Tedavi olduğunuz şeylerin en hayırlısı hacamattır.
(Hadis-i Şerif)

HACAMAT

(Kupa Terapisi)

Süleyman GÖK



DÜNYANIN EN ÇOK SATAN HACAMAT KİTABI

21. Baskı
176 Sayfa

Hacamat sanatının incelik ve sırları

BENGÜ

KUPA TERAPİ

hacamat:

5000 yıllık iyileşme sanatı

© 2017, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. İzinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-230-3
Sertifika No: 12451

Hayat Yayınları	:	623
Sağlık	:	16
Kitabın Adı	:	Kupa Terapi (Hacamat)
Yazarı	:	Nuray Karpuzcu
Yayın Editörü	:	Erol Şahnacı
Metin Editörü	:	Selami Türkoğlu
Kapak ve İç Tasarımı	:	Hayat Yayınları
Baskı Yeri ve Tarihi	:	Ankara, 2017
Baskı ve Cilt	:	Ertem Basım Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde No:8 Malıköy - Temelli / ANKARA Tel: (0312) 284 18 14 Sertifika No: 16031

Hayat Yayın Grubu

Nişancı Mahallesi, Davutağa Caddesi No: 26/1
34050 Eyüp - İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com | hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

NURAY KARPUZCU

KUPA TERAPİ

hacamat:

5000 yıllık iyileşme sanatı

Hayat

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 11
Önsöz 13
Başlarken 17
Metafizik Sağlık 17

BÖLÜM 1

SAĞLIKLI OLMANIN GENEL KURALLARI 21
Herkes Hem Fikir: Sağlık, Sağlık, Sağlık! 23
Sağlıklı Olmanın Birinci Kuralı: Önce Korun 25
Islak Kupa Terapisi (Hacamat) Nedir? 29
Kuru Kupa Terapisi Nedir? 32
Kuru Kupa Terapisinin Yararları 35
Kuru Kupa Terapisi Hangi Durumlarda Uygulanmaz? 38
Islak Kupa Terapisinin (Hacamat) Tarihçesi 40
İbn-i Sina'nın Kupa Terapisi İle İlgili Tavsiyeleri 45
İbni-Sina Kimdir? 46
Kupa Terapisiyle İlgili Hadis-i Şerifler 48

BÖLÜM 2

ISLAK KUPA TERAPİSİ İÇERİK VE TEKNİKLERİ 51
Islak Kupa Terapisi Uygulama Standartlarının İçeriği 53
Islak Kupa Terapisi Uygulamasının Yürütülmesinde Temel Kurallar 56
A – Kupa Terapistinin Hazırlığı 56
B – Malzemelerin Hazırlanması 57
C – Islak Kupa Terapisi Uygulanacak Kişinin Bilgilendirilmesi 58

D – Uygulama Odasının Hazırlanması 58
E – Gözlem Kriterleri 59
F – Uygulama Öncesi 59
E – Uygulama Sonrası 60
Islak Kupa Terapisi Uygulama Standartları 62
Islak Kupa Terapisi Uygulama İşlemi ve Teknikleri 64
Islak Kupa Terapisi Uygulamasında Standartların Gerekliliği 66
Islak Kupa Terapisinde Karşılaşılabilen Olası Komplikasyonlar 70
Islak Kupa Terapisi Uygulamasında Dikkat Edilecek Hastalık Grupları 76

BÖLÜM 3

ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMA ZAMANLARI 91
Islak Kupa Terapisi Uygulamasında Ay'ın Konumu 93
Kan Alma Günleri 97
Islak Kupa Terapisi Uygulamasından Sonra Yara Bakımı 99
Islak Kupa Terapisi Uygulamanız İçin 40 Neden 102
Islak Kupa Terapisi'nin Faydaları 111
Kupa Terapisinin Mekanik İşleyişi Nasıldır? 115
1. Damar Büzülmesi (Vazokontriksiyon) 115
2. Damar Genişlemesi (Vazodilatasyon) 116

BÖLÜM 4

TARAMA HACAMATI VE HASTALIKLARA GÖRE HACAMAT BÖLGELERİ 119
Tarama Hacamatı Nedir? 121
Birinci Bölge (Ense Çukuru Altı) 121
İkinci Bölge (Kafa Bölgesi) 123
Üçüncü Bölge (Kalp Bölgesi) 124

Dördüncü Bölge (Kuyruksokumu Bölgesi) 125
Beşinci ve Altıncı Bölge (Diz Kapağı Altı ve Üstü) 125
Yedinci Bölge (Topuk Bölgesi) 126
Hastalıklara Göre Uygulanacak Hacamat Noktaları 127
Kupa Uygulama ve Çizim Teknikleri 152

BÖLÜM 5

KUPA TERAPİSİ UYGULAMASINDA MERAK ETTİKLERİMİZ 159
Sıkça Sorulan Sorular 161
1. Kupa Terapisi Nedir? 161
2. Hangi Yaş Aralığında Yapılmalıdır? 161
3. Seans Aralıkları Ne Kadar Olmalıdır? 162
4. Gebelerde Uygulama Yapılır mı? 162
5. Regl Döneminde Uygulama Yapılır mı? 162
6. Kimlere Uygulama Yapılmaz? 162
7. Kan Sulandırıcı Kullananlarda Uygulama Yapılır mı? 162
8. Oruçlu İken Uygulama Yapılır mı? 162
9. Kan Sayımı Düşük Olanlarda Uygulama Yapılır mı? 163
10. Uygulama Öncesi ve Sonrası Nelere Dikkat Edilmeli? 163
11. Hangi Vücut Bölgelerine Uygulama Yapılmaz? 164
12. Uygulamadan Sonra Çalışabilecek miyim? 164
13. Ne Kadar Kirli Kan Alınır? 164
14. Diyaliz Hastalarına Uygulama Yapılır mı? 165
15. Çizikler İz Bırakır mı? İyileşme Süresi Ne Kadardır? 165
16. Tansiyonum Düşer, Bayılma Olur mu? 165
17. Deride Görülen Hastalıklarda Uygulama Yapılır mı? 165
18. Gözde Katarakt ve Lazer Operasyonlarında Uygulama Yapılır mı? 166

19. Kalp Pili Taşıyan Hastalarda Uygulama Yapılır mı? 166
20. Organ Nakli Olanlarda Kupa Terapisi Uygulaması Yapılır mı? 166
21. Uygulamadan Sonra MR Çekilir mi? 166
22. Kupa Terapisi Uygulamasından Önce ve Sonra Neden Hayvansal Gıda Tüketilmez? 167
23. Emziren Anneler Kupa Terapisi Yaptırabilir mi? 167
24. Diyabet Hastasıyım, Uygulama Yaptırdığımda Yaralar İyileşir mi? 167
25. Kupa Terapisi İle Alınan Kan Çöpe mi Atılıyor? 167
26. Enfeksiyon Kapar mıyım? 167
27. Tokken Kupa Terapisi Uygulaması Yapılır mı? 168
28. Banyodan Sonra Kupa Terapisi Uygulanır mı? 168
29. Alkol Alanlarda Ne Zaman Uygulama Yapılır? 168
30. Kuru Kupa İle Islak Kupa Arasındaki Fark Nedir? 168
31. Her Hangi Bir Nedenden Dolayı Platin Takılanlara Kupa Terapisi Uygulaması Yapılır mı? 168
32. Ben Düzenli Olarak Kan Bağışında Bulunuyorum, Kupa Terapisine İhtiyacım Var mı? Arasındaki Fark Nedir? 169
33. Dövme Olan Bölgeye Uygulama Yapılır mı? 169

BÖLÜM 6

KANIN, SAĞLIĞIMIZA VE HASTALIĞIMIZA DAİR VERDİĞİ İP UÇLARI 171

Kanın Tanımı 173
Kanda Gıda Atıkları Nasıl Oluşur? 178
Hazım (Sindirim) Süreci Kaç Aşamada Gerçekleşir? 181
Kolay Hazım İçin Uyulması Gerekenler 183

1. Sindirim: 183
2. Sindirim 183
3. Sindirim 184
4. Sindirim 184
Sindirim Sisteminin Santrali: Bağırsaklar 187
İç Organların Personel Şefi: Karaciğer 191
Derinin Fonksiyonları 193

BÖLÜM 7

EKLER 197
Ek-1 / Ne Dediler? 199
Lüba Maiseeva Alkan (Kardiyolog Doktor) 199
Kezban Hatemi (Avukat) 201
Demet Sabancı Çetindoğan (İş Kadını) 201
Onkolog Dr. Yavuz Dizdar (İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Radyasyon Onkolojisi Öğretim Üyesi) 201
Nurten Kubilay (Almanya) 202
Nurten Çarkçı (Diş Hekimi) 203
Ek-2 / Kupa Terapisi Uygulamasına Başvuran Vaka Örnekleri 205
Figen Sipahi 206
Mavigül Büyükdağ 207
Selin Arıkan 207
Ali Aydın Tandoğan 208
Gülin De Los Santos Burugal 209
Hazal Çelikdemir 209
Türkan Çiğdem 211
Behram Gündoğdu 211
Sara Nur Aygün 212

Emine Kazdal 213
Zeynep Yeşil 213
Gülcan Seven 214
Derya Gürsoy 215
Meral Beyaztaş 215
Negehan Şengöz 217
Sevilay Kutlu 217
Sena Özlü Fil 218
Hatice Kübra Tongar 219
Ek-3 / Kupa Terapisi Alanında Yapmış Olduğum Çalışmalarım 220
Birinci Çalışma: Fibromiyalji Tanılı Yetişkinlerde Islak Kupa Terapisi (Hacamat) Uygulamasının Ağrı Üzerindeki Etkisi 220
The Reason Why These Regions Of Body Were Chosen: 222
İkinci Çalışma: Oral Kontraseptif Kullanımı Esnasında Sağ Bacakta Derin Ven Trombozu (DVT) Gelişen Hastada Kupa Terapisi Uygulaması 224
Ek-4 / Birinci Uluslararası Islak Kupa Terapisi Sempozyumu Vaka Örnekleri 229
Kupa Terapisi Sempozyumunda Vaka Örnekleri 231
Kaynakça **237**

TEŞEKKÜR



Bir evladın bir anneye gösterdiği sımsıcak şefkat ve merhametini hayranlıkla izlediğim, güzel gönlü ile beni her daim tüm samimiyetiyle sarmalayan, kupa terapisinin Türkiye'de yaygınlaşmasında öncü ve büyük emeği olan ***Av. Kezban Hatemi****'ye…*

Odasında beni karşıladığında masanın üzerinde yeni demlenmiş adaçayını henüz yudumlamamışken selamlaştık. Gözlerindeki ışık, huzur ve mütevazılığı görülmeye değer. Beni kırmayarak kupa terapisi ile ilgili düşüncelerini kaleme alan kalbi muhabbet duyduğum ***Demet Sabancı Çetindoğan****'a…*

Rahmetli hocam Aidin Salih'in çok kıymetli dostu, alanımla ilgili dünyadaki tüm gelişmeleri derleyen, toparlayan ve bana aktaran manevi ablam ***Nurten Kubilay****'a…*

Kırmızı ile yeşili aynı gören; önce kendini, sonra dışını, sonra sidretül münteha'yı fetheden sevdiğimin çok çok sevdiği can dostum ***Keziban Bayık****'a…*

Her bir dişi bir organ olarak kabul eden tam bir bilge, yani gönül mühendisi; doktorluk mesleğinde miraca

ceht eden, aynı doğruda aydınlandığımız ***Dr. Nurten Çarkçı****'ya…*

Doktor ile hekim kavramına yeni bir bakış aralayan; ***"Manadan eksik bir tıp algısı hastalıkların tedavisinde yetersiz kalacaktır. Kalp pompaya, deri kaportaya, sindirim sistemi boruya dönüşecektir"*** *diyen, kıymetli hocam* ***Onkolog Dr. Yavuz Dizdar****'a…*

Mesleğim ile ilgili eksik gördüğüm yönlerimi nasıl tamamlayabilirimin arayışı içerisindeyken, kendi mekânımda kavuştuğum, ***"inanç ve sevginin tüm hastalıkların baş ilacı olduğunu"*** *savunan kıymetli hocam* ***Kardiyolog Dr. Lüba Moiseeva Alkan****'a…*

En kalbi duygularla sonsuz şükranlarımı sunuyorum…

Nuray Karpuzcu

İstanbul, 6 Mart 2017

ÖNSÖZ



Yıllar önce can dostum, çok kıymetli bir arkadaşım vasıtasıyla kupa terapisi uygulaması ile tanıştım. Modern tıbbın tüm olanaklarını kullanmama rağmen geçmek bilmeyen ve hiçbir tedaviye yanıt vermeyen kronik bir yorgunluğum vardı. Uzun zamandır bu yorgunluğumu çok yoğun ve tempolu çalışmama bağladım. Yoğun bakım ünitesinde çalışmanın elbette zorlukları vardı fakat mesai arkadaşlarımla konuştuğumda kimsenin bir şikâyeti yoktu. Hani vardır ya, bir şeye çok inanarak veya mecbur kalarak başlarsınız, bende çok mecbur kaldığım için bu yönteme başvurdum.

