kırışıklıkları oluşturuyor.

Kolajen; kükürt bileşenlerine (sarımsak gibi) bağlı olan lifli bir proteindir. Sigara içilmesi ve aspirin tüketilmesi onu normal döngüden üç kat daha hızlı yok ediyor! Her sigara, 25-100 mg. arasında C vitamini yok ediyor! Elbette piyasada sigara içenler için şekerlemeler de var, ancak bunlara güvenmemelisiniz.

Kaybettiklerinizi kimyasal alternatiflerle doldurmak zordur. Genel olarak güvenli bir vitamindir ve zehirlilik belirtisi görmek imkansızdır.

C vitamini özellikleri ve uygulamaları

İnorganik demirin (Fe) sindirimini artırır ve hemokromatoza neden olur. Çok dengesiz bir vitamindir. Kılcal damarların duvarlarını güçlendirerek venöz trombüs ve varislere karşı savaşır. İnce bağırsakta bir enerji dönüşümü mekanizması aracılığıyla sindirilir. %80-90 oranında sindirildiği için, günde 1000 mg. C vitamini almak gereklidir.

Bağıışıklık sistemimiz zayıf düştüğünde ve hasta olduğumuzda (örn. grip, kanser vb.) daha da fazla tüketmemiz gerekir.

Yiyeceklerdeki pektin ve çinko biyoyararlanımını azaltıyor.

Doğal idrar sökücüdür ve ameliyat sonrası toparlanmak için elzemdir. İndiyum ve sango mercanı ile, hiperkolesterolemi durumlarında kandaki kolesterol miktarını azaltıyor.

Brüksel lahanası, brokoli, turp vb. sebzelerde bulunur; E vitamini ve indoller ile beraber kanserojen serbest radikallerin tuzaklarını dedektör gibi yakalarlar.

C vitamininin antioksidan ve diğer önemli etkileri

Hava kirliliği içindeki büyük şehirlerde yaşayan kişiler, C vitamini alarak bağıışıklık sistemlerini ve akciğerlerini güçlendirmeliler.

C vitamininin diğer yardımcıları ise, geriye kalan antioksidanlardır (E vitamini, beta-karoten, sarımsak gibi kükürt içeren aminoasitler, selenyum, çinko, magnezyum ve bakır).

Böylece vücudumuzda endojen kaynaklı antioksidanlar (SOD, katalaz vb.) yaratmaya yardım eder. Sağlıklı bir bedenin bu bileşenlerden günde 5 milyon adet üretmesi gerekir.

Eğer ginseng tükettiyseniz, aynı anda C vitamini almamaya özen göstermeliyiz.

C vitamini; sindirilemez iki değerli demiri (Fe++) sindirilebilir üç değerli demire (Fe+++ dönüştürerek demir sindirimini artırır.

Antioksidan etkisi ile A ve E vitaminlerini ve çoklu-doymamış yağ asitlerini oksidasyondan korur.

Odontoblastları (dentinleri oluşturan hücreleri) güçlendirerek dişlerin biçimlenmesine yardım eder. Kemikleri de güçlendirir. Yüksek ateşten ve yaygın soğuk algınlığından korur.

Yaşlanma karşıtı, anti-histaminik ve detoks edici etkilere sahiptir. Alyuvarlardaki yağ asitlerini çalıştırarak depolanmış yağları yakıp enerjiye çevirerek zayıflamaya yardımcı olur.

Besin takviyeleri.

Kuşburnu ve liçi meyvesinden yapılmış 1000 mg.'lık C vitaminlerini günde 1-3 defa alabilirsiniz. Tükettiğimiz her 500 mg.'lık C vitamini için aynı zamanda 100 mg.'lık bioflavonoid (üzüm çekirdekleri, greyfurt) hyalüronik asit tüketmeliyiz.

Biyoyararlanım ve bio-ulaşılabilirlik, C vitamini pişirme teknikleri: Vitaminler ailesinin “bebeğine” dikkat ediniz. Kendisi en hassas vitamindir! Yemek hazırlar ve pişirirken C vitaminine nasıl zarar vermeyeceğimizi bilmek çok önemlidir.

Meyveler ve sebzeler iyice yıkanmalı ve eğer hemen tüketilmeyecekse hızlıca derin dondurucuya konulmalıdır. Ne küçük parçalara bölmeye ne de suyun içinde bırakmaya gerek yok. Mesela, dikkat ederseniz restorandaki maydanozlar kokularını kaybetmişlerdir. Dondurulmuş sebzeler suyu çözülmeden asgari miktarda su ile pişirilmelidir.

Hardal bitkisinin üstünde (48), ıspanakta (40), kerevizde (30), fasulye kabuklarında (3), domates ve domates suyunda bulabilirsiniz.

Kullandığımız su mümkün olduğunca az olmalı ve daha sonrasında da bu suyu çorba veya başka bir şey yaparken kullanmalıyız. Hiçbir zaman lavaboya dökülmemelidir.

Pişirme süresini olabildiğince kısa tutmalı ve paslanmaz tencereler kullanmalıyız.

Eski tencere ve tavalarınızın hepsini atın, çünkü C vitamini bakır ve demir ile temas ettiğinde yok olur.

Modern teknoloji sayesinde su veya yağa ihtiyaç olmadan, yemeği en kısık ateşte pişirerek enerji tasarrufu sağlayan ısı ayarlı tencereler üretilmiştir.

Pişirme süresince tencere her daim kapalı kalmalıdır; böylece suda çözünen vitaminlerin ve uçucu yağların havaya karışmasını istemeyiz.

Kısık ateşte uzun süre pişiriniz. Patates vb. sebzeleri kabuklarını soymadan pişirmeli ve yemeliyiz.

C vitamini şu durumlarda kaybolur:

Sebzelerin canlı renklerini kaybetmemeleri için pişirirken soda eklediğimizde.

Sebzeleri mikser veya blenderdan geçirdiğimizde ve diğer yiyeceklerle beraber uzun süre boyunca ısı odası sıcaklığında tuttuğumuzda.

Buzdolabı, meyve ve sebzelerin içindeki C vitaminini çok az bir süre muhafaza eder. Ağaçtaki bir portakaldaki vitamin 100 mg. iken, meyvelikte 10 mg. kadar kalıyor.

Konservelenmiş suların içindeki büyük ürünleri satın almayınız, çünkü açıldığında ve özellikle sarsıldığında içindeki C vitamini yok oluyor. İşlemlerden geçmiş meyvelerden tüketmeyiniz.

Bilmediğiniz bir şey daha; meyve sularında, üretildiği meyve ve sebzelerin yalnızca 1/3'ü miktarında C vitamini bulunuyor!

Bütün ve dilimlenmemiş sebze ve meyvelerini tercih ediniz, çekirdek ve kabukları ile birlikte meyve sıkacağından değil, blenderdan geçirin; çünkü meyvenin posasıyla beraber vitaminleri de kaybolur.

Besin takviyeleri:

Piyasada; bioflavonoidlerden ya da kuşburnu çekirdeklerinden yapılan vitamin takviyelerinden biraz daha az besin değerine sahip, askorbik asitten yapılan sentetik C vitaminleri var.

Şu kişilerin daha fazla C vitaminine ihtiyaçları vardır: kanser hastaları, herpes hastaları, halsiz hissedenler, grip olanlar, iyileşme döneminde olanlar ve genel olarak bağışıklık sistemleri zayıf olanlar.

R Vitamini - Rutin

C bileşimi olarak da bilinir ve sarı bioflavonoidlerden; kuersetin, mirisetin, kemferol, nobiletin ve sinensetinden oluşur. Hepsi suda çözünen vitaminlerdir ve vücutta depolanmaz.

İlk olarak; turunc, limon, portakal, greyfurt vb. narenciye kabuklarının beyaz kısmında bulundu. Aynı zamanda mantar suyunda, çavdar yapraklarında, soğanda, yeşil yapraklı sebzelerde, biberlerde, domateslerde, kayısılarda, üzümelerde, kirazlarda, kırmızı şarap ve birada bulunur. Bu bileşenler, narenciyelere sarı ve turuncu renklerini veren maddelerdir.

Rutin polenlerde yüksek miktarlarda (60mg./100gr.) bulunur ve R vitamini olarak tanınır.

Kılcal damarların savunmalarını artırır ve beyin kanamalarından korur. Kılcal damar duvarlarının incelmeye ve morlukların oluşmasına karşı, antioksidan ve antihemorajik etkileri ile C vitamininin önemli bir yoldaşdır.

Rahim kanamasında, hemoroidde, kulak ağrılarında, burun kanamalarında ve yaraların kanamasında; C vitamini ile bioflavonoidler mucizeler yaratıyor! Bunlarla mücadele etmek için antibiyotik olarak veriliyor.

Astım için de ginkgo biloba ile deneyiniz. Diğer flavonoidlerden 10 kat daha fazla içerdiği için, akciğerdeki kılcal damarları genişletiyor. Özellikle göz kataraktından muzdarip olanlar kuersetini denemeli. Bioflavonoidlerin geniş çaplarının kanser karşıtı ve antibiyotik özelliklere sahip olduğu tespit edildi. Menopoz dönemlerinde gerginleşen kadınların R ve D vitaminlerini bir miktar daha fazla almalarında fayda var.

Rutin, hipertansiyonu ve arteriyoskleroza da tedavi eder. Özellikleriyle resveratrole çok benzer. Günlük asgari doz 100 mg. olmalıdır.

PABA

PABA, para-aminobenzoik asit: Kadifemsi güzelliğe sahip olmanın yolu!

Esasen folik asit yapılanmasının takımıdır.

B vitaminlerinin suda çözünen bir üyesidir. Güzellik vitaminidir ve C vitamini ile birlikte kolajeni korur, kırışıklık olmadan cildin yumuşaklığını muhafaza eder.

Folik ve pantotenik asitle beraber saçların beyazlamasını geciktirir. Alışılalmış saç boyaları yerine, denemeye değer.

%5'lik bir çözeltide güneş ışınlarını filtreler ve solaryum yanıklarından, cilt kanserinden ve vitiligodan korur. Yaz aylarında kaliteli güneş kremlerinin içinde bulabilirsiniz (etiketlerde yazar). Folik asit takımı hücrelerin dejenere olarak pernisioz anemi oluşumunu engeller. Bu gizli kozmetik maddesini Romen Ana Aslan keşfetti ve gerontolog olarak meşhur oldu!

Bunların içerisinde bulunur: (mg./100gr.) Karaciğer, kabuksuz pirinç, posa, buğday kabuğu, melas, ekmek mayası (6mg/kg), yumurta, yumuşakçalar.

Tedavi: baş dönmesini, sersemliği, sindirimsel rahatsızlıkları, sinirliliği ve depresyonu iyileştirir. Sulfamide ya da penisilin kullanıyorsanız, beslenmenizde PABA takviyelerinizi artırmanızda fayda var.

Günde en fazla 30-100 mg.'lık PABA almak gerekir.

Fazla alındığı takdirde mide bulantısı ve kusmaya neden olur. Uzun bir süre yüksek dozlarda almamak gerekir.

Ko-enzim Q, Kalp İçin Ubikinol

Vücuttaki enerjiye işaret eder. Öncelikle vücudu E vitamini eksikliğinden korur. E ve K vitaminlerin arasında bulunan ve yapısal olarak yağda çözünen bir vitamindir, işlevleri pek çok kez bu vitaminlerle uyuşur.

En az 10 çeşittir, ancak ne yazık ki insanlarda yalnızca Q10 bulunur. En çok kalp kasında, sinir dokularında, kanda, karaciğerde ve böbreklerde rastlanır. Günümüzde atölyelerde bakteri fermentasyonu ile üretiliyor. Kanda enerji üretebilmek için mitokondrileri (hücre bileşenleri) oksijene çevirerek, solunum zincirinde önemli bir rol oynuyor. Q10 eksikliğinde, kas faaliyetlerinin ritmi yavaşlıyor. Kalp yetmezliği, beyin disfonksiyonu ve çeşitli iltihaplardan doğan alyuvarların azalmasının yaşandığı kişilerde; ko-enzim Q10 bölgesel tedavide kısa sürede sonuçlar aldı.

Dişeti iltihabı, dişeti çekilmesi, kalp yetmezliği, hücre yaşlanması, astım, kolesterol, boyun tutulması, mental dejenerasyon ile günlük 30 mg. kadar alınan Q10 başa çıkabiliyor.

Araştırmalara göre; ko-enzim Q10, serbest radikallerin saldırısı altında gerçekleşen E vitamini oksidasyonuna ve potasyum oksitlenmesine karşı üç ay içerisinde tedavi eder.

Günde iki kere 300 mg.'lık E vitamini ve Q10 alımı, erkek hastaların %45'inde sperm canlılığını geliştirir.

Folik Asit, B9 vitamini

En başta ıspanakta bulunduğu için bu şekilde isimlendirildi. İsmi yaprak anlamına gelen “fyllo” kelimesinden gelir. B vitaminlerinin suda çözünen

üyelerindendir ve esasen homosisteinin azalmasına katkıda bulunur, bu durum anti-kolesterol ilaçlar üreten şirketler tarafından sistematik bir şekilde gizlenir. Büyük skandal! Bazı finansal şartlarla “sessizlik sözleşmeleri” imzalatarak araştırmacıların bu sonuçları keşfetmesini engellemişlerdir.

Alyuvarların oluşturulması, hücrelerin çoğalması ve yenilenmesi için gereklidir.

Folik asit yetmezliği; hamilelerde anemiye, makrositik anemiye ve sıkça düşüğe, bebeklerde ise megaloblastik anemiye yol açar. Hamilelerde kan zehirlenmesi ve plasentanın rahimden erkenden ayrılması gibi problemlerle B6 vitamini takviyesi ile beraber mücadele edilebilir. Genetik kodun aktarılmasında büyük bir rol oynar.

Kötücül anemiye sahip kişilere folik asit verilmesi kandaki anemi belirtilerini gizleyebilir, ancak bel kemiğindeki sinirlerin dejenerasyonu devam edebilir. Bundan dolayı, her daim megaloblastik aneminin sebebinin folik asit yetmezliği mi yoksa B12 yetmezliği mi olduğuna dair farklı teşhislerin konulması gerekir.

B vitaminlerinin en karmaşıklarından biri olarak bilinen folik asitin tepkimelelerini ölçmek için niasin birebirdir. DNA&RNA nükleoproteinlerin sindiriminde, kolin sentezlemesinde ve C, B12 ve B6 vitaminleriyle iş birliği yaparak yardımcı olur. Kansere karşı etkilidir. PABA ve pantotenik asit ile birlikte saçların kararmasını sağlar. Bağırsaklarımızı asalak enfeksiyonlardan korur ve cildimizi daha parlak hale getirir. Sağlık ve güzelliğimizi ona borçluyuz.

Alırken dikkat edin.

Alkol ve aspirin folik asidi yok eder.

Hastalandığımızda, anksiyete ve yaşlanma ile savaştığımız antikorlarımıza yardım ettiğimizde, folik asit alımımızı biraz daha artırmalıyız. Bebekler, çocuklar ve yetişkinlerin olası kirliliklere karşı daha fazla doza ihtiyaçları vardır. Doğum kontrol hapları, antioksidanlar (alüminyum hidroksit, sodyum bikarbonat) ve başka ilaçlar folik asidin sindirilmesini engelliyor. Şizofreni, psikoz, sprue ve crohn gibi bağırsak hastalıklarında kullanılır.

Pişirme sırasında kaybedilen vitaminler: Yüksek ateşte ve çok su kullandığımızda vitamini kaybolur. Çiğ sebzeleri, oda sıcaklığında sakladığımızda birkaç gün içerisinde %50-70’lik bir kayıp yaşarlar. Bu yüzden hemen buzdolabına koymalı ya da ışıktan uzakta tutmalıyız.

Süt: Pişirirken (özellikle kaynatırken), taze sütün toza dönüştürülmesi ve konserve edilmesi sonucunda içerisindeki folik asitin %50-90’ı yok olur.

Yeşil yapraklı sebzeler folik asidin azalmasına karşı kalkan olarak C vitamini bulundurur. Askorbik asidin ne kadar önemli bir korumaya sahip olduğunu tekrar görüyoruz; folik asit ile birlikte bu etkili bileşeni oluşturuyor: karaciğerdeki folinik asit.

Günde en fazla 15 mg. alınmalıdır.

Belirtiler: Şişkinlik, uyku problemleri, mide bulantısı, iştah kaybı.

Not: Vücudumuz, besin değeri düşürülmüş ve işleminden geçirilmiş yemeklere maruz kalıp kronik zehirlenmeden ve bağırsağın az çalışmasından dolayı aşınmadığı sürece; bahsedildiği gibi folik asidin fazla tüketiminin toksik yan etkilerinin hiçbirisi gözlemlenmez. Bundan dolayı; önce detoks yapıp sonra da vitamin takviyesi almalıyız, yoksa vitaminler bağırsak villuslarındaki ağırlıktan dolayı hiçbir zaman amacına ulaşmaz.

Folik asidin bulunduğu yiyecekler: (mg./100gr.)

Ispanak, avokado, böbrek, kereviz, yeşil yapraklı sebzeler 90; turpgil sebzeler (brüksel lahanası, karnabahar, marul), şeftali, kabak 80; çekirdekler, buğday 320; soya unu 440; patates, havuç, biber, ceviz 112; esmer pirinç 30; yumurta 28; narenciye 40; tam tahıl ekmeği 40.

Folik asitlerin (diyet içerisindeki 150 çeşit elementin) sindirimi yalnızca poliglutamine dönüşebilen bileşenler tarafından yapılabilir. Ispanağın %63'ü, sebzelerin %50'si, buğday çekirdeğinin %40'ı, muzun %85'i, pişirilmiş dana ciğerinin %50'si sindirilir; folik asit ile zenginleştirilmiş mısır ununun %58'i, pirincin %55'i, tam tahıllı ekmeğin %30'u kremaya çevrilir. Görünüşe göre, içerisindeki lifler folik poliglutamin asitlerin emilimini engelliyor.

Resveratrol

Resveratrol bir bitkisel kimyasaldır; çeşitli bitkilerin bir mikrop tarafından saldırıya uğraması durumunda doğal olarak ürettiği bir fenoldür.

Üzüm kabuklarında, bazı kırmızı orman meyvelerinde ve kuruyemişlerde bulunur.

Atölyelerde üretilip besin takviyesi olarak satılabilir.

Piknogenol

En iyi antioksidan. Doğal bir reçine çeşididir. Çam kozalaklarından ve yumuşak meyvelerinden çıkarılırlar.

Piknogenol nedir?

Böğürtlenden elde edilir.

Piknogenolün dört temel özelliği vardır; güçlü bir antioksidandır, doğal bir antienflamatuvardır, kolajen ve elastini dikkatlice birbirine bağlar, kan damarlarının genişmesini sağlayan endotel nitrik asitin üretimine katkıda bulunur. Doğal bir sahil çamı özütüdür ve prosiyanidinler, bioflavonoidler ve organik asitlerin eşsiz bileşimine sahiptir. Saldırgan serbest radikalleri etkisiz hale getiren güçlü bir antioksidandır.

Piknogenolün iyileştirici etkileri, güçlü antioksidan özelliklerine bağlıdır. E vitamini 50 kat, C vitamini 20 kat daha güçlü bir antioksidandır. İltihabı azaltır, vücut damarlarını güçlendirir, kan-beyin bariyerini aşar ve beyin serbest radikallerden korur, histamin seviyesini düşürür ve alerjileri engeller.

Kolajeni serbest radikallerden korur. Egzersiz sırasında; ağrıya sebep olan enzimleri etkisini erteler ve direnci %21 oranında artırır.

Alerji, arteriyoskleroz, gut, astım, kanser, katarakt, depresyon, diyabet, fibromiyalji, kalp hastalıkları, hemoroid, atletik yaralar, genişlemiş damarlar gibi pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmıştır.

Piknogenol Hakkında Araştırmalar

Kronik bronşit ve astım mı? Hem astım hem de kronik bronşit, solunum dokularının kronik iltihaplanmasından kaynaklanır. Piknogenol; kan dolaşımındaki iltihap elementlerinin miktarını azaltır, astım belirtilerini ve akciğerlerin işleyişini geliştirir. Aynı zamanda, kronik bronşitte akciğer dokularının kötüleşmesinden sorumlu enzimleri oyalır.

Sigara ve Piknogenol

Sigaradan vazgeçemeyenler için; piknogenol, sigara sebebiyle oluşan kan pıhtılaşmasını önleyerek kardiyovasküler tehlikelere karşı koruma oluşturur. Kan damarlarının sıkışmasına neden olan nikotini engellemeye çalışır. Beraber, kalp krizinin temel sebebi olan damar ve atardamar tıkanıklığı riskinin azalmasını sağlarlar.

Piknogenol ile Atletizm

Atletizm; metabolizmanın hızlanması gibi, her zaman oksidatif stres yaratır, içe çekilen oksijenin 10 ila 20 kat artması şeklinde de yansır. Eğitimli atletler oksidatif stres ile, oksidatif enzimlerini artırarak başa çıkar ve serbest radikal

patlaması sırasında da hücrelerini korumak zorundadırlar. Bunu da elbette piknogenol yapar.

Serbest radikallerden arınmak için hücreleri daha fazla anti-oksidatif enzimler üretmeye teşvik eder. Kulvardaki atletlerle yapılan bir araştırmada piknogenolün direnci artırdığı ortaya çıkmıştır. Serbest radikallerin aşırı yüklenmesinden korur ve daha iyi bir performans sergilenmesini sağlar.

Piknogenol kadınlar için midir?

Öncelikle, kadınlar da tıpkı erkekler gibi strese maruz kalmışlardır. Bundan dolayı; kan pıhtılaşması ve kasılması sırasında atardamarların korunması, kadınlarda kalp krizi ve beyin felci riskini azaltma konusunda çok önemlidir. Çoğu kadın kötü kan dolaşımından doğan problemlerden muzdarip: baldır kasılması, soğuk eller ve kolay morarma.

Kırık kılcal damarları kaynaştırmak ve mikrosirkülasyonu güçlendirmek adına piknogenol bir teselli mahiyetinde olacaktır. Son olarak piknogenol, regl döneminde ağrı ve krampları dindirir.

Görünüşe göre doğa; özellikle kadınlar için, yaşam kalitesini geliştirmenin bir yolunu çam ağacı kabuklarının bileşenlerinde bir araya getirmiştir.

Piknogenol cilt güzelliğini etkiler

Piknogenol; cildin pürüzsüz ve sıkı olmasını sağlayan proteini, kolajeni bağlar ve korur. Enzimler ve serbest radikaller artık, kırışıklıklara sebep olan kolajen ve elastin liflerini koparma süreçlerini tamamlayamayacaklar.

Piknogenol; güneş ışınlarına maruz kalmaya bağlı olarak gerçekleşen hızlanan deri yaşlanmasına meydan okur. Derideki çok küçük kılcal damarlar içerisindeki kan dolaşımını restore eder.

Taze piknogenol kaynakları; çam, sedir, menengiç gibi kozalak tomurcuklarıdır.

Yedinci Başlık



TEMEL MİNERALLER

Bir dokunun ya da yiyeceğin oksidasyonundan sonra kristalleşen kimyasal elementlere mineral veya inorganik element deniyor.

Bugün, yiyeceklerdeki zoraki işlemlerden, tohumların genetik mutasyonundan, çevre kirliliğinden, stres vb. faktörlerden dolayı miktarları azaltıldığı için hem besin takviyesi olarak almalı hem de normal yiyeceklerle beraber diyeti-mize dahil etmeliyiz.

Eksikliği klinik belirtilere sebep olabilir. Karbon içeren organik maddelerin aksine kimyasal olarak inorganik maddelerdir.

Kalsiyum (Ca++, atomik kütlesi: 40,08)

Pek çok düşmana karşı sadağımızdaki ok!

İskeletimizin %99'unu, ağırlığımızın ise %2'sini oluşturan temel maddedir.

Her gün 700 mg. kalsiyum kemiklerden kana doğru salınır ve bir o kadarı da vücudumuza girer! Vücudumuzun “pırlantası” ve dişlerimizdeki elmadır; fosfor ile birlikte vücudumuzda bulunan en sert yapıları oluşturur.

Kalsiyumu sindirebilmek için D vitaminine ihtiyaç vardır. Oniki parmak bağırsağında ve orta bağırsaktaki asidik ortamda sindirilir. Bu; bol kalsiyum (süt, peynir) içeren yiyeceklerle başka yemeklerin birleşimi hakkında çok temel bir bilgidir.

(1) İdrar (günde 360 mg.), dışkı (390 mg.) ve çok çalıştığımız zamanlarda

(2) ter (saatte 100 mg.) ile dışarı atılır.

Önemli işlevleri.

Magnezyum ile beraber sinirsel uyarıların, kalpteki ve vücuttaki diğer kasların kasılmalarının aktarılmasına yardım eder.

Protrombini trombine dönüştürerek kandaki pıhtılaşmaya yardımcı olur. İç ve dış hücre zarındaki sıvıların değişimini düzenler. Enzimleri hareketlendirir ve hormonların salgılanmasını sağlar. B12 vitamininin sindirimine yardım eder. Kandaki kolesterolü denetim altına alır.

Gereken miktar: Kalsiyum ve fosfor dengesi 1:1, kalsiyum ve magnezyum dengesi ise 2:1 şeklinde olmalıdır.

Kanda kalsiyum birikmesinden şu hormonlar etkilenir: D vitamini, tiroksin, kalsitonin, parathormon ve hipofizin kalsiyum üretimini düzenleyen ve ergenlik döneminde kemiklerin gelişimini sağlayan büyüme hormonu.

Büyüme Hormonu

Büyüme hormonu salgılanmasını tetiklemek ve tekrardan genç olabilmemiz için, geceleri huzurla uyuyarak melatonin salgılamalıyız. Melatonin, sinir sistemimiz ve yağ yakımı için yararlı bir maddedir. Bunun için de içinde B6, çinko, kalsiyum, magnezyum, potasyum, C vitamini bulunan yiyecekleri ve aminosit, tiroksin, triptofan, glisin, arginin, ornitin içeren bal ürünlerini ve sango mercanı kalsiyumu tüketmeliyiz.

Kadınlarda menopozun başlaması ve yaşın ilerlemesi ile büyüme hormonları tamamen durur; adrenokortikal hormonları ve östrojen eksikliğinden dolayı kemik erimesi başlar. Sonucunda radyografik olarak alveo görünimleri ortaya çıkarak kemiklerin kalsifikasyonu azalır.

Tabii burada beslenmenin ve besin değeri eksikliğinin sebep olduğu hastalıkların da nasıl bir rol oynadıkları açıkça görünüyor; bu durum geleneksel tıp taraftarlarınca gizlenmiş ve Lahey Ceza Mahkemesinde Dr. Rath ve yandaşları tarafından sağlık adına cezalandırılmıştır.

Kemik Erimesi

Mineral ve hormon eksikliğinden dolayı yaşanan tamamen besinsel bir hastalıktır. Kemiklerin geri dönülemez şekilde çürümesidir (bal peteği gibi olur ve ufalanacak gibi görünür).

Sebepleri:

Uzun süre boyunca ağız yolu ile kortikosteroid ilaçlar kullanmak.

Vücudun uzun süre hareketsiz kalması.

Çoklu miyeloma.

Hastanelerdeki ilaç tedavilerinden sonra oluşan kalsiyum eksikliği.

Uzun süre emzirmeden ve besinsel boşluk tamamlanmadan yapılan çok sayıdaki doğumdan dolayı oluşan kalsiyum eksikliği.

Bakır eksikliği ve yüksek flor etkisi ayaklarda kemik erimesine sebep oluyor.

Hayvansal Süt ve Kemik Erimesi

Harvard Üniversitesi tarafından 120.000'den fazla kadın üzerinde yapılan 12 yıllık bir araştırmada, yüksek hayvansal protein içeren diyetler esnasında; her gün iki bardak pastörize süt içen kadınlarda, femor ve kol kemiği kırığı riski %45 oranında artarken koyu yeşil sebze ve yemiş yiyen kadınlarda ise bu oran %5 gözüküyor! Yani, eksiksiz bir diyet şart!

Latin Amerika ve Afrika'daki kadınlar yoksul olmalarına rağmen bütün gün hareket edip sebze, kinoa, mısır, yemiş, darı ve esmer pirinç yedikleri için ne menopoza sonrası kemik erimesi ne de hormon eksikliğinden dolayı kamburluk yaşıyorlar. Cinsel hormon eksikliği, saç ve deride cansızlık, rahim kuruluğu gibi yaşlılık belirtilerinden de etkilenmiyorlar!

Dikkat. Yalnızca kaynamış süt ile beslenen bir çobanın kemik erimesi sebebiyle öldüğüne dair kayıtlar vardır.

İnsan, anne sütünden sonra süttten kesilmelidir. Yeryüzündeki hiçbir büyükbaş memeli hayvan (boğa, goril, fil), yetişkinlik döneminden sonra süt içmez. Ama yine de “boğa gibi” demeye devam ediyoruz!

İdrarda biriken kalsiyum artışı, sağlıklı bir zayıflama yolu olarak çok önemli bir keşiftir; çünkü aniden bacağınızı kırana ya da sırtınızda kasılmalar hissedene kadar herhangi bir belirti ortaya çıkmaz.

Kemik erimesine karşı alınacak önlemler ve tedavi

Her gün pasif ya da aktif egzersizler yapınız ve günde en az 800-1500 mg.'lık kalsiyum takviyesi alınız. Günde 3 mg. bor alımı ile kalsiyum eksikliğinin azaldığı, kalsiyum ve magnezyum sindirimine yardım ederek östrojeni de artırdığı

ortaya çıktı. B vitaminleri karışımı, C vitamini, indiyum, kitin, sango kalsiyumu, bakır, frapelia ve kenevir tohumu yağı tüketiniz.

Besin takviyeleri dışında sindirilebilir kalsiyumu temin etmenin en doğru yolu; buzlu badem ve ceviz, susam ve süt içeren diğer yemişlerdir (bkz. özel *susam sütü tarifi s. 604'te*).

Yüksek oranda D vitamini ile günde 2000 mg.'dan fazla kalsiyum alımı; böbreklerde, kalpte ve diğer hayati organlarda kalsiyum depolanması ile hiperkalsemiye yol açar.

Hatalı alışkanlıklar. Bunları karıştırmayınız:

Süt ve sindirilemez doğal lifler; çünkü kabuklarındaki üronik asit miktarına göre kalsiyumu sınırlar, örn.; süt ile müsli, yulaf ezmesi vb.

Süt ile kakao. Kakao bolca oksalik asit barındırır ve sütteki kalsiyum ile birlikte sindirilemez oksalik kalsiyum oluşturur!

Ispanak ile süt kreması. Kremalı hamur işlerinden kaçınınız.

Dikkat! Bebekler, aşırı D vitamini içeren yapay sütlerle beslendiğinde böbrek taşı oluşma riski büyük oranda artıyor. İnek sütü gençlik diyabeti için uygun hale getiriliyor!

Çok sıcak süt içtiğimizde, içindeki kalsiyum fosfatın kabın dibinde yandığını bilmemiz gerekiyor! Bu yüzden ısıtırken her zaman karıştırmak lazım!

Süt tek başına içilmeli. Hiçbir zaman tahıl tohumları (kepek, soya, fasulye, müsli vb.) ile içilmemeli, çünkü içindeki organik asitler kalsiyum sindirimi engeller.

Pancarlı, raventli, maydanozlu ve peynirli salatalardan kaçınılmalı.

Çikolata, etteki doymuş yağlar, soda ve karbonat, stres, yaştan ilerlemesi ve hareketsizlik; alkalik ortamın artmasından dolayı kalsiyumun doğru sindirimi engeller.

Meşrubatlarda çok fazla miktarda fosfor bulunur ve bu fosforlar vücudumuzdaki kalsiyumları çalarak kemik erimesini hızlandırabilir. Sırt ağrılarınız için ve regl dönemindeki karın ağrılarınız için kalsiyum takviyesi alınız.

Yeşil yapraklı sebzeleri bütün ya da büyük parçalara kesilmiş olarak ve her zaman kabuklarıyla birlikte kısıp ateşte özel tencerelerle pişirmeliyiz.

Nelerden kalsiyum alırız? (mg./100gr.)

İnek sütü 130; tüm sert peynirler 1300; soya unu, sardelya, somon, kuru incir, badem, ceviz 260; ayçekirdeği, sebzeler 80; brokoli, kuru fasulye 160; konserve balık 390; kalsiyum eklenmiş beyaz un 150; yumurta 60; tahıllar 58; meyveler 60; tam tahıllı un 40; taze balık 30; anne sütü 38. Kuru kayısı, armut, biber, havuç, zeytin, patates, tereyağı ve buğdaydan ise daha az miktarlarda bulunur.

Gümüş (Ag)

Tıp ve dış sağlığı alanında kullanımı

Gümüş eski zamanlardan beri antiseptik bir madde olarak bilinir. Avrupa'da Orta Çağ'dan beri gümüş ameliyat araç-gereçleri kullanılır.

Modern tıbbın babası Hipokrat, gümüşün tedavi edici özellikleri olduğunu ve Fenikelilerin onu su, şarap ve sirke depolamada da kullandığını yazmıştır.

Herodot'a göre Pers kralı Yüce Kiros; kaynatıp gümüş kaplarda sakladığı kişisel su kaynaklarıyla seyahat ederdi.

1900'lerin başında ABD'de şişelerdeki sütlerin tazeliğini koruması için içine gümüşten dolarlar yerleştirilirdi.

Gümüş bileşimlerinin kliniklerde kullanımına izin veren ilk devlet kanunu, yeni doğanlarda %1 ve %2 gümüş nitrat çözeltisinin damlalar halinde kullanılması ile ilgiliydi. 1884'ten beri yapılan gözlemler bunun faydalı olduğunu gösteriyordu.

II. Dünya Savaşı sırasında bir anti-bakteriyel ilaç olan sülfadiazinin gümüş nitrat ile aynı oranda etkili olduğunu ve hatta klorürle biten maddelerle tepkimesine bakılarak, antiseptik özelliklerinin azalmasını sağlayan kötü özelliklerine sahip olmadığı gözlemlendi.

Gümüşten ürünlerin anti-bakteriyel, bağlayıcı ve yakıcı etkileri vardır; bu özelliklerini gümüş bileşeninin, özellikle yüksek oranda guanin-sitozin içeren bölgelerde, DNA'nın çifte sarmallarındaki hidrojen bağlarının yerini doldurabilme kabiliyetine borçludur. Çifte sarmal en büyük çapa sahiptir, polinükleotid zinciri dengelenir ve hidrolizi zorlaşır.

Günümüzde de gümüş maddesinin nefes alma gibi fonksiyonları etkileyerek, bakteriler ve mikroplar için zehirli olduğu bilinir.

Göz damlaları: Günümüz tıp uygulamalarında, tıp tarihinde kullanılan ilk etkili antibiyotik olan gümüş nitrat çözeltisi, göz damlaları olarak sıkça

kullanılmakta. Kolloidal gümüş ürünleri, gümüşün veya tuzunun çok çok küçük parçacıklarının suda ya da sıvı bir protein çözeltisinde, bir protein ürünü olan protargolda dağıtılmasına ve süspansiyonuna dayanır.

Küçük yaralar, kesikler ve yanıklar konusunda gümüş sargı bezlerine ve gazlı bezlere eklenebilir. Kateterlerde ve diğer tıbbi gereçlerde kullanılır, bakırla karışımı ise birçok hastanede enfeksiyonların tespit edilip engellenmesi için bir su filtresi içinde kullanılır.

X-ray görüntüleme levhalarında ve tıpta teşhis koyma amacıyla üretilen yüksek çözünürlüklü lens bulunan cihazlarda gümüş kullanımı çok önemlidir.

Ancak tüm mikroplar gümüş tarafından etkisiz hale getirilemez. Örneğin; Kanada'da gümüş madeninde pseudomonas stutzeri adlı bir bakteri türü keşfedildi. Bu bakteri; hücre duvarlarının mikroskopik oyuklarının içerisindeki mineralleri kuşatarak korunuyordu. Bu bakterinin ve diğer bağırsak bakterilerinin direnci, plazmidlerde bulunan gümüşteki direnç genlerine bağlıdır. Gümüşe direnci olan diğer bakteriler, fotoğraf filmlerinin yeniden işlendiği atölyelerin atıklarında bulundu. Bakterileri inceleyen araştırmalara göre, yüksek ihtimalle bu bakteriler gümüş maddesini bağlayan bir bileşen üretmekte.

Son yapılan araştırmalarda, gümüş bileşimlerinin meme ve kalın bağırsaktaki kanser hücreleri için zehirli olduğu tespit edildi; aynı şekilde platin içeren ilaçların da aynı etkiye sahip olduğu ancak yaygın bir şekilde kullanılmalarına rağmen, hastalar için hoş olmayan yan etkilere yol açtıkları görüldü. Ancak gümüş bileşimlerinin etkileri ve sağlıklı hücreleri nasıl etkiledikleri henüz belli değil.

Diş sağlığı alanında kullanımı: Gümüş diş sağlığında da kullanılır. Diş dolgularında kullanılan geleneksel amalgamlarda; cıva dışında önemli ölçüde gümüş bulunur, hatta oranı %30'a kadar çıkabilir. Yakın zamanda gümüş nano-materyallerinde kullanılan ve çift etkiye sahip ilk antibakteriyel diş dolgusu yapıldı; diş oyuklarındaki bakterileri öldürürken, aynı zamanda çürükler tarafından yok edilen diş minelerini onarıyor. Bunu icat eden araştırmalar, eserlerini hem insan hem de hayvan dişlerinde kullanmayı planlıyorlar. Gümüş, antibakteriyel özellikleri dışında diş fırçalarında da kullanılır.

Argentum Metallicum

Gümüş mineralinden yapılır. Homeopatik ilaç olarak, özellikle eklem ve kırıldak sorunlarında (iltihap, ödem, kırıldak büyümesi, romatoid artrit, deformasyon vb.) kullanılır. Bunlara kalp rahatsızlıkları, ritim bozukluğu, çarpıntı,

farenjit, larenjit, ses kısılması ve diğer ses telleriyle ilgili hastalıklar, aynı zamanda üreme organlarında iltihap, göz iltihaplanması ve blefarit de dahildir.

Kolloidal gümüş tedavileri

Kolloidal gümüş süper-virüs MRSA'yı imha eder, candidayı yok eder ve grip vb. hastalıklarla savaşır. Kolloidal gümüş bütün bunları yapmasına rağmen FDA tarafından yasaklanmıştır. Alimentarius kodeksi uygulaması ve sonrasında gezegenimizdeki katil Agenda 21 planı ile bu durum, ülkemizde her zamankinden daha güncel bir hal almıştır.

90 yılı aşkın süre önce doktorlar ve sağlık çalışanları, kolloidal gümüşün dezenfektan ve antibakteriyel özelliklerini ve hayat kurtarıcı olduğunu keşfetmişti. Yayınlanmamış bulgulara bunun doğal bir antibiyotik, antibakteriyel ve anti-mikoz bir madde olduğu gösterildi.

ABD Gıda ve İlaç Dairesi, ülkede satışı olan tüm kolloidal gümüş ürünlerinin güvenilmez ve standartlara aykırı olduğuna karar verdi. Dediklerine göre; ciddi hastalıklar üzerindeki tedavisini destekleyen unsurları ve önemli bilimsel araştırmaları tanımıyorlar.

Kolloidal gümüş, gümüşün havaya yükselen mikroskopik parçacıklarından yapılır. Gümüş yüzyıllar boyunca yalnızca tıp alanında değil, aynı zaman su ve süt gibi sıvıları taze tutmak için de kullanıldı; çünkü bakterilerin ve diğer sayısız organizmanın yosunlaşmasını engeller. Kolloidal gümüş 1940'lı yıllara kadar doğal bir antibiyotik olarak kullanılıyordu.

Gümüşün fazla kullanımı Arjiri denen bir durum ile sonuçlanır; açık havaya ve güneş ışığına maruz kaldığında, dokulara gümüş parçacıklarının yığılması ve okside olmaları ile deri ve hipofizler mavi-gri karışımı bir renge bürünür. Bazı insanlar bu duruma daha meyillidir; bu kişiler özellikle yeterince E vitamini ve selenyum tüketmez ve zayıf bir metabolizmaya sahiplerdir. Arjirinin ilk belirtilerinden biri de dış etlerinin gri-mavi renge bürünmesidir.

Birçok antibiyotığın yetersizliği ve “süper böcek”leri yok etmek için süper ilaçlar icat edilmesi de göz önüne alınarak, kolloidal gümüşün tıbbi kullanımı ile ilgili birçok önemli neden var; insan taşınan risklerin neler olduğunu merak etmiyor değil. Kişi, iltihapları yenmeyi tekrar tekrar başaramamış bu süper antibiyotiklerden daha yüksek ve güçlü miktarlarda tüketmeli midir? Kesinlikle hayır. Peki kolloidal gümüşü yüksek miktarda uzun bir süre boyunca tüketmeli miyiz? Bu da pek iyi bir fikir sayılmaz.

Kolloidal gümüş ile zararlı bakteriyel iltihapların, tehlikeli grip virüsünün ve mantar bakterilerinin yok edilmesi için etkili bir ilaç sağlanmış mıdır? Geçmişteki tecrübelerle dayanarak, muhtemelen evet.

Kolloidal gümüş kullanmaya karar verecek kişiler dikkatli olmalılar; uzun süre boyunca yüksek dozlarda günlük olarak tüketmek yerine yalnızca var olan bir hastalığı tedavi edecek süre zarfında tüketmeliler.

Diğer tıbbi kullanım alanları:

Dezenfektan: Uluslararası Uzay İstasyonu (ISS) ve Rus uzay istasyonu Mir, suyun temizlenmesi için kolloidal gümüş kullanıyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) kataloğunda, üçüncü dünya ülkelerinin antibakteriyel özelliklerinden dolayı kolloidal gümüşü suyu arındırmak için kullandıkları yazıyor.

Saf gümüşten servis takımı ve su karaflarına sahip eski aileler, bu etkilerini bildikleri için her gün bu takımlardan yer içerlerdi.

Bölgesel antiseptik ve anti-mantar: Kolloidal gümüş; sıyrık, yara, kesik ve açık yaralarda bakterileri yok eden bir antiseptik olarak bölgesel uygulama için mükemmeldir. Son zamanlarda yapılan klinik araştırmalarda; bölgesel uygulama ve yıkamalar ile vajinal mantarları yok etmedeki etkinliği ortaya konuldu.

Antibakteriyel: Kolloidal gümüşün en önemli tıbbi rollerinden biri de, süper-virüs MRSA gibi ölümcül bakterileri yok etme kabiliyetidir. Avrupa’da bir yılda sayısı toplamda 380.000’e ulaşan hastane enfeksiyonlarının %44’ünden sorumludur ve bu da ek olarak 1.050.000 gün hasta yatışı anlamına gelip toplamda 380.000.000 Euro’yu geçmektedir. Yani “kostümünü” değiştirirken varlığını yalnızca hastane içinde değil, tüm nüfusu tehdit ederek topluma da empoze etmeye karar verdi. Bu anlatım şekli biraz nazik gözükabilir, ancak MRSA tehlikesi devam olarak büyümekte. MRSA et yiyor. Sarı stafilokok MRSA, klebsiella ve proteus ile birlikte en ölümcül hastane enfeksiyonlarından biridir.

Bu tedavi 1970 yılında Syracuse Üniversitesi’nde Dr. Robert O. Becker tarafından keşfedildi. Araştırma, FDA tarafından alaya alındı. Araştırma fonlaması doğal olarak 1980’de durdu ve Becker kliniğini kapatıp araştırmasını durdurmak zorunda kaldı. Tam da insan organları ve dokularının yeniden doğuşu keşfinin eşiğinde bulunuyordu!

Brom (Br, atomik kütle: 79,9)

Kuşhanelerdeki tavukların, deniz yosunlarının ve biyoloji atölyelerindeki denek farelerinin gelişimi için klorün yerine geçer. Bromun içerisinde gelişimi geciktiren iyot bulunur.

Germanyum

Ekasilisyum olarak da bilinen ve 75,29 atomik kütleyle sahip iz elementtir. Doğada epey yaygındır. Antikor üretimi ile bağışıklık sistemine yardım eder.

Diğer antioksidanlar gibi (E ve C vitamini,

Zn, beta-karoten, selenyum) çevre kirliliğine neden olan serbest radikallere karşı antioksidan etkisi bulunur.

Yüksek seviyedeki kolesterolü düşürür, kemik erimesinden ve kemikler ile dokuları mineralsizlikten korur. Çoklu-doymamış yağ tüketen dokuların oksijenasyonuna yardımcı olur (parçalanmaları için daha fazla oksijene ihtiyaçları vardır). Japonya'da yapılan araştırmalara göre; akciğer, jinekolojik, beyinsel ve özellikle gastrointestinal sistem kanserlerine karşı etkilidir.

Germanyum kaynakları (kg./100 gr.)

Yemiş, et, bitki 0,17; sarımsak 760; aloe 78; chlorella 78; ginseng 280-350; suşi 270; ceviz suyu 240; mor salkım kırıntısı 110 ve orkide ve safranda bolca bulunur. İnsanların tüm dokularında, özellikle böbrekler ve testislerde bulunur.

Yararlı miktar: 10 kg., günde 2 gr.'a kadar. Tedavi: artrit, anjina pektoris, koronel hastalık, inme, Raynaud sendromu, ağız mantarına yardımcı olur, kanser ağrılarını azaltır.

Kükürt (S)

Adı üzerinde. Güzelliğin tanrısall mineralidir (theion). Cilt, tırnak, saç ve eklemlerin koruyucu proteini keratin bileşenidir.

Bizlere parlak saçlar, ıslıl ıslıl bir cilt ve güçlü tırnaklar verir.

Kuaförde kesilmiş saçlar kükürt gibi kokarlar. Perma yaptırırken kükürt ve sistin bağlarını, saça kıvrıkcık halini veren bir reaktör ile açıyoruz, bir başka reaktör ile istenilen saç modelini yapıyoruz. Kıvrır kıvrır olan koyun tüyleğinde, ağırlıkların %5'ini kükürt oluşturur.

Vücudumuzdaki bütün hücrelerde bulunur ve üç önemli aminoasit; metiyonin, sistin ve sisteinin bir parçasıdır. İki önemli vitaminde daha bulunur; karbonhidratların sindirilmesinden sorumlu ve akciğer faaliyetindeki tiyamin ve yağların iyice sindirilmesini sağlayan biyotin.

Kolin salgılanmasına ve kolajen oluşturulmasına yardım eder.

Vücuttaki toksinlerin atılmasında esas organ olan karaciğer detoksundaki rolü çok önemlidir, çünkü zehirli maddeleri birleştirip zehirsiz maddelere dönüştürebilir. Yemeklerde, hava kirliliğinde ve sigaralardaki siyanür maddelerin alımından sonraki detoks sürecinde vücut tarafından tiyosülfat ve tiyosiyanat tuzlar salgılanır. Mikropları ve bakterileri etkisiz hale getirir.

Kükürt Kaynakları (mg./100gr.):

Hardal tozu 1300, kurutulmuş yumurta 640, ıstakoz 500, peynirler 240-260, yağsız et 200-350, balık 200-300, hardal, kakule 180, yumurta 180, bakliyat 160, tahıl 150, darı 115, kepek ekmeği 80, maydanoz 40, lahana.

İyi bir beslenme günde 800 mg. kükürt içerir.

Estetik alanında; kurşun ile grileşen saçları koyulaştırmak için kökten epilasyon uygulamasında ve yüz üzerinde antibakteriyel krem olarak kullanılır.

Zehirlenmeye yol açmaz.

Organik Kükürt MSM

Eklemler için aloe ile krem şeklinde ya da kondroitin ve glukozamin ile meyve suyu gibi kullanılabilir.

İndiyum

Periyodik tabloda atomik kütlesi 114,82'dir. Son zamanlarda keşfedilen bu iz element; serbest radikallerle, kronik yorgunlukla, hipotiroidi ve kanserle mücadele etmek için birebirdir. Macaristan kliniklerinde yapılan zeytin yaprakları ile tedavi ve oksijen tedavileri mutlak başarıya sahiptir (16 kişinin 16'sı da ölümden dönmüştür).

İyot (atomik kütle: 126,9)

Vücudumuz için temel bir elementtir. 130 yıl öncesinde, boğazın dibinde bulunan ve iyot depolayan tiroid bezi hormonlarının üretimi için iyota ihtiyaç

olduğu tespit edilmişti. Tiroid hormonları T3 (triiodotironin) ve T4'te (tiroksin) bulunur; bu hormonlar metabolizmamızı, yani vücudumuzdaki kilo artışını ve diğer pek çok faaliyeti denetler.

T4; 4 iyot atomu ve bir tiroksin molekülünden oluşur.

T4 obeziteyi denetler.

Dikkat! İyot eksikliği; cam bebek sendromu, kalın deri, duyarsızlık, uyku hali, derin uyku, sevilen kişilere karşı şiddet patlaması ile ani yükseliş, kandaki kolesterol artışı, guatr başlangıcı, hashimoto hastalığına sebep olabilir. Hashimoto hastalığı ile yosundan yastıklar kullanarak mücadele edebilirsiniz.

Hipotiroidi

Kaslarda halsizlik, kol ve bacaklarda uyuşukluk, larenjit, bronşit. İndiyum ve iyotu inorganik bir formda ve tiroid hormonları ile vererek semptomları ortadan kaldırabilirsiniz.

İşlevleri

İyot; solunumsal uyarılarda, saç, cilt, tırnak ve dişlerin sağlığı ve gelişiminde yardımcı olur.

Bebeklik ve ergenlik dönemleri arasında günlük ortalama doz 200 mg.'a kadar çıkabilir. 15-20 yaşlarındaki gençlerin 150 mcg.'a ihtiyacı vardır.

İyot kaynakları: Ürünlerdeki ürün miktarları, ürünlerin ekildiği tarım arazi-sine bağlıdır.

Obezite ve İyot

Besin takviyeleri: Bir okyanus yosunu olan kelpin içerisinde bol miktarda iyot bulunur; 5-36 kg./100 gr. Vitamin ve mineral haplarında kurutulmuş halde bulunur. Deniz yosunları kilo kaybetmeye yardımcı olur.

Geniş alan topraklarında iyot bulunmadığında (örn., Orta

Amerika, Çin, İngiltere, Rusya, Afrika), bu bölgelerden gelen sebze ve ürünlerde iyot eksikliği yaşanır. Tüm bu bölgelere guatr bölgeleri denir, çünkü hastalığa buralarda daha sık rastlanır. Günlük ihtiyacı olan 200 mcg. iyotu sağlayamadığı için en az 200 milyon kişi, iyot yetmezliğine yakalanıyor. Çeşitli

toplum sağlığı kuruluşları ekmek ve tuzlara iyot katılması konusunda baskı yaptı. Ancak belirli ÷lkelerde, yiyeceklerde herhangi bir şekilde iyot katılması kanunen yasaklandı. Fakat fazla iyot t÷ketimi sorunu, iyot eksikliğinden çok daha k÷çük bir problemdir.

Hipotiroidi hastalığında iyotun sindirilebilmesi için selenyum, çinko ve A vitamini b÷y÷k rol oynar.

Gastrointestinal borusu aşınır ve bölgesel ödemle boğaz şişiliğine neden olur. 2-3 gr.'lık saf iyot ölümc÷l bir miktardır. Tolere edilebilir en yüksek hava kirliliği ise 0,1 ppm'dir.

Antidot: Bol bol süt ve %1 bakır ve k÷k÷rt ç÷zeltisi.

Potasyum ve Sodyum (Elektrolitler)

Bu iki mineralin iş birliği ile hücrelerdeki sıvı dengesi korunuyor.

Sinir ve hücre zarları; sodyumu (Na) sinir hücrelerinin içine aktararak ve potasyumu (K) ise hücre dışındaki yüksek seviyedeki biyomanyetik alana (bkz. PA-PİMİ) taşıyarak çalışıyor: böylelikle sinirlerden kaslara sinir uyarıları veriliyor.

Potasyum hücre içinde %98 oranında; sodyum ise hücre dışı sıvıda %55, iskelette %35 ve i hücrede ise %10'dan az miktarda bulunur.

Bu iki element klor ile birlikte osmoz aracılığıyla; suyun sindirimini, kandaki osmoz basıncını ve kalp kasının işlevlerini belirler. Yemeklerdeki tuzda yüksek oranda bulunan sodyum klor÷r kan basıncını artırır.

Su, asit ve baz dengesini bozduğu için yüksek dozlarda sodyum, potasyum kaybına yol açar.

İdrar sök÷c÷ler su, sodyum ve kalsiyum dengesini bozarak onları da beraberinde sür÷kler. Bu şekilde kaslar ve sinirlerde çeşitli problemler meydana gelir (geciken refleksler). Potasyum enjeksiyonu ölümc÷ld÷r.

Yemekler aracılığıyla fazla sodyum klor÷r t÷ketimi; yüzde ve uzuvlarda ödeme, bebeklerde ise ölüme sebep olabilir.

Böbrek-üstü hormonu vazopressin, sodyum direncini ve kandaki yüksek basıncı düş÷r÷r.

Potasyum (K⁺)

Solunum faaliyetleri ve akıl sağlığı açısından çok önemli bir elementtir. Basıncı azaltır ve aritmiden kaynaklanan kalp ritmini dengeler. Hipokalemi (kandaki düşük potasyum oranı); sürekli terlediğimizde ve saçma bir şekilde zayıflattığına inandığımız idrar söktürücüler ile yaptığımız yorucu diyetlerde meydana gelir. Bunların yerine bol sebze ve magnezyum tüketebiliriz.

Potasyum eksikliği, kalp yorgunluğuna ve felce yol açar.

Potasyum atımını hızlandırdıkları için kahve, alkol ve şekerli içecekler tüketmemeliyiz.

Toksiste: günde 18 gr.'dan fazla potasyum tüketiminde gerçekleşir. Böbreklerin hasar görmesi durumunda hipokalemi yaşanır ve potasyum idrar yolu ile atılamaz.

Potasyum kaynakları: Ayçekirdeği, muz, kabuklu patates, biber, domates, narenciye, buğday posası ve soya unu, baharatlar, deniz yosunu, domuz, tavuk, dana, nane.

Ayrıca kaynaklar: Deniz yosunları ve bira mayası.

Manganez (Mn)

İnsanlar için temel minerallerdendir. İskelette, karaciğerde, böbreklerde ve kalpte 10-20 mg. gibi yüksek ölçülerde bulunur. Vücudun gelişimine, kadınların üreme sistemine (hormonlara) ve kas yorgunluğu ve ağrılarını yok etmede kullanılır.

Hafızayı iyileştirerek merkezi sinir sisteminin sağlıklı kalmasını sağlar.

Vitaminler ile nükleik asitler DNA & RNA'yı sentezleyerek yardım eder.

Tiroksin üretimine ve belirli özel enzimlerde bulunarak A, B, C ve E vitaminlerinin gelişmesine yardımcı olur. Sağlıklı kıkırdak ve kemikler oluşturarak kemik erimesini geciktirir.

Sinir patlamalarını ve baş dönmesini dindirir.

Manganez eksikliği şunlara yol açar: romatoid artrit, miyastenia gravis, şizofreni, diyabet, kalp hastalıkları.

(1) Manganez kaynakları (kg./100gr.)

1) Soya

2) Ceviz

3) Tam tahıllı un

- 4) *Esmir pirinç*
- 5) *Bezelye*
- 6) *Deniz ürünleri*
- 7) *Buğday posası*
- 8) *Çavdar unu*
- 9) *Çiğ kuruyemişler*
- 10) *Fıstık ezmesi, susam, sebzeler*
- 11) *Muz*
- 12) *Yapraklı sebzeler*

Yemeklerden yalnızca %35 oranında yararlanabiliyoruz, geri kalan manganez (yaklaşık 4 mg.) kolin aracılığıyla dışkı ile beraber dışarı atılıyor.

İçinde bolca manganez bulunan yiyecekler; tam tahıllı un 5, fıstık 3,5, bezelye 2, pancar, zeytin ve meyveler 1,08, yeşil yapraklı sebzeler 0,75, karaciğer 0,31, erik 1, beyaz ekmek 0,71, midye 0,29, bal 0,21, yumurta 0,04, balık 0,02.

Rastlanan Ek Besinler: Çay zamanı, *Tea time!*

İngilizler ve Avustralyalılar yapraklarında manganez bulunan çaylardan bolca içerler! İçinde bulunan diğer multi-mineral ve aminoasitlerle günlük doz olan 2,5-2,9 mg.'a erişebiliriz.

Toksiste: Çok nadir durumlarda, yalnızca 5 mcg Mg içeren madde ya da 5 m³ Mg barındıran gaz soluyan insanlarda görülür.

Düşmanları: Enfeksiyon vb. için antibiyotik kullanıyorsanız, manganez sindirimini olumsuz etkileyebilirsiniz. Diyabet, kalp yetmezliği, romatoid artrit, şizofreni ve arteriyoskleroz hastalarında manganez eksikliği gözlemlenir.

Besin takviyeleri genel olarak antibiyotiklerden 12 saat sonra alınmalıdır. *Hiçbir zaman yüksek dozda A vitamini ve antibiyotiği birlikte tüketmeyiniz.*

Magnezyum (Mg, atomik kütle: 24,3)

Fotosenteze katkıda bulunan en temel elementlerdendir; fotosentez, güneş ışınları, su ve karbondioksit ile glikoz ve oksijen oluşumudur.

İsmini Yunanistan'daki Magnissia bölgesinden alır; bölgede bulunan çok sayıdaki maden yatağından dolayı bol miktarda magnezyum karbonat çıkarılır. Parakelsos bunu *tüm sırların kralı* olarak görürdü.

Deniz yosunlarının içindeki klorofilde bol miktarda bulunur.

Kalsiyum, C, B1, B6 vitamini, fosfor, sodyum ve potasyum kullanımına yardım eder.

En anti-stres mineral olarak huzur verir ve alerji dönemlerinde de rahatlatır. Kandaki magnezyum oranı düşük olduğunda, kalsiyum böbrek gibi yumuşak dokularda hiperkalsemiye neden olur.

Yeterince magnezyum içeren asit gidericiler ve laksatifler (magnezyum hidroksit), diğer minerallerin kötü sindirimine ve zehirlenmeye yol açar. Kemiklerde 17 gr. Mg, magnezyum fosfat ya da magnezyum dihidrojen fosfat olarak bulunur ve 19 gr. ise vücudun geri kalanında proteinlerle birleşmiş haldedir; böbreklerdeki ve organlardaki kanda 1,4-2,4 mg./100 cm³ şeklindedir.

Magnezyum bizim için neler yapar?

Enerji üretimi faaliyetlerine aktif bir şekilde katıldığı için anjina pectoris, hipoglisemi, kalp ritmi bozukluğu, sara hastalığı, alkol, böbrek taşı, uykusuzluk, çocuklarda fazla heyecan, sabahları baş dönmesi, regl dönemi ağrıları, kadınlarda PMS gibi rahatsızlıkları tedavi eder.

Magnezyum oranı düşük olan yumuşak suya sahip bölgelerde kalp hastalığı sebebiyle ölüm oranları yüksektir. Koronel hastalık ve ani kalp ritim bozukluğundan kaynaklanan ölüm oranları da yüksektir. İskemi hastalığına (diğer dokuların kanla beslenmesine engel olan kalp rahatsızlığı) sahip kişilerin kalp kasında çok az miktarda magnezyuma rastlandı. Yani, magnezyumlu içme suları kalp rahatsızlıklarına karşı koruma sağlıyor.

B ve B6 vitaminleri ve belirli hormonlarla iş birliği yaparak fosfatların taşınmasına ve DNA'nın sarmalanmasına yardımcı olur.

Yüksek dozda magnezyum alımı, kalsiyum ve fosfat sindirimini etkiler.

Böbrek hastalıklarına sahip kişiler fazla magnezyum tüketimine karşı dikkatli olmalıdırlar. Düşük kan basıncı, nefes almada zorlanma, böbreklerin az çalışması nedeniyle refleks kaybına uğrayabilirler.

Diş sağlığına ve kemiklerin gelişimine yardımcı olur.

Mideyi, hazımsızlık durumunda rahatlatır.

Kahve, idrar söktürücüler, antibiyotikler, kalp ve böbrek ilaçları magnezyumun vücuttan atılmasını hızlandırır.

Çeşitli yiyeceklerdeki magnezyum oranı (mg./100gr.)

Soya fasulyesi 315; ceviz 260; bira mayası 240; tam tahıllı un 145; esmer pirinç 120; kuru bezelye 115; deniz ürünleri 100; buğday posası 100; kepek ekmeği 92; kavrulmamış kuruyemişler 80; un, fıstık ezmesi, susam, sebzeler 65; muz 40; koyu yeşil sebzeler, mantar 26.

Besin takviyeleri:

Gastrit asidini etkisiz hale getirdiği için yemek yedikten sonra alınmamalıdır.

Multi-vitamin ve mineral haplarında bulunur ve kalsiyum ile doğru olan Mg 1:2 Ca++ şeklinde olmalıdır.

Böbrek yetmezliği yaşayan kişiler günde 2500 mg'dan fazla tüketmemelidir.

Çeşitli ülkelerde önerilen besin değerleri günde 250-350 mg. olarak, hamileler ve emziren kadınlar için ise 150 mg. olarak belirlendi.

Düşük magnezyum sebepleri:

Gün içerisinde pek çok bitkisel lif magnezyum emilimini engeller.

Laksatif kullanımı, enfekte olma ve ishal daha az magnezyum alımına yol açar (kalın bağırsak iltihabı, ince bağırsak iltihabı, parenteral beslenme, pankreatit, karaciğer sirozu).

Doğum kontrol hapı kullanmak.

Özellikle D vitaminiyle zenginleştirilmiş süt içmek magnezyum emilimini engeller. Reklamlarda “taze süt” ve “bebekler ve çocuklar için mükemmel süt” diyenlere kulak asmayın, çünkü bunların gerçeklikle hiçbir alakası yoktur.

Kandaki iyonlar ve iz elementlerin dolaşımını geliştirmek için içtiğiniz su şişesine magnetler atınız ve magnetli kemer ya da bileklik takınız.

Sodyum (Na+, atomik kütle: 23)

Doğada maden olarak bulunur.

70 kilo bir insanda 100 gr. sodyum klörür, sodyum bromüt, sodyum silikat ve sodyum bikarbonat olarak bulunur. Yeryüzü tabakası üzerinde %2,8 sodyum bulunur.

Sodyum klorür günlük hayatta kullandığımız tuzdur. Sıradan bir diyet ile 518 gr. normal tuz tüketiriz, yani günde 1,67 gr. sodyum tüketiriz. Yemeklere fazla tuz atmamıza gerek yoktur. Sadece zevk meselesi!

Amerikan kardiyoloji şirketi, günde 3 gr.'dan fazla tuz tüketmenin tehlikeli olduğunu söylüyor.

Sebze ve meyvelerde az miktarda, kuş etlerinde ise ölçülü miktarda tuz bulunur.

Kabartma tozu, sodyum bikarbonattır.

Sodyum; adenosin trifosfatın parçalanmasıyla oluşan ATPaz enziminin bir bileşeni olarak enerji üretiminde rol alır.

Sodyum; protein aminoasitlerinin ve vücut hücrelerindeki glikoz taşınması için kullanılır.

Yüksek dozda sodyum alımında böbrekler tarafından, fazla gelen sodyumu atabilmek için su gerektiği cevabı geliyor. Bu da susamamıza neden oluyor. Bu denetim, böbrek-üstü tabakada bulunan bir hormon olan aldosteron tarafından yapılıyor.

Addison hastalığı sırasında eğer bu tabaka yok edilirse böbrek yetmezliği gerçekleşir. Bu yüzden sodyum tespit edilip denetlenemiyor. Bu da kas zayıflığı ve düşük kan basıncıyla sonuçlanıyor.

Nükleer Dönüşüm

Sodyum “direnci” ile potasyum ince bağırsak tarafından emiliyor ve tekrar dolaşıma kazandırılır. Karbonhidratların sindirilmesine, kas ve sinirlerin çalışmasına yardımcı olur.

Potasyum-sodyum dengesi (yüksek sodyum-düşük potasyum) bozulması durumunda rektum kanserine davetiye çıkarılır (Fizik profesörü Pappas'ın teorisini). Nükleer dönüşüm, hücre içerisinde enerji salınımı ile gerçekleşir.

Yani hücre sodyumu taşıyan nükleer bir reaktördür ve sodyum-potasyum pompalayan basit bir öge değildir!

Sodyumu hemen hemen her şeyin içinde gizlenmiş olarak bulabiliriz.

Yemeğe eklememiz çok kolay ancak vücudumuzdan atması çok zordur. İdrar, gözyaşı, ter ve pankreas sıvısı dışında genellikle safra ile dışarı atılır.

Yemeklerdeki tuzaklara dikkat! Örneğin; Domates suyu ile kola tarzı meşrubatlar, (bunların içerisinde az karbonhidrat ancak çok sodyum bulunur). Ve elbette çeşitli cipsler ve tuzlandırılmış kuruyemişler. Herhangi bir ekmeğin iki diliminde ağırlığının %1'i kadar (230 mg.) gizli tuz bulunur. Tarçınlı tatlı

kurabiyelerde 630 mg. sodyum vardır. Konservelenmiş sebzelerdeki koruyucular 925 mg.'lık tuza sahiptir.

Dövülmüş, şarküteri, tuzlanmış ve tütsülenmiş etlerde de bulunur (sosis, pastırma, tuzlanmış kuş ve balık ürünleri, salamura sığır eti). Restoranlarda yapılan ızgara et, kuzu pirzola vb. ürünlerin tekrardan tuzlanmaya ihtiyaçları yoktur!

Yemek pişirirken hiçbir zaman soda ve kabartma tozu kullanmamalıyız. 250 gr.'lık bir soda kokteyllerinde yeterince sodyum bulunuyor.

Terleme

Yazın ya da koşarken terlediğimizde bize tuzlu su içmemizi söylerler. Bu düşünce yanlıştır çünkü fazla tuz; su kaybına, halsizliğe ve güneş çarpmasına neden olabilir. Vücudumuzun gerekli miktardaki tuzu dengede tutmak için kendince yöntemleri zaten vardır.

Sağlıklı bir insandaki sodyum dengesi sıfır olmalıdır (ne kadar aldıysak o kadar atmalıyız).

Negatif dengesi daha fazla sodyum tüketerek, pozitif denge ise idrar söktürücü bitkiler ve yeterince su (günde 10 bardak) ile çözülebilir.

Selenyum (Se)

Yaklaşık 20 yıl önce keşfedildi. E ve A vitamini ile birlikte en güçlü antioksidanlardan biridir. Akciğer ve kalbin hava kirliliğinden korunmasına yardımcı olur.

Hücrelerin yaşlanmasını ve serbest radikallerin oluşumunu geciktirdiği ispatlanmıştır. Kolajen üretimi ile derinin esnek kalmasını sağlar. Stres ve regl gerginliklerine karşı savaşır.

Kansere karşı güçlü bir maddedir ve hücreleri kötü huylu dönüşümlerden, serbest radikallerin saldırılarından korur. Selenyum, kükürt ile benzer özelliklere sahip olduğu için başlarda; canlı organizmalardan kükürtle beraber tesadüfen alındığı, yararlı olmadığı ve hatta zararlı olduğu sanıldı.

Bundan dolayı 1957'ye kadar selenyum ile ilgili yapılan tüm biyolojik araştırmalarda selenosis adlı bir virülanstan bahsediliyordu! Ancak o yıldan sonra deney farelerinin üzerinde selenyumun gerekli bir iz element olduğu tespit edildi.

Yapay selenyum eksikliği ciddi karaciğer hasarına neden olabiliyordu. Daha sonra, keshan sendromu gibi bölgesel hastalıkların tedavisi için selenyum ile E vitamin, takviyeleri verilerek pek çok incelemeler yapıldı. Bu sendrom Çin'in aynı isimdeki bir kentinde, kuzeydoğu ve güneydoğu sınırlarında bulunan 160 km. genişliğindeki Keshan kentinde ortaya çıktı. 40 yıldan az bir sürede 10 milyondan fazla insan ve her sene daha binlercesi ölümcül hastalıklara yakalandı.

Bu insanların kanındaki selenyum seviyesi, sağlıklı insanlarınkine oranla çok düşüktür.

1975 senesinde inorganik formdaki (sodyum selenit) selenyumlarla, hastalara haftada 0,5-10 mcg. verilerek büyük bir araştırma yapıldı; araştırmanın sonunda mükemmel sonuçlar elde edildi ve hatta hastalığın önemli derecede yok olduğu görüldü.

Yetişkinlere göre çocuklardaki selenyum oranı daha azdır, 70 yaş ve üzeri kişilere göre ise orta yaşlı kişilerdeki oran daha azdır. Ortalama bir Yunan vatandaşında selenyum azalması 50 yaşında başlıyor. Erkeklerde testislerde birikerek sperm salgılanması ile kaybediliyor.

Miktarı yaşa ve sağlık durumuna göre değişiyor.

Selenyum kaynakları: Yemişler, Brezilya fıındığı, deniz ürünleri, domates, brokoli, soğan, buğday, (işlenmemiş) mantar, ton balığı, böbrek, karaciğer, sarımsak.

Uğradığı kayıp ve biyoyararlanım

Piştirme sırasında çok kolay buharlaştığı için yok olur ve bundan dolayı işlemden geçmemiş ve pişirilmemiş çiğ sebzeler yenmelidir. Kronik romatizma, atardamar hastalıkları ve kalp rahatsızlıklarına sahip kişiler günlük önerilen dozdan üç kat daha fazla selenyum tüketmelidir.

Yunanistan'da yapılan bir araştırmada ortalama bir Yunan günde 2 litre su içtiğinde, içme suyu ile selenyum ihtiyaçlarının yalnızca %0,3'ünü karşılayabiliyor!

Radyasyon ve Selenyum

Vücudumuzdaki hücrelerin içinde bulunan sıvıların radyasyon aracılığıyla parçalanması ile zararlı serbest radikaller selenyum bileşenleriyle etkisiz hale getiriliyor!

Selenosis zehirlenmesi

1983 senesinde Dr. Young ve diğerleri, günde 750 mcg. selenyum tüketiminin bile herhangi bir zararı olmadığını kanıtladı.

Clark & Combo da 900 mcg.'da da herhangi bir zehirlenmeyle karşılaşmadıklarını ortaya koydu.

Ancak daha yüksek miktarlarda Selenosis yaşayabiliriz. Terlemeler, ishal, anoreksi, mide bulantısı, kusma, saç ve tırnaklarda değişimler ve kayıplar (kepek karşıtı şampuanlarda bol miktarda selenyum sülfid bulunur), böbreklerin hasar görmesi ve kanser gibi yan etkileri bulunur.

Sarımsak gibi belirli bir kokusu vardır.

Aşırı selenyum zehirlenmesi, belirli enzimlerin etkisiz hale getirilmesine dayandırılır. Ancak 1984 yılına kadar yalnızca 12 durumda; selenyum hapları üzerinde, yazılanın aksine 182 kat daha fazla selenyum konulduğundan dolayı, üretim hatası nedeniyle zehirlenme yaşanıyor.

Selenyum ve Kanser - ABD'de yapılan deneyler

Tüm araştırmacılar, selenyumun B1, A ve E vitaminleri ile işbirliği yaparak kansere karşı savaştığı sonucuna varıyor.

Pek çok kişiden alınan kan örnekleri buzdolaplarında saklanıyor. 5 yıl sonra, bu kişilerden 111'inin kanser olacaklarını bekledikleri görülüyor. Bu kanser hastalarının kan tüplerinde selenyum saptandı ve aynı grupta bulunan benzer sağlıklı kişilere oranla daha düşük selenyum miktarları olduğu ortaya çıktı.

Yiyeceklerle alınması önerilen selenyum miktarı. İstatistiksel açıdan: Kanlarında 0.115 mcg./cm³'den az selenyum bulunan kişilerdeki kanser olasılığı, kanında 0.138 mcg./cm³'ten fazla bulunanlardan iki kat daha fazladır.

Vitamin ve selenyum miktarımız düşük olduğunda kanser oluşumu olasılığı, 6.2 kat daha fazla oluyor! Bağırsak kanseri hastalarına selenyum verilmesi ile bu, %10 oranında düştü. 27 ülkede yapılan ve iki yıl süren bir araştırmada, göğüs kanseri ile yiyeceklerdeki selenyum miktarının ilişkisini görebiliyoruz.

Finlandiya'da, yumurtalık kanserine yakalanan 40 hastanın kanlarındaki selenyum miktarının, aynı yaş ve kilo grubundaki kişilere oranla azımsanmayacak derece az olduğu ortaya çıktı.

Selenyum yetmezliği ile kanser oluşumu ilişkisine dayanarak; kan damarlarındaki selenyum birikmesinin bir kanser teşhisi değeri olması öneriliyor.

Selenyum ve kanser ilişkisi; üretilen kanserojen serbest radikalleri engelleyen selenyum mineralini içinde bulunduran bir enzimin etkinliğine dayanır.

Doğurganlık ve Selenyum

Selenyum ile E vitamini verildiğinde doğurganlık önemli ölçüde artar.

Rusya’da yapılan bir araştırmaya göre, aynı anda E vitamini ve selenyum verildiğinde tifo aşısı daha fazla etki ediyor. Elbette selenyum takviyesi ve aşı beraber verildiğinde antikorlar çok daha hızlı üretiliyorlar. Japonya’da ve Grönland’da yaşayan insanların tükettikleri kabuklu deniz ürünleri ve çiğ balıklar, bolca yedikleri donuk okyanus balıklarının yağları ile birlikte damarlarını esneterek kalp hastalıklarına karşı inanılmaz derecede bağışıklık kazandırıyor.

Romatoid Artrit ve Selenyum

Bu hastaların kanlarındaki selenyum oranı çok ama çok düşüktür. Britanya Artrit Şirketi, üç ay boyunca selenyum takviyesi yapılan hastaların çoğunun bu süre sonunda daha iyi hissettiklerini açıkladı.

En iyi sonuçlar E vitamini, glukozamin, kondroitin ve aloe suyu ile beraber alınıyor; harici olarak da metil sülfonil metan içeren kremler sürüldüğünde elde ediliyor.

Bu elementlerin biyolojik işbirlikleri mükemmel bir durum; çünkü serbest radikallerin eklem hücrelerine saldırmasını tamamen engelliyorlar. Buna; peroksitleri (serbest radikallerin) henüz hücre zarlarına saldırmadan yok eden SOD enzimi, glutatyon peroksidaz da katkıda bulunuyor. Aynı zamanda hyalüronik aside de yardımcı olur.

Bu şekil hücre zarlarındaki lipitlerin zincirleme oksidasyonu da engelleniyor.

Kashin-Beck Hastalığı

İsmi bu hastalığı 1861 senesinde keşfeden Rus Doktor Kashin ve daha sonra hastalığı tanımlayan doktor Beck’ten alır.

Az selenyum olan bölgelerde görülen endemik osteokondropatidir. Semptomları değişir ancak başlarda daha çok yoğun halsizlik, sertlik, parmak ve eklemlerde hareket kısıtlanması şeklindedir. Hasta ağırlık kaldırdığında veya egzersizden sonra veya soğukta kaldığında ağrı hisseder.

Hastalık gelişimi; eklemlerde şekil bozukluğu, şişme, el ve ayak parmaklarının yakınındaki kemiklerin düzensiz gelişimi ve cücelik olarak ilerler. Çin'deki durum ise korkunç, bazı durumlarda yurttaşlar arasında %96 oranına ulaşabiliyor! Selenyum kullanımı ise mükemmel sonuçlar veriyor.

Glutasyon Peroksidaz

Bu kurtarıcı enzim 1973 yılında ABD Wisconsin Üniversitesi'nde keşfedildi; Dr. Rotruk ve diğerleri, bu enzimin temel bileşeninin selenyum olduğunu ve sonra molekülünde de 4 selenyum atomu olduğunu tespit etti, bu da vücudumuzdaki miktarının ne kadar yüksek olduğunu gösteriyordu.

SOD enzimi, serbest radikallere ve aynı zamanda dış tabakalarındaki elektronu kaybedip bunu dengeleyebilmek için diğerlerinden elektron çalan serbest oksijen radikallerine karşı da savaşır. Burada da yalnızca selenyumun durdurabileceği zincirleme tepkimeler meydana geliyor!

Selenyum ve Ağır Mineraller

Cıva gibi ağır ve toksik mineraller E vitamini ile birlikte vücudumuzu zehirler. Selenyum testisleri, içerisinde kadmiyum yığılmasının ölümcül zararlarından korur (testis kangreni).

Radyoaktif izotoplar ile erkeklerin yiyeceklerle temin ettikleri selenyumun %20-40'ı testislere gönderildiği kanıtlandı.

Demir (Fe)

Kandaki en temel bileşendir (oksijen taşıyan hemoglobinlerin üretimi için). Demirin ya da organik hemin, 2/3'ü bir protein ile hemoglobine bağlanır. Geri kalan 1/3'ü ise karaciğer, dalak, kemik iliklerinde ve kaslarda (miyogloblin) bulunur. Vücudumuzdaki miktarı 3,5 ile 4,5 gr. arasındadır. Enerji üretimine sebep olan tepkimeleri engelleyen sitokrom enziminin bir bileşeni olan glikozun oksidasyonunda rol oynar. Demir eksikliği, sideropenik anemiye sebep olur. Kanda demir olmadan B vitaminleri molekülleri vücuda alınamazlar.

Dikkat! Demiri, isminde “ferik” geçen besin takviyeleri ile almak E vitamini-nin sindirilememesine yol açar, bu yüzden yalnızca üzerinde “ferrous” yazanlar tüketilmelidir.

Vücuttaki demirhaneler hemoglobin ve miyoglobindir.

Hemoglobinler alyuvarların oksijen taşıyıcısı olarak iş görür ve bu yüzden her 120 günde bir yenilenmelidir.

Kadınlar demir alımlarına dikkat etmelidir, çünkü regl döneminde günde 100 gr. ve emzirme döneminde günde 5 gr. demir kaybettikleri için erkeklerden iki kat daha fazla ihtiyaçları vardır.

İltihaplara karşı dirençli bir mineraldir.

Demir Kaynakları: (kg./100gr.)

Yemeklerdeki demirler organik hem ve inorganik hem olmayan demir şeklinde bulunur.

Etlerin içinde bulunan demirler vücut tarafından anında emilebilir. Diğer yiyeceklerde bulunan formlar (üç-değerliler) hemen sindirebilir değildir, bu yüzden inorganik kaynaklardan alınan demiri çabuk sindirebilmek için C vitaminine ihtiyaç vardır. Örneğin, mercimek yemeklerine koyduğumuz defne yaprakları ile yemek daha sindirilebilir hale gelir.

Vücudumuzun koşu yarışmalarında ve antrenman sırasında ihtiyacı olan enerjinin üretimi, vücudumuz gerekli miktarda çeşitli demir enzimleri ile donandığında en yüksek seviyeye çıkar; çeşitli katalazlar buna yardımcı olur: A, B ve C sitokromları, sitokrom oksidaz, süksinat dehidrogenaz, NADH dehidrogenaz gibi.

Bu yiyeceklerde demir bolca bulunur: kabuklu deniz ürünleri 35; deniz ürünleri 18; buğday posası 14; maydanoz 8; kuru meyveler 6; sardalya 5; patates, pirinç, yumurta sarısı, kuruyemiş, mercimek, ıspanak 4; kuşkonmaz, şalgam, portakal, dağ çayı, buğday unu, soya 9; melas, darı, ayçiçeği çekirdeği, karaciğer 13; kakao tozu 10; kepek ekmeği 1,8; dana eti 2; fasulye 2,6.

Demirin diğer mineraller ile tepkimesi

Orak hücreli anemi, hemokromatozis ve akdeniz anemisi hastalarında bulunmaz.

Yemeklerdeki ve yüksek dozlardaki çinko demir, kopernikyum ve bakır eksikliğine yol açar, bundan dolayı her zaman A vitamini ile birlikte almamız gerekir.

Magnezyum demirin kandaki etkisini düşürür.

Sık sık aspirin içiyorsak bol miktarda demir takviyesi almaya özen gösterelim. Sürekli kahve, siyah çay ya da bitkisel lif bulunan yiyeceklerden tükettiğimizde demir emilimini engellemiş oluruz.

Hamile kadınlar ise embriyoda anormallikler oluşmaması için aldıkları demir takviyelerine dikkat etmelidir. Normal orandan yalnızca %25 daha fazla tüketmelidir.

Demir eksikliği belirtileri: Yüksek nabız, baş dönmesi, baş ağrısı, nefes darlığı, direnç kaybı, uykusuzluk, solgunluk, kolayca yorulmak.

Kandaki normal hemoglobinin değerleri: 12-16gr./100cm³. Eğer 10 gramın altında ise olası anemi gerçekleşir, 8 gramın altında ise kan kalpten çıkamaz.

Demir emilimi yaşın ilerlemesi ile azalır.

Solunumda demirin rolü

İnsanlarda en yüksek demir miktarı kandaki hemoglobinde bulunur. Hemoglobini; akciğerlerdeki oksijeni kaslarda bulunan ve demiri bağlayan bir protein olan miyoglobine aktarır.

Miyoglobin molekülleri, yakılacak yemeklerin sindirimine ihtiyaç duyulana kadar O₂'leri kendi bünyesinde tutar. Yakılma sonucu üretilen karbondioksit, protein parçalarının belirli amin gruplarına bağlanmış olarak hemoglobini ile kaslardan akciğerlere aktarılır.

Ancak demirin aşağıdaki enzimlerde başka görevleri bulunur:

sitokromlarda oksijeni hücrelere taşır,

katalazlarda; değişik tepkimelerden meydana gelen hidrojen peroksit gibi belirli toksik maddeleri yok eder,

mikropların yok eden akyuvarların üretiminde gerekli olan enzim miyeloperoksidaza yardımcı olur.

Kandaki ufak demir birikintisinin immünolojik tepkiyi ve vücudun direncini azalttığı ve atomları mikropalara daha meyilli hale getirdiği idrak edilebilir.

Anemi

Demir eksikliği vücutta direkt olarak anemi belirtisi ile sonuçlanır. Anemi; kandaki hemoglobin miktarının düşmesi ve oksijen aktarımında kapasite yetersizliğinden dolayı çeşitli dokuların eksik oksijenleşmesi şeklinde tanımlanıyor. Belirtileri yorgunluk, direnç düşüklüğü, sararma vb. ile başlıyor. Küçük çocuklarda vücut ve solunum gelişiminde bazı yan etkilere sahip, ancak bunlardan hiçbiri ölümcül değildir.

Diğer minerallerle birleştirilmiş bir demir takviyesi ile bu durum tersine çevrilebilir. Ancak aşırı kan nakli hemosiderozis ile sonuçlanır.

Hemosiderozis - Demir Zehirlenmesi

Kanda aşırı demir bulunması durumlarında demir, insan vücudundaki farklı organlara aktarılır ve bu da işlevsizliğe ve telafi edilemez zararlara yol açar.

Demir miktarı aşırı olduğu takdirde; başlardaki karın ağrılarının ve hazımsızlığın yerini daha sonraları karaciğer sirozu, cilt sararması ve morarmalar, diyabet, kalp hastalıkları, kalp ritmi bozukluğu, karaciğer kanseri alır. 3 gr. demir sülfat 2 yaşındaki küçük çocuklarda ölüme yol açabilir.

Demirin doğru sindirimi için pratik tavsiyeler:

- Organik ve yağsız ya da koyu etli tavuk ve hindi tüketimi.
- Bitkisel demirin emilimini düşüren kahve ve siyah çay gibi maddeleri tüketmeyi sınırlamak.
- Tavuk, hindi ve balık etlerini bakliyat ve bezelyelerle harmanlamak. Protein, bakliyatlarda bulunan demirin sindirimini hızlandırır.
- C vitamini tüketimi.
- Demirle birlikte karbonhidrat tüketimi.
- Atletler demir tüketimlerine dikkat etmelidir, *çünkü bazı spórlarda büyük kayıplarla karşılaşabilirler: koşu, tenis, sıçrama, futbol vb.* Ayak tabanını zemine vurmamak demir kaybına ve alyuvarların oksidasyonundan kaynaklı anemiye yol açar.

1988 yılında araştırmacı Miller ve meslektaşları, yokuş yukarı ya da düz koşmak yerine yokuş aşağı koşulduğunda alyuvarların yok olmasından kaynaklı demir kaybının daha yüksek olduğunu kanıtladı. Bundan dolayı titreşimi emen yumuşak ayakkabıların kullanılması ya da çimenlerde koşulması öneriliyor.

Alyuvarların yok olmasının ikinci sebebi ise koşan ve tenis oynayan atletlerin düzenleri ve kötü tekniklerinden doğan yüksek vücut kilolarının korunmasıdır. Bundan dolayı atletlerin günlük demir ihtiyaçları sıradan bir insanınkinden iki kat fazladır.

C vitamini, aminoasitler ve çeşitli karbonhidratlar demirin sindirilmesini hızlandırarak kolaylaştırır.

Kadın atletlerin terinde erkek atletlerinkinden daha fazla demir vardır (2,54,5/lt. ter, günde 25-30 mg.), günde 3000 kaloriyi geçmeyen gerçekçi ihtiyaçlara oranla, engelleyici bir miktar olan 56 bin kalori içinde bulunması ne kadar da zor.

Besin Takviyeleri: Kaliteli besin takviyeleri deniz yosunları ve zeytin yaprağı, buğday çimi, üç yapraklı yonca klorofilinden oluşur. Demir glukonat ve demir fumarat gibi organik demirler E vitaminini yok etmez. Elektronik mikroskoplarda hemoglobinin klorofil ile aynı biçime sahip olduğunu görebiliriz; ancak kanda demir, klorofilde ise magnezyum bulunur ve hücrelerin içindeki nükleer dönüşüm ile yapraklardan yeni ve etkin bir demir yaratılır. Dünyadaki en güçlü hayvanlar otoburlardır; fil, bizon, keçi gibi. Vücuttaki fazla demir dışkı ile atılır.

Flor (F, atomik kütle: 19)

Kimyasal olarak halojenler grubuna aittir. İçme suyunda ve kemiklerde, dişlerde ve tiroit bezlerinde iz element olarak bulunur.

Çözünemeyen florofosfat tuzların oluşturulması ile kemik ve diş sağlığı için önemli bir unsurdur. Yaşı ilerlemiş kişilerde kemik erimesine karşı mücadele eder.

Diş çürümesini azaltır.

Birçok ülkede suya günde 1 mg. flor katılması resmileştirildi.

Yetişkin döneme oranla çocukluk yaşlarında flor daha çok sindiriliyor. Diş çürümesine karşı diş hekiminize de danışarak, küçük çocuklarda diş minelerinin güçlenmesine yardımcı olmak için florürlü tuz kullanabilirsiniz.

Bu şekilde florürlü diş macunları, hapları, ağız çalkalama suları elde edebilirsiniz. Çok hoş bir tadı olmasına rağmen florürlü diş macunlarından SAKIN yemeyiniz!

Flor Kaynakları (kg./100gr.)

Yeşil çay 10 (100 gr.'lık kuru yapraklarda), deniz yosunları ve deniz ürünleri. Hint çayı bu miktarın yalnızca yarısını içerir. 6 fincan siyah çay ise günde 30 gr. flor verir. Tahıllar 0,16, süt 0,10, et 0,6, yağlar 0,04, meyveler 0,05, soğanlı sebzeler 0,04.

Suya flor katma

Epidemolojik araştırmalar bunun ilk adım olduğunu gösterirken birçok ülkede bir diş çürümesi önlemi olarak kabul edilmiyor, ancak sağlıklı bir yaşam için florürlü ürünlerin kullanımını artırırlar.

Dozlar: Sodyum florür kemik erimesi, Paget hastalığı, otoskleroz ve kemik ağrıları için kullanılır.

Diş minelerinde flor zehirlenmesi

Fazla flor tüketimi (günde 100 gr.'dan fazla) diş minelerinde beyaz lekeler neden olur, bu lekeler aşırı renkli içecek ve sigara tüketiminden sonra sarı ve kahve renklerine döner. Böylece diş yüzeyinde trakeal anormallikler, aşınma ve özellikle üst çene kısmında rahatsızlıklar görülür.

Estetik müdahale ile diş hekiminde tedavi olunabilir. Aşırı flor katmak dişlere tam anlamıyla zararlı değildir.

Uygun doz. İçme suyunda bulunan klorun oranı 0,3 kg./lt.'den az olduğu bölgelerde yaşa göre flor alımı şu şekilde olmalı: 2 hafta ile 2 yaş arasındaki çocuklarda 0,25; 24 yaşından büyüklerde 0,5; 41 yaşından büyükler 1 kg./lt.

Alüminyum eritilmesinde üretilen gazların solunumu çenedeki dişleri yok eder! Çok fazla siyah çay içenlere dikkat! Ya çayı azaltmalısınız ya da başka içecekler içmelisiniz.

Fosfor (P, atomik kütle:30,9)

İnsan vücudunda gerekli ametal bir kimyasal elementtir.

Vücudumuzdaki hücrelerde ağırlığımızın %1'i kadar (yaklaşık 550-770 gr.) ve tüm bitki ve hayvanlarda bulunur.

Glikojen yakımında diş ve kemiklerin biçimlenmesinde %90 oranında payı vardır; aynı zamanda kalbin düzenli çalışmasında, emzirme döneminde süt salgılamada, böbreklerin ve kasların iyi çalışmasında ve sinirsel uyarıların aktarılması için birçok enzimin ko-faktörü olarak önemli payı vardır. Böbreklerde %1 oranında bulunur.

Yaşamın nükleik asitleri olan DNA ve RNA'da bulunan bir bileşendir. Kandaki seviyesi (kalsiyum ve magnezyum gibi) kalsitonin ve parathormon tarafından düzenlenir. Monosodyum ve disodyum fosfat sistemi olarak çok kısıtlı sınırlar içerisinde kandaki asit-baz dengesini korumaya yardımcı olur.

Fosfat Kaynakları (kg./100gr.):

Yağsız süt tozu 1000, buğday 980, soya unu 650, konserve balık 530, sert peynir 500, ceviz 380, tahıllar 300, koyulaştırılmış süt 260, yumurta 220, et 200,

taze balık 180, yoğurt 150, kuş ürünleri, süt ürünleri, fıstık, mısır ya da ayçiçeği çekirdekleri, pirinç, fıstık ezmesi, mantar, kakao tozu, kereviz, marul, tuz, incir, zeytin, domates.

Meşrubat tüketimine dikkat ediniz, çünkü içindeki fosforun artırılması ile vücudumuzdaki kalsiyumu azaltıyor.

Uzun süre antiasit, alüminyum hidroksit ya da magnezyum hidroksit kullanımı ve vücutta yüksek ölçüde demir bulunması sonucunda fosfat emiliminde yetersizlik gerçekleşir.

Fosfor eksikliği: Uzun süreli parenteral beslenmede diyabetik ketoasidozun ilk günlerinde ve ciddi bir hastalık sonrası alkolden arınmanın ilk günlerinde vücudu fosfor yetmezliğine sürükleyebilir.

Fosfor yetmezliğinin belirtileri; çimdiklenme, kas yorgunluğu, anoreksi, kemik ağrıları, eklemlerde sertlik, kalsiyum eksikliğinden kemik yumuşaması, akıl karışıklığı, sıkıntı, konuşmada zorluk ve kalp kasi hastalığıdır. Anormal akyuvarlar üretilir ve bunun sonucunda bağışıklık sistemi güçsüzleşir, alyuvarların yaşam süresi kısılır ve anemi ile sonuçlanır.

Fosfatın iyi sindirimi D vitaminine bağlıdır. Bebeklerde kalsiyum-fosfor oranı 2:1 şeklinde olmalıdır (yalnızca anne sütünde bulunur). İnek sütü 1,2:1 oranına sahipken piyasadaki süt tozu ise normal orana daha yakındır.

Aşırı fosfor tüketimi ishale neden olur.

Çözünemez bileşimler yarattığı ve yoğun kalsinasyona neden olduğu için kalsiyum, demir, magnezyum ve çinko emilimini engeller. 40 yaş ve üzerinde, böbreklerimiz hayvansal proteinlerden (kırmızı etten) sağlanan fazla fosforu atamaz ve bu da kalsiyum eksikliği ile sonuçlanır. Bunların yerine bitkisel proteinler, özellikle de soya ve yeşil sebzeler tüketmeliyiz.

Homeopati ilacı fosfor, kanayan yaralara ve genel olarak dolaşım sistemine, korkulara ve anksiyeteye, sindirim sorunlarına yardımcı olur. Homeopatideki fosfor karanlıktan ve yıldırımlardan korkar, dostluk ister ve cana yakındır, hayalleri vardır ve sanatsal bir tiptir, solaktır, kolayca utanır ve kızarır.

Bakır

İsmi Afrodite'in adası, Kıbrıs'tan alır (cuprum), adada antik çağlarda bu maddeden bolca çıkarılmıştır.

Vücutta kemik oluşumuna ve gelişimine yardımcı olur, anti-toksik özellikleriyle çeşitli faktörlerden oluşan mikro-enfeksiyonlara karşı bağışıklığı güçlendirir, bundan dolayı atölyelerde bakırdan pensler bulunur, enzim bileşenidir ve saç ve tırnakları sağlıklı tutabilmesi için enzimlere yardımcı olur, deri üzerindeki yaraları iyileştirir, beyin iyi çalışmasına katkıda bulunur ve pek çok özelliği ile demirle beraber çalışır.

Bakırdan bilezik ve ayakkabılar, eklem ve kireçlenmelerinin yok edilmesine yardım eder.

Bakır Kaynakları: Karaciğer, kabuklu deniz ürünleri, zeytin, bakliyat, et, tahıllar, tam tahıllı un, kuruyemiş.

Klor (Cl, atomik kütle:35,5)

Hepimiz denizin tuzlu olduğunu biliyoruz. Bu da sodyum klorürdeki $\% \pm 2$ tuz varlığına bağlıdır. Klor genel olarak her yerde sodyum ile bileşiktir.

Klor negatif taşıyıcıdır (katyon) ve önemli sıvıların içinde bulunan ve pozitif taşıyıcı olan (anyon) sodyum ile potasyumu dengeler (asit-baz dengesi).

Vücudumuzda fazlalıkla birlikte 115 gr. bulunur. İdrar, ter, enzimler ve sindirim borularındaki asitler ile dışarı atılır.

Klor içeren yiyecekler, sodyum içerenlerle aynıdır. İçerisindeki sodyum oranı düşük olan sebze ve meyveler, klor açısından zenginlerdir.

Mide sindirimindeki en önemli unsurdur. Hidroklorik asidin oluşumunda yer alır, yemeklerin parçalanmasına ve B12 ile demir emilimine katkıda bulunur. Ancak klorlu su ile bağırsaklarımızda bulunan iyi huylu mikro-organizmaları öldürerek vücudumuzun bağışıklığını tahrip eder.

Beyin-omurilik sıvısında bulunur. Kandaki asit-baz dengesini, su dengesini ve osmoz basıncı düzenler.

Vücuttaki toksinlerin (CO_2) akciğerlere taşınıp oksijenle yer değiştirilmesinde dolaşım sistemine yardımcı olur.

Bu vücudumuzdaki potasyum dengesini bozar. İdrarla dışarı atıldığı için idrar söktürücü ilaçlara dikkat edilmesi gerekir ve klor yetmezliğine yol açabilirler.

Kaynaklar ve besin takviyeleri.

Ek olarak midenin hipokloritinde, asitli bir gıda ortamında iyi sindirim yapılabilmesi için özel bir hidroklorik asit ögesi vardır. Kandaki yüksek basınç; tuz

alımını ile klorlu yiyeceklerin tüketimini birleştirir. Tuzda, deniz yosunlarında ve zeytinlerde bulunur.

Suyun Klorlanması

Direkt olarak kist kanseri tehlikesi vardır. Klorlu su bağırsaktaki vitaminleri ve fizyolojik florayı yok eder. Eğer şehir kanallarından su içiyorsak sonrasında kefir ya da ekşi süt içmemiz yararlı olacaktır, çünkü içindeki enzimler ile floranın korunmasını sağlayacaktır.

Suyun klorlanması açık bir ortamda ve aşırı seviyede ise suda kanserojen trihalometanlar oluşur. ABD’de yapılan araştırmalarda; boruların birleşmesiyle dağılan kurşun (Pb) ile birlikte korkunç etkilere sahiptir ve beyinde geri döndürülemez zararlara yol açar.

Klor, depolardaki suların içinde bulunan çok dirençli su mikrobi monosporu yok edemez. Yalnızca aktif karbon bulunan pahalı su filtreleri onları alt edebilir.

Kaliteli su filtresi hakkında tavsiyeler

İyi bir filtre, sayıları yüz milyona erişebilen monospor klonlarını tamamen emerek bizleri korur. Gümüş de içeriyorsa tek bir mikrop bile bu filtrenin engellerini aşamaz.

Filtrenin etkinliği elden geçirdiği maddelere bağlı olarak azalır ve en yüksek seviyesine ulaştığında ise kırmızı ışık yakarak filtrenin değişmesi gerektiğini işaret eder. Böylece tamamen güvende olursunuz. Damıtma cihazları mikropları temizleyerek temiz su sağlarlar, ancak sık sık tuzlarının temizlenmesi gerekir. Sıcak musluktan sıcak su içmeyiniz, çünkü soğuk oranda içinde daha fazla kurşun olacaktır. Yağmur suyu içmeyi tercih ediniz.

Su, uzun bir süre borularda kaldığında (tüm gece) mikroplar ve parazitler oluşmaya başlar. Eğer filtremiz yok ise içmeden önce sabahları suyu biraz akıtmak (sebzeleri yıkamak, tabakları yıkamak vb.) en iyisi olacaktır.

Ya da musluğu açıp bir leğene doldururuz ve tüm gece boyunca beklediğinden klor buharlaşmış olacağı için ertesi gün de bu sudan içeriz. 2003 yılı Nobel Kimya ödüllü Dr. Peter Agre hücrenin içine giriyor ve onları fişkıran su kaynaklarına benzeterek sodyum-potasyum iyonlarının değiş-tokuşuna izin veriyor ve böylece PAPİMİ manyetik darbeleri ile ışınlanan su, aquaporinlere (proteinlere) yardımcı oluyor. Aquaporinler, hücrelerin suyu emmesini ve daha sonra da yaymasını sağladığı için gereklidir.

Altın (Au)

Altın kelimesi (hrisos), Yunancada sarı rengine denk gelen kelimedir. “Au” kısaltması ise seher ufuklarını altın rengine bürüyen, Işıldayan Tanrıça İo’dan gelir ve İngilizceye “aydınlık” (aurora) olarak geçer.

Altın bir madde olarak en başından beri insanlığa damgasını vurmuştur. Bu zamana kadar onun keşfine meydan okuyabilen başka bir madde (kimyasal ya da değil) olmamıştır. Yunan mitolojisi ve tarihinde de bahsedildiği gibi ezelden beri en değerli varlık olmuştur (Midas, Kroisos vb.). Değeriyle beraber nadirliği de ilk kimyagerleri ve simyagerleri devasa bir üretim çabasına itmiştir.

Normal şartlar altında, yüksek pozitif potansiyelinden dolayı altın, düşük aktivite gösterir ve bu nedenle doğada madde formunda bulunur; örn. parçalar halinde. Diğer minerallerin aksine, benzer madenlerden ayırabilmek için genellikle herhangi bir kimyasal işleme gerek yoktur.

Eski zamanlardan beri hem parıltısı hem de güzelliği sayesinde ve her tür koşul ve zaman dilimine karşı direnciyle birlikte kuyumda ve el işlerinde kullanılıyor. Günümüzde bile toplam talebinin neredeyse %80’i kuyum yapımı ile ilgilidir. Onunla ilgili en net olgu ise fiziksel dayanıklılığı ve nadideliğin sonucu, herkes tarafından kabul edilmiş değeri ve ona sahip olmanın verdiği ölçülemez haz oluyor. Böylece yalnızca ekonomik sistemlerin temeline oturulmakla kalmıyor, aynı zamanda altın arama gibi her türlü ilkel faaliyetin ise başını çekiyor.

Bir başka yönden ise altın ezelden beridir kimyasal ve genel olarak bilimsel keşiflere katkıda bulunmuştur; simyagerlerin dışında, Arşimet ve Rutherford gibi ünlü isimlerle de beraber anılmıştır.

Tıp uygulamaları

Metalik altın mükemmel bir şekilde biyo-uyumludur (iyon formundaki altın zehirlidir) ve örneğin nikelin aksine hiçbir alerjik tepkimeye sebep olmaz. Aynı zamanda X ışınları ile görülebilir. Şu şekilde kullanılır: tarihsel olarak buna “altın tedavisi” denir; altın ve bileşenleri, romatoid artrit gibi birçok hastalık için üretilmiş ilaç bileşenlerini oluşturur, fakat son zamanlarda birçok kanser yapısında, atardamar tıkanıklığı vb. için kullanılan stentlerde, kalp pili gibi tıbbi implantlarda ve insülin pompalarında da kullanılır.

Diş sağlığı uygulamaları

Odontolojide bio-madde olarak kullanılır (ancak 1970’lerden beri maliyetinden dolayı yerine başka sentetik maddeler kullanılmaya başlandı): yapay dişlerin sabitlenmesi için kullanılan telde ve yapay dişlerin yapımında kullanılan dolgularda.

Homeopati uygulamaları

(Kişinin psikolojisi için ihtiyaç duyduğu ilaç “aurum metallicum” altından üretilir).

Altına ilaç olarak ihtiyaç duyan kişilik: Bir şey başarmamışsa bile hara-kiri yapacak cengâver Japon samuraydır.

Başarısızlığa dayanamayan yetenekli, hırslı ve mükemmeliyetçi altın çocuklar içindir. İntihara (özellikle yüksekte atlama şeklinde) meyilli depresif ruh hali. Yıllar önce Pire’de ekonomik sorunlar yaşadığı için kendini balkondan atan iş adamı armatörün durumunu hatırlayın. Eğer herhangi biri ona aurum met verseydi kurtulacaktı.

Sık sık neoplazi-kanser olarak biçimlenir. Aurum metallicum yüksek derecede akılda canlandırma özelliği sağlar. Kişinin bu hayalleri kurup onlar için çalışması, başarı için en gerek ön koşuldur. Bencil olmayan canlandırmalara eğilimli kişiler toplum için herhangi bir egoizm belirtisi olmadan hayaller kurar, bu şekilde altın felsefe taşı statüsüne daha da yaklaşır. Aurum metallicum’un ruhsal statüsü bundan uzaktır; çünkü bu statü bencillik belirtileri ile egoist canlandırmaların bir ürünüdür.

Ama aurum metallicum daha iyi olmak ister ve bunun için çok çabalar. İçerisinde onu, aklındakileri canlandırmaya iten gizli bir güç vardır.

Eğer ikinci olursa bunu büyük bir başarısızlık olarak görür. Aurum kişisi yenilgiyi kaldıramaz elbette.

Aurum kişisi ciddi, az konuşan, sorumluluk sahibi ve alıngandır. Ona meydan okuyacak herhangi biri hakkında konuşmaya dayanamaz. Elbette tüm bu tavırları ile kimseye bu şekilde bir hak tanınmaz. Tutarlı ve acelecidir. İşinin hızlı ve iyi olmasını ister.

İçindeki o gizli güç zaman zaman dışarıya da kaçır. Bir grup ya da aile içerisinde lider konumunda olması kaçınılmazdır. Herkes sırtını ona dayar. Diğerlerine de bir kayanın sağlamlığını sağlar ve onlar için sığınacakları bir liman gibidir. Başkalarına süreklilik sunar, başkaları için çalışır ancak bunların hepsi de bu kadar özverili yapılmaz. Herkese bunu sunar ancak kendisinin de yanında duracak

insanlara ihtiyacı vardır. İhmal edildiklerinde, sevdiklerini kaybettiklerinde terk edilmiş hissetmeleri çok kolaydır ve bu yüzden çok sinirlenirler.

Bu kişi içindeki gizli güce rağmen çok hassastır. Kolayca incinebilir ya da hayal kırıklığına uğrayabilir; kolayca rezil olmuş, ihmal edilmiş ve gözardı edilmiş hissedebilir, çok kolay sinirlenebilir. Öfkesi ise çok şiddetli olabilir.

Böyle durumlarda diğerlerine her zaman bildikleri ve alıştıkları karakterini göstermez. Sıklıkla öfkesini sergilemez. Böylece kişide hastalık hastalığı belirtileri artar.

Zihninde hasta biri gibi davranmaya başlar ve çok ciddi bir hastalığa yakalanmış gibi hisseder. Sık sık kalbiyle ilgili bir sorunu olduğunu ve “kalp krizinden öleceğini” sanabilir. Hastalık hastası olan kişiler bilinçaltında başkalarını “ilgisizlikleri” yüzünden cezalandırır. Ancak bu hastalıklı kendini beğenmişlik ağrılı ve sıkıntılı bir durum yaşatır, bunun sonucunda kişi kendi kendisiyle uğraşmak zorunda kalır. Hastalık hastalığı kişinin birinci olmayı başaramadığı bir durum sonrasında da ortaya çıkabilir ve böylece hayal kırıklığına uğrar ve kendini ihmal eder. Ancak bunlardan bağımsız olarak en derin sebeplerinden biri de kendisini yoğun bir depresyon ve intihar eğiliminden koruma amaçlı ortaya çıkan defansif semptomlardır.

Aşçılık uygulamaları: Hindistan’da pirince altın parçacıkları ekleyerek yemek yaparlar. Yunanistan’da da içinde altın parçacıkları olan ballar bulunur. Bu ballar piyasada kolayca bulunabilir.

Krom (Cr, atomik kütle: 52)

1985 yılında kromun üstlendiği rol keşfedildiğinden beri, insan vücudu için temel bir element sayılır. Deney hayvanlarında krom eksikliği kanda şeker artışı ve idrarda glikoz belirtileri ile sonuçlanıyor. Bu belirtiler ya bira mayası özünü verilerek ya da krom pikolinat ve indiyum kullanılarak ortadan kaldırılıyor.

Krom pikolinat ve zayıflama

Krom pikolinatın, vücuttaki bileşenleri değiştirebilme dinamiği üzerine incelemeler yapılıyor. Araştırmalar sonucunda; üç ay boyunca her gün 400 mcg. krom pikolinat verildiğinde vücuttaki yağ oranını ve vücut kilosunu azalttığı görülüyor.

22 şişman kişiyle yapılan kör bir çalışmada; krom pikolinat grubundakilerin 3 kilo yağ kaybettiği ve plasebo grubundakilerin ise yalnızca 1,2 kilo verdikleri ortaya çıktı.

İngiltere sorumlu diyetisyenlerinin önerilerine göre; yemekten sonra günde 50 ile 200 mcg. gram tüketmek güvenli sayılıyor, zayıflamak için ise yalnızca 3 ay boyunca günde 400 mcg. tüketmek yeterli.

Bizler ve hayvanlar için temel bir iz elementtir. İnsan vücudunda 55 ile 100 gr. arasında yalnızca 3-değerli kromlar kullanılıyor.

Krom kaynakları:

Şu yiyeceklerde bulunur (kg./100 gr.) Yumurta sarısı 190, melas 120, dana eti 57, karaciğer 56, meyve suyu 50, temizlenmemiş elma 27, tahıl 30, bal 30, buğday 40, sebze 20, mantar 4, midye 26, istakoz, berlam balığı, süt, tavuk ayağı ya da göğsü 18, ıspanak 10, havuç 9, çilek 3.

Krom ne işe yarar?

Hücre zarları aracılığıyla aktarımı etkileyen insülin ile beraber çalışır. Diyabetten, arteriyoskleroz oluşumundan, hiperlipidemiden, kalp hastalıklarından ve kolesterolden korur. İnsülin ile beraber kandaki glikoz miktarını düzenleyen Glikoz Tolerans Faktör (GTF) ile aktif olarak bağıntılı bulunur. İnsülin hücrelerinde ve insülin oyukları ile birleşir ve etkilerini güçlendirir.

Kromun tek başına yapamadığı, GTF ile birlikte yaptığı faaliyetler:

Plazmadaki kolesterolü uygun seviyede tutmak.

Kandaki serbest lipidleri azaltmak.

HDL kolesterolü artırmak.

Mikroplara karşı antioksidan görevi görmek.

Beyindeki merkezi doyumluğu etkilemek ve böylece zayıflamaya yardım ederek açlığı ertelemek.

Vücudumuzda 5,2 ile 10,4 mcg. arasında krom bulunur. Kan plazmalarındaki krom birikintisi 2,1-5,2 mcg./100m³ arasındadır.

Bu oran saçlarda 15,6 ila 31,2 mcg./100m³ şeklindedir.

Besin kaynakları ve kayıplar:

Çeşitli yiyeceklerin işlenmesi sonucu içerisindeki krom miktarları büyük oranda yok olur, örneğin işlenmemiş pirinç beyazlaştırıldıktan sonra krom miktarının %75'ini kaybediyor. Esmer şeker beyazlaştırıldığında ise %98'ini

kaybediyor! Yıkanmamış meyvelere oranla yıkanmış meyvelerde de büyük bir kayıp yaşanıyor.

Krom yetmezliği: Yemeklerden sağlanan kromun emilimi %3-10 arasında oluyor. Sindirebileceğimiz yemeklerdeki düşük krom miktarları hariç, krom eksikliği yaşayabiliriz. Uzun süreli diyetlerde, hamilelikte, diyabet hastalarında, topraklarındaki krom seviyesi düşük bölgelerde yaşamayanlarda, kötü beslenenlerde, parenteral beslenenlerde ve alkoliklerde ortaya çıkabilir.

Krom yetmezliği belirtileri

Rahatsızlıklar, sinirlilik, terleme, mental rahatsızlıklar, depresyon ve öğrenme zorluğu. Sürekli idrara çıkma, açlık, susama, halsizlik gibi diyabetin tüm belirtileri. Yaşın ilerlemesi ile dokulardaki krom miktarı azalır ve bu da yetişkinlerde diyabetin ortaya çıkma sebeplerinden biri olabilir. Krom yetersizliğini doku ya da fizyolojik sıvı analizi ile tespit etmek epey zor. Diyabet semptomları ile dolaylı yoldan ayırt edilebilir; artırılmış insülin dozunun değil de bir miktar kromun verilmesi semptomların azalmasına yaradığında ancak anlaşılıyor.

İnsülin direnci, merkezi sinir sistemi ve çevresel sinir sistemi rahatsızlıkları durumunda, insülin ile değil daha fazla krom verilerek tedavi edilen hastalar mevcuttur.

Krom besin takviyelerini her daim üç-değerli krom olarak temin etmeliyiz; krom klorür ya da aminoasit içeren üç-değerli tuz.

Krom fazlalıkları idrar ile dışarıya atılır. Zehirli değildir.

Çinko (Zn, atomik kütle: 65,4)

İnsanlarda olduğu kadar, bitkiler ve hayvanların yaşamında da büyük önem taşıyan minerallerden biridir.

Vücudumuzda hemen hemen 3 gr. çinko bulunur ve bu miktarın büyük bir çoğunluğu iskeletimizdedir. Çinko:

İnsülin üretimi ve faaliyetleri ile prostat sorunları için çok önemlidir.

Antikorların üretilmesi ile hastalıklarla mücadelede büyük bir rol oynar.

Kolesterolü savurur.

Yara ve kesiklerin iyileşmesine yardım eder. Soğuk algınlığına, baş ağrısına, yüksek ateşe, kas ağrısına ve öksürüğe karşı savaşır.

Eğer tat alma sorunu yaşıyorsak çinko takviyesi tüketmeliyiz. Düşük tat duyusuna sahip kişilerin 1/3'ünün gustin (çinko içeren bir tükürük proteini) eksikliği yaşadığı ortaya çıktı.

Sisteinden dolayı (hayvansal besinlerde bulunan bir aminoasit), hayvansal besinlerden (kırmızı et, balık) elde edilen çinko, bitkisel besinlerden temin edilmiş çinkodan daha kolay sindirilir.

Embriyo döneminden yetişkinliğe kadar insan gelişimine (iskelet, sinirler ve beyin) büyük katkıda bulunur.

Karaciğerin sağlıklı çalışmasını sağlar ve kilo kaybedilen dönemlerden karaciğer detoksu için ihtiyaç duyulan temel maddelerdendir.

Doğal çinko kaynakları (kg./100gr.).

Bu besinlerde bolca bulunur: ıstiridye 70, kabuklu deniz ürünleri 6, buğday ruşeym 8, sert peynirler 4,2, kabak çekirdeği, toz hardal, kuzu beyi 8, hindi, soya, yumurta 1,6, bakliyat 1, tam tahıllı un 1, pirinç 0,39, yeşil sebzeler 0,32, patates 0,32.

Yediklerimize dikkat edelim!

Çinko, kadmiyum ve bakır gibi minerallerle rekabet eden cinsel kabiliyet mineralidir.

Doz: 4 gr.'dan fazla bakır, bağırsağın çinko sindirimini düşürür. Rafine ve işlenmiş yiyecekleri tüketmekten kaçınmalıyız; çünkü çinko oranları azalıyor ve daha az sindirilebilen inorganik formlara dönüşüyorlar. Örneğin; beyaz işlem sırasında tohumdan %80 çinko kaybediyor. Pirincin rafine edilmesi %85 oranında kayba sebep oluyor. Emzirme döneminde ne kadar çok anne sütü üretiyorsa o kadar çok çinko kaybediliyor; bu depolanabilir de depolanmayabilir de. Çinko; A vitamini, kalsiyum ve fosforla beraber çalışır.

Çinko eksikliği şunlardan meydana gelir:

İdrar söktürücü ilaçlar, alkol, siyah çay, kahve, doğum kontrol hapları, penisiilin, steroid ve böbrek hastalıkları.

Çinko eksikliği belirtileri: Yüz ve ellerde egzama, tat kaybı, psikolojik saç kaybı, alerji, çocuklarda aşırı heyecan, depresyon, anoreksiya, bağışıklıkta düşüş, düzensiz regl, bunama, prostatik hiperplazi, erkeklerde cinsel iktidarsızlık, akrodermatitis enteropatika (bebeklerde nadiren görülen bir deri hastalığı), fiziksel ve mental gelişim eksikliği. Tüm bunlar çinko takviyeleri ile tedavi edilebilir.

Çinko Besin Takviyeleri (kg./100 gr.)

Çinko glukonat ya da çinko pikolinat (13) içeren ve geç etki eden bir ilaç var; ağızda eriyor ve çinko sülfattan (22,7) daha etkili bir şekilde boğaz ile ağız hücrelerini hedef alıyor. Kolesterolü düzenlemeye ve zayıflamaya yardımcı oluyor. Yüksek dozdan (günde 15 gr.'a kadar) kaynaklanan kötü sonuçlarından bahsedilmiyor. Aminoasitle güçlendirilmiş çinko (10) ya da serum çinko (17) olarak piyasada bulunabilir.

Bitkisel Asit ve Çinkonun Bio-Ulaşılabilirliği

Bitkisel asit, tahıl (darı, soya posası ve bakliyatlar) ve sebzelerin bileşenidir.

Varlığı ile çinko ile kalsiyum+çinko minerallerinin sindirimini önemli oranda sınırlandırır. Ancak aynı zamanda beslenmede yer alan proteinleri iyileştirir.

Bu yiyeceklerde bitkisel liflerin çinkoya oranı 15:1'in üzerindeyse çinkonun bio-ulaşılabilirliği ciddi derecede düşüyor. Tabii bunlar da et alternatifleri olan dokulandırılmış bitkisel proteinlerse (TVP; çinko ile bağlanmış soya olabilir).

Bitkisel asit kimyasal olarak fosfat 2,8 gr. fosfat salgılayan inositol 6-fosfattır. İnsan vücudu için yüksek besin değeri bulunan minerallerde birleştğinde çözünmez ve sindirilemez karma tuz bileşimleri oluşturur. Yalnızca hayvanlar, hoşnutsuz sonuçlardan kaçınmak adına bu bitkisel tuzları fitaz enzimleri ile hidrolize ederek parçalayabilir.

Tahıl ve sebzeler bu mineral maddelerinin eşsiz kaynakları olduğu için insanlar bunları beslenme programlarına eklerken dikkatli olmalıdırlar.

Bitkisel asidin kaynakları: (mg./100gr.)

Kepekte 4300, tam buğday ununda 800, beyaz ekmekte 118.

Ekmeğe mayalanırken özündeki bitkisel asidin, unda ve mayada bulunan fitaz enzimi tarafından büyük bir çoğunluğu yok edilir. Ekmeğin pişirilmesi ile yüksek ısıdan dolayı etkisiz hale getirilir ve diğer vitaminler de yok olur. Çinko oranı 15:1'den daha fazla olduğunda, kahvaltıda bolca kepek ve soya barındıran tahıl ve darı tüketmek bazı sorunları da beraberinde getirir.

Vücut Sıvıları ve Maddeler Dengesi

Kas dokuları %80 sudan, %19,6 proteinlerden ve %0,4 de inorganik tuzlar ve iz elementlerden oluşur.

Su ise üçe ayrılır:

- 1) 75 trilyon hücrenin iç kısmında bulunur ve hücre içi olarak adlandırılır. Sıradan bir insanın toplum kilosunun %95'ini oluşturur (24 lt.), erkek atletlerde %70'ini (26 lt.) ve kadın atletlerde ise %55'ini (22 lt.) oluşturur.
- 2) Geri kalan su hücrenin dışında yer alır (kan gibi).
- 3) Hücreler arası mesafede bulunur.

Yalnızca susadığımızda su tüketmemiz gerektiği fikri yanlıştır. Doğru su tüketimi biyolojik bir ihtiyaçtır ve özellikle atletlerde su kaybı yaşandığı zaman anında dengelenmelidir.

Eğer bir atlet vücudundaki kayıp suyu karşılayabilmek için kendini susuzluk hissine bırakırsa, vücut sıvılarının doğru şekilde yenilenmesi için 24 saate ihtiyacı olacaktır.

Hızlı zayıflamaya uğraşmak ya da bir spor yarışmasına katılmak ile kilo kaybı çoğunlukla hücre dışı sudan ve özellikle kandan kaynaklanacaktır. Tam tersi, eğer bu uzun süre içerisinde su kaybı sabit ise kilo kaybı vücudun bütün bölgelerinde sağlanır.

70 kiloda atletlerin zayıflaması sonucu kanın %20'si kaybedilir (Costill, 1973). İnsan ve özellikle de atletlerin vücudundaki olumsuz yan etkileri bir hayal edin.

Vücuttaki sıvıların geri gelme hızı çok yavaştır ve kaybedilen suda özellikle elektrolitler, karbonhidratlar ve mineraller bulunuyorsa kaybettiğimizizin yarı-zamanında tüketilen sıvı bunu karşılamayacaktır. 30 dakika boyunca egzersiz yapan ve hızlıca kilo vermek isteyenlerde su kaybı "Akhilleus topuğu" oluşturur. Örneğin, 56 km.'lik koşu yarışmalarında atletik verim %67'ye düşer, bundan dolayı tüm koşu boyunca sürekli su tüketmek gerekir.

Antrenman ya da yarışmalar sırasında su tüketimini yasaklayan eski ve yanlış olan bu taktik, hatalı ve tehlikeli olduğu için yürürlükten kaldırılmalıdır, çünkü bu bir ölüm kalım meselesidir. İnsan vücudu, içinde tuzlu tat içeren bir okyanus ile muhafaza edilir.

Terin %99,1 sudan, geri kalan %0,9 ise elektrolitler, sodyum, potasyum, klor, magnezyum, çinko, demir, kalsiyum ve küçük miktarlarda amonyum ve laktik asitten oluşur.

Ter aracılığıyla gerçekleşen potasyum kaybı kana aktarılan oksijeni azaltır; bu da atletik verimin ve oksijensiz solunumun azalmasıyla sonuçlanır. Bu durum, antrenmanın bitiminden başlayan 24 saatlik süre içerisinde idrar aracılığıyla gerçekleşir.

Uzun süreli atletik egzersiz sırasında vücuttan atılan sıvıların geri kazanılması için su ne yazık ki yeterince iyi bir araç değildir. Egzersiz sırasında atlet, terini tatmalıdır; eğer tatlılaşmaya başlıyorsa bu, elektrolit kaybettiği ve onu kronik susuzluğa sürüklediği anlamına geliyordur.

Ter, berrak sıvı hipotoniklerdir ve küçük miktarda vücut sıvılarında bulunan elektrolitlerden içerir.

Burada merak ettiğimiz şey; şirketler her yerde hipertonic ve izotonik sıvıların reklamlarını yapıyorlar ancak ter hipotonik bir sıvı değil midir?

Hipertonik Sıvılar

Hipertonik sıvılar vücut tarafından sindirilmenden önce sindirim sisteminde seyreltilmelidir. Hipertonik sıvıların seyreltilmesi, vücudumuzun geri kalanından alınması gereken ilave sıvılar gerektirir; sonuç olarak yorgun vücudumuzun susuzluğunu gidermek için sıvılar tüketiriz ve sayısız neticeye ek olarak vücut içi bir susuzluğa neden oluruz.

Eksikliği sonucunda sindirim sisteminde yorgunluk hissi ve kramplar oluşur.

İzotonik sıvılar 290-320 (mOsm/Lt.) osmotik basınca sahip sıvılardır.

Vücudumuzdaki sıvıların osmotik basıncı 302 mOsm'dir. Ne yazık ki isotonik, isaton, isosport, elektrolit vb. gibi izotonik içecek üreticileri atletlerin aklını şu sloganla çalmaya çalışıyorlar: "vücut sıvılarıyla aynı osmotik basınca sahiptir ve bu tam da atletlerin ihtiyacı olduğu şeydir". Ancak gerçekler bundan çok daha farklıdır. Atletler vücut sıvılarını geri kazanmak istemezler, hatta ter ile kaybedilen sıvılar enerji mekanizmaları ile tüketilir.

Hipotonik Sıvılar

Doğru bir hipotonik sıvı seçimi, kendimiz için de doğru seçimdir. Hipotonik meşrubatlar düşük osmotik basınca, yani 185 ve altı mOsm/Lt. basınca sahiptir. Böylece mineraller vücudumuz tarafından %50 oranında daha hızlı sindirilir.

Sariza, Suroti, Lutraki, Zagori vb.

PAPİMİ manyetik yıldırımı ile bir mineralin değerine nükleer dönüşümü, elektronların değiş-tokuşu ile gerçekleşir; sonuç olarak hücrelerin biyolojik davranış-

ları değişir. Her Biyoloji öğrencisinin bildiği gibi; sodyum-potasyum pompası yok, ancak sayısız mucizevi tıbbi uygulamalar ile elektron değişimi var.

Vitamin Alımını Anlamak İçin Birkaç Genel Soru

1. Soru: Reçeteli bir ilaç kullanırken vitamin takviyesi alabilir miyim?

Cevap: Doktorunuzu bizim kasıtteklerimizle ilgili bilgilendiriniz ve onun fikrini sorunuz. Holistik anlayışa sahip ise cevap olumlu olacaktır, eğer aksi ise vicdanınıza göre hareket ediniz. Beyaz gömlek giyen birisi ukala olmaz. Kanunlara göre ilaçlarla birlikte herhangi bir sorun yaşamadan tüketilebilir. Bilindik ve istenmeyen yan etkilere sahip değildir ve ilaç kullanırken vitamin ve mineral vb. tüketiminin artırılması en yararlısı olacaktır. Vücut muhtaç değildir.

Ne kadar çok ilaç, o kadar çok sentetik bileşim, yabancı ve toksik madde demektir. Hücreler içerisinde ve vücudumuzda besleyici maddelerin toplanmasına büyük ölçüde tepki verirler. Bu pratikte ne anlama gelir? Ne kadar çok ilaç kullanırsanız, besinsel bileşimlerin sebep olduğu eksiklik o kadar büyük ve o kadar uzun süreli olur. Kolesterol üretimini artırmak için kullanılan statinler, Q10 ko-enzimi ve D vitamini gibi hayvansal mikro-besinsel maddelerin üretimini engeller.

İkinci bir örnek: Atardamar basıncını artırmak, kalp yetmezliği ve ödem için kullanılan diüretik ilaçlar suyun vücuttan atılmasına yardım eder, böylece ortaya çıkan belirtileri engeller. Ancak aynı zamanda suyun dışarıya atılması ile suda çözünen vitaminlerin ve hücreler için hayvansal minerallerin önemli taşıyıcısı kaybolur.

Belki de geleneksel tedavilere paralel olarak daha fazla silaha ihtiyacımız vardır. Ancak reçeteli ilaçlarınızı kafanıza göre bir kenara bırakıp ani değişikliklere kalkışmayın, mutlaka sorumlu bir danışman edinin.

2. Soru: Besleyici ürünler tükettiğimde neden kolesterolüm geçici olarak artıyor?

Cevap: Düzenli olarak vitamin vb. alan birçok insan, kanda kolesterol, trigliserit ve başka ikincil faktörlerde azalma gözlemliyor. Besin takviyesi tüketiminin başlarında bunlar yaşanabilir, C vitamini atardamar duvarlarındaki arteriyoskleroz depozitlerinin ölümüne sebep olur. 1972 yılında *Lanset* dergisinde kalp hastalıklarına sahip hastalarda geçici olarak böyle durumlar gerçekteşebileceği yazıldı. Sağlıklı insanlar üzerinde yapılan çalışmalarda ise kolesterol ani bir şekilde düşüyor.

3. Soru: Benzer olarak, vitamin kullandığımda ürik asit göstergesi nasıl geçici olarak artıyor?

Cevap: Az önce anlattıklarımızla ilişkili. Birçok toksik madde hızlıca çözünür ve yoğun bir tempo ile sindirilir. Bu cürüflardan bir tanesi de ürik asittir. Zamanın ilerlemesiyle vücudumuzda ikamet eden böylesi maddelerin dışarı atılmasında C vitamini çok önemli bir faktördür. Cüruf maddeleri sentetik dokuda ve eklem sıvılarında birikir ve kan dolaşımı aracılığıyla C vitamininin yardımı ile idrarla birlikte vücuttan atılır. Ancak ürik asit seviyesinin bu geçici artışı, gut hastalığı göstergesi değildir. Vitamin tüketmeliyiz. Buna tedaviye dayalı eleştiri denir.

4. Soru: Vitaminler şişmanlatır mı?

Cevap: Hayır, metabolizmamız eşit derecede hızlanır. Yağlardan ve karbonhidratlardan kilo alırız. Vitaminler sıfır kaloriye sahiptir.

5. Soru: Stres dönemlerinde vücut vitamin tüketimine nasıl tepki verir?

Cevap: Aşırı sinirlendiğimizde vücudumuzda stres hormonları salgılanır; böbrek üstünde oluşturulan adrenalın gibi. Kalp atışı, kan basıncı ve nefes alış-verişi hızlanır, kandaki şeker seviyesi yükselir ve metabolizma daha hızlı çalışır. Bu tepkinin enzimi, C vitamininde bulunan yalnızca bir moleküldür. Bir sonraki stres durumunda vücuttaki C vitamini stoğu yoğun bir şekilde azalır. Eğer kolayca sinirleniyorsanız, küfretmeye eğilimliyseniz ve genel olarak asabi biriyse, dolaşım sisteminizi bir şekilde desteklemeniz gerekir.

Besin Takviyesi Alırken Güvensizlik Yaratın Söylentiler

1. Soru: Neden sürekli basında aşırı vitamin tüketimi ile ilgili uyarılar yayınlanıyor?

Cevap: Bunun sebebi tamamen ticaridir. İlaç endüstrisi, besin takviyesi ve bitkisel ürün kullanımına karşı olarak halkın içine korku ve kararsızlık tohumları ektir. Bunlar yaşanır çünkü birçok ilacın, patent ile satın alınamayan bitkisel ürün formunda alternatif çözümleri vardır; bunları satın alamazlar ancak başka isimler verirler, Girit asprini gibi. Dahası, o ilaçlar bu bitkilerden yapılmıştır.

2. Soru: Fazla C vitamini kullanımında böbreklerde taş oluşma tehlikesi var mıdır?

Cevap: Asla. C vitamini alımı ile oksalik asitlerin idrar ile dışarı atılması önemli derecede artmaz. Böbreklerdeki taşlar, metabolizma rahatsızlıkları

ve böbreklerin düzgün çalışmamasından meydana gelir. Araştırmalara göre C vitamini sorunlara siz ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yardımcı olur; örneğin, günde 2-2,5 lt. sıvı tüketiniz. Şekerli, hayvansal vb. gıdaları sınırlayınız ve sonra farkı görünüz.

3. Soru: Besin takviyelerinin ve hap şeklinde besleyici maddelerin herhangi bir yan etkisi var mıdır?

Cevap: Hayır, çünkü doğadan gelirler ve insan vücudu onları nasıl kullanacağını bilir. Eğer fazlalık iseler herhangi bir yan etki olmadan doğal yollarla vücuttan atılırlar. “Kullanmayınız” uyarıları için aldığınız ilaç kitapçıklarını hiç açıp okudunuz mu? Meydana gelecek devasa sorunlardan ve zehirlenme durumlarından bahsediliyor. Son on senede dünya üzerinde milyonlarca insan yan etkilerden yaşamını yitirdi, hiçbirisi de aşırı vitaminden değildi!

New York Bilim Akademisi Dr. Bendich’in vitaminlerdeki sözde yan etkileri alaşağı ettiği bir makaleyi yayımladı ve söylentileri asılsız buldular. Her sene bahar aylarında aynı şeyin gerçekleştiğini, dezenformasyonun dergilerde cirit attığını göreceksiniz.

4. Soru: Besin takviyelerini yüksek miktarlarda (saldırı dozu olarak) tüketmek ciddi sorunlara yol açar mı?

Cevap: Hayır. Hayvansal maddelerin sinerjisi birbirlerine özel olarak uyum sağlıyor ve oldukça yoğun bir sindirim sistemleri var. Önemli bir hastalık geçirdiğimizde saldırı dozu kullanışlı oluyor. Fazlalıklar ise doğal yollarla vücuttan atılıyor. Yüksek doz ne kadardır sorusu ise önemlidir. Keçiler her gün 15 gr., stresli olduğu dönemler ise daha fazla C vitamini üretirler. Bu miktar Alman Beslenme Organizasyonunun “önerdiği” miktardan 150 kat daha fazladır.

ABD’de Onaylanmış Üniversite ve Alternatif Tıp Hastaneleri (John Hopkins Hastanesi) kanser için, kanser hastalarına üst seviyede tedavi uyguluyor. Günde 200 gr.’a kadar C vitamini veriyor, bu da önerilen miktardan 2000 kat daha fazla. Ancak bunlar damardan verilmelidir.

Tamamlayıcı beslenmeyi kabul ediyorlar ve hayat kurtardığı için gerekli sayıyorlar. Milyonlarcası ise cahillikten ya da çok geç bilinçlenmekten yaşamlarını yitiriyorlar.

Besinlerdeki Mineraller

Kalsiyum	Süt ve süt ürünleri, fasulye, tahıllar, sebzeler
İyot	İyotlu tuz, balık ürünleri
Potasyum	Süt, muz, erik, üzüm, et
Manganez	Kırmızı tahıllar, yapraklı sebzeler, kurutulmuş meyveler, dağ çayı
Magnezyum	Yeşil yapraklı sebzeler, tahıllar, kurutulmuş meyveler, balık ürünleri
Molibden	Süt, fasulye, ekmek, tahıllar
Sodyum	Deniz tuzu ve hazır yiyecekler
Selenyum	Sarımsak, genel olarak et ve hayvansal ürünler. Yetiştirildiği toprağa göre sebzeler.
Demir	İspanak, mercimek, karaciğer, yumuşakçalar, soya fasulyesi
Flor	Balık ürünleri, sebzeler, tahıllar, kahve, çay, florlanmış su
Fosfor	Orta ve tam yağlı süt ürünleri, balıklar, kuş ürünleri, kırmızı et, tahıllar, fasulye, soğan
Bakır	Kurutulmuş meyveler, ıstiridye, bakliyatlar, soğan
Klor	İşlenmiş tuz ve deniz yosunları
Krom	Maya, karaciğer, işlenmiş et, tahıl taneleri
Çinko	Kabak çekirdekleri, ıstiridye, karaciğer, yumurta, tahıllar, kuruyemiş

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM



SAĞLIKLI BESLENME

“Şimdi onların ise gelecek bizimdir”

Sevgili Nikola Tesla...

10 Temmuz 1856 – 7 Ocak 1943

Sekizinci Başlık



BESLENMENİN ÖNEMİ

*“Günümüz doktorları nasıl geleceğın diyetisyenleri olamıyorsa,
günümüz diyetisyenleri de geleceğın doktorları olamaz.”*

Dr. Linus Pauling

Sağlıklı beslenme; şimdiye kadar toplumda sadece “özel” insanların uğraştığı bir alan olarak tanımlandığından gelişmeye kapalı kaldı. Günümüzde bu alana ilgi duyan insan sayısı gittikçe artmakta.

Bugün pek çok farklı vücut hastalıkları ve alerji problemleriyle sağlıklı beslenme, bitkisel formüller ve bio-enerji yoluyla başa çıkılabilir. Obezite, fazla kilo ve estetik bozukluk ile mücadelenin çözümü artık iyi bir diyetisyene, hastalarının beslenme alışkanlığına dayalı reçete yazan iyi doktorlara bağı.

Her dakika sayısız hücremiz ölmekte ve bir o kadarı da onların yerini doldurabilmek için doğmakta. Yakın gelecekteki fiziksel durumumuzun bu hücrelerin kalitesine (sağlığın iç faktörü) ve yaşadığımız bölgenin kalitesine (sağlığın dış faktörü) bağı olduğu çok açık.

Antik Mitler Eshilos, *Danaidler* oyununda tahılların doğuşu üzerine şunları yazıyor: “Dupduru gökyüzü yeryüzünü döllemeyi arzuluyor, yeryüzünün evlilik şansını yakaladığı bir arzu. Aşık gökyüzü’nden düşen yağmur damlaları ile mâşuk yeryüzü’ne tohumlar yerleştirildi. O da ölümlülere, koyunları güdenlere Demeter’in buğdaylarını doğurdu.”

Kaliteli Beslenmenin Olmazsa Olmaz Kuralları

Çağdaş beslenme biliminin de belirlediği üzere diyetle 6 temel besin grubu bulunmalıdır:

- a) proteinler,
- b) karbonhidratlar,
- c) yağlar,
- d) su,
- e) bitkisel lifler,
- f) vitaminler ve iz elementler.

Proteinler bitkiler aleminde bileşimler şeklinde bulunabilir; bakliyat, çekirdek, tahıl vb. gibi hayvansal proteinler ise kırmızı et, süt, peynir, yumurta, balık ve beyaz ette bulunur.

Modern beslenme iki kategori arasında “besin eşdeğerleri” kavramını ortaya koyuyor; şöyle ki bir proteinin aminoasitleri, aynı türde bulunabilecek başka bir besinin aminoasiti ile tamamlanabilir.

Şu şekilde geliştirebilirsiniz:

Aynı öğündeki bitkisel ve hayvansal proteinleri ayırınız.

Ya hep ya hiç kuralını unutmayınız; yani bir protein yapısını elde etmek için, proteinin oluşum sürecinde gerekli tüm aminoasitlerin yeterli miktarlarda olmaları gerekir. Diğer türlü anabolizması (yapım tepkimesi) er-telenir. Bundan dolayı her öğünde ihtiyaç duyulan aminoasitleri sağlayan farklı unsurların bulunması gerekir.

Sağlıklı Bir Diyetle Bulunması Gerekenler

Öğünümüz sırayla şunları içermelidir:

Taze sıkılmış organik bir meyve suyu.

Kabuklu ve mümkünse çekirdekli çiğ meyveler.

Organik çiğ salata sebzeleri (tüm ya da taze kesilmiş yapraklar).

Piştirilmiş sebzelerle birlikte bir tabak protein ya da karbonhidrat içeren besin.

Buğday, yonca vb. bakliyatların sindirilemez bitkisel lifleri ve çekirdekleri.

Yağ eşdeğerleri, omega-3 yağları.

Tüm insanların uygulayabileceği ve sonuç alabileceği özel bir diyet yoktur. Her vücudun kendine ait metabolizması, ruhsal durumu, gelişme tarzı, yaşı ve genetik eğilimi vardır. Her gün asgari miktarda bile olsa her grubu temsil edecek besinler soframızda bulunmalıdır.

Balkonunuzda kendi ekolojik bahçenizi yaratmayı deneyin!

EŞDEĞERLER

Yağ Eşdeğerleri (45 kalori)

Mesela başka bir besin grubu ile yağlar grubunu karşılamak istediğimizde, her besinde gizlenmiş olan yağ miktarına dikkat etmemiz gerekiyor; örneğin kırmızı et, tam yağlı süt, yumurta, peynir, yemişler gibi.

Bu yöntemle kandaki kolesterol miktarını etkileyen çoklu-doymamış ve doymuş yağ oranısına dikkat etmemiz kolaylaşır, bu oran $1,5 \approx 2:1/0$ şeklinde olmalıdır.

- a) **Çoklu-doymamış yağlar:** Mısır yağı, ayçiçek yağı, aspir yağı, pamuk yağı ve soya yağından yapılan margarinler bu gruba girer. Hidrojen bağlara eklenerek işleminden geçirilir ve sıvı yağlar katılaştırılır.
- b) **Tekli-doymamış yağlar** da zeytin yağı, fıstık yağı, badem yağı ve hindistan cevizi yağını kapsar. Doymuş yağlar yerine daha sağlıklı yağ eşdeğerlerini tüketmeliyiz.

Doymuş yağlar hayvansal yağlardır (örn. pastırma). Her 5 gr. yağ karşılığında 45 kalori verecek 1 eşdeğerimiz vardır. Örnek olarak; 5 küçük zeytin, 1 tatlı kaşığı margarin/mayonez, 1 tatlı kaşığı süt kreması, 10 adet badem, 6 adet ceviz, 20 adet fıstık, 1 yemek kaşığı yağ, 1/8 avokado, 1 yemek kaşığı tatlı tahin, bunların her biri 45 kalori verir.

Süt Proteinleri Eşdeğerleri (80 kalori)

8 gramlık protein, 12 gram karbonhidrata ya da içeriğine göre tereyağına denk geliyor ve 80 kalori kazandırıyorlar.

Tam yağlı sütün içerisindeki gizli yağı da hesaba katarak, bu miktarı günlük almamız gereken yağlardan çıkarıyoruz.

Bir fincan yağsız süt ile yarım dilim ekmek ve soya sütü aynı kaloriyi veriyor.

Bir fincan tam yağlı süt ve kefir 1 adet sütle eşdeğeridir, ancak bilmemiz gereken şey bu süt eşdeğerlerinin iki porsiyon yağa, yani 160 kaloriye denk geldiğidir. Bunu da günlük tüketmek istediğimiz yağ eşdeğerlerinden hariç tutmamız gerekiyor.

Örneğin %2 yağ bulunan 1 fincan yoğurtta 1 yağ eşdeğeri vardır. %1 yağlı bir bardak süt ise 1/2 yağ eşdeğerine denk gelir.

Her gün beslenme programımızda bunlar bulunmalıdır:

2 ya da daha yüksek süt proteini eşdeğeri.

Hayvansal protein eşdeğerleri: (Et, balık, yumurta, kümes hayvanları). Her (yağsız) eşdeğer 30 gr. olarak hesaplanır ve içerisinde 7 gr. protein ve 3 gr. yağ bulunmak üzere 56 kalori verir. Ette yağ içeriği açısından çeşitli türler vardır.

Yarım yağlı etler, yumurta, karaciğer, dana eti, ciğer eti her 30 gr'da yaklaşık 78 kalori ve yarım yağ eşdeğeri verir.

Yağlı etler 30 gr. başına 100 kalori ve 1 yağ eşdeğeri verir. Örneğin; kuzu ya da dana göğsü, sosisler vb.

Günlük eksiksiz beslenmek için 4-6 arasında protein eşdeğeri tüketmemiz gerekir.

1 bitkisel protein eşdeğeri, 1 hayvansal protein eşdeğeri ile aynıdır.

Yalnızca bitkisel olarak beslenen vejetaryen kişiler (1 tahıl-bakliyat eşdeğerini çıkardıktan sonra), 1 yağsız et eşdeğeri yerine aşağıdaki bitkisel eşdeğerleri tüketebilirler:

- 2 tatlı kaşığı fıstık ezmesi,
- 1/2 fincan fasulye ya da bezelyeli pirinç,
- 1/2 fincan susamlı pirinç,
- 1/3 fincan soya kıyması ya da
- 1/2 fincan susamlı soya unu,
- 30 gr. işlenmiş sarı peynir, kaşar peyniri, graviera peyniri vb., 1 az yağlı et eşdeğerine denk geliyor. İthal peynirler ve rokfor peyniri daha fazla yağa sahiptir ve bunlar 1 hayvansal protein eşdeğeri ile aynıdır.

Karşılıklı tamamlanabilen aminoasitler

Kendi aralarında uygun bir şekilde birbirlerini tamamladıkları sürece, kuruyemişler ve çekirdekler et ile aynı besin değerinde protein oluştururlar: 4 tatlı kaşığı ayçekirdeği ile susam ya da fıstık, 6 tatlı kaşığı kabak çekirdeği ve 3 tatlı kaşığı çam fıstığı, 1 hayvansal protein eşdeğeri ile aynı proteini verir. Tabii ki peynir, yoğurt, baklagil ya da susamla birleştirilen pirinç de bu proteini sağlar.

Soya

Soya sağlıklı bir üründür ve buğday, mısır, susam, pirinç, fıstık ve spirulina ile geliştirilebilen bir lesitin kaynağıdır.

Aminoasitlerle zenginleştirilmiş soya sütü kalsiyum ve riboflavinler açısından en zengin besindir, ki genelde vejetaryenlerin diyetlerinde bulunmaz. Yaşlılar ve çocuklar için uygundur.

1/2 fincan buğday tanesi 1 ekmek eşdeğeridir.

Vejetaryenlerin B12 vitaminini takviye olarak almaları gerekmektedir; karakafes otu, yonca tohumu, deniz yosunu ve havuç gibi eser miktarda B12 içeren bitkiler dışında bitkilerde bu vitamin bulunmaz.

B12 yalnızca otobur hayvanların bağırsaklarında bulunan mikro-organizmalardan meydana gelir, insan vücudu ise bu vitamini tek başına oluşturamaz ve yalnızca niasin, riboflavin ve magnezyum elementleri ile birleştirebilir.

Sebze Eşdeğerleri (25 kalori)

Yarım fincan sebze 25 kalori, 55 gr. karbonhidrat ve 2 gr. protein eşdeğeri verir.

Her gün diyetimize aşağıdaki türlerden 4 sebze eşdeğeri eklemeliyiz: Brüksel lahanası, brokoli, fasulye, mantar, biber, şalgam, soğan, havuç, bamya, kabak, karnabahar, domates suyu, salatalık, turp, patlıcan, kuşkonmaz, ıspanak, kırmızı pancar, yapraklı sebzeler, filizli sebzeler, labada vb.

Vejetaryenler için 1 sebze eşdeğeri; 3/4 fincan bambu filizi, 4 adet kestane ve 1 fincan bakliyat, yeşil fasulye, soya ya da yonca taneleri demektir. Kalorisi olmayan ve korkusuzca yenebilecek besinler ise: Maydanoz, kereviz, mızraklı nane, dereotu, rezene, kakule, hindiba, marul ve pırasadır.

Meyve Eşdeğerleri (39 kalori)

Her meyve eşdeğeri 10 gr. karbonhidrat içerir ve yaklaşık 39 kalori verir.

1 adet orta boy portakal, şeftali, yarım muz, 1 bardak havuç suyu, 10 adet kiraz, 12 adet üzüm, 2 adet orta boy kayısı, 1 küçük karpuz dilimi, 5 adet çilek ve 2 adet hurma; bunların hepsi bir meyve eşdeğeri oluşturur. Her gün 1 tanesi narenciyelelerden olmak üzere, 4 meyve eşdeğeri tüketmeliyiz.

Tahıl - Bakliyat - Patates Eşdeğerleri (70 kalori)

Her eşdeğer 70 kalori verir ve yakıldığında 15 gr. karbonhidrat, 2 gr. protein ve doymuş yağ içerir.

Örneğin şunları tüketebiliriz: Kahvaltı için 1/2 fincan tahıl tanesi, pişmiş fasulye, bezelye, mercimek, nohut, 1 küçük mısır, buğday, darı, çavdar ya da arpadan yapılmış 1 dilim ekmek, 1 küçük kek parçası, 1 patates, 100 gr. orta derece pişmiş patates püresi ya da tatlı mısır, 50 gr. tatlı patates, 100 gr. marna ve başka hamur işleri.

İşlenmemiş tahıl ve yemiş yemeyi sürdüren vejetaryenler için; 1 tahıl eşdeğeri, 1/2 fincan pişmiş darı, pirinç ya da buğday tohumu, 1/2 pita, 3 yemek kaşığı çavdar ya da karabuğday çorbası, 2 yemek kaşığı bulgur çorbası ile karşılanabilir. Günlük eksiksiz beslenmek için 4 ila 6 tahıl eşdeğerine ihtiyacımız vardır.

Son zamanlarda kristalleri yeryüzünün derinliklerinden çıkan pembe Himalaya tuzları hakkında epeyce marketing yapılıyor. Bu tuz, pembe rengini Himalaya minerallerinin karışımından alır. Yeni bir durum değildir, binlerce yıl öncesinde de tuz madenindeki köleler bu tuzu çıkarırlardı.



ÖZEL DİYETLER

Hamilelik Döneminde Beslenme

Evrensel olarak bebeğin beslenmesi ölüm oranına ve bebeğin genetik rahatsızlıklarına bağlıdır.

Gebelik ve embriyonun gelişme döneminde, anne vücudunda gerçekleşen büyük değişimlerden dolayı kalori ve protein tüketiminin artırılması gerekir.

Toplamda 912 kilo tüketilmesi gerektiği için beslenme şekliniz büyük öneme sahiptir.

İlave 12 kiloyu normal hamilelik kilosu olarak hesapladığımızda: Embriyo 3,5 kg., rahmin büyümesi 1,2 kg., amniyotik sıvı 900 gr., plasenta 500 gr., rahim kanı (üretimi) 1,5 kg., göğüs dokusu 1,2 kg. Hamilelik döneminde üretilen süt ve rastgele beslenmenin düşük olduğu günler için saklanan yağlar 3,5 kg. ediyor:

Gebelik döneminde günlük kalori alımı 2400 ile 3000 arasında olmalıdır.

Genel olarak günlük beslenme tablosu aşağıdaki gibi olmalıdır:

Protein alımının artırılması şarttır. Dünya Sağlık Örgütü günlük 80 ila 100 gr.'lık protein ve besin takviyesi tüketimi öneriyor:

Artırılan proteinler sayesinde embriyo, plasenta ve amniyotik sıvının gelişimi gerçekleşir ve anne rahmi ile göğüsler büyür.

Embriyonun beslenmesi, vücutta enerji depolanması, doğum ve süt vermek için annenin kanı %25-50 artar.

Alyuvarların çoğalması ve anemiden kaçınmak için günde 4060 mg. Demir alınması gerekir. Öğle yemeğinize deniz ürünleri, tahıl, karaciğer, böbrek, tahıl taneleri, maydanoz, C vitamini ve balık ciğeri yağı ekleyiniz.

Folik asit; yeşil yapraklı sebzelerde, zeytin yaprağında, fıstık ezmesinde, karaciğerde, avokadoda, fasulyede, çavdar ununda, biber ve havuçta bulunur. Erişkin alyuvarlar yaratmak ve megaloblastik anemiden kaçınmak için günde 400-800 gr. folik asit tüketilmesi önerilir.

Kalsiyum. Embriyo ihtiyaçlarını karşılaması için günde önerilen miktar 1200 mg'dır. Hayvansal sütün aksine, bitkisel proteinlerde, yeşil sebzelerde, tahıl çekirdeklerinde, Sango mercan kalsiyumunda, kitinde diğer mineraller ile beraber daha iyi kalitede bulunur.

Aynı anda kalsiyum ile ıspanak, maydanoz, pancar, çikolata ve bitkisel asit (tohum, tanecik, soya) almaktan kaçınınız.

Yeni doğan bebeklerde doğumdan hemen sonra, sadece bir kereliğine vitamin eksikliğinden doğabilecek kanamayı önlemek adına K vitamini enjeksiyonu yapılmalıdır.

Tiroid bezlerinde metabolizmanın hızlanmasını denetleyen tiroksin hormonunun yüksek miktarda üretimi için fazladan iyota ihtiyaç duyulur.

Her sabah indiyum alındığında tüm elementlerin sindiriminin ve ayrıca doğumun da epey kolaylaştığı kanıtlandı.

Yasaklılar:

Sigara, alkollü içecekler, kahve, siyah çay, beyaz şeker ve kimyasal tuz.

Hamileliğin ilk aylarında olan gebeler aşağıdakilere dikkat etmelidir.

1. **Öğünler arasında bolca su tüketerek yemek sırasında su içmemek.**
2. **Karbonhidrat dolu bir diyet.** Genel olarak hamileliğin ilk aylarında kilo problemleriyle karşılaşan kadınların özellikle dikkat etmesi gerekir.
3. **Sınırlandırılmış yağlar.** Yağ eşdeğerlerine dikkat ediniz.
4. **Hamilelikte hazımsızlık;** yulaftaki bitkisel lifler, çiğ sebzeler, lahana, armut, erik, incir, kivi, günde bir bardak aloe ve zeytin yaprağı özü, kenevir yağı ve omega-3 ile çözülebilir.

Hamilelikte diş eti çekilmesi için; zeytin yaprağı, aloe, propolis, indiyum, C vitamini, Q10 ya da omega-3 balık yağı içeren diş macunları kullanılabilir.

Genel olarak hamilelik öncesinde de kilo problemleri yaşayan kadınlar 79 kilonun üstüne çıkmamaya gayret göstermelidir. Unutmayın ki hamilelik döneminde hiçbir şekilde zayıflamaya çalışmamalısınız.

Emzirme Döneminde Beslenme

Tüm kadınlar emzirmelidir. Bebeklerin beslenmesi konusunda anne sütünün yerini başka hiçbir süt tutamaz.

Anne sütü yeni doğan bebeklere çocuk felci gibi pek çok hastalıktan korunmaları için bağışıklık kazandırır.

Embriyo için plasenta ne ise yeni doğanlar için de meme odur; bebeklerin gelişimleri olağan seyrinde gerçekleşir, daha az hasta olurlar ve sindirim sistemi hastalıklarına yakalanma olasılıkları daha düşük olur.

Anne sütündeki demir, inek sütüne oranla 5 kat daha hızlı emilir, bundan dolayı anne sütü ile beslenen bebek demir eksikliği anemisine yakalanmaz. Anne sütündeki D vitamini de inek sütüne oranla 10 kat daha fazladır. Raşitizmi önler. Mikroplara karşı hazır antikorlar anne sütüyle bebeğe aktarılır.

Anne sütünde beynin gelişimi için gerekli bileşenler bulunur; bu bileşenlerin miktarı inek sütüne oranla 2 kat daha fazladır. İnek sütü içen 100 çocuğun 7'sinde obezite görülür. Anne sütü daha sindirilebilirdir, daha küçük lipozomlara ve daha fazla doymamış yağa sahiptir.

Keçi sütünden sonra anne sütüne en yakın süt, eşek sütüdür.

Emzirme sırasında anne ve bebek arasında güçlü bağlar kurulur. İki insan arasında yaşanabilecek en kutsal anlardandır. Bu yalnızca meme tarafından gerçekleştirilen fiziksel bir işlem değil, aynı zamanda çözülemeyecek bağlarla oluşturulan ruhsal ve fiziksel bir ilişkidir.

Ayrıca bebeği süttten kesmek kronik meme iltihabına ve meme kanserine zemin hazırlayabilir.

Emzirmek bir doğum kontrolü aracıdır. Bu da doğanın, dünyaya gelen küçük insancıkların tamamen büyümesi için sağladığı koruyucu bir önlemdir. Yapılan bir araştırmada Eskimo bebeklerinin üç yıla kadar emzirildikleri ve pek çok hastalıktan (çocuk felci gibi) korundukları öğreniliyor.

Son yıllarda anne sütünün alternatifi olarak yapay formüllerin ileri sürülmesi için bol bütçeli reklam filmleri yapılıyor.

2003 yılında gazetede yayımlanan bir araştırma skandala sebep oldu; bu araştırmada yapay bebek sütü formüllerine karşı bağımlılık yaratabilmek için, her şirketin ayrı ayrı özel olarak uyuşturucu maddeler kullandıkları ortaya çıkarıldı.

Endüstriyel hiçbir süt anne sütünün sentezine ulaşamaz. Ne mutlu ki akıllı anneler, olmayanlardan daha fazla emziriyorlar. Bu bir bilgelik ve sorumluluk göstergesidir. Emzirme döneminde diüretik, doğum kontrolü, antikoagülan,

antitiroid ilaçlar ve morfin ile atropin kullanmaktan kaçınmak gerekir. Düzenli beslenmeyen annelerde bile anne sütü proteinleri bu durumdan etkilenmiyor, mucizevi doğa olaylarından biri daha! İlk önce kendisinin depoladığı besin elementlerini tükettikten sonra, kötü beslenmenin sonuçları önce annede daha sonra ise bebekte ortaya çıkıyor.

Geleceğin annelerinin, emzirme döneminde yeterli düzeyde süte sahip olabilmek için hamilelik döneminin başından itibaren iyi beslenmeleri gerekir.

Emziren annelerin günlük ilave 500 kalori daha tüketmeleri gerekir. Bunu gün içinde 3 kupa aminoasitle dolu bitkisel süt ya da başka bir protein ile, ek olarak 1 büyük meyve ile de sağlayabilirler.

Kemik erimesi ve halsizliğe neden olmaması için embriyoya ve kendine verdiği kalsiyum kalitesini de göz önünde bulundurması gerekir.

Aklı başına gelen bilim insanları adına

ELEGİA'nın başkanı Dr. Bodosakis *Harvard* dergisinde I. Dünya Savaşından sonra tıp bilimini, inek sütünün insan sütünden daha kaliteli olduğunu söylemekle ve bu yolla da anneleri -özellikle izne ve izin saatlerine ihtiyaçları olduğu dönemde- emzirmekten vazgeçirerek onları silah fabrikalarında çalışmaya itmekle suçladı.

Hatta tıp bilimini zeytin yağının tehlike olduğunu ve alternatifleri olan tohum yağı, soya yağı vb.'nin tercih edilmesi gerektiğini iddia etmekle suçladı. Bölgenin büyük çokuluslu şirketleri, güney Avrupa ülkelerinin yerel ulusal yağ fabrikalarını ele geçirmeyi başarana kadar sürdürdü.

Bu operasyonlar gerçekleşir gerçekleşmez ikiyüzlü tıp bilimi birden zeytin yağını ve Akdeniz diyetini yüceltmeye başladı. Modern tıp bilimi ise tıp görüşlerini sekülerize eden çeşitli basın araçlarına pek sempati duymuyor.

Bu basın araçlarından birçoğunun saf ve demode oldukları kadar kaderci, yanlış ve tehlikeli oldukları da bir gerçektir. Ancak ne bilimimizden ne de bunun temsilcilerinden gelen iyi niyetli eleştirileri hiçbir zaman kabul etmediklerine inanıyorum. "Yarım yamalak bilgi tam bilgisizlikten daha kötüdür." sloganının altında doktorlar ve tıbbi bilginin yayılmasına karşı doktorlar, "Yarı gerçek bazen yalandan daha kötüdür." sözünü genelleyerek ve unutarak toplandılar. Artık önlerindeki perdenin düşme ve gerçeklikle yüzleşme zamanı gelmiştir. Doktor olalım ya da olmayalım, hepimizin bunun yüzleşmesi gerekiyor.

Doktorlar, hastalarının kendi hastalıkları ile ilgili doktorlardan daha fazla güncel bilgiye sahip olabileceklerinin mümkün olduğunu kabul ediyorlar. Hastalar ve genel olarak da toplum, gizemleri ve mucizeyi aramak, bu gizem perdesini ortadan kaldırmak isterken, en nihayetinde bilginin bilgelik olmadığını ve en güncel bilginin bir tıbbi görüşün yerini tutmayacağını öğreniyorlar.

ELEGİA Başkanı Dr. Bodosakis, Genel Aile Hekimi

JİNEKOLOJİK SORUNLAR

İstemsiz Kürtaj ve Düşükler

Eski bir tarif: Bir ipek böceği kozasını alıyoruz, dökme demir üzerine kısık ateşte pişirdikten sonra ovalayarak toz haline getiriyoruz.

Hamilelikten bir ay önce ve hamileliğin birinci ayında kadın bu tozu çay olarak içiyor. Düşük tehlikesi durumunda %100 başarı oranı ile bu tarif çocuğu içeride tutuyor ve küçük bızdık doğuyor!

Regl Düzensizlikleri, Regl Döngüsü ve Regl Ağrıları

Her kadın hayatında ağır ya da hafif şekilde döngü düzensizliği yaşar. Burada cinsimiz alhemilladır, yani kadının pelerini.

Sorun. Regl döngüsü; çeşitli sebeplerden oluşan, kadından kadına ve yaşına göre değişen küçük rahatsızlıklarla birleştirildiğinde zorlu bir süreç dönüşebilen doğal bir olaydır. İster yoğun ister hafif, her türlü durumda kan akışına yardımcı olabiliriz.

Tüm durumlarda, döngüdeki istisnai anormallikler beraberinde büyük sorunlar getirir. Regl dönemi çok acılı geçebilir, regl öncesi dönem ise çok kritik olabilir. Diğer jinekolojik sorunları hariç tutarak, özel bir hastalığın varlığı durumunda ağrıyı yatıştıracak ve ortadan kaldıracak bir bitki ile bu rahatsızlıklara yardımcı olabiliriz.

Bitkisel tedavisi: Bu bitki aslanpençesidir (alhemilla). Bir kadının yelpazesini andıran yapraklarında antienflamatuvar, spazmolitik ve artırıcı etkileriyle özellikle regl problemlerinde ağrıyı ortadan kaldıracak maddelere sahiptir.

Regl düzensizlikleri için tarif: Aşağıdaki tüm bitkilerin sinerjik etkileri vardır. 10 gr. aslanpençesi yaprağı, 20 gr. civanperçemi, 10 gr. çobançantası

(capsella), 30 gr. calendula çiçeği, 10 gr. kedi otu kökü, 10 gr. yanmış nane yaprağı ve 10 gr. melisa yaprağı.

Hazırlanışı: Bu karışımdan aşağıdaki öz elde ediliyor. 1 fincan kaynamış suya 1 kaşık karışımdan atıyoruz ve 15 dakika bekledikten sonra filtreden geçiriyoruz. Bu çaydan günde 2 fincan içiyoruz ve regl döngüsü zamanı bu miktarı günde 5-6 fincana çıkarıyoruz.

Regl ağrıları için sakinleştirici çay: 40 gr. Pasiflora, 25 gr. ruskus, 20 gr. keçisakalı ve 15 gr. sarı kantaron. 1 fincan kaynar suyun içine 1 kaşık karışımdan koyarak çay elde ediyoruz. 15 dakika bekledikten sonra filtreden geçiriyoruz. İhtiyaç anında ağrılardan kurtulmak için günde 2 bardak ya da daha fazlasını içiyoruz ve rahatlıyoruz.

PMS tanımı:

Ortalama 28 gün süren döngünün 24 ve 25. günlerine tekabül eden regl öncesi dönemde yaşanan sefalet hissine Regl Öncesi Sendromu (PMS) adı veriliyor. Belirtileri çok yaygındır ve genelde göğüslerde şişkinlik, karında ağırlık ve sindirimde zorlanma ve mide bulantısı olarak görülür. Bu rahatsızlıklar genelde reglin başlaması ile sonlanır. Bitkisel tedavi ağrıyı azaltmaya çok yardımcı oluyor. Reglden önce döngünün 10. gününden itibaren günde 2 fincan içiyoruz. İdrar söktürücü, sakinleştirici ve sindirimi kolaylaştıran türlü türlü etkileri vardır.

PMS için klasik çay tarifi: 40 gr. kiraz koçanı, 40 gr. Pasiflora ve 20 gr. rezene kökü.

Hazırlanışı: 1 bardak kaynar suyun içine 1 kaşık karışımdan atıyoruz ve 15 dakika boyunca demlenmesini bekledikten sonra filtreden geçiriyoruz. Daha iyi sonuçlar alabilmek ve göbek kilolarını azaltabilmek için huş ve şerbetçi otu da ekleyebiliriz.

Klimakterik Dönem ve Menopoz

Bir kadının yaşamındaki en hassas dönemde bu durumu daha da karıştırabilecek pek çok sıkıntılar olacaktır.

Klimakterik dönem, son normal reglin bitiş süresinden döngünün asıl bitiş noktasına kadar olan uzun ya da kısa süreye verilen addır.

Döngüdeki anormallikler ve bundan doğan dönemin ilk belirtileri ise diğer düzensizlikler ve rahatsızlıklar ile ayırt edilebilir. Beklenmeyen ısı değişimleri,

yüzün kızarması ve kalp çarpıntısı en sık gözlemlenen belirtilerendir. Uyku-
da anormallik ve eklemlerde yayılan ağrının peşinden sinir ve asabiyet gelir.
Bunları sizin için takip edecek bir doktorunuz yoksa, antienflamatuar özelliğe
sahip kırmızı üzüm yapraklarını kullanarak kan damarlarını koruyabilirsiniz.
Belirtilerin ortadan kalkması için bunlar gerekli.

Klimakterik dönem ve PMS için tarif: 60 gr. kırmızı üzüm, 40 gr. mercanköş-
kü özü ile 30 gr. şerbetçi otu çiçeği, 30 gr. limon otu ve 40 gr. ada çayı özünü
her sabah ve her akşam içiyoruz. Bitki özlerini yukarıdaki gibi 1 bardak kaynar
suya 1 kaşık karışımdan ekleyerek hazırlıyoruz, 15 dakika demledikten sonra
filtreden geçiriyoruz.

KİMYASAL HORMON TEDAVİSİ YERİNE FİTOÖSTROJEN

Hormon Replasman Tedavisi (HRT)

1980 yılından itibaren bağırsak kanseri önleme ve olası alzheimer hastalığını
geciktirme amacıyla belirli bir yaştan üstündekilere hormon tedavisi uygulan-
maya başlandı.

Ancak araştırmalar sonucunda ölümcül etkiler ortaya çıktı; beyin yaşlanması,
kafa karışıklığı ve kararsızlık, hamilelik için sentetik hormonların kullanımın-
da yüksek tehlike.

Deney on yıllar öncesinde durduruldu; çünkü bu hormonu almak isteyen ka-
dınların göğüslerinde, rahimlerinde ur oluşumu, kanda pıhtılaşma ve ölüme
kadar varan komplikasyonlarla karşılaşıldı.

Bir kadının üretken yıllarında östrojen ve progesteron döngüleri değişiklik
gösterir; nörotransmitterlere oluşan tepkiler, birçok kadının psikolojik rahat-
sızlığa sürüklenmesi, acı veren kramplar, şişkinlik ve en az 100 tane daha PMS
sendromu belirtileri.

Menopoza yaklaşan kadınlarda bu semptomlar kızgınlığa, gece terlemesine,
duygu değişikliğine ve kilo artışına evrilir.

Bu hormonsal rahatsızlıklar menopoz sonrası döneme girene kadar yıllarca
sürer. PMS sahibi kadınlar klasik bir tedavi olarak her semptom için ayrı bir
ilaç kullanıyorlar ve yarım yamalak sonuçlara katlanıyorlar.

Hamile bir kısırağın kuyruğunda bulunan bir doğal maddeden elde edilen pre-
marin gibi geleneksel hormonlar, bio-identik değildir ve estradiol dışındaki

farklı östrojen çeşitleri ile sindirilir, östrojenin bu başlıca türü ise menopoz dönemindeki üretimi durdurur.

Hormon dengesini sağlamak için tavsiyeler:

1. Beslenme. Kükürt içeren sebzeler yiyiniz; brokoli, karnabahar, Brüksel lahanası, Çin lahanası (bokchoy), lahana ve alabaş (kohlrabi) gibi. Diindolimetan (DIM) verilerek vücudumuzda sindirilen indol-3-karbinol (13C) isimli bir madde içerirler. Bu maddelerin ikisi de östrojenlerin maksimize edilmesi ve modifikasyonuna yardımcı olurlar ve özellikle meme kanserine karşı etkileri olduğu tespit edildi.
2. Sağlıklı bir kiloya ulaşınız. Fazla bölgesel yağ ve kilo, vücutta daha fazla östrojen üreten iç salgı organlarının çalışmasına sebep oluyor. İdeal kilomuzu koruduğumuzda ise rahatsızlığa neden olan özel hormonların fazla üretimi söz konusu olmuyor.
3. Bitkisel östrojenlerle bitkisel tedavi. Beslenmenize bitkisel östrojenlerin yerine konabilecek bitkileri ekleyiniz: keten tohumu, soya, akşamsefası, kenevir tohumu yağı, zerdeçal, ayçiçeği çekirdeği, fasulye tohumları, sebzeler ve bezelye ve nohut gibi baklagiller. Maş fasulyesi Yunan soyasıdır.

Soya için olduğu kadar onun hakkında da iyi ya da kötü birçok şey yazıldı, benim size tavsiyem her gün az miktarda tüketmeniz olacaktır.

Soya gibi bitkisel östrojen haplarını önermiyorum, çünkü yüksek miktarlarda nelere yol açacağını bilmiyoruz. Pek çok yemeğin içinde bulunan soya ilaveleri ve türevlerini yerken uyarmak isterim, asıl teşvik etmek istediğim şey tofu peyniri, miso çorbası ve soya salçası gibi doğal yollarla yapılan soyaların tüketilmesidir. Mutasyona (GDO) uğramamış ve organik olduklarına emin olunuz.

4. Tıbbi Ayurveda - Hint kuşkonmazı

Bu ilaç hem menopozda hem de asabiyet ve duygu değişimi ile ilgisi olan PMS döneminde kullanılır.

5. **Derin derin nefes alınız.** Günde iki kere 15 dakika boyunca havayı karın bölgenize çekerek derince nefes alınız. Klinik çalışmalara göre yüz kızarmasını ve gece terlemelerini azaltıyor, aynı zamanda kadınlarda işlerin yoluna girdiği hissini uyandırıyor.

Stres hormonlarını azaltmaya yardım eden ve vücudu daha iyi bir ruh haline sokan bu nefes tekniğini öğrenmeleri için kadınlar ve erkekleri teşvik etmek isterim.



ÇOCUKLAR VE GENÇLERDE BESLENME

Çocuk Obezitesi İçin Diyet

Genelde obez çocuklar yaşlarına göre boy açısından fazla gelişmiş oluyorlar. Bir çocuğun ideal kilosundan %60 daha fazla olduğu durumlarda çocuk, belli bir süre düşük kalorili ancak besin değerlerine dikkat ederek hazırlanmış bir diyetle beslenmelidir.

Eğer ideal kilosundan fazlalığı %30 ya da %40 arasında gidip geliyorsa, fazla kilolarını yaşı ve boy artışı ile dengelemek adına uygun kalorili bir diyetle beslenmelidir.

Daha sonra ise fizyolojik gelişimini obeziteye kaydırmadan, içinde yağ barındırmayan ve kalorifik maddelerden oluşan yiyeceklerle hazırlanmış bir diyetle beslenmelidir. Tüm proteinlerin doğru şekilde alınması her zaman için çok önemlidir, çünkü organların ve dokuların gelişimi bu elementlere bağlıdır.

Proteinlerin miktarı ve kalitesi konusunda, süt ve yumurtanın en kalitelisine erişmek zorundadır.

Bebeklerin beslenmesinde kalorilerin %15'i, çocuklarda %14'ü ve yetişkinlerde ise %7'si proteinlerden gelmelidir. En az 10 yaşına kadar A, B, C ve D vitaminleri ile iz elementlerin sağlanması, en az 2 yaşına kadar ise demir ve folik asit takviyelerinin yapılması son derece gereklidir. Bunlar gelecekte olası vitamin yetmezliği ve demir eksikliği anemisinin onları koruyacaktır. Meyveler, sebzeler ve tam tahıldan elde edilen unlar iyi bir beslenme için gerekli

olan vitamin, su, doğal sakkarit ve sindirilemez bitkisel lifler açısından zengin kaynaklardır.

Acıktıkları zaman daha sonra nasıl besleneceklerine emin olunuz. Elbette sırf bizi “sevecekler” diye çocuklara kanserojen renklendiricilerle hücreleri dolduracak tüm bu gereksiz standart besinleri (kola, renklendirilmiş çocuk yiyecekleri, karides ve patates cipsi, hamburger, tatlılar, bisküvi, çikolata vb.) vermemeliyiz.

Delfi atasözlerini hatırlayınız: «Μήδεν ἀγάν» (Hiçbir şeyi abartma).

Çocuklar için diyet örnekleri (1000 kalori)

Kahvaltı: Aç karna bir doz indiyum verilmeli.

30 dakika sonra: Yemekten önce 1 adet garcinia karbonhidratlar parçalanırken yağların sindirimini önler.

30 dakika sonra: 1 fincan greyfurt ya da portakal suyu ve yulaf ezmesi, 1 yumurta ve yağsız peynir, 1 dilim tereyağsız ekmek, zeytin yaprağı+aloe+sango mercan suyu.

Öğleden önce: 1 adet meyve.

Öğle yemeği: 2 protein eşdeğeri veya 1 sebze patates, sulu çorba, 1 fincan salata ya da yeşillik, 1 dilim ekmek.

Öğleden sonra: 1 adet meyve ya da taze sebze suyu.

Akşam yemeği: 1 protein eşdeğeri, yeşillikli salata, 1 dilim ekmek. Bu diyet ile 75 gr. protein, 35 gr. yağ ve 100 gr. karbonhidrat elde edilir.

Uyumadan önce: Aloe, 1 adet meyve ya da aminoasit ve spirulina takviyeli yoğurt.

Besin eşdeğerleri ile şu şekilde “oynayabiliriz”:

2 süt eşdeğeri, 2 sebze eşdeğeri, 2 meyve eşdeğeri, 2 ekmek, bakliyat veya fasulye eşdeğeri,

3 yağ eşdeğeri, 7 protein (bitkisel ya da hayvansal) eşdeğeri.

Eşdeğerler tablosu ile ilgili bir uzmana danışınız. Bir öğünü aminoasit içeren bir protein süt tozu ile değiştirebilirsiniz.

Gençlerde Obezite İçin Diyet

Gençler çok hızlı bir şekilde geliştikleri için doyurucu bir şekilde beslenmeli ve fast-food yememelidir.

2 süt ürünü eşdeğeri ve 7 hayvansal eşdeğeri ile 85 gr. protein, 8 yağ eşdeğeri ile 60 gr. yağ ve 4 sebze eşdeğeri, 4 meyve eşdeğeri, 6 ekmek ve tahıl eşdeğeri ile 175 gr. karbonhidrat almalıdırlar.

1600 kalorilik bir diyet örneği: Her öğünden yarım saat önce: 1 bardak garcinia eklenmiş su.

Kahvaltı: Sabah aç karnına indiyum.

30 dakika sonra: 1 fincan tahıl sütü (badem, susam vb.) ya da bitkisel süt, 1 dilim tam tahıllı ekmek, 1 kupa narenciye, zeytin yaprağı suyu. Hint inciri çekirdeklerinden yapılan 1 adet lean kapsülü.

Öğün öncesi: 1 tatlı kaşığı zeytin yağı ile 1 dilim ekmek ve 30 gr. Peynir.

Öğün: 90 gr. hayvansal protein eşdeğeri (balık, tavuk, bakliyatlı pilav, yemiş vb.), 1 tabak sebze (havuç, marul, maydanoz, dere otu, soğan, sarımsak, domates), 2 kaşık yağ, 2 dilim ekmek. 1 adet lean kapsülü, 15 adet fıstık ya da 5 adet Brezilya fıındığı.

Öğleden sonra: 1 adet elma ya da sebze suyu.

Akşam yemeği: 90 gr. protein eşdeğeri, 1 kupa mevsim salatası, 2 tatlı kaşığı yağ, 1 dilim ekmek. 1 lean kapsülü.

Uyumadan önce: A ve D vitamini katılmış 1 kupa süt, zeytin yaprağı özü.

Besin takviyeleri: Gün içindeki herhangi bir öğünün yerine protein takviyesi olarak bir vitamin içeceği. 1 adet shilajit kapsülü ile zayıflamaya yarayan şeker otlu ve gürmarlı aloe çayı.

Bir bilge öğüdü: Kendi kendinize yetmeyi öğreniniz. *Kendi kendine yetmek, Epikür'ün de dediği gibi aileden çocuklara aktarılan bir şeydir.*

Kriz döneminde gençlerin 200 Euro'ya marka ayakkabılardan almak için Kifisia'daki mağazaların önünde sabahladıkları haberini okuduğumda gözlerime inanamadım!

On Birinci Başlık



AÇLIK TERAPİSİ: YETİŞKİNLERDE DETOKS

Eğer birisi karşınıza çıkıp hayatınıza ekstra yıllar ekleyebileceğiniz, hızlıca kilo verebileceğiniz, size daha sağlıklı ve daha canlı bir tarz katacak ve vücudunuzdaki birçok sorunu tedavi etmekte size yardım edecek mucizevi bir tedavi yöntemi önerse ve bunun size hiçbir maddi maliyeti olmayacağını söylese ne dersiniz?

Şöyle dersiniz: Bana ne satmak istiyorlar ki acaba? Hiç, yalnızca açlık terapisi ile detoks ve bu size yalnızca biraz istek ve iradeye mâl olacak. Nihai sonuçları ile sizi mükafatlandırdığından emin olacaksınız.

Açlık eski zamanlardan beri bir tedavi yöntemiydi, son zamanlarda ise ruhsal bir egzersiz. Platon şöyle diyor: “Daha yüce fiziksel ve mental etkinlikler için kendimi aç bırakacağım”, bu yıllar önce İlias Petrou’nun da yazdığı bir şeydi.

Budha ve Gandhi düzenli olarak açlığı tecrübe eden büyük alimlerden, günümüzde Hindistan’da hâlâ birçok gurunun yaptığı gibi.

Daha yakın yıllarda Bernard Jensen, Paul Bragg, Bernarr Macfadden vb. kişiler açlığın değerini konferanslar ve seminerlerle duyurdular.

Tüm savaş, açlık, sefalet ve salgın tarihini düşünecek olursak insan soyu hiçbir zaman şimdiki olduğu gibi bir bolluğa sahip olmamıştır; dünyanın her ye-

rinden mevsim dışı meyveler, mutasyona uğramış ürünler vb. her şey hem cüzdanlara hem de sağlığınıza fazla gelir.

Çok fazla yemekten ya da stresten (böyle durumlarda sindirim sistemi iyi çalışmaz!) içimizde toksinler birikir ve bunların en kısa zamanda bir temizlik operasyonu ile çıkarılması gerekir!

En iyi meze açlıktır. Klinik araştırmalar, kalorilerin kısıtlanması ile sağlığın birbiri ile bağlantılı olduğunu gösterdi. Deneylerde daha az yiyecek beslenen hayvanlar, hastalık ya da kanser oluşumu olmadan daha uzun yaşıyorlar! Tek tür diyetleri ile mükemmel tedaviler gerçekleşti.

Kalori kısıtlaması, pek çok hayvanın sinir sisteminde, üreme sisteminde ve hormon üretiminde yaşlılık üzerindeki etkilerini fazlasıyla gösteriyor. Bağışıklık sistemini uyarıyor ve yaş ile alakalı mental hastalıkların başlamasını erteliyor.

Aşırı yeme (polifaji) deneyleri. Yediklerimizin 1/3'ünü keserek ne oranda yararlanırsınız? 60 maymun üzerinde yapılan araştırmada, iyi beslenen ve ancak yine de en az bir hastalık belirtisinin olduğu 25 maymuna oranla, yedikleri %30 kesilenlerin arasında yalnızca 13 maymunun pamukçuk, katarakt, kanser, endometriozis ve kalp hastalıklarına yakalandığı ortaya çıktı. İyi beslenenler grubunda bulunan 7 maymun kanserle karşılaşırken, "az yiyenler" grubundakilerden yalnızca 2'sinde buna rastlandı.

48 sincapla gerçekleştirilen bir çalışmada, 13 yıl boyunca aşırı yiyen sincapların 7'sinde kanser oluşumu gözlenirken, az yiyenlerin grubunda yalnızca 1 sincapta bu hastalıkla karşılaşıldı!

Şansınız bol olsun. Sağlıklı yaşam ilkelerini benimseyin ki diyet de beraberinde gelsin, ilk önce yeni kıyafetlere para harcamak yerine daha küçük bir bedende ne kadar şık görüneceğinize dair fikirler üretin!

Yemek için yaşamıyoruz, yaşamak için yiyoruz. Kelimenin tam anlamıyla kendi kuyumuzu kendimiz kazıyoruz!

Unutmayın: Sigaradan sonra ABD'deki ikinci ölüm sebebi obezitedir!

9 Günlük Düzenli Detoks

Genel Kurallar:

Yeni başlayan bir kişinin meyve suları ile birlikte toplamda 9 güne ihtiyacı vardır. Yalnızca 3 gün sürecek bir açlık terapisi öneriyoruz (Normal beslenmede hazırlanma süreci ile geçici dönüş süreci yer alıyordur).

Açlık terapisi ile duygusal bilinçaltımıza hükmediyoruz ve çağımızın yapay yiyecekleri yerine sebze ve meyve yemeye daha kolay bir şekilde karar veriyoruz.

Kanadalı Albert Sal 58 yaşında iken 49 günde kanserden kurtuldu. Diğerleri ise safra kesesi iltihabından 40 günde, kabızdan 27 günde ve baş ağrılarından 15 gün içinde kurtuldular. Astım, nezle ve romatizma hastalıkları portakal içeren bir diyet ile birkaç hafta içerisinde boyun eğiyorlar, portakal anne sütüyle beslenmeyen bebekler için de çok yararlı oluyor. Açlık duayenleri için sonbahar ve ilkbahar fırsat mevsimleri gibidir; vücudumuz acıkmaya başladığında üşümeye eğilimlidir ve mevsim de güneşli günleri uzatarak sıcak başlar.

Su diyetleri birçok insan açısından son derece tehlikelidir. Bunların aksine meyve suyu diyetleri pektin ve vücuttaki toksik maddeleri dışarı atmaya yardımcı olan başka detoks elementler içerir. Ruhsal berraklık ve fiziksel zindelik sağlar.

4. günden başlayarak 6. güne kadar yalnızca su ve taze sıkılmış meyve suları içeceksiniz (vücut taze meyve sularının canlılığına en iyi biçimde cevap verir). Eğer açlık döneminde hiçbir şekilde taze sıkılmış meyve suyuna erişiminiz yok ise, o halde cam şişelerde satılan 1:1 oranında arıtılmış su ile seyreltilmiş organik elma ya da üzüm suyu tüketebilirsiniz.

Açlık döneminin öncesi ve sonrasındaki 2-3 gün boyunca mutlaka çiğ ve taze meyve ve sebze tüketin ki açlık dönemine daha rahat bir şekilde girip çıkabilesiniz.

Mümkün olduğunca konserve meyvelerden ve dondurulmuş meyve sularından uzak durun. Cam şişelerdeki belirli meyve suları tüketilebilir, ancak kısa sürede tüketilmek şartı ile taze sıkılmış meyve suları her zaman daha iyidir!

Üretilen süre çok önemlidir!

1-3. Gün: Hazırlık

Sabah uyanır uyanmaz yatakta derin derin nefes alarak esneme hareketleri yapınız, buna detoks süresince her gün devam ediniz.

Karaciğer detoks suyundan içiniz. Devamında “İfianassa çayı”ndan içiniz.

Çiğ meyve ve sebze, salata, bütün elma, armut ve greyfurt yiyiniz, muz yemeyiniz (yalnızca sulu yiyecekler), eğer acıkırsanız açlığınızı kesmek için ağzınıza

iki tane hurma atınız. İstedığınız kadar arıtılmış su içebilirsiniz, eğer isterseniz limon suyu ile bile karıştırabilirsiniz. Tercihen gece vakti bitkisel çaylar ve dedikeni tohumu tüketiniz.

4-6. Gün: Açlık

Gerçek anlamdaki açlık günlerine karaciğer detoksu ve arındırıcı çay ile başlayınız, 1-2 saat sonrasında ise arıtılmış su ile 1:1 oranında seyreltilmiş şekilde yaklaşık 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu (elma, üzüm ya da greyfurt) tüketiniz.

Eğer açlığı sonbaharda yapıyor ve aynı zamanda mikseriniz de var ise, açlığınıza mevsim meyvesi olan elma ve üzüm ile yaparak kendi mükemmel detoks sularınızı yapabilirsiniz. Birkaç saat sonrasında ise 1 bardak karıştırılmış sebze suyu deneyiniz; havuç, kereviz, biraz pancar ve maydanoz ile.

Akşam ise başka bir meyve suyu ya da alternatif olarak bitki çayı içiniz.

7. Gün:

Üç günlük açlığın kırılması. Geçiş diyeti çiğ salata yiyerek akıcı bir şekilde gerçekleşecek.

Akşam çok daha fazla sebze yiyiniz ya da hoşunuza gittiyse biraz sebze suyu içiniz.

8. Gün:

Gün boyunca meyve ve sebze tüketiniz; araya kabuğuyla haşlanmış patates ya da haşlanmış sebze ve Hindistan cevizi ekleyebilirsiniz.

9. Gün:

Normal ancak hafif şeyler yiyerek başlayınız. Her lokmayı iyice çiğneyiniz ve yiyeceklerinizi dikkatlice seçiniz.

İşlenmiş yiyeceklerden uzak duruyoruz. Bilgelik ve irade sahibi olmak, açlığı tecrübe etmek ve hiçbir şeyin boşa gitmesini istememek mükemmel bir his.

Vücudumuza biyolojik olarak organik ve olgunlaşmış yiyeceklerden başka bir şey koymamalıyız. Bizim sahip olduğumuz en değerli şey kendimizdir.

Narenciye Ailesine Mensup Meyvelerle Karaciğer Detoksu Tarifi

Portakal, limon, lime ve greyfurt gibi taze kesilmiş narenciyeleri karıştırınız, böylece son kahvaltınız her açıdan ekşi bir tada sahip olacak. 1-2 diş taze ertilmiş sarımsak ve biraz da taze zencefil suyu alınız. / 1 yemek kaşığı zeytin yağı ile karıştırınız ve blenderdan geçirdikten sonra içiniz. Karışımdan sonra 2 kupa arındırıcı çay içiniz ve 1 saat sonra kahvaltı ediniz.

Hazırlanışı: Bunların hepsini 2 kupa su içerisinde 20 dakika boyunca kaynatıyorum. Altını söndürdükten sonra 1 kaşık nane ekliyorum ve 1 dakika daha demlenmeye bırakıyorum. Suyunu süzdürüp içiyorum. Karaciğeri temizlemesi için bolca sarımsak ve brokoli tüketiniz.

Haşlanmış Pirinç/Congee Diyeti

Hiç Çin yapımı filmlerdeki vasıfsız amelelerin kendilerinin on katı olan taksi tipi araçları sırtları ile çektiklerini görmüş müydünüz? İşte onlar bunu günde 1 kilo pirinç yiyerek yapıyorlar! Çin'i ziyaret ettiğim zaman onlara hayran kaldım. Ve kendim ise kişisel olarak 21 günde (3 haftada) 10 kilo verdim! Bunu bir deneyin.

1. Seçenek: Bol kilo vermek için haşlanmış pirinç!

Zor diyetlerden artık yorulduysanız 2-3 gün boyunca bu pirinç diyetini deneyiniz. Yiyin ve bir daha hiç acıkmayın!

Koca bir öğün hazırlayın ve onu tekrar tekrar ısıtın.

Kahvaltıda sıcak bir mısır gevreğinin yerini, öğle yemeğinde zengin ve besleyici bir çorbanın yerini ve akşam yemeğinde de doyurucu bir tabağın yerini alıyor.

Hazırlanışı: 1 kupa esmer pirinci 3 bardak su ile kısık ateşte "lapalaşması" için uzun süre kaynatınız.

Suyunun bitmemesi için pişirme boyunca yemeği kontrol ediniz.

Piştikten sonra lezzetini bir üst seviyeye çıkarmak

için Tamari soya sosu ve taze rendelenmiş zencefil de ekleyebilirsiniz. Congee haşlanmış pirinci ile yapılan sayısız tarif bulunur.

9 gr. paça kemiği ile bağışıklık sistemini kansere karşı güçlendirir. Sumak ile de limon tadı ve muhteşem bir Arap esintisi getirir.

Kurt üzümü ile kan ve karaciğer detoksu sağlanır.

Kıyılmış sarımsak, kabuklu mandalina ya da portakal, maydanoz ve damak tadınıza uygun diğer baharatları bir mikserle atıp diyetinize uygun bir çeşit sos hazırlayın!

2. Seçenek: Sebze Çorbası ile Besleyici Diyet

Detoks için meyve suyuyla yapılan bir açlık sürecinde; havuç, kereviz, hindiba, maydanoz, sarımsak, kabak, sarı ve yeşil fasulye ile bir çorba hazırlayabilirsiniz. Tencerenin içine su ya da yağ katmadan, sonrasında üzerine yeterli suyu ekleyip 30 dakika boyunca kısık ateşte pişiriniz.

En sonunda blenderdan geçirip tercihe bağlı tamari sosu, fesleğen ve oregano ekleyebilirsiniz. Isırgan otlu Pontus çorbanızı afiyetle içebilirsiniz.

3. Seçenek: Pektin, Elma ve Limonlu Elmalı Su ile 3 Günlük Açlık Terapisi

Pektin, içerisinde kalsiyum ve fosfor gibi mineral iyotları bulunduran en büyük poli-sakkaritlerden biridir. Toksinleri üzerine çeken güçlü elektro-iyonik alanından dolayı bağırsak harici zararlı sindirim artıklarını sürükleyebilir ve daha sonrasında itip kakmadan parçalayabilir.

Elma ve narenciye meyvelerinin kabukları pektinle doludur, bu yüzden çekirdeklerini atmamanız önerilir çünkü kansere karşı etkisi mevcuttur.

Nasıl başlayacaksınız?

2-3 gün boyunca günde en az 4 litre limonlu ve ballı su (1 limonun suyu, 1 kaşık bal ve 2 litre su) içerek elma, muz, armut ve diğer mevsim meyvelerinden (tercihen organik) yiyiniz. Suyu iyice karıştırınız.

2-3 gün boyunca da sadece elma, üzüm, greyfurt suyu ve limonlu ballı su içerek açlık yapacaksınız. Günde 5 kere, her seferinde yarım bardak şeklinde.

Açlık günlerinin başlangıcında; 1 çorba kaşığı elmalı ya da pektinli narenciye suyu, 1 bardak arıtılmış su ve 1 tatlı kaşığı limon suyunu karıştırarak pektin ile tüketebilirsiniz.

Daha sonrasında çay içiniz ve her gün lavman yapınız.

Diyetinizi, içinde rendelenmiş pancar ve havuç ile taze kesilmiş kereviz bulunan basit bir salata ile sonlandırabilirsiniz.

Açlık Tedavisinin Bazı İstenmeyen Belirtileri

İlk belirti, aslında sağlığa yararlı olan iştahsızlık hissidir. Organlar temizlenir, rahatlar ve olası kanser hücrelerini vücuttan atar.

Eğer açlık süresinde herhangi bir yan etki ile karşılaşılmasaydı, semptomlar şu şekilde ortaya çıkabilir: Baş dönmesi, kalp atışının yavaşlaması, halsizlik, hafif baş ağrısı, boş mideden dolayı guruldamalar, yorgunluk, unutkanlık, hafif mide bulantısı, açlık kokusu olarak bilinen ağızda kötü bir tat!

Eğer bu semptomlar hoşunuza gitmiyor ve sizi korkutuyorsa detoks diyetini biraz daha ağırdan alabilirsiniz; semptomları kontrol altına almak adına daha fazla meyve suyu ve sebze çorbası tüketebilirsiniz.

Yararlı Bitkilerle Çay

Çay malzemeleri:

Karnıyarık otu, dulavrat otu, kıvırcık labada, çemen otu, keten, rezene çekirdeği. Hipokrat ve Dioskurides'e göre gaz ve toksinleri atıyorlar.

Hazırlanışı: 6-8 likör bardağı kaynar su ile tüm bitkilerden ve çekirdeklerden birer tatlı kaşığı şeklinde blendera atınız ve

20 dakika boyunca aromalarını dışa vurmaları için (su oda sıcaklığına ulaşana kadar) bekleyip daha sonra içiniz.

2-3 bardak çay karışımı yeterli olacaktır.

Dikkat! Karnıyarık otunu her zaman bol su ile tüketmeye özen gösteriniz, yoksa çekirdekler bağırsakların duvarlarına yapışmaz ve istenmeyen sonuçlar ortaya çıkar.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM



HASTALARIN BESİNSEL MÜCADELESİ

On İkinci Başlık



HÜCRESEL BESLENME

Bağırsak Yetmezliği Başlangıcı

1. Faz: serbest radikaller ve güvenilirmez toksinler üretilir.
2. Faz: güvenilir toksinler üretilir.

İntoksikasyon

Kahve, sigara, alkol, değiştirilmiş yiyecekler, petrokimyasal plastikler, çevre-deki toksinler, bitkilerdeki herbisitler, alerjenik yiyecekler, ilaçlar, ilaç tedavi-leri, antibiyotikler, sentetik östrojenler, kortizon, şeker, kızartma yemekleri, doymuş yağlar, bağırsak yetmezliğine sürükler.

Yüksek bakteri gelişimi, yüksek mantar oluşumu, parazitler, candida man-tarı, mikroplar, irritabl bağırsak sendromu, geçirgen bağırsak sendromuna sürükler. Antibiyotik, antienflamatuar ilaçlar ve alkollerle daha kötüleşir ve sonucunda Karaciğere Aşırı Yüklenme olur. Gerekli besleyici maddelerin alınmaması ile daha da kötüleşerek güvenilirmez toksinler bağışıklık ve sinir sistemlerine, kaslara, cilde ve eklemlere zarar verir ve hormon dengesini bozar.

Detoksikasyon

Biyolojik besinler vitaminler, mineraller, uçucu yağlar, aloe sindirim enzimleri, indiyum sango mercanı kalsiyumu.

Yararlı bakteriler, meyve-oligosakkaritleri ve bütirik asit bağırsak florasını yeniler. Zeytin yapraklarındaki oleuropein, L-glutamin, glukozamin, çinko, A vitamini, C vitamini 2000mg, antioksidanlar, hidroterapi.

B vitaminleri, glutatyon, glisin, taurin, glutamin, arginin, ornitin, deve diken, hindibalar, Q10.

Güvenilir toksinler böbrekler, cilt, akciğerler ve doğal yollar aracılığı ile emilir.

**Fizyoloji & Gerontoloji Uzmanı
Nobel Ödüllü İlya Meçnikov (1908)**

ÇOCUK HASTALIKLARI

Ağlayışları uykumuzu böler. Rüyalarımız kabuslarla dolar.

Bebeğin nesi var?

O küçük vücuduna, kanına hangi korkunç mikroplar girmiş olabilir? Ateşi mi çıkacak yoksa herhangi bir “kusuru” mu oluşacak?

Bu sorular çocuğu olan herkesin kafasını kurcalar.

Neyse ki fiziksel tıp gayet iyi çözümlere sahiptir:

- 1) Bu hastalıkların hemen hemen hepsinin belirli bir doğal süresi vardır ve herhangi bir tedaviye ihtiyaç kalmadan kendiliğinden geçer.
- 2) Çocuk hastalıklarının birçoğu mikroplardan ve herhangi bir işe yaramayan, geriye yalnızca yan etkilerini bırakan güçsüz antibiyotiklerden (bakterileri öldüren) kaynaklanır.
- 3) Bitkisel tedavi etkileriyle bazı şifalı otlar, ebeveynlerin çocuklarına evde bakmasına ve onların çok daha iyi olmasına imkân tanır.
- 4) Birçok bitkisel tedavi yöntemi, hiçbir geleneksel ilacın yapamadığını yapar ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir; geleneksel ilaçlar aksine kutularının içinde bulunan prospektüslerde yazdığı gibi pek çok yan etkiye sahiptir.

Ayrıca kim çocuğunun çorbasında ne kadar sarımsak, fesleğen ya da kekik olacağından endişelenir ki? Bunlar tamamen güvenlidir! Kendimiz için de en uygundur.

Çocuklara Verilen Dozlarda Altın Kural

Clarke kanunları şu şekilde: Çocuklara verilecek doz için çocuğun kilosunu yaklaşık 150 librelik (1 kilo: 2,2 libre) bir insanın kilosu üzerinden (1:3) hesaplayınız, böylece çocuğa ne kadar doz uygulamamız gerektiğini öğreniriz.

Genelde şişede ya da paketin üzerinde önerilen miktar yazılıdır; 23 kiloluk bir çocuğa, 66 kiloluk bir yetişkine oranla 1/3 şeklinde doz verilmesi gerekir. Bilmemiz gereken bir şey daha, tüm bitkisel tedavi yöntemleri çocuklar üzerinde uygulanamaz. Öncelikle uzman doktorlara danışmamız gerekir.

Bitkisel tedavi uzmanları yasaklanmış otlar hakkında bilgilendirme yapacaktır. Yasaklanmış otlardan bazıları: Efedra gibi tahriş edici otlar. Senna ve barut ağacı gibi laksatifler. Siyah yılankökü, hayıt ve Çin melekotu gibi hormonal etkilere sahip otlar.

Asya ginsengi gibi yalnızca yetişkinlerin kullanması gereken bitkiler. Larrea tridentata, şekerciboyasıgiller ve kava kava gibi yetişkinlerin de çok dikkat etmesi gereken otlar.

İllaki bir (tercihen holistik) pediatri hekiminiz vardır, o halde çocuğunuzun geleceğini inşa etmelisiniz ve hiçbir yan etkisi bulunmayan Hipokrat tıbbının ise ilk söze sahip olmasını sağlamalısınız.

Aşılar: Evet mi Hayır mı?

Ben sizlere kendi kişisel görüşlerimi söyleyeceğim, sizler de çocuğunuz için ne yapmanız gerektiğine kendiniz karar vereceksiniz.

Kanada'daki çalışmalarım sırasında Sherbrooke Üniversitesi araştırma atölyesinde kanserojen virüs SV40 programı üzerine çalıştım. Orada iken şöyle tutarsızlıklar ile karşılaştım: Vücuduna virüs aşılanan deney hayvanlarının hiçbirinde kanser oluşumuna rastlanmadı. Peki bu neden böyle oldu?

Deneyisel tıbbın babası sayılan Claude Bernard ve modern tıbbın babası Louis Pasteur bir zamanlar kelimenin tam anlamıyla “araç her şeydir, mikrop ise hiçbir şey” demişlerdir. Bu açıklamanın ardından ise bizlere 1 bardak dolusu kolerayı içtiklerini ve hiç hasta olmadıklarını söylediler.

Bu da cesur bir çalışmanın göstergesiydi; sağlıklı bir vücuda ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip kişiler patojenik mikroplar için barınılmaz bir ortam sunarlar, böylece mikroplar başka hastalıklara sebep olmaz. Kötü beslenmeye alışmış ve toksik maddeler barındıran kişilerde ise tam aksine, kesin bir şekil-

de patolojik mikropların konaklayacağı ve korkunç hastalıklara sebep olacağı bir hasta temeli gelişir. Kanserogen virüs SV40 ile de bu gerçekleşti.

Hepatit-B virüsü ve hayalet virüs HPV gibi kanserle ilişkisi bulunan diğer insan virüsleri ile ilgili olarak, yalnızca vücuttaki varlıklarını baz alarak onların gerçekten kansere sebep oldukları kanısına varamayız.

1 dakika durup düşünersek; kanser, vücut hücrelerinin vücuttaki güvenilir ve toksik iç yapıya ve vücut kimyasına olan tepkimesi sonucu oluşan zeki bir uyarılma olabilir.

Bu virüsler vücutta masum bir şekilde var olabilirler ve en kötü durumda ise yaştan dolayı ya ihmal edilmiş ya da zarar verilmiş hasta ve zayıflamış dokulara dahil olup sığınabilirler. Patolojinin babası olarak bilinen Rudolph Virchow şöyle söylüyor:

“Hayatımı tekrardan yaşayabilseydim eğer, kendimi, hasta dokuların ve hastalıkların gelişme nedenleri olmalarına rağmen mikropların yalnızca kendilerine misafirperver bir konuk, yani otelci hasta dokular aradıklarını kanıtlamaya adanmıştım.”

Rudolph Virchow, gerçeği anlamasını dilediğim pek çok insan ve özellikle ebeveyn için tarihin en güzel ve basit etik öğretisini bırakmıştır bizlere. Umarım biz Hipokratçı doktorlar klasik doktorlar oluruz ve petrokimyasal tıp ise tarihin tozlu sayfalarına karışır. Ayrıca bizler aynı tekniği yüzyıllardır uygularken ilaç endüstrileri yalnızca on yıllardır gün ışığına çıkmış bir şeyi uyguluyorlar. II. Dünya Savaşı'ndan sonra, Hipokrat ve tıbbın diğer büyük kişiliklerinin geleneksel öğretilerini izleyen K. Amerika'nın selektif doktorlar hareketi, ilaç tüccarları ve uluslararası piyasanın sponsorları olarak dev ilaç mafyasını oluşturan Rothschild ailesi tarafından çökertildi ve böylece ilaç sektörüne egemen oldular.

Hazırlanan bitkilerin aktif bileşenleri ticari isimlerle yeniden adlandırıldı, kodlandı ve eczane raflarındaki yerlerini aldı. Falan bitkisinin filan hastalığına iyi geldiğini söylememiz yasaklandı, böyle basit bir bilgi defedildi. Örneğin taze özüt olarak zeytin yapraklarının hikâyesi 2007 yılında Yunanistan'dan defedildi ancak şimdi Yunanistan'da kilosu cam şişelerde 100 Euro'ya satılırken, yurtdışında Çin, Amerika ve Afrika'da da kullanıma göre veriliyor.

Ben şahsen Çin'i, Afrika'yı ve Hindistan'ı ziyaret ederken hiç aşı olmadım ve hiç de hasta olmadım.

Dahası, pek çok bilim insanında ve internette de genel olarak aşılardan hastalık getirdiği görüşü hâkim. Büyük bir araştırmaya göre aşılanmış çocuklarda, aşılanmamış çocuklara oranla %500'e kadar daha fazla hastalığın olduğu ortaya çıktı. Çocukların aşılanmasına dair inancı olmayan kişilerin ise şüpheleri doğrulanmış oldu.

Son zamanlarda yapılan geniş çaplı bir araştırmada ise, aşılanmış çocukların aşı olmayanlara oranla çocuk yaşlarda 2 ila 5 kat daha fazla hastalığa ve alerjiye yakalandıkları gözlemlendi.

Sonuç olarak ben sizlere bu soruna karşı gözlerinizi kapatmamanızı ve başkalarının sizin yerine karar vermesine müsaade etmemenizi öneriyorum. Ebeveynler olarak hem kendi vücudunuzu hem de çocuğunuzun vücudunu aynı şekilde güçlendirin ki, hastalıkların herhangi bir vücuda girme teşebbüsüne karşı yenilmez kaleler haline gelesiniz. Bu konu hakkında pek çok bilgi ve ihtiyacı olanlara yalnızca bu konuya dair yazılmış özel bir kitap da bulunuyor. Elbette internette aşılardan, özellikle 9 yaşındaki genç kızlarda rahim kanserine, domuz gribine, kuş gribine ve SARS virüsüne karşı önlem olarak yapılmış aşılardan, yan etkilerini ve tüm bunların tamamen ticari amaçlardan ve yalan yanlış bilgilerden oluştuğunu görebilirsiniz. Korku tüccarlığı yapılıyor. Kümes içinde bile olmayan bahtsız tavukları nasıl da avladıklarını hatırlamıyor musunuz?

Çocuklarda Solunum Sorunları - Çocuk Astımı

Soğuk algınlığı ve grip gibi solunum hastalıkları burun mukozalarından başladığı için bu virüslerden kaçınmanın ilk adımı mikroplara karşı özelliklere sahip solüsyonlar ve spreyler kullanmaktır. Propolis, indiyum ve altınmühür gibi. Damla şeklinde basit bir deniz suyu çözeltisi bile en ince sümükleri söküp atmaya yardımcı olacaktır.

Boğaz kuruluşu ve öksürük için sıcak çaylar. %30 hatmi çiçeği, %20 kekik, %15 civanperçemi, %15 öksürük otu, %15 ebegümeci çiçeği ve %5 lavanta çiçeği ile güzel, yumuşak ve etkili bir sıcak çay yapabiliriz.

Hazırlanışı: 2 çorba kaşığı karışımı 500 gr. su ile çay gibi kaynatıyoruz, 5 dakika bekletiyoruz ve isteğe göre biraz da bal ekliyoruz.

Eğer çocuğunuz acı tatları alamıyorsa greyfurt çekirdeği yağını, yarım kupa sıcak suya 3 damla damlatarak bu çözelti ile gargara yapabilir. Sarıboya ağacın-

dan ya da Kuzey Amerika yerlileri tarafından keşfedilen altınmühür çiçeğinden yapılan çözeltilerle de gargara yapılabilir. L-arginin aminoasiti de alınız.

Soğuk algınlığı, astım ve nefes darlığı için nefes aldırıcı otlar

Hepimiz biliyoruz ki birçok çocuk, çocuk astımı ile aerolin kullanıyor. Bu kabul edilemez... Çocuğun iç kısmı güçlendirilmeli ve bu, doğal yollarla yapılmalıdır. Hücresel tıp ve bitkibilim de doğal müttefiklerdir. Orantılı homeopati yapınız.

Grip, boğaz ağrısı ve astım için ağızdan alınan otlar

Ekinezya çayı ve astragalus çorbası içebiliriz. Çorbalara yiyecek olarak 2-4 dilim kök ve şitaki mantarı ekleyebiliriz. Bu üç maddenin de antiviral etkileri bulunur, son iki madde ise antibakteriyeldir. Ekinezya hastalığın başlangıcı içindir ve astragalus ise insanlardaki iltihaplara karşı zayıf direniş gösteren bağışıklık sistemlerini uyarmak içindir. Bu karışımı içiniz: Kenevir özü ve zeytin.

Hücresel tıp, hastalığın süresini yarı yarıya düşürüyor ve arginin ve C vitamini (bronşuklardaki baskıyı azaltır) ile solunum sorunlarının önlenmesinde yardımcı oluyor.

Bitkisel Sigara

Karadeniz Pontos'undan tarif: %20 güzelavrat otu, %60 boru çiçeği, %10 banotu ve %10 potasyum nitrat ile fumigasyon. Bitki yapraklarını yaktığımızda serbest kalan dumanı, nefes darlığına sebep olmak yerine, aksine bronşuklarımızı açıyor. Yetişkinler için bu karışım sigara sarılarak ya da bir pipo ile içilebilir.

Gribe Karşı Çocuklara Özel Güçlendirici Çorba (sarımsak, mantar ve gevenotu ile)

Malzemeler: Gevenotu köklerinden 2-4 dilim, şitaki mantarı, akciğerler aracılığıyla öksürüğü defetmesi için bolca sarımsak (pişmesinin sonuna doğru), erişte ya da pirinç ve isteğinize göre sebzelerle beraber karıştırınız.

Hazırlanışı: Yukarıdakiler kaynarken 10 adet zeytin yaprağını atınız. En iyi antiviral ilaç olan oleopropein içerir.

Mükemmel bir güçlendirme için reişi mantarı ve şizandra üzümü de ekleyebiliriz. Şitaki mantarı Çin'deki en güçlü ve antibiyotik yiyeceklerden sayılır.

Nane ve Mürver Çayı

Grip ve nezleyle karşı bir klasiktir. Koyu kırmızı dutları güçlü bir antiviral etkiye sahiptir ve bağışıklığı güçlendirir.

3 gün boyunca belirti gösteren çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, bir grup çocuğa yetişkin dozu şeklinde 2 çorba kaşığı verildi. Şurup içerek bitkisel tedavi gören A grubunda hastalık süresi 2-3 gün ile sınırlı iken plasebo içen B grubundaki kişiler en az 6 gün hasta kaldı!

Meyan

Antiviral, antioksidan, antienflamatuar, rahatlatıcı ve balgam söktürücü etkilere sahiptir. Meyan kökü özü virüslerle savaşır. Eski zamanlardan beri İboli şehri ile aynı ismi taşıyarak “yaboli” (reglisse) olarak bilinir.

Yaboli ile Atina'da öksürüğe ve boğazlara iyi gelen siyah pastiller üretildi. Çubuk, hap ve sıvı şeklinde bulunur. Diyabet hastaları için de uygundur.

2-3 gr. kaynar süte yaboli atılarak bronşite karşı içecek hazırlanabilir. Gece yatmadan önce içilir.

Londra Krallık Ecza Şirketinin araştırmasına göre, “meyan” bileşeni ile pamukçukları da tedavi eder.

Öksürük ve Nefes Darlığı ile Larenjit

Soğuk algınlığından sonra gerçekleşir ve sebebi de gırtlaktaki bazı iltihaplardır. Belirtileri ise, öksürük ile beraber kasılmalar ve gırtlak ile nefes boruları daraldığı ve iltihaplandığı için nefes almada zorluk olarak kendisini gösterir. Altıncı ay ve sonrasında yaşanabilir.

Çocuğunuzun nefes almasına yardımcı olmak isterseniz, kendisini bir buhar banyosunda yaklaşık 15 dakika kadar oturtabilirsiniz. Buharlar çocuğunuzun daha iyi nefes almasına yardımcı olacaktır ancak onu tek başına suya yakın bir şekilde bırakmayınız. Eğer çocuğunuz bu problemleri sık sık yaşıyorsa ona bir hava nemlendirici alabilirsiniz. Uzman bir homeopatist ise iyileşme süreci başlar başlamaz 30c kurtboğan ve 30c spongia karışımı önerirdi. Elbette oka-

liptüs ve sandal ağacından bir solüsyonu göğsünüze sürerek ovabilirsiniz, bu da size bir rahatlama sağlayacaktır.

Pratik tarif: 4 diş sarımsak, 1/2 tatlı kaşığı yanık biber ve 200 gr. yoğurdu karıştırıp biraz ekmek ile yiyiniz.

Pek çok uzman taze rendelenmiş sarımsağın en dayanıklı mikroplara karşı bile mükemmel etkisi olduğuna ve bir mutfakta mutlaka bulunması gerektiğine inanıyor.

Soğuk Algınlığı İçin Rahatlatıcı Otlar

Hatmi çiçeği, kırmızı karaağaç, sinir otu ve sığır kuyruğu. Bir balgam söktürücü olarak karaderme. Kekik ve isminden de anlaşılacağı üzere öksürükotu da öksürükten kaynaklanan kasılmaları durdurur!

Öksürük, daha sonra akciğerlerde görülmesi istenmeyen ciddi bir sorundur.

Çocuğunuzun çıplakken göğsünü inceleyiniz.

Acil önlem gerektirecek belirtiler; göğsün her nefes alış-verişinde arkaya doğru çekilmesi, her nefes alışta burun deliklerinin kocaman açılması ve her nefes verişte gürültü oluşmasıdır. Bu gibi durumlarda çocukların paniklemesi normaldir.

Yüksek miktarlarda C vitamini almasını ve su yerine zeytin yaprağı özü içmesini sağlayınız.

Eleutherococcus ya da Sibirya Ginsengi

Çocuklarda soğuk algınlığına yol açan 3 virüse karşı antiviral özelliğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir.

a) rinore (nezle virüsü).

b) solunum sinsityal (RSV)

c) grip influenza. Çay, kapsül ve solüsyon şeklinde piyasada bulunabilir.

İsminde de geçtiği gibi özgür (elefteros) kalacağız; uykusuzluktan, bronşitten ve kronik zatürreden, kolesterolden ve basınçtan kurtularak. Çin’de çok derin bir kıymeti vardır. Kökleri ve yaprakları kalp hastalıkları için önlem olarak, uykusuzluğa, hipertansiyona ve kolesterole, oksijen azalmasına, cinsel iktidarsızlık ve strese karşı kullanılır.

Hafif bir bitkidir ve hastalığın ağırlığına göre günde en fazla 830 gr. almalıyız.

Yaprakları ise en güçlü kısımdır ve günde 28 gr. önerilir.

Boğaz Kuruluğu

Grip ve soğuk algınlığı belirtisidir. Aloe suyu ile gargara yapabilir ve kenevir suyu, papatya çayı, sarı kantaron yağı ve laden çayı içebiliriz (cistus incanus).

Öksürük ve burun akıntısı virüsün saldırdığının göstergesidir. Vücudumuzda bakteri bulunduğu vakitlerde suçlu genelde streptokok bakterileridir. Boğazında streptokok bulunan çocuklarda genelde yüksek ateş, bademciklerde beyaz irin ve şişmiş lenf bezleri bulunur. Karın ağrıları ve baş ağrıları da mevcuttur.

Streptokok olup olmadıklarını doğrulamanın tek yolu bir kültürdür ve yukarıda bahsi geçen tamamlayıcı tıbbın kılavuzlarını takip etmemizdir.

Bademcik İltihabı - Apandisit

Hiçbir şekilde onlardan ayrılamayız, onlar bizim vücudumuzun birer parçasıdır!

Bir zamanlar olağan bir şeymişcesine ve yüksek kazançlarla bademciklerin, lenf bezlerinin ve apandislerin aldırılması modaydı. Holistik yaklaşımın öğretileri ağır bastığından dolayı artık bu söz konusu bile değil. Tıkanan her ne ise tekrardan açılması gerekir. Bademcikler sindirim borusunun girişinde koruyucu bir engel oluştururken, borunun sonundaki apendiks de aynı görevi görüyor.

“İşe yaramaz” apendiks Yunanî ve Çin tıplarında en önemli rollerden birini oynuyor; zararlı maddeleri, işgalcileri, parazitleri ve sindirim ve gaz artıklarını etkisiz hale getiren kalın bağırsak ve onun gibi parçalarda ikamet eden iyi huylu probiyotik bakterileri üretiyor. Candida mantarıyla savaşmak için bağırsak duvarlarına yapışan 400’den fazla iyi huylu bakteri türü vardır. Antiasit şartlar altında (antibiyotik, alkol, şeker, sağlığa zararlı ortam) nüfusları azalmaya başladığında hastalık patlaması (astım, alerjiler, egzama, baş ağrıları vb.) yaşanır. Sonuç olarak 8 bin yıl önce Ayurveda’nın da söylediği gibi vücudun en yararlı “soluncanlarıdır” ve araştırmalar bunu kanıtlamıştır.

Pratik bir tavsiye olarak, bağırsaklarda hazımsızlıktan kaçınmak için düzenli olarak lavman yapmamız gerekir. Candida mantarına karşı alkalik bir beslenme düzeni takip etmeliyiz; omega-3, kenevir suyu, CBD yağı, aloe ile pratik bir tarif yapabiliriz:

Bademcikler için tarif: %40 limon suyu (1 limon), %40 kahve (1 kaşık kahve), %20 şeker. Bunları iyice karıştırdıktan sonra gargara yapıyoruz.

Sindirim borusunun yapısı:

- A) Yemek borusu
- B) Mide
- C) İnce bağırsak
- D) Rektum

Önemli anatomik unsurlar.

1. Mukuslu doku
2. Az mukuslu tabaka
3. Kas dokusu
4. Hipodermik doku
5. Epitel doku
6. Yemek borusunda örtülü doku
7. İnce bağırsak vilüsleri
8. Midedeki gastrik bezler
9. Kalın bağırsaktaki kriptler

Çocuk İshali

Bitkisel tarif: %30 dişbudak çekirdekleri, %20 meşe kabuğu, %30 adaçayı, %20 civanperçemi. 2 aşamada hazırlanır:

1. Aşama: 1 bardak kaynar suya 1 çorba kaşığı karışımdan konur. 5 dakikalığına üzerini kapatıp beklenir ve daha sonra süzdürülür.

2. Aşama: Bardağa başka bir su koyulur ve 10 dakika boyunca tekrar kaynatılır.

İlk ve ikinci karışımı karıştırıp günde 2-3 kere yudum yudum içiyoruz.

Çocuklarda Kabızlık

Bitkisel Arındırıcı Karışım: 2 Hint yağı bitkisi çekirdeği, %30 cehri kabuğu, %20 kara mürver çiçeği, %10 gül çiçeği, %10 civanperçemi, %10 anason ve %20 sinameki yaprağı. 2 aşamada hazırlanır:

1) 1 bardak kaynar suya 1 çorba kaşığı karışımdan konur, 15 dakika demlendirilir ve daha sonra süzdürülür.

2) Yapraklara bir bardak daha sıcak su eklenir ve 5 dakika kaynatılır.

Daha sonra iki karışımı birbirine katıp günde 3-4 kere içiyoruz.

Sancılar

Bu, rahatlatılamayan ağlamalar ve karın ağrıları üzerine kullandığımız genel bir terimdir. 3 ile 12 haftalıkken yaşanır. Genellikle sindirim sistemi şekillenmekte olduğu için gaz kolayca sıkışır ve rahatsızlığa neden olur. Lavman be-beği rahatlatır.

İğser emziriyorsanız bebeğin hassas sindirim sistemini tahriş etmemek için beslenmenizi daha alkalik hale getirebilirsiniz; daha acı porsiyonlarla, sarım-sak, fasulye, biber gibi daha keskin yiyeceklerle bunu yapabilirsiniz. Ayrıca beslenirken hava yutmamasına ve yanlış uzandırmamaya dikkat ediniz.

Anason ya da rezene çayı içiniz, bunların her ikisi de sindirime uyarılar gön-derir ve süt ile aktarıldığında pek çok yarara sahiptir. Ağrılı bir sancıyı rahat-latmak için 2 damla lavanta ve 4 damla papatya yağı ile saat yönünde par-maklarınızla masaj yapınız. Bir homeopatiste danışınız. En sık kullanılanlar şunlardır: 30c ebuçehil karpuzu, 30c kurt pençesi, 30c magnezyum fosfat ve 30c papatya.

Çocuğun Dişleri Çıkıyor

Diş ağrıları genelde yaklaşık olarak 6. ay içerisinde ilk dişler çıkmadan önce ortaya çıkar. Bebek tutup ıslatabildiği her türlü sert objeyi ya da ellerini ısır-maya başlar. Diş çıkarması yakın olan bebeğin yanakları kızarır ve cildinde kırmızı benekler ortaya çıkar. Diş kaşıma için özel olarak üretilen soğuk bir yüzüğü çiğnemesine izin vererek bebekteki tahrişi dindirebilirsiniz.

Aşırı hassasiyet konusunda homeopatik tuzlardan kalsiyum fosfat ve kalsiyum florür vermeliyiz; kızarmış diş etlerini normal döndürmek için de özel bir aloe vera jeli ve propolis satın alınız, diş etlerini uyuşturmak için evde hızlıca bir buz küpü tarifi yapınız ve diş etlerinin üzerine koyunuz.

Homeopatide kullanılanlar: papatya, arnika, güzelavrat otu, rüzgâr çiçeği.

Çocukların Uykuda Altını Islatması

Servi ağacının çam fıstıkları uçucu ve kanamayı durdurucu maddeler aracılı-ğıyla idrar yolu kaslarını güçlendirir ve bu geceleri çocukların altına kaçırma-larını önler. Bu maddenin damarları güçlendirmek için kan damarlarını büz-me özelliği vardır, bundan dolayı damar iltihabı, damar şişmesi, hemoroid, ishal vb. hastalıklarda kullanılır.

İlacın hazırlanması ve kullanımı:

Solüsyon: 10 gr. dumanda kurutulmuş ve parçalanmış yeşil çam fıstığı bir cam şişenin içine atılır, 100 gr. %60'lık alkol katılır ve ağzı bir tıpayla kapatılarak arada bir çalkalamak suretiyle 7 gün boyunca dinlendirilir. Yedi günün sonunda süzdürüp solüsyon şeklinde ayrılır. İç kanama durumlarında biraz suyun içerisine 20 damla damlatarak günde 3-4 defa yemeklerden sonra alınır.

Miktarı: Çocuklarda gece altını ıslatma riskine karşı uyumadan önce 15 damla verilir.

Sıkıştırılmış formda dış kullanım için: Şişmiş damarlar ve basurların üzerinde kullanılır (1 kilo sıcak suyun içine solüsyondan 50-100 damla katılır).

Yeşil kozalak şurubu: Sirke ile kullanılır, saç dökülmesini engeller ve saçları koyulaştırır.

Çam fıstığı solüsyonunu (30-60 damla) basur ve varisler için, aynı zamanda sancılı adet, rahim kanaması ve menopoz dönemlerinde yemeklerden önce tüketmek çok faydalıdır. Yastık kılıfları üzerine uçucu yağı damlatmak boğmaca hastalığı ve öksürükler için anti-spazm özelliğine sahiptir, kahve gibi kavrulmuş kozalaklar ise ishali önler ve grip olduğumuz dönemlerde servi kabuklarını kaynatıp içmek terletici özelliğini ortaya çıkarır.

Saklama koşulları: Solüsyon, kuru ve hava alan bir yerde 18 ay boyunca etkinliğini koruyabilir. Servi ağacı solüsyonu yulaf ve sarı kantaron çaylarıyla birleştirilebilir.

Bebek Bezi İsililiği

Bebek bezi altında kalan derinin kızarmasından meydana gelir. Ancak nadiren de olsa başka sebeplerden yaşanabilir; örneğin düşük bir bağırsıklık sistemi ya da çinko sindirimi gibi.

Pek çok çocuk buna maruz kalmıştır ve ayrıca kızarıklıkların da ayaklara ve karına yayılma ihtimali vardır.

Bitkisel tedavisi: 125 gr. su ve 10 damla kalendula karışımı ile kızarmış bölgeleri yıkayınız. Kenevirli, sarı kantaron ve zufa otundan piyasada birçok krem bulunuyor, bebeğin popo kısmını kuru tutabilmesi için suyu uzaklaştıran bu kremlere göz atabilirsiniz.

Homeopati yöntemleri. Semptomlara göre solüsyonu güçlendirmesi için apis, cantharis, akbaşotu, zehirli sarmaşık ya da sülfürden 6c şeklinde ekleyebilirsiniz. Kenevir yağı CBD içeren kremleri tercih ediniz.

Bebeklerde Sarılık

Sarılık hastalığı yenidoğanların %60'ında ortaya çıkar. Doğumdan 2-3 gün sonra olur ve genellikle bebeğin olgunlaşmamış karaciğerinden dolayıdır; bağırsak içerisindeki yetersiz sayıdaki iyi huylu bakteriler fazla safrayı dengelemek için savaşır ve bu sırada alyuvarların parçalanmasından dolayı doğal bir leke üretilir. Eğer sarılık doğumun ilk gününde ortaya çıkıyorsa hemoliz olarak bilinen kanların parçalanması ile sonuçlanmaya meyillidir.

Safra kan dolaşımında arkasını döndüğü için derinin ve hücrelerin sararması ile sarılık meydana gelir.

Işık Tedavisi: Eğer durum kendiliğinden iyileşmiyorsa kullanılabilir. Bebekler, tehlike barındırmayan bir şekilde benekleri parçalayan mavi bir ışık kütlesine maruz bırakılırlar.

Homeopati: En bilineni 6c'lik kırlangıç otudur.

Bitkisel Tedavi: Birçok ot karaciğere yardım eder: chelone glabra, karahindiba kökü, altınmühür ve dededenkeni esans ya da içecek olarak kullanılabilir.

Refleksoloji ile karaciğere, safraya, solar pleksus ve hipofiz bezlerinin bulunduğu yerlere masaj yapılarak yardımcı olabilir.

Bunların hepsi öğüt niteliğindedir ve holistik bir doktorun gözetimi altında uygulanması daha doğru olacaktır.

Otistik Çocuklar ve Otizm

Çevresiyle iletişim kuramayan çocukları etkileyen bir hastalıktır. Konuşmaları yavaşlar ve genelde konuşmazlar ya da yalnızca anlaşılmayacak sözler ya da seslerle yetinirler. Sevgi ve şefkat duygularına hiçbir şekilde tepki göstermezler. Davranışları ise tamamen ilgisizlikten başlayıp, ağızlarında ısırıklar ve yaralar oluşturan ani hiperaktif patlamalara kadar değişebilir.

Zorlayıcı eğitim teknikleriyle alışlagelmemiş çocuklardır ve birçoğu mental gecikmeler yaşar. Diğer çocuklar normal seviyede bir IQ'ya sahip iken kendilerinin IQ seviyesi düşüktür.

Eskiden inanıldığı gibi ebeveynlerin ilgisizliğinden kaynaklanmaz. Birçoğu kendiliğinden zeki ve bağımsız olurken, bir diğer çoğunluk ise hayatları boyunca başkalarının sürekli yanlarında olmasına ve onlarla ilgilenmesine ihtiyaç duyar.

Araştırmalarda, sinirlerin düzenli işlemlerinde B6 ve magnezyum eksikliğine rastlanıldı. Bunların depolanması ile mükemmel sonuçlar alındı. Bunun son-
rasında ise diyetlerinde eksik olan yiyecekler ve alerjileri kontrol edildi.

Bitkisel Tedavi: Mabet ağacı zeytin yaprakları ile birlikte içecek ya da hap
şeklinde alınarak beyindeki ve kılcal damarlardaki dolaşıma yardım eder. An-
tioksidan kullanımı ile ağır minerallerin detoks edilmesi gerekir.

*Hayvansal ve pastörize sütlere, şekere, beyaz una hayır. Deniz yosunları da al-
ternatif bir proteindir.*

50 Kilo ve Üzeri Otistik Çocuklar için Besin Takviyeleri

Günde 1000 mg. magnezyum.	Propolis
Günde 1500 mg. kalsiyum.	Beyin için L-glutamin (aç karnına).
Günde 300 mg. B vitaminleri karışımı.	Günde 200-600 IU E vitamini.
3 günde bir 50 mg. B3 vitamini/niasin.	B6 ile L-fenilalanin.
Günde 500 mg. B5 vitamini.	Omega-3, omega-9, kannabidiol THC,
3 günde bir 50 mg. B6 vitamini/piridoksin.	CBD ve Q10.
3 günde bir 3000-10000mg. C vitamini.	3 günde bir 600 mg. EPA ve 600 mg. DHA.
Bal, polen	Sango mercanı kalsiyumu, kitin.

Nefes alış-verişi: Derin oksijen alımları için nefes egzersizleri deneyiniz. Di-
yaframdan karın nefes alış-verişleri. Her yarım saatte bir nefesinizi 30 saniye
tutunuz: bu egzersizi 30 gün boyunca uygulayınız. PAPİMİ mekanizması ile
bu egzersiz beynin ve dokuların oksijen alımına çok yardımcı olur. Otistik
çocuklar için %50-75 oranında çiğ diyet gereklidir. Yemeklerde şeker, beyaz
un ürünleri, aspartam ve light ürünler olmamalı.

Aritilmiş su ve zeytin yaprağı özü içiniz.

Sık sık egzersiz yapınız.

Soya sütü + bitkisel protein alınız. Bunu öneriyorum çünkü piyasadaki bebek ve çocuk besinlerinin hepsi endüstriyel üretilmiştir ve bu endüstride hayvanlara bolca antibiyotik verilir, hayvanlar hareketsiz kalarak yüksek verim sağlar ve yağ bağlar (tavuk, boynuzlugiller) ve bu ürünlere koruyucular eklenir. Bizim ve çocuklarımızın yediği her şey de genlerimize girerek genetiği değiştirilmiş hücreler (kanser) üretirler.

İlaç olarak mükemmel sonuçlar veren kenevir CBD yağına güvenebilirsiniz.

Çocuklarda Karın Ağrısı

Çocuklarda mide bulantısı, kusma ve ishal görülebilir.

Bunun suçluları bakteriler ve diyetetik etkenlerdir.

Dr. Carlson'ın dediği gibi yapmamız gereken en önemli şey çocuğu susuz bırakmamaktır. Küçük antikorlar çok çabuk su kaybederler.

Eğer bir çocuk kusuyor ise küçük yudumlar halinde temiz bir su içirmelisiniz. İshali artıran ve içinde fazlasıyla şeker bulunduran elma suyundan kaçınmalısınız.

Buradaki asıl amaç tuz ve şeker dengesini yakalamaktır.

Büyük çocuklar atletler için üretilen kutu ya da cam şişedeki meyve sularını içebilirler. Küçük çocuklar ne olursa olsun yalnızca doğal meyve suyu içmelidir.

Bitkisel özleri buz tepsilerine döküp dondurarak küçük buz parçaları elde edebiliriz: her an kullanıma hazır!

Mide rahatsızlıkları, besin zehirlenmesi, seyahat ishali ve besinlerdeki mikroplardan korunmak için aktif karbon tüketiniz. Karbon kötü bakterileri (mikroplar, toksinler ve ekstra asitler) emer ve dışkı ile atılmasını sağlar. 10 yaşından küçük çocuklara 250 mg.'lık bir kapsül, 10 yaşından büyük çocuklara ise günde iki kere 2 kapsül verebiliriz. Hap yutamayan çocuklar için de içini açıp suda çözüldürebilirsiniz.

Günde 3'ten fazla kullanmamaya dikkat edin!

Bitkisel Tedavi: Biraz papatya, kedi nanesi ya da yer sarmaşığı ile kenevir yağını birleştirerek yapabilirsiniz; çocuklardaki hiperaktiviteye ve ishale çok iyi gelir. Tıpkı limon kabukları gibi, bağırsakların yumuşaması ve kendini toparlaması için ağız yolundan alınabilir.

Çay olarak: 1 litre su içine 1 ons kuru yaprak atınız ve içmek için soğumasını bekleyiniz.

1 ons masaj yağına 5 damla nane yağını ekleyip karın bölgesine masaj yaparak çocuklardaki karın ağrılarının yok olmasını sağlayabilirsiniz. Mızraklı nane yaprakları ile beraber de masaj yapabiliriz. Çocuğun yeme isteği gelir gelmez ona kabuklu ve çekirdekli bütün bir elma ve soya sütü ile yapılmış meyve suyunu veriniz. Alternatif krem olarak da muz, pirinç, havuç ve böğürtlenler ile elma kremini hazırlayabilirsiniz.

Asidofilus ve bifidus bakterileri kötü bakteriler ve mantarlar ile savaşan, bağışıklık sistemini uyaran bağırsak florasının yenilenmesinde en iyi mütetekiflerdendir. Antibiyotikler tarafından ishalin %75 tekrarlama oranını azaltan ve küçük çocuklarda zehirli ishal ile savaşan doğal probiyotiklerdir.

2 yaşından küçük çocukların bağırsakları bakterilere eğilimli oldukları için birçok doktor onlar için bifidus takviyesi , daha büyük çocuklar için ise asidofilus takviyesi öneriyor. Bu karışım halindeki takviyeler; asidik bağırsak ortamı ve kronik karın ağrıları boyunca ve su parazitlerinden kaynaklı seyahat ishaline karşı mücadele eder.

Soda ile aloe bağırsak parazitlerinin atılmasına yardım eder.

Dışkıda kanama gözlemlendiği durumda bir doktora danışınız. Çocuğunuza zeytin yaprakları ve CBD damlaları ile kenevir suyu veriniz; bu karışım antiviral, anti-mikrobal ve tamamen güvenlidir! Klorofil ise açık yaraların kabuk bağlamasını sağlar.

Susuz kalmamaya dikkat edin: semptomları vücutta 12 saat boyunca su tutmamak, rehavet, 8-12 saat boyunca hiç idrar yapmamak, kuru sümük, gözyaşı eksikliği ve kuru ağızdır. Şubat 2002 tarihli Pediatri Tıp arşivindeki bir araştırmada şunları okuyoruz:

Kardeşleri olan ya da oyun alanlarına giden çocuklara solunumsal hastalıklar, soğuk algınlığı, öksürük ve orta kulak iltihabı daha küçük yaşlarda yapılabiliyor. Ancak bu aynı zamanda, küçük yaşlarda solunumsal virüslere maruz kalan çocukların genelde daha sonra ilkokula geçtikleri zaman daha az nezle olduklarını gösteriyor.

Yayımlanan makalede okul-öncesi yaştaki çocukların evde kalan çocuklara oranla iki kat daha fazla nezle kaptıkları ortaya çıkıyor. Ancak 6 ile 11 yaşları arasında ilk grupta bulunan çocuklardaki nezle oranı 1/3'e iniyor.

Sistit ve Bağırsak Rahatsızlıkları

Sistit; idrar yaparken yoğun sancıya ve göbek bölgesinde ağrılara sebep olan bağırsak iltihaplanması durumudur. Eğer semptomlar devam ediyorsa böbrekleri de inceletmelisiniz.

Günde 3/4 tatlı kaşığı kenevir CBD yağı alınız.

Sistite iyi gelen ilaçlar

1 kaşık sodayı 1 bardak kenevir yağında karıştırarak günde 3 kere kullanabilirsiniz.

Sıradan su böbrekleri diğer bütün yöntemlerden daha etkili bir biçimde temizler. Bolca ve sık sık içiniz. Ilık su ile 600 ml.'lik papatya çayı hazırlayınız ve parazitleri temizlemek için tüm gün içiniz.

Tarif: Lapa pilav

Pirinci lapa olana kadar kaynatınız ve daha sonra limon ekleyiniz. Biraz bal da ekleyebilirsiniz. Bir gün boyunca yiyiniz.

Soğan çorbası: 1 litre suda 4 soğan, rezene, karahindiba, ısırgan, turp, kereviz ve hardal çekirdeklerini kaynatınız. Çok etkili bir idrar söktürücüdür ve böbreklerin detoks edilmesine yardım eder.

Sağlıkla İlgili Konular

Bilim insanları alerjik hastalıklara (astım, saman nezlesi, alerjik deri hastalıkları, oto-immün hastalıklar; tip-1 diyabet, multiple skleroz ve Crohn hastalığı gibi) Batı ülkelerinde daha sık rastlanıldığını gözlemledi.

Bu da şu şekilde oluyor; çocuk yaşta hastalıkların azalması, gelecekte alerjilere ve oto-immün hastalıklara karşı koruması gereken bağışıklık sisteminde değişikliklere sebep oluyor.

Oyun alanlarına giden ya da kardeşleri olan genç kişilerde astım ve tip-1 diyabet olma riski daha azdır. Ama bu da demek değil ki; başıboş hayvanları evin içine toplansınlar ya da çocuklara “yerlerde yuvarlanmalarını” söylesinler! Saadece, eğer okuldan eve nezle olarak dönmüşse panik olmamalısınız!

Boğaz kuruluğunun bir örneği: Probiyotik mi Antibiyotik mi?

Doktorların birçoğu hem alışkanlıktan hem de yanlış eğitimden dolayı antibiyotik verirler, ancak ilk yapmamız gereken şey boğaz kuruluşunu tedavi etmek değil, yan etkilerini gözlemlemek ve olası romatizmal ateşi engellemektir. Romatizmal ateş, kalp kapakçıklarında kalıcı hasarlar bırakabilecek ciddi bir durumdur. Antibiyotiklerden kaynaklanan ishali dengelemek için çocuğunuza asidofilus-bifidus takviyesi, oregano ve zeytin yaprağı çayı vererek Ying-Yang dengesimine ulaşabilirsiniz.

Çocuklarda Orta Kulak İltihabı

Kulaklarımız beynimiz ile dış dünyanın iletişimini sağlayan iki önemli deliktir. Gözlerimizin aksine, bizi çevreleyen dünyanın bütünlüklü hissini verirler ve onları her daim temiz tutmalıyız; Elealı Parmenides şöyle der: Kulaklar “çift döngüler”, gözler ise “güneşin kızlarıdır”

Bakteriler ve virüsler pek çok iltihaba sebep olabilir. Birçok doktor ise bir sürü yan etkiye sahip antibiyotikler konusunda ısrar etmektedir! Bu yöntemin değişmesi gerekiyor!

Bakterilerin antibiyotiklere karşı artan direnci doktorları şuna inandırmaya başladı; eğer “ha deyince” reçete yazmayı durdurmazlarsa bunların yetersiz oldukları ortaya çıkacak ve o zaman gerçekten güçlü bir şeye ihtiyacımız olacak.

Araştırmalara göre 17 gün içerisinde iyileşme oranı antibiyotik almayan çocuklarda %81 iken, sık sık antibiyotik kullanan çocuklar arasında %94’tür. Yani bilindik yan etkilere sahip olmadan (karaciğer sirozundan basit bir ishale kadar), antibiyotik kullanılsa da kullanılmasa da hastalığı atlamanın sınırı hemen hemen aynıdır.

Hollanda’da 2 yaşının üzerindeki çocuklara ağrıları için ilk üç gün boyunca kulak nezlesi damlaları veriliyor. Eğer çocuk hasta hissetmeye devam ediyorsa, o zaman doktor antibiyotik reçetesi yazmaya karar veriyor. 2 yaşından küçüklerde de aynı yöntem uygulanıyor ancak karar süresi 24-48 saat arasında sonuçlanıyor.

Hollanda’daki araştırmalarda bu bilge mücadele yöntemi şunları ortaya çıkarıyor: mikropların direnci ABD’de bulunanlardan daha zayıf.

Kulakların yakınından geçen trigeminal sinir iltihabı, nevraljinin ve suratın ortasındaki güçlü ağrıların kaynağıdır.

Bitkisel Tedavi: Ekinezya ve içecek olarak zeytin yaprağı özü. Kulaklar için sarı kantaron yağı, aynısafa, anti-mikrobal ve anti-enflamatuar etkiye sahip

sarımsak ve anti-enflamatuar ve ağrı kesici özellikli sığırkuyruğu ile yapılan karışımdan damlalar. Başka bir çay ise 1 çorba kaşığı kurtboğan çiçeğinden yapılır ve ağrıları etkili bir biçimde dindirir.

Miktarı: Antibiyotik olmadan, parasematol ile 3 günde bir 5 damla şeklinde.

Orta kulak iltihabı için bitkisel tarif:

Sığırkuyruğu yağı bitkideki çiçeklerin dilimlenerek zeytinyağı ile karıştırılmasıyla hazırlanır, bir tülbent ile süzdürülür ve bir pamuk ile her gece kulakların içine sürülür. Eğer iltihap kalmakta ısrarcıysa ya da tekrar tekrar oluşuyorsa, bu da kişinin yiyeceklerden ya da havada uçuşan maddelerden birine alerjisi olduğu anlamına gelir.

Araştırmalara göre kronik iltihaba sahip çocukların %80'inde farklı besinlere, havayla solunan maddelere ya da ikisine birden alerjisi olduğu görünüyor.

Bu şekilde alerji yapıcı olduğu ve kulak kanallarını temizlediği tezinden uzaklaşıyoruz. Genellikle bunun suçlusu buğdaydaki gluten ve süt ürünleridir.

Homeopatik bir teşhis de konulması gerekir.

3/4 tatlı kaşığı kenevir CBD yağı alınız. Kulaktaki kannabinoid reseptörleri tarafından emilir.

Dikkat: Eğer kulaklarınızda kanama varsa sakın bir şey yapmayınız. En yakın hastaneye başvurunuz.

Kabakulak

3 ile 16 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır.

Eğer aşı olmuşlarsa ergenlik döneminde daha büyük tehlikelerle ortaya çıkabilir ve yumurtalıklarda ve testislerde kısırlığa neden olabilir. Virüsün doğal ku-luçka dönemi 18 gündür. Kabakulak hastaları; daha semptomları belirmeden ve fizik tedavinin başlamasına 6 gün varken, virüsün girişinden 48 saat sonra hastalığı kolayca bir başkasına aktarabilirler.

Önceden çocuklar aşı olmazlardı ve kafalarının tepesinde bir mendil ve yaknaklarına sıcak yağ sürülmüş bir şekilde bahçelde oynarlardı, hiçbir şekilde ailesine ya da bir başkasına doğal yollardan hastalığı geçirme endişesi duymazlardı. İlaç endüstrileri aşılar üretmeye başladığından beri, piyasada ebeveynlerin kişisel bilgilendirme haklarını ihlal ederek onları bu aşılardan bir

zorunluluk olduğuna ikna etmeye çalışıyor. İsteğimiz dışında yapılan her aşının zararı yasaya göre vücudumuza verilmiş bir zarardır. Özgür irade ve ebeveynlerin seçim hakları üzerine yetkili derneklere başvurunuz.

“Aşılama biyolojik savaşa hizmet eden biyolojik bir silahtır. İnsanlar arasında belirli bir ırkın hedeflenmesine izin verir ve yakınlarda ya da el değmemiş yerlerde yaşayanları rahat bırakır. Seçimimiz üzerine genetik kodlarımıza erişmesi mümkündür. Genetik Tasarı adlı yeni bir tür doğuyor. Büyüyor, gelişiyor, bu görkemli tadını çıkarıyor ve devasa araştırma ödenekleri ile fonlanıyor. Aşılanmış birine karşı bize bir hastalık bahşedecek bir aşıyı bulmanın meydan okuması ise gerçekten çok şiddetli! Bu şekilde bizim de bu katil aşıya karşı hiç aşılanmamış bir askeri gönderme imkânımız olur, daha sonra bu askerler düşmanın içine girebilirler. Bu tamamen delice ve paranoyakça” Sağlık mafyasının içinden nasıl çıkarsınız ve sağlığınızı ve zenginliğinizi nasıl geri alırsınız?

Kabakulakta Neler Olur

Belirtiler: Bademcik bezlerinin 1 ya da 2 tarafında şişlik, kulakların alt kısımlarındaki çene bölgesinde şişlik, ateş, boğaz şişmesi, baş ağrısı ve hasta yutkunurken ve çiğnerken ağrı.

Eğer etki altında kaldıysa testisler de şişer ve ağrır. Yumurtalar etkilendiyse pankreasta karın ağrısı başlar. Kabakulak kızamık kadar bulaşıcı bir hastalık değildir ve bağışıklık kazanan kişi hayatı boyunca hasta olmaz.

Besin Takviyeleri ve Korunma. Günde 200 mg. germanyum (bağışıklık sistemini güçlendirir).

İyi huylu bakteriler/bifidus: bağırsak florasını güçlendirir.

Günde 3000-10000 mg. arasında C vitamini (her iki saatte bir 500 mg.)

Çinko pastilleri (her 46 saatte bir ağza atılır).

Vücudun iyileşmesi ve güç kaybetmemesi için B vitamini kompleksi ile soya proteini.

Yetişkinlerde 1 haftada 50.000 IU A vitamini ve 400-800 IU E vitamini, 12 yaşından küçük çocuklarda 1 haftada 200 IU. Günde 6 kere deniz yosunu.

Kabakulak Bitkisel Tedavisi

Zeytin yaprağı özü ile ekinezya çayı şişliği azaltır. Kedi nanesi çayından yapılmış enjeksiyon ateşi düşürür. Sıcak ya da soğuk uygulamalar ağrıya iyi gelir.

Bolca su, taze meyve suyu içiniz. Kitapta da bulunan tarif ile açlık detoksu yapınız.

Burun Kanaması

Hah! Bunu çok eski bir numara ile durdurabilirsiniz. Kalın bir kasap kâğıdı ya da bir manav poşedini yırtınız ve bunu ağzınızın içine, dudaklarınızla dış etle-
rinizin arasına yerleştiriniz. Kanama durana kadar onu orada tutunuz. Kimse
ne kadar da etkili olduğunu bilmiyor, ama işe yarıyor işte! Siz de deneyin.

Bitkisel tedavi:

- 1) Koparılmış defne yaprakları tozu ya da defne çekirdeği yağı kanamayı dur-
durur.
- 2) Betonika yaprakları. Eğer bu sık yaşıyorsanız C vitamini takviyesi ve kılcal
damarların güçlendirilmesi için aloe almalısınız.

Hiperaktif Çocuklar

“Hiperaktif” tanımı şu gibi sorunlara sahip çocuklar için kullanılıyor: hiç yo-
rulmama, kolayca heyecanlanma, dikkatsizlik, sık sık ağlama ve duygu deği-
şikliği, ani öfke patlamaları, dikkatini vermede ve okumada zorlanma vb.

Genellikle çocuk yaşta problemlere yol açabilecek yetersiz beslenme şekli,
kimyasallara maruz kalmak ve çeşitli yiyeceklere olan alerjiler bunun suçlusu
sayılır. Peki bu küçük “canavarlarla” nasıl mücadele edilecek?

Diyet ile başa çıkma

Kola, gazoz, aspartam içeren gazlı içeceklerin, çeşitli tatlıların, dedelerden ya
da ninelerden gizlice alınan küçük hediyelerin kesilmesi gerekiyor.

İnek sütü, yiyeceklerdeki koruyucu ve renklendirici maddeler, çikolata, yu-
murta, asitli meyveler ve buğday gibi sorun teşkil eden besinlerden uzak tut-
malısınız. Sabahları soya unundan, yemişlerden, multi-vitaminler ve mineral-
lerden oluşan besin takviyeleri veriniz.

Aerosol ya da dezenfektan sıvılar barındıran çözeltilerden uzak tutunuz.

Besin takviyesi olarak beyin için yararlı yağlar veriniz: Günde 500-1000 mg.
eşekotu yağı, borago yağı ve balık yağı. Kasları ve beyni sakinleştirir, canlandı-
rıcı bir hormon olan feromonları üretir.

PAPİMİ bio-enerjisini uygulayınız. Homeopati ve psikanalizi tercih ediniz.

Aloe suyu; sabah-akşam içecek olarak tüketiniz. Kusursuz özellikleri ile çocuğunuzu da koruyan bir madde içerir; çocuğun yemeklerle vücuduna kattığı tüm parazitleri sindirim borusundan temizler.

Bitler

İnsanların en sık karşılaştığı parazitlerden birisi de bitlerdir; insanların ve özellikle de çocukların saçlarına yumurtalarını bırakırlar. Bunlardan kurtulmanın yolu, özellikle acıağaç ile çok kolaydır.

Sorun: Bitlerle savaşabilmemiz için haşereleri ve onların çıplak gözle de görülebilen yumurtalarını tanımamız çok önemlidir, çünkü miktarları 2-3 bine ulaşabilir. Saçların içine girerek kafadaki kanı emerler ve tahrişe ve kaşıntıya neden olurlar. Normal şartlarda dişiler günde 5 yumurta yumurtlayabiliyor, saçları dolduruyor ve çimento gibi özel bir madde ile saçlara yapışıyorlar. Bu istenmeyen yaşam formlarının, geleneksel sağlık uygulamaları ile saçtan ayrılması pek mümkün olmuyor. Bulaşma oranı çocuklarda daha fazla oluyor, çünkü şapkalarını birbirlerine veriyorlar ve böylece bitler de istedikleri gibi başkalarının saçlarına yumurtlayabiliyorlar. Kuluçkadaki yumurtalara karşı etkili bir sonuç elde etmek için anti-yapışkan özellikli ve asalak bitlerin tutunduğu yapışkan maddenin çözünmesini sağlayan araçlar tercih etmeliyiz.

Acıağaç bitkisinin bitlere karşı düzenli olarak etki gösteren özel bir ahşabı vardır, bitleri felç ederek ölümüne sebep olur. İçindeki bileşimler insanlar için tamamen güvenlidir ve içeriğindeki acıağaç bulunan ürünler çocuklar üzerinde de güvenli bir şekilde kullanılabilir.

Tarif: Bitlere karşı aromatik sirke. Acıağaç ahşabını küçük parçalara ayırıyoruz ve bir esans hazırlıyoruz. 2 kaşık ahşabı yarım litre su içerisinde 15 dakika boyunca pişiriyoruz. Süzdürüyoruz ve yumurtaları sökme özelliğine sahip sirkeden 11 kaşık ekliyoruz. Meydana gelen sıvı normal bir losyon olarak da kullanılabilir. Sıvıya batırılmış bir pamuklu çubuk ile kafa üzerindeki kıllara ve saçlara uyguladıktan sonra 15 dakika bekletiyoruz. Daha sonra ılık su ile yıkıyoruz. Parazitler yok olana kadar bu uygulamaya devam ediniz.



YETİŞKİN HASTALAR İÇİN HÜCRESEL BESLENME

Platon'a Göre Sağlığa Holistik Bakış Tanımlaması

Bu metin 2500 yıl öncesinde Sokrates'in öğrencisi Atinalı Yunan filozof Platon tarafından, Harmides ile olan bir diyalogundan alıntılanarak yazılmıştır (günümüzde Hindistan'daki Yunani doktorları tarafından çalışılır).

Ne yazık ki Platon'un 2500 yıl önce yazmış oldukları modern çağda da geçerlidir ve aşağıdaki metinde tam da modern tedavinin en temel sorununu ifade eder; hastanedeki doktorlar ruh ile bedeni ayrı tutma hatasına düşerler:

“Tüm samimiyetimle sana büyümlü sözler söylemem ve onların hangi tür oldukları hakkında konuşmam için bir neden daha. Merak ediyorum da, şimdi sana ne tür bir güce sahip olduklarını anlatabilmek için neler yapmam gerekir? Harmides, çok iyi doktorlar tarafından da duyduğum üzere bu sözler kafayı iyileştirecek kadar şifalı değillerdir; bu doktorlara göz ağrısı ile giden bir hastaya gözlerin ayrıca tedavi edilmesinin imkânsız olduğunu, gözleri iyileştirmek için kafanın tümünü iyileştirmek gerektiğini söylüyorlarsa eğer, kafanın da bedenden ayrı olarak tedavi edilebileceğine inanmak saçma olurdu.”

“İşe bu anlayışla başlayarak tüm beden için bir diyet belirliyorlar ve bir parça ile bir bütünü tedavi etmeyi başarıyorlar. Peki bunun onların teorisi olduğunu ve bu şekilde yapıldığını bilmiyor muydun?”

“Biliyorum, tabii ki,” diyor.

“Peki ya bu teori sana doğru geliyor mu, bunu kabul ediyor musun?”

“Kesinlikle,” diyor.

Ben de kabul ettiğini duyar duymaz, cesaretimi topladım ve tartışmaya olan açılığımı ve öz güvenimi yavaşça tekrardan topladım. Ve şöyle söyledim:

“Aynı şey büyümlü dizelerle de yaşıyor Harmides. Ben de bunları ordu-dayken, insanlara ölümsüzlüğü bahsettiği söylenen Zalmoksis’in öğrencisi olan bir Trakyalı doktordan öğrendim. Trakyalılar Yunan doktorların sana bahsettiğim teoriyi izlemekte haklı olduklarını söylediler ancak tanrı-kralımız Zalmoksis ne gözleri kafadan ayrı bir şekilde tedavi etmemiz gerektiğini ne de bedeni kafadan ayrı olarak iyileştirmemiz gerektiğini söylüyor; bedeni ruhtan ayrı tutarak bir tedavi sürecine sokmamamız gerektiğini dile getiriyor. Eğer birçok hastalık Yunan doktorların gözünden kaçıyorsa, bunun sebebi tedavi sürecine bir bütün olarak başlamamaları ve bütün iyi olmadıkça parçanın da iyi olmayacağını anlamamalarından kaynaklıdır.”

Çünkü her şey ruh ile başlar, insanın içindeki her şey, iyi de kötü de ruh ile başlar ve onun üzerinden akar gider, tıpkı bedeni ve kafayı iyileştirmek istiyorsak işe ilk önce kafanın içindeki gözlerden başlamamız gerektiği gibi. Ve sevgili arkadaşım, birkaç güzel söz ve birkaç büyümlü dize ile ruh da iyileşir; yalnızca bunlar bile bunun için iyi sebeplerdir. Bunun gibi sebepler üzerinden ruhun içinde “sağduyu” doğar. Sağduyu ruhun içerisinde doğar ama, bunu kolayca sıhate, kafaya ve bedenin geri kalanına aktarabiliriz.

Lenf Bezlerinin Şişmesi, Hipotiroidi ve Guatr

Salgı bezleri, vücudun da kullandığı bir maddeyi oluşturan ve salgılayan bir organdır. Vücut içerisinde basit maddeler içeren birçok bez vardır; mesela ter üreten ter bezlerinden tutunuz, önemli işlevleri ve duygularımızı etkileyen karmaşık hormonlara kadar. İç salgı bezleri, dış salgı bezleri ve pankreas gibi karma bezler olarak üçe ayrılır.

Guatr: Boğaz, koltukaltı ve kasıklarda bulunan lenf düğümlerinde aşırı şişme ile sonuçlanan problemler. Tiroid bezleri şiştiğinde guatra sebep olurlar.

Belirtiler: Çok hafiften çok ciddiye kadar değişir. Bezlerin rengi pembe ya da kırmızı renkte olabilir, dokunurken aşırı ağrı hissedilebilir ve kişinin ateşi çıkabilir.

Sebepler: Eğer şişik bezlerle sonuçlanan fazlasıyla salgı bezi problemleri yaşıyorsa, bunun sebebi genelde vücudun bir iltihapla ya da komşu organın

içinde bulunan bir hastalıkla savaşımasıdır. Lenf bezleri, yabancı mikro-organizmaların işgaline karşı vücudun bağışıklık sisteminde ilk hatta bulunan lenfositleri üretir; mikropların vücuda nüfuz etmesinden dolayı, bezlerin üzerine aşırı yüklenerek fazla talepte bulunduğu tepki olarak şişebilirler.

Tiroid bezlerinin şişmesinin nedenleri arasında diyetteki iyot eksikliği ve tiroid bezlerinde aşırı iyot üretilmesi ya da tiroid bezlerinin T2 hormonunu düzgün bir biçimde yönlendirememesi yer alır.

Tiroid nodüllerinin, şişmiş bezlerin tedavisi:

Her sabah aç karnına indiyum almak ve daha sonraki yarım saat içerisinde hiçbir şey yememek.

Eğer şişlik 3 hafta içerisinde inmiyor ise bir endokrinoloji uzmanına görünmelisiniz; bu arada sirke, meşe kabuğu, ceviz yaprağı, çemen otu çekirdeği, yoğurt otu yaprakları, dere otu ve kekik ile oluşturulabilen soğuk kompres uygulamaları yapabilirsiniz.

Yeşil klorofilli zeytin yaprağı özü içiniz, zencefil çayı da bezlerin doğal dengesini korumasına yardımcı olur.

Tiroid bezlerinin şişmesi durumunda önlem olarak endokrinolojiye gidebilirsiniz.

İyot tüketmeniz gereken durumlarda deniz ürünleri ve deniz kestaneleri gibi doğal kaynaklardan temin ediniz (her gün deniz kestanesi salatası mükemmel bir öğün oluşturur). Hastaların tanıklıklarına dayanarak, hipotiroidiyi tedavi ettiği söyleniyor. Dillisk, laver, deniz kadayıfı ve kelp gibi deniz yosunları ise çorbalarda kullanmak için mükemmel besinlerdir.

Şişmiş salgı bezlerine çok iyi gelen bir diğer bitki ise şekerciboyası köküdür. Sıcak su ile 3 kapsül alınız.

Homeopati yöntemleri: Ateşimiz yükseldiğinde vücudumuzu güçlendirmek için 30c'lik bir şişeye 6c güzelavrat otundan ekleyebiliriz.

Ağrımız var ise 6c hepar sülfür, irin gelişimi durduğunda ise irin için 6c hepar sülfür.

Şekerciboyası kökünde yapılmış solüsyonlar tüm salgı bezleri problemleri için çok iyi bir ilaçtır.

Bio-enerji tedavisi: PAPİMİ & LAKOVSKİ manyetik alan makinelerinin önleyici etkilere sahip oldukları ve özellikle bez timüslerini aktive etmeye ve T-lenfositleri üretmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır.

Terleme ve Ter Bezleri

Eğer yoğun terlemeler için deodorant kullanıyorsanız şunu bilmelisiniz, içeri-
sinde bulunan alüminyum

göğüs kanserine ve koltukaltında lenf kanserine neden oluyor. Ter bezleri ara-
sındaki en güçlü ve en çalışkan koltukaltı bezlerinin tıkanmasını sağlıyorlar.
Terlemek en önemli vücut işlevleri arasındadır; dış salgı bezi ürünü olarak vü-
cuttan atılması için sakkaritler ve kimyasallar bırakır. Yakın zamanda yapılan
bir çalışmada; terin, hastalıklar karşısında ve tehlikeli mikroplar ve kimyasal-
larda mücadele için doğal bir antibiyotik içerdiği ortaya çıktı.

Dikkat! Eğer koltukaltı kokusundan kurtulmak istiyorsanız, o halde ekşi li-
mon ya da soda sürünüz. Terleme önleyicilere hayır! Aloe, soda ve ekşi limon
bileşimleri gibi doğal kozmetikler kullanabilirsiniz.

Nasıl kullanılır: Bir limonu ikiye bölünüz ve koltukaltılarınızı bununla siliniz.
Derinin rengini biraz solduracaktır, ancak daha sonra tekrar kendine gelece-
tir. Ekşi limonun antibakteriyel özellikleri vardır. Koken bakterileri hedef alır.

Dikkat! Unutmayın ki koltukaltılarının nefes alması ve toksinleri dışarı atması
gerekir, onları engellemesi değil!

Atardamar Plakları, Damar Sertliği ve Kolesterol

Atardamar plaklarının gelişmesi (atardamarların kalsiyumla dolması) yıllar,
hatta on yıllar gerektiren bir süreçtir; bu süre içerisinde atardamarlar giderek
sertleşir ve uzun sürede biriken tuz, tortu ve sindirim artıkları/plaklar ile daralır.

Bu gibi birikmeler kolesterol ve kalsiyum vb. molekülleri arasında oluşur.
Kayda değer bir bilgi ise, ölüm durumu yaşanmadan önce hiçbir patolojik
semtoma rastlanmaz. Hava yetersizliği yaşandığında boğuluyor hissine ka-
pılırız ve bu histen dolayı dakikalar içerisinde ölürüz.

Su eksikliği yaşandığında ise susuzluk hissine kapılarak günler içerisinde ölü-
rüz. Yemek yetersizliği yaşadığımızda açlık hissine kapılır ve ölüm birkaç haf-
ta içinde kapımızı çalar.

Ancak milyonlarca hücremizin yaşaması için gerekli besleyici unsurlardan ek-
sik kaldığımızda ne bir uyarıcı belirti ne de önseziye sahibiz, ölüm ise beklen-
medik bir şekilde birkaç sene içerisinde geliveriyor.

Yiyecek sağlamada yetersizlik, atardamar duvarlarının zayıflamasına ve sonuç
olarak kopmalara ve bozulmalara neden oluyor. Bu sorun karşısındaki en iyi
“itfaiye” görevi gören faktör ise kolesteroldür; düşük yoğunluklu lipoprotein

(LDL) ve a-lipoprotein (LpA) gibi lipoprotein şeklinde kana aktarılır. Özellikle LpA çok yapışkan bir lipoprotein olarak atardamar duvarlarındaki çatlaklara birikiyor ve bu şekilde ölümcül plakların oluşmasını destekliyor.

Bu tür birikmeler yaşandığında besleyici bileşimlerin tüketimi ile şunlar amaçlanıyor:

- a) kan damarlarındaki sağlamlığını ve esnekliğini pekiştirmek,
- b) yeni kolajen üretimi ve bağ dokularının korunması ile yeniden yapılanma ve
- c) tortulu plak ve hücrelerin çözünmesi ve düşürülmesi.

Bunun bir kanıtı ise bu bozulmanın yalnızca atardamarlarda yaşanması, damarlarda yaşanmamasıdır. Neden? Çünkü kolesterol de buna dahil olsaydı damarları da tıkayabilirdi, ancak ortada böyle bir şey yok! Yani diğerleri ise damar sertliği oluşumundaki faktörlerdendir. Bunu bir iskorbüt formu gibi ele alın; yani bağ dokularının temel yapılarını oluşturan kolajen lifleri tamamen eksik durumda ve bunun sorumlusu ise C vitamini.

Sonuç: Kolesterolün sebep olan faktörlerden olma teorisi, muadil kolesterol karşıtı ilaçların üretiminin yapılması için benimsenmiştir. Biz ise şunları kesin olarak bilmek zorundayız:

Kolajen üretimi C vitamini, hyalüronik asit ve omega-3 tarafından uyarılarak yapılır. Bakır minerali, kolajen lifçiklerinin şebekeleşmesi ve sağlamlaşmasına yardımcı olur. Doğal aminoasitler lizin ve prolin, kolajen moleküllerinin en önemli bileşenlerindendir ve kolajen yapısının neredeyse 1/4'ünü oluştururlar. Kondroitin sülfat ve N-asetilglukosamin; kolajen lifçiklerinin arasında bulunan doğal maddelerdir ve bunlar sayesinde bağ dokularının direnci ve sağlamlığı artar. Özellikle prolin ve lizinin bir özellikleri daha vardır, yastık görevi görürler. Bir tür koruyucu zar gibi a-lipoproteinler (LpA) moleküllerinin etrafında yüzen “teflondan” maddelerdir ve bu da moleküllerin yapışkan özelliklerini etkisiz hale getirir.

Sonuç olarak zararlı moleküller çatlakların içerisine yapışıp kalamazlar. Bulundukları yerde çözünürler ve karaciğer aracılığıyla kan dolaşımına aktarılır ve orada da parçalara ayrılırlar. Ayrıca, lizin ve prolin diğer lipidlerin de yapışmalarını engeller.

Diyet değişimleri ve yaşam tarzı değişiklikleri ile önlem alınması gerekir. Bu, en etkileyici tedavi yöntemidir.

Yaşam tarzı değişiklikleri ise kanın yanlış akmasına ve tromboza neden olan, kan pıhtılaşmalarının kümelenme eğilimini azaltmayı hedeflemelidir.

Allopati tarafından suçlandığı üzere kolesterol o kadar da kullanışsız değildir. Vücuttaki steroidlerin ve D vitamininin üretimi açısından önemli bir rol oynar.

Kandaki fazla kolesterol, hayatın kendisini tehdit eder. Bu, kalıtsal sonuçlardan meydana gelebilir ve kötü beslenme alışkanlıklarından da (hayvansal proteinler, sigara içme vb.) doğabilir.

Kolesterol ve homosistein varlığını azaltmak için yapılması gereken diyet ve yaşam tarzı.

Bolca sindirilemez bitkisel liflerle karbonhidratların birleştiği ve asgari düzeyde doymuş yağ barındıran bir diyetin hayatı kurtardığı artık kanıtlanmıştır. Sosis, etli turta ve karma mutfaklardaki gibi yağlı etlerden uzak durunuz. Onların yerine yağlı balıklar tüketiniz. Saf zeytinyağı tüketiniz. Kalp kası hastalıklarının belirmesinde veganların daha az tehlikeye maruz kaldıkları belgelenmiştir. Sigarayla, alkolü ve kahveyi kesiniz. Bolca soğan ve sarımsak, bal ve arı sütü yişiniz.

Besin takviyesi olarak şunları tüketmeye özen gösteriniz: Karniyarıkotu, pektin, yüksek derecede çözünen ve çözünmeyen bitkisel lifler barındıran (çözünen liflerin kolesterolü azaltma özelliği vardır) guar fasulyesi unundan içecek, C ve E antioksidan vitaminleri, beta-karoten. Aloe, zeytin yaprağı özü, resveratrol, 3/4 tatlı kaşığı kenevir CBD yağı. Şu besinlerden de krom alabilirsiniz: Küçük dana karaciğeri, buğday tohumu, midye, tavuk. Yağda çözünen ve emülgatör yağ olarak günde 3500 mg. lesitin. Soya ürünlerinde ve yumurta akında bulunur.

Özel omega-3 balık yağı EPA ve DHA içerir. Yapılan denemelerde ortaya çıkanlara göre; toplam kolesterol ve trigliserit oranları azalır ve kan pulcuklarının yapışkanlığı aglütinasyonu kesilir ve lavabo açıcı etkisi görürler. Ketentohumu yağı, 1 tatlı kaşığı çörek otu yağı, Sango mercanı kalsiyumu, kitin.

Hematokrit Düşüklüğü

Sabah güne indiyum ile başlayınız (30 dakika boyunca bir şey yemeyiniz).

Kenevir suyu ya da kandaki demiri tamamen onarması ile bilinen D-lenolate tabletlerinden ve 1 tatlı kaşığı çörek otu yağından alınız.

Soya proteini içecekleri, spirulina ile buğday çimi suyu.

C, B12 vitamini ve muhteşem mercan Sango kalsiyumu, kitin.

Burun Kanaması

Bitkisel tedavi: a) Koparılmış kuru defne yapraklarından toz kanamayı durdurur. b) Kuru oregano ve deniz yosunları.

Kuru oreganoları avucunuzda ovuşturarak toz haline getiriniz, burnunuzun içine çekiniz ve kanayan damarların üzerine bastırınız. İsterseniz bir çorba kaşığı kuru deniz

yosununu ve 1 çorba kaşığı oreganoyu 10 dakikalığına 250 gr. suda kaynatabilirsiniz. Demlenmesini bekledikten sonra süzdürelim ve hemen sonuç elde etmek için bir pamukla emip her iki burun deliğimizin de en arkalarına götürelim.

Basur

Basur ve fitik damarların iç yoğunluğu ve esneme kabiliyetini kaybetmelerinden dolayı ortaya çıkar ve stres, hamilelik, uzun süre ayakta durma ya da hareketsiz kalma ve kabızlık gibi faktörler ile de ağırlaşır. Öncelikle orta damarda ve ikinci olarak da erkeklerde sperm damarlarında meydana gelir.

İçinde bitkisel lif bulunmayan bir diyet; peristaltizm sırasında bağırsak duvarındaki dairesel kaslarda basıncın artmasına neden olur ve bu şekilde de bağırsak damarlarını zayıflatarak, öne çıkmış bir üzüm görüntüsüne sahip basurların oluşumuna sebep olur.

Fitil ve merhem olarak kullanılan bölgesel tedaviler semptomların yalnızca geçici olarak rahatlamasını sağlar.

Basur önlemi olarak diyet ve yaşam tarzı.

Yüksek oranda bitkisel lif barındıran bir diyet. Günde birkaç damla oksijen damlatarak aloe suyu ve zeytin yaprağı özü içiniz.

Propolis, aloe, cadı fındığı ve at kestanesi kremleri ile bölgesel masaj yapınız.

Yemeklerinize bu şişirici maddelerden koyunuz: Yumuşak ve rahatlatıcı et-kilerinden dolayı guar zambkı, karnıyarıkotu ve yulaf ezmesi. Bunlar suyu içine çeken jelatinli bir karışım oluştururlar ve yumuşak bir laksatif gibi kayarak kalın bağırsağı rahatsız etmezler.

Aminoasit ve spirulina içeren soya proteini.

Bağırsağın peristaltizm sürecine yardım etmeleri ve boşaltım sürecindeki kasılmaları azaltmak için meyve ve sebze, yemişler ve ıslatılmış kuru yemişler yiyiniz.

Yaban mersini ile üzüm kabukları ve çekirdeklerinden yapılmış mükemmel bir antioksidan olarak günde 1500 mg. C vitamini almayı deneyiniz.

Günde 3 kere Sango mercanı kalsiyumu, kitin ve sabahları 1/3 tatlı kaşığı dil altı.

Sinyatür Teorisi

Theophratus Bombastus von Hohenheim İsviçreli bir doktordur, Kelsos'a hürmet duyduğu ve aynı zamanda kabiliyetleri konusunda Kelsos'u da geçtiğini göstermek ismini Parakelsos yaptı. En büyük başarılarından biri basit metalleri altına çevirmeye çalışarak modern kimya ve simyanın temellerini atması olmuştur. Parakelsos, bir bitkinin dış görünüşünün tedavi edebileceği şifalı özelliklerinin bir göstergesi olduğunu gözlemlemiştir. Bu daha sonra sinyatür teorisi olarak bilinmiştir.

Mesela kırlangıç otu, sarı renginden ve şekli de safraya benzediğinden dolayı karaciğer ve safrayı iyileştirmek için kullanılır. Parakelsos ayrıca hastalığa sebep olan zehirli bir maddenin tedavi edilebileceğine inanıyordu; eğer küçük miktarlarda ve vücudun fiziksel durumu göz önüne alınarak verilirse kendi kendini tedavi edebilme kabiliyetine sahip olduğuna inanıyordu.

Benzerin benzeri tedavi ettiği homeopatinin başlangıcı Parakelsos tarafından meşrulaştırıldı ancak döneminin doktorları tarafından görmezden gelindi. Ancak 300 yıl sonra sahneye Hahnemann çıktı. Günümüzde ise Parakelsos taraftarları, homeopatinin öğretildiği Parakelsos kliniklerini açtılar ve katıldığım seminerleri sürdürüyorlar.

Basur için bitkisel tedavi: küçük kırlangıç otu erken açan bahar çiçeklerinden bir tanesidir (siklamen sarısı gibidir). Sinyatür teorisine inananlara göre çiçek soğanları aynı basura benzer. Bütün bir çiçek taze olarak kullanılır, aynı zamanda zeytin yaprağı özü ile de birleştirilir (taze halde ya da günlük 10 hap şeklinde).

Tarif: 30 gr. at kestanesi koçanı, 20 gr. civanperçemi, 40 gr. ebegümeci ve 10 gr. zencefil karışımından 1 kaşık alıyoruz ve 1 bardak suya attıktan sonra 15 dakika bekleyip süzdürüyoruz. Bir hafta boyunca 2-3 bardak içiyoruz.

Kompres: Aynı zamanda aynı çaya kil tozu ekleyerek basur bölgesinin üzerine kompres uygulanabilir. Derinin üzerinde tutunacak ancak yapışmayacak kadar sert bir macun gibi bölgeye yaydırıyoruz. Bütün gece kuruması için bırakıyoruz.

Kuru patlıcan koçanları ile lapa, patlıcanları kuruttuktan sonra toz haline getirip uyguluyoruz. Rektumun (bağırsağın alt kısmı) venöz işlemlerinin dekonjesyonu için günlük olarak lavman yapılmalıdır.

Alerjiler

Bu patolojik durum sırasında vücudumuz alerjenik olarak tanımlanan çevredeki bazı zararsız maddelere karşı tepki gösterir.

Daha özel olarak ise alerji; birinci derecede aşırı hassasiyet tepkimesidir ve başrollerinde ise kandaki özel hücreler (bazofil ve mast hücreleri) ve antikorların özel bir çeşidi (immünoglobulin E) bulunur.

Alerjenik maddeler vücudumuza nefes, deri teması, yiyecek ya da enjeksiyon aracılığı ile girdiğinde bağışıklık sistemimiz, antijenlerin vücuttan atılması amacıyla kimyasal ve hücrel bağışıklığın savunma sistemlerini faaliyete sokar. Daha basit bir şekilde anlatmak gerekirse, vücudumuz alerjenik maddelerle ilk defa tanıştığında immünoglobulin E faktörü hassaslaşacaktır ve bazofil ve mast hücreleri tarafından özel bir karşılamaya maruz kalacaktır. Aynı alerjenik madde ile vücut ikinci ya da üçüncü kez karşılaştığında, o zaman immünoglobulin E alerjenik maddeyi tanıyacaktır ve onunla birleşecektir. Bu da bazofil ve mast hücrelerinin aktive edilmesiyle sonuçlanacaktır ve iltihap, hapşırık, kaşıntı ve kızarma tepkileri ile depolanmış histamin maddesi salınacaktır.

Holistik tedavi: Kan dolaşımını geliştirmek ve alerjiyi tamamen ortadan kaldırmak için Bemer ve PAPİMİ bio-enerjilerini deneyiniz.

Hücrel tıbbın antioksidan etkili besleyici bileşenlerini tüketiniz ve zeytin yapraklarını da unutmayınız.

Kötücül Anemi ve Lösemi

Anemi; alyuvarların ya da hemoglobinlerin (demir açısından zengin bir damar bileşeni) sayısının azalması durumuna verilen addır.

Anemi hastalığındaki temel belirtiler; genel halsizlik, yorgunluk, kırılğan tırnaklar, beyazlama ve tat kaybıdır.

En yaygın anemi nedenlerinden biri demir eksikliğidir ve genelde hamilelik, emzirme ya da kan kaybı ile bağlantılıdır. Örneğin regl döneminde, peptik ülser ve basur gibi durumlarda yaşanan kan kaybı genellikle aspirin vb. (Dikkat! Asetilsalisilik asit kanın seyrekleşmesi ve beyin kanamaları gibi durumların suçlusudur.) ilaçların alınmasıyla oluşan yan etkilerden kaynaklanır.

Eğer genel olarak kansızlık yaşadığımızdan şüpheleniyorsak, kendi başımıza bir şey yapmadan önce özel bedensel testler yaptırmamız gerekir.

Anemiye karşı diyet ve yaşam tarzı

Bolca yeşil yapraklı sebzeler, yağsız etler, kurutulmuş meyveler ve melas önerilir.

Demir emilimini engelleyen besinlerden (kahve, çay, işlenmiş karbonhidratlar) uzak durunuz. Demir içeren besinler tüketiniz, zeytin yaprağı özütü, aloe suyu, C vitamini ve B12 vitamini içiniz. Her sabah soya, çörek otu yağı, omega-3, CBD, THC yağı tüketiniz.

Devrim niteliğindeki ve Japonların uzun yaşamlarının sırrı olan Sango mercanı kalsiyumunun, Okyanus adasında yaşayan yaşlıların uzun yaşamlarının en güçlü iksiri olarak Guinness rekorlar kitabında bile adı geçer.

İçerisinde bolca iyonik bağlı kalsiyumlar ve iz elementler bulundurulur, bu yüzden tamamen sindirilebilir ve kanı 7,36 değerine kavuşturabilir. Böylesine basit, ancak böylesine önemlidir!

Maryland Üniversitesi kanıtı

Maryland Üniversitesi'nin sunduğu kanıtlara göre zeytin yaprakları lösemiye tedavi edebilir. Her gün yaşam ağacının özünden üç bardak içiniz. Beş kıta ve yedi denizde en güçlü sağlık iksiri olarak tanımlanıyor!

İktidarsızlık ve Cinsel İsteksizlik

Çift cinsiyetli demir çam ağacının yağı her iki cinsin de cinsel aktivitelerine, hormonal dengelerine yardımcı olur ve aynı zamanda kısırlığı da önler. Farklı bölgelerde yetişen ağaç aynı anda hem eril hem de dişi çiçekler açar. (Avusturalya, Malezya, Fiji.)

Uygulanışı: Dört hafta boyunca sabah ve akşam 7 kez uygulayınız İki hafta boyunca uygulamayı kesiniz ve ilerideki dört hafta boyunca uygulamayı tekrarlayınız.

Eğer altı ay sonra herhangi bir sonuç göremiyorsanız flannel çiçeği ekleyiniz. Bu gibi durumlar psikolojik sorunlar ya da fiziksel sebeplerden kaynaklanabilir.

Diyet, önlem ve yaşam tarzı. Fiziksel durumumuzun iyi olabilmesi için hem bedenimizin hem de aklımızın zinde olması gerekir. Uzman bir öğretmen ile yoga ya da tai-chi gibi fiziksel egzersizler uygulayınız.

Milyonlarca dolar harcanan çok masraflı ilaç alternatifleri yerine Kanada Milli Sağlık Sistemi tarafından “ilaç bilimi değil, düşünce bilimi” olarak tanımlanan konsantrasyon olma ve mental tasvir yöntemi benimsendi.

Eğer fazla kilolarınız varsa onlardan kurtulunuz.

İşlenmiş karbonhidratlar (beyaz ekmek, pirinç vb.) ve aşırı doymuş yağlardan uzak durunuz. Stres ile başa çıkabilmek için kendinize biraz zaman ayırınız. Özel tekniklerle hazırlanmış Berner manyetiğinden yapılmış yataklarda rahatlayınız. *Kannabinoid reseptörlerini etkileyen* kenevir CBD yağından 3/4 tatlı kaşığı kadar tüketiniz.

İçerisinde çinko bulunan yiyecekler tüketiniz. Erkeklerde iktidarsızlık konusunda yardımcı çok önemli bir mineraldir (kabak çekirdeği, buğday tohumu, deniz ürünleri, hindi, soya, karaciğer).

Eğer günde 15 mg. çinko tüketiyor iseniz, A vitamini, kalsiyum ve fosfor alımlarınızı da artırmanız gerekir.

Aynı zamanda içerisinde arı sütü ve polen barındıran yaşam iksirini de deneyiniz. Aloe, soya proteini ve zeytin yaprağı özünü temin ediniz.

İktidarsızlığa yol açan faktörlerden biri olan kötü kan dolaşımı konusunda balık yağı ve sarımsak yardımcı olabilir.

Gergedan boynuzu tozu Afrikalı büyücü hekimler tarafından en iyi ilaç olarak tanımlanıyor.

Eski Yunan hekimlerince de cinsel iktidarsızlık için en iyi ilaç bir tayınn doğumunda oluşan amniyotik sıvı “hipomanes”tir. Aristoteles ise Shilajit’i önerir.

Romalı doktorlar da kişinin sırtının çıplak şekilde ısırgan otu ile çiğnemesini önerir!

İnka İmparatorluğu hekimleri ise günümüze kadar ulaşmış maki bitkisini verirlerdi; Peru’daki And dağlarında yetişen bir köktür ve sperm hareketliliğini %80 oranında, erkeklerdeki cinsel arzuyu ise %200 oranında artırır. Geleneklere göre askerler savaşa gitmeden önce bundan yerlerdi.

Yunani hekimleri Ferula hormonu, ve çörek otu yağını önerir.

PAPİMİ manyetik alanı ile bölgesel bio-enerjiyi destekleyiniz.

Anoreksiya Nervoza ve Takıntı

Yoğun derecede takıntı, genç kızların %95’inde çok ciddi bir durumdur ve her daim kilo alacaklarına dair endişe yaşarlar! Durumla ilgili yakın bir

zamanda bir kız öğrencinin otobüste ölümüne şahit oldum, ebeveynleri ona ne kadar sevgi ve şefkat göstermiş olsa bile kurtaramadılar. Başlarda böylesine psikolojik sorunlar yaşaması inanılmaz gözüküyordu, ancak daha sonra yapılan medikal incelemede iz element ve özellikle çinko eksikliği yaşadığı ortaya çıktı. Dünyadaki hiçbir güç bu kızları yemek yemeye ikna edemez. Bayılma noktasına kadar yemeyi reddediyorlar ya da bir şeyler yedikten sonra onları kusuyorlar. Anoreksi belirtiler; boğaz şişliği, kusmuk asitlerinden dolayı diş minelerinde aşınma, yüz üzerindeki damarların çatlaması, inanılmaz bir halsizlik, baş dönmeleri, regl döngüsünde atlamalar, düşük nabız ve düşük kalp basıncı. Aynı zamanda sürekli açlık, düzenli olarak kusma ve aşırı dozda lakstatif kullanımı olarak kendini gösterir. En sonunda vücutlarından potasyumu arındırırlar ve kalp sektesine kadar ilerleyen, kalp atışlarında anormalliklere sebep olurlar.

Anoreksi hastalarının yaklaşık %30'unun hayatlarında bir düzensizlik bulunur ve %40'ı ise hayatlarında en az bir kere çok büyük ve kritik bir kayıp yaşamıştır. Anoreksi kurbanlarının hemen hemen hepsi zamanından önce ölür. Pek çok defa hastaneye getirilip damar yollarına potasyum ve multi-vitaminlerden enjekte edilir, aksi takdirde yaşamlarını yitirirler.

Anorekside Besin Takviyeleri

Günde 200 mcg. Selenyum.

Asitli bağırsak florasına uygun enzimler.

Soya sütü, bitkisel protein, spirulina, B12 ve B vitaminleri kompleksi, demir, günde 5000 mg. C vitamini.

Günde 600 IU E vitamini.

Günde 15000 IU A vitamini.

Günde 50 mg. Çinko.

Günde 50-100 mg. Mineral.

Günde 6 kapsül deniz yosunu, zencefil kökü ve çayı, Sango kalsiyumu ve kitin.

Günde 600 IU D vitamini.

Bitkisel tedavi: iştahı artırıcı bitkiler.

Beyin için yağ alımı çok önemlidir; omega-3, omega-6, omega-9 ve çörekotu yağı gibi. 3/4 tatlı kaşığı kenevir CBD yağı alınız.

Mutluluk ve zindelik getiren feromonlar gibi iş görürler.

Her sabah yulaf ezmesi, ginseng, gotu kola ve nane.

Taze zeytin yaprağı özü ve d-lenolate takviyeleri.

Meyveli yoğurt, ekşi süt, ayran ya da kefir.

Şekere, beyaz una, tuza, pastörize süte ve sentetik besinlere hayır! Çünkü kanın oksidasyonuna sebep olurlar ve kemiklerin yenilenmesine karşı zehir görevi görürler.

Homeopati yöntemleri: Anacardium Or ceviz kabuklarından üretilir ve Hint hekimler ve İbn-i Sina tarafından spazm, felç ve obsesyona karşı kullanılır. Özgüven eksikliği, anoreksiya nervoza, aşağılık hissine sahip kişilere ve kendini anoreksi hastalığı 12 ile kanıtlamak için çok sıkı çalışan insanlara verilir. 18 yaş civarındaki genç kızlarda rastlanır.

Kireçlenme ve Boyun Tutulması

Kireçlenme, eklem hastalıkları arasındaki en yaygın çeşittir ve kalça kemiğini, dizleri ve omuzları etkiler; genelde kırıkdağların kalsiyum ile şişmesinden dolayı eklemlerin hasar görmesi olarak tanımlanır.

Romatoid artrit ise yalnızca bir eklemi değil, bütün vücudu etkileyen kronik bir anormalitedir ve genel olarak antijen ile antikorlar arasındaki bir tepkimeden meydana geldiğine inanılır. Bu iki durumda da geleneksel tıp antienflamatuar haplar ve ağrı kesiciler önerir.

Bu ilaçlar, bu hastalıklara sahip kişilerde anlık bir rahatlama sağlayabilir ancak pek çok defa, birçok insanda hoş olmayan ve istenmeyen yan etkiler bırakmışlardır.

Eklem hastalıkları için diyet ve yaşam tarzı.

Dengeli bir diyet bu iki tür eklem hastalığına da yardımcı olabilir.

Diyetin odağı fasulye tohumları, alfalfa içecekleri gibi bitkisel liflerde ve ton balığı, ringa, uskumru gibi yağlı balıklarda ve protein kaynağı olarak da düşük yağlı yumurta ve peynirde olmalıdır.

Tahrişe sebep oldukları için kırmızı etten uzak durmalısınız.

Asit ürettikleri için süt ürünlerinden, tuzlu ve baharatlı yiyeceklerden ve limon, kırmızı orman meyveleri gibi asitli meyvelerden uzak durmalısınız.

Kahve, çay ve alkollü tatlı içeceklerden uzak durmalısınız.

Aloe suyu içiniz ve bolca bal ve propolis tüketiniz. Kalsiyumun bölgesel olarak fazla birikintisi sonucu kırıkdağlarda aşırı kalsiyum birikmesi; vücudumuzun diğer bölgelerindeki düşük değerli kalsiyumlara olumlu tepki verdiğimizde yok olabilirler.

Eklem rahatsızlıkları ile birleştirildiğinde, kemik erimesi durumunda kemiklerde çok düşük miktarlarla karşılaşabiliriz.

Sango mercanı kalsiyumu üzerinde yapılan araştırmalarda iyonize kalsiyumun mükemmel sonuçlar verdiği ortaya çıktı, aynı durum alkalik ph konusunda beyaz yengeç kabuklarındaki kitin için de geçerli.

Bakır eksikliği özellikle romatoid artrit gibi ciddi durumların ortaya çıkmasına yarayan faktörleri etkileyebilir. Bakırdan bileklikler sayesinde deri üzerinden iyon alınabilir, tabii ki ağız yoluyla alınan bakır kompleksleri asprine göre daha etkili sonuçlara sahiptir. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde, artrit semptomlarının dinmesi konusunda bakır tuzundan elde edilen organik bakır bileşenleri çok etkili sonuçlara sahiptir.

Kireçlenme ve Romatoid Artrid İçin Besin Takviyeleri:

Günde 12 gr. C vitamini kolajen sentezi ve muhafazası için çok önemlidir; kolajen tendon bağlarının ve kemiklerin ayrılmaz bir parçasıdır ve sert bir fibrinojen proteindir. (Dr. Rath Clinic)

Antioksidan özelliklere sahip E vitaminini günde 400-600 IU almak gereklidir. Günde 2 ila 4 kere 250 mg. pantotenik asit vücudun aşağısındaki uyuşmaları azaltır ve acı veren semptomlara karşı rahatlatır.

Vitamin eksikliğine karşı niasin, yani B3 vitamini şu besinlerde bulunabilir: Yağsız et, tavşan, balıklar, buğday tohumu, kuruyemişler, fıstık ezmesi, mısır ve kuş etleri. Vücut triptofan kullanarak; B1, B2 ve B6 vitaminleri ile işbirliğinde kendi niasinini üretebilir.

Glukozamin kondroitin ile aloe özü ve organik kükürt. Harici olarak krem şeklinde kullanılabilir. Yukarıdaki besinlerle birlikte, ayrıca

EPA ve DHA içeren özel balık yağlarını tüketmeyi ihmal etmeyiniz; bu iki bileşen vücudun antienflamatuar özelliklere sahip prostaglandinler üretmesine yardımcı olur. Aynı zamanda taze zeytin yaprağından klorofil suyu ya da kapsüller tüketebilirsiniz.

Not: Balık karaciğeri yağı ile Morino balığı karaciğeri yağı aynı değildir. Karaciğerdan temin edilir, balık vücudundan değil.

Artritlere karşı bitkisel tedavi: Günde 1 kaşık zerdeçal.

Günde 1 kaşık şeytan pençesi. İsmi kıvrımlı çekirdeğinden alır ve yeşerirken onu yemeye çalışan hayvanları yaralar. Belirli kısımlarından çıkarılan ayrıştırılmış kimyasallarındansa, bitkiyi bütün olarak kullanmak daha yararlı olacaktır. Şeytan pençesi aynı zamanda harici olarak deri hastalıklarında da kullanılır. Dikkat! Hamileler kullanamaz!

İltihapların çözünmesi ve eklemlerdeki kolajenlerin yenilenmesi için manyetik alan ile harici olarak kullanılmalıdır.

Gut Hastalığı (Ürik Asit)

Kandaki ürik asit miktarı 2 ila 30 gr. ile sınırlı olması gerekirken, bu miktarın üzerine çıkmaya meyillleniyor ve böylece böbrek taşı tehlikesi ile karşılaşılıyor. Bütün eklemlerde karşılaşılabilen özel bir eklem hastalığıdır ve özellikle vücudun alt kısmındaki parmaklarda görülür.

Ürik asit adenin ve guanin bileşenlerinin (hücre çekirdeğindeki temel proteinlerin sentezi sırasında üretilen iki pürin) oksidasyonu ile meydana gelir. Her vücutta 12 gramlık bir ürik asit deposu vardır; yiyecek vb. dış kaynaklardan günde 0,51 gr. ve pürinlerin sindirimi ile günde 0,3-0,5 gr. arasında da iç kaynaklardan eklenir ve fizyolojik olarak idrar ile vücuttan dışarı atılır.

Tedavi

Yoğurt, yumurta, pürin içermeyen bolca sıvı ve yiyecek diyeti ile ani kilo kaybı yaşanabilir (bağırsak, karaciğer, uykuluk, tütsülenmiş et ve hamsiden uzak durmanız gerekiyor). Karbonhidratların artırılması, günde 60-70 gr. kadar protein ve çok az yağ tüketilmesi gerekir.

Her gün kırmızı et yazılan zayıflama enstitülerinin aşırı “sert” diyetlerine karşı çok dikkatli olmalıyız, çünkü ürik asit oranını artırabilir.

Diyet örneği

Sabah: Meyve, 1/2 fincan portakal suyu, 1 adet haşlanmış yumurta, üzerinde çok az tahin ve bal olan 2 dilim ekmek, yoğurt ve bolca dağ çayı.

Öğlen: 2 bitkisel ya da hayvansal protein eşdeğeri, 1 adet orta derecede haşlanmış patates, 2 sebze eşdeğeri, 2 dilim ekmek, 3 tatlı kaşığı yağ, 1 adet meyve ve hafif bir tatlı.

Akşam: 2 protein eşdeğeri, 1 hamur eşdeğeri, 2 sebze eşdeğeri (salata), 2 dilim ekmek, 1 adet meyve, 1 küçük dilim kek.

Uyumadan önce: Yulaf ezmesi ve ballı geleneksel yoğurt, 1 adet aktinidia.

Aşağıdaki asitler yasaktır: Ispanak, kuşkonmaz, bakliyat, bezelye, kızarmış patates ve bağırsak, et sosu ve hazır çorbalar.

İdrarı alkalikleştirmesi ve böylece ürik asidin çözündürülebilmesi için gazlı içecekler, soda ve kalsiyum iyodat serbesttir.

Gut Hastalığına Karşı Bitkisel Tedavi.

Oksitlenme aşamasında iltihaplanmış bölgeye buz uygulayınız. Karakafes otu ve sığırkuyruğu bezleri ise epey kullanışlıdır.

47 gün boyunca yalnızca meyve suları ya da havuç, maydanoz, ananas gibi sebzeler ve çiğ patates suyu ile diyet yapılır; söz konusu diyet PAPİMİ manyetikleri ile aktive edilen su ve günlük lavmanlar ile güçlendirilir.

B vitamini kompleksi, C, E ve B5 vitaminleri iltihaplanmayı azaltır.

Diyet: Bezelye, mantar ve buğday gibi sebzelere hayır. Alkol, siyah çay, tuz, şeker, çikolata ve acı yiyecekler de yok.

Kaymak, keçi sütü, çilek ve kiraz gibi asidik meyveler kanın alkalikleştirilmesi için yararlıdır ve ürik asit kristallerini çözündürmeye yardım eder.

Kiraz ya da vişne koçanlarından çay içebilirsiniz.

Isırgan otu çayı içiniz: Bir bardak kaynamış suyun içerisinde kurutulmuş ısırgan yapraklarından 1 kaşık ekleyiniz, 10 ila 20 dakika demleyiniz ve günde 3-4 kupa içmeye özen gösteriniz.

Atkuyruğu çayı içmek de epey yararlı olabilir.

Ayurveda ise detoks etkisi güçlü olan Triphala çayını öneriyor. Hint baharatları satan dükkânlara sorabilirsiniz. Çin hekimleri ise (7 parça) Çin melekotu, (7 parça) ligusticum, 6 parça achyranthes, 4 parça liçi meyvesi, 7 parça gambir, 4 parça sileris, 7 parça duhuo jin sheng wan, 5 parça tarak otu, 7 parça papatya, 5 parça tienchi ginseng, 4 parça da notopterygium; bunların hepsi böbrekler ve karaciğer için detoks görevi görür, vücut esnekliğini artırır, kan akışını iyileştirir, ağrıları, eklem kaşınmalarını, romatizmayı, ayaklardaki ağrıyı, hareket zorluğunu ve hissizliği giderir.

Doz: Solüsyon olarak günde 2-3 kere 30 damla şeklinde alınız.

Astım ve Alerjik Astım

Bunun nedenleri kötü beslenme ve ebeveynlerin döllenme dönemlerindeki ilaç alışkanlıkları olabilir. Henüz 4 yaşında kortizonlu spreylere bağlı yaşayan çocuklar var, ancak bu da sadece hastalığı tümden bastırıyor ve iyileşmesini zorlaştırıyor. Solunum yetmezliği, sersemlik, öksürük, boğulma ve panik hisleri ile ısıklık sesleri çıkarmaya yol açacak kronik bir solunum hastalığına neden olabilir.

Sersemlik; düz kas hücrelerinin sıkışması ve solunum yollarındaki şişmiş hipofizlerden kaynaklanan solunum yolu tıkanıklığının bir sonucudur. Tüm bu semptomlar tahrişleri açıklar niteliktedir.

Astımın temel nedeni ise bronşların spazmına sebep olan, akciğerlere aktarılan iltihaplı kimyasal maddelerin salınımıdır. Bu maddelerden bir tanesi de histamindir.

Özelliklere yemeklere, hayvan kıllarına, tozlara ve kimyasallara olan alerjiler bir hücum etkisi yaratabilir. Stres, solunum enfeksiyonları ve hava kirliliği elbette astımı tetikleyebilir.

Homeopatik teorilere göre; bebek yaşta egzama ya da başka bir sorunun önüne geçebilmek için kullanılan kortizonlu ürünler, ilerleyen yıllarda birçok defa astım problemine yol açabilir.

Arginin Aminoasidi

Kandaki azot protoksitin öncü molekülü olarak arginin, parçalanma sırasında seviyeyi yükseltiyor. Azot protoksitleri düz kas hücrelerinde depolanır ve akciğer alveolunda bulunan düz kas hücrelerinin rahatlamasını sağlar. Bu süreç C vitamini tarafından desteklenirken aynı zamanda azot protoksitin kullanılabilişliğini artırır. Kalsiyum ve magnezyum mineralleri hücrelerdeki minerallerin kendine has sindirimlerine yardımcı olur ve böylece hücrelerin esnekliğini etkiler.

Hipofizlerin şişmesi ile alerjik astım durumunda C vitamini ve yüksek miktarlarda lizin, savunma ve iltihaplanma tepkilerinin etkisizleştirilmesine ve zayıflatılmasına katkıda bulunur.

Aşağıdaki kuralları benimsemeye özen gösteriniz:

Tuzsuz yemekler. Böylece istamine karşı hassasiyet azalır.

Takım egzersizi olan yoga yazılınız.

Besin alerjileri büyük bir rol oynar, bu yüzden de bir kriz olması durumunda bilindik alerji yapan besinlerden kaçınınız. Örneğin; inek sütü, buğday ve besin eklentileri.

Güçlü bir vegan beslenmesinin astım tedavisi için çok yararlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Birçok hastanın dediğine göre, evdeki tozları düzenli olarak temizlemek ile bez ve yastık olarak sentetik kumaşlar kullanmak çok faydalı oluyor.

Bemer ve PAPİMİ araçları ile bio-rezonans ilk uygulamadan itibaren solunum sistemine bir rahatlama ve özgürlük hissi veriyor.

İyonik hava temizleyicileri de birçok insana rahatlama hissi sağlayabilir.

Uygulamaları herkes için yararlıdır ancak astım eğilimine sahip insanların bu eğilimlerinin azalmasını sağlar.

Diyetisyen ya da homeopati uzmanınıza danışınız ve sizin için uygun olup olmadığını kontrol ediniz. 1500 çeşit besin ve 2000 farklı bitki ve ota karşı duyarlılığınızda size yardım etmenin bir yolu var.

Savunma mekanizmanızı güçlendirmek için dikkat etmeniz gereken şeyler.

Bunları içeren besinler ve besin takviyelerini tercih ediniz: Multi-vitaminler, özellikle 50 mg. B6 (piridoksin), 50 mg.'lık B12 ve B15 (pangamik) vitamini, kabak çekirdeği, susam, kabuksuz pirinç, tam tahıllı un. Kalsiyum, magnezyum, çinko ve selenyum içeren multi-mineraller.

Antioksidanlar

(Beta-karoten, selenyum, buğday tohumu, yaban mersini ve aloe özü). Günde 3 defa saf zeytin yaprağı özü.

3/4 tatlı kaşığı kenevir CBD yağı alınız.