Uygulamaya başladıktan üçüncü seans sonrası her geçen gün yorgunluğumda ciddi anlamda azalmalar oldu. Onuncu haftada tamamen iyileştim. Bu kadar kısa sürede iyileşmiş olmam bende çok ciddi merak uyandırdı. Yerli yabancı tüm kaynakları araştırdım. Kupa terapisi uygulamasının hastalıklardan korunma ve tedavide pek çok faydası olduğunu, dünyada hak ettiği saygınlığı kazandığını gördüm. Araştırmalarım sonucunda geleneksel tıp yöntem ve uygulamalarının hasta organı alıp çöpe atmak yerine, hasta organı tedavi edip yeniden işlevselliğini kazandırmanın mümkün olduğuna vâkıf oldum.

Modern tıp sadece hasta organ ile ilgilenirken, geleneksel tıp vücudu bir bütün olarak ele alır. Örneğin göz hastalıklarında gözü incelerken enerji aldığı böbrekleri de analiz eder. Vücut bir bütündür ve bu bütünlüğün içinde organlar asla tek başına çalışmaz; birbiri ile muazzam sistem içerisinde çalışır. Uzun zaman alan bu araştırmalarım sonucunda, kulunç ağrısının sırt ağrısı değil bağırsaklardan kaynaklı problem olduğunu anladığım anda, hiç tereddüt etmeden modern tıp uygulamalarından geleneksel tıp uygulamalarına geçiş yaptım. Yirmi yıla yakın mesleki birikim ve araştırmalarımı bir kitaba taşıdığım için çok mutluyum. İnsana hizmet etmenin Hakk'a hizmet etme olduğu inancım bana her daim huzur veriyor.

Genetik kodu "adam" değil "adem" olan insanı; Rahman ve Rahim olan Allah çok çok severek, sevgisiyle en özel kıvamda yarattı. DNA'sına Esma-ül Hüsna'yı kodlayarak **"yeryüzündeki halifem insandır"** buyurdu. Yüce Allah, her insanı kayıt ve yazılımına almış ve Levh-ı Mahfuz'a levha ederek korunduğunu bildirmiştir. Hud Suresi 6. ayette; **"yeryüzündeki her canlının rızkının Allah'a ait"** olduğunu öğretirken, Şuara suresi 80. ayette ise **"hastalandığım zaman o bana şifa verir"** buyruğuyla insanı müjdelemiştir. "Beşer" ve "kul" olan insanın sınırlarında ümitsizlik, çaresizlik ve sevgisizlik yoktur. Her sancıdan kıvrandığında yeniden doğumunu ümit etmeli, "hal" ile "hal'lenerek" makamını beklemelidir. Bil ki hal, makam ve duruşunla "çile" ile yoğrularak özel kıvama gelmiş olacaksın. Çünkü Allah insanı yeryüzünün mimarı kıldı.

Ey insan! Bütün zorluklarda duruşun; Hz. İbrahim'in, Hz. Musa'nın, Hz. Yusuf'un, Hz. Eyyub'un hastalığına karşı duruşu gibi olsun.

El-Melik, El-Kuddüs, Es-Selam, El-Muheymin, Es-Samed, El-Bedi, El-Aziz, El-Hay, El-Kayyum, Eş-Şafi, El-Vekil, El-Vedud olan Allah'ım!

Huzurunda kıyamda ve kıvamda olanlardan eyle.

Ey insan! Genetiğine muhabbet duy. Bil ki; her cemalde hep "Cemil"i görmektir kemal. Unutma; bilim bu günün doğrusudur, hakikatin doğrusu değildir.

Fiziki olarak Fatih'te satırlara yazamadıklarını sadırlara yazan okur, yazar, çizer, yerli tohum arar bulur eker, leylek, kedi, martıya ayrı bir hayran,

Kalbî olarak Fatiha'nın ve kendindeki Kur'ân'ı uyandırmanın peşinde,

Her insanda bir dünya olabilme ümidiyle…

Yokluğumu varlığıma tercih eden Rabbime sonsuz hamd ve dua ile…

Kıymetli hocam Aidin Salih'e…

Özlemler gönüldendir, özlem çeker de insan hasrete dayanamaz. Nefesin nefesimde kaldığı son ana kadar rahmetle yâd edeceğim.

Duam odur ki;

ruhun El-Vedud tecellisiyle "velud" olur inşallah.

BAŞLARKEN



METAFİZİK SAĞLIK

İnsan övünmekle malüldür. İnsan soyu için en büyük eksiklik övüngenliğidir. Evren ve içindekilerin tamamına karşın kendisini odak gördüğünden ve anlam prosesi içinde kendisi merkez olduğundan, kendisini her şeyin üstünde ve her şeyi kendisi için anlamlandırır. Bunun içindir ki, övünüverir.

Övünme ihtiyacını salt kendisi hisseder. Bu ihtiyacı hissediş anında bir iç deneyim olarak kendisi ihtiyaç duyar ve yaşar. Tamamen kişisel bir iç devinim olduğundan dolayı başkası onun bu övünme ihtiyacından habersizdir.

Bir iş ve oluş sırasında "başarı" ve "beceri"ye ulaştığında (fizyolojisi) ve zihinsel durumu sevinç ve mutluluk hissine dönüşür, övünmek ister. Bu övünme ihtiyacını da karşı konulmaz şekilde başkasına da bildirir. Derin idrak; yüce gönül ve sezgisel idrakten yeterince nasiplenmemiş her insanın yaşadığı ve yaşattırdığı bir olgudur, bu övünmeklilik deliliği.

İnsan her haliyle övüngen olmak ister. İnsan için en büyüleyici kelime "ben"dir. Bu suni benlik egoizmasından, metafizik ve histerik bir zevk alır. Başarısız olduğu hallerde dahi kötülendiği, suçlandığı ve ötekileştirildiği zamanlarda da bu övüngenlik orgazmından zor kurtulur!

Demek ki, kişi başarılı olunca bunu "övünme" olarak dışına tezahür ettirir. Halbuki, Kur'an'da "el" harfi tarifi ile beraber övünmenin her türlüsünü Allah'a yönlendirir. Övünmek demek olan Hamd'in başına, "El" ilave edilerek ve "El Hamd" denilerek yalnızca kişinin kendisi tarafından, başkasının hissetmediği, farkındalığını yaşamadığı bir duygu devinim halini yaşar.

Bu duygu deviniminin anaforuna yakalandığında; "Hey ben, hey ben olan ben, yanılmaktasın. Hamd -övgü senin değil, Allah'ın hakkıdır. Hem O Allah ki tüm evrenleri, bu evrenler içerisinde yaşadığın evreni var eden, olduran, onduran, sistematize edendir. 'Ben' olan benliğim değil, onun bana sunduğu 'ben'dir. Allah 'ben'i, düşüncelerimi duygularımı yaratandır." şeklinde düşünmelidir.

Ben beni yaratmadığıma göre, varlığımın asıl "var"ı ve varlığımı var eden yegâne "var"a muhtacım. Muhtaç olan benim! İhtiyacımı karşılayan da muhtaç olduğum Allah'tır.

Öyle değil mi? İki tane ödünç hücreden (o iki ödünç hücrenin de rabbi Allah'tır) benim hiç katkım olmadan oluşan, asıl kök hücremin dışarıdan hiçbir emir almadan ve benim hiçbir katkım olmadan bölünerek, çoğalarak, farklılaşarak, güdümlenerek beynim dâhil organlarımı oluşturan, o ilk olgudan ve başkası tarafından doğurulduğumda uzun bir zaman kendime yeterliliğim sözkonusu bile olmadığı halde yedirilip, içirilip, düşünsel mekanizmaların rüştüne erdirilinceye kadar "başkaya" muhtaç iken, bu övüngenlik neyin nesi! Hatta ergin hale gelmişken "homeostaz"ımı sağlayan besin ve çevre faktörlerinin

hepsinin bana bir ikram olduğunu bildiğim halde, ikram edilen şeylerin ihtiyaç duyduğum organları güdümlemesinde hiçbir katkım olmadığı halde, neyim ile övünüyorum? Alexis Carrel'in ifadesiyle, "insan denen meçhul" iken gözüme görme, kulağıma duyma, burnuma koklama, dilime tatma, beynime düşünce verme yetisine sahip ben değilken, belki övünmek şöyle olabilir: "Kerim olan Allah bana ikram etti. O halde övündüğüm her şeyde ikinci elden övünmeliyim. İlk elden övgü yalnızca Allah'a mahsustur."

O ki, her neyi yarattıysa Er-Rahman olarak sevgisiyle yarattı.

İnsanı ve "beni" ise Er-Rahim olarak en özel sevgisi ile yarattı.

Bana hayatımı, ilk ismi hayat olan yaşamı ödünç verdi. Bu ilahi kredinin kredibilitesini heba etmemeliyim övünerek. Borcumu namuslu bir şekilde ödemeliyim (Maliki yevmiddin).

İşte bunun içindir ki, sadece ama sadece O'nunla özgürleşir, O'na ibadet eder ve gücümü O'nun adına kullanırım (İyyake nabüdü ve iyyake nesta'in).

Yaratılış formatlarıma uygun bir istikamet için, var oluşumun kaimen O'nu bilerek ve benden önce fıtratlarına uygun yaşayanlara sunduğu nimetleri yaşamaklığımın gerekliliğini yerine getirmeliyim (İhdinessıratel müştakım- sıratallezine en'amte aleyhim gayrıl mağdubi aleyhim).

Kendimi (mesela stres ve iç yangılarla), başkasını (mesela zulüm ve işkenceleriyle) ve naturama aykırı yaşamaya (dallin) ikna etmeliyim (amin).

Vücudumu var eden, sağlık sistemimi organize eden muhtacı ve ihtiyacı karşılayan fiziksel, kimyevi, biyolojik ve ruhsal dengemi bana emaneten veren Allah'a olan aşkımın noterliğini yapmalıyım ve bu sevdamın arkasında ebediyen durmalıyım.

Ve ben biliyorum ki, beni, ihtiyaçlarımı, benim ihtiyacım olan besinlerimi, bu besinlerle beslenirken ve çevre şartlarından

da etkilenirken beni frastrasyonlardan koruyan bir ilahi gücün korunmasındayım.

Herkes gibi ben de biliyorum ki, vücudum, elementer olan var edilmişlerden ibarettir. Bu sistemin devamı için vücuduma yön veren bir Vecd'im vardır. Ve şimdi haykırasım geliyor:

Veceddü…

Elhamdülillah…

Es Selam Ya Fatiha'yı Şerif…

Hace Hacegil…

SAĞLIKLI OLMANIN GENEL KURALLARI

BÖLÜM 1



HERKES HEM FİKİR: SAĞLIK, SAĞLIK, SAĞLIK!