Günde 2-3 kere 2500 mg. eşekotu yağı ve günde 3 mg. balık yağı. Günde 1-3 kere 1000 mg. C vitamini. Sango mercanı, kitosan. Q10 ko-enzimi ve mabet ağacı, altın kök.

Günde yarım bardak taze havuç suyu ve soya proteinli buğday sırası içiniz.

Astım İçin Bitkisel Tedavi

Hipokrat'a göre zufa otu ve karakafes otu, ceviz, ökse otu, öksürüt otları, ci-vanperçemi, kekikten yapılan çay. Son olarak sıcak çaya her akşam 4-6 damla göknar yağı ekliyoruz.

Eski Yunan tariflerinin bir ürünü olarak Hint şifacılar tarafından da büyük bir başarı ile kullanılıyor! İçerisinde astım sıvısına ve boğmaca hastalığına karşı mızraklı nane, lavanta, ebegümeci, menekşe, şeytan şalgamı bulunur.

Uykusuzluk

Pek çok faktör uykusuzluğa neden olabilir: heyecan, duygusal karmaşa, kafein ve alkol tüketimi, melankoli, hipoglisemi ve fiziksel ağrılar. Uykusuzluk genelde stres giderici programlar ya da psikolojik bir destek aracılığı ile başa çıkılabilecek psikolojik faktörlere dayanır.

Daha kaliteli uyumamız için gereken diyet ve yaşam tarzı.

Uyku kalitesini düşürdükleri için hayatınızdan kafein ve alkolü kesin olarak çıkarmalısınız.

Düzenli olarak spor yapınız ya da yenilenme programı uygulayınız. Eğer uykusuzluk belirtileri yaşıyorsanız, hipotiroidi testleri yaptırınız.

Lavman yapınız, pek çok parazit uykusuzluğa ve dişlerin gıcırdamasına neden olur.

Beslenmenizdeki açıkları B vitamini kompleksi, B3 (niasin) vitamini ve çinko ile tamamlayınız. Bunları tam tahıllı ürünlerde, buğday tohumunda, incirde, erikte ve hurmalarda bulabilirsiniz.

Bal, arı sütü ve polen; ihtiyacınız üzere sinirlerinizi yatıştırır.

Uyumadan yarım saat önce kalsiyum ve magnezyum alımı ile huzurla uyuyabilirsiniz.

Bitkisel Tedavi: Altın kök, kedi otu, püren balı ve sıcak süt. 3/4 tatlı kaşığı kenevir CBD yağı alınız.

Aşağıdaki aromatik otlar ile içecekler hazırlayabilirsiniz: çarkıfelek, kedi otu, papatya, ıhlamur ve altın kök.

Tapınaklardaki mandalina, neroli ve lavantalardan yapılan yağlar ile tedavi büyük huzur verir.

Özel bir program ile Bemer ve PAPİMİ aletleri bio-rezonans ile sinirleri gevşetir. Vahşi gardiyan köpekleri üzerinde denenmiştir.

Kulak Çınlaması

Kulaklardaki çınlama sesleri çeşitli nedenlere dayanır. Şimdiye kadar hiçbir tedavi işe yaramamıştır çünkü tek bir nedenden dolayı gerçekleşmez, aynı anda birçok faktör söz konusudur: yüksek sesler, alerjik besinler, stres. Genellikle 40 yaşından sonra meydana gelir ancak modern yaşam tarzı ve yaşlılığa dair doğal bir tehlikedir.

Günde 120 mg. mabet ağacı öneriyorum. Bu bitki 70 gün içerisinde çınlamaların yok olmasını sağlar. Ancak bu çınlamalar bir yılı aşkın süredir düzenli bir şekilde devam ediyorsa, bu soruna kesin bir çözüm oluşturmaz. Alternatif olarak bunları da deneyebilirsiniz: Günde 1000 mg. C vitamini, bal ürünleri.

Enerji verici aloe ve sığırkuyruğu yağını bölgesel olarak uygulayınız.

Kulak çınlaması için defne yaprakları. Yıpranmış defne çekirdeklerinden Otil adında bir yağ çıkarılır: kulaklardaki çınlama ve ağrılar için özel olarak üretilmiştir (Kurutulmuş yapraklardan yapılan toz, burnun “açılması” için kanamaya karşı etkili olur. Aynı zamanda sedef otu ile defne yaprağı çayını bağırsak sorunları yaşadığımızda içmeliyiz). New York’taki Mayo Kliniği; kulak içerisindeki küçük kılları yatıştırmak için lipo-flavonoidleri önerir. Bu kıllar kulak içerisinde birbirlerine değdiklerinde ses çıkartırlar. Flavonoidler ise kulak içindeki sıvıların daha iyi hareket etmelerini ve birbirlerine karışmalarını sağlar.

Lipo-flavonoidler omega-3, omega-6, omega-9, üzüm çekirdekleri ve zeytin yapraklarında bulunabilir.

Yaşlılık Döneminde Bunama ve Alzheimer

Alzheimer hastalığına her yaşta rastlanılabilir ancak genellikle 50 yaş ve üzeri kişilerde ortaya çıkar. Yakın dönemdeki anıların kaybolması, bunama şeklinde tanımlanır, yani hafızaya yeni ve bilinçli olayların bilgi girdisi yapılma oranı zayıftır.

Bir sürü nedenden kaynaklanıyor olabilir: genetik nedenler, alüminyum zehirlenmesi, uzun süreli virüse maruz kalmak, kan damarlarındaki B12 düşüklüğü ve beyin perfüzyonunda oksijen akışının azalması.

Yüksek miktarda alüminyum içeren kremler ve deodorantlar kullanım açısından tehlikelidir ve koltukaltı vb. bölgelerdeki lenf bezlerinde kanserojen kitlelerin ortaya çıkmasında rol oynayabilirler.

Kahraman Ro Leydisi kadar yaşamak için yapılması gereken diyet ve yaşam tarzı.

Bütün alüminyum içeren ürünleri atınız.

İşlenmemiş yiyecek, lif, taze meyve ve sebze tüketimini artırınız.

Sabah aç karnına besin takviyesi olarak indiyum spreyi sıkınız. Antioksidanlar açısından: beta-karoten, selenyum, E vitamini (her sabah aç karna 1 çorba kaşığı kadar), C vitamini; her sabah zeytin yaprakları ile limon suyu.

Beyindeki kılcal damarların oksijenleşmesini artırmak için mabet ağacı, polen, propolis, bal ve kırmızı Frenk gülünden çay.

Yaşlanma karşıtı Sango mercanı kalsiyumu.

B vitamini kompleksi ve fosfatidilkolin (lesitin); sinir sistemi ve beyin hücreleri arasındaki sinir uyarılarının aktarılmasına yardımcı olurlar.

Özel bir aminoasit olan L-valin hafızayı güçlendirir. Beynin “yağlanmasını” sağlayan omega-3 yağları, nam-ı diğer “akıllı” yağlarda bolca bulunur. Peru’ya özel süper besin maka gibi.

Zeytin yaprakları özü ile sinirlerin korunması.

Beynin kanlanması, mikro kılların açılması ve sinir uyarılarının daha rahat bir şekilde iletimi için merkezi sinir kavşaklarının üretiminde Bemer ve PAPİMİ aletlerindeki bio-rezonans özelliğini kullanınız.

Alzheimer ve Alüminyum Zehirlenmesi

Alüminyum ağır bir mineral olmamasına rağmen zehirlidir.

Hava, su ve toprak içinde bulunur ve aynı zamanda yiyeceklerde de küçük miktarlarda mevcuttur. Normal şartlarda günde 310 mg. tüketmemiz gerekir. Ancak son zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre; eski tencerelerdeki çiziklerden, çatal kaşıklardan ve alüminyum ambalajlar aracılığı ile vücudumuzda fazlasıyla birikebilir. Eski tencere-tavalarınızı atmalısınız ve yerine kaliteli alışımı olan metallerden paslanmaz aletler almalısınız.

Tüm bu tencere-tavalar haricinde alüminyum asprinlere, şehir sularına, besin ürünlerine (turşu ve konservele), deodorantlara (yalnızca aloelilerde alüminyum bulunmaz), aromalara, meşrubatlara (özellikle alüminyum ambalajda bulunanlara), beyazlatılmış una, sofraya tuzuna, tütüne, krem tartara, parmesan ve diğer önceden dilimlenmiş peynirlere, duş jellerine, alüminyum konservedeki yiyeceklere ve paketlenmiş etimlere kolayca girebilir! Alüminyum paketlerinde bulunan fast-food yiyeceklerini hiçbir zaman yeniden ısıtmayınız. Günde 3/4 tatlı kaşığı kenevir CBD yağı alınız.

Alüminyum, antiasit ilaç ürünlerinde kullanılır; mesela, Maalox, Aludrox vb. Eklemler için üretilen ağrı kesicilerin birçoğunda alüminyum bulunur ve duş jelleri, kabartma tozları ve içme sularında da mevcuttur.

Bunlara dikkat ediniz!

Birçok alüminyum zehirlenmesi belirtisi Alzheimer ve kemik erimesi semptomlarına benzer.

Alüminyum zehirlenmesinden dolayı böbreklerde sancılanma, anafilaksi reaksiyonları, gastroenterit rahatsızlık, kalsiyum sindiriminde zayıflama, karaciğer ve böbreklerin işleyişinde zayıflama, hemen unuttuğumuz için sürekli erteleme durumu, kendini ifade etmede zorlanma, eklem gevşemesi meydana gelir ve kas zayıflamasından kaynaklı kolay ağrıya sebep olur.

Araştırmacılara göre kalsiyum emilimindeki kronik değişiklikler, vücudun mineralleri kullanma yöntemlerini değiştirebiliyor.

Dürtü kaybı, bağırsaklardaki fazla alüminyum emiliminin artması ve silikon bileşimleri serebral korteksi karıştıran maddeler üretirler ve beynin içinden ve dışından geçen sinirsel uyarıları engellerler!

Alzheimer hastalarındaki beyin sinir hücrelerinde, normal bir insana oranla 4 kat daha fazla alüminyum içeriği bulunur.

Bu toksik birikintiler böbreklerin işlevlerini engellediği için alüminyum böbrekler tarafından vücuttan dışarı atılır. Uzun süreli olarak alüminyum ile gübrelediğimiz bitkilerle haşır neşir olduğumuzda, beyinde düzensizlikler, dikkati toplamada zorlanma ve denge ve enerji kaybı ortaya çıkar.

Alzheimer için Bitkisel Tedavi

Mabet ağacı ve tavşanmemesi otlarını kullanınız. Her gün bolca bitkisel lif tüketiniz (yulaf ezmesi ve soya sütünden içecek).

Alkolizm belirtileri çoğu zaman Alzheimer'ı taklit eder. Bunun bir örneği ise başlarda alkolik olduğunu zanneden, ancak daha sonra Alzheimer'ı olduğu ortaya çıkan Rita Hayworth'tür.

Üzüm çekirdeklerinden çıkarılan polifenollerin amiloid-beta birikimini engellediği, üretimini azalttığı ve beyindeki amiloidleri nerotoksine karşı koruduğu ortaya çıktı.

Ağır mineral zehirlenmesine karşı diyet ve yaşam tarzı.

Her sabah ağızımıza bir indiyum atıyoruz ve sonraki yarım saat boyunca bir şey yemiyoruz.

Günde üç kere Sango mercanı kalsiyum tozu,

Her gün sarımsak, kekik, brokoli ve kükürtlü sebzeler.

Güçlü bir antioksidan olan zeytin yaprağı özü D-lenotat'den günde 6 kapsül tüketmelisiniz.

Günde 6000-10000 mg. C vitamini, günde üç kere 100 mg.'lık B vitamini kompleksi, günde 400 IU'luk E vitamini; 800 IU'ya kadar artırabilirsiniz, kelp yosunu, günde 3 kere 2 kaşık lesitin.

Alınması gereken önlemler:

Çelik, paslanmaz tencereler, camdan ya da kilden yapılmış pişirme aletleri kullanınız. Alüminyumdan yapılmış aletlerinizi atınız.

Besinlerin etiketlerini iyice okuyunuz ve alüminyum, bentonit ve hidroksi alüminyumdan uzak durunuz.

Cıva amalgamlarını ağızınızdan çıkarınız.

Asit yağmuru şehrin ve sanayinin saldırdığı zehirli gazları taşıyan bulutları temizler ve böylece alüminyumu göllere, içtiğimiz suya ve bitkilerin büyüdüğü toprağa aktararak geri dönüştürür.

Cildin Akupunktur Noktalarındaki İletkenliğin Elektronik Teşhisi ve Ölçüsü

Ağır minerallerin miktarını ve muhtemelen iş çevrenizden elde ettiğiniz radyasyonu kontrol etmeniz için, enerji kayıplarınızı dengelemenizi sağlayacak elektronik-akupunktur yöntemi ile yapılan modern bir elektronik teşhis bulunuyor.

Tarihi: Atina Üniversitesi Tıp Tarihi bölümünden Pr. Pournaropoulos, 1995 yılında bir fikir ileri sürdü; mit kahramanı Herakles, Trabzon'dan, Selanik'te 1700 km.'den ve İstanbul'da ise 1100 km.'den düşerek yalnızca yaralarla kurtulmayı başarmıştır, bu şehirler onun zamanında henüz var olmamıştı bile. Bu yaralanmasından sonra ise Akide nehrine sığındı ve akupunktur tedavisi için daha doğruya doğru yöneldi!

Bio-rezonans

Derin hücrelere uygulanan modern bio-rezonans/akupunktur modeli PAPI-Mİ ve LAKHOVSKI denilen makinelerle uygulanır, büyük alternatif ve ortopedik kliniklerde ve dünya üzerindeki spa merkezlerinde kullanılır. Örneğin; NBA grubu, Avusturya Slalom grupları vb.

Solunum Hastalıkları: Grip, Nezle, Öksürük, Soğuk Algınlığı, Tüberküloz

Hastalıkların birçoğu virüslerden kaynaklanır. Vücut içerisinde bulunan hücrelerin ve diğer patojenlerin aksine virüslerin içerisinde yalnızca bir adet yazılım programı bulunur: Ev sahibi vücuttan istifade etmek ve hücreler yardımıyla da vücuda yayılmak. Aynı zamanda kollajenaz enzimlerini şekillendirir ve sağlıklı hücreleri yığınlar halinde parçalar. Yalnızca güçlü bir bağışıklık sistemi bu virüsleri alt edebilir. Kalsiyum, magnezyum ve bakır mineralleri savunma görevindeki hücrelerin işleyişlerini hareketlendirir. Zeytin yapraklarında bulunan demir ise alyuvarların üretimi konusunda gerekli bir hemoglobinin bileşenidir. Virüs ve bakteri saldırılarına karşı polifenoller bağışıklık sistemini güçlendirir.

Lizin aracılığıyla kollajenaz enzimlerinin engellenmesi önemli bir adımdır; çünkü gelecekte grip, alerjik bronşit ve burun akmalarına karşı virüsler tarafından hücrelerin parçalanmasına karşı önlem alınmış olur.

Virüslerde nezleye sebep olacak pek çok yan faktör bulunur; bizler bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için özel ve genel kurallardan bahsedeceğiz.

Gribe kış aylarında daha çok rastlanır, çünkü kış aylarında ısıtma bulunan kapalı odalarda hapsiye ortamdan çıkan damlaların havada dolaşması daha kolay hale gelir.

Nezle belirtilerinin süresi virüsün kuvvetine, bağışıklık sisteminizin direncine ve aynı zamanda bu sürede kullandığınız antibiyotiklere bağlıdır.

Bu yüzden gribe karşı vücudunuzu güçlendirmelisiniz ve bronşit ve sinüzit gibi ikincil bakteriyel enfeksiyonlardan etkilenme ihtimalinizi düşürmelisiniz.

Virüs kaynaklı iltihap, grip, nezle, öksürük ve tüberkülozla mücadele için bitkisel tedavi yöntemleri:

Kökнар ağacı. Tedavisel amaçlar için köknar ağaçlarının yeni fidanları, reçinesi, tomurcukları ve kozalakları kullanılır. Köknar ağacının içerisinde bol miktarda C vitamini ve piktogenol bulunur; iskorbüt hastalığına karşı ve antibakteriyel olarak, aynı zamanda yaraları iyileştirmede ve kolagog ve iyileştirici etkileri sebebiyle de kullanılır.

Kökнар kozalaklarından elde edilen öz bademcik iltihabı, larenjit ve sinüzit hastalıklarında önerilir. Burun temizleyicileri ve damlalarında da kullanılır. İçeceğin ısısı, vücut ısısı ile aynı seviyede olmalıdır. Dahili olarak nezle ve öksürük için alınır.

Kökner tomurcuğu özü ise tüberküloz ve iltihaplı bronşit vakalarına verilir. Reçinesini de nohut tanesi büyüklüğünde olmak üzere, masaj yaparak uygulayabiliriz. Böbrek, idrar yolları ve idrar tutma hastalıklarında da kozalak ve tomurcuk özlerini, idrar söktürücü ve antienflamatuar olarak içebiliriz. Yarı oturmali banyolarda da bulunur.

İlkbahar mevsiminde genç filizlerden elde edilen özler ise sinirlerin aşırı uyarılması, Parkinson hastalığı, yaşlılık döneminde bunama, nevroz ve miyalji, triger nevroz gibi hastalıklarda banyoda; sivilceler, çıbanlar, yaralar, iltihaplı ülser, kangrenli yaralar, kaşıntılar vb. deri hastalıklarında ise kompres olarak öneriliyor. Ne kadar kullanmalı: 5 litre su içerisine bu bitkiden 1 kilo kadar koyuyoruz ve 10 dakika boyunca demlenmesini bekledikten sonra süzdürüyoruz.

Özütün hazırlanması ve kullanımı: Bir kaşık kahve ile ufalanmış ürünü bir dakika boyunca kaynatıyoruz, yarım saat demlenmesini bekliyoruz, sonra süzdürüyoruz. Günde 2-3 kere içiyoruz. Harici kullanım için daha yoğun bir öz elde etmek gerekir; 2 kaşık yiyecek ile 1 bardak su kaynatıyoruz, bir saat beklettikten sonra süzdürüyoruz.

Merhem: Bunların ötesinde, ağrıyan bölgelerde merhem uygulayabiliriz. Reçine, bal ve bal mumunu eşit miktarlarda zeytinyağı ile karıştırarak ısıtırsunuz. Soğuduktan sonra ise ağrıyan bölgelere tüm gece boyunca kalması için kompreslerle bırakıyoruz.

Dr. Ghislaine Lanctot'un *The Medicine Mafia* kitabından:

Farma Medicine - İlaç Mafyası DSÖ'nün Korku İmparatorluğu & Petrokimyasalları

İnsanlığa karşı neden böylesine ölüm saçan bir acımasızlık uygulanıyor?

Amaçları insanlıktan yararlanmak ve Pasteur teorilerinin hükmünü sağlamaktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından uluslararası düzeyde Pasteur tıbbını kullanma kararı alındı. Hükümlerini sağlamak için ise bu emri teminat altına almak gerekiyor.

Uygulamalı tıp Pasteur kuramını uygularken aslında hastalığı koruyor ve bizim içimizde bazı duygular uyandırıyor:

Yabancı güçler karşısında acizlik,

Yabancı güçlere olan bağımlılık,

Başka insanlar ve durumlardan kaynaklı olarak mağduriyet.

Emir olmadan hüküm olmaz. Hüküm sürmek ise suistimalin yolunu açar. Birinin size emir verebilmesi için alacağı tepkinin derecesine göre az ya da çok

miktarda korku salması gerekir, bu şekilde bu dogmanın kurbanlarına istediklerini yaptırabilecekleri Korku ve Koruma arasında gidip gelen atlı karıncaya serüvenine sürükleyebilirler.

Antibiyotiklere Karşı Biyotikler ve Virüs Kaynaklı İltihaplara Karşı Diyet ve Yaşam Tarzı

Ön eklerin de gösterdiği gibi; pro, bir şeyin yanında demek iken anti ise bir şeyin karşısındadır. Bu da demek oluyor ki, sırf birisi size antibiyotik almanızı söylediği için ödün verip almak zorunda değilsiniz. Onlardan hiçbir virüs irkilmez. Aksine; sert antibiyotik alımının artması ile daha dirençli virüsler oluşturarak virüslerin güçlenmesini ve mutasyona uğramasını sağlar.

Gribe karşı kullanılan bir antibiyotik yoktur. İçerisinde bolca taze sebze bulunan ve işlenmiş yiyecekler içermeyen bir diyeti benimsemelisiniz. Rafine yiyecekleri (şeker, beyaz un, kabuksuz pirinç), sigarayı ve alkolü hayatınızdan çıkarmalısınız. Sabah aç karnına indiyum, kalsiyum tuzu Sango kalsiyumu ve kitin tüketiniz.

Öksürük ve boğaz yaraları karşısında kolajen, çinko, çinko pikolinat ve savunmaların yenilenmesi için yüksek miktarlarda C vitamini tüketiniz.

Sağlıklı iç hipofizler ve savunma sistemi için günde 7500 IU A vitamini tüketiniz.

Sinir zarlari için bira mayası, B vitamini zengini yiyecekler önerilir.

Biyolojik arı ürünleri (bal, arı sütü ve polen).

Sarımsak ve kükürt içeren sebzeler karaciğerin temizlenmesini sağlar.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için ekinezya ve içerisinde oleoprotein ve polifenol bulunduran zeytin yaprağı özünden klorofil.

Bağırsakların temiz kalması için düzenli olarak lavman yapınız; çünkü üst solunum sistemi tıkanığında boşaltım sistemi, kalın bağırsak da hastalanır. Asidofil ve bifidus probiyotiklerini tercih ediniz.

Kış aylarında denize giriniz ve bolca D vitamini almak için güneşin altında kalmaya özen gösteriniz.

Bağışıklık sisteminin ve timüs bezlerinin uyarılması için Bemer ve PAPİMİ aletleri ile bio-enerji tedavisi önerilir.

1990 senesindeki Bombai gezimde, yılan oynatıcısı tarafından büyülendim. Kobra iyi göremiyor ancak bahçedeki sarsıntıları dikkate alıyor ve sepetten dışarı çıkıyor.

Böcek ısırıkları (Örümcek, akrep, yılan vb.)

Bu canlı türlerinin ısırıkları çok hafiften başlayıp ölümcül seviyelere kadar çıkabilir.

Kesme, ağızla emme ya da tükürükle anında müdahale ile olabildiğince fazla zehri vücudunuzdan çıkarmanız gerekir.

Eskilerin Tarifi: Akrepler hakkındaki eski bir tarifte şöyle yazar: sizi ısırın sürüngein bedenini derhal eritiniz ve bu sıvıyı ısırılmış bölgeye uygulayınız, aksi halde zehir vücudunuzda canlı bir akrep gibi koşturacaktır (K. Epir'den hasta tanıklıkları). Homeopati ilacı olarak da kullanılır.

Eğer şişlik ya da ağrı oluşursa, sargı beziyle sıkıca sarınız ve kan dolaşımını ısırık bölgesinden 25 cm. uzakta tutunuz. Sakinleşin, hareket etmeyin ve yere uzanıp vücudunuzu sıcak tutun. Zehrin yayılmasını yavaşlatmak için ısırılan bölgenin etrafına buz koyunuz.

Besin takviyeleri ve beslenme.

Kalsiyum glukonat ağrının dinmesini sağlar.

Alerji karşıtı özelliğe sahip olan pantotenik asit, B5 vitamininden 500 mg. alınmalıdır.

Her saat başı 5000-15000 mg. arasında C vitamini yılan, mantar ve hatta damar içi enjeksiyonlardan kaynaklanan zehirleri emer.

E vitamini kapsüllerinin içini açıp yaranın üzerine bastırınız.

Böcek ısırıkları için bitkisel tedavi

Ekinezya; çay ya da kapsül şeklinde. Her saat başı olabildiğince fazla kıvrırcık labada çayı içiniz. Aynı zamanda zeytin yapraklarının özünü tüketiniz.

Homeopati yöntemleri: Güç sağlaması için 6c-30c ledum verilir.

Meşe ağacı, karakafes otu, kırmızı karaağaç ve sinir otu kabuklarından ve yapraklarından toz yapınız.

Hint leylağı, nim yapraklarını çiğneyiniz, böylece balta girmemiş ormanlarda bile böcekler size yaklaşamaz!

Kalbinizin üzerine hızlıca PAPİMİ bio-enerji tedavisi uygulayarak kan dolaşımını güçlendiriniz.

Kullanılmış çay poşetlerini atmayınız, sirkeye batırıp daha sonra soğutarak böcek ısırıklarına ve göz şişmesine karşı ilk yardım olarak kullanabilirsiniz, ağrılara ve şişliklere iyi gelir.

Deri Hastalıkları

Eğer tüm deri hastalıkları için içinde her şeyi barındıran tek bir kitaba ihtiyacı var denseydi; Hering'in iyileşme kanununun temel ilkelerini önerirdim.

Bu sorunlar dahili ve harici olmak üzere iki çeşit faktöre dayandırılabilir. Dahili faktörler; deri üzerinde sorunlar ortaya çıktığında iç organların ve özellikle karaciğerin düzgün çalışmamasından kaynaklanabilir. Böyle bir durumda da ters detoks ve diyet yapmalıyız. Cildin güzel görünümünden karaciğer sorumludur. Olası tahrişlerde, lekede, pullanmada, ülserde ve derinin devamlılığı için çözümlerde aklımıza direkt karaciğer gelmelidir. Cilt belirtilerinin üzerini kortizonlu kremlerle örtmemiz cilt sağlığı açısından çok kötüdür, çünkü bu cilt sorunları iç kısımlarda var olmaya devam edecektir.

Harici faktörler arasında virüs kaynaklı kirlenme, mikroplar, stafilokok, kandida mantarı vb. unsurlar vardır. Bunun tedavisi ise yine mikrop kapan tüm sistemi gözden geçirmektir. Yani suçlu olan araçtır, vücudumuza harici bulasıcı faktörlerin yerleşmesine izin vermişizdir. O zaman doğal probiyotiklere, iz elementlere, hücresel tedaviye, duruma göre bitkisel tedaviye ve doğru müdahalelerde antibiyotiklere başvurmalıyız (eğer ani tehlike altında isek). Diğer önemli organlar üzerinde yan etkiye sahip olmayan ve alerjilere neden olmayacak tedavileri seçmeliyiz. Timüs bezlerinin, karaciğerin, çakra ve karın üzerinde PAPİMİ bio-enerjisinden yararlanmalıyız.

Beslenme

Deri hastalıklarının ortaya çıkmasına karşı, önlemsel ve tedavisel olarak çok önemli bir rol oynar. Altını çizmekte fayda var; en tehlikeli yaralar ve iltihaplar kapalı olanlardır, deri altında daha tehlikeli olan tetanoz ve kangren gibi havasız mikropların gelişmesi mümkündür. Bu yüzden yaraların ve iltihapların içinin boşaltılması gerekir.

Eski bir tarif: Közlenmiş sarımsak, bal ve taze tereyağı karışımını hastalanan bölgeye uyguluyoruz.

Umut kesilmiş kangren durumları için Antik Yunan tarifi: Kuzu ya da keçi-den taze karaciğer kanyla beraber çiğ bir şekilde sıcak-sıcak kangrenin üzerine yerleştirilir ve deriden kabarcıklar çıkmaya başlayana kadar bırakılır.

Bahsettiğimiz tarihlerde bu yöntem savaşta ağır yaralanmış askerler üzerinde uygulanırdı. Onları çıplak halde, henüz yıkanmamış ve kanları üzerinde duran yeni kesilmiş hayvan ile sararlardı. Kalaşlar (Büyük İskender'in askerlerinin soyundan) bu geleneği hâlâ korurlar ve ağır yaralı kişilere uygularlar. Bu tedavi yöntemi Epidavros, Tholos'taki Asklepioslarda ve Trofoneio mağaralarında uygulanırdı.

Kolajen, derideki bağ dokularının temel bileşenidir. Derinin sağlığı için günlük C vitamini, bakır, çinko, B vitamini kompleksi, lizin, prolin, zeytin yaprağı özü ve hyalüronik asit tüketmeye özen göstermeliyiz. L-arginin aminoasiti de alınız.

Ağızdan alınan A vitamini yağda çözünen bir vitamindir ve gözler ile derinin sağlığından sorumludur. Bol bol taze maydanoz çiğneyelim.

Mikrop kapmaya karşı bitkisel tedavi:

Sarı kantaron yaraları kapatır ve deriyi rahatlatır.

Aloe jelinin de deri hastalıkları ve ayak tırnaklarındaki mantarlar üzerinde mükemmel etkileri vardır.

Her gün yulaf ezmesi yemeliyiz.

Derinin güzelliğini sağlamak için de mersin yaprağı yağı.

Yunan coğrafyasında ilginç ve kendi has bir mantar bulunur ve bizler için inanılmaz şifalıdır. Pos mantarı, beyaz bir mantardır, kemiksizdir, taze ve beyaz halde iken yenilebilirdir, daha sonra sonbaharda olgunlaşmaya başladığında koyu sarı bir renk alır ve

ince kabuğunu çatlatarak tohumlarını buluta benzer dumanlar haline salmaya başlar. Avrupa'da, Kuzey Amerika'da ve Çin'de halk arasında medikal amaçlarla kullanılır. Kanamayı durdurucu özelliği ile astrinjen bir mantardır. Hariçi olarak kanayan yaralar ve basur üzerinde toz şeklinde kullanılır. Geleneksel Çin tedavilerinde, bağışıklık sistemindeki iltihaplar için tohumları bal ile beraber ağız yoluyla tüketilir.

Akne

Akne ciltte oluşan, sıkça rastlanılan bir anormalliktir ve beslenme ya da ilaçlardan kaynaklı olarak gelişen ciddi kabızlıktan doğan karaciğer ve bağırsak

zehirlenmesinin de bir belirtisidir. Antibiyotiklere dikkat etmemiz gerekir. Antibiyotiklerin sürekli kullanımı karaciğeri ve böbrekleri mahveder, aynı zamanda mikropları daha dirençli kılar.

Ergenlikten itibaren başlar ve genellikle oğlan çocuklarında görülür.

Beyaz ve siyah leke ve kistler şeklinde ortaya çıkmaları ile tanınırlar. Özellikle yüzde, sırtta ve omuzlarda bulunur. Geleneksel tedavi yöntemlerinde genellikle uzun süre boyunca antibiyotik kullanılır ve bağırsak florasına büyük zararlar verilir, böylece kandida mantarı gibi güçlü ve dirençli bakterilerin gelişimi ve toksinlerin emilimi kolaylaşmış olur. Tedavi için kortizon verilir, böbrek üstü bezler ve kemik erimesi açısından biraz tehlikelidir.

Karaciğer, Bağırsak ve Cilt Detoksuna Yönelik Anti-kandida Diyeti.

Nelerden kaçınmalısınız:

Hayvansal proteinlerdeki doymuş yağlar. Rafine karbonhidratlar (beyaz ekmek, şeker, çikolata, pasta, tatlılar).

Süt ürünleri (bunların yerine soya ya da badem sütü içiniz, susam ve havuç tüketiniz). Kızartma yemekleri, sotelenmiş yemekler, mantarlar.

Hayvansal yağları en aza indiriniz.

Neleri artırmalısınız: Sindirilemez bitkisel lifler. Meyve ve sebzeler, soya proteini. Sarımsak ve soğan bolca kükürt içerir ve detoksa yardımcı olur.

Yüzünüzü içerisinde aloe ya da nim bitkisi barındıran kükürtlü sabunlarla yıkayınız ve sonuçları görmek için 3 ay bekleyiniz.

A, E ve C vitamini, selenyum, sistein, krom ve çinko içeren besinleri daha fazla tüketiniz. Aloe suyu ve zeytin yapraklarından elde edilen klorofil özü içiniz.

Regl dönemi öncesinde ve regl dönemi süresince 1 hafta boyunca her gün 50 mg. C vitamini alarak regl sivilcelerini söndürebilirsiniz.

Radikal bir tedavi olarak oto-immüniteden de bahsediliyor. Kas içi enjeksiyon ile kanımıza uygulanır.

Akne Karşıtı Beslenme ve Tarifler

Akneler üzerine dilimlenmiş avokado sürünüz. Yüzünüzü içerisine kükürt açısından zengin olan bir turp rendelediğiniz ılık su ile yıkayınız. Suyunu süzdürünüz ve yarım saat boyunca yüzünüzde bırakınız.

Turp ve sirke ile pratik losyon: Turp köklerini rendeliyoruz ve 1 hafta boyunca sirke içerisinde dinlendiriyoruz. Yüzümüzü de su yerine bu losyon ile temizliyoruz. Acısı biraz fazla gelebilir ancak sonuçları mükemmeldir.

Dermatomiyozit, Hiperkeratoz, Siğil ve Genital Siğiller

Tanımı ve belirtileri:

Vücudun farklı noktalarında meydana gelen küçük gelişimlerdir: ayak tabanlarında meydana gelen doğal yumrulardır, genital siğiller ise cinsel organların üzerinde bulunabilir.

Sebepler: Genel olarak düşük bağışıklık sisteminden dolayı, özel olarak da bir virüsün saldırısından dolayıdır. Genital siğiller bulaşıcı olarak tanımlanır.

Siğillere karşı holistik tedavi: En az 4 ay boyunca Yaşam Soluğu programı ve detoks yöntemleri ile mücadele edilmelidir. Alyuvarların yenilenme süresi. Karaciğerdeki hücrelerin sürekli olarak öldüğünü ve yenilerinin doğduğunu bir düşünün.

Neden klasik tıbbın yaptığı gibi hasta bir karaciğeri tedavi ile uğraşalım, yeni bir karaciğer yaratma imkânı varken?

Siğillere Karşı Bitkisel Tedavi ve Karaciğer Detoksu

Kandaki, karaciğerdeki ve bağırsaktaki pH oranını değiştirme araçları olarak günde 4 bardak Aloe suyu ve zeytin yaprağı özünü içiniz. Bu şekilde işi kökünden çözeriz.

4 parça kıvırcık labada kökü, 4 parça melocan, 1 parça şekeriboyası kökü, 4 parça ekinezya, 4 parça sarı boya çalısı kökü, 3 parça larrea triandata, 2 parça cehri kabuğu, 4 parça sassafras kabuğu ve 1 parça anasondan çay da yapabilirsiniz. Yukarıdaki bitkileri hep birlikte kaynatınız. (Bir kupa su için 1-2 tatlı kaşığı kadar koyup 20 dakika demlenmeli. 3-4 fincan yapabilirsiniz. Günde 3 kere 1'er kupa içmelisiniz). Homeopatik ilaçlar; silica, thiosinaminum, calc fluor, causticum, şekeriboyası ve grafit.

Sıvı olarak silybum marianum (devedikeni) içmelisiniz (1 kupa sıcak suyun içerisine 5-20 damla). 2-3 damla da köknar ekleyebilirsiniz (tomurcuklarından çıkan reçine özünü ya da bitkisel çam terebentin). Termiye (Kithnos) adası, ismini adada bolca bulunan dededikeninden (kithnos) almıştır.

Bölgesel uygulama: Her gece siğilin üzerine taze sarımsak sürünüz. Bölgesel tedavilerde çok etkilidir. Ezilmiş sarımsak ve Hint yağı birleştirilip bölgeye uygulandığında çok daha etkili olur. Sabah-akşam sorunlu bölgeye E vitamini ile masaj da yapabilirsiniz. E vitamini yağı ile aloe de çok iyi gelecektir. Çok özel bir bitki olan batı mazısı solüsyonunu da sabah-akşam sorunlu bölgeye uygulayabilirsiniz.

Genital siğiller için:

Adam otu kökünden elde edilen podophyllum özütü (genellikle meyvelerden kaynaklanan yaz ishali ve safra sorunları için kullanılır) bu tür siğiller için çok etkili olacaktır, bunun yanı sıra dahili detoks için Hint yağı ve turp suyu da kullanılabilir.

Ancak bu tür bitki özleri dahili olarak kullanılmaz ise siğil virüsler tekrardan ortaya çıkabilir. Karaciğer 1 hafta ila 6 ay arasınca 25000 IU A vitamini ile temizlenmelidir.

Homeopati tedavileri:

1 hafta ila 1 ay boyunca günde 3 kere 6c-30c mazı yağı kullanımı, siğiller ve ağız pamukçukları açısından çok iyi bir tedavi yöntemidir. Aynı zamanda siğillerin ortaya çıkmasına ve bağışıklık sisteminin yorulmasına sebep olduğundan şüphelendiğimiz aşılardan olumsuz yan etkileri için de kullanılır. Bunların belirli aşılardan kullanımı ile ilişkisi vardır.

Bağışıklık sisteminin ve timüz bezlerinin güçlendirilmesi için Bemer ve PAPİMİ-LAKOVSKI aletleri ile bio-rezonans. PAPİMİ bronşları günde 3 defa 5 dakika boyunca çakra üzerine yerleştiriliyor.

Egzama

Egzama, deri üzerindeki çok ağrılı bir iltihaplı hastalıktır. Cildiyede genelde şu şekilde bahsedilir:

Cildin güncel durumundan karaciğer sorumludur. Düzenli olarak karaciğer detoksu yapmalıyız çünkü lenfatik sistem bu tür toksinleri dışarıya atamaz. Bu toksinler deri üzerinde belirerek cilt tarafından vücuttan atılır.

Pul pul olan kaba ve kuru bir deri olarak tanımlanır, kabarcıklar oluşturur ve kaşınmaya sebep olur. Tekrardan bulaşmaz ve aktarılamaz.

Atopik egzama: çocukluk döneminde gerçekleşen ve en çok rastlanan egzama türüdür, ancak daha sonra tekrar ortaya çıkmaz.

Seboreik egzama: kafa derisindeki ve yüzdeki kılları etkiler ve her yaşta ortaya çıkabilir, ancak dermatit yakından bakıldığında tahriş edici maddelerden kaynaklanan bir cilt reaksiyonudur: asidik ve temizlik malzemeleri gibi tahriş edici maddeler şunlara reaksiyon gösterir: lastik, tutkal ve koruyucular.

Egzama ile Mücadele Edebilmek İçin Diyet ve Yaşam Tarzı

Tek başına hiçbir tedavi etkili değildir ancak aşağıdakilerle birleştirildiğinde mükemmel sonuçlar elde edilebilir.

Hasta kişilere yün, sentetik lif, deterjan, nikel, lastik ve evin içerisinde hayvan tüyü gibi tahriş edici unsurlardan uzak durmalarını tavsiye ediyoruz. Yiyeceklerde bulunan alerjiler ise egzamayı ciddi anlamda kötüleştirebilen unsurlardır. Bunlarla savaşıarak egzamayı temizleyebiliriz.

Aloe suyu ve özel şifalı otlar ile bağırsak detoksuna yardımcı olması için düzenli olarak lavman yapınız. Bolca minerallerinden arındırılmış ozonlu yağmur suyu içiniz ve bu su ile yıkayınız. Diyetinizden birkaç besini çıkarmanız gerekir: Süt, un, kırmızı et, şeker, kahve ve tuz.

Yağlı Balık Tüketiminizi Artırınız

Uskumru, ringa, ton balığı ve somon; çoklu-doymamış yağ asitleri açısından çok değerlidir.

Bitkisel yağlar, yemişler ve organik soya ile hazırlanmış yemekler tüketiniz. Bunlar kilo aldırılmazlar.

Stresli durumlardan uzak durmalı ve konsantre olarak kendi kendinizi rahatlamayı öğrenmelisiniz; stresin dolaylı olarak cilt sorunlarının devam etmesini sağladığı biliniyor. Evinizde ya da ofisinizde iş yaparken sakın müzikler dinlemeyi tercih edebilirsiniz.

15 mg.'lık çinko içeren antioksidan ve multi-vitaminler tüketiniz. Çinko, bulunduğu üzere yağ asitlerinin bizi sürekli olarak koruyan antienflamatuvar prostaglandinlere (doğal probiyotik hormonlar) dönüşmesine vasıta olur.

Her sabah su içmeden, bir tatlı kaşığı propolis, polen gibi bal ürünleri tüketiniz. Günde bir yemek kaşığı lesitin.

Sango mercanlarındaki kalsiyumlar ve kitin karaciğerdeki toksinleri emer ve 2. aşamadan başlayarak cildi de temizler.

Bitkisel Tedavi

Aloe, kil çamuru ve Ölü Deniz tuzu ile yüz maskeleri yapabilirsiniz.

Günde 2-3 bardak zeytin yaprağı özünü tüketiniz. Polifenoller ve C vitamininin içerisinde kolajen bulunur ve vücuttaki kolajen üretimini artırır, kemikleri de parçalanma ve çözünmeden korurlar. Günde en az 1000 mg. C vitamini ve hyalüronik asit almalıyız. Prolin ve lizinler, kolajeni yok eden enzimleri emer ve cilt dokularının devamlılığı için elzemdir.

Eşekotu yağın deneyiniz. Antienflamatuar özelliklere sahip çok önemli bir faktöre, gamma-linoleik asite (GLA) sahip olduğu bilinir ve hoda tohumu yağındaki yüksek orandaki GLA, eşek otu yağı, balık yağı ve keten yağlarının hepsinden daha fazladır.

Şakayık ya da Paeonia rockii bitkisi, İngiltere'deki hastanelerdeki dahili ve harici kullanımı ile egzama tedavisinde mükemmel bir başarı yakalamıştır.

Özü: 1 bardak kaynar suya bitkiden 1 çay kaşığı atıyoruz, sıcak bir yerde 1 saat boyunca dinlendiriyoruz ve daha süzdürüyoruz, yemeklerden 15-20 dakika öncesinde günde 3 kere 1 yemek kaşığı kadar içiyoruz.

Solüsyon: Yarım litre %40 derecelik alkolün içerisine toz haline getirilmiş çiçekten 1 çorba kaşığı kadar atıyoruz ve 1 hafta boyunca karanlık bir yerde

bekletiyoruz. Süzdürdükten sonra günde 3 defa biraz suyun içerisine 30-35 damla damlatıyoruz ve 1 ay boyunca yemeklerden 20 dakika önce içiyoruz. 10 gün aradan sonra tedaviye tekrar devam ediliyor.

Kırmızı şakayığa oranla beyaz şakayık köklerinin karaciğer üzerinde özel bir etkisi vardır, karaciğer hareketliliğini yatıştırır ve fonksiyonlarını geliştirir.

Hastalanan iç organlardaki (karaciğer, timüz bezleri) kolajenlerin yeniden üretimi ve hücrelerin hızlıca yenilenmesi için PAPİMİ bio-enerjisini tavsiye eder.

Çiçek terapisi: Dicentra, hindiba ve ceviz yağları kalp üzerine masaj yapıldığı taktirde stresi vücuttan dışarı atmaya yardımcı olurlar.

Egzamaya karşı tarifler:

1. 1 tatlı kaşığı hatmi çiçeği kökü tozu ve biraz da karaağaç kabuğunu bir miktar sıcak suya ekleyerek bir macun yapınız.

Sorunlu bölgeye yayın ve 20 dakika dinlendiriniz. Karakafesotu çayı ile temizledikten sonra ise yaprakları yüzdeki cilt için mükemmel bir losyon oluşturur ve dokuları da yeniler.

2. Kökünü kaynatarak bir macun elde ediniz ve problemlı bölgeye sıcak halde iken sürünüz.
3. İdrar aracılığıyla toksinlerin atılmasını sağlayan kuşkonmaz besini tüketiniz, karaciğerin detoks edilmesini sağlar çünkü içerisinde bol miktarda aminoasit bulunur. Kuşkonmaz kaydattığınız sudan içiniz.
4. Pancarlar, Romalı hekimler tarafından ateş düşürücü, bağırsıklık sistemini güçlendirici ve kan temizleyici olarak kullanılırdı.
5. İnanılmaz derecede antibakteriyel etkiye sahip lahana suyundan 1 bardak içiniz. İçerisinde bolca kükürt bulunan taze kakuleler tüketiniz.
6. Hindibalar karaciğerin, böbreklerin, kanın. ve dokuların detoksuna yardımcı olur. Egzama ve akneye karşı turp kökü solüsyonu da kullanabilirsiniz.

Kelebek Hastalığı

En ciddi oto-immün hastalıklardan birisidir; ilk başlarda hafif semptomlar ile ortaya çıksa da daha sonra vücutta ciddi problemlere sebep olur.

Kalıtılal ya da bulaşıcı değildir. Allopati; bu hastalığın semptomlarını, atalarımızdan Platon'un bizlere öğrettiği üzere vücudun bir bütün olarak canlandırılması gerektiğini düşünmeden tedavi etmeye çalışır.

Kelebek hastalığı dokuları içten içe bitirir. Deriden başlayarak iç organlara; kalbe, böbreklere, parmaklara, dizlere, el ve ayak bileklerine ve eklemlerine ilerler. Romatoid artritine aksine kelebek hastalığı eklemlerde kalıcı hasara neden olmaz.

Kelebek hastalığından kaynaklanan diğer cilt problemleri ise güneş ya da ışığa karşı hassasiyet, cilt üzerinde kırmızı lekeler, vücudun farklı noktalarında kızıl döküntüler ve aynı zamanda ağızda yara oluşmasıdır.

Tırnaklar değişir, kırılıp düşerler ve tırnak derisinde mavi-kırmızı lekeler görülür. Tırnak eti sık sık şişer ve kızarır. Yüksek ateş ve ciddi anlamda yorgunluk hissi günlük işlerin halledilmesini engeller. İzah edilemez biçimde düşük ateşe de neden olabilir. Bu bazı insanlar için önceden haber verici bir işarettir.

Diğer semptomlar ise: Saç dökülmesi, el ve ayak parmaklarının ağrıdığı ve hassaslaştığı Raynaud sendromu, duygusal stres.

Kelebek Hastalığı Türleri

Lupus

Sistemik lupus eritematozus en yaygın ve en ciddi hastalık formudur. Diskoid lupus eritematozus gibi başka türleri de vardır ve yalnızca deri üzeri ile sınırlıdır, iç organlarda hasara sebep olmaz. İndüklenmiş sistemik lupus eritematozus ise belirli ilaçlar kullanan insanlarda geçici olarak ortaya çıkar.

Lupus ne gibi sorunlara yol açar:

Nefes alırken göğüste ve ciğerlerde ağrı ya da belirti olmadan.

Karın bölgesinde sindirimsel ağrılar, mide bulantısı, kusma, sindirimde zorlanma, karaciğer ve pankreas iltihaplanması.

Lupus ve beraberinde verilen ilaçlar belirli hastalarda alyuvarların yok edilmesi sonucunda kansızlığa sebep olur. Yorgunluğa ve nefes darlığına yol açar.

Sinir sistemi: Lupus, sinir sisteminde çeşitli sorunlara yol açar; baş ağrıları ve küçük hafıza kayıplarından ciddi beyin felcine ve epilepsi krizlerine kadar geniş bir yelpazedir.

Ruhsal sağlık: Lupus hastası kişiler için depresyon ve stres en büyük tehlikelerdendir. Kronik bir hastalık ile savaşmanın verdiği duygusal baskıdan dolayı sinir sistemi haddinden fazla çalışmaktadır.

Besin takviyeleri ve bitkisel tedavi önerileri diğer cilt sorunlarında kullanılanlar ile aynıdır.

Alternatif bir yaklaşım: Deri ve iç organlardaki kannabinoid reseptörlerini emen kenevir CBD yağından 3/4 tatlı kaşığı içiniz. PAPİMİ terapisi.

Kaşınma, Burun Kızarıklığı, Kabakulak ve Çene

Orta yaş üzerindeki kişilerde sık rastlanan bir durumdur.

Kılcal damarların genişlemesi, döküntüler, dokularda hiperplazi

burun kızarıklığına neden olur, burun yuvarlak hale gelir ve şişer. Pek çok hastanın alkolden tamamen uzak durması da alkölü bir sebep olmaktan çıkarıyor.

Gastrit sıvılarında azalma görülür ve bu yüzden betain hidroklorür, hidroklorik asit, pankreas enzimlerinde ve aloede bulunan acemannanlar yardımcı olur.

Tedirginlik ve stres gastrit salgılanmasını düşürür.

Kızarıklıkla başa çıkabilmek için diyet: Damarları genişletiren yiyeceklerden uzak durulmalı: kahve, çay, alkol, baharatlar ve çikolata.

Besin takviyesi olarak çinko, aloe suyu, zeytin ve karaciğer detoksu için özel şifalı ot iksirleri tüketmeliyiz.

B vitaminleri kompleksi stres karşıtı bir maddedir ve özellikle riboflavin peptik enzimlerin etkilerini güçlendirir.

Yaşam Soluğu (bal, propolis, arı sütü ve polen).

Karaciğer detoksu için lavman yapınız, tüm deri hastalıkları karaciğere dayanır.

Bitkisel Tedavi: Propolis, aloe ve zeytin krem. Her gece Hint yağı sürünüz, birçok açıdan çok yararlıdır.

Uçuklar ve Zona Hastalığı

Tip-1 uçuk hastalığı ağızda, testislerde ve ciltte yaralara neden olur. Bu virüs sinir düğümlerindeki gizli bir yerde bulunur ve stres dönemlerinde, iltihap kapıldığında ya da güneşe maruz kalındığında ortaya çıkar. Vücudumuzun içinde gizlice dolaşır ve inanılmaz dirençlidir, ölmüşlerin kanlarında bile canlı olarak bulunabilir! Rahatsız edici bir kaşıntıya sebep olan aşırı küçük hava kabarcıklarından oluşur.

Basit bir uçuk belirtisinin süresi 20 gündür. En sentetik olan zona uçuğu ise sinir yollarını takip eder ve çok ciddi hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Yalnızca sağlıklı bir bağışıklık sistemi bunun artışı ile savaşılabılır ve virüsün ortaya çıkmasını geciktirebilir. Hiçbir antibiyotik ya da antiviral ilaç virüsün bedenine etki etmez, onun sadece ortaya çıkmasını geciktirir. Zeytin yapraklarının iyileştirici özellikleri kanıtlanmıştır.

Uçuk ile Mücadele Etmek İçin Önerilen Diyet ve Yaşam Tarzı

Badem, pastırma, tavuk, çikolata, yemiş ve mısır gevreği gibi arginin açısından zengin besinlerden kaçınınız. Arginin, uçuğun gelişimine elverişli olduğu inanılan bir aminoasittir. Bunların yerine: virüsün çoğalmasını engelleyen bir diğer aminoasiti, lizini tercih ediniz (hastalık döneminde günde 4 kere 500 mg. şeklinde alınmalıdır).

Gardınızı “düşüren” bilinen alerjenlerden uzak durunuz.

Direkt olarak güneşe maruz kalmaktan kaçınınız. Ağız bölgesinin etrafında güneş koruyucu kullanınız (eğer *herpes labialis* durumu var ise). Magnezyum, ginseng ve gebre otu ile stresle mücadele ediniz. Sakin müzikler dinleyiniz ve yeteneğinizi resim çizmeye aktarınız.

Beslenme programınızı tam tahıllı besinlerle doldurunuz.

Her gün içerisine 1 çorba kaşığı zerdeçal ekleyerek ekşi süt ya da kefir içiniz. Hintlilerin bu sarı köklü bitkisi Doğudaki herkesin bağırsak borularını zararlı parazitler, virüsler ve kanserden korur. Günde 2 kere 500 mg. C vitamini alınız. C vitamininin antioksidan etkisi sağlıklı bir bağışıklık sisteminin korunmasında çok önemli bir rol oynar ve iltihapların vücuda girmesini engeller. Yağ formunda E vitamini hastalanan bölgeye sürülebilir. Kenevir CBD yağından 3/4 tatlı kaşığı alabilirsiniz.

Semptomların ilk kez görülmesi durumunda günde 200-2000 mg. ekinezya ve zeytin yaprağı özü tüketilmelidir.

İlgili bölgeye propolis, aloe, zeytin, gümüş iyonu ve boswellia sürebilirsiniz. Kişisel olarak ben günde 6 kapsül balık yağı tüketiyorum ve özellikle kaşıntı hissettiğimde 2-3 katına çıkarıyorum.

Dikkat! Homeopati panzehirleri olan nane ve kahve tüketimine hayır!

Çağın en kaliteli tedavisi için PAPİMİ bio-manyetik terapilerini tercih ediniz

Sedef Hastalığı

Sedef hastalığı immünolojik bir deri iltihabıdır. Diğer kışkırtma nedenleri ve risk faktörleri kadar genetik faktörler de içerir.

Tipik belirtileri; bazı kısımlarda gümüş ve beyaz renkte pullarla örtülmüş kaşınan, şiddetli ve belirli bölgelerle sınırlı kızamık görüntülerdir. Genelde dirseklerde ve dizlerde, kuyruk sokumu kemiğinde ve kafa derisindeki kıllarda ortaya çıkar.

Bağ dokularının stabilize edilmesi ile kolajen üretimi gibi, genel olarak metabolizmaya katkıda bulunacak ve bağışıklık sistemini de güçlendirecek önemli besinlerle birlikte hücre sel diyet uygulamak oldukça önemlidir.

Altını çizmemiz gerekir ki; hiçbir zaman ağız yoluyla sade kolajen ya da semptomların üzerini örtmeye yarayan kremlerden almamalıyız.

Tedavi içten dışa, aşağıdan yukarıya ya da bütünden parçalara şeklinde yapılabilir. Holistik Tıp ilkesi - Hering kanunu.

Besin takviyeleri: C vitamini, lizin, prolin ve çinko özellikle yaraların iyileşmesinde ve derinin fizyolojik işlevleri açısından büyük önem taşır.

Sedef hastalığına karşı yemek tarifleri.

1. Anti-mantar özelliğine sahip kurtboğan çiçeğinden bir çay hazırlayabiliriz.
2. Her sabah kahvaltıda bir adet greyfurt yemelisiniz.
3. Kızılçık ve aloe suyu içmelisiniz.
4. Erik yiyiniz.
5. Alkol ve sigara kullanmayınız.

Selülit

Selülitler deri altında karın bölgesinde, kalçalarda ve kolların iç kısımlarında ortaya çıkar. Bunun sebebi kan ve lenf sisteminin toksinlerin emilimini gerçekleştirilememeleridir ve genelde, hormonal döngüleriyle ilişkili olarak kadınlarda daha fazla görülür.

“Uygar” beslenme yöntemleri, rafine karbonhidratlar, etoburluk ve yetersiz egzersiz; bunların hepsi deride şekil bozukluğuna neden olur. Deri altında su-suz yığınlar şeklinde yağ hücrelerinin birikmesinden kaynaklı deri portakal görünümünü alır.

Masaj gibi bölgesel uygulamalar kan dolaşımının yeniden canlanması ve selülit azaltmak için oldukça kullanışlıdır. Böbreklerde idrar tutulması gibi bir problemimiz olmadığından emin olduktan sonra ise biz de dahili ve harici kullanım için şifalı otların yardımına sığınabiliriz.

Bir trambolin satın alınız ve aç karnına zıplayarak egzersiz yapınız.

Bitkisel tedavi:

1) İçten ve dıştan nemlendirme, aloe suyu ve jeli ile. Deniz yosunlu aloe kremi sürünüz ve ilgili bölgeyi 1 saatliğine streçleyiniz.

Sarmaşık yaprakları ile kompres uygulayınız.

Tarif: 4,5 litre su içerisinde 60 adet sarmaşık yaprağı koyup 1 saat boyunca kaynatıyoruz. Soğuduktan sonra süzdürüyoruz ve bir tencerenin içine aktarıyoruz. İstedğimizde ısıtıyoruz ve bir havlu yardımı ile istenilen bölgeye kompres uyguluyoruz.

2) Selülitte anti-selülit çayı ile savaşabiliriz; lapa olarak 40 gr. huş yaprağı, 30 gr. gotu kola ve 30 gr. ıhlamur ile bu çayı hazırlayabiliriz. Yapraklarında idrar

sökümünü uyarıcı ve ödemlere karşı iyileştirici unsurlar bulunur, herhangi bir yan etkiye neden olmadan dokular içerisindeki sıvıların dengede tutulmasına yardımcı olur.

Hazırlanışı: Yarım kilo suya 2 kaşık karışımdan koyarak 15 dakika kaynatıyoruz, daha sonra süzüyoruz. Günde iki kere sabah ve akşam olmak üzere, sabah yataktan kalkmadan önce dairesel hareketlerle masaj yapıyoruz.

Çatlaklar

Deri altı dokular dahili baskılarla (hamilelik, ani kilo alımı, yağ birikimi) karşılaştığında patlayabilir ve deri üzerinde kapanması zor çatlaklar oluşturabilir.

Estetik açıdan çirkin çizgilerdir ve özellikle karın bölgesinde, kalçalarda ve göğüs bölgesinde egzersiz yapmadan yoğun kilo kaybı sonucu oluşur. Elbette herhangi bir belirgin sebep olmadan da ortaya çıkabilir; derinin esnekliğini kaybetmesi, C vitamini ve kolajen eksikliği gibi.

Bu hatları derimizden silmemiz epey zordur, deriye esneklik kazandıracak şifalı otları kullanarak bu çizgileri engellemek daha mantıklıdır. Bu yüzden ekinezya kullanmalıyız.

Tarif: Masaj yağı. Malzemeler: 5 ml. ekinezya kökü yağı, 3 ml. at kuyruğu yağı, 2 ml. cadı fındığı yağı ve 90 ml. badem yağı. Bunu bir kere hazırlıyoruz ve kapalı bir ortamda ağzını iyice kapatarak saklıyoruz. Kullanım anında avucumuza birkaç damla sıkıyoruz ve nazik hareketlerle kesikler üzerine sürekli olarak masaj yapıyoruz. İdeal zaman banyodan hemen sonradır, yağ içerisindeki gerekli bileşenlerin cilt tarafından emilimi daha da kolaylaşır. Yukarıda tarifi verilen yağ her derde devadır, su ve sabun tarafından bırakılan alkalik kalıntıları da emer. Elbette zayıflamaya da yardımcı olur.

Morarma, Çürüme ve Kızarma

Deri altında iğne enjeksiyonlarından kaynaklı ya da küçük darbelerle ani morarmalar sonucu siyah ya da mavi renk bozulmalarının göğüs ve baldır bölgesini doldurduğunu görüyoruz.

Sebepler: genellikle ani bir durumdur; kronik vitamin ve mineral eksikliği azalan kolajen miktarından dolayı, ince ve küçük toplardamar ve kılcal damarların kırılmasına, yani kanın durmasına neden olur. Unutmayın, kolajen üretimindeki öncü bileşen yalnızca C vitaminidir.

Hiçbir zaman hazır kolajen satın almayınız!

Paralarınızı reklam zırvalarına atmış olursunuz.

Sürekli içen ve bolca koruyucu katkı maddeleri ile beslenenler için çok tipik bir davranıştır.

Bitkisel tedavi: Güçlü baharatlar, alkol ve kahve olmadan dengeli bir diyet oluşturabilirsiniz; beslenme programınızı güçlü bir antioksidan olan ve cildin ışıldamasını sağlayan kakule ve kendi tarifim olan hyalüronik asitle birlikte tamamlayabilirsiniz.

Kan dolaşımını harekete geçiren bitkiler: aslan kuyruğu, yıldız çalısı, zufa otu, alıç meyveleri ve gül tohumları, cadı fındığı, Arnavut biberi, mür ve altınmü-hürdür.

Bölgesel uygulama: Zufa otundan bir krem ve çam yapraklarından bir öz. Mu-cizeler yaratan bir diğer krem ise zeytin, gümüş iyonu, aloe, yaban mersini, limon, boraks, MSM, Bs vb. malzemelerden yapılır.

Diyet: Atardamar duvarlarını güçlendiren ve onaran rutin içeren bitkilerle besleniniz. Retina kanamalarına karşı özel bir etkisi vardır ve kan basıncını azaltır. Kırılğan kılcal damarlara yardımcı olur.

Diyabet

Amerika ve Avrupa ülkelerindeki ölüm nedenlerinde diyabet hastalığı üçüncü sırada yer alıyor. Engellere sebep olur ve kandaki pH oranını uzun yıllar boyunca değiştirdiğinden ciddi bir hastalıktır.

Kısmi ya da tam insülin eksikliği olarak tanımlanır; böylece proteinlerin, kar-bonhidratların ve yağların sindirim döngüsü bozulur.

Fazla kilolu diyabet hastaları kilo vermek için, sınırlı ancak besin değerleri açısından yeterli derecede kalori almaları gereklidir. Bu da yaşa, günlük çalış-maya, cinsiyete, kiloya ve iklime bağlıdır.

Kilo kaybı hastanın alması gereken insülin dozunu düşürmede, hiperglisemi düzeltiminde ve kalp krizi riskini azaltmada yardımcı olabilir. Günümüzde Amerika Diyabetoloji Şirketi tarafından belirlenmiş bir diyetin besinsel değer miktarları aşağıda yer alıyor. %15-20 protein, %50 karbonhidrat, %10 doymuş yağ, %10 doymamış yağ ve geriye kalanlar ise tekli-doymamış yağlardır.

Dikkat! Besin takviyesi olarak kalsiyum ve demir, B vitaminleri kompleksi, A vitamini, folik asit ve sodyum-potasyum suyuna ihtiyaçları vardır.

Sindirilemez bitkisel lifler diyabet hastalarının ihtiyacı olan insülin miktarını azaltır; bu yüzden sindirilemez bitkisel liflerin ve emilemez bitkisel polisakkaritlerin tüm günlük öğünlerde %48 oranında artırılması ve işlenmiş karbonhidratların (beyaz şeker ve ikameleri) %10 ila %0'a kadar azaltılması önerilir.

Omega-3 ile zengin serbest gezen tavuk yumurtaları. Günlük olarak 2 havansal ya da bitkisel protein eşdeğeri alınmalıdır.

Sabah ve akşam yalnızca yağsız yoğurt yenmelidir. Korkusuzca soya sütü, aloe suyu, kefir, ekşi süt ve ayran içebilirsiniz.

Yalnızca zeytin yağı içindeki yağları hem salatalarda hem de pişirmek için kullanabilirsiniz. Günlük öğünler 10 defaya kadar artmalıdır. Büyük ve aralıklı öğünler (günde bir kere) obeziteye ve diyabete davetiye çıkarır.

Diyabet hastalarının zayıflaması için sabah aç karnına indiyum öneriyorum.

Günlük egzersizler zorunludur; mesela pasif egzersizler. Bu unsurlar önemlidir çünkü hastaların beslenme programlarının, zaten bu kitapta var olan besin eşdeğerleri ile belirlenmesi konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olur, bu sayede “diyabet hastalarına özel besinler” isminde çok daha pahalı ve içerisinde hiçbir bilgi bulunmayan kitaplara sığınmak zorunda kalmayacaklardır.

Amerika ve Kanada tarafından kanserojen ilan edilip yasaklanan şekerlere, sorbitol ve fruktoz şekerlerine, içerisinde sağlığa zararlı aspartam bulunan light diyet ürünlerine, şekerlemelere, çikolatalara, karamelere, pastaya, gazlı içeceklerle ve şekerli içeceklerle hayır!

Stevia geleneksel bir bitkidir, bunu sıfır kalori içeren doğal bir tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz. Vücut onu şeker olarak tanımlamaz ancak tıpkı şeker gibi bir tadı vardır!

Şunları yemek serbesttir: Dağ çayı, elma sirkesi, hardal, soğan, biber, bitkiler, limon suyu, baharatlar, maydanoz, biberiye ve aloe.

Diyabet hastaları için 1200 kalorilik diyet örneği

Sabah: Limonlu ılık su, %1 yağlı ekşi süt, 1/2 dilim tam tahıllı ekmek, 30 gr. yağsız peynir ya da tuzsuz mizithra, 1 kaşık yağ, portakal suyu ve çay.

Öğlen: 90 gr. yağsız et ya da 3 bitkisel protein eşdeğeri, 1 fincan bitki salatası, 2 kaşık zeytin yağı, 1 dilim ekmek ve 1 adet meyve.

Akşam: 3 protein eşdeğeri, 2 sebze eşdeğeri ya da 1 fincan sebze, 2 kaşık yağ, 1 dilim ekmek, 1 küçük elma ya da 1 meyve eşdeğeri.

Uyumadan önce: Yoğurt ile 1 soya proteini, 1 meyve eşdeğeri.
Günde üç kere Sango mercanı kalsiyumu.

Diyabet hastaları için bitkisel tedavi:

Bolca limonlu zeytin yaprağı özü içiniz.

Keçi sedefi ile ısırgan otunu çay olarak ve yaban mersini özü içebilirsiniz. İnsülin üretiminden sorumlu olan pankreas organındaki langerhans adacıklarını genişletir. Hipoglisemik bitki yaban mersini, insülin üretimini artırır. Öğünlerden önce sıvı olarak tüketiniz. Çemen otu. Hipoglisemik bitki. Klinik çalışmalarda idrardaki şeker seviyesini %50 oranında düşürür. Öğünlerden sonra toz halinde 1 gr. alarak içecek haline getiriniz. Limon yerine salatalar ve yemeklerde turunç suyu kullanabilirsiniz. Yunanistan'ın tüm sokaklarında bulunan yanlış anlaşılmış bir "işe yaramaz" ağaçtır. Özellikle de Halkidiki'nin Paliouri ilçesinde bulunur. 200 parça çekirdeği bir araya getirip 4 kilo suyun içerisinde kaynatıyoruz ve buharlaşıp 3 kilo gelene kadar bekliyoruz. Sabah 1 bardak içiyoruz. 7 ay boyunca insanları insülininden kurtarıyor.

Diyabet için Kullanılan Genel İlaçlar Ne Yaparlar?

Bu ilaçlar ABD'nin en iyi sekizinci ilaç sanayisi tarafından satılıyor ve her yıl ABD'de 5 milyar doların üzerinde satış yapıyor. Karşılaştırdığımızda uluslararası çiçek ticaretinin satışlarını bile geçiyor!

Glucophage gibi reklam yüzü olan ilaçlar, ince bağırsak tarafından karbonhidratların emilimini ve karaciğer tarafından da glikozun üretimini azaltmak için çalışıyor. Yani vücuttaki kas hücrelerinin insüline karşı hassasiyetini artırmak istiyorlar.

Diyabet İlaçlarının Yan Etkileri

Yapılan birkaç araştırmada Glucophage ilacının özellikle Tip-2 diyabet hastası olan insanlarda başka sorunlara da yol açtığı ortaya çıktı.

Bu ilacı kullanan kadınların dörtte birinde genel bir yorgunluk hissi oluşuyor ve kısacası iyi hissetmemeye başlıyorlar!

Üçte birinde sindirim problemleri ve üçte birinde ise B12 vitamininin emiliminde azalma görülüyor, bu da zaman geçtikçe anemiye sebep olabilecek büyük bir risk kaynağı oluşturuyor.

Diyabet hakkında Geleneksel Çin Tıbbı Ne Diyor?

Çin’de benimsenen klasik Yin ilkeleri diyabet hastalarında böbrek yetmezliği ve dalak yetmezliği saptıyor. Bu iki organ; kanın akışının düzenlenmesi ve hücrelere ve tüm vücuda yaşam enerjisi aktarımında rol alan önemli organik sistemlerdir.

Böbrek yetmezliğine sahip kişiler sürekli yorgun düşerler ve sinirli olurlar, mantar ailesinden sebzeler yemeleri gerekir çünkü içerisindeki sentetik sakarit insülin çok geç parçalanır.

Bunlar da düşük glisemik indeksine sahip besinlerdir; dulavratotu ve enginarlar.

Diyabet Hastaları İçin Geleneksel Çin Bilimi ile Bitkisel Tedavi

Pankreasın şunlara ihtiyacı vardır:

- 1) Hem düşük glisemik indekse sahip hem de tatlı ihtiyacımızı karşılayacak bir bitki olan gurmar bitkisini aloe, alıç ve anasonla birlikte çay olarak tüketebiliriz.
- 2) Himalayalardan gelen bir bitki olan shilajit ile de birleştirilebilir.
- 3) Adaçayı ve toz haline getirilmiş maitake mantarı.

Kuru yaprakları karıştırıyoruz ve 2-3 günde bir, yemeklerden önce ve sonra 1 tatlı kaşığı çaydan içiyoruz. İki ay içerisinde devasa bir fark görüyoruz!

Yenilebilir maitake mantarları bağışıklık sistemini güçlendirir ve şeker dengesinin düzenlenmesi için vücuda yardım eder. Atractylodes lancea ile sindirim sistemini güçlendirir ve krom pikolinat ile de pankreasın işlevlerini destekler.

Sindirim sistemini “ısıtmak” için ve sindirim “ateşlerini” artırmak için zencefil ve çemen otu ile birlikte alabiliriz.

İnsülin salgılayan organ, pankreasın güçlenmesi için Bemer ve PAPİMİ bio-enerji yöntemlerini deneyiniz.

Mikrobik İshal

Holistik Diyet ve Yaşam Tarzı

Bağırsak florasını iyi bakteriler ile doldurmak için probiyotik tüketmeliyiz. Sağlığımızı korumak adına iyi bakterilerin hastalıklı bakterilerden her zaman daha fazla olmasına dikkat etmeliyiz, aksi takdirde hastalanırız. Bağırsaklarımız bizim ikinci beynimizdir ve ona da birincisi gibi büyük özen göstermeliyiz.

Karaciğer detoksu için de aloe ile birlikte günde 3 kere zeytin yaprağı özü içmeliyiz. Pasteur ölmeden önce, mikrobu karşılayan araçların patojenik nedenlerden daha önemli olduğunu kabul etti. Bu yüzden antioksidan içerikli bir hücresel diyet uygulayarak bağışıklık sistemimizi yüksek seviyede tutmalıyız.

Elektrolit dengesini korumak ve sorumlu parazitleri kısa süre içerisinde kalori, karbonhidrat, protein ve biraz da yağla zenginleştirilmiş diyet ile uzaklaştırmak için bolca su ve sıvı tüketmeliyiz.

Ek olarak balık yağı, filizler, fıstık, avokado, bakliyat, ceviz, ayçekirdeği ve organik beyaz etler tüketebilirsiniz. Demir, B vitaminleri kompleksi, K vitamini, F vitamini ve niasin de almalıyız.

İshale Karşı Bitkisel Tedavi

Erkek eğreltiotu antik dönemlerde ve Çin hekimleri tarafından da solucan ilacı olarak kullanılırdı. Ağrıları dindirir ve iltihapları azaltır. Dahili olarak bağırsaktaki tüm parazitler (hem hayvanlarda hem de insanlarda), karaciğer kistleri, iç kanama, kan durması, kabakulak ve nezle, grip, kızamık, zatürre ve menenjit gibi ateş çıkaran hastalıklar için kullanılır.

Dozunun bağırsak kurtlarına göre ayarlanması çok önemlidir. Magnezyum sülfat gibi bir ürün ile birleştirilmesi durumunda zehirlenme gerçekleşebilir. Ürün çözünür ve bağırsakların emiciliğini artırır.

1. karışım: 1 tatlı kaşığı eğreltiotunu 1 bardak su içerisinde 1-2 dakikalığına kaynatınız. 15 dakika demlenmesini izin veriniz ve daha sonra 2 aşamada içiniz. Harici olarak apseler ve yaralar üzerinde kompres olarak kullanılabilir.
2. karışım: Dramalı Simela ninenin Pontus tarifine göre ceviz kabuğunun iç kısımlarını da deneyebilirsiniz. Kalın bağırsak temizliği ve detoks için hidroterapi öneriyorum. Bağışıklığı güçlendirmek için PAPİMİ bio-enerjisini deneyiniz.

Hareket Hastalığı (*Cocculus indicus*)

Çocuklarda ve yetişkinlerde görülen hareket hastalığına iyi gelir. Yolculuktan önce bunu kullanırlarsa belirtileri önleyebilirler, yolculuktan sonra alınırsa da hızlıca kötü etkilerini yok eder. Eğer hasta kişinin daha başlamadan seyahat korkusu varsa, gücünü kaybeder ve titremeye başlar, özellikle de uçağa binecekse. Baş dönmesi, mide bulantısı, yüksek nabız, göğüs sıkışması, sık sık idrara çıkma, ellerin terlemesi, gözlerde yüzen noktalar ve bayılmaya eğilim görülebilir.

Cocculus indicus bitkisi Hindistan'da ve Sri Lanka'da başarıyla kullanılır ve homeopatik bir ilaç olarak verilir. Ahududu ile birlikte bir ilk yardım ilacı sayılır.

Beyin İltihabı ve Kronik Yorgunluk Sendromu

Amerika ve Kanada'da 5 milyon insan bu sendroma sahiptir. Japonya'da buna kronikleşen geç hücre ölümü deniyor.

Kronik yorgunluk sendromunun birçok belirtisi bulunur, bunlardan en yaygın olanlar ise: Aşırı yorgunluk, baş ağrısı, kafa karışıklığı, melankoli, eklem ağrıları ve düşük ateş. Bu hastalığın daha hafif bir türüne ise "virüs sonrası yorgunluk sendromu" deniyor.

Belirli bir bitiş tarihi yok ancak sık sık nükseder. Bu semptomların en net sebepleri ise virüs saldırıları ve stres halidir. Beyindeki kannabinoid reseptörleri kenevir CBD yağını anında emerler. 3/4 tatlı kaşığı önerilir.

Kronik Yorgunluk Sendromuna Karşı Diyet ve Yaşam Tarzı

Homeopati ilkelerine, Hipokrat tıbbına ve Hering kanununa göre en önemli organlardan daha az öneme sahip bölgesel organlara doğru ilerlemeliyiz: Beyin > kalp > akciğerler > böbrekler > karaciğer > bağırsaklar > cilt.

Rahatlamak yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Daha fazla uyumak için zaman ayırmaya özen gösteriniz.

İşlenmemiş karbonhidratlar, vitamin ve mineraller içeren sağlıklı bir diyet de çok önemlidir. Günde 150-450 mg. arasında magnezyum tüketiniz. Unutmayın ki, B vitamini karbonhidratların glikoza dönüştürülmesinde büyük bir rol oynar ve daha sonra glikoz da vücutta yakılarak enerjiye dönüşürler. A vitamini, magnezyum, demir ve krom tüketiniz.

Olası alerjilere, kandida mantarına ve hipoglisemiye dikkat ediniz.

İçerisinde enzim, şeker, yapay katkı maddeleri ve kimyasal maddeler (renklendiriciler) bulunan yiyeceklerden uzak durunuz.

Çay, kahve, alkol ve sigara içmeyiniz.

Q10 ko-enzimini deneyiniz. Enerji ve oksijen salarak hücreler arası iletişimi sağlayan modern bir besin takviyesidir. Bu antioksidanları da almaya özen gösteriniz: C vitamini, beta-karoten, aloe suyu. C vitamini ile günde 1 mg. sistein. Günde 500-1000 mg. eşek otu yağı. Bal, arı sütü, polen ve ginseng. Lesitin. Melas. Sabah ve öğlen soya unundan ve tahıl tohumlarından yapılma

içecekler. Günde 3 kere mucizevi Sango mercanı kalsiyumu. Her sabah aç karına indiyum spreyi uyku yorgunluğunu azaltır ve sizi zinde yapar. Düzenli olarak lavman yapınız ve bir detoks programı izleyiniz.

Bitkisel tedavisi: Borago, bitkisel reçine, mabet ağacı, resveratrol, ökse otu.

Bemer ve PAPİMİ manyetik alanları ile bio-enerji uygulayınız.

Divertikülit

Mikrobal kirlilik ve sklerodermadan meydana gelen bir ince bağırsak hastalığıdır. Bütün bir vücuda hükmeden çürüme durumunun mükemmel bir örneğidir.

Antibiyotik alımından dolayı çeşitli iltihaplar B12 vitaminini ve bağırsağın fizyolojik florasını mahveder ve böylece vücutta makrositik anemi gelişir.

B12 vitamini insanların vücudunda iyi huylu anaerobik ve aerobik çeşitli bakterilerin gelişimi için çok önemlidir.

Safra tuzu yetmezliği ve pankreas yetmezliği oluşur ve bu da bağırsaklarda sindirim bozukluğuna neden olur. Yağlar pankreas enzimlerinin yardımı ile bağırsaklarda emülsiyonlaştırıldıktan sonra safra tuzları yağların emilimine yardımcı olurlar. Yağlar parçalandıktan sonra ise daha fazla emilim imkânı sağlanması için şilomikronlar ile birleşir.

İnce Bağırsak Divertikülitine Karşı Diyet ve Yaşam Tarzı

Protein açısından zengin pek çok küçük öğünler olmalıdır.

Çok az miktarda karbonhidrat, yağ ve sindirilemez bitkisel lifler içermelidir.

Besin Takviyeleri: Demir, B12 vitamini, folik asit, asidofil lactobacillus bağırsak florasındaki iyi bakterileri artırır, zeytin yapraklarından taze klorofil, buğday çimi, aloe ve yeşil çay.

Eğer belirtilerde bir gerileme gözlemlenmiyorsa, skleroderma nedeniyle ortaya çıkan divertikülitin operasyonla çıkarılması önerilir.

Alerji sebeplerinden dolayı kalın bağırsağın boşaltılması için mükemmel bir rahatlatma yöntemi olarak temiz ve ılık bir su ile düzenli bir şekilde lavman yapabilirsiniz. Ne kadar sık olmalı: 30 gün boyunca sabah ve akşam olmak üzere 2 kere lavman yapılmalı ve daha sonrasında önleyici lavmanlar ise her 12 haftada bir yapılmalıdır.

Pelin otu ve aloe, laden çiçeği ve laden reçinesi mükemmel etkilere sahiptir. Dioskourides bizler için laden reçinesi toplamanın bir yolunu tasvir etmiştir.

Bitkiden gelen salgılar ayaklara ve otlandıkları zaman keçilerin sakallarına yapışır, bu şekilde labdanum toplanabilir. Herodot da bizlere laden reçinesi-nin Arap yarımadasında toplandığını söylüyor. Bu iş genellikle öğlen sıcakla-rında yapılır çünkü reçine ancak o zaman akışkan hale gelir.

Kendiniz için bir detoks programı önerisi alınız.

Homeopati yöntemleri: *Ebu cehil karpuzu* eski zamanlardan beri bilinen bir meyvedir. Yunan hekimler bunu arındırıcı, sakinleştirici ve kürtaj etkilerin-den dolayı verirlerdi.

Solüsyonu ise 1834 yılından beri sindirim sorunları, ciddi karın ağrıları ve kusma belirtilerinde verilir.

Ağız Pamukçuğu ve Açısal Stomatit

Çok sancılı ve sık rastlanan bir olaydır, enfekte olmuş yiyecek yedikten kısa bir süre sonra meydana gelir. Ağızın köşesinde çatlaklar olarak ortaya çıkar. Bağışıklık sisteminin zayıfladığına dair bir göstergedir. Bu hastalığın sorumlusu yalnızca bir faktör değildir. Bunlardan bir tanesi yiyeceklere, özellikle de tahılların içinde bulunan gluten bileşiğine olan alerjidir; aynı zamanda stres ve olası diş çürükleri de olabilir. Öncelikle diş hekiminize dişlerinizi güzelce temizleterek ve aloe ile propolis içeren diş macunları kullanarak işe başlayabilirsiniz.

Stomatite Karşı Diyet

Demir, folik asit, çinko ve B12 vitamini zengini besinler yiyiniz. Vakaların birçoğu bu elementlerin eksikliğinden kaynaklanır. Bu şekilde semptomlarda da artış görülür. *Gökkuşağını yemeyi unutmayınız.* Öğlen ve akşam vakitlerinde içerisinde maydanoz ve 5-6 renk sebze barındıran salatalar yememiz gerekir. Sabah kahvaltısından yarım saat önce, aç karnına indiyum tüketiniz.

Antioksidanlar: Zeytin yaprağı özü içiniz ve çiğ zeytin yapraklarını çiğneyiniz, B12 vitaminini günde 12 mg. şeklinde alınız ve aloe jelini bölgesel olarak uygulayınız. Aloe ve propolis ya da zeytin yaprağı içeren bir diş macunu kullanınız. Kenevir CBD yağından 3/4 tatlı kaşığı kadar alınız, ağızdaki kannabinoid reseptörlerini emer. Q10 ko-enzimi de çok yardımcı olur.

Ağız Pamukçularına Karşı Bitkisel Tedavi

Kurumuş arnika yapraklarından ve çiçeklerinden, kabak çekirdeklerinden, biberiye yapraklarından, paprika ve civanperçemi çiçeklerinden kendiniz bir toz yaparak hipofizlerin üzerine sürünüz. Hindistan'daki Ayurveda he-

kimleri tarafından uygulanan çok eski ve etkili bir tariftir.

İltihaplı yaralar için mir yağı damlatabilirsiniz. Suya 1 damla olmak üzere, günde 2 kere uygulayınız. Üç saatte bir ağzına damlatan 18 yaşında bir Amerikalı kadının beyin kanserini yok ettiği bir olaydan da bahsedilir.

Ağız pamukçukları ve tahriş olmuş boğaz için yarım bardak suya 1-2 ml. solüsyon ekleyebilirsiniz. Tadı çok kötü olacaktır ancak gerçek bir altın değerindedir.

Pamukçuk, midenin ya da oniki parmak bağırsağının delinmesinden kaynaklanabilir. Gastrik asit ve gastrin bozukluğundan meydana gelir.

Aşırı derecede sigara tüketimi, günlük aspirin tüketimi (dışarıdan bakıldığında pek de masum değildir), farklı lezzetteki yemeklerin birbiriyle karıştırılması (peynir ve balık gibi) ve alkolü içeceklerle direkt bağlantısı vardır.

Kötü Alışkanlıklar

Genel olarak düzensiz öğünler yemek ve aşırı stres mideyi düğümleyebilir.

Aşırı oranda kahve tüketimi de çok tehlikelidir; tüketilen kahvenin 1/4'ünün üç saat içerisinde vücuttaki tiyamini yok ettiğini biliyor muydunuz? Deney hayvanlarına bir günde 4 fincan kahve içirilmesi sonucunda genetik anormallikler ve muhtemel neoplaziler oluşur.

İçinde alüminyum bulunan antasit ilaçları sürekli olarak tüketmekten kaçınınız, çünkü Alzheimer'a neden olurlar. Holistik görüşe sahip bir uzmanla görüşünüz.

Klasik müzik dinleyiniz, bir sanat müzesi geziniz, baskı altında hissettiğiniz zaman şakaklarınıza aromatik yağlar sürerek aromaterapi yapınız.

Ne İçebilirsiniz?

Sarı kantaron yağı hem dahili hem de harici kullanımda doğal bir Prozac sayılıyor. Şifalı otlardan içecekler içebilirsiniz, kekik, mercanköşk ve fesleğen kullanabilirsiniz, zeytin yaprağı özü ve aloe suyu içebilirsiniz, nane çiğneyebilirsiniz.

Çiğ patates suyu pamukçuğa karşı önleyicidir: mutlaka deneyiniz! Bir başka önlem olarak sindirilemez bitkisel lifler pamukçukların gelişmesini engellerler. İyileşen hastalar arasında pamukçukların tekrar ortaya çıkma oranı yarı yarıya düşmüştür.

Bu besinleri yemek yasak: Baharatlar, kahve, bulyon et, okolata, kırmızı biber, hardal, kızartma yemekleri vb. besinler pepsin ve asitin gastrit salınımını artırır.

Yağlar gastrit salınımı engeller.

Mideye zarar vermemeleri için meyve kabuklarının iyice çiğnenmesi gerekir.

Süt tüketimine dikkat, çünkü antasitlerin süt içerisindeki sodyum bikarbonat ya da kalsiyum karbonat ile birleşmesi sonucu süt-alkali sendromuna, yani hiperkalsemi, alkakoz, fosfatemide böbrek taşı, mide bulantısı ve ağrılarla karşılaşılabilir. Alternatif olarak soyadan elde edilen bitkisel proteinler alarak midenize yatırım yapabilirsiniz.

Eski hekimler bolca aloe tüketimi önerirdi. Dioskourides ise zeytin yapraklarının bir havanda çiğnenerek suyunun içilmesini öneriyor.

Mentzelia cordifolia bulunamadığı taktirde yapılacak alternatif bir antasit çay tarifi.

40 gr. pasiflora, 30 gr. anason, 20 gr. papatya ieğı ve 10 gr. adaçayı. Su kaynatıyoruz ve içerisinde bitkileri atıyoruz. 15 dakikadan demlendirdikten sonra süzdürüyoruz. Öğünlerden önce ve sonra yudum yudum içiniz.

Mide genişlemesi: Eğer midemizde çok fazla gaz varsa; 20 gr. rezene tohumu, 15 gr. dereotu tohumu, 10 gr. kişniş, 10 gr. yıldız çalı, 10 gr. kekik, 20 gr. anason ve frenk kimyonundan yapılan bir çay içebilirsiniz.

Amfizem

Hasta rahat bir şekilde nefes vermekte büyük zorluk eker. Pis hava iğerlerine tutunur ve oksijen ile karbondioksit değıişimini engeller. En temel belirtileri şunlardır: nefes almada zorlanma ve ufak derecede de olsa öksürükle karışık nefes alma. Her yaşta ortaya çıkabilir, küçük ya da büyük fark etmez, daha önceden var olan solunum problemlerinden kaynaklanır. Hastaların biroğusuğara yüzünden hastalanır; amfizem durumunda kişilerin derhal sigarayı kesmeleri gerekir aksi takdirde hayatınızı ani bir ölüm ile tehlikeye atabilirsiniz.

Amfizeme karşı diyet ve yaşam tarzı

Olabilirdiğince sık hamama ya da saunaya gidiniz.

Her sabah uyandığınız gibi 1 tatlı kaşığı preslenmiş soğuk saf zeytinyağı yiyiniz. Bu size gerekli olan temel yağ asitlerini verecektir ve E vitamini de safla ve kalın bağırsaktan toksik katılları atacaktır.

%50 çiğ beslenme, soğan ve sarımsak.

Tuzdan uzak durunuz ve gastroenterit sistemde, akciğerlerde, sinüzitlerde ve burunda mukus oluşturan yiyeceklerden de kaçınınız. Bu besinler; kırmızı et, yumurta, uzun süreli süt ürünleri, tütün, fast-food ve beyaz un ürünleridir.

Bunları tercih etmemeniz önerilir:

Çok fazla çiğneme gerektiren yiyecekler, çünkü kronik solunum problemi yaşayan kişiler çiğnerken zorlanır.

Çok fazla gaz içeren besinler; mercimek, nohut, fasulye, lahana, karnabahar. Kalp güçlendirici salatalık ile zengin salataları tercih ediniz.

Sağlıklı bağırsak florasını korumak için asidofil lifler tüketiniz.

Göğüs bölgenize ve kuyruk sokumu kemiğinize Hint yağı merhemi sürünüz.

Çevre kirliliğinden kaçınınız. Eğer çalıştığınız ortam pis, karanlık ve nefes almak için zehirli bir yer ise değiştiriniz.

Aerosol ya da saç spreyi kullanmayınız. Kolay tutuşan gazlar içermeyen, aloeli bitkisel saç spreylerinden alınız; kendi yaptığım bir deneyde havada bir ateş topu çıktığına şahit oldum.

Uzanın ve rahatlayın, doğada bir yürüyüş yaparak içinize bolca temiz hava çekiniz.

İçerisinde havuç, kereviz, ıspanak ve klorofil ya da zeytin yaprağından yapılmış yeşil içecekler bulunan bir diyet yapınız.

Günde 5000-10000 mg. C vitamini.

Bir ay boyunca 100.000 IU A vitamini tüketmelisiniz, daha sonrasında 50.000 IU'ya düşürerek ve en sonunda 25.000 IU'ya indirerek 10.000 IU beta-karoten ile bitirebilirsiniz.

Q10 ko-enzimi ve arginin; azot oksitleri serbest bırakarak solunum faaliyetlerine yardımcı olurlar.

İndiyum, Sango mercanı kalsiyumu ve kitin.

Bitkisel tedavi: İçeceklere karakafes otu ve çemen otu, turp, biberiye ve kekik ekleyebilirsiniz.

Endometriozis

Endometriozis, endometriumun (rahim iç zarı) yumurtalıklar, fallop boruları ya da mesane gibi rahim dışı bölgelere taşması durumudur. Bu bölgelere

yerleştikten sonra endometrium dokusu, fizyolojik hormonların salgılanmasına vücudun bu çukurlarını kanlandırarak cevap verir ve sıkça iltihaba, ağrıya ve hatta kısırlığa neden olur; eğer durdurulmaz ise çok tehlikeli başlayıp ölümcül riske dayanan bir dış gebeliğe de sebep olabilir.

Kadınlarda birçok semptom ile kendini belli edebilir; cinsel birleşme sırasında yumurtalıklarda ağrı, ağır ve düzensiz kanamalar, yorgunluk, depresyon, kalın bağırsakta, mesanede ve bağırsaklarda sancılı hareketler gibi.

Endometriozis pek çok farklı nedenden meydana gelebilir. Bir teori uzun süreli antibiyotik ve steroid (kortizon) kullanımına odaklanır.

Amerikalı araştırmacılar; endometriozis hastası kadınlarda alerjilerin daha sık ortaya çıktığını tespit etmişlerdir.

Pek çok beslenme anormalliklerinin, vücutta hücrelerin fazla çoğalmasına neden olan aşırı östrojeni düzenleme rolünde payları vardır.

Her şeyden önce holistik hekiminize danışınız.

Endometriozise Karşı Diyet ve Yaşam Tarzı

Belirli besin faktörlerinin eksikliği direkt olarak endometriozisin belirmesine neden olacaktır. Günde 400 IU E vitamini alıp daha sonra 1000 IU'ya çıkarınız, demir tüketimini ihmal etmeyiniz ve günde 3 kere 50 mg. B6 vitamini ve B5 vitamini, 100 mg. B vitamini kompleksi ve 2000 mg. C vitamini alınız.

Hasta kişiler içerisinde diyetlerinde az miktarda araşidonik asit (hayvansal doymuş yağlarda bulunur) bulunan yiyecekler olmasına ve bol miktarda da linoleik ve linolenik asit (bitkisel yağlarda bulunur) olmasına dikkat etmelidir. Hayatınızdan kafeini, tuzu, şekeri, tereyağını ve tüm trans yağları (tavada kırmızı et, kuş eti vb.) ve elbette fast-foodu çıkarmalısınız.

Ağrılar için doğal bir ağrı kesici olan D ve L-fenilalanin alınız.

Multi-vitamin ve multi-mineralleri ihmal etmeyiniz. B vitaminleri ile zengin besinler ve demir, selenyum, magnezyum, 1500 mg. şelatlı kalsiyum ve gece uyumadan 1000 mg. magnezyum tüketiniz.

Regl problemleri sırasında günde 3 kere 500 mg. eşek otu yağı ve B12 vitamini alınız. Yarpuz (*mentha pulegium*) çayı içiniz.

Bal ürünleri, kızılıklı aloe suyu ve klorofilli zeytin yaprağı özü tüketiniz.

Günde 3 kere 2 tane kelp yosunu tableti yutunuz.

Melas, Çin melekotu, ahududu ve Sibirya ginsengi alınız. Düzenli lavman ve klorofilli enemalar da önerilir.

Diyetiniz %50 çiğ sebze ve meyvelerden oluşmalıdır ve elbette tam buğday unundan yapılmış ekmek, çiğ çekirdek ve balık tüketmeyi de ihmal etmeyiniz. Bakliyalardan uzak durunuz.

Regl döneminden 3 gün önce arıtma su ve taze sıkılmış meyve-sebze suları ile açlık terapisi yapmanız çok önemlidir.

Dioskorides'in Antik Gizemli Tarifi

Yunan hekim kadınsal hormonlar ve saç kayıpları için hastalarına mürekkep balığının mürekkebinden verirdi.

Ben de sabah aç karnına 1 tatlı kaşığı kadar kurutulmuş ya da taze mürekkep öneriyorum: hiçbir sıkıntı yaşamadan hamile kalmanın müthiş bir yolu.

Yalnız ve yoksul kalmaktan ve delirmekten korkan mürekkep balıkları sıcak havada, bir meşguliyetleri olduğunda, hızlı egzersizler yaptıklarında, deliler gibi dans ettiklerinde ve temiz havada kendilerini daha iyi hissederler. Ekşi yemekler, turşu, limon tatlı yemekler ve alkol hoşlarına gider. Süt sevmeyiz. Bu inatçı keçilerin geri çekilmeye eğilimleri vardır.

Kanama ağrılarına karşı bitkisel tedavi: defne çekirdeklerinden, kabuk tarçından, koyunotu ve ısırgan yapraklarından yapılan bir çay yardımcı olacaktır. Malzemeleri sıcak bir suyun içinde 20 dakika beklettikten sonra 1 kupaya aktarıp her saat başı kanama durması için içiyoruz.

Epilepsi

Eski zamanlardaki koca insanların da epilepsi hastaları olduğundan bahsedilir, mesela Julius Cesar.

Bulaşıcı ya da mikrobiyal değildir. Eğer epilepsi krizleri ile karşılaşırsanız korkmanıza gerek yoktur. Hastanın ağzına bir ahşap çubuk yerleştiriniz ve boğulmaması için dilini dışarı çıkarınız. Kandida mantarına karşı holistik bir bakış açısı ve düzgün bir diyet ile baş edebilirsiniz.

Diyet ve yaşam tarzı: Günde 1500 mg. C vitamini, soya proteini, aloe suyu ve zeytin yaprağı özü tüketiniz.

Epilepsi için bitkisel tedavi: Şakayık çiçeği spazma karşı etkilidir ve sinir sistemini sakinleştirebilir. Geleneksel Çin tıbbında Kore hastalığı, epilepsi ve

çocuklarda epilepsi krizleri, boğmaca hastalığı ve kasılarak öksürme hakkında yaygın bazı inanışlar mevcuttur.

Doz: Bitki solüsyonundan içeceklerle 1-30 damla arasında ya da 9-18 gr. arasında katılmalıdır. İngiliz botanikçiler sakinleştirici olarak kedi otu, pasiflora, zufa otu ve kaside çiçeğini önerir. 1996 yılında Dr. Hoffman bunun botanik bilimindeki en iyi sakinleştirici olduğunu söylüyor.

Uykusuzluk ve PMS şikayetleri için geceleri eşek marulu ile birlikte çay olarak içilebilir.

Melambus, Proitos'in deliren kızlarını beyaz çöpleme ile tedavi etti. Kutsal bitki, pelin otu.

Tel Aviv Üniversitesi'nden Raphael Mechoulam 1992 yılında kenevir CBD yağının beyindeki kannabinoid reseptörlerini anında emdiğini ve iyileştirici etkiye sahip olduğunu ortaya çıkardı ve daha sonra resmileştirildi.

Bağırsak Hastalıkları

Bağırsaklarda Hem Yaşam Hem de Ölüm Vardır.

“Düşünce yoluyla besin maddelerinin temel emiliminin gerçekleştiği bağırsaklarının karanlık kanallarına girmeyi başardın. Yaklaşık 200 metrekairelik bir zeminde bulunan bağırsak vilüsleri ile kaplı bağırsakların duvarlarını bir hayal etsene.

Bu zeminin üzerinde tarif edilemez bir karışım yer alıyor; ölü, pişmiş, yağlı ve şekerli yemeklerden oluşup vitamin ve mineral bileşimlerinden mahrum bırakılıyor. İşte bu senin yemeğin, seni güçlendirmesi ve hayatta tutması gereken yegâne yemeğin. Sigara, bira, şarap ve sert içeceklerle ağırlaşan bu devasa zemin, gece-gündüz ne kadar zor bir iş yüklediğinin farkında mısın? Bu kokuşmuş yığından neyi ne şekilde emebilir ki? Milyonlarca yıl öncesinde bu kitle yığınının canlı besinlerden ve sindirimi kolaylaştıran binlerce enzimden geldiğini bir düşün bakalım. Bu bulamaçın rezil resmi, elbette fast-food yiyeceklerinden ve meşrubat vb. içeceklerle beraber giden yağ bombalarından daha korkutucudur!

Gençlerde daha şimdiden hipertansiyon ve yağlı atardamarlar oluşuyor. Genç bireylerde ve çocuklardaki kanser ölümlerinin ilk sıraya yerleşmesi durumu şaşırtmıyor bile.

Bu karanlık bağırsak boruları neredeyse tüm sağlıklı besin maddelerinden yoksun. Peki bu kirli kanallardan er ya da geç kronik hastalıkların çıkması

gerçekten çok mu garip? Tüm sefaletlerimizin kökü burada yatıyor. Böylesi bir karışım ancak organik atıklardan metan gazı üretilmesine gebedir, sağlıklı ve canlı bir insanı beslemeye değil!

Bu aşırı ince kan damarları ince kıllara benzer ve vücuttaki dolaşım mekanizmasının önemli bir kısmını oluşturur. İsmi ise mikroskopik ölçülerini ele verir. Helmut Wandmaker'ın *Sağlıklı mı Olmak İstiyorsun, O Halde Tencereyi Unut!* adlı kitabında '2500 km. Boyundaki Kan Damarları Ağlıyor' başlıklı bir bölüm bulunuyor. Atardamarlar oksijeni ve besleyici maddeleri hücrelere taşır ve toplardamarlar da azotu ve fazlalık oluşturan maddeleri geri gönderirler. Ancak atardamarlar ve toplardamarların hiçbir şekilde doğrudan bir bağlantısı yoktur. Oksijen ve besleyici maddeler hücrelere ancak hücrenin bir duvarı aracılığıyla ulaşabilir. Buna difüzyon denir.

Şimdi sana az önce bahsettiğim bağırsaklardaki karanlık kanallara geri dön. Bu ince mikroskobik damarların kokuşmuş, yanmış ve zehir gibi karışımdan ibaret olan bu lapadan tüm besin değerlerine ve vitaminlere sahip bir temiz kanı üretmesi nasıl mümkün olabilir? Karaciğer ve akciğerler detoks sürecine yardımcı oluyorlar ancak bu bulanık kan da atardamar ve toplardamarların ne kadar kaliteli olduğuna bağlıdır."

İnce Bağırsak

İnce bağırsak, yakın zamanda keşfedilmiş ve ikinci beynimiz olarak adlandırılan araşidonik bir ağdan oluşur! Karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerinin sindiriminin ve vitaminler ve iz elementlerin son emiliminin tamamlandığı noktadır. İşgalcilerin ve mikro-organizmaların patojenlerine karşı kendiliğinden yeşeren florası nedeniyle bir direniş kutbunu oluşturur.

Tahıllardaki glutenden kaynaklanan ince bağırsak hastalıklarına karşı diyet.

Buğdayda ve çavdarda bulunan gluten ve gliadin proteinlerinden dolayı, bağırsaktaki emilim azalması ile bir bağırsak hastalığı ortaya çıkıyor. Buna çölyak hastalığı ya da gluten enteropatisi denir.

Klinik belirtiler ise besinlerdeki besleyici maddeler emiliminin düzgün gerçekleşmediği bağırsaktaki hipofizlerin körelmesi ve bağırsak borularının gücünü kaybetmesidir. Hem çocuklar hem yetişkin kişilerde ortaya çıkabilir. Bu semptomlar (hipoproteinemi) ile başa çıkmak adına kişinin uyguladığı diyet büyük bir rol oynar.

Bağırsak hastalıklarına sebep olduklarına dair yeterli kanıtımız yok ancak yine de önlem olarak yulaf ve arpadan da kaçınılmalıdır. Bunların yerine pirinç, patates, yumru sebzeler, mısır unu, soya unu, glutensiz buğday ve çavdar kullanabilirsiniz.

Çölyak Hastalarının Yasaklı Yiyecekleri

Gluten, darı ve karabuğdaydan yapılan tüm tahıl unları. Makarna, erişte, al-kollü içecekler, tahıldan yapılmış meşrubatlar, yapay şeker türleri, krema, çikolata, çorba, salata, salça ve dışarıdan alınan tatlılar vb.

Tüm bunlar kişinin diyetinden çıkarıldığında bağırsak hipofizi de fizyolojik işlevlerine yeniden kavuşur. Aynı zamanda multipl skleroz hastaları da gluten bileşeni olan gliadinden uzak durmalıdır.

Besin Takviyeleri: Şu vitamin ve iz elementler tüketilmelidir: B6, B12, A, D ve K vitaminleri, magnezyum, çinko ve folik asit.

Bunları yemek serbesttir: Soya, mısır, pirinç, guar ve hemiselülozdan yapılan jeller, sakız, peynir, sebze, bakliyat, meyve, süt ürünleri, yoğurt, krema, aloe suyu, taze ya da hap halinde zeytin yaprağı özü.

Diyet Örneği

Her sabah: Aloe ya da zeytin yaprağı özü ile 1 adet portakal, 1/2 fincan sütlaç, 1 adet haşlanmış yumurta, 1 adet pirinç patlağı, 2 kaşık ballı tahin, bitkisel çay.

Öğlen: 90 gr. bitkisel ya da hayvansal protein, 1 adet patates ya da 1/2 fincan pirinç, 1/2 fincan sebze salatası, 1 dilim pirinç ekmeği ve 2 kaşık zeytinyağı.

Akşam üzeri: 1/2 fincan sütlaç.

Akşam: 1 fincan çorba, 3 protein eşdeğeri (90 gr.), 1 adet nişastalı sebze (patates, kestane, tatlı patates), 1 fincan salata, 1 adet meyve ya da 1/2 fincan komposto ve 2 kaşık yağ.

Uyumadan önce: 1 adet meyve, soya proteinli bir yoğurt.

Laktoz intoleransı; genetik enzim eksikliği ya da laktoz gibi disakkaritlerin hidrolize edilmesindeki patolojik güçsüzlüktür.

Disakkaritleri yani sütü parçalayan belirli enzimlerin eksikliğinden dolayı bu disakkaritler bağırsakta emilemezler ve ishale, bağırsak hareketliliğine, gaz üretimi ile şişkinlik ve asit ile laktoz asit üretimi nedeniyle karın ağrılarına neden olur.

Diyetinizden pastörize sütü tamamen çıkarınız. Yapay sütle beslenen ve laktoza tolere edemeyen bebeklerdeki enteropatik akrodermatit hastalığı, çinko sülfat takviyesi ile tedavi edilebiliyor.

Kalın Bağırsak

1) Aşırı hava yutma ya da şişkinlik

Yemeklerle beraber aşırı hava yutma ve bağırsak gazlarının, oksijenin, hidrojenin, metan gazının, amonyakın ve karbondioksitin yüksek miktarlarda üretilmesinden dolayı gerçekleşen bir mide ve bağırsak genişmesidir. Bu gazların analizinin yapılması gerekir; örneğin hidrojen ve karbondioksit mikrobiyal fermentasyon eksikliğini ve süt gibi bazı besinlerin sindiriminin yarım kaldığını gösterir. Aşırı gazdan dolayı bağırsakta azot ve oksijen üretilir ve her gün sessizce vücuttan atılır. Oluşan fazla gazdan kurtulabilmek için yağlardan, gazlı içeceklerden ve sodadan uzak durulmalı. Diyetiniz düşük seviyede karbonhidrat içermelidir. Öğünlerden önce içecek olarak acı otlardan deneyiniz, sindirim salgılarına katkıda bulunurlar (sarı centiyan ve yıldız çalısı). Süt, bakliyatlar ve çiğ sebzelerden kaçınmalısınız. Rezene bir havalandırma borusu gibidir ve gazların vücuttan atılmasına yardımcı olur. Yiyecekler yavaşça ve iyice çiğnenmeli ve sıvılar da bir pipet yardımı ile içilmelidir.

Bu besinleri yemek yasak: sakız, karamel, içecekleri bardak ve kupalarla içmek.

2) Kabızlık

Kabızlık; günlük beslenme programındaki besinlerde bulunan bitkisel liflerin eksikliği ya da ilaç alımından (laksatif, tansiyon, sakinleştirici, antikolinergik ve anti-Parkinson gibi bağırsağı rahatlatan ilaçlar), huzursuz bağırsak sendromu, susuzluk, divertikülit, stres, hareketsizlik ve hamilelik dönemlerinden kaynaklanabilir.

Her yıl devasa boyutlarda arındırıcı ve laksatif ilaçlar çöpe atılmış oluyor, asıl çözüm çok daha basit ve tanıdık aslında.

Tüm Batı ve üçüncü dünya ülkelerinde sindirim sistemi organlarının davranışları hakkında milyonlarca dolar harcanan araştırmalar ve inceleme programların ardından sonuçların hepsi aynı oluyor.

Endüstriyel yiyecekler tüm bağırsak problemlerinin kaynağıdır. İçerisindeki su azaldığından dışkıyı sertleştirirler, böylece dışkının hacmi azalır. Sonuç ise düzgün olmayan ve sancılı bir peristaltizm ve boşaltım sırasında zorlanma.

Bağırsakların boşaltım sıklığı kişiye göre değişir. Birkaç saatten iki haftaya kadar değişkenlik gösterir, örneğin Afrikalı çiftçiler günde 3-4 kere tuvalete çıkarlar. Benimseyebileceğiniz iyi bir alışkanlık da

sabahları aç karnına içerisinde birkaç damla limon sıkılmış 1 bardak ılık su içmek ve kahvaltınıza da tahıl sütleri ve yulaf ezmesi eklemektir.

Kabızlıkla mücadele etmek için uygulanacak diyet ve yaşam tarzı:

Bolca meyve, sebze, tam tahıl unları, yemişler ve kabuklu çekirdekler ile yemeklerinizdeki sindirilemez bitkisel lifleri artırınız. Lahana ve havuçlu su içiniz ve keten tohumu tüketiniz.

Dünya Sağlık Örgütü günde 30 gr. bitkisel lif tüketilmesini öneriyor.

Beyaz şeker, beyaz un, beyaz pirinç, yağlar ve pastörize güt gibi rafine besinleri derhal azaltınız ve hatta hayatınızdan çıkarınız.

Özellikle antibiyotik tedavisinden sonra bağırsak bakterilerinin artması için uyarılar gönderen B grubunu vitaminlerin tüketimini artırınız, örneğin B1 vitaminini günde 10 mg. şeklinde almaya özen gösteriniz. Karnıyarık otu ve pektin. Sindirim sisteminden geçişlerini hızlandırarak yiyecekleri şişiren çözünmez lif kaynaklarıdır. Uzun süreli laksatif kullanımı anında sonuç verse bile, sorunu kökünden çözmekten bir hayli uzaktır ve sonsuza dek sürebilir, örneğin senna yaprağı. Şifalı ot iksirlerinden, aloe ve taze zeytin yapraklarından ve anasondan yapılmış sudan günde 8-10 bardak içiniz.

Besin takviyesi olarak yoğurtla beraber günde 3 kere 1 kaşık asidofil alınız.

Bağırsaklarınızı temizlemek için düzenli lavman yapınız.

Karın kaslarının düzenli bir şekilde çalışmasını sağlamak bağırsağı gittikçe güçlendirir ve peristaltizm de daha iyi hale gelir. Her gün doğru egzersizleri yapmak düzgün bir sindirime ve yiyeceklerin emilmesine yardımcı olur.

3) Ülseratif Kolit ve Crohn Hastalığı

Ülseratif kolit; kolonlarda ishal, yorgunluk ve enerji eksikliği, ağrı ve spazmlarla beraber iltihap üretir. Crohn hastalığının aksine ince bağırsağa zarar vermez ve yalnızca kolayca ufalanan ve kanayan kalın bağırsak hipofizine odaklanır. Kalın bağırsak kanseri risklerini artırır.

Kronik bir kalın bağırsak iltihabı hastalığıdır ve kısmen kanamaya sebep olan ince bağırsak hastalığıdır.

Bu hastalıkların nereden kaynaklandığı hakkında pek çok teori mevcut:

Genetik, besin yetersizliği, bağışıklık sisteminin düzgün çalışmaması ve parazitsel iltihaplar.

Crohn hastalığı ince bağırsağı etkiler ve karın ağrılarına, ishale ve kilo kaybına neden olur. Hastalığın ilerlemesiyle birlikte, bağırsak duvarındaki emilimin azalmasından sorumlu pamukçukları da artırır. Bağırsak duvarlarındaki bağ dokusu ciddi anlamda hastalanır.

Bu hastalıklara sebep olan şeyler konusunda birçok teori mevcuttur. Bu nedenler şunlar olabilir: psikogenetik nedenler ve genetiği değiştirilmiş endüstriyel yiyeceklerden oluşan hatalı bir diyet bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve iltihaplara yol açar.

Diyet ve yaşam tarzı: Bağırsaktaki kannabinoid reseptörlerini emen kenevir CBD yağından 3/4 tatlı kaşığı tüketiniz.

En çok da dengeli ve iyi bir beslenme programı oluşturulmasına önem verilmelidir. Belirli yiyeceklerin alternatiflerini bulmanız gerekebilir.

Alerji yapan besinlere dikkat ediniz: Glutenli tahıllar ve süt, domates, ıspanak, kırmızı et, yumurta ve portakal.

Özellikle kırmızı etlerdeki araşidonik asit bağırsak kramplarına ve ağrılarına neden olur.

Sık sık ve küçük öğünler yenmelidir; günlük kalori 2500-3300 arasında olmalı ve günde 120-150 gr. protein tüketilip, en azından başlarda bitkisel lifler az tüketilmelidir.

Yeşil Çay - Polifenoller

Polifenoller, hücresel bağın yok edilmesini engelleyen biyokimyasal özelliklere sahip özel bileşenlerdir. Bu farklı özellikler ise bilimsel olarak anti-mutajenik ve anti-enflamatuar olarak adlandırılır.

Güçlü bir antioksidan korumasına sahip olduğu için de serbest radikalleri etkisiz hale getirir. Yeşil çayın ikincil doğal maddesi EGCG'nin diğer olumlu etkileri ise antiviral ve antibakteriyel, antienflamatuar özelliklere sahip olması ve kolesterolü de düzenlemesidir. Palo Alto, Kaliforniya'da bulunan Rath Enstitüsü üyesi Dr. Niedzwiecki'nin yaptığı deneylerde bu maddenin bağışıklık sistemini güçlendirerek kansere karşı bağışıklığı uyarıcı özellikleri ortaya çıkıyor.

Hücreler için yaşamsal maddeler de eklemeliyiz, mesela: aminoasit, lizin, prolin, glukozamin, glutamin, folik asit, B vitaminleri ve bromelain. Bromelain

enzimi ananastan temin edilir ve proteolitik bir enzimdir, yani proteinleri parçalar. Bağırsak hücrelerinin düzgün çalışmasına yardım eder ve besin maddelerinin boşaltımını sınırlar. İshali durdurur ve ince bağırsaktaki zararlı bakterileri azaltır. Bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkıda bulunur ve papaya meyvesinden elde edilen ve antioksidan özelliklere sahip olan papain enzimi ile birlikte iltihapları azaltır.

Pamukçuklara kabuk bağlatan acemannan içerikli aloeden bol bol tüketiniz, aynı zamanda Sango mercanı kalsiyumu ve kitinden günde 3 kere alınız.

Bol bol laden çayı içiniz. Laden eski zamanlardan beri bilinir ve manastır hekimleri tarafından sıkça kullanılırdı. Orta Çağdaki tüm hekimler tarafından düzenli bir biçimde savaş öncesinde acil ilk yardım olarak kullanılırdı.

Omega-3 yağ asitleri ve antienflamatuar maddeler olan prostaglandinlerin öncüsü EPA ve DHA bileşenlerini balık yağı ile alabilirsiniz.

Diyetler her kişinin ülseratif kolit hastalığının hangi aşamasında olduğuna bağlı olarak hazırlanmalıdır.

Az Oranda Bitkisel Lif İçeren Bir Diyet Örneği.

Sabah: 1 küçük meyve ve 1/2 fincan aloe suyu; soya unu, iki kaşık tahıl sütü ve ballı tahin ile yapılmış bir içecek.

Öğlen: 3 bitkisel ya da hayvansal protein eşdeğeri (90 gr.), 1 orta boy patates ya da 1/2 fincan haşlanmış esmer pirinç ya da tam tahıllı makarna, buharda pişirilmiş sebzeler (ıspanak, fasulye, bezelye, mısır vb.), 1 dilim buğday ekmeği, 2 kaşık yağ, 30 gr. tuzsuz peynir.

Akşam: 90 gr. et ya da bitkisel protein eşdeğeri, 1 nişastalı sebze, 1 pirinç patlağı, 1 küçük meyve ve 2 kaşık yağ.

Uyumadan önce: Şifalı ot iksiri, aloe ve zeytin yaprağı özütü, ballı yoğurt, soya unu içeceği.

Tatlı yoğurtları tercih etmeyiniz, bunlar tozla yapılan sentetik yoğurtlardır ve içerisinde süt bulunmayan düpedüz sahtekârlıktır.

Karın bölgesi üzerinde sarı kantaron yağı ile PAPİMİ bio-enerjisi uygulayınız.

İrritabl Bağırsak Sendromu (IBS)

Huzursuz bağırsak sendromu da denir. Spastik kolon için verilen tıbbi bir isimdir.

IBS'e neden olan birçok sebep bulunur: Stres, kabızlık, peptik enzim eksikliği, aşırı laksatif kullanımı, alkol, kahve, baharat, uyku ve yorgunluk.

Bu hastalık, psikolojik kökenli fiziksel bir hastalık olarak tanımlanır.

Belirtileri ise: ishal ya da kabızlık, şişkinlik, mide bulantısı.

Spastik Kolit Karşısı Diyet ve Yaşam Tarzı

Bir araştırmada nanenin, bağırsaktaki düz kas hücrelerinde anti-spasmatik etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Bir nane çayı içiniz ve aynı zamanda balko-nunuzda bir nane bitkisi yetiştiriniz. Taze nane yaprakları çiğneyiniz ya da salatanızın içine atınız.

Tek çözümü ise bu hastalığa karşı önlem alan sindirilmez bitkisel liflerinden diyetinize bol miktarda eklemektir. Günde 30 gr. yulaf lapası ile 1-1.5 litre sıvı tüketimi önerilir.

Besin Takviyeleri: Günde 3-6 disk asidofil. İçerisindeki lactobacillus, bağırsak florasındaki iyi huylu bakterilerin yeniden ikame etmelerine yardımcı olur.

Günde 3 kere 1 bardak çiğ sebze suyu. Zeytin yaprakları ve aloe ile şifalı ot iksiri, günde 2 bardak şarap.

Bağırsaktaki kannabinoid reseptörlerini emen kenevir CBD yağı.

Potasyum içeren besinler tercih edilir: narenciyeler, ayçekirdeği, muz, patates, su teresi, kavun, yeşil yapraklı sebzeler, yeşil çay yaprakları ve nane.

Patateslerde ufak miktarda atropin bulunur, ağızdaki asitleri azaltır ve anti-spasmatik etkiye sahiptir. Büyük bir patatesi yıkayıp dilim dilim kesiniz, daha sonra da bir gece boyunca tuzlu suda bekletiniz. Süzdürünüz ve artan suyunu her sabah aç karnına içiniz. İki günlük patates bazlı bir diyet vücuttaki toksinleri ve atıkları azaltır, kanı arındırır.

Paralitik ileusu tedavi eden ve stres dönemlerinde yardımcı olan pantotenik asit, B5 vitamini içeren besinler vücuttaki birçok antibiyotikten kaynaklanan toksini azaltır. Bağırsak bakterileri eksikliğinden dolayı vücutta üretilemezler. Bu besinlerde bulunabilir: melas, tam buğday unu, buğday tohumu, ceviz, soya unu. Anti-spasmatik etkili otlar: kedi otu, şerbetçi otu, alıç bitkisi.

Dikkat! Senna yaprakları gibi laksatifler kullanmayınız; çünkü bağırsak florasının fizyolojisini yok eder ve sorunları kökünden çözmeye yanaşmaz. Bağırsakların doğal işleyişine hidroterapi ve keten tohumları ile katkı sağlayabilirsiniz.

Kalın Bağırsak Divertikülüti

Batı dünyasında 40 yaşlarındaki bireylerin 1/10'unda ve 60 yaşlarındaki bireylerin de 1/3'ünde divertikülit görülür.

Bu hastalığın sebebi kabızlıktır. Bu hastalığın lif yoksunluğundan kaynaklandığının ispatlandığına inanıyoruz.

Aşırı su emiliminden dolayı, bitkisel lifler bakımından zayıf bir diyet küçük hacimli dışkıların üretilmesine neden olur. Böylece bağırsak duvarı kasının peristaltizm hareketleriyle bu dışkıları atması epey zorlaşır. Peristaltizm tarafından gereken gücün üstesinden gelebilmek için kalın bağırsak duvarının döngüsel kas lifleri şişer ve bu da bağırsak içerisinde baskının artmasına neden olur.

Zamanla bağırsak içindeki bu doğal olmayan intra-aortik basınçlar; bağırsaktaki submukozal ve mukozal zarların, bir bisikletin iç lastik deliğinden çıkan küçük baloncuklara gibi olan küçük kesecik çıkıntıları oluşturmalarını sağlar.

Bu divertiküller kirlenerek karın ağrılarına, şişkinliğine, mide bulantısına, kusmaya ya da yüksek ateşe neden olabilir.

Divertikülite Karşı Diyet ve Yaşam Tarzı

Dışkı hacimlerinin artırılması için yulaf ezmesi gibi sindirilemez bitki lifleri içeren bir diyet önerilir.

Birçok hastanede hasta kişiye bu tür bir diyetin yazılması, bu hastalığa dair yapılan ameliyatları %90 oranında azalttı.

İlk başta 2-3 gün boyunca bol su ve lavman ile bağırsakları dinlendirmek için açlık uyguluyoruz.

Daha sonra diyetteki lif içeriğini artırmak için bol sebze ile taze ve çiğ meyveler, kuruyemişler, tahıllar, fasulye ve bakliyatlar veriyoruz.

Çok acı ve tuzlu yemekler yasaktır.

Sindirilemez besinler ile sert yiyecekler yasaktır: Mısır patlağı, domates çekirdeği, üzüm çekirdeği, yaban mersini, çilek, incir, kimyon, susam, çiğ kereviz, siyah çay ve kahve.

Yağ içeren diyetler önerilir; bu yağlar safra tuzlarını artırdığı gibi bakteriler üzerinde de etkilidir, aynı zamanda lifler de onların faaliyetlerini sınırlar.

Egzersiz önerilir çünkü dolaşımı hızlandırır ve bağırsak hareketlerine yardımcı olur.

Bu diyet aynı zamanda basur tedavisi, apandisit, mide fıtığı, varis ve kalın bağırsak kanserini önleyici olarak da kullanılabilir.

Bu hastalıkların ortaya çıkması, diyetteki sindirilemez bitki lifi miktarı ile ters orantılıdır.

Besin takviyeleri: Dışkıları yumuşatmaya yarayan hidrofil koloitler.

Zarların kabuk bağlaması için C vitamininin daha koyu bir formu olan pik-nogenolden alınız, serbest radikal tuzakları vücudumuzda 72 saat konaklar-ken bu süre C vitamini için yalnızca 2-4 saat arasındadır. Her derde deva sayı-lan çörek otu yağından da deneyiniz.

Divertikülit içeceği: 1 parça anason, 1 papatya, 1 nane, 1 zencefil, 2 parça sı-ğırkuyruğu, 2 yam bitkisi ve yarım eğir otu. Günde en az 4 bardak içmeliyiz.

Kalın Bağırsak Kanseri

Göç etmiş ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş çeşitli topluluklar üzerinde yapılan incelemelerden şunu öğreniyoruz: Yemenli Yahudilerin diyetlerinde bol bitkisel lif bulunurken, İsrail’den göç eden Yahudilerin diyetleri ise bol yağ, işlenmiş karbonhidrat ve hayvansal proteinlerle doludur. Kalın bağırsak kanseri sebebiyle artan ölüm oranları da göze çarpıyor.

Japonlar eskiden daha çok balık, pirinç ve darı ekmeği ve daha az yağ tüketir-miş. Amerika’ya göç ettikten sonra Amerikan fast-food diyetini benimseyen-ler Japonlar arasında ise kanserden kaynaklanan ölüm oranı günümüzde %44 artmıştır.

Sayırsız incelemelerde şunu görebiliyoruz:

Bol hayvansal protein (sığır eti), bol yağ, rafine karbonhidrat, bol şeker vb. ile dolu olan diyetlerde sindirilemez bitkisel lifler eksik kalır ve bu da kanser riskini artırır.

Safra tuzları, steroller, amonyak, fenoller, triptofan ve türevleri kolon kanseri oluşumundaki baş sorumlulardır.

Kenevir CBD yağı bağırsaktaki kannabinoid reseptörleri tarafından emilir.

Apandisit, Komplikasyonlar ve Bağırsak Tıkanması

İnce bağırsaktaki apandisit çıkıntısının iltihaplanmasıdır. Hiçbir koşulda bunu vücudunuzdan söküp atmamalısınız. İltihaplanması yanlış bir beslenme

programı izlediğinizi gösterir ve bu da elinizde tuttuğunuz bu kitaptaki genel kurallar takip edildiğinde değiştirilebilir bir şeydir.

Epidemolojik araştırmalara göre erkenden bademcikleri -vücut savunmasının boğazda bulunan ilk giriş bezi- alınan küçük çocuklarda, ilerleyen zamanlarda her seferinde bağırsak borusunun aşağı ağzında bulunan apandisit iltihabı ya da bununla birlikte basur oluşumu görülür.

Önlem olarak bağırsak hidroterapişi yapabilirsiniz. Devamlı olarak zeytin yaprağı özütü ve aloe suyu içebilir, asitlenme aşamasında da homeopatik bir ilaç olan brioni alabilirsiniz.

Sağlığınız için bunları hiçbir zaman ameliyatla aldırmayınız, hayatınızın ilerleyen aşamalarında her zaman bağırsakla ilgili bir problem yaşarsınız (bkz. Kabızlık başlığı), tıkanan bir şeyin tekrar açılabilceğini unutmayınız. Açlık terapisi uygulayınız ve çiğ besinler yiyeceğiniz.

Baş Dönmeleri ve Ayaktayken Tansiyon Düşmesi

Bayılma ile Sonuçlanan Tansiyon Düşmesi ve Mide Bulantısı

Baş dönmeleri birçok hissi anlatmak için kullanılan genel bir terimdir; anlık sersemliklerden durup dururken dünyanın etrafında dönmesi hissi, vertigo gibi durumları anlatır. Birçok insan otururken ya da uzanırken, özellikle aniden ayağa kalktığı anda baş dönmesi yaşar. Genel anlık bir yön kaybı ve dengeyi kaybetme hissi ile birlikte ciddi bir vertigo vakası yaşanabilir.

Vertigonun en ciddi formunda, hareketlilik hissi ve denge kaybı saatlerce sürebilir ve kişiyi paniğe sürükleyebilir.

Belirtiler: Kişinin ayaklarının altındaki yüzey kalkar ve düşer, etrafındaki eşyalar dönmeye başlar. Mide bulantısı, kusma, baş ağrısı, terleme, denge ve duyu kaybı ve olası baygınlık.

Nedenleri: Ayağa kalktığımızda yaşanan küçük baş dönmeleri (ayakta tansiyon düşmesi), muhtemelen beyindeki kan akışının eksikliğinden dolayıdır.

Birçok ilaç (özellikle hipertansiyon için alınanlar) kan basıncını normalden çok daha fazla düşürür.

Aynı zamanda şiddet, kan ve şırınga gibi sarsıcı görüntüler kişiyi sürekli bayılmaya itebilir!

Daha ciddi baş dönmesi vakalarının pek çok nedeni vardır; kulakçık aracılığıyla mikrop kapma, fazla ilaç kullanımı, alkol, sigara, yüksek göz tansiyonu,

anemi, arteriyoskleroz, hipertansiyon, omurga kemiğindeki omurların şekil bozukluğu ve ezilmesi.

Tedavisi: Baş dönmesinin doğrudan bir tedavisi yoktur, altında yatan sebebi bulmamız gerekir. Anemi, arteriyoskleroz vb. hastalıklara sahip olup olmadığınızı öğrenmek için check-up yaptırabilirsiniz ve bu sorunu çözmek için kitapta bulunan uygun başlığı bulabilirsiniz.

Optik gözlüklerinizin derecesinin doğru olduğundan emin olunuz.

Omurga kemiğinizi yerine oturtması için bir masöre görününüz. Kitabın içerisinde bulunan detoks tekniklerini deneyiniz.

Bitkisel tedavi: Plinius baş ağrıları ve baş dönmelerini önlemek için menekşelerden yapılmış bir çelenk kullanılmasını önerir.

Çin tıbbında baş dönmesi “karaciğer rüzgarı” olarak tanımlanır ve bir dizi şifalı ot ile mücadele edilir! Bunlardan en iyisi öpücük çiçeğidir.

Homeopatik ilaçlar: Eğer göz etrafında sersemlik varsa 6c kurtboğan.

Yüzün rengi beyaza dönmüş ve çok baş ağrısı varsa 6c güzelavrat otu.

Ani ve şiddetli sancılar yaşıyorsa 30c kargabüken.

Baş Dönmeleri İçin PAPİMİ ile Manyeto-terapi

Amerika Ordusunda PAPİMİ

Atina Teknik Üniversitesi profesörü Dr. Panagiotis Pappas, birkaç yıl önce uzun süren çalışmalarından sonra, Pap-ion manyetik indüktörünü geliştirdi; bu makine sayesinde insan hücreleri üzerindeki meşhur manyetik uyarım tedavisi ile hücreler içerisindeki bozulmuş membran potansiyelini fizyolojik seviyelere (65-90 mV) getiriyor ve sonucunda da hasta hücreler eski hızlarına geri kavuşuyorlar ve insandaki morfojenetik alan tarafından öngörülen işlevlerine tamamen entegre oluyorlar. Diğer yenilikçi elektronik düzen ve geri kalan genel fiziksel ilkeler ile birlikte alışlagelmiş Fizik PAPİMİ sistemini bir kenara atıp unutmışa benziyor.

Günümüzde hastalıkların ve rahatsızlıkların büyük bir oranında ilk seçeneğin “alternatif” tedavi yöntemi olabilmesi için daha yıllarca mücadele etmesi gerekecek. Bazı bölümlerin başaramadığı durumlarda, vücudu derin uykudan “uyandırmaya” zorlayan etkisi ile hastalıkların büyük bir bölümünü tekrar gerçekleşme oranlarını sıfırlayarak tedavi eder ve aynı zamanda herhangi bir yarayı, arkasında bir iz bırakmadan kısa süre içerisinde iyileştirir.

Yunanistan'da da her zaman yaşandığı üzere, önemli bilim insanlarının tanınırlığı her zaman dışarıdan gelir. İsveç, İsviçre, Avusturya, Almanya, Fransa, İtalya, İspanya, Rusya ve birçok Doğu ülkesi, Venezuela, Brezilya, Honduras, Arjantin, Vietnam, Çin ve son olarak Amerika Birleşik Devletleri yıllarca PAPİMİ sistemini denemiştir ve onaylamıştır, sonuç olarak da bu sistem hâlâ neredeyse tüm dünyada kabul edilen bir tedavi sistemidir.

Buna rağmen özellikle ABD'de, tıpkı Yunanistan'da olduğu gibi medikal "kuruluşların" reaksiyonları epey büyüktü ve ilk başlarda manyetik sistem olarak onaylanması ile başarılı geçti. Devamında Milli Alternatif Tıp Kuruluşu ise uzun bir süre boyunca günümüz tedavilerinin başarılı olamadığı vakalarda bu sistemi kullanarak büyük bir başarı yakaladı; Amerika Birleşik Devletleri'nin her yerinde 30'dan fazla PAPİMİ merkezi bulunuyor ve sistemin geliştirilmesi için büyük bir talep var.

Son olarak MATK aynı zamanda PAPİMİ sistemini savaş yaraları üzerinde de büyük bir başarı elde ederek kullandı. Yaraların iyileşme süresini azalttığı ve ağrıları ise sıfır noktasına kadar getirdiği ortaya çıktı, özellikle ayaktaiken tansiyon düşmesi durumunda, sebepsiz baş dönmelerinde vb. durumlarda işe yarar.

Merkezlerimizde gerekli bilgiler mevcuttur ve 20 yılı aşkın süreli bir tecrübe ile sabittir.

Sinüzit (İgmoritis)

İtis eki; solunum sisteminin yukarı kısmında gerçekleşen enfeksiyonu takip eden burun deliklerindeki ve sinüs boşluklarındaki iltihabı gösterir. Vakaların %50'sinden fazlası bakteriler ve özellikle sindirim borusundan kaynaklanır; kabızlık aynı zamanda sinüzitten de sorumludur, yani aşağıda tıkanan şeyler yukarı kısmı da tıkar.

Sinüzit genel olarak soğuk algınlığından, bakterilerden, burundaki ya da boğazdaki virüslerden ve yukarı solunum yolundaki virüslerden kaynaklanır. Kronik sinüzit ise burun içerisindeki küçük oluşumlardan, burun kemiklerinin yaralanmasından, sigara ya da kötü kokulardan ve dumandan kaynaklanır.

Alerjik sinüzit de saman nezlesi ya da besin alerjilerinden (özellikle süt ve süt ürünlerinden) meydana gelebilir.

Belirtiler: Baş ağrısı, kulak ağrısı, diş ağrısı, yüzde ağrı, kafatasında baskı, koku alma eksikliği, alın ve elmacık kemiği bölgelerinde hassasiyet ve bazı durumlarda yüksek ateş.

Eğer balgamınız 1 hafta içerisinde temizleniyorsa mikrop kapmamışsınız demektir.

Eğer nezle değilseniz ve sümüğünüz de temiz ise muhtemelen alerji oluştuyorsunuz demektir.

Gözlerin etrafının şişmesi ciddi bir semptomdur. Eğer sinüzit ile ilgilenilmez ise astım, bronşit, farenjit, larenjit, zatürre ve başka ciddi sorunlara yol açabilir.

Diyet ve Yaşam Tarzı

Her sabah aç karnına indiyum tükettikten sonra yarım saat boyunca kahvaltı etmemelisiniz.

Polen: dil altı olarak küçük bir miktar ile başlayınız, daha sonra yavaş yavaş artırınız. Şifalı otlarla birlikte bal, polen, propolis ve arı sütü tüketiniz.

Günde 6 kapsül sarımsak ve kekik karışımı ya da özü tüketilmelidir.

Günde 3 kere B vitamini kompleksi ve ayrıca 100 mg. B6 ve B5 vitaminleri.

Günde 2 kere 125 mg. C vitamini, piknogenol ve günde 2000-10000 mg. arası bioflavonoid. Günde 60 mg. Q10 ko-enzimi.

Çinko glukonat pastillerini her 24 saatte bir ağzınıza atınız, anti viral ve bağışıklığı uyarıcı bir bileşimdir: ilk nezle belirtileri ile birlikte alınız.

PAPİMİ manyeto-terapisi: Yüz üzerinde yapılan 5 dakikalık bir masaj karaciğer ve bağırsak noktalarını da etkiler.

Bitkisel tedavi: Burun deliklerinden çok dikkatli bir biçimde asgari bir miktar çekiyoruz, çünkü kendisi çok güçlü bir panzehirdir ancak sonucuna derhal ulaşılabilir ve çok etkilidir.

1) Eşek hıyarı suyu

Çekirdekleri olgunlaştığında tohumların da baskısı ile dışarı atılırlar. Eski zamanlardan beri medikal olarak kullanılır. Theofrastos'a göre kökleri, hayvanlarda pullanmaya karşı tedavi olarak ve çekirdeklerin esansları için kullanılır. Kusturucu ve arındırıcı olarak da tavsiye edilir. Çekirdekleri tamamen olgunlaşmadan önce içerisinde çıkarılan sıvı kullanılır. İçerisinde etkili bir madde olan elater bileşeni bulunur.

Sıvının salınması için izin veriniz ve daha sonra tortusunu kullanınız. %40 sıvı, %4 ise elater içerir.

Manastırlardaki eski tariflerden: 100 tane eşek hıyarını alıp blenderdan geçiriyoruz ve homojenleşmesi için 1/2 litre yağ ile yavaşça kaynatıyoruz. Tüberküloz ve daha birçok hastalık için sırtta bu karışımla masaj yapıyoruz.

2) Bitkisel çay: Dereotu, ekinezya tohumları, çemen otu, altınmühür kökü, lobelya, sıgırkuyruğu, civanperçemi, karanfil ve kuşburnu.

Pratik bir tarif: Amerika'da yaşayan bitki uzmanı Gladstar, taze bir turpu rendeleyip elma sirkesi ya da balla birlikte kızarmış ekmeğin üzerine koyarak yememizi öneriyor. Turpu rendelerken besin değerlerinden yararlanmak için burnumuzdan derin nefesler alıyoruz. Çıkardığı gazlar sayesinde kan birikimi önlenir ve solunum yollarında biriken kan dolaşıma zorlanır, bu da sümüklerin yumuşamasını sağlar.

Yararlı tavsiyeler: Burnunuzdan çok güçlü bir biçimde nefes almayınız, çünkü bu sinüslerinizdeki sümüğün geri gitmesini sağlar. Bunun yerine sümüğü boğazınızın arkasına doğru çekiniz ve daha sonra onu balgamla atınız.

Vaporizatör kullanımı gereklidir.

Sinüzit diyeti: Tuz içermeyen ve %75 çığ besinlerden oluşan bir diyet. 1 hafta boyunca meyve ya da sebze suları ile arındırıcı diyet.

Bolca arındırılmış su ve meyve suyu içiniz. Her bir burun deliğinden dönüşümlü olarak deniz suyu çekiniz. Sinüslerin ve sinüzitin tamamen dezenfekte edilmesi için en doğru yoldur.

Homeopati yöntemleri: Lycopodium.

Ekşi süt, yoğurt ve çökelek dışındaki süt ve süt ürünleri sümük salgısını artırır.

Pakistan'da Hipokrat tıbbi ve Yunani ilkeleri izinde anason ve nane ile yapılan sümüğün akışını ve vücuttan atılmasını kolaylaştıran sıcak bir içecek bulunur.

Migren

Düzenli olarak tekrarlanan baş ağrıları olarak ortaya çıkar ve genelde beyin yarım kürelerinin ortasında görülür. Migrene eşlik eden diğer rahatsızlıklar; mide bulantısı, ses ve ışığa karşı duyarlılık.

Sık yaşanan baş ağrılarının nedeni beyne az kan gitmesi sonucunda küçük beyin atardamarlarının tıkanması olabilir. Baş ağrısını güçlendiren ya da buna sebep olan faktörler; kabızlık, yaşamsal öneme sahip vitaminler, aminoasitler, mineraller ve omega-3 tüketiminde eksiklik.

Omurga kemiği üzerinde kraniosakral terapi ve Bemer bio-rezoransı uygulayınız.

Kraniosakral terapi; omurga kemiği, kafa ve sakrum kemiği üzerindeki belirli bölgelere hafifçe baskı yapılması yöntemidir, beyin şakaklarını nemlendiren beyin-omurilik sıvısı hareketlerini düzenlemek amacıyla yapılır. Benimle bir Upledger kongresinde iletişime geçebilirsiniz. Hücre için yaşamsal değer taşıyan belirli maddeler düz kas hücrelerinin gevşemesi ve esnekleşmesini artırır ve böylece beyin atardamarlarındaki spazmların çözülmesinde katkı sağlar. Çözünme sırasında gevşeme faktörlerinin salınmasını sağlayan arginin bileşenin rolü çok önemlidir. C vitamini, kalsiyum, magnezyum ve balık yağının işbirliği ile küçük beyin atardamarlarındaki spazm durdurularak beyne giden toplam kan miktarı geliştirilebilir. Bağırsaktan salgılanması gerekir, kabızlık için özel diyeti uygulayınız ve hidroterapi yapınız.

Ölümcül tıp hadisesi: 2015 yılında 64 yaşındaki ağız kanserine sahip bir erkek, migren için sürekli olarak kullandığı ağrı kesiciler yüzünden iki ay içerisinde vefat etti.

Bitkisel tedavisi: En başta seçilmesi gereken ot parthenium olmalıdır, aynı zamanda keklik otu da yararlıdır. Kuru yapraklarını suyun içerisine batırınız ve ağrıyan noktalara uygulayınız.

Beyindeki kannabinoid reseptörleri tarafından emilen kenevir CBD yağından alınız.

Taze zencefil kökü suyundan içiniz; her gün gelen migren ağrılarını önleyebilir niteliktedir.

İlk belirtiler üzerine badem yağı ya da zencefil yağı ile masaj yapabiliriz.

Fesleğen ve az miktar sirke ile kaynattığınız domateslerin suyundan da içebilirsiniz.

Vazelin ile keklik otundan bir merhem hazırlayınız ve şakaklarınızın üzerine avuçlarınızla uygulayınız.

Parthenium çayı içebilirsiniz ya da alternatif olarak nane ve biberiye kullanabilirsiniz. 2 parça nane ve 1 parça biberiye alınız. Kaynar suyun içerisine bıraktıktan sonra en az 10 dakika bekleyip içiniz.

Hepatit ve Siroz

Hepatit; mide bulantısına, koyu renkte idrara, yüksek ateşe, yorgunluğa ve sarılığa neden olur.

A, B ve C şeklinde üç çeşit virüs vardır.

Diyet ve yaşam tarzı, besin takviyeleri

Karaciğer iltihabı bahsedilen virüslerle direkt ilişkilidir: PAPİMİ bio-manyetik indüktörü ile karaciğer tıkanıklığı giderilebilir.

İstirahat etmek, C vitamini alımının artırılması, aloe suyu, zeytin yaprakları özü ve özellikle homeopatik ilaçlar yararlı gelecektir.

Lesitin, fosfatidilkolin safranın en önemli elementidir.

Hidrofiller ve kolloidler, karniyarik otu ve guar zımkı.

Bolca sindirilemez bitkisel lif içeren diyetler karaciğerdeki safra sıvılarının ve toksik safra maddelerinin azalmasına yardımcı olur.

Hepatit tarafından yapılan saldırılar sırasında karaciğerde kaybedilen vitaminlerin yerini doldurmak için multi-vitamin kompleksleri kullanılmalıdır.

Hiperlipidemi ve hiperkolesterolemi dışındaki vakalarda günlük kalorilerin %30-35'inin yağlardan oluşturulmasına izin verilir; yağlı proteinlerin yerine yağsız proteinleri tercih edebiliriz, %1 yağlı süt ve %2 yağlı peynir yerine 2 yağ eşdeğeri olan zeytinyağı ve çoklu-doymamış yağlarla (tereyağı, margarin, mısır yağı, soya yağı) bu ihtiyacımızı tamamlayabiliriz.

Doymuş yağlar yasak: Kızartma yağları ve hayvansal yağlar karaciğerdeki ve safra yolu kistlerindeki toksik içeriğin artmasını sağlar. Bunların yanında işlenmiş karbonhidratlar, beyaz şeker ve alkol de yasaktır.

Not: Bu kitapta bulunan diyetler yardım amaçlıdır ve her zaman sizin seçtiğiniz bir doktor, tercihen holistik bir doktor ile işbirliği içinde olunmalıdır.

Kronik karaciğer hastaları için bir diyet örneği.

Hastalığın başlarında 30 gr. gibi çok az bir miktarda protein verilir ve zamanla, karaciğer hasarına da göre 120 grama kadar artırılabilir.

Karaciğerdeki glikojen eksikliği ve karaciğerin hastalanmasına neden olan insülin parçalanmasının azalması ile gözlemlenen hipogliseminin önlenmesi için karbonhidratlar serbest bir şekilde önerilir.

120 gr. protein ve 2750 kalorilik bir diyet (320 gr. karbonhidrat, 110 gr. yağ)

Kahvaltı: 1 fincan soya sütü, 2 dilim tereyağlı kepek ekmeği, biraz peynir, 2 kaşık reçel.

Öğün öncesi: Potasyum içerdiği için 1 kupa çay, 1 fincan aloe suyu, 1 dilim tereyağlı ekmeği, biraz peynir ve 2 kaşık reçel.

Öğlen: 3 bitkisel ya da hayvansal protein eşdeğeri (90 gr.), 3 kaşık yağ, 1 adet patates, 2 dilim kepek ekmeği, 1 fincan mevsim salatası, salatalık ve domates, 1 adet küçük meyve ve 2 kaşık aloe jeli.

Akşam: 3 beyaz et eşdeğeri (90 gr.), 3 kaşık yağ, 2 dilim ekmek, 1 fincan marul ve domates, 1 adet küçük meyve ve 1 kaşık aloe jeli.

Uyumadan önce: 1 fincan aloe suyu, 1 dilim ekmek, 30 gr. peynir, 2 kaşık bal.

Hepatit ve Siroz için Bitkisel Tedavi

- 1) Çinli hekimler Bupleurum olarak bilinen So-saiko-to önerirlerdi, asıl iyileştirici kısmı köküdür ve meşhur bir Çin otudur. Sho-saiko-to içeren diğer 6 çeşit: Meyan, hünnap çekirdekleri, zencefil kökü, Kore ginsengi kökü, Çin takkesi ve pinellia kökü. Bunların hepsinde antienflamatuar özellik vardır ve karaciğeri korur.
- 2) Tibet'ten çıkmış antik bir tarif olan PADMA 28, bizlere 28 farklı şifalı otun bileşimini almamızı tavsiye eder. Miktarı: Bir yıl boyunca öğünlerden 30 dakika önce 3 kapsül. Hastaların %76,5'inde farklılıklar gözlemlendi. Histolojik olarak hastaların %56'sı iyileşirken, %23,5'inde değişikliğe rastlanmadı.
- 3) Deve dikenî sütü ya da silibinin. İçeriğindeki flavonoidler sayesinde, karaciğer dokusu içerisinde toplanan ve karaciğeri önemli oranda koruyan çok güçlü bir antioksidandır. Kenevir CBD yağı.

Kan faktörlerinin kalitesi ve kan dolaşımının iyileşmesi için günde 3 kere 10 dakika boyunca Berner sistemleri ile bio-enerji ve PAPİMİ sistemleri ile karaciğer üzerine masaj yapılabilir.

Uterin Fibroid ve Miyomlar

Fizyoloji

Rahim çukurlarında oluşmaya başlayan iyi huylu (kanserojen olmayan) ırlardır. Genellikle bağ dokularına kapatılmış kas bağlarından oluşan kesilmiş yumrulardır. Boyutları bir nohut tanesi ile greyfurt büyüklüğü arasında değişebilir. Gruplar halinde bulunmuş ise 30 ile 45 yaşlarındaki kadınlar arasında çoklu kitleler halinde oluşurlar. Daha çok siyahi kadınlarda bu kitlelere rastlanır. Menopozdan sonra oluşmayı durdururlar ve küçülmeye başlarlar ya da gelişmeyi durdururlar.

Belirtiler: Eğer rahim büyüyor ise küçük miyomlar tamamen asemptomatik şekilde gelişebilir. Büyük miyomlar ise başka semptomlara neden olur ve

özellikle regl ile anlaşılır. Genellikle âdet kanaması artar ancak regl ağrıları azalır ya da beyaz bir leke gözlemlenir. Anormal seviyede ya da hafif olabilir ancak regl dönemleri arasında sürekli bir kanama gerçekleşir. Kütle büyürken karın bölgesinde bir baskı hissi olabilir, aynı zamanda kabızlık yaşanabilir ve sancılı idrar ile boşaltım tecrübe edilebilir.

İyi huylu urlar bel kısmında, alt karın bölgesinde ve baldırlarda özellikle oturur vaziyette iken ağrılara neden olabilir. En sonunda ise kütle hissedilebilir.

Sebepler: Kadınsal hormonlar, yani östrojenler bunun üzerinde büyük bir role sahiptir. Genetik ya da çevresel nedenlerden dolayı vücutta anormalliklere sebep olur ve dikkatlice kontrol altına alınmalıdır. Vücudunuzu temiz ve sağlıklı tutunuz, miyomlar kanser gibi gidecektir. Vücudu rahatsız eden faktörler: kötü beslenme alışkanlıkları, ilaçlar, alkol, psikolojik stres ve sürekli oturmak; bunların değişmesi gerekir çünkü miyomların oluşumundaki olası nedenlerdir.

Miyomlar X ışınları ile tespit edilebilir ve genellikle derhal müdahale gerektirmezler. Doğal tedaviler için bolca vakit vardır.

Müdahale etmeden önce vücudunuza savaşıma imkânı tanıyınız.

Bir kriz oluşması dışında, fagositoz ve ardından difüzyon denilen süreçler aracılığı ile kendi bağışıklık sistemimiz zaten başlı başına bir silahtır; bu süreçlerde kütleler çözünür, hasta dokuları ise rahatsız eder ve emer.

Bunu zayıflama esnasında ya da bir kaza veya ameliyat sonrasında oluşan yara dokularının emiliminde görebiliriz. Yani, miyomlara karşı verilecek bir savaştan galip gelebileceğimizi anlamamız gerekir. Bunu da kontrollü bir açlık terapisi ve detoks ile sağlayabiliriz.

Miyomlar Nasıl Oluşur?

Kistler, miyomlar ve göğüsteki kitleler oluşum fizyolojileri açısından birbirlerine benzerler. Karaciğerin çevresel ya da diyetset (dış toksinler) ya da duygusal streten (iç toksinler) dolayı fazla çalıştığı durumlarda toksinler göğüste ya da rahimde hapsedilebilir.

Egzersiz:

Sırtüstü uzandığınız zaman dizlerinizi göğsünüze getiriniz ve 2-3 dakika boyunca bu vaziyette kalınız. Karın kası egzersizi yapınız ve yüzünüz.

Her gün dönüşümlü olarak sıcak ve soğuk Sitz banyoları yapınız.

Miyomlar Tedavisi için 10 günlük Çiğ Beslenme: Tipik bir 10 günlük diyet aşağıdaki gibi başlayabilir: 3 gün boyunca yalnızca turuncgil meyve sularından içmelisiniz. Bunu tamamen dinlenebileceğiniz bir süreçte yapmalısınız.

Sonraki 3 günde ise asitli sebze sularına çiğ meyveler eklemelisiniz ve günde 16 ons sebze suyu içmelisiniz.

En güzel sebze suları ise havuç suyu, pancar suyu, kereviz suyu, maydanoz suyu, salatalık suyu, ıspanak suyu ve lahana suyudur.

Diyetin son 4 günü ise şöyle geçecek:

Kahvaltı: çiğ meyveler ve asitli sebze suları.

Öğle yemeği: nişastalı bir besin (ekmek ya da kabuklu patates gibi).

Akşam yemeği: çiğ salata ve çiğ meyve. Buharda pişirilmiş sebzeler, peynir ya da keçi sütü ve taze meyve birleşimi.

Uyumadan önce: çiğ sebze suyu ile bir bardak aloe suyu.

Ara öğünler: 1 bardak çiğ sebze suyu ya da 1 adet çiğ meyve.

Hayvansal proteinleri diyet içerisinde tüketmemelisiniz, çünkü o zaman vücut miyomdaki gereksiz kas kütlesini parçalar.

Bu 10 günlük diyet miyomlar yok olana kadar ya da semptomsuz bir şekilde devam edilebilene kadar her 2 ayda bir uygulanabilir. Programlar arasında ve sonrası için, düşük yağlardan tam hayvansal proteinlerden oluşan dengeli bir detoks diyeti yapınız.

Eğer kabızlık çekiyorsanız şifalı ot iksiri içiniz ve bağırsakların doğal hareketini sağlamak için hafif bir laksatif alınız ve yulaf ezmesi, çiğ bamya, erik, cennet elması ve incir yiyiniz.

Miyomlar İçin Bitkisel Tedavi

İlk ilaç seçimi: Aloe. Sizin tecrübelerinize de dayanarak, kitleler yok olana kadar uzun bir süre günde 1 bardak içmenizi öneriyorum.

Günde en az 6500 ml. omega-3 balık yağı. Rahimdeki özel kannabinoid reseptörleri tarafından emilen kenevir CBD yağından içiniz.

Sarı boya çalışı, üzüm kökü, bupleurum, karahindiba kökü ve diğer bitkileri zeytin yaprağı özü ile birleştirerek şifalı ot formülleri yaratıp düzenli olarak karaciğer detoksu yapmalısınız.

Leğen kemiği bölgesinde özellikle yardımcı dokunacak bitkiler ise kırmızı orman meyveleri, hayıt çiçeği, civanperçemi, aslan kuyruğu, mavi kohoş, sekoya ağacı tomurcukları ya da köknar tomurcukları, reçine ve aslan pençesidir.

Özlerini eşit oranda birleştirebilirsiniz: hepsinden birer kaşık alınız ve günde 2 ya da 3 kere, yaban mersini yapraklarından yapılan çayı içiniz.

Eğer çok fazla kanamanız var ise aslan pençesinin miktarını iki katına çıkarınız ve çobançantası özü solüsyonu kullanınız.

Göğüsteki kitleler için:

Günde 3 kere kelp yosunu ya da 2 adet spirulina alınız.

Zeytin yaprağı özünden elde edilen klorofil suyundan bolca içiniz.

Çin ilaçlarında nadiren bulunan eski bir reçete; kitosan ve kitin. Kabuklu deniz hayvanlarının, istakoz ve yengecin kabuklarını alınız.

Kabuklarını pişiriniz ve siyah bir toz haline getiriniz, günde 3 kere çaya 1 kaşık ekleyiniz.

PAPİMİ manyetik alan bio-enerjisini kullanınız, karın ve göğüs bölgesinde lastik kullanmak kitle gelişimini erteler ve kitlenin kan ile beslenmesini engeller.

Siyatik Hastalığı, Bel Ağrısı, Lumbago ve Bell Paralizi

Bel bölgesindeki ağrılar ve tutulmalar sık sık yaşanır ve kronik bir problem oluşturur. Birçok doktor bunu psikolojik olarak görür ancak bu yanlıştır! Derin ve bastırılmış psikolojik sorunlardan kaynaklanabilirler, ancak aynı zamanda omurga kemiğinin kötü durumundan, yanlış yürüyüş biçiminden, ayakkabılardan, ağırlık kaldırırken yapılan yanlış hareketlerden, kötü oturuştan ve fazla yumuşak bir yatakta uyumaktan da kaynaklanabilir.

Kadınlarda aynı zamanda böbrek ve mesane sorunları da oluşabilir.

Nadiren kırıklar da meydana gelebilir. Problemlerin birçoğu süregelen kötü alışkanlıklar ve reflü ile sonuçlanan egzersiz eksikliğinden kaynaklanır.

Eğer bu ağrı 3 günden fazla sürüyor ve ayaklara da yansıyor ise bir ortopedist ya da osteopati doktoruna görününüz.

Besin takviyeleri: Tam anlamıyla emilim için Sango mercanı kalsiyumu ve kitin tüketiniz.

Glukozamin kondroitin ve organik sülfür

MSM ile aloe suyu içiniz.

Arnavut biberi ile kremi karıştırınız ve eklemlerinize bir kapsaisin türü olarak sürünüz. Gözünüze girmemesine dikkat ediniz!

Ağrı üzerine D ve L-fenilalanin (yüksek kan basıncına sahip hamileler ve diyabetikler için uygun değildir). Multi-mineraller, günde 25000 IU A vitamini. Günde 400-800 IU E vitamini. Günde 50 mg. çinko.

Günde 3 adet silisyum. Kaynak: En iyi silisyum kaynağı atkuyruğu bitkisidir. Günde 2000 mg. B12 vitamini almak kalsiyumun daha iyi emilmesini sağlar.

Günde 3 mg. bor ve 25 mg. manganiz.

Sinirlerdeki kannabinoid reseptörlerden tarafından emilen kenevir CBD yağından içiniz.

Soya proteini özü, günde 400-600 IU D vitamini. Doğal bir antienflamatuar olan omega-3 balık yağından 2 günde bir 3 adet alınız. Serbest radikallere karşı Bir antioksidan olarak çalışan SOD (süperoksit dismutaz) ve bromelain enzimi.

B vitaminleri kompleksi, l-arginin, hyalüronik asit ve dokuların esnemesi için günde 3000-10000 IU C vitamini.

Siyatik Hastalığı, Lumbago, Bell Hastalığı ve Trigeminal Nevralji için Diyet ve Bitkisel Tedaviler

Bal, karakafes otu, çayır kraliçesi, sinir otu, atkuyruğu, lobelya, zencefil kökü ve sarı kantaron yağını birleştirerek bir merhem yapabilir, bunu hem ağızdan alabilir hem de deri üzerine uygulayabilirsiniz.

4 parça ekinezya ve 1 parça meyandan bir çay yapıp içiniz.

Günde 3 kere 1 çay kaşığı kadar şakayık solüsyonu. Tedavi süresi 30 gündür.

Etler ve hayvansal proteinler yasaktır.

Semptomlar yok olana kadar spor yapmak da yasaktır. Beyzbol, basketbol ve futbol, bowling, tenis, halter gibi...

Yüzme, yürüyüş ve kürek çekme gibi sporlar da yasaktır.

Hiçbir zaman dizlerinizi bükmeden öne doğru eğilmeyiniz. Ayaklarınızı, dirsekleriniz ve karnınızla ayağa kalkınız, sırt kaslarıyla değil. 10 kilodan daha ağır bir şey kaldırmayınız.

Midenizin üzerine yatmayınız. Sert bir yatakta dizlerinizi bükerek yatınız ve başınız her zaman bir yastık tarafından desteklensin.

Oturduğunuzda dizleriniz kalçanızdan yüksekte ve ayaklarınız da zeminde olmalıdır.

Ağır çantalar taşımaktan kaçınınız: boyun ve omuzlarda çekme yapar.

Yaşam Soluğu detoks programı ile zayıflayınız.

Boyun Ağrıları vb. İçin PAPİMİ Elektromanyetik Alan Bio-Enerjisi

Avusturyalı Herman Mayer, 2003 Ocak ayında Kış Olimpiyat Oyunları'ndaki Ski dalında üçüncü kez altın madalya aldı. İki sene öncesinde yaptığı kaza kırık bir uyluk kemiği ve bacağına 40 cm. bıçak girmesi ile sonuçlanmıştı. Yaralarının iyileşmesi 6 ay sürmüştür. Atina Teknik Üniversitesi profesörü Dr. Panagiotis Pappas'ın kendisinin de söylediği gibi, manyetik alan bio-enerjisi ile bir mucize yaratmıştır.

Kalp Hastalıkları

Gelişmiş ülkelerdeki birinci ölüm sebebi iskemik kalp hastalığıdır. Buna sebep olabilecek hem iç hem de dış faktörler mevcuttur. Kalp kasındaki dokuların kronik dönüşümüdür; çocukluk yaşlarından başlayabilir ve beslenmeye bağlı olarak ilerleyebilir.

Bunu tetikleyen beslenme harici faktörler: Sigara içmek, vücut egzersizinde eksiklik, alınganlık ile anksiyete birleşimi ve yaşam stresi.

Beslenme faktörleri: Homosistein ve C vitamini eksikliği.

Kardiyolog Dr. Rath'ın Araştırması

Alman asıllı Dr. Rath ve çalışma arkadaşları Hamburg Üniversitesi Kardiyoloji bölümünde yaptıkları kapsamlı araştırmalar çerçevesinde, kalp hastalıklarının temel sebebini ortaya çıkarmışlardır. Berlin merkezinde:

1. Miyokardiyal ve beyinsel hastalıklar vitamin eksikliğine, özellikle de iskorbütün bir türü olan C vitamini eksikliğine bağlıdır.
2. Bu birinci tehdit önlenabilir ve ortadan kaldırılabilir.
3. Asıl suçlu ise lipoprotein (a)'dır. Bu bileşen yaşamımız açısından çok önemlidir; vücudumuzda üretilir ve amacı atardamarlardaki gözenekli zeminleri örtmek ve olası açılmaları kapatmaktır. Yapışkan bir maddedir ve vücudumuza çok ciddi yararları dokunsa dahi, ne yazık ki sağlığımızı olum-

suz etkiler. Bu süreçte başlarda atardamarlarda küçük yığınlar oluşturur ve bunlar zamanla büyür, artar ve sertleşir; sonuç olarak da kan damarlarını ve atardamarlarımızı aşama-aşama tıkar. Ancak iki aminoasit, L-lizin (besleyici olmayan 8 aminoasitten biridir, vücudumuz tek başına üretemez) ve L-prolin (vücudumuzda üretilebilir); lipoprotein (a)'nın sümüğümü ve yapışkan özelliklerini etkisiz hale getirmek için vardır. Bu şekilde C vitamini yokluğunda oluşan yığın kütleleri kısa yoldan geri çekilirler.

Peki atardamarlarımız neden kırılğan hale gelir? C vitamini eksikliği yaşadığımız için; C vitamini kan damarlarımızın yıpranmasını engeller ve kolajen elementinin esnekliğini korur.

Bu keşif yakın zamanda yapılmıştır ve hatta tıp alanında bir devrim niteliğinde sayılabilir. Dr. Rath ve çalışma arkadaşları; henüz inceleme aşamasında olmasına rağmen, daha da ileriye gidip şunu iddia ettiler: kalp hastalıkları %50 oranda basit bir C vitamini ve besin takviyesi eksikliğinden oluşabilir.

Dr. Rath etkisiz hale getirilebilen ağır faktörleri de şöyle sıraladı:

Lipoproteinlerin, kolesterolün ve trigliseritin çok yüksek değerlere çıkması.

Diyabetik kişilerdeki çok yüksek sakkarit ve kan basıncı oranı.

Elbette sigara içmek, stres, doğum kontrol hapları ve hemodiyaliz tedavisi gibi durumlardan kaçınılması gerekir.

Kendi kendimize C vitaminimizi üretemiyor oluşumuz; vücudumuzdaki atardamar sisteminde var olan “boşlukları” doldurmayı amaçlayarak, karaciğeri tüm hayatımız boyunca sürekli lipoprotein üretmeye zorluyor. Bu “boşluklar” yalnızca ve yalnızca vitamin eksikliğinden, özellikle de C vitamini eksikliğinden kaynaklanır.

Dr. Rath'e göre aşağıdaki lipoprotein değerlerinin sınırlarını bilmemiz kolesterol değerlerini öğrenmemizden 10 kat daha değerlidir:

0 ila 20 mg./dl: düşük kalp hastalığı riski, - 20 ila 40 mg./dl: orta derecede kalp hastalığı riski, 40 mg./dl.'in üzerinde: yüksek kalp hastalığı riski.

Lipoprotein (a) değerleri her şeyden önce genetiğimize bağlıdır. Bu zamana kadar ilaçlarla azaltılabilen herhangi bir vakaya rastlanmamıştır. Aksine ilaç kullanmak tehlikelidir. Binlerce ölümle sonuçlanan anti-kolesterol ilaç Lipobay'i BAYER şirketinin raflardan kaldırmak zorunda kaldığı skandalı bir hatırlayın.

Trigliseritlerin oluşumu ve düşük yoğunluklu lipoproteinlerin oluşumu C vitamini eksikliğinden kaynaklanır. Daha önce de söylediğimiz gibi tahıllarda,

kuruyemişlerde ve omega-3 grubundaki balık yağlarında bulunan çoklu doymamış yağ asitler, linolenik asit, linoleik asit ve araşidonik asit kandaki kolesterol seviyesini azaltır ve şişmanlatmaz.

Bunların kanıtı ise Eskimolar üzerinde yapılan bir deneydir.

Eskiden omega-3 zengini somon, balina, ringa gibi okyanus balıklarının yağlarını tüketen Eskimoların beslenme alışkanlıkları değiştiğinde, kırmızı et yemenin kalp kasına verdiği zararlar ortaya çıkıyor. Amerikalılar Alaska'ya yerleşip diyetlerini değiştirdikleri zaman, ölüm istatistikleri daha çok kalp hastalıkları ve kanser üzerine yoğunlaşmaya başladı. Benzer belirtiler Japonlarda da görüldü.

Doymuş yağ asitleri: omega-6, tereyağı, kırmızı et yağı ve ceviz yağı kandaki kolesterol seviyesini ciddi derecede artırır. Tekli doymamış zeytin yağının kandaki kolesterol seviyesine herhangi bir etkisi bulunmazken; trans yağlar, sert ya da bitkisel margarinlerin içerisindeki hidrojen miktarına göre küçük bir etkisi olabilir. Mükemmel omega-6: omega-3 dengesi 3:1 şeklinde olmalıdır.

Bunun yaşanmasının sebebi çoklu doymamış yağ asitleri (yan izomer formlar) içerisindeki hidrojenasyon ile kandaki kolesterolü azaltmayan trans izomerler oluştururlar.

Süpermarketlerdeki yalanlar. Falan tereyağının kolesterolü düşüreceğine dair ticari zırvalara aldanmayınız. Yağ ne kadar dayanıklı olursa o kadar fazla hidrojenasyon yapar. Hiçbir zaman yumuşak ya da akıcı margarinlerden almayınız.

Yulaf, arpa, buğday, selüloz, pektin, Guar parçası, nohut ve karnıyarık otu gibi sindirilemez bitkisel lifler safra tuzlarının ve kolesterolün dışkı ile vücuttan atılmasına katkıda bulunur.

Fizyolojik seviyedeki magnezyum ve kalsiyum iz elementleri, kalp ritminin düzgün çalışmasına yardımcı olur. Obezite ve diyabet hastalığı çok tehlikeli kardiyovasküler zararlara neden olur. 6 çeşit hiperlipidemi ya da hiperlipoproteinemi vardır.

Giysilerinizin üzerine manyetik takılar takınız, özellikle kalbinizin üzerine. Manyetik sulardan içiniz. Kalpte bulunan büyük damarlardaki metalik iyonların akışına yardımcı olur. Turmalit, volkanik taşlar ve germanyum ve kuvars ile terapi PAPİMİ ile bio-enerji uygulayınız.

Kalp hastaları için diyet

Şeker her ne kadar çok tatlı bir element olsa da kanın asitlenmesinden dolayı birçok hastalığa neden olan uyuşturucu bir madde olduğunu göz ardı edemeyiz. 1931 yılında Fizyoloji Nobel ödülünü alan meşhur Otto Warburg bunları söyledi.

Kalp yetmezliği vakalarında kalp, sağlıklı bir sindirim gerçekleştirebilmek için kan damarları aracılığıyla yeterli kan

miktarını pompalayacak bir durumda değildir. Bunun sonucunda oksijen ve besleyici besinlerle beslenme oranı düşer ve daha sonra nefes darlığı, ödemler ve yorgunluk oluşur. Mühendislik açısından bakıldığında kalp, hücrelerimizin beslenmesi için gün boyunca binlerce litre kan pompalayarak vücudumuzdaki en çalışan organdır. Bu görevi yerine getirebilmesi için ise yüksek miktarlarda bio-enerjiye ihtiyacı vardır. Hücreler açısından yaşamsal değer taşıyan maddelerin kronik eksikliği, enerji üretimini sınırlar ve kalp kasının zayıflamasına yol açabilir. Linus Pauling ve Dr. Rath, bunun gibi binlercesi hastalığın çözümü ve kurtarıcısı olan hücresel tıbbın ilkelerini belirlemişlerdir.

En sağlıklı enerji üretimi ve kalp kasındaki hücrelerin beslenmesi için gerekli olan faktörler; kartinin, Q10 ko-enzimi, taurin, C vitamini, B vitamini kompleksi, yağda çözünebilen E vitamini, omega-3 yağ asitleri ve kenevir yağıdır.

Besin takviyesi tavsiyeleri:

Ciddi bir kalp yetmezliği durumunda hücreler açısından önemli maddeleri ufak miktarlarda almaya başlıyoruz ve daha sonra yavaşça miktarı artırıyoruz. Kalp kası böylece kademeli bir şekilde bio-enerji ile en sağlıklı beslenme şekline alışılabılır.

Ani kilo verimi ve kandaki homosistein seviyesinin azalması hedeflenir, asgari düzeyde hayvansal protein tüketilir.

Tahıl, sebze, meyve ve yemek pişirirken çoklu doymamış yağların kullanımı ve lesitin artırılması. Günde 1 ya da 2 öğünün yerine koymak için bol proteinli ürünlerin (mineraller, vitaminler) tüketilmesi.

Kalp hastalıkları için bitkisel tedavi:

Her sabah aç karnına, kahvaltıdan yarım saat önce indiyum.

Alıç ve kuşburnu çekirdeklerini çay olarak içmek. Bir fincan kaynar suya 2 çay kaşığı alıç çekirdeklerinden atınız ve 20 dakika boyunca bekleyiniz, uzun bir süre boyunca günde üç defa bu içecekten içiniz.

Kuşburnu çayı. Bir fincan suya 2,5 çay kaşığı kesilmiş kuşburnu çekirdeklerini koyunuz ve daha sonra kaynatınız, ocağın altını kısıttan sonra yavaşça kaynaması için 10 dakika izin veriniz.

İki bitkinin de solüsyonları mevcuttur. Günde üç kere 2-4 ml kullanabilirsiniz.

Mucizevi Sango mercanı kalsiyumu ve kitin, gerekli kalsiyumu verir.

Lavman yapınız, böylece kabızlık oluşturacak tehlikeli faktörlerden kurtulursunuz.

Aritmi ve Kalp Ritmi Bozuklukları

Genellikle bu rahatsızlıklar kalp kasının “elektrik” hücrelerindeki hücre için önemli maddelerin eksikliğinden kaynaklanır ve sonucunda, uyarımda sorunlara ve daha sonrasında elektronik darbelerin aktarımında sıkıntılara neden olacaktır. Hızlı kalp atışı ya da kalp ritminde değişiklik gibi rahatsızlıklarla birleştirildiğinde belirtiler sıkça baş dönmesi ve bilinç bozukluğu ile birlikte gelir.

Kalp hücreleri yüksek miktarda enerji tüketirler, aynı şey aynı zamanda kalp kasındaki elektronik hücrelerde de gerçekleşir. Hücresel tıp kas hücreleri için uygun bir beslenme programı sunuyor; kartinin, taurin, Q10, C vitamini, B vitaminleri, magnezyum, kalsiyum, potasyum, zeytin yaprakları, omega-3, E vitamini.

Aritmi için bitkisel tedavi:

Tarif

- a) Zeytin yaprakları ve alıç çekirdekleri ile çay.
- b) 40 gr. alıç çekirdeği, 30 gr. portakal çiçeği ve 30 gr. ihlamur, papatya ve papatya yaprakları. Bir çay kupası kadar kaynar suya karışımdan 1 kaşık ekliyoruz ve 15 dakika bekledikten sonra süzdürüyoruz. Kalp hastaları için özel hazırlanan bir beslenme programını izleyiniz. Kalpteki özel kannabinoid reseptörleri tarafından emilen kenevir CBD yağından alınız.

Yüksek Tansiyon, Kan Pıhtılaşması ve Felç

Direkt olarak kardiyal saldırılar, inme ve böbrek hastalıkları ile bağdaştırılır ve böbreklerde sorunlara yol açabilir. Aynı zamanda beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı ile doğrudan ilişkilidir. Yüksek miktarda sodyum ve şeker tüketimi kan basıncının artmasını sağlar.

Şimdiye kadar sahip olduğunuz beslenme alışkanlarınız yerine potasyum, sebze ve meyve ile dolu bir tam besinli diyeteye geçiş yapınız. Bilimsel araştırmalara göre veganlar arasında yüksek tansiyona karşı çok az eğilim mevcuttur.

Sigara, alkol, çay ve kahve içmeyi bırakınız.

Beyindeki özel kannabinoid reseptörler tarafından emilen kenevir CBD yağından alınız.

Bir egzersiz programı izleyiniz.

Çoklu doymamış zeytin yağı ve saf zeytin yağını tercih ediniz. Daha fazla sarımsak ve soya proteini yiyiniz. Tuzu, beyaz şekeri ve türevlerini azaltınız.

Gerginliğe yol açan psikolojik olaylardan, yüksek sesli müzik ve diğer gürültülerden uzak durunuz. Q10 ko-enzimi ve E vitamini alınız, aloe suyu ve zeytin yaprağı özü içiniz. Bağırsaklarınızı tuzlu su ve lavman ile temizleyiniz. Her sabah kahvaltıdan yarım saat önce aç karnına dil altı olarak indiyum alınız.

Mükemmel bir aminoasit olan larginin tansiyonu düşürür ve Nobel Tıp ödülü alan nitrik oksitleri salgılar.

Günde 3 kere Sango mercanı kalsiyumu ve kitin yeterli kalsiyum sağlar ve kan pH'ını değiştirir. Tansiyonunuzu düzeltmek için kenevir yağı içiniz.

Düşük Tansiyon

Yüksek tansiyon yerine düşük tansiyon daha tercih edildir ancak, baş dönmeleri ve baygınlık belirtileri var ise bunları temin etmelisiniz:

Multi-mineral ve multi-vitamin takviyeleri.

Her sabah kahvaltıdan önce aç karnına dil altı indiyum.

Günde 3 kere Sango mercanı kalsiyumu.

Yürüyüşlerinizi hızlı bir ritimle yapınız. Omuzlar arkada, kafa yukarıda ve omurga kemiği dik bir şekilde; böylece daha uzun biri gibi hissedeceksiniz. Kilo veriniz.

Yüksek tansiyon için bitkisel tedavi: 40 gr. ökse otu yaprağı, 30 gr. zeytin yaprağı ve 30 gr. kasımpatı. Yaprakları karıştırıyoruz ve kaynayan bir suyun içerisine koyuyoruz, 15 dakika dinlenmeye bırakıyoruz. Her sabah 2 kupa içiyoruz.

Ölüm tehlikesi: hiçbir koşulda ökse otu çekirdeklerini yememeliyiz!

Zeytin yapraklarının büyük tansiyonu düşürme ve küçük tansiyonu etkisiz hale getirme özellikleri vardır.

Besin Takviyeleri: Günde 3 kaşık ya da 3 kapsül lesitin tüketiniz, aynı zamanda 4500-7000 ml. arasında balık yağı yiyiniz.

Enerji verici şarap tarifi: 1 litre tatlı misk şarabına

50 gr. ince kesilmiş ve kurutulmuş Sibirya ginsengi meyvelerinden ve 50 gr. bitkinin kökünden atıyoruz. Karafı her gün karıştırarak bir hafta boyunca dinlendiriyoruz. Bir bez ile süzdürüyoruz ve etiketli bir şişeye aktarıyoruz, etiketine de içeriğini ve etkilerini yazabiliriz. Yemekten sonra dolu karna içilir çünkü hipoglisemik etkilere sahiptir. İhtiyacınız saatlere dikkat ediniz çünkü uyumayı geciktirme gibi bir etkisi de bulunur.

Düşük tansiyon için bitkisel tedavi:

Bioflavonoid içerikli C vitamini, narenciyeler ve üzüm ile yaban mersini çekirdeğinden özler.

Çam kozalaklarından piknogenol.

Lesitin, sarımsak ve aromatik yağlarla birleştirilmiş kekik tansiyon dalgalanmalarını düzenler.

Aminoasitlerle dolu besleyici tam içecekler.

Anjina Pektoris

Türkçeye “göğüs sıkışması” olarak çevrilebilir. Semptomları genellikle bir koroner kalp hastalığı ile ilişkilidir. Koroner kalp hastalığı, kalpteki büyük damarlarda arteriyoskleroz oluşumuna neden olur. Kalpteki koroner damarlarda meydana gelen büyük daralmalar kalp kasına doğru giden kan akışını engeller ve kalp kasının tıkanmasına ya da kalp krizinden ani bir ölüme yol açabilir.

Atardamar duvarlarının yeniden “inşa edilmesini” ve esnekliğinin sağlanmasını öneriyorum çünkü bu bir hayat memat meselesi. Bizim “tuğlalarımız” ise kolajen, elastin, C vitamini, E vitamini, kondroitin sülfat, glukozamin, bakır, prolin ve lizin, zeytin yaprakları ve omega-3 balık yağlarıdır.

Diyet: Kalp hastalıklarına özel diyetin aynısı, yalnızca içerisinde hayvansal protein içermez.

Dekübit Ülseri (Yatak Yarası)

Bir kişi çok uzun süre yatalak kaldığı zaman gerçekleşen derin bir ülerdir. Böylece kalçalarda, topuklarda, sakrum kemiğinde ve kürek kemiklerinde ülser yaraları oluşur.

Komaya giren ya da yarı felçli insanlar, aynı zamanda da sakat yaşlı kişilerde çok sık rastlanır. Bu kötülüğün kaynağı Hipokrat tıbbına göre karaciğer zehirlenmesidir, çünkü kolajen üretilmez ve C vitamini eksikliği mevcuttur.

Nasıl önlenir?

Oda içerisinde güneş ışığı ve temiz hava bulunması elzemdir.

Hafif ve rahat pamuktan elbiseler en doğrusudur, çünkü deriye havanın erişmesini sağlar.

Hastayı düzenli olarak farklı pozisyonlara çevirmemiz gerekir.

Yatak temiz olmalıdır. Yatağı ilk yardım otlarından bir sprey ile temizleyebiliriz.

Sorunlu bölgeyi aloe, turmalin ve kantaron yağı ile rahatlatabiliriz.

Kimyasal içermeyen E vitaminli bir sabun ve aloe ya da zeytinli sabun ve ada soğanı ile bir köpük banyosu yaptırabilirsiniz.

Yatalaklar için diyet

Yukarı dolaşım sistemi için günde 400 IU E vitamini.

Günde 50-80 mg. çinko ve 3 mg. bakır.

Günde 3000-10000 mg. arasında C vitamini. Günde 400-1000 IU

D vitamini. Günde 2 kere 100 mg. B vitamini kompleksi. Mükemmel bir cilt için soya proteini özü ve günde 15000 IU beta-karoten. Günde 2000 mg. kalsiyum ve 1000 mg. magnezyum.

Sarımsak, kekik ve deniz yosunu, 1 ay boyunca günde 50000 IU A vitamini ve selenyum kapsülleri; günde 6 adet omega-3 balık yağı kapsülü.

Bitkisel tedavi: Kişisel olarak aloe ve deniz yosunu kremlerini tercih ediyorum, çünkü zamanla mucizeler yaratıyorlar. Elbette kadife, aloe ve karakafes otu ve kenevir kremleri de yararlıdır.

Limon kabukları ile çiğ ve ıslatılmış karabuğday yiyiniz.

Yatalak hastalar için altınmühür çiçeği, mupirosin, lapaço ve suma çok yararlıdır.

Genel Olarak Tüm Enfeksiyonlara Uygun Beslenme ve Yaşam Tarzı

Her şeyden en önemlisi kandida mantarına karşı bir diyet izlemenizdir.

Bol bol su ve şekersiz meyve suyu tüketimi.

Kahvaltılarda lif tüketimi. Yulaf ezmesi ve guar. Bağırsaklar her gün hareket etmelidir! Eğer hareket halinde değillerse klizma yapınız.

Altınmühür tozu, E vitamini ve biraz bal ile aloeyi açık yaraların üzerine merhem olarak sürebilirsiniz. Güzel sonuçlar elde edeceksiniz.

Saf bal, E vitamini ve alternatif olarak aloe vera jeli ya da kremi ile uygulamalar. Damarları güçlendirmek için alkole batırılmış yünden hafif bir kumaş ile ovma.

%70 çiğ diyet; her gün çiğ meyve ve sebze, ayrıca beyaz şekeri ve aspartam içeren işlenmiş “light” ürünleri unutunuz.

Delikleri olan ve vücudun nefes almasını sağlayan özel bir yatak alınız.

Dolaşım sistemindeki büyük damarların özel noktalarına mıknatıslar yerleştiriniz. Kan toplanmasını gidermede çok yardımcı olacaktır.

PAPİMİ ile bio-enerji tedavisi ve Bemer ile bio-rezonans uygulayınız. Kola-jenler yeniden oluşur, kan damarları açılır ve bütün bu uygulamalarla kısa bir süre içerisinde hızlıca iyileşme gerçekleşir.

Fıtık (Hernia), Kasık Fıtığı ya da Göbek Fıtığı

Hernia, yani boynuz kelimesi her ne kadar bir organın bulunduğu bölgeden bir çıkıntı olarak dışarıya çıkmasını gösterse de sıkça rastlanılan durum, karın bölgesindeki bir açılma nedeniyle bağırsakların anormal bir çıkıntısıdır. En sık rastlanan fıtık vakaları, doğal organların dahili bir kanaldan ya da açıklıktan geçmesi ile oluşur: kasıklarda (kasık fıtığı), rahmin üst kısmında (vajinal fıtık) ve göbek bölgesinde (göbek fıtığı). Bu bölgeler aynı zamanda olası ameliyat dikişlerinin bulunduğu yerlerdir.

Belirtiler: Kişi dik durduğunda, hapsirdiğinde, bağırdığında, yüksek sesle güldüğünde, ağır nesneler kaldırdığında ya da dışkılama sırasında gerildiğinde karın duvarının üzerinde bir armuta benzer ve boyut olarak büyür.

Bağımsız bir uzantı gibi durur, bağırsaklar hamura benzer ve karın ağrılarına sebep olur; karın boşluğuna geri döndüğünde ise bazen rahatsız edici sesler çıkarır. Daha ileri düzeyde yerlerine geri girebilirler. Daha da ileri düzey durumlarda açılma öyle zorlayıcı olabiliyor ki çıkıntı dokusuna doğru giden kan

akışı kesilir ve bu da iltihapla, sonrasında kangren ile sonuçlanıyor. Ve eğer düğüm fıtık vakası teşhis edilip tedavi edilmezse, bir ömür boyu sizinle kalabilir; bu yüzden derhal doktorunuza görününüz.

Nedenleri: Çoğu zaman düzgün karın duvarlarının oluşturulamaması gibi embriyo-genetik nedenlerden ötürüdür. İleri yaşlarda oluşmasının sebepleri ise: kas tembelliği, kötü beslenme alışkanlıkları, yaralanmalar ve zayıf perfüzyon, kabızlık ve spazmlar, ağır nesneleri kaldırma çabaları, hamilelik ya da obeziteden dolayı hareketsizlik.

Tedavisi: Ameliyatla kesin olarak alınabilir, aksi takdirde bir doktor gözetiminde alternatiflere başvurulabilir.

- 1) Her gün yapılan egzersizlerle karın kası duvarlarının güçlendirilmesi.
- 2) Vücudunuzun yer çekimini bir süreliğine unutması için yan yatarak derin-derin nefesler alınız.
- 3) Sağlığınız için kilo veriniz!
- 4) Su içerisinde yarı oturur vaziyette Sitz banyosu ile bölgesel hidroterapi.
- 5) Yerlerinden çıkmış kemikleri ve kas sinirlerini tekrardan yerlerine oturtmak için osteopati ve refleksoloji tedavisi.
- 6) Boşaltım üzerinde herhangi bir baskı olmaması ve bağırsak hareketlerini düzenleyebilmek için kabızlığa karşı önlem alınması.

Besin Takviyeleri:

Organik besinler ve A vitamini, B vitaminleri kompleksi,

C vitamini, çinko, magnezyum, bakır, manganez, Sango mercanı kalsiyumu.

Fıtık için Bitkisel Tedavi:

- 1) Fıtığın gerilemesi için birkaç kere bölgesel olarak karakafes otu kökünden merhem sürülmesi.
- 2) Civanperçemi ve aslanpençesini günde 3 kupa şeklinde çay olarak içebilirsiniz, fıtık tedavisi için çobançantası bitkisini bölgesel olarak uygulamak epey yararlı olacaktır.
- 3) Kas gücünü yükseltmek için beyaz meşe kabuğu ve sirkesi bölgesel tamponlama şeklinde uygulanabilir.

Bölgesel olarak PAPİMİ bio-enerjisi uygulayınız. Kasları birbirine bağlar.

Beyazlama Hastalığı

18. yüzyıldan beri cildi beyazlatma ve çilleri giderme özelliklerinden dolayı sürekli övülen kara mürver bitkisi esansı ile özel bir eski tarif mevcuttur.

Dioscourides aynı zamanda alacakız (cerinthe major) bitkisi yapraklarının yüzdeki ve tırnaklardaki lekeleri yok etme özelliğinden de bahseder. Yaprakları salatalar içerisinde çiğ olarak yenmelidir.

Hıçkırık Sendromu

Sizce kolayca durdurulabilir mi?

İşte size iki güzel ve pratik reçete:

- a) Bir bardak suyun içerisine bir pipet koyunuz. Kulaklarınızın arkasındaki boyunla alt çenenin buluştuğu kemikli bölgeye iki parmağınızla (işaret) da bastırınız ve bu sırada bardaktaki tüm suyu pipet yardımıyla içiniz. Bu noktalara aynı anda bastırınız. Bardak boşaldığında hıçkırık da son bulacak!
- b) 3 çorba kaşığı karanfil tozunu 100 gr. su ve 2 kaşık yağ içerisinde 20 dakika boyunca kaynatıyoruz. Her 2 saatte bir 1 tatlı kaşığı alıyoruz.

Saç Sorunları

Bu konu hakkında pek çok özel kitap yazıldı ancak biz burada yalnızca önemli noktalara değineceğiz.

Saç dökülmesi: Kadınlar demir ve çinko gibi saç sağlığı ile bağdaşan birçok temel bileşeni bu şekilde kaybeder. Fizyolojik olarak günde 5 ila 10 tel kaybedebiliriz.

Ancak stres, hamilelik ve doğum kontrol hapları daha fazla saç kaybına neden olabilir. Bu yüzden biyotin, inositol, folik asit, C ve B vitaminleri içeren besinler, lesitin, melas, narenciye, yeşil sebzeler, darı ve meyvelerden daha çok yemelisiniz.

Kafadaki saçlara bakım yapması için sistein aminoasitinden 1 gr. ve 1 damla da indiyumdan birleştirerek hergün içiniz. Arı ürünleri (bal, arı sütü ve polen). Parmaklarınızın uçlarıyla kan dolaşımını artırmak için kafanızdaki saçlara her gün düzenli olarak masaj yapınız.

Bunları kullanabilirsiniz:

- 1) Aloe, jojoba ve Hindistan cevizi yağından sıvı sabun,
- 2) Ada soğanı ile zeytinyağlı sabun.

Her gün sırtüstü vaziyette 45 derece eğilerek, kafanız aşağıda ve ayaklarınız biraz yukarıda olacak şekilde uzanınız, bu şekilde kan dolaşımı saç köklerini beslemek için harekete geçer.

Kimyasal saç spreyleri ve jeller gibi sağlığımızı petrol ve ağır metallerle zehirleyen ürünler kullanmayınız. Her yıl krem ve kozmetik ürünlerinden dolayı olarak yaklaşık 1 bardak kadar petrol emdiğimiz ortaya çıktı. Aloe ve geleneksel yağlardan yapılan bitkisel ürünleri kullanınız. Venüssaçı ve eğreltiotunu birleştirip çay demleyebilirsiniz. Kafanızdaki saç açıklarının üzerine sıklamen soğanı sürünüz.

Kurumuş ya da sönük kırılğan saçlar için: Aloeli sıvı şampuan ile banyo yapınız. Yabani sakız ağacı dalları ve çekirdeklerini bir tencere suda kaynatınız, daha sonra havluyu bu sıvıyla ıslatınız ve başınıza bağladıktan sonra bir saat kadar bekleyiniz. Sonuca inanamayacaksınız!

Pelinotu ile saçlarıma masaj yapıp ovuyorum.

Günde 7500 IU A vitamini tüketmeye özen gösteriniz; bunları kuru üzüm, kavun, buğday tohumunda bulabilirsiniz.

PABA vitamini saçlarınızın beyazlamasını ve kırışıklıkları, pantotenik asit ve Q10 ile işbirliği yaparak geciktirebilir.

• Eşek otu yağı, ayçiçeği yağı, fıstık yağı, Hindistan cevizi yağı gibi bitkisel yağlar çok değerli çoklu doymamış yağ asitleridir.

Blenderdan geçirilen ada soğanlarını hastalıklı bölgeye sürebiliriz.

Sabahları 1 çorba kaşığı kadar mürekkep balığı çorbası, kadınlardaki hormonları tamamlar.

Günde 15 mg. çinko, aminoasit ve spirulina takviyeleri.

Bağırsak temizliğine özen gösteriniz. Düzenli olarak lavman yapınız.

Melankoli, Depresyon, Stres, Anksiyete ve Bipolar Davranışlar

Melankoli genel bir kötümserlik hali olarak tanımlanır.

Homeros'un *Odyseia* kitabında şöyle yazıyor: "Ve vakit kaybetmeden şarabının içerisine bir ilaç attı, içebildiği kadar da içti / müteakiben tüm kederi ve üzüntüsü, tüm kötülükler uçup gitti." (*Odyseia*, d. 220-221).

Hindistan'daki yetkililer her yıl "Ulusal Reçete" adlı iki ciltlik çalışma yayınlıyorlar; ikinci cildinde ise Hipokrat ve Galen'in karışımları hakkında ayrıntılı bilgiler bulunuyor. Antik Yunan metinlerini baz alarak bir ilaç şirketi Alzheimer hastalığını tedavi edici bir ilaç hazırlığı girişiminde.

Melankoli önemli derecede çalışma, ilişkiler ve ikincil uğraşlar üzerine olan ilgisizliği artırabilir ve ciddi bir hastalık olabilir. Bu hastalığa yakalanan insanların çoğunun sorunları olduğu aşikârdır ancak bu kişiler doğru yardımı istemeyi bilmeyebilirler. Bundan dolayı ilerleyen süreçte semptomları daha da ağırlaşır. Doğru beslenmeye olan ilgileri azalır, fast-food restoranlarında besin değerleri düşük saçma yemekler yerler ya da kendilerine olan sevgilerini kaybettikleri için öğünlere olan ilgilerini tamamen kaybedebilirler.

Melankoli sebepleri her zaman ayan beyan ortada değildir ancak kökeni, hipotiroidi ya da besin alerjisi gibi fiziksel bir nedene dayanabilir. Elbette evlilikte yaşanan problemler, işsizlik ya da yoksulluk da insanda ayrıca strese sebebiyet verir. Melankoli, bunun gibi duygusal sorunlar ile başlayabilir.

Beyindeki depresyon merkezi, acı hissinin bulunduğu noktanın tam üzerindedir.

Melankoli İçin Ruh Sağlığını İyileştirebilecek Bir Kılavuz

Hasta kişiler, sorunun psikolojik olup olmadığını anlamak için her şeyden önce her türlü fiziksel gerekçeden uzak durmalıdır ve sadece bu şekilde psikolojik destek aramalıdır.

Dengeli bir diyetle sahip olmak her zaman önemlidir. Beyninizi güçlendirmesi için kahvaltılarınıza multi-vitamin ve multi-mineral takviyeleri ile aminoasitli bir bitkisel süt ekleyerek başlayabilirsiniz.

Hayır: sigara, kahve, alkol, beyaz şeker.

Yenilebilecek şeker türevleri: keçi boynuzu pekmezi, kakao ağacı çekirdekleri, hurma, üzüm şurubu, şeker otu.

Egzersiz yaşam kalitesini artırır. Morfin maddesinin acıya dair sinir sinyallerini bozduğu ortaya çıkmıştır. Egzersiz ise acıya karşı morfine benzer dahili maddeler, yani enkefalin ve endorfin üretir. Omurgalı bitki ve hayvan alemleri arasında bir yakınlaşma görebiliyoruz.

Besinsel İlaçlar

Sinirler için B vitamini kompleksleri, çay ya da hap şeklinde zeytin yaprakları. Anksiyete ve stres dönemlerinde azaldığı için C vitamini ile güçlendirme yapılabilir.

Propolis gibi bal ürünlerinden ve tropik meyveler ile aloe suyu tükettiğiniz takdirde, bunlar sizde mutlu çağrışımlar yapacağı için yiyeceklere olan iştahınız artacaktır.

Bir arkadaş grubu kurmak için aynı ilgi alanına sahip olduğunu düşündüğünüz bir grup insana yazabilir ve felsefi konuşmalar vb. etkinliklere katılabilirsiniz.

Müzik Terapisi

Aleksandros Hahalis'in sakin müziklerinden birini seçiniz, beyinde beta dalgaları oluşturduğu kanıtlanan seslerin harmonisi çok daha yavaş ve huzurlu olur. Endorfinler, vücudun ihtiyaç duyduğu temel maddelerdendir ve bizi iyileştirirler. Ses de maddeye dönüşebilir.

Aromaterapi, yöresel yağlar ve sakinleştirici bitkilerle: Ylang-ylang, ıhlamur, limon otu, papatya, pasiflora gibi bitkilerle mutluluğun çayını hazırlayabilirsiniz.

Özel bir uzman eşliğinde ya da tek başınıza sık sık kraniosakral terapi yapınız: Bir kalçanıza sıkıca iki tenis topunu bağlayınız. Herhangi bir yastık olmadan düz bir biçimde yatağa uzanınız ve topları tam da kafatasınızın genişlediği noktaya, omurilik soğanına koyunuz. Bu nokta kraniosakral terapi için çok önemlidir; beynin içerisindeki sinirler buradan dışarıya çıkar ve vücuttaki tüm sinirleri birbirine bağlar.

Psikolojik sağlık açısından birkaç tavsiye

Geçmiş nesiller sayısız savaşa ve aile ağaçlarının tamamen yok olmasına tanıklık ettiler ancak yine de dayandılar.

Ünlü ressam Fassianos'a "hayatınızdaki en mutlu an hangi döneme aittir?" diye sorduklarında, şöyle cevap verir: *"İşgal döneminde ezilmiş iki üzüm bulmuştum. Onları yoldan kazıyıp yemiştim. Bunu her zaman çok iyi hatırlarım"*

Yunanistan'daki Homeopati Okulunun meşhur kurucusu Yorgos Bithulkas aynı zamanda bir yetimdi ve işgal döneminde üniversite önünde ayakkabı boyardı. Hayatlarındaki yüksek hedeflere ulaşmış ve bilgilerini gün ışığına çıkaran tüm bu insanların karşısında hiçbir şey duramamış.

Hayatınızda ne kadar düştüğünüzün değil ne kadar çok ayağa kalkabildiğinizi önemi vardır!

Bilgi terapisine evet, Prozac'a hayır!

Büyük filozof Epikür'ün kitaplarını okuyunuz, özellikle de *Menoikeus'a Mektup*'u. Övgüleri, yani görüşleri ve deyişleri epey günceldir.

“Strese girmeden basitçe yaşamalısın, çünkü asıl önemli olan kişisel zevklerdir...”

“Fizik kurallarına göre yaşamalısın.”

“Kendi kendine yetmelisin. İnançlı dostlara sahip olmalısın.”

Tırnak Mantarı ve Atlet Ayağı

Deri, ağız ya da kalça üzerinde ortaya çıkıp, ayak tırnaklarından aşağıya doğru ya da iç yüzeylere doğru büyüyebilir. Renginin değişmesi ve şişmesi bizlere tırnakların, bir vajinal sıvı salgısının ya da ağız pamukçuğunun saldırısı olduğunu gösterir.

Üzerine fazla yük binen bağışıklık sistemimiz ise tekrardan güçlenmek ve işgalcilere karşı savaşmak için bizden yardım istiyor. Mantarlar yağa bayıldığı için şişman insanlarda daha fazla ortaya çıkıyor. Bu gibi durumlarda belimiz etrafındaki can kurtaranlar, yani can simitleri bize yardım etmek yerine engel olurlar; bir an önce onlardan kurtulmanın yolunu bulmalısınız.

Diyabet ve başka hastalıklara sahip insanlar, uzun süre boyunca ağız yoluyla antibiyotik ya da doğum kontrol hapı kullananlar ve nefes almakta güçlük çekenler daha büyük bir risk ile karşı karşıyalar.

Tamamlayıcı Beslenme

Asidofil: zerdeçalı ekşi süt içiniz: iyi huylu bakterilerin çoğalmasını sağlar ve fiziksel direnci her sabah artırır. Günde 25000 IU A vitamini. Cilt sağlığına iyi gelir.

Sarımsak ve kekik. B vitamini kompleksi ve B5, pantotenik asit içeren kremler. Günde üç kere 3000-10000 mg. C vitamini. Günde 400 ila 800 IU E vitamini. Günde 50 mg. çinko.

Somondan temin edilen gerekli yağlar, eşekotu yağı ve çörekotu yağı. Ağrılara karşı antienflamatuar etki gösterir. Şifalı ot iksiri ve aloe suyu içiniz, her türlü hastalığın kaynağı olan bağırsaklarınızın temizliği için düzenli olarak lavman yapınız.

Candida mantarı vb. mantarlar için bitkisel tedavi

En az 3 ay boyunca zeytin yaprağı özünü ve lapacho çayı içiniz. Mantarların üzerine bal ve alternatif olarak eritilmiş sarımsak sürünüz. Zeytinyağı ve ada soğanı sabunu ile bölgeleri iyice temizleyiniz.

%60-70 oranda çiğ besinler yiyiniz ve pastörize sütün kaçınınız, onun yerine yoğurt ve kefir yiyiniz.

Pelin otu özünü içiniz.

Tarif: 1/2 litre kaynar su bulunan tencerenin içerisine yapraklardan 1-2 çay kaşığı kadar atıyoruz. 30 dakika boyunca dinlendiriyoruz. Süzdürüyoruz ve bal ya da şeker ile tatlandırıyoruz. Her gün yemeklerden önce 1-2 çorba kaşığı alıyoruz.

Pelin otu içeceği: 1 bardak suya yapraklarından 1 çay kaşığı kadar atıp 1 dakika kaynatıyoruz. 30 dakika boyunca dinlendiriyoruz. Süzdürüyoruz ve her gün yemeklerden önce 1-2 çorba kaşığı içiyoruz.

Pelin otu solüsyonu: idrar kesesi taşı, ağız ve rahim kanseri, şişlikler, epilepsi, sinir hastalıkları, histeri, uykusuzluk, baş ağrıları ve alkolizm için birebirdir.

Maraton Koşucuları, Dağcılar ve Yürüyüş Yapanlar İçin Öneriler

M.Ö. 1. yüzyıl Yunan ve Roma metinlerinde ve M.S. 500 yıllarından önceki Çin sembollerinde sıkça bahsedilir. Romalılar pelinotunu yol kenarlarına ekerlerdi ve askerler de uzak mesafelere daha fazla direnç sağlayabilmek için sandallarını çalıların üzerine yerleştirirlerdi.

Bu bitkinin yaralı ve yorgun ayakların ağrılarını dindirdiği miti günümüze kadar ulaşmıştır. *“Eğer yürüyüşe çıkan bir kişi sabahdan ayakkabılarına pelinotu koyuyor ise, bu kişi ay çıkmadan önce, hiç yorulmadan rahatça 40 mile kadar yürüyebilir”*

Eğer mantarlanma üreme yolu üzerinde ise günde 4 bardak (480 gr.) kıvılcık ya da yaban mersini suyundan içiniz ve günde 2 kere yemeklerle birlikte 2 hap ya da 2,5 gr. esans tüketiniz.

DİKKAT! İçerisinde gizli şeker bulunan meşrubatları ve light ürünleri asla tüketmeyiniz.

Özel tarif

İnatçı açık yaraların üzerine her gece borik asitli fitil yerleştiriniz. İsmi kulağa biraz garip gelse de borik asit sakinleştirici ve arındırıcı olarak görev görür ve antiviral ve anti-mantar özelliklere sahiptir. 14 günden fazla kullanmayınız. Sağlıklı besinler satan mağazalarda mevcuttur. Dilerseniz eczacınızın sizin için yapmasını isteyebilir veya bizim verdiğimiz tarifile siz kendiniz yapabilirsiniz.

Kırılan Tırnaklar

Kenarlarından ısırılmış ve zarar görmüş tırnaklar çoğu kez yoğun stresin bir göstergesidir, aynı zamanda aşırı yorgunluk, vitaminsizlik, sert koşullara sahip diyetler ve özellikle de yaz ayları sayesinde kırılmaya meyilli olurlar. Şişmiş tırnaklar ya da renkleri koyu maviye doğru ilerleyen tırnaklar solunum ya da kalp hastalıklarını gizliyor olabilir.

Pratik bir tarif

Haftada bir kere 15 dakikalığına tırnaklarınızı limon ve yağ karışımına batırınız. Yağın içerisinde keratin için faydalı E vitamini bulunurken, limon suyu da parlaklık ve C vitamini sağlar.

Tırnaklar hâlâ hassas ve kırılmaya devam ediyorsa her gece limon yağı ile tırnaklarınıza masaj yapınız. Bu kür tırnaklarındaki kütikülleri ve şeytan tırnaklarını temizleyecektir. Eğer donuk tırnaklara sahipseniz görünümelerini canlandırmak için; içerisinde 1 kaşık tuz erittiğiniz buz dolu bir kap su içerisine tırnaklarınızı 2 dakika boyunca koyunuz.

Eğer istenmeyen lekeleriniz mevcutsa, buzlu ve tuzlu suyun içine 1 çay kaşığı beyaz sirke de ekleyebilirsiniz.

Son olarak da tırnaklarınızı metal değil, kâğıt bir törpü ile törpüleyiniz. Ev işleri ile uğraşırken temizlik eldivenleri giymeye özen gösteriniz.

Mikoz Hastalığı, Kandidiyaz, Beyaz Dil Sendromu ve Beyaz Lekeler

Maya sendromu (yeast syndrome) olarak adlandırılır ve yumurta beyazından kaynaklanır. Tüm modern hastalıkların sebebidir; kabızlık, ishal, ülseratif kolit, karın ağrıları, egzama, kangren, geçmeyen yoğun güneş yanıkları, eklem kası ağrıları, kuru boğaz, uyuşmuş ayak parmakları ya da yüz, akne, vajinit, böbreklerin ve idrar kesesinin iltihaplanması, yaşlanma bunaması. PMS, çocuklarda hiperaktivite, otizm, hipotiroidi ve devamında gelen böbrek üstü problemler, diyabet ve sayısız enfeksiyon!

Bir anne pamukçuk aracılığıyla bebeğine kandida geçiriyor. Dışkısında kurdeşen görülmesi ve dilinde beyaz lekeler çıkması ile fark ediliyor. Dikkat ediniz, çünkü kandida mantarının birçok semptomunun olması sizi büyük maceralara sürükleyebilir.

Mantar enfeksiyonu terim olarak kandida bakterilerinin artışıdır.

Enzimlere benzeyen bu mikro-organizmalar normal şartlar altında insan vücudundaki iyi huylu bakterilerin kontrolü altında olurlar. Ancak geçirgen bağırsak sendromu durumunda kontrolü kaybederler. Böylece kandida basit bir enzimden birçok suşun miselyumuna dönüşür.

İrrasyonel bir parazit artışı mümkün kılan koşullar özellikle antibiyotik alımı, doğum kontrol hapı kullanımı, hamilelik, fazla şeker ve stres olabilir. Bu faktörlerden her biri bağışıklık sistemine karşı koyar ve iyi huylu bakterileri öldürerek sancılı semptomlara yol açar: kaşıntı, boşaltımda sorunlar, vajinit, kistlerin mikrop kapması, regl düzeninde anormallikler, akne, kafa karışıklığı, kronik ağrılar, kas ağrıları, yorgunluk ve beyaz dil. Mikrobiyolojik inceleme ile kandida testi yaptırabilirsiniz ve duruma uygun probiyotik kullanımına başlayabilirsiniz. Eğer ağzınız pis kokuyor ise herhangi bir teste ihtiyacınız yoktur, direkt probiyotiğe başlayabilirsiniz.

Kandida Tedavi Protokolü

Mantarla Başa Çıkmak İçin Uygulanması Gereken Diyet ve Yaşam Tarzı

Her şeyden önce yemeklerdeki besleyici maddelerin daha iyi emilmesi için lavman yaparak bağırsaklarınızı temizlemelisiniz. Aloe ve zeytin yapraklarından elde edilen bir öz anti-kandida özelliğiyle yardımcı olabilir.

Sizi kurtarabilecek tek şey ise taze sebzeler, yağlı balıklar, tavuk, yumurta, sarımsak, brokoli ve zeytinyağıyla oluşturulmuş dengeli bir beslenme programıdır. Maya içeren besinlerden kesinlikle uzak durunuz; bunların alkol, sirke, tütülenmiş et ve balık, eskitilmiş peynirler, süt, çay, kahve, şeker ve rafine karbonhidratlar.

Eğer nistatin adlı mantar karşı antibiyotikle herhangi bir sonuç elde edemiyorsanız kendi probiyotiklerinizi deneyebilirsiniz; yağsız yoğurt, kefir ya da mayasız ve zerdeçalı asidofil gibi probiyotikler bağırsağınızı tekrardan iyi huylu bakterilerin barınabilmesi için uygun hale getirmeye yardımcı olur. (Vajinit durumunda bunları vajinal bölgede kullanabilirsiniz). Bölgesel olarak propolisli aloe jeli, 1 kapsül asidofil ya da yoğurt uygulayabilirsiniz, böylece sonunda antibiyotiklere ve onların yan etkilerine elveda diyeceksiniz.

Günde 3 kere 100 mg. B vitamini kompleksi ile biyotin, kandida enziminin mantara dönüşmesini engeller. B12 pastilleri (öğünler arasında günde 3 kere dil altı olarak kullanılabilir).

Günde 6 adet hap ya da sakız formunda propolis, veya rahim içi fitil olarak da kullanılabilir. Her sabah kahvaltıdan yarım saat önce aç karnına indiyum. Günde 3 kere Sango mercanı kalsiyumu ve kitin tüketmek vücuda direnmesi için gerekli mineralleri verecektir.

Genel olarak vücudun güçlenmesi için C vitamini ve günde 15 mg. çinko. Şifalı otlar ve özellikle probiyotik takviyeler içeren bir detoks programı izleyiniz.

Kandidaya karşı bitkisel tedavi: Kadife çiçeği, mür, altınmühür, kırlangıç ve zeytin yaprakları.

Kan dolaşımını artırmak için PAPİMİ bio-enerjisi.

Terebentin Tedavisi

Terebentin tedavisi; Rusya'da ve bozkır bölgelerdeki Doğu halkları arasında tüm hastalıklara deva getiren mükemmel bir ilaç olarak bilinir.

Bu harika ürünü ölçü ile, damla damla kullanabilirsiniz. Bağırsak parazitlerini, akciğer tüberkülozlarını, otizmi ve kandida mantarını tedavi eder. Nezle, bronşit, astım ve selülit için de uygundur.

Denizcilerin büyük keşifler yapıldığı dönemlerde yaygınca kullandığı ve Ferdinand Macellan'ın devr-i alem için silah olarak kullandığı bir ilaçtır.

Anti-kandida tarifi: Bir kupa süt içerisine 2 kaşık servi ağacı kozalağı ve eşit miktarda Hint yağı bitkisini karıştırıyoruz. Her 2 ya da 3 günde bir Ascaridida kurtçuklarının parçaları dışkı olarak atılana kadar içmeye devam ediyoruz.

Çocuklar için: 1 kaşık şeker, 3-4 damla servi ve 1 çay kaşığı Hint yağı.

28 kadından oluşan bir grupta çay ağacı yağı vajinal fitil olarak kullanıldığında, 21 kadın 30 gün içinde tamamen iyileşti ve geri kalan 7 kadın ise kliniksel olarak asemptomatikti.

Hastalık geçene kadar kortikostreoid ilaçlar ya da doğum kontrol hapları kullanmayınız, bu ilaçlar kandidaların artmasını sağlar.

Besin Takviyeleri: Günde 100 mg. Q10. • Günde 25000 IU A vitamini ve 200 mcg. selenyum. • Omega-3, omega-6 ve eşekotu yağı, balık yağı. • Soya proteini sorunlu dokuları kendine getirir. • Sarımsak ve kekik.

Kandida vakalarında beslenme

Esmer çeltik pirinci, ekşi süt ve Pisagor'un bütün tahıllardan daha önemli olduğunu özellikle belirttiği darıdan yiyiniz. *“Tüm tahıllar arasında en yararlısı darıdır” Günde 1 kaşık soda ile kenevir yağı suyu ya da narenciye suyu.*

Bal, alkol, çikolata, kuru meyveler, mayalanmış besinler, gluten içeren bütün yemişler (buğday, yulaf, çavdar, arpa), pastırma, tereyağı, turşu, çiğ mantar, soya sosu ve tohumlar yasak.

Kadınlarda kandida hastalığı rahimde asemptomatik olabileceği için şeker oranlarını kontrol etmelidirler.

Karıncalanma ve Nasır

Şunlarla ovulmalıdır:

- Sığırkuyruğu çiçekleri; adaçayı ile birleştirildiğinde aynı zamanda romatizmaya da yardımcı olur.
- Propolis ile aloe veralı deodorantlar da deneyebilirsiniz, propolisi nasırlar üzerinde yavaş-yavaş eritebilirsiniz.

Nasırlarla mücadele etmek için gereken tarif: Defne yaprağı çayı.

Bu basit tarif ile ayaklarınızdaki nasırlardan kurtulabilirsiniz!

Nasırlar kelimenin tam anlamıyla birer “kâbus”tur. Uygun olmayan beslenme, ürik artrit, kalitesiz ayakkabılar giymek, kötü metabolizma, grip, romatizma ve tonsilit gibi nedenlerden etkilenerек ortaya çıkabilir.

Tarifi anlatmaya başlamadan önce, geceden neleri hazırlamamız gerektiğinden biraz bahsedelim. Bir çorba kaşığı kadar parçalanmış defne yaprağını bir kâseye koyunuz ve üzerine 300 ml. su ekleyiniz. Bu karışımı 5 dakika boyunca pişiriniz ve gece boyunca bekletiniz. Ertesi sabah karışımı süzdürünüz ve gün boyunca küçük yudumlar halinde içiniz. Tüm karışımı bir kerede içmemeye dikkat ediniz!

Bu süreci sonraki üç gün boyunca tekrarlayınız. Her gece ılık bir su hazırladığınızdan emin olunuz. Bu üç gün geçtikten sonra bir haftanın daha geçmesini bekleyiniz ve terapiye tekrardan başlayınız.

Trigeminal Nevralji, Bell Hastalığı, Sinir Hastalıkları ve Otoskleroz

Patoloji: Yoğun nevraljik ağrılar beyne vurur ve ağlatır. Sabahları artar, güneşin batışıyla azalır.

Bir taraftan baş ağrıları arkadan öne doğru ilerler ve sol gözün üzerine oturur. Kalp sorunları.

Bitkisel tedavi ve beslenme yöntemleri:

Kenevir kremi, Çin imparatorlarının tarifi.

Glukozamin, kondroitin ve organik sülfür içeren aloe.

87,5 mg. mabet ağacı formülü içerisinde 3 mg. folik asit bulunur, otonom romatizma hastalarının günde 3 kere kullanması çok yararlı olacaktır.

Acı Arnavut biberinden yapılan kapsaisin kremi ağrı sinyallerinin durmasını sağlayarak, eklemlerimizin yenilenmiş gibi daha iyi hissetmesini sağlar.

Kremi ağrıyan bölgelere birkaç saatliğine sürebilirsiniz.

İlk sürdüğünüzde cildi biraz yakabilir ancak bu his birkaç dakika içerisinde kaybolacaktır.

El hareketlerinize dikkat ediniz ve kremin gözlerinize gelmesine izin vermeyiniz.

Günde 480 mg. yaban mersini suyu, çayı ya da takviyesi çok iyi gelecektir.

Zerdeçalı ekşi süt içiniz; her sabah içilmesi gereken harika bir içecektir, dindirici ve antienflamatuvar özelliklere sahiptir.

Kuzey ve Güney Amerika'daki yerlilerin uzun yıllardır kullandığı bir bitkidir spigelli anthelmia. Aynı zamanda homeopatik bir ilaç olarak kullanılır.

Dikkat edin, çünkü bu bitki striknin gibi çok etkili bir zehirdir! Üst tabakaya ait kişilerin siyasi rakiplerini öldürmek için kullandığı ölümcül bir zehirdi. Meşhur Madam de Brinvilliers'in bunu kullanarak kendisini rahatsız eden zengin akrabalarını ortadan kaldırmasıyla örneğini görmüş olduk!

Hepsinden daha etkili bir ilaç ise donmuş okyanuslardan çıkan omega-3 balık yağıdır. Semptomlar yok olana kadar bunlardan içebiliriz, onuncu günden sonra lizin aminoasiti ve C vitamini ile birlikte bağ dokularındaki kırılmış kolajen liflerini canlandırmak için dozu artırılabilir.

Kolajeni hiçbir zaman hazır olarak satın almayınız, ancak kolajen üreten öncü maddelerden alabilirsiniz: hyalüronik asit, C vitamini, lizin, prolin. Sinirsel kannabinoid reseptörleri tarafından emilen kenevir CBD yağından alınız.

Böbrek Hastalıkları

Böbrekler vücudumuzdaki en önemli organlar arasındadır. Onların sürekli ve yoğun çalışmaları olmazsa kendi atıklarımızla zehirlenebiliriz. Geleneksel Çin tıbbında böbrekler temel yaşam enerjisi Yin'in merkezi olarak sayılırlar; Yin sağlığı, uzun ömrü ve Yin-Yang arasındaki uyumlu denge ile belirlenen vücut homeostazını düzenler. Her bir böbrek nefron adı verilen 1 milyon adet mikroskopik birimden oluşur. Böbreklerin sahip olduğu önem hem tekrar emilim hem de boşaltımdan kaynaklanır. Suyun %98'i ve besleyici maddelerin ise büyük bir kısmı yeniden emilir.

Sağlıklı bir yetişkin günde 2,5 litreye kadar su kaybeder. Bunun 1,5 litresini idrar aracılığıyla vücuttan atar ve geriye kalan 1 litresini ise bağırsaklar, ter ve nefes alışverişi aracılığıyla kaybeder.

Böbreklerin iki işlevi vardır:

- a) Dış salgı bezleri: Bu organlar vücuttaki ve sudaki sıvıların dengesini korumaktan ve aynı zamanda besleyici bileşenlere ve faydasız ürünlere karşı sindirimsel faaliyetler gerçekleştirmekten sorumludur.
- b) İç salgı bezleri: Renin, atardamarları kasılmasını sağlaması ile kan basıncından sorumludur. Yüksek tansiyon gizli bir böbrek hastalığı belirtisi olabilir.

Eritropoetin, kemik iliklerini uyarak alyuvarların ve hemoglobinlerin üretimini etkiler.

D3 vitamini kemiklerdeki fosfor-kalsiyum ilişkisini etkiler. Prostaglandinlerin sodyum direnci ve normal kan basıncı ile ilişkisi vardır.

Böbrek işlevleri direkt olarak insandaki beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Böbrek tüplerinde üre ve glikoz oluşturur, protein ve yağları sentezler ve bu işlevleri yerine getirmek için büyük ölçüde enerji ve mineral harcar.

Vücudumuz besinler aracılığıyla aşırı yağ tükettiğinde ya da aspartam gibi asitlenmeye neden olan besinler tüketildiğinde, vücudu korumak için üre atar. Aşırı sodyum klorür tüketimi atardamar basıncını artırır.

Diyetler idrarımızın pH derecesini etkiler, genellikle asidiktir (pH 6). Hayvansal protein tüketimi asidik bir idrara neden olurken, sebze ve meyve tüketimi pH'ı 7'nin üzerine çıkararak alkalik yapar.

Dikkat! Fizyolojik pH değeri 7,35'tir.

Günde 12 gr. N₂’den (azot) fazla hayvansal protein içeren yüksek içerikli diyetler izlendiğinde ve aynı zamanda su tüketilmediğinde, kanımız üre, kreatinin ve proteinsel azotun artması ile zehirlenir. Düzensiz diyetler vücuttaki sodyum, klor, potasyum vb. bileşenlerin filtrelenme dengesini bozar. H₂O (su) tüketilmeden yapılan düşük kalorili sert diyetler üre ve kreatinini vücutta hapseder. Günde yaklaşık 2 litre su içmemiz gerekir.

Serbest radikaller düşük kaliteli suda durulanabilir.

İranlı Doktor Batmanghelidj, hapishanede bulunan 3000 hastayı yalnızca su ile tedavi edebildi. İngiltere’de eğitim gördü ve Şah krallığı altında Tahran Hastanesinde yönetici konumundaydı. Humeyni rejimi tarafından 17 kere ölüm cezasına çarptırıldı, ancak canı bağışlandı çünkü hapishanelerde doktor olarak epey faydası dokunuyordu. İki oğlu idam edildi. Daha sonra Amerika’ya kaçmayı başardı ve orada *Bin Hastanın Tedavisi Olan Su* adlı kitabını yazdı.

Kronik böbrek yetmezliğinde glikoz sindirimi bozulur ve hiperlipidemi gözlemlenir.

Asidik/Kronik böbrek yetmezliği için diyet:

Diyetimizde sodyum, potasyum ve su dengesini sağlamak çok önemlidir. Et-kili bir peptik enzim olan acemannan içeren aloe suyundan içiniz. Katırtırnağı ve köpekdişi ayrığı bitkisinden çay.

Enerji kaynakları genel olarak karbonhidratlar ve karbondioksit ve su veren, böbrekleri yormayan yağlar olarak görülür.

Aynı zamanda şunlara da dikkat edilmeli: Sodyum, potasyum ve vitaminler.

Çok yüksek ve çok düşük miktarda protein içeren diyetler de (karaciğerdeki ve kaslardaki proteinler mahvolacağından) aksine toksinleri, yani üreyi, ürik asiti ve kreatinini artırır ve üremiyi ağırlaştırır.

Gerekli aminoasitlere sahip zengin bir diyet yetkili bir uzman tarafından belirlenmelidir. Her gün PAPİMİ bio-enerjisi uygulayınız, *akuaporinlere* yardımcı olur.

Bitkisel Tedavi: Kanamayı durdurucu otlar: Atkuyruğu, üreme sistemindeki kanamayı durdurmaya yardımcı olur.

İdrar söktürücü bitkiler mine çiçeği ve katırtırnağının kalp üzerinde etkisi vardır ve böylece böbreklerin arıtma kalitesini artırır. Kafein, çay, kola tipi içecekler ve çaydaki teobromin ve teofilin maddeleri böbreklerdeki kan damarlarını genleştirir.

Böbrek Taşı

Yetkili bir doktor tarafından önerilen ilaçlar haricinde ve taşların kimyasal oluşumuna göre; şekillenmelerini önlemek için alkalik ya da asidik idrar sağlayacak diyetler takip edilmelidir.

a) Hiperkalsiüri (kandaki kalsiyum miktarının aşırı artışı) ve taş oluşumu vakalarında şunlara dikkat etmeli:

Fazla D vitamini içeren besinler ve süt ürünleri günde yalnızca 2 eşdeğere kadar tüketilebilir.

Bitkisel Tedavi. Uyumadan önce içmemiz yararlı olacaktır:

Bolca su ve yaban mersinli aloe suyu böbreklerdeki iyonize kalsiyumu azaltacaktır; kenevir CBD yağı da alınmalıdır.

Böbrek taşlarına karşı uzun yıllar boyunca geleneksel Çin bitkisi *desmodium styracifolium* özü kullanılmıştır.

Kalsiyum okzalat taşlarının tekrardan oluşumuna genetik eğilimi olan kişilere pirofosforik asit ve günde 200-250 mg. magnezyum verilir.

Günde 25 mg. B6 (piridoksin) vitamini. Yüksek dozda almamaya dikkat ediniz, çünkü tam tersi etki yaratabilir. B6 doğal bir idrar sökücüdür.

Bu besinleri yemek yasak: siyah çay, ıspanak, kahve, ravent, pancar, hayvansal proteinler ve işlenmiş karbonhidratlar.

b) Ürik Asit Taşları ya da Böbrek Kistleri

Alkalik idrarda kolayca çözünür. Alkalik idrar ürik asitlerin oluşumuna karşı görev görür.

Alkali sağlayacak besinler ve tüketilmesi gerekenler: Narenciyeler, yeşil sebzeler (erik ve mısır dışında), melas, badem, soda, kabartma tozu, tam yağlı süt, karpuz, köpek dişi ayrığı ve düşük purine sahip besinler (bağırsak, yumuşakçalar, tuzlu ya da baharatlı etler, sardalya, berlam, soğuk etler, kabuklu deniz ürünleri ve makarna yasak).

Diyetinizdeki potasyum ve sodyum dengesine dikkat ediniz, çünkü hücrelerin temel dengesini bozabilir.

Sebzelerdeki potasyum içeriğinin sınırlandırılması için sebzeler iyice yıkanmalı ve yıkandıkları ilk su atılmalı. Daha sonra yeni bir su ile tekrar yıkanmalı. Marul ve soğan çiğ olarak yenabilir. Hayvansal proteinler genel olarak yasaktır.

c) Magnezyum Amonyum Fosfat ya da Strüvit Taşları

Asidik idrarda çözünür. Herhangi bir idrar iltihabı durumunda antibiyotik tüketmemiz fosfat taşlarının artması açısından tehlikelidir.

Diyet: Katalize olarak asidik sağlayan besinler önerilir: Ekmek, tahıllar, erik, mercimek, fıstık, mısır, kuş etleri, balık, kavrulmamış kuru yemişler, hayvansal proteinler.

Günde 2 süt proteini eşdeğeri (yağ hariç 160 kalori), 2 meyve ve 2 sebze eşdeğerini aşmamak şartıyla tüketilebilir.

Böbrekler ve genel olarak üreme yollarını güçlendirici bir çorba: (4 kişilik)

- 1 doğranmış soğan,
- 2 diş doğranmış sarımsak,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 çorba kaşığı rendelenmiş taze zencefil,
- 1 tatlı kaşığı ginseng tozu,
- 1 doğranmış büyük havuç,
- 1 kupa maydanoz ya da suteresi,
- 2 çorba kaşığı kurutulmuş ısırgan otu,
- 2 kupa adzuki fasulyesi,
- 1/3 kupa haşlanmış pirinç,
- 1 litre tavuk, mantar ya da sebze suyu, tatlandırmak için 1 tatlı kaşığı tuz.

Hazırlanışı: Büyük bir tavada soğanları ve sarımsakları yağ ile 5 dakika boyunca soteleyiniz. Geri kalan malzemelerin hepsini ekleyiniz ve 20 dakika boyunca kısık ateşte yavaşça pişiriniz.

Lenf Ödemi, Şişmiş Ayak Bilekleri, Su Toplanması ve Asit

Belirtileri: Yorgunluk, hareketsizlik gibi çeşitli faktörler atardamarların içine oksijen taşıyarak hareket eden sıvıların dengesini altüst eder. Böylece kan aşağı kısımlarda toplanır ve ayakların ve özellikle ayak bileklerinin şişmesine neden olur. Lenf sistemi düzgün çalışmaz, bu da lenf ödemi ile sonuçlanır. Kortizon, antidepresan, hormonal ve antiinflamatuvar gibi belirli ilaçların kullanımı, sıvı dengesinin bozulmasına ve ayaklarda şişliğe yol açabilir.

Sebepler: Tiroidlerin düzgün çalışmaması, kalp hastalıkları, böbrekler ya da karaciğer hastalıklarının bir göstergesi olabilir. Eğer şişlik ısrarcıysa ya da nefes almada zorluk yaratarak tek bir ayakta ortaya çıkmışsa bununla ciddi an-

lamda mücadele etmek şarttır.

Alınabilecek önlemler: Daha az tuz tüketebilir ve oturarak çalışıyorsanız daha fazla egzersiz yapabilirsiniz. Hareketsizlik ayak bileklerinin şişmesini sağlar ve kan toplardamarlarda sıkışarak aşağı kısımlarda kötü kan dolaşımına neden olur. PAPİMİ ve Berner bio-enerjisi ile atardamar, toplardamar ve lenf sistemini güçlendirebilirsiniz, kenendir CBD ve THC yağı kullanabilirsiniz.

Beslenme terapisi: Yüksek oranda B6 vitamini içeren besinler tüketmeliyiz. Bunlar doğal idrar söktürücü olarak çalışırlar. B6 vitaminini tam tahıllı unlarda, işlemiden geçmemiş pirinçte, melasta, kavunda ve soyada bulabilirsiniz.

Bitkisel Tedavi. Huş, aloe vb. şifalı bitkiler içeren iksirlerden içebilirsiniz.

Yaşam tarzı:

Vücudunuz için daha fazla egzersiz yapınız.

Parmak masajı ve lenfatik masaj yapabilirsiniz. Böylece lenf damarlarındaki kan dolaşımının tıkanmasını önlersiniz.

Upledger kraniosakral terapi yapabilirsiniz.

Kullandığımız su şişesinin içine manyetikler koyabilir, iyonik bir odaya ya da havalandırılan bir odaya koyabiliriz. Havadaki vitaminler olarak görülen negatif iyonları güçlendirebilirsiniz. Tüketimi çok önemlidir.

Besin Takviyeleri: Ödemler birçok kere sindirilecek protein eksikliğinden kaynaklandığı için soya proteini.

Protein yetmezliği su tutulmasıyla bağdaştırılır. Kenendir proteini ve CBD yağı alınız.

Sango mercanı kalsiyumu ve kitini ihmal etmeyiniz. Vücudumuzdaki tüm sıvıların filtrelenmesini sağlayan tüm mineralleri içerir. Japonya'daki Okinawa adasında yaşayanların uzun ömürlerinin gizemi bunda saklıdır, Japon hükümeti tarafından korumaya alınmıştır. Avustralya'daki mercan resiflerinde de kazılar gerçekleştirilir.

Deney: Su, hücre yapısı temel taşının %75'ini oluşturur. Biyokimyager Masaru Emoto pirince aktardığı psikolojik mesajlardan bahseder: Bir kese ya da kâse kadar su içerisindeki pirince her gün seni seviyorum dediğimizde bir ayda değişmiş bir şekilde kalıyor, ancak ikinci grup pirinçlere her gün senden nefret ediyorum dediğimizde hızlıca çürüyorlar, böylece gerçek sözlerin etkilerini yansıtıyorlar.

Günde 2-3 tablet silisyum. Yemeklerle birlikte günde 2 tablet sarımsak. Eğer idrar söktürücü kullanılıyor ise günde 99 mg. potasyum tüketmek çok önem-

lidir. SOD (süperoksit dismutaz) ise olası kalp ve karaciğer anormalliklerine karşı etkilidir. Günde 3000-5000 mg. C vitamini ya da piknogenol. Hormonların üretimi konusunda böbreküstü üzerindeki faaliyetleri çok önemlidir. Bu hormonlar sıvı dengesi ve ödemleri kontrol altında tutma konusunda büyük öneme sahiptir. Günde 400 IU+ E vitamini kullanmak kan dolaşımına yardımcı olur.

Özofajit

Yemek borusundaki (özofagus) saçaklı epitelin hücresel yapısını pek çok kez değiştirebilen özofagus reflüsüdür.

Dikkat! Çok önemli. Bu bir hastalık değildir. Ne yediğinizle alakalıdır.

Pratik fiziksel egzersizler: Sırtüstü yere uzanabilmeniz için bir mata ihtiyacınız olacak. Topuklarınızı olabildiğince uzaklaştıracak şekilde iki ayağınızı da havaya kaldırınız ve daha sonra topuklarınızı olabildiğince hızlı bir şekilde arkaya bırakınız. Bunu 20-30 kere tekrarlayınız.

Dengeye sahip olmak isterseniz de bir sandalyeye tutunabilirsiniz.

Arkaya doğru yapılan bu hareket, özofajit yanmasını çeker ve mideye geri gönderir.

Bitkisel Tedavi. Şifalı ot iksiri, aloe acemannan bir sürü peptik enzim içerir ve safra ile pankreas salgılanımını güçlendirir. Şeker, karbonhidrat, işlenmiş yiyecekler ve etten oluşan bir diyet nedeniyle meydana gelen asidik ortamı genel olarak klorofil dengeler.

Sindirimdeki hidroklorik asiti güçlendirmek için kefir ve ekşi süt gibi probiyotik besin takviyeleri alınız.

Kemik Erimesi

Özellikle kadınların regl dönemlerindeki ve yaşlı kadınların hormonal değişimleri; hayatımızdaki değişiklikler hücrelerimizin besleyici maddelerle dolu özel bir diyetle olan ihtiyacını artırıyor.

Vücut bu besinleri tamamen alamadığında bunları stoklarından yemeye başlar, örneğin kemiklerinden. Bir iskorbüt çeşididir; yani kemik bağlarının temel yapısını, tendon bağlarını, kıkırdakları ve kemikleri oluşturan kolajen lifleri kırılır ve devamında kemiklerdeki mineraller ve iz elementler kaybolduğu için yumuşamaya başlarlar.

Örneğin, her gün süt içen bir çoban da kemik erimesine yakalanır çünkü hiç yeşil sebze ve ot yememiştir. Kemik metabolizmasını destekleyen sinerjik gruptaki temel besinler; C, D ve D2 vitamini, folik asit, mineraller, omega-3, magnezyum ve kalsiyumdur.

Kemik erimesi sık yaşanan kırıkların da nedenidir, çünkü zamanla kemikler kırılabilir. %25'in üzerinde kronik kemik yoğunluğu kaybından kaynaklanır ve özellikle yaşlıları, egzersiz yapmayanları, menopoza giren kadınları hedefler. Kortikostteroid ilaç kullananlar üzerinde daha etkilidir. Kenevir CBD yağı tüketiniz.

Kemik erimesi, kemiklerin içinde bulunan kalsiyumların hareketlenmesi, kemiklerde birikmesinden daha fazla olduğunda gerçekleşir. Egzersiz bu süreci erteler; kemik erimesine yakalananlar ve bunu önlemek isteyenler günde en azından 15 dakika egzersiz yapmalıdır. Ben yürüyüş öneriyorum.

Bu yavaş ancak istikrarlı süreç 50 yaşından sonra özellikle kadınlarda başlar ve genellikle önemsiz bir şeymiş gibi geçiştirilir, ta ki ölümcül bir probleme dönüşene kadar: anlık bir kemik kırılması! Günümüzde Amerika'da kemik erimesine yakalanan insanların sayısı yaklaşık 15 ila 20 milyon arasında.

Kemik erimesinin diğer sebepleri ise bağırsak aracılığıyla kalsiyum emilimi yetersizliği, kalsiyum-fosfor dengesizliği, uzun süreli sarılık, gastrektomi, laktoz intolerasyonu ve kortizon alımıdır.

Kemik erimesinden kaçınmak için uygulanması gereken diyet ve yaşam tarzı.

Sigara içmenin tehlikeyi artırdığını gösteren kanıtlar mevcut.

Kahveyi ve alkolü kesmelisiniz ve düzenli olarak yürüyüş yapmalısınız.

Fiziksel alıştırmalar kemik kaybına karşı korumalıdır ancak aynı zamanda örneğin yürüyüş, tenis vb. sporlar sayesinde ağırlığını da taşıyabilmelidir, yoksa iskeletiniz burkulabilir. Bu şekilde kalsiyum birikimine yardımcı olur.

Veganlar arasındaki kemik erimesi ihtimali daha düşüktür! Veganlarda bu oran %7 iken et yiyenler arasında %35'tir!

En yakın zamanda bitkisel beslenmeye geçiniz! Yüksek oranda protein barındıran diyetlerin kalsiyumun vücuttan atılmasına neden olabileceğini biliyor muydunuz?

Harvard'da iki grup kadınla birlikte yapılan araştırmada; ilk grup günde 2 bardak pastörize süt içerken diğer grupta süt içilmez ancak takviyeler alınırdı, araştırmanın sonucunda ilk gruptakilerde kemik erimesi gözlemlendi.

Besin takviyeleri: 1000 mg. kalsiyum ile 500 mg. magnezyum, oranları her zaman 2:1 olmalıdır. Silisyumda kolayca emilebilen formda bolca kalsiyum bulunur. Silisyum kalsiyumun bio-ulaşılabilirliği ve kemiklerin sertleşmesi açısından gerekli bir maddedir.

Bor elementi kalsiyum ve magnezyum kaybını azaltır ve emilime yardımcı olarak östrojen seviyesini artırır. Dozu: günde 3 mg.

Günde 1000-1400 mg. kalsiyum ile 400 IU E vitamini ve günde 3000 mg. C vitamini. C vitamini, kemik esnekliği açısından önemli bir faktör olan kolajen oluşumuna yardımcı olur.

B vitaminleri kompleksi. Günde 50 mg. çinko, 4500 ml. omega-3 balık yağı.

D vitamini içeren multi-vitaminler çinko, demir ve manganez ile birlikte emilime ve kemik oluşumuna fayda sağlar.

Propolis ve bal ürünleri tüketiniz, her gün aloe suyu, bolca zeytin yaprağı özütü ve kenevir CBD ve THC yağlarından alınız.

Bağırsak temizliği için lavman yapınız.

Bitkisel Tedavi: Kemik erimesi yaşla ilgili bir hastalık değil, beslenme ile ilgili bir hastalıktır. Silisyum içeren papatya ve atkuyruğu çiçeklerinden çaylar yapınız ve Sanguinaria özlü diş macunları ve ağız çalkalama suları kullanınız.

İlaç tedavileri: Eğer böbrek taşlarınız varsa kolsitonin seviyenize dikkat ediniz. İdrar söktürücü, tiroid ilaçları ya da kan sulandırıcı ilaçlar kullanıyorsanız kalsiyum alımınızı artırınız.

Tiazid grubu idrar söktürücülerin kullanımı böbrek taşları açısından oldukça tehlikelidir. Uyumadan önce kalsiyum alınız. Hem uyumaya hem de olası kas kramplarına yardım eder.

Beslenme: Bolca karabuğday, tereyağı, peynir, turp, kefir, kelp yosunu, melas, yemişler, deniz yosunu, tofu, sebze, buğday yağı ve tam tahıllı ürünler tüketiniz.

Tuz, sigara ve şekerden hayır.

Oksalit asit seviyeleri çok yüksek olduğu için badem, pancar yaprağı, kaju, yağ, ıspanak tüketmeyiniz. PAPİMİ bio-enerjisi uygulayınız.

Diş Eti İltihabı, Diş Eti Çekilmesi, Diş Çürümesi, Ağız Kokusu ve Hamilelikte Diş Eti İltihabı

Bölgesel etiyolojiye sahip insanlarda diş eti iltihabı çok yaygın görülür. Bu aynı zamanda sistematik bir hastalık oluşumunu da gösterir. Her yaşta ortaya çıka-

bilir. Dişetlerinde ülser oluşması ile tanınır; yüzeylerindeki sertliklerini kaybederler ve fırça dokunuşu ya da aletler ile kolayca kanar.

Daha ciddi vakalarda diş etleri çekilir ve içlerine parazitler yuva yaptığı için kemik kaybı görülür. Son yapılan araştırmalarda bu hastalığın gelişimine dair birçok faktör mevcuttur.

Mikroplu plaklar; dolaşım sistemine girebilecek ve bağışıklık sistemindeki birkaç duyarlı hücrenin içine nüfuz edebilecek mikropların ve özellikle besinlerdeki toksinlerin artmasına zemin hazırlar. Bu hücreler etkili olabilme konusunda dirayetsizdir ve bundan olayı diş eti iltihabı çok hızlı bir şekilde gelişir. Eğer baş edilemiyorsa, bakteriler tarafından üretilen toksik maddeler çene kemiğini de gözüne kestirir ve ileri düzeydeki diş eti çekilmesi durumlarında dişler bir hıçkırık yüzünden bile düşebilir!

Diğer faktörler sigara ve olası kötü amalgam dolgusu ya da protezlerdir. Bu gibi durumlarda diş hekiminizi değiştirmede yarar vardır. Kabızlığı kontrol etmek için bağırsaklarınızın durumuna bakınız. Ağız ve sindirim borularındaki mukozalarda embriyonik mezoderm yaygındır. Aşağıdan tıkanan yukarıdan da tıkanır. Bu yüzden önlem amaçlı bağırsaklarınızı düzenli olarak temizleyiniz.

Dil ile Teşhis

Çin üniversitelerindeki tıp kitaplarında geleceğin doktorları öğrenebilsin diye onlarca dil resmi, rengi ve şekli üzerine karakteristik çizimler mevcuttur. Vücudun haritası olarak bilinir.

Dil dokusu mide ve sindirim sisteminin devamıdır. Yani sindirim organlarının teşhisi için çok karakteristik ve özellikle güven veren bir araç oluşturuyor. Yüz haritası gibi Doğu tarzı dil üzerinde teşhis yöntemi özel organların sağlığı hakkında da bilgiler verebilir.

Yumuşak bir dil halsizlik, anemi, sıvı tutulmaya eğilimi ve kötü kan dolaşımının habercisidir.

Koyu kırmızı renk ise iltihaplanmayı gösterir.

Beyaz lekelenmeler kötü sindirim ile yaygın alkalik durumu ve sindirim organlarının ya da akciğerlerin dahili sıkışmaya maruz kaldığını gösterir.

Sarı lekelenmeler yaygın asidik durumun, iltihabın ve kabızlığın işaretidir.

Derin oluklar ve düz, pürüzsüz uçları ya da küçük beyaz yumrular ile birlikte kırmızı bir renk ise kesin olarak B vitaminlerinin eksikliğini gösteriyor.

Titreyen ve zonklayan bir dil sinir sisteminin genel olarak güçsüzleştiğini söyler.

Sert ve bükülmeyen bir dil de gerginliği anlatır.

Kenarlardan dişlerin dil bölgesine batması da bize sıvı tutulmasını ve dağın düzgün çalışmadığını itiraf etmiş olur. Aynı zamanda olası enerji düşüklüğü ve miskinlik de mevcuttur.

Diş Çürümesi ve Biberon Çürüğü

Diş çürümesi kültürel bir hastalık olarak görülür. Eskimolar şeker kullanımı-na başladıklarında diş çürüğü, diyabet, kalp hastalıkları, kanser vb. tüm “Batı kültürü” hastalıklarına yakalandılar.

Hastalık döneminde, monosakkaritlerin (beyaz şeker, çikolata, pasta, tatlılar) ağızda parçalandığı sırada yarattığı asitlerden dolayı diş minesi prizmaları da kırılır. Bebeklerde ise anneler geceleri uyanmalarını istemedikleri için ağızlarında gece boyunca tatlı sütle doldurulan bir biberon ile uyutuyorlar, bu yüzden sağ taraftaki tüm yeni çıkan dişlerde çürüme meydana geliyor! Daha çıkmadan çürümüş oluyorlar. Bu alışkanlıktan vazgeçmelisiniz.

Çürümeye karşı antidotlar: Dişlerin düzenli olarak propolis, nane ya da aloeli diş macunları ile fırçalanması. Diş etlerinden diş uçlarına doğru dairesel hareketlerle fırçalanmalı ve her gece en ufak boşlukları bile temizlemek için diş ipi kullanımı şarttır. Karanfil çiğneyebilirsiniz, eugenol dişleri korur ve diş ağrısını rahatlatır.

Alternatif olarak, dişlerimizi soda ve tuz ile ovabiliriz. Tüm solunum ve çiğneme sistemlerinin tıkanıklığını açmak için yazları deniz suyunda ağızımızda gargara yapmaya ve burun deliklerine değiştirmek suretiyle hafifçe su çekmeye özen gösterelim. Suyu çekilmiş bir zeytin yaprağını da çiğneyebiliriz.

Hindistan’da dişleri beyazlatmak için alternatif olarak kömür kullanılır! Her ne kadar kulağa garip gelse de... Genellikle diş çürüklerinden sakınmanın yolu ağız ortamını alkalik tutmaktan geçer (bitkisel lifler ve meyveleri kabuklarıyla yemeliyiz, alkalik bir diyet izlemeliyiz).

Holistik diş hekimliği: Diş çürümesine karşı biz mineraller, C vitamini, omega-3 ve zeytin yaprağı özü (oleik asit içerir) veriyoruz. PAPİMİ bio-enerjisinin düzenli olarak kullanımının sonucunda, elektronik bir mikroskop altında yenilenen ikincil dentin tabakaları görünür.

Diş Eti Çekilmesi

Hastalıklar Yoktur, Hastalar Vardır

Diş etlerinin ve kemiklerin yıpranması beslenmeye ve ağız sağlığına gerektiği özen verildiği takdirde önüne geçilebilir. Böylece dişler alveolar kemiğine sabitlenir ve düşmez. Bir tür iskorbüt, C vitamini eksikliğidir.

Bunun sabit bir duruma kavuşması için Ca^{++} kalsiyum çok önemli bir faktördür. Aynı zamanda diyetteki fosfor oranı da düşük seviyede olmalıdır.

İdeal olanı 1:1 (1 parça P ve 1 parça Ca^{++}) şeklindedir, ancak bu dengeyi tutturmak imkânsız olduğundan (neredeyse tüm besinlerde kalsiyumdan çok fosfor bulunur, örneğin patates 5:1, et 20:1, kabuksuz tahıllar 6:1, gazlı içecekler, içkiler vb.) besin takviyeleri almamız şarttır. Yalnızca kemik unu 1:2 oranına sahiptir ancak diş eti çekilmesi tedavisi için kalsiyum Ca^{++} her zaman daha fazla olmalıdır, ta ki fosforsuz kalana kadar.

En iyi kalsiyum takviyeleri: kalsiyum orotat ya da tatlandırıcılar ve günde 250-500 mg. arasında Ca^{++} dolomit. En iyi formu ise kalsiyum şelatıdır.

Diş eti iltihabı, diş eti çekilmesi ve ağız kokusuna karşı beslenme ve yaşam tarzı.

Sindirim ağızdan başlar!

Bitkisel liflerle dolu bir diyet salya salgılanmasına ve ağızda yiyeceklerin düzgün bir şekilde parçalanmasına yardımcı olur, günlük tüketilen besinlerin %50'si bunlardan oluşmalı ve çiğ olmalıdır.

Kanın alkalikleşmesi için Sango mercanı kalsiyumu ve kitin alınız.

Kendi hayatınız ve çocuklarınızın hayatından beyaz şekeri çıkarınız! Tüm şekerli ürünlere, gizli beyaz şeker ve türevlerine, elveda demelisiniz. Dünya Sağlık Örgütü ve Amerika Doktorlar Kuruluşu şeker yerine bal tüketilmesi gerektiğinin altını çiziyor.

Dişlerinizi yemekten sonra hemen aloe, zeytin, propolis ya da adaçayı içeren bir diş macunu ile fırçalayınız. Yemek yedikten 20 dakika sonra dişlerin üzerini sert plakların (tartarların) gelişmesini sağlayan yumuşak bir tabaka kapladığını bilmelisiniz, eğer bunlar diş fırçası ile derhal temizlenmezler ise diş eti iltihabı ve ağız kokusuna neden olur.

Günde 2000 ila 6000 mg. arasında C vitamini ve bioflavonoid, ayrıca lizin ve prolin tüketmelisiniz. Bu şekilde ikincil olarak kolajen üretilir. Bunların miktarının azalması yaraların ve hücre zarlarının iyileşmesini geciktirir ve iltihaplara karşı duyarlılığı artırır.

Ağızdaki kannabinoid reseptörleri tarafından emilebilen kenevir CBD yağından alınız.

Günde 30 mg. Q10 ko-enzimi. Vücuttaki enerjinin “ışaret fişegi”dir ve dokuların sağlığı açısından büyük bir role sahiptir. Araştırmalara göre diş eti dokuları ve kalp hastalıkları Q10 ko-enzimi ve asidofil (patojenlerle savaşması için bağırsaktaki iyi huylu bakterilerin yenilenmesini sağlar) eksikliğinden sıkıntı çeker.

Öğlen ve akşamları bol maydanozlu taze sebzeli (5-6 renkte) büyük salatalar yemek ağız kokusu açısından en doğru tercih olacaktır.

Taze buğday çimi suyu ya da günde 6 kere kanın alkalikleşmesi için, içinde bolca klorofil barındıran zeytin yaprağı haplarından alınız ve zeytin yaprağı çiğneyiniz.

48 saatin üzerinde suda ıslatılmış enzim ve Ca++ kaynağı bademlerden yiyiniz. Günde 6 kere yonca tableti, sarımsak ve bağırsak borularındaki parazitleri ortadan kaldırmak için uyumadan önce her gece kekik.

Şifalı otlar ve bitkilerle yapılan bir Hint tozu ve dildeki beyaz lekeler için özel bir levha ile mükemmel sonuçlar elde ediliyor.

Antik şifalı ot terapisi. Botanolojinin atası Dioskourides bizlere şunu öğütüyor:

- 1) Bitlenmeye, kaşıntıya ve uyuzluğa karşı 15 adet bit otu çekirdeğini dövüyoruz, bunları yağ ve sandarac ile karıştırıyoruz ve daha sonra çiğniyoruz. Sirke ile kaynatılırsa diş ağrılarına da iyi gelir. Bal ile ağızımızı yıkamamız kanlı diş eti iltihaplanmasına ve ağız pamukçuklarına iyi gelir. Acı ve sakinleştirici içeceklere de katılmalıdır.
- 2) Ağrı yıkamak için sirke ile kaynatılmış noel gülü çiçeği diş ağrılarını yatıştırır ve kanamayı durdurucu özelliğe sahiptir
- 3) Mür solüsyonu.

Göz Hastalıkları

Görme fizyolojisinin şaşırtıcı bir hikâyesi vardır!

Homeros *İlyada*’da şöyle yazar: “İşte bir gün daha henüz çizilirken, gökyüzünde bir elveda yükseldi, Eos.” (1. Bölüm, dize 475).

Şafak Tanrıçası Eos Titan Hiperion’un ve bir Titan Theia’nın kızı ve her gün Selene ile birlikte gökyüzü yolculuğunda önde gelen Helios’un kız kardeşidir. Astraea (yıldızlı bir gökyüzünün temsili) ile sayısızca yıldız sahibi oldular; se-

her yıldızı ve dört temel rüzgâr da bunların arasındaydı: Doğu, Güney, Batı ve Kuzey rüzgarları (temel yönlerin temsili) ve aynı zamanda bir kız çocuğu, Dike.

Kör Orion'un Hikayesi

Eos avcı Orion'a âşık olur ve onu Tanagra'ya kaçıır. Apollon ve Artemis onun bu aşkını kıskanır ve Artemis oklarıyla sonunda Orion'u Ortigia adasında yalar; ya tanrıçayı bir disk atma yarışmasına çağırmaya cüret ettiğinden ya da tanrıçadan haberi olmadığından dolayı Orion da yüzer.

Âşık Eos, kör olmuş Orion'u Okeanus'un arabasına getirir ve kardeşi Helios'a ışınlarıyla görüşünü geri getirmesi için yalvarır. Günümüzde ise çıplak gözle bakıldığında üç adet müthiş parlak yıldızın görüldüğü bir takım yıldızı, Orion takım yıldızı, gökyüzünü süsler.

Tedaviyi anlamanız içinse, güneş denizin derinliklerine battığı anda direkt gözlerinin içine bakınız. Yunani tıbbında ve yogada meşhur bir alıştırma. Güzeller güzeli Eos, Romalılar için Aurora, Rönesans ressamı tarafından mükemmel çerçeveler içerisinde resmediliyor; gülden yapılmış duvaklarla, sabah serinliğini serperken ve gülden parmaklarıyla doğunun kapılarını açarken. Her sabah biraz erken uyanıp bu güzelliğe şahitlik edin, dağda ya da denizde. Çin'de bulunduğum dönemde; yaş ya da şehir fark etmeksizin herkesin müzik ve teçhizatıyla beraber her gün seher vaktinde Qigong yaptığını gözlemledim.

Yunanlar Eos için besledikleri sevgiden dolayı kendisini çiçeklerle, kuşlarla, dantelli duvaklarla dört atlı bir arabada narları çanaklardan yeryüzüne süpürürken ve gözyaşları pırlantalar gibi parıldarken resmediyorlar. Onun alaca karanlıkta ufukta bir resmini çizerek kar beyazı boynunu, harikulade gözlerini ve ılık ılık duvaklarını tasvir ederek onun için lirik şiirler yazdılar. Birçok isim ve sıfata sahiptir: Faenna (parıldayan), Boötes (çiftçi), Krokopeplon (sarı duvaklı), Lefkopteron (beyaz kanatlı), Rodopehin, (Aeolik lehçede) Vrodopahin, Rodostefi, Rodosfiron (kolları gülden olma), Hrisenion (altın dizginli), Hrisothronon (altından tahtı olan), Hrisopedelon (sandalları altından olan) vb. Ne yazık ki isminin bahsi Homeros tarafından *İlyada* destanında yaklaşık otuz defadır.

Gözün gibi sakın, der bilge halk deyişi! *Gözüm* diye çağırır birbirini âşık insanlar. Pindaros Helios hakkında şunu yazar: “güneş ışıını, gözlerin anası” Işığın yörüngesinin gözlerimizde bir imgeye dönüşüp onu görmemizi engelleyen her şey sorun yaratabilir.

Burada beslenme bizim ilacımızdır. Sindirim gözlerden başlar! Yemek yerken aynı zamanda gözlerimiz de “doyar”. Bu yüzden bir iz elementin eksikliği diğer her şeyin enerjisini engeller. Tıpkı bir anahtarın bir dişi kırıldıysa o kapıyı kilitleyemeyeceği gibi. Birçok problem geri çevrilebilir olmadığından dolayı, anahtar burada şunu temsil eder: Önlem.

Platon ve Harmides’in arasında geçen bir diyaloga göre Hipokrat zamanında yalnızca gözlerinde ağrı hissedip göz doktoruna gidenlerle alay edilirdi, çünkü gözler optik sinirin devamı ve bu sinirler de kafatası boşluğunun bir parçasıydı. Geleneksel Yunan holistik tıbbına göre vücut bir bütünmüşçesine incelenmelidir. Düzenli olarak bilgisayar kullananlar, minyatürlerle uğraşanlar, saatçiler, zanaatkarlar, yazarlar, ressamalar vb. gruptakiler için yapılmıştır. Miyop ve presbiyopiye sahip insanların daha net görmesini sağlar.

Birkaç ay kullandıktan sonra probleminizi azaltır ve böylece gözlerinizi dinlendirebilirsiniz. Yüksek tansiyon göz içerisindeki kan damarları duvarlarında hiperplaziye neden olur. Bu da görüş kaybı ve hatta körlükle sonuçlanabilir. Diyabet hastalığı, retinadaki kanamaların çoğalmasının sorumlusudur. Bunun için karaciğerde bulunan kannabinoid reseptörler tarafından emilen ke-nevir CBD yağından alınız.

Göz ve dişlerdeki ortak sinirler ve kan damarlarından dolayı diş çürümesi komplikasyonları da göz sağlığını etkileyebilir (göz dişleri: köpek dişleri). Diğer faktörler ise örneğin bilgisayarda yakın mesafede yazı yazmak ya da okumak, herhangi bir koruma olmadan ultraviyole ışınlarla maruz kalmak ve gözde yan etkiler oluşturan ilaçlar tüketmektir. Kontakt lens takanlar ise mikrop kapmalarına ve çizilmelere karşı dikkat olmalıdırlar.

Kızaran Göz Kapakları - Gözaltı Torbaları

Gözlere iyi bakmamak, alkol kullanmak, sigara içmek ya da sigara içilen ortamda uzun süre bulunmak ve kötü beslenmeden kaynaklanırlar. Alerjilere, sinüzite ya da hipotiroidiye ve sıvı tutulmasına meyillidir.

Bitkisel tedavi: Hipokrat’ın zufa otu çayı: 1 kupa kaynar suya 1 kaşık zufa eklenir. 5 dakika dinlendirilir ve soğuduğunda kompres uygulanır. Alternatif olarak papatya kompresi de yapılabilir.

Göz içerisine aloe vera ve saf zeytin damlaları damlatılabilir.

Karaciğerin ve lenf bezlerinin temizliği için yabani enginar kullanılabilir.

Salatalık ve patateslerle kompres yapınız. Çok etkilidir. Her iki gözünüze birer dilim dondurulmuş salatalık ya da gazlı beze sarılmış çiğ rendelenmiş patatesleri 15 dakikalığına yerleştiriniz.

Şişmiş ya da morluklar gözlemlediğiniz zamanlarda, alternatif olarak kullanılmış çay poşetlerini dondurarak kompres yapabilirsiniz. Çünkü: çaydaki tanin şişkinliği azaltan ve yüzeydeki kan damarlarının parlamasını sağlayarak morarık görünümü (damar büzülmesi) azaltan doğal bir madde içerir.

Antik Pompeii'den bir tarif. Göz altlarında ödem suyu tutulmasını engelleyen bir idrar söktürücü çay. 60 gr. Ortosifon yaprağı, 20 gr. siyah Frenk üzümü yapraklarından ve 20 gr. da ononis kökünden poşetlere koyuyoruz. 1 bardak kaynar suyun içerisine karışımdan 1 çorba kaşığı kadar ekliyoruz ve 15 dakika dinlendiriyoruz. Daha sonra süzdürüyoruz ve bir sabah bir de akşam olmak üzere günde iki kupa içiyoruz.

Geceleri daha iyi görebilmek için taze yaban mersini yiyebilir ya da yaban mersini suyu içebilirsiniz. Eğer kabızlık yaşıyor iseniz fazla içilmesi önerilmez.

Başka ne yapabilirsiniz? Yürüyüş, temiz havada egzersiz, günde 8 saat uymak, gözlerinizi çevre kirliliğinden ve sigara dumanlarından korumak. Tiroid hormonlarınız için check-up yaptırınız.

Geç saatlerde uyumayı, tuzlu, yağlı ve baharatlı yiyecekleri, fazla ışığı, alkolü, alerjen maddeleri ve gözlerinizi aşırı derecede boyamayı bırakınız. Makyajınızı her seferinde aloe içeren maddelerle temizleyiniz.

Myasthenia Gravis ya da Onasis Hastalığı

Periyodik olarak özellikle kranial sinirlere bağlı kasların kuvvetlerini kaybetmesinden kaynaklanan bir hastalıktır. Asetilkolin reseptörlerinin oto-immün saldırılar eşliğinde sinir ipliklerinden kaslara olan sinir uyarıları aktarımının azalması sonucu ortaya çıkar. Kanın içerisinde asetilkolin ve reseptörlerini engelleyen antikorlar bulunur. Hastanın iyi olabilmesi için bağışıklık sisteminin aşırı üretimi düzenlenmelidir.

Allopati tıbbi myasthenia gravis hastalığını timüs bezinin ameliyatla tamamen alınması ile tedavi etmeye çalışıyor. Timüs bezi önemlidir çünkü, savunma hücrelerinin aşırı üretimini kontrol altında tutar ve holistik anlayışa göre vücudun mikroplarla ve kanser hücreleriyle mücadele etme gücünü zayıflatmasıyla sonuçlanmasından dolayı onu aldırmanın bir nevi cinayettir.

Ciddi anlamda kabul gören bir tedavi olarak asetilkolin maddesinin yok edilmesini geciktirilmesi için yüksek oranda anti-kolesterol ilaçları verilir. Ancak

Allopati tıbbı kas dokularının faaliyetleri ve korunması üzerinde büyük bir rol oynamasına rağmen, hastalık üzerinde beslenmenin rolünü incelemiyor bile.

Beslenme terapisi: Asetilkolin verici düzeylerinin artırılmasına yardımcı olabilmemiz için gerekenler: temel yağ asitlerinin birçok oto-immün hastalıklarını engellediği kanıtlandı (örn. Lupus, damar sertliği, kolajen hastalığı vb.).

sinir vericilerinin işini kolaylaştırmak için günde 6-8 kapsül balık karaciğeri yağı (omega-3 yağ asidi), 5 kapsül GLA, omega-6 glinoleik asiti karşılar. yağ asitlerinin günde 1000-2000 mg. yağ elementi üretebilmesi için inositole ihtiyacı vardır.

Antioksidan görevi gören A, C ve E vitaminler, selenyum. D3 vitamini, kolin, soya proteini. Bektaşi üzümü kremi ile portakaldakinden 20 kat daha fazla C vitamini elde edersiniz. Gotu kola, susam yağı ve aloeyi kaynatabiliriz. Dikkat! Allopatinin önerdiği yaygın ilaçlarda yan etkiler bulunabilir, bunları alırken homeopatik fizik tedavi uzmanına danışmalısınız.

Kasların ve optik sinirlerin güçlendirilmesi için PAPİMİ.

Gözler için muhteşem sayılabilecek vitaminlerden, lutein ve zeaksantinden tüketmeliyiz. Karotenoid türündeki tüm yeşil sebzelerde, lahanada, ıspanakta, brokolide, bezelyede ve taze mısırda bulunur. İlerleyen yaşlarda retina ve gözlerdeki lekelenmelerin değişimi açısından çok önemlilerdir, çünkü epitel hücrelerin üzerinde faaliyet gösterirler. Körleşmenin birinci sebebidir. Günde 6 mg. kanser riskini %43 azaltır.

İyi Görüş İçin Bitkisel Tedavi

Yemeklerinizin içerisine sedef otu koyunuz, eski zamanların heykeltıraşları ve ressamları yapmışçasına güzel ve yaşlı gözlere sahip olacaksınız. Günümüzde İtalyanlar gurme salatalarda kullanıyorlar. İlk başlarda acı ve zorlayıcı bir tatla karşılaşabilirsiniz ancak kısa zamanda sonuçlarını göreceksiniz, özellikle pesto sosundaki fesleğenle birleştirildiğinde.

Homeopati dalında sedef otunun birçok kullanım alanı vardır. 16. ve 17. yüzyıllarda bitler aracılığıyla taşınan bir hastalık olan *mahkûm ateşinden*, yani tifodan korunmak için hapishane hücrelerine sedef otu buketleri atarlardı. Özellikle pire ve bitlere karşı etkili olduğu söylenir. Bir top ya da yumruklanmadan dolayı göz bebeğine zarar gelmesine karşı bir ilk yardım ilacıdır.

Gözlerdeki Yabancı Maddeler

Göz kapağının altına misk adaçayından (*salvia sclarea*) bir tohum koyuyoruz. Dağlarda adaçayı olarak yetişen uzun bir bitkidir. Bu şekilde gözlere giren yabancı maddelerin atılmasını kolaylaştıran yapışkan bir madde oluşturuluyor. Bilimsel ismi sclearea, temiz anlamına gelen clarustan gelir ve özellikle gözlerin temizlenmesi için kullanılır.

Glokom

Fizyoloji: Aralıklarla ya da sürekli olarak gerçekleşebilen bir göz hastalığıdır. Sürekli olarak artan kan basıncı ağrılara, bulutlanmaya/nebulaya ve görüşün sınırlandırılmasına yol açabilir ve hatta görme kaybına kadar ilerleyebilir.

Göz kanallarının hassas sistemleri düz kas hücreleri ile kaplanır. Bu kanal sistemleri aracılığıyla sıvı talamusa yaklaştırılır ve geri döndürülür.

Glokom ise göz içi sıvısının basıncının artması ve göz yüzeyinin sertleşmesinden meydana gelir. Bu rahatsızlığın hassas kanal sistemi hücrelerinin, hücreler için önemli maddelerle beslenemediği durumlarda gerçekleştiği ve böylece spazmlara neden olduğu ortaya çıktı. Sonuç olarak da kanal sisteminin darlaşmasına neden olur. Sinir liflerindeki ve gözdeki kan damarlarındaki değişimler; göz içi tansiyonun ritmine katkı sağlayabilir ve göz sıvılarını nezleden koruyabilir.

Glokom tedavisi; göz içi tansiyonu düşürmek ve bağ dokularının oluşumundaki temel proteinlerden olan kolajenin üretimine yardımcı olmaktır.

Glokomlu gözler için glokomsuz beslenme terapisi!

Arkadaşlar, haydi altın elmalar sayılan narenciye tüketimimizi artırarak, Homeros babanın söylediği gibi Atina'daki en parlak gözlere sahip olalım. Bioflavonoidler: C vitamini ile birlikte yaban mersini, papaya vb. meyvelerde olduğu gibi narenciye kabuklarında da bulunur. Ninelerden kalma eski bir tarif olarak, gözlerinize limon sıkınız. 103 yaşında Etolya-Akarnanya bölgesinde yaşayan bir nine bana bunu söyledi ve kendisi halen daha baş ucunda diş makinesi ile uyur ve hiç gözlük kullanmaz bile. Sürekli örgü ördüğünü ve dantelden hediyeler yaptığını söylememe gerek bile yok.

Okullarda yapılacak deney: bir lambayı yakacak enerjiyi üretmesi için bir limona iki elektrot koyuyoruz. C vitamini gözlerimizin önünde verir.

L-arginin: Bu aminoasit; hücrelerdeki nitrik asit üretimini tetikler ve düz kas hücrelerinin rahatlamasını sağlar. C vitamini, rahatlatıcı iyonların ulaşılabilirliğini artırır.

Selenyum, beta-karoten ve E vitamini gibi diğer antioksidanlar da yıkıcı serbest radikallerin oluşmasına karşı savaş verir.

Bitkisel tedavi:

Coleus forskohlii: Ayurveda ilaçları arasındaki meşhur kökü; tek hücreye, forskoline sahip olduğundan dolayı göz tansiyonunu azaltır.

Mabet ağacı: günde 3 kere 40 mg. Kenevir CBD damlaları.

Salvia millorrhiza: 30 gün boyunca 1 ml. çözelti içinde 2 gr. bitki kökü enjekte edildiğinde %43,8 iyileştirici etkisi oluyor.

Aloeden damla ya da iç kas enjeksiyonlar, aloe jeli ile bölgesel uygulama.

Bolca bal ürünü (propolis, polen, arı sütü).

Konjonktivit

Göz beyazının örtüldüğü göz kapağının altındaki hücrelerde yaşanan iltihaplanma. Belirtileri göz kapaklarının şişmesi ve gözlerin kızarmasıdır.

Uyuduğumuz zamanlardaki gibi eğer göz kapakları uzun süre kapalı kalırsa göz kapaklarında bazen apseler de meydana gelir.

Eğer mikrop kapıldıysa durum ciddileşir. Eğer bakteriyel enfeksiyon ise probiyotikler ile tedavi edilebilir.

Gözlerin iyi çalışması için özel olarak günde 25000 IU A vitamini kullanılmasıdır. Hamilelik döneminde önerilmez.

C vitamini: iyileştirmeye yardımcı olması için günde 2-6 gr. antiinflamatuvar etkiye sahiptir. 50 mg. çinko: bağışıklığı uyarmak için.

Retina Hastalıkları - Retina Pigmentosa

Zor bir hastalıktır, çubuk ve tozlardan oluşan rahatsızlıklardan dolayı hastanın görüş alanı küçülür. Tek tedavi yolu akupunktur, beslenme yoluyla antioksidan desteği ve PAPİMİ bio-enerjisidir. CBD ve THC damlalarından kullanınız.

Besin takviyeleri ile beslenme terapisi: omega-3, gözotu, lutein, zeaksantin, zeytin yaprağı özü, A vitamini, Q10 ko-enzimi, selenyum, karoten, çinko oksit.

Göz Kataraktı ve Makula Dejenerasyonu

Katarakt hayatımızın her anında başımıza gelebilir ancak genelde yaşlılığın habercisidir.

Göz merceği bulutlanır ya da sulanır ve hassasiyet ile birlikte görüş de kaybedilir. Aynı zamanda iris tabakası ışığa karşı büyük oranda hassaslaşır.

Göz içi merceklerdeki proteinlerin parçalara ayrılması ve oksidasyonu ile katarakt gelişir ve mercekler sulanır.

Serbest oksijen radikalleri, göz merceğinde oluşur ve fizyolojik olarak mercekteki yıpranmış proteinleri uzaklaştıran enzimleri etkisiz hale getirirler. Oksijen radikalleri ile karotenler ve selenyum savaşır.

Enzimatik savunma sistemi ile göz merceği antioksidan etkili E ve C vitaminleri içerir, bazı görüşler de başka bir direniş hattı olarak beta-karoten de içerdiğini söyler. Araştırmalara göre C ve E vitaminlerinin ışık kaynaklı oluşan katarakt patolojisine karşı çok önemli bir rol oynadığı kanıtlanmıştır. Işık iletkenlerinin çözünümü ve çevirimi süreci başladığında göz bozukluğu gelişimine karşı halihazırda önlem olarak ya da geciktirici etki olarak sahneye çıkarlar. Leke, dokuyu oksidasyondan koruyan lutein ve zeaksantin karotenoidlerinin arasında bulunur. Bu yüzden bu besin takviyelerini ölçülü bir biçimde kullanmak gerekir.

Erken katarakt vakaları ameliyat ile tedavi edilebilir ancak daha ciddi vakalarda henüz bir tedavi yöntemi bulunamamıştır. Hastalığa yakalanan kişiler operatör göz doktorlarına başvurmalıdır. Kataraktın nüksetmemesi için önlem olarak özel gözlüklerinizi takmaya devam ediniz.

Katarakt ABD’de en sık uygulanan ameliyattır ve elbette en kârlı olanıdır! Gözlerdeki kannabinoid reseptörleri tarafından anında emilecek kenevir CBD yağından tüketiniz.

60 yaş ve üzeri kişilerin böyle bir olasılığı önlemeleri gerekir. Çünkü bir kere oluştu mu, beslenme eski haline geri döndürülemez. Semptomları, aşamalı ve ağrısız bir şekilde görüş kaybıdır ve elektrikli ışıkların etrafında haleler ortaya çıkar.

Kataraktın en temel sebebi ısıtılmış ya da kızartılmış yağlar, sigara içmek ve kızılötesi ışınlarla maruz kalmaktır.

Kalsiyum ya da kolesterol birikintileri de gözlere doğru giden kan dolaşımını yavaşlatma sebebi olabilir.

Pastörize Süt ve Katarakt

Sütteki laktozun parçalanamayışı ile bu hastalığın bir ilişkisi vardır. Laktoz, kataraktı önlemek için elzem bir vitamin olan B2 vitamini (riboflavin) ihtiyacını artırır. Bol miktarda laktoz tüketimi riboflavin kaybına neden olur.

Katarakt hastalığına sahip birçok kişi hayatlarında bolca süt, süt ürünü ve şeker tüketmiştir. Avustralya’da yapılan bir araştırmaya göre tuz ve tereyağı tüketimi ile katarakt tehlikesinin artışı arasında bir bağlantı vardır! Göz merceği hücresi ise iz element, protein, A vitamini, B1 vitamini, B2 vitamini ve B3 vitamini eksikliğine karşı aşırı hassastır.

Homeopatik ilaçlar; gözotu, thiosinaminum vb.

Besin takviyeleri: Bol miktarda oleopropein ve kalsiyum kaynağı olan zeytin yaprağı özü. Kahvaltı etmeden yarım saat önce her sabah indiyum ve CBD, THC yağları.

Günde 25000 IU A vitamini (hamilelik döneminde önerilmez).

Günde 2-6 gr. C vitamini. C vitamini E vitaminini hareketlendirir ve E vitamini de sırasıyla önemli bir antioksidan olan glutatyonu ve piknogenolu harekete geçirir.

Düzenli olarak günde 400 IU E vitaminini, omega-3 balık yağı ile almak yararlı olacaktır.

Lutein ve astaksantin gözlerinizi açar. 200 mg. selenyum E vitamini ile işbirliği içinde çalışır. Yapılan araştırmalara göre, göz nezlesindeki sıvıların sağlıklı gözlerle oranla içerdiği selenyum miktarı %15’tir. Sonuç olarak katarakt gelişimi konusunda düşük selenyum alımı suçlu çıkacaktır. En zengin selenyum miktarı Brezilya fıstıklarındadır.

Günde 50 mg. B vitamini kompleksi ile gözlerdeki hücre içi metabolizmaya fayda sağlayabilirsiniz. Narenciye suları ile çiğ yulaf ezmesi yiyebilirsiniz. Üzüm çekirdeklerinden çiğneyiniz: Günde 100 mg. tüketmek gerekir; bioflavonoid ailesinden olan güçlü antioksidan oligomerik proantosiyanidler içerir.

Glutatyon: Göz merceğinde yüksek oranda bulunan güçlü bir antioksidandır. Glutatyonun düşmesi katarakta sürükler! Glutatyonu tek başına tüketmekten daha etkili bir şey var ise, o da glutatyonla birlikte asetilsistein (NAC) tüketmektir, bu katarakt tehlikesinden uzaklaştırır. NAC = N. Günde 500 mg. asetil-sistein.

Yaban mersini: günlük 240-480 mg. arasında tüketildiğinde %25 antosiyanid içerir.

Beslenme: Güçlü antioksidan olan antosiyanidleri içerisinde barındıran yaban mersinlerinden yiyiniz. II. Dünya Savaşı'nda uçan pilotlar bunlardan yediklerinde gece uçuşları sırasında daha iyi gördüklerini söylüyorlardı.

Araştırmalara göre göz retinasındaki toksinlerin atılmasına yardımcı oluyor ve retinanın bozulmasını önüyor.

Beta-karoten açısından zengin besinlerden (brokoli, havuç, kayısı) yiyiniz.

C ve E vitamini içeren taze meyve ve sebzelerden tüketiniz.

Bal ürünleri, polen ve arı sütü alınız.

İçerisinde bol miktarda serbest radikal bulunan ve besleyici ürünlere karşı olan doğal reseptörlerimizi değiştiren endüstriyel besinlerden kaçınınız. Onlarla birlikte biz de değişiyoruz. Plastik paketlerin içerisinde bulunan ek-mek, sandviç, meyve vb. için de aynı şeyler geçerlidir. Yapılan araştırmalar kanserojen etkileri olduğunu gösteriyor.

Bölgesel olarak aloe jeli uygulayınız ve suyundan da içiniz.

Bağırsakların detoksu için lavman yapınız.

PAPİMİ manyetik alanları ile beyin fırtınası, homeopati ile karakter analizi yapınız.

Kızaran Gözler

Göz yüzeyinde iltihap dolayısıyla içi kan dolan birçok kan damarı bulunur. Bu tansiyon, alkol tüketimi, histidin, lizin ve fenilalanin, B2 ve B6 açısından düşük içerikli bir beslenme programı izlemekten kaynaklanabilir.

Beslenme terapisi. Günde 25000 IU'ya kadar A vitamini tüketilmesi öneriliyor. 100 mg. B vitaminleri. Göz sinirlerinin bulunduğu beyin parçası için vitamin sayılan omega-3 balık yağlarından iki doz alınız. Asklepioslardaki hekimler, zamanında yalnızca gözleri muayene edip vücudu bütün olarak görmeyen hekimleri hor görürlerdi.

Gözotu çayı ile aloe damlaları. Temiz bir limonu her sabah gözlerinize sıkmaktan korkmayınız.

Lutein ile astaksantin tüketiniz ve karides ve yengeç kabukları çiğneyiniz. Kabuklu deniz hayvanları yemek gözlerinizi ılık ılık yapar. Ballı su içine damlatılan sıcak papatya çayından kompresler yapınız.

Asma budama sezonunda üzümlerin damlalarını ayırınız ve her gece gözlerinize iki damla damlatınız. PAPİMİ kullanınız.

Gözlerde Sinek Uçuşması

Bunlar vitaminsizlik ve takatsizlik durumlarında gözün önünde “uçuşurlar” Alıştırma olması için sık sık delikli özel gözlüklerden takınız. En azından günde 2 saat takmak size çok yardımcı olacaktır.

Optik sinir egzersizleri yapınız; kafanızı oynatmadan yalnızca iris ile her seferinde sol tarafta 5 kere irisi döndürünüz, biraz bekledikten sonra aynı şekilde irisi sağ tarafta döndürünüz. Günde 2 kere 3-5 dakikalığına yapabilirsiniz. Hâlâ geçmiyorsa ve film şeridi şeklinde devam ediyorsa retina alanında uzman doktorlar tarafından derhal müdahale gerekir.

Kuru Göz Hastalığı

Kontakt lens takanlar genelde bu hastalıktan şikâyet ederler. Direkt A vitamini eksikliği ve Beta-blokör ilaçlar, esrar içmek ve imipramine antidepresan tüketmekten kaynaklanır. Koruyucu yağların eksikliğinden dolayı gözler yıpranabilir.

Sjögren sendromu. Kuru gözler sicca (kuru), sjögren olarak bilinen bir sendromun belirtisidir. Bu genel olarak a) tükürük kuruluğu, b) gözyaşı bezi kuruluğu ve c) bağ dokularının kuruluğuyla (romatoid artrit, lupus, deri sertliği veya polimiyozit gibi) alakalıdır.

Sjögren sendromu çeşitli hedef dokularına karşı vücudumuzun tarafında hastalığın nasıl geliştiği bilinmeden üretilen antikorlarla (otoantikor) bağlantılıdır.

Sjögren İsveçli bir göz doktorudur (1899-1986). 1933 yılında orta yaşlardaki 19 kadının üzerinde yaptığı meşhur araştırma ile tanındı.

Beslenme terapisi ve aloe

Holistik mücadele, hücresel tıp ve beslenme terapisi ile yapılır. Colomb gemi güncesine şöyle yazıyor: *Taze meyve ve sebzeleri özlüyoruz, ne mutlu ki aloe-miz var!* Onu tazeymişçesine kullanıyoruz.

Besin Takviyeleri: 25000 IU A vitamini (hamileler için önerilmez).

Günde 2 ya da 3 kere 1000 mg. balık yağı ya da eşekotu yağı.

Homeopatik ilaçlar. Gözyaşı gözeneklerinde tıkanma ve sertleşmeler için thiosinaminum ve gözotu.

Her türlü göz hastalığı için genel bitkisel tedaviler

- 1) Konsantre tabletler halinde liçi meyvesi yiyiniz, meyan ile birlikte günde 2-3 kere tüketildiğinde gözlerdeki bulutlanmayı tedavi eder. Yüksek ateşe karşı da etkilidir. Et yiyenler için de idealdir çünkü karaciğeri temizler. Pirinç lapası congee ile birlikte yiyiniz.

Et yiyen insanların insan vücudunda yabancı ve ölü bir proteini parçalama çabalarından dolayı sağladıkları enerjiden daha fazlasını harcadıkları herkes tarafından bilinen bir şey!

Bu yüzden bu kitapta bizler veganlığı, fruteryanizmi ve çiğ ürünlerle beslenmeyi savunuyoruz. Et yemeyi en azından besinsel bir araç olarak kabul etmiyoruz. Koku duyularımızı değil, mantığımızı izliyoruz.

- 2) Triphala: Hint Ayurveda tıbbında bir bitki.
- 3) Kuş iğdesi: Sokaklara yığınla düşen ve kimsenin dönüp bakmadığı kıymeti bilinmeyen meyvelerdendir. Bunları çorbalara bütün halinde atabilirsiniz. Doğuda, Çin’de ve benzer yerlerde enerji verdiği ve sinirsel yorgunluk, konsantre, uykusuzluk, unutkanlık ve baş dönmeleri konusunda yardımcı olduğu söylenir. Çin menşeli diğer bitkilerle beraber çok verilir, pirinç lapası congeede de bulunur.
- 4) Kül çiçeği ya da senecio cinerario katarakta ve bulutlu gözlere iyi gelir. Bu bitkiden arıtılmış öz eczanelerde göz damlaları olarak, mercek ya da damar kataraktına yardımcı olması için taze solüsyon olarak satılır.

Bol miktarda oleopropein ve kalsiyum içeren zeytin yaprağı özü serbest radikalleri yok eder. Dioscourides’in dediğine göre gözün içine zeytin yaprağı suyu ve Reişi mantarı takviyesi.

Sindirim Sistemi Sorunları

a) Pankreatit

Pankreas iltihaplanmasıdır ve yıllar içinde anlaşılır, asidik bir hastalıktır. Biz burada yıllarca üzerine tartışabiliriz ancak bu yanma özel olarak yalnızca hastanede tedavi edilebilir. Safra taşları Avrupa bölgesinde genellikle pankreas asitlenmesinden dolayı gelişirken, bunun temel sebebi Amerika’da alkolizmdir. Bu iki sebep pankreas asitlenmesinin %70-80’ini oluşturur. Safra taşları ile pankreas asitlenmesinin beraber var olma sıklığı gün geçtikçe daha da artıyor. Batı dünyasında safra taşları 40 yaş ve üzeri kadınlarda artış gösteriyor.

Hastalığın sebepleri bilinmiyor; ancak pankreas taşlanma mekanizmasını, yani safra taşlarını yorumlayabilecek teorilerden ikisi şunlar: 1) Safra kesesinden pankreatik kanallara giden safra reflüsü. Vater kabarcığı üzerinde etkili taşlar pankreas kanalında hidrolik basıncın artmasına ve safra reflüsünden dolayı pankreas asitlenmesine neden olur. 2) Safra taşı, ödem ya da iltihaplanmadan dolayı pankreas kanallarının tıkanması; pankreas kanallarının tıkanma koşullarının olduğu meme uçlarından safra taşı geldiğinde oluşan ödem ya da iltihaplanma safra reflüsü olmadan da var olabiliyor.

Beslenme programı bitkisel proteinlerden ve karbonhidratlardan oluşmalı ve günlük 2000-2300 kalori tüketilmelidir. Aloe suyu, kenevir yağı ve soda içiniz.

Yağlar 40 gramdan fazla olmamalıdır. Kenevir CBD yağı içiniz. Her türlü alkollü içecek içekten uzak durunuz. Kronik pankreatit için bir diyet örneği olarak; safra kesesi hastalıklarına özel diyetler izlenebilir ve ananas, pancar ve aloedeki gibi sindirimi kolay enzimler yenebilir.

b) Safra Taşı ve Safra Kesesi Hastalığı

Safra taşları; kolesterol ya da kalsiyum birikintileri safrada birleştğinde çözünmeden kristalleşerek taşlar oluşturduğunda gerçekleşir. Safra, sindirimin kolaylaşması adına besinlerdeki yağların parçalanması için karaciğer tarafından üretilen bir salgıdır.

Çözündürme kalitesi; safra kesesinde bulunan kolesterol, kolik asit, fosfatidilkolin ve su arasındaki doğru dengeye bağlıdır.

Fazla kolesterol salgılanması ya da kolik asit, lesitin ya da su azalması meydana gelmişse o zaman kolesterol çöker ve böylece taşlar oluşur.

Bu semptomlardan bazıları taş oluşumunun habercisidir: Mide bulantısı, kusma, ciddi karın ağrıları, yağ ya da kızartılmış yemeklerle yapılan ağır bir öğün sonrası şişkinlik ve rahatsızlık.

Safra kesesindeki taşlar rafine karbonhidratlardan ve az miktarda bitkisel liflerden oluşan Batı tarzı diyetlerle meydana gelir. Bu tür diyetler kolik asitin azalmasına neden olur; kolik asit, temel kolesterol çözündürücülerinden biri olarak bilinir. Köşeye sıkıştırılarak zehirlenen safra bir yığın sindirim problemi ile karşılaşır.

Zararsız maddeler kanserojen maddelere dönüşür ve etrafa yayılırlar.

Karaciğer, Fizyoloji, Kanser ve Oto-immün

Az çalışan bir karaciğer kalbe doğru giden kan akışını %70'e kadar azaltır. Karaciğerin durumu insanın ruh dünyasının netliğini de etkiler. Lenf siste-

mini boşaltarak alerjilerden oto-immün hastalıklara (lupus, egzama, nezleden kansere kadar) kadar sayısızca bağışıklık yanıtını tetikler.

Karaciğer enzimleri vücuttaki steroid hormonlarını yararlı ya da ölümcül maddelere dönüştürebilir. Üretim sistemi organlarında kanser ortaya çıkabilir.

Karaciğer 1,5 kilo ağırlığıyla beraber vücudumuzdaki en büyük organ ve bezdir. Kolesterol, hormonlar ve proteinler üretir. Yeni aminoasitler üretir ve var olan proteinlere dönüştürür ve sentez (anabolizma) yapar.

Yaşlanmış hücreleri parçalar ve proteinleri ve demiri yeniden dönüştürür (katabolizma), vitaminleri ve besleyici maddeleri depolar. Safra taşları tüm bu yaşamsal faaliyetlerin yapılmasını engeller.

Karaciğerde alkol, zararlı parazitler, kimyasal maddeler ve bakteriler parçalanır ve dakikada 1 kilo kan filtelenir. Safra akışı aracılığıyla daha bir sürü gereksiz ürün karaciğerden dışarıya atılır.

Karaciğerde parçalanan geleneksel ilaçlar ile durum kötüleşebilir ve akabinde tehlike oluşabilir. Karaciğer hücreleri yok edilir ve 75 kadar hastalık ortaya çıkabilir.

ASİDİK		NÖTR		ALKALİK
BOL	AZ		AZ	BOL
Pastırma	Çavdar	Tereyağı	Soğan	Avokado
Dana Eti	Yulaf	Margarin	Mantar	Ispanak
Tavuk Eti	Buğday	Kahve	Mercimek	Havuç
Karaciğer	Pirinç	Çay	Bezelye	Pancar
Kolyoz	Mısır	Tahin	Nohut	Patates
Koyun Eti	Sardalya	Şeker	Lahana	Kuru Meyve
Keçi Eti	Çedar Peyniri	Ayçekirdeği	Badem	Enginar
Kabuklu	Feta Peyniri	Mısır Çekirdeği	Kereviz	Bamya
Midye	Kiraz Eriği	Kinoa	Marul	Taze Fasulye
İstiridye	Kızılıçık	Darı	İncir	Deniz Börülcesi
Deniz Tarağı	Ceviz	Karabuğday	Nar	Maydanoz
Karides	Kuru Yemişler	Süt	Elma	Dereotu
Kalamar	Zeytin	Domates	Armut	Rezene
Ahtapot			Orman Meyveleri	Oregano
Balık Eti			Greyfurt	Yabani Otlar
Edam Peyniri			Kavun	Brüksel Lahanası
Gouda Peyniri			Karpuz	Turp
Yumurta			Kiraz	Salatalık
Mayonez			Üzüm	Brokoli
			Ananas	
			Kayısı	
			Limon	
			Erik	
			Sarımsak	
			Pazı	
			Pırasa	
			Börülce	
			Tamari	
			Soya Sosu	
			Bakla	
			Kabak	

TABLODA YER ALAN BESİNLERDEN GÜNLÜK
%65 ALKALİK, %15 NÖTR VE %20 ASİDİK TÜKETİLMESİ
ÖNERİLİR. TERCİHEN ORGANİK ÜRÜNLER TÜKETİLMELİDİR.

Beslenme terapisi ve safra kesesi hastalıkları için yaşam tarzı.

Saframızı hiçbir zaman ameliyatla aldırmamalıyız! Yalnızca check-up testine güvenmemeliyiz, safra taşları bulunduğu halde check-up testi iyi çıkabilir. Karaciğer enzimleri değeri yalnızca hepatit gibi, büyük oranda yıpranmış karaciğer hücrelerine sahipsek yüksek çıkar. Ancak zarar yine de oluşur. Kurumsal incelemeler karaciğerdeki taşları keşfetmez.

Birçok doktor karaciğerde safra taşları olabilir mi bilmez. Yalnızca John Hopkins Hastanesi bu tür incelemeler yapmıştır. Neredeyse tüm hastalıklar safra kanallarının, karaciğer ve safra kesesinin tıkanmasına dolaylı ya da dolaysız bağlıdır.

Taş oluşumuna neden olan temel sebeplerden uzak durmalıyız.

Eğer obezite durumunuz var ise derhal kilo vermelisiniz.

Çözünebilir ve çözünemez peptik liflerin tüketimini artırmalısınız. Örneğin; sebze, yemiş, pektin (meyve), guar gum.

Beslenmedeki liflerin deoksikolit asit oluşumunu (kolesterol üretimi) azalttığı ve vücuttan atılmalarına yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Böylece safra da kolesterolün çözünürlüğü artar.

Vegan bir beslenme safra taşı oluşumuna karşı koruyucudur, bu da diyet içerisindeki yüksek miktardaki bitkisel life bağlıdır.

Diyetinizdeki tüm doymuş hayvansal yağları en aza indiriniz (günde 50 gr. kadar). Tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ ve doymuş yağlar arasındaki oran 1:1:1 şeklinde olmalıdır.

Doymamış yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı) safra akışını artırdığı için safra kesesi faaliyetlerinde yardımcı olur.

Her öğlen saat beşte 60 gr. ılık zeytinyağı içmek safra taşlarını azaltır ve kalpteki büyük damarları ciddi anlamda yağlar.

Tam kalorilerden oluşan diyetler izlenmeli ve tabağınızdaki rafine endüstriyel ürünleri çıkarmalısınız.

Yağlı ve tuzlu yemekler, alkol, baharatlar, tam yağlı süt, kremalı çorba, yağlı etler, sosis, pastırma, sardalya, ızgara etler, yağlı konservelerdeki balıklar, yağlı peynirler, kızarmış yumurta, patates cipsi, karides cipsi, kakao, kahve, yağlı ya da tam yağlı sütle yapılan hamur işleri, avokado, zeytin, badem ve kuru yemişlere hayır!

Günde 1 adet domates ya da portakal tüketmek çok önemlidir.

Karbonhidratlar kalorilerin %65'ini oluşturmalıdır.

2100 kalori ve 20 gr. yağdan oluşan bir diyet örneği:

Kahvaltı: 1 adet küçük meyve, 2 dilim çavdar ekmeği, 2 kaşık aloeli şifalı bitki iksiri, 1 kaşık bal, 1 fincan dağ ya da biberiye çayı, soya içeceği.

Öğlen: 1,5 fincan pirinç ile bakliyat, 1 fincan salata, 1 adet küçük meyve, 2 dilim ekmek, 2 kaşık yağ, 2 kaşık portakal reçeli.

Akşamüzeri: 1 fincan yağ içiniz.

Akşam: 1 fincan yağsız çorba, 1 dilim ekmek, 2 protein eşdeğer (60 gr.), 1 fincan yağsız havuç ve marul, 1 adet küçük meyve ve 2 kaşık aloe suyu.

Uyumadan önce: 2 kaşık reçel, 1 adet küçük meyve, 1 kaşık bal, vitaminli soya içeceği.

Besin takviyeleri:

C vitamini, günde 1000-3000 mg. multi-vitamin ve multi-mineral, günde 800-1600 mg. kolin, karniyarik otu ve pektin.

Her sabah kahvaltı etmeden yarım saat önce aç karnına indiyum alınız.

Mucizevi Sango mercanı kalsiyumu ve kitin.

“Çörek otu ölüm dışındaki her derde deva.”

Tutankamun ve diğer Mısır firavunlarının mezarlarında bulunduğu için çörek otu yağına aynı zamanda “Firavun yağı” da denir. Sağlık ve güzellik bahsetme özelliklerinden dolayı Kleopatra’nın kullanması ile meşhur oldu. Dioskourides ise bu yağı baş ağrıları, burun tıkanıklığı, diş ağrıları ve bağırsak parazitleri için kullanırdı. Günümüz bilimsel tıbbın atası Hipokrat da çörek otu yağını karaciğer ve sindirim hastalıkları açısından çok değerli bulur. Aromatik yağlar, iz elementler, vitaminler ve enzimler gibi yüzün üzerinde madde içerdiği için çörek otu yağı çok yararlıdır.

Bu yağ ile tedavi edilebilen birkaç hastalık:

Saç dökülmesi, baş ağrıları, uykusuzluk, baş dönmesi ve burunda ağrı, kellik ve kepek, diş ağrısı, bademcik iltihaplanması ve larenjit, endokrin bezlerinde düzensizlik, akne, her türlü cilt hastalığı, siğil vitiligo ve cüzzam, romatizma, diyabet, yüksek tansiyon, kırıkların hızlıca iyileştirilmesi, kanda kolesterol seviyesini düşürme, idrar zorluğu, hepatit, safra kesesi hastalıkları ve dalak büyümesi, her türlü solunum hastalığı, vücut ısısı ve dolaşım sistemi hastalıkları, bağırsak iltihabı, ishal ve gastroenterit gazlar, göz hastalıkları, amipler ve şiştomezomiyaz vb. Prostat bezi iltihaplanması, astım, ülser, kanser, cinsel iktidarsızlık, genel yorgunluk, anoreksi, üşengeçlik ve tembellik

durumunda da etkilidir ve beyindeki faaliyetleri ve hızlıca hatırlama duyularını güçlendirir.

Meşhur Bağdat kütüphanesinde Arap hekimlerin Hipokrat ve Galen'in yazılarından çevirdikleri gizemli ve şifalı silaha göre, çörek otu yağı ve 1 kaşık bal ile günde 3 çörek otu mucizeler yaratıyor. Bizanslılardan ya da Katoliklerden korkmadan Orta Çağ'dan çıkıp tıbbi rönesansa girmemizi sağlayarak bizleri onurlandıran tüm Yunan filozoflarına ve dostlarına bugün hürmet etmeliyiz.

Karaciğer, Safra ve Safra Kesesi Hastalıkları için Bitkisel Tedaviler

Ak zambak ağacı (*combretum micranthum*) çok yararlıdır. Batı Afrika'da kin-keliba seh-haw, yani sağlık ağacı olarak adlandırılır; düzenli olarak karaciğer detoksu için, sıtma hastalığına ve Çin'de de uyuşturucu bağımlılığına karşı verilir. Kenevir CBD yağından içiniz.

Tarif A: Yerlilerin difüzyon yöntemi ile bu bitkiden çay yaptıklarını öğrendikten sonra Fransızlar ve İtalyanlar da düzenli olarak kullanmaya başladı. 1 fincan sıcak su ile 1 kaşık karıştırılmış yaprağı çaydanlığa koyuyoruz ve 15 dakika demlenmesi için bekliyoruz. Daha sonra süzdürüp günde 1 kupa, yemekten sonra ya da akşam yemeğinde içiyoruz. Tedavinin amacına ulaşabilmesi için birkaç hafta boyunca kullanılması gerekir. 60 gr. *combretum* yaprakları ile 30 gr. biberiye ve 10 gr. zencefil.

Tarif B: Daha kolay bir safra akışı için; yarım kilo su içine 60 gr. enginar yaprağı ve 40 gr. biberiye ekleyerek güzel bir çay hazırlayabiliriz. Süzdürdükten sonra tercihe göre bal eklenebilir. Tarif iki fincanlıktır ve bir gün içindir. Soğuk içiniz.

Prostat: Büyüme ve Kanser

Bu sorunlar genellikle 50 yaş ve üzeri erkeklerde görülür. En sık görülen durum ise İyi Huylu Prostat Büyümesidir. Prostat bezleri büyüyerek idrar yolunu engeller ve idrar zorluğuna yol açar.

Prostat çeşitli nedenlerle şişebilir: iltihap, taşlanma, beslenme programında tantan, çinko, flor ve lityum gibi iz element eksikliği vb.

Bu sorunla başa çıkabilmek için ameliyat gerekebilir ancak her zaman öncelikli tedavi yöntemi beslenme yönünde yapılmalıdır. Şifalı otların çok önemli rolleri mevcuttur ve uzman bir botanist tarafından seçilmelidirler.

Aldığımız reçete taşların parçalanması içinse ve aslında prostat taşlanması mevcut değil, şişkinlik idrar yolu enfeksiyonundan kaynaklanıyor ise sonuçlar olumsuz olacaktır. Ve eğer şişkinlik iz element eksikliğinden kaynaklanıyor ve aldığınız şifalı otlarda da bu elementler mevcut değilse sonuçlar yine olumsuz olacaktır.

Eğer prostat sorunları sizi artık rahatsız etmiyorsa kanser riskini ortadan kaldırmak için doktorunuza görünmekte fayda vardır; daha sonrasında besin takviyelerine başvurabilirsiniz, zeytin yapraklarının pek çok kez mucizevi etkileri olduğu kanıtlanmıştır.

Refleksoloji, PAPİMİ ve akupunktur da yardımcı olacaktır.

Beslenme terapisi ve besin takviyeleri: Ne yediğinize dikkat ediniz!

Bu besinleri yemek yasak: vücudun detoks sürecini engelleyen tehlikeli toksinler olduğundan dolayı kahve, alkol ve sigara yasaktır.

Az miktarda doymuş yağlar: Tereyağı, önceden kızartılmış patatesler ve hayvansal yağlar. Kırmızı et, şeker, tatlılar, yağlı sütlerden kaçınınız çünkü kanser oluşumu ile bağlantılıdır. Bitkisel et alternatiflerinden, filizlenmiş buğdaydan, mercimekten, nohuttan, yoncadan ve çörek otundan tüketiniz.

Taze sebze, karpuz, yemiş ve özellikle pişirilmemiş mısır tanelerinden yiyiniz. Yağlı balıklarda prostat sağlığı için faydalı olabilecek temel maddelerden biri olan çinko bulunur, günde 15 mg. tüketiniz. Günde 3 kere L-arginin, Sango mercanı kalsiyumu ve kitin. Her gün kahvaltıdan yarım saat önce aç karnına indiyum.

Hormonların ve toksinlerin fazla salgılanmasını önlemek için diyetinizdeki bitkisel lif miktarını artırınız. Düzenli olarak aloe suyu ve zeytin yaprağı özü içiniz.

Eşekotu yağı ve antioksidan tüketiniz. Her sabah 2 çorba kaşığı propolis, polen ve diğer bal ürünlerinden tüketebilirsiniz.

PAPİMİ gibi manyetik alana sahip özel sistemlerle bio-enerji uygulamak prostat bezlerinin minimize olmasında yardımcı olacaktır.

Prostat için Bitkisel Tedavi

Çayır kraliçesi, boğa dikenini ve ortanca köklerini eşit miktarlarda karıştırarak günde 3 kere 3-4 çorba kaşığı şeklinde tüketerek idrar yoluna yardımcı olabilirsiniz.

Yanıklardan kaçınmak için diğer yaprakların yanına hatmi çiçeği yaprakları da eklenebilir. Diğer çaylar ise idrar söktürücü Agathosma betulina ve mısır püskülleri ile yapılabilir.

Atkuyruğu bitkisi arındırıcıdır; altınmühür kökleri ise idrar söktürücü ve antiseptiktir; maydanoz, ardıç, ayı üzümü ve kırmızı karaağaç aynı zamanda güçlendirici ve idrar söktürücüdür.

Soğuk sıkım yöntemi ile elde edilen susam, aspir, ayçiçek, çörek otu yağlarından ve omega-3, CBD ve THC yağlarından tüketiniz. Sabahları aç karnına mısır yağı tüketmek burun tıkanıklığını 5 dakika içinde geçirir ve tükürük bezlerindeki toksinlerin atılması için gargara görevi görür.

Esmer pirinç, taze sebzeler ve meyveler yiyiniz.

Bağırsaklara hidroterapi uygulamak en doğrusudur. Bezlerin sağlığını etkileyen yerlerinden ötürü prostattaki tüm komşu toksik kalıntıların atılmasını sağlar. Cinsel ilişki iyileşmeyi geciktirir ve prostatı uyarır.

Medical Tribune dergisinin 1989 Ağustos sayısındaki bir makalede 3 kereden daha fazla vasetomi olan kişilerin, hiçbir şey yaptırmamış kişilere oranla prostat kanseri riski daha fazla arttığı gözlemlendi.

Yunan bitkilerinden epiboliumu içecek olarak deneyebilirsiniz. Eğir otu (hazanbel) ve çınar ağacı meyveleri ile birlikte ısırgan otu çayı: 8 hafta boyunca günde 4 kapsül alarak gerçekleştirilen bir deneyde en iyi sonuçlara ulaşıldı, iyileşme oranı %82'ydi. Cüce palmiye ve pygeum karışımı da bitkisel tedavi alanında çok etkilidir.

Peru'nun süper yiyeceği olan Maca'yı da unutmamak gerekir. Günde 1 kaşık dolusu polen yemeye özen gösteriniz. *İnanılmaz!*

Düzenli olarak soya proteinleri tüketilen Japonya'da genistein alımlarından dolayı prostat kanseri oranları çok düşüktür. Bu, kanser hücrelerinin atılmasını sağlayan doğal hormon izoflavonların günde 50 mg. alınmasına eşdeğerdir, Batı tipi diyeti ise bunun aksine günde yalnızca 1 ila 3 mg. verir!

Sonuç: PMS dönemlerinde, östrojen kaybı ve yaş ile ilişkili olan kemik erimesi vb. hastalıklarda soya bitkisel östrojenleri mükemmel işler.

Menopoz Öncesi Sendromu (PMS)

Menopoz öncesi dönem ya da menopoz; her kadının yumurtacıklar üretmeyi bıraktığı ve böylece regl dönemlerini tamamladığı doğal bir süreçtir.

Hormonların değişiminden dolayı yoğun terlemeler, mide yanması, uykusuzluk ve susuzluk gibi çok rahatsız edici semptomları vardır. Bunlar tamamen ortadan kaldırılamaz ancak, holistik müdahale ile tolere edilebilir bir düzeye indirilebilir ve kadınlar da günlük yaşamlarına herhangi bir rahatsızlık duymadan devam edebilirler.