"Sağlık insanoğluna bahşedilmiş en önemli nimetlerin başında gelir." *(Hz. Muhammed s.a.v)*

"Hastalığa tutulmamak, hasta olup iyileşmekten daha iyidir." *(Erasmus)*

"İnsanlar, önce para kazanmak için sağlıklarını, sonra da sağlıklarını korumak için paralarını harcarlar." *(Johann Wolfgang Van Goethe)*

"Gücün ve mutluluğun temeli sağlıktır." *(Benjamin Disraeli)*

"Dünyanın en iyi doktorları: Perhiz, sükût ve neşedir." *(Jonathan Swith)*

"Halk içinde muteber nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda, bir nefes sıhhat gibi." *(Kanuni Sultan Süleyman)*

"Sağlıktan büyük zenginlik yoktur." *(Ralph Waldo Emerson)*

"İnsanoğlu hasta olmadıkça, sağlığı takdir etmez." *(Sadi Şirazi)*

"Her sıhhat ki, onun hali üzere kalması murad olunur." *(İbrahim Hakkı Hazretleri)*

"İçimizdeki doğal güçler hastalıkların gerçek iyileştiricileridir." *(Hipokrat)*

"İyi bir sindirimin (hazmın) önemini bilmezlikten gelemezsiniz. Yaşama sevinci sağlam bir mideden geçer." *(Joseph Conrad)*

"İlaçlar sayesinde sürdürülen yaşam, yaşamların en korkuncudur." *(Carl Linnaeus)*

Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi.

Kanuni Sultan Süleyman
"Muhibbi" (1494 - 1566)

SAĞLIKLI OLMANIN BİRİNCİ KURALI: ÖNCE KORUN



İnsanı çok severek en özel kıvamda yaratan Allah aynı zamanda insana büyük bir nimet olarak da sağlığı bahşetmiştir. O vakit bize düşen en önemli görev, sağlık nimetini korumak ve kollamak olmalıdır.

İnsanlığın Kur'an'la şereflendirilmesine vesile olan Âlemlerin Rabbi'nin son elçisi Yüce Peygamberimiz Hz. Muhammed'in (s.a.s) gözlem, deney ve tecrübeye dayalı akli bilimleri insanlık için vazgeçilmez bir rehber olarak tavsiyesinde, bugün güç alarak yeni yeni sahalarda bilime, ilime, akla ve hakikate ışık tutmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1970'li yıllarda insan sağlığını fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tarif eder. Peygamber Efendimiz ise tam 15 asır öncesinde insanın cesetten ve ruhtan oluştuğunu, sağlığı koruma adına birçok levhalar ve ölçüler göstermiş, sağlığın önemine her daim değinmiştir.

Tıbb-i Nebevi'ye bakıldığı zaman ağırlıklı olarak **hastalanmadan hastalıklara karşı korunma yöntemlerini ve tavsiyelerini görürüz.** Yine Osmanlı tıp kitaplarına bakıldığında bütüncül olarak tavsiyelerin yüzde 70'i korunma yöntemlerini,

yüzde 30'u tedavi yöntemlerini anlatmaktadır. Biruni, Razi, El Zehravi, İbnu'n Nefs, İbn-i Sina gibi büyük tabipler yazdıkları tıp kitaplarında hastalanmadan önce korunmayı disipline ederek anlatmışlardır. Tıbbın babası olarak bilinen, adına yeminler edilen Hipokrat'ın **"önce zarar verme"** sözü bir korunma ve tedbir alma metaforu değil midir? Yine Hz. Peygamber'in, **"Acıkmadan sofraya oturmayın, doymadan sofradan kalkın"** tavsiyesi psikolojik, fizyolojik, psişik pozitif anlamda kazanımları sağlamada, soyut ve somut manada korunma adına bir ritüeldir. Modern tıbbın 90-100 yıllık bir geçmişi vardır. Eski dediğimiz fakat binlerce yıl uygulanan tıp yasaları ve kanunları ve bununla birlikte İslam-Kur'ân ve Hz. Peygamber, "korunma"nın önceliğini birincil olarak insanoğluna yol gösterici, tavsiye edici olmuştur. Korunma, aynı zamanda tedavinin ilk ve en etkili, en kolay, en basit, en zahmetsiz, en güvenilir yöntemi olarak, geçmişte tıp kanun ve yasalarının içinde kapsamlı olarak ele alınmış, bu alanda yol gösterici olmuştur. İslam, insanoğluna bahşedilen sağlığı koruma adına birçok levhalar ve işaretler göstermiştir. Örneğin, namaz sadece bir ibadet değil maddi ve manevi bir arınma yoludur. Abdest hayatın tabii hijyenidir; iç, dış, zihin ve gönül temizliğini kapsar. Oruç tutmak sadece aç kalmak manasını taşımaz, insan fıtratına manen ve madden en uygun arınma yöntemidir ve bütün dinlerde oruç olarak değil arınma-korunma metodu olarak kullanılır. Uyku ise vücudun mikro ve makro düzeyde yenilenmesidir, **Dua ise sadece fiziksel bir eylem olmayıp, molekülü olmayan tek ilaçtır.** Dua, rıza ve razı olmaya yöneliştir. Zaman ve mekâna sığmayan hayallerimizin ve uğruna hayatımızı feda etmeye hazır olduğumuz umutlarımızın adıdır. Duaya batıl diyenler, Mesmer'in terapilerine şapka çıkarırlar. Halbuki hipnozda kişi iradesinden soyutlanır, duada ise irade pekiştirilir. Dua objesi ve subjesi "siz" olan bir ilahi eylem, bir gönül ilmihalidir. Amerika'nın birçok eyaletinde doktorların hastalarının duala-

rına katılması artık bir mecburiyettir. 1988 yılında Kardyiolog Dr. Byrd, duanın hastalık seyri üzerindeki pozitif etkisini tespit etmiştir. 1999 yılında Dr. W. Harris, dokuz yüz doksan hasta için gıyabi olarak dua seansları tertiplemiş ve pozitif etkisini litaratüre geçirmiştir.

Time dergisi 24.06.1996 tarihli sayısının kapağını **"faith and hiling"** başlıklı konuya ayırmıştır. Basit Türkçesi **"dua ve iyileşme"** olan bu yayının içinde, duanın iyileştirme gücü üzerine bir bilimsel makale de yayımlamıştır. İnsana "yeryüzündeki halifemdir" diyen Hz. Allah, yine insanı korumaya almış, Kur'ân'ı-Kerim'i de referans olarak göstermiştir. Hiç bir şekilde sağlığı koruma ve sağlıklı kalma tavsiyelerine uymayıp, "Allah sevdiğine hastalık verir" düşüncesi kişilerin kendi kendilerini inandırma ritüelinden başka hiçbir bilimsel gerçeği yansıtmaz. Kur'ân'ı Kerim'i referans alarak bütün gerçeklerini kendi gerçeği olarak bilen ve uygulamaya geçen insan için; Bakara Suresi 186. ayet, En'am Suresi 41. ayet, Yunus Suresi 57. ayet, Enbiya Suresi 83. ayet, Şuara Suresi 80. ayet, Fussilet Suresi 44. ayetlerde sağlık, korunma ve duanın pozitif etkisini görmek ve bu konulardaki imani kabulleri idrak etmek için, ayetlere bakmakta fayda vardır.

İnsanı en güzel biçimde yaratan, Hakim, Musavvir, Bari ve Halik olan Allah münezzehtir. Yaratıcıların en güzeli Allah ne yücedir. İnsan, Allah'ın sanat şaheseri olup, türlü türlü kemallerle süslenip güzelleştirilmiştir. Nitekim **insan bedeni cihanın özüdür.** Tıp ilmi, beden ilmidir ki, onun nazarisi ve amelisi hadd-i ve zatında iki ilimdir. Birinci ilim; hıfzısıhha yani sıhhati korumadır. İkincisi; tedbir-i illet, yani tedavidir. Bilinmelidir ki, beden sıhhati büyük bir nimettir ve vücudu koruma büyük saadettir. Sıhhati korumanın kaidelerine uymak, kadir ve kıymetini bilip, kaide ve erkânıyla amil olmak hoş ganimettir. Ta ki, o devlet ve saadetin kadr ve kıymetini bilip fırsat elde iken onu korumak, insanın yaşam boyunca sıhhat ve afiyette kalmasını sağlar. Kuzey Avrupa Rönesansı'nın en önemli

ustası ve klasik edebiyat araştırmacısı, hümanist, bilgin ve ilahiyatçı olan Desiderius Erasmus'un, **"Hastalığa tutulmamak, hasta olup iyileşmekten daha iyidir"** sözü, konuyu tüm çıplaklığıyla ve tam manası ile özetlemektedir. Ayrıca altı yüzyıl Avrupa'da birçok üniversitede tıbbın kanun ve yasalarını yazan İbn-i Sina, tıbbın babası olarak bilinen, adına yeminler edilen Hipokrat, 17. yüzyıla kadar tıp alanında yazdığı Havi adlı eseri Latince'ye çevrilerek alanında en önemli başvuru kaynağının yazarı er-Razi, tıp alanında birçok eser veren Biruni, ayrıca tarihimize en yakın yazıldığı bilinen asırlara ışık tutan mutasavvıf, sosyolog ve âlim; Marifetname'nin yazarı Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri, Hacı Bayram-ı Veli Hazretleri'nin halifesi, Fatih Sultan Mehmed Han'ın hocası, tabip, şair, edip, sufi, murşid, bilge, filozof, mucid ve bir manevi kaşif olan, mikrobun ilk tarifini yapan Akşemseddin Hazretleri'nin eseri Maddetü-l Hayat (Hayat Kaynağı), Kitabu't-Tıbb (Mücerebat) incelendiğinde tıbbın yasaları, kanunları ve kuralları genel olarak dört ana başlık altında toplanmıştır:

1. Korunma
2. Perhiz
3. Arınma
4. Tedavi

Sıhhati korumanın en önemli kadim yöntemlerinden biri olan beş bin yıllık bir geçmişe sahip, son yıllarda tüm dünyada geleneksel, kanıta dayalı tedavi yöntemlerinin başında gelen **"ıslak kupa terapisi" (hacamat)** güvenirliliği sebebi ile ilk olarak tercih edilmektedir. Islak kupa terapisi geçmişte hastalıklardan korunmaya yönelik uygulama olarak uygulandığı görülse de, günümüzde Avrupa'da kanıta dayalı geleneksel tıpta iki başlık altında uygulanmaktadır:

1- Hastalıklardan Korunma.

2- Hastalıkları Tedavi Etme.

ISLAK KUPA TERAPİSİ (HACAMAT) NEDİR?



Hacamat, Arapça bir kelimedir. Kelimenin kökü olan "hücum", bir tarafa yönlendirmek, çevirmek anlamlarını taşır. Kan aldırma olarak bilinen geleneksel ismi hacamat, modern ismi ıslak kupa terapisi olarak adlandırılır. Her ikisi de aynı anlam ve içeriği taşımaktadır. Hz. Peygamber, **"Tedavi olduğunuz şeylerin en faydalısı kan aldırmaktır"** buyurur. (Bağdadi)

Bu kadim korunma ve tedavi yöntemi; Hz Peygamber'in (s.a.v) "Miraçta bana **'Ey Muhammed, ümmetine hacamat olmayı tavsiye et. Hacamatta sizin için şifa vardır'** demeyen meleğe rastlamadım" hadisine mazhar olmuştur. (Tirmizi)

Sağlığı korumak, vücutta biriken atıklardan arınmak ve hastalıklardan kurtulmak için vücudun belirli noktalarında ve kılcal damarlarda biriken kirli kanın, (atık maddelerin, ağır metallerin, ölü kan hücrelerinin, kireç atıkları vs), vakum yöntemi ile dışarı alma işlemine ıslak kupa terapisi (hacamat) denir. Hasta olmadan önce uygulanan ıslak kupa terapisinin hastalıklardan koruyucu etkileri oldukça fazla olduğu da günümüzde bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Bilindiği üzere sağlık, Yaratan tarafından insanoğluna bahşedilmiş en büyük nimettir. Bu nimeti korumak adına yine insanoğluna bir takım yollar, bir takım şifreler verilmiştir. Şura Suresi 80. ayette **"Hastalandığım zaman o bana şifa verir"** buyrularak insan müjdelenmiştir. Yine hadisi şerifte "İki nimet vardır ki, insanların çoğu bu nimetleri kullanmakta aldanmıştır" (Buhari) buyurulmaktadır.