Hücrelerin metabolizması için yaşamsal besleyici maddelerin beraber çalışmaları çok önemlidir. Hormonal değişiklikleri dengelemek açısından mikro-besleyici maddeler elzemdir ve menopoza sonrası döneme geçişi dayanılır kılarlar. Kadınların psikolojisini soya izoflavonları, C vitamini, selenyum, eşekotu yağı, omega-3, omega-6, B6 vitamini, lityum ve magnezyum güçlendirir.

Holistik diyet: Kola gibi gazlı içecekler, şeker ve meşrubat tüketmek yasak. Kenevir CBD yağı ve soda içiniz.

Gece terlemelerine karşı tarif

Sabahları 2 kupa adaçayı içiniz. 3 kaşık adaçayını kaynar suya ekleyiniz, üzerini kapatınız ve demlenmesi için 5 dakika bekleyiniz. Sabah hazırlayıp tüm gün içebilirsiniz. B vitaminleri ve mineraller açısından zengin ginseng çayı ile birleştirebilirsiniz.

Kadife çiçeği çayını da tavsiye ediyoruz; 1 litre su içine kadife çiçeklerinden koyup 10 dakika bekliyoruz. Daha sonra günde 4 kere bu çaydan içiyoruz.

Geceleri yastığınızın altına limon otu yapraklarından koyunuz ya da limon otu çayı içiniz; sakinleştirme ve yenileme özelliklerine sahiptir.

PMS için bitkisel tedavi: Östrojenlere yardımcı olması için kadife çiçeği, şerbetçi otu, ginseng, adaçayı ve yams kökü çayından içebilirsiniz. Bol bol ravent, yulaf ve kereviz yiyiniz; kaybolan östrojenlere alternatif olabilecek ve menopoza savaşılabilecek besinlerdir.

Bunlara fitoöstrojenler, yani bitkisel östrojenler denir ve soyadaki bitkisel liflerde, keten tohumu vb. bitkilerde bulunur. Bolca soya tüketilen Asya kıtasında menopoza belirtileri, göğüs ve rahim kanseri semptomları görülmez. Araştırmalara göre soya zengini bir diyet sayesinde kızgınlık sıklığı azalabilir. Bitkisel östrojenleri maş fasulyesi ve bal kabağı çekirdeklerinde bulabilirsiniz. Mani yarımadasında maş fasulyesi ve termiye, kadınlar için güvenli bir östrojen kaynağıdır.

Salatalarınıza ısırgan otu, sinir otu ve hindiba otları eklemeye özen gösteriniz.

Biberiye ya da lavantalardan yapılan uçucu yağların katıldığı bir suda güçlendirici bir banyo yapabilirsiniz.

Regl Ağrıları

Ovülasyon ve regl öncesi dönemlere birçok kadında karın ve göğüs bölgeğinde döngüsel olarak tekrarlanan rahatsız edici ve korkutucu ağrılar, baş ağrıları, sersemlik hissi ve melankoli ortaya çıkar. Bu rahatsızlıklardan bazıları rahimdeki düz kas hücrelerinin kasılmasından dolayı meydana gelebilir. Burada hücreler için besin terapisi uygulanabilir; bu şekilde rahimdeki kas dokusu doğal bir yolla rahatlayabilir ve bu rahatsızlıklar azalabilir ya da tamamen ortadan kalkabilir.

Akşamsefası yağı, C vitamini, arginin, kalsiyum, magnezyum, bakır, pelinotu çayı, hayıt çiçeği, civanperçemi ve aslankuyruğu takviyeleri önerilir.

Fazla Regl Kanamaları

Tiroid ya da rahim yapısındaki anormallikler gibi hormonal rahatsızlıklardan kaynaklanır. Bu durumda A vitamini, demir, çinko, B6 vitamini alınır. Kandida mantarına karşı antibiyotik kullanan kadınların durumunda bioflavonoidler yardımcı olacaktır. Kenevir CBD yağından içiniz. Alerji yapan besinleri bularak diyetinizi dengeleyebilirsiniz. Kandida karşıtı bir diyet uygulayınız.

Yüksek Ateş ve Yılan Hastalığı

Yılan hastalığı ya da Aziz Antonio hastalığı deri üzerine ya da hipodermik kas dokusuna yayılan iltihaplanma olarak tanımlanır ve genellikle bu hastalığı yüksek ateş, mide bulantısı ve baş dönmesi takip eder. 2015 yılında Çinli bir botaniste, pelin otunun ateş düşürücü özelliğini keşfettiği için Nobel Fizyoloji Ödülü verildiğini biliyor muydunuz?

Belirtiler: Deride bölgesel olarak kızarıklıklar. Bazı durumlarda kızarıklık çok belirgin oluyor ve derinin büyük bir kısmını kaplıyor. Eğer dikkat edilmez ise yüksek ateş, sancılar ve mide bulantıları sıklaşır ve boğaz, glotis ve beyne yayılarak hazin bir sona erişilebilir.

Bitkisel Tedavi:

Asidik aşamada yalnızca sıcak sebze çorbaları ve tahıl ile kenevir yağından yapılan bulamaçlardan yiyiniz. Kıvrıcık labada, dulavrat otu kökü, hindiba

kökü ve pelin otu ile çaylar yapabilirsiniz.

Her 3-4 günde bir ekinezya tabletleri ile birlikte iki saatte bir 1 kupa içmek semptomları azaltmaya yarayacaktır.

3 ila 7 gün boyunca hoda çiçeği çayı içmek sizi yatağa düşürerek ateşinizin düşmesini sağlar! Filler doğurmak için bir yer bulana kadar kilometrelerce yol teperlerdi.

Goethe ateşi kontrol edilemeyecek seviyeye çıktığında hayatını yabani papatyaların kurtardığını söylüyor. Ancak döküntü yapacağı için açık yaralara sürülmesi önerilmez. Yaralar, çürükler ve burkulmalar için kullanılacak ilk şifalı otlardandır.

Merhem şeklinde bölgesel olarak uygulayabilirsiniz: Arpa unu, bal ve ghee yağı ile birleştirebilirsiniz. Sandal ağacı yağı ve limon suyu karışımı, aloe vera suyu, eritilmiş sebze yaprakları, taze kesilmiş zufa otu yaprakları ve öksürük otu, altınmühür çiçeği çayı iyi gelecektir.

Peru ülkesindeki And dağlarında yetişen Maca bitkisinin kökü İnkalar tarafından erkeksi güç, cinsel istek ve prostat için ve savaşa gitmeden önce kullanılırdı. Halen geçerlidir. Günde 2 kere alabilirsiniz.

Yüksek Ateşe Karşı Homeopatik Çözümler

Eğer durumunuz hızlı ilerliyor ve çok ciddi değil ise güzelavrat otu kullanabilirsiniz. Hahnemann 1801 yılında kızıl hastalığı tedavisinin sonuçlarını yayınlamıştır.

Apse ve irin var ise 6c. hepar sülfür kullanınız. İyileşmekte gecikme yaşıyorsa 6c. silisyum kullanınız.

İrin oluşumu gözlemlenmiş ancak bir çibana dönüşmekte gecikiyorsa mercirius solubilis kullanınız.

Beyaz çöpleme: Hipokrat'ın en sevdiği bitki beyaz çöplemeydi. Eski Romalılar bu bitkiyi silahlarını ölümcül hale getirebilmek için toz formunda kılıçlarına ve oklarına sürerlerdi. Bu şekilde antik savaşlarda yaralanmazlardı.

Diğer ilaçlar: Arsenikum ve yılan zehrinden elde edilen lachesis zehri.

Eğer ateşinizin dinmiyorsa holistik bir doktora görününüz.

Bir süre yatınız.

Multipl Skleroz, Damar Sertliği ya da MS

Merkezi sinir sisteminin işleyişinde sebebi bilinmeyen bir iltihaplanma hastalığıdır ve şu anda tedavisi yoktur. Sebebi bilinmez ve ciddi bir psikolojik şok olabilir. Beyindeki sinir hücrelerinin yalıtım zarları ve omurilik kemiğinin parçalanması miyelin kaybına, demiyelinizasyona yol açar.

Bu yıkım sonucu sinir sistemindeki takımların iletişim kurma kabiliyetlerini bozar ve geniş bir yelpazede belirti ve semptomlar ortaya çıkar.

Stres ile birlikte denge ve beyin şakaklarındaki beyin-omurilik sıvısı bozulur. Daha sonrasında yumuşak iç organlar duraklar, bağırsaklar ve kasların hareketleri azalır ve kötüye ilerler. Sebebi basit değildir

ancak bağışıklık sistemi zayıflayabilir ve hücreler de miyelin üretmeye çalışırken başarısız olabilirler. Faktörler iltihaplanma ya da genetikdir.

İtalyan doktorlar Salvi ve Zaboni'nin yöntemi beyne kanın daha iyi gidebilmesi için, interferon kullanmadan şahdamarlarının kontrollü bir şekilde açılmasıdır ve ortalama sonuçlara sahiptir.

Bu gibi durumlarda hastalıkların uyguladıkları beslenme programları, iyileşmeleri açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu hastalığı yenebilen hastalara göre diyetleri şu şekildedir:

Öncelikle içindeki temel madde gluten olan tahılları bırakılması gerekir. Buğday, çavdar, arpa ve yulaf. Onların yerine farro ekmek alabilirsiniz.

Hastalar alternatif olarak pirinçten ekmek ya da krema, bakliyat, kabuklu patates, mısır unu, pirinç unu, patates unu, soya unu ve glutensiz buğday unu yiyorlar. Haftada en az 3 kere omega-3 zengini küçük balıklardan yenir. Kenevir CBD yağı tüketiniz.

Doymuş yağ asitlerinden kaçınınız: kırmızı etler, tam yağlı sütler ve peynirler.

Sigara içmek sizi ölüme bir adım daha yaklaştırır!

Sigara içmek C vitamini tahribine → kolajen üretimi azalmasına → beyin-omurilik sıvı akışında azalmaya → kas liflerinin demiyelinizasyonuna. → yıkım ve son olarak da kansere yol açar.

Aspartam ve önemi. Asla aspartam tüketmeyiniz. Az kalori içeren tüm "light" ürünlerde bulunan yapay bir tatlandırıcıdır. Metanol, yani odun alkolü içerir; metanol formaldehite ve o da formik asite dönüşür, bu da vücudun zehirlenmesine (metabolik asidoz) yol açarak birçok hastalığı davetiye çıkarır.

Multipl skleroza karşı beslenme terapisi ve besin takviyeleri:

Kenevir yağı içeceği. CBD, THC ve oleopropein tamamen korur.

Günde 2 kere 1000 mg. asetil l-karnitin ya da günde 2 kere 500 mg. alfa-lipoik asit. Tip 1 ve 2 prostaglandin, linoleik asit ve linolenik asit açısından zengin olan çoklu doymamış yağlardan tüketilmelidir, örneğin; keten tohumu ve çörek otu ve yağı.

Mineraller: Selenyum, manganez, bakır, magnezyum.

Vitaminler: Tüm B vitaminleri ve özellikle

B12 vitamini. Antioksidan özellikteki E vitamini, beta-karoten, günde 3 kere 1000 mg. C vitamini ve piknogenol.

Günde 100 mg. Q10 ko-enzimi.

Beslenme programı genel olarak sebze ve meyvelerle dolu olmalıdır; özellikle erik ve incirler sindirime yardımcı olurlar. Kükürtlü sebzeler brokoli, Brüksel lahanası ve karnabahar her gün tüketilmeli.

PAPİMİ ve Bemer bio-enerjisi sinir hücrelerinin ve timüs bezinin yenilenmesinde çok faydalıdır.

Kraniosakral terapi: Beyindeki şakakları ve omuriliği ısıtılan beyin-omurilik sıvısının akışını koordine eden bir yöntemdir. Çok etkilidir.

Ağız Hastalıkları

Ağız Pamukçuğu, Liken Planus, Mide Ekşimesi vb.

Ağzın ortasında ya da kenarlarında, dilde, dudaklarda ya da yanaklarda ortaya çıkar. Beyaz merkezi ve pembe kraterleri vardır.

Boyutları değişkenlik gösterir, çok küçükten 1 kuruş büyüklüğüne kadar gidebilir. Bir anda ortaya çıkar ve genellikle 4 ila 20 gün arasında hemen kaybolur.

Bu sancılı ülserler çok bulaşıcıdır ve daha çok kadınlarda ortaya çıkar.

Kötü ağız bakımından, çikolata ve diğer yiyeceklere alerjiden, stres ve yorgunluktan meydana gelir.

Bağışıklık sisteminin ağız içindeki doğal bakterilere olan immunosupresif cevabıdır. Bağırsakları vuran Crohn hastalığı ile de bağdaştırılabilir.

Şunların eksikliğinde ortaya çıkar: Demir, B12 vitamini ve folik asit; bu yüzden besin takviyeleri almamız gerekir. Eğer C vitamini takviyeleri alıyorsanız

demir takviyesi almanıza gerek yoktur çünkü C vitamini, günlük beslenme ile gerçekleşen mevcut miktardaki demir emilimini yüksek düzeyde artırır.

Oluşmalarını engellememiz için bunun vücut kimyasının suçu olduğunu -yani alkalik ve asidik pH arasındaki dengenin- anlamamız gerekiyor, bu yüzden minerallerimizi dengelemeliyiz.

Beslenme terapisi - Besin takviyeleri:

Kefir, ayran ya da ekşi süt içiniz, aynı zamanda 1-2 çay kaşığı badem yağı ile bir miktar zerdeçal tüketiniz. Uçuklara karşı 3 günde bir aç karnına 500 mg. L-lizin alınız. 2000 mg. B12 vitamini ve folik asit ile birlikte B12. Günde 3000-8000 mg. C vitamini.

3 günde bir 50-100 mg. B5 vitamini. 3 günde bir 2 kere sarımsak ve kekik. Multi-vitaminler ve multi-mineraller. 2 haftada bir 500000 IU A vitamini ve daha sonra direkt ağızdan 25000 IU'luk damlalar. Ağız yolu ile çinko glukonat. Kenevir CBD yağı tüketiniz.

Her sabah kahvaltıdan yarım saat önce aç karnına indiyum.

Alkalik-asidik dengesi için Sango mercanı kalsiyumu ve kitin.

Burun tıkanıklığı için aloe ve sarı kantaron yağı, kenevir yağı ve mür yağı.

Bitkisel Tedavi:

Aloe vera, zeytin yaprakları ve soda ile yapılan şifalı ot iksirinden günde 6 bardak içiniz, mükemmel bir antiviral ve antibakteriyeldir.

Günde 5 adet kayısı çekirdeği yiyiniz (B17 vitamini).

Dulavrat kökü, altınmühür, lapaço çayı ve karanfil yağı.

Kırmızı yaban mersini yapraklarından yapılan çay. Ayva çekirdeklerinden yapılan çay ise ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilir.

Yemekler: Çiğ salatalarda bol bol soğan. Soğanın içerisinde karaciğeri güçlendiren kükürt bulunur.

Şekere, beyaz ve işlemiden geçirilmiş ürünlere ve asidik meyveler yok.

İki hafta boyunca et ve balık yok. Hayvansal proteinler aşırı asit üretirler.

Sakızlar, ağız çalkalama suları, sigara, kahve ve alerji oluşturacak besinler yasak.

Osseointegrasyon İmplantı

Birkaç sene öncesine kadar tüm ya da birkaç dişini kaybetmiş hastalara yönelik tedavi yöntemi, bölgesel ya da bütün protez yapılmasıydı. Günümüzde bu

çözüm kalıcı bir sonuç vermiyor çünkü çene kemikleri dişlerin yokluğundan dolayı emiliyor.

Osseointegrasyon implantları günümüzde diş sorunları ile mücadelede şüphesiz ki ciddi anlamda fark edilir bir çözüm yaratıyor; hem işlevsellik açısından hem de estetik açısından. Yani bütün ya da bölgesel diş kaybı nedeniyle estetik görünüşleri ya da çiğneme kabiliyetlerine razı olmak zorunda kalan hastalar şu anda hem normal bir estetik görünüme hem de gereken çiğneme kabiliyetlerine tekrardan kavuşabiliyorlar. Diş implantlarının piyasaya sürüldü ve implant endüstrisi hızlı gelişti. Ayrıca; diş hekimlerinin bu alandaki uzmanlıkları ve bio-maddeler, fizik, tıp, biyokimya vb. alanlarda gerçekleşen süregelen çalışmalar birleştirildiğinde, günümüzde kullanılan oral implantların sürekli gelişiminin temelleri atıldı ve sonuç olarak birkaç sene önce yalnızca deneysel ya da alternatif olarak düşünülen bu tedavi yöntemi şimdi standart diş tedavisi olarak kabul görüyor.

Avrupa’da, Orta Doğu’da ve Amerika’da yapılan antropolojik çalışmalar; insanlardan ya da hayvanlardan alınan, hatta taş, ahşap, fildişi, altın, deniz kabuğu vb. maddeler ile yapılan doğal diş implantı, insanın geçmişten bugüne kaybolan dişlerini benzer ya da plastik maddelerle yerine koyma çabasında olduğunu kanıtıyor.

Bu çaba özellikle 18. ve 19. yüzyıllarda pozitif bilimlerin gelişimi ve tıp alanındaki düşüncelerin dönüşümü ile gerçekleşmiştir. Bu dönem kaybedilen dişlerin yeri özellikle altın, platin, gümüş, porselen vb. maddelerle yapılan implantlar ile doldurulmuştur. 20. yüzyılın ilk yılları resimler ve x-raylar ile damgalanmıştır, ancak aynı zamanda bu dönemde “osseointegrasyon” fenomeninin ilk gözlemleri ortaya çıkmıştır. Bunlar modern implant teknolojisinin temellerini atan faktörlerdir. Daha sonrasında farklı şekiller ve porselen, kauçuk gibi farklı tipte implantların sunulup uygulandığı çalışmalar yapıldı ve modern implant teknolojisinin gerçek gelişme çağı 1930 yıllarının sonlarında yaşandı.

1975 yılı öncesinde ise implantlar yalnızca bu tedavinin gelecekte de sürekli olacağına inanan diş hekimleri tarafından uygulanırdı, günümüzde ise önemli oranda kaybedilen dişlerin yerine konulması için aslen ya da alternatif bir tedavi yöntemi olarak implantlar gündelik diş hekimliği uygulaması olarak uygulanıyor.

Oral ya da diş implantları tam olarak ne demektir? Uzun yıllardır çeşitli implant tipleri tanıtılıp uygulandığından dolayı tam anlamıyla kesin ve kapsamlı bir cevap vermek zor. Ancak kaybolan bir ya da daha fazla diş yerine konul-

ması amacıyla çene kemiklerine ameliyat ile yerleştirilen parçalar olarak tanımlanabilirler. Kesin tanımı, kullanılan implant tipine bağlıdır.

Çözüm; tamamen dayanıklı titanyumdan yapılan osseointegrasyon implantlarıdır. Ameliyat sonrası oluşan ağrılar, küçük miktarda oluşan ödemler ve kan kaybı için natrum sulfuricum, symphytum, apis, calcarea phosphorica, sarı kantaron, cinchona, silisyum ve ledum kullanılabilir.

En doğru antiseptik seçim olan zeytin yapraklarını çiğnemenizi öneriyoruz, aynı zamanda prostaglandin (doğal ağrı kesici) üretimi için omega-3 balık yağlarından yemelisiniz.

Sarı kantaron yağı, aloe, zerdeçal, kadife çiçeği, propolis, kekik ve ekinazyadan yapılan ağız çalkalama suları enfeksiyon riskini ortadan kaldırır ve hastayı antiseptik ya da antibiyotik kullanımında ortaya çıkan tehlikelerden muaf tutar. Bunları aynı zamanda kemik erimesi, diyabet ve ilerleyen yaştaki insanların vücut savunmalarını artırmak için veriyoruz.

Piercing

Ağız Boşluğundaki Piercingin Yan Etkileri

Ağız içi ve ağız çevresindeki piercingler; ağız ya da ağız çevresi derideki mukozanın zımbalanmasıdır. Estetik nedenlerden dolayı bu boşluklara yerleştirilir. Ağızdaki ve ağız çevresindeki piercingler, gençler arasında birdenbire popüler hale geldi. Dil, dudaklar ve yanaklar artık piercing için alışıldık bölgelerdir.

Piercingler hem ağız sağlığı hem de genel sağlık açısından tehlike oluştururlar. İlk yan etkileri bölgesel ağrı, ödem, kanama ve piercingin yapıldığı bölgede iltihaplanma şeklinde olacaktır.

Uzun süreli etkileri ise geç kalınmış komplikasyonlar, dişlerde aşınma, kırılma ve oynamalar, diş eti çekilmesi, bölgesel diş eti dokusu kaybı, tükürük akışının artması, çiğneme ve konuşmada zorlanma, yumuşak doku kitlelerinin artması ve piercingin uygulandığı bölgede mikrobiyal flora dönüşümüdür. Bu yan etkiler aynı zamanda genel sağlığı da etkiler; Ludwig anjini, kalp içzarı iltihabı, solunum yollarının tıkanması ve sistematik iltihaplanma gibi rahatsızlıklara yol açabilir.

Ağız boşluğundaki piercing yan etkilerinin ortaya çıkışı ve ağırlıklarını etkileyen faktörler henüz tam olarak belirlenemedi.

Piercing; kozmetik amacıyla derinin ya da mukozanın delinmesi olarak tanımlanıyor.

Yapıldığı madde genelde metaldir ve halka ya da boru şeklindedir. Bu tür vücut süslemelerinin kökenleri eski zamanlara kadar dayanır. Eski Mısırlılar vücudun delinmesini bir terbiye ve üst sınıf simgesi olarak görürlerdi. Maya kabilesi dillerini deldirerek doğurganlıklarını gösterirlerdi.

Eski Roma'da Sezar'ın gardiyanlarını vücutlarını deldirerek imparatora olan inançlarını ve sadakatlerini sergilerdi. Eskimo ve Aleut halkları da bir arınma ayininin parçası olarak küçük kızların dudaklarını delerlerdi. Küçük oğlanların da alt dudaklarını delerek ergenlik dönemine girdiklerini belirtirlerdi. Günümüzde de Brezilya'daki Suyu kabilelerindeki evli erkekler alt dudaklarına ahşap bir disk yerleştiriyorlar.

Güney Hindistan'da da sessizlik yeminlerini korumak için dillerini deldiriyorlar. Son olarak Etiyopya'daki Surma kabilesi üyeleri hâlâ alt dudaklarını büyük bir disk ile deldirmeye devam ediyorlar.

Piercing yaptırılan bölgeler genellikle kulak memeleri, tüm kulak kepçesi, tragus, kaşlar, kaş araları ve burundur. Ancak birdenbire gençler arasındaki tercihler, ağız ve ağız çevresine piercing takma yönünde gelişti. Önde gelen tercihler dil ve alt dudak yönünde oluyor; ancak aynı zamanda üst dudak, dil ve dudak bağı, yanak ve küçük dile de piercing yapılabilir.

Piercingten Kaynaklanan İlk Yan Etkiler

İlk yan etkiler arasında piercing bölgesinde ağrı, tahriş ve ödem yer alır. Eğer piercingin malzemesi kaliteli bir materyal değilse ya da nikel içeriyorsa büyük ihtimalle alerjik bir reaksiyona neden olacaktır. Ehrlich ve meslektaşlarının yaptıkları bir araştırmaya göre birden fazla piercing alerjik reaksiyonların ortaya çıkma ihtimallerini artırır. Ayrıca bölgenin iyileşme sürecini bozan iltihaplanmalar ve tahrişlerin görülmesi de nadir değildir. Genel ağız sağlığı ya da piercing takılan bölgenin sağlığı korunmadığı takdirde ve takılan piercingin kapsamlı bakımı yapılmadığı sürece iltihaplanma riski daha da artar. Delme işlemi sırasında sinir uçlarına zarar verme veya vasküler hasar oluşturma riski nedeniyle parestezi, hipoestezi ya da uzun süreli kanama olasılığı mevcuttur.

Damar kasılması özelliğinden dolayı özellikle dil bölgesinde piercing takımından sonra ödem oluşumu sıkça rastlanan bir durumdur, belirli durumlarda ise yukarı solunum yolunun tıkanmasından dolayı gerçekleşebilir. Dile piercing takılmasından sonra kişilerde Ludwig anjininin geliştiği olaylar betimlenmiştir. En nadir gerçekleşen komplikasyon ise dile piercing takılmasından sonra tekli beyincik apsesi oluşumudur. Dil piercingi sonrası nadir yaşanan sonuç-

lardan bir tanesi de sefalik tetanoz gelişmesidir. Piercing yerleştirme işlemi sırasında dezenfekte ve sterilize şartları karşılanmaz ise HIV, AIDS, hepatit (özellikle B ve C), uçuk, öpücük hastalığı (enfeksiyöz mononükleoz), frengi ve verem gibi çapraz enfeksiyon riski artar.

Piercing nedeniyle yaşanan yaralanma, kan dolaşımına mikro-organizmaların girmesine izin verir ve geçici süreli enfeksiyona sebep olur. Kalp romatizması, genetik kalp hastalığı, hipertrofik kardiyomiyopati, rahim sarkması ya da pulmoner kapak yetmezliğine sahip hastalarda bu, reflü ile birlikte kalp içzarı iltihabına sürükleyebilir.

Kalp içzarı iltihabından sorumlu mikro-organizmalar arasında şunlar bulunuyor: Dile piercing takılmasından sonra aggregatibacter aphrophilus, neisseria mukozası ve viridans grubu streptokoklar ve üst dudak bağına piercing takılmasından sonra ise haemophilus parainfluenzae. İlginç olan ise bugüne kadar ağız piercingi olan kişilerden ikisinde komplikasyon olarak kalp içzarı iltihabı vakası rapor edildi. İkisinde de ne genetik kalp hastalığı mevcuttu ne de kalp içzarı iltihabı açısından risk grubunda yer alıyorlardı.

Ağız Boşluğundaki Piercingden Kaynaklanan Daha Sonraki Etkiler

Delme işleminden sonra genellikle konuşamamazlık, özellikle s, v, t, f ve ş harflerini söylemede zorlanma, yemek yiyememe ve yukarıdaki işlemler sırasında piercingin araya girmesinden dolayı yutkunmakta zorlanma durumları ortaya çıkıyor. Ayrıca daha çok metale kayan bir tat değişikliği ve daha fazla tükürük salgılanması yaşanır.

Ventii ve meslektaşlarının piercing takan ve takmayan birinci sınıf öğrencilerinin tükürük akışlarını inceledikleri bir araştırmada, piercing takan öğrencilerin tükürük akışının artışı %63 iken piercing takmayan öğrencilerde bu oran %26 şeklindedir.

Kapsamlı amalgam yenilenmesi ya da protez ile birlikte incelendiğinde, metallerin farklı yapılarından kaynaklı olarak galvanik akım gelişebilir. Piercingin bir parçasının ya da tümünün yutulması, onu tutan elemanların rahatlaması ile sonuçlanır.

Dil ya da dudak bağlarını ve hatta küçük dillerini deldiren kişilerde en sık rastlanan sonuçlardan biri piercingin ağırlığı, borunun çapı ve sürekli hareket etmesi yüzünden dokunun tamamen kesilmesidir. Aynı zamanda piercingin yutulması ile takı gastroenterit borusuna gidebilir, hatta daha da kötüsü solunum sistemine giderek solunum yollarını tıkayabilir.

Delinen Noktanın Çevresindeki Yumuşak Doku Hasarları

Kızarıklıkla sonuçlanan reaksiyonlar, vücut yabancı maddeyi algılamaya çalışırken takının etrafında gözlemlenebilecek bir durumdur. Takıyla sürekli olarak temas halinde olduğundan dolayı delinen noktanın çevresinde ülserler ortaya çıkabilir ya da özellikle dilin alt yüzeyindeki doku kitlelerinde artış gözlemlenebilir. Aynı zamanda takı uçları ya da topları uygun büyüklükte değil ise takının dil kitlesine sıkışma riski oluşur ve böyle bir durum sonucunda takı ancak ameliyatla çıkarılabilir.

Takının uç kısmı genellikle dil mukozası tarafından örtülür. Diline piercing taktırmış 17 yaşındaki bir gencin vakasında hem kötü iyileşme süreci hem de piercingin dilin ucuna takılmasından dolayı, dil uç kısmından ikiye ayrılarak çatal dil görünümünü veriyor.

Takıların varlığı delinen bölgedeki mikrobiyal florayı değiştirir ve bunun sonucunda diş eti patojeni mikro-organizmalarının birikiminde ve candida albican etmenlerinde artış gözlemlenmiştir.

Diş Eti Dokularındaki Hasarlar

Delinen bölgede diş eti patojeni mikro-organizmalarının birikmesinin de ötesinde bu mikro-organizmalar diş eti dokularını da enfekte edebilir; ağız boşluğunda takı bulunması diş eti dokularında hasarlara yol açabilir ve bu hasarlar diş eti iltihaplanması ve diş eti çekilmesinden tutun diş eti dokularının yoğun şekilde kaybına kadar gidebilir.

Diş Dokularındaki Hasarlar

Klinik bulgulara göre ağız içi ve ağız çevresine piercing taktıran insanlarda, diş dokularına dair farklı alışkanlıklar ortaya çıkıyor. Dildeki takılar tarafından diş dokularına uygulanan kuvvet, binaların yıkılması için kullanılan vinçlerin ucuna bağlanan yıkım toplarını (wrecking ball) andırıyor.

Takıyı ısırarak, dil, damak ya da kesici yüzeyler üzerinde takıyı sürüklemek ve dişler aracılığıyla takıyla oynanması diş dokularının aşınmasına, kırılmasına ya da yerinden oynamasına neden olabilir. Ayrıca dilin sürekli olarak hareket etmesi ve takının da diş zeminlerine çarpmasından dolayı küçük azı dişleri ve azı dişlerinde çatlaklar, aynı zamanda seramik implantlar üzerinde de kırıklar meydana geldiği ortaya çıktı.

Sonuç

Piercing; masumca bir heves değil, ağız boşluğunda ve muhtemelen vücudun büyük bir kısmında kötü yan etkilerle birlikte elde edilen bir alışkanlıktır. Literatür taramasından da anlaşılacağı üzere taşıdığı çeşitli risklerden dolayı hem tıbbi alandaki hem de dental alandaki uzmanları epey endişelendirir. Amerikan Diş Hekimleri Birliği'nin web sitesinde piercing uygulamalarına karşı olduklarını belirten özel bir bölüm yer aldığını söylemek yararlı olacaktır.

Diş hekimleri; ağız içi ya da ağız çevresine piercing taktıran kişileri diş ve diş eti dokularında meydana gelen hoş olmayan sonuçlar hakkında bilgilendirmeyi bir borç bilmelidirler, çünkü bu sonuçlar hastaların uzunca bir süre diş tedavisine mecbur bırakabilir ve hatta genel sağlıkları için de çeşitli riskler oluşturabilir.

Keilitis ya da Açısal Stomatit

Açısal stomatit, dudakların ağız kenarı bölgesinde çatlamasına denir. Beslenme, enfeksiyon, uçuk, protez diş kısılığı ve yüzün dikey ölçüm değerlerinde azalma sebebiyle cildin küçük çatlaklara ve aşınmalara uğradığında verdiği enfeksiyonel bir reaksiyondur.

Belirtileri: Karıncalanma ve kayıp doku üzerinde kabuklanma olabilir. Salya ve nem durumu daha da kötüleştirdiğinden yarayı yalamamalıyız; üzerindeki bakteriler artabilir. B2 vitamini ve demir eksikliği, çinko yetmezliği ya da çölyak hastalığından kaynaklanabilir. Fazla A vitamini tüketiminden kaynaklandığı hikâyesi uydurmadır. Farklı hastalıkların semptomu olarak ortaya çıkmış olabilir; yutmada zorlanma, demir eksikliği anemisi, dil iltihabı ve plummer-vinson sendromu gibi hastalıklar arasında çeşitli teşhisler yapılır. Tedbir amaçlı lizin ve pirolizin tüketiniz.

Tedavisi: Kandida albican tedavisi ve iskorbüt hastalığını önlemek için uygulanan tedavi ve beslenme programlarını izleyiniz. Eğer yeni yaptırdığınız protez dişler çiğneme sırasında aşağı yukarı oynuyorlar ise fazla tükürüklerin köşe bölgelerde birikmesine neden olurlar. Kenevir yağı ile soda içiniz ve ke-nevir kremi sürünüz.

Kablosuz Telefon Ağı ve Aksutik Nörinom

Akustik nörinom (daha doğrusu: vestibular schwannoma), kafanın arkasında kulak arkasına denk gelen kısımda yavaş yavaş gelişen iyi huylu bir kitledir. Sekizinci kranial sinir kabuğundan meydana gelir. Bu sinir, duyma yetisi ve

dengeyi koruma yetisi ile ilişkilidir. Sonuç olarak beynin dışında, kulağın arkasında ve kafatasının içinde gelişen bir kitledir; boyut olarak büyüdükçe beyne baskı yapar ve onu iter. Kitle fazla büyüdüğünde şunlara neden olabilir: iştihayı engeli ve sonunda aşama aşama ilerleyen bir sağırılık (ya da nadiren apansız gelen bir sağırılık), kulakta çınlamalar, baş dönmesi ve sersemlik, denge kaybı ve yürümekte zorlanma, suratla hissizlik ve ağız kenarlarının düşmesi.

Daha ilerlemiş ve ciddi durumlarda kitle çok büyük boyutlara ulaşır, yani 50 ya da 60 mm. çapında ve baş ağrısı, kusma, hidrocefali (beyinde su toplanması) gibi bir beyin kitlesinin sebep olabileceği genel semptomların oluşmasını sağlar. Bu durum ölümcül bir vakaya bile dönüşebilir. Araştırmalar sonucunda sürekli cep telefonu ile konuşmanın akustik nörinomun oluşumu ile bir bağlantısı olduğu düşünülüyor.

Tedavisi: Beyin ve sinir cerrahisi uzmanı tarafından ameliyat ya da alternatif olarak antioksidanlardan oluşan bir beslenme programı ve günde 6 doz thisianin ve PAPİMİ bio-enerjisi.

Hipotiroidi ve Hipertiroidi

Tiroid bezi vücut metabolizmasındaki en önemli organlardan biridir (bir simgesi olmadığı için *tyreos/kalkan* denmesi gerekiyordu). Özellikle kadın sağlığı üzerinde büyük bir role sahiptir; kalorilerin ne kadar hızlı yakılacaklarını (katabolizma) ve ne kadar çok enerji harcanacağını (anabolizma) belirler. Eğer iyot, C vitamini, B vitaminleri kompleksi ve selenyum gibi mineraller ile desteklenmezse yaş ilerledikçe zayıflar.

İyot ve Tiroid Bezi

Vücudumuzdaki iyotun çoğu tiroid bezinde toplanır. İyot, tiroid hormonlarının üretiminde kullanılan önemli bir maddedir. Triiyodotironin içerisinde üç iyot atomu bulunur ve genelde T3 olarak adlandırılır. Etkisinin üstesinden gelebilmek için T4 hormonları vücutta T3 hormonlarına dönüşmek zorundadır (bünyelerindeki bir iyot atomunu atarak). Genelde yetersiz iyot alımı bir sorun oluşturmaz ve aslında birçok besinde bulunur; meyve ve sebzeler, et (özellikle karaciğer), bolca tahıllarda, deniz ürünleri ve deniz yosunlarında mevcuttur. Ancak aşırı iyot tüketiminin de tiroid bezinde ortaya çıkabilecek olası sorunların ağırlaşmasına neden olabileceğini unutmayınız.

Tiroid Nodülleri ve Kistleri

Tiroid nodülü normal bir tiroid bezinin içinde bulunan (genelde küçük) bir pıhtıdır. Bir nodül oluştuğu takdirde buna tekli adenom denir. Birden fazla nodül oluştuğunda ise buna multinodüler guatr denir. Tiroid bezindeki nodüller çok sıradanlardır ve herhangi bir semptomu neden olmazlar, hatta bazı zamanlar boğazınızda bariz bir pıhtı olduğunu hissedebilirsiniz. Çok nadir durumlarda testlerde nodüller kötü huylu çıkabilir ancak çoğu zaman basit birer kistlerdir (nemli ya da yarı-dayanıklı madde içeren bir kitle).

Guatr: Eğer tiroid bezi ödem yaratacak kadar büyüdüye boğazda dışarıdan fark edilir bir çıkıntı oluşmays başlamış demektir. Belki de doktor inceleme sırasında bunu bir pıhtı olarak algılamış olabilir. Pelikana benzer bir görüntü oluşturur.

Guatr olarak adlandırılır ve belki de tiroid hastalıklarının en belirgin semptomlarından biridir. Eğer tiroid bezi çok fazla büyüdüye zaman zaman yutak veya gırtlığa baskı yapabilir. Büyüklüğü hormon üretiminin fizyolojik, düşük ya da yüksek olup olmadığını belirlemez. Hipotiroidi ve hipertiroidi bir guatr ile ilişkili olabilir.

Yaygın Guatr: Tiroid bezi normal halinden çok daha büyüktür. Eğer guatr fazla büyük ise yutmakta ve hatta nefes almada zorlanabilirsiniz.

Nodüllü Guatr: Nodüllü guatr vakalarında tiroid bezinin içinde bir kist, iyi huylu kitle (adenom) ya da nadiren kötü huylu kanserojen bir kitle nedeniyle ortaya çıkmış bir ya da birden fazla pıhtı bulunur.

Oto-immün Tiroid Hastalığı

Vücudun bağışıklık sisteminin sağlıklı hücreleri, organları ya da dokuları işgalci olarak tanımlayıp onlara saldırması durumuna oto-immün hastalıklar deniyor. İki temel oto-immün tiroid hastalığı mevcuttur; Hashimoto hastalığı (hipotiroidiye sürükler) ve Graves hastalığı (hipertiroidiye sürükler). Bu iki hastalığın semptomları farklıdır, ancak ikisi de düzgün çalışmayan bağışıklık sistemlerinden kaynaklanır ve bu yüzden bunlara “oto-immün hastalıklar” denir. Vücut bu gibi durumlarda tiroid bezindeki hücreleri işgalci ilan ettiğinden dolayı, hücrelere saldırarak için antikorlar üretir. *Yanlış pasaport verirler.*

Yani bağışıklık sistemi işgalcileri (bakterileri ve virüsleri) korur ve özel maddeleri, antikorları yok eder.

Graves Göz Hastalığı

Graves hastalığına yakalanan hastalardan birçoğunda (ancak hepsinde değil), gizli hormon dengesizliğinden kaynaklanan bir tür göz hastalığı belirir. Bu yüzden Graves göz hastalığı olarak bilinir. Bazı durumlarda gözlerdeki semptomlar hipertiroididen daha önce de ortaya çıkabilir. Diğer durumlarda ise fazla çalışan tiroid bezinin ilaç ile düzenlenmesinden birkaç sene sonra da ortaya çıkabilir. Graves hastalığına yakalanmışsanız ve sigara içiyorsanız hastalığın ilerleme riskinizi artırırsınız:

Graves göz hastalığına yakalanan hastaların çoğunun gözlerinin görünümünde ve/veya görüşlerinde küçük ve geçici değişiklikler gözlemlenir, yani bazı hastalar bu semptomlarla karşılaşabilir: • göz kapaklarında ödem • fırlamış gözler • gözleri yuvalarından iten göz kaslarında ödem oluşumu • ikili görüş ya da görüş kaybı • ağrı.

Tiroid rahatsızlıkları

Tiroid hormonları

	TSH	Serbest T3 (T3)	Serbest T4 (T4)
Hipotiroidi	Yüksek	Düşük	Düşük
Belirti göstermeyen hipotiroidi	Artmakta	(Düşük) Fizyolojik	(Düşük) Fizyolojik
Hipotiroidi	Düşük	Yüksek	Yüksek
Belirti göstermeyen hipertiroidi	Düşük	(Yüksek) Fizyolojik	(Yüksek) Fizyolojik

Tiroid bezlerinin işlevi

Kan testinde, kan dolaşımındaki tiroid hormonlarının seviyeleri tespit edilir. Özellikle TSH hormonunun birikmesi (tiroid hormonlarını üretimde uyarıcıdır) tiroid bezinizin ne kadar iyi çalıştığına dair önemli bilgiler verebilir, aynı zamanda vücudunuzun tiroid hormonu seviyesi açısından ne durumda olduğunu yansıtır. TSH; hipofiz tarafından salgılanan ve tiroid bezine ne yapması gerektiği “söyleyen” bir hormondur. Eğer kandaki tiroid hormonlarının seviyesi çok düşük ise, tiroid bezinin hormon üretimini güçlendirme çabası ile hipofiz daha fazla TSH hormonu üreterek cevap verir. Tiroid bezinin az çalıştığı durumlarda TSH seviyesi yüksek çıkar.

Tiroid işlevleri üzerinde evde yapılabilecek Barnes testi

Dr. Barnes’in testi ile tiroid bezi işlevlerini kontrol altına alabiliriz.

1. Her gece yastığınızın yakınına bir termometre koyunuz.
2. Ertesi gün uyanır uyanmaz termometreyi ağzınızda ya da koltukaltınızda beş dakika boyunca bekletiniz. Isı derecesini yazıp kalkınız.
3. Bunu 14 gün boyunca tekrarlayınız. Her gün o güne dair ısı derecesini yazınız (kadınlar regl döneminde ise bunu not etmelidir). İki haftanın sonunda eğer hipotiroid hastalığına yakalandıysanız normalden daha düşük bir derece gösterecektir. Eğer normalden 1-2 derece yüksek bir ısınız var ise hipertiroidi hastasıdır.

Bu kan testinden daha iyi bir testtir.

Fizyolojik ısı derecesi 36,6 ile 36,8° arasındadır.

PAPİMİ bio-enerji mekanizması tiroid bezinin işlevlerine çok yardımcı olur, bölge üzerinde günde 20 litre faaliyet göstermesini sağlar. Kötü huylu nodüller için lizin ve THC (4-kannabidiol) kenevir yağı tedavisi uygulayınız.

Hiperlipidemi

Kandaki artan yağ miktarını tanımlayan bir durumdur. Daha önce de yazılanlar gibi; eğer sağlık açısından doğru taraftaysanız, yani vitaminler, piknogenol, omega-3 ve aloe gibi antioksidanlarla vücudunuzu güçlendiriyorsanız korkmanızı gerektirecek hiçbir şey yok demektir.

Arteriyosklerozun temel sebeplerinden birisi atardamar duvarlarındaki hücrelerin vitaminler ve mikro-besleyici maddeler ile yeterince beslenememesidir. Sonuç olarak vücut, açıkları kapatmak için karaciğerde onarılabılır elementler üretmeye başlar, bunlar a-lipoprotein ve kolesteroldür. Atardamar duvarı kronik bir vitamin eksikliğinden dolayı güçsüzleştiğinde karaciğer, bu onarım hücrelerinin üretimini artırılması gerektiği sinyali alır.

Tek çözüm ise hücreler için yaşamsal olan maddeler içeren özel bir beslenme programıdır; bunun içerisinde C vitamini, B3 ve B5 vitamini, E vitamini, omega-3 balık yağı vardır. John Hopkins Üniversitesi hastanesinde 3K hastalarına da önerilen budur.

Dikkat! Kolesterol seviyesi azalırken atardamar duvarlarının stabilize olması yarım kalmış bir koruma önlemi oluşturur, bu yüzden kolesterol faktörlerini ortadan kaldırmalıyız ve diğer yandan da atardamar duvarlarının stabilitesini tehlike içermeyen hücresel beslenme takviyeleri ve PAPİMİ bio-enerjisi ile onarmalıyız. İlaçlar, statinler ve anti-kolesterol ilaçları öldürür... Lipobay ilacının piyasadan çekilmesini hatırlayınız.

Hipoglisemi

Gün boyunca ya da akşamları kan şekerinin düştüğünü hisseden kişiler, protein ve karbonhidrat açısından zengin öğünlerden sık sık ve az miktarlarda yemelidir. Alternatif olarak stevia alabilirsiniz, sıfır glisemik indekse sahiptir.

Şeker ve tatlı öğünler, şuruplu içecekler, bal, alkollü ve gazlı içecekler yasaktır çünkü çok çabuk sindirilirler ve insülin salınımı ile açlık hissi uyandırır.

Aksine aşağıdakileri içeren öğünler yenmelidir: glisemik indeksi düşük olan patates, tahıllar, bakliyatlar, meyve ve sebzeler. Her zaman yanınızda glisemik indeksi tablosunu bulundurunuz; bu tabloda her besinin sindirim sistemine verdiği sakkarit ölçülür. Buna göre daha yavaş bir şekilde sakkarit veren besinleri seçebilirsiniz.

Gözlem: Tezat ya da gerçek, ancak tatlı patatesin glisemik indeksi normal patateslerden daha düşüktür. *Kitabın sonunda yer alan glisemik indeks tablosuna bakınız.*

Soğuk Davranışlar, Ağrılı Cinsel İlişki ve Kısırlık

Verilere göre soğuk davranışların kökeninde korkudan kaynaklı psikolojik nedenler, suçluluk duygusu ve aşağılık hissi, kötü geçen bir çocukluk ve ergenlik dönemi ve hapsedilmiş duygular bulunuyor. Homeöpatik holistik tıp iki cinse de yardımcı olacaktır.

Ancak kadınlar için öncelikle doğal faktörlerden başlamalıyız. Kadınlar vajinalarının yeterince ıslanmamasından, yeterince istek duymamak ve diğer nedenlerden dolayı cinsel ilişkiyi sancılı bir şey gibi düşünüyorlar. Ayrıca ameliyatla onarılabilir doku hasarlarına bakabilirsiniz.

Yetersiz bir beslenme programı pek çok kez kadınlarda düşük östrojen anormallitesine ve kuruluğa neden olabiliyor. Bunun gibi durumlarda sizin için özel olarak hazırlanacak tamamlayıcı bir diyet ve bitkisel tedavi size yardımcı olacaktır.

Tamamlayıcı Beslenme

Birçok minerale ve iyota ev sahipliği yapan kelp yosunundan günde 8 adet.

Günde 2 kere 100 mg. B vitamini kompleksi.

E vitaminine günde 200-400 IU ile başlayarak 1600 IU'ya kadar çıkarabilirsiniz. Günde 3 adet balık yağı. • Soya sütü; menopoz sendromundan ve kı-

sırlıktan koruyan bitkisel östrojenlerden bolca bulunan proteinli bir süttür. • Günde 3-6 gr. C vitamini. • Günde 50-80 mg. çinko. • And dağlarının süper besini maca: hem vajina kuruluşunu engellemek hem de histerektomi ya da başka anormalitelerden dolayı gerçekleşen düşük östrojen seviyesini onarmak için bir bitkisel östrojen. • Bitkisel tedavi olarak turnagagası, bo-rago ve ceviz. Şisandra üzümü, L-arginin, lizyum. Demirdikenî çayı.

Diyet ve Yaşam Tarzı

Kadınlara özel: Günde 1 kere taze mürekkep çorbasından 1 çorba kaşığı içiniz ya da homeopatik ilaç sepyadan alınız. İngiliz kraliyet ailesinin gizli doğurganlık iksiridir. Ağrılı ilişki ve kuruluk için kenevir kremi sürünüz.

Her gün salatalarınıza yonca tohumları, avokado, liçi meyvesi ya da kurt üzümü ve gezen tavuklardan elde edilen taze yumurtalar ekleyiniz.

Her sabah 1 kaşık zeytinyağı içmek uzun ömrün temelini oluşturur. Balkan milletlerinin uzun yaşam sırrı zeytinyağıdır.

Aynı zamanda çiğ kabak çekirdekleri, ceviz ve yemişler, soya ve susam yağı, tam tahıl ürünleri tüketilmelidir.

Kırmızı et, tavuk eti ve şekerden uzak durmalısınız.

Kirlenmiş, pis şehirlerden uzak muhitlerde yaşamayı tercih ediniz. Smog, yani hava kirliliğinden oluşan sis, hormonlar üzerinde bağışıklık sisteminin yoğun reaksiyonlar üretmesini sağlayan güçlü bir toksindir.

Sorunun altında hipotiroidi yatabilir.

Manyetoterapi için karın bölgenizin üzerine manyetik kemerler takınız.

Cinsel İsteksizliğe Karşı Bitkisel Tedavi

Afrodizyak bitkiler: enginar, patlıcan, kereviz sapı ve karanfil. Yer minesî (vervain), civanperçemi, yasemin, matico, nane, soğan (ve soğan suyu), sinir otu ve cüce palmye meyvesi. Çin melek otu ve zencefil çayı da çok yararlıdır.

Kahveyi, alkolü ve ilaçları kesiniz.

Sık sık yarı oturur vaziyette, magnezyum sülfat tuzları (epsom) ile soğuk Sitz banyoları yapınız. İç huzuru ve odaklanarak zihin egzersizi yapabilmek için yoga yapınız.

PAPİMİ bio-enerjisini kullanınız.

Vajina kuruluğu için pratik bir çözüm: E vitamini ile siyah yılankökü bitkisini birleştiriniz. 6 adet E vitamini ampulünden aldığınız yağı küçük bir kâseye koyunuz ve siyah yılankökü kreminden 5 çay kaşığı kadar ekleyiniz. Karıştırınız ve günde 2-3 defa (sorun ortadan kalkana kadar) bölgeye uygulayınız.

Kısırlık İçin Fizik Tedavi

Sapasağlam çocuklara ve kaliteli bir cinsel yaşama sahip olmak için bolca polen, bal, propolis, arı sütü ve beraberinde gotu kola ve Siberya ginsengi yiyiniz.

Fo-Ti mükemmel bir kuvvet vericidir ve Japonların nesilden nesile aktardıkları bir sırdır; cüce palmiye ise Çin imparatorları tarafından kullanılırdı.

Çin Usulü Bitkisel Tedavi

Geyik boynuzu tozu ile 2 gr. ginsengi birleştiriniz ve günde 3 kere tüketiniz; her seferinde 3 ila 7 gün arasında bir program izlemek erkekler için çok etkili olacaktır.

Bölgedeki açık alan parklarında Tai Chi gibi vücudu ve zihni rahatlatacak egzersizler yapabilirsiniz. Peru dağlarından toplanan süper besin *maca*dan günde 3 kere yiyebilirsiniz.

Kanayan kalpler yağı Kuzey Amerika'nın yabani çiçeğinden elde edilir. Sierra, Nevada bölgesinde yetişir. Dikenli yapraklarından dolayı "Meryem ananın kalbi" olarak da anılır. Çiçeklerinin şekli ortadan ikiye ayrılmış bir kalbe benzer. Duygusal özgürlüğü ve sınırsız aşkı ortaya çıkardığı söylenir. Özgüveni artırır ve stresi ortadan kaldırır. Daha az sahiplenerek sevmeyi öğreniniz.

Çinliler kırık kalpler çiçeğini "aşk falı" olarak da kullanıyorlar. Çiçeklerini eziyorlar ve suyundan çıkan renge bakıyorlar; eğer kırmızı ise aşk karşılıklı ve değil ise tek taraflı oluyor.

On Dördüncü Başlık



KANSER

Hipokrat tarafından ilk olarak kadın göğsünde tespit edildi. Daha sonra bu kitleyi kanser olarak adlandırdı. Bu ismi vermesinin sebebi hem kitleye dokunabiliyordu hem de onu bir deniz yengeline (*cancer*) benzetmişti. Bunlara biyolojide kanserojen deniyor. Yengeç kabuklarında kanser karşıtı özelliğe sahip kitosan maddesi bulunur ve hastalarımızın deneyimlerine göre özellikle göllerdeki beyaz yengeçlerde bulunur (yaralanan kısma pansuman yapabilmek için hayvanın her yeri dövülür).

Dr. Lambropoulos'un da 1999 yılında bahsettiği gibi *kanser önlenabilir ve tedavi edilebilirdir*. “Kale düştü. Tıbbi hüküm olarak görülen kanser ya da ölüm cezası, Hipokrat deyişi sayesinde tekrar gözden geçirildi: *Sağlığa doğru giden yol tek yolumuzdur*. Beslenme şekli yalnızca hastalığı önlemekle kalmaz, aynı zamanda tedavi de eder. Pisboğaz kanser, dolarların batırıldığı nehirlerden gelir.

Hipokrat tarafından ortaya atılan ‘teslimiyet sağlığı’na giden tek yolda kanserin zayıflıkları keşfedildi, temellerine masrafsız patlayıcı maddeler yerleştirildi ve koca bir kanser bir küçü gibi gösterildi. Harikulade seviyedeki tedavi merkezlerinde barındırılan bu ‘dev’, inanılmaz pahalı malzeme eşliğinde destekleniyor, binlerce hazır ilaç ile mükafatlandırılıyor ve *homo sapiens*lerin inlemeleri ve acıları eşliğinde alemler yapıyor... Bu tek yönlü yolda bu korkunç hastalığın aslında insanlığın en güçsüz hastalıklarından biri olduğu açığa çıkıyor.”

“Bir doktorun işini herkes yapamaz”, der doktor ve amatör (!) tiyatro yazarı Anton Çehov.

Holistik Anlayış Üzerine Kişisel Görüşlerim

Şimdi beyaz doktor gömleğini giyen birkaç meslektaşımı üzeceğim, meslektaşım Stuart Berger'in *Doktorunuz Tıp Fakültesinde Ne Öğrenmedi* kitabında yazdığı gibi Kanada ve Atina üniversitelerindeki klasik eğitimin uzağındaki tek çözüm yolumu bulduğumdan beri kendim hasta olmayı bıraktım.

En başlarda en büyük gerçekler küçümseniyor ve alay ediliyor. Ancak yıllar sonra cahillikten dolayı binlerce hastanın kazanç sunaklarına kurban edilmesi gerçek oluyor.

Bizim durumumuzda bağışıklık sistemini güçlendirmesi için verilen besleyici maddelerin sinerjisinden dolayı $1+1=2$ değil, 11 ediyor. Kanseri hücreleri kontrolsüz bir üretim halindedir, aşırı miktarda kolajen yıpratıcı enzimler (kollagenaz) üretir ve kolajen ile birlikte çevresindeki bağ dokularını da parçalar. Bu, kanser hücrelerine tüm vücuda yayılma fırsatını verir ve böylece diğer organlara bulaşma (metastaz) sürecinin koşulları yaratılır. Ne kadar çok kolajen yıpratıcı enzimler üretilirse, kanser de o kadar saldırgan bir biçimde vücuda yayılır.

Eğer vücudun bir bölgesi ile sınırlı bir kanser kitlesine sahipsek, bu hastanın hayatını nadiren tehdit edecek durumdadır. Hatta kanser nedeniyle gerçekleşen ölümlerin %90'ı metastaza, yani kanser hücrelerinin diğer organlara ve dokulara yayılması ve penetrasyonu nedeniyle gerçekleşir.

Hapsedilmiş hücrelerden ve salgılanan kolajen yıpratıcı enzimlerden gelecek tehlikeden kaçınmak için, bağ kemiklerinin korunması ve sağlamlaştırılması yönünde beslenme terapisi büyük bir rol oynar.

Kolajen parçalanmasını önleyecek besin takviyeleri C vitamini ve lizin, balık yağı, prolin, glukozamin, kondroitin sülfat, omega-3, zeytin yaprağı klorofili, kenekir yağı ve THC yağdır.

Kanserin Kimyasal Bileşiklerle Önlenmesi (Chemoprevention)

Radyasyon, kemoterapi ve sitostatik ilaçlar kullanmak yerine vücudumuzu korumalı ve bağışıklık sistemimizi güçlendirmeliyiz, çünkü az önce bahsedilen yöntemler ile önce fizyolojik hücreler yok edilir, ardından kanser hücreleri gelir. Kanser fizyolojisinden dolayı kanser kitlelerine özel bir kan temini işlemi gerçekleşir ve yan etkilerine maruz kalınmadan bunun geri çevrilmesi (apoptozis) çok zordur.

Bu bağışıklık, hücre beslenme aracılığıyla hücrelerin kitleleri otomatik olarak imha etmesini sağlar. Kemoterapi sırasında C vitamini almak zorunludur.

Son yapılan araştırmalar kemoterapi süresi boyunca vitamin alınmalı mı sorusunu cevaplıyor. İleri gelen tıp dergilerindeki 700.000'i aşkın araştırmaların da kanıtlandığı gibi zeytin yaprağı özünün koruyucu özellikleri vardır.

1. 21. yüzyılın belli başlı aydın doktorlarının yeniden gün ışığına çıkardığı holistik Hipokrat teorisinin büyük öğretisine göre; *kanser artık lanetli bir hastalık olarak görülüyor*, onun yerine bio-enerji ve beslenme programındaki besleyici maddelerin eksikliği olarak tanımlanıyor. Bu da immüno-supresyona ve akyuvar gardiyanları ile timüz bezinin etki kabiliyetlerinin azalmasına neden olur.
2. Tıbbın atası bu hastalıkların nedeninin tanrıların birer cezası olduğu teorisini reddediyordu. Kitleler metastazının gerçekleşmesi ve ilerlemesinden genetiğimiz (ki bu da sebeplerin %5'idir) değil, "biz sorumluyduk". Aslında çevresel nedenler bunun %95'ini oluşturuyor. Örneğin son zamanlarda genetiğiyle oynanmış yiyecekler ve bunlara eklenen petrokimyasallar vücudumuzun arka kapısından gizlice girerek bizleri ölümlü ve psikolojik sorunlar ile tehdit ediyor.
3. Daha çok kazanç peşindeki ilaç sektörü sayesinde ortada, uzun ve sağlıklı yaşam fikrini yok etme projesi olduğu kanıtlanmıştır. Bu sektör fizik tedavi, botanoloji ve homeopati düşüncelerinin yayılmasına karşı açıkça savaş açan ilaç hammaddesi üreticisi şirketler tarafından korunur. Milyar dolarlık kazançları ile hükümetleri de satın alırlar. Bütçeleri Almanya, İsviçre ve Avusturya gibi 3 gelişmiş ülkenin ya da gelişmekte olan 70 ülkenin bütçesine dayanmıştır!

Medya araçlarında bilerek ılımlı alternatif çözümleri ve yüzyıllardır doğruluğu kanıtlanmış yöntemleri yayınlamazlar. Dr. Rath'ın 2003 yılındaki Lahey Ceza Mahkemesi ve Atina Adalet Derneğinde ilan ettiği gibi, medya araçları da ilaç sektörleri tarafından satın alınmıştır.

Tıp Dergilerinin Roller

25 yıldır İngiltere tıp camiasında başyazar olan Richard Smith 2005 yılının Mayıs ayında, tıp dergilerini ilaç şirketi yatırımcılarının birer uzantısı olarak tanımladı. *The Lancet* dergisi genel yayın yönetmeni Richard Horton ise 2004 Mayıs'ında tıp dergilerini uluslararası ilaç sektörünün bilgi sızdırma mekanizmasına alet olduklarını düşünerek hor gördü.

Dominik'in Hikâyesi

Almanya'nın Munster ilinde yaşayan altı yaşındaki Dominik'in beyininde bir tümör oluştu. Kendisine kemoterapi uygulandı çünkü ebeveynlerinin

endüstri ve radyasyon ile ilaç kartellerine inanılmaz oranda kârlar kazandıran bu sistem hakkında herhangi bir şüpheleri yoktu. Çocukcağız tüm saçlarını kaybetmiş, zayıflamış ve bir iskelet olarak ölmeye hazır haldeydi, daha da kötüsü kemik tümörü dizlerine kadar yayılmıştı. Munster Pediatri Hastanesindeki doktorlar, geleceğine dair hiçbir umut (yalnızca %20 oranına sahiplerdi ve o bile şüpheliydi) vaat edemeden küçük Dominik'in bacağına kesmek istiyorlardı. Bunu kim kime yapar ki? Çocuğun anne-babası kanser karşıtı hücrel tıp ile C vitamini ve diğer vitaminlerle dolu tamamlayıcı beslenme üzerine bilgiler edindikten sonra radyasyon tedavisini kesmeye karar verdiler. Çocuklarının bacağına kesilmesine izin vermeyerek hücrel tedavi sürecini izlemeyi tercih ettiler. Sonuç: Dominik 5 ay içinde tamamen iyileşti! Saçları yeniden uzadı, kilo aldı; okula gidiyor ve tüm gün arkadaşlarıyla birlikte şarkılar söylüyor.

Böylece ortomoleküler tıp, ölümün karanlık pençelerine karşı zafer kazandı. Ölümden dönüp kurtulanlara “mezarlık firarileri”, ilaç karteline ise “sinsi mafya” deniyor.

Hikâyenin devamı da var. Almanya'daki Munster Pediatri Kliniğinin başhekimi -yani patronlarının çıkarlarını kollayan Handlanger-, Dominik'in ebeveynlerine dava açarak çocuğun öz anne-babasının ellerinden alınmasını ve ebeveynlerin tutuklanmasını talep etti. Bu şekilde kendi “دولت” bildikleri tedaviye devam ederek Dominik'i “kurtarabilmek” için ayağını kesebileceklerdi, hem de x-raylerde kanser belirtilerinin kaybolduğuna dair kanıtlar varken! Gelmiş geçmiş en büyük rezillik! Aynı hikâye Amerika'da da tekrarlanıyor. Ancak burada resmen kendilerini aşıyorlar. Hastalar kemoterapiyi deneyip daha sonra fizik tedaviye döneceklerini söylediklerinde, polisler hastaların evlerine giderek onları gözaltına alıyorlar ve hastaneye götürüp iki milyon dolarlık mecburi olduğu söylenen bir “tedaviye” zorluyorlar.

Tek endişesi kazancını nasıl artırabileceği olan ve kimsenin kaçmasına izin vermeyen bir ilaç mafyası tarafından direkt olarak tehdit ediyoruz. Her şeyi sırtlarını dönerek devletleri, hükümetleri ve ahlak kurallarını hiçe sayıyorlar.

Propagandalarından kraliyet mensupları bile kaçamıyor, örneğin Ürdün Kralı Hüseyin bin Talal, Munster Hastanesinde kemoterapi gördükten sonra kemik

ilikleri hasar aldı. Organ nakli yapmayı denediler ancak en nihayetinde bağışıklık sistemi düzelecek durumda olmadığından vefat etti.

Raisa Gorbaçova da bu gruba dahil. Benzer bir şekilde kendisi de kanserden ölmedi ancak başka bir sebebi vardı, hastane tarafından verilen ilaçlar bağışıklık sistemini içten içe eritmişti. Aynı olay AIDS hastalarının da başına geliyor, halbuki bu hastalar ortomoleküler beslenme ve hücrel tıp tedavileri ile sağlıklarına kavuşabilirler.

Göğüs, rahim ve yumurtalık kanserlerinin hormonal bir etiyolojiye sahip oldukları ve lizin enzimi terapisine, beslenme terapisinden daha iyi yanıtlar verdikleri genel anlamda destekleniyor. Bu sırada mide, bağırsak, akciğer ve cilt kanseri gibi hücrel kanserler üzerinde en etkili tedavi yöntemi vitamin terapisi oluyor.

İyatrojenez: Tıbbi Hataların Kamçısı

ABD'deki ölüm nedenlerinde ilk sırada bunu yer aldığını biliyor musunuz? İyatrojenez:

- Gereksiz hastane ziyaretleri.
- Gereksiz ameliyat müdahaleleri.
- Gereksiz doktor müdahaleleri.
- Hastane içi enfeksiyonlar.
- Hastaneye yatış ve tıbbi teknolojilerinin ve antibiyotiklerin sistematik olarak suistimali.
- İçinde otizm ve kansere neden olan cıva barındıran aşılar.

X Işınlarnın Doktorlar Tarafından Yaygın Biçimde Kullanımı; her yıl teşhis konulan yeni kanser vakalarının %75'ini oluşturan faktörlerden biridir.

Güney Afrika Örneği

Dr. Anthony Rees'in temsilciliğini üstlendiği Güney Afrika doktorları birliği, devlet başkanı Thabo Mbeki'ye ülke olarak geleneksel tıp, botanik tıp, vitamin-mineral terapisi vb. tedavi yöntemlerinin benimsenmesini ve ilaç sektörünün pahalı ilaçlarına ve aşılarna hayır demesini önerdi; çünkü bunların AIDS oluşumuyla direkt bağlantıları olduğu kanıtlanmıştır.

"Hastalıkla iş yapma" durumu Güney Afrika'da sonlandı. Ülke başkanı ve doktorları zamanın ABD başkan yardımcısı Al Gore'un aleyhlerine açtığı mahkemelere

hayır cevabını verdiler ve kendisinin temsil ettiği 39 şirket, masum sesler ve vicdanlara karşı açtıkları davalara rağmen ülkeden sonsuza kadar atıldılar!

Arka Bahçe (The Constant Gardener, Oscar 2006) adlı filmi mutlaka izleyin. Filmde Afrika'daki ilaç şirketlerinin kallesçe ölüm saçan uygulamaları işleniyor. Birkaç ay önce sinemalarda gösterildi. Filmde; biraz para için hayatlarını riske atan siyahi genç ve çocuk göçmenler, kuşku duymadan ve güvencesiz bir şekilde yeni çıkan ilaçların denekleri oluyorlar. Daha sonra aslında öldürüldüklerini fark ediyorlar; bölgedeki nüfusun azaltılabilmesi için gençlere AIDS (kazanılmış bağışıklık yetersizliği sendromu) için özel üretilmiş ilaçlar denetiyorlar.

Lizinin Oynadığı Rol

Tedavide imha edici kanser enzimlerinin kullanılması, kolajenlerin (bağ dokularının) enzimler tarafından parçalanmasını engellemek için yapılan doğal bir tedavi yöntemidir.

Lizin de ovülasyon sırasında olduğu üzere kanserin hormonal doğasında bulunan bir çeşit aminoasittir. Lizin enzimleri de, kanser mücadelesine destek olabilsin diye hormonlar tarafından harekete geçirilen kolajenleri parçalar.

Lizinler Üzerine Çalışmalar

1977 yılında İsveç'teki Lund Üniversitesi'nde görev yapan Dr. Astedt, enzimlerin parçalanması yoluyla göğüs kanserini tedavi etmeyi başardığını yayımladı: *Göğüs kanseri hastalarının beyinlerinde ikincil tümörler gelişti. Radyasyonlar ve kemoterapi bir sonuca ulaşamadı, ancak enzimlerin parçalanması yolu ile beyin metastazı ve hastalığın diğer semptomları ortadan kalkmaya başladı. Bir yıl sonrasında hastada herhangi bir semptoma rastlanmıyordu.*

Hasta traneksamik asit ile tedavi edildi; bu asit doğal aminoasit lizinin bağ elementlerinden birisidir, ancak yan etkileri bulunur. Yüksek oranlarda doğal lizin kullanmak çok daha güvenli olacaktır.

11 Temmuz 1977 tarihinde JAMA dergisinde yayımlanan habere göre; aynı araştırma grubunun yumurtalık kanserini de büyük bir başarıyla tedavi ettiği, hatta başka organlara yayılan ikincil tümörlerin de tedavi edildiği kanıtlanmıştır. Enzimlerin parçalanması yöntemi ile tümörler bir kapsülün içine girдикlerinde daha fazla ilerlemeleri ve yayılmaları engellenmiş oluyor.

1980 yılında Dr. Suma başkanlığındaki Tokyo Üniversitesi'nden bir araştırma grubu şunları diyor: *"Ameliyat edilmesi mümkün olmayan, ikincil tümörlere*

ve su birikintisine ağız kanseri üzerinde, tedavi çok başarılıydı. Hatta enzim etkilerinin sınırlandırılmasına odaklanan tedavi yöntemi ile, ileri aşamalara gelen kanserin daha da ilerlemesi durdurdu. 3 sene sonra da hastada herhangi bir sorun kalmamıştı.”

Asıl soru şu olmalı: Kanserın daha üst yöntemlerle yenilebileceği bilinmediği için mi her yıl milyonlarca insan ölüyor? Bu şekilde milyonlarca can kurtarılamaz mıydı?

Cevabı ise kişinin kendine hâkim olamayacağı kadar zordur.

Kanser ve kemoterapi ilaçları, kalp ilaçlarından sonra ilaç endüstrisinin ikinci altın kaynağıdır!

Bundan dolayı ne bu hastalığı durdurabilecek teknikler öne sürülüyor ne de ılımlı tedavi yöntemleri üzerine yapılan araştırmalar fonlanıyor. Hatta lizin tedavisi kullanıldığı zaman ilaç olarak satılmaması için lizine dair kimyasal türev formlarının patentleri alınmıştı bile.

Ancak yine de kanser hastalığının sonunun yaklaştığını görebiliyoruz.

Dr. Rath, lizin kullanımının tüm tıbbi patoloji alanlarına yayılabileceğini açıkladı (Santa Clara, California’da Amerikan bir şirket kanser hakkında araştırmalara başladı).

Kanser • Bakteriler • Enfeksiyonel hastalıklar • Damar sertleşmesi • AIDS • Grip virüsü • Uçuk • Fibrosarkom • Melanom, cilt-prostat-göğüs kanseri

Alerjik hastalıklar: • Cilt hastalıkları • Ürtiker (kurdeşen) • Damar şişmesi

Kronik enfeksiyonlar: • Astım (Alerjik astım) • Artrit • Bağırsak iltihabı, kolit • Crohn hastalığı • Romatizmal anormallikler • Konjonktivit • Saman nezlesi (Alerjik nezle) • Ülser

Hastalık miti - *Antiaritmi Konferansı, Madrid 2003.*

Yüksek dozlarda alınsa bile C vitamini zehirlenmesi diye bir durum söz konusu değildir. Linus Pauling her gün 5 gr. C vitamini tüketiyordu ve prostat kanseri olmasına rağmen hiçbir zahmet çekmeden 100 yaşında vefat etti.

Sevgili okurlarım, şimdiye kadar okuduklarınızdan çıkarılacak sonuç, hastalık mitinin artık var olmadığıdır. Semptomlara göre geleneksel tıp ilaçlarına karşılık gelenlerin satılması için ilaç şirketleri kutsanmıştı. Analiz = paraliz.

Hastalık Birdir: Kanın Oksidize Olması

Doğa Ana bizlere bilgiyi bahşetmiştir ve bu bilgi ile savaşmak için kullanacağımız bol sayıdaki antidotu da. Botanoloji, homeopati, hücresel beslenme tıbbı, bio-enerji ve düşünce bizim müttefiklerimizdir ve tıpkı Güney Afrika doktorlarının gözlerini açtığı ve Durban Bildirisinde ilaç mafyalarına hayır dediği gibi biz de *bu alternatif tıp modellerini yaymalıyız*.

Sürekli kullanılan ilaçlar enzimlerin yok edilmesi rolünü paylaşıyorlar: kemo-terapi ilaçları, kalsiyum rakipleri ilaçlar ya da hipertansiyon ilaçları, sakinleştirici ilaçlar ve antidepresanlar, non-steroidal antienflamatuar ilaçlar, kolesterol karşıtı ilaçlar, “masum” ağrı kesiciler, aspirin, yapay hormonlar, HRT türevleri, üstü kapalı çeşitli yan etkilere sebep olan antibiyotikler; bu ilaçların hiçbir hasta için bir şey ifade etmiyor, ta ki bir ölüm gerçekleşene kadar... Yine de binlerce ölüme ulaşmadan piyasadan çekilmiyorlar. Onların oyunlarını oynamayan doktorlar camiadan kovuluyorlar ve Amerika, Avrupa gibi yerlerde “Quackler” olarak alaya alınıyorlar.

Petrokimya Kartelleri ve Savaşları

Etkili sonuçlara sahip tedavi bilgileri ve fizik tedavi üzerine çalışma programları; Avrupalı ve Amerikan tıp fakültelerindeki müfredattan kasten çıkarılmıştır. Hindistan, Çin ve genel olarak Doğu ülkelerinde ise hâlâ müfredattadırlar. İki Nobel ödülü sahibi Linus Pauling örneğinden de görüleceği üzere C vitamini tüketimi sayesinde kanser %99 oranda duruyor.

Bu sistem yüzünden yeni yetişen doktorlar geleneksel tedavi yöntemleri üzerine hiçbir şey öğrenmiyorlar, örneğin eskiden yılda iki kere, ilkbahar ve sonbahar mevsimlerinde bağırsakların detoksu için Hint yağı alınırdı. Bu şekilde tıp öğrencileri tarafından kanalize edilen monopolinin devamı sağlanıyor. Tıp öğrencileri demek, patenti alınmış formülleri ve ilaçları satmak için uygun tüccarlar demektir. Bu sırada aktif madde “satılmak” için sanatsal bir eda ile saklanıyor.

Doktorlar holistik tedavi yöntemine karşı ve yalnızca Farmakoloji alanına hitap eden bir temel eğitimden geçiyorlar. Mevcut pazarlama sistemi ile yurtdışındaki kongrelerde, lüks tatil beldelerinde ve iki kişi için cazip kılınan egzotik ada seyahatlerinde, en iyi satış yapanlara farma-kartel tarafından yapılan ödemeler ve kontroller eşliğinde “tıp ahlakı” farklı bir şekilde yazılıyor. Ve yavaş yavaş patenti alınmış sentetik ilaçların tedavi amacıyla verilmesi, bilim insanlığı ve tıp ahlakı ile eş anlamlı hale geliyor. Bu sırada

patentsiz, yani doğal maddelerin tedavi amaçlı verilmesinin bilimsel olmadığı söylenip bu eylem, tıbbi ahlaksızlık ile yaftalanıyor.

Doğal tedavilerin ve bu tedavi yöntemleri kullanımı ile bağdaştırılan bilgilerin yasa dışı bir şekilde yaydırıldığına dair bir düşünce oluşturma çabasındalar. Vitamin ve mineral şişelerindeki etiketlere “önerilen maksimum miktar” yazarak insanların korkmalarını başardılar; yalanlar söyleyerek fazla vitamin kullanımının zarar verdiğini söylediler, o sırada besin takviyelerinin değil, asıl kendi ilaçlarının yan etkilere sahip olduğu gerçeğini sakladılar. Linus Pauling her hastalığın direkt olarak bir tür mineral eksikliğinden kaynaklandığını söylemiştir. Beslenme programımızın 2/3’ünün minerallerden oluşması gerekir. Her bir mineralin vücudumuz üzerinde kritik değeri vardır. Bir kongre belgesinde şunlar yazıyor: “yeryüzünde vücut sağlığına faydalı olabilecek yeterli kadar mineral yoktur”

İlaç endüstrileri Yugoslavya, Irak ve Suriye’nin yıkımı için yapılan savaşlara yatırım yaparlar. Amerika’daki başkanlık seçimlerini fonlarlar. Rockefeller kuruluşu Beyaz Saray’ı, Pentagon’u ve oralarda alınan her bir politik ve stratejik kararı kontrol eder.

Aynı şey İngiltere’de Rothschild grubu ve Tony Blair ile yaşanmıştır.

Bu şekilde hastalıklar ve onlara karşılık gelen ilaç piyasasının büyüdüğünü görüyoruz, çünkü her bir patent hakkı inanılmaz miktarların arkasına gizleniyor! Mesela kemoterapi sonrası kullanılan vitamin enjeksiyonları 1950 Euro ediyor, bu sırada zeytin yaprakları ise ücretsiz!

2003, Lahey Ceza Mahkemesine Başvuru

Fizik Tedavide Tanınan Haklar

Farma Medicine’in ne anlama geldiğini bilen ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Birleşmiş Milletler (UN) gibi daha birçok ulusal ve kamusal örgütün nasıl yürütüldüğünü bilen binlerce doktor, hasta ve halk tarafından Lahey Yüksek Ceza Mahkemesine insanlığa karşı işlenen bu suçların bedelinin ödetilmesi için bu suç duyuruları yapıldı.

Eğer hepimiz beyaz ırk gibi 100 yaşına kadar yaşasak emekli maaşlarını kimin ödeyeceğini düşündünüz mü? Her Batı ülkesindeki orantılı emeklilik sistemi vatandaşların 70 yaş ve üzerinde olmasına dayanarak hesaplanıyor. 2014 yılında Samara oblastındaki Sağlık Bakanı şöyle dedi, “yaşlılar neden bu kadar çok yaşamak istiyor ki?”

Bankalarınız zaten gırtlaklarına kadar borçlu. *Plastik para herhangi bir kayıt olmadan dolaşabiliyor.* Simya (gerçek Kimya) insanlığın görüp görebileceği en kötülerin ellerinde, *Altının artık para olarak bir karşılığı yok.* John F. Kennedy ülkeye kendine ait bir para birimi basmak ve milyarlarca dolar basan Rothschildlerin bankasından bağımsızlaşmak istediğinde öldürülmüştü. Aynı kaderi kardeşi Robert, oğlu Teddy ve oyuncu arkadaşı Marilyn Monroe da paylaştı, çünkü biliyorlardı...

Gerçek tıp örtbas edildi, gerçek anti-yer çekimi fiziği, eter teorileri, kimya, geometri ve astrofizik bu insanların ne istediklerini söylediler.

Arktika bölgesindeki HAARP sistemi iyonosferde dalgalarla yayılayarak insanların beynini ve hatta havayı etkiliyor.

Düzenli olarak büyük şehirlerin üzerinden gazlar yayıyorlar.

Tsunamiler ve yapay depremler artık yapılabilir.

Tam olarak bir vahiy devrinde yaşıyoruz. Sivillerin öldürülmesi, işkenceler, koca ülkelerin yıkımı, seçilmiş başkanların teröristler tarafından linçlenmesi; beyazlar siyaha dönerken siyahlar da beyaza dönüşüyor.

Amerika'da bir kamu parkındaki mermer sütuna yeryüzü nüfusunun azaltılması projesinin üç dilde de kazındığını ve tüm dünyada toplamda 500 milyon insan kalana kadar durmayacaklarını biliyor muydunuz?

Lahey Mahkemesinde cezaya çarptırılmaları umudu ise, hukuksuz projelerinin olağan olduğu kararı çıktığında yerle bir olmuştu. Hükümet için aday olduğunda Hitler'e para yardımı yapan dev ilaç şirketi IG Farben, aynı zamanda Dr. Mengele için gaz odalarında ve Auschwitz, Dachau vb. yüzlerce toplama kampında tutulan rehinelere üzerinde ilaçlarla ve Zyklon B zehri ile deney yapma hakkını satın aldı. Savaş bittikten sonra kurulan Nürnberg Mahkemesinde IG Farben'in 24 üst kurul üyesi savaş suçluları olarak cezaya çarptırıldılar. Daha sonra IG Farben üç kardeş şirkete bölünerek, günümüzün uluslararası çapta en büyük ilaç şirketlerini kurdu; Hoechst, BAYER ve BASF.

II. Dünya Savaşı sırasında Carl Wurster Zyklon B zehrini satan şirkette yöneticiydi, savaştan sonra cezaya çarptırıldı ancak garip bir şekilde hapisten kaçmayı başardı ve 1952 yılında BASF şirketinin yöneticisi olarak atandı. Bu pozisyonda, Avrupa Birliği tarafından yaratılan bir sonraki kritik on yıla kadar kaldı. Brüksel'deki Avrupa Birliği yardımıyla, BASF günümüzde en büyük uluslararası kimya şirkettir.

Alman başbakanı Helmut Kohl'un bir BASF çalışanı (1982-1996) olduğu biliniyor, kendisi kimya-ilaç mafyasına uluslararası çıkarları doğrultusunda politik

bir yönetici olarak hizmet ediyordu. Helmut Kohl, Brüksel'deki Avrupa Birliği bürokrasisini kurabilmek için 100 milyar Euro'nun üzerinde para harcadı ve böylece Avrupa'yı bu mafyanın çıkarlarının bir parçası yapma amacını gerçekleştirmiş oldu. 1998 yılında ofisini terk ederken hükümeti Angela Merkel'e teslim ediyordu ve kendisine kameralar önüne "kızım" demişti.

Günümüzde ise kızı, Avrupa'daki tüm ülkeleri Almanya'nın hükmüne bağlayan Lizbon Antlaşmasını Avrupa Birliğine sokan güçtür.

Kuş Gribi - Anlaşmazlık ve Korku Egemenliği

Dev firma Roche'un Tamiflu (Oseltamivir) antiviral ilacından birçok insan yararlanmıştır.

Bush gelmekte olan *pandemi* konusunda ABD "vatandaşlarının sağlığını teminat altına almak" için bu ilacın üretiminin artırılmasına ve milyonlarcasının piyasaya sürülmesine izin vermiştir.

Asıl Soru: ABD'nin İsviçreli Bir Şirket Olan Roche ile Ne Gibi Bir İlişkisi Vardır?

Aşı, Bush'un Savunma Bakanı Donald Rumsfeld'in başkanlığını yaptığı Amerikan şirket Gilead tarafından üretildi ancak Roche'dan satın alındı.

Kuş gribi virüsü hakkında herhangi bir tecrübeye sahip olmayan ve Pentagon ile aşı gelişimiyle ilgili güvenli bir anlaşma imzalayan BIOPORT şirketi, Sr. Bush'un yönetim kurulunda yer aldığı Carlisle grubuna aittir. Burada Yeni Amerikan çağın doğuşunu izleyebiliyoruz. 2000 yılından bahseden birçok analizci Amerika Birleşik Devletleri'nin politik pusulasına rastlıyor. Bir noktada biyolojik silah projeleri ile tanışma heyecanını bile yaşadık. "Belirli bir genotipi hedefleme kabiliyetine sahip geliştirilmiş formdaki biyolojik silahlar, biyolojik savaşı bir korku krallığından çok değerli bir politik araca çevirebilir."

2009 H1N1 Domuz Gribi Pandemisi

2009 yılında Sağlık Bakanı Abrahamopoulos'un Yunan vatandaşların sağlığının korunması için 10 milyon aşı satışı olduğundan dolayı aniden zeytin konusunun kapatıldığını hatırlıyor musunuz? Aslında 2009 yılının Mayıs ayında Dünya Sağlık Örgütü çoktan geçip giden ve bulaşma riski olmayan bir gribin patladığını ilan etmişti. Bütün bunlara rağmen bir ay sonra, 2009 Haziran'ında domuz gribi virüsünün korkunç etkilerine şahit olan çok sayıda uzman

doktor bir virüs dalgasının ortaya çıktığı açıklamasını yaptılar ve DSÖ Mayıs ayının bildirisini göz önünde bulundurarak pandemi ilan ettiler, hükümetlere ilaç ve aşı satmaları için büyük baskı uyguladılar.

Gözlemlediklerimize göre, her 3 yılda bir kitle iletişim araçları aracılığıyla bir virüs enfeksiyonu dünya çapında yayılma riski taşıyor. 2003'te bu SARS virüsü iken, 2006'da kuş gribi, 2009'da domuz gribi ve 2014'te ise ebola idi. Anlayan anlar. Pandemi korkusu yaratmak, birçok ülkenin ekonomisini sıkboğaz edebilmek adına mükemmel bir yöntemdir.

Hipokrat'a Özgü Beslenmenin Verdiği Cevap

Hücrelerin enfekte olmasını, virüsün çoğalmasını ve vücutta yayılmasını kontrol eden biyokimyasal işlemlerin doğal bir yolla korunması çok önemlidir. Gribe ve her türlü enfeksiyona karşı mikro-besleyici maddelerin etkinlikleri, sarsılmaz bilimsel kanıtlara sahiptir.

Bunlar gibi besleyici öğeler: C, A, D, E, B6 ve B12 vitamini, folik asit, demir, çinko, bakır ve iyot hücrelere dolaylı olarak bağışıklık kazandırır (akyuvarların, makrofajların/monositlerin, T hücrelerinin ve timüs bezinin faaliyeti için en doğrusudur). Elbette B1, B2, B3, özellikle omega-3, pantotenik asit, biyotin, folik asit, çinko ve bakır antikor üretiminde bir numaradır. C vitamini, belirli aminositler (lizin, prolin, arginin), N-asetil-sistein ve polifenoller, oleopropein ve balık yağları virüslerin çoğalmasına ve yayılmasına karşı savaşırlar. Kenevir yağı, THC yağı.

Mahatma (Büyük Ruh) Gandhi'nin kitabından bölümler: "A Guide to Health", 1921. Aşılama barbarca bir uygulamadır ve çağımızda gerçekleşen bütün yanılsamalar içindeki en ölümcüldür. Aşı pis bir maddedir ve böyle bir kirliliğin hastalığı uzaklaştırabileceğini beklememiz anlamsızdır.

Aşılamalar karşısında vicdanı rahat bir şekilde duran insanlar, gerekirse tek başlarına inandıklarını desteklemek için dünyayı da karşılarına alabilirler.

Bilimsel Haberler - Nexus Dergisi Haziran 2011, Dr. Gioannis Piliuni Kanser Tedavisinde H/M (elektromanyetik) Yöntem

Defalarca kimyasal ilaç şirketlerinin faaliyetlerini taraflı bir şekilde örtbas etmekle ve alternatif tedavi ve yöntemlere karşı açtıkları savaş ile suçlanan çok güçlü ABD Gıda ve İlaç Organizasyonu, meşhur FDA'yı hepimiz tanıyoruz. Amerikan mahkemelerinde FDA'nın, birçok hastalık üzerinde kimyasal ol-

mayan tedavi yöntemleri ile başarıya ulaşmış bilim insanlarına ve doktorlara karşı söz konusu yüzlerce soruşturma bekletilmektedir. Hiçbir klinik araştırma; eğer öncesinde FDA onayına sahip değilse tedavi metodolojisi, tedavi protokolü ya da başarılı bir alternatif metod olarak onay belgesi alamıyor.

Birçok makalede kamusal borçların yol açtığı devasa yaraları gördük, bu borçlar aşırı pahalı kanser karşıtı tedavilerin üstünü örtmek için kullanılan paradır. Doktorlardan, eczacılardan, güvenilir şirketlerden ve her türlü araçtan oluşan bu topluluk, sürekli olarak kanserle savaşmak adına inanılmaz miktarlardaki paraları emiyorlar.

“Lanetli hastalık” ile mücadelede, diğer tedavi yöntemlerini arama yönelimine karşı alınan bütün sert önlemler artık kaldırılmalıdır.

Son olarak bunlar arasında, FDA’nın kanserle savaşmak için elektromanyetik aletlerle yaptığı denemelere getirilen yasakların kısmen kaldırılması da yer alıyor. Bu aletlerden biri şimdiden onaylandı ve beyin kanseri tedavisinde kullanılmaya başlandı.

On yılı aşkın süredir kısıtlı ve zor koşullarda yapılan bu araştırma, durumu apaçık kanıtıyor: Prof. Dr. Yoram Palti’nin mucizevi kutucuğu kanseri tedavi ediyor. Hayfa’daki İsrail Teknoloji Enstitüsü - Technion’da Elektrofizyoloji ve Biyofizik profesörü Yoram Palti, bu şirketleri alaşağı etmeyi başardı ve kanser tedavisi alanında büyük bir değişime neden oldu.

İcat ettiği alet aracılığıyla kişiye 1-10 V/cm. alan şiddetinde, 100-300 Hertz frekansı arasında sancısız ve zararsız dalgalar enjekte ederek kanser hücrelerini çoğalmaya başladıkları an vurmaya başlamış ve kelimenin tam anlamıyla eritmiştir.

Palti’nin bu aleti Avrupa CE damgasına sahiptir ve bütün Avrupa ülkelerinde kullanımı onaylanmıştır. Büyük bir başarıyla taçlandığı ilk deneyler beyindeki glioblastom üzerine yapılmıştı. Kısa süre içinde meme kanseri üzerindeki deneyleri programlandı. İsviçre’de yayılmış akciğer kanseri üzerine başarılı klinik çalışmalar yapılmıştır ve sonuçları beklenmektedir.

Ve elbette Dr. Pappas’ın devrim niteliğindeki çalışmasını unutmamalıyız; kendisi PAPİMİ aleti ile 90’lı yıllardan itibaren tedavinin bütün imajını kökünden değiştirmiştir. H/M etkisinin temelini yalnızca Yunanistan’da değil, tüm dünyada atmıştır.

Acı Psikolojisi ve Akdeniz Diyeti

Nobel ödüllü hocam R. Melzack, McGill Üniversitesi'ndeki Acı Psikolojisi dersinde şunu öğretir:

Acı, hastalığa ve ölüme karşı büyük bir tepkidir.

Yaşamla ölüm arasındaki farkı ifade eder acı ve bazı hassas hastalarda ölüme neden olur. Eğer kanser ağrılarının epidemolojisi araştırılırsa, hepsinde durumu daha da kötüleştiren ağrı nöbetlerinin ortaya çıktığını görürüz. PAPİMİ mekanizması bio-enerji üreterek ağrının kontrol edilmesinde harika sonuçlar verir ve bir ağrı kesici görevi görür.

Kapodistrian Atina Üniversitesi'nde kansere karşı kökensel önlemler üzerine yapılan epidemolojik araştırmada, yağa dayandırılan Akdeniz diyeti öneriliyor.

Ağrı için alternatif olarak şifalı otlarla bitkisel tedavi önerilir.

Keklik otu, papaver, kenevir, sarı kantaron, çarkıfelek, söğüt veya ağı otundan çaylar. Duruma göre değişkenlik gösterir.

Kanserle Mücadele için Hiperbiyotik Diyet

Sebze, meyve, bakliyat, soya ve tahılların artırılması. Hipokrat özellikle beyaz fasulyeleri tavsiye ediyor.

Basit karbonhidrat tuzlarının, kırmızı etin ve hayvansal yağların azaltılması; bunların yerine bitkisel yağ ve özellikle zeytinyağı koyulabilir.

Dengeli bir beslenme için esmer pirinç tercih edilmelidir. Darı, kinoa, tam buğday, mısır, yulaf ve arpa tahıllarının hepsinin kanser önleyici etkisi vardır. Arpada aminoasitler ve sakkaritler bulunur. Çin tıbbına göre arpa, vücuttaki bulanıklıkları temizler ve hafiften idrar sökücü özelliğe sahiptir. Arpa suyu içebilirsiniz. Yukarıdakilerin hepsini su ile dolu geniş ağızlı, açık bir sürahiye koyunuz. 24 saat bekletin ve daha sonra bu suyu içiniz!

Limon ve Diğer Meyvelerin Kabukları

Avustralya Üniversitesi tarafından açıklandığı üzere limon kabuklarında D-limonen bulunur. AIDS ve kansere karşı özelliklere sahiptir.

Tarif: Bütün bir limonu kesin, kabukları ve çekirdekleri ile birlikte blenderdan geçirin. Yağ eşliğinde çorbalarınız, salatalarınız ve balıklarınız üzerine sos olarak koyabilirsiniz.

Portakal, mantar ve limon kabuklarının salçaya benzer güzel ve dolgun bir görünümü vardır. Çaylara da güzel bir aroma verir.

Elma, üzüm ve armut resveratrol nedeniyle çekirdekleri ile birlikte yenebilir. Yediğimiz kayısıların çekirdeklerinde meşhur amigdalın bulunur ve bu bileşen 1997 yılındaki kanser çalışmalarında devrim yapmıştır.

Hurma, kiraz ve mürlerin hepsinin kansere karşı etkileri bulunur. En etkili ve güçlü dönemlerinde olacakları için mevsimindeyken yenmelidir. İlias Petros'a göre 40 gün boyunca tek tip beslenme uygulayalım.

Antioksidanların direkt tüketimi: omega-3 balık yağları, C vitamini, E vitamini, beta-karoten, selenyum, kenevir yağı, omega-9; serbest radikallerin oluşumunu engelledikleri için kansere karşı önlem anlamındaki en önemli faktörlerdendir. Günde 2 kere taze zeytin yaprağı özü içilmelidir.

Yemekler çiğ halde yenmelidir ya da özel tencerelerde çok az pişirilmelidir.

Siyah çay ve kahve tüketimi azaltılmalı ve onların yerine bitkisel içecekler ve saf su (klorsuz, tercihen filtreli) konulmalıdır.

Bitkisel Tedavi: Zeytin yaprağı özü ya da D-lenolat hapları kullanabilirsiniz. Spirulina, omega-3, kenevir yağı, CBD ve THC yağları da tüketilmelidir.

Dünya üzerindeki birçok halk yüzyıllar öncesinde kendilerine kanser önleyici şifalı bitkiler bulmuşlardır, örneğin; Kuzey Amerika'daki Ojibwa kabilesi lahana suyunu, kırmızı yoncayı, labadayı, şevketibostanı, galyumu, raventi, dulavrat otunu, karaağacı, deniz yosunlarını ve essiac esansını keşfetmişlerdir. Bu tarrifi hastanede bir hemşireye vererek 6000 hastanın iyileşmesini sağlamışlardır.

Taxol ilacının kaynağı olan porsuk (taxus) ağacı ve Cezayir menekşesi de kansere karşı koruyan bitkilerden sayılır. Günde 6 adet taze yaprak çiğneyebilir ve duruma göre yutabilirsiniz de.

Besin takviyeleri: Dr. Rath tarafından yeşil çay özünün kansere karşı etkili olduğu kanıtlanmıştır. *Kanseri önlemek için bu kordiseps mantarı yiyebilirsiniz.*

Günde 30 mg. Q10 ko-enzimi alımı.

Her sabah kahvaltı etmeden yarım saat önce aç karnına indiyum alınız. Budapeşte Üniversitesi Onkoloji Kliniğinde de kullanılmaktadır.

Günde üç kere toz formundaki Sango mercan kalsiyumunu tüketebilirsiniz. Japon bilim insanlarının yaptığı araştırmalar sayesinde çok kısa süre içerisinde kanser göstergelerinin seviyesini azalttığı kanıtlanmıştır. Almanya'daki meslektaşım Dr. Dane Reinhart da aynı sonuçları aldığını söylüyor.

Sabah kahvaltılarında içmek için pastörize süt yerine, aminoasitlerle zenginleştirilmiş soya unundan yapılma saf bir protein içeceği ya da bitkisel sütler içebilirsiniz.

Lizin aminoasiti kanser hücrelerini parçalar.

Her gün sütünüze bir tutam zerdeçalatabilirsiniz.

Hayatın ilk yıllarındaki aşırı kalori alımının azaltılması, yetişkinlik dönemindeki obeziteden uzak durmadan ve fiziksel egzersizlerin artırılması sağlıklı bir yaşam yolundaki doğru seçimlerdir. Dikkat! Alkol kullanımı ve pasif ya da aktif sigara kullanımı meme ve akciğer kanserinin kapılarını açar.

Vücudun aşırı gelişimi, harici faktörler ve çevredeki enfeksiyonların, kanser oluşumu (meme, yumurtalık, rahim ve prostat kanserleri) üzerinde büyük bir payı vardır.

Kahve ile lavman önerilir.

Ultraviyole ışınlar maruz kalmaktan kaçınmak, kuvvetli kanserojen ilaçlar ve süreçlerin kullanımında dikkatli olmak ve yiyeceklere katılan maddelerin (renklendiriciler, tatlandırıcılar, koruyucular) sürekli kontrol edilmesi kanser kaynaklı ölüm oranını %33 oranında azaltabilir.

Uzman kontrolü altında Carcinosinum, Calcarea ve Thinosinaminum homeopatik ilaçlarını kullanabilirsiniz.

PAPİMİ'nin beyne gönderdiği manyetik sinyaller, sorunun kökeni olan hücre enerji kaybına karşı düzenli olarak savaşır.

William Reich'in geliştirdiği orgon enerjisi kafesine girebilirsiniz. William Reich, değersizleştirilerek düşürüldüğü bir Amerikan hapishanesinde vefat etmiştir.

Zihinsel İmgeler ve Müzik ile Derin Düşüncelere Dalma

Kansere alternatif bir yaklaşım

Konsantre: (kanser hücrelerin ve artrit, hepatit, menenjit vb. diğer hastalıkların yayılmasını engellemek için bir metot)

Zihinsel imgeler derken; çok etkili bir yöntem olan, hayatın birçok alanında gerçekleşen değişikliklerin uyarılması ve ortaya çıkarılmasına katkıda bulunan bir zihinsel canlandırmadan bahsediyoruz. Bu yöntemle birlikte “umutsuz” hastalar hastalıklarını atlatıyorlar ve hayatlarına sağlıklı canlı bir biçimde geri dönüyorlar.

Rahatlama ve zihinsel İmgeler, Prof. Carl Simonton ve D. Stephanie Matthews-Simonton ile James L. Creighton'ın kitaplarında bahsettiği üzere; kanser tedavisinde bulunan hastaları ikna etmek için bulduğumuz en değerli çalışmalar arasındadır.

Tıpkı antik dönemlerde Asklepios kutsal hastanelerinde gerçekleşen, kuluçka ve rüya yöntemi ile aklın yardımı sayesinde hastaların iyileştirilmesi gibi; günümüzde de aynı ilkeler aracılığıyla, hastalıklı hücrelerin hedef alınarak özel maddelerin devreye girmesi ve uyarılması için sınırsız güce sahip zihinsel kuvvetimizi desteklemenin bir yolunu buluyoruz. Kişi, bir imge meydana getirerek olmasını arzu ettiği saf, zihinsel bir görsel oluşturuyor. Bu görselin tekrar edilmesi ile, yaşanması arzu edilen olay gerçekten de yaşanıyor.

Bu olumlu beklentinin sonucu olarak da kişi, arzu edilen sonuca sebep olacak davranışlarda bulunmaya başlıyor ve meydana gelebilmesi için gerçekliğe yardımcı oluyor. Aslında bu, kendi kendine gerçekleştiren bir kehanettir. Araştırmacı doktorlar hastalarına günde üç kere, her seferinde 10-15 dakika sürecek şekilde rahatlama ve zihinsel imgeleme seansı yapmalarını tavsiye ediyorlar.

Adım-adım Zihinsel İmgeleme Yöntemi:

- 1) Loş ışıklı bir odaya geçiyoruz ve ayaklarımız gevşemiş, gözlerimiz kapalı şekilde sakın bir müzik eşliğinde rahat bir sandalyeye oturuyoruz.
- 2) Burnumuzdan nefes alıp verirken, düşüncelerimize konsantre olarak nefesimizin bilincine varıyoruz. Derin derin nefesler alıyoruz ve nefes verirken vücudumuzun rahatladığını hissediyoruz.
- 3) Düşüncelerimizi suratımızda topluyoruz ve bu noktada bir çeşit yoğunluk hissediyoruz, zihnimizde bu yoğunluğun bir resmini çizmeye çalışıyoruz; örneğin, düğümlemiş bir halat ya da sıkılmış bir yumruk, rahatladığımız zaman bu yumruk ya da halatın çözüldüğünü görüyoruz.
- 4) Surat ve göz kaslarının rahatladığını hissediyoruz. Rahatlarken de bunun dalgalar halinde tüm vücuda yayıldığını hissediyoruz.
- 5) Gözlerimizin etrafında bulunan surat kaslarımıza güçlü bir şekilde baskı uyguluyoruz. Daha sonra bu kasları rahatlatarak, vücudumuza da aynı şekilde dalgalar yayıldığını hissediyoruz. Çene, boğaz, sırt, karın bölgesi, baldırlar, bacaklar, ayak bilekleri, ayaklar ve parmaklara kadar vücudumuzun her bir bölgesi rahatlıyor. Her bir bölge için zihnimizde bir yoğunluk resmediyoruz ve daha sonra bu imgenin çözüldüğünü ve rahatladığını görüyoruz.

- 6) Şimdi ise kendimizi çocukluğumuzdan gelen güzel bir görsel içerisinde, mutlu ve doğal bir çevrede görebiliyoruz. Zihnimizi renk, ses ve dokunma gibi ayrıntılarla dolduruyoruz.
 - 7) Bu kısımda rahatlamaya 2-3 dakika boyunca devam ediyoruz.
 - 8) Şimdiyse zihnimizde kanseri tasvir etme vakti geliyor, gerçek haliyle ya da simgesel bir şekil ile hayal edebiliriz. Onun, kaybedilmiş küçük hasta hücrelerden oluştuğunu düşününüz. Vücudunuzun bir gün içerisinde binlerce kez bu kanser hücreleri ile savaştığını hatırlayınız. Kanserinizi resmederken anlayacaksınız ki; iyileşme, vücudun fizyolojik durumuna bağlı olarak savunma sistemine dayanan bir süreçtir.
 - 9) Eğer tedaviyi şimdi yaparsanız, onun vücudunuza anlayacağınız bir şekilde gireceğini göreceksiniz. Eğer size ışın tedavisi uygulanıyorsa, bunu yoluna çıkan her tür hücreyi vuran milyonlarca enerji halkasından oluşan bir ışın olarak zihninizde çizebilirsiniz. Eğer kemoterapi görüyorsanız, ilacın vücudunuza ulaştığını ve kanınıza girdiğini hayal edebilirsiniz. Onu bir panzehir olarak hayal ediniz. Fizyolojik hücreler akıllı ve güçlüdür. Böylece zehri o kadar kolay bünyelerine almazlar. Ancak kanser hücresi zayıftır ve öldürülmesi için yalnızca minik bir çaba gerektirir. Ölür ve vücudumuzdan atılır (aslında tam tersi doğrudur, ancak başarabilmemiz için bunu hayal etmemiz gerekir).
 - 10) Kandaki akyuvarları hayal ediniz ve kanserojen bölgeye (ya da ağız pamukçuğunun olduğu ya da artritlerinizin olduğu bölgeye) gelip, anormal hücreleri tanıdıktan sonra onları yok ettiklerini düşününüz. Süngüleri güneş ışığı altında parıldar ve düşmanlarını yok eder. Akyuvarlar güçlü ve saldırgan olduğu gibi, aynı zamanda da çok akıllılardır. Aslında akyuvarlar ve kanser hücreleri arasında herhangi bir mücadele yoktur.
- Akyuvarlar bu savaşı kesin olarak kazanacaktır.
- 11) *Kanserin küçüldüğünü hayal ediniz*; eğer gerçekte büyüseler bile ölü hücrelerin akyuvarlar tarafından uzaklara götürülüp, karaciğer ve böbrekler aracılığıyla idrar ve dışkı olarak vücudumuzdan atıldıklarını hayal ediniz. Zihinsel İmgeleme bir kendini kandırma yöntemi değil, kendi kendine yön verebilme yöntemidir. Başınıza geleceklere dair beklentinizdir.
 - 12) Kanserin kaybolana dek küçüldüğünü hayal etmeye devam ediniz.
 - 13) Kendinizi daha enerjik bulacak ve görüşünüz daha gelişmiş olacaktır.

- 14) Kanserinizi küçülüp, en sonunda ortadan kalktığında kendinizi rahat hissettiğinizi ve ailenizle vakit geçirdiğinizi hayal ediniz. Bu tedavi hepsinden daha güçlüdür.
- 15) Vücudunuzun herhangi bir yerinde ağrı hissediyorsanız, akyuvar askerlerinizi savaşa hazır bir şekilde bölgeye ulaştırıp ağrıyı dindirdiğinizi hayal ediniz. Eğer herhangi bir sorun çıkarsa vücudunuza kendini tedavi etmesi için emir veriniz.
- 16) İyi olduğunuzu, hastalıklardan azad olduğunuzu ve enerji dolduğunuzu hayal ediniz.
- 17) Hayatınızdaki tüm hedeflerinize ulaştığınızı hayal ediniz. Hedeflerinizin bir bir gerçekleştiğini, ailenizin de başarıları imza attığını ve çevrenizdeki her şeyin daha da anlam kazandığını hayal ediniz. İyi olmanız için ciddi nedenleriniz olduğunu unutmayınız, iyileşmeye yardımcı olur. Bu şekilde zamanınızı önceliklerinize odaklanarak kullanabilirsiniz.
- 18) Kendinizi iyileşme sürecine katkıda bulunduğunuz için tebrik ediniz. Bu canlandırma alıştırmasını günde 3 kere yaptığınızı ve uygulama sırasında uyanık ve tetikte olduğunuzu hayal ediniz.
- 19) Şimdi göz kapaklarınızdaki kasların rahatlamasına izin veriniz ve gözlerinizi açmaya hazırlanınız, fiziksel olarak bulunduğunuz bölgenin farkına varınız.
- 20) Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz. Günlük yaşamınıza devam etmeye hazır haldesiniz.
- 21) Bitirdiğinize göre, şimdi de yarattığınız zihinsel imgeleri gösteren bir resim çiziniz. Tedavi sırasında uzman kişilerin de yardımıyla birlikte bunu uygulamak size çok yardımcı olacaktır.

Pygmalion Etkisi Örneği

Pygmalion Kıbrıs kralıydı ve tanrıça Afrodit'e sırlıslıkla âşıktı. Ancak tanrıça onunla birlikte yaşayamadığı için krala, kendisine benzeyen bir heykel hediye etti, Galateia'yı. Pygmalion bu heykeli çok ama çok sevdi ve tanrıçadan kendisine, ona benzeyen bir kadın hediye etmesini rica etti. Kralın büyük aşkı, hediye ettiği heykele bir ruh bahşetti ve kral ile Galateia mutlu mesut yaşayıp gittiler. Pygmalion'un bu örneği psikoloji fakültelerinde arzunun ne kadar kuvvetli olduğunu ve imkânsız mümkün kılabilildiğini göstermek için öğretilir. Amerika, Harlem Üniversitesi'nde pratik bir uygulama olarak gerçekleştirilir; fakülte'deki hocalar ders notları zayıf olan öğrencileri seçerler, bu kişileri

kendi sınıflarına alırlar ve onlara aslında çok zeki olduklarını ve mükemmel birer öğrenci olduklarını söylerler. Buna da Pygmalion etkisi denir. İsminin Pygmalion olmasına dikkat ediniz ve çevresindeki maddelere göre renk değiştirebilen Bukalemun sürüngeni ile karıştırmayınız.

İzoflavonlar ve Genistein (H)

Genistein (H) içeren bir fitokimyasal grubudur. H maddesi, insansı östrojenlere hücrel olarak çok benzeyen östrojenlerin bir öncüsüdür. Reseptör yerlerine bağlanır ve eğer çok büyük ise gelecek östrojen akınıni engeller ya da üretim çok küçükse buna yardımcı olur! Bu da çok fazla soya tüketen Asyalı kadınların kadınların menopoza ilgili kadınsal problemlerinin kökeninde bu maddenin fark edilir bir eksikliği olduğunu ortaya çıkıyor. Örneğin miyom tümöründe ve meme kanseri vakalarında %45 daha az miktarda bulunuyor. Soyanın içerisinde bulunan izoflavonların değerlendirilmesinde daha birçok kanser türüne karşı etkili olduklarını gösteriyor; bunların arasında akciğer, beyin, göğüs, kolon, prostat, cilt ve hatta kan kanseri, Hodgkin hastalığı ve lösemi de bulunur.

Soya Suyu

Yalnızca bir kanser tedavisi değildir.

Kanser, lupus, AIDS ve sebebi bilinmeyen oto-immün hastalıklardan kaynaklı olarak gerçekleşen genel enerji düşüşü sırasında bağışıklık sistemi savaşında kullanılacak çok değerli bir besin olduğu kanıtlanmış bu öz, Çin'deki bir hastane tarafından keşfedilmiş soya suyunun ta kendisidir. 13 ila 14 kg. organik soya fasulyesi çekirdekleri, 8 ons ağırlığında bir toz haline getirilir.

Daha sonra mayalanma gerçekleşir. Birkaç gün içerisinde antienflamatuar, antibakteriyel, kemik erimesi ve kansere karşı etkilere sahip binlerce biyoetken fitokimyasallar oluşturularak salınır. Bunlar Tempeh çorbası ve Tamari sosudur. Soya çekirdeklerinin yoğun fermente özünden salınan fitokimyasallar, serbest radikallerin hareketlerini sınırlar ve DNA'nın bozulmasına engel olur. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde; göğüs, rektum, kalça ve prostat bölgelerindeki birçok kanser türünden koruduğu ve bunları tedavi ettiği ortaya çıktı. Kandaki istamin seviyesini azaltarak bağırsaklarda detoks etkisi yapar. Alerjen faktörleri (bronşit, astım, burun tıkanıklığı) ve aynı zamanda ağrı kesicileri temizler. Kolesterolü azaltır, ağız pamukçuklarını iyileştirir ve regl ağrılarını durdurur.

Soya Fasulyesi: *Cancer Letters* adlı akademik dergide yayınlanan bir araştırmada, soya fasulyelerinde kanserden koruyucu ve kanseri yok edici kimyasal bileşenler bulunduğu kanıtlanmıştır:

- 1) Proteaz önleyiciler: Kalsiyumları uyaran özel tümör hücrelerinin inaktif kalmalarını sağlar.
- 2) Fitik asitler (phytates): Demiri (Fe) bağırsaklara bağlar ve kanser oluşumuna sebep olabilecek serbest radikallerin üretimini engeller.
- 3) Fitosteroller: Kolesterol parçalanmasını etkisiz hale getirir ve kalça bölgesinde ve ciltteki tümörlerin gelişimini azaltır.
- 4) Saponinler: Aniden kansere sürükleyebilecek her türlü hücre mutasyonlarını durdurur.
- 5) İzoflavonlar: Yani bitkisel östrojenler, hormonal sorunları erteleyici etkiye sahiptir ve prostat, yumurtalık, meme ve göğüs gibi kötü huylu bezlerle ilişkilidir.

Metalik Su ya da Yağmur Suyu

Metalik su bulmamız epey zor olduğundan, karpuz meyvesinin suyunu çıkardıktan sonra kabuklarından saf metalik su elde edebiliriz.

1. Suyla dolu sürahinin etrafına magnetler yerleştirebiliriz ve böylece su hareket edebilir, statik-zararlı iyonlarını salabilir.
2. Sürahinizin üzerine “seni seviyorum” yazınız. Japon bilim insanı Masaru Emoto’nun deneyi, içinde su ve pirinç olan ikişer sürahidan oluşuyordu. Üzerinde “seni seviyorum” etiketi bulunan su ve pirinç sürahileri, hiçbir şey yazmayanlara kıyasla daha geç küfleniyordu. Bu iki yöntem, yeni kanser oluşumunun ilk süreçlerinde özellikle ihmal edilmemelidir. Üzerine fazla yüklenilmiş karaciğerin temizlenmesini hızlandırır.

Kanser tedavisi sırasında kahve ile lavman yapınız.

Kahve özellikle, ince bağırsakların bağırsak içi damarları aracılığıyla karaciğerdeki toksinleri çekecektir. Bu çok önemli bir yöntemdir ve İsviçre, Amerika ve Avrupa’nın birçok holistik merkezinde uygulanır.

Peki neden kavrulmuş kahve? Çünkü yüksek oranda palmitik asit içerir ve bu da glutatyon aktarımını artırır.

Karaciğerimiz detoksa katkıda bulunması için bu enzimi (glutaril) üretir ve kahve de buna büyük ölçüde yardımcı olur.

Küçük miktarlarda emilebilecek kafein bileşeni ile hızlı bir detoks gerçekleştiriyoruz. Aynı amaç uğruna myrica, defne kabuğu, ahududu yaprakları, kedi nanesi gibi başka şifalı otlar da kullanılabilir ancak aynı etkiyi göstermeyecektir, bundan dolayı en etkili yöntem kahve ile lavman yapmaktır.

Nasıl yapılır: Çeyrek su bardağı kadar suda, 3 yemek kaşığı organik kahveyi çözüldürünüz. Kahveyi 3 dakika boyunca haşlayınız ve bir 15 dakika daha kısık ateşte pişiriniz. Süzdürünüz ve vücut sıcaklığına ulaşmasını bekleyiniz. Kateter ve makatın uçlarına biraz yağ sürünüz. İhtiyaç dahilinde, havlu ve bantaniyelerinizle birlikte bir banyo hazırlayınız.

Torbanızı uzandığınız yerden yarım metre daha yukarıda tutunuz. Sırtüstü uzanınız ve rahatlayınız, plastiği bağırsağınızın son kısmına, rektuma yerleştiriniz.

Yavaşça kalkmaya başlayınız ve enema torbasını tuttuğunuz duvarın karşısına geçiniz. Kramp oluşmaması için kahvenin bağırsaklarınızda yavaşça hareket etmesine izin veriniz. Biraz daha akıcı olması için torbanızı sıkabilirsiniz.

Aynı anda kahvenin ilerleyebilmesi için rektumdan bel bölgesine doğru, daha sonra diklemesine karın bölgesine doğru, tekrar diklemesine rektuma doğru ve son olarak aşağı sağ kısma doğru ovuşturunuz.

4-5 dakika bekleyiniz ve sonrasında tuvalete gidip bağırsaklarınızı iyice boşaltınız.

Hastalardan genellikle 20-30 dakika boyunca 1 galon su çıkar.

Başlarda uzunca bir süre günde 1-2 kere yapılması gerekir. Daha sonraki ara süresi haftada 4-5 kereye inecektir ve en sonunda haftada yalnızca 1 kere yapılacaktır. İşlem sonrasında hasta her seferinde kendini tıkanmış, yorgun ya da sancılı hissedebilir.

Kolon Temizliği

Kesin sonuçlar doğuran özel bir mekanizma ile 50 litre su ve kahve ile yapılır. Tedavi edilecek hastalığa göre şifalı otlar da kullanabilirsiniz.

Uzman bir kişi tarafından ayda 1 kez yapılmalıdır. Bu işlem, hastaların tek başlarına evde yaptıkları 32 basit lavmana eşittir. Solucan oluşumlarına kadar

ulaşır ve kalın bağırsağı tamamen temizler. İngiltere'nin meşhur Diana'sı ve Naomi Campbell'in söylediklerine göre ünlülerin güzellik ve düz karın sırrıdır. Deneyiniz!

Kendi idrarımızla klizma: Rusya ve Asya'daki en eski yöntemlerdendir. İdrarı bir doğa mucizesi olarak nitelerler. İnanılanın aksine idrar gereksiz bir atık değildir, hatta içerisindeki üreden dolayı hem dahili hem de harici kullanım için inanılmaz bir ilaç haline gelir.

Estetisyenler bunu losyon olarak kullanır. Doğruyu söylemek gerekirse, piyasadaki aktif madde olarak üre içeren yüz kremlerinde de bulabilirsiniz.

1-2 litrelik idrarı sıcak su ile seyreltiyoruz.

Geceleyin uzanıyoruz ve dizlerimizi yukarı kaldırıp enema yapıyoruz. Cilt hastalıkları ve akne için mükemmel bir çözüm. Hücre hapsindeki mahkumlar bilirler ki, yüksek oranda susuzluğa maruz kalındığında kişinin kendi idrarını içmesi gerekir. Tamamen zararsızdır ve kullanışlıdır. İdrar tedavisi hakkında kitaplar mevcuttur.

On Beşinci Başlık



ZEYTİN YAPRAKLARI

Zeytin Yaprığı Özü: Bilge Tanrıça Athena'nın Yunanlara Bahşettiği Kutsal Hediye

Celsus, zeytin yapraklarını şarap ile birlikte kaynattı ve bunu yaraları iyileştirmek için kullandı. Aynı şeyi, 1808 yılında Napolyon komutanlığındaki Fransız askerler yaparak zeytin yaprağı özünü sıtmada ateş ve tansiyon düşürücü olarak kullandılar. Herkesçe takip edilen üç eczacılık dergisine ilk önce Fransız askeri Doktor Etienne Pallas, 1811 yılında zeytin özellikleri hakkında yazılar gönderdi ancak 1969 senesine kadar kimse bunlara önem vermedi. 1969'da ise Upjohn şirketi zeytin yapraklarının acı-maddelerini sistematik bir şekilde aramış ve analiz etmiştir. Tedavi edici özelliklerini Ebola virüsü ile birlikte 137 hasta üzerinde deneyerek kanıtladılar. Amerika'nın önde gelen doktorları bunu karaciğer ve böbrek hastalıklarında sakinleştirici ve spazm giderici karşı bir ilaç olarak kullanıyorlar. Mucizevi milli bitkimiz, yapraklarında oleuropein, hidroksitiroksol, oleokantal polifenolü, oleacein ve kalsiyum elenolat gibi antiviral, parazit ve mikroplara karşı özelliklere sahip şifalı maddeler salgılar.

Zeytin Yaprığı Özü / Frapelia Tarifi

Zeytin ağaçlarından -yabani de olabilir- taze yapraklar topluyoruz. Bu yaprakları ya genç ağaçlardan ya da yaşlı ve ilaçlanmamış ağaçlardan topluyoruz.

Yüzeyinde sineklerden, yükseklikten ya da renk değişiminden kaynaklı bozulmalar olmamasına dikkat etmeliyiz. Yapraklar açık yeşil ve taze olmalıdır. Yapraklarla birlikte küçük dallar da toplayabiliriz.

Nasıl hazırlanır: 1 su bardağı kadar ezilmiş zeytin yaprağını 2 bardak saf metalik su ya da arıtma suyu ile birlikte, homojen bir kıvama getirmek için blendera koyuyoruz.

Güzel yeşil bir renk alana ve yapraklar iyice öğütülene kadar makineyi en yüksek hızda çalıştırıyoruz. Çoğu zaman yoğun yeşil bir köpük oluşur. Bunu atmayıp topluyoruz ve çökmesi için bir sürahiye koyuyoruz. Özüyle beraber yaprakları da çok ince bir süzgeçten geçiriyoruz ve kalan yaprakları saklıyoruz. Yaprak karışımını ikinci bir kez, yeniden 2 bardak su koyarak blenderdan geçirebiliriz. Daha seyrek bir karışım haline gelir ve ilk çıkarılan öz ile birlikte içilebilir.

Hem tat vermesi hem de C vitamini kaynağı olması sebebiyle -aynı zamanda bitki suyunun kararmaması için- bir bütün limonu kabuğunu çekirdekleri ile birlikte karışıma ekleyebiliriz.

Bu bitki suyunu yediden yetmişe her yaşta insan içebilir.

Miktarı: Zeytin yapraklarındaki oleuropein bileşeni çok güçlü bir antioksidan olduğundan dolayı gün içinde 3 ila 6 bardak içilmesi önerilir.

Eğer taze zeytin suyumuz yoksa, ABD ve Avrupa'da da uygulandığı gibi bunun yerine hastalığımızın seviyesine göre günde 10 ila 40 adet oleuropein tableti tüketebiliriz.

Karışım hazırlarken her gün tercihe bağlı olarak istediğimiz taze bir meyveyi de ekleyebiliriz; örneğin kabuk ve çekirdekleri ile birlikte elma, kivi, erik, kuru kayısı vb. meyveler yahut Sango mercanı tozu.

Her sabah ya da her gece öğünlerin sonuna, ani enerji ihtiyacı durumlarında zeytin yaprakları karışımına protein eklenmiş soya içeceği de ekleyebiliriz.

Taze zeytin yaprağı bulamamayacağımız zamanlar için, bu karışımı büyük miktarlarda hazırlayıp buz kalıpları ile dondurucuya koyabiliriz. Bu şekilde kullanmak istediğimizde bir buz kalıbı için 1 bardak metalik su yeterli olacaktır. Buzdolabında tazeliği 1 hafta kadar korunur. Bir haftadan sonra etkisi azalır ancak bozulmaz!

Ancak bunları hiçbir zaman buz haliyle yememeliyiz, oda sıcaklığına gelmesini beklemeliyiz. Vücudumuz her zaman 36,6° ve üzeri derecelerde en iyi şekilde çalışır. Dondurulmuş yiyeceklerin emiliminde olduğu gibi sıcaklık kaybetmez.

Özellikle kanser hastalarında ve sağlıklı insanlarda uzun süreli kullanımı tamamen gereksizdir çünkü muhtemelen henüz bilmedikleri bir rahatsızlığa ya da semptoma sahiplerdir.

Anoksi ve Stres = Kanser

Büyük bilim insanı ve kanser araştırmacısı Paul Gerard 1938 yılında şunu keşfetmiştir; hücrelerdeki kanserojen mutasyonun asıl sebebi yıkımdır. Belirli bir solunum enziminin dejenere olmasına ise “sitokrom oksidaz” denir. Bir başka deyişle kanser, solunum hücrelerinin bozulmasından, anoksiden dolayı oluşur. Zeytindeki klorofil solunum hücrelerine taze enzimler verir ve kanser gelişimini engeller. En iyi sonuçları almak için, kullanım sırasında saldırgan radyasyon yöntemlerinden ve kortizonlardan kaçınmak gerekir. Etkileri 1-2 ay içerisinde ortaya çıkacaktır ve iyi haber ise eğer zeytin yaprağı özü düzenli ve kesintiye uğramadan tüketilir ise sonuçları da güzel olacaktır.

Unutmayınız ki kanser, elektron yükünü kaybeden hücrelerin strese girmesi durumudur; yani normal şartlarda hücrelerin çalışmak için 70mV’a ihtiyacı varken 15-30mV’a düştüğünü fark ediyor ve bu da onu açlığa sürüklüyor, atipik bölünmelere başlıyor. Aynı zamanda kanser hücreleri, neoplazmalar ve tümörler üretiliyor.

Bağırsakların temizlenmesi ve Kandida mantarına karşı olarak zeytin yaprakları özü ile aloe suyu, nar suyu, reishi mantarı çayı katabilirsiniz ya da birkaç damla greyfurt özünden atabilirsiniz. Bitkisel tedaviler için kullanılan şifalı otlar listesinden, istediğiniz otu seçebilirsiniz.

Az bir zaman içerisinde daha canlı, daha enerjik, daha sağlıklı ve hayattan daha da fazla tat alır hale geleceksiniz. Bir doz zeytin yaprağı özü eşdeğeri 6-8 buz kalıbıdır.

Her geçen gün daha da fazla insan zeytin yaprağı özü kullanarak güçleniyor, özellikle Amerika, Avrupa ve Asya kıtalarında. İsviçre’de zeytin yaprakları demetler halinde halk pazarında satılıyor, Budapeşte’de ise kanser tedavilerinde zeytin yaprakları kullanılıyor, biz de Yunanistan olarak hem Avrupa hem de Amerika’daki kliniklerle iş birliği içindeyiz. Zeytin yapraklarından hem kremler hem de d-linolate hapları üretiliyor. Maryland Üniversitesi, lösemi kanserini de tedavi ettiğini duyurmuştur (26 Nisan 1979).

İçinde deniz suyu olan turşulardan da deneyebilirsiniz. Çuha Adası’nda üretilen ürünler Japonya gibi bölgelerde oldukça satılıyor. Uzun süre boyunca mühürle kapatılmış bir şekilde saklanıyor.

1931 Nobel Ödülü Sahibi Dr. Otto Warburg'un Zeytin Yapraklarının Kansere Karşı Etkilerinin Üzerine Bir Araştırması

Berlin'deki Max Planck Hücre Fizyolojisi Enstitüsünde yöneticilik yapan Profesör Otto Warburg, kanserin hücrelerdeki oksijen eksikliğine dayandığını kanıtlayarak iki tane Nobel Fizyoloji ödülü almıştır. Makalesinde şöyle yazmıştır: “Kanser oluşumundaki asıl sebep ve bunun nasıl önleneceği” artık bir sır olmaktan çıkıyor, bir hücre oksijen ihtiyacının %60'ını kaybettiğinde neler olduğunu biliyoruz. Oleuropein maddesinin içinde oksijen bulunduğu ve yıpranmış hücreleri onarabileceği tespit ediliyor.

Fizyolojik vücut hücrelerindeki kanser oluşumunun asıl sebebi, oksijen solunumunun şeker fermentasyonu ile yer değiştirmiş olmasıdır. Yani fizyolojik vücut hücreleri oksijen soluyarak ihtiyacı olan enerji alıyorlar, bu sırada kanser hücreleri ise bu enerji ihtiyacını büyük oranda şeker fermentasyonu ile karşılıyorlar. Fizyolojik vücut hücreleri zorunlu olarak aerobiktir ve kanser hücreleri ise anaerobiktir.

Zeytin yapraklarındaki acı madde oleuropein, şeker fermentasyonunu tersine çevirir ve şeker fermentasyonuna ve bundan üretilen yüksek orandaki asiditeye izin vermeyerek kandaki gerekli alkalik dengeyi sağlar.

pH Seviyesi

7,35'ten Fazla Olduğunda Kanserden Kurtarır 7'den Düşük Olduğunda ise Ölüme Sürükler

Araştırmalara göre yaşamsal besinlerde ve özellikle zeytin yapraklarında bulunan klorofilin antioksidan ve anti-kanser özelliklerinin karoten ve A, C ve E vitaminleri ile ilişkisi vardır. Klorofilin iyileştirici etkisi, doğal olarak bitkinin koparıldığı andan tüketim anına kadar geçen süreye bağlıdır. Ateş ve pişirmek ne yazık ki enzimleri yok eder ve böylece içerisinde herhangi bir sitrik asit koruyucusu (limon) bulunmayan zeytin yaprağı suları birkaç gün sonrasında kahverengiye dönüşür. Bu yüzden yapım aşamasında limon suyu da eklenmesini öneriyorum.

Zeytinyağı

Böbrek ağrısı yaşanan dönemlerde, çiğ olarak yendiğinde ya da lavmanlarda kullanıldığında zeytinyağı ağrıları dindirecektir. Aktif maddesi oleik asittir ve vücuda girdiğinde mide tarafından emilmez. Acılığı içerisindeki oleokantal maddesine dayanır. Gramının değeri 200 bin Euro'ya kadar yükselir.

Safra ve pankreas sıvısı ile birleştğinde bağırsak içinde emülsiyonlaştırılır ve sabun haline gelmiş bir kısmı ise gliserine dönüşür.

Böbrek taşlarının emilimi için bu gliserine aslında zeytinyağı enerjisinin bir kısmı veriliyor.

Zeytinyağı sindirimi çok kolay bir besindir ve diğer besinlerin sindirim borularının başından sonuna ulaşması 25-30 saat sürerken zeytinyağında bu süre 15 saate iner, vücut tarafından emilimi %98 daha rahattır.

Kabızlık ve kalın bağırsak iltihabı durumlarında zeytinyağı hem dahili (aç karnına 1 bardak suyun içine 1 çorba kaşığı zeytinyağı eklenip içilerek) hem de harici (250-500 gr. zeytinyağıyla lavman yapılabilir) kullanılabilir.

Zeytin Yaprakı Çayı

Taze zeytin yaprağı suyumuz olmadığı zamanlarda 75 gr. zeytin filizini dallarından alıp 300 gr.'lık suya koyarak yapılabilen, aynı zamanda tansiyon düşürücü bir ilaçtır. Süzdüldükten sonra gün içinde aç karnına üç kere azar azar içilebilir.

Birkaç gün sonrasında tansiyon normal seviyesine dönecektir.

Bilimsel Araştırma

Yapılan araştırmalar ışığında zeytin yapraklarının özellikleri; mikropların hücre zarlarında ve bakterilerde çatlaklara ve delinmelere neden olur, aynı zamanda potasyum, fosfor ve glutamat gibi hücre içi maddelerin atılmasını sağlar. Mikrop kapmayı zorlaştırır ve bağışıklık sistemini tek başına daha sağlıklı olması için onarır.

Zeytin yaprakları fiziksel sağlığın ve bağışıklık sistemi tedavisinin yollarını açar bizlere.

İnsan vücudunda iki enzim mevcuttur; esteraz ve beta-glukozidaz, bunlar oleuropeini oleik aside, insan vücudunda bulunan birçok bakteriyi öldürme kabiliyetine sahip güçlü bir maddeye çevirir.

Alfa-linolenik asidin sol tarafında bir ve sağ tarafında yedi molekül bulunur ve sağ taraftaki moleküller sol taraftakinin karakteristik özelliklerini yansıtır. Bileşenlerin bu yusuvarlak gücünün bir sonucu olarak zeytin yaprakları zehirli işgalcilere karşı savaşır ve bağışıklık sistemini korur. Günde 4-5 kupa zeytin yaprağı çayı içip gözlemleyiniz:

Bu koca moleküler benzerlikten dolayı Franz Miller klorofilin, bitki yiyen tüm hayvanlar ve insanların kanlarında oluşan doğal bir madde olduğuna inandı: “Klorofilin kan üretme hızı, anemi hastası hayvanlarda kanın demir üretme hızı ile aynıdır.”

Dr. Birser ise klorofili “yoğunlaştırılmış güneş enerjisi” olarak adlandırıyor ve şöyle devam ediyor: “Klorofil kalp işlevlerini hızlandırır ve dolaşım sistemini, bağırsakları, rahmi ve akciğerleri etkiler. Azot değişiminin temel düzeyini artırır ve uyarıcı özellikleri açısından, başka bir maddenin kendisiyle yarışamayacağı kadar güçlü bir maddedir.”

Belirli aminoasitlerin ve gerekli maddelerin üretimi ile özel virüslere, bakterilere ya da mikrobiyal gelişimlere karşı etkili bir engel oluşturmaları.

Viral enfeksiyonlar ve/veya inaktif virüslerin yayılmasına karşı engel oluşturma, vücuda girmek ve DNA'yı kopyalamak isteyen virüsleri ya da hücre zarına yapışmaya çalışan virüsleri engellemek.

Enfekte olmuş konak hücrelerin doğrudan istilası ve mikrobiyal çoğalmanın geri dönülmez biçimde engellenmesi.

Ters transkriptaz ve proteazdaki retrovirüsler üretiminin pasifleştirilmesi. Son zamanlarda Afrika kıtasının epidemi ile anılmasını sağlayan modern Ebola virüsündeki ve sağlıklı bir hücredeki ribonükleik asidi (RNA) değiştiren oto-immün hepatit (HIV) virüsü gibi bir retrovirüs için bu özel enzimler büyük öneme sahiptir.

Bağışıklık sisteminin her türlü mikroba karşı verdiği bir tepki olan fagositoz sürecini doğrudan uyarır.

Kutsal Yaşam Tecrübesi

Modern araştırmaların gelişimi ile birlikte biyokimyagerler ve romatologlar; zeytin yaprağı çayını miyalji ve kronik kabızlık sendromuna yardımcı olduğu ve geciktirdiği, ayrıca bağışık sisteminin dengelenmesine izin verdiği için öneriyor.

Bu büyülü bitki, AIDS ile ilgili problemlerimizi kontrol altına almamızı sağlıyor ve Kaposi sarkomunu alaşağı ederek akyuvar nüfusunu artırıyor.

1962 senesinde İtalyan bir araştırmacı oleuropein maddesinin hayvanlardaki tansiyonu düşürebileceğini keşfetti. Avrupa'da ulaşılan diğer bulgularda ise

zeytin yaprağı özünün koroner arter hastalığı sırasında kan akışını artırma, aritmiyi ve bağırsak spazmlarını ortadan kaldırdığı ortaya koyuldu.

2006 yılında Kremastinos grubu ve Atina Eczacılık Fakültesi aynı sonuçları duyurdu.

Alfa-linolenik asid 1854 yılında Hollandalı bir araştırmacı olan Daniel Hanbury tarafından keşfedildi ve kendisi bu asidi oleuropeinin içinde bulunan kimyasal bir madde olarak tanımladı. Kısacası kendi büyüğü içeceğinizi hazırlayınız ve vücudunuzu seviniz.

Sıcak ya da soğuk servis edilebilir.

Yaprakları hafifçe buruşturup kısa süreliğine kaynar suyun içerisine bırakınız. Yumuşamaya başladığında aroması da hafif, tatlı ve tatmin edici olacaktır. Ne kadar çok demlerseniz kokusu o kadar sert olacaktır.

Bir dilim limon ya da stevia, soya, süt, bal ya da başka bitkilerle de yumuşatabilirsiniz. Tanrıların iksirinden içiniz ve kutsal yaşamın bahşettiği o mucizevi gücü sakın kaybetmeyiniz.

Zeytin Yaprakları Özünü Üzerine Klinik Çalışmalar

Zeytin yapraklarının şifalı özellikleri mitler ya da hikâyeler için malzeme oluşturuyor olabilir. Ancak bilimsel çalışmalar sayesinde mitler gerçeklerden ayırabiliyor, Antik Yunan'dan 21. yüzyıl Avrupa'sına yönelebiliyoruz.

Zeytin yapraklarının özelliklerini büyük bir inançla analiz edip yazan ilk kişi M.Ö. 60 yılındaki Dioskorides Pedanios'tur.

Tıbbi Malzemeler Üzerine

“Yabani zeytin ağacı ya da kotinon ağacı ya da Etiyopya zeytin ağacı, ezilip uygulandığı takdirde kanamanın durmasını sağlayan yapraklara sahiptir ve erizipel (yılan hastalığı), zona (herpes zoster), epiniktis (geceleri ortaya çıkan çibanlar), karbonkül, kangrenli ülser, şeytantırnağı ve herpetik dolamayı dizginler; bal ile uygulandığında kabuklanmayı ortadan kaldırır.

Enfekte olmuş ülserleri temizler, ağrıları ve enflamasyonları dindirir ve bal ile uygulandığında koparılan deriyi de iyileştirir.

Aynı zamanda çiğnendiğinde ağızdaki ülserleri ve apseleri de iyileştirir, bu yaprakların özünü ve kaynatılarak elde edilen suyu da aynı etkiyi yapar.

Yaprakların özü uygulandığı takdirde kan akışını ve kadınların da regl arası kanamalarını durdurur.

Stafilomları ve deri altındaki iltihapları, aynı zamanda ülserleri ve diğer akıntıları da engeller,

Göz kapaklarının üzerine sürüldüğü zaman gözlerdeki ülserleri de iyileştirir.

Bu özü elde etmek için zeytin yapraklarını iyice ezmelisiniz ve içine şarap ya da su katmalısınız, ardından süzdürüp güneşte kuruttuktan sonra yeniden şekil vermelisiniz (bu zeytin yapraklarıyla yapılabilen, dünya üzerindeki ilk tariftir!).

Şarapla karıştırılıp süzdürülen öz, su ile yapılandan daha güçlüdür: şarap ile yapılan solüsyon olarak daha güçlüdür ancak su ile yapılan daha iyi saklanır.

Ülserlenmiş kulaklar için de iyi gelir, arpa unu sürülmüş yapraklar karın bölgesine sürüldüğünde bağırsak sorunlarına iyi gelecektir.

Yapraklar çiçekler ile birlikte kil bir kavanoza doldurulur, ağzı tamamen kapatılır ve iyice piştiğine emin olana kadar ateşte bırakılır daha sonra şaraba batırılır ve şarapla birlikte tekrar yoğurulur, kurşun beyazı olana kadar pişirilir ve yeniden şekil verilir.

Bu yanık madde göz ilaçları açısından spodiumu hiç aratmayacaktır, hatta aynı güçte olduğu bile söylenebilir: (bunun gibi bir kavurma yöntemi, göz hastalıkları üzerinde bakır oksidasyonundan daha az bir etkide değildir, bundan dolayı bunların özelliklerinin aynı olduğunu varsaymalıyız).

İşlenmiş zeytin yaprakları daha az etkilidir ancak göz hastalıkları açısından daha uygundur.

Kavrulmuş yeşil dallardan elde edilen nem ile kepek, paraziter deri hastalıkları ve lichen planus (papüler deri hastalığı) tedavi edilir.

Merhem olarak uygulanan meyveleri de kepekleri ve ülserleri tedavi eder.

Bununla birlikte hayvansal yağ ve mısır unu ile kabuk bağlamış tırnaklar iyileştirilir.

Küçük parçalara bölünüp merhem haline getirilen salamura zeytinler (tuzlu zeytinler) yanıkların kabarmasını önler ve enfeksiyon kapmış ülserleri temizler.

Dioskorides'e Verilen Taze Zeytinler

Açık yeşil ve taze zeytinler kabızlığa neden olur ancak mideye iyi gelirler:

Siyah ve olgun olanlar ise kolayca bozulabilir ve mideyi rahatsız eder, aynı zamanda gözleri ağrıtır ve baş ağrısına neden olur. “*Kavrulup ezme olarak uygulandığında kangren ülserlerini ve karbonküllerin oluşmasını engeller.*”

Dioskorides Tarafından Ağız Sağlığı Üzerine

“Salamuradan çıkarılan öz, şişmiş diş etleri için ağız çalkalama suyu olarak kullanılır ve sallanan dişleri sabitler.”

Sağlık kapılarını aralayan gizli anahtar: Oleuropein

1960 yılında Hollandalı bir araştırmacı alfa-linolenik asit olarak adlandırılan oleuropeinin aktif maddesini tespit etti. Çok güçlü antibakteriyel etkiye sahiptir. Araştırmacılar derinlere inerken alfa-linolenik asidin bir tuz formu olan alfa-linolenik kalsiyumu keşfetmiştir; bakteriler, protozoon ve virüslere karşı etkilidir ve konuk hücrelerin mekanizmalarına karşı herhangi bir tehdit oluşturmadan düşük bir yoğunlaşma ile daha etkilidir.

Kliniksel çalışmalarda zeytin yaprakları ve zeytin çekirdeklerinin virüs, bakteri, mantar, candida mantarı ve parazitleri öldürebildiği ortaya çıkıyor. Zeytin yapraklarındaki fitokimyasalların toksisite oranları incelendi ve herhangi bir yan etki bulunamadı. Zeytin yaprağı özlerinin damar genleştirme özelliğinden dolayı oksidasyondan kaynaklanan (düşük) LDL kolesterolü durdurduğu keşfedilmiştir.

Zeytin Yolları

İlk defa Güney Afrika'daki Durban Westville Üniversitesi'nin İnsan Fizyolojisi bölümünde; Yunan zeytinleri, Afrika zeytinleri ve Cape Town'da yetiştirilen bir tür Avrupa zeytinini yapraklarından izole edilmiş triterpenler hakkında bir dizi araştırma yapılmıştır.

Afrika zeytin ağacı örneklerinde alfa-linolenik asit ve ursolik asitten oluşan bir karışım bulunduğu keşfedilir, Yunan zeytinini ve Cape Town'da yetiştirilen Avrupa zeytininde ise sadece alfa-linolenik asit bulunduğu ve hiç ursolik asit bulunmadığı ortaya çıkar.

Alfa-linolenik asitlerin, ursolik asidin ve 3 zeytin örneğinin ateş düşürücü, idrar söktürücü, anti-artrit, antioksidan ve hipoglisemik etkileri Dahl tuzuna

hassasiyet gösteren fareler ve insülin direnci olan fareler üzerinde denenmiştir. Üç zeytin örneğinin de ciddi tansiyon artışını ve arteriyoskleroz gelişimini engellediği ve insülin direnci olan deney hayvanlarını iyileştirdiği, yani diabeti iyileştirdiği keşfedilmiştir.

Kahire Üniversitesi Eczacılık bölümünde yüksek tansiyona sahip fareler üzerinde oleuropeinin anti-tansiyon özellikleri hakkında incelemeler yapılmıştır. Zeytin yaprakları özünün ağızdan tüketilmesinin, hipertansiyona karşı etkili olduğu keşfedilmiştir. Aynı zamanda bu özün anti-hipertansiyon özelliğinin; damarsal değişimlerin tersine çevrilmesine, bundan dolayı hipertansiyon oluşumuna neden olan çeşitli faktörlere dayandığı düşünülmüştür.

İtalya'da Milano Üniversitesi'nde, kalp damarı hastalıklarında rolü bulunan düşük lipoprotein ve genel kolesterol asidozunu askıya alan oleuropein üzerinde çalışmalar yapılır ve oleuropeinin diğer fitokimyasal bileşimlere benzeyen antioksidan özelliklere sahip olduğu kanıtlanır.

Tunus'taki araştırmacılar tarafından zeytin yapraklarının tansiyonu düşürdüğünü, kandaki şeker oranını azalttığını ve kemirici hayvanlardaki ürik asit miktarını azalttığı görülmüştür. Bebek dişlerindeki kahverengi lekelere neden olan tetrasiklin asitten daha güçlüdür. Yüksek ürik asit miktarının kalp hastalıkları açısından çok tehlikeli olduğunu söylemekte fayda var.

Makrofajların Müttefiği

1998 yılında Milano Üniversitesi Eczacılık Fakültesindeki bilim insanları, farelerdeki makrofajların (işgalcileri yiyen hücreler) oleuropeininde bulunan nitrik asit artışı üzerine çalışmalar yapmışlardır.

Oleuropeinin hücreye salınan MO oranına olan etkisini ve nitrik asit sentezi (iNOS) artışıdaki etkisini araştırdılar ve endotoksinler ile yapılan savaş sırasında şu sonuca ulaştılar; oleuropein makrofajların verdiği tepkileri destekler ve bu şekilde daha yüksek bir MO üretimi gerçekleşir, bu da hücre ve vücudun korunması için en iyi yöntemdir.

İtalya'daki Messina Üniversitesi Eczacılık ve Biyoloji Fakültesinde yapılan araştırmalarda standart bakteri klonları (*Haemophilus influenzae*, *Moraxella catarrhalis*, *Salmonella typhi*, *Vibrio parahaemolyticus*, *Staphylococcus aureus* ve 44 taze hücre, insanlarda bağırsak ya da solunum borusundaki hastalık faktörlerini uyarıcılar) kullanarak bunun gibi bakterilere karşı hidrositrozolun ciddi anlamdaki anti-mikrobal etkileri görülmüş ve bu tür bakterilerin artmasını engellediği kanıtlanmıştır.

Biyokimyager Arnold Takemoto oleuropeini, mikro-organizma üretimini geciktiren antiviral bir faktör gibi davranan kayıp bir halka olarak tanımıyor. Bu geciktirme ile “hastanın bağışıklık sisteminin zayıflamasını ve virüsün bir karşı taarruza geçmesini sağlıyor”

Kan Basıncı - Kalp Aritmisi ve Zeytin Yaprakları

2005 yılında ilk kez İsveçli bir firma tarafından, zeytin yapraklarının insanların kan basıncını düşürebileceğini gösteren bilimsel veriler yayımlanmıştır.

20 yetişkin ikiz çift hayvan üzerinde başarıya ulaşan bu klinik çalışmalar Almanya’da gerçekleştirilmiştir. İkiz çiftlerden bir gruba 8 hafta boyunca zeytin yaprağı özünden 500 mg. verilirken diğer kardeş gruba ise plasebo ilaç veriliyor.

İkinci bir grupta ise ikizlerden biri 500 mg. doz alırken onun kardeşi diğerinin aldığı dozu günde iki kere alıyor.

Maksimum değerlerdeki kan basıncını azaltmak üzerine yapılan doz uygulaması sonuçlarında küçük tansiyonun 19mm Hg ve büyük tansiyonun da 10mm Hg azaldığı gözlemlenir. Sonuçlar Ekim 2007 tarihinde gerçekleşen Berlin Bitkisel Tedavi kongresinde açıklanmıştır.

Zeytin yapraklarında aynı zamanda bioflavonoid rutin, leuteolin ve hesperidin ve C vitaminine destek olan ve kolajen ile damar duvarlarını inşa eden maddeler de bulunur. Piyasadaki sulandırılmış kolajen takviyelerine ihtiyacımız yoktur. Araştırmada ayrıca LDL kolesterolün de ciddi anlamda bir düşüşü kayıt altına alınmıştır.

Zeytin Yaprakları ve Geleneksel İlaçlar Üzerine Araştırma

Başlangıç seviyesindeki kan basıncı hastalarında Captopril ilacı araştırılmıştır. Bu araştırmada (140-159mm Hg ile 90-99mm Hg arası)

A grubu günde 2 kere 500 mg. zeytin yaprağı özü hapı alırken, B grubu ise önce günde 2 kere 12 mg. Captopril alıyor ve daha sonra dozları günde 2 kere 25 mg.’a yükseltiliyor.

8 haftalık araştırmadan sonra iki grubun kan basıncı düşüşünde (küçük tansiyon 11,5 ile 13,7 ve büyük tansiyon da 4,8 ve 6,4 değerlerinde) aralarında ciddi bir fark gözlemlenmiyor. Başka bir deyişle zeytin yaprakları tıpkı geleneksel ilaçlar gibi iş görüyor.

Araştırma atölyesi daha yakından incelendiğinde ise birbirlerinin eşdeğeri olduğu görülebilir. Etki mekanizmalarının farklı işlemesine rağmen, hem zeytin yaprakları hem de geleneksel ilaçlar atardamarlarda aynı görevi görüyor ve damar yolları duvarlarındaki gerilimi azaltıyorlar. Böylece damarların genişlemesine yardımcı oluyorlar ve son olarak basıncı azaltıyorlar.

Dr. Lyons Budapeşte’de

Robert Lyons ve 40 meslektaşı Budapeşte Onkoloji Hastanesinde 12 ile 50 yaş aralığındaki; bağışıklık sistemini güçten düşürecek tonsilit, farenjit, trakeit ve akciğer tıkanması, diş sorunları (pulpitis, beyaz lezyonlar, stomatit), uçuk, ülser ve helikobakter pilori gibi cilt sorunları yaşayan yaklaşık 500 hasta üzerinde incelemeler yapmıştır.

Hastalara zeytin yaprakları verilmesi ile bakteriyel ve viral enfeksiyonların %98 oranında iyileştiği ve tersine döndürüldüğü gözlemlenmiştir. Bağışıklık sistemi daha güçlü kılınmıştır. Bu tür araştırmalar haricinde de, tüm Avrupa’daki doktorlar cilt problemlerinden tutun kansere kadar, her çeşit hastalıktan muzdarip olan hastalarına zeytinyağı özünden vermelerinin büyük getirilerinin olduklarını söylüyorlar.

9 yıl Herpes Zoster tedavisi gören bir hastanın, zeytin yaprağı özü ve diğer besin takviyelerini aldıktan sonra 2 hafta içerisinde hastalığından eser kalmamıştır.

Uzun yıllar boyunca kronik mantar hastalıklarına sahip kişilerde mantarlar ya gerilemiştir ya da temizlenmiştir. Miyalji, Epstein Barr virüsü ve kronik yorgunluk sendromu hastaları ise zeytin yaprağı özü içtiklerinden beri daha iyi hissettiklerini vurguluyorlar. Hastalarla yaptığım özel görüşmelerde ve hastanelere yaptığım çeşitli ziyaretlerde, KQN şifalı spaları ile birleştirildiği taktirde ağız ve mide kanseri ve melanom vakalarının ortadan kalktığını aynı şekilde ben de kayıt altına aldım.