Hacamat, zamanla vücutta biriken fazla atık maddelerin atılmasında kullanılan, herhangi bir yan etkisi olmamasından dolayı son zamanlarda en çok başvurulan doğal korunma, arınma ve tedavi olma yöntemidir. Anadolu, İslam, Osmanlı ve Çin tıbbında hastalıklardan korunmada önemli bir yere sahiptir. Ayrıca elli yılı aşkın bir süredir Avrupa'nın birçok ülkesinde üniversitelerde hekimler tarafından hastalara reçete edilen bir tedavi usulüdür. Islak kupa terapisi uygulaması kişiyi önce hastalıktan korur, sonra hastalık yapan atıklardan vücudu arındırır ve bu arınma ile bağışıklık sistemi güçlenir.

Islak kupa terapisi İslam ülkelerinde çok yaygın olmakla birlikte, Avrupa ülkeleri dâhil tüm dünyada uygulanan bir tedavi yöntemidir. 5 bin yıllık bir geçmişe sahip bu kadim tedavi yöntemi, son zamanların en popüler doğal korunma yöntemi olarak tercih edilmektedir. Günümüzde dünyanın farklı ülkelerinde hekimler tarafında kanıta dayalı olarak birçok araştırma yapılmış ve yayınlanmıştır. 2011 yılının Temmuz ayında yapılan 1. Uluslararası Kupa Terapisi Sempozyumu'nda aşağıda yer alan rahatsızlıklarda alınan sonuç oranları paylaşılmıştır.

Kupa terapisinin bazı araştırmalardaki başarı oranları şöyledir:

- ❖ Ağrılar – başarı oranı % 97.12
- ❖ Bel soğukluğu – başarı oranı % 84
- ❖ Kireçlenme – başarı oranı % 94.6

- ❖ Kas fibrosisi – başarı oranı % 97.6 ve % 91.1
- ❖ Spondiloz – başarı oranı % 97
- ❖ Şizofren (sakinleştirici olarak) – başarı oranı % 96

Deri altında biriken kan, zamanla içerdiği atıklardan dolayı koyulaşır ve kanın PH'sı değişir ve dolaşım sistemini yavaşlatır. Bu durumda en doğal yöntem ıslak kupa terapisidir. Hacamatla alınan kan, temiz kan değil, kirli kandır. Binlerce yıldır uygulanan en doğal korunma ve hiçbir yan etkisi olmayan hastalıklardan korunma ve tedavi usulüdür. Kupa terapisi kişiye özel bir korunma ve tedavi şeklidir. Tıbbi bir uygulama kapsamına girer ve belirli kriterleri ve ilkeleri vardır. **Gelişi güzel uygulama yapmak, istenmeyen sonuçlar doğurabilir.** Konunun uzmanı tarafından uygulanması, istenmeyen sonuçların oluşmasını engeller. Islak ve kuru kupa terapisi olmak üzere iki çeşidi vardır. Kuru kupa terapisi ve ıslak kupa terapisi arasındaki fark; ıslak kupa terapisi yönteminde cilt yüzeyine kesikler atılarak kan alınır. Kuru kupa terapisinde ise kan alınmaz, sadece kupa uygulanır. Günümüzde Anadolu'da halen uygulanmakta ve şişe çekme olarak bilinmektedir.



KURU KUPA TERAPİSİ NEDİR?

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) onay verdiği bir yöntem olan kuru kupa terapisi (şişe çekme) ateş ile cam kupalar kullanılarak veya valfli plastik kupalar kullanılarak veya bambu bardaklar kullanılarak sadece vakumlama sistemi ile uygulanan bir yöntemdir.



Ateşle kuru kupa uygulaması

Dolaşım sitemini uyarıcı ve vücudu rahatlatıcı etkisinden dolayı çok tercih edilen bir yöntemdir. En eski ve en tercih edilen yöntem ise ateş ve camın kullanılmasıdır. Günümüzde Anadolu'da hâlâ yaygın olarak soğuk algınlığında bu yöntem kullanılmaktadır. Bu vakumlama sistemi ile vücutta kısmi kan toplanmasının ağrılar üzerinde iyileşme sağlandığı bilinmektedir. Tüm dünyada birçok kültürün şifa metodu olarak kayıtlara geçmiştir. Hava ve ateş, tabiatın bu iki enerjisi vücudunuzla temas ettiği andan itibaren enerji döngünüzü pozitif olarak artırır. Hipokrat'tan İbn-i Sina'ya, rahiplerden geleneksel tıp hekimlerine kadar tüm tababet üstatları uyguladı ve uygulattırdı. Kocakarı icadı dense de şöhreti ta Amerika'ya kadar uzanmıştır.

Öte yandan, kocakarı kelimesinin küçümsenerek anılmasına da karşıyım. Çünkü, kocakarı demek ulu kadın, bilge kadın manalarını taşımaktadır. Rusya'da 200, Avrupa'da 150, Amerika'da 350, Çin'de ve Hindistan'da hemen hemen her klinikte kuru kupa terapisi uygulanmaktadır. Tabiatın gücü, bedenin gücü ile birleştiğinde, vücutta o muazzam denge uyarılarak şifa sağlanıyor.

Kuru kupa terapisi tek bir seansta altı masaj seansı etkisi gösteren bir yöntemdir. Yoğun iş temposu, terleme, klima, stres, yanlış duruş pozisyonları, soğuğa maruz kalmak vb. sonucunda belirli bölgelerde kan akışı bloke olur. Bundan dolayı laktik asit seviyesi artarak toksinler birikir. İşte bu noktada işe yarayan bedenin yükünü alan başvurulması gereken yöntem kuru kupa terapisidir. Ağrıyan ya da tutulan bölgeye vakum uygulandığında, ısı ile birlikte tüm vücutta bir gevşeme olur ve yorgun kasları rahatlatır. Ağrıya neden olan toksinler cildin alt dokusunda yer alan kılcal damarlar sayesinde kana karışır, idrar ve ter ile vücuttan atılır. Vakum sayesinde tüm beden uyarıldı-

ğından o bölgede kimyasal değişimler meydana gelerek kas, eklem ve sinirler gevşeyerek beden hiç bir şeye ihtiyaç duymadan kendi kendini onarıma geçer.



Cam kupa ile kuru kupa uygulaması

KURU KUPA TERAPİSİNİN YARARLARI

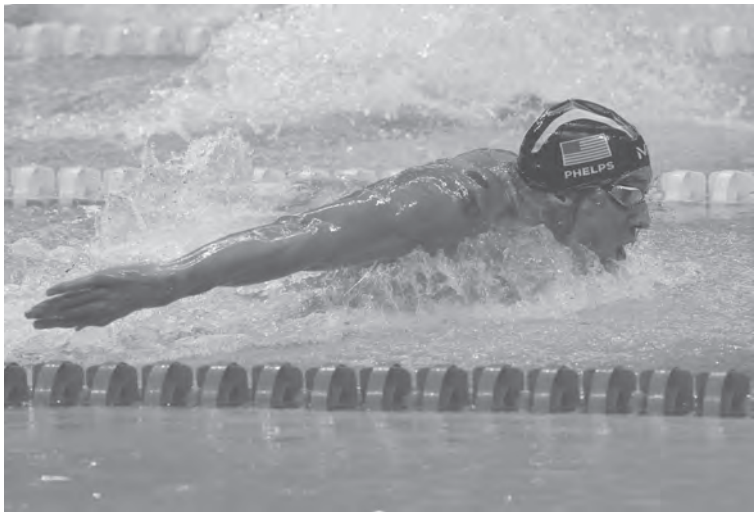


Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Ulusal Merkezi'nin (NCCAM) kabul ettiği kuru kupa terapisinin yararları şöyle anlatılabilir:

- ❖ Aşırı halsizlik, bitkinlik, isteksizlik ve yorgunluğun azaltılması.
- ❖ Soğuk algınlığı, cereyan çarpması, klima vs sonucunda vücutta oluşan kırgınlığın tedavisi.
- ❖ Kaza sonrası yaşanan eklem ve kas ağrılarının giderilmesi.
- ❖ Regl dönemi başlamadan önce oluşan ağrı, stres, huzursuzluk, ödem ve gerginliğin giderilmesi.
- ❖ Baş ağrılarında ve karın ağrılarının giderilmesi.
- ❖ Yeni doğum yapmış annelerde anne sütünün gelmediği ve azaldığı durumlarda uygulanır.
- ❖ Kürek ve kol kemiği, eklem ve bel kasları zorlanmalarına bağlı ağrılarda uygulanır.
- ❖ Bel tutulması (lumbago) sonucunda oluşan ağrılarda uygulanır.
- ❖ Omuz ve sırt ağrılarında uygulanır.

- ❖ Fibrozit veya fibrominaj (kulunç) ağrılarında uygulanır.
- ❖ Sinirsel kasılmalar ve aşırı stres sonucunda oluşan ağrılarda uygulanır.
- ❖ Romatizmal rahatsızlıklar sonucunda oluşan ağrılarda uygulanır.
- ❖ Kireçlenme sonucunda oluşan ağrıların giderilmesinde uygulanır.
- ❖ Vücudun belirli bölgelerinde oluşan geçici sinirsel kasılmalarda uygulanır.
- ❖ Vücutta yoğun sıvı toplanması (ödem) oluştuğunda uygulanır.
- ❖ Dolaşım problemi olan varis hastalarında oluşan ağrılarda uygulanır.
- ❖ Mevsim geçişlerinde bağışıklık sistemi ve kan dolaşımını desteklemek amacıyla uygulanır.
- ❖ Aşırı anemik ve kan hastalığı (AML) vb. olanlarda kan dolaşımını desteklemek için uygulanır.
- ❖ Ameliyat, felç ve kırıklar gibi uzun dönem yatağa bağımlı olunulduğu durumlarda uygulanır.
- ❖ Belirli aralıklarla yüz bölgesine uygulanan kuru kupa terapisi kan akımını sürekli canlı tuttuğu için kırışıklığı önler.
- ❖ Kan dolaşımının hızlanmasına bağlı olarak enerji akımını da pozitif anlamda değiştirdiği için spor müsabakalarından önce uygulanır, vücudun enerji ve direncini artırır.
- ❖ Kuru kupa terapisi vücudun ihtiyaç duyduğu durumlarda vakumlama ile dolaşım sistemi ve tüm vücutta ayarlama, düzenleme ve iyileşme sağlar.
- ❖ ABD'de Hollywood ve sanat dünyasında starların en çok başvurdukları doğal sağlık uygulamalarının başında kuru kupa terapisi gelmektedir.

❖ Dünyanın en önemli sporcuları düzenli olarak kupa terapisi uygulatarak, başarılarına başarı katmaktadırlar. Dünyanın en büyük spor organizasyonlarından Rio Olimpiyatları'nda kazandığı 8 altın madalya ile gündeme gelen ünlü yüzücü Michael Phelps'in kupa terapisi uygulatması, tüm dikkatleri bu kadim sağlık uygulamasına çevirmiştir.



2016 Rio Olimpiyatları'nda ünlü yüzücü Micheal Phelps.

KURU KUPA TERAPİSİ HANGİ DURUMLARDA UYGULANMAZ?



Kuru kupa terapisinin uygulanmasında belli kriter ve prosedürler vardır.

- ❖ Kanser hastalarına, organ nakli olanlara, diyaliz hastalarına, çok yoğun varis olan bölgelere uygulanmaz.
- ❖ Yemekten ve banyodan hemen sonra uygulanmaz.
- ❖ Bayanlarda regl dönemlerinde kanamayı artıracağından bu dönemlerde tavsiye edilmez.
- ❖ Kuru kupa terapisinde kan alınmaz. Uygulama seans aralıkları ve kupaların vücutta kalma süresi kişiye göre farklılar gösterir. Terapiden sonra uygulan bölgede kızarma ve morarma olabilir.
- ❖ Vakumlu sistem derin dokulardaki toksinleri cilt altına çektiğinden, kızarma ve morarma olur. Bu renk değişimi 3-5 günde geçer.

DİKKAT

Aynı anda bu kadar fazla sayıda kuru kupa uygulaması yanlıştır.



Aynı anda ortalama 6 - 8 kupa koyulmalı ve 5 - 10 dakika bekletilmeli.

ISLAK KUPA TERAPİSİNİN (HACAMAT) TARİHÇESİ



Tıp tarihinde kan alma yöntemi ile ilk defa nerede ve ne zaman başlandığına dair kesin bir bilgi yoktur. Ancak bu terapiyi sistemli olarak ilk kez eski Mısırlılar kullanmıştır. Bilinen en eski tıp metni olan (M.Ö. 1550) eski Mısır medeniyetine ait Eber Papürüsleri'nde rastlanmıştır.

Islak kupa terapisi 5.000 yıldan fazla bir süredir dünya genelinde yaygın bir biçimde birçok kültürlerin halk tedavilerinde önemli bir role sahiptir. Bu kadim bilgiler eski Mısırlılardan Yunanlılara ve Romalılara taşındı. Kupa terapisinin, İslam tıbbındaki adıyla hacamatın, Çin'de M.Ö. 3. yüzyıla kadar uzanan bir geçmişi vardır. Her ülke ve her kültür kendine has kupa terapisi uygulamasına sahiptir. Afrika'nın en eski kabileleri deri yüzeyinde vakum etkisi oluşturmak için kupa olarak hayvan boynuzları kullanırlardı. Çin ve Arap kültüründe ise ciltte aynı etkiyi oluşturmak için yanan yağ kandilleri yardımıyla uygulanan cam ve ahşap kupalar kullanılırdı. 18. ve 19. yüzyıllarda kupa terapisinin kullanılması Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Batı dünyasında

yaygın hale geldi. 1860 sonlarında birçok hastalığın tedavisinde kupa terapisi uygulamak üzere Avrupalı ve Amerikalı doktorlar ve cerrahlar istihdam ediliyordu. 18. ve 19. yüzyıllarda İngiliz halkı ilkbahar ve sonbahar aylarında hastanelere kupa terapisi yaptırmak için gidiyorlardı. Ancak uygulama 20. yüzyılın başlarında artık kademeli olarak ortadan kayboldu ve nadir uygulanılır hale geldi.



Kupa terapisi uygulamasını sistemli olarak ilk kez eski Mısırlılar kullanmıştır.

Günümüzde Türkiye'de ve Dünya'da hekimler tarafından bilinmiyor ve uygulanmasına karşı geliniyor olunsa da gittikçe popülerliği artan kupa terapisine karşı birçok insanın ilgisi her geçen gün artmaktadır. Amerika'da toplumun % 40'ından fazlası alternatif tedavi yöntemlerini tercih etmektedirler. Gelişmiş ülkelerde geleneksel tıp uygulamalarına ilgi bu kadar yüksek iken, Türkiye'de bu oran maalesef % 10'dur. Asırlık teknikler ve yöntemler 21. yüzyılda yeniden keşfedilmeye başlandı ve halk tarafından her geçen gün daha fazla ilgi gösterilmesiyle de saygınlığı arttı. Almanya'da 1987 ile 1992 yılları arasında kronik poliartrit hastalarının % 32 ile % 64'lük kısmı, pek de alışık olmadıkları kupa terapisini denediler. ABD'deki tıp fakültelerinin % 60'ında tamamlayıcı tıbbın bir parçası olarak kupa terapisi eğitimi verilmeye başlandı. Ayrıca Birleşik Krallık'ta ve İngiltere'de kupa terapisiyle ilgili birçok eğitimler düzenlenmektedir.



Eski Mezopotamya, Mısır ve diğer ön Asya uygarlıklarında hastalıkların tedavisinde kan alma yoluna gidildiğine dair kaynaklara rastlanmaktadır.

Kupa terapisi, modern tıbbın dünyada en saygın iki merkezi olan Harvard Tıp Fakültesi'nde ve John Hopkins Tıp Merkezi'nde uygulanmaktadır. Türkiye'de 2011 yılında çıkarılan KHK ile geleneksel tıp hakkında yasal düzenlemeler başlatıldı.

Kupa terapisi; yoğun olarak İslam ülkelerinde uygulandığı biliniyor ise de günümüzde yaygın olarak Rusya, Almanya, İngiltere, Çin, Ukrayna, Gürcistan, İsviçre, İsrail gibi ülkelerde modern tıbba entegre edilerek, üniversite hastanelerinde ve özel kliniklerde yaygın olarak kullanılmaktadır. 5 bin yıllık bir geçmişe sahip olan bu kadim tedavi yönteminin birçok dinlerde, kültürlerde geçmişten günümüze hâlâ kullanıldığına dair kayıtlar vardır. Eski Mezopotamya, Mısır ve diğer ön Asya uygarlıklarında hastalıkların tedavisinde kan alma yoluna gidildiğine dair kaynaklara rastlanmaktadır. Çin tıbbında binlerce yıldır kullanılmış ve bugün hâlâ kullanılan bu yöntem, Tıbbi Nebevi'de de önemli bir yere sahiptir. Modern tıbbın babası olarak bilinen antik Yunan tıbbının üstadı Hipokrat (M.Ö. 460-377) ve Yunan tıbbının büyük hekimi Galen (M.S. 131-210) kan aldırma yönteminden kaynaklarında ayrıntılı olarak bahseder. Kupa terapisi Moğol tıbbında da 2.500 yıllık bir geçmişe sahiptir. Hipokrat ve Galen (Calinus) gibi eski çağın ünlü hekimleri bu teoriyi benimsemişler ve asırlarca '**hastadan kan almayı en güvenilir tedavi yöntemi olarak**' övmüşlerdir.

Hipokrat ve Galen (Calinus) gibi eski çağın ünlü hekimleri bu teoriyi benimsediklerinden, onları izleyen hekimler de asırlarca hastadan kan almayı en güvenilir tedavi yöntemi olarak tavsiye etmişlerdir. Doğu tıbbında olduğu kadar, Avrupa'da ve Amerika'da yaygın olarak kullanılmış ve hali hazırda kullanılmaya devam etmektedir.

Fatih Sultan Mehmet Han'ın hocası Akşemseddin'in kitabı "Maddet-ül Hayat" adlı eserinde kan aldırmanın faydaları geniş olarak anlatılmıştır. Hiçbir yan etkisi bulunmayan kupa terapisine, "Gerçek Tıp Kitabı" yazarı Aidin Salih de geniş yer ayırmıştır. İbn-i Sina, "El Kanun Fit-Tıb" kitabında kupa terapisini

geniş kapsamlı olarak anlatmıştır. Ayrıca, Osmanlı'nın en önemli hekimlerinden biri olan İbn-i Şerif, "Yadigar" kitabında, Amasyalı hekimbaşı Sabuncuoğlu Şerafettin de müellifi olduğu pek çok eserde bu özel yöntemin şifalarından genişçe bahsetmiştir.

Kan aldırmak, koruyucu hekimlikte ve bazı hastalıkların tedavisinde uygulanmış en eski genel bir tedavi usulüdür. Klasik tıp ilminde hemen hemen her hastalığın kandan kaynaklandığı kanaati hâkim olduğu için, kan alma yöntemine başvurulur. Bu yöntemin özellikle 17. yüzyılda çok yaygın uygulandığı, bu yüzden yetkililerce her hekimin kan alma usulünü bilmesinin şart koşulduğu görülmektedir. Zamanla, bu tür düşüncenin yerini tecrübeye ve bilimselliğe bırakmasıyla hastalardan kan alma gerçek manada bir tedavi metodu haline gelmiştir (İbn Ebu Usaybia, Uyanü-l Enba, s.6).

Sultan II. Abdulhamid Han'ın belirli dönemlerde kupa terapisi uygulattırdığı arşivlerde kayıtlıdır (Osmanlı Devlet Arşivleri Dosya No. 44, Gömlek No:66 y.prk .tkm.21/R 1319).



Cennet Mekan Sultan II. Abdülhamid Han
Osmanlı İmparatorluğu'nun 34. Padişahı
(21 Eylül 1842 - 10 Şubat 1918)

İBN-İ SİNA'NIN KUPA TERAPİSİ İLE İLGİLİ TAVSİYELERİ



Kupa terapisi ile tanıştığım yıllarda bilgi edinebilme, konuyla ilgili olarak kaynak bulabilme konusunda çok zorlandım. Maalesef yeterli derecede konuyu anlatan, tekniklerini bilen, araştırmalar yapan kimse yoktu. Sadece kısıtlı zamanlarda Aidin Salih'in derslerinde konuyla ilgili bilgiler edinmekteydim. İbn-i Sina'yı sadece isim olarak biliyordum. Yazdığı "El-Kanun Fi't Tıbb" (Tıbbın Kanunu) kitabının 600 yılı aşkın süre birçok dilde ve ülkede tıp fakültelerinde okutulduğunu öğrendiğimde hem çok şaşırdım hem de bilgisizliğimden utandım. Nasıl olur da İslam bilgini olan bu şahsın hiçbir eseri Türkçeye çevrilmezdi! 2009 yılında Atatürk Kültür Merkezi tarafından El Kanun Fi't Tıbb kitabının Türkçeye çevirisi yapıldı.

Ülkemizde, çok üzülerek ifade etmeliyim ki hiçbir tıp fakültesinde bu kıymetli eserden yararlanılmamaktadır. Eserde; insanın fıtratından anatomiye, sağlığa dair hastalıklardan korunma yollarına, tedavi metotları ve prosedürleri, bitkiler ve kullanım alanları, yaşlı, hasta, çocuk beslenmesine kadar birçok emsalsiz bilgiler mevcut.

Kitapta kupa terapisi ile ilgili olarak da konular ayrıntıları ile ele alınmış. İbn-i Sina, kupa terapisinin kanı temizleyerek dokuların yenilenmesine sebep olduğunu ve sağlık üzerinde pek çok yararları bulunduğunu savunmaktadır. Kupa terapisinin zamanı, bölgeleri, terapiden önce ve sonra nelere dikkat edilmesi gerektiğiyle ilgili birçok konuyu ele almıştır. **Vücut ısısının arttığı durumlarda, ishal ve ağrılarda ıslak kupa terapisinin kesinlikle uygulanmaması** gerektiğini tavsiye etmektedir. Ayrıca **ense çukurundan kan almanın hafızanın bozulmasına ve zayıflamasına sebep olacağından** tavsiye etmemektedir. Kitapta, Hz. Muhammed'in (s.a.v) 'hafızanın, beynin arka tarafında depo edildiğini ve bu bölgeden kan aldırmanın hafızayı zayıflatacağını' söylemiş olduğu ile ilgili rivayete yer verilmektedir. Banyodan hemen sonra, yemekten hemen sonra kan aldırmanın da insana zararlı olduğunu izah etmektedir.

Kan aldırmak, hayati organları etkilemez ve herhangi bir ciddi rahatsızlık meydana getirmez. İbn-i Sina, vücutta oluşan hıltların (atık maddelerin) dışarı atılmasında hacamatın en güvenilir, zararsız ve doğal yöntem olduğundan, iyi olduğunu söylemektedir. Tedaviden sonra hastaya şekerli bir içecek içirilmesini tavsiye eder. Arabi ayın başında kan aldırmak tavsiye edilmez. Çünkü vücutta sıvı maddeler ayın ilk günlerinde durağandır, hareketli değildir. Bu günlerde vücut sıvılarının seviyesi düşüktür. Dolunay günlerinde ise ayın çekim gücünün artmasıyla vücuttaki sıvı maddeler hem çoğalmış hem de hareketlenmiştir. Bu zamanlarda kan almanın, kişiye fayda sağladığını ayrıntıları ile anlatarak, bu konu ile ilgilenenlere yol gösterici birçok bilgiyi de detaylı olarak ele almıştır.