Meksika

Meksika’daki bir klinikte bulunan bir sıtma vakası ise iki ay boyunca günde 6 adet zeytin yaprağı hapı içerek tamamen iyileşmiştir. 6 ay sonra bu hastalıktan eser kalmamıştır. Kininden daha etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Pozitif Sağlık Haberleri dergisi yayıncısı Mark Konlee, derginin alternatif tedavi yöntemleri dosya konulu sayısında hap ya da çay formundaki zeytin yap-

rakları ile vitaminlerden ve eroin ve alkol bağımlılığı tedavisi için kullanılan bağışıklık güçlendirici bir ilaç olan Naltrexone'dan bahsediyor. Kenevir CBD yağı da yardımcı olacaktır.

AIDS, Zeytin Yaprakları ve Uzlaşmaz Düşmanlar

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome/Kazanılmış Bağışıklık Yetersizliği Sendromu)'in Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirlenmiş semptomları şu şekildedir: Vücut ısısında değişiklikler, öksürük nöbetleri, ishal, sürekli kilo kaybı ve felç.

Hücrel tıp söylemlerine göre bağışıklık yetmezliği ve AIDS'in tek sebebi HIV virüsü değildir.

AIDS'e neden olan bir virüs yoktur, izole edilemez, elektronik bir mikroskopta fotoğraflanamaz ve atölyede çoğaltılamaz. Avustralya Üniversitesi'nden Tıp Profesörü Eleni Papadopoulou, Perth Grubu baş araştırmacısı olarak AIDS'in insandan insana bulaşmadığını savunur. AIDS'in asıl sorumlusu kendini birçok enfeksiyona maruz bırakan, zayıf beslenme programı izleyen, uyuşturucu, enjeksiyon ve kan nakline maruz kalan hastalardır. Avustralya'da iki eşcinsel erkek arasında gerçekleşen bir duruşmada, erkeklerden biri diğerini kendisine AIDS bulaştırmakla suçluyor ve Dr. Papadopoulou şahitlik yaparak davalıyı aklıyor, iddiaları boşa çıkarıyor. AIDS, virüse dayalı bir enfeksiyon değil, biyokimyasal bir reaksiyondur. Tüm AIDS hastalarında glutatyon eksikliği vardır; bu, vücuttaki normal asidotik strese karşı direnen kimyasal bir maddedir.

HIV virüsünün "kâşifi" Robert Gallo, Amerika'yı sahtekârlık yaptıkları gerekçesiyle 1992 yılında dava etmiştir. Konu hakkında daha fazla bilgiyi internette bulabilir, Janine Roberts'ın *Fear of the Invisible* ve *Glitter & Greed* kitaplarını okuyabilirsiniz.

Üçüncü dünya ülkelerinde yaşayan milyonlarca insan AIDS ortaya çıkmadan önce de ölüyordu. Burada mevcut olan ise *Business With Disease* örneğidir.

İlaç Endüstrisinin Yalanları

Milyonlarca dolar antiretroviral ilaçlara yatırılır ve bunlar daha sonra bağışıklık sistemini zayıflatır. AZT ilacının kutusunun üstünde şunlar yazar: "Solunması, deri ile teması ve yutulması durumunda zehirlidir. Zarar verdiği organlar: kan ve kemik ilikleri. Hastalanma durumunda doktorunuza danışınız. Uygun koruyucu kıyafetler giyiniz"

AIDS'i önlemek için kemoterapi uygulayan kuruluşlar, en az kanser önlemede kemoterapi uygulayan kuruluşlar kadar mantıksızdır. Kanser, beyaz ırkı nüfussuzlaştırma projesi iken AIDS ise siyahi ırk için üretilmiştir.

Afrika kıtasının her bir köşesine HIV-pozitif hastalar bulmak için tanısız cihazlar göndermişlerdir. Böylece AIDS karşıtı kimyasal ürünler vererek sözde bulunan AIDS'i tedavi edeceklerdi. Bağışıklık zayıflığını uyarmanın en kesin yolu ise yüksek derecede toksisiteye sahip olan zehirli ilaçlar almaktır. Yetersiz beslenmek, yoksulluk ve çıkarlar da yalanların ortaya dökülmemesini sağlıyor.

MERK İlaç Şirketi Skandalı

MERK'in çıkardığı Vioxx ilacını hatırlıyor musunuz? Eklem iltihabı ağrıları için bu ilacı alıp kalpten ölen 35.000 kişiden sonra şirket, bu ikiyüzlülük karşısında tiksinen daha düşük rütbedeki çalışanları tarafından mahkemeye verildi. Amirlerini gerçekleri saklamak ve doktorlarla birlikte sessizlik anlaşmaları yapmakla suçladılar. Mahkemeye şunu söyledi: "Sayın hâkim, eğer Boeing'te bir yıl boyunca her hafta bir uçak düşseydi bu sizin gözünüzde nasıl görünürdü?" 35.000 ölüden bahsediyoruz! Siz ne derdiniz? Kamuoyu ne tepki verirdi?

AIDS Tedavisine Hücresel Tıbbın Yanıtı

Sonuçlara yansımaları için sistematik hücresel beslenmenin dozu ne kadar gerekiyorsa o kadar artırılmalı ve ne kadar süre gerekiyorsa o kadar uzatılmalıdır. Saldırı sırasında doz: omega-3, PAPİMİ bio-enerjisi.

Tüm vitamin türleri, mineraller, iz elementler, zeytin yaprağı polifenoller, oleuropein, yeterli uyku ve sağlıklı yaşam şartları.

HIV ve AIDS üzerine uzmanlığı olan New York'taki Dr. Bernard Bihari'nin klinik çalışmaları; zeytin yaprağı ürününün düzenli kullanıldığı takdirde hastalığın gelişimini durdurduğunu ve hastaların lehine olarak bağışıklık sistemlerinin zayıflama sürecini tersine çevirdiğini gösteriyor. Bir bütün limon ve yağ karışımı bile tek başına şişmiş bezlerin, lenfoidlerin ve HIV'den dolayı kaşeksi ve yıpranma sendromlarının ortadan kaldırılmasına yardımcı olur. Araştırmalardan ve klinik deneylerden yola çıkarak şunu diyebiliriz ki; zeytin yaprağı takviyelerinin retrovirüs, bakteri ya da protozoa ile birleşen veya meydana gelen durumlarda tedaviye yararı dokunabilir.

Bunların arasında aynı zamanda grip, nezle, menenjit, Epstein Bar virüsü, beyin iltihabı, HSV-1 & HSV-2, HHV-6A & HHV-6B, HIV/ARC, kronik yor-

gunluk, hepatit-B, zatürre, verem, bel soğukluğu, sıtma, dang humması, bakteriyemi, yoğun ishal, kan zehirlenmesi, diş hastalıkları, işitsel hastalıklar, üreter hastalıkları ve hastanelerde kapılan enfeksiyonlar da vardır. Zeytin yapraklarındaki oleuropeinin hipoglisemik hastalar için hipoglisemik etkiler içerir.

Shock adlı tıp dergisinde yayınlanan bir araştırmada, oleuropeinin etkileri sayesinde *pseudomonas aeruginosa* kaynaklı pilot bir çürüme sonrasında yaşam süresini uzattığı kanıtlanıyor.

Zeytin yapraklarından elde edilen sıvı içecek (frapelia), hap ya da çayda hipotansiyon etkiler görüldüğü ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı gut hastalığı ile birleşmiş hiperemi ve böbrek taşı içeren komplikasyonlar karşısında idareyi eline alacağına dair söz verebilir konumdadır.

Oleuropein - C25 H32 O13

Zeytin yapraklarında, bir sinerjik faktörler grubu tarafından desteklenen acı bir glukosid bulunur ve bunlar hep birlikte yapraklara şifa değerlerini sağlar. En yararlı tıbbi bileşenleri flavonoidlerdir; kolin, bolca alfa-liolenik asit içeren triterpenik bileşenler (%3-4) ve hepsinden fazla iyodür ve oleuropeinden oluşur. Stearik asit, miristik asit, palmatik asit, linoleik asit, araşidonik asit ve kurutulmamış asit içerir.

Oleuropein Ne ile Savaşır - Grip!

Modern dünyada antibiyotiklerin başarısızlıkları ayan beyan

ortadadır. Bir zamanlar onları her derde deva sanmıştık ancak büyülerini kısa sürede kaybettiler. Bunun da ya kötüye kullanımından ya da güvenli olmayan koşullardan kaynaklandığını söylemişti Prof. G. Manousakis 26/11/2015 tarihli röportajında.

Bağışıklık direncine sahip bakterilerin yeni türevleri gelişmektedir, ancak eğer yeni antibiyotikler piyasaya çıkarsa büyük ihtimalle bu yeni ilaçlara dirençli yeni bakteriler de ortaya çıkacaktır.

Fleming, 1945 yılında penisilini keşfetmiş ve hassas bakteriler yok olurken dirençli bakterilerin çoğaldığını görmüştür.

Yalanlar ise bitmiyor. Halk resmi olarak kandırılıyor. Dr. Pauling yüksek miktarda C vitamini alarak kanserden kurtulduğunu kanıtlayarak Nobel almıştır. Stephen Davies ve Alan Stewart 1987 yılında yazdıkları "Nutritional Medicine" kitaplarında zeytin yapraklarının grip virüsünden, çocuk felcinden, hepatitten,

kabakulaktan, kızamıktan, orşitten, zatiürreden, herpes zosterden ve beyin iltihabından kurtardığını yazmışlardır. Japon araştırmacılar da enfeksiyon kapmış kana, günde 2-6 gr. C vitamini enjekte ederek karaciğeri kurtarmışlardır.

Eğer Sağlık Bakanlığı taleplerime kulak kabartsaydı, zeytin yaprakları aynı zamanda kuş gribi(!) ile de savaşırdı.

Bir dönem düşüşe geçmiş olsa da, daha sonra yeniden enfeksiyonel hastalıklardan dolayı ölümler artmaya başlamıştı. Şimdi ise ölümlerdeki öncelik kalp hastalıkları ve kansere aittir. Top killers!

Ölüm sıralamasında AIDS 3. sıraya düşmüştür ancak AIDS dışında solunum yolu ile bulaşan ölümcül kan hastalıkları yükselişe geçmiştir. Bu da dünya üzerindeki doktorların özellikle dikkatini çekmiştir.

Grip, nezle, menenjit, Epstein Barr virüsü, beyin iltihabı, HSV-1 & HSV-2, yorgunluk, çocuk felci, hepatit-B, zatürre, verem, bel soğukluğu, ishal, sıtma, zehirlenme, dang humması, diş rahatsızlıkları, işitsel hastalıklar, hastaneden kapılan hastalıklar, AIDS, HIV, ARC gibi enfeksiyonel hastalıklara yakalanan bir hastanın geleneksel yöntemlerle tedavi edilmesinin zor olduğu kanıtlanmıştır.

İlaçların yan etkileri, aslında modern tıbbın yarattığı bir tehlike çanıdır. İlk başlarda başka sebeplerden oluştuğunu sandığımız hastalıkların, bilimsel gelişmeler sayesinde kökenlerinde virüs ve bakteriler olduğu keşfedildi. Chlamydia pneumoniae gibi enfeksiyonel faktörler Alzheimer hastaları ve kalp rahatsızlıklarına sahip kişilerde görülmüştür.

Böbrek taşı, tip-1 diyabet, meme kanseri, romatoid artrit, multipl skleroz ve şizofreni enfeksiyonlarında ve günümüzde viral ve bakteriyel iltihaplanmalar da da verilir.

Kanser ve Zeytin Yaprakları

Akdeniz diyeti mükemmel niteliklerinden dolayı epey ünlüdür. Kanser elementlerini azaltan yağında, kilit nokta oleuropein içeriğinin yoğunluğudur.

Kanserin ilk aşamalarında zeytin yaprakları antioksidan görevi görür. Zeytin yaprakları; kötü huylu hücrelerin üretimindeki ilk adımlar olarak tanımlanan, DNA'nın hidroksil radikalleri ve oksidan elementler tarafından yok edilmesini engeller.

Hücreler kanserojen hale geldikten sonra, kimyasal elementlerden gelecek belirli bir parolayı beklerler, bu parola sayesinde elementler bu hücrelerin dü-

zenli bir tümör olmasındaki gelişime yardımcı olacaktır. Zeytin yapraklarındaki maddelerin (hidroksitirozol) bu elementleri oyalama ve bu sinyalleri ve patikaları durdurma özelliği mevcuttur.

Oleuropein (O), beslenme programımızdaki karbonhidratlardan enerji alan ve bunlara bağımlı olan enzimatik kanserojen mekanizmaları ezer. Başka bir deyişle zeytin yaprakları, makarna yiyip büyüyen kanserleri engeller. Meme kanseri üzerinde yapılan deneysel araştırmalarda zeytinlerin mükemmel sonuçlara sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Oleuropein ve zeytin yaprağı özü, kansere karşı daha pek çok etkili mekanizmaya sahiptir.

Kanser tümörlerinin gelişiminde büyük rol oynayan diğer enfeksiyonların önlenmesi konusunda yardımcı olur.

Özellikle söz konusu meme kanseri olduğunda oleuropein; birçok göğüs kanseri çeşidinin yaşamasını sağlayan dişi hormonlara, yani östrojene karşı kötü huylu hücrelerin tepki verme mekanizmalarını köreltiyor.

Oleuropein; kanserojen hücrelerin sağlıklı dokulara girmek ve vücudun büyük bir kısmını mutasyona uğratmak (metastaz) için kullandığı proteinlerin, erimesine sebep olan enzimlerin üretimini durdurur.

Kliniklerde ve deney fareleri üzerinde kanıtlandığı kadarıyla bu mekanizmalar, birçok kanser türünün oluşma hızını ve devamında gelişim hızını azaltıyor, bu kanserlerden birkaçı; beyin kanseri, baş ve boyun kanseri, göğüs kanseri, akciğer kanseri, mesane kanseri, prostat ve deri kanseri, aynı zamanda da lösemidir.

Canlı fareler üzerinde yapılan etkili bir deneyde, farelere ağız yoluyla zeytin yapraklarından elde edilen oleuropein verilerek kanser hücreleri üzerinde büyük bir başarı yakalandı. Tümörler anında azalmaya başladı ve 9-12 gün arasında tamamen yok oldu. Tümörler henüz yok olmadan önce incelendiğinde, garip eğri bir yapıya ve oluşuma sahiplerdi ve içlerinde hiç canlı kanser hücresi bulunmuyordu.

Yazar notu: Bunlardan 2007 tarihli yayınlarımda bahsetmiştim ancak kimse kulak vermemiş, aksine hor görülmüşlerdi. Peki o zamandan beri kaç insan öldü?

Kanser Mikroplara ve Virüslere Dayanır

Helicobacter pylori, ağız kanseri başlangıcı olarak tanımlanır ve karaciğer kanserine sebep olan bakterilerin mutasyona uğramış hali olarak bilinir. 1960 yılında lösemi ve sarkom üzerinde yapılan bir çalışmada, zeytin yaprağı özünün bu virüslerden herhangi birini öldürebileceği kanıtlanmıştır.

Kanser vakalarının %30'unun virüslerle ilgili olduğu tıp bilimi tarafından kanıtlandı. Son zamanlardaki kanser vakalarında keşfedildiği üzere, tüm kanser çeşitlerinin neredeyse %20'sinin 50 farklı tip onkogenik kanser genlerinden kaynaklandığı kanıtlanmıştır. Onkogenler; insan hücrelerinin mutasyon sürecini başlatarak atipik mitoz bölünmelerine (kansere) neden olan bir viral genler grubudur. Farklı çeşitlere sebep olan 63 ayrı Herpes virüsü bulunur.

Dang Humması

Sivrisineklerden doğan bir başka hastalıktır. Bu durumda bir virüsten meydana gelir. Zeytin yaprakları bir başka ölümcül hastalık karşısında zafer kazanmıştır, tıpkı çok tartışmalı Ebola virüsü gibi.

Kuş Gribi, İnsan Gribi, Genel Soğuk Algınlığı ve Nezle

Kuş gribi ve domuz gribi virüsünden kaynaklanan büyük gürültü, bu virüslere karşı koyan aşıları üreten ilaç firmalarına devasa kazançlar sağlamıştır. Büyük skandal! Zeytin yapraklarının önemi susturulmuş ve büyük çabalarla 10 yıl boyunca tarihin tozlu raflarına kaldırılmıştır, bu sırada Avustralya'da zeytin yaprağının kilosu 100 Euro'ya ulaşmıştır. Anlayan anlar.

Zeytin yapraklarının nezleyi birkaç saat içinde bitirme gücü vardır (önerilen doz: her dört saatte bir hap ya da taze frapelia), aynı zamanda antiviral özelliklerinden dolayı baş ağrısını ve nezleden kaynaklanan kemik ağrılarını da durdurur.

Kara mürver ve ekinezya çiçeklerinin yanında, önlem olarak reishi mantarı ve aloe çayı ile birlikte alınmasını öneriyorum. Kışın soğuğu henüz ulaşmadan bir-iki hafta öncesinde alırsanız soğuktan titremezsiniz.

Diyabet ve Zeytin Yaprakları

Zeytin yaprakları diyabet hastalığına yardımcı olur. İnsanlardaki pankreas organı enzim üreticisi olarak çalışır ve yalnızca çiğ besinlerle beslenen hayvanla-

rın organları karşısında en büyük hacme sahiptir. Bu beslenme şeklinin insan sağlığı açısından tehlikeli olduğu kanıtlanmıştır.

Vücut ağırlığına oranla insülin üreten insan pankreası, bir ineğinkinden iki kat daha fazla hacme sahiptir ve bu, inek sırf çığ otlarla beslendiği içindir, bu da insanların yapamayacağı bir şeydir.

Kandaki kronik şeker artışının diyabetik ve pre-diyabetik durumlarında tüm vücutta büyük oranda oksidatif stres gözlemlenir ve bu da kemiklerde gizli değişim ve kayıplara (gözlerde körlük, beyinde felç, ayaklarda kangren, kalpte kalp krizi, böbreklerde de böbrek yetmezliği) ve hızlandırılmış yaşlanmaya neden olur.

Diyabet tedavisinin iki temel amacı vardır:

- a) Kandaki glikoz oranını normal seviyeye düşürmek
- b) Gizli şekerden kaynaklanacak olası bir yıkım riskini azaltmak ve bunu sürekli kılmaktır. Zeytin yaprakları her iki konuda da yeterli sözleri verebilecek konumdadır. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde pek çok mekanizma ile zeytin yaprakları ve oleuropein kandaki glikoz oranının düşmesini sağlar.

1) Nişastaların basit şeker olarak sindirimini geciktirir ve bu şekilde nişastaların bağırsak tarafından emilimini erteler,

2) Kandaki glikozun dokulara aktarılmasını sağlayarak şeker çekimini artırır.

Glikozların proteinlere bağlanmasıyla gerçekleşen glikasyon denen oksidatif süreçten dokuları korur. Koruma seviyesini genişleterek vücuttaki diğer anti-oksidatif sistemlerin seviyelerini artırır.

Bu mekanizmalar aynı zamanda başka güzel şeyler de sağlıyor. Hayvanlarda kolesterol ve kandaki şeker azalımı gibi.

Zeytin yaprakları ile anti-diyabet ilacı Diabeta verilen deney hayvanlarında yapılan araştırmalarda zeytin yapraklarının daha iyi sonuçlar elde ettiği görüldü!

Bir diğer araştırmadaki bulgular ise şu yönde: Beslenme programlarında bolca yağ ve şeker ile karbonhidrat bulunan deney hayvanları, tam olarak insanlarda olduğu gibi aynı hüznü sonla karşılaştılar: Metabolik sendrom (karın bölgesinde yağlanma, yüksek tansiyon, anormal yağ seviyesi ve düşük şeker direnci).

Ayrıca: Kötü beslenme alışkanlıklarına sahip hayvanlar diyetlerine zeytin yaprağı eklediklerinde, tüm anormallikler ortadan kalkmış ve iyileşmeye başlamışlar.

İnsanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, her gün bir kere 500 mg. zeytin yaprağı takviyesi alındığında hemogloblin A1C seviyesinde düşüş görülür; bu, genel anlamda diyabet hastalarının kanındaki şeker artışının temel bir göstergesidir. Bu takviyeler aynı zamanda diyetinizden kaynaklı plazma insülin seviyesini de azaltır; bu da önemli bir göstergedir çünkü, insülinin kronik artışı diyabet hastalarında yüksek oranda kanser riski oluşturabilir.

Bu veriler Yunan Sağlık Bakanı tarafından kabul edilemez şeylerdir ve aynı doktor diyabetten kaynaklı kangrenle baş edebilmek için tercihen ayak kesmek istiyor! *“Bilmemek ayıp değil öğrenmemek ayıp.” der bizim halkımız. Bilgi kurtarır.*

Güney California’da Dr. James Privitera tip-1 diyabet hastası olan on beş yaşındaki bir çocuk hakkında konuşuyor. Hastalığın seyrini sabit tutabilmek için günde 350 birim insülin alması gerekiyordu, ancak zeytin yapraklarını kullanmaya başladıktan bir ay sonra hastalığı kontrol altına alarak 220 birime indirebilmiş. Bu ise derlediğimiz birçok örnekten yalnızca bir tanesi.

Kolesterol, Arteriyoskleroz ve Zeytin Yaprakları

Arteriyoskleroz

Zeytin yaprakları nitrik asit seviyesini artırmada yardımcı olur, bu sayede eklem arterit duvarlarının genleşmesini sağlayan bir molekül sinyalıdır, tıpkı pahalı L-arginin gibi!

MMP ya da matriks metalloproteinaz olarak bilinen bir grup molekülün etkilerini ve üretimlerini azaltırlar. MMP fazlaları kolajenin jelatin gibi olan maddesini eriterek kelimenin tam anlamıyla bomba işlevi görür, hücreleri bir arada tutarak zemini arteriyoskleroz kaynaklı yıkımlara karşı duyarlı kılar. Zeytin yaprakları aynı zamanda, arteriyoskleroz vakalarında ilk oluşturulan LDL kolesterol yığınlarının oksidazına yardımcı olur.

LDL oksidasyonu iltihap demektir, bu da ileride eklemlerin yıkımına sebep olur.

Zeytin yaprakları içindeki polifenollerle birlikte mükemmel antienflamatuar etkilere sahiptir; beyin felcini ve kalp krizlerini iki farklı yolla azaltır.

a) Hücre yapışma molekülleri (adhension molecules) engellenir. Bu maddelerin erken arteriyoskleroz durumunda sonu getirilir.

b) Birçok mekanizması ile trombositlerin kanın pıhtılaştırmasını engeller ve ince-ince mikrotrombüslerin plak yerlerine yapışarak kalp krizine ya da beyin felcine neden olma riskini azaltır.

Yağdaki acı tat oleuropeinden kaynaklanır. Zeytin yapraklarındaki oleuropein en yüksek seviyelerdedir ve çok fazla yağ tüketmemize gerek yoktur, ancak zeytin yaprağı özünden bolca tüketmemiz iyi olacaktır.

Sonuç olarak: Zeytin yaprakları patolojik durumların önlenmesi ya da bu durumların etkilerinin azaltılması konusunda büyük sözler verebilir.

Zeytin yaprağının ve çekirdeğinin içinde bulunan fitokimyasallar, kalp ve arteri hastalıklarından sorumlu düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) ya da kötü kolesterolün oksidazını artırır. Beyin felci sebeplerinden biri olan, pıhtılaşmaya neden olan trombositlerin yapışmasını geciktirir.

Doz: Günde 3 bardak zeytin yaprağı özü ve çekirdekleri ile birlikte 3 zeytin. Zeytin çekirdeği, yeryüzünde sindirim sistemimiz tarafından tamamen emilebilen ve dışkı olarak dışarı atılmayan tek çekirdektir.

Öte yandan yediğimiz tüm meyve çekirdekleri; üzüm, kayısı, armut ya da elma olsun, yüksek oranda bioflavonoid içerir ve bunlar aslında ayrıca vitamin olarak satılan bileşenlerdir. Bu yüzden meyve suyu yaparken sakın çekirdeklerini atmayınız. Doğa ana, meyvelerin etini ve çekirdeğini yin-yang gibi inşa etti, yani bir gücün pozitif ve negatif elementi olarak. Meyvelerin yalnızca et kısmını yediğimiz zaman gerçekleşen sert şeker artışı bu şekilde etkisiz hale getirilebilir.

Maya Mantarı

Menopoz sonrasında vajinal akıntılar, kilo problemleri, baş ağrıları ve diğer semptomlar zeytinyağı sayesinde ortadan kaldırılabilir. Saç dökülmesi, kafa derisi ülseri ve kızarıklıkların birkaç günde içerisinde iyiye gittiğini ve sonra tamamen iyileştiğini göreceksiniz.

Zeytin Yaprakları Nöroproteksiyonu: Kronik Yorgunluk, Ruhsal Travmalar, Alzheimer, Felç, Tetrapleji ve Epilepsi

Zeytin yaprakları, Alzheimer ve Parkinson gibi yaşlılığa dayanan yozlaşma hastalıkları ve beyin felci sebebiyle meydana gelen yıkımlardan merkezi sinir sistemini ve beyni koruma görevini üstlenir. Bunu da; iltihabı bastırarak ve oksidatif stresten meydana gelen zararı azaltarak başarır. Beyin felci ya da

travmadan oluşan böylesi derin beyin yaralarında, ilk felcin saniyeler içerisinde oksidatif stres oluşturmaları ile yıkım da ilerler ve -işe bakın ki- bölgeye fiziksel kan akışının geri dönmesi ile durum daha da kötüleşir.

Araştırmacılar, zeytin yaprağı özü ile hazırlanıp daha sonra beyin felci geçirtilen A grubundaki hayvanlar üzerinde olumlu örneklerle rastlamıştır. B grubundaki hayvanlara ise öncesinde zeytin yaprağı özünden verilmemiştir ve böylece A grubundakilerin oksidatif stres göstergelerinin ciddi derecede düşüşte olduğu ve fizyolojik antioksidan sistemlerinin arttığı, bağışıklık sistemlerinin ise güçlendiği görülmüştür.

Mikroskop altında gözlemlendiğinde beyin dokusunda, beyin hücresi hasarındaki ölü hücreler ile karşılaştırıldığında %55 oranına kadar benzer bir düşüş görülmüştür. Aynı sonuçlar omurilik dokusunda yapılan deneylerde de ortaya çıkmıştır.

Zeytin yaprağı özü, dejenere hastalıkları sinirlerine karşı benzer oranda koruma sağlıyor. Bu dokularda oksidatif stres daha geç yaşanır. Bu neticeler zamanla birikir ve beynin işleyişine müdahale edip nöronları öldüren anormal proteinlerin birikimi ile sonuçlanan iltihap ve başka türlü değişimler gösterir.

Zeytin yaprakları; Alzheimer ve benzer hastalıklara sahip insanların beyinlerinde görülen nöron-kılcal damar ağlarının içinde birikmeye meyilli anormal proteinleri engelleyerek beyni korur.

Oleuropein kronik yorgunluğa sebep olan mikro-toksinlerin üretimini engeller. Hastalar zeytin yaprakları tüketiminden birkaç gün sonrasında kendilerinde ciddi değişimler olduğunu fark ediyor.

Kronik yorgunluğa sahip olmayan diğer vakalar ise bunu enerjilerini artırmak ve genel olarak iyi hissetmek için alıyorlar.

Artrit, Romatizma, Eklem Ağrıları, Karpal Tünel Sendromu ve Tendinit

Zeytin yaprakları antik çağlardan beri sosyal tıp alanında kullanımdadır. Günümüzde yapılan bilimsel araştırmalarda; zeytin yapraklarının aslında gut hastalığı, romatoid artrit ve kireçlenme gibi çeşitli artrit vakalarının gelişmesini engellediği gözlemleniyor.

1. Gut hastalığı

Ürik asit kristallerinin eklemlerde birikmesi ve hücrelerdeki DNA ve RNA'ların yan ürünlerinin geri dönüşümünden meydana geliyor. Allopurinol (ilaç sektö-

rünün altın ürünlerinden) ile eşdeğer bir mekanizma ile gut hastalığıyla mücadele edilebilir. DNA ve RNA'ların ürik aside dönüşmesinden sorumlu enzim, ksantin oksidazı engelleyerek oleuropein ürik asit üretimini önlemiş oluyor.

2. Romatoid artrit

Oleuropein romatoid artrit semptomlarını önler ve tedavi eder. Bir deneyde; artrit başlangıcı semptomları gösteren A grubundaki hayvanlara oleuropein verildiğinde, semptomların ilerlemesi önlenir ve mikroskop altında B grubundaki hastalığı kapmış hayvanların eklem dokularında hastalığın oluşumu ile ilgili ciddi gelişmeler kaydeder. Hastalığın tamamen yerleştiği C grubundaki hayvanlara zeytin yaprakları verildiğinde, hiçbir şey verilmemiş hayvanlara oranla eklem dokularında önemli derecede iyileşme gözlemlenmiştir.

3. Osteoartrit

Bu dejenere hastalığa sahip hayvanlarda da zeytin yaprağı ile benzer sonuçlar alınıyor. Zeytin yaprakları şişkinlik ve ödemlerin iyileşmesini sağlıyor, mikroskop altında anatomopatolojik resmin düzelmesini sağlıyor ve iltihaplanmış sitokinlerin üretimi ve azaltılmasında yardımcı oluyor. Zeytin yaprağı suyunu deneyen pek çok insan bunu içmeye başlar başlamaz, vücudun yeterliliğinde artış ve ağrılarda ciddi anlamda bir düşüşten bahsediyorlar.

Doz: Balık yağı, hyalüronik asit, zerdeçal ve zencefil ile birlikte deneyebilirsiniz. Boyun ağrısından, art kafa kemiğinde ağrılı yumrulardan, aşırı kullanımdan dolayı sağ elimin tamamen hissizleşmesinden ve içmediğim takdirde inanılmaz ağrılar çeken biri olarak -yani kendi tecrübelerime dayanarak- bunlarla yalnızca besin takviyeleri ile başa çıkabildim.

Zeytin Yaprakları ile Podiatri

Zeytin yapraklarını kaynatınız ve her gün bu su ile ayak banyosu yapınız.

Şişmiş ayaklara, pati ağrılarına, eklem sertliğine, kemik çıkıntısına, yaralara, çatlaklara, sürekli ayakta durmaktan kaynaklanan ağrılara ve aşıl tendinitine iyi gelir. Zeytin yaprakları ile birlikte balık yağı, hyalüronik asit, MSM kremi ve bakır yaprakları kullanabilirsiniz. Homeopati tedavisini deneyiniz.

Kozmetoloji ve Zeytin Yaprakları

Damar genleştirmeye ve rahatlatıcı özelliklerinden dolayı kozmetik amaçlarla da düzenli olarak kullanılır. Kan sulanmasını hızlandırarak direkt kaslar üzerin-

de etki gösterebilir. Atletlere ve sportif kişilere genellikle önerilir.

Erkeklerde tıraş sonrası krem olarak; kas ve eklem ağrılarında losyon olarak ve güzellik maskelerinde de kullanılır.

Die Off Sendromu - İyileşme Krizi

Zeytin Yapraklarının Etkilerini Araştıran Doktorlar

birçok insanın toksik mikro-organizmalara karşı Jarisch- Herxheimer reaksiyonu gösterdiğini gözlemlemiştir; başka bir deyişle, zeytin yaprakları zararlı mikro-organizmaları öldürüyor ve vücut da bunu sisteminden atmak zorunda kalıyor.

Vücudun bu doğal tepkisi hiçbir yere hiçbir şekilde zarar vermez ve vücut birkaç gün içerisinde iyileşir. “İyileşme krizi” sonucunda da alınan doz azaltılabilir, hatta tamamen bırakılabilir. Alerji Araştırma Merkezi’nde araştırma şefi ve başkan olan Dr. Stephen Levine saf içme suyu içilmesinin, zeytin yaprağı özünün etkisi ile salınan vücuttaki toksinleri temizlemeye katkıda bulunacağını söyler.

Tıbbi Vakalara Atıflar

Kanser gösterge kayıtları: Halkidiki’de 65 yaşında bağırsak kanseriyle mücadele eden bir hastanın 2005 yılında ameliyat olduğu, bu ameliyatta bağırsaklarının bir kısmının alındığı, şimdi ise rektal prolapsusu ile yaşadığı öğreniliyor. 2007 yılında ise zeytin yaprakları ile ilgili yayını izliyor ve bağırsak kanseri için her gün düzenli olarak bu tedaviyi uyguluyor. Kanser göstergeleri düşmeye başlıyor ve hayat kalitesi artıyor. Her gün zeytin yapraklarını kesmeleri için tarlada özel bir grup ayarlıyor.

Sağ el uyuşması kayıtları: Karpal tünel sendromuna sahip 40 yaşında diş hekimi bir kadın (A.K), boynundan başlayan ve yavaş yavaş güçlenerek elini uyuşturan bir ağrıdan söz ediyor. Boynunda bu sinirleri engelleyen iki yumru tespit ediliyor. Omega-3, hyalüronik asit, günde 2000 mg. C vitamini, maca, kurt üzümü, L-arginin besin takviyeleri ve PAPİMİ bio-enerjisi içeren bir tedavi ile bir ay içinde tamamen iyileşti.

Ses kısılması kayıtları: A.K. basit bir soğuk algınlığının ardından boğazlarında çok büyük bir acı hissetti ve ses tellerindeki ağrı ve aşınma sebebiyle konuşmayı bıraktı. Kulak burun boğaz doktoru tarafından kendisine konuşmaması

tavsiye edildi. Tedaviyi aloe suyu ile koyun otlu, zeytin yapraklı ve kırmızı biberli gargara ile gerçekleştirdi. Günde üç kere PAPİMİ bio-enerjisi uygulandı.

Zeytin Yapraklarına Dair Sonsöz

Her ne kadar zeytin yaprağı çayı mükemmel özelliklere sahipse de, sizin her şekilde kendi kişisel sağlığını göz önünde tutmanız gerekir. Menfaatlerinizi göz önüne alarak bekleyebilirsiniz. Eğer bugün holistik anlayış ile iyi olup olmadığımızdan değil de, sağlık seviyemizden bahsediyorsak sağlık seviyemizin en zirve noktasına ulaşmalıyız ki hastalandığımızda bile yükseklerle düşebilelim.

Semptomların ortaya çıkması vebanın zirveye ulaştığı anlamına gelir. Hastalığın temeli okyanusun derinliklerinde gizlidir ve görünenden on kat daha fazlasıdır. İlaç mafyasının öne sürdüğü geleneksel tıbbın aksine, holistik sağlık modeli vücudu bir bütün olarak göz önüne alarak sizlere çok daha fazlasını sunar.

Tavsiye: Zeytinlerin içerisindeki aktif maddeler ilaçları etkisiz hale getireceği için, zeytin yaprağı tüketildiği sırada antibiyotiklerden kaçınmak en iyisidir.

On Altıncı Başlık



DÜNYA ÜZERİNDEKİ GELENEKSEL TEDAVİLER

Masanobu Fukuoka (1913-2008): Kurak, çölleşmiş ve yanmış bölgelerdeki bitki örtülerinin alüminyum ve tohum karışımıyla yeniden yeşermesini sağlayan Japon bir çiftçidir (Japonların Sokrates'i olarak bilinir). Bilge Fukuoka'nın *Tanrı, Doğa ve İnsanın Devrimi* (1995) isimli kitabından bazı alıntılar;

Filozofun düşünceleri:

İnsan vücudu bölümlerden oluşan basit bir derleme değildir. Vücudumuz bir bütün olarak bir Büyük Evren oluşturur, bölümleri ise Küçük Evrenleri. Eğer bütünü anlayamıyorsanız bölümü tedavi edemezsiniz ve bölümü kavrayamıyorsanız bütünü de kavrayamazsınız.

Doğu ve Batı tedavileri açısından birer başlangıç noktası olan filozofların, yöntemleri gibi kendileri de çok farklıydı. Biri tümevarım yolunu izlerken, bir diğeri ise tümdengeliyi izler. Yeni bir tedavi oluşturulmalıdır; bu ikisinin arasında uzlaştırmacı bir tedavi değil, bütünü ve parçaları aşarak ilerleyen kapsamlı bir tedavi.

Tüm hastalıkların kaynağı, insanlık doğadan ayrıldığı zaman başladı. Yaşamın bitmez tükenmez kaynağı ise sevinçtir. Doğadan fışkıran o kocaman

sevgi, yaşamı destekler. Sevgisiz bir yaşam ve mutsuz bir yaşam ölümlle eşdeğerdir. Tıbbi tedaviler sahte birer sevinç ya da üzüntünün merhamet göstergesi olmamalıdır.

Koca bir çölde kumların ve rüzgârın seslerini işitebilirsiniz. Akrepler ve fareler kumların içerisine saklanır. Yalnızca hüznü ve kuru bir ses vardır. Sessiz bir müziğin fısıldaması gibi. Bu çölde duymuş olduğum bir eşeğin kuru kuru anırmaları hâlâ kulaklarımda çınlar. Ölüm tanrısının iki dudaklarının arasına bakan, ağlayıp zırlayan bir bebeğin haykırışlarıydı.

Issızlıkta bir kurtuluş yolu arıyordu. İnsanlığın çölünden kurtarmak ve bu çöl ile birlikte yeniden yeşermek aynı şeylerdir. Şimdi ise Afrika çölleri yemyeşil bir Lider arıyorlar kendilerine. Burada hiçbir insan bağırıyor. Avazım çıktığı kadar bağıyorum. İnsan nedir? Çimenlikteki çiyn aklı, Tanrı'nın aklıdır.

Çimenlikler ve ağaçlar Tanrı'dır. Beni bu kadar duygulandırıp sevinçten zıplamamı sağlayan şey nedir? Ağaçtaki yaprakların basitçe hışırdamasını görüp bunu yaşamın nabızı olarak algılamamdır. Günün ilk ışıkları ile birlikte o minik kuşların şarkısını içime çektim, kurbağaların şeffaf gözlerine hayran kaldım, hem aklım hem de bedenim bir yusufluğun kanatları kadar hafifledi ve dağların doruklarına kadar uçtuğumu sandım. Nirvanaya ulaşmıştım.

Ormanın içinde uyuyakaldım. Sabah olmuştu bile. Birdenbire birbirine şiddetle çarpan kanat sesleri kapladı her yeri. Bir gece balıkçılı havaya yükselip uzaklara kanat çırpıyordu, arkasında yalnızca acı bir feryat bırakarak. Göğsümde acı bir şey fişkirirken, kalbimin kapıları yepyeni bir dünyaya açıldı. Hiçbir kuşku duymadan içgüdülerimle tanımıştım bunu, bu bağımlılığın olmadığı bir dünyaydı. Ne ağaçların yeşilliği dışında herhangi bir Tanrı gördüm ne de ağaçların arasında gizlenen bu bitki örtüsünün ruhunu ve özünü kavrayabildim. Tanrı aslında hem dağların hem de denizlerin içindeydi, hem çimenler hem de ağaçlardı. İnsan aklı ile doğayı manipüle edip kontrol edebileceğimiz fikrini artık terk etmeliyiz.

Doğa, insanın tam karşısında yer alan bir mevcudiyettir. Bizim asıl anamızdır. Henüz anne karnında iken annemize zarar vermenin kendi kendine zarar vermek olması gibi, bu da çok saçma bir davranıştır. Gerçekten öğrenmemiz ve kavramamız gereken tek şey, insanlığın aslında ne kadar cahil olduğudur.

Keratea'daki Meryem Ana Manastırı'nın etkileyici bir ismi vardır: "Çam Dağı Şifacısı" (Pefkovunoyatrisa).

Hindistan'daki Ayurveda Tıbbı

Şimdi burada en önemli bitkilerden söz edeceğim, aksi takdirde binlerce sayfalık bir bitki kataloğu yayınlayabilirim...

Sizi Hindistan, Çin, Pakistan ve Türkiye rotalarından geçen bir yolculuğa çıkaracağım. Bu bahsettiğim ülkelerin halkları bizlerden Grekler olarak değil, Yunanlar olarak bahsederler. Eşi benzeri olmayan atalarımızdan öğrendikleri üzere, Antik Yunan bitkileri ile oluşturdukları tedavi yöntemlerine de bu ismi verirler! Hipokrat Tıbbı konusu, günümüz Pakistan Tıbbının özel bir dalıdır. Hindistan'daki Ayurveda tedavisinde kullanılan bitkilerin paketlemelerinde bunu kendiniz de tespit edebilirsiniz, ambalajlarındaki talimatlar arasında Unani (Yunan) doktorlar tarafından da kullanıldığı yazar. Yüzyıllardır kullanılan bu canlı, aromatik ve saf bitkilerin hiçbir korku duymadan tadına varalım.

Sanskritçede yer alan “Ayurveda” kelimesi, Hintlilerin de kabul ettiği üzere Yunanca bir kelimedir; “air” ve “gnorizo” kelimelerinden gelerek göğü, ilaçların cevherini bilirim anlamına gelir. Sokrates öncesi filozoflardan olan Anaksagoras, evrenin doğurgan gücü olarak ilk önce göğü ve aklı belirlemiştir. Apollonia Diogenes'e göre gök ısındıkça akıl oluşur. Platon'a göre ise akıl, Tanrı'nın bir benliğidir.

Eski atalarımız, her şeyi yaratan ve dolduran Ether'e (göge), kabiliyetlerinin ayrıntılarıyla yazıldığı bu mükemmel methiye adamışlardır.

Ether'e Methiye

Ey sen, Zeus'un tahtını kurduğu en yüksek kaide

Ey sen, yıldızların, Güneş'in ve Ay'ın her daim yıkılmaz parçası

Ey sen, her şeyi terbiye eden, ateş kesilmiş ruh, tüm canlıların yaşam soluğu

Ey ısıltılı Ether, evrenin fevkalade mevcudiyeti,

Ey ışığı yaradan, ışığı yayan ve yıldızları yakan,

Seni anarak yalvarırım hoşgörülü ve sakin ol diye.

Homeopatik Tıbbın Sırrı: Ether (Hava)

Günümüzde homeopatik ilaçların solüsyonlarındaki uçucu maddede bu ürünlerin sırları saklanıyor. Aktif madde: şifalı ot ya da mineral, her ne kadar milyonlara bölünüp son aşamadaki üründe analizlerden geçirildiğinde Avo-gadro sayısı ile görünmediğinde bile, mucizevi bir şekilde ilacı daha da dö-

verek sağlamlaştırıyoruz ve ilaç her zamankinden daha da güçlü hale geliyor!

Avogadro sayısının ismi, kendisini belirleyen bilim adamının ardından verilmiştir. Yani maddedeki 1 mol = $6,2 \times 10^{23}$ moleküldür.

Elektronları, atomları, molekülleri ve bunların içerdiği her türlü şeyi şekillendiren hava (ether) ilaçların bozulmaz özelliklerini de biçimlendirip belirler. Kullandığımız suyun hidrojenindeki moleküllerin köşelerinde bulunan elektronlarda bilgi yazılıdır.

Sinyatür Teorisi

Plenios ve Dioskorides, ardından da Aydınlanma çağında Parakelsos; sinyatür teorisi denilen garip olduğu kadar şairane bir teoriyi desteklemişlerdir. Bu tedavi felsefesinin destekçilerine göre Tanrı, hastalıkları yarattığına pişman olduğu için, insanlığa bu hastalıkların formunda şifalı bitkiler vererek onlara bir tedavi yolu sunmuştur. Peki bunları nasıl ayırt edeceksiniz? Şekillerinden! Herkes tarafından bilinen bir tanesi ciğer otudur; uzun yapraklarında alacalı beyaz noktalar bulunur. Akciğer loblarını andırırlar ve solunum sisteminin iyileşmesini sağlarlar. Safran büyük ayak parmağına benzer ve gut hastalığını iyileştirir. Enine kesilmiş bir havuç ise göz irisine benzer. Beş çekirdekli enine kesilmiş bir elma Afrodit'in beş uçlu yıldızına benzer ve güzellik getirir. Okyanusların derinliklerinden yanardağların kalbine, çöllerin kuraklığından ve dönencelerin neminden yerkürenin kutuplarına kadar her yerde doğanın cevaplarını bulmak mümkündür.

Bütün denizaneleri milyonlarca yıl yaşar ve hiçbir zaman ölmez. Mükemmel bir şey! Sürekli olarak yenilenerek yeniden doğarlar. Bu özellik bizlere belki de ölümsüzlüğün sırrını verebilir.

Tuz

Bağırsakların tuzlu su ile detoks edilmesine ağız yoluyla lavman denir. Sabahları uyanır uyanmaz, işlenmemiş ve iyot eklenmemiş sudan 2 çorba kaşığı alarak 1 litre ılık suya eklemeliyiz. Karıştırıp erittikten sonra gün içinde hepsini tüketmeliyiz.

Dikkat! Haftada bir kereden fazla yapmayınız. Kalın bağırsak tıkanıklığı yaşayan insanlar etkilerini düzgün bir biçimde göremeyebilir ve bağırsaklarını şişirebilirler. Bu durumlarda Epsom tuzu ile deneyebilirsiniz. Bir hafta boyunca, bir bardak ılık suya bir çay kaşığı kadar tuz ekliyoruz. Bir saat içerisinde dışkı

ile dışarı atılır. Bunu yılda yalnızca iki kere yapabiliriz.

Belirtileri: Dil beyaz bir tabaka ile kaplanır; bu, kapsamlı bağırsak detoksu üzerine, iyileşme krizinin bir yan etkisidir.

Aloe

1 numara ile başlayalım, aloe. Aynı ismi taşıyan kaktüsten elde edilen mükemmel bir öz ve jeldir. Acemannan ile birlikte bir ilkyardım bitkisidir; ağız ülseri, huzursuz bağırsak sendromu, kabızlık ve basur için birebirdir. Yaraları, yanıkları ve böcek ısırıklarını iyileştirir ve yüzü güneşten ve kırışıklıklardan korur. Vajinal mantarlara ve cilt hastalıklarına iyi gelir. Diş eti çekilmesi vakalarında mükemmel bir ilaçtır; aloe, adaçayı ve propolis içeren diş macunlarından deneyiniz. Sorununuzu çok kısa bir süre içerisinde çözecektir.

Homeopatik kullanımda ishale de savaşır.

Deve Dikeni (Milk Thistle/Cardus Marianus)

Kronik hepatit, karaciğer sirozu ve karaciğer hastalıklarına karşı kullanılır. Çiğ enginar ve çipuro ya da başka bir alkollü içeceklerle birlikte yiyebilirsiniz. Sedef hastalığında, karaciğerin temizlenmesi için bir kupa suda 30 adet tohum kaynatınız.

Semizotu

Dioskorides tarafından Adrachne de denir. En dayanıklı ve en eski bitkilerden olan semizotu, yaz aylarında bahçeleri binlerce tohumuyla yabancı otlar gibi doldurur. Omega-9 ve omega-6 yağları içeren kaygan maddeleri sayesinde çok kullanışlıdır. Antik Pompeii’de yaşayan Scribonios, diş problemleri ve gut hastalığı reçetelerine semizotu yazardı. Soranus ise yetişkinlerde rahim kanaması ve çocuklarda da cilt ülserleri için verirdi. Kelsus idrar söktürücü olarak kullanırdı, idrarın temizlenmesi ve diş eti çekilmesi durumunda kanamayı durdurması için çiğnetirdi. Plinius Pompeii’de bununla birlikte gurme salatalar yapardı. Gözleri nemlendirir, görüşü güçlendirir, kulak ağrıları ve baş ağrılarına iyi gelir, kabızlığı iyileştirir.

Ferula Hermonis

Zalluh, Suriye’de yetişen nadir bitkilerden biridir.

Zeus'un çiçeğidir. 2800 metre yüksekliğindeki Hermon Dağı'nda bulunur. Prometheus, narteksin içinde bulunan ateşi insanlara taşımıştır.

Yenebilir aromatik bitkiler kategorisine girer ve insanlar genellikle baharat olarak kullanır.

Bunun suyu, içindeki elementlerin korunması için zullah kökünün dondurulması ile yapılır ve ilaveten bal eklenir.

Şam Ziraat Üniversitesi'nde bulunan Dr. Ali Al Barrak tarafından gözlemlenen bazı tedavi reaksiyonları şöyledir: Spazmlar karşısında antidot görevi görür, gazlanmaları sınırlar, balgam söktürücü özelliğe sahiptir, sinirleri güçlendirir, rahmi kuvvetlendirir ve regl dönemlerine yardımcı olur, damar iltihabı, ürolojik hastalıklar, kısmi felç, astım ve nörolojik rahatsızlıklarda da kullanılır.

Zullah suyu yağa benzer ve reçine gibi yapışkandır. İçerisinde %68 oranında (yakıcı ve acı tat veren) reçine, yapışkan madde, öz vb. maddeler bulunur. Bunun içerisinde kükürt içeren üç madde (metilpropil, propionil, kükürt dioksit) çıkarılmıştır.

Zullah ile bal birlikte mükemmel bir ilaç oluşturur.

Zullahın içerisine bal katıldığında zaten var olan özellikleri daha da yoğunlaşır ve aynı zamanda hafızayı güçlendirmek için de kullanılabilir. Radyoterapi sonrası kanserden etkilenmemeleri için hücreleri korur, karaciğer ve kalp güçsüzlüğü durumunda fayda sağlar, ağız ülseri ve zatürre hastalığını da tedavi eder.

Genel olarak:

Vücut organlarının iyi çalışmalarını sağlar.

Şeker, protein, yağ, vitamin, tuz ve hormon içerdiği için vücudun ihtiyaçlarını dengeli bir biçimde karşılama imkânı vardır.

Sinir sistemini güçlendirir ve uykusuzluk durumlarında, titreme hastalığı ve Parkinson hastalığında çok yardımcı olur.

Spazm, kısmi felç ve astımla savaşır.

Regl kanını artırır ve rahmi güçlendirir.

Kansızlığı ve vücudun zayıf düşmesini tersine çevirir.

Gribe neden olan mikropları ve virüsleri öldürür.

Mabet Ağacı - Gingo Biloba

Aynı zamanda “kız saç ağacı” olarak da adlandırılır! (maidenhair tree) Çin’in en uzun ömürlü kutsal ağaçlarından biridir.

Tohumlarının astım karşıtı, rahatlatıcı, balgam ve öksürük söktürücü özellikleri vardır. Mabet ağacı yapraklarından elde edilen özün de damar genişletme özelliği mevcuttur. Özellikle beyne giden damarlardaki kan akışını geliştirir ve hafızayı güçlendirir.

Doz: en az üç ay boyunca günde üç kere %24 mabet özünden asgari 40 mg. içilmelidir.

Mükemmel bir flavonoid olan gingoyu neden almalısınız: iştisel sinir problemleri, periferik damar sistemi hastalıkları, ayak şişmesi, damar iltihabı, varisler, üşütme, kulak çınlaması, Alzheimer hastalığı ve bunama, moral ve sosyalliği artırması, Raynaud hastalığı, artrit ve romatizma, arteriyoskleroz, gözlerde zayıflama (kılcaldamarlara giden kan eksikliğinden), mide bulantısı, tedirginlik ve gerginlik, zatürre ve akciğer tıkanıklığı. 60 ile 80 yaş arasında bunama yaşayan yaşlı hastaları inceleyen botanist Amanda McQuade’e göre, bu bitkinin o insanlara 8 hafta içerisinde büyük yararı dokunmuştur!

Bitkinin etki etme süresi açısından tedavi 8 haftadan az sürmüştür. Herhangi bir yan etki görülmemiştir. Tüketimden sonra herhangi bir bağımlılık krizi gözlemlenmemiştir. Genç bir çocuğa bir kereliğine 600 mg. verildiğinde, hafızasının güçlenmesi dışında herhangi bir etki görülmemiştir.

Mabet özünden hazırlamak için ağaçtan 50 adet yaprak koparıyoruz ve %24 glikozit flavonoid içeriğinden dolayı daha sonra bu sabitleniyor. Günümüzde bu bitkinin yaprakları üzerine yapılmış binlerce araştırma bulunuyor. Japonya’da reişi mantarı, Fo-Ti ve Şizandra üzümü ile birleştirildiğinde güçlü bir antioksidan ve ailecek kanser karşıtı bir kalkan olarak kullanılabilir.

Thapsia

Kelleşme ve saç dökülmesi için uygundur. Saç kollarının çıkması için kel noktalara thapsianın yeşil kökünden sürülür.

Kutsal Helleborus ve kâhin hekim Melampus

Eski Argosların ve Kleitoria’daki dağ halkının kralı Proitos’un üç kızını delilikten kurtaran ilaç olduğu söylenir; bu üç kızın delirmesinin nedeni ise ya

Tanrıça Hera ya da Tanrıça Afrodite'ye karşı en güzel olduğuna dair böbürlenmeleri veyahut Dionysos'un kutlamalarını hor görüp erkeklerden uzak durmalarıdır. Neticede kendilerini iyileştiren ilaç veratrum album, yani beyaz çöplemedir ve bu bitki epilepsi, baygınlık, delilik ve melankoli için kullanılan homeopatik bir ilaçtır.

Bu şifalı otun özelliklerinden haberdar olan kâhin hekim Melampus ise kardeşi Bianda ile Limni mağarasında bu kızları iyileştirmiştir ve babaları ise şöyle bir söz vermiştir: her kim kızları Lizipi, *İfianassa* ve İfinoe'yi iyileştirirse onlarla evlenme hakkı kazanır.

İlk bahsedilen kızı Bias ile evleniyor, ikinci kızı ise kendisiyle evleniyor. Üçüncü ve en büyükleri olan İfinoe'nin de öldüğü söyleniyor. Düğünlerinden ise Melampus'un kutsal hekim soyu doğmuştur, oğulları Oropos'ta ilk psikiyatri hastanesini açan yüce *Amfiaraos*'tur.

Özellikle mineral bakımından zengin olduğu ve çeşitli niteliklere sahip olduğu için Mavroneri'den çıkarılan su, tedaviye önemli anlamda bir katkı sağlamıştır. Tüm Yunanlar Mavroneri'nin sularına ölüm cezası hakkında geri alınmaz yeminler ediyorlar.

Helleborus Nasıl Toplanır?

Antik Yunan'da bitkiyi her zaman doğu tarafına çevirerek kökünden koparırlardı, Apollon ve Asklepios'a dualar eder ve kartallara dikkat ederlerdi, çünkü kartallar tepelerinde sebepsiz yere uçmazlardı, nereden geldiğini anlamadan bir anda kendilerini onların pençelerinde bulurlardı!

Hipokrat Asya'daki kolera vakasını bununla tedavi etmiştir. Hahnemann tarafından da 1826 senesinde homeopatik ilaç olarak kullanılmıştır. Reçetesi: 2 saatte bir 4x30 ch.

Gennadios'tan öğrendiğimize göre düğünçeğigiller ailesine aittir. Kurutmak istedikleri düşman ağaçlarının kabuklarından delikler açıyorlar ya da hayvanlarını zehirlemek istiyorlar; çünkü şu şekilde düşünüyorlar, ağaç kabuğunun altından ya da hayvan derisinin altından müdahale ettikleri ufacık bir kök parçası sebebiyle kısa bir zaman içerisinde ya ağaç kuruyacaktır ya da hayvan zehirlenecektir.

Delikler aracılığıyla çeşitli kısımlarında sihirli numaralar ve ölümcül ürünler eklenmiş oluyor.

Çiriş otu ile saç reçetesi: 300 gr. çiriş kökünü ufak parçalara bölünüz ve krem haline getirebilmek için bir havan içerisinde dövünüz, bir şarap kadehi kadar rom ve iki yumurta sarısı ekleyiniz. Hepsini iyice karıştırınız. On beş gün boyunca her gece bu karışımı saç diplerinize sürünüz. Yılda dört kez tekrarlayabilirsiniz. Bu reçete ile yalnızca saç dökülmesi sorununuzdan kurtulmakla kalmıyorsunuz, aynı zamanda yeni ve daha sağlıklı saçlara sahip oluyorsunuz.

Essiac

Kanadalı yerlilerin kendisine güvenerek sırlarını açığa çıkardığı Kanadalı hemşire Rene Caisse 1974 senesinde kandida mantarı, kanser hastalığı, bağırsak içi bakteriler gibi ciddi sağlık problemlerine sahip insanlar üzerinde bunu kullanarak tedaviler gerçekleştirdi. Dönemin hastane kadrosundan kovulduktan sonra Alman bir şirket bu formülü alarak, Caisse adının anagramı olan “Essiac” ismi ile Avrupa’da üretime başlamıştır.

İçerisinde şu dört bitki bulunur:

1. Kuzukulağı
2. Dulavrat otu kökü
3. Kırmızı karaağaç
4. Çin raventi - eski zamanlardan beri Çinli ve Yunanlı hekimler tarafından sarkomaya karşı kullanılır.

Essiac Reçetesi

680 gr. dulavrat otu kökü, fasulye gibi ince-ince kesilmiş halde; 453 gr. kuzukulağı (toz halinde), 113 gr. kırmızı karaağaç (iç kabuğu toz halinde), 28.35 gr. Çin raventi kökü, toz halinde.

Hazırlanışı: Bir aylık doz. Kuru karışımdan 15 gr.’ı 1,5 litre suya ekliyoruz. Bunu içecek haline getirip içiyoruz. Doz: En az bir yıl boyunca günde 30 ml. Essiac alıyoruz. Serin ve karanlık bir yerde saklayınız.

Sodyum Bikarbonat

Dünya üzerindeki en ucuz ilacın 8 avantajı.

Basit bir soğuk algınlığından kansere kadar her şeyle savaş halindedir. Eğer evinizin içinde uygun fiyatlı tek bir ilaç istiyorsanız, bu karbonat olmalıdır. Dikkat! İçerisinde alüminyum bulunan kabartma tozu ile alakası yoktur, kabartma tozu Alzheimer’a sebep olur.

1. Dişler için doğal bir diş macunudur. 6 parça karbonatı 1 parça deniz tuzu ile karıştırınız. Blenderdan geçiriniz ve bir kabın içerisine koyunuz.

Kullanımı: İşaret parmağınızı tükürükleyerek diş etlerinize az bir miktarda sürünüz. Öncelikle çene altından üstüne doğru, daha sonra içe doğru olacak şekilde. Daha sonrasında alt dişlerine geçiliyor, dışarıdan içeriye doğru. Şimdi ise dişlerinize uygulayınız ve son olarak artakalanları tükürünüz. 15 dakika sonra ağzınızı yıkayınız. Tüm bakterileri öldürecektir.

Doğal diş beyazlatıcısı: Olgunlaşmış bir çileği eritip üzerine yarım tatlı kaşığı karbonat ekleyiniz. Dişlerinize sürünüz. 5 dakika bekleyiniz. Sonrasında fırçalayıp ağzınızı yıkayınız. Bu yöntem haftada yalnızca bir defa yapılmalıdır. Aşırı kullanım diş minelerinin aşınmasına neden olur.

2. Doğal deodorant: a) 1/8 tatlı kaşığı karbonatı çözündürmeden su ile karıştırınız ve koltukaltlarınıza sürünüz. b) Başka bir versiyon olarak kötü kokulardan ve terden kurtulmak için 6 ölçü mısır unu ile 1 ölçü sodayı karıştırınız. c) Basit bir şekilde parmağınızı suyla ıslatınız, karbonata daldırınız ve koltukaltlarınıza sürünüz. Doğal bir ter karşıtı kristal deodorant ile uygulayınız.
3. Böbrek hastalıkları: Bikarbonat vücut tarafından üretilen ve asitleri çözümlenebilen alkalik bir maddedir. pH'ı dengede tutar. Diyabet ve yüksek tansiyon nedeniyle kronik böbrek hastalıklarına sahip insanlar genellikle vücutlarından asit atmada zorlanırlar, buna da metabolik asidoz denir.

Britanyalı bilim insanları tarafından yapılan bir araştırmada iki yıl boyunca metabolik asidoz yaşayan hastalara geleneksel ilaçların yanında karbonat da veriliyor. Karbonat, böbrek faaliyetlerini 2/3 oranında geliştiriyor ve hastaların yalnızca %6,5'i böbrek temizliğine ihtiyaç duyuyor. Araştırmanın sonunda kontrol grubu %33 orana sahipti.

Dikkat! Bu ölümcül hastalığı geciktirebilmek için araştırma sonuçlarını tedaviyi sürdüren doktorunuzla konuşunuz.

4. Kanser: Araştırmalara göre bikarbonat, kanın ve sağlıklı dokuların pH'ını etkilemeden asidik kitlelerin pH seviyesini artırabilir. İnsanlar üzerinde değil, hayvanlar üzerinde yapılan bir deney olsa da meme kanseri vakalarında alkalite artışına neden olduğu ve metastazı engellediği tespit edilmiştir. Julia Whitaker gibi ünlü birçok doktor, bu tür hastaların beslenmeye bağlı bağışıklık destekleri ile kanser tedavi protokollerini başarılı bir şekilde uygulamışlardır. Whitaker 12 gr. (2 silme tatlı kaşığı) karbonat ile iki kupa

suyu karıştırıyor ve düşük kalorili bir tatlandırıcı ekliyor, bu da sizin damak zevkinize kalmış.

Kanser hastaları için karbonat dozu: Bu karışımı 1-2 saat içerisinde yudum-yudum içiniz ve günde üç kere tekrarlayınız.

5. Antiasit: Yemek borusu reflüsü, sıvı Emilimi, mide yanması, ülser ve sindirim içindir. Alkasetzer, Tums ve Rolaid gibi tüm antiasit ilaçların içerisinde sodyum bikarbonat vardır. Ancak en iyisi sizin yarım tatlı kaşığı karbonat ile yarım kupa suyu karıştırmanız olacaktır. Yemeklerden sonra 1-2 saat boyunca içiniz.

Karbonat mide ağrılarını, onikiparmak bağırsağı ülserini, Gastro Özofajial Reflü (GERD), hiatal herni ve asidik emilime neden olan diğer durumları etkisiz hale getirebilir.

Dikkat! Ülser vakalarında sürekli karbonat kullanımı önerilmez. Başta yardımcı olsa da zamanla tam tersini yapacaktır, daha fazla asit üretip hastalığı daha da kötüleştirecektir.

6. Cilt problemleri: örneğin;

Böcek ısırıkları. Su ile karbonat macunu yapınız ve ısırılan bölgenin üzerine sürünüz.

Kaşıntılar için; banyodan sonra ıslanmış bölgeye avucunuzla karbonat sürünüz.

Güneş yanıkları için; ılık banyo suyuna yarım kupa karbonat atınız. Rahatlamak için küvetin içerisine oturunuz. Banyodan çıktıktan sonra kendiliğinden kurumasına izin veriniz. Karbonatı silme ihtimalinden dolayı havluyla silmeyiniz.

Yanığın oluştuğu bölgenin üzerine direkt karbonatla soğuk kompres yapabilirsiniz.

Sert sabunlarla yıkanmaktan vazgeçiniz. 3 ölçü karbonat ve 1 ölçü su ile ya da 3 ölçü karbonat ve 1 ölçü sıvı sabun ile macun oluşturabilirsiniz. Suratinizdeki ve vücudunuzdaki pullanmış bölgeleri her gün iyice temizleyiniz. Daha uygununu bulamayacaksınız.

Dikenler; bölgenin yumuşaması için günde iki kere 1 çorba kaşığı karbonat ile 1 bardak suyu karıştırınız, dikenler birkaç gün içerisinde çıkacaktır.

Dikkat! Pahalı spa merkezlerine gitmek yerine evde sıcak su ve karbonat ile ayak banyosu yapabilirsiniz. Atletler ve yaşlıların ayaklarındaki mantarlara çok iyi gelir.

Sedef hastalığı. Banyo suyuna tahriş olan bölgeleri rahatlatmak adına yarım kupa karbonat atmak iyi gelecektir.

7. Enerji verici özelliği: İstedığınız kokularla birleştirerek size enerji vermesini sağlayabilirsiniz. Karbonat ve aromatik tabletlerle tarif: Sabah duşunuzla birlikte güne dinç devam etmek için aromaterapi uygulayınız.

Malzemeler: 1 kupa karbonat, yarım kupa sitrik asit, yarım kupa mısır unu, 30 damla portakal yağı, 30 damla lavanta yağı, 30 damla limon yağı. Malzemele-
rin hepsi karıştırılarak bir top haline getirilir. Şekil alabilmesi için bir silikon
kılıf ve bir su spreyi.

Hazırlanışı: Karbonat, sitrik asit ve mısır ununu bir kâsede karıştırınız.

Yavaş yavaş uçucu yağları ekleyerek biraz da su ekleyiniz, karışım ıslanmış
kum kıvamına gelene kadar karıştırınız. Silikon kılıfa karışımı ekleyiniz. Ku-
ruması için 8 saat bekleyiniz. Dikkatlice çıkarıp muhafaza ediniz. Süper dinç-
lik için her sabah banyonuza bir tane atınız.

8. Grip, Soğuk Algınlığı ve Nezle:

Dr. Volney ve Cheney 1924 yılından beri grip ve üşütme vakalarına, öncelikle
hastalara bolca sodyum bikarbonat vererek tedaviye başlıyor ve yaklaşık 36
saat içinde tüm semptomlardan kurtulmuş oluyorlar.

Yapılışı: Karbonatı soğuk bir suda çözüldürüp içiniz. Arm&Hammer dok-
torları *Sodyum Bikarbonat* ve *Tıbbi Kullanımı* adındaki kitaplarında şunları
yazar:

İlk gün: 1 bardak soğuk suyun içine yarım tatlı kaşığı karbonattan 6 doz alınız.
Her iki saatte bir içiniz. İkinci gün: 1 bardak soğuk suyun içine yarım tatlı ka-
şığı karbonattan ekleyerek her iki saatte bir olacak şekilde 4 doz alınız. Üçüncü
gün: Aynı karışımdan sabah ve akşam olmak üzere 2 doz alınız. Üçüncü günden
sonra ise semptomlar ortadan kaybolana kadar her sabah bu karışımdan içiniz.

Ekinezya

Kuzey Amerika yerlilerinin kutsal kokteyldir, tıpkı bizim zeytin yaprakla-
rımız gibi. Bağışıklık sistemini inşa eder, özellikle enfeksiyonel yabancı ele-
mentlerin ve toksinlerin hedefi olan T-lenfosit hücrelerini güçlendirir. Grip,
üşütme, diş çekilmesine ve diş eti apselerine iyi gelir. Sürekli almak gerekmez.
Homeopati kullanımında kortizonu taklit eder.

Vajinite Karşı İlginç Bir Bitkisel Tedavi Yöntemi

1 parça ekinezya tozu, 1 parça altınmühür tozu, 1 parça chaparral çalısı tozu ve 1 parça da partridgeberry tozunu birleştiriniz. Üç günde bir yemeklerden önce 2 kapsül alınız ve yemeklerle birlikte bir kaşık içiniz.

Aynı ölçülerle çay yaparak duşta da kullanabilirsiniz: altınmühür, chaparral çalısı, karakafes otu, kava kava.

Hepsini 30 dakika boyunca suda kaynatacaksınız, süzeceksiniz ve sarımsak yağı ile birlikte 1 y.k./1 lt. su şeklinde sirke ekleyeceksiniz. 13 gün boyunca günde bir kere bununla banyo yapabilirsiniz.

Turnagagası

Kısırlık için kullanılabilir ve aynı zamanda şeker değerlerini de düşürür. 1 litre suya 20 gr. turnagagası ekleyerek bir içecek hazırlanabilir; günde 3-4 fincan içmek ishal ve rahim kanamasına iyi gelir.

Antik Keltlere göre aşkın ve bilgeliğin simgesidir. Bu kuşun gagasını hızlıca suya daldırarak tek ayak üzerinde balık avlama şekli, su ve yaşam vortekslerinin içine bakarken ne kadar da konsantre olabileceğini gösteriyor. Cesaret gösteremeyen ve genel olarak kafası karışık kişiler için bu bitkinin uçucu yağı aromaterapide kullanılabilir.

Isırgan Otu - Pontus'a özgü ısırgan çorbası

"Eğer ısırganın var ise zeytin yememelisin", Hrissipos'un unutulup giden ve hiç de abartılı olmayan sözleri. Nobel ödüllü yazar Soljenitsin'in, Sibirya'daki Gulag kampına sürgün edilenleri kaleme aldığı *İvan Denisoviç ile Bir Gün* adlı şaheserinde yazdığı gibi yaşanan sefaletleri atlatabilmek ve Rusya'nın çetin kışlarından sağ çıkabilmek için en etkili araçtır.

Çay olarak içilebilir, diğer şifalı otlarla karıştırılarak börek şeklinde yenebilir ya da zeytin yaprakları özü veya buğday çimi suyu ile taze bir şekilde tüketilebilir; en güçlü ve uyarıcı bitkilerden biridir. Eski çağlarda tüm bilgiler tarafından bilinirdi ve Hesiodos, dönemin bütün hastalıklarından korunabilmek için herkese ısırgan otu yemelerini önerirdi. Soğan, sarımsak ve maydanoz ile ısırgan otlu börekler, ısırgan otlu pilavlar ya da içerisinde nane, sarımsak ve mısır unu olan ısırgan otu çorbasından deneyiniz; bol miktarda delta-karoten içeren ve kansere karşı savaşı bu tarifler Pontuslulara aittir.

Yaygın Porsuk - *Taxus Baccata*

Bu uzun ağaç genellikle dekoratif olarak kullanılır ve kuzey Yunanistan'daki Kardiça kentinin yakınlarında İtamos isimindeki bir köyde bir orman dolusu bulunur.

İğnelerinden taksol adında bir madde çıkar ve bu maddenin ameliyat gerektirmeyen tümörler üzerinde inanılmaz bir etkisi mevcuttur, örneğin; beyindeki astrositomlar ve göğüs tümörleri gibi. Taksol, 112 atomdan meydana gelen müthiş komplike bir bileşendir ve sırrı ne birine verilir ne de kâğıda dökülür cinstendir.

Taksol molekülü hücrenin mikrotübül yüzeyine yapışarak hücrelerin ayrılmasını engeller, yani tüm gücüyle hücre bölünmesine engel olur. Taxotere ilacı 1979 senesinde keşfedilmiştir. Günde 6 adet çiğ porsuk yaprağı çiğneyebilirsiniz. Bana göre yeryüzündeki en güçlü otlardan biridir.

Ökse Otu

Bir diğer adıyla *viscum album*. Ormanlardaki büyük ağaçların kendi kendilerine yeşerttikleri bir parazittir. Zehirlidir. Hipokrat tıbbına tabi eski hekimler tarafından epilepsi hastalarında kullanılırdı. Ökse otu yaprakları ve zeytin yaprakları ile yapılan çay tansiyonu düşürür.

Kenevir CBD (THC içerenine dikkat ediniz!)

Eski çağlardan beri insanlık adına devasa kazançlar sağlayan çok kullanışlı bir bitkidir. Kuşlara verilen kenevir tohumu onların bütün gün ötmesini sağlar. 6000 yılı aşkın süredir Asya ve Orta Doğu'da yetiştirilir. M.Ö. 1000 yıllarında yazılmış Hint doktor reçetelerinde ve M.Ö. 5. yüzyıl Çin'inde de bahsi geçer. Savaş öncesi dönemde Kozani'de, Tripoliçe'de ve Vodina'da kenevir tarlaları vardı.

Yaprakları giyim ürünleri, dokumada kullanılan bitkisel lifler, halı, kanaviçe yapımı ve tesisatçılar tarafından su geçirmez madde olarak kullanılır. Ağaç gövdeleri ise kâğıt endüstrisinde kullanılır.

Kâğıt üretimindeki en ekonomik kaynaklardan ve böylece verimli ormanların kesilmesinden kaçınılır.

Kenevir Tohumu Yağı

Kenevir tohumu yağı mükemmel bir bio-enerji takviyesi ve fitoöstrojen olan omega-19'u sağlar. Sağlıklı ürünler satan mağazalarda bulunur.

Bu dükkânlarda börek, ekmek, makarna ve kenevir ile yapılabilecek bütün hamur işleri malzemelerini bulabilirsiniz. Eski çağlarda pediatristler hiperaktif ve gergin çocuklara rahatlatıcı olarak kenevir çayı önerirdi.

Günümüzde ise Amerika'da bazı şartlar altında tıbbi kullanımına ve ruhsal rahatlama aracı olarak kullanımına izin verilmiştir. Asya'nın her yerinde, Çin ve Hindistan'da yetiştirilir, hatta kutsal inekleri beslemek için kullanılır!

Özellikleri: Ağrı kesici, kusmayı önleyici, antienflamatuar ve rahatlatıcı. Aynı zamanda arındırıcı, idrar söktürücü ve tansiyon düşürücü etkileri de bulunur. Kanser tedavisi olarak uygulanan kemoterapinin yan etkilerinden olan mide bulantısı ve kusma için, glokom vakalarında göz tansiyonunu düşürmek için ve AIDS hastalarının kilo almasına yardımcı olması için kullanılır. Geleneksel Çin tıbbında tohumları bunamaya ve sıvı kaybına karşı kullanılır. Bu ilaç, hastalıklardan sonra ve anemi vakalarında bitkin düşen vücudu güçlendiren bir araç olarak görev görür. Epilepsi, sinir hastalıkları ve histeri vakalarında sinir yollarını rahatlatan bir araçtır, aynı zamanda uyku yapar.

Kenevirin içerisinde 400'ün üzerinde besleyici madde bulunur. Cannabis sativa, kuzeni olan marihuanadan ayrı tutulmalıdır; her ne kadar bir dal kenevir içebilsek de bu bizi başka bir boyuta götürmeyecektir!

İçerisindeki linoleik asit ve alfa-linoleik asit bileşimi ve bunun yalnızca doğal kenevirde bulunan orantısı sayesinde zihinde müthiş bir ahenk sağlar. Yağlı bir yapı olan beynin çalışması için yağlara, beyinsel yağlara (brain fats) ihtiyacı vardır. Bunu yapabilecekler ise kannabinoidlerdir; bunlar uyanmaya hazırlık yapma, duygular, iltihaplar ve kansere karşı savunma sisteminin içinde olduğu belli başlı vücut işlevlerini kontrol eder. Beyin kendi başına küçük miktarlarda kannabinoid üretebilir ancak 4000 yıllık tarih ve bilimsel araştırmaların ortaya koyduğu bilgilere dayanarak, kendisi yalnızca kenevirde bulunan kannabinoid takviyeleri aldığı takdirde mükemmel bir şekilde çalışabilir. Kenevir tarımının serbestçe yapılamamasının sebebi tamamen politiktir, ancak sigara endüstrileri tarafından bunun tam aksi iddia ediliyor; hem de sigara içilmesi, kişinin aktif ya da pasif içici olmasından bağımsız olarak yavaş ve emin adımlarla kansere sürüklenebileceği bilindiği halde.

Papaver - Afyon

Rahatlatıcı, terletici ve uyuşturucu özelliklere sahiptir. Çiçekleri dahili olarak bronşit, nezle, boğmaca, bademcik iltihabı, bağırsak ağrısı ve uykusuzluk için kullanılır. Bir litre suya 6-10 damla öz damlatılarak ya da bir bardak su içine 1 tatlı kaşığı kadar çiçek katılarak tüketilir. Günde 2-3 bardak içiniz. Papaver tohumları ekmek, kek ve çay vb. ürünlerde kullanılabilecek mükemmel bir tatlandırıcıdır. Büyük papaver çiçeklerinden afyon üretilir ve ciddi beyin vb. ameliyatlarında anestezi maddesi olarak kullanılır.

Mao, İngilizlere karşı Çin'in zincirlerinden kurtularak bağımsızlaştırılması için bir afyon savaşı vermiştir.

Mine Çiçeği - Kutsal Bitki

Özellikleri saymakla bitmez. Mine çiçeğinin arkasında hayran kalınacak bir tarih bulunur. Dioskorides güvercinleri çok sevdiği ve etrafta cıvılcıvılcı uçtukları için bu çiçeğin ismini "peristereon" (güvercinler) koyar. Romalılar "colombina", yani küçük güvercin der.

Antik Yunan'ında yalnızca Tanrı Zeus'un sunağının ve şehirdeki büyük kutlamalarda evlerin arındırılması için kullanılırdı. Bütün Yunan-Roma İmparatorluğu'nda elçileri ve ileri gelenleri kutsal mine çiçekleriyle taçlandırılırdı. Bir savaş çıkma olasılığı doğduğu vakit elçiler mine çiçeğini husumet habercisi olarak gönderirdi. İngiltere'deki Stonehenge'in kutsal rahipleri Druidler ve yüce Merlin, mine çiçeğinin savaşta yaralıları iyileştirdiği ve cengaverleri ölümsüzleştirdiği görüşlerini destekleyerek bu bitkinin büyüğü özellikler taşıdığını söylemişlerdir.

Nefes darlığı ve bronşit vakalarında düzenli olarak kuvvetlendirici, balgam ve sümük söktürücü olarak kullanılır. Mine özü ise karaciğer, sarılık hastalarına ve dalak büyümesi durumlarında verilir.

Dahili kullanım: Sinirsel yorgunluk, depresyon, astım, migren ve hepatit içindir. Karaciğer ve böbrek taşına, romatoid artrite, gut hastalığına, nevroz ve kalça ağrılarına karşı bir üründür. Ağızdaki ekşiliğe ve hazımsızlığa da iyi gelir.

Çin'de sıtma hastalığı, hamilelik problemleri, kansızlık, grip, yüksek ateş, dişi eti çekilmesi, yaşlılık ve üreme yolu rahatsızlıkları için kullanılır.

Mutluluk iksiri: İfianassa'nın Tarifi!

Malzemeler: 1/3 ihlamur, 1/3 papatya ve 1/3 mine çiçeği.

Harici kullanım: Tedavi edilemez ülserler ve yaralar üzerinde, lenf bezi şişmesi, tromboflebit, sarılık, egzama, kaşıntı, cilt üzerinde çibanlar, nevralji, diş eti çekilmesi ve bademcik iltihabı vakalarında kompres formunda uygulandığında antienflamatuar ve ağrı kesici olarak görev görür. Aynı zamanda karaciğer detoksu, damar genişmesi ve kan içeriğinin, trombositlerin ve anemi vakalarındaki hematokritin geliştirilmesi için mine çiçeği özü tüketimi önerilir.

Hazırlanışı ve kullanımı: 1-2 yemek kaşığı mine özü ve parçalanmış mineler bir karafa eklenir, ardından içerisine yarım litre kaynar su konur. Karafın ağzı kapatılır ve 30 dakika dinlendirilir. Daha sonra suyu süzülür.

Doz: Günde 3 kahve fincanı kadar içilir (1 fincan = 50 gr.). Aynı çayı ağz enfeksiyonları, bademcik iltihabı, diş eti çekilmesi ve ağızdaki yaraları temizlemek için gargara olarak kullanabilirsiniz. Kompres: Dalak büyümesine karşı olarak taze mine çiçeğinden 1 avuç parçalanmış ve ezilmiş halde bir karafa ekliyoruz. Daha sonra içine biraz sirke ekliyoruz ve sirke buharlaşana kadar karışımı hafifçe ısıtarak karıştırıyoruz. Kalan maddeler bir bez yardımıyla kapatıyor ve ağrıyan bölgeye ılık derecede kompres yapıyoruz. *Çin tıbbında dalak, kan üretme özelliğinden dolayı en yaşamsal organlardan biri olarak görülür.* Çay olarak: Bir bardak sıcak suyun içine 1-2 tutam mine çiçeği ekleyerek yemeklerden sonra sindirimi kolaylaştırabilirsiniz.

Yonca Tohumları

Bizim sahip olabileceğimiz en iyi mütteğimizdir. Bu mikroskopik tohumdan çıkan bitkinin yeşil yapraklarında 8 temel aminoasit bulunur.

Her 100 gramında 8000 DL A vitamini, 18000-38000 IU K vitamini, (kanamayı önleyici), B6 vitamini, E ve D vitaminleri, kalsiyum, fosfor ve U vitamini vardır; mide ülserlerine, ağrıya, anoreksiye iyi gelir, doğal ve arındırıcı bir idrar söktürücüdür. Astım ve artrit ağrılarına karşı savaşır. Her gün salatınıza eklemelisiniz! Alternatif olarak mercimek ya da buğday filizi koyabilirsiniz.

Harup - Keçiboynuzu

Harup ve bal, çikolatanın alternatifleridir. İçerisindeki aminoasitlerle ideal bir alternatif oluşturur.

Bir harup çekirdeğinin ağırlığı eski zamanlarda bir ölçü birimi olarak kullanılırdı ve günümüzün pırlanta ölçü birimi olan karat, harup çekirdeğinden gelmektedir.

Safran

Minoa dönemi duvar yazıtlarından tanınır. Güçlü bir antioksidan, afrodizyak, sindirimi artırıcı bir bitkidir ve bağırsaklara yardımcı olur, eski zamanlardan beri bilinir. Antik dönemdeki fahişeler tarafından regl hızlandırıcı olarak kullanılırdı. “Okyanusun yüce akıntılarından safran renginde bir gün doğuyor, hem ölümlüler hem de ölümsüzlere ışık saçıyor.”

Romalılar gelin ve damadın yatak odalarına safranlar serpiştirirlerdi. Roma imparatoru geçerken safran tohumları atarlardı etrafa. İmparator Neron bunu banyosunun güzel kokması için isterdi. Tanrılara bir armağan niyetine yakardı. Homeros’un bize İlyada destanında anlattığına göre Hera ve Zeus beraber uzanırlarken yeryüzünde nilüferler, safranlar ve sümbüller yeşerirdi.

Budist keşişler gibi kâhinler de gömleklerini safran tohumları ile boyarlardı. Günümüzde besin sektöründe kullanımı genel olarak renk vermesi amaçlıdır ve epey pahalıdır. 1 kilo safran elde etmek için 100 ila 140 bin çiğdem çiçeğine ihtiyaç vardır.

Soğan ve Potasyum

Soğan, potasyum içeriğinden dolayı kansere karşı savaşır ve iktidarsızlığa iyi gelir. Tümör oluşturmada önce yeni hücreleri küçültür. Her gece bir soğanı dilimleyerek suyun içinde bekletmeliyiz, sabah olduğunda özünü saldı su-
dan içmeliyiz. Kuersetin zengini bir sebzedir ancak bu bileşen pişirme sırasında yok olur. Kompres olarak kullanıldığında yabancı maddeleri vücuttan atar ve şişlikleri indirir. Homeopatide kullanımı epey yaygındır.

Eski Mısırlılar eş merkezli daire şekillerini Evren ile kıyasarlardı.

Keten Tohumu

Kabızlık, kemik erimesi, romatizma ağrıları ve baş ağrılarına karşı bağırsakları temizlemeye yardımcı olur. Polikistik over sendromuna sahip kadınlarda, menopoz dönemi sonrası yapay östrojen hormonu üretilmesini sağlar. Omega-3 yağ asidi açısından zengindir ve kanıtlandığı üzere hiçbir yan etkisi yoktur, kansere meyil oluşturmaz. Menopoz sorunları ve tüp bebek durumunda HRT ile yapay östrojen alımını dengeler.

Neem Ağacı

Hindistan'ın mucizevi bitkisidir.

Antienflamatuar, ateş düşürücü, bağırsak parazitlerini söktürücü ve arındırıcı özelliklere sahiptir. Aynı zamanda çiftçilikte antibakteriyel özelliğinden dolayı kullanılır. Ateş düşürür ve cildi arındırır.

Neem sabunu ve yağı, Hindistan'da birçok cilt problemi vakasında tedavi amaçlı kullanılıyor. Neem yapraklarının ve kabuğunun özü antiviral özelliklere sahiptir. Düşük ya da sıfır denecek kadar bir toksisiteye sahiptir; Hindistan ormanlarındaki bitkiler için zararlı haşerelere karşı bir koruma kalkanı oluşturmaları için sprey olarak kullanılır.

Bağırsak solucanları ve parazitlerine karşı dahili olarak tüketilmelidir.

Diş eti iltihabı ve diş eti çekilmesi vakaları için diş macunlarına eklenir.

Dişlerimizi temizlemek ve diş eti iltihaplanmalarını önlemek ve tedavi edebilmek için dallarını çiğneyebiliriz. Vahşi ormanlarda çıplak halde yaşayan jimnosofistler bu ağacın dallarını çiğner ve haşere uzaklaştırıcı özelliğinden dolayı böcek ya da sürüngenler tarafından ısırılmazdı.

Neem bitkisinin koruyucu özelliği sayesinde kendisini toprak üzerine, bitkilerin etrafına spreyini düzenli olarak sıkığımızda bitki etrafındaki etkileri daha sonrasında da devam edecektir.

Orman Meyvesi Noni ile Bitkisel Tedavi!

Morinda citrifolia ya da Hint dutu bir Polinezya meyvesidir ve ağrı kesici özelliklere sahiptir. Bolca terpenoid, kaprilik asit ve C vitamini içerir. Eğer yolunuz Hawaii'ye düşerse bu mükemmel kokteylden istemeyi sakın unutmayınız! Bu meyve ağacının kabukları, çiçekleri, meyveleri ve tohumlarının hepsi kullanılır.

Biyokimyager Dr. Ralph Heinicke, Noni meyvesinin içinde, serotonin isminde temel yaşamsal ve alkaloid öncü bir madde bulunduğunu keşfetmiştir.

Vücudun enzimleri harekete geçirmesi ve genel olarak uykudan uyanması için ihtiyaç duyduğu alkaloid bir maddedir. Daha öncesinde keşfedilmemiştir çünkü vücut tarafından anında kullanılarak imha edilir. Sırf proteinlerin sindirimi için bile, bu madde olmadan yaşayamayız. Bu maddenin eksikliği birçok hastalığın doğuşunu ateşleyebilir.

Noni meyvesi en iyi serotonin kaynağıdır. Özellikleri: antibakteriyel, güçlendirici, parazit karşıtı, regl hızlandırıcı, kanser karşıtı, antienflamatuvar, artrit karşıtı, bağışıklık güçlendirici, antioksidan, ağrı kesici ve tansiyon düşürücü. Güney Pasifik bölgesinin en şifalı bitkisi sayılır.

Meyveler olgunlaştığı dönemlerde Hawaii yerlilerinin hasatları toplamaya gidişini görebilirsiniz. Yaprakları ve yapraklarından elde edilen öz sayesinde pek çok hastalıkla başa çıkılabilir. Örneğin her kronik ya da asidik iltihaplanmada; yani solunum hastalıkları, verem, astım, soğuk algınlığı, sinüzit ve öksürük sorunlarında tüketilir. İshal, kabızlık, hazımsızlık, gastrit ülseri ve bağırsak paraziti gibi sindirime bağlı sorunlarda da kullanılır. Aynı zamanda cilt problemleri, diş eti iltihabı ve yaraları, kesikler, apse, çıban, akne, yanık ve kızarıklık vakalarında önerilir.

Noni meyvesi kardiyovasküler hastalıklar, böbrekler ve üreme sistemi, diyabet hastaları için de endokrin sistemi üzerinde etkilidir.

Xeronin üretimini uyarmasından dolayı Noni meyvesi her yerde kullanılır. En kaliteli besin takviyeleri olgunlaşmamış yeşil meyvelerden yapılır. Mide asitleri ve enzimleri, xeronin salgılanımını gerçekleştiren özel enzimleri imha etme eğilimine sahip olduğu için yemeklerden önce aç karnına Noni meyvesi tüketilmelidir. Hamilelik ve emzirme dönemlerinde tüketilmesi önerilmez.

Buğday Kepeği

Bitkisel lifler bağırsakta süpürge görevi görür.

Amerika Anti-Kanser Enstitüsü'ne göre yulaf, pirinç ya da mısır kepeğinden günde 35 gr. tüketmemiz gerekir.

Çin Melekotu - İffet Ağacı

Mükemmel özelliklere sahip Çin menşeli bir bitkidir. Dişi ginseng ya da angelica sinensis olarak adlandırılır ve Vitex agnus yani hayıt bitkisinin bir varyasyonudur.

İngilizcede chaste tree, yani iffet ağacı olarak adlandırılır ve kadınlara özel bir ilaç olarak anılır.

Menopoz dönemi gerginliklerine ve PMS'e karşı savaşı.

En önemli komplikasyonlardan birisi menopoz öncesi rahatsızlığıdır;

tüp bebek yapmak için alınan hormonlardan sonra olası bir göğüs kitlesi olu-

şumunu, yani fibrokistik mastopatiyi ve kadınlarda kısırlığı tedavi etmek için kullanılır, düşük progesteron hormonundan ötürü sık yaşanan düşükleri önler, kanamayı kontrol altında tutar ve vücudun doğum sonrası plasentadan kurtulmasını sağlar. Sütü artırır.

Vajina kuruluğu ve depresyona karşı savaşıır. Bu bitkinin endokrin bezleri üzerinde de etkisi vardır, çünkü yumurtalıklarda bulunan adrenal bezlerindeki östrojenlerin dolaşımını iyileştirir. B6 vitamini, çinko ve E vitamini ile birleştirildiğinde daha faydalı hale gelir.

Pek çok erkek bu bitkiyi idrar hacimlerini artırmak için, iyi huylu prostat büyümesini tedavi etmek için ve cinsel isteklerini artırmak için kullanır. Söylenilere göre keşişler bekaretlerini daha kolay dizginleyebilmek için bu iffet ağacı yapraklarından çiğnerlermiş.

Akne, bunama, eklem hastalıkları, soğuk algınlığı, mide ve dalak rahatsızlıkları, baş ağrıları, migren, göz ağrıları, vücuttaki iltihaplanmalar ve şişkinlikler için de kullanılır.

Birçok insan iffet bitkisini ciltlerinin üzerine sürerek parazitleri uzak tutar ve böcekler tarafından ısırılmayı ve sokulmayı önler.

Şimdi ise size şiddetle önerebileceğim 5 K'dan bahsetmek isterim: Kişniş, kakule, kimyon, köri ve kurkuma (zerdeçal), bunların hepsini günlük olarak tüketiyorum.

Kişniş

Sıcak ve uyarıcı bir çekirdek olan kişnişi yemeklerimize cinsel soğukluğu dengelemesi için katarız. Bahçelerinizde kolayca yetiştirebilirsiniz, taze yaprakları ile öğünlerinize lezzet katacaktır. Özellikleri: Kas tutulması ve çekilmesi durumlarında antienflamatuvar görevi görür, aynı zamanda idrar söktürücüdür. Özellikle grip virüsüne karşı bağışıklık sistemini güçlendirir, hafızayı kuvvetlendirmek ve gerginliği kontrol altına almak açısından etkilidir.

Tıpkı karabiber gibi kişnişi de çayların içine katarak ateşimizin düşmesini sağlayabiliriz. Hindistan'daki pilavların içine bolca atarlar, bu yüzden suları kirli de olsa parazit kapmazlar. 1 tatlı kaşığı ezilmiş kişniş tohumunu 1 kupa kaynar suya ekleyip 20 dakika bekleyiniz. Kolik ve kabızlık vakalarına karşı laksatif formüllerin içine de eklenebilir.

Kakule

Kakule yağı kalbi rahatlatır ve güçlendirir. Çay ile birlikte içilir ve Vata-Ayur-veda enerjisini dengeler.

Kimyon

Köri sosu yapımında önemli bir etkidir.

Bağırsaklarımızda zararlı fermentasyonların yaşanmaması için baharatlarımızın havayla temasından kaçınmalıyız. Antienflamatuar ve antispazmatik özellikleri vardır.

Fasulyelerinize ya da kızartma yemeklerinize ekleyebilirsiniz.

Kalp ve rahim için çok yararlıdır ve emziren annelere sütlerinin artması konusunda yardımcı olur.

Kimyon taneleri ile çay yapılabilir: 1 tatlı kaşığı ezilmiş kimyonu 1 bardak kaynar suya ekleyiniz. Ağır kokusundan dolayı kapsül halinde de satılır: akşam yemeği ile birlikte 2 kapsül alınabilir. Krem formu ise kan dolaşımına ve vücut sıcaklığına iyi gelir.

Çörek Otu - Nigella Sativa

Beyaz müthiş çiçekleri ve ruhani kokusu ile İspanya'daki El-Hamra Sarayı'nın bahçesini doldururdu. Hipokratçı hekimler bunu bal ile birlikte öksürük için olarak kullanırdı; aynı zamanda bağırsak spazmları, karaciğer detoksu, sarılık, ishal, dizanteri, baş ağrıları, burun içi ülseri, orşit ve romatizma vakalarına karşı etkilidir. Tümörlerle savaşarak kansere karşı durur. Karın bölgesinde ve gözlerde sertleşme, 72 saat süren yüksek ateş, basur, felç ve hidrofobiye iyi gelir. Yemeklerde ve mayalanmış ekmeklerde siyah taneler olarak kullanırız, çörek otu yağını da günde yarım tatlı kaşığı kadar tüketmek gerekir.

Kömür

Dişlerin beyazlaması için!

Kömürün, diş minelerinin beyazlaması için kullanılabilecek olağanüstü bir madde olduğuna inanmak mümkün değildir. Doğal tıbbın kara elması kömür, birçok hasta tarafından başarılı sonuçlar elde edilerek kullanılmıştır. Radyasyon tedavisi sonrası yan etki olarak dizanteriye neden olur. Kömürü açtıktan sonra bir buhar odasına koyabiliriz, burada vücudumuzdaki birçok noktanın açılıp nefes almasını sağlayacaktır. Gıda zehirlenmesi gibi herhangi

bir yan etkisi bulunmamaktadır, aksine zehirlenme vakalarına iyi gelir. Kurutulmuş büyük baş hayvan kemiklerinden üretilir. Dişlerimizi kömür tozu ile ovalayabiliriz. Hindistan'da uygulanan bu yöntemin sonuçları karşısında bir diş hekimi olarak hayrete düştüm. Dişlerin beyazlamasını sağlayan bir diğer madde ise muz kabuğudur.

Sumak

Doğumuzdaki Suriye, Ürdün ve Lübnan gibi yerlerde limon yetişmediği için, aynı tada ulaşabilmek adına sumak kullanırlar. İçerisindeki yüksek C vitamini miktarından dolayı kansere karşı müthiş etkilidir ve antioksidan özellikleri üzerinde yapılan uluslararası araştırmalar devam etmektedir. Zahter ile birlikte Orta Doğu mutfaklarında harika mezeler yaratır. Yağ tadını dengelemek amacıyla ben de patates kızartmalarımı tatlandırmak için kullanıyorum

Çemen Otu (Trigonella ya da Fenugreek)

Yeryüzündeki en eski ve en yaygın tıbbi bitkilerdendir. Çiftlik hayvanlarının samanı olmak üzere yetiştirilir. M.Ö. 1500 yıllarına ait ticaret papirüslerinde çemenin doğuma yardımcı oluşundan bahsedilir. M.Ö. 6. yüzyıldan beridir de doğuda yetiştirilir. Bu kurumuş ot Mısır'da regl ağrılarını hafifletmek için satılır. Bilim camiasının ilgisi ise alkaloid bir madde olan trigonelline yöneliyor; kanser tedavisi açısından büyük önem taşır ve ağız sağlığı ürünlerinde kullanılır.

Tohumları sert ve acı bir tada sahiptir; vücudu ısıtır, ateş düşürücüdür, vücudu güçlendirir, arındırıcıdır, rahatlatır, balgam söktürür (şişmanlatıcı bir ottur) ve sütü artırır. Rahim bölgesini uyararak kuvvet katar, tahriş olan dokuları yumuşatır, kan şekerini düşürür. Yaraların iyileşme sürecini hızlandırır.

Doğu tıbbında afrodizyak ve gençlik iksiri olarak kabul görür! Sindirim hastalıkları, bronşit, alerji, sinir hastalıkları ve bitkinlik tedavilerinde kullanılır. Salamura, tutsüleme ve pastırma endüstrilerinde de kullanılır.

Çin tıbbında bel ağrıları, ayaklarda ödemler, gut hastalığı ve artrit, fıtık gibi böbrekle ilişkisi olan hastalıklar için kullanılır. Diyabet ve gut tedavisinde çok iyidir.

Dikkat! Hamileler kullanmamalı.

Akciğerlerin mukus vb. maddelerle tıkanmasına karşı: 1 ons eritilmiş çemen ile 7 adet eritilmiş biberi 1 kilo suya ekleyiniz, hazımsızlığa iyi gelir ve

bağırsakları temizler. Fas mutfağındaki “harira” çorbasının önemli bir ögesi-
dir. Ramazan ayında bütün gün oruç tuttuktan sonra günün sonunda içilmesi
gereken, tavuk ciğeri ile hazırlanan aşırı lezzetli bir çorbadır. Bunun gibi sert
diyetler ve susuzluk sonucu komplikasyonlar ortaya çıkabileceğinden böyle
yenmesi en iyisidir. Çemen otunu mide ve bağırsak ülserleri ve iltihaplarına
karşı da öneriyoruz.

Hardal Tohumu

Bir kaşığı thiosinaminum ile eşdeğerdir. Çavdar unu ile birlikte çözündürerek
kompres halinde harici kullanımı ağrılar, burkulmalar, spazmlar için idealdir
ve kan dolaşımını artırmak için vücudun donan bölgelerine uygulanması ge-
reker. Kompresi kaldırdıktan sonra pirinç unu ya da başka bir un sürülmelidir
ve ilgili bölge kuru pamuktan bir kumaş ile bağlanmalıdır.

Hardal yağının homeopatik alanında kullanımı, thiosinaminum bir ilaç olarak
çok değerlidir ve sertleşmeler, tümörler, kas şişmeleri ve el ayası sertleşmesi,
aponövroza ve pençe el sendromuna iyi gelir.

Donuk omuz sendromu, karpal tünel sendromu, keloid, lupus, kulaktaki östa-
ki borusunun sertleşmesi, Meniere hastalığı, baş dönmesi, vertigo, meteorizm,
gözyaşı gözeneklerinin aşınması, nezle, hareket bozuklukları, Alzheimer, bu-
nama, bunama yavaşlaması.

Doz: 1x, 2x, 3x ve 6x doz kullanım ve aynı zamanda harici kullanım.

Bal ile Yapılan İlaç Gibi Tarifler

1. Şişkinlik ve hazımsızlık için bal tarifi

Malzemeler: 1 kilo bal, toz halinde bir kaşık Sakız adası sakızı ve bir yemek
kaşığı sodyum bikarbonat.

Bunların hepsini geniş bir kâsede karıştırıp daha sonra buzdolabında muha-
faza ediyoruz.

2. Akne için bal

1 kilo bal ile 100 gr. kükürt çiçeğini karıştırınız.

Kükürt ile bir bal maskesi yapıp sivilcelerinizi üzerine sürünüz, Tanrı arma-
ğanı olan balın mucizevi etkilerini gözlerinizle göreceksiniz.

3. Sarımsak ve elma sirkesi ile bal şurubu

İnce doğranmış yarım kilo sarımsağı geniş ağızlı bir kavanoza koyunuz ve eşit miktarlardaki elma sirkesi ve arıtılmış suyu ekleyiniz. Ağzını kapatıp 4 gün boyunca sıcak bir yere yerleştiriniz ve gün içerisinde birkaç kere çalkalayınız. Bir bardak gliserin ekleyip bir gün daha bekletiniz. Bir müslin ya da keten kumaş yardımıyla süzdürünüz. Bir bardak bal ekleyiniz ve iyice birleşene kadar karıştırınız.

Doz: Yemeklerden önce günde üç kere bir yemek kaşığı. Serin bir yerde saklayınız.

4. Zatürre için bal ve karakafes otu ile şurup

2 ons kuru karakafes yapraklarını bir miktar su içerisinde bütün gece bekletiyoruz.

Üstünü kapatarak 30 dakika boyunca kaynatıyoruz, süzdürüyoruz ve müslin ya da tülbent yardımıyla yaprakları eziyoruz. Karakafes suyuna 6 ons bal ve 2 ons bitkisel gliserin ekliyoruz ve beş dakika kaynatıyoruz.

Soğuduğunda geniş ağızlı bir sürahiye aktarıyoruz.

Oksidaz durumlarında ve iç kanamalarda saatte bir 2 kaşık alınız, kronik hal-sizlik için ise günde 3-4 kere tüketilebilir.

5. Şişmiş eklemler ve eklem ağrıları için bal kremi

Malzemeler:

- 3 parça sinir otu
- 3 parça karakafes otu
- 1 parça hatmi çiçeği
- 1/8 kayen biberi
- 1 parça lobelya

Karakafes otuna aynı zamanda kemik bağlayan da denir.

Bütün malzemeleri buğday özü yağı ve bal ile macun kıvamına gelene kadar karıştırınız. Bir gaz bezine sürünüz ve ağrıyan bölgenin üzerinde bir gün-bir gece kalmasını sağlayınız.

6. Mukus mantarına karşı sindirimi güçlendirici bal

Üç şifalı otun eşit miktarlarda eklendiği eski bir reçetedir:

Burun kanamaları ve ateş düşürmek için de kullanılır.

Bir bardak sıcak ekşi süt ve badem yağı ile 1 tatlı kaşığı zerdeçalı karıştırınız ve günde 2 kere içiniz. Eklemlerin ve bağ dokularının esnemesi için birebirdir.

İlk Yardım: Zeytinyağı ve Uçucu Yağlar

Dahili ve harici kullanımları.

Kendinize çantanıza atabileceğiniz bütün malzemelerinizin içinde olduğu küçük bir kap hazırlayınız. Tarçın, kekik, kafur, okaliptüs, mercanköşk yağlarının ve zeytinyağının içinde olduğu bir kap. Soğuk algınlığı, baş ağrısı, vücut ağrıları, morartılar, hazımsızlık ve ruhsal bozukluklar için idealdir.

Cynidium: Kaşıntılar İçin Bitkisel Tedavi

Çinliler tarafından çok sevilen bir bitkidir.

Üreme organlarına enerji verir, regl hızlandırıcıdır, kaşıntılar ve baş ağrılarına iyi gelir. Dong Quai ile birlikte verilir. Sebep olduğu etkiler sayesinde ısırgan otuna benzetilir.

Karaciğer Detoksu - Sedef İçin Bitkisel Tedavi

1) Sarsaparilla bitkisinden elde edilen içecek 1920'lerden sonra ün kazanmaya başladı.

Doz: İçeceğe 5-15 gr. ya da 10-30 damla solüsyondan katılır ve hepatit, frengi, bel soğukluğu, cilt üzerindeki iltihaplanmalar, sarılık ve egzamaya iyi gelir.

2) Sassafras, dulavrat otu kökü, kıvrıcık labada, hindiba ve kırmızı yonca ile birleştirildiğinde; yarım litre suyun içine bu karışımdan 1 ons katarak güçlü bir içecek oluşturabilirsiniz ve günde 3 bardak içebilirsiniz.

Dengeli bir diyet eşliğinde sonuçlarını 2 ila 4 hafta içerisinde görebilirsiniz. Sonuçlarının kalıcı olmasını isterseniz çok daha uzun bir süre boyunca tüketmeniz gerekir.

3) Limonlu zeytin yaprağı özü: günde 3 bardak.

Bakır

Mantarlara, baş dönmelerine, menopoza ve epilepsi hastalığına karşı antiseptik görev görür.

Düzensiz davranışlar sergileyen, gergin ve sinirli bir ruh haline sahip insanları tedavi etmede kullanılır; konuşkan insanlar suskunlaşır, öfkeli güleç olur vb.

Taşradaki çiftçilerimiz de kullanır: Kalsiyumlu su ile birlikte sprey halinde topraktaki solucanları ve haşerati bitkilerden uzak tutmak için.

Diş ağrısı çektiğimiz zamanlarda özel olarak ağız gargarası olarak verilir.

Homeopati alanında çelişkili duygular yaşayan hastalara verilir; suskun kişiler daha sonra açılır, birdenbire değişerek patlamaya hazır hale gelirler. Mani ya da katatoni, yoğun çelişkiler gösteren melankoli vakalarında rastlanabilir.

Doz: Her gün bir bardak suyun içine nohut büyüklüğünde 1 bakır atınız.

Eski çağlarda çiftçilerimiz tarlalarda çalışırken kesik, sıyrık, yaralanma ve enfeksiyon gibi durumlarda ilkyardım amaçlı ceplerinde bir parça bakır taşırlardı. Bunu anında açılmış yaranın üzerine koyarlardı. At vb. hayvanların ağrısı olduğunda ya da ayakları şiştiğinde ahşap bir kovanın içine bakır sülfatlı su koyarlardı, ertesi gün bu hayvanların ödemleri tamamen yok olurdu.

Not: Bakırı karıştırmak için metal kaplar kullanılmaz çünkü delinirler. Cam, plastik ya da ahşap kaplar kullanılmalıdır.

Layşmanyaz tedavisi için de kullanılır.

Otlar, dezenfeksiyon için bakırla yıkanır.

Budayıcılar portakal ağaçlarıyla meşgul oldukları zaman ellerinde ve vücutlarında bazı “yabancı” maddeler çıkmaya başlar, bunun için ellerini bakır sülfatlı su ile yıkarlar ve ertesi gün bunlardan eser kalmaz.

Otellerin foseptik çukurlarındaki sular ve endüstriyel atık sular, bakır ile biyolojik temizliği tamamlandıktan sonra içilir.

Artemisia Vulgaris

Moksibüsyonun kanser ve bağırsak parazitlerine karşı, dalak, karaciğer ve böbrek güçlendirici ve regl hızlandırıcı etkileri vardır.

Eski Çin botanik biliminde pelin otu önemli bir rol oynar. Artemisia bitkisi tütün gibi, akupunktur noktalarının ve özellikle tüm vücudu hareketlendiren meridyen noktalarının üzerinde yakılarak kurutulur; kan dolaşımını hızlandırır, sinirleri derinlemesine rahatlatır ve aromatik maddeler ile piramide benzeyen küçük şekiller halinde yanar.

Bu tekniğe moksibüsyon denir. Ciğerlerimizi 3 ila 6 kat daha fazla doldurduğu için bu teknik, nefes alış-verişimizi de etkileyebilir. Deri üzerinde artemisianın söndürülmesi dışında bir başka alternatif yöntem ise, pelin otunun sigara gibi sarılması ve yakılmasıdır. Daha sonra bir bölgenin üzerine götürülerek üzeri sıcak olana ve kızarana kadar saat yönünde hareketlerle döndürmek gerekir. Kronik soğuk algınlığı ve yaralanmalardan sonra gelişen spazm ve ağrılardan kurtulmak için bu yöntemin birkaç kere tekrarlanması gerekir.

Artemisianın külleri bölgesel olarak uygulandığı takdirde kanamaları durdurma özelliğine sahiptir. Artemisia çayı Kuzey Amerika yerlileri tarafından kullanılır ve soğuk algınlığına, nezleye, bronşit ve yüksek ateşe iyi gelir. Aynı zamanda arınma törenlerinde kurutulmuş yaprakları büyük öbekler halinde yakılarak kötü ruhların sakinleşmesi ve yumuşaması sağlanır.

Alkollü artemisia solüsyonu ise tropikal bölgelere seyahat ettiğimizde kapabileceğimiz bazı hastalıklardan (sıtma) korur, önlem olarak bu solüsyonun günde 3 kere alınması gerekir. Soğuk algınlığı ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına karşı klasik akupunkturdan daha etkilidir!

Alkollü solüsyonu ya da çayı karaciğer ve mide anormalliklerine iyi gelir ve bu yüzden acılığını alması için üç kere çözündürülmesi gerekir. Terletmesi için sıcak içilmelidir. Regl dönemini hızlandırır, regl döngüsünün düzene girmesi için kadınlara yardımcı olur ve Cramp Bark (Gilaburu) ile regl ağrılarını ve kramplarını da geçirir.

Ev Yapımı Bitkisel Vajinal Fitil

Bitkisel fitiller kalın bağırsak mukusları tarafından anında emilir ve hemen ardından etkisi görülmeye başlanır. Dilediğiniz şifalı otlarla temelinde aşağıdaki malzemeler olacak şekilde, evde kendi bitkisel fitilinizi hazırlayabilirsiniz:

20 ml. sıvı sabun, 100 ml. gliserin ve 80 ml. alkol ve bir fitil yüksüğü. Birkaç dakika bekledikten sonra karışımı iyice süzünüz. Daha sonra küçük bir tencerede 20 gr. kakao yağı eritiniz ve süzdürülen karışımı tencereye ekleyiniz. Dilediğiniz şifalı otlardan ya da aromatik yağlardan 10-20'şer damla ekleyerek karıştırmaya devam ediniz. Ardından bu karışımı yüksüğe doldurunuz. Fitilleri serin bir yerde saklayınız.

Shilajit

Zift şeklinde sert ve hacimli bir maddedir, beyaz ile koyu kahverengi arası bir renktedir. Bunlardan Kafkas dağlarında, Altay sıradağlarında, Tibet ve Gilgit-Baltistan'da bulabilirsiniz.

Hintlilerin alternatif tıp yöntemi olan Ayurveda’da yaygın olarak kullanılır. İyon formunda triterpene, hümkik asit ve fulvik asit gibi 85 çeşit mineral bulunur. Rus Kafkasya’sında benzer bir maddeye mumiyο denir.

Sanskritçede görünmez kaya ya da kara asfalt anlamına gelir. Mumiyο kelimesi Yunan kökenlidir; Aristoteles ve İbn-i Sina’nın çalışmalarında bu madde-den antiseptik ve uyarıcı özelliklere sahip olduğu ve Kafkasya’da kullanıldığını şeklinde bahsedilir.

Pek çok araştırmacı yaralı hayvanların, mumiyο bulunan yuvalara ya da kaya deliklerine sığındıklarına ve bu maddeyi aradığına tanıklık etmiştir. Benzer ilaçlar geleneksel Tibet tıbbında da kullanılır.

Güneşin yakıcı sıcaklığından dolayı kayalardaki çatlaklardan süzöldüğü görölür ve bu yüzden kayaların teri olarak tasvir edilir. Bir sürü masal ve mit bu isim etrafında toplanmıştır. Elbette birçok kişi ise kozmetik endüstrisinde kullanışlı olan ve mumiyoya çok benzeyen bir başka taş, ozokeriteyi satarak insanları kandırmıştır. Hakiki shilajit elde erirken, ozokerite 76C°’de erir. Shilajit maddesi kirlerinden arındırılırken cama benzeyen yüzeyi ile homojen bir kara-kahve macuna benzer.

Kendine özgü bir kokusu ve acı bir tadı vardır. Hakiki shilajit, normal yaşam süresini ikiye katlayabilen sonsuz bir raf ömrüne sahiptir, “mumya” isminden de anlaşılacağı üzere hiçbir zaman bozulmaz.

İçerisinde sayısız mineral ve vitaminler bulunur. Antarktika’daki bir kayadan çıkarılmış bir mumiyonun içerisinde tıbbi özelliklere sahip gliserol maddesi bulunmuştur. Hindistan’da özellikle şu özellikleri için bol miktarlarda satılır: erkeklerde iktidarsızlık ve erken boşalma.

Şitaki Mantarı

Tansiyon düşürücü özelliğe sahip D vitamini açısından zengindir ve kemik erimesi sorununun ortadan kaldırılmasına, antibakteriyel ve antiviral özellikleriyle bağışıklığın güçlenmesine ve proteaz enziminin gecikmesinden dolayı trombositlerin yapışma özelliğinin zayıflamasına yardımcı olur.

Alfa-glukan bileşimi içeren AHCC elementinden dolayı, Japonya’da en çok tercih edilen ikinci alternatif kanser tedavisidir.

Eritadenine Şitaki mantarında bulunan kimyasal bir maddedir ve S-adenozil-homosistein hidrolazını engeller. Diğer temel araştırmalar ise AHCC’nin

grip virüsü, Batı Nil virüsü, deney hayvanlarındaki bakteriyel enfeksiyonlar gibi patojenlere karşı vücut direncini artırdığını gösteriyor. AHCC'nin hepatosellüler karsinomu ve kötü huylu prostatı etkisi altına alarak bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını sağlayabildiği de gözlemlenmiştir.

Katırtırnağı

Günümüzde de hakimiyetini yitirmemiş şifalı otlar ile eski çağlarda lavman yapıldı. Dioskorides bize tuzlu su ya da deniz suyunda dövülmüş katırtırnağı önerir. Kalça ağrısı, basur ve bağırsak poliplerine sahip kişilerin dışkılarını daha kolay yapmasını sağlar.

Bal şarabı ve katırtırnağı: Katırtırnağı çekirdeği özü ve çiçekleri, bal şarabı ile birlikte tüm bağırsağı temizler. Katırtırnağı dalları suda ıslatılıp parçalanırsa, kalça ağrıları için özünün içine katılabilir; aç karnına içilmelidir. Eski zamanlarda liflerini dokuyarak önlük, pabuç ve havlular yaparlardı. Mora Yarımadasındaki Andritsaina Halk Müzesini ziyaret ederek görebilirsiniz.

Boşaltım Sistemi İçin Faydalı Bir Bitkisel Tedavi

Balayı zamanında ortaya çıkabilecek bir rahatsızlık olan idrar yolu yanması ve prostatit vb. hastalıklar için:

- a) Zufa otu çayı içiniz: böbrek taşları üzerindeki etkileri kanıtlanmıştır. Herpes simpleks virüsüne karşı reaksiyon göstermiştir. Hipokrat bu çayı balgam söktürücü olarak önerir ve solunum hastalıkları, grip, soğuk algınlığı, nezle ve bronşit için kullanırdı. Solüsyonu özellikle morluklar ve yanıklar üzerinde antibakteriyel etkiye sahiptir. Kitabımızda, aloe ve zeytinden sonra en iyi şifalı otlardan bir tanesidir.
- b) Mısırlardaki mısır ipeğini çiğ halde yiyiniz ya da çayını içiniz: Üç günde bir 1 bardak içilmelidir. Prostat iltihaplanması ve çocuklarda üreme yolu iltihaplanmasında alternatif bir tedavi olarak idrar söktürücü görevi görür.
- c) Maydanoz yiyiniz! Tabağınızdan bu süsü asla eksik etmeyiniz! *Petroselinum crispum*, yani maydanoz boşaltımı uyarır. Folik asit ve C vitamini açısından zengindir.
- d) Atkuyruğu prostatit ve genel olarak metabolizmayı ve bağ dokularını (eklemleri) uyarıcı mükemmel bir bitkidir; idrar söktürücüdür, içerisinde %95 silisyum içerir ve beyazlayan saçları karartır.

- e) Adi ardıç meyveleri bizlere cin içeceklerinde güzel kokular duyurmasının dışında bu kozalaklar gut hastalığına, sızlayan bölgelere, romatizmaya iyi gelir ve sindirime yardımcı olarak karın bölgesinde biriken gazların atılmasını sağlar.
- f) Yapışkan otu: idrar söktürücüdür, üreme sistemindeki taşlar ve kumlar, idrarın salınımının azalmasıyla başlayan ateşli hastalıklar, böbrek yetmezliği, idrar birikmesi, bakteriyel böbrek hastalığı ve sistit için uygundur.

Tarif: İki avuç taze yapışkan otu yaprağı yarım bardak kaynamış sütte haşlanır, daha sonra karışım püre haline getirilerek bir gaz bezine yedirilir ve ardından bu gaz bezi yaranın üzerine konur, günde 2 kere tekrar edilir.

Özünü çıkarabilmek için: Bir litre kaynar suya bir avuç yapışkan otu. Karafın ağzını bir kapakla örtünüz ve aralıklarla çalkalayarak 15 dakika dinlendiriniz. Süzdürünüz ve günde 3 kere içiniz.

Botanolog Tiera'nın tarifi: Aşağıda yer alan beş bitki ile bir kilo kaynar suyun karışımı. Suyun ısısı düşene kadar 10 dakika bekleyiniz ve içerisine bitkilerden birer tutam atınız, akşam yemeğinden sonra kahve yerine tüketiniz.

1 portakal kabuğu, 1 tutam nane, 1 tutam papatya. Güney Afrika'dan Buchu (Agathosma Betulina) bitkisi. Bu bitkinin yapraklarının sistit hastalığına iyi geldiği bilinir; idrar söktürücüdür ve antiseptik etkiye sahiptir.

Uva-ursi (bearberry), ayılar bu bitkiyi çok sevdiği için ayı mürü olarak bilinir. Yoğun idrar yolu enfeksiyonları, vajinal akıntı, seboroik dermatit, akne, deri iltihabı gibi konularda Flagyl, Augmentin vb. antibiyotiklerinin yapamadıklarını başarır.

İçerisindeki arbutin bileşeninden dolayı pH seviyesi 8 üzeri olan idrarda antibakteriyel hale gelir. Dulavrat otu ile benzer bir şekilde karaciğerin temizlenmesinde ve cilt hastalıklarında etkilidir. Kan şekerini düşürür, kansere karşı safra söktürücü bir ilaçtır. Kanada yerlileri tarafından bilinen ve günümüzde de tedavilerde yaygınca kullanılan Essiac ilacında da mevcuttur.

Karahindiba (Dandelion), idrar söktürücüdür. Yaprakları aslan dişlerine benzer. Bu potasyum kaynağına özellikle ihtiyacımız vardır ve ilaç reçetelerine yazılır.

Hatmi Çiçeği (Marshmallow) gastrit, ülser, öksürük ve sistite iyi gelir. Yaprakları ve kökü sayesinde üreme yoluna yapışkan bir doku kazandırır. Biraz şekerle birlikte güzel bir tatlı haline gelir, Amerikalı çocuklar tarafından çok sevilir. Yunanca "malasso", yani yumuşamak fiilinden gelir.

Cüce Palmiye (*Serenoa Repens*): antiseptik ve idrar söktürücü meyveleri sayesinde prostatit ve mesane rahatsızlıklarına karşı birebirdir. Erkeklerde iktidarsızlık ve kadınlarda soğuk davranışlar, polikistik over sendromu ve akneye karşı günde 3 kere, altı kapsül şeklinde alınmalıdır.

Kızılcık (Cranberry) Kuzey Amerika'nın kırmızı üzümü olarak bilinir.

Aloe suyu ile birlikte mükemmel bir antibakteriyel özelliğe sahiptir. İdrar yolu duvarlarındaki bakterileri yapıştırır ve idrarın pH seviyesini düşürür. Aynı zamanda iltihaplanmaları önler. 1990 yılından beri yapılan araştırmalardaki düzenli kullanımı, günde 440 gr. kızılcık suyu içmenin üreme sistemindeki iltihaplanmaları önemli oranda azalttığı sonucunu göstermiştir. Hastalıklardan korunmayı sağlayan en iyi yemişlerden bir tanesidir.

Özellikle Şükran gününde fırında pişmiş hindi ile kızılcık sosu yenir. Şükran günü her kasımın son perşembesi kutlanır ve Amerika'ya yerleşen beyaz ırktan insanların topladıkları ilk mahsülün anılması içindir. Mercimek yemeğine zerdeçal ile birlikte kızılcık da ekleyebiliriz. Sirke eklememeliyiz çünkü kızılcığın zaten asidik bir tadı vardır.

Yoğurt Otu (*Galium Aparine*)

Holistik anlayışa sahip bir diş hekimi olarak ağızdaki apseler, ülserler ve ağız kanserine karşı koşulsuz şartsız gargara olarak öneririm; aynı zamanda pemfigus, lenf bezi kanseri, hipotiroidi ve hipogastrit bölgede fitığa karşı etkilidir. Bu mütevazı ve ucuz bitki tıpkı dulavrat otu gibi üzerimize yapışır ve bize şunu demek ister: "*Beni de götür, ben lazımım*" Ateş düşürücüdür, kanı temizler ve böbrek taşlarından kurtulur, afrodisyaktır, saçlardaki kepekleri yok eder, egzamayı azaltır, hepatite karşı savaşır, harici yanıklar ve kızarıklıkları giderir.

Reçete: 4 kilo su içine 1 ons yoğurt otu yaprağı atabilirsiniz ya da günde 1 tatlı kaşığı yoğurt otu solüsyonu içebilirsiniz. Şişmiş lenf bezlerini gevşetir ve fıtık üzerinde kompres olarak kullanılabilir.

On Yedinci Başlık



GELENEKSEL TEDAVİ TARİFLERİ VE İKSİRLERİ

Denizaşırı yolculuklar yaptığım dönemlerde, sizlerle de paylaşmak istediğim nadir ve harikulade otlar ve reçetelerle karşılaşmışım. Genel şifalı otlardan bahsetmek istemiyorum çünkü, eğer bunu yaparsam binlerce sayfaya ihtiyacım olacak.

İlk yapmamız gereken şey tüm katı ve hazır yiyeceklerle ilişğimizi kesmek olacaktır ve yalnızca sıcak sıvılar içip sindirimi kolay yiyecekler yiyerek vücudumuzu detoks etmeliyiz.

Öncelikle tüm hayvansal besinlerden uzak durmalıyız ve aşırıya kaçmadan ek-mek, çiğ sebze ve meyve tüketmeliyiz.

Yalnızca hafif çorbalar ve bitki çayları içmeliyiz.

Vücudumuzdaki toksinleri atmak istiyorsak eğer, dayanabildiğimiz kadar üzüm ve meyve diyeti uygulamalıyız.

Kan Arındırıcı Fasulyeli Kitchari Yemeğı

Bir et alternatifi olarak harika bir yemektir.

Daha katı yiyeceklere olan kriz semptomları geçer geçmez, buharda pişirilmiş sebzeler ve bakliyat çorbaları ile birlikte diyeteye eklenmelidir. Miso ve kitchari mükemmel besinlerdir.

Hazırlanışı: 1-2 bardak pişmiş maş fasulyesi ya da mercimeği, yine 1-2 bardak haşlanmış esmer pirinç ile karıştırınız. Susam yağı ya da saf (ghee) tereyağı ile bir tutam kimyon ve 2-3 tatlı kaşığı kişniş tozu ekleyerek 5 dakika soteleyiniz. Daha sonra 4 bardak su ekleyiniz ve 20-25 dakika boyunca pişiriniz.

İsterseniz üzerine yoğurt ekleyebilirsiniz. Yüksek miktarda kolay sindirilebilir proteinlere sahip dengeli bir diyet için birebirdir.

Congee Pirinç Lapası

İshal ve bağırsak kurtları için çok iyidir.

Pişmiş esmer pirinç ile suyun orantısı 2:1 şeklinde olmalıdır, bu sayede bolca yang oluşur ve ishal tedavisinde de istenen sonuçlar elde edilir.

Bu pirinç lapasından her sabah yarım yemek kaşığı kadar yemeliyiz. Bağırsak-taki kurtların ve parazitlerin yayılmasını önler ve temizlenmesi sağlar.

Alternatif Kahveler

- a) Hindibalı kahve: Herkesin tükettiği kahve yerine nohutla birlikte pişirilmiş hindiba kökünü kullanabilirsiniz. Bunu işgal döneminde yapmışlardır. Çok sağlıklıdır; tansiyonu düşürür ve kalbe iyi gelir.
- b) Reişi mantarlı kahve: (ya da Brezilya çikolasından yapabilirsiniz, Brezilya kakaosunda kahveden 2,5 kat daha fazla kafein mevcuttur. Sinir sistemini yavaşça ve uzun bir sürede uyardığı için aynı olumsuz semptomlara sahip olabilir).

Reişi mantarlı kahvenin olumlu özellikleri: uyarıcı, heyecanlandırıcı, afrodizyak, hafif uyuşturucu ve kafeden bin kat daha güzel... Doz: Yarım tatlı kaşığı çözeltiyi 1 bardak suda çözündürünüz. Kolesterol ve kanser karşıtıdır, herhangi bir yan etki göstermeksizin karaciğeri korur.

Sistit için Kiraz Koçanları

Kendine özgü, donuk ve acı bir tada sahiptir. İdrar söktürücüdür, antienflamatuardır ve hafif arındırıcıdır. Yüzyıllardan beridir Avrupa kıtasında üreme sistemi hastalıklarının tedavilerinde kullanılmıştır. Kiraz meyvelerinin mevsimi geldiğinde, bitene kadar bolca tüketmeliyiz.

Doz: 1 yemek kaşığı kiraz koçanını 1 bardak suda yavaşça kaynatınız. Günde 3 kere bu sudan içiniz.

Damar Tıkanıklığı Basur ve İshal İçin Kökler

1) Collinsonia canadensis.

Stoneroot: cadı fındığı ile birlikte özellikle basur tedavisi için bir numaradır.

Rektum damarlarını ve genel olarak varis damarlarını güçlendirir, ishale karşı idrar söktürücü ve taş söktürücü görev görür.

Vücuttaki damarları; özelde portal veni ve genelde varis damarlarını güçlendiren bitki.

Doz: Stoneroot kökünü kaynatıp günde 3 kere çayından içiyoruz ya da 10-30 damla içiyoruz.

2) Vahşi sardunya: 5-30 damla. Kolit, dizanteri ve ilgili kanamalar konusunda etkilidir. Basurda oluşan tümörlerin iyileşmesini sağlar. Duş alırken vajinal bölgeye ve basurlara bölgesel olarak uygulanabilir.

3) Beyaz çiçekli at kestanesi. At kestanesi kremi: problemli bölgenin üzerine uygulanır; anti-romatizmal ve anti-nevraljik özelliklere sahiptir.

Rahimde ya da Rektumda Oluşan Miyom, Kist ve Tümörler İçin Fitil Tarifi

Doğum öncesi rahmi genişletir, regl problemleri, iç huzursuzluğu ve uykusuzluğu giderir. Aşağıdaki otlarla kendinize bir yüksük hazırlayabilirsiniz:

1 parça partridge berry

1 parça kırmızı karaağaç yaprağı

Cypripedium, orkidegiller

1 parça kıvırcık labada.

1 parça altınmühür

1 parça hatmi çiçeği

1 parça stellaria kökü

1 parça karakafes otu

1 parça sığırkuyruğu yaprağı

Bitki yaprakları tozlarını kakao yağı ile macun haline gelene kadar karıştırınız. Kakao yağının kendine gelmesi için buzdolabına koyunuz ve ardından, gece uyumadan vajinanıza yerleştirmeden önce oda sıcaklığına gelmesi için bekleyiniz.

Karakafes otu, lobelya, bal ve yağ ile kompres: yanıkların, kesiklerin ve kırıkların iyileşmesi için.

- 3 parça karakafes otu
- 1 parça lobelya
- 1/2 buğday özü yağı
- 1/2 bal

Üçüncü derece yanıklar için ilgili bölgeyi aloe ve şifalı otlarla iyice temizleyiniz ve karışımı sürdüğünüz bir gazlı bezi bölgeye bağlayıp üç gün boyunca çıkaramayınız. Dokuların yenilenmesine izin veriniz. Bal, bölgeyi temiz tutar!

Karakafes otuna aynı zamanda kemikbağlayan (knitbone) da denir. Şifalı otlarınızı sıvıyla karıştırıp ağzı geniş bir karafta saklayabilirsiniz.

Miso: Fermente Edilmiş Soya Ezmesi

Doğal besinler satan tüm mağazalarda bulabilirsiniz ve Japon mutfağına esin-tili, taze kesilmiş soğanlarla birlikte yapılan lezzetli mi lezzetli çorbalar tatmak istediğinizde ilk tercihleriniz arasında yer almalıdır.

Arpa, kombu deniz yosunu, havuç, soğan ya da karabuğday makarnası ile basit çorba elde edilebilir; ana yemeğin sindirimine yardımcı bir yiyecek olarak ya da tek başına hafif bir öğün olarak yenebilir.

Miso içerisinde yoğun miktarda laktik asit bulunur, bağırsak zehirlenmesini önler. İyi huylu bakterilerin barınabilmesi için bağırsak florasına yardımcı olur ve B vitamini üretimine katkı sağlar.

Kırılgan bir vücuda sahip kişiler her gün en az bir kere miso çorbası içmelidir: tercihen sabahları tüketilmelidir. Bu çorbadan içmek, hücrelerimizi öldüren bağırsakta parçalanan asitlerden kaynaklanan tüm zehirleri düzenli olarak etkisiz hale getirir. 1 kaşık miso çorbasında pek değerli mineraller ve yağlar, 4 gr. protein bulunur.

Protein içeriği; çorbada bulunan ince kesilerek pişirilmiş tofu (soya) peynirinin küçük parçaları tarafından zenginleştirilir.

Miso çorbasında lactobacillus gibi iyi huylu bakteriler bulunur; bu bakteriler karbonhidratları, proteinleri ve pirinç, havuç, arpa vb. tüm bitkisel besinlerde bulunan selülozları parçalamada yardımcı olur. Eğer bu değerli bakterilerden temin edemezsek, sağlıklı yiyeceklerin sindirimini düzgün bir biçimde

tamamlayamayız. Nobel ödüllü Rus doktorun bağırsak yetmezliğine dair holistik modeline bakabilirsiniz.

Miso Soyasının Radyasyondan Koruması

Organik tam tahıllı bakliyat ve deniz yosunları ile beraber bizleri, radyoaktif ışınlarla maruz kalmamız durumunda radyasyondan ve çevresel ya da X-raylerden kaynaklanan ağır metal zehirlenmesinden korur. Radyasyonu ve polonyum elementini keşfederken Madam Curie, eğer miso yeseydi belki de radyasyondan ölmeyecekti. Üçüncü Nobel ödülünü bile alabilirdi.

Bundan dolayı, çabucak iyileşmek isteyen herkese miso çorbasını öneriyorum.

Miso çorbası tarifi:

- 2 adet dilimlenmiş soğan
- 2 adet dilimlenmiş taze soğan (süslemek için)
- 2 adet dilimlenmiş havuç
- 1 çorba kaşığı susam yağı
- 1/4 lahana
- 4 bardak su
- 6 yemek kaşığı mugi miso

Hazırlanışı: Öncelikle soğanları atarak, sebzeleri yağda soteleyiniz. Dilediğiniz mevsim sebzelerinden ekleyebilirsiniz. Sebzeleri sotelediğiniz tencereye kaynar su ekleyiniz. Yavaş yavaş 30 dakika boyunca pişiriniz.

Çorbanın altını kapatmadan 5 dakika önce, 1 yemek kaşığı sıcak suda misoyu çözüldürünüz ve çorbaya ekleyiniz.

Misoyu pişirmemeye özen gösteriniz, pişirildiği takdirde içerisindeki iyi huylu bakteriler yok olur ve çorbanın tadını bozar. Karabuğday taneleri, erişte, wakame ya da kombu deniz yosunu ve ince dilimlenmiş tofu peyniri ile servis edebilirsiniz.

Tamari Sosu

Soyanın besin değerlerini kullanmanın bir başka güzel yolu ise sebze ve pilavlarımıza tamari sosu eklemektir.

Çin'in kasabalarında yapılan kolay bir yöntem; tamari sosuna iyice pişirilmiş soya fasulyelerini koyarak turşu yapmak ve üzerlerini tamari ile kapatmaktır.

Dilerseniz pilav ve sebze yemeklerine 3-4 kaşık tamari soslu soya turşusu ekleyebilirsiniz. Bu şekilde soya fasulyeleri sonsuza kadar korunmuş olur ve kişi vejetaryense ya da çok az et tüketiyor ve proteine ihtiyaı varsa, daima dengeli bir protein profili sağlıyor.

Soya Peyniri: Tofu ve Tempeh

Et alternatifi olarak kullanılır ve tam tahıllı ekmeklerle yapılan sandviçlerin arasına çok yakışılır.

Bir dilim tofu ya da tempeh peyniri üzerine biraz tamari sosu ekleyerek bir miktar marine ediniz ve ardından susam yağı ya da saf (ghee) tereyağı ile soteleyiniz. Yalnızca kansere sebebiyet veren fast-food restoranlarındaki atıştır-malıklar yerine bu besinleri tüketebilirsiniz. Tofu ve tempeh peynirini susam yağı ile soteleyerek sebze yemekleri ve pilavların içine katabilirsiniz.

Yang Sosu ile Yapılan “Ezme” Salata

Yin ve Yang kutupları, Çin mutfağında negatif ve pozitif unsurları temsil eder. Orfık Yumurta ile sembolize edilen Yunan yaradılış kuramında olduğu gibi beraber var olurlar. Yaradılıştır, evrenin başlangıcıdır.

Hazırlanışı: Lahana yapraklarını ince ince kesin ve pamuktan bir tülbent ile poşet gibi bağlayınız. Ardından kaynar suyun içerisine atıp 1 dakika bekletiniz. Süzdürünüz ve yapraklarda kalan suyun akması için bir tabağa koyup üzerine bir ağırlık yerleştiriniz. Soğuması için birkaç dakika bekleyiniz.

Hafif soslu porsiyonlarla sunulur: 2 yemek kaşığı tamari sosu, 2 yemek kaşığı tahin ve 2 yemek kaşığı fermente erik ya da limon suyu.

Yaz aylarında tketelebilecek çok güzel bir yiyecektir, salatalara eklendiğinde tabağa Yang enerjisi katacaktır. Bu basit sosu isterseniz suyla seyreltebilir ve haşlanmış sebzelerinizin üzerine dkebilirsiniz.

Kavun ekirdeği sütü: epey sulu olduğu için bağırsaklardaki mukusları artıracaktır. Koyulaştırılmış kavun sütü yapabiliriz. Genelde çöpe atılan kavun çekirdeklerinden elde edilen su ile blenderda yapılabilir.

Kavun çekirdekleri doğal bir idrar söktürücüdür ve fazla H₂O’yu vücuttan atar.

Yalnızca meyvesinden yerken artan Yin enerjisini dengelemek için, aynı zamanda çekirdeklerini de iğnemeliyiz. Bu kural, çiğ yenirken sindirimi zor

olan diğer meyveler için de geçerlidir. Şişkinliğe ve Yin (Çin tıp anlayışına göre dişi enerjidir) fazlalığına, hipoglisemiye ve yorgunluğa sebep olur; kandida mantarı semptomlarını ortaya çıkarabilir. Bu yüzden meyve kabuklarını yediğimiz zaman semptomları artırırız; örneğin limon kabuğu, elma çekirdekleri, eriklerin ve hurmaların çekirdekleri gibi... Bu bilgi diyetleri aşırı Yin enerjisinden oluşan vejetaryenler açısından önemlidir.

Meyvenin Yin kısmı etli ve suludur. Yang kısmı ise meyvenin birçok peptik enzim içeren daha kuru kısımlarıdır; kabuğu ve çekirdekleridir. Bol Yang enerjisi bulunan etli meyveler ve yemekler yiyen kişilerin meyvelerin kabuklarını ve çekirdeklerini yemeye ihtiyaçları yoktur.

Soyulmamış susamla yapılan Bitkisel Tuz (Gomashio) tarifi!

Susam tanelerinin içerisinde yüksek miktarda kalsiyum ve yağ mevcuttur. Mide ekşimesi, susuzluk, kemik erimesi vb. şikâyeti olanlar için bitkisel susam tuzunu özel olarak mutfağınızda çabucak ve kolay bir biçimde hazırlayabilirsiniz.

Uygulanışı: Tam taneli susamlardan kullanınız, beyazlatılmış olanlardan değil. Susamları yıkayınız ve dökme demir ya da paslanmaz bir tencerede kavurunuz. Tencereye yapışmaması için tahta bir kepçe yardımıyla sürekli karıştırınız. Vitaminlerinin yanmaması için hafif altın rengine dönüşmesini bekleyiniz.

Yakmadan ateşten alınız ve bir havana aktarınız.

Daha sonra ayrı olarak deniz tuzunu da kavurunuz. Tuz gölü tuzu olmasına dikkat ediniz. Yaz aylarında şahsen kendim denizden toplarım. Hafif pişmeye başlayıp sesler çıkardığı zaman, ilerleyen dakikalarda tuzdan çıkan klor kokusunu hissedebileceksiniz. Tuzu arındırmak için içindeki kloru (çok dengesiz bir Yin elementidir) atmamız gerekir. Son olarak ateşi söndürüp içine çörek otlarını atabilirsiniz.

Havanı ayaklarınızın arasında tutup, tuz ve susam tanelerini havan tokmağı ile saat yönünün tersine doğru dövmelisiniz.

4 parça susam tanesi, 1 parça çörek otu (kalonji) ve 1 parça deniz tuzunu karıştırınız. Rendelenmesi ile birlikte Gomashio çeşniniz hazır.

Kızarmış patates, fasulye vb. sebzelerin üzerine eklemek için sofranızda bir kâseye koyarak servis edebilirsiniz. Raf ömrü iki aydır. Sıradan tuz genelde susuzluğa neden olur ve bu yüzden yağı en son ekleriz. Bu tarifte susam ve çörek otu tuz kristallerini kaplayarak susama hissini durdurur.

Adaçayı

Anti-spazmatiktir ve sıvı salgılanmasını geciktirme özelliğiyle arındırıcıdır. Ayak banyosu, varisli damarlar ve kan şekeri için idealdir. Havlularınızı sıcak adaçayı ile ıslatarak günde 3 kere deneyiniz: 3 bardak sıcak suya 6 kaşık adaçayı yaprağı koyup 30 dakika demleyiniz. Ayaklarınızı kalp hizasından yukarıya kaldırınız ve havluyu yumuşak bir biçimde bağlayınız. Bu şekilde düzensiz nefes alışverişlerine, gece terlemelerine ve şeffaf vajinal akıntılara karşı panzehir görevi görür ve süt akışını durdurur.

Dizanteri vakalarında, kısa süreli soğuk algınlığı, grip ve sinüzit dönemlerinde ve üreme yolu iltihaplanmalarında kullanılır.

Reçete: 3 parmak kadar adaçayı yaprağını yarım litre sıcak suya ekleyiniz ve 10 dakika demleyiniz. Tüketildiği dönemler bir haftayı geçmemelidir; bu süre zarfında ise günde 3 kere içilmelidir.

Baş ağrıları için biberiye ve nane ile birleştirip, ağrılar tamamen geçene kadar her iki saatte bir tüketebilirsiniz.

Boğaz kuruluğu ve ağız iltihaplanması durumlarında aloe vera jeli ile birlikte gargara yapınız.

Chia (*Salvia Hispanica*): İspanya'nın kurtuluşu, Amerika'nın süper besini

Güney ve Kuzey Amerika yerlilerinin ve Azteklerin adaçayı sayılan chia, Avrupalı beyaz kardeşinin *salvia hispanica* adlı bir türevidir. M.Ö. 3500 yıllarından beri kullanılır. Yerli ulakların süper besinleridir. Bir tutam chia tohumu ile günlerce savaşabilirlerdi. Dr. Vuksan'a göre 100 gr. chia tohumu, omega-3 açısından 800 gr. somona eşdeğerdir ve içerisinde 3 bardak süttekinden daha fazla kalsiyum, 1,5 soya fasulyesinden daha fazla protein, 1¼ bardak All-Bran gevreğinden daha fazla lif, 3 bardak çiğ ıspanakla aynı seviyede demir ve 1,5 katı potasyum, 7 adet portakal ile eş değer C vitamini, yaban mersininden üç kat daha fazla antioksidan içerir.

Yemek sonrası glikoz ve insülin seviyesini düşürür, protein C aktivitesini %40 oranında azaltır ve küçük ve büyük tansiyonu düşürür. Kan pıhtılaşmasını %30 azaltır ve yüksek oranlardaki omega-3 yağ asitlerinde gözlemlendiği üzere glisemik kontrol ya da kan lipid değerleri üzerinde olumsuz etkileri olmaz. Günümüzde chia tohumları yemeklerde, şeker yapımında, tozlarda ve karameşlerde kullanılır.

Triphala

Her evde bulunabilen üç meyveden elde edilen eski, Hindistan’a özgü bitkisel bir kürdür; geçici ve kronik kabızlığa iyi gelir, hem rahatlatıcı hem de canlandırıcı özelliklere sahiptir, parazitlerle peptik bakterilerin bir arada var olabilmelerini sağlar ve arındırıcıdır. Genellikle kabızlık, bağırsak kurumasından dolayı gerçekleşir.

Sinir sistemini onaran meyve kara halile (chebulic myrobalan), C vitamini kaynağı ve antienflamatuar meyve amla (emblic myrobalan) ve vücuttaki mukusları temizleyen ve kolesterol meyve baheda (belleric myrobalan)’dan oluşur.

Senna gibi bağımlılık yaratmaz, canlandırır ve böbrekteki kanı temizler.

Bağırsak temizleyici tedavilere karşı hassasiyeti olan vejetaryenler için de uygundur.

Hindistan geleneğinin klasik bir ilacı olan triphala zayıflamaya yardımcı olur, göz tansiyonu ve keskin görüş sağlaması için göz damlası olarak da kullanılabilir.

Hindistan’da bir deyiş vardır: *Eğer triphalan varsa, annen olmasa bile her şey yolunda gider!*

Bitkilerin evrensel kanunlarını izleyiniz.

Bağırsak Tıkanması - İleus

Bu gibi problemler için triphala ile birlikte karnıyarık otu, keten tohumu ve chia tohumu gibi sinerjik bitkilerden yararlanınız.

Gurmar (Gymnema sylvestre)

Şeker yerine kullanılabilecek çok güzel bir tatlandırıcı!

Gurmar ismi Hintçede “şeker tadını yok eden” anlamına gelir. Yaprakları, aloe bitkisi ile birlikte detoks yapmak ve zayıflamak için çay şeklinde kullanılır.

Vücutta yarattığı etki tatlıdır ancak tadı hafif ekşidir.

Pankreas ve dalağı temizler, canlandırır ve serinletir, idrar söktürücüdür ve sindirimi kolaylaştırır.

Şeker tadını engellemek gibi eşsiz bir özelliğe sahiptir.

Moleküler yapısı şekerinki ile aynı olduğundan dolayı, şeker emilimini %50 oranında engeller.

Besinlerdeki şeker tadını etkilemez ancak şeker duyulan isteği kırar! Bu faktör de, kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olan Shilajit ve GTF bileşimi ile birlikte, geleneksel Ayurveda tıbbında diyabetle savaşmak için onu ideal bir bitki kılar.

Neden bahsettiğimizi anlamanız için öncelikle tatlı bir şey yiyiniz, ardından 20-30 dakikalığına gurmar çayı ile ağzınızı “tatlandırınız” ve en sonunda yine tatlı bir şey yemeyi deneyiniz. Gurmarın ağızdaki tatlı reseptörlerini engellediğini ve aynı zamanda -tam olarak bu etkisiyle bilinmese dahi- sindirim sistemindeki tatlının emilimini bloke ettiğini fark edeceksiniz.

Gymnema alenen endojenik olarak insülin üretimine yardım ettiği için anti-diyabetik bir bitkidir. Tip-1 ve Tip-2 diyabet hastalarının şeker emilimini engelleyebilmesi için, şeker aşerilen zamanlarda tüketilmesi önerilen en iyi bitkidir.

Hiperaktivite, alerjiler, anemi, kolesterol, diyabet, obezite, üreme yolu enfeksiyonları ve hipoglisemi gibi fazla şeker tüketiminden kaynaklanan sindirim hastalıklarının büyük bir çoğunluğunu tedavi edebilme özelliğine sahiptir.

Gymnema sylvestre bir düzenleyici bitkidir ve kan şekeri azaltma faaliyetlerini yalnızca diyabet vakalarında uygular.

Doz: Tip-1 ve tip-2 diyabet hastalarının günde en az 400 mg. gurmar özü içmesi gerekir.

İlk denemenizi ben ısmarlıyorum. Detoks ve zayıflamak için sizi benimle bir çay içmeye davet ediyorum; aloe yaprakları, kakule, karanfil, portakal kabukları, tarçın, rezene, zencefil ve papatyadan yapılan bir çay. En iyi sonuçları elde etmek için zeytinyağı özü ile birlikte günde 6 bardak içiniz.

Garcinia Cambogia

Tarihi bir bitki ile metabolizmanın “modern” bir uyanışı. Kamboçya balkabağı bir hidroksisitrik asit (HCA) kaynağıdır ve depolanan yağların kaloriye dönüşmesini sağlayarak enerji üretir. Nedenini sorun bir de. Aynı zamanda var olan kolesterolü de azaltabilir.

Tipki limon suyu gibi karaciğer ve dalağı temizler.

Uzun yıllardan beri geleneksel Ayurveda tıbbında, Triphala diyeti adı altında Hintliler tarafından yaygın bir biçimde tüketilmektedir.

Kitosan

Kabuklu deniz hayvanlarının kabuğu olan kitinden mucizevi bir besin takviyesi çıkarılır; beslenme programı dolayısıyla fazla depolanan yağların kontrol altına alınmasına yardım eder. Yüksek tansiyonu düşürür ve damarları bir süpürge gibi tüm yağlardan temizler.

Doz: Yemeklerden yarım saat önce 1 tablet.

Fo-Ti Bitkisi

Beyazlayan saçların kararmasını sağlar, yaşlanma karşıtıdır ve kolları güçlendirir! Polygonum multiflorum kökünün verdiği enerji ile yeniden canlanın ve hissettiğiniz yaşa geri dönün!

Böbrekleri, karaciğeri ve kanı yeniler.

Hipoglisemi, diyabet ve her türlü dejenere hastalığın tedavisinde büyük rol oynar.

Çin botanik biliminde kaslar, tendonlar, eklemler ve kemikler üzerinde mucizeler yaratır. Vücudun zaman akışını durdurur.

Çindeki eczanelerde, karaciğer ve böbrekleri güçlendiren diğer şifalı bitkiler ile bir araya getirilen Shou Wu Chih adında bir ilaç satılır. Gingo biloba, reishi mantarı, şizandra üzümü ve Fo-Ti kökü içeren başka bir formül de bulunur.

Kansere Karşı Farklı Tohumlarla Yapılan Meyve ve Sebze Tarımı

Hem bir sürü para biriktirip hem de sağlığınıza özen gösterebiliriz. Büyük plastik bir tabla ya da 2,5 cm. uzunluğunda kesilen karton bir kutudan başka bir şeye ihtiyacımız yok. Sağlıklı besinler satan mağazalarda da hazır tepsiler bulunur. 2,5 cm. yüksekliğinde toprak bulunan bir tabla 3,5 kilo sebze üretebilir; daha sonra bu ürünleri hasat edip sularını çıkartabilir ya da salatalarda çiğ olarak yiyebiliriz. Çiğ vejetaryen bir beslenme programı ciddi anlamda etkileyici bir kanser karşıtı tedavidir.

Pişirilmiş besinler ve genel olarak ateş üzerinde pişirilen hayvansal gıdalar, insanlar ve hayvanlar tarafından yenebilir ve içilebilir besin değerlerini büyük oranda kaybederler.

Tüm hastalıkların tedavilerinde buğday çimi, sebze ve filiz suları, meyve ve sebzeler, tahıllar ve fermente edilmiş besinleri öneriyorum. Bunların hepsi çiğ olarak yenmelidir.

Dr. Matthias Rath ve iki Nobel ödülü sahibi Linus Pauling şu iğneleyici sözleri sarf ediyor:

“Kansere karşı verilen savaşın büyük bir kısmının dalavere_olduğunu öğrenmemiz gerekiyor. Ulusal Anti-Kanser Enstitüsü ve Amerika Anti-Kanser Enstitüsü, Amerikan halkına vergilerini koruyacaklarına dair verdikleri sözü yerine getirmiyorlar. *Kanser oluşumunun beslenme ile bir ilişkisi vardır ve ancak bu şekilde tedavi edilebilir*”

1945 yılında kanserden ölen kişi sayısı 1/15'tir. 1971 yılında 1/6 ve 1978 yılında, milyonlarca dolarlar harcayarak yapılan araştırmalara rağmen bu oran 1/5'e yükselmiştir.

1988 yılında kanser sebepli ölümler 1/4, 2008'de 1/3 ve 2025'te ise her 2 kişiden 1'i kanserden yaşamını yitirecektir. Günümüzde doğan çocukların yaşamak adına yalnızca yarı yarıya şansları bulunuyor.

Tohumlar Toprağa: Ann Wigmore'un Uygulamalı Tohum Kılavuzu

Polonyalı Ann Wigmore II. Dünya Savaşı sırasında ninesinin yanında evlerinin bodrum katında tohumlar ve filizler ekerek yaşadı, bu sırada Varşova Almanlar tarafından atılan bombalarla yerle bir ediliyordu. Daha sonra tecrübelerine dayanarak buğday çimi suyu ve meyve suları ile Amerika'da bir detoks merkezi kurdu. 1960 senesinde ciddi hastalıklara karşı sunduğu katkılara yönelik İsviçre tarafından Alternatif Fizik Tedavi ödülüne layık görüldü.

Tohum Tarifi

Bir tablaya yarı toprak ve yarı çimen seriyoruz ve fazla suya boğmadan toprağı yalnızca nemlendirmek için su ekliyoruz. Tohumları (ayçiçeği, karabuğday, buğday, mercimek, kırık bezelye vb.) bir sürahi ya da cam herhangi bir kaba koyup 12 saat boyunca suyun içinde bekletiyoruz.

Suyunu süzdürüyoruz ve sürahiyi 45 derece açıyla çevirerek filizlenmelerini bekliyoruz. Tohumların küflenmemesi için sürahinin ağzı tamamen kapatılmalıdır: bir tül ile örtebiliriz. Bunları filizlenmiş şekilde salatalara koyarak yiyebiliriz.

Tohumları daha önceden hazırladığımız tablaya yerleştiriyoruz.

Birinci tablanın üzerine aynı boyutlarda başka bir tabla yerleştiriyoruz, bu şekilde tohumları ışıktan ve çevredeki nemden koruyoruz.

4 gün sonra üstteki tablayı kaldırıp tohumları suluyoruz. Tablayı güneş alan bir yere koyuyoruz ve yaklaşık 18 cm.'e ulaşana kadar (hemen-hemen bir hafta) her gün suluyoruz.

Bu uzunluğa eriştiklerinde filizleri toprak seviyesinden biraz yukarıda keserek bunları istersek hemen salatalarımıza katıyoruz ya da birkaç günlüğüne buzdolabımızda saklıyoruz. Dikkat! Küçük tohumlar 5 saat, ortalama tohumlar 8 saat ve büyük tohumlar ise 12 saat suda ıslatılmalıdır.

Medikal Reçete: Bal ve Sarımsak

Chicago isminin yabancı sarımsaktan geldiğini biliyor muydunuz? Uçsuz bucaksız çayırarda yabancı sarımsaklar yetiştiği için yerliler ismini Chicagaoua koymuştur.

Sarımsak ince ince kesildiğinde ya da eritildiğinde, aktif maddesi allisini salgılar. Alliin bileşeni alliinaz enzimi ile etkileşime girerek allisin maddesini ortaya çıkarır.

Tarif: Bir baş sarımsağı ince ince doğrayınız. Temiz bir kâseye koyup üzerini balla kaplayınız. Hazırlanma tarihini not alarak 2 ila 4 haftaya kadar dolaba kaldırınız. Bu süre içerisinde zaman zaman kâseyi sallayarak bal ve sarımsağın iyice karışmasını sağlayabilirsiniz. Karışım üç aya kadar etkisini koruyacaktır.

Kullanımı: Öksürük, soğuk algınlığı ve boğaz kuruluğu için balı sarımsaklı ya da sarımsaksız tüketebilirsiniz.

Hardal yerine İfianassa'nın ballı sarımsaklı acı sosu

Bu tatlı-ekşi sosu yalnızca Çin restoranlarında yemek zorunda değilsiniz, aynı zamanda evde kendiniz de hazırlayabilirsiniz: İnce kesilmiş lahana ve havuçlarla birlikte de çok güzel gider.

3 yemek kaşığı elma sirkesi, 2-3 yemek kaşığı sarımsaklı bal, çeyrek çay kaşığı hardal tozu ya da tanesi, çeyrek çay kaşığı kereviz tohumu ve çeyrek çay kaşığı karabiber.

Hazırlanışı: Tüm malzemeleri 4 bardak ince doğranmış lahana ve 1 bardak sirkelenmiş havuçla karıştırıyoruz. Daha sonra buzdolabında iki saatliğine dinlendiriyoruz ve afiyet olsun.

Susam, Kavun ve Badem Sütü

1 fincan kavrulmamış susam tanesini öğütüyoruz, daha sonra bunları 2 fincan su ile karıştırarak, beyazlaşana kadar blenderdan geçiriyoruz.

Saklama koşullarına uygun olmadığı için hemen içilmesi gerekir.

Öncelikle süzdürmek şartıyla, aynı işlemi kavun çekirdeği ve bademlerle de yapabiliriz. Dilerseniz biraz bal, akçaağaç şurubu, stevia ya da üzüm şurubu ekleyebilirsiniz. Ayrıca içine kuru incir, kuru erik ya da kuru kayısı da katabilirsiniz.

Buğday, Karabuğday ve Soya Sütü

1 fincan buğday tanesi, yarım fincan su, akçaağaç şurubu, hurma ya da bal ve incir.

Hazırlanışı: Malzemeleri birkaç dakikalığına blenderdan geçiriyoruz, ardından süzdürüyoruz ve kalan posasını ise toprağa gübre olarak kullanıyoruz.

İçeceği akçaağaç şurubu veya bal, hurma ve kuru inciri blenderdan geçirerek de tatlandırabilirsiniz. Çikolatalı bir içecek içinse keçiyoynuzu ya da malt tozu ekleyebilirsiniz.

Buğday Çimi Suyu

Sebzeler için özel düşük ayarlı bir meyve sıkacağı kullanmalıyız. Keskin bıçaklarıyla klorofili aşındırdığı için blender kullanılmaz.

Çok çabuk oksitlenebileceği için klorofilin hemen tüketilmesi gerekir. Buğday çimi, karabuğday ve ayçiçeğinden hazırlayabiliriz. Dr. Ert. Thomas, klorofili alet-edevatlarını sterilize etmekte ve ellerini yıkamakta kullanıyor; çünkü bunun kaynar sudan çok daha etkili olduğuna inanıyor.

Unutmayınız ki, insanlık yaşama bitkisel gıdalar yiyerek başlamış ve düzenini bunun üzerine kurmuştur. Sindirim borusunun boyutu ve diş yapısı tam da bunu göstermektedir. Etobur hayvanlar daha kısa sindirim borularına sahiptir ve yalnızca kesici ve köpek dişlerine sahiplerdir, azı dişleri yoktur. İnsanlarda ise azı dişleri vardır ve 1,60-2 m. uzunluğunda bir kalın bağırsağa sahiplerdir.

Kabızlık lavman ile tedavi edilebilir ve devamında en az iki hafta boyunca günde bir kere buğday çimi suyu içilmelidir.

Buğday tohumları ve buğday suyu

Buğdayları bir gece boyunca suya bırakıyoruz. Tohumların filizlenmesi için 2 gün bekliyoruz. Bu tohumları her gün salatalarla birlikte yiyebiliriz. Astım ve diğer solunum hastalıkları için idealdir; günde 2000 mg. C vitamini ve Q10 ko-enzimi önerilir.

B1 ve B3 vitaminleri, folik asit, biyotin, B6, B5, B2 ve E vitaminleri, fosfor, magnezyum, manganez, demir, siyanür, çinko, molibden, germanyum, selenyum, potasyum, klor ve kükürt içerir.

Antik İksirler

Yunanca iksir (eliksir) kelimesi elissomai (dönmek), ekselissomai (gelişmek) ve elikas (pervane) kelimelerinden gelir. Yabancılar ise bu kelimeyi yarattığı mükemmel etkilerden dolayı kullanır.

1. Antik çağların zeytinyağlı ilacı

Tarif: 120 gr. limon suyu, 200 gr. bal ve 40 ml. zeytinyağı. Hafifçe karıştırıp buzdolabına yerleştiriyoruz. Her sabah aç karnına 1 yemek kaşığı yiyoruz ve çocuklarımıza da birer tatlı kaşığı veriyoruz.

2. Kleopatra'nın İksiri

Ptolemaios Krallığı'nın son Yunan firavunu bol bol hibiskus çayı içerdi; bu çay antioksidan açısından oldukça zengindir ve kırıksıklıktan doğan cilt kırılmalarını önler. Eşek sütü ile de banyolar yapardı.

3. Hint İksiri

Yarım tatlı kaşığı zerdeçal, 3 yemek kaşığı badem yağı ya da zeytinyağı, 2 yemek kaşığı bal, yarım bardak su ve 1 bardak keçi sütü.

4. Bağışıklığı güçlendirici Çin İksiri

Tarçın, çay ve taze zencefil ile birlikte soğuk algınlığı vb. hastalıklar konusunda özellikle geleneksel tıpta kullanılan güçlü bir baharattır. Sindirimi artırma ve kanın yenilenmesini sağlama gibi sayısız özelliğe sahiptir.

On Sekizinci Başlık



ALTERNATİF TIP PAP-İMİ SİSTEMİ

P. Pappas tarafından geliştirilen PAP-İMİ sistemini, tüm tedavi reçeteleri aracılığıyla gözlemlemenizi öneriyorum. Doku fizyolojisine nasıl tepki verdiğini görünüz.

Nasıl tepki verir: Manyetik alan (yeryüzünün doğal manyetik alanı), elektro-manyetik alanın aksine, herhangi bir engelle karşılaşmaksızın neredeyse her şeyin içine nüfuz edebiliyor. Böylece sistem konsolu bir dokuya tepki verdiğinde, zayıf manyetik alanı hiçbir tepkiyle karşılaşmamışçasına yayılır ve dokuya nüfuz eder. Nüfuz eden manyetik alan hızla değişime uğrar. Kısa bir zaman aralığında var olur ve yok olur.

Faraday'ın indüksiyon yasasından biliyoruz ki, yok olan bir manyetik alan yerine dairesel bir elektrik alan bırakır. Böylece dokunun derinlerinde manyetik alanın penetrasyonu ve atenüasyonu nedeniyle elektrik alanları doğuyor.

Bir başka klasik yöntem ile birlikte, indüksiyon eden elektrik alanlar dışarıdan penetre etmeye elverişsiz olurdu, çünkü Gauss yasasına göre, bir dokunun iletken yüzeyi aşamaz bir zırhtan oluşur ve buna "Faraday kafesi" denir. "Skin effect" diye bilinen bir epidermik fenomenden ötürü bir elektromanyetik alan, bir dokuyu derinden nüfuz edemez. Elektromanyetik enerjinin bir dokuya nüfuz etmesinin tek yolu ise PAP-İMİ sistemi gibi, düşük frekansa ancak yüksek bio-enerjiye sahip bir manyetik alan gibi görünüyor. Prof. P. Pappas'ın icadıdır.

Lockheed-Skunk Works'ün eski yöneticisi Ben Rich'in Ocak 1995'te dediği gibi, bizlerin yıldızlararası yolculuklar yapma imkânımız var ancak bunun teknolojisi, kara programlar arasında saklanıyor ve yalnızca Tanrı'nın kendisi bunu insanlığın yararına ortaya çıkarabilir.

Peki “PAP-İMİ” Sistemi Alanlarını Diyatermilerden Ayıran Nedir?

Belirli titreşimler çok kısa süreli bir aktif etki döngüsüne sahiptir ve buna kıyasla çok uzun süreli bir istirahat dönemine sahiptir. Yani sonuç olarak sunulan enerji bir diyatermiye kıyasla göz ardı edilebilirdir; sonucunda diyaterminin aksine, karşılıklı örneklerin ısısının yükselmesi hemen hemen sıfırdır ve her titreşimin salınım yüksekliği, titreşimlerin aktif zamanlarının azaltılması ile önemli oranda artacaktır.

Titreşim yüksekliklerinin artması, molekül dahili serbestlik derecesinin ve dolayısıyla Nükleer Biorezonans ve Biostimülasyonun bio-aktif edilmesine yardımcı olur; bu sırada kısa zaman ve her birim süre için toplamda neredeyse sıfır enerji harcanması, mikro-moleküllerin parçalanmasına yol açan hareket enerjisinin (yani örneklerin ısınmasına) artması konusunda herhangi bir katkıda bulunmaz. Yani, hiçbir yan etkisi yoktur. Bu yüzden, moleküllerin dahili serbest derecesinin ve NBR-BS'nin bio-aktif edilmesini talep eden sentetik bileşimlerin oluşumunu hızlandırmada titreşimler idealdir. Fransız bir araştırmacı, Louis C. Kevran'dan öğrendiğimiz bir bilgi de var: nükleer, biyoloji, tepki. $Na+O+bioenerji=K$. Biyoloji dersinde “Sodyum-Potasyum pompası” olarak bilinen kurala göre; sodyum artı oksijen artı manyetik bioenerji, potasyuma dönüşür: Hücreye nüfuz eden sodyum, dışarı potasyum olarak çıkar.

Bu işlem tamamen ısı harcanmadan ve en önemli kısmı budur ki, sıfır değerinde termal ayrışma (Soğuk Nükleer Füzyon) ile gerçekleşir. Sonuç olarak PAP-İMİ yüksek bio-enerji sağlayan, basit bilimsel ilkeler ve yaşam fenomeni için temel anlamlar ile desteklenen bir sistemdir.

PAP-İMİ manyetik alanlarının suda uygulanması moleküllerin kanser karşıtı özellikler elde etmelerini sağlayarak doğrusal molekül nizamına neden olur.

PAP-İMİ Sisteminin Fizik Tedavi Uygulamaları

Papanikolaos Anti-Kanser Enstitüsü, Aziz Savas Hastanesi, Papadimitriu Hastanesi 2. Patoloji Kliniği, Health Restoration Center, National Pain Research Institute ve aynı zamanda Los Angeles, San Diego, Kuzey Meksika, Kanada ve

Avrupa'daki birçok merkezde yüksek sayıda hasta ve hayvanlarla yapılan araştırmaların ışığında, PAP-İMİ sisteminin fizyoterapi alanında gerçekleştirdiği ciddi anlamdaki tedavi etkileri kanıtlanmıştır.

PAP-İMİ sisteminin kayda değer uygulamaları şu şekildedir:

Atletik yaralanmalar

Eklem hastalıkları

Kas-iskelet ağrıları

Burkulmalar

Ağrılı ya da ağrısız iltihaplanma durumları (ödemlerin ortadan kaldırılması ile)

Tendinit

Kırılmış kemiklerin hızla onarımı

Arthrolysis

Kronik veya geçici ülserlerin hızla tedavi edilmesi

Yanıkların, yara izlerinin vb. ağrıların iyileştirilmesi için daha hızlı bir metot

Her tür ödem ve iltihap üzerinde en güçlü ödem söktürücü ve antienflamatuvar araçtır.

Bel ağrıları, siyatik hastalığı ve boyun ağrısı.

Kanser ya da karaciğer kisti nedenli ağrılar, iltihaplar ve ödemler.

Tiroit nodülleri, lenfoma, lenfödem, Hodgkin lenfoma, gıda alerjileri, kandida mantarı.

Değişken kan şekeri seviyesi.

Ciddi atletik yaralanmalar, sıyrıklar, kesikler gibi ciltsel bozulmalarda hızlı bir iyileşme süreci. Neredeyse her hastalık karşısında anti-ödem özelliği (Örn. skleroderma, basur, kanser).

Hücre zarı geçirgenliğinin artması, sindirimin ve çeşitli iyonların (oksijen, ilaç, çeşitli elementler) hücreye giriş-çıkışının kolaylaşması.

Hücre içi ve biyolojik etkinlikte artış, canlılık ve yenilenme.

Sinir dokusunun ve sinir hücrelerinin yenilenmesi.

Bağıışıklık sisteminin güçlendirilmesi.

Titreşimli elektromanyetik enerjiye sahip muadil sistemlerin yanında PAP-İMİ sistemi hem hızı hem de etkilerinin mevcudiyeti ve yoğunluğu açısından üstün teknolojisi ile bu sonuçları ortaya çıkarıyor.

PAP-İMİ Sisteminin Bitkiler Üzerindeki Uygulamaları

PAP-İMİ sistemi, bitkiler ve tohumların gelişimi üzerinde harika sonuçlara sahiptir. Kaynakçada manyetik tepkime ile birlikte bitkilerin gelişimi hakkındaki durumlardan bahsediliyor.

Ancak daha sonra kanıtlandığı üzere bunun sonuçları her zaman tekrarlanmıyordu ve bu yüzden uygulamaya konulmadan geri çekildi. Atina Ziraat Üniversitesi tarafından yapılan ilgili ve öncü çalışma ile tespit edildiği üzere, PAP-İMİ sisteminin bitkiler üzerindeki sonuçları ise tekrarlanabilirdir ve büyük önem taşımaktadır. Ayrıca manyetik enerjiye maruz bırakılan bitkiler üzerinde hiçbir genetik anomali, toksisite ya da zarara rastlanılmamıştır.

Bilakis, bitkinin beklendik ortalama performansını aşmayacak şekildeki zor çevre koşulları altında bitki gelişiminde hızlanma gözlemlendi. Papanikolaou Enstitüsü ve Aziz Savas Hastanesinin küçük hayvanlarla yaptığı üç yıllık deneylerde; jenerasyonlarca herhangi bir genetik ya da başka bir anomali göstermeksizin büyüdükleri ve çoğaldıkları görülmüştür.

Atina Ziraat Üniversitesi, PAP-İMİ sistemi ile bitkiler ve tohumların gelişimi üzerine yaptıkları uygulamalı araştırmaya devam etmişlerdir.

İlgili tezler Pire Teknik Fakültesi ile işbirliği halinde özenle hazırlanmıştır.

Tıbbi Vakalar

Profesör Pappas'ın meslektaşı ünlü fizikçi ve Anti-Yer Çekimi araştırmacısı Dr. Paul La Violette aşağıdaki tıbbi vakaları kaleme almıştır:

1. Vaka: Karaciğer adenokarsinomu nedeni ile 3 kere psödomiksoma peritonei ameliyatı olmuş bir hasta, kötü bir prognoz dolayısıyla tedavi edilemez olarak sayılıyor. PAP-İMİ ile 6 aylık bir tedavi sürecinden sonra ölümden kurtuluyor.

2. Vaka: Ewing sarkomu; 14 yaşındaki kız çocuğu kanseri vücudundan çıkarmak için sağ kalçasından ameliyat oluyor ve ardından idrar kesesine ve bağırsaklarına yüksek dozda radyasyon uygulanıyor. Yıllar sonra birçok kimyasal alerji ve yemeklere karşı hassasiyet kazanıyor. 26 yaşında korkularından dolayı psikolojik olarak hayatı tamamen değişiyor. Bir kadeh alkol onu öldürecek seviyeye geliyor. Yağlı hiçbir şey yiyemiyor. 27-28 yaşlarında görüşü ciddi anlamda hasar görüyor. Bağırsakları kasılıyor ve bazen dışkıları sulu oluyor bazense kabızlık geliyor. Hiçbir ilaç işe yaramıyor. Sıklıkla idrarında kan gö-

rüyor. 32 yaşında iyileşeceğini düşünerek tüm amalgam dolgularını çıkarıyor. Hiçbir şey olmuyor! 40 yaşında iken arabasını bile süremiyor. Doktorlar kendisinde Çoklu Kimyasal Duyarlılık (MCS) geliştiğini düşünüyorlar.

50 yaşında tamamen alerjik hale geliyor ve 52 yaşında altın-platin diş dokularını hakiki altın ile değiştiriyor. Daha sonra daha da kötüye gidiyor! Dili şişiyor ve kanayan kırmızı ülserlerle açılıyor. Uykusuzluk çekiyor ve gıda alerjileri daha da kötüye gidiyor. Az ve ölçülü yemekler yiyebiliyor. Hakiki altın diş dolgularını da çıkarttırıyor ve onun yerine daha kötü olan, çimentodan dolgular yaptırıyor. Ağız problemleri biraz olsun geriliyor. Yeniden porselen dolgular yaptırıyor ve dişleri biraz iyileşiyor. 54 yaşında ağır mineral ve pestisit testleri yaptırıyor ve yüksek oranda kurşun, krom, lindan, heksaklorobenzen (HCB) ve formaldehite maruz kaldığı öğreniliyor. Hasta, homeopati tedavilerine de tahammül edemiyor. 1995 yılında kulaklarına akupunktur yaptırıyor ve biraz daha iyi hissediyor. 1996 yılında ise 6 hafta süresince, haftada 2-3 kere olmak üzere elektro-akupunktur yaptırıyor. Her iki elinin de baş parmak ve işaret parmaklarının arasındaki bölgeye 3-5 mm.'lik altın elektrotlar yerleştiriliyor. Daha sonra beraberinde PAP-İMİ ile her hafta olacak şekilde vücudunun 5 farklı noktasında yarım saatlik tedavilere başlıyor. Dişler, timüs bezleri, akciğerler, kalp, karaciğer, pankreas, bağırsak, böbrekler ve idrar kesesi.

Hayatında ilk defa iyi hissetmeye başlıyor. Bütün arkadaşları akıl sağlığındaki değişimi gördüklerinde şaşırıyorlar; artık daha mutlu, daha net gören, 16 yıl sonra tekrar arabasını sürebilen ve özgüven dolu bir kadına dönüşüyor! Öncesinde herkes onun şoförlüğünü yapardı. Gıdasal alerjileri azalıyor ve sonunda canı ne isterse onu yiyor, mesela çilek.

Karın rahatsızlıkları, hazımsızlık ve migrenleri azalıyor. Kanındaki ağır metal ve pestisit seviyeleri ciddi anlamda düşüşe geçiyor: 1995 yılı değerleri; kurşun 71 mg./l, krom 2,6 mg./l, lindan pestisit 0,4 mg./l, HCB 1,5 mg./l, DDE 5,7 mg./l. 1997 yılı değerleri; kurşun <49 mg./l, krom <1 mg./l, lindan pestisit <0,1 mg./l, HCB <0,8 mg./l ve DDE <3 mg./l. Ve bunun gibi daha fazlası kaynakçada yer alıyor.

Veterinerlik Vakaları

1. Vaka: Tendon bağları kopmuş ve hareket edemeyen bir hipodrom atına 2 gün boyunca PAP-İMİ tedavisi uygulandıktan sonra alıştırmalarına başladı ve bir hafta sonra ise diğer atlar gibi koşmaya başladı.

2. Vaka: Diğer atlar tarafından tekmelenme sonucu oluşan yaralar, cilt hastalıkları, açık ülserler ve piropazma vakalarında aloe jeli ile birlikte uygulandığında harika sonuçlar elde ediliyor.

Dr. Panagiotis Pappas ile Kitabım Hakkında Özel Bir Röportaj (Ekim, 2015)

“Einstein’ın İzafiyeti ve Dr. Hawkins’in Büyük Patlaması Gibi Baskın Teoriler ile Eter ve Homeopati Teorilerinin Farkları Üzerine” (*Fizik Araştırma* dergisinde yayınlanan makalesi üzerine)

“Ancak dur durak bilmeksizin basitleştirilmiş herkesi ilgilendiren bu yasa, uş-suz bucaksız eterde ve güneşin bereketli ışığında gizlidir.”

1. Soru: Bay Pappas, eter nedir?

Cevabı: Evrenin unsurunu şekillendiren bir araçtır. Öncelikle Sokrates öncesi filozoflar (Anaksimenos) tarafından kozmosun yaratıcı gücü olarak bahsedilmiştir.

M.Ö. 6. yüzyılın 7 Antik Yunan filozofu onurlandırılmıştır: Prieneli Bias, Spartalı Şilon, Rodoslu Kleobulos, Korintli Periandros, Midillili Pitacus, Miletli Thales ve Atinalı Solon. Evreni oluşturan diğer dört madde ise: Ateş, hava, toprak ve su.

Sürekli olarak doğrulanan Antik Yunan bilgeliğine atfen, Uzay ve Karanlık Enerjiyi araştıran program Öklid olarak adlandırıldı ve bu program dahilinde Einstein tarafından kabul edilmemiş bir teori olan, Evrenin ivmelenerek genişlemesinin nedenini araştırıyorlar.

Ancak Nobel ödüllü İtalyan profesöre dinleyiciler tarafından, Heraklitos’un dünyanın Kaos’tan doğduğu ile ilgili teorisini sordüğümüzda şunu söyledi: “Kendisini tanımıyorum”, Fizik dünyasında kabul edilen tavıra bakın!

Pisagor’un “kürelerin müziği” olarak adlandırdığı Galaksimizin uçlarında meydana gelen, Evrenin müziğini günümüzde internet ortamında dinleme imkânına sahibiz. Bu, 38 yıl önce Canaveral Burnundan fırlatılan bir uyduya yazılmıştır ve şimdi ise kendisi galaksimizin uç kısımlarıyla ve hatta diğer galaksilerle bile tanışma imkânı yakalamıştır. Bizler; Evrenin bir merkezi olmadığını ve Kozmosun İncil ve Kaldea yazıtlarında olduğu gibi sıfırdan yaratılmadığını, eterin altında çoğaldığını kanıtlayacak kozmik keşiflerin eşğinde bulunuyoruz.

2. Soru: Nasıl ve tam olarak hangi kaynakça varsayılmalıdır?

Cevabı: Gözlemlerime göre:

- a) Kar tanelerinin altıgen biçimlerine, sonsuz şekillerine ancak her zaman belirli bir surete kavuştuğunu görüyoruz. Hangi güç suyu bu şekli almaya yönelik şekillendirebilir?
- b) Madenler ve kristaller topraktan çıkarılırken belirli geometrik kanunlara dayanarak şekillenir, örneğin florit taşı çıkarılırken şekillenmesi ancak bir kalıp ile becerilebilen aynı genişlik, uzunluk ve yükseklikte küpler halinde kesilirler. Makroskobik olarak tertemiz ve geometri kanunlarına tabidir, bu da bize şu deyişi hatırlatır: “Tanrı her daim geometriktir”.
- c) Varlıklar, mesela yıldızlar da geometrik biçimlerle şekillenmiştir.

3. Soru: Eter ve modern teoriler arasındaki fark nedir?

Cevabı: İzafiyet teorisini dile getiren Einstein tarafından reddedilmiş olan Eterin varlığı teorisi, günümüzdeki bilim camiasının büyük bir kısmınca kabul görmüştür.

4. Soru: Eski ve yeni teoriler ile ilişkili olarak Einstein’ın hataları ve varsayımları nelerdir?

Cevabı: Bunun cevabı Nobel ödüllü ve “Dirac Denizi”nin sahibi Dr. Dirac’tır. Bu teoriye göre foton bir atom çekirdeğini aştığında bir yaradılış ikilemi fenomeni yaratır: parçacık-karşıt parçacık oluşumu. Günümüzde Fizik fakültelelerinde öğretilen bir derstir.

Uygulanışı: Foton merkeze enerji verdiğinde ortaya elektron ve pozitron ortaya çıkar.

Foton daha büyük bir enerjiye sahipse $E > mc^2$ aktif enerjiye dönüşür ve böylece elektronlar ve pozitronlar hareket eder.

Einstein’ın hataları:

- a) Dünya, merkezci güç ile kendi eksenini etrafında ve aktif yörüngesinin ivme kazanması ile Güneşin etrafında hareket eder. Bunu pozitronlar ve elektronlar izler. Stokes adlı araştırmacıya göre Eter, Dünya’yı takip eder.

İzafiyet teorisi, durağan ve statik sistemlerin ivme kazanmadan hareket etmesi üzerine temellendirilir. Bunun *Yerküreyle ilgili olmadığı* aşikârdır. Dünya sistemine ilişkin uygun olmayan bir teoridir.

b) Tabii bir de ışık hızına (300.000 km./sn.) yaklaşacak ilgili sistemler talep ediyor. İnsanlığın böylesine bir sayıya ulaşması imkânsızdır... Ancak 40.000'e kadar çıkabilir.

5. Soru: Homeopatinin, Eterin kanıtı olduğu nasıl ispatlanır?

Cevabı: Homeopati tıp derslerinde öğretilen bir konudur. İngiltere'de 5 hastane vardır. Araştırmacı Doktor Gaia Sifnaiou devamlı seyreltmeler uygulandığında ortaya çıkan son ürünün aktif madde içermediğini ve Avogandro sayısının olmadığını kanıtlıyor. Son üründe aktif madde bulunmuyor ancak maddi olmayan özellikler içeriyor ve homeopatik bir ürün haline gelir. Bu da Eteri, Eterik özellikler taşımaya itiyor.

6. Soru: Antik Yunan homeopatisini oluşturan unsurlar nelerdir?

Cevabı: Öncelik Hipokrat şu ifadeyi kullanıyor: “*Benzer benzeri tedavi eder*” (Çivi çiviye söker). Modern homeopatinin babası Hahnemann ise Hipokrat öğretilerini izliyor ve 12 yıl boyunca Eski Yunanca ve Latince öğrenerek Hipokrat'ın hakiki sözlerini ortaya çıkarıyor.

7. Soru: Homeopatik ilaçların çoklu kuvvetlendirme özelliğinin Eter ile ne gibi bir ilişkisi vardır?

Cevabı: Homeopatik ilaçlar, büyük oranda seyreltilmelerine rağmen Eter ile birlikte taşınan maddi olmayan, tinsel özellikleri alarak işlevlerini sürdürür.

8. Soru: Kilisenin homeopatiye karşı açtığı savaşın açıklaması nedir?

Cevabı: Herkesin de bildiği üzere Kilise, insancıl acıları mucizelerle çözmeyi hedefliyor. Antik Yunanlara ait bir dogmaya dayanarak, evrenin yaratıcı gücü olan Eterin fiziksel teorisini anlamaları imkânsız oluyor. Kendileri İncil metinlerine dayanan nedenlere inanıyorlar: Yaradılışın, yani Evrenin, yaradılışın sıfırdan ve bir Tanrı tarafından gerçekleştirildiğine inanıyorlar. Yunan Teogonisi ise evrenin yaradılışının Kaos'tan geldiği yönünde yorumluyor (Hesiodos, Orfeus, Heraklitos, Platon vb.). Yani evrenin şekillenmesinden önce bölünmüş ve bölünmemiş madde var olmuştur, bir diğer deyişle Yin ve Yang vardı. Tinsel özelliklere sahip olan kutsal su, Eterin asıl kanıtıdır. Kilisenin elde ettiği ekonomik çıkarlar, kendilerine tanımlanan imtiyazların bir başkasına aktarılmasına izin vermiyor.

Giordano Bruno'nun Hikâyesi

Evren bilimci, filozof, matematikçi ve gökbilimci 1548 yılında İtalya'da doğmuştur. Dominikli keşiş 17 Şubat 1600 tarihinde Roma'da canlı canlı yakılmıştır. Evren hakkındaki felsefi görüşlerinden dolayı kâfir ilan edilmiş ve sözde arkadaşı ve öğrencisi olan Giovanni Mocenigo tarafından ihanete uğramıştır. Yedi yıl boyunca Roma'da tıkalı kaldı ve Evren ve diğer kozmosların varlığı üzerine olan felsefi fikirlerini dile getirmek istemedi. Sisamlı Aristarkus'u Güneş merkezli sistem ve Eterin antik ilahisi üzerine görüşlerini izledi.

De l'infinito universo et mondi (Sonsuz Evren ve Dünyalar Üzerine), 1584. Cahillerin öncülük ettiği araç: din. İsa'nın tanrısal özünü reddediyor ve her şeyin içerisinde var olan birleştirici maddenin tanrı olduğunu savunuyordu. (Nur içinde yatsın.)

Turmalin - Taş Terapisi & Havadaki Negatif İyonlar

İlk defa negatif örnek olumsuz bir anlama gelmiyor. Nedir bu?

Günümüzde hepimiz, yakınlarımızda bir ya da birden fazla aletle birlikte yaşıyoruz.

Elektronik buzdolapları, klimalar, telefonlar, televizyonlar, arabalar ve prizlerin yanında uyuyoruz; bilimsel verilere göre ise bütün bunlar, insan sağlığı açısından zararlı sayılan pozitif iyonlar tarafından radyasyon yayılmasını sağlar. Ne yazık ki radyasyon birikimi ve bunun artan etkileri, insan fizyolojisi üzerinde kötü sonuçlara yol açıyor. Bu yüzden turmalinden kullanışlı ürünler yarattılar; bu maden, kristal uçlarında birbirinin zıddı yükleri geliştirme gibi fiziksel bir özelliğe sahiptir, doğal elektriği ayırır, nemli ortamı parçalar ve çeşitli elektrikli aletlerin negatif (-) iyonlarından (serbest radikaller) dolayı yaydıkları pozitif (+) iyonları etkisiz hale getirmek gibi bir kimyasal özelliğe sahip hidroksil moleküllerini (OH-) üretir.

Koreli araştırmacılar bu taşın dahili elektrotlara sahip olduğu ileri sürüldüğünden dolayı, kendisine elektrikli taş derler. Theofrastos (M.Ö. 314) mineraloji alanında bu taşı tanımlamış ve "lyngurium" olarak isimlendirmiştir, ayrıca piezoelektrik olayını ilk olarak kendisi gözlemlemiştir, buna göre turmalin ısındığı zaman bir (+) kutbunu bir de (-) kutbunu şarj eder.

Yunan kuyumcular bu taşı ayrıntılarına kadar incelemiş ve kendi kaşesini yaratmışlardır, teorilerine göre vaşak idrarından ortaya çıkmıştır ve en iyi taşları evcil vaşaklar değil yabani vaşaklar üretmektedir. Theofrastos'a göre yalnızca

tecrübeli araştırmacılar lyngurium taşını bulabilme imkânına sahiptir. Neden? Çünkü vaşak idrarını yapıp üzerini toprak ile örter ve ancak bu şekilde taşa dönüşebilir. M.Ö. 6. yüzyıl filozofu olan Miletli Thales'e göre, bunlar zaten elektrik yaratan maddelerdir. Bu önemli gözlemden 24 asır sonra ise günümüzde yüksek teknoloji ile ürünler üretiliyor.

Turmalinin uçlarında birbirinin zıddı yükler olduğundan dolayı, ezilmesi, ısınması ve hatta küçük parçalara ayrılması durumunda bir elektrik akımı oluşuyor. Bu fenomen nedeniyle çevredeki nem parçalanıyor ve Hidroksil Radikalleri (-) oluşturuyor; bunlar kimya tarihinde ilk defa, bizim için zararlı olan aletlerden yayılan pozitif (+) iyonların etkisiz hale getirilmesi konusunda elverişli bir rol oynuyor.

Siz de fark etmişsinizdir ki; yağmurdan sonra, bir çağlayan ya da pınar yakınlarında, bir çam ormanında hava daha berraktır ve farklı bir tazeliğe sahiptir. Bunun sebebi, çam yapraklarının uçlarında oluşan ve havayı süngüleyen bol miktardaki negatif elektrik yüklerinden kaynaklanmaktadır. Yüzyılın başlarında veremli hastalar tedavi için bu tarz bölgelere gönderilirdi: Akdeniz'deki "Kurtuluş Hastanesine" (Nosokomeio Sotirias), dağlık sanatoryumlara, Viti-na'ya ve İkarya'nın şifalı kaplıcalarına.

Peki turmalin nedir? Bu mineralin genel kimyasal formülü şudur: WX_3Y_6 (BO_3)₃Si₆O₁₈(OOH,F)₄. W⁺ = Sodyum, X₂ = Demir, Magnezyum, Kalsiyum, Manganez, (Lityum+Alüminyum) ve Y₃⁺ = Alüminyum, Demir. Farklı renklerde çeşitli turmalinler bulmak mümkündür; renksiz, pembe, mavi, yeşil, sarı, kahverengi, siyah ve çok renkli gibi.

Volkanik taşlardan Germanyum ve doğal taşlardan Kuvarsın böbrek taşları, gastroenterik hastalıkları, kronik böbrek yetmezliği, arteriyoskleroz, kalça ağrısı, halsizlik, kilo kontrolü, kalp damar genişlemesi üzerinde ve kalp kası işlevlerinin ilerlemesi yönünde iyileştirici etkileri bulunur.

Kore, hisselerinin %70'ini turmalin ürünlerine yatırmıştır. Soğuma hissi artan yaşlılar, solunum hastalıkları, astım vb. hastalıklar, regl ağrıları, basur, karpal tünel sendromu, kolajen ve epidermi yenilenmesi, menisküs ve dizlerin işlevselliği konularında vücuda yardımcı olur.

Bütün bunlar düzgün bir beslenme programı ve PAP-İMİ mekanizmasının bio-enerji ağı ile birlikte harika sonuçlara imza atabilir.

Kuru Fırça ile Derinin Fırçalanması

Bilindiği üzere, derimiz bir boşaltım organı olduğu için gözeneklerinden birçok toksik maddeyi dışarı atar. Hastalara ve özellikle kanser hastalarına günde 3 kere doğal kıl fırçaları ya da keseler ile derinin fırçalanması önerilir. Bu, deri altındaki kılcal damar akışının güçlenmesi açısından çok önemli bir husustur. Böylece ölü hücreler temizlenir ve gereksiz atıkların atıldığı sindirim kanalları açık tutulmuş olur. Sıcak bir banyo yaptıktan sonra bunu soğuk bir duşla bitirerek kan dolaşımını canlandırabilir ve yüzey ısını uyarabiliriz. Duşun sonundaki soğuk su, vücut enerjisinin hareketlenmesi açısından epey önemlidir.

Epsom Tuzu ile Banyo

Haftada en az 2 kere yatağa geçmeden önce yapılmalıdır. Vücudumuzu toksinlerden arındırır, ağrıları dindirir, içindeki magnezyum ile toksinleri etkisiz hale getirir. Banyo rahatlatıcıdır ve kolayca uykuya dalmanızı sağlar.

Nasıl yapılır: 1 ons Epsom tuzunu 4 galon sıcak suda çözündürünüz ve vücudunuzun her yerini tüm gücünüzle doğal kıl fırça ile fırçalayarak banyo yapınız. Ya da banyo suyunun içine 4 yemek kaşığı Epsom tuzu atıp küvete giriniz. Yüksek ateş vakalarında bu banyo günde bir ya da iki kere yapılmalıdır. Cilt problemleri yaşandığında içerisine sodyum sülfür de ekleyebilirsiniz. Kanser tedavisi sürecinde bu banyolar asla aksatılmamalıdır. Macaristan'da özellikle lüks spalarda oksijenli su ile yapılan bu tedavinin altını çiziyorlar.

Terapi Gözlükleri

Uzun saatler bilgisayar başında oturan kişiler için idealdir.

Camsız, merceksiz ve ameliyat olmadan görüşünüzü iyileştirebilirsiniz.

İlk, ikinci ve üçüncü sıraları göremeyen bir insan 3-4 ay içerisinde üçüncü, dördüncü ve beşinci sıraları bile görmeye başlıyor. Bu günümüzde mucize bile sayılmaz, yalnızca gözlerin kendi kendilerini tedavi etme yöntemidir.

Bu gözlükleri günde 15 ila 40 dakika kadar taktığınızda, zamanla miyop ve presbiyopinizi azaltabilirsiniz.

Bu özel gözlükler nasıl tasarlanır ve kişileri olumlu yönde nasıl etkiler?

Yatıştırıcı camların yerine ince, delikli bir plastik yüzeye sahiptir. Bu delikler aracılığıyla gözleri odaklanmaya zorlar ve geleneksel yöntemlerin inaktif hale

getirdiği kasları çalıştırır. Yeni sistem ile optik sinirler normal bir odak noktasına yeniden adapte oluyorlar.

En büyük özelliği ise her türlü göz hastalığı için bir çeşit gözlüğün mevcut olmasıdır; ister miyop ister presbiyopi yahut aklınıza gelebilecek her derecede göz problemi. Bu avantajı sayesinde her iyileşme aşamasına adapte olunabilmesi için yerine başka bir gözlük konulması gerekmez, hatta aynı gözlükler farklı insanlara farklı konularda yardımcı olabilir. Bu gözlüklerle:

Astigmata karşı savaşırsınız.

Katarakt geliştirmezsiniz.

Olası bir müdahale sonrasında görüşünüz iyileşir.

Gözlerinizi kumlanma ve yanma hislerinden koruyabilirsiniz.

Göz tansiyonunuzu ve derecenizi düzeltirsiniz.

Normal bir görüş keyfine erişirsiniz.

Bu mucizevi gözlükleri her hafta takan kişilerin görüşleri iyileşmiştir ve göz muayene tablosundaki son sıraları bile seçebilmektedirler.

Nihayet elinizdeki tüm gözlükleri bir kenara kaldırıp dünyayı yeni gözlerinizle görebilirsiniz. Bu sonuca ne ameliyat müdahaleleri ile ne de modern göz alıştırıcıları ile ulaşabilirsiniz, bunu yalnızca bu gözlükler Bates göz egzersizleri sağlar.

Bates Göz Egzersizleri

1. Kafanızı hareket ettirmeden gözlerinizi aşağı ve yukarı hareket ettiriniz.
2. Gözlerinizi sağa ve sola doğru, sonuna kadar hareket ettiriniz.
3. Sol gözünüzün köşesinden yukarı doğru ve sola yanlamasına bakınız, ardından sağ gözünüzün köşesinden aşağıya doğru ve sağa yanlamasına bakınız.
4. Sağ gözünüzün köşesinden yukarıya doğru ve sağa yanlamasına, daha sonra sol gözünüzün köşesinden aşağıya doğru ve sola yanlamasına bakınız.
5. Gözlerinizle önce sola doğru, ardından sağa doğru dairesel hareketler yapınız.
6. Açık havaya çıkıp oturunuz, önce burnunuzun ucuna bakınız ve sonra baktığınız kadar uzağa bakınız. Genç ve yaşlı gözler sürekli ve bilinçsizce, gerilmeden nazik ve sakinçe açılıp kapanırlar.

Kendinize gözleriniz aracılığıyla gördüğünüzü, gözlerinizle görmediğinizi hatırlatınız.

Onları bilinçli bir şekilde açıp kapatınız.

Yürürken gözlerinizi bilinçli olarak açıp kapatınız, böylece gözleriniz daha genç görünecek ve size çok daha uzun bir süre hizmet edecektir.

Kolon Temizliği

Aşağıdaki teknikleri kullanarak vücudu detoksa teşvik eden bir temizlik sürecidir.

Sempatik ve parasempatik sinir sistemi üzerinde manuel lenf drenajı masajı

Bu metodun temel avantajları nedir?

Sorununuzun çözümü hidroterapidir. Ne sıklıkta hidroterapi yapıyoruz?

Olması gereken miktar 6 ila 12 keredir, probleme göre ise haftada 1 keredir.

Önlem alınması açısından ise 2-3 ayda bir yapılmalıdır. 1 saat sürmelidir.

Modern anlayışa göre her kirli bölge farklı bir organı etkiler.

Müzik Terapisi

Dünya Müzik Terapi Federasyonu'na (WFMT) göre müzik terapisi; yaşam kalitesini artırmak, sağlığını bedensel, sosyal, duygusal ve ruhsal yönden geliştirmek isteyen kişi ya da gruplara eğitim ve terapi çerçevesinde müzik ve elementlerinin bilimsel ve profesyonel bir kullanımıdır. Ses uyumu dürtülerinin kullanıldığı bu yöntem, hastaları ruh-beden açısından hızlı bir şekilde etkiliyor. Aleksandros Hahalis'in müziği, Pisagor'un kürelerin müziğine dayanır ve otistik ve hiperaktif çocukları, stresi, gerginliği, PMS'i, sahne korkusunu, sınav öncesi korku vb. durumları olumlu yönde etkiler.

Zihinsel imgeleme sürecinde bu müziği öneriyoruz.

Kleopatra'nın Manyetik Terapisi

Meşhur İsviçreli Doktor Parakelsos (1493-1541), "Mıknatıs tüm gizemlerin kraliçesidir." der. Orfeus'un "Taşlar"ından, AristotelesMozart Despina'ya dayanarak şunu yapıyor: "Mıknatıstır bu, enerjini dengeleyen taştır, Almanya'dan gelmedir ve Fransa'da da epey meşhurdur." ve diğer hekimlerden de öğrendiğimiz üzere, özelliklerini kapsamlı bir biçimde kullanmışlardır.

Mozart, Alman Hekim Mesmer'den ve mesmerizm teorisinden etkilenecek *Kadınlar Böyle Yapar (Cosi fan tutte)* operasını ortaya çıkarıyor; Despina mık-natıslı bir demir parçası ile hasta bir adamın bedenine dokunuyor. Ve herke-sin bildiği üzere de hücrelerimizde metaller ve hem pozitif hem de negatif

yüklü unsurlar dolaşır, örneğin sodyum ve klor her zaman dengede tutulma-lıdır. Rastgele hasar görmüş moleküller serbest radikaller (OH-) oluşturur ve zararlı oksidasyonlara neden olurlar. Mıknatıslar düzenleyici görevindedir ve hücrelerdeki yük dengesini sağlarlar.

Mıknatıslar alyuvarların teşrifatçısı gibidir. Yuvarlak trombositlerin çap es-nekliği konusunda yardımcı olurlar, böylece ince kılcaldamarların geçmesini sağlarlar ve pıhtılaşmayı, tıkanıklığı ve anevrizmayı engellerler. Damarların genişlediğini ve kanın daha kolay bir şekilde aktığını gözlemledik.

Kleopatra, alnında ve göğsünde her zaman birer mıknatıs taşımıştır.

Bemer Tedavisi

Damarların gelişimindeki Bio-Elektromanyetik enerji düzenleyicisidir.

Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve aynı zamanda kendi kendini tedavi yöntemini desteklemesi için metabolizmadaki moleküler iyonları anında et-kileyen bir manyetik alan kullanımı ile performans artışının sağlanması adına İsviçreli Dr. Wolf Kafka tarafından bulunmuştur.

Bemer Bölgesel Uygulamaları

1. Önlem: Tedavi ve sağlık durumunun ileriye taşınması için herhangi bir te-davi yönteminin desteklenmesi.
2. Yeniden biçimlendirme: Genel olarak vücudun tamamen yenilenmesi ve tok-sinlerinden arındırılması, hatta psikolojik ve fiziksel baskının düşürülmesi.
3. Hücrelerdeki ATP'nin enerjisinin artırılması: Mikrodolaşımın iyileştiril-mesi ve genel olarak vücuttaki dolaşım, zararlı maddelerin atılması, oksijen ve besleyici maddelerin aktarımında iyileşme.
4. Vücut savunmasının güçlendirilmesi.
5. Alkaleikleştirme: Vazomozyonu artırır.

Tedavi Yöntemi

Hasta kişi bir yatağa yatar ve programın yoğunluğuna göre vücudundan 8 ila 18 dakikalık hissedilemeyen mikro akımlar geçer. Bu şekilde başarıya ulaşırız.

Kandaki mikro ve makro-dolaşımda artış.

Alyuvarların diziliminde gelişme ve pıhtılaşmasını önleme.

Kaslardaki oksijen doygunluğunda ilerleme.

Kısmi oksijen basıncında en az %15 oranında ilerleme.

Yaraların iyileşme süresinde düşüş.

Daha iyi bir bağışıklık sistemi için kandaki akyuvarların artırılması. Yaraların daha hızlı iyileşmesi için biçimlendirme unsurlarının salgılanımını uyarma.

Alerjileri durdurma.

Evcil Hayvanlar İçin Makrobiyotik Diyet (Köpek, Kedi, Tavuk, Keçi, At, Papağan vs.)

Matthias Rath bize kitabında şunları soruyor: “Neden hayvanlar kalp krizinden ölmüyor da yalnızca insanlar ölüyor?” Nedense hayvanların doğası gereği her şey yolunda gidiyor ve hiçbir kötü alışkanlığa kapılmıyorlar. Ayrıca onlara yardımcı olmak istediğimizde bunları hazırlayabiliriz: Yeni doğan evcil hayvanlar için zeytin yaprağı özü ve aloe suyu ile birlikte vitamin ve mineral zengini antioksidan bir içecek.

Bu bitkileri deneyebilirsiniz: Yonca, limon otu, zencefil, alıç meyvesi, yabani enginar tohumu, nane, kırmızı karanfil ve Sibirya ginsengi.

Keklik otu, kekik, biberiye ve fesleğen gibi aromatik bitkiler inanılmaz antioksidan ve şifalı özelliklere sahiptir. Hayvanlara ve hatta bebeklere ufak dozlar da verildiğinde vücutlarında “uyandırıcı” bir etki yaratıyorlar. Ancak hindiba gibi bitkilerin, hayvanlar yetişkinliğe ulaşana dek idrar söktürücü özelliklerine dikkat ediniz. Cilt problemleri konusunda harici olarak aloe vera jeli ve zeytin yaprağı kremi kullanınız ve hayvanlarınızın bu bitkilerin sularını içmesini sağlayınız.

Küçük eşeklere detoks yapılmasının bir örneği. Kış zamanı köylerdeki eşekleri ahırlara kapatırlar ve yalnızca kuru bir besin olan samanla beslerler. Bahar geldiğinde ise onları tekrar dışarı çıkarırlar ve öğünlerini taze klorofillerle değiştirirler, bunun sonucunda şunlar gerçekleşir:

Derileri zamanla değişir, yaraları açılır, lenf bezleri temizlenir, sönük görünen tüyleri düşer ve ardından ışıldayan yeni deri ve tüyler çıkmaya başlar. Aynı zamanda kendi türleriyle çiftleşme şevkini de kazanırlar. Bunu bizlere Halkidiki, Furka'dan Bay Asterios Toprak Ana'nın değerlerine değinerek anlatıyor

Küçük Hayvanlar Üzerinde Psikolojik Bitkisel Tedavi

Bahçenizin bir köşesinde yabani yulaf (*Avena sativa*) yetiştiriniz. Yavru kedileriniz bu bitkiyi hiç korkmadan çiğneyebilir. Sinirleri yatıştırır ve eve yeni aldığınız hayvanlar size alışana kadar bağımlılık yaratır! Aynı zamanda bağırsaklarına iyi gelmesi ve ateş düşürücü görev görmeleri için ekinezya, kekik, kedi otu, papatya ve civanperçemi de yetiştirebilirsiniz.

Bu köşe siz ve evcil hayvanınızın oyun alanı haline gelecektir! Etrafınızdaki otları koklayın! Muhteşem bir hoşnutluk yaratır: yavru kedinizle beraber uzanırken dinlenme saatinizin keyfini çıkarınız!

Sizin ve özellikle evcil hayvanınızın tat dokularının hoşuna gidecek bitkileri bulmak için çeşitli yollar deneyebilirsiniz. Bazı hayvanlar için yemeklerini biraz ot ile süsleyebilirsiniz. Yemeklerini bitirmeleri için gayet güzel bir taktiktir. Ancak bir numaraya ihtiyaç duyar!

Katlanmış otları yemeğindeki çiğ etlerin arasına saklamaya çalışınız ya da otları fıstık ezmesi veya bal ile karıştırabilirsiniz. Pişirilmiş yulaf ile birlikte ufak dozlarda otlardan vermeyi de deneyebilirsiniz. Böylece evcil hayvanınız daha fazla bitkisel lif yemiş olacak ve sonucunda daha mutlu ve sakin bir hayvana dönüşüp etrafa zarar vermeyecektir.

Bana ait ufak bir keşif:

Dilediğiniz şifalı ot yağlarından 2-3 kaşık keten tohumu yağı ve birkaç damla balık yağı içine katabilirsiniz (yağ asitleri ile zengin bu yağlar birçok hayvanın da hoşuna gidecektir), ardından karışımın oturması için birkaç günlüğüne buzdolabında bekletebilirsiniz.

Daha sonra iyice çalkalayıp karışımı, içindeki bitkileri süzmeden yemeklerine koyabilirsiniz.

Dozu: yaklaşık 1 tatlı kaşığı/10 kg. (hayvanın kilosu) şeklinde olmalıdır. En çok hangi bitkileri sevdiğini görene kadar çeşitli numaralar deneyebilirsiniz.

Ve unutmayınız! Eğer ev hayvanınızın iştahı bu tür bitkilerin tadı ile daha da açılıyorsa, bunlara yönelik daha çok ilgi gösterecektir. İçerisinde sağlıklı otlar barındırmayan yemekleri yemeyen birkaç hayvanla bile tanıştım!

Ne büyük zevk! Masraflarını veterinerinizle belirleyiniz!

Civanperçemi (Achillea)

İsmi Homeros'un İlyada destanında, yoldaşlarının yaralarını bu bitki ile saran Akhilleus'tan alır (kendisi Pelion'da insan başlı at Kheiron'un en iyi öğrencisiydi).

Eski çağlarda insanlar bu çiçeğin şifalı özelliklerine inanılmaz saygı gösterirlerdi. Ona "yabanların iyotu" derlerdi. Akhilleus, Paris'in zehirli okları ile katarlarından yaralandığı zaman Afrodit kendisine yaraları iyileştiren civanperçemi çiçeğinden almasını söylüyor. Mezarının başında ağladığı için bu çiçeğe Afrodit'in gözyaşı veya tebessümü de deniyor. Cinsellikle direkt bir ilişkisi bulunduğu için düğünlerde civanperçemi yerlerdi, bunu gelin buketi olarak koyarlardı. Kadınlar sevdiklerinin duygularından emin olmak için burunlarının içine bir civanperçemi yaprağı sokarak gıdıklarlardı, bu sırada şu sözleri söylerlerdi: "*civanperçemi, civanperçemi kuvvetli üfleme izin ver, eğer burunu şimdi kanarsa beni seviyor demektir*"

I. Dünya Savaşı'ndaki hastanelerde başka bir şey bulunmadığından, askerleri yalnızca civanperçemi ile tedavi ederlerdi. Hintliler ise bunu aromatik yağ olarak kullanıyor. Orta Çağ'da biri yüksek tansiyona sahipse burunlarına bir yaprak civanperçemi sokularak burnun kanaması sağlanırdı. Dioskorides askerler üzerinde uygulandığında kanamayı durdurucu ve ateş düşürücü özelliklerini keşfetmiştir, aynı zamanda rahim kanamalarını da durdurur. Asker otu da denir.

İsveçliler civanperçeminin uyarıcı özelliklerinden dolayı biralarına da katarlar. 19. yüzyılda İrlanda'da aşktan kırılmış kalpleri tedavi ettiği söylenir.

Çiçek açma tarihleri Afrodit'in de etkisinden dolayı 16 Ocak'tır. Druidler bu çiçeğe geleceği görmek için kutsal güçler vermiştir.

İskoçya'da erkekler rüyalarında evlendiklerini görsün diye yastıklarının altına bu çiçeği muska olarak koyarlardı. Yeni evlenen gelinlerin buketlerine civanperçemi konurdu ki, evlilikleri en az yedi sene sürsün; çiçeğin isimlerinden bir diğeri de "yedi senelik aşktır" çünkü.

Dış kanamalar konusunda ateş düşürücü ve kabuk bağlayıcıdır ve içindeki sa-

lisilik asitten dolayı iç kanamalarda da antienflamatuar etkiye sahiptir. Antik Çinliler tarafından civanperçemi sapları büyülerde kullanılırdı. Değişimler Kitabı, ayrıca “Civanperçemi Sapları ile Büyü Teknikleri” olarak da bilinir!

Arkadaşım Tonya papağına, Jony’ye tapar, ona darı, vitamin, aloe vb. takviyeler verir ve papağan da ona şarkı söyler.

On Dokuzuncu Başlık



ESEN LİKLE YAŞAMANIN PRATİK YOLLARI

Kırsal bölgelere gidip temiz havayı içinize çekiniz. Hafta sonlarınızı doğal yaşama ayırmaya özen gösteriniz.

Sabahları tek başınıza doğa ile bütünlük içerisinde yapılan bir egzersiz olan Tai Chi'yi deneyiniz ya da çakranızı harekete geçirmek için bir hoca eşliğinde yoga yapınız.

Herhangi bir ağaca, tercihen uzun ömürlü zeytin ağacına sarılınız ve gözlerinizi kapatarak içerisinde akan sızıları duymaya çalışınız. Ağaçla bir hale geliniz. Böylece bir psikologa ihtiyacınız kalmayacak ve melankolik ruh haliniz doğanın içine karışıp ortadan kaybolacaktır. Ağaç nymphleri driuidler sizi korur ve stresinizi alır.

Arkadya döngünüzü ve çobanların sükunetini takip ediniz, yolun sonunda Poussin'in 1630 tarihli *Arkadyalı Çobanlar* isimli resmini bulacaksınız.

Bir spora başlayınız, yaz-kış denizde yüzünüz: hiçbir şey için geç değildir! Sahillerde sizin gibi bir sürü insan var. Yunanistan, sağlıklı yaşama yardımcı olacak kıyılarla doludur. Bir nehrin yakınında durunuz ve suların şırıltılarını dinleyiniz. Naiadlar dans ederek tüm kötü düşüncelerinizi beraberrinde götürür. Mimar I. Seferlis'in söylediklerine göre kendisi onları Kutsal Olimpus'un altında Alfeios nehrinin gölgelerinde görmüştür.

Kumsalda ya da deniz yosunları arasında çıplak ayaklarla yürüyünüz. Refleksoloji aracılığıyla tüm sinir sisteminiz canlansın. Mutluluk ve neşeye sebep olacak endorfin hormonunun salgılanmasını sağlayan egzersizler yapınız.

Herakles ve Antaios mitini hatırlayınız. Yüzdüğü yerde Tanrıça Gaia ona güçlerinden bahsetmiştir ve mücadelenin galibi kararlaştırılamamıştır. Herakles, devin Gaia'ya yüzmesini engelleyerek onu elleriyle yukarıya kaldırıp sarmalayarak boğmuştur.

Arkadya Döngüsü

Arkadya hayali bir mekândır. Pastoral şiirin yaratıcısı “kırsal şair” romantizmleri ile Theokritos’tur.

Bu akımın öğrencileri yüzeyin altında gizlenmiş manaları ararlar, alegori ve sembolleri aramaya çıkarlar ve ince düşünerek Theokritos şiirine felsefi bir anlam yüklerler.

Arkadya genel olarak tüm tarihin ve Orta Çağda hakkında yazılmış romanların bir örneğini temsil eder; doğanın yanbaşıda kaygısız bir yaşam ile özdeşleştirilen hayali ve ideal bir mekân olarak gösterilir. *Don Kişot*’un yazarı Miguel de Cervantes, 16. yüzyılın sonlarında kaleme aldığı *La Galatea* (1585) adlı romanında ilk defa ütöpik Arkadya’nın ovalarını kendi vatanı, İspanya’ya taşımıştır.

17. yüzyıl Fransız ressamı Nicolas Poussin’in (1594-1665), *Arkadya Çobanları* adlı meşhur eseri Louvre Müzesi’nde sergilenmektedir. 1690 yılında Roma’da Arkadya Akademisi isimli İtalyan bir edebiyat derneği kurulmuştur. Arkadya Akademisi üyeleri, klasik şairlere ve özellikle Yunan ve Roma pastoral şiirine dayandırılan daha normal ve sade bir şiir üslubunun üstünlüğünü aramaya çıkmışlardı. Akademi isminin önüne Yunanistan’ın pastoral bölgelerinden birinin, Arkadya’nın ismini koydular ve kendileri de Yunanca isimler aldılar. Amblem olarak İsa bebeğin de koruyucusu olan Pan’ın Flütü’nü seçtiler, çünkü kendisini beşikte ilk ziyaret eden kişiler çobanlardı.

17. ve 18. yüzyılın en önemli temsilcileri Paulo Rolli ve Pietro Metastasio’dur; kendileri İtalyan edebiyatının en büyük lirik şairleri ve librettistlerindendir. 18. yüzyıl İtalyan komedisinin büyük reformisti Carlo Goldoni, Pisa’da benzer bir derneğe üyeydi ve bu kariyere atılmadan önce kendisi bir tiyatro yazarıydı.

Kültür ve sanat seçkinleri hiç Arkadya'yı ziyaret etmediler ancak hayal dünyalarında derinlikli ve kutsal bir boyutta bulunan ideal bir kültüre ismini vermişlerdir. Birçok kişi bu şehri yakından tanıma ve gizlenen sırlarını keşfetme arzusu ile burayı ziyaret etmiştir.

17. ve 18. yüzyıl boyunca Avrupa, ideal cennetlere layık bir topluluğun varlığını ile birlikte Arkadya ideasında harmanlanmaya devam etti.

Bu kategoriye Alman şair Fredrich Schiller gibi üstün düşünürler de dahildir; kendisi doğa ve katıksız kutsallaştıran, popüler kültürü öne çıkaran ve doğa ile barışmayı destekleyen sanayileşmenin romantik kritiğinin bir öncüsüdür. Yunansever büyük Alman yazar Goethe de, İtalya'dayken kendisini Arkadik Hareket ile ilişkilendirdiğini söylemiştir. Arkadya bu yüzden mevcut değil, hayali bir mekândır; yalnızca düşünce gücü ile bir mevcudiyet kazanır. Taşra ve doğadaki yaşamsal ve ilkel güçlere geri dönüştür, kökenlere ve mitlere bir vurgudur.

Arkadya topraklarını basmamalarına rağmen onlara ilham verir ve çobanların doğa ile bir, ölümden ve yaşlanmaktan uzak ve müzik, şiir ve aşk ile sarhoş oldukları bir yaşamın hayalini kurarlar.

1925 yılında Arkadya Akademisi akademik tarih kurumu haline geldi ve ismi İtalyan Edebiyat Akademisi olarak değiştirildi.

Bir müzeyi ya da kütüphaneyi ziyaret edip sanat ve edebiyat şaheserlerini incelemeniz sizi ruhen geliştirecektir. Güzellik hisleri uyandırır ve tüylerinizi diken diken eder. Görerek elde ettiğiniz bu his feromona dönüşür; sesli duygular, zevkler ve anlamın değeri sizi kültürlü bir insan yapar.

Tırırım Tırırım

Daha fazla gülünüz. Gülmek mutluluk getirir ve zayıflatır! Eğer üzgün bir haldeyseniz aynanın karşısına geçiniz ve kendinize gülümseyiniz, bunun için çaba gösteriniz ya da dilerseniz tırım tırım oynayınız. Sanat Tiyatrosunda Aristofanes'in bir eserini izleyiniz:

...Zamanın dakikliğinde, kimileri sırtını dansa dayamıştır,

Tırırım tırırım-tırırım tırırım.

Hatırlarsın elbette tıpkı dün gibi gitarının akorlarını.

Üçlüler

Dofios, Terpekelos ve Fsolas, üçü de hep birlikte başladılar, Maenadlara tuzaklar kurmaya; hanımlar gelene kadar, göğüsleri kabarmış ve gülererek, ruh bütünlüğünün üçlemesindeki, örtüşen anlara oynadılar.

Yolculuktaki Denizcilerin Aşkı

Melankoli ve yalnızlığın karşısında Büyük Yunanistan'ın ataları Taranto limanının önünde durarak kahkahanın ve iyi nesillerin tanrısını onurlandırmak adına Priapos'un heykelini yolculanan denizcileri koruması için limanın girişine diktiklerini bir hayal etsenize. Uzun yolculukların ve memlekete dönüşlerin acısını dindiren tanrı.

Gülümsemek Bulaşıcıdır

Surattaki mimik kasları beyine birtakım mesajlar gönderir ve endorfin salgılamasını uyarır, bunların 100'ün üzerinde olduğu tespit edilmiştir ve kendileri vücudun kendini savunma mekanizmalarındandır. Bir anlık öfke 6 günlük depresyona eşittir.

Şen şakrak bir kahkaha kalp işlevlerinin yoğunluğunu 26 dakikalığına ikiye katlar, akciğerleri oksijen ile doldurur ve karın bölgesi ve diyaframdaki kasları sıkar. Bu süreç sona erdiğinde ise vücudun ihtiyaç duyduğu huzur ve gevşeme süreci devreye girer. Düşünün ki dünyanın en yoksul insanları aslında en çok gülenlerdir, mesela Küba'da bütün gün yolun ortasında samba oynayan insanlar mutlu değil midir?

Gruplar halinde ya da bir komün içerisinde yaşayan insanlar sorunlarını birbirleriyle paylaşır, güvende hisseder, öz yeterlilikleri vardır ve sağlıklı olma hisleri ellerindeki her şeydir, fethedilmeden önceki K. Amerika yerlileri gibi. Filozof Epikür'ün *Tetrafarmakos* kitabındaki ilkeleri okuyunuz.

Vücudunuzu seviniz. Hafifleyiniz ve olduğunuz gibi davranınız. Lastikten bir zemin üzerindeymişçesine yürüyünüz. Trambolin alınız, çok seveceksiniz! Yavaş yavaş içinizdeki yumuşaklığı ve güveni geri kazanacaksınız ve kaç kiloda olursanız olun çevrenizdekiler size hayran kalacaklar!

Bir hafta boyunca bir beslenme günlüğü tutunuz ve içine ne yediğinizi, ne zaman ve neden yediğinizi yazınız. Neden satırlarında şunun gibi başlayan çeşitli nedenler bulacaksınız: "sabah kahvemın yanında bir bisküvi yedim" ve

“Jenny ile buluştum ve beraber hep gittiğimiz pizzacıya gittik”. Bu mazeretlerin birçoğu size alışkanlıklarınızın ne olup olmadığını gösterecektir. Günlüğünüz size kaç kere aşırı yemeye kendinizi kaptırdığınızı gösterecektir.

En azından birkaç kereliğine bile olsa gece atıştırmalarına hayır deyiniz. Yavaş yavaş bunun daha da kolaylaştığını ve gerçek açlık belirtilerini daha çabuk koordine edebildiğinizi göreceksiniz. Yemek ne duygusal yaşamımızdaki bir boşluğu kapatmak içindir ne de problemlerimizi maskelemek için kullanılan yardımcı bir sistemdir.

Eğer bütün bunları sürdürmekte zorlanıyorsanız bir psikologa görününüz ya da alternatif bir çözüm olarak sakın bir müzik ile Bemer biorezonansını deneyiniz.

Diyet kuralları aşırı serttir. Damak zevkimizin güzel bulduğu bir şeyi kendimize yasaklamaya çalıştığımız zamanların birçoğunda, o şeyi daha fazla istemiş oluyoruz ve sert bir diyetin sonunda ise Yo-Yo diyet sendromuna girerek diyet başlamadan önceki kilonun da üstüne çıkıyoruz. Çözümü: bir şeyin tadına nerede ve ne zaman varacağımızı kendimiz belirlememiz ve ertesi gün bunu açıklıkla ve mutlu sonlu filmlerle dengelemektir.

Beslenmenin Şartları

I. Bürokratlar ve memurlar için zindeliğin on şartı

Bir gün bir bankanın kantininde bir Yunan Dağcılık Kulübüne ait şirin bir davet gördüm:

“Yunanlar, hafta sonları rahat koltuklarınızı bir kenara bırakın ve yüksek dağlara tırmanın” O zaman biz de sizi bu hafta sonu bir dağ gezisine çağıralım! Yeşilliklerimizi ve mantarlarımızı toplayıp oyunlar oynayalım...

Eğer istemezseniz, sizi bunları yapmaya davet ediyoruz:

1. Her zaman indiğiniz duraktan daha önce ininiz ve geri kalan yola yürüyerek devam ediniz.
2. Araba sürmek yerine alışveriş yapmak için size en yakın mağazalara yürüyünüz.
3. Başınız dik, omuzlarınız arkada ve beliniz öne doğru kendinizden emin bir şekilde yürüyünüz. Kısa sürede manken yürüyüşü edinirseniz şaşırmayınız. “Kendinizden emin” derken omurga kemiğinin bükülgen olabilmesi için boyun ve bel omurlarının gerekli bükülmelere sahip olması gerekir.

4. Yavaş yavaş adımlarınızı da hızlandırınız. Ne kadar hızlı yürürseniz o kadar fazla yakarsınız.
5. Ofisteki ara öğününüzü evde hazırlayınız. İhtiyacınız olan mineral ve vitaminleri hiçbir fast-food yemeği karşılamayacaktır. Tamamen sağlığa zararlılardır.
6. Yiyeceklerinizi yavaşça yiyiniz. Bağırsaklarımızın ikinci beynimiz olduğu ve yukarıdaki beynimize midemizin dolu olduğu mesajını göndermesi için 15-20 dakikaya ihtiyacı olduğu keşfedilmiştir. Bu süre aralığında normalden daha fazla yiyebilirsiniz ve teraziye gördüğünüzde bir iç çekebilirsiniz. Alışkanlıklar huy olarak kalır ancak çabalamanız gerekir!
7. Açlık ve hipoglisemi krizlerinde havuç, kereviz ya da bir parça peynir çiğneyebilir, taze sebze suyu (havuç, brokoli, pancar, ananas vb.) içebilirsiniz, bunlar açlığınızı yatıştıracaktır. Altın değerinde vitaminler içerirler. Guarana ya da stevia loliopoldan deneyiniz ya da bir bardak soğuk su içiniz. Mutfaktan uzaklaştıktan sonra beyninizi meşgul etmek için başka şeyler yapınız. Ginsenge, chia vb. tohumlara ben şahsen bayılırım.
8. Eğer kuzeniniz doğum gününü kutluyorsa size ikram edilen tatlıyı herhangi bir vicdan azabı çekmeden geri çevirebilir ya da bir başkasına verebilirsiniz.
9. Tereyağlı tost, jambon ve peynirli börek yerine sebze tohumları, fıstık ezmesi, kefir, tuzsuz çökelek, yoğurt, vitamin ve tatların mükemmel bileşimi olan Q10 ko-enziminden deneyiniz!
10. Ofisinizin duvarlarını güzel Yunan manzaraları ile doldurunuz. Arabanızı uzağa bırakarak her fırsatta bu yerleri gezebilirsiniz. Diğer halkların doğaya ne kadar saygı duyduğunu öğrenmek isterseniz; Polonya'daki dağlarında ve ziyaret ettiğim Kara Ormanda, dağın eteklerinin ötesinde araba kullanımı yasaklanmış durumda. Böylece dünyanın en güzel kısımları korunmuş oluyor ve ağaçlar, ormanları ciğerlerine çekme ve atmosferin yenilenmesi açısından çok değerli olan karbondioksit ve aynı zamanda enerji veriyor.

II. Sevimlik istediğinizde yerine getirilmesi gereken on şart

Çin'in Feng Shui'si Yunan'ın Pagan'ıdır.

Basını ve sabah programlarını meşgul eden Çin felsefesi Feng Shui, konu üzerinde büyük bir gizem yaratıyor. Kelimenin Yunanca karşılığı Pagan'dır. *Pa*: sağlamlık ve sabitlik anlamındaki önek (su sabitlendiğinde *pagosa* döner). *Gan*:

toprak, Dorik lehçesi. Yani çevremdeki toprağı sabitliyorum ve bu bana mutluluk veriyor. Tüm Antik Yunan ve ardından gelen Roma dünyasında, bu düşünce ortak akılı ve mutluluğı oluşturur. Delos'ta, Pompeii'de, Thera'da ve Girit'te gözlerimize inanamıyoruz. Hipokrat *Rüzgar, Su ve Mekân Üzerine* isimli kitabında evlerin ve şehirlerin nasıl inşa edildiğı hakkında açık talimatlar vermiştir.

En derin bilgiler oryantasyonda ve tapınakların mimari dekorasyonlarında, jeomanyetik alanların keşfi ve tahsisinde, Kutsal Sırlar Törenlerinde ve Asklepioslarda bulunuyor.

Son yılların dağın reklamları yapıldı. Biz Yunanlar diğerk toplumları mimari ve medikal açıdan yönlendiren bize ait idealleri arıyoruz, tıpkı Vedalar'ın (Hint Kutsal Yazıtı) İyon uygarlığı hakkında kendilerine medeniyeti hediye ettiklerinden bahsetmesi gibi. Değerli arkadaşlar, sevdiklerinizin sağlığı size de bağlıdır.

Beslenme konularında “diktatör” sizsiniz. Ne yiyip ne pişireceğimize siz karar verirsiniz. Arkadaşlarınıza da bir örnek oluşturunuz. Herkes tarafından imrenilen bir insan haline geleceksiniz. Ölçülü tatların verdiği haz; dünyamız hazlardan ve tamamen hazlardan oluşan bir yer olduğu sürece cazip olacaktır (Epikür).

- 1) Düşük ateşte, su ve yağ katmadan sağlıklı pişirebilen kap-kacaklardan edininiz. Özel silikon kaplamaya sahip mutfak gereçlerinizden kurtulunuz, çünkü silikon bir kanserojendir ve yavaş yavaş yemeklere de sinecektir. Mutfak gereçleriniz paslanmaz çelik, demir veya bakırdan olmalıdır. Alüminyum ve kalay kaplama kap-kacaklar vitaminleri yok eder ve vücudumuza zararlı metalik maddelerin girmesini sağlar. Plastik kaplar ise daha fenadır. Cam kapları tercih ediniz.
- 2) Bir filtreleme sistemi ile eviniz için temiz içme suyu temin ediniz.
- 3) Taze yiyecekleri uzun süre boyunca plastik kaplar içinde saklamayınız. Vitaminleri ortadan kalkar ve içindeki sodyum nitritler zararlı bir biçimde artar. Yiyeceklerinizi kâğıttan bir pakette buzdolabında ya da karanlık ve serin bir yerde saklayınız. Işık ve sıcaklar içerisindeki A, B, E vb. vitaminleri öldürür. Sebzelerin sararmış ve porsumuş yaprakları ile koçanlarını atınız; marul, ıspanak, pancarda olduğu gibi. A ve C vitaminleri çoktan kaybolmuştur.
- 4) Haşlanmış sebze, pirinç ya da balıktan artan suyu atmayınız çünkü bu suyun içerisinde tiyamin gibi suda çözünebilen vitaminler bulunur. Bunu

çorbalarda ya da tam tahıllı makarnalar yaparken içme suyu yerine kullanabilirsiniz, kısacası atmayınız.

- 5) Yüksek ateşte yemek pişirmeyiniz. Yüksek oranda ateş tüm vitaminleri yok eder. Dikkat! En küçük ocakta ve kapağı kapalı şekilde pişiriniz. Başka türlü pişirmeniz yanlış olacaktır.
- 6) 100 derecenin üzerindeki tereyağı kanserojene dönüşeceği için, içerisindeki değerli E ve A vitaminlerini kaybedecektir. Aynı yağı kullanarak tekrar kızartma yapmamalısınız. Zeytinyağı dışında tabii! Bitkisel kızartma yağlar A ve E vitaminlerini kaybeder. Bunlar sağlığınıza açısından aşırı zararlıdır.
- 7) Yemekleri yeniden ısıtmayınız çünkü içerisindeki sodyum nitritler artacaktır ve gençlik kaynağı olan C vitaminini kaybedersiniz.
- 8) Sebzelerinizin rengini korumak için karbonat kullanmayınız. Önceden pişirilmiş sebzeleri, size önerdiğimiz gibi su eklemenden tencerede pişirirseniz renklerini kaybetmezler.
- 9) Pişirme sırasında yemeklere lezzet katması için asidik ürünler eklemeyiniz. Biotin ve pantotenik asit gibi asitlere maruz kaldığınızda tüm vitaminler yok olur.
- 10) Odun ateşinde mangala da hayır. Kuru olarak (kömürde, barbeküde, mangalda) pişirilen etlerin dışındaki vitaminler kaybolur ancak etin içindeki vitaminler dışarıdaki havadan, odun ateşini 100 derecenin altında tuttuğumuz sürece korunur. Mangal yaparken yağların ateşe girmemesine özellikle dikkat ediniz, siz balık veya etleri pişirirken ateş etlere değebilir. Bunlar kanserojendir, ölümcüldür!

III. Süpermarketlerin On Şartı

Doğal istek sınırlarını aşan yiyecekleri geri çeviriniz. Aşırılıklara ve tüketim çılgınlığına hayır deyiniz. Epikür'ün kendine hâkim olma kuralını hatırlayınız. Gerçekten alışveriş mi yapıyorsunuz yoksa shopping-therapy mi yapıyorsunuz?

- 1) Sevgili okurlarım, sahip olmanız gereken birkaç güzel alışkanlık var. Yemeğin bir süreç olduğunu ve 5 farklı duyuyu uyandırması gerektiğini unutmayınız. Bu beş duyunun da tatmin olması gerekir. Görme, dokunma, duyma, koklama ve en önemlisi tatma. Bu yüzden tüm duyularınızı tatmin eden besinleri satın alınız. Sağlıklı besin ürünleri satan mağazalarda vakit harcayınız. Yeni bir şeyler keşfedeceğinize emin olabilirsiniz!

- 2) Ne satın alacağınızı öncesinde bir kâğıda yazabilirsiniz. Evdeyken ailenizin besin ihtiyaçlarını daha iyi belirleyebilirsiniz. Böylece ekonominizi zorlamamış ve Amerikanvari yaşam tarzı tarafından cezbedilmemiş olursunuz; kendileri günün spesiyalini yakalamak için AVM'lere koşan insanlar oluyor.
- 3) Genetiği değiştirilmiş ürünlerden uzak durunuz. Koyu yeşil yapraklı sebzeleri ve organik besinleri tercih ediniz. Daha pahalı gözükürler ancak bir lokması, bir tabak fast-foodun sağlayıp sağlayamayacağı her şeyi telafi eder.
- 4) Light ürünler tuzağına düşmeyiniz, içerisinde dünyaca ayıplanan aspartam maddesini içerdiği için normal yağlardan çok daha kötü durumdadır.
- 5) Rafine karbonhidratlar (tahıllar, bakliyatlar, pirinç ve şeker) satın almayınız. İşlenmemiş ürünleri ve kabuklu tahılları tercih ediniz. Organik dükkanlardan alışverişi yapınız. Elinizdeki kitapta size temin edilen bilgilere dayanarak, yüksek kalorili besinler almaktan kaçınınız. İçinde gizli yağ bulunan yiyeceklere karşı dikkatli olunuz.
- 6) Konservelenmiş ve özellikle uzun süre saklanabilen yiyeceklerden uzak durunuz. Besinlerin kutu içerisinde taptaze kalabilmesi koskoca bir yalandır. Sizleri boyanmış endüstriyel ürünlerle kandırmalarına izin vermeyiniz. Sentetik boya maddeleri sağlığınız açısından zararlıdır, E grubu katkı maddelerine dikkat ediniz.
- 7) En yüksek kalitedeki besinler dışında başka bir şeye razı olmayınız. Eğer çikolataları çok seviyorsanız elbette bir parça alabilirsiniz ancak en iyisini alın ki, yerken iyice tadına varabilesiniz. Bir sürü ucuz abur cubur yemektense güzel ve kaliteli bir çikolata yemek sizi ve midenizi tatmin edecektir.
- 8) Kola, alkol, kırmızı et, tuzlu ve yarı-hazır yemekler taşıyan rafların önünden hiç kafanızı çevirmeden geçip gidiniz. Bunlar sağlığa zararlı birer reklam propagandasıdır. 2003 yılında Yanya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre yılda 5 kilo koruyucu madde yiyoruz.
- 9) Tatlandırıcı olarak bal, üzüm şurubu ya da melas almayı tercih ediniz. Beynin gereksinim duyduğu vitaminleri bu tatlandırıcılardan temin ederek stres ve depresyon ile mücadele edebilirsiniz. Daima tuzlanmamış ve kavrulmamış kuruyemişleri tercih ediniz. Bunlar enerji veren tatlandırıcılardır, ölü besinler değildir.

- 10) Dolabınızı iradenizi kırmanızı sağlayacak yemeklerle doldurmayınız. Büyük ürünleri toplu olarak almak sizin kenara biraz daha para ayırmanızı sağlayabilir ancak özellikle bu tür şeylere hayır demek zorlanıyorsanız, sizde sürekli bir istek uyandıracaktır.

IV. Artan Beyin Faaliyetleri için On Şart (Konuşmacılar, Doktorlar, Armatörler, Polisler, Menajerler ve Borsacılar için)

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız vücudunuzun geri kalanının da iyi durumda olmadığını unutmamanız çok önemlidir.

İş yerinizdeki performansınız düşecek, arkadaşlarınız sizi bu şekilde gördükleri için üzülecek ve eşiniz dırdır edecektir... En kötüsü! Vücudunuza kaybettiği enerjiyi ve canlılığı geri kazandırmak için belirli besin takviyeleri almaya hazır olun.

- 1) Lesitin: Enerji veren etkisi ile doğal yağda çözünen bir karışımdır. Bir kaşık lesitin granülü size 50 kalori sağlarken bir kapsül lesitin sadece 8 kalori verecektir. Antioksidanlar: Bunların içerisinde C vitamini, flavonoidler, E vitamini, selenyum ve beta-karoten bulunur. Özellikle sigara içen biriyseniz bunlardan yüksek dozda almalısınız. Bir sigara 25 ila 250 gr. C vitaminini kaşla göz arasında yok eder. Kükürtlü takviyeler (aminoasitler): Sarımsakta bulunur. E vitamini. B15 vitamini, pangamik asit. Kolesterolü düzenler, atletlerde ve sert koşullarda kol gücü gerektiren mesleklere sahip kişilerde artan yanmalara karşı yardımcı olur. Ünlü bir Rus formülüdür. Q10 koenziminin oksijen aktarımındaki görevi: Vücudun enerji sinyali gibidir! Özellikle kalp sorunları yaşayanlar veya astım hastalarında enerji üretimi konusunda uyarıcıdır. Kendisine çok benzeyen E vitamininden de yardım alır. Düzenli olarak PAP-İMİ ya da Bemer sistemlerinden uygulayınız.
- 2) Bal, polen ve arı sütü.
- 3) Organik ve güzide bir şarap, benim kişisel önerim Pylia'nın kırmızı şaraplarıdır.
- 4) Temiz hava ve güneş altında bir yürüyüş: Çalışma masanızı daha çok güneş alan bir yere alabilirsiniz. Klimalardan ve camlı bölmelerden kurtulmadığınız sürece sürekli hastalığa neden olan bir Sera fenomeni içinde yaşarsınız.
- 5) Fesleğen ve sarı kantaron çayı. Sarı kantaron çiçeği antidepresan etkisi sayesinde hafif depresyon vakalarında dünyada bir numara sayılır. Aynı za-

manda Sibirya ginsengi de serotonin, dopamin, noradrenalin ve adrenalin gibi beyindeki önemli nörotransmitterleri dengeler.

- 6) “Om” kelimesini tekrarlayınız. Yeni yapılan araştırmalara göre meditasyon yoluyla hormonlar değişebiliyor ve egzersiz yapıldığında sağlanan artıların aynılarını üretilip sinir ağlarını kontrol edebiliyor. Om ve sonu “n” ile biten kelimeleri söylemek beyne titreşimler gönderiyor ve kan dolaşımını önemli oranda artırıyor; geleneksel Hint inançlarına mensup kişiler ve Budistler bunu bilerek kullanıyor. Biz de bu kitap ile birlikte Helen dilinin son “n” harfini koruyabilmek için mücadele veriyoruz.
- 7) Aromaterapi: Çalıştığınız yerde kulaklarınızın arkasına, parietal kemiklerinize ve gözlerinizin arkasında yer alan, sfenoid kemiklerin bulunduğu şakak kemiklerinin üzerine aromatik yağlardan damlatabilirsiniz. Ağrı olması halinde bu noktaya masaj yapınız, burası dahili ve harici beyin molekülleri arasındaki kilit noktadır.
- 8) Doğal bir şekilde moralinizi düzeltebilecek Yoga ve Tai Chi egzersizlerini deneyiniz, birikmiş gerginlikleri başka bir noktaya aktararak ve dengemizi yeniden oturtarak zinde olmamızı sağlar.
- 9) Kraniosakral terapi ya da dokunma terapisi. Üzüntüden ya da psikolojik baskıdan dolayı sıkışıp kalan enerjinin açığa çıkmasını sağlayan hafif bir masaj tekniğidir. Bizi fiziksel ve psikolojik yönden “uyandıran” serotonin hormonunun salgılanımı uyardığına inanılır. Taş terapisi (denizden toplanan sıcak çakıl taşlarının omurga kemiği üzerine dizilmesi) gibi diğer masaj teknikleri de kasların taze oksijen ile dolmasını ve iç gerginliğin çözülmesini sağlayarak keyfinizi düzeltir ve rahatlatmanıza yardımcı olur.
- 10) Tahıl, balık ürünleri, tavuk, mantar, buğday ve deniz sebzeleri gibi bol selenyum içeren besinleri tüketen insanlar üzerinde yapılan deneylere göre, bu insanlar bunları yemeyen kişilere göre mutlu olmaya daha meyillilerdir.

V. Yaşlılığı Yenmek için On Şart

Montreal'deki Gerontoloji dersine giren hocam Dr. Bronowski'yi hatırlıyorum da konuşmasına her zaman bir numara ile başlayıp on numara ile bitirirdi:

- 1) Hayvansal yağları hayatınızdan tamamen çıkarınız. Buzdolabınızı açtığınızda en ön tarafa etin yağlarını koyunuz ve bunların hepsinin sizin yağ depolarınıza gittiğini unutmayınız. Karın bölgesi, kalçalar, atardamarlar,

baldırlar, oluşan fazla yağlar ve selülitler kronik hastalıkların en büyük kaynağıdır.

- 2) Her zaman taze sebzeler satın alınız ve et yerine bitkisel protein eşdeğerlerini tüketiniz; örneğin soyada izoflavon ve fitoöstrojenler bulunur, böylece Asyalı kadınlar soyadan bolca yiyerek kemik erimesi, kanser ve regl problemleri konusunda önlerine çıkabilecek riskleri azaltmış oluyorlar.
- 3) B vitamini grubundaki tüm vitaminleri, özellikle de B6 vitaminini almaya özen gösteriniz. İşlenmemiş pirinç, ceviz, fıstık, yulaf, melas ve soyanın içinde bolca piridoksin bulunur. Buğday filizi, lesitin ve melasta da bulabileceğiniz folik asit bileşimi ve PABA ile saçlarınızın beyazlamasını önleyebilirsiniz.
- 4) Kefir, ekşi süt, bira mayası ile mayalanmış ekmek, lahana turşusu ve zerdeçalı yoğurt; bunlar Kafkasya, Kalaş, Hunza gibi halkların uzun ömürlerinin beş gizemli iksiridir.
- 5) Kırıksıklıklar ile aloe kremi, deniz yosunu, zerdeçal, yaban mersini yağı, A, E, C, B1, B2 ve B12 vitaminleri, folik asit, niasin, pantotenik asit, çinko, kükürt, PABA, inositol, kolin, SOD (Süperoksit Dismutaz) ve bitkisel yağlar (çoklu doymamış ve tekli doymamış) ile mücadele edebilirsiniz.
- 6) Antioksidanlar alıp zeytin yaprağı özü içiniz, günde 6 kapsül D-lenolate alınız. P vitamini (rutin), C ve E vitaminleri, selenyum ve karoten alınız. Pratik tavsiyeler: Narenciyelerin ortasındaki beyaz çekirdekleri atmayınız, çünkü buraları bioflavonoid açısından en zengin kısımlarıdır. Östrojen üretimine yardımcı olan Yam bitkisinden de tüketebilirsiniz. Günümüzde DHEA (Dehidroepiandrosteron) da üretiliyor. Atletik bir kişiyse neye ya da sadece öyle hissetmek isterseniz A, E ve B15 vitaminlerinden alabilirsiniz; Sovyetler Birliğinde kayısı çekirdeklerinin ve amigdalinin içinde keşfedilmiştir ve Himalayalardaki Kalaş halkının, çetin hava şartları karşısında hiçbir sorun yaşamadan hem çocuk doğurup hem de 100 yaşına kadar yaşama sırrıdır!
- 7) Her sabah aç karnına indiyum tüketmek, vücudunuza aldığınız tüm vitaminlerin %600 daha fazla emilimini sağlar.
- 8) Vücudunuza taktığınız doğal taşlara özen gösteriniz. Gücünüzü düşürmelerine izin vermeyiniz. Günde 3 kere Sango mercanı kalsiyumu tozundan deneyebilirsiniz. Okinawa adasında yaşayan Japonların uzun yaşam sırlarındandır ve ortalama 160 yıl yaşayarak Guinness rekorlar kitabına

girmelerini sağlamıştır! Depresyonu da gidermeye yardımcı olur.

- 9) Her gün bal, polen ve arı sütü tüketmeye çalışınız. Kafkaslar yoksul bir halk olduğundan dolayı geçimlerini sağlayabilmek için bal satarlardı ve arı sütünü de kendilerine ayırırlardı, bu şekilde uzun ömürler sürmektedirler.
- 10) Yağların çözünmesi için kahvaltınıza ılık ve limonlu bir su ile başlayınız. Soğan suyundan da içiniz. Bir soğanı bir gece boyunca bir bardak su içerisinde bırakıyoruz ve sabahları, prostat gibi sağlık problemleri ve genel olarak vücudun güçlenmesi için içmeliyiz. İçerisinde kükürt ve potasyum vardır. Son olarak Peru'da yetişen Maka kökü özünün, Antik İnka halkı tarafından özellikle cinsel hayata olan etkileri nedeniyle kullanıldığını öğreniyoruz. Cinsel hayatınıza özen göstermelisiniz, cinsel ilişki sırasındaki kalp atışlarınız sayesinde bolca kilo verebilirsiniz.

Loyola Üniversitesi'nde görev yapan bir hocamdan anladığım kadarıyla: Birisine sövmek istediğimizde şunu söyleyebiliriz: "*Eh... sonunda anladın*". Aslında dememiz gereken şey ise "*Hiçbir zaman aşka kapılmayasın*" olmalıdır. Bu en büyük cezadır.

Aşk bizi genç ve zinde tutar. Kendinize yapabileceğiniz en güzel hediyelerden biridir. Aşk dediğimizde eski anlamından bahsediyoruz: "*sevmek değil, sevmemek de bir ızdıraptır: gözlerimizle seviyorsak eğer, sevmeyen insanlar kördür*"

VI. Sofraların On Şartı

Karar vermek için kritik bir an. Kendinize hâkim olmayı öğreniniz ve fazlalıklar ile gerekli olmayan hazları bir kenara bırakınız.

- 1) Konsantre olunuz. Kendi kendinize pek çok kere "çok yemeyeceğim" deyiniz ve almak istediğiniz ancak size henüz olmayan bir elbiseyi hayal ediniz.
- 2) Sofraya geniş bir kemer takarak oturunuz ve düğmelerinizi zorlamadan masadan kalkınız. Tabagınızda her zaman bir şeyler kalmış olsun. Eğer fazla acıkmadıysanız, normal zamanlardan daha az miktarda pişirmek daha iyisi.
- 3) Yemeklerinizde ticari tereyağlar yerine saf zeytinyağı tercih ediniz. Yemeklerinizi eritilmiş çiğ sarımsak ve otlarla zenginleştirebilirsiniz.
- 4) Başkalarının yemek yemesini izleyerek daha iyi doyarsınız. Bunların hepsi birer fikir! Bu kitabı dikkatlice okuyarak zayıflayabilmiş arkadaşlarınızla da tartışabilirsiniz.

- 5) Çatal ya da kaşığınızı genellikle tabağın içinde tutunuz. Sürekli elinizde olmamasına özen gösteriniz. Sık sık sandalyenin arkasına yaslanınız. Midenize sindirebilmesi için zaman tanıyınız. Midenin beyne, doyduğuna dair mesaj gönderebilmesi için 20 dakikaya ihtiyacı vardır. Her lokmayı 32 kere ve yavaşça çiğneyiniz. Çiğnemek stres hormonu salgılanımını azalttığı için hafızayı güçlendirir. Beynin stresten sorumlu bölgesi hipokampus, çiğneme gerçekleştiğinde olumlu yönde uyarılır. Japonya'daki Gifu Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, az dişe sahip ya da dişlerini kaybetmiş kişiler açısından çiğnemek daha zor bir eylem olduğu için stres seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- 6) Yemek yerken sıvı tüketmeyiniz.
- 7) Meyveleri her zaman yemeklerden 1 saat önce ya da yemeklerden 3 saat sonra kabukları ve çekirdekleri ile birlikte yiyiniz. Örneğin elmanın içinde bulunan vitaminler ve pektin aslında kabuğunda saklıdır ve bunlar sizin zayıflamanızı sağlar. Maksimum 40 gün boyunca tek tip beslenme programı uygulayınız.
- 8) Belirli zaman aralıklarında yiyiniz ve hiçbir öğünü kaçırmayınız.
- 9) Etrafınızı güzel renkler ve taze çiçekler ile süslediğiniz için çevreniz de daha hoş gözükecektir. Yemek vakti geldiğinde tüm problemlerinizi unutunuz. Stres öldürür ve mide nevrozu yaratır. Kendisi vitamin hırsızıdır ve birçok ciddi hastalığın altında sebep olarak bu yatar. Beyin kabuğu düşünceleri dengeler ve sindirim faaliyetleri ile ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Yani sadece besinlerimizi değil, aynı zamanda düşüncelerimizi ve duygularımızı da sindirmemiz gerekiyor. Sakin bir mütlik açınız ve yemek yerken hiçbir şekilde televizyon izlemeyiniz.
- 10) Uygun hazırlıklar ile birlikte yemek yemeyi bir ritüel haline getiriniz, ayakta yemek yemeyiniz. Masanızda aromatik bir mum yakabilirsiniz. Antik Yunan'a ait olan evin şöminesinin hiçbir zaman söndürülmediği geleneğini sürdürünüz, buna göre aile tanrıçaları evleri ve ev hanımlarını korur.

Sindirilemeyen düşünceler vücudumuz üzerinde olumsuz etkiler yaratır, özellikle de sindirim üzerinde. Korku, öfke, stres ve şok duyguları; bize belli etmeden yönlendiren ikinci beynimizin, yani enterik sinir sistemimizin hücresel hafızasını kuşatırlar.

Mutluluğu kontrol eden beyin etkin hormonlarının sindirim sisteminde üretildikleri aşikârdır. Sindirim işlevlerini düzenleyen serotonin hormonunun %95'i bağırsakta üretilirken, yalnızca %5'i beyinde üretilir.

VII. Hiç Şövalye Olmamışların On Şartı

- 1) B vitamini kompleksi, folik asit, E vitamini, magnezyum ve kalsiyum zengini besinleri tüketmelisiniz. Pirinç, sebze, kepek, süt, yulaf, fıstık, tam tahıllı unlar, soya, karaciğer, kabak çekirdeği, susam ve koyu yeşil yapraklı çiğ sebzeler size yardımcı olacaktır.
- 2) Sakinleştirici ve antidepresanlar ile alkolü birleştirmek ölüme bile sebep olabilir! Baş ağrısı için aspirin almamalısınız çünkü içerisindeki asitler kanı mahveder. Bolca su içiniz; ilaç şirketlerinin bilerek görmezden geldiği en iyi doğal ilaçtır. Hastalar için üretilmiş muadilleri yerine, hiç utanmadan ilaçları öne sürerek devasa çıkarlarının üstüne daha da fazlasını ekliyorlar. Kadınlara özel viagra hapları satmak istedikleri için gazeteler “dişi iktidarsızlık” terimini ortaya atmışlardır!
- 3) Şövalye gibi davranın ve diğer yarınızla ilgilenin. Kendini bil, kafanın içindekileri öğren.
- 4) Kahve ve light çaylar. Reklamların aklınızı çelmesine izin vermeyiniz ve zararlı enerji içeceklerine itimat etmeyiniz. Bu tür içeceklerin içerisinde, şişe açılır açılmaz gaz salan bir karbonat bulunur. Coca Cola’nın içinde su, şeker, karbondioksit, karamel boyası, ortofosforik asit, uçucu yağlar ve koka özü vardır, 330 ml.lik içekte 41 mg. kafein bulunur. Az kalorili light ürünler ise aspartam içerir ve bu ürünler vücutta metabolik asidoza neden olur.
- 5) Bunların yerine doğal içecekler tercih ediniz. Yunanistan’ın bitki örtüsü bizlere hatmi çiçeği, limon otu, adaçayı, papatya, ıhlamur, biberiye, rezene vb. bitkiler hediye ediyor. Prunella bitkisinden çay yapıp içebilir ya da yağından kullanabilirsiniz, genel olarak akıl karışıklığına iyi gelir.
- 6) Bir şişe suya kekik, biberiye ve fesleğen yapraklarından bir miktar koyarak muhteşem bir sakınleştirici elde edebilirsiniz. Florina’nın ekşi suyundan içiniz.

98 yaşındaki “genç” Mudanyalı, Bay Iordanidis dünyaca ünlü bir fenomendir. Maratonda koşup şunları söylüyor: “29 yaşımdan beri et yemeyi bıraktım ve papatya çayı içmeye başladım. Öğlen yemeklerinde balık, bakliyat ve bolca salata yiyorum. Ne içki ne de sigara içiyorum. Günde 5-10 km. koşu yapıyorum”. Biyolojik yaş kendisini bağlamıyor. Nakopoulos isimli aynı verilere sahip bir başka maraton koşucusu ise “vücudun kendini yenilediğinden” bahsediyor.

- 7) Kenevir CBD yağından içiniz.

Detoks ve Zayıflama

Kendinize olan saygınızı yeniden kazanmak ve hastalıklarınız üzerinde kontrolü sağlamak adına, birkaç pratik tavsiye ile vücut ağırlığınızı düzenleyebilirsiniz.

Vitamin ve yağ asidi eksiğinin hesaplanması için öncelikle bir check-up ile başlayınız. Hepimizin kendimize iyi gelecek ve kontrolü sağlayacak kişisel bir tavsiyeye ihtiyacı vardır. İlk adım: Cesaret! Aynada kendinize çıplak halde bakınız. Karşınızdaki görüntü sizi derhal basit bir diyetle yönlendirecektir. Yağ ölçüm kumpası ile bir test yapınız. Derinizi tutunuz ve kaburga kemiğinizin sonunda göbek deliğine kadar olan kısımdaki et kalınlığını ölçünüz. Eğer 2,5 cm.'den daha kalın ise kilo vermelisiniz demektir.

Besinler için bir kalori ölçer alınız.

Gün içindeki fiziksel aktiviteleriniz sayesinde 1 saatte ne kadar kalori harcadığınızı ölçünüz. Bir kalori yakım tablosuna bakınız. Kcal./saat.

Hızlı koşu (15 km./saat)	850
Sıkı egzersiz	580
Dağlık alanda kayak ve koşu, denizde kayak	500
Hızlı yürüyüş, merdiven çıkma, yerleri elle silmek	450
Hızlı yüzme, tenis, kazi	400
Egzersiz, dans, bisiklet, atletizm, giysileri elde yıkama	350
Manuel makine ile çimleri biçme, kano, dokuma	250
Bulaşık yıkama, oda süpürme, bahçe işleri, müzik aleti çalma	200
Araba sürme, golf, ütü yapma, yürüyüş, yemek pişirme	150
Ofis işleri, ayakta işler	140
Duş	130
Oturma	80
Uzanma	75
Uyku	50
Tutkulu bir öpücük	15

Her gün yediğinizden 500 ila 1000 kalori daha fazlasını yakınız. Yukarıdaki tabloya göre gün içerisinde ne kadar kalori yakabileceğinizi hesaplayabilirsiniz. Glisemik indeksi aracılığıyla da ne kadar glikojen (enerji) emdiğinizizi hesaplayabilirsiniz. Yaklaşık bir hafta sonra ise konu üzerinde tecrübe kazanmış olacaksınız. Bu noktadan sonra kilonuz kendiliğinden “azalacak”! Garcinia kabağı ile zayıflama sürecine yardımcı olabilirsiniz. Daha etkili ve zayıflatıcı bir diyet için bize danışabilirsiniz.

Glisemik İndeks

Glisemik indeks, başlarda uzmanlar tarafından kan şekeri seviyesini kontrol altına almak adına oluşturuldu ancak daha sonra kilo kaybetmeye çalışan insanlar açısından da oldukça yararlı olduğu keşfedildi. Çünkü düşük ya da normal glisemik indekse sahip olan besinler tüketmek daha uzun bir süre boyunca tok kalmamızı ve kan şekeri seviyemizin daha stabil olmasını sağlıyor.

Yüksek glisemik indeks şeker, beyaz ekmek gibi rafine karbonhidratlarda, kırmızı ya da püre patates, yabani havuç ve olgun muz gibi besinlerde bulunuyor. Bunun gibi yiyecekler kısa süreliğine yüksek enerji verir.

Düşük glisemik indekse sahip besinler ise daha uzun süreli enerji verir çünkü kan dolaşımında daha uzun sürede emiliyor: • bakliyatlar (mercimek, soya, nohut, bezelye, kuru fasulye vb.) • tam tahıllı makarna • elma • kuru kayısı • greyfurt • portakal • avokado • kabak • ıspanak • biber • soğan • mantar • yeşil sebzeler • brokoli • karnabahar • domates • yoğurt • süt • yemişler • cennet elması.

Serotonin - Mutluluk Hormonu

Bilim insanları olarak yüksek oranda şeker ve nişasta, düşük oranda protein tüketiminin serotonin hormonunun işlevlerini artırdığını keşfettik; bu hormon, haz ve hoş tavrı ile bağlantılı beyindeki iyi bir ruh haline sebep olan bir nörotransmitterdir.

Dolu dolu bir donut ya da lokum yemek istediğimizde vücudumuz geçici olarak, Prozac gibi antidepresan etkisi yaratan mutluluk hormonunu salgılar, ancak bu kalıcı bir çözüm değildir.

Dönemsel depresyon; Azalan güneş ışıkları ve kış mevsiminde güneş ışığı eksikliğinden meydana gelen kimyasal dengesizlikten kaynaklanır.

Sirkadiyen ritim; Güneşin döngüsü doğada zamanın başlangıcını belirler, 22 Aralık kış gündönümü son gündönümüdür. Daha sonrasında günler yeniden

uzamaya başlar ve güneş daha iyi parlar. Yılbaşı. Eğer eylül ve nisan ayları arasında sürekli uykunuz varsa, yorgunsanız ve depresyondaysanız SAD (Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu) sendromuna yakalanmışsınız demektir ve bu baş dönmelerinin de sebebidir.

Eğer depresyonda gibi hissediyorsanız bunu yediğiniz yemeklere yansıtmamalısınız. Bunun çözümü B vitaminleri ve folik asit açısından zengin besinlere yönelmektir ve uzmanlar bu vitaminlerde eksiklik yaşayan kişilerin depresyon belirtileri gösterdiğine inanıyor. Bu eksikliği kapatmak için meyve ve sebze, özellikle tatlı patates, ıspanak ve muz, tavuk, karaciğer vb. etler yemelisiniz.

Çikolata size teselli gibi görünebilir ancak verdiği yüksek enerji kısa süre içinde biter ve daha sonra kendinizi daha da boşlukta hissedersiniz. Gözlerinizi kapatıp sakın bir müzik dinleyiniz ve portakal, ylang-ylang gibi aromatik yağlarla bir banyo yapınız. Bir arkadaşınızla sohbet ediniz ve meditasyon dersine katılınız.

Epikür'e göre arkadaşlık en büyük servettir.

Unutmayın: yemekler strese, can sıkıntısına, öfkeye, yalnızlığa ve daha birçok olumsuz duyguya karşı geçici bir rahatlama sağlar ve daha sonra nasıl duracağınızı bilemezsiniz... Glisemik indeks sayesinde kan dolaşımındaki şeker seviyesi stabil tutulur. Bu yüzden ellerinizi abur cubur dolu kâselerden uzak tutunuz! Damak tadının verdiği haz gerekli öğelerle sınırlandırılmalıdır. Kendinize sahip çıkmayı öğreniniz.

Ninem bana şöyle derdi: *Doymadığını gördükten sonra dur...*

Kendini kandırma, yalnızca özen ve sevgi yağları yakmanı sağlar. Seni hiçbir şeyden mahrum bırakmayacağım, ne kalorileri ne de gramları ölçeceğim. Farkı yaratan şey miktardır. Günde 3 kere 10 dakikalığına PAP-İMİ uygulayarak hem psikolojik olarak rahatlarız hem de tiroid ve timüs bezleri aracılığıyla metabolizmayı güçlendiririz. Sizlerin de bildiği gibi karın bölgemizde ve bağırsaklarımızda konuşlanmış bir ikinci beyne sahibizdir. Araknoid mater, çoğu zaman bizi “beynim” yerine “karnım ne söylerse onu yapayım” gibi kararlar almaya iter. İç organların bilgeliği ve hafızası gibi bir şeyi mevcut iken, aynı zamanda vücudumuzdaki organların ve bu belirtileri somut hale getiren fiziksel faaliyetlerin psikolojik boyutları vardır; bu yüzden Bulimia, yalnızca sevgi ve öz saygı ile alt edilebilir, tıpkı genç kadınlarda görülen Anoreksi hastalığı gibi.

Çin'deki Şifular bizlere devrimcilerin iki şeyi bırakması gerektiğini öğütüyorlar: Şiddet ve telaş. Sert diyetlere ve cezalara hayır.

Buzdolabınızın üzerine estetik olmayan bir fotoğraf asınız. Dolabın kapısını her açmaya gittiğinizde bu fotoğrafı görüp şöyle diyeceksiniz: Ben de mi böyle olacağım?

Haftada bir kere aynı saatte tartılınız. Kaybetmek istediğiniz santimetreleri her iki günde bir mezura ile ölçünüz.

Ancak kararlı olanlar kazanır ve güzel bir yaşam sürerler. Yaktıklarınızı artırarak metabolizmanızı değiştirebilirsiniz, diyelim ki sürekli oturuyorsunuz tıpkı şimdi çok moda olan bir dokuma, nakış ya da örgü tezgâhında...

Beslenme programınıza bolca aminoasit ve vitaminler ekleyerek, aynı ergenlikteki gibi büyüme hormonunuzu harekete geçiriniz.

Meditasyon yapınız. Aklınıza yağ dolu şişko hücreler ile ince bir silüete sahip olduğunuzda elde edeceğiniz ince ve esnek hücreleri getiriniz ve ardından zihnen çok uzaklara bir yolculuk yapınız.

Sabah ve akşam ne yiyeceğinizi ve ertesi gün ne yiyeceğinizi düşününüz. Elinizdeki kitaba dayanarak uzun süreli bir program hazırlayınız.

Yeniden ve daha güçlü bir şekilde doğmanız için kanınızın ihtiyacı olan tüm elementlerin yazılı olduğu bu kitabı kılavuz edinerek 4 aylık bir diyet hazırlayınız. Eğer kendi başınıza düşük kalorili ve bir o kadar da mantıksız bir diyet yapıyorsanız sağlığınıza ciddi anlamda tehlikeye atıyorsunuz. Muhtemelen kolay bir şekilde biraz kilo vereceksiniz ancak daha sonra verdiğiniz o kilolar kaybedilmesi daha zor bir şekilde geri dönecektir. Hücrelerin, mitokondrilerin vb. öğelerin günlük ihtiyacı olan besleyici maddeleri de kaybetmiş olursunuz, hem de ağır yan etkilerle.

Diyet sırasında gerekli takviyeleri almak şarttır.

Öncelikle içine biraz limon suyu damlatılmış ılık bir içme suyuyla başlayınız.

Bolca narenciye ve elma yiyiniz. C vitamini sizi koruyacaktır.

Bol baharatlı ve yoğun soslu ağır yemekler yerine sindirilemez bitkisel lifleri tercih ediniz. Haftada iki kere bakliyat ve pirinç, 3 kere soya ve 2 kere balık tüketiniz.

Günde en az sekiz bardak içme suyu içiniz, zeytin yaprağı özü ya da çeşitli meyvelerle yapılmış bir smoothie de içebilirsiniz. Haftanın bir günü eski Yunanlar gibi su diyeti yapınız. Doğal bir idrar söktürücüdür ve vücudunuzdaki hücrelerin “susuzluğunu giderir”.

Salatalarınıza bol bol bunlardan koyunuz: kuşkonmaz, pancar, Brüksel lahanası, havuç, salatalık, marul, lahana, kereviz, hindiba, yaban turpu, soğan, turp ve domates. Bunlar hem doğal birer idrar söktürücüdür hem de bir sürü mucizevi elementleri ile vücudumuzu zenginleştirir.

İyi yağları kötü yağlardan ayırmasını öğreniniz. Tekli doymamışlar olan bitkisel sıvı yağ tüketiminizi artırınız: zeytinyağı gibi ya da çoklu doymamış yağlar: mısır yağı, ayçiçek yağı, buğday özü yağı, yer fıstığı yağı, soya yağı ya da balık yağı. Sıraladığımız bu yağlar, metabolizma süreçlerini kontrol edebilen prostaglandin hormonlarını üretirler. Aynı zamanda kırıksıklıklardan, kolesterolden, trombozdan ve dermatitten de korurlar.

Not: Doymuş yağ çeşitlerinden olan palm yağı ve Hindistan cevizi yağından uzak durunuz. (Yalnızca kozmetik ürünlerinde kullanıldığında fayda sağlar, çikolata endüstrisi özellikle çocukların yediği çikolata, karides cipsi, patates cipsi, patlamış mısır vb. ürünlerin içerisine katar).

Diyetinizden “kötü” doymuş yağları ve bunların içerisinde bulunan katı trans yağları tamamen çıkarınız: et, şarküteri, tereyağı, süt kreması. “Kötüler” öldürür! (Kolesterol, tansiyon, arteriyoskleroz).

Her gün 20 dakikalık hızlı yürüyüşler yapınız.

Diyetinize antioksidan katmayı unutmayınız: E ve C vitaminleri, beta-karoten, sarımsak, selenyum, çinko, magnezyum ve bakır. Bunlar vücudumuzda günde 5 milyon birime kadar endojen kaynaklı antioksidan maddeler üretir, vücudumuzu yıpranmalardan ve serbest radikallerin oksijen ile birleşmesinden kaynaklanan reaksiyonlardan korur.

Sigarayı, alkolü ve kahveyi bırakınız.

Kızartmalardan uzak durunuz ve kavurmalardan vazgeçiniz.

Sağlığa zararlı geleneksel yemek tariflerinde bulunan tereyağlarını, ağır beşamel soslarını, krem şantileri, kavurmaları vb. işlemlerin yerine fıstık yağı, soya sütü ve kreması, esmer un ve özel tencerelerde hafifçe sote edilmiş aromatik bitkiler kullanınız.

Etin içerisindeki yağları kolayca ayırabilmeniz için küçük parçalar halinde kesiniz. Yapabildiğiniz kadar yapın çünkü her zaman kas lifleri içerisinde gizli yağlar bulunur.

Doğal bir ekşi tat katmak için her zaman doğal limon, narenciye suyu ya da sumak kullanınız.

Tuzu ölçülü bir şekilde kullanınız, yalnızca hipotansiyon hastaları yüksek dozlarda kullanabilir ve susam ile tuzdan yapılan doğal Gomashio tuzundan kullanınız.

Salatalarınıza elma sirkesi ve bitki filizleri eklemeyi unutmayınız. K vitamini metabolizmayı hızlandırır ve birikmiş yağlara karşı bir bomba görevi görür.

Deniz yosunu, lesitin, elma sirkesi ve B6 vitamini karışımını deneyiniz. Zayıflamak için birebirdir!

Su ve yağ kullanmadan özel tencerelerde yağmur tekniği ile yemekler pişiriniz. Bize danışabilirsiniz.

Genel Geçer Yanlış Bilgiler: Yanlış Bilgilendirme

Yanlış bilgilerden birkaç tanesi:

Meyve jelleri tatlılar kadar kilo aldırılmaz.

Meyveleri temizledikten sonra kalorileri kalmaz.

Kızarmış ekmeğin kalorileri normal ekmekten daha azdır.

Kırmızı et besleyicidir ve kilo aldırılmaz. (Aksine, içerisindeki doymuş yağlar nedeniyle kalın bağırsak kanserine yol açabilir. Ölüm oranlarının %15'i kırmızı et tüketiminden kaynaklanır.)

Alkol kilo aldırılmaz.

Kırmızı etteki kaloriler, beyaz ettekilerden daha fazladır.

Tam tahıllı unlardan yapılan hamur işleri kilo aldırır.

Light ürünler kilo aldırılmaz. Şeker alternatifleri kilo aldırılmaz (sorbitol, manitol, sakarin, ksilen).

Ketçap kilo aldırılmaz. (Bir dondurmaya oranla %10 daha fazla kilo aldırır!)

Kahvede kullanılan krema alternatifleri çikolatadan daha az kilo aldırır. Aksine, krema alternatiflerinde %70 kalori bulunurken çikolatada %50 bulunur.

Çikolata sürekli enerji verir. (Daha iyi bir enerji kaynağı için bal, melas ya da soya proteini tüketiniz).

Şekersiz sakızlar diş çürüklerine neden olmaz. (Bu tür sakızların içinde çürümeye neden olan şeker alternatifleri bulunur).

Avokado kilo aldırır. Aksine, kandaki şekerin emilmesi için insülin salgılanımını düzenler.

Kuruyemişlerde kolesterol vardır. Aksine, kavrulmamış kuruyemişlerin içerisinde besleyici yağlar bulunur ancak kavrulduktan sonra bunlar doymuş yağa dönüşür. Bolca somon yağı yiyiniz.

Balık yağındaki omega-3 yağ asitleri kilo aldırır.

Yağ ve kolesterol eş anlamlıdır. (Yağın aksine kolesterol enerji vermez, ancak yağın tüm vücuda aktarımını sağlar.) Ayı ve penguen gibi hayvanlarda müthiş boyutlarda kolesterol bulunur ancak ölmezler, çünkü vücutlarındaki kolesterolü dengelemek için tek başlarına C vitamini üretme özelliğine sahiptirler. İnsanda ise böyle bir özellik bulunmaz ve herhangi bir kalp sorunu yaşamamak adına takviye olarak C vitamini almak zorundadır. Eskiden insanlar domuzlarını kestikten sonra herhangi bir sorun yaşamadan yağlarını da yerlerdi, çevrelerinden edinemedikleri yağ eksikliğini kapatırlardı. Kafein vücudu canlandırır. (Aksine toksiktir ve günde 2 kupa sade kahve tüketmek yemek borusu kanseri, idrar yolu kanseri ve kadınlarda rahim kanserine neden olur.)

Mısır gevrekleri dengeli besinlerdir. (Her seferinde tek çeşit -şekersiz- tahıl almalıyız ve bunu bir meyve ile birleştirmeliyiz.)

Vitaminler ve hormonlar kilo aldırır.

Su kilo aldırır.

Egzersiz yapmadan, yalnızca az yiyerek zayıflayabiliriz. (Aksine, yiyerek ve düzenli bir şekilde daha çok egzersiz yaparak daha hızlı kilo kaybederiz, mesela her gün 10 dakika boyunca merdiven inip çıkmayı deneyiniz.)

Düşünceye dayalı işler daha fazla kalori harcar.

Sudaki klorlanma bizi korur. (Aksine, triklorometan gibi birçok kanserojen yan ürünün artmasını sağlar, bu da idrar yolu kanserine vb. hastalıklara neden olur.)

Ağrı kesiciler rahatlatır. (Bir sürü yan etkisi mevcuttur ve vitamin hırsızıdır, bu da yalnızca Farma-Kartelin işine yarar.)

Alkol ve sigara birlikte kullanılmaz. (Rahimde, yumurtalıklarda, rahim boynunda, prostatta, yemek borusunda, yutakta, akciğerlerde ve kistlerdeki kanserojen maddeleri artırır.)

Güneşlenmek iyileştirir. (Ultraviyole ışınlar cildi mahveder ve hücreleri yaşlandırır.)

Sonuç: Yaşlanmak diye bir şey yoktur. “*Yaşlı olmak isteyenler yaşlanır*”. 86 yaşındaki siyah kuşak sahibi San-Liber, her gün düzenli olarak egzersiz yapıyor.

Bu kısmı da tamamladığımıza göre sizlere önermek istediğim şey:

Flüt ve orkestra sanatçıları ile birlikte güzel kanepelere uzanmış bir şekilde çiçekten taclar takarak bir Antik Yunan ziyafeti çekmeniz...

Yirminci Başlık



CİNSEL YAŞAM ÜZERİNE

Antik Yunan literatürünün şaheserlerinden biri olan Sofokles'in *Antigone* adlı tiyatro oyununda Aşk ile karşılaşırız. Kahraman ölüm cezasına çarptırılmadan önce dayısı Kreon şunu söylüyor: “Sevmek için doğdum, nefreti körüklemek için değil” Tragedyanın dizelerinin yer aldığı, Alike Vouyouklaki'nin başrol olarak oynadığı bir Yunan filmi vardır:

Dayak Cennetten Çıkmadır

*Eros, her savaştan galip çıkarsın, adımını attığın her yerde hakimiyetini kurarsın,
sen ki kızların arasında sabahlarsın
dolgun yanaklarınla birlikte denizleri aşar, toprakları oyarsın, kimse senin elinden kurtulamaz
ne Tanrılar ne de ölümlüler.
dokunduğun andan itibaren,
en uslu insanları bile çıldırtıp haksızlığa ve felakete sürüklersin,
hısımlar arasında anlaşmazlıklar ve çatışmalar çıkartırsın,
şehvet her şeyin üstünde gelir ve o güzel yatak da perilere göz kırpar,
sen de herkesin görüp görebileceği en yetkili kralların ve kraliçelerin yanında yerini alırsın.
en karşı konulamaz tanrısıdır ve herkes ile alay edersin,
tabii Afrodite dışında.*

Antigone - Sofokles

Hayatımızdaki Aşk İhtiyacı

Friedrich Wilhelm Nietzsche, *Tragedyanın Doğuşu* adlı kitabında insanlardaki aşk ve sağlıklı cinsel yaşam ihtiyacını muhteşem bir biçimde betimliyor.

Empedokles'in, insanların altın kuşağının düştüğü zaman söylediklerini alınıyoruz:

“Ey ölümlülerin bahtsız ve zavallı kuşağı, hangi kargaşalardan ve acılardan ortaya çıktınız? (Ona göre ölümlüler, cezalandırılmış ve gözden düşmüş tanrılardır).

“Yeryüzü karanlık bir mağaradır, felaketlerin ovasıdır, cinayetlerin ve kısıncılıkların, ve diğer her türlü hastalıkların ve çürümüşlüklerin meskenidir. Sayısız kötü ruhun birbiriyle rekabet etmesi üzerine kurulmuş bir yerdir; tıpkı kargaşa ve ahenk gibi, güzellik ve çirkinlik gibi, hız ve tecil gibi, hakikat ve bilinmezlik gibi, doğa ve çürüme gibi.

Aslında insanlar ölümsüzdür ancak felaketlerin varlığı onların gözünü bürür ve onları allak bullak eder. Zamanından önce gelmiş bir kaderin içine sürüklenip, bir duman gibi etrafa yayıldıktan sonra bu zindan hayatının küçük bir kısmında debelenip dururlar. Yalnızca tökezledikleri bu engelin gerçek olduğuna inanırlar. Hepsi her şeyi bildikleri konusunda böbürlenir, ah kibir sen yok musun!” Empedokles cahillik hakkındaki yazısında mükemmeliyeti yerle bir eder (*Doğa Üzerine*):

Kargaşa, acı ve sürekli rekabet dönen bu dünyanın içinde, yalnızca bir er-baba inanır ve ona tamamen farklı bir dünya verebilecek tek bir tanrıça vardır: Afrodit. Herkes onu tanır ancak kimsenin gözünde evrensel bir otorite değildir. Cinsel yaşam ona en güzel ve en nazik şeylerden biri gibi görünür ve kargaşa içgüdüsüne karşı en güçlü direnişlerden biridir.

Bu noktada yeni bir *mevcudiyet* oluşturabilmek adına, ayrılmış parçaları birleştirme eğilimi konusunda olabilecek en aşıkâr biçimde aydınlanıyor. Bütün ne varmışsa ayrılmıştır ve tekrar birleşme eğilimindedir. *Dostluk, kavganın* hakimiyetine son vermek için çabalar. Onun adını filotita (dostluk), storge (şefkat), kyprida (kıbrıslı), afrodit (köpüklerden doğan) ve harmonia (ahenk) koymuşlardır.

Bu eğilimin içgüdüğü benzere karşı beslenen nostaljidir. *Benzeşmeyenlerin birleşimi acıyı doğurur, benzeşmeyenlerin birleşimi sevinci doğurur*, varlığın ihtiyaçlarına göre ona benzeyeni tercih edebilir ve ona benzemeyene karşı

kayıtsız kalabilir. Bu rekabet ise olayları ve akabinde gelen yıpranmaları yaratır. Nefrete boyun eğmek korkunç bir cezadır...

Eros yarattığı birlikteliklerde onları birbirine yakıştırmakla uğraşmıyor, yalnızca birleştiriyor ve her zaman benzerlik ilişkisine dayanarak eşleştiriyor.

Eros'a Övgü

Asıl değerlere geri dönülmesi gerektiğinde, Antik Yunanların hayatlarında aşkın kapladığı yeri ve fikri kıyaslaması açısından sizlere Eros'a yazılmış bir Orfeus methiyesini takdim ediyorum.

*Yüce, saf, sevimli ve hoş Eros'u çağırıyorum,
ellerinde okları, sırtında kanatları, tez canlı ve tez öfkeli,
hem Tanrıları hem de ölümlüleri elinde oynatan,
marifetli, iki cinsli, her yerin anahtarını elinde tutan,
gökyüzünün, denizlerin ve yeryüzünün hâkimi
her ne kadar yeşilliklere can veren Tanrıça ölümlüleri rüzgarlarıyla beslese de,
Tartaros ne kadar geniş ve büyük olsa da ve deniz gök gürlemeleri ile çınlasa da:
Bütün bunların dümenini yalnızca sen elinde tutarsın.
Ey neşeli olan, saf güdülere sahiplerle inançlıları bir araya getir
ve ahlaksızlar ile tuhaf güdüleri defet.*

El El Üstüne - Antik Yunan'da Düğünler

Plutarhos bizleri “Aşk Üzerine” adlı bölümde bilgilendiriyor. Düğün öncesinde evler zeytin ve defne dalları ile süslenir. Bu deyiş Antik Atinalılardan gelir; düğün merasimi sırasında damat, düğün kurumunu onaylamak için gelinin bileklerine avucuyla dokunur ve daha sonra geceleyin fayton üzerinde düğün geçidinde düğün şarkılarını söyleyerek yeni evlerine giderler.

Bu el hareketinin kutsallığı Atina Arkeoloji Müzesi'ndeki antik çanaklarda da resmediliyor, şu anlama geliyor: Çiftler birbirini yeterince tanımadıkları için damat gelinin elini henüz tutmuyor, bunun yerine avuçları birbirine değiyor. Geline saygı duyuyor ve onu meşaleler ve düğün hediyeleri eşliğinde yeni evlerine götürüyor. Gece ayrılmadan önce gelin ve damadın evinde bir ziyafet düzenlenecek. Orada Hera, Zeus, Artemis ve Apollon'u onurlandırmak adına evlilik yeminlerini (*Anglosaksonların da tuttuğu kutsal yeminler*) ediyorlar.

“Evleniyorum ki soyum devam etsin.”

Damat ve gelinin yakın akrabalarının önünde yemekler dağıtılarak düğün ziyafeti verilir.

Bu konu hakkında sayısız *Life-Style* dergisi -benim görüşüme göre- aşkın bu kutsal eylemine ve evlilik müessesine hiçbir saygı göstermeden soru-cevap şeklinde birçok tavsiye verebiliyor.

Evrensel Bir Çekim Gücü Olarak Eros

Çekim, evren üzerinde hakimiyet kuran ilk güçtür. Isaac Newton dünyanın sahip olduğu yer çekimi teorisini öne sürmeden uzun yıllar önce Pisagor, gök küreler kanununu ve birbirlerini nasıl destekledikleri üzerine yazılar yazmıştır. 2014 yılında Newton'ın kişisel notlarının keşfi ve yayınlanması ile birlikte bu karalamaların çoğunun Yunanca olduğunu görüyoruz! Yunan literatürünü okumuş ve Antik Yunan bilgeliği üzerine tecrübe kazanmıştı. Pisagor Güneş'in aslında hareket etmediğini ve diğer gök cisimlerini kendine çekerek, kendi etrafında dönmelerini sağladığını söylemiştir. Newton'ın hareket yasasından önceki Evren yasası "eros çekimi" idi.

1. Tarif: İfianassa/Mutluluk Çayı

İfianassa kelimesi etimolojik olarak şu anlama gelmektedir; ifi: güçlü ve anas: kraliçedir. Bu çay özellikle canlandırır ve rahatlatır.

%20 mine çiçeği, %40 ıhlamur ve %40 papatya çiçeği. Bir bardak kaynar suya karışımından 1 kaşık ekleniyor. Ara sıra karıştırarak 15 dakika bekletiyoruz. Süzdürdükten sonra bal, şeker ya da üzüm şurubu ile biraz tatlandırabiliriz. Bir bardağı günde 3 kere içebiliriz.

2. Tarif: Girit kekiği. Şaraptan ya da kötü kokulardan kaynaklanan baş ağrısına ve disparöniye iyi gelir. Kokusunu kilometrelerce uzaktan alabilen Girit yaban keçileri için çok caziptir. Avcıların oklarını üzerlerinden atmalarını sağlar ancak yaralar oluşturur.

Cinsellik İçin Besin Takviyeleri

B15 vitamini, yani pangamik asit deneyebilirsiniz. İsmi Yunancadan gelir; *pan*: tüm ve *gami*: evlilik. Başka bir şey demeye gerek yok! Besin takviyelerinizin arasına çinko da eklemelisiniz. Bolca çinko bulunduran kabuklu deniz hayvanlarından yiyiniz. Spermin diriliği üzerindeki etkisinden dolayı çinko

eksikliği, düşünsel ve cinsel iktidarsızlığa neden olur.

Eski çağlarda aynı zamanda adam otu da kullanılırdı, ancak 1887 yılından sonra yalnızca homeopatik bir ilaç olarak verilmeye başlandı. Kökleri bir insana benzer ve Orta Çağda tıp sembolü olarak kullanılmıştır. Nilüfer çiçekleri de aynı şekilde erkeklerde cinsel isteği uyandırır.

Kuzey Amerika yerlileri Maka bitkisini bolca kullanırlar, bunun bir süper besin olduğunu ve cinsel iktidarsızlığa karşı bir uyarıcı olduğunu düşünürler.

Ruslar ve Hintler de bunun muadili olarak Mumiyo kullanır.

Androstenon ve androstenadiol içerir; bunlar arginin salgılayan bir afrodizyak olduğu için partneriniz tarafından cezbedici olarak algılanacaktır.

Aynı zamanda demir, kalsiyum, fosfor ve C, B1, B2 ve K vitaminleri içerir. Tedavi edici özellikleri olduğuna inanılır ve böbrek hastalıkları, idrar yolu kisti, eklem hastalıklarına sahip kişiler tarafından ve kanser tedavisi sırasında kullanılır.

Kereviz takviyesi tansiyonun düşürülmesinde ve vücutta yüksek oranda potasyum, magnezyum ve kalsiyum bulunması durumlarında verilir. Bu minerallerin arginin ile birlikte yüksek dozlarda tüketimi tansiyonun düşmesine yol açar ve erkeklerin cinsel dürtüleri açısından mükemmel bir uyarıcıdır.

Yirmi Birinci Başlık



YEMEK TARİFLERİ

Hestia - Onurlu Aile Tanrıçası

Tanrıça Hestia aileye dair her şeyden sorumludur. Her evin sunağındaki ateşler daima yanmalıdır. Yunanlar sunaklar ve ocakları için savaşa gitmişlerdir; yani kutsalları, inançları ve evleri için. Odaklamak kelimesi ilgimi özellikle bir yere, ocak kelimesine çekmiştir.

Kalaş halkı Hestia tapınaklarını korurlar ancak aynı zamanda her evin içerisinde Tanrıça Hestia'ya ayrılan kutsal bir sunak vardır. Bu eski adetlerin devamı olarak her evde sürekli olarak yanan kandilleri örnek gösterebiliriz.

*her şeye kadir Kronos'un kızı kraliçe Hestia,
sen ki her evde yanmaya devam eden ebedi alevin sahibi,
keşke bu gizemlerini törenlerde de göstersen,
yaprak dökmeyenler, daimi mutluluklar, neşe dolu ve bilgiler yaratarak;
ey bahtiyar evlerin tanrıçası, ölümlülerin ulu dayanağı,
ebedi, güzeller güzeli, cezbedici ve yeşiller yeşili; bahtiyar gülüşlü,
bu adakları nezaketen kabul et ve bizlere mutluluk ve sağlık bağışla.*

Ocağın olduğu yer evin en güzel köşesidir. Usulünce havadardır, güneş alır ve pratiktir. Eski geleneklere göre mutfaklar günümüzde, evin karanlık, küçük ve dar odalarından evin merkezine ve birçok kez salonla birlikte inşa edilmeye başlandı. Çünkü burası aile üyelerinin, şefkatin, uyumun ve birlikteliğin noktasıdır. Ziyafetlerin en kutsal anı ekmek bölüştürüldüğünde gerçekleşir. Ha-

tırlıyorum da, köyün yaşlıları seni “gel de ekmek yiyelim” diye çağırdıklarında bu, ocaklarının başında oturma onuruna erişmişsiniz anlamına gelir. Çoğu zaman yirmiden fazla kişi manastır tipi uzun ve dar banklarda oturup ocak başı ateşini yakarlardı, ocak başında ise evin hanımı kendilerine ve yabancılara akşam yemeği hazırlardı.

Ocak yanına yaşamı temsil eden bir iplik bağlanır ve bu iplik dokunur, örülür, etrafında genç kızlar şarkılar söyler ve masalları dinlerken de oğlanları hayal ederler. Tanrıça Hestia’nın en büyüğü anıdır bu, bundan sonra da methiyeler başlar.

Salatayı Nasıl Keseriz - Obsidyen Taşı

Bilindiği üzere yeşil sebzeler, yüzeyi ile temas etmesi halinde oksidasyona neden olduğu ve vitaminlerini yok ettiği için metal bıçaklarla kesilmemelidir. Onların yerine size *obsidyen taşlarını kullanmanızı öneriyorum. Şahsen kendim de kullanıyorum.*

Tarihi: Tarih öncesi Epidavros, Frankthi ve Ermionida mağaralarında bulunmuştur ve Argolisli ilk insanlar, Milos Adası ve bunun üretimini yapan İncirli, Andiberre ve Sakarcılar Adası arasında bunun ticaretini yapmışlardır.

Yunan Olimpiyat yelkencisi Aleksandros Langadas, -aynı zamanda Attikalı meşhur şarkıcı Stella Greka’nın kardeşi-, kendisinden sonra gelecek halefi Konstantin ile birlikte bir mücadeleye yelken açtı ve Frankthi adasındaki obsidyen taşı keşfinden esinlendi. Kendisine tamamen eski tip malzemelerden (deri yelkenler ve tahta kazıklar) oluşan ve eski tip yöntemlerle bir gemi inşa etti ve Ermioni ve Milos limanları arasında yaklaşık 10 bin yıl önce yapılmış bir seyahati yeniden canlandırdı.

Tekne büyük bir çam ağacından kesilen keresteler ahşap çiviler ve kazıklarla çivilenerek yapılmıştır. Küçük selvi kerestelerinden yapılma ilkel kürekler, dümen ve dana derisinden yapılmış yelken ile desteklenen çift kutuplu bir gemi direği. Yelken; ince deri kayışlar ve sivri uçlu kılıç balığının kemiklerinden elde edilen iğnelerle dikildi. Boyası için de kaynatılmış *çam kozalakları* kullanıldı. Halatlar ve bağlar için de doğal iplikler ve deriden kayışlar kullanıldı. Gemi karinası hayvan yağıyla kaplanmıştır. Tersane borçları Aleksandros Langadas tarafından tümüyle ödenmiştir ve devletin yaptığı tek harcama ise teknenin değeri üzerinden hesaplanan katma değer vergisini (KDV) ödemektir! Teknenin ismi dillere destan Helen’in biricik kızı Hermione’nin ardından koyuldu.

Teknenin denize açılması ve yaptığı başarılı seyahat Japon televizyonlarına konu oldu. Bana kesilmiş bir obsidyen hediye ettiği zaman sayın Aleksandros Langadas ile tanışma fırsatı da buldum!

Doğabilimci Plinius, atalarımızın obsidyen taşıını keskinliğinden dolayı mızrak başı, balta vb. silahların üretiminde kesici bir cam olarak kullandıklarından bahseder. Volkanik dağların patlamalarından çıkan lavdan biçimlendirilir; toprak altında donar, vitröz biçimi ve parlaklığı onu eşsiz ve yüzyıllarca işe yarayabilecek bir madde kılar.

Harikulade bir volkanik taştır, koyu renklidir, siyah cılalı bir renge sahiptir, keskinliği 5-5,5 arasındadır ve özgül ağırlığı 2,6'dır.

Kullanımı: Roma imparatorları tarafından (Augustus) taş oymacılığında ve kutsal heykel yapımında kullanılıyordu. Mayaların kutsal taşıdır. Mayalı rahipler geleceği görme yetisinden dolayı bunu kutsal bir taş olarak kullanırlardı.

Obsidyen ile taş terapisi: Eski çağlarda hekimler, obsidyenden yapılmış mızrak ucu ile açılan yaraların iyileşmesi ve ağrıları rahatlatmak için bu taşı homeopatik olarak kullanırlardı.

Böylesine bir taşı elde tutarak her türlü fiziksel ve ruhsal hastalıklardan vücudun korunabileceğine inanırlardı. Taş terapisi uygulamasında negatif enerjiyi defeder, zayıflıklarımızı görmemizi sağlar ve bunları düzeltmemiz konusunda yardımcı olur. Kalbimizin üzerinde tuttuğumuzda kalbi yumuşatır. Stresi, gerginliği ve depresyonu ortadan kaldırır, cesaret verir, antidepresandır ve Kova burcunun taşıdır. Frankthi mağarasının paleobiyojisi, cesaret kazanmak için birçok balık ve hodan tohumu yediklerini gösteriyor.

Epigenetik - Nutrigenomik - Gökkuşağını Yemek

Bu ne demek oluyor? Her renkten meyve, yemiş ve sebze yemek anlamına geliyor. Doğanın bize ihtiyacı yoktur ama bizim doğaya ihtiyacımız vardır.

Diyet genlerde dillenir.

Epigenetik bilimi; doğada bulunan renklerde yemiş, meyve vb. şeyler yediğimizde, DNA'nın strese karşı koruyucu kromozomları telomerleri artırarak genlerimize müdahale edebileceğimizden söz ediyor. Vücudumuzun akıntı vanalarını açarak zararlı ve kanserojen hücrelerin ölümünü hızlandırırız ve vücut sindiriminin bir parçası olan atık maddelerden de kurtulmuş oluruz. Bunlar iyi ruh hali ile uzatılan, stres ile kısalan bir süreçtir. Uzun ömür

belirtisidir, diye kanıtlamıştır Stanford Üniversitesi Nörobiyoloji Profesörü Dr. Sapolsky araştırmalarında;

- 1) The aging brain and the mechanism of neuron death, 1992.
- 2) Junk Food Monkeys, 1997. “Bir Katilin Anatomisi”.

İfianassa’nın Bitkisel Tuzu

Tarantolu Leonidas’ın epigramlarında şöyle yazıyor: “Üzülmeysin, ekmeğin tatlısın diye koyabileceğin bir tutam tuzun bile var.” Tuz, denizin elmasıdır. Dioskorides’in tarifini şahsen modernleştirerek herkes tarafından kullanılabilmesini istedim. Yüce eczacı bu malzemelerin Firavun Tutankamon ve ve birçok kral ve kraliçe tarafından kullanıldığından bahseder.

Malzemeler: Bir tutam keklik otu, mercanköşk, kekik, zufa otu ve cibreska mercimek otuna ihtiyacımız olacak. Baz olarak da kavrulmamış susam ve işlenmemiş deniz tuzu kullanacağız.

Hazırlanışı: Dökme demir bir tavada tuzu susamla beraber kahverengileşene kadar kavurmamız gerekiyor. Daha sonra bitkileri ekleyip, sularını salmalarını bekleyerek 10 dakika daha kavuruyoruz ve kahverengiden siyaha dönüşmesini sağlıyoruz.

Kullanımı: Bir pide ya da ekmek üzerine sürebiliriz. Yoğurt, humus ve yağ ile birlikte yiyebiliriz ya da böreklerin üzerine serpiştirebiliriz.

Taze doğranmış soğan, taze kekik, sarımsak, limon suyu ve yağlarla hazırlanmış bir salatayı bu karışım ile tuzlandırabiliriz.

Çocuklara okula gitmeden önce, bir sınava girmeden önce zihin açıklığı vermesi için hazırladığımız sandviçlere katabiliriz.

Umman’da güç ve enerji vermesi için kaynar suya atılarak çay gibi içilir.

İfianassa tuzu hikâyesi: Eski zamanlarda zihin açıklığı verip beynin daha hızlı çalışmasını sağladığına ve vücudu daha güçlü kıldığına inanılırdı.

Musa Bin Meymun, 1135 yılında doğup İspanya, Fas ve Mısır’da yaşamış bir hahamdır ve bu paha biçilemez tuzun malzemeleri ile birçok tarif hazırlamıştır. Sefarad Yahudisi bir filozoftur, Tevrat üzerine ders verir ve hekimlik yapar. İspanya’nın Cordoba kentinde doğmuştur ve yaşamı boyunca Aristoteles, İbni Sina, İbn Rüşt ve Farabi gibi filozoflar etkilenmiştir.

Mısır’ın son Yunan Kraliçesi Kleopatra, Julius Caesar ve Mark Anthony’ye sunulan yemeklerde bu tuzdan kullanmıştır. Herkesin de bildiği gibi: “*Kalbe giden yol, mideden geçer.*”

KAHVALTI TARİFLERİ

Kahvaltı birçok insan tarafından fazladan bir öğün olarak görülüyor. Hiçbir şey yemeyenler, yalnızca kahve içenlerden dolu ve ağır bir öğün yiyenlere kadar değişebiliyor. Ancak bu alışkanlıklardan hiçbiri daha yeni uyanmış beden ve ruha iyi gelmiyor.

Kahvaltıda tükettiğimiz besinler hafif olmalıdır ve kolayca hazırlanmalıdır, ancak aynı zamanda içerisinde öğleden sonraya (3-4 gibi) kadar yorgunluğumuzu dizginleyebilecek besleyici maddeler ve enerji bulunmalıdır.

İnsanlar kahvaltılarını dengeli tuttukları sürece, günü atlatabilmek için gereksiz fast-foodlara ihtiyaç duymayacaklardır. Böylece gelecekte obezite ve daha birçok hastalığa sebep olabilecek kötü beslenme alışkanlıklarından da kaçınmış olacaklardır. Kahvaltı öğünleri genelde mükemmel hazırlanması gereken yemekler listesinin sonunda yer alır.

Ancak sizin için seçtiğim tarifler ile güzel ve çabuk kahvaltı hayallerinizi süsleyebileceğimi düşünüyorum. Birçoğu bir önceki gecedan hazırlanabilir tariflerdir. Yine de vücudunuzdaki parazitlerin temizlenmesi ve imha edilmesi için güne 2 bardak ılık su, limonlu su ya da alternatif olarak zeytin yaprağı özü ile başlamanızı öneriyorum.

Eski Ev Hanımlarının Ev Yapımı Yoğurtları

Malzemeler: 2 litre organik süt ve 1 kaşık yoğurt.

Sütü kaynatıyoruz ve ardından soğumaya bırakıyoruz. Bir kaşık yoğurdu biraz su ve biraz süt ile karıştırıyoruz.

Kaynamış sütün içine ekliyoruz.

Karışımı homojenleştirdikten sonra kapaklı saklama kaplarının içerisinde koyup sıcak bir yerde 3 saat bekletiyoruz. Yoğurt yapma makinesi de alabilirsiniz. Koyulaştıktan sonra buzdolabına koyuyoruz ve isteğiniz üzerine meyve, bal ya da ev yapımı reçellerle birlikte servis edebilirsiniz.

Avokadolu ve Aromatik Hebe Bitkisi ile Yoğurt

Malzemeler: Küçük parçalara ayrılmış 2 avokado ve 125 gr. dilimlenmiş mantar.

Sos: 125 gr. maydanoz. 15 gr. nane. 15 gr. dere otu. 150 gr. yoğurt. 120 gr. yağ ile 1/2, limon suyu ve tuz-karabiber.

Hazırlanışı: Yoğurtla birlikte tüm otları blenderdan geçirip yavaş yavaş diğer sıvıları ekliyoruz ve 2-3 dakika boyunca karıştırıyoruz. Daha sonra bir kaba avokadoları, mantarları ve karışımdan da 4 kaşık ekleyip karıştırıyoruz. Tam tahıllı ekmek ile servis edebilirsiniz.

İris'in Sıcak Meyveli Yoğurdu

Malzemeler: 175 gr. kuru kayısı, 125 gr. kuru erik, 12 gr. incir, 12 gr. elma, 600 gr. elma suyu ve 25 gr. irice doğranmış ceviz.

Hazırlanışı: Elma suyuyla birlikte tüm meyveleri bir kabın içerisine koyup bir gece bekletiyoruz. Sabahleyin bir tencereye aktarıp 10-15 dakika kısık ateşte pişiyoruz. Yoğurt ve ceviz ile servis ediniz.

Hestia'nın Yoğurtlu Tatlı ve Tuzlu Kurabiyeleri

Malzemeler: (10-15 adetlik) 250 gr. tam tahıllı un. 150 gr. yoğurt.

50 gr. yağ ve 1 kaşık bal. 2 çay kaşığı tuz ve $\frac{1}{2}$ karbonat.

Hazırlanışı: Un, tuz, karbonat ve yağı büyük bir kaba alıyoruz. İyice birbirine karışana kadar hepsini karıştırıyoruz. Daha sonra bal ekliyoruz, ardından yumuşak bir hamur olması için yoğurt ilave ediyoruz. Tezgâh yüzeyini unlayıp hafifçe yoğurmaya başlıyoruz ve 2 cm. kalınlığında kamışlar yapıyoruz. Ortasında boşluk olacak şekilde daireler kesiyoruz ve yağlayıp unladığımız kalıplara yerleştiriyoruz. Önceden ısıtılmış fırında 220°C'de 12-15 dakikalığına pişiriyoruz. Ardından soğumasını bekleyip aynı gün içerisinde tüketiyoruz.

Peynirli ve susamlı alternatif kurabiyeler. Katı malzemelerin içine 1 kaşık acı hardal ve biraz da Arnavut biberi ekliyoruz. Tuzlu kurabiyeler yapmamız için bal yerine 100 gr. dilim peynir ve 1 kaşık susam eklememiz gerekir.

Haiti'nin Guacamole Sosu - Avokado ve Domates Ezmesi

1 adet avokadoyu, 1 adet kabuğu soyulmuş büyük domates ve biraz limon suyuyla krema haline gelene kadar karıştırıyoruz.

Buzdolabına koyuyoruz ve sabah kahvaltılarında tam tahıllı ekmek dilimlerine ya da sandviçlere sürüyoruz.

Sonbaharda Küçük Yulaf Kurabiyeleri

Malzemeler: 350 gr. yulaf ezmesi. 1 kaşık tuz. 40 gr. yağ. 150 gr. kaynamış su.

Hazırlanışı: Büyük bir kaba yulaf ezmesini ve tuzu ekledikten sonra, sıcak suyu ve yağı da ekleyerek bir hamur haline gelene kadar karıştırıyoruz. Karışımı, yulaf ezmesi serpiştirilmiş bir tezgâh üzerine koyup yumuşayana kadar hafifçe yoğuruyoruz. Tekrar yulaf ezmesi serpiyoruz ve 25 cm.'lik yuvarlak toplar haline getiriyoruz. Her birinden sekiz parça çıkarıyoruz. Yağlanmış bir tepsiye yerleştirip, önceden ısıtılmış fırında 150°C'de ktır hale gelene kadar 1 saat pişiriyoruz.

Fırını kapatıp kapağını açarak soğumasını bekliyoruz.

Peynir ile servis edebilirsiniz.

Demeter'in Yulaflı ve Bademli Yoğurdu

Malzemeler: (4 kişilik) 40 gr. soyulmuş ve dilimlenmiş badem. 40 gr. yulaf unu. 25 gr. bal ve 1/2 limonun suyu ve kabukları. 150 gr. yoğurt. 1 kaşık dilimlenmiş kavrulmuş badem. Tercihen 150 gr. krem şanti.

Hazırlanışı: Bademleri ve yulaf ununu karıştırıyoruz. Bunu bir tepsiye yayıp ocak üzerinde 2 dakika boyunca, homojen bir şekilde sararana kadar sürekli karıştırıyoruz. Daha sonra soğumaya bırakıyoruz. Bal, limon suyu, limon kabukları ve yoğurdu karıştırıyoruz ve daha sonra bunu da badem ve yulaf unuyla karıştırıyoruz.

Dondurulmuş bir şekilde ayrı kadehlerde servis ediyoruz ve üzerini kavrulmuş bademlerle süslüyoruz.