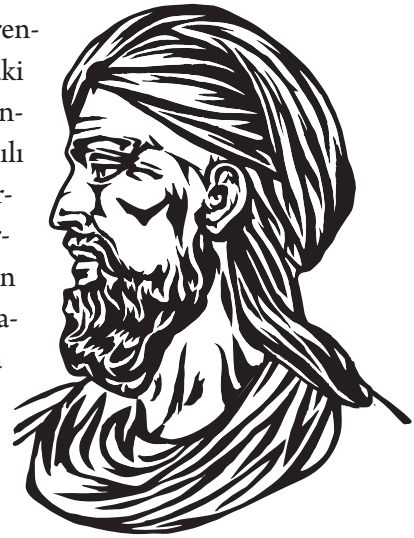
İbni-Sina Kimdir?

Ortaçağ modern biliminin kurucusu ve hekimlerin önderi olarak bilinir ve "büyük üstad" olarak tanınır. Tıp alanında yedi asır boyunca temel kaynak eser olarak kullanılan El-Kanun Fi't-Tıb (Tıbbın Kanunu) adlı kitabı ile ünlenmiş ve bu kitap Avrupa

üniversitelerinde 17. asrın ortalarına kadar tıp biliminde temel eser olarak okutulmuştur.

İbn-i Sina, Batı'da Avicenna olarak tanınır. Hipokrat, Aristotales ve Biruni'den etkilendiği bilinmektedir. Filozof, hekim, yazar; astronomi ve kimya ilimlerine sahipti. Tıp ve felsefe başta olmak üzere ağırlık verdiği değişik alanlarda 200 kitap yazmıştır. Eserlerinin en ünlüleri felsefe ve fen konularını içeren çok geniş bir çalışma olan Kitabü'ş-Şifa (İyileşme) ile El-Kanun Fi't Tıb'dır. Bu iki eser ortaçağ üniversitelerinde okutulmuştur. Hatta bu eserin, Fransa'nın en meşhur tıp fakültelerine sahip olan Montpellier ve Louvain üniversitelerinde 1650 yılına kadar ders kitabı olarak okutulduğu bilinmektedir. Buhara prensi Nuh İbni Mansur'u ağır hastalıktan iyileştirince Samanoğlu sarayının tüm kütüphanesi kendisine sunulmuş ve yararlanma imkânı bulmuştur.

Eserleri birçok dile çevrilerek tıp, felsefe ve kimya alanında Avrupa'ya ışık vermiştir. Doğu ve Batı hekimliğine kelimenin tam anlamıyla 600 yıl hükmetmiştir. 600 yüz yıl önce Paris Tıp Fakültesi'nin kütüphanesinde El Kanun Fi't Tıbb kitabı yer almaktadır. Bugün hâlâ Paris Üniversitesi'nin tıp fakültesi öğrencileri Germain Bulvarı yanındaki büyük konferans salonunda toplandıklarında, iki kişinin duvara asılı büyük boy portresiyle karşılaşırlar. Bu iki portre İbn-i Sina ve Er-Razi'den başkası değildir. El-Kanun Fi't Tıb, 1100 yılından itibaren Latinceye, İngilizceye, İspanyolcaya ve Portekizceye çevrilmiş, daha sonraları ise Almanca ve Fransızcaya çevrilmiştir.



KUPA TERAPİSİYLE İLGİLİ HADİS-İ ŞERİFLER



Vücuttan kan aldırmanın önemli olduğunu anlatan pek çok hadis-i şerifi kayıtlarda bulmak mümkündür. Fakat ben sadece en bilinir olanları yazmak istedim:

Sizin tedavi olmak için başvuracağınız en iyi çare Hacamattır (Nesei)

Eğer kullandığınız metodlarda bir hayır varsa veya hayır olacaksa bu kan aldırmakta, bal şerbetinde ve ateşle dağlanmakta olur. Fakat ben dağlanma ile tedaviyi yasaklıyorum. Kan aldırma yollarının en güzeli hacamattır. (yahut hacamat sizin en iyi tedavi yollarınızdır) (Buhâri, Tıb 13; Müslim, Musakat 62, 63; Ebû Dâvûd Nikâh 26, Tıb 3)

Yine başka bir hadis-i şerifte, *"Tedavi olduğunuz şeylerin arasında en hayırlısı hacamattır"* buyurularak, hacamatın sağlığa açılan kapısına dikkat çekilmiştir. Güzeller güzeli Efendimiz'in (sav) Hayber'de zehirlendiğinde ve mübarek

ayağı burkulduğunda da hacamat uygulaması yaptırdığı, kuvvetli rivayetler arasındadır.

"Sizin tedavi olduğunuz şeylerde hayırlı olan bir şey varsa o da kan aldırmadır." (İbn Mâce C.9 H.no:3476)

"Mescid-i Haram'dan Mescidi Aksa'ya götürüldüğüm gece meleklerden karşılaştığım her büyük cemaatin hepsi bana şöyle söylüyordu: 'Ya Muhammed, kan aldırma işine devam et'." (İbn Mâce C.9 H.no:3477)

"Hacamat yaptıran kişi Allah'ın en iyi kölesidir. Kanı yeniler, sırtı hafifler ve gözü aydınlatır." (İbn Mâce C.9.H.no.3845)

"Peygamber Efendimiz (s.a.v) bir defa atından bir hurma dalı üzerine düşerek ayağı çıkmıştır. Ravi demiştir ki: Peygamber (s.a.v) bir incinmeden dolayı ayağının üstüne hacamat ettirmiştir." (İbn Mâce C.9 H.no:3485)

"Şifa üç şeydedir. Bal şerbeti içmek, kan aldırmak, ateşle dağlamak. Fakat ümmetimi ateşle dağlamaktan men ederim." (Buhari Tıb. C.12 H.no:3)

"Hacamat aç karnına daha faydalıdır. Kan aldırmak, aklı ve bellek gücünü arttırır, hıfz etme kabiliyetini kuvvetlendirir." (İbn Mâce C.9 H.no:3488)

"Rasulullah (s.a.v) başındaki ağrıdan şikâyet eden bir kişi yoktur ki ona, 'kan aldır' dememiş olsun. Ayaklarındaki ağrıdan sızlanan bir kişi yoktur ki ona 'kına yak' dememiş olsun." (Ebû Davud C.4 no 3858)

"Rasulullah (s.a.v) başından ve iki küreği arasından kan aldırdı. 'Kim şu kanları dışarı akıtırsa, artık bir hastalık için, bir başka yolla tedavi olması ona zarar vermez' buyurdu." (Ebû Davud C.4 no:3859)

"Rasulullah (s.a.v) kendisinde bulunan bir ağrıdan (ves'ü) dolayı kalçasından kan aldırdı." (Ebû Davud C.4 H.no 3863) *(Ves'ü kemik ağrısı, kalça ağrısı, romatizma anlamına gelir.)*

"Peygamber (s.a.v) ihramlı iken kendisinde bulunan yarım baş ağrısından (essuda - eş şakika) dolayı başından kan aldırdı." (Buhari, Tıb. C.12 no:21)

"Hacamat ücreti helaldir." (Müslim 1577) *(Peygamber Efendimiz'in (s.a.v) kan aldırmasında doktor veya başkalarına pazarlık yapmaksızın bir iş yaptırarak, günün ücretinin veya gönlünü alacak bir bedelin ödenebileceğine delil vardır.)*

İbn Abbas'tan rivayet edildiğine göre, Rasulullah (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"Baştan yaptırılan hacamatta -sahibi niyet ettiği takdirde- yedi türlü şifa vardır: Cinnet, cüzzam, abraşlık, uyuşma, diş ağrısı, baş ağrısı ve göz kararması." (Deylemi, el Firdevs, II/154)

Hz. Enes (r.a) anlatıyor: *"Rasulullah (s.a.v) boynun iki tarafındaki damarları ile iki omuz arasından kan aldırırdı."* (Ebu Davud, Tıb 4 (3860), Tirmizi, Tibb 12 (2052), İbn Mâce, Tıb 21.(3483)

Peygamber Efendimiz (s.a.v) bir başka hadisi şeriflerinde şu müjdeyi vermektedir:

"Her kim ayın 17.ci, 19.cu ve 21.ci günlerinde kan aldırırsa, birçok hastalıktan emin olur." (Ebû Davud Tıp H.3831; Tirmizi Tıp H.2051)

ISLAK KUPA TERAPİSİ İÇERİK ve TEKNİKLERİ

BÖLÜM 2



ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMA STANDARTLARININ İÇERİĞİ



Islak kupa terapisi uygulamasında, sağlıklı, kaliteli hizmet ve yüksek oranda tam bir iyileşme verileri almak için korunma ve tedavi içerikli uygulamaların verimliliği açısından standardize edilmesi ve kayıt altına alınarak çalışılması profesyonellik ve tam yeterlilik açısından önemlidir. Sağlıklı verilere ulaşılması açısından hedef, terapistin nitelikleri, kullanılan malzemelerin özellikleri, alınan sonuç, uygulama teknikleri vs. standartlar dâhilinde olması, oluşabilecek komplikasyonları ortadan kaldıracaktır. Bu standartları oluşturup uygulama yapmak, kaliteli hizmet verilmesi, hedeflere ulaşılması, hizmet alacak olan kişileri koruma göstergesidir.

Bu bakım standartlarının içeriği aşağıda belirtildiği şekilde belirlenmiş olursa, kısa sürede istenilen sonuçlar elde edilmiş olunur.

Buradaki amaç;

- ❖ Kaliteli hizmet,
- ❖ Kanıta dayalı çalışma,
- ❖ Oluşabilecek komplikasyonların önlenmesi,

- ❖ Doğru teknikler kullanılarak uygulama yapmak,
- ❖ Veri tabanlı çalışma,
- ❖ Memnuniyetin artması,
- ❖ İyileşme süresinin kısalması,

olarak sıralanabilir.

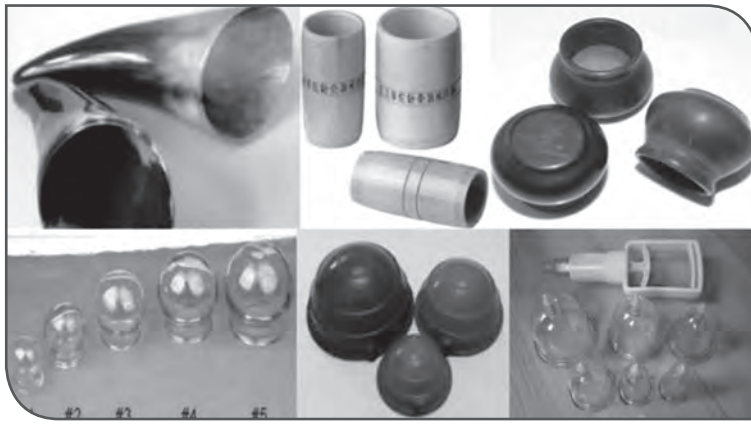
Tüm bu maddelerin elde edilmesi için mutlaka aşağıda belirtilen kriterler belirlenip uygulama öncesi ve sonrası tüm terapistlerin bu kural ve yöntemleri baz alarak çalışması, birçok açıdan fayda sağlayacaktır.

Hedefler

Uygulamanın kaliteli ve verimliliği açısından hedeflerin belirlenmesi gerekir.

Malzemeler

Belirlenen uygulamayı gerçekleştirmek için, doktor ve kupa terapistinin talimatına uygun olarak hazır ve eksiksiz bulundurulması gerekmektedir.



Geçmişten bugüne kupa uygulama malzemeleri

Uygulama

Kupa terapisi uygulaması esnasında tüm kupa terapistleri tarafından aynı teknik ve doğru şekilde uyulması gereken kurallara dikkat etmek gerekir.



Geçmişten bugüne kupa uygulama malzemeleri

Uygulama yapan terapistin, eğitim niteliklerinin, yeterliliklerinin ve becerilerinin belirlenmesi gerekir.

Sonuç

Uygulamadan sonra ulaşılan verilerin toplamının değerlendirilerek kayıt edilmesi gerekir.