Portakal Suyu ile Yoğurt Kürü

Aynı miktarlardaki portakal suyu ile yoğurdu karıştırıyoruz ve bir dilim portakal ile süslenmiş bardakta servis ediyoruz.

Hygieia'nın Kahvaltılık Hurmaları

250 gr. hurmayı temizleyip ince ince kesiyoruz.

Hurmaların yumuşaması için bir tencerenin içine 300 gr. su ekleyerek hurmaları haşlıyoruz. Ardından limon suyu ekleyip buzdolabında muhafaza ediyoruz.

Sabah kahvaltısında ekmek dilimleri ile servis edilebilir.

Asklepios'un Çilekli ve Bademli Yoğurdu

Malzemeler: (4 kişilik) 75 gr. yağ, 75 gr. bal, 350 gr. eritilmiş çilek ve 4 adet bütün çilek, 50 gr. kabuksuz ve öğütülmüş badem, 125 gr. tam tahıllı un ya da irmikten yapılmış ekmek kırıntısı.

Hazırlanışı: Bir tavaya yağ ekleyip ardından ekmek kırıntılarını koyuyoruz ve sararana kadar kavuruyoruz. Ardından soğumaya bırakıp bal ve bademleri ekliyoruz. Oluşan hamuru iki parçaya ayırıyoruz ve 4 bütün çileği de ikiye bölerek ekliyoruz.

Yarım çilekleri cam bardaklara paylaşıyoruz ve üzerlerini ekmek kırıntıları ile kaplayıp, aynı şeyi tabakalarında da tekrarlıyoruz. Üstünü ise bir çilek ve soğutulmuş yoğurt ile süslüyoruz.

Hera'nın Mini Kekleri

Malzemeler: 2 bardak tam buğday unu ve biraz da nohut unu, 2 kaşık karbonat ve biraz tuz, 3-4 bardak yağ, 1-1,5 bardak meyve suyu, 1 kaşık yoğurt, 1 bardak süt, 1 kaşık mısır unu (1 yumurta yerine).

Hazırlanışı: Öncelikle katı malzemeleri karıştırıp ardından sıvıları ekliyoruz. Un nemlenene kadar malzemeleri yoğuruyoruz.

Karışımı yağlanmış mini kek kalıplarına paylaşıyoruz ve 200°C'lik bir fırında 20 dakikalığına ısıtıyoruz. Yaklaşık 15 adet çıkması gerekir.

Hermes'in Taze Limonatası

Malzemeler: 1 adet limon, 2 bardak kaynar su ve bal.

Hazırlanışı: Limonu soyuyoruz ve suyunu çıkarıyoruz. Balı suda çözündürüyoruz ve limon kabuklarına ekliyoruz. Yarım saat dinlendiriyoruz ve son olarak limon suyunu ekliyoruz. Soğuk servis ediniz.

Kıbrıs Keçiboynuzu

Kakao ya da çikolata yerine keçiboynuzu tozu kullanınız.

Kakao ve çikolatalarda kalsiyumun Ca⁺⁺ emilimini engelleyen oksalit asitler bulunur.

Keçiboynuzu sağlıklıdır ve doğal bir tatlandırıcıdır, sindirime yardımcı olur ve kakaodaki kalorilerin 1/3'üne sahiptir.

Toz halinde de satılır ve bununla içecek, sos, tatlı ve kek hazırlayabiliriz.

İthome Dağının Kuru Meyveleri

İçerisindeki karbondioksitlerin ve koruyucu maddelerin atıldığından emin olmak için öncelikle bir dakika boyunca kavrulduktan sonra tariflerimizde kullanılabilir.

Atletler için canlandırıcı kahvaltılık içecek tarifi aşağıdadır.

Yumurta ile Body-Building

Olası ciddi sakatlık durumlarını telafi etmek için ya da vücudu güçlendirmek için içilen bir içecek.

Bakliyatlardaki ve tahıllardaki aminoasitleri tamamen karşıladıkları için yalnızca organik bütün tohumlarla pişmiş yemeklerden yiyiniz; örneğin siyah fasulye ve pirinç, bamya, saf (ghee) tereyağı ve ceviz gibi.

Bu bitkilerle bir karışım hazırlıyoruz: 1 parça cüce palmiye, 4 parça hatmi çiçeği kökü, 3 parça çin melekotu kökü, 2 parça Amerikan ginsengi, 1 parça zencefil kökü.

Süt: 6 dilim geven otu kökünü 2 bardak suda, yarısını emene kadar kaynatıyoruz ve ardından kaynatılmamış taze inek ya da keçi sütünü, 6 dilim taze zencefili ya da 2 kaşık toz zencefili ekliyoruz. 5 dakika boyunca kaynatıyoruz.

Tatlandırmak istersek bal ekleyebiliriz. Bu zencefil ve geven otlu sıcak sütü, bitki karışımı 4 tablet cüce palmiye ve 7 taze ceviz ile karıştırınız ve sabah-akşam içiniz.

ARA ÖĞÜNLER

(10:30-11:30 İLE 17:00-18:00)

Kahvaltıyı kaçıranlar ve açlığını bastırmak isteyenler için, öğle ya da akşam yemeğine kadar sizi enerjik tutmak için çok güzel ara öğün tarifleri hazırladık.

Uranos'un Sebzeli Börekleri

Malzemeler: (6 kişilik) 1 küp-küp doğranmış küçük bir karnabahar. 50 gr. un. 2 adet havuç ve 2 adet küp-küp doğranmış patates. 1 bardak bezelye. 1 bardak mısır. 50 gr. yağ. 250 gr. süt. 250 gr. dilimlenmiş peynir. 1 bardak yulaf unu ve kızartmak için biraz susam ya da mısır yağı.

Hazırlanışı: Tüm sebzeleri yumuşayana kadar tencerede pişiriyoruz ve ardından püre haline getiriyoruz. Bir tavaya yağ koyuyoruz ve ardından un ekliyoruz, yumuşak beyaz bir sos haline gelene kadar da yavaş yavaş süt ilave ediyoruz. Sos ile sebzeleri karıştırıyoruz ve sert bir hamur olması için de peynir ve yulaf ununu ekliyoruz.

Bunları silindir haline getiriyoruz ve tavada sürekli çevirerek 8 dakika boyunca karıştırıyoruz.

Kalamata'dan Mısırlı, Ispanaklı ve Peynirli Börek

Malzemeler: 2 kilo sarı mısır, 1 kilo soğan, dereotu, rezene, ıspanak, küçük geyik otu, maydanoz ve aklınıza gelebilecek diğer aromatik sebzeler. 1 çay bardağı yağ, 1 bardak dilimlenmiş peynir, 4 adet yumurta, tuz ve karabiber.

Hazırlanışı: Mısırları ayıklıyoruz, tuzluyoruz ve süzgeçten geçiriyoruz. Aromatik bitkileri kesiyoruz ve mısırlara ilave ediyoruz. Hafifçe ovuşturduktan sonra sularının süzülmesini bekliyoruz. Peynir ve biraz (1 kahve kupası) pirinç, yumurta, biraz biber ve 1 bardak yağı ilave ediyoruz.

Bunları iki ayrı yufkaya bölüştürüyoruz ve 250°C'lik fırında pişiriyoruz.

Yufka için malzemeler: 250 gr. yoğurt, 1/2 bardak yağ, 1/2 kaşık tuz, 1 bardak su, biraz ekmek mayası, 1 kilo ya da aldığınız kadar un.

Hazırlanışı: Mayayı sıcak suda çözdürüp yoğurt, yağ ve alabildiği kadar un ekliyoruz. Yufkanın yeterince sert olması gerekiyor.

İsterseniz hazır yufka da alabilirsiniz. Koruyucu maddelere dikkat ediniz ve organik dükkânları tercih ediniz.

Anti-Kanser Kabak Çorbası

Körili ve Arteriyoskleroz Karşıtı

Malzemeler: Sarı kabak, dereotu, rezene tohumu, bir tutam köri, sarımsak, soğan, patates ve limon.

Hazırlanışı: Tencerede soğanları yağda renkleri değişene kadar pişirdikten sonra limon dışında geri kalan tüm malzemeleri tencereye ekliyoruz. Limonu tabağımıza koyacağız. Çorbadakilerin yumuşaması için kaynatıyoruz ve blenderdan geçirdikten sonra kadife kıvamına ulaşmış oluyor. Limon ya da havyar ile tatlandırıyoruz.

Fas Berberilerinin Çemen ile Yaptıkları Harira Çorbası

Malzemeler: (6-8 kişilik) 500 gr. kuşbaşı kuzu incik ya da but (alternatif olarak tavuk sakatatı da kullanabilirsiniz), 1,5 kilo kabuğu soyulmuş olgun domates, 6 dal ince doğranmış kereviz, 1 çorba kaşığı çemen, 250 gr. nohut, 200 gr. mercimek, 2 adet ince doğranmış kuru soğan, 1 demet ince doğranmış maydanoz, 1/2 demet ince doğranmış taze kişniş, 1/2 çay bardağı limon suyu, 1 çubuk tarçın, 1/2 tatlı kaşığı toz zencefil, 1/2 tatlı kaşığı safran, 1 çorba kaşığı tereyağı (ya da 2 çorba kaşığı zeytinyağı), 3 çorba kaşığı un, tuz ve taze karabiber.

Hazırlanışı: Nohutları gecedan 12 saatliğine soğuk suda bekletiniz. Ertesi gün nohutları süzünüz ve kullanana kadar kenarda bekletiniz. Bir tencerede tereyağını eritin ve kuzu inciciği ya da tavuk sakatatlarını renkleri değişene kadar soteleyiniz. Soğanları, safranı, zencefili, çemeni, kerevizleri, yarım maydanozu, yarım kişniş ve 1 çubuk tarçını ekleyiniz. Tuz ve karabiber ile tatlandırınız ve bir süre karıştırınız. Yarım litre su ve nohutları ekleyiniz, tencerenin altını kısınız ve yemeği 40 dakika kaynamaya bırakınız. Mercimekleri ekleyiniz ve kısık ateşte pişmesi için yemeği bir 30 dakika daha bırakınız.

Bu sırada başka bir tencerede domatesleri eritip, geri kalan maydanoz ve kişnişi ekleyiniz. Bu karışımı büyük bir kaba alıp tuz ekleyiniz, ardından 2 litre soğuk su ekleyip karıştırınız.

Sosu tencereye aktarınız ve 10 dakika daha kaynatınız.

Tenceredeki suyun 1/2 litresini bir kâseye aktarınız, un ekleyiniz ve bir çatal ya da çırpıcı yardımıyla pürüzsüz hale gelene kadar karıştırınız.

Tencerenizi ateşten alınız ve terbiyenizi ekleyip iyice karıştırınız. Çorbanın bağlanması için tekrar ocakta 10-15 dakika pişiriniz ve daha sonra her tabağın yanına birer limon koyarak servis ediniz.

Not: Harira, Fas'ın milli çorbasıdır. Yoğun bir çorbadır ve genellikle bir tür et, mercimek ya da nohut veya bu bakliyatların ikisini de içerir. Harira çorbası Ramazan ayıyla bağdaştırılır.

APERATİFLER

Shanghai: Spring Rolls

(Eski Yunanistan'dan tatlı bir sos ile)

Paslanmaz derin bir (wok) tavada aşağıdaki ince dilimlenmiş sebzeleri karıştırıyoruz: 1 bardak bezelye, 10 gr. fasulye filizi, 2 adet taze soğan, 2 adet

ayıklanmış mısır, 2 adet dilimlenmiş mantar, 1 adet havuç ve 100 gr. ayıklanmış ve doğranmış kıvırcık lahana, 1 adet yeşil ve 1 adet kırmızı ayıklanmış biber, 1/4 bardak cevizi, fıstık ya da kaju.

Hazırlanışı: Tüm bunları 4 kaşık mısır yağı ve 1 kaşık rendelenmiş taze zencefil ile 1-2 dakikalığına soteliyoruz. Soğumaya bırakıyoruz, ardından yufka yapraklarında rulo haline getirip mısır yağı ile kızartıyoruz.

Tatlı sos: Son olarak sosu ayrı olarak pişiriyoruz: 1 kaşık bal, 3 kaşık soya sosu, biraz sirke ve taze öğütülmüş karabiber. En sonunda ruloları sosa batırıyoruz.

Dionysos'un Çiğ Sebzeler için Fıstık Ezmeli Sosu

Malzemeler: (6 kişilik) 2 çorba kaşığı ayçiçeği yağı. 1/2 tatlı kaşığı chili. 6 çorba kaşığı fıstık ezmesi. 1 tatlı kaşığı toz kimyon. 1 tatlı kaşığı toz kişniş. 120 gr. süt ve 120 gr. su. 1 tatlı kaşığı limon suyu. 1 tatlı kaşığı soya sosu.

Hazırlanışı: Yağı tavada ısıtıp toz baharatları 1 dakika boyunca kavuruyoruz. Fıstık ezmesini ekliyoruz, ardından süt ve suyu ilave ediyoruz ve yoğun bir kıvama gelene kadar karıştırıyoruz. Soya sosu ve limon suyu ekledikten sonra soğumaya bırakıyoruz. Kremayı bir kâseye koyup yanında ince doğranmış sebzelerle servis ediyoruz. Karnabahar, turp, kırmızı biber, kereviz ve havuç gibi.

ANA ÖĞÜNLER

Sumak ve Soya Fasulyeli Pilav

Malzemeler: 1 adet yeşil ve 1 adet ayıklanmış kırmızı biber. 250 gr. temizlenmiş ve dilimlenmiş mantar. 250 gr. soya kıyması (1 saat sıcak suda ıslatılmış). 500 gr. kırmızı fasulye (geceden ıslatılmış, pişirilmiş ya da konserve). 2-3 kaşık toz chili, tuz ve karabiber. 4 adet dilimlenmiş büyük domates. 4 adet ince dilimlenmiş kereviz sapı. 3 kaşık zeytinyağı. 1 bardak un. 250 gr. esmer pirinç.

Ocağın en küçük gözünde kısık ateşte yalnızca biberler ve kerevizler yumuşayana kadar pişiriyoruz. Mantarları ekleyip 1-2 dakika soteliyoruz. Ardından soya kıymasını ekleyip kapağını kapatarak biraz daha yumuşamalarını bekliyoruz. Ateşten alıp toz chili ekleyip karıştırıyoruz, sonrasında un serpiştiriyoruz. İyice karıştırıyoruz ve domatesleri ekleyip yeniden ateşe koyuyoruz. Fasulyeleri, tuz ve karabiberi ilave ediyoruz.

35-40 dakika boyunca pişiriyoruz. Bir başka tencerede 5 bardak suyu kaynatıp pirinçleri ekliyoruz. Tüm suyunu çekmesi için 30-40 dakika da onun için bekliyoruz. Chili, yeşil salata ve tam tahıllı ekmek ile servis ediyoruz.

4 kişiliktir.

Afrodit'in Beyaz Lahana ve Fasulye Filizli Böreği

Hamur malzemeleri: Hamur için 500 gr. un. 250 gr. yağ ve su.

İç malzemeler: $\frac{1}{2}$ yaprak lahana. 1 bardak fasulye filizi. 500 gr. ananas. 3 kaşık yağ. 1 tatlı kaşığı soya sosu. 1 kaşık bal. 1 kaşık domates salçası. 1 kaşık tahin. 1 adet ayıklanmış kırmızı biber.

Hazırlanışı: Un ve yağı ekmek kırıntısı haline gelene kadar yoğuruyoruz. Ardından daha katı bir hamur olması için su ekliyoruz. Bir borcama sığacak şekilde 2 adet yufka açıyoruz.

Yufkanın bir tanesini borcamın zeminine yerleştiriyoruz ve diğerini de üzerini örtmek için ayırıyoruz.

Yağı bir tavada kızdırıp lahanayı, filizleri ve kırmızı biberleri soteliyoruz. Sebzeler yumuşamaya başladığında soya sosu, bal, domates ve tahini ekliyoruz. Bir krema haline gelene kadar iyice karıştırıyoruz ve ardından ananasları ilave ediyoruz. Yufkaları süt ya da su ile ıslatarak, aralarına sebze karışımını ekliyoruz ve üzerini diğer yufka ile kapatıyoruz.

Yufkanın üzerine süt sürüp susam serpiştiriyoruz.

Fırını 180° C'ye getirip 25-30 dakika pişiriyoruz. 4 kişiliktir.

Meksikalı Montezuma'nın Kırmızı Fasulyeli Sosu

Malzemeler: 125 gr. kırmızı fasulye. 2 kaşık yağ. 1 adet ince doğranmış kereviz sapı.

1 adet ince doğranmış havuç. 2 adet soyulmuş ve dilimlenmiş domates. 1 kaşık domates salçası. 1 adet defne yaprağı. 1 kaşık kekik. 900 gr. su. Tuz ve karabiber. Süsleme için maydanoz. Tercihen chili.

Hazırlanışı: Gecedен ıslatılmış fasulyeleri kaynatıyoruz ve süzdürüyoruz. Tencereye kerevizi, havucu ve geri kalan tüm sebzeleri pişmesi için ekliyoruz. Çorba olarak da içilebilir, mısır unu ile yoğunlaştırabilirsiniz ve pirinç ya da kızarmış patates üstüne koyarak servis edebilirsiniz.

Bayan Georgia'nın Karnıyarığı

Malzemeler: 2 adet büyük patlıcan. 2 kaşık yağ. 100 gr. dilimlenmiş peynir. 1 kaşık domates salçası. 50 gr. ezilmiş ceviz. 6 kaşık kaynamış esmer pirinç. 4 adet ince doğranmış kereviz sapı. 75 gr. mantar. 2 kaşık ince doğanmış maydanoz. Tuz ve karabiber.

Hazırlanışı: Bir çatal yardımıyla patlıcanların etrafını deliyoruz ve ortadan ikiye bölüyoruz. Kesilmiş tarafı aşağı bakacak şekilde yağlanmış tepsiye yerleştiriyoruz. Önceden ısıtılmış fırında 190°C'de 30 dakika boyunca pişiriyoruz.

Kereviz, mantar, pirinç, domates, ceviz ve maydanozları bir tencereye alıyor ve yumuşayana kadar pişiriyoruz. Tuz ve karabiberi de ekliyoruz. Kabuklarını bozmadan patlıcanların içini çıkarıyoruz. Patlıcan içini ince ince doğruyoruz ve diğer sebzelerle birlikte karıştırıyoruz. Ardından patlıcanları dolduruyoruz ve peynir serpiştiriyoruz. Pişmeleri için önceden ısıtılmış fırına yerleştiriyoruz.

Fırından çıkar çıkmaz servis ediyoruz.

Pekin'in Karidesli Kızarmış Pirinçleri

Malzemeler: 2 bardak haşlanmış basmati pirinci. 2 adet ince doğranmış taze soğan. 2 adet eritilmiş sarımsak başı. 10 adet karides. 2 adet yumurta. 1 kaşık soya sosu. 2 kaşık mısır yağı. 1 kaşık taze zencefil. 1/2 bardak bezelye.

Hazırlanışı: Bir kaşık mısır yağını bir tencerede ya da derin bir (wok) tavada kızdırıyoruz ve taze soğan, tuz ve karabiber ile yavaşça çırpığımız yumurtaları ekliyoruz. Bunlar piştikten sonra tavadan alıyoruz ve küçük parçalar halinde kesiyoruz. Kalan mısır yağını da tavaya ekliyoruz ve sarımsaklarla zencefilleri soteliyoruz. Karidesler ile bezelyeleri ekleyip 4 dakika pişiriyoruz ve ardından pirinçleri, soya sosunu ve yumurtaları ekliyoruz.

Hepsini karıştırıyoruz. Kâse ve çubuklarla servis ediyoruz.

Pelops'un Ispanaklı-Patatesli Böreği

Malzemeler: 1 kaşık mısır yağı. 2 adet ince doğranmış kereviz sapı. 1 kilo taze ıspanak. 1/4 tatlı kaşığı muskat. 125 gr. taze mizithra peyniri. 1/2 kilo önceden pişirilmiş hazır patatesler. Kızartma için mısır yağı. Tuz ve karabiber. Un.

Ispanak ve kerevizleri su ya da yağ katmadan pişmesi için tencereye atıyoruz. Saldıkları suyu süzdürüyoruz, ince ince doğruyoruz ve geri kalan malzemeleri

koyuyoruz. 16 küçük köfteye ayırıyoruz ve onları da unluyoruz, ardından sıcak yağda her iki tarafı da renk değiştirene kadar 2 dakika kızartıyoruz.

Soğuk ya da sıcak servis edebilirsiniz.

Kleopatra'nın Humuslu Salatası

Malzemeler: 1 bardak nohut. 1 kaşık tahin. Yarım limon suyu. Alabildiği kadar zeytinyağı.

Hazırlanışı: Nohutların şişmesi için gecedен suda bırakıyoruz.

Ertesi gün haşlıyoruz ve süzdürüyoruz, diğer malzemelerle birlikte blenderdan geçiriyoruz.

Aperatif ya da meze olarak zeytin, maydanoz ve soğanla servis edilebilir.

Tanrıça İno'nun Skordeliası

Malzemeler: 10 baş sarımsak. 3 adet hafif ıslatılmış buğday peksimeti. 3 bardak pişirilmiş sarı kabak (butternut squash). Yağ ve tercihe göre elma sirkesi.

Hazırlanışı: Malzemelerin hepsini bir blendera koyup yavaşça karıştırıyoruz.

Pişmiş pancarlarla birlikte servis edilir:

Tencerenin en dibine pancar köklerini, onların üzerine ise yaprakları ve saplarını yerleştirip pişiriyoruz.

Dikkat! Çiğ soğan kolesterol seviyesini ve tansiyonu düşürür. Bitkisel lifler genel olarak bağırsakları ve sindirimi tehlikelerden korur. Sarı kabaklar sarımsakla iyice karıştırıldığında güzel bir tat verir.

Termo'dan Kabak Dolması

Malzemeler: 1 bardak soyulmamış pirinç ya da bulgur. 1 adet patlıcan. 1 adet biber. 2 adet domates. 5 baş sarımsak. 8 orta boy kabak. Biraz peynir. Dereotu ve rezene.

Hazırlanışı: Bir kaba pirinci ve ardından 2 bardak suyu ekleyip yumuşamasını bekliyoruz.

Kabakların içini çıkarıyoruz. Tüm malzemeleri ince ince doğruyoruz ve kabakların içini bu karışım, üstüne de peynir ile dolduruyoruz ve üzerine biraz hakiki zeytinyağı serpiştirip fırına veriyoruz. Başta yavaşça kaynamaya bırakıyoruz ve ardından renkleri değişene kadar pişiriyoruz.

Tercihen bir kâse yoğurt ya da taze limon ile servis edebilirsiniz. Bu yemekle birlikte B1, B2, B3, C ve A vitaminleri. Kalsiyum, fosfor, demir, potasyum, sodyum ve selenyum gibi temel mineralleri kazanıyoruz.

Artemis'in Domates Dolmaları

Malzemeler: 10 adet olgun domates, çam fıstığı, maydanoz, soğan, sarımsak, 2 bardak soyulmamış pirinç, 1 kaşık soya sosu, ince doğranmış acı biber, üzerine serpiştirmek için etimek ve peynir. 2 adet ince doğranmış patlıcan ve 2 adet ince doğranmış kabak.

Hazırlanışı: Domateslerin içini bir kaşık yardımı ile boşalttıktan sonra bir tepsiye dizip fırına atıyoruz. Bir tencereye domateslerin içlerini ve geri kalan malzemeleri ekleyip 5 dakika pişiriyoruz.

Domatesleri dolduruyoruz ve üzerine peynir ile ufalanmış etimekleri serpiştiriyoruz, ardından tekrar fırına veriyoruz.

Mantarlı Somon

Malzemeler: 500 gr. mantar. 5 baş sarımsak. 1 adet defne yaprağı ya da tarhun. 2 kaşık toz köri. 140 ml. elma sirkesi. 2 bardak basmati pirinç. 140 ml. zeytin yağı.

Hazırlanışı: Toz topraktan arınması için mantarları fokurdayan suda kısa bir süreliğine kaynatıyoruz. Ardından süzüyoruz ve ince ince doğruyoruz. Sirke ve pirinç dışındaki tüm malzemelerle birlikte tencereye alıyoruz. 10 dakika sonra pirinç ve şarabı ilave edip ocağın altını kısıyoruz. Tencerenin kapağını kapatıp 20 dakika pişiriyoruz. Izgarada pişirilmiş somon dilimleri, keklik otu ve limon ile servis edebilirsiniz. Somonları eğer fırında pişirecekseniz yağlarını akıtması için altına su dolu bir tepsi koymalısınız. Böylelikle omega-3 zenginini bu balık yağını da elde etmiş olursunuz. Bu suyu hiçbir zaman atmayınız!

Çin'in Rezene ve Mantarlı Salatası

Bir kâsenin içine beyaz lahana, hindiba, domates, salatalık ve çiğ mantar doğruyoruz ve ardından rezene yapraklarını ekliyoruz.

Sirke ve yağlarla ya da yağla çırpılmış meyve suyunu üzerine ekliyoruz.

Gaia'nın Bize Hediye Ettiği Bakliyatlar ve Tahıllar

Bunların içerisinde proteinler, demir, potasyum ve bitkisel lifler bulunur. Tüm bakliyatların, üzerindeki toz ve topraklardan arındırılması için iyice yıkanmaları gerekir.

Özellikle nohut, bezelye ve fasulyelerin şişmesi için bir önceki gecedan suda bekletilmesi gerekir.

Ertesi günü süzüp yeni bir su ile 5-6 dakika kaynatılmalıdır.

İçindeki sıcak su ile birlikte başka bir kaba aktarılmalıdır. Başka bir suda kaynatıldıktan sonra süzdürülmeli ve yemekle birlikte pişene kadar devam edilmelidir.

Bakliyatları sertleştirceğinden ötürü son olarak tuz eklenmelidir. Aynı zamanda suda bırakıp filizlenmelerine sebep olabiliriz, bu şekilde filizlerini sandviçlerin arasında ya da biraz soya sosu ile birlikte hazırladığımız hafif yemeklerde kullanabiliriz.

Buğday vb. tahılların filizleri birer rutin ve mineral tuz kaynağıdır, atardamarların ve kalbin güçlendirilmesinde rol oynarlar.

İnsan yaşamı açısından çok önemli enzimler ve vitaminler içerirler.

Bakliyatların yarattığı gazlardan ve şişkinlikten kaçınabilmemiz için yemeklerden önce laktat dehidrogenaz besin takviyesi alabiliriz. Aynı zamanda limon da gaz üretimini sınırlar ve sindirilmelerinde yardımcı olur.

Daha iyi bir sindirim için yemek sırasında nane yaprakları, sarı centiyan kökü ve maydanoz yemeliyiz.

Ümmü Gülsüm'ün Sumaklı Tabbule Salatası

Bir kâsenin içinde taze kişniş, maydanoz, nane ve semizotunu karıştırıyoruz. Ardından domates, salatalık ve soğanları ince ince doğrayıp karıştırıyoruz. Kapaklı bir kaba ince doğranmış sarımsak, limon, yağ, tuz ve 2 yemek kaşığı sumak ekliyoruz.

Sebzelerle birlikte sosu iyice karıştırıyoruz.

Bir adet lavaşı üçgen olarak kesiyoruz ve tavada arkalı önlü pişiriyoruz. Ardından üzerine salatayı garnitür olarak ekliyoruz.

Sumaklı ve Tuzlu Kabak Böreği

Bir sarı kabağı rendeden geçiriyoruz, tuzluyoruz ve içindeki su çıkana kadar süzgeçte iyice bastırıyoruz. Patatesleri de rendeden geçiriyoruz ve ardından

limon suyu ve sumak ile karıştırıyoruz. Hepsini kırmızı bir renk alana kadar yoğuruyoruz. Soğan, sarımsak, tuz, biber, tarçın ve karanfil ekliyoruz.

Fırın tepsisine bir yufka seriyoruz, yağlıyoruz ve ardından içine karışımı koyuyoruz.

Tamamen pişene kadar 180°C'lik fırına atıyoruz.

Üç Renkli Tuzlu Maklube Turtası

Malzemeler: Kıyma, patlıcan, pirinç. Sos: naneli yoğurt sosu.

Patlıcanları soyuyoruz ve dilimliyoruz. Sularını salmaları için bir gece tuzda bekletiyoruz. Ertesi günü fırça ile yağlıyoruz ve fırında hafifçe pişiriyoruz. Eğer dökme tavanız varsa yağ eklemekten tavada da pişirebilirsiniz.

Kıymaları geniş bir tencerede biraz yağ ve baharat karışımı ile soğan koymadan kavuruyoruz. İyice kıvam alıp tencerenin dibine oturduğunu gördüğümüzde ise yarı-hazır patlıcanları ekliyoruz. Son olarak iyice yıkadığımız 2 bardak pirinci ve yavaş yavaş 5 bardak suyu tencereye ekliyoruz. Suyun seviyesi pirinçlerin 1 parmak üstünde olmalıdır.

Kıskık ateşte pişirmeye bırakıyoruz ve tamamen piştiklerinde ocağın altını kapatıyoruz. Nemini emmesi ve pirinçlerin pişmesi için kapağın üzerine bir bez seriyoruz. Kapağını açıyoruz ve ardından tencerenin içini bir tabakla kapatarak bir tepsinin üzerinde ters çeviriyoruz. Üzerini çam fıstığı, ceviz, badem, tuz ve karabiber ile süslüyoruz.

En nihayetinde üç farklı renge sahip lezzetli bir turta elde ediyoruz.

Farro Buğdayı ile Ev Yapımı Zea Ekmeği

“Zea” kelimesinin kökeni epey eskilere dayanır. Homeros’un yeryüzü için kullandığı sıfatlardan “Zeidoros”, yani “yaşam veren ya da yeryüzüne bahşedilen yaşam” anlamına gelen kelimeden gelir.

Yüzyıllardan beridir ze, tek başakçıklı buğdayı ile özdeşleştirilmiştir. Antik Yunanlar zeayı tarhana ve bulgur gibi eriştelere yapmak için kullanırlardı. İskenderiyeli Hesychios’a göre Pire limanlarında Atinalıların Hekate’ye verdiği isim ze, tahıldan gelmektedir ve kapatılan üç Pire limanından birinin adıdır. Hekate, aynı zamanda Artemis’in diğer isimlerinden biri olarak da kabul edilir.

Zea limanının üzerinde, Yat Kulübünün bulunduğu tepede tek toynaklı hayvanların koruyucusu Artemis'in bir tapınağı bulunur. Doğadaki dengeden sorumludur.

Herodotos, Antik Mısır'da yaşayan insanların garip alışkanlıklarını yazarken kendilerinin buğday ya da arpa yerine, bazılarının ismini zea koyduğu kavuzlu buğday ile beslenirlerdi. "Başkaları buğday ve arpa ile beslenirken Mısırlılar bunu rezil bir davranış olarak görürlerdi ve kendilerini bazılarının zea dediği kavuzlu buğdayın kullanıldığı bir beslenme şekline tabi tutarlardı"

Theofrastos gibi Dioskorides de beş ciltlik *De Materia Medica* adlı eserinde zeayı kavuzlu buğdaydan ayrı tutmuştur. Dioskorides, kitabında *iki çeşit zea* olduğunu söylüyor; bir tanesi *tek başakçıklı*, diğeri ise *çift başakçıklıdır*. *Tohum, başakçıkları saran iki kavuzun altında birleşir*.

Çok eski geleneklere dayalı alışkanlıklara sahip olan Romalılar ve Yunanlar buğday ve zea tahılını birleştirerek *krimnon* isimli bir karışım elde ederler, bu karışımla birlikte de besleyici yapışkan bir lapa öğünü yaparlar.

Zeanın içinde beyin besini olarak bilinen magnezyum bulunur ve kabukları kolay kolay soyulmaz. Böylelikle un yapımında içindeki B vitaminleri zarar görmez. Aynı zamanda içerisinde lizin bulunur; lizin, kanser hücresi mutasyonu amacıyla dokuları parçalayan enzimlere karşı savaştan bir elementtir.

Küçük bir ekmek yapmamız yeterlidir, çünkü zea unundan yapılan ekmekler zaten lezzetli ve doyurucudur. Atletler ve özellikle bisiklet sürücüleri magnezyum sayesinde kolay kolay yorulmazlar, magnezyuma aynı zamanda yaşam magneti de denir. Vücudu yaşlandıran ve sağlıklı hücreleri yok eden enfeksiyonları engeller.

Diğer tahıllara göre uyuşukluğa ve beynin düzgün çalışmamasına sebep olan maltoz bileşeninden az bulunur, hatta içerisinde beyni besleyen tekli doymamış yağ asitleri daha fazladır.

M.Ö. 2. yüzyılda Galen, kavuzlu buğdayın, arpa ve buğdaydan sonra besin değeri açısından en zengin 3. tahıl olduğundan bahseder.

"Milli lider" Eleftheros Venizelos'un çıkardığı bir yasa ile zea buğdayını yasaklanmıştır ve günümüzde ise hayvanlar için besi olarak kullanılan tahıllardan tüketmekteyiz. Bu kelime sözlüklerden de gizemli bir şekilde kaldırılmıştır ve yalnızca hayvan besisi olarak söz edilmektedir. Bunun sebebi ise pek masum değildir. Zea tahılı sadece bir at besisi olarak lanse edilmekte, değeri düşürülmektedir. Çiftçiler ise kabuklarının başakçıktan kolay ayıklandığı mazereti ile cezbedilmiş ve buğdaya yönelmişlerdir. Onlar zeayı atları için birer yemek olarak

kullanabilirler ancak Romalılar eskiden seferlere çıkmadan önce zinde kalmak için zea tahılı tüketirlerdi. Mısırlılar ise meşhur buğdaya dudak büküp yalnızca zea yerlerdi. Theofrastos ise diğer tahıllar arasında en verimli olduğunu söz eder. Yaşlı Plinius ve Halikarnaslı Dimitrios'a göre ise zea tahılı ya da kavruklu buğday tarımı, ilk Romalılar tarafından tarihin başlangıcından itibaren özel olarak yapılmıştır ve dini törenlerde bu tahılların kullanımıyla bu bilgi kanıtlanmıştır.

Günümüzde ise hükümetler, ekonomik çıkarları doğrultusunda bizleri mutasyona uğramış besinlere iterler. Yakın zamanlarda Tarım Bakanı, halkın tüm tepkilerine rağmen mutasyona uğramış tahılların ithalatını onaylamıştır.

Kuzey Avrupalılar ve özellikle Almanlar ise yüksek miktarlarda zea tahılı tüketmektedir.

Beyaz buğday unu ve beyaz zea unu ile buğday ekmeği ve zea ekmeği arasındaki besin değeri farkı

Besin Değerleri	Buğday unu	Zea unu	Buğday ekmeği	Zea ekmeği
Kuru maddeler	90,58	90,65	65,1	65,2
Proteinler	10,53	11,83	7,37	8,28
Yağlar toplamı	1,14	1,43	0,79	1
Doymuş yağlar (%)	20,67	21,01	20,67	21,01
Tekli doymamış yağlar (%)	7,9	14,10	7,9	14,10
Çoklu doymamış yağlar (%)	67,04	60,49	67,04	60,49
Karbonhidrat toplamı	75,94	74,20	53,16	51,94
Nişasta	71,84	72,07	50,28	50,45
Şeker	4,10	2,13	2,87	1,49
Fruktoz	0	0	0	0
Glikoz	0,22	0,28	0,15	0,20
Sakkaroz	0,24	0,24	0,17	0,16

Maltoz	3,64	1,61	2,55	1,13
Bitkisel lifler toplamı	2,52	2,65	1,76	1,86
Sindirilemezler	0	0,58	0	0,41
Sindirilebilir	2,52	2,07	1,76	1,45
OFS	0,7	0,9	0,49	0,63
Kül	0,45	0,54	1,15	1,18

Her iki tahıl ürününün de besin değerleri, AOAC metoduna dayanarak iki unun da kimyasal analizden geçmesi ile belirlendi. Değerler iki örnek üzerinde yapılan çift analizler sonucu verilmiştir ve örneklerde gr./100 gr. şeklinde belirtilmiştir.

Alman Üniversitelerinde birer ekmek kurumu bulunurken, Viyana Üniversitesi'nde de Akdeniz mutfağı uygulamaları öğretilir.

100 gr. çığ zeanın besin değerleri

Kalori	338	kcal.	Vitaminler		
Karbonhidrat	70,19	gr.	C vitamini	0	mg.
Proteinler	14,57	gr.	Tiyamin	0,364	mg.
Yağlar	2,43	gr.	Riboflavin (B2)	0,113	mg.
Bitkisel lifler	10,7	gr.	Niasin	6,843	mg.
Kalsiyum	27	mg.	Folik asit (DFE)	45	mg.
Demir	4,44	mg.	Kobalamin (B12)	0	mg.
Magnezyum	136	mg.	A vitamini (RAE)	0	mg.
Fosfor	401	mg.	A vitamini (IU)	10	IU
Potasyum	388	mg.	E vitamini	0,79	mg.
Sodyum	8	mg.	K vitamini	3,6	mcg.

Ne yapabiliriz? Zea, arpa, zeytinyağı ve bitkiler konusunda geleneksel tarım yöntemlerine geri dönebiliriz. Bir zeytin dalı ile haşlanmış zea makarnası yemek, şeker seviyesini düşürecektir.

Pizza, börek, peksimet, lokma, tatlı, kek vb. tüm hamur işlerinde zea unu kullanılabiliriz.

Hestia Bakirelerinin Ev Yapımı Ekmeği *(Peksimet ve Pizza için temel bir tarif)*

Malzemeler: 1 paket kuru maya. 500 gr. tam tahıllı un (zea, buğday, mısır, nohut, karabuğday, çavdar vb.). Tuz. 1 kaşık yağ.

1/2 litre su ya da sulandırılmış süt.

Su ve sütü biraz ısıtıp elle dokunduğumuzda dayanılır bir seviyeye getiriyoruz ve içerisinde kuru mayayı eritiyoruz. Büyük bir kapta un ile diğer malzemeleri karıştırıyoruz ve ardından mayalı sıcak suyu ekliyoruz. Hamur halini alana kadar yoğuruyoruz ve üzerini bir bezle örttüğümüz kabı, sıcak bir yerde şişmesi için bir buçuk saat kadar bekletiyoruz. Hamur yumuşayıp esnekleşene kadar 10 dakika daha yoğuruyoruz. İsterseniz başka şeyler de ekleyebilirsiniz, keten tohumu, sarımsak, soğan gibi...

Kalibimizi yağlıyoruz ve içerisine hamurumuzu aktarıyoruz. Ardından nemli ve üstü örtülü kalibimizi sıcak bir yerde 30-45 dakika bekletiyoruz.

Daha sonra önceden ısıtılmış fırında 220°C'de 15 dakika pişiriyoruz. Fırının derecesini 150°C'ye indirip 20-25 dakika, yani vurduğumuzda boş ses çıkacak kadar pişiriyoruz. Fırından çıkarıp soğumaya bırakıyoruz ya da dilimleyip peksimet yapmak için yeniden fırına veriyoruz.

İsterseniz anason, uzo, Sakız adası sakızı, roka, kereviz, sakız ağacı çekirdeği, haşhaş tohumu ve zeytin gibi aromatik tatlar ekleyebilirsiniz. Eğer pizza için hazırladıysanız çeşitli sebzeler, peynirler ve domateslerle süsleyebilirsiniz.

Eski Kabilelerden Peynirler

Hayvansal peynir mayasından vazgeçip yoğurt kullanarak kendi başınıza ev yapımı peynir yapabilirsiniz.

Malzemeler: 4 litre süt. 500 gr. yoğurt. Bir limonun suyu. 1-2 kaşık taze aromatik bitki (maydanoz, nane, dereotu, keklik otu vb.). Tuz, karabiber, kırmızı biber ve yeşil biber.

Hazırlanışı: Limon dışındaki tüm malzemeleri karıştırıyoruz ve kısık ateşte kaynatıyoruz. Ardından limon suyunu ekleyip fokurdayana kadar 10-20 dakika boyunca kısık ateşte kaynatıyoruz. Bir tülbent yardımı ile karışımı süzdürüyoruz ve serin bir yere ya da biraz zeytinyağıyla buzdolabına kaldırıyoruz.

Peynirli suyu çorba ve yemek yapımında kullanmak için saklayabilirsiniz.

Syrinx Perisinden Tarla Salatası

Bir kâse içinde tüm bunları karıştırıyoruz: Roka ve kereviz. Gebre otu, sarımsak, patlıcan turşusu, tuz, karabiber, yağ, elma sirkesi ve acılı peynirden yapılan bir sos ile servis ediyoruz.

Pan'ın Çoban Salatası

Çiğ ıspanak, roka, tütsülenmiş domuz ya da pastırma, (bir saat öncesinden) ıslatılmış bulgur, parmesan peyniri ve yağ ile sirkeyi karıştırıp servis ediyoruz.

Gorgias'ın Ispanak Dolgulu Cannelonisi

Yumurtasız taze canneloni kullanıyoruz.

İç malzemeler: 1/2 kilo ıspanak, 130 gr. ayçiçeği çekirdeği, 1 tatlı kaşığı rendelenmiş muskat ve biraz karabiber.

Sos: 5 adet büyük domates, 1 adet yeşil biber, 1 demet taze ya da 2 kaşık kuru fesleğen, karabiber, yağ, biraz şeker ve İfianassa tuzu.

Hazırlanışı: Sebzelerin suyu çıkana kadar sosu tencerede pişiriyoruz. Ispanakları yıkıyoruz ve sularının süzülmesi için 5 dakika pişiriyoruz. Diğer iç malzemelerle birlikte ince ince doğruyoruz ve cannelonileri dolduruyoruz. Domates sosunu üzerlerinde gezdirdikten sonra fırına koyup 200° C'de 45 dakika pişiriyoruz.

Kronos'un Soyalı Biber Dolması

Malzemeler: 10 adet yeşil biber, 2 adet orta boy soğan, 1 kaşık domates salçası, 1 demet maydanoz, 8 bardak su, 1 bardak rendelenmiş peynir, 2 bardak önceden ıslatılmış soya kıyması.

Hazırlanışı: Biberleri yıkayıp içlerini boşaltıyoruz. Soğanları rendeliyoruz. Soya kıyması, domates salçası, maydanoz ve 5 bardak suyu tencereye koyuyoruz ve suyunu çekene kadar karıştırıyoruz.

Karışımı ateşten alıp soğumaya bırakıyoruz.

Daha sonra içine biraz peynir katıp hafifçe karıştırıyoruz ve biberleri dolduruyoruz. Biberleri bir tepsiye yerleştirip üzerine 1 bardak yağ ve 3 bardak su gezdirip fırının orta derecesinde 30 dakika pişiriyoruz.

İfikkis'in Soyalı Rizottosu

Malzemeler: 1 bardak soya kıyması, 2 bardak pirinç, 1 paket bezelye, 1/2 kilo doğranmış havuç, 2 kaşık saf (ghee) tereyağı, tuz, 1,5 kilo domates, 1 adet ince doğranmış soğan, 1 adet rendelenmiş havuç, tarçın, karanfil, karabiber ve yağ.

Hazırlanışı:

Soya salçası: Soya kıymasını 1 bardak su içinde yaklaşık 15 dakika bekletiyoruz. Soğanı rendeliyoruz, havucu ve baharatları ekliyoruz ve ardından zeytinyağı ilave edip karıştırıyoruz. Soya kıymasını da ilave edip kısık ateşte iyice karıştırıyoruz ve hemen ardından domatesleri ekliyoruz. Soya kıyması yapışabilir, dikkat ediniz.

Salça kıvamı alana kadar pişiriniz.

Sebzeler: Kesilmiş havuçları haşlıyoruz. İyice yumuşadıktan sonra bezelyeleri ve tuzu ekleyip yaklaşık 20 dakika haşlıyoruz. Hepsini haşlandıktan sonra süzdürüyoruz ancak suyunu dökmüyoruz.

Bu su ile birlikte pirinçleri haşlıyoruz ve pirinçler tüm suyunu emer emmez bezelye ve havuçları ekleyip ardından ghee tereyağını ilave ediyoruz. Rizottoyu soya salçası ile servis edebilirsiniz.

İfinoe'nin Soya Kıymalı Lahana Sarması

Malzemeler: 1 paket soya kıyması, 2 kaşık soya sosu, 1 adet küçük lahana, 2 adet büyük soğan, 1 bardak soyulmamış pirinç (kullanmadan önce bir gece suda bırakılmalı), dereotu, maydanoz, tuz ve karabiber.

Hazırlanışı: Soya kıymasını 1 saat suda bekletip 2 kaşık soya sosu ekliyoruz. Lahaneleri haşlıyoruz ve soğumaya bırakıyoruz. Bir salata kâsesine 2 soğanı rendeliyoruz, dereotu ve maydanozu ince ince doğruyoruz, ardından pirinç, tuz, karabiber ve soya yağı ekliyoruz. Lahaneleri sardıktan sonra haşlamaya bırakıyoruz. Daha sonra limon ya da yumurta-limon terbiyesi döküyoruz.

Hippolyte'nin Sebzeli ve Soya Kıymalı Spagettisi

Malzemeler: 1 paket tam tahıllı spagetti, 1 paket soya kıyması, 2 kaşık domates salçası, 2 baş sarımsak, 2-3 adet havuç, domates, mercanköşk, zeytinyağı, defne, çeşitli aromatik bitkiler, pırasa, dereotu, biraz kereviz yaprağı, biraz acı biber, ıspanak ve rendelenmiş soğan.

Spagettileri hafif tuzlu suda tüm suyunu emene kadar haşlıyoruz. Bir başka yöntem olarak; spagettileri haşlıyoruz ve tencerede sebzeleri yumuşayana kadar pişiriyoruz. Süzölmüş kıyma, biraz su, aromatik bitkiler, domates vb. sebzeleri ekliyoruz. Yaklaşık 10 dakika kısık ateşte pişiriyoruz ve ihtiyaç dahilinde su ekliyoruz. Hazır salçamızı da ilave edip, damak tadımıza göre ince kıyılmış maydanozdan da koyuyoruz.

İlk Serezlilerden Tarhana

Tarhanayı kaynatıyoruz ve feta peyniri (ezine) ve kefalograviera peyniri (eski kaşar), mercanköşk, cibreska, kekik ve köri ile birlikte yoğuruyoruz. Kızartılmış ekmeklerle servis edilmesini öneririz. Afiyet olsun!

Yöresel Tarhana

a) Aslı: Tarhanadan kabarcıklar çıkar çıkmaz, bir tavada doğranmış soğanı kızartıyoruz. Renkleri değiştikten sonra tarhana ve beraberinde ekmek kırıntılarını ilave ediyoruz.

b) Alternatifi: Tarhana kaynar kaynamaz içine 1/2 kilo süt ve ekmek ilave edip 5 dakika daha kaynatıyoruz.

Mantar ve Sarımsaklı Tam Tahıllı Makarna

Kaynar suya makarnaları atıp tencerenin kapağını kapatıyoruz ve kısık ateşte pişiriyoruz. Tane tane, aldente kıvamına gelip tüm suyunu çektiğinde (besin değerlerini kaybetmemek için süzmüyoruz), mantarları ve sarımsakları içine atıyoruz. 5 dakika sonra altını kapatıyoruz. Çiğ zeytinyağı, maydanoz ve kurutulmuş domates de ekleyebiliriz.

Ballı Arpa Suyu

Arpaları yıkayıp temizledikten sonra 100 gr. soyulmamış arpayı haşlıyoruz. Temiz arpalara yarım kilo su ve 20 gr. limon kabuğu ekliyoruz. İyiye kaynat-

tıktan sonra biraz soğumaya bırakıyoruz. Suyunu süzdükten sonra içine bal katıyoruz ve günde 6 bardak içiyoruz.

Lahana Turşusu

Deniz yolculuklarında yaşanan iskorbüt hastalığına karşı mineral ve tuz zengini probiyotik besin.

Tarif: Lahananın dış yapraklarını atıyorum. Salatada olduğu gibi lahanaları ince ince doğruyoruz. Ayrı ayrı kaselere bölüştürüp tuz ekliyoruz ve avuç içimle tuz ile lahanaları hafifçe ovuşturuyoruz.

Karışımı, temizlenmiş ve sıcak camdan kavanozlara aktarıyoruz. Dilerseniz yağ ve zeytin konulan büyük plastik kavanozlardan da satın alabilirsiniz. Bunları her züccaciyede bulabilirsiniz. Plastik kavanozları iyice yıkayınız, ardından sıcak su ile yeniden temizleyiniz ve hemen sonrasında lahanaları yerleştiriniz.

Yerleştirdiğimiz lahanaları suları çıkana kadar bastırıyoruz. Dikkat ediniz: Plastik ya da cam, hangi tür kap kullanırsak kullanalım yalnızca yarısına kadar dolduruyoruz. Lahana turşusu fermente edilerek yapıldığı için, köpürmesi ve şişmesi için suyunun çıkması gerekecek ve benim de bunun için gerekli şartları sağlamam icab ediyor.

Lahanaların fermente edilebilmesi ve turşuya dönüşebilmeleri için her daim, bastırarak çıkardığımız suların içinde yüzmeleri gerekiyor. Eğer bu su yeterli olmamış ise ilave etmek için ayrıca bir tuzlu su ayarlıyorum.

Lahana turşularını kaplara bölüştürdükten hemen sonra, turşuların üzerine bir ağırlık koyuyoruz ki suyunun içinde kalabilsin. İçini sıcak suyla temizleyip soğumaya bıraktığım özel büyük buzdolabı poşetleri bu iş için çok ideal oluyor. Su dolu poşetler çok uygun bir ağırlık oluyor çünkü lahanaların tüm yüzeyini kaplayabiliyor ve hepsine eşit ağırlık sağlıyor. Elbette ağzını iyice bağlamaya dikkat ediyoruz.

Turşuları yerleştirdiğimiz kapları kendi kapakları ile kapatmıyoruz. Bunun yerine öncelikle ağzlarını şeffaf bir streç ile kapatıyoruz ve ardından pamuk bir havluyu üzerine koyup bir lastik ya da kalın ip yardımıyla ağzını bağlıyoruz.

Kavanozları 3-4 haftalığına ya da fermente olması ne kadar sürerse, görece ılık bir yere (kalorifer ya da şöminenin yanı) bırakıyoruz. Ortam ne kadar sıcak olursa lahanalar da o kadar çabuk hazır olur. Eğer mekân serinse fermente işlemi 1,5 aya kadar çıkabilir.

Ardından lahana turşusu servise hazırdır. Tarif ya da kişinin isteğine göre kavanozdan bir miktar çıkarıp süzüyoruz ve ardından çiğ ya da pişmiş şekilde servis ediyoruz.

Ne kadar lahana turşusu geri kaldıysa da, onları içindeki su ile beraber cam kavanozlarda buzdolabında saklıyoruz. Daha uzun süreli bir saklama yöntemi olarak turşuları büyük bir tencereye alıp kaynayana kadar pişiriyoruz, ardından tencereden alıp temiz cam kavanozlara kaldırıp ağzalarını iyice kapatıyoruz. Daha sonra her bir kavanozu havlularla örtüyoruz ve onu da yeterince büyük bir tencerenin ortasına koyuyoruz. Tencerenin dibini 2 cm. kaplayacak şekilde soğuk su dolduruyoruz. Tencerenin kapağını kapatıyoruz ve su kaynayana kadar orta ateşte ısıtıyoruz. Bu noktada havlular kavanozları kaynayan sudan korumuş oluyor. Ocağın altını kısıyorum ve kısık ateşte 40 dakika haşlıyoruz. Turşuların aylarca saklanabilmesi için bu kavanozların içi tamamen temiz olmalıdır.

Arkadaşım Tonya'nın Mercimek Çorbası

Siyah mercimek alıp tüm gece suda bekletiyoruz. Haşlayıp ilk suyu lavaboya dökmemiz kötü bir alışkanlıktır. Ertesi gün mercimeklerin parlaması için biraz yağ ile pişiriyoruz ve ardından sarımsak, soğan, taze zerdeçal, defne ve bir avuç kızılcık meyvesi ya da üzüm ekliyoruz. Yumuşayana kadar pişiriyoruz. Artan yemeğin üzerine ertesi gün kinoa ekleyip yiyebilirsiniz.

Zeytin, Lahana ve Peynirler için Tuzlu Su

Bolca suyu 20 dakika boyunca kaynatıyoruz ve daha sonra ılıyana kadar soğumaya bırakıyoruz. Sonra yavaş yavaş tuz ekleyip çözülene kadar karıştırıyoruz. Suyun içine temiz ve iyice yıkanmış çiğ bir yumurta attığımızda, yumurta eğer tencerenin dibinin bir madeni para çapı kadar üzerinde duruyor ise tuzlu su hazır demektir. Bu yüzden tuzu yavaşça ekliyoruz ve her seferinde suyu kontrol etmek için yumurta yöntemini kullanıyoruz.

Malzemeler: 15 kilo için 10 kilo beyaz lahana (korkmayınız, lahana ağır bir sebzedir. Lahana turşusu basit bir meze değildir, bir şeyin yanında ya da isteğiniz kadar servis çıkarabilirsiniz), 380 gr. kristal tuz.

TATLI İKRAMLAR

Meyveli ve Kuruyemişli Ekmek

İlk karışım için: 125 gr. yulaf ezmesi. 25 gr. bal. 75 gr. dilimlenmiş kuru kayısı ve 300 gr. portakal suyu.

İkinci karışım için: 125 gr. tam tahıl unu. 2 kaşık yoğurt. 50 gr. rendelenmiş ceviz. 2,5 kaşık zencefil, 2 kaşık elenmiş karbonat ve tarçın.

Hazırlanışı: Öncelikle ilk dört malzemeyi karıştırıp bir saat bekletiyoruz. Daha sonra geri kalan malzemeleri karıştırıyoruz ve artan cevizleri ilk karışıma ilave ediyoruz. Bunları iyice yoğuruyoruz ve yağlanmış bir kalıba yerleştiriyoruz. Geriye kalan cevizleri ise üzerine serpiştiriyoruz ve önceden ısıtılmış bir fırında 180°C’de yaklaşık 1 saat pişiriyoruz.

Soğuması için ters çevirip bir ızgaranın üzerine koyuyoruz.

Ardından dilimleyip servis edebilirsiniz.

Navarinli Nestor’un Sarayından Kabak Tatlısı

Malzemeler: 1 adet balkabağı, 1 çorba kaşığı toz tarçın, 1/2 çay bardağı rendelenmiş ceviz, 2 kilo elma, 1/2 bardak yağ, 1/2 kilo şeker, 1 tatlı kaşığı karanfil, 2 çorba kaşığı yapışkan pirinç.

Ktır bir yufka için gereken geleneksel malzemeler: 1/3 bardak yağ, 1/2 bardak su, 1/2 bardak mayalı su ve alabildiğince un (yaklaşık 1 kilo).

Hazırlanışı: Balkabaklarını soğan rendesi ile rendeliyoruz ve daha sonra suyunun süzülmesi için asgari miktarda tuz ekliyoruz. Ardından tarçın, karanfil, ceviz, şeker, pirinç ve yağı ekleyip karıştırıyoruz ve bir saat bekletiyoruz. Daha önceden yoğrulmuş hamurumuzu açıp 2 yufka haline getiriyoruz, aynı zamanda hazır yufka da alabilirsiniz. Yufkanın birini doldurup diğeriyle üzerine kapatıyor ve fırına veriyoruz.

Bakırlı ve Ballı Kaşık Tatlısı

Yeşil kaşık tatlıları açısından geleneksel bir tarif: bakırlı incir tatlısı gibi. 1-2 kilo suyun içine nohut büyüklüğünde bir bakır koyuyoruz. İncirleri fokurdayana kadar haşlıyoruz. Fokurdamaya başladığında ise temiz bir suyun içine aktarıyoruz.

Her bir incirin içine birer beyaz badem şekeri koyuyoruz.

Daha sonra meyveleri, 1 kilo esmer şeker ve 1,5 bardak su ile hazırladığımız şerbetin içine atıyoruz. Şeker kaynamaya başlayıp şerbetin bağlanmasına ya-

kın, incirleri şerbete atıp tencerenin altını kısıyoruz ve tekrar iplik gibi bağlanması için bekliyoruz. (Nasıl iplik gibi bağlandığını anlamak için bir deney yapıyoruz: 1 kaşık şerbet alıp kaldırdığımızda “iplik” gibi süzülüyorsa bağlanmış demektir.)

Ocağın altını söndürmeden önce 140 ml. bal ekliyoruz. Daha sonra soğuması için ocaktan alıyoruz. Eğer şerbet çok koyu olmuşsa 1 çorba kaşığı su ekleyebiliriz. Ocaktan aldıktan sonra şerbetin bağlanması için bekliyoruz.

Kıtır Kaşık Tatlısı

Kalsiyum suyu $Ca(OH)_2$ ile geleneksel bir tarif.

1 bardak kalsiyum macununu 3 bardak suda eritiyoruz. Akşamdan hazırlıyoruz ve gece iyice oturması için bırakıyoruz.

Temiz suyu dikkatlice alıyoruz ve içine tamamen temizlenmiş, çekirdeği alınmış ve kabuksuz kayısı, üzüm, kiraz, yeşil mandalina gibi taze meyvelerden 1-1,5 kilo ekliyoruz. Karpuz eklemek istersek ince dilimlenmiş ve ayıklanmış olmalıdır.

Patlıcan reçeli için patlıcanları uzunlamasına kesiyoruz, çekirdekleri ayıklayıp ayıklamamak size kalmış. Patlıcanları kalsiyumlu suda 15 dakika bekletiyoruz. Ne kadar çok bekletirsek o kadar sertleşirler!

Sudan çıkarıp iyice yıkıyoruz ve suyunu süzüyoruz, 1 kg. şeker ve 1-1,5 kg. su ile yaptığımız şerbetin içine atıp kısık ateşte bağlanmasını bekliyoruz.

Kompostoların ve reçellerin sırrı şerbetin güzelce bağlanmasından geçer. Yani meyveleri şerbetten çıkardığımızda şerbeti bağlarız ve hava kabarcıkları çıkmaya başladığında meyveleri yeniden atıp iyice bağlanmalarını sağlarız.

Bunu 1-2 defa tekrarlarız. Anneden kıza geçen geleneksel tariflerin korunması için kadınlar olarak bir şeyler öğrenmemiz gerektiğine inanıyorum. Hazır tatlılar ve fast-food ile nesilden nesile unutulmuş bilgiler kurtarılabilir.

Limon suyu ile alternatif bir tarif.

Tüm adımları kalsiyumlu su yerine limon suyu ile yapıyoruz. Bir çay bardağı limon suyu ile 3 çay bardağı suyu karıştırıyoruz. Bu tarifi avantaşı ise tatlıların aşırı şekerli olmaması ve daha sağlıklı olmasıdır.

Kültürel Tatlı: Künefe

Malzemeler: Ayıklanmış kadayıf, rendelenmiş tuzsuz mizithra ya da mozarella peyniri, saf (ghee) tereyağı, şeker, Antep fıstığı ve gül suyu.

Şerbet: 2 birim şeker 1,5 birim su.

Hazırlanışı: Bir sos tavaasında tereyağını eritiyoruz ve bir tepsi üzerinde ayıkladığımız kadayıfın üzerine döküyoruz. Üzerine 1 çorba kaşığı gül suyu serpiştiriyoruz. Kadayıfların üzerine parçalara ayırdığımız peynirleri koyuyoruz ve üzerine yeniden tereyağı döküyoruz. Fırına atıp kızarana kadar 180° C’de 20 dakika pişiriyoruz. Uzun bir tabak yardımıyla ters çeviriyoruz ve üzerine şerbet döküyoruz. Tüm şerbeti emmesi için 10-15 dakika bekliyoruz.

Üzerini Antep fıstıklarıyla süslüyoruz.

Yumuşak Salep Tatlısı

Salep orkidesi, orchis. Büyüleyici ve afrodizyak özelliklerinden dolayı önerilir. Erkek çocukların kadınlara hediye ettiği ya da doğurma gücü vermesi için içirdikleri bir bitki. Bitkinin kökleri kurutulur ve toz haline getirildikten sonra muhteşem bir tada dönüşür. Rahatlatıcı özelliklere sahiptir.

Renklendirici ve Katkı Maddeleri Tablosu

Aşağıdaki renklendirici ve katkı maddeleri tablosu; endüstriyel besinler kullanan tüketicilerin dikkatini bu besinlerin içindeki katkı maddelerine çekmek adın.; Fransız Araştırma Hastanesi tarafından temin edilen bilgiler ışığında bir Fransız merkez hastanesi tarafından yayınlanmıştır.

E100	TEHLİKESİZ	E214	KANSEROJEN	E322	TEHLİKESİZ
E101	TEHLİKESİZ	E215	KANSEROJEN	E325	TEHLİKESİZ
E102	TEHLİKELİ	E217	KANSEROJEN	E326	TEHLİKESİZ
E103	YASAKLI	E220	B12 YOK EDİCİ	E327	TEHLİKESİZ
E104	ŞÜPHELİ	E221	BAĞIRSAK RAHATSIZLIĞI	E330	KANSEROJEN
E105	YASAKLI	E222	BAĞIRSAK RAHATSIZLIĞI	E331	TEHLİKESİZ
E110	TEHLİKELİ	E223	BAĞIRSAK RAHATSIZLIĞI	E332	TEHLİKESİZ

E111	YASAKLI	E224	BAĞIRSAK RAHATSIZLIĞI	E333	TEHLİKESİZ
E120	TEHLİKELİ	E226	BAĞIRSAK RAHATSIZLIĞI	E334	TEHLİKESİZ
E121	YASAKLI	E230	DERMATİT RAHATSIZLIĞI	E335	TEHLİKESİZ
E122	ŞÜPHELİ	E231	DERMATİT RAHATSIZLIĞI	E336	TEHLİKESİZ
E123	ÇOK TEHLİKELİ	E232	DERMATİT RAHATSIZLIĞI	E337	TEHLİKESİZ
E124	TEHLİKELİ	E233	DERMATİT RAHATSIZLIĞI	E338	SİNDİRİM RAH.
E125	YASAKLI	E236	TEHLİKESİZ	E339	SİNDİRİM RAH.
E126	YASAKLI	E237	TEHLİKESİZ	E340	SİNDİRİM RAH.
E127	TEHLİKELİ	E238	TEHLİKESİZ	E341	SİNDİRİM RAH.
E130	YASAKLI	E239	KANSEROJEN	E400	TEHLİKESİZ
E131	KANSEROJEN	E240	ŞÜPHELİ	E401	TEHLİKESİZ
E132	TEHLİKESİZ	E241	ŞÜPHELİ	E402	TEHLİKESİZ
E140	TEHLİKESİZ	E250	TANSİYON RAHATS.	E403	TEHLİKESİZ
E141	ŞÜPHELİ	E251	TANSİYON RAHATS.	E404	TEHLİKESİZ
E142	KANSEROJEN	E252	TANSİYON RAHATS.	E406	TEHLİKESİZ
E150	ŞÜPHELİ (COCA-COLA)	E260	TEHLİKESİZ	E407	SİNDİRİM RAH.
E151	ŞÜPHELİ	E261	TEHLİKESİZ	E408	TEHLİKESİZ
E152	YASAKLI	E262	TEHLİKESİZ	E410	TEHLİKESİZ
E153	ŞÜPHELİ	E263	TEHLİKESİZ	E411	TEHLİKESİZ
E160	TEHLİKESİZ	E270	TEHLİKESİZ	E413	TEHLİKESİZ
E161	TEHLİKESİZ	E280	TEHLİKESİZ	E414	TEHLİKESİZ
E163	TEHLİKESİZ	E281	TEHLİKESİZ	E420	TEHLİKESİZ
E170	TEHLİKESİZ	E282	TEHLİKESİZ	E421	TEHLİKESİZ
E171	ŞÜPHELİ	E300	TEHLİKESİZ	E422	TEHLİKESİZ
E173	ŞÜPHELİ	E301	TEHLİKESİZ	E450	SİNDİRİM RAH.
E174	TEHLİKESİZ	E302	TEHLİKESİZ	E461	SİNDİRİM RAH.
E175	TEHLİKESİZ	E303	TEHLİKESİZ	E462	SİNDİRİM RAH.
E180	ŞÜPHELİ	E304	TEHLİKESİZ	E463	SİNDİRİM RAH.

E181	YASAKLI	E305	TEHLİKESİZ	E465	SİNDİRİM RAH.
E200	TEHLİKESİZ	E306	TEHLİKESİZ	E466	SİNDİRİM RAH.
E201	TEHLİKESİZ	E307	TEHLİKESİZ	E471	TEHLİKESİZ
E202	TEHLİKESİZ	E308	TEHLİKESİZ	E472	TEHLİKESİZ
E203	TEHLİKESİZ	E309	TEHLİKESİZ	E473	TEHLİKESİZ
E210	KANSEROJEN	E311	EGZAMA	E474	TEHLİKESİZ
E211	KANSEROJEN	E312	EGZAMA	E475	TEHLİKESİZ
E212	KANSEROJEN	E320	KOLESTEROL	E417	ŞÜPHELİ
E213	KANSEROJEN	E321	KOLESTEROL	E480	TEHLİKESİZ

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKS: <55

DÜŞÜK GLİSEMİK YÜK: <10

Besin	G.İ.	Miktar	G. Y.
Tatlılar			
Bal	87	2 kaşık	17.9
Karamel sos	78	37 gr.	22
Snickers Bar	68	60 gr. (1/2 bar)	23
Şeker	68	2 kaşık	7
Üzüm reçeli	51	2 kaşık	10.1
Bitter çikolata	23	37 gr:	4.4

TAHILLAR & HAMUR İŞLERİ

Mısır ekmeği	110	60 gr. (1 dilim)	30.8
Baget ekmeği	95	64 gr. (1 dilim)	29.5
Corn Flakes	92	28 gr. (1 bardak)	21.1
Pirinç ezmesi	82	33 gr. (1.25 bardak)	23
Patlamış mısır	80	1 gr. (1 bardak)	22.4
Donut (büyük ve şekerle kaplanmış)	76	75 gr. (1 adet)	24.3
Waffle (Ev yapımı)	76	75 gr. (1 adet)	18.7
Bran Flakes	74	29 gr. (3/4 bardak)	13.3
Kraker	74	14 gr. (2 çubuk)	8.1
Cheerios	74	30 gr. (1 bardak)	13.3
Kaiser Roll	73	57 gr. (1 adet)	21.2
Açma	72	25 gr.	9,20

Mısır tortillası	70	24 gr. (1 adet)	7.7
Buğday ekmeği	70	28 gr. (1 dilim)	7.7
Beyaz ekmek	70	25 gr. (1 dilim)	8.4
Kellogg's Special K	69	31 gr. (1 bardak)	14.5
Tereyağlı kruvasan	67	57 gr. (1 orta boy)	17.5
Quaker kahvaltılık gevrek	65	234 gr. (1 bardak)	13.7
Tam tahıllı çavdar ekmeği	65	32 gr. (1 dilim)	8.5
Pirinç patlağı	65	25 gr. (1 adet)	11.1
Muffin	60	113 gr. (1 orta boy)	30
Meyveli muffin	59	113 gr. (1 orta boy)	30
Quaker	58	117 gr. (1/2 bardak)	6.4
Pide	57	64 gr. (1 adet)	17
Yulaflı bisküvi	55	18 gr. (1 büyük)	6
Vanilyalı kek ve vanilyalı süsleme	42	64 gr. (1 dilim)	16
Çikolatalı kek ve çikolatalı süsleme	38	64 gr. (1 dilim)	12,5

İÇECEKLER

Gatorade Powder	78	16 gr.	11.7
Kızılçık suyu kokteyli	68	253 gr. (1 bardak)	24.5
Cola	63	370 gr. (1 kutu)	25.2
Portakal suyu	57	249 gr. (1 bardak)	14.25
Sıcak çikolata	51	28 gr. (1 paket)	11.7
Şekerli greyfurt	48	250 gr. (1 bardak)	13.4
Ananas suyu	46	250 gr. (1 bardak)	14.7
Soya sütü	44	245 gr. (1 bardak)	4
Elma suyu	41	248 gr. (1 bardak)	11.9
Domates suyu	38	243 gr. (1 bardak)	3.4

BAKLİYATLAR

Fasulye	27	253 gr. (1 bardak)	7
Nohut	31	240 gr. (1 bardak)	13.3
Mercimek	29	198 gr. (1 bardak)	7
Soya	20	172 gr. (1 bardak)	1.4
Yer fıstığı	13	146 gr. (1 bardak)	1.6

SEBZELER

Patates	104	213 gr. (1 orta boy)	36.4
Çiğ havuç	92	15 gr. (1 büyük boy)	1
Konserve pancar	64	246 gr. (1/2 bardak)	9.6
Mısır	55	166 gr. (1 bardak)	61.5
Tatlı patates	54	133 gr. (1 bardak)	12.4
Dondurulmuş bezelye	48	72 gr. (1/2 bardak)	3.4
Domates	38	123 gr. (1 orta boy)	1.5
Haşlanmış brokoli	0	78 gr. (1/2 bardak)	0
Pişmiş lahana	0	75 gr. (1/2 bardak)	0
Kereviz kökü	0	62 gr. (1 bütün)	0
Karnabahar	0	100 gr. (1 bardak)	0
Taze fasulye	0	135 gr. (1 bardak)	0
Mantar	0	70 gr. (1 bardak)	0
Ispanak	0	30 gr. (1 bardak)	0

MEYVELER

Karpuz	72	152 gr. (1 bardak)	7.2
Taze ananas	66	155 gr. (1 bardak)	11.9
Kavun	65	177 gr. (1 bardak)	7.8
Hafif şekerli kayısı	64	253 gr. (1 bardak)	24.3
Kuru üzüm	64	43 gr.	20.5
Hafif şekerli şeftali	58	262 gr. (1 bardak)	28.4
Kivi	58	76 gr. (1 adet)	5.2
Süzülmüş meyve salatası	55	214 gr. (1 bardak)	19.8
Muz	51	118 gr. (1 orta boy)	12.2
Portakal	48	140 gr. (1 adet)	7.2
Hafif şekerli armut	44	248 gr. (1 bardak)	12.3
Üzüm	43	92 gr. (1 bardak)	6.5
Çilek	40	152 gr. (1 bardak)	3.6
Elma	39	138 gr. (1 orta boy)	6.2
Armut	33	166 gr. (1 orta boy)	6.9
Kuru kayısı	32	130 gr. (1 bardak)	23
Kuru erik	29	132 gr. (1 bardak)	34.2
Şeftali	28	98 gr. (1 orta boy)	2.2

Greyfurt	25	123 gr. (1/2 adet)	2.8
Erik	24	66 gr. (1 adet)	1.7
Kiraz	22	117 gr. (1 bardak)	3.7

KURUYEMİŞLER

Kaju	22	0	
Badem	0	0	
Fındık	0	0	
Ceviz	0	0	

SÜT ÜRÜNLERİ

Az yağlı dondurma	47	76 gr. (1/2 bardak)	9.4
Mousse	44	100 gr. (1/2 bardak)	8.4
Süt	40	244 gr. (1 bardak)	4.4
Dondurma	38	72 gr. (1/2 bardak)	6
Doğal yoğurt	36	245 gr. (1 bardak)	6.1

ETLER

Dana	0		0
Tavuk	0		0
Yumurta	0		0
Balık	0		0
Kuzu	0		0
Domuz	0		0
Buzağı	0		0
Tavşan	0		0
Ördek	0		0
Deve kuşu	0		0
Istakoz	0		0
Hindi	0		0
Jambon	0		0

EK

DÜNYA EDEBİYATI

(Artemis Mertani'nin 1984 tarihinde yayınlanan *Karanlık Yol* adlı kitabının "Büyük Yunanistan'a Yolculuk" bölümünden.)

Teknokrasi, çağımızın Scylla'sı!

Modern bir rehberi eline aldığında, Scylla'nın balıkçılık merkezi ve yaz tatillerinin duraklarından biri olan Reggio'dan 26 km. ötesinde olduğunu görürsünüz.

Bu teknokratlar burada dinlenme, güneşlenme, balık avlama, LED ışıklarından uzak bir yerde yaşama, ellerini dinlenme tesislerine uzatma ve bu bölge ile gönül eğlendirme haddini kendilerinde buluyor.

Ancak ben, Telemakhos, buraya karmaşık duygularla yaklaşıyorum. Tıpkı Glaucus'un burada Hekate'nin kızı Scylla'ya âşık olduğu gibi, buraya tutku dolu bir kalp ile yaklaşıyorum.

Ona deniz kabuklarından ve ne göklere uçan ne de yerinden kıpırdayan iskele kuşlarından hediyeler verdi.

Burada altı yoldaşım kayboldu; babam, kavganın son neferi, İthakeli Odiseus.

Scylla'dan korkuyorsun Telemakhos, diyen sesini duydum.

Elbette korkuyorum, diye cevapladım. Peki hem insanları hem yunusları hem de kocaman balinaları alıkoymak yeterli oluyor mu?

Neden, insanlar balık avlamıyor mu?, ironi yaptığımı görerek aynı şekilde soru sordu. Biraz düşün bakalım, diye ekledi, belki de insanlar Scylla'dan daha kötü yaratıklardır?

Buna karar vermesi çok zor, diye düşündüm. Filozof olabilmek için verimli de olman gerekir. Gerçekleri doğurman gerekir. Şimdiki felsefeler artık hiçbir şey doğurmuyor. Senfonik bir müzik gibi önce yüksek, sonra daha yüksek ve nihayetinde sağır edici sesler ile bir motosiklet yanımdan geçti. İşte o zaman gözlerimi açtım:

İşte orada, Scylla, diye bağırdım.

Scylla işte orada, günümüz teknokrasisinin doğurduğu muhteşem, biçimsiz, uyumsuz, ahenksiz ve zamansız bir eser, tıpkı ayakları gibi. Geçitleri sağlamlaştıran zamanımızın Scyllası işte burada. Ve bizim İthake'ye geçmemize izin vermeyecek.

Scyllavari teknokratlar gözü dönmüş bir şekilde kollarını buraya uzatıyorlar ve melun dişlerini gıcırdatıp, iliklerimizi sömürmek için kemiklerimizi kırıyorlar.

Scyllavari teknokratlar burada günlük ajandalarını detaylandırıyorlar, göz alıcı bir şekilde boyunlarını uzatıp, ozanların seslerini duymamızı engellemek için vahşice kükrüyorlar.

Yeni nesil Scyllalar, mide bulandıran teknokratlar burada yeni bir nesil doğmaması ve böylece eski Tanrıların güzelliklerinin unutulması için dört dönüyorlar.

Yeni nesil Scyllalar, kötü niyetli teknokratlar her gün o korkunç kafalarından nesillerin yok edilmesi niyetiyle yeni kararlar çıkarıyorlar.

Yeni nesil Scyllalar, terbiyesiz teknokratlar yunus balıkları ve denizlerdeki köpeklerin yararı yerine, insanları birleştiren köprüleri aralarında hiçbir dostluk olmasın diye her gün yerle bir ediyorlar.

Yeni nesil Scyllalar, düşman teknokratlar herhangi bir özgürlük, erdem ve adalet eylemi gerçekleşmesin diye her gün zincirleri daha da çok dövüyorlar.

Böylece isimlerimizin unutulması için sırtımıza birer numara ilistirdiler ve bizlere eğitimden yoksun alıntılar söylediler ve her geçen gün daha da bu ağır köleliğin pençelerine düşmemizi sağladılar.

Telemakhos! Şaşkınlıkla dolu bir ses duydum. Eski Scylla'yı mı tercih edersin?

Elbette onu tercih ederim, dedim. O halde önümüzde iki yol var, ikisi de açık. Ya o beni yiyecek ya da ben onunla aklımla yeneceğim.

Hadi yendin diyelim, dedi avutan bir sesle.

Evet, yenebilirsem yenerim, diye cevapladım. Peki o zaman ben bu dumanların ötesini görebilecek miyim? İthake'ye varabilecek miyim?

Bana hiçbir cevap vermedi.

Ben de Scylla'ya eğilip KorkunçKafalı diye fısıldadım!

Aklım adeta bir gardiyan gibi; aklın her zaman olabildiğince bu modern canavarların hükümdarlığın ortaya çıkan pisboğaz ağızlardan kaçabilmek için tetikte olması gerekiyor. Çünkü bunların verdiği mücadele ne adildir ne de delikanlıcadır. Burada canavar hükümdarlığı belli belirsiz. Burada kimse Scylla'nın geçidini nasıl aşacağımız konusunda bizi uyarmıyor, ancak Kirke babama öğütler vermişti. Buradaki canavarlar gözle görülemiyor.

Işıltılı reklamların, kitle iletişim araçlarının, çok uluslu şirketlerin, bankaların, fahişelerin, gizli porno hizmetlerinin ve halkın yanında duran hükümetlerin arkasına gizleniyorlar.

“Şimdi tam da ruhundaki ve yüreğindeki cesaretin ortaya çıkma zamanı”.

Messinialı Stathis Kakoutis Hocanın Halk Türküsüne Atfen

Akıttığımız terlerle içtiğimiz, el emeklerimizle sabahladığımız ve yaşamımızdaki her soluğu onurlandığımız köylere yeniden hürmetle baktım; işinde gücünde olan çoban kızlarından ve delikanlılardan bu yana çoraklığa ve harabeleşmeye yüz tutmuş köylere hüznle ve tek bir kelime edemeden bir kere daha baktım... kalbim ise binbir parçaya bölündü. Bölgenin içine düştüğü sefaletten, göçüp giden tanıdıkların geri bıraktıkları anılardan, gurbete gidenlerden ve gece yarısı arkalarına bakmadan kaçanlardan öylesine sarsılmış ve aptallaşmış bir haldeydim ki; 40 yaşın üzerindeki tüm lanetlenmişlere ithafen, aşağıdaki dizeler özellikle kaçıp gidenlerin arkasından sarf edilen birer feverandır.

Kaya kartallarına ve kaya kekliklerine, kardeşçe peynir ekmeğimizi, zeytinimizi ve soğanımızı paylaştığımız köyün iftiharı yiğitlere.

Tebessümler ve göz yaşları, fırtınalar ve kavurucu sıcaklar ile birlikte sahip olduğumuz basit yaşamlar her insana anlam ve değer verebilen yegane şeydir. Bunu sizin sevginize sunuyorum.

Duyduğum ne bir çan ne de tatlı bir kaval

Evet, dün de ondan önceki gün de *Kolokotronis'in memleketi* Ramovouni'den geçtim / en tepeye, Maliamada'nın üzerine çıktım / bir taşın üzerine oturdum ve etrafıma bakındım.

kaya kartallarının ve kuş sürülerinin harabelerin üzerinden geçtiğini gördüm.

Duyduğum ne bir çan sesi ne de tatlı bir kaval, ne de Meli'de Arambouti'de Mihala'da Vergoto'da Kriki'de ve Houmbia'da yankılanan bir tüfek. Sadece Kefangolemi'de kül olmuş bir göçükte acı acı bağırان bir kaya keklğini işittim:

Sordum ona, tüm bu yiğitlere ne oldu?

Dağın delikanlılarına, doğanların yuvalarına, çift başlı kartal ile bezenmiş değneklerine, boğazlarındaki mendillere, dillerindeki şarkılara, Aya Yorgi'ye benzeyen tez atlarla gecenin iftihar ve güneşin sevincine. Birileri bana öldüklerini bir başkası da öldürıldüklerini söylüyor, bir diğeri ise gurbete gittiklerini ve hüzünlerin onları yiyip bitirdiklerini.

Gülümseyerek ağlayan birer kuş gibi kaldık.

Eğer acımızı biliyorsan sen de bizimle ağla / Ve sahtekarca sebeplerden dolayı ruhumla ağladım, tüm göçüp gidenlere ve kalıp kaçanlara.

40 ve 50'ler arasındaki karanlık yıllarda öldürülen herkese.

A. Papdiamandis: Tembelin Noeli

Skiathos'da doğmuştur (1851-1911).

Bu koca yazar meteliksiz, hasta, yasaklanmış ve herkes tarafından terk edilmiş bir haldeyken hayata gözlerini yummuştur.

Karısı tarafından kovulan, kaynanası tarafından sövülen, kayınbiraderi tarafından dövülen, ev sahibi Kira Stratina tarafından büyülenen, üç yaşındaki oğlu tarafından hareket çekilen usta Pavlos Piskoletos romunu içmeye başladı. Yeni şaraptan getirin bana!

Ve Papdiamandis ruhun bu mübarek kefareti etrafında dönen aforizmalarını hiçbir hikâyesinden eksik etmeyerek içmeye devam etti.

Su kabakları, kahramanların dillerinde temenniler ve reçinenin bütün güzel formları hakkındaki betimlemeler gidip geliyordu».

“Kondilo'nun Değirmeni” ve “Rahipler şeytanın biberini nasıl öğütürler” adlı halk şarkıları da.

Fyodor Dostoyevski'nin *Yeraltından Notlar*'ından bir bölüm.

“Ben, hasta bir insanım. İçi öfkeyle dolu, çekilmez bir adamım ben. Sanırım, karaciğerimden de rahatsızım. Doğrusu, hastalığımın ne olduğunu, hatta neremin ağrıdığını bile bilmiyorum. Tıbbı, doktorlara saygı duyduğum halde tedavi olmak için hiçbir şey yapmadım. Dahası, boş inançlara bağlı olan biriyim; hem de tıbbı saygı duyacak kadar. (Çok iyi bir öğrenim gördüm; bunlara inanmamam gerekir ama inanıyorum işte.) Sırf inadımdan tedavi olmak istemiyorum. Siz, buna bir anlam veremiyorsunuzdur herhalde. Ama ben çok iyi anlıyorum... Huysuzluğumla kimin canını yakacağımdan bahsetmeyeceğim elbette; çünkü bunu ben de bilmiyorum. Bildiğim tek şey, böyle hareket etmekle sadece kendime zarar vereceğimdir. Bunu bilmeme rağmen, sırf inadımdan tedavi olmuyorum. Karaciğerim ağrıyormuş, varsın daha beter ağrısın...

Sy. 10: “Evet, 19. yüzyıl insanı en başta iradesiz olmalıdır, böyle olmak onun için bir zorunluluktur. Çalışkan, iradeli bir adam, dar kafalıdır. Kırk yıllık bir yaşamdan sonra bu sonuca ulaştım. *Şu an kırk yaşındayım ve kırk yıllık uzun bir yaşam, ihtiyarlığın ta kendisidir.* Kırk yıldan fazla yaşamak ayıptır, aşağılık bir şey ve ahlâksızlıktır. Bana açık yüreklilikle, şerefınız üzerine, kimin kırkımdan fazla yaşadığını söyler misiniz? İsterseniz, bunların kimler olduğunu size ben söyleyeyim: Aptallar ve namussuzlar. Bunu, bütün o ak saçlı ve güzel kokular sürünmüş saygıdeğer ihtiyarların yüzüne bile söylerim! Dahası, dışarı çıkıp tüm dünyaya haykırırım bunu! Buna hakkım var, çünkü ben de altmış yaşına kadar yaşayacağım. Hatta yetmiş, sekseni bulacağım. Durun, izin verin de biraz soluk alayım.

Sy. 22: “Vücudundaki bir tek yağ damlasının, senin için, diğer yüz binlerce insanınkinden değerli olması gerektiği; erdemlerin, sorumlulukların, inançların ve diğer bütün safsataların hep bu sonuca çıktığı ispat edilirse yine itiraz edemezsin.

Sy. 51: “İnsanın doğduğu andan itibaren yapıcılığa, hedefine ulaştıracak bir mühendisliğe, sözün kısası, ne yöne olursa olsun, kendine bir yol açmakla sorumlu olduğunu düşünüyorum...”İnsanın sevdiği şey, sadece refah değil, çektiği acılar da olabilir. Çünkü acı, kuşku demektir. İçinizde kuşkular oluşturan bir sırça saray, nasıl olurdu sizce?

Anlamanın tek kaynağı, acı duymaktır. Anlama, iki kere iki ile karşılaştırılamayacak kadar stündür. İki kere ikiden sonra, yapacak değil, öğrenecek bir şey kalmamıştır artık.

Johann Wolfgang von Goethe

Willhelm Maisters'in Çıraklık Yılları adlı romanından bir bölüm, sy. 48.

Şu anda yeryüzüne hâkim olan kişiler, binbir türlü lüks ve refahın içinde yaşayan bu dünyanın en ehemmiyetli kişiliklerindendir. Kıtalarımızın küçük toprak parçacıklarını zaten birer mülkiyete çevirilmiştir ve bu mülkiyet seni kuvvetlendirirken, ilkeler ve diğer kamu hizmetleri de asgari düzeyde bir şeyler kazandırıyor; peki arazi mülkiyeti edinmenin en yasal bir formu var mıdır ya da ticaretten edilen kazançların en adaletli yolu?

Bu dünyanın egemenleri bu nehirlerin, yolların ve limanların hakimiyetini üzerlerine aldıklarında ve her gelen geçenden büyük kazançlar elde ettiklerinde bizler neden gerek ihtiyaç gereği gerekse insanın övünmesi sebebiyle ihtiyaç haline gelen varlıklar üzerinden para kazanma fırsatını ve yaptığımız işle orantılı gelen vergileri büyük bir mutlulukla suistimal etmeyelim ki? Eğer hiçbir zaman hayal gücünüzü kullanmaya karar vermediyseniz, o halde büyük bir cesaretle benim kendime yarattığım yenilmez manzara ile kendinizinkini karşılaştırabilirsiniz.

Doğal olarak o bir kılıç yerine bir zeytin dalını tutmayı tercih eder; kılıcın bıçağı ve demiri birer bilinmezdir, ancak kendisi istediği kişilere tahtlar ve taşlar bahşedebilir, bu taşlar -ki bunu bir diğerini hiçbir şekilde hor görmeden söylüyorum-, yerin altından özel olarak çıkarılmış saf altınlardan ve yorgunluk bilmeyen düşkünleri tarafından denizin derinliklerinden çıkarılan incilerle yapılmaktadır.

“Aşık Doktor”, Moliere’in Bir Tiyatro Oyunu

Moliere 1622 ile 1673 yılları arasında yaşamıştır. Asıl ismi Jean-Baptiste Poquelin'dir. Günümüzde dahi kutlanılan Fransız klasisizminin yegâne temsilcisidir. XIII. Louis'in krallığında Shakespeare'in ölümünden kısa bir süre sonra doğmuştur. Fransız bölgesini turlayan kumpanyalar ayarlamıştır.

Halk ile arasındaki samimiyet ve Commedia dell'Arte sanatçıları ile haşır neşirliği, üzerinde çalıştığı tiyatro konularının artmasına neden olmuştur. IV. Louis'in isteği üzerine yazılan “Aşık Doktor”da Moliere; hekimlerin, bilim insanlarının ve şarlatanların günlük yaşamlarında uyguladıkları zorbalıkları ve aynı zamanda ebeveynlerin çocukları üzerindeki sahiplenici tavırlarını ayıplamaktadır. Roller ise bayan Ölümçül, bayan Cellat, bay Gececi, bayan Katil vb. olarak dağıtılmıştır.

Bergamalı Galen M.S. 129. “Tıp Bilimi Üzerine Nasihatler”

“Epikür’e göre mutlu ve bahtiyar bir yaşam üzerine”

1. bölüm: Epikür’e göre belirsiz haz üzerine.

Tanrısal sanatlarda haz yoksunluğu diye bir şey yoktur; her ne kadar Asklepi-os’un sanatı tıp olsa da Apollon müzik ve büyücülük ile nasılsa o da öyledir...

Çalışkanlık ve tanrısal varlıkların yüceliğine sürüklenen felsefe ve insan sadece mantıklı olarak adlandırılabilir.

Tıp bilimini uygulayan hekimler için felsefenin gerekliliği üzerine, yani hekim her halükârda felsefe ile iç içedir.

Eğer gerçekten Hipokrat’ın neferleri olmak istiyorsak her şeyden önce felsefe ile haşır neşir olmalıyız, bunu yaptığımız takdirde yalnızca ona benzemekle kalmayacağız, onun yaptıklarını çok daha ileriye taşıyacağız.

Özel koşullar üzerine. sy. 286, 1. bölüm:

Tıp sanatının kapsamında sıhhat vardır, amacı ise onun korunmasını sağlamaktır. Hekimler tarafından sıhhatin yokken nasıl geri getirileceği ve varken de nasıl korunabileceği çok iyi bilinmelidir. Yokluğunda geri gelmesi sağlayan şeylere ilaçlar denir ve geri döndürüldüğünde ise yerinde durmasını sağlayacak şey ise sağlıklı beslenmektir.

“Derlenenlerin hepsine tıp, derleyene ise hekim denir.”

Sokrates’in Pan’a Duası

“Ey sevgili Pan ve diğer tüm ilahi Tanrılar, bana ruhun iç güzelliğini ve dış servetini bahşedin, sahip olduklarımın hepsini bana içimdeki şefkat ile uyumlu olacak şekilde verin. Ben de keşke yalnızca bilgelerin zengin olduğunu ve beraberim en sağduyulu adamdan bir başkasını almayacak kadar çok altınım olduğunu düşünsem”

Okur Yorumları

Şimdiki uğraşlar, hem sağlıklı hem de hasta insanların günlük yaşamlarında kullanışlı olduğu kadar değerli birer iş ortaya koyuyorlar. Hipokrat’ın Kos Adasındaki bahçesine ve Yunan bitki örtüsüne dayanarak işe yarar, faal ve özgün çözümler sunuyorlar. Dr. İfianassa Karabatsou ile 1990 yılında tanıştım ve beni bilime ve ciddi hastalıklara karşı ettiği mücadeleye olan bağlılığı ve

bilgileri ile çok etkiledi. Zeytin yaprakları ve PAPİMİ ile mutluluğa eriştim, isim ve ailemle olan günlük ilişkilerimi bir üst seviyeye taşıdı.

Birçok makale, tez ve kitapların altında ezilen bir filolog olarak gözlerim artık erime noktasına gelmişlerdi, ardından çok iyi iyileşme belirtisi gösterdiler. Aynı zamanda hazımsızlık, gastro-özofajial reflü, stres ve sinirsel yorgunluktan da tamamen kayboldum.

İrini Konstantakopoulou-Polidora

Filolog

2014 yılının Aralık ayında Bay Lekakis ile yaptığınız yayınızdaki zeytin yaprağı özü hakkında konuştuğunuzu duydum ve ardından kitabınızı satın alıp uygulamaya başladım. Atina merkez hastanesinde gözlerim için bir ameliyat randevusu almıştım ve 2016 yılında oraya muayeneye gittiğimde göz doktorum hayretler içerisinde artık bu ameliyatın gerekli olmadığını söylemişti. Harfi harfine şunu söyledi: “Ne yaptysan bana da söyle, ben de bileyim”!

K. A. (Kadın, 73 yaşında) Okur, Atina, 2016

Ben seksen yaşındayım. Diz şişmesi ve omurga instabilitesinden muzdaribim. Yediklerime ne kadar dikkat edersem edeyim, her daim bir türlü çözemediğim sağlık problemlerine sahiptim.

Bayan Karabatsou özellikle sizin, bana önerdiğiniz besin takviyelerinin ve bir ay boyunca Bemer sisteminin kullanmanın getirileri ile sağlığım açısından bir iyileşmeye tanık oldum ve daha iyi hissetmeye başladım. Size çok teşekkür ediyorum ve bu kitabın birçok okuyucuya ulaşmasını diliyorum; çünkü içinden geçtiğimiz bu korkunç dönem ve tıp alanındaki yanlış bilgilendirmeler dolayısıyla herkesçe bilinmesi gereken bir bilgi hazinesidir.

Her ne kadar organik mağazalardan alışveriş yapsam da besin takviyelerinin yerini hiçbir şey tutmuyor.

Dimitris Panos

Avukat, Yazar, Tuğgeneral

Bayan Karabatsou, size hayatımı borçluyum. Sizi televizyonda görür görmez zeytin yaprağı özü içmeye başladım. Dördüncü evre kanserdim ve herkes ben-

den çoktan vazgeçmişti. Doktorum bana vasiyetnamemi hazırlamamı söyledi ve ben de memleketim Korinth'te kendime bir mezar taşı ayarlamıştım bile. Şimdi ise Loutraki'de bir oteldeyim, spaya geldim ve bu zamana kadar hiç bu kadar sağlıklı hissetmemiştim. Size olan minnettarlığımı başka bir şekilde nasıl ifade ederim bilmiyorum, Tanrıların hediyesi zeytinin özü tarafından altı ayda iyileştirildiğime ve beni sanki bin yıl daha yaşayacakmışım gibi hissettirmesine inanmak gerçekten çok güç. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, binlerce kez teşekkür ederim...

K.M. (Erkek, 45 yaşında kanser hastası)

Ta on yaşında küçük bir çocukken zeytin yapraklarından haberdardım. O zamanlar bir blenderımız yoktu ve bunları bir havanda döverdük. Meşhur doktor D. Lambropoulos köy köy gezerdi; Koumani, Pelopeion, Lala, Androni... kimseden para almaz, herkes de onu tanırdı. Buradakilerin hepsi frapelia içerdi. Ölüm döşeğine düşmüş ve sonra hiçbir şey olmamış gibi dolaşan insanlar vardı. Ben zeytin yapraklarını satmayı reddediyorum, çünkü o kadar çok fazla var ki, tüm Yunanlar kendileri için bol miktarda ve ücretsiz bir şekilde bu yaprakları bulabilirler.

Foteinos Dimitris
Botanikçi (55 yaşında)

Hint Keneviri (Cannabis Sativa) - Kenevir Yağı

CannavElia

2018 yılının Mart ayında Yunanistan'da medikal kenevirin kullanımının yasallaştırılması konusunda birçok tartışmalar yaşandı. Bu husus, bilimsel olarak büyük bir dikkatle incelendi.

Hint keneviri, cannabis sativa ve içerisinde cannabidiol (CBD) ve tetrahidrokannabidiol (THC) barındıran kenevir çeşitleri Hygieia'nın yelpazesi altında ki en eski bitkilerdendir ve insanlığın ise en önemli müttefiklerinden biridir.

Psikolojik etkileri tarih öncesi çağlardan beri gözlemlenmektedir. Hem Herodot tarafından bahsedilmiştir hem de antik çağın ilk eczacısı Dioskorides "De Materia Medica" isimli kitabında bu malzemeyi incelemiştir, Amerikan Kodeksi'nde 1800-1932 yılları arasında yerini almıştır. İnsani dengeleşim (homeostazi) konusunda da çok önemli bir dayanak oluşturur: *holistik sağlığın çevre ile birleşimi*. Bütün bunlara rağmen, ilaç patentleri ve petrokimyasal şirketle-

rinin çıkarlarından dolayı 1932 yılından sonra saçma bir şekilde kanunlarla toprağa gömülmesine tanık olmuşuzdur, böylece medikal kullanımdaki ünü temelde unutulmuştur. Gelin hep beraber Attiki, Tripoli, Kalamata, Selanik ve Yunanistan'ın her bir şehrindeki (EBIKA) kenevir fabrikalarını hatırlayalım.

Bolonya'daki ticaret merkezinde, kenevir bitkisi şerefine resimler yapılmış tavanı da örnek gösterebiliriz. Hindistan, Çin, Yunanistan, Roma, Sümerler, Mısırlılar vb. tüm antik uygarlıklarının ekonomisinin temelinde bu bitki yatar. Şimdi ise Amerika'nın 30 eyaletinde kenevir bitkisinin medikal ve psikolojik alanda kullanımı resmi olarak tanınmıştır. İlaç kartelleri de kenevirin iyileştirici özelliklerini kabul etmiş ve bundan yararlanmaya çalışmışlardır.

Antibiyotiklerin sürekli kullanımından dolayı insanların bağışıklık sistemlerinin zayıflaması, buna bağlı olarak daha dirençli yeni maddelerin ve yeni hastalıkların oluşmasından sonra; vücuttaki endokannabinoid sistemlerin açılmasına ön ayak olduğu, yani *kannabinoid reseptörleri* olarak bilinen *kilitlerin açılmasını sağlayan bir anahtar görevi gördüğü* için, kenevir bitkisi yan etkilere sahip olmayan tek organik ilaç olarak tanınmıştır.

Bu sistem 1982 yılında İsrail'de keşfedilmiştir. Yapılan araştırmada bu sistemin endojen olduğu, yani bizimle birlikte doğduğu, homeostaziye yükselten endokannabinoid maddeler ürettiği ve insan sağlığı açısından önemli bir role sahip olduğu ortaya konulmuştur. Hint kenevirinin içinde psikotropik etkiye sahip tetrahidrokannabinidiol (THC) ve aynı zamanda *bükücü* özelliğe sahip kannabidiol (CBD) vardır.

Vücudumuzun her yerinde bu reseptörlerden vardır: gözler, kemikler, cilt, iç organlar, karaciğer, kafatası, beyin... hemen hemen duyu organları gibi, lenfatik dolaşım sistemine benzer bir sistem ile tamamen örüntülü haldedir. Bu zamana kadar bu konu tıp fakültelerinde ne Fizyoloji ne de Anatomi derslerinde öğretilmiştir, yani tıp camiasının ortasında adeta bir bomba gibi patlayan bu konu hakkında doktorların da şimdiye kadar pek bir fikri yoktu.

CBD kannabidiol şeklinde üretildiği sürece Cannavis Sativa kullanımına izin verilmiştir; CBD maddesi narkotik sayılmamaktadır ve Yunanistan'da da bu sene yasallaştırılmıştır. Avrupa'da da onaylı bir maddedir.

Kenevirin yasallaştırılması hareketi Californialı hastalar tarafından başlatıldı, her birinin kişisel kullanım amacı ile yetiştirebileceği 19 adet bitki hakkı vardı. Ancak bu yasa hastaların bitkileri kaldırıldığı için değiştirildi ve kendilerine tıbbi amaç doğrultusunda serbest tarım yapma hakkı verildi.

Hint keneviri THC, yani *Delta-9tetrahidrokannabinidiol* üretir ve cannabis sativa ile birlikte müthiş uygulamalarından dolayı eski çağlardan beridir tüm

toplumlar üzerinde bir hakimiyet kurmuştur. Hatta Kraliçe Victoria bile baş ağrıları ve genel ağrıları için Hint keneviri kullanırdı. Amerikan Bağımsızlık Bildirisi, dünyada ilk defa Gutenberg tarafından basılan İncil, Venedik donanmasında kullanılan yelkenler ve halatlar, aynı zamanda ressamların üzerinde şaheserler yarattıkları kanvasları; bunların hepsi kenevirden yapılmıştır.

Venedik Doçesinin ve Çin Hanının ortak bir özellikleri vardır; ikisi de kenevire taparlar ve kanunlarında da yayınlarlar. Çin'in tanımlaması, ipek ve kenevir devleti ile eş anlamlı idi. 1942 yılında kenevir yetiştiren bir Amerikan askeri, askerlik görevinden muaf tutuluyor.

Ancak çıkarlarından dolayı, herkes tarafından köylerinde yetiştirilen bu ucuz bitkiye karşı çıkıyorlardı ve böylece geri sayım başlamıştı.

1937 yılında halüsinasyonlara sebep olan psikotropik özelliklerinden dolayı kenevirin katil olarak aksettirildiği bir film film çekildi. Amerika tarafından öne sürülen yasakların üstelenmesi ve uluslararası çapta kullanımını denetme amaçlı özel polis birlikleri organize edildi.

Ekonomik kazançlar hat safhada; bir dönüm kenevir tarlasından elde edilen kâğıt hamuru ile 4,1 dönümlük ağaç ormanlarından elde edilen hamurla eş-değerdir.

1936 yılında insanlığın üzerine adeta bir plastik kaplandı. Naylon patenti sanayici Du Pont tarafından satın alındı ve kendisi II. Dünya Savaşı sırasında gaz odalarında ve krematoryumlarda kullanılan Cyclon B isimdeki zehirli maddeyi üretmekten ve Auschwitz ve Dachau'da insanları alıkoyarak deneyler yapmaktan hüküm giymiş bir şirketin haklarını satın almıştır. Toplama kamplarında tutulan esirlerin giydikleri elbiselerin kenevirden yapıldığını ve savaşın sonlarına doğru ise kâğıt elde etmek için bunların öğütüldüğünü söylemek biraz ürkütücü. 1932 yılında ilaç kartelleri ticareti kendi aralarında tutmak ve doğal yollu tedavileri gizli tutmak için, kendilerine patentli sentetik ilaçlar üretme hakkı tanıyan sentetik amfetaminden temin ettiler. O zamana kadar üretilen ilaçların %95'i bitkilerden oluşurdu, tıpkı günümüzde Hindistan'ın halen *Yunani* denilen, *Antik Yunan* bilgileri ve araştırmalarını izleyerek bu geleneği *devam ettirmesi* gibi. 100.000'den fazla doktor Asya ve Güney Afrika'daki devlet üniversitelerinde araştırma yapmak için ve özel hastanelerde ise çalışabilmek için iş istiyor.

Kenevir bitkisini şeytanlaştıran Harrison Yasası ile yasaklayıp ortadan kaldırdılar. Çünkü endüstri, petrolün karşıtı olan metanol ve bunun ihracatını

yapan 5 kardeş açısından güzel bir itici kuvvet görevi görüyordu. Böylece 1937 yılında Marihuana Vergi Yasası çıkardılar, bu yasa ile birlikte çiftçilere ABD Ekonomi Bakanlığı tarafından tahsis edilecek özel bir damga vergisi zorla kabul ettirildi ve akabinde de bu damgalar hiçbir zaman basılmadı, sonuç olarak çiftçiler vergi kaçırmış gibi gösterilerek illegal konuma getirildi ve kenevir tarımı durduruldu.

II. Dünya Savaşı sırasında 1942 yılında, savaş mecburiyetlerinden dolayı yasanın iptal edilmesi gerekiyordu çünkü ağır vergi yaptırımları uygulanacaktı.

Japonların Asya'ya girmesi ile birlikte Amerika'ya yapılan kenevir tedarikleri de kesildi. Hükümet ise "Zafer için Kenevir" sloganını öne sürdü. Youtube'daki "Hemp for Victory" videosunu izleyebilirsiniz. Kenevir tarımı için faizsiz borç alımları başladı ve ardından dünya savaşında askeri görev yapan erkeklerin kenevir tarımında çalışması için görevden muaf tutulmak istemeleri yasallaştırıldı.

Bugünse kenevir aramıza geri döndü. Avrupa ve Kanada kenevirin endüstriyel üretimi konusundaki yasakları ortadan kaldırdı, böylece kenevir yeniden uluslararası piyasaya geri döndü ve birçok ürünün içinde kullanılmaya başladı: Jean, atletlerin giydikleri spor ayakkabılar ve dudak kremlerinden kâğıtlara, giysilere ve yalıtımsal materyallere kadar. Yeni teknolojiler sayesinde bugüne kadar petrolle üretilen neredeyse her şey kenevirle de üretilebilir noktaya gelmiştir; bunların arasında iplikler, renkler, plastik, biyokütle enerjisi ve daha birçok şey... Kenevir lifleri artık pahalı arabaların üretildiği sektörde de kullanılıyor (örn.; Ducati). Henry Ford 1942 yılında *Eco Cannabis Car* isimli araba inşa etti.

İsrail'de ise günümüzde yaklaşık 30.000 kişi kanser tedavisinde kullanmak için THC alıyor. İlk aktivist hekimler ise bir tebriği hak ediyor...

1993 senesinde tüm Avrupa'da kenevirin yasallaştırılması için, aralarında Yunanistan Silahlı Kuvvetleri genel başhekimisi Andreas Davaroukas, ikinci başhekim Giannis Souretis ve Selanik Üniversitesi Psikiyatri Profesörü Kleanthis Grivas'ın da yer aldığı 195 hekim tarafından imza toplanarak bir hareket başlatılıyor.

Amerika'nın Florida eyaletinde bulunan hâkim Doug Bench marihuana içen 312 kişinin hapis cezası alması yönünde hüküm veriyor. Kronik obstrüktif akciğer hastalığına (KOAH) yakalandığında ve artık ömrünün sonlarına geldiğini düşündüğünde, eşi gizlice internetten medikal keneviri araştırıyor ve

haberi olmadan kendisine düzenli olarak kenevir veriyordu... bir de ne görsün, mucize! Tamamen iyileşmiş ve ilaç hakkındaki her şeyi öğrenmek ister hale gelmişti. Eşi kendisine doğruları söylediğinde, kamuya açıklama yaparak hayatını mahvettiği çocuklardan affını dilemiş ve hapishaneye yolladığı masum kişileri de af çıkartarak serbest bırakmıştır. Şimdi ise halka açık panellere çıkarak kenevirin yasallaştırılması için çalışıyor ve Florida'da medikal kenevir üretilen kendine ait şirketi ile birlikte büyük bir mücadele veriyor!

Günümüzde ise Almanya'da kenevir toz formunda verilebiliyor.

Yunanistan'da da çeşitli karışımlar ve ürünler içerisinde piyasaya sunuluyor. Bütün kenevir bitkisi ile Hindistan cevizi yağının (MCT) birleşmesi ile birlikte kannabidiollerin (CBD) hücrelere nüfus etmesi daha da kolaylaşmış hale gelir. Daha pahalıdır ancak daha etkili bir sonuç elde etmek için tek seçenektir. Bu şekilde çocuklarda epilepsi hastalığı, glokom, diyabet, arteriyoskleroz, otizm, kanser, stres, kusma, astım vb. birçok hastalık tedavi edilebilir.

Omuriliklerinde yaralanmalar bulunan kişilerde spastik ve kore hastalığı tedavileri delta (9)-tetrahidrokannabidiol ile daha etkili hale gelir.

Kannabidiol (CBD) beyni yaralanmalara karşı korur ve beyin kanaması, felç ve şah damarı tıkanıklığını önler.

Anoreksi vakaları için de uygundur; çünkü vücudun güçlenmesine ve iştah artışına neden olur, bu şekilde kilo kaybını tersine çevirir. Aynı zamanda AIDS hastalarının da iştahını artırır.

Eklem ağrılarında etkilidir, bronşları genişleterek salgıları sıvılaştırır, kronik obstrüktif akciğer hastalığında (KOAH) havalandırma kanallarını açar. Wilson hastalığında distoniye azaltır.

Kannabinoidler dikkat dağılması ve hiperaktivite (ADHD) vakalarında etkilidir. AIDS ve HIV hastalıklarında da tedavi amaçlı kullanılır. AIDS hastalarındaki kilo kaybını tersine çevirir ve HIV virüsü ile ilişkilendirilen sancılı periferik nöropatiyi de tedavi eder.

Alkolün yerini tutabileceği için fazla alkol tüketimi konusunda da yardımcı olur.

Sigarayı bırakmak isteyenler için bir tür elektrikli sigara görevi görebilir.

Lou Gehrig hastalığı olarak da bilinen amiotrofik lateral skleroz hastalığında da tedavi amaçlı kullanılır.

Parkinson hastalığı için uygundur.

Alzheimer hastalığı tedavisinde ve bu hastalığın önlenmesi konusunda işe yarar.

İnsanın keyfini yerine getirir. Uyku kalitesini artırır.

Kansere karşı etkilidir. Rahim kanseri, prostat kanseri, lösemi, bağırsak kanseri, beyin kanseri, akciğer kanserinde elektrikli sigara şeklinde, melanom, ağız kanserinde elektrikli sigara şeklinde, pankreas kanseri, cilt kanseri ve testis kanserinde kullanılır.

Hastalarda ortaya çıkan ağrıların dinmesini sağlar. Sancıli periferel nöropati vakalarında etkilidir. Kronik ağrılar için birebirdir. Sert ağrılar için uygundur ve nöropati kaynaklı ağrıların da dinmesinde yardımcı olur.

Kusmayı engeller.

Kansere sebep olabilecek Herpes virüsü ile mücadele eder.

Yıllardan beridir kanser kaynaklı kaşeksi durumlarında kullanılır.

Arteriyoskleroz vakalarında etkilidir.

Duygusal bozuklukların tedavisinde kullanılır. Miyalji vakalarında da kullanılır. Antienflamatuar özelliğinden dolayı artrit hastalarının tedavil edilmesini sağlar ve romatoid artrit kaynaklı ağrıları da dindirir.

Bu kişiler mutlaka tüketmelidir: Arteriyoskleroz vakaları, kardivasküler hastalıklara sahip kişiler, atardamar hastalıklarına sahip kişiler, metabolik sendromu vakaları ve vitiligo vakaları.

Kalp krizi ve koroner kalp hastalığı vakalarında kalp hücrelerini hipoksiden korur.

Otizimli çocuklar için, aynı zamanda diyabet, diyabetik retinopati ve nöropatiyi önlemek için uygundur.

Hareket kası hastalıkları ve distoniye sahip kişilerin mutlaka tüketmesi gerekir. Kronik sistit için de kullanılır.

Güçlü bir antidepresandır. Atopik dermatit, yani egzama hastalığına sahip kişiler tarafından kullanılır. Elektrikli sigara yolu ile içildiğinde epilepsi nöbetleri için de iyi gelir.

Kraliçe Victoria regl ağrıları için Hint keneviri tükettirdi. Genetik Akdeniz Ateşi hastalığı için kullanılır ve ağrıları dindirir.

Kenevir elektrik sigara yolu ile tüketildiğinde doğurganlığı artırır. Kenevirin testosteronlar, luteinleştirici hormonlar ve foliküller üzerinde etkisi bulunur.

Doğal bir ateş düşürücüdür. Miyalji tedavisinde kullanılır. Glokom vakalarında kullanılır ve göz tansiyonunu düşürür. Hipertansiyon vakalarında kan basıncını düşürür. Hepatit-B, hepatit-C ve her çeşit hepatit hastalığı için gereklidir. Kenevir çeşitli virüslerden gelen saldırıları engelleyerek bulaşıcılığı azaltır. Marihuana ise hıçkırık ve astımı tedavi eder.

Kenevir endokrin sistemimizi standart hale getirir. Kenevir, idiyomatik itrakranial hipertansiyon belirtilerini de azaltır.

Beyin bazal gangliyonlar hastalığı, Meige (Bruegel) sendromunu tedavi edebilir. Migren ve baş ağrılarını da dindirir.

Arteriyoskleroz kaynaklı spastizm semptomlarını tedavi eder ve idrar kesesindeki ağrıları ve işlevsizliği azaltır.

Marihuana nöronların artmasına, beyin nöronlarındaki kimyasal maddelerin düzgün işlemesine sebep olur ve yeni beyin hücrelerinin oluşturulmasına yardımcı olur.

Kannabinoidler yetişkinler bireylerin hipokampus bölgesinde embriyonik nörojenezi ilerletir. Marijuana beyni korur ve beyin kanamalarını önler. Delta (9) tetrahidrokannabidiol hipokampus nöronlarını eksitotoksisteden korur.

Kemik erimesi vakaları için harika bir ilaçtır. Kemik erimesinin önlenmesinde ve kemiklerin güçlendirilmesinde kullanılır. Tip-2 kannabinoid reseptörü CB2, kemik kütlelerini düzenler.

Kenevir, post travmatik stres bozukluğu için de uygun bir ilaçtır. Marihuana hafızayı güçlendirir ve post travmatik stresi azaltır. Endokannabinoidler, beyin tarafından oluşturulan kötü anıları siler.

Gebelik döneminde hamile kadınları rahatlatır ve yeni doğacak bebeklerin sinir sisteminin daha düzgün gelişmesini sağlar. Kaşıntıları ve karıncalanmaları giderir ve hatta kolestatik karaciğer hastalığını da tedavi eder.

Şizofreni ve mental rahatsızlık vakalarında kullanıldığında iyi sonuçlar verir. Çocukluk bozukluklarında herhangi bir şekilde şizofreniye neden olmadan başlangıç tedavisine katılabilir. Drepanositer anemiye tedavi eder.

1986 Yılında İsrail’de Yapılan Öncü Bir Araştırma

Araştırmanın başında, İsrail’deki Tel Aviv Üniversitesi’nin Kimya profesörü Raphael Mechoulam bulunuyor. Bugüne kadar 36.000’den fazla hastayı tedavi

etmiştir. Kanadalı aktivist ve aynı zamanda arkadaşım olan sevgili Rick Simpson'dan da bahsetmemiz gerekir, kendisi tetrahidrokannabinol ile kanseri yenmiştir ve ardından herkese bu yağı ücretsiz olarak dağıtmaya başlamıştır.

Psikiyatr profesörü Kleanthis Grivas; medikal kenevir THC'nin kanser, arteriyoskleroz vb. hastalıklar karşısında etkili olabilmesi için %5 oranında saf olması gerektiğinin altını çizdi ve ilaç şirketlerinin yardımsever kuruluşlar oldukları ve bize yalnızca yardım etmek istedikleri konusunda şüpheli olduğunu belirtti. Yunanistan'da geleneksel yöntemler kullanan çiftçiler tarafından yapılan doğal kenevir tarımı en iyi ve en güzel kokulu bitki türünü bizlere sunuyor. Bu da endüstriyel ve Hint kenevirinin hem eril hem de dişi bitkisi açısından iyi tohumlar yetiştirmeye elverişli iklim şartlarına sahip Yunanistan'ın zenginlik ve ticaret kaynağı olmasını sağlayacaktır, tıpkı Messina lezzetleri gibi.

Damiana

Damiana bitkisinin sakinleştirici, hafif laksatif ve afrodizyak özellikleri olduğu düşünülüyor. Depresyon, sinirsel hazımsızlık, kabızlık, cinsel işlev bozukluğu ve özellikle dominant cinsel faktörle birlikte anksiyete nevrozu için kullanılıyor. Modern botanik biliminde Damiana genel olarak vücudun güç kazanması ve sinirsel rahatsızlıklarla baş edebilmek için kullanılıyor. Bazı araştırmalara göre içindeki acı bileşen, damianin sinir sisteminin güçlenmesini sağlayan bileşendir. Bundan dolayı Damiana yoğun stres, sinirlilik, halsizlik ve aynı zamanda hafif depresyon vakalarında kullanım için uygun sayılıyor. Ölçülü bir biçimde kullanıldığında tıpkı kahve gibi merkezi sinir sistemini uyarıp kişiyi zinde tutabiliyor.

KİTAP HAKKINDAKİ YORUMLAR

Sayın İfianassa Athanasia Karabatsou, bizleri meşhur kitabının yeni baskısı ile onurlandırıyor; kendisi bu baskısında teferruatlıca fiziksel sağlığın temel ilkelerini inceliyor ve hastalara ve onların mücadelelerine bütünlüklü bir şekilde yaklaşıyor.

Metinler titizlikle ele alınmakta; yalnızca doğal ürünlerin yararlı özelliklerine odaklanmakla kalmıyor, aynı zamanda sağlıkla ilgili daha birçok konuyu da gün yüzüne çıkarıyor.

Bana göre kitaptaki konu içerikleri bir karaktere sahip; ürünler üzerindeki bilimsel incelemeler, çeşitli hastalıklar üzerinde teşhis ve tedavi yolları, çevresel faktörlere dayanarak sağlık oranlarından tutun da Antik Yunan'a ait arkeo-

lojik verilere kadar birçok başlık içeriyor. Örneğin bir sayfada “Zeytin Ağacından İdoller ve Heykeller” ve “Panathenios Yarışmaları”ndan bahsederken, bir diğer sayfada ise çinko üzerine tüm bilimsel verilerden bahsediyor; nasıl bir araya geldiğini, bakırla nasıl bir tepkimede bulunduğunu, hangi besin takviyelerinde bulunduğunu ve çinkonun cinsellik yönünden temel bir mineral olduğundan söz ediyor.

Çok orijinal bir kitap, zevkle okuyabilirsiniz ve aynı zamanda içindeki görseller aracılığıyla da gözlerinizi doyurabilirsiniz. Mesela Giannis Zafeiris’in *Üç Güzeller* tablosu ile Pablo Picasso’nun *Sevgilim Uyuyor* tablosu gibi.

Kitapta bir dizi hastalık hakkında hem önleyici hem de tedavi edici etkiye sahip birçok besinden bahsediliyor.

Sevgili İfianassa’nın verileri, şiirleri ve hicivleri ele alma şeklinden dolayı okuyucular açısından da çok yararlı bir kitaptır.

İfianassa’nın kitapta da yazdığı üzere, zeytinin tüm parçalarını kullanarak 100. yaşımı görür müyüm bilmiyorum ancak bildiğim bir şey var ki, kitabı okurken büyük bir zevk aldım ve herkese tavsiye ederim.

Nikos Markatos

Emekli Profesör, AUTÜ, Texas Üniversitesi Geçici Rektörü

Mükemmel bir kitap! Okurlarına sunduğu değerli bilgilerden dolayı sevgili İfianassa’ya minnettarım. Yazarın da canla başla savunduğu zeytin yapraklarının iyileştirici gücü ve Hipokrat ilkelerine dayanarak tıbbaya yönelik holistik yaklaşımı, insan sağlığının korunması ve hastalıkların önlenmesi açısından çok değerlidir ve daha sağlıklı ve daha iyi bir dünyaya giden yolda doğru bir adımdır.

Liana Kastrinaki

*Danıştay’da görevli avukat, Antik Yunan Mitolojisi
Araştırma Derneği Yönetim Kurulu’nda*

Sayın A. Karabatsou tarafından yazılan *Zeytin Yaprakları* kitabı, zeytin yapraklarının biyokimyasal içeriği hakkında sayısız bilgiler içeriyor.

Organik zeytinlerin, herhangi bir olumsuz yan etki yaratmadan tüm insanlara yönelik uygun ve ulaşılabilir bir şekilde bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde yardımcı olduğu verilerle kanıtlanmıştır.

Yazar ise bu sırada Yunancayı çok iyi bir şekilde kullanıyor. Elinizdeki kitap bir yandan zengin bir kaynakça iken diğer yandan ise okurken, okuyucunun

akıcı bulacağı belirli bilimsel terimlerin de yer aldığı özel bir sözlük konumundadır.

Kitabın beşinci cildi gerçekten bir ansiklopedi görevi üstleniyor, sağlık hakkında yararlı ve kapsamlı birçok bilgi içeriyor, her evdeki kitaplıkta bulunması gereken bir kitap ve tam bir sağlık cephanesi!

Stavros Papamarinopoulos

Jeoloji ve Jeofizik Profesörü

Patra Üniversitesi

Değerli Karabatsou,

700 üzerinde sayfaya sahip olan bu harika kitabınıza karşı büyük bir ilgi duyduğumu belirtmek isterim: *Zeytin Yaprakları: Doğal İyileşme Yöntemleri, Tetrafarmakos ve Hücresel Beslenme* adlı baskınız, sağlık ve tıp bilimi hakkındaki bilimsel verilerin zenginliği ile beni hayretler içerisinde bıraktı!

Antik Yunan tıp tarihi ve temel fizyoloji ile başlayarak bizleri tümevarımsal ve düzenli bir şekilde sağlıklı beslenmeye doğru itti.

Okuru ise hastalıklara ve hatta kansere karşı beslenme yoluyla bir mücadele üzerine yazılan kapsamlı başlıkları ile hayran bıraktı. Alternatif tıbbın rolü ve önemini ortaya koymak için, bilimin şifa yelpazesinde mutlak bir yeri bulunan zeytin ve zeytin yapraklarının rolü üzerinde doğal olarak durmanız gerekiyor.

Kitabınız bilim insanları açısından da yararlı olacaktır ve elbette klasik tıbbı aşan bir alanda bilgi edinmeyi arzulayan her insan için de aynı şey geçerli. Bilim alanlarında her zaman boşluklar ya da yetersiz elementler mevcuttur, ancak sizin uzun yıllar ve meşakkatli araştırmalarınız meyvesi olan bu kitap, sahip olduğumuz bilgilerin daha da çok incelenmesi ve geliştirilmesi konusunda katkıda bulunacaktır. İnanıyorum ki, bu pek değerli kitabınız her ailenin kütüphanesinde hak ettiği yeri alacaktır!

Hristos Bartosokas

Pediatrici Profesörü, Atina Üniversitesi

Araştırmacı Dr. Athanasia Karabatsou tarafından yazılan *Zeytin Yaprağı* isimli kitap, belki de ismini “Zeytin Üzerine Tarihi ve Tıbbi Ansiklopedi” olarak değiştirmelidir. Neden mi? Çünkü zeytin meyvesi etrafındaki tüm tarihi, biyolojik, biyokimyasal ve tıbbi bilgileri ortaya koyuyor.

Bu çok yönlü çalışma kabiliyetli Bayan Karabatsou tarafından kıvrak bir dille yazılmıştır, Zeytin etrafında birçok konunun üzerinde durmuştur. Bunların arasından en dikkatimi çekenlerden bahsetmek isterim.

Asklepios ve Hipokrat’tan başlayarak fizyoloji, beslenme, hastalıklar ve tedavi yöntemleri, geleneksel şifa veren tariflerle konuyu ilerleterek tarihi tıp elementlerinden bahsetmiştir, daha sonra hücrebilimden söz etmiş ve son olarak yemek tarifleri ve tatlı ikramlarla bitirmiştir.

Yazarın kitabın derlenmesi ve yazılması üzerine harcadığı zaman ise kendisine bir kez daha hayran kalmamı sağlıyor. Her bir sayfasında ilgi uyandıran ve uzmanlık gerektiren bilimsel konuları sekülerize ederek anlaşılır kılan bir dille yazılmış bu kitaba hayret etmemek elde değil.

Kitabın büyüklüğü ise gözünüzü korkutmasın, çünkü her bir sayfası anlaşılır bil dil ile yazılmıştır.

Yazar Karabatsou’yu bu değerli eserinden dolayı tebrik etmek isterim.

Alanında böylesine uzman birini görmek beni mutlu ediyor.

Theoharis Al. Patargias
Emekli Biyoloji ve Genetik Profesörü
Atina Üniversitesi

Kocaman bir bravo dışında kitabınız hakkında başka ne söylenebilir ki, Bayan Karabatsou! Bitkibilimi ve aynı zamanda Yunanistan ve evrensel bitki örtülerindeki ağaç ve bitkilerin tedavi edici özellikleri hakkındaki bilgileriniz beni hayrete düşürdü. Her Yunan tükettiği ürünleri tanımalıdır, özellikle de kenevir yağı ve frapeliayı... Bu ikisini 20 sene önce sizin yaptığınız araştırmadan sonra bizzat kullanmaya başladım.

Nikos Haralambidis
Orman bilimci, Yunanistan ormanlarından sorumlu.
Karaferye, Haziran 2020

Bayan Athanasia İfianassa Karabatsou'nun bu yeni baskısında insani hastalıklar ve onlarla mücadele yolları üzerine holistik bir görüş sunuluyor.

Yazar, insan vücudundaki her organın işleyişini tamamen anlaşılır bir dil ile açıklıyor ve devamında ise çeşitli hastalıklarının teşhis ve tedavi yöntemlerini holistik teori ile öne sürüyor. Çevresel etkinlikler ve hassasiyetler eşliğinde sistematik bir biçimde, temel çevresel faktörlerden doğan sağlık üzerindeki etkileri analiz ediyor.

Eşsiz ve alanında öncü bir kitaptır, çünkü çeşitli besinlerle bir dizi hastalığın hem nasıl önlenebileceği hem de nasıl tedavi edilebileceğini duru bir şekilde anlatabilmiştir.

Her bilim insanının ve hatta sağlıkla ilgilenen her insanın kütüphanesinde bulundurması gereken bir kitaptır.

Nikos Katsaros

*Yunanistan Gıda Dairesi Başkanı
FBMAM Demokritos, Scientific Associate
New York Koleji Başkan Yardımcısı*

İnsanların aptallığı toprak ananın gücünü ve bizlere bahşettiği kaynakları ve hediyeleri gölgeleyemeyecek!

Aristotelis Papayoannou

Farmakoloji ve Toksikoloji Doktoru, Bitkisel Terapi Araştırmacısı, Ksanthi

Dr. İfianassa Athanasia Karabatsou'nun Zeytin Yaprakları: Doğal Tedavi Yöntemleri, Tetrafarmakos ve Hücrel Beslenme adlı önemli eseri hakkında birkaç düşünce, fikir ve bilgilerimi kısaca ifade etme olanağı tanındığı için çok mutluyum.

Bu eser harika olduğu kadar günceldir, çünkü artık Holistik Beslenme, Holistik Tıp ve çoktan ihtiyaç duyulan Holistik Sağlık Sistemine saygı göstermenin zamanı gelmiştir.

Holistik Tıp Doktoru İfianassa Athanasia Karabatsou, 21. yüzyılın ve aynı zamanda 3. bin yılın içerisinde iken bu önemli eseri ile birlikte insanlığın iyiliği adına büyük katkılarda bulunmaktadır.

Pavlos Mihalıs

*Ph.D & J.D - Pazarlama & İşletmede Doktora (Alabama Üniversitesi).
Mayıs 2015'ten beri Yönetim Kurulu Başkanı, Global Institute of Economic Developing ve
Investing Institute CEO'su.*

Sağlığını geliştirebilmesi için doğayı nasıl kullanabileceği hakkında bilgi sağlayacak ve holistik bir bakış açısına sahip olmak isteyen her insanın ve her şifacının işine yarayacak anlaşılır ve yararlı bir dizi bilgiye sahip harika bir kitap. Tebrikler.

Ksenofon Magnis

Araştırmacı doktor, Holistik Tıp ve İridoloji

Katarakta karşı gözlere limon sıkamak! 105 yaşını aşmış ninem bunu her gün yapardı ve ipliği iğneden geçirmesini de bilirdi!

Onu hastaneye götürdüklerinde de doktora şöyle derdi: “korkmayın çocuklar, sıvalarım düşmüştür, siz diğerlerine bakın...” İşte metanet!

Kostas Delikostopoulos

Thermos, Kefalobrysou

Bu kitap hem bilim camiasına hitap edecek şekilde hem de kamuoyu için bilgilendirici bir şekilde yazılmıştır.

Yunani Tıbbı ve Fitopatolojinin mükemmel bir birleşimi. Gençken Taşkent'te öğrettiğim Hipokrat'ın hastaların kişisel özellikleri üzerine olan verilerinden doğan Çin Tıbbı; yani tatlı ile acı ve ekşi ile tuzlu içeceklerin dengesi. Meslektaşım İfianassa Karabatsou'nun da ifade ettiği üzere, bu Yunan Tıp sanatının evrenselliğini ortaya koyuyor.

Dr. Ksenofon Lambrakis

Avrasya Derneği Başkanı

Medikal fizik ve ciddi hastalıklara karşı korunmak için bu şahane kitabı okumanızı öneririm. Bunun gibisine zor rastlanır... Fizik tedavilerin kendilerine has bir gayeleri var. Yazarın uzun yıllar süren çabalarını haklı çıkaracak yapılandırılmış bir fikir ve herkes tarafından tanınan bir uygulama, kimyasal ilaçlar ve yan etkileri yerine doğal tedavileri tercih etme kararında da yardımcı olacaktır.

Dr. Matina Chronopoulou, ND., PhD

*Nöropati ve CAM Terapi Sorumlusu, Warnborough Koleji,
İrlanda. Global Nöropati Sorumlusu.*

KAYNAKÇA

- Aleksandra Delinikou: *Omoiotherapevtiki - To Mellon tis Iatrikis Tora (Homeoterapi - Tıbbın Geleceği Şimdi)*.
- Aleksandros Langadas: *Oi Archaioi Ellines kai i Thalassa (Eski Yunanlar ve Deniz)*, Atina, 1990.
- Aloe Vera: Nature's Silent Healer*, A. Barcroft, A. Myskja, T. Reynolds, 2003.
- Anna Maria Botticelli & Clementina Cagnola: *La Salute Foglia Per Foglia (Yaprak-Yaprak Sağlık)*, Milan, 2002.
- Antoine de Saint-Exupery: *O Mikros Pringkipas (Küçük Prensi)*, yay. Filologiki
- Argyri Tsakalia: *Ta Megala Mystika tis Aeizoias (Uzun Yaşamın Büyük Sırrı)*, 1996.
- Argyris Kouzas: *Therapia me Chylo Sitou (Buğday Lapası ile Tedavi)*, 1949.
- Artemis-Liza Mertani: *Zefyria Odos (Batı Caddesi)*, *Gorgo i Medousa (Gorgo ve Medusa)*, *Polyfimos Odos (Meşhur Cadde)*, Kleio yayınları, 1983.
- Asklepios ve Dioskoridoi, *Iroiki Latreia Stin Archaia Ellada, Idea tis Athanasias (Antik Yunanistan'da Kahramanlara Tapınma, Ölümsüzlük Fikri)*, İamvlichos yayınları, 1997.
- Atina Kaymakamlığı: *Evgonia progenetiki agogi, i agogi tou paidiou archizei prin apo tin syllipsi. (Doğum öncesi doğurganlık tedavisi, çocuk sahibi olma tedavisi cinsel birleşmeden önce başlar.)*
- Balch James & Phyllis: *Nutritional Healing*, 1990.
- Barry Sears: *Omega-3 RxZoni (Omega-3, Rx Bölgesi)*, 2003.
- Bernard Jensen: *Trofes pou Therapevoun (Tedavi Eden Yiyecekler)*.
- Betty Stergiopoulou: *Aigaioi, Pelasgoi, Ellines (Egeliler, Pelasglar ve Yunanlar)*, Tade Efi Yayınları, 2014.
- Carol Rudd: *Essenze Floreal, Le Dolci vie Benessere (Bitki Özleri, Temel Rehber)*.
- Charles W. Kane: *Herbal Medicine of the American South West*, 2009, USA.
- Culpeper: *Complete Herbal*, 1652.
- David Hoffman: *Odigos Votanotherapeias Olistikis (Holistik Bitkisel Terapi Rehberi)*.
- David Urch: *Aloe Vera in Veterinary Practice*.
- Deepac Chopra: *Agerasto Soma, Athanato Pnevma (Genç Kal, Uzun Yaşa)*.
- Dennis Burkitt: *Bitkisel Lifler*.

- Dim. Lambropoulos: *O Karkinos Antimetopizetai kai Therapevetai (Tedavi Edilebilen Kanser)*.
- Dim. Pertzis: *Amfiaraos, Megas Mantis tou Apollonos (Amphiaraos: Apollon'un Yüce Kahini)*, 2002.
- Dioskorides: *Peri Ylis Iatrikis (De Materia Medica)*.
- Dr Alexandra Niedzwiecki - Dr Matthias Rath: *Mythoi kai Pragmatikotites gia tin Pandimia tis Grippis ton Chiron tou 2009 (2009 Domuz Gribi Pandemisi Hakkındaki Mitler ve Gerçekler)*.
- Dr J. Bronowski: *The Common Sense of Science*. N.Y.
- Dr Wolf Kafka: *Bemer Health & Beauty Therapy*, Cenevre, İsviçre, 1998
- Dr. Georgios Georgiou: *Curing the Incurable with Holistic Medicine*, Kıbrıs.
- Dr. Petra Döring: *More Energy*, Pasific & Sky Ltd, Hong-Kong, 2004.
- Elizabeth Somer: *Food and Mood*.
- Ellinika Stomatologika Chronica (Yunan Ağız Hastalıkları Kayıtları)*, cilt 54, Ekim-Aralık 2010.
- Emmanouil Mikroiannakis: *Politeiaki Pathologia (Kültürel Patoloji)*.
- Epikür: Anthologio B' Filosofias, Syllogiki Ekdosi Filon tou Kipou (Felsefe Derlemeleri II, "Bahçe"den Yoldaşlarının Seçmeleri), Gargitos, 2013.
- Evgenia Darviri: *Diotima*, Dimiourgia yayınları, 1999.
- Evmolpos Tsamis: *İ Elliniki Thriskeftiki Paradosis, Bakchai, Entechno Gelio kai Klama (Yunanistan Dini Gelenekleri, Dionysos, Sanatsal Kahkaha ve Ağlayış)*, Semeli yayınları.
- Evterpi Bazopoulou: *Kittarogenetiki Meleti Karkinou Stomatos (Ağız Kanseri Üzerine Sitogenetik Çalışma)*, 1981.
- Farrington: *Homeopathy and Prescribing*.
- Flora Zervou-Valvi: *Kittarogenetiki Meleti, Erpitiki Stomatitidos (Herpetit Stomatit Üzerine Sitogenetik Araştırma)*.
- G. Chitas: *O Pathon Giatros kai Nikitis tou Karkinou (Kanseri Yeneni Azimli Doktor)*, Ioannina, 1998.
- G. Kallergis: *Odigos Enimerosis kai Epikoinonias me ton Astheni (Hasta ile İletişim ve Bilgi Alışverişi Rehberi)*, 2003.
- G. Sfikas: *Votana tis Ellados (Yunanistan'ın Şifalı Otları)*.
- G. Vytoulka: *Omoioopathitiki i Nea Iatriki (Homeopati: Yeni Nesil Tıp)*. *Genetikos Tropopoiimena Trofima (Genetiği Değiştirilmiş Yiyecekler)*.
- Gennadiou: *Fytologia (Bitkibilim)*, 1906.
- Georgios Klimis: *O İdiotikos Vios stin Archaia Athina (Antik Atina'da Günlük Yaşam)*, 2006.
- Gerson Center: *Protokolla Therapias (Tedavi Protokolleri)*, Tijuana, Meksika, 2000.
- Ghislaine Lancot: *The Medical Mafia*.
- Giangkos Karavis: *İ Therapevtiki Agogi tis Nisteias (Bir Tedavi Yöntemi Olarak Açlık)*, 1991.

- Giorgos Karvelas: *Amitos Zois, Pnevmatiki Sygkomidi (Yaşam Mahsulü: Ruhsal Hasat)*, Asea, 1998.
- Giorgos Minoudis: *Diatrofologia (Beslenme Bilimi)*.
- Giorgos Stamkos: *Nicola Tesla: O Profitis tou 21ou Aiona (Nicola Tesla: 21. Yüzyıl Peygamberi)*, Archetypo yayınları.
- Gr. Kassimos: *Diatrofi (Beslenme)*.
- Harita Mini: *Neopaganismos i Anagennisi tis Archaias Thriskeias (Neopaganizm ve Antik İnançların Yeniden Doğuşu)*, Archetypo.
- Helmut Baumann: *Elliniki Chlorida ston Mytho, stin Techni kai Logotechnia (Mitlerde, Sanatta ve Edebiyatta Yunan Bitkileri)*.
- Henry Bieler: *Oi Trofes Einai Ta Kallitera Giatrika (Yemekler En İyi İlaçlardır)*, 1965.
- Hermann Maier: *Trainingsprogramm (İdman Programı)*.
- Hipokrat: *Peri Anemon, İdaton kai Topon (Hava, Su ve Toprak), Aforismoi (Aforizmalar)*.
- Hristos Katsis: *Ta Votana stin 3i Chiliatia (3. Binyılın Şifalı Otları)*, 2001.
- Ioannis Tsangaris: *Apo tin Vizantini Chymevtiki stin Araviki Alchimeia (Bizans Kimyasından Arap Simyasına)*.
- Irish Times: *EU-Facts*, www.eu-facts.org, Say no to the Lisbon Treaty.
- İlias Sakalak: *Mousikes Vitamines, Iatriki Mousiki Psychologia (Müzikal Vitaminler, Tıp-Müzik-Psikoloji)*, 2004.
- James May: *The Miracle of Stevia*
- James Tyler Kent (1849-1916): *Dialekseis stin Omoioipatithiki Filosofia (Homeopatik Felsefe üzerine Notlar)*.
- Jan Dries: *To Neo Vivlio gia ton Syndyasmō Trofon (Besin Kombinasyonlarında Yeni Rehber)*.
- Janine Roberts: <https://fearoftheinvisible.wordpress.com> - How scared should we be of viruses and vaccines, *HIV and AIDS?* (Virüsler ve aşılardan, HIV ve AIDS'ten ne kadar korkmalıyız?). İatrikes Yayınevi, Birleşik Krallık, 2008-9.
- John Lust: *Natural Remedy Bible (Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi)*.
- Jose Antonio Campoy: *Cancer: Que Es, Que Lo Causa y Como Tratarlo; Pulso Ionicos Contra el Cancer el PAPİMİ*.
- Kallifronas: *Georgiki İpiresia, Therapevtika Fyta (Tarım Hizmeti ve Şifalı Bitkiler)*, 1936.
- Katsampoulas: *150 Votana gia 150 Chronia Zois (150 Yıllık Bir Ömür için 150 Bitki)*.
- Kedar N. Prasand: *Polemiste ton Karkino me vitamines kai sympliromata (Vitaminler ve Besin Takviyeleri ile Kanseri Yenelim)*.
- Laura Newman: *Make Your Juicer Your Drugstore.*
- Life Extension* dergisi, Disease Prevention & Treatment Protocols (Hastalıkları Önleme ve Tedavi Etme Protokolleri).
- Manyetoterapi: *Odigos Aftotherapeias (Kendi Kendini Tedavi Etme Rehberi)*, Bansal, 2002.
- Mark Breiner: *Whole-Body Dentistry: Discover The Missing Piece To Better.*
- Martha Christie: *To Diko Sas Teleio Giatriko (Kendinize Ait Mükemmel Tıp)*, Arizona, 1996.

- Masaru Emoto: *To Mystiko Minyma tou Nerou (Suyun Gizli Mesajı)*.
- Master Lam Kam Chuen: *The Way of Energy*, Gaia 1991.
- Matthias Rath: *Why Animals Don't Get a Heart Attack But People Do, Vasikes Arhes tis Kittarikis Iatrikis & Praktika Synedriou Kittarikis Iatrikis (Hücresel Tıbbın Temel İlkeleri & Hücresel Tıp Kongre Bildirisi)*, Munster, Almanya, 2003.
- Melvyn R. Werbach: *Botanical Influences on Illness*, 1994.
- Michael Murray: *Nutritional Influences on Mental Illness*.
- Michael Murray: *The Healing Power of Herbs*.
- Michael Tierra: *The Way of Herbs*.
- Morias: "Ekim 2004, 2004 Yaz Olimpiyatları".
- Morton Walker: *Olive Leaf Extract*.
- Muhammed Avni Al-Kaid: *Levkes Kilides Adamantinis (Diş Minelerindeki Beyaz Lekeler)*, Didaktori Diatrivi, 1987.
- Myrsini Lambraki: *Ta Chorta (Otlar) & Ladi Gevsis kai Politismos 5600 Eton (Lezzetli bir Yağ ve 5600 Senelik bir Kültür)*.
- Nikos Psilakis: *Elaias Stefanos (Zeytinden Çelenk)*, Karmanor Yayınları, İrkleio, 2003.
- Nuova Guida ai Remedi Naturali, Parragon, Birleşik Krallık, 2002.
- P. Grant: *Katachrisi ousion, prolipsi kai elegchos (Maddelerin İstismarı, Önlem ve Kontrol)*, D.S.Ö., 1990.
- P. N. Varma: *Encyclopaedia of Homeopathic Pharmacopoea*.
- Pan. Pappas: "PAP-İMİ sistemi", Uluslararası Kongre Bildirisi, Salzburg, Avusturya, Kasım 2003.
- Pathanail Altman: *Therapeies me Oksigono gia Teleia Ygieia (Mükemmel Sağlığa Erişebilmek için Oksijen ile Tedavi)*.
- Paul LaViolette: *İ Genesis tou Kosmou, metastoicheiosi tou Aithera (Evrenin Doğuşu ve Ether'in Dönüşümü)*. Enavlios Yayınevi, 1995-2004.
- Paul Schauenberg: *Odigos Therapevtikon Fiton (Şifalı Otlar Rehberi)*, Gkiourda Yayınevi.
- Penelope Ody: *Odigos Farmakevtikon Votanon (Şifalı Bitkiler Hakkında Rehber)*.
- Periklis Markakis: *Stocheia Technologias Trofimon (Besinler Teknolojik Unsurları)*.
- Periklis Rediadis: *O Kritikos Lavirinthos kai Schetikoi Mytoi (Girit Labirenti ve İlgili Mitler)*, Dimiourgia Yayınları, 1994.
- Periskopio tis Epistimis: *Pyriniki Syntiksi sto Ergastirio (Atölyede Nükleer Füzyon)*, Ocak 2004.
- Petros Evtymiadis: *Megas Odigos Ygieias (Sağlık Ansiklopedisi)*.
- Pierre Potier & Francois Chast: *To Magazaki tou Kalou Theou (Tanrının Küçük Dükkanı)*.
- Plessas: *Diaititiki tou Anthropou (İnsanın Beslenme Şekli)*.
- Popi Stromata-Psichari: *Diatrofi kai Perivallon (Beslenme ve Çevre)*, Omilos Filon tou Dasous (Ormanseverler Derneği) ve Dryas gazetesi, Lamia 2010.
- Prof. Maria Tzani, Atina Üniversitesi: *Lemoni sti Syneidisi (Bilinçli Limon)*, Atina 1998.
- Prof. Stavros Theofanidis, Atina Üniversitesi: *İ Katagogi tou Evro (Euro'nun Kökeni)*.

- Rene Caisse: *Essiac, Herbal Cancer Remedy, Medical Report*, 1974.
- Richard Mabey: *Pliris Odigos gia ta Votana (Bitkiler Hakkındaki Tüm Bilgiler)*. *Riksi* gazetesi, 17 Ocak 2015, "İ Epelasi ton Vaktirion (Bakterilerin Saldırısı)", N. Dosios.
- Robert Lyons: *İndiyum*, Budapeşte Üniversitesi.
- Robine Ticciati & Laura Ticciati: *Genetika Metallagmenes Trofes (Genetiği Değiştirilmiş Besinler)*, Basdekis Yayınları, 2000.
- Roch Domerego: *Oi Melisses Therapevoun (Arılar İyileştirir)*.
- Rowan Robinson: *To Plires Vivlio tis Kannavis (Kenevir Ansiklopedisi)*, Diodos Yayınları, 1998.
- Salvatore Perrela: *Ta Iamatika Votana (Şifalı Otlar)*.
- "Selected PAP-IMI Cases in Europe and USA", 3 Haziran 1999.
- Silver Dental Fillings: *The Toxic Time Bomb*, Sam Zif, 1984.
- Simon Lilly: *Praktikos Odigos: Crystal Healing (Kristal Tedavisi Rehberi)*, 2002.
- Sp. Mavroeidis: *O Ortholithos tis Pylou Apokalyptei (Navarin Dikilitaşı Keşfediliyor)*, Dion Psaras, 2000.
- Spyr. Stavropoulos: *Ta Asklipeia tis Peloponnissou (Mora'nın Asklepiosları)*, Aiolos Yayınları, 2000.
- Stathis Vallas: *Stocheia Archaia Ellinikis Thriskeias (Antik Yunan İnancı Elementleri)*, Evandros.
- Stefanos Vasileiadis: *Gai tin Mousiki (Müzik Üzerine)*, City Bank, 1984.
- Stergios Tasoulas: *Aftoipnosi kai ipnosi (Otohipnoz ve Hipnoz)*, Trito Mati dergisi.
- Swami Karmanada Saraswati: *Yogic Management of Common Diseases*, Bihar India, 2001.
- Takis Koufalis: *Patriotiko Metopo Ethnikis Sotirias (Yunan Kurtuluşunda Vatansever Cephe)*, Atina 2013.
- Tania Wright: *Food Allergies, Class Publ*, Londra, 2001.
- Tatiana Stavrou: *Elia (Zeytin)*.
- Th. Lefakis: *Meleti Epi ton Elevsinion Mystirion kai Manteion (Elefsis Gizemleri ve Kahinleri Üzerine Araştırma)*.
- Th. Manias: *İeri Geometria (Kutsal Geometri)*.
- Tuvalan Apollonios: *İşleme*, Trito Mati dergisi.
- Vlassis Rassias: *İeropraksies Ellinon (Yunanların Kutsal Törenleri)*.
- Walter Richard: *Fylla Elias kai Karkinos kai Enallaktikes Therapeies (Zeytin Yaprakları, Kanser ve Alternatif Tedaviler)*.
- Werbach Melvyn: *Healing Through Nutrition*.
- Werbach Melvyn: *Nutritional Influences on Illness*, Clinical Research.
- Willhelm Reich: *Syssorevtis Orgonis (Orgon Akümülatörü)*, Paraskinio yayınları.
- Yunanistan Sağlık ve Dayanışma Bakanlığı, Milli İlaç Organizasyonu: *Gia tin Orthi Chri-si ton Antiviotikon (Antibiyotiklerin Doğru Kullanımı Üzerine)*, Atina 2008.
- Zacharopoulos: *Sygchroni Pliris Therapevtiki me ta Votana (Şifalı Otlarla Modern Tedavi)*.

Zeytin Yaprakları

Dr. Athanasia Ifianassa Karabatsou

"En güzel tedavi, hastalığı önlemektir."

1990 yılından beri zeytin yapraklarının işlenmesine öncülük eden Karabatsou, önleyici tıpta önemli işlere imza atmıştır. Hipokrat yeminini izleyen bu geleneği sürdürmeye hâlen devam etmektedir.

Antik Yunan'da zeytine atfedilen kudsiyet ve zeytin yapraklarının pek çok hastalığın tedavisinde etkili olması zeytini, yüzyıllardır süregelen bir kültürel değer haline getirmiştir.

Bu kitap, okurlarına zeytinden yola çıkarak Yunanî tıbbının tarihine, sağlıklı beslenmeye, insan fizyolojisinden kadim tedavi metotlarına, pek çok hastalığın sebebine ve tedaviye yardımcı birtakım formüllere, modern tıbbın sağlığa bakışı ile alakalı bilimsel makalelere, türlü bitkilerden doğal ve yapay besin maddelerine ve dahi sağlıklı yemek tariflerine kadar tıbbı dair oldukça geniş bir yelpaze sunuyor.

Zeytin Yaprakları, tıbbın insan yaşamındaki bütüncül yönünü gözler önüne seriyor.

K T B E	ZEYTİN YAPRAKLARI DR. ATHANASIA IFIANASSA KARABATSOU	 9 786258 094701	
	KİTAP NO		DİZİ ADI
	705		SAĞLIK