Bu bilgilerin ışığında;

- ❖ Verilen hizmetin tam tarif edilebilmesi,
- ❖ Uygulamanın tekniklerinin belirlenmesi,
- ❖ Kupa terapisi uygulaması standartların oluşum zamanı,
- ❖ Kupa terapisi uygulama standartlarının, aktüel tıbbi yeniliklere uygun durumda olması,
- ❖ Kupa terapisi uygulaması düzenli olarak kontrol edilmeli ve yeni bilimsel bilgilerle revize edilerek aktüelleştirilmelidir.

ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMASININ YÜRÜTÜLMESİNDE TEMEL KURALLAR



Kupa terapistinin kendini ve terapi uygulaması alacak kişiyi koruması açısından belirtilen kriterlere uyulması zorunludur.

A – KUPA TERAPİSTİNİN HAZIRLIĞI

- Ellerin yıkanması ve/veya dezenfekte edilmeli (her uygulama için).
- Ellerin yıkanmasında sıvı sabun kullanılmalı.
- Genel kişisel hijyen kurallarına dikkat edilmeli (maske, tek kullanımlık önlük, eldiven).
- Tırnaklar uzun olmamalı, imkân dâhilinde ellerde saat, takı, yüzük olmamalı.
- Saçlar omuza ulaşıyorsa mutlaka toplanmalı, gerektiğinde saç bonesi kullanılmalı.
- Uygulama ile ilgili gerekli olan tüm prosedürlere dikkat edilmeli.
- Hasta ile ilgili dokümanlar uygulamadan önce mutlaka gözden geçirilmeli.

B – MALZEMELERİN HAZIRLANMASI

- Malzemenin tam ve eksiksiz olmasına dikkat edilmeli. (Buradaki amaç, uygulama sırasında odayı terk etmek zorunda kalmamak. Odayı terk ettiğiniz saniyeler içinde uygulama yaptıran kişinin sağlık durumunda bulantı veya kusma gibi değişiklikler olabilir.)
- Bistüri.
- Antiseptik (kimyasal olmayan sirke; yüzyıllar boyunca sirke antiseptik olarak kullanıldı.
- Vakum cihazı (hazır kupa veya cam kupalar).
- Yara iyileştirici (bal, zeytinyağı, sarı kantaron yağı).
- Çöp kovası.
- Çöp poşeti (doğada eriyebilen tercih edilmeli).
- Kapatma pedleri.



Kupa terapisi malzemelerinin hazırlanması

- ❖ Flaster.
- ❖ Bone.
- ❖ Eldiven.
- ❖ Maske.
- ❖ Önlük.
- ❖ Uygulamada geleneksel yöntem ile cam bardaklar ile uygulama yapılacaksa, pamuk ve çakmak.
- ❖ Tıbbi atık kovası (bistüri atımı için).
- ❖ Sedye.

C – ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULANACAK KİŞİNİN BİLGİLENDİRİLMESİ

- ❖ Planlanan kupa terapisi uygulaması hakkında kişiye tam anlaşılabilinir yeterli açıklama yapılır.
- ❖ Uygulama yapılacak kişiye uygulamanın her adımı gösterilir ve açıklanır.
- ❖ Uygulamaya yönelik soruları varsa cevaplandırılır.
- ❖ Uygulamaya yönelik olarak uygulama yapılacak kişinin istek ve ihtiyaçları sorulur, dikkate alınır.
- ❖ Uygulama yapılacak kişinin izni ve onamı yani imzası alınır, dosya açılır.
- ❖ Deriye uygun dezenfekte maddeler kullanılır.

D – UYGULAMA ODASININ HAZIRLANMASI

- ❖ Pencereler ve kapılar kapatılır. (Hava akımının önlenmesi için cereyan alan bir odada uygulama yapmak, hastanın üzeri açık olduğundan uygun olmaz.)
- ❖ Bakım uygulamasından önce zamanında gerekli oda sıcaklığı ayarlanır. (20-25 derece)

- ❖ Uygun ışıklandırma sağlanır.
- ❖ Perdelerin kapalı olması gerekir.
- ❖ Rahatsız edici ve gürültü kaynakları kapatılır. (tv, radyo, telefon vs)
- ❖ Uygulama anında uygulama yapılacak kişiden başka kişilerin odada bulundurulmaması gerekir.

E – GÖZLEM KRİTERLERİ

- ❖ Solunum (frekansına, ritmine, kalitesine).
- ❖ Nabız (frekansı, ritm, kalite).
- ❖ Cildin gözlemlenmesi (renk, değişiklikler, terleme vs).
- ❖ Uygulama yapılan kişinin ağrıya verdiği tepki mutlaka gözlemlenmelidir. Ağrıya dayanma noktasının son sınırında uygulamaya ara verilmesi ya da bitirilmesi gerekebilir. (Vücut aşırı ödemde gergindir, kupa uygulandığında normalden fazla ağrı olabilir). Ağrının dışında çok nadir de olsa uygulama esnasında kişide, terleme, bulantı veya kusma hissi, baş dönmesi, ağlama nöbetleri gözlemlendiğinde kişinin durumu iyi analiz edilip, uygulamaya ya ara verilir veya uygulama tamamlanır.

F – UYGULAMA ÖNCESİ

- ❖ Mümkünse üç gün öncesi hayvansal protein (et ve süt ürünler vs) almamak.
- ❖ İşlemden iki saat öncesinden itibaren yemek yememek.
- ❖ Randevu verilmeden önce mutlaka hastalıkları, kan durumu, geçirilmiş ameliyatları sorgulanmalıdır.
- ❖ Kupa terapisti mutlaka işlem öncesi kendini tanıtmalı, kişinin anemnezini yani hastalığını tespit etmek amacıyla soruların sorulması ve onamını aldıktan sonra psikolojik

olarak da rahatlatmalı ve daha sonra uygulamaya geçmelidir.

- ❖ Kupa terapisti kendisini, malzemelerini ve kişiyi hazırladıktan sonra işleme başlamalıdır.
- ❖ Kişilerin güvenliği açısından, daha önceki hastaya kullanılmış tüm malzemeler işlemden hemen sonra imha edilmelidir.
- ❖ İşlem öncesi mutlaka tansiyon ve nabza bakılmalıdır ve kişinin genel durumu gözden geçirilmelidir.

E – UYGULAMA SONRASI

- ❖ Kupa terapisti uygulamadan sonra kişinin, nabız, solunum, cilt durumunu gözlemlemelidir.
- ❖ Uygulamadan sonra kanama kontrolü açısından cilt hemen kapatılmamalı, 3-5 dakika gözlemlendikten sonra pansuman yapılarak kapatılmalıdır.
- ❖ Uygulamadan sonra uygulama yapılan kişi hemen sedyeden kaldırılmaz, dinlenmeye alınır ve hastalığı dikkate alınarak içecek sunulur (Ballı, sirkeli şerbet, su vs).
- ❖ Kupa terapisi uygulaması yapılan kişi ile uygulamanın etkisi hakkında konuşulur, istek ve ihtiyaçları sorulur.
- ❖ Kullanılmış, kullanılmamış malzemeler kurallarına uygun olarak kaldırılır.
- ❖ Uygulama sonrası kişinin teşhis edilen hastalıklarına, kan akışına ve genel sağlık durumuna göre bir sonraki seans belirlenerek bilgi verilir.
- ❖ Kupa terapisi uygulaması sonrası kişi, beslenmesi ve nelere dikkat etmesi konusunda mutlaka bilgilendirilmelidir.
- ❖ Kupa terapisi kişiye özel bir uygulama olup, iyileşme süresi seans aralıkları kişilere göre farklılıklar göstermektedir.

- Ciltteki yaraların iyileşme süresi, cilt yapısı, bağışıklık sistemi, hastalıklara, ciltte kullanılan (zeytinyağı, sarı kantaron, bal vs) malzemelere göre değişim gösterir. Genel olarak iyileşme süresi 2 gün ile 5 gün arasında değişir veya daha kısa sürede iyileşebilir.
- Enfeksiyon riskine karşı uygulamadan 24 saat sonra banyo yapılmaz. Kupa terapisi uygulamasında prosedür ve tekniklere uyularak uygulama yapıldığında enfeksiyon kapma riski sıfırdır. Banyo yapılmasının nedeni çiziklerin olması ve banyoda kimyasal şampuanlara bağlı olarak uygulama bölgesi tahriş olmasıdır.
- Uygulama sonrası iki saat yemek yenilmez. Su, doğal meyve suyu, hurma vs. yenilebilinir. Mümkünse üç gün veya yirmi dört saat et ve süt ürünleri, yumurta gibi hayvansal protein alınmaz. Mümkünse, beslenme olarak üç gün öncesi ve üç gün sonrası, sebze meyve ağırlıklı beslenmek uygulamanın etkisi ve faydası açısından önemlidir.
- Ciltteki kesilerin (yaraların) bakımında yara iyileştirici olarak kantaron yağı, bal, zeytinyağı uygulamadan sonra sabah–akşam sürülmelidir.
- İşlem sonrası diğer zamanlarda her hangi problemle karşılaşıldığında, rahatlıkla ulaşacakları kişilerin iletişim bilgileri mutlaka verilmelidir. Bu terapiyi alan kişi açısından güven teşkil eder.



ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMA STANDARTLARI



- Kupa terapisi uygulama öncesi kişi mutlaka uygulama hakkında bilgilendirilmelidir.
- Terapist, uygulama öncesi mutlaka kendini tanıtmalı.
- Kupa terapisi uygulamasında enfeksiyon riskine karşı klinik hijyen kurallarına uymalı, uygulama boyunca dikkat edilmelidir.
- Kupa terapisi tedavisi almak isteyen kişiden onam formu alınmalı, uygulamanın yan etkileri hakkında mutlaka bilgilendirme yapılmalıdır.
- Uygulanacak bölge sirke vb. antiseptikle temizlenir.
- Vücutta uygulanılacak bölgeye uygun kupa seçilir.
- Uygulama yapılacak bölgeye göre hangi boyutta kupa kullanılacağına karar verilir (cam veya vakumlu).
- Kupa uygulanır ve uygulama bölgesinde yaklaşık 3 dakika bekletilir.

- ❖ Kupalar çıkarılır, cilt yüzeyi genel bir kontrol edilir ve bölgeye derin olmayan yüzeysel kesiler uygulanır (2-3 mm).
- ❖ Kupalar tekrar vakumlanarak deriye yerleştirilir ve hafifçe kan çıkması sağlanır (5-10 ml arası).
- ❖ Kupalarda biriken kan tıbbi atık torbasına, bistüri ise tıbbi atık kovasına atılır. Cilt üzerinde kalan kan steril gaz bezi ile temizlenir.
- ❖ İkinci ve üçüncü defa kupa kapatma işlemi tekrarlanır, her seferde aynı miktar kan alınır.

DİKKAT!

Kişi daha önce kupa terapisi uygulatmamış ise kanama kontrolü açısından ilk atılan kesiler daha az sayıda olmalıdır. Hastanın kanama eğilimi olabilir veya tanı koyulmamış bir hastalığı ihtimaline (lösemi vs.) karşı dikkatli olunmalıdır.

- ❖ Tüm kullanılan malzemeler tek kullanımlık olmalıdır.
- ❖ Kan grubu "0" olanların kanı sıvıdır. Bu gruplarda belirtilen miktardan fazla kan alınmamalıdır.

ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMA İŞLEMİ VE TEKNİKLERİ



- Kupa terapisti kendini tanıtır, uygulama hakkında bilgi verir ve onayını alır.
- Uygulamadan önce ve sonra hastanın tansiyon ve nabız kontrolü yapılmalıdır.
- Uygulama öncesi mutlaka kan sayımına bakılarak uygulama yapılmalıdır.
- Hastaya uygulanılacak bölgeye göre uygun bir pozisyon verilir. Sedye üzerinde çalışmak hasta açısından en güvenlidir.
- Uygulama yapılacak bölge uygun bir antiseptik (sirke) ile dezenfekte edilir.
- Tercih edilen kupalar uygulama bölgesine yerleştirilir ve ortalama olarak 3 dakika bekletilir.
- Kupalar çıkarıldıktan sonra cilde bistüri yardımı ile kesiler atılır. Kesiler 2-3 mm olmalıdır.
- Kesiler sık aralıklı değil, her bir kesi arasında belirli bir mesafe bırakılarak kesiler atılmalıdır.

- Tekrar vakumlama işlemi uygulanır.
- Kan dolan kupanın altına gaz bezi ile destek yapılarak cilt üzerinden alınır ve tekrar uygulanır, kan akımının durumuna göre aynı işlem en az iki kere daha tekrarlanır.
- Son olarak, cilt üzerinden kanama kontrolü yapılarak uygulama bölgesi pansuman yapılarak kapatılır.
- Pamuk ped üzerine, yara iyileştirici (zeytinyağı, bal veya sarı kantaron yağı) sürülerek pansumanı yapılır.
- Bütün atıklar tıbbi atık torbasına, bistüri tıbbi atık kovasına atılır.
- Uygulamadan hemen sonra hasta sedye üzerinden hemen kaldırılmamalı, 5-10 dakika dinlenmesi sağlanmalıdır. Kupa terapisti hastayı kontrol ettikten sonra uygun kalkış pozisyonuna dikkat ederek, gözetim dâhilinde hastayı sedyeden kaldırır.
- Uygulama sonrasındaki günlerde yaranın bakımı hakkında hastaya bilgi verilir.
- Uygulamadan sonra hastaya tatlı bir içecek (bal şerbeti, pekmezli şerbet veya bir-iki adet hurma) verilmelidir. (Diyabet hastalarında dikkatli olunmalı).
- Uygulamadan sonra hasta nasıl besleneceği konusunda bilgilendirilmelidir.
- Bir sonraki uygulamanın gerekip gerekmediği, hangi zaman aralığında uygulama yapılması gerektiği konusunda plan yapılarak hasta bu konuda aydınlatılmalıdır.
- Uygulama sonrası kanının rengi, kokusu, yoğunluğu, akışkanlığı gibi konularda hastaya işlem hakkında mutlaka bilgi verilmelidir.
- Hastaya 5 seanstan fazla uyguma yapılması öngörüldüğünde, mutlaka tekrar tam kan sayımına bakılıp sonuca göre yeniden program yapılmalıdır.

ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMASINDA STANDARTLARIN GEREKLİLİĞİ



Kupa terapisi uygulamasının belirli prosedür ve teknikleri vardır. Uygulama bu kriterler göz önünde bulundurularak yapılmalıdır.

- İşlem tıbbi bir uygulama olarak değerlendirilmeli ve titizlikle uygulanmalıdır.
- Uygulamadan önce hasta hakkında iyi bir anemnez ve onam alınmalıdır.
- Uygulanacak bölgeye göre hastaya uygun pozisyon verilmelidir. Tüm uygulamalar sedye üzerinde yapıldığında her hangi bir komplikasyonla karşılaşılmaz.
- Kesiler, kupa alanına bağlı olarak değişmekle birlikte, 2-3 mm'den fazla olmamalıdır.
- **Kan yolu ile bulaşabilecek Hepatit, HIV, AIDS gibi hastalıklara karşı önlem alınmalıdır.** Her hasta için ayrı ayrı kupa setleri ve bistüri tercih edilmelidir.
- Bütün kullanılacak malzemeler uygulama yaptığınız alana en yakın yerde olmalıdır.

- ❖ Yüz maskesi, önlük ve eldiven gibi hem hastayı hem de kendimizi koruyacak koruyucular kullanılmalıdır.
- ❖ Çalışma alanınıza dökülen kanı hiçbir yere bulaştırmadan antiseptikler kullanarak temizlemeye özen gösterin.
- ❖ İşlem öncesi ve sonrası ellerinizi mutlaka yıkayın ve sirke sürün.
- ❖ Bir hastanın yanında başka bir hastaya asla uygulama yapmayın.
- ❖ İşlem esnasında hastanın hiçbir yakınının uygulamayı izlemesine müsaade etmeyin.
- ❖ Kupa terapisi uygulanmasından hemen sonra hasta sedyeden kaldırılmamalı, 5-10 dakika bekletilmelidir.
- ❖ Uygulamadan sonra hastaya baş dönmesi ve bulantısı olup olmadığı sorulmalıdır.
- ❖ Uygulamadan sonra tansiyon düşüklüğü ile karşılaşıldığında, hastanın ayakları hafif yukarı kaldırılır ve hasta dinlendirmeye alınır.
- ❖ Hasta mahremiyetine dikkat edilmeli ve saygı duyulmalı, hasta ile ilgili bilgiler hasta yakınlarına aktarılmamalıdır.
- ❖ Kupa terapisi uygulamasından sonra kanın durumu ve seans aralıkları hakkında bilgi verilmelidir.
- ❖ İbn-i Sina, "El Kanun-u Fit Tıbb" kitabında konu ile ilgili bölümde baygınlık durumlarında yüze sirkeli su serpmeyi tavsiye eder.
- ❖ Bayanlarda regl döneminde ıslak kupa terapisi uygulanmaz. Kupa terapisi ile alınan kan regl kanamasını durdurabilir. Bu sebepten bu dönemlerde uygulama yapılmaz.

- ❖ Hastaya aşırı ağrı hissi vereceğinden, aşırı ödemli bölgeler üzerine ıslak kupa terapisi uygulanmamalıdır.
- ❖ Ateşli ve ishal durumlarında ıslak kupa terapisi uygulanmamalıdır.
- ❖ Tok karnına kupa terapisi kesinlikle uygulanmamalıdır. Uygulamadan iki saat önce hafif gıdalar alınması tavsiye edilir.
- ❖ **Kırık ve çıkıklar üzerine ıslak kupa terapisi uygulanmaz.**
- ❖ Hastanın bulantı ve kusma hissi varsa kusmaya yardımcı olacak gıdalar ve içecekler verilmelidir. (Bir bardak ılık su veya iki yemek kaşığı zeytinyağı içirilebilir).
- ❖ Uygulamadan sonra hastada halsizlik olduğunda şekerli şerbetler içirilir. (Bir çay bardağı su, bir tatlı kaşığı pekmez, bir tatlı kaşığı ev yapımı sirke, bir tatlı kaşığı bal verilebilir). Diabetli hastaya azami dikkat edilmesi gerekir.
- ❖ Hastadan iyi bir anamnez aldıktan sonra uygulama planı hazırlayıp, hastaya bilgi verdikten sonra işleme başlanmalıdır.
- ❖ Uygulamadan sonra hastanın kan durumuna göre ikinci bir seansa ihtiyacı olup olmadığı hakkında bilgilendirme yapılmalı, ona göre tedavi planı çıkarılmalıdır.
- ❖ Hasta ile ilgili tüm bilgiler mutlaka kayıt altına alınmalıdır.
- ❖ Gerekli durumlarda uygulamadan sonraki dönemlerde hastayı takip edin.
- ❖ Daha önce kupa ile yapılan vakuma alerjik reaksiyon gösteren kişilere uygulama yapmayın.
- ❖ Akut hastalık (yüksek ateş, ishal, yüksek tansiyon, grip vs) döneminde olan kişiler tedaviye alınmamalıdır.

- ❖ Hayati tehlikesi olan kişiler tedaviye alınmamalıdır.
- ❖ Enfeksiyon bilgelerine ve yaralar üzerine uygulanmamalıdır. (Diabetik ayak yaraları, venöz ülser, operasyon sonrası oluşan yaralar vb.)
- ❖ Güneş yanıkları, egzama, sedef, yatak yaraları, venöz ülser, vitiligo veya herhangi bir sebepten dolayı vücutta oluşan yara bölgelerine uygulama yapılmaz.



ISLAK KUPA TERAPİSİNDE KARŞILAŞILABİLEN OLASI KOMPLİKASYONLAR



Islak kupa terapisi kişiye özel bir korunma ve tedavi metodudur. Kişinin genel durumu ve hastalıkları vs. göz önüne alınarak uygulama noktaları ve kupa sayısı belirlenir.

Hacamat uygulaması dolaşım sistemi üzerinde damar genişlemesine (vazodilatasyon) ve damar büzülmesine (vazokontriksiyon) neden olur. Damarların ortalama 3-5 dakika büzülüp, 3-5 dakika gevşemesi sonucu, dolaşım sistemine yaptığı bu uyarıcı mekanizma her bünyede farklı reaksiyonlara neden olur. Bu reaksiyonlar kalıcı değil geçici belirtiler olup, her seansta görülmez. Damar, sistemin aktif olarak kısa süreli de olsa aniden büzülme ve genişlemesi ile birlikte kişide biriken toksinler aktif hale geçerek ciltte kızarıklıklara neden olabilir. Ayrıca bu durum kişinin cilt hassasiyetine ve ağrı eşiğine bağlı olarak da görülebilir.

Aşağıda bahsedeceğimiz komplike durumlar her hastada karşılaşılan bir durum değildir ve yüz hastada bir kişide karşılaşılır.

Baş Ağrısı

Terapiden sonra veya ertesi günlerde görülebilir. Genelde kronik baş ağrısı, uyku bozuklukları, stres, tansiyon, ağrı eşiği düşük veya kronik migren tanısı olan hastalarda karşılaşılan bir durumdur. Geçici bir komplikasyondur. **Aslında bu komplike durumlar aynı zamanda bir iyileşme belirtilerinin alarm sinyalleridir.** Kişinin fiziksel ve ruhsal durumu, kupa terapistinin profesyonelliği belirtilerin ortadan kalkması süresi ile paraleldir.

Terleme

Uygulamaya başlandığında uygulama sonlanana kadar cilt sürekli gözlemlenmelidir. Terleme görüldüğünde kontrollü olarak uygulamaya devam edilir. İki sebepten görülür: Birinci sebep korku ve endişeden kaynaklanır. İkinci sebep hormonal sistem kaynaklı olup uzun süre devam ediyorsa araştırılması gerekmektedir. Aynı zamanda böbrek ve böbrek üstü bezleri de kontrol edilmelidir.

Yüzeysel morarmalar

Bu durum kan yoğunluğu, toksinlerin uygulanan bölgede yoğun olarak birikmesinden, hassas ciltlerde veya kupanın belirtilen süreden daha fazla bekletilmesinden kaynaklanır. Sağlık açısından endişe edilecek bir durum değildir. Kişinin ağrı kontrolü sorgulanarak işleme devam edilir. Cilt yüzeyinde oluşan bu renk değişikliği uygulamadan sonra üç-dört gün içerisinde geçer. Ağrıya neden olmaz ve kalıcı iz bırakmaz.

Keloid yaralar

Deride yaralanmalar veya kesiler sonrası gereğinden fazla kontrolsüz bir yara iyileşmesinin sonucu olarak gelişebilir. Kupa terapisi sonrası oluşabilecek bu durum milyonda birdir. Bu durum ile karşılaşıldığında kişi mutlaka bir uzmana yönlendirilmelidir.

Bulantı

Bulantı hissi varsa işleme kontrollü olarak devam edilir. Uygulama esnasında terlemenin başlaması ile birlikte hemen akabinde bulantı da olmaya başlar. Profesyonel bir terapist her ikisinin de kontrolünü yaparak uygulama işlemini tamamlar. Bu duruma her seansta karşılaşılmaz.

Kusma

Kapatılan kupalar vücutta daralma ve gevşeme etkisi yaptığından hassas kişilerde, yemekten sonra yapıldığında veya yoğun stres durumunda kusma ile karşılaşılabilinir. Kusma ile karşılaşıldığında işleme ara verilip kişinin kusması desteklenmelidir. Kusmadan sonra kişi dinlenmeye alınır ve otuz dakikadan önce herhangi bir gıda yedirilmez içirilmez. Otuz dakikadan sonra ılık bal ile tatlandırılmış şerbet veya kişiye uygun bitki çayı içirilir. Kişinin yaşamsal fonksiyonları kontrol edildikten sonra kişi ayağa kaldırılır. Kusmadan dolayı mide zorlandığı için uygulamadan sonraki üç gün beslenmesi önemlidir. Mideyi yormayan hafif gıdalar tavsiye edilmelidir. Kişinin sağlık durumuna göre sonraki seanslar için uygulama randevusu verilir. Her seansta karşılaşılmaz.

Kaşıntı

Genellikle işlemden sonra görülür, toksinlerin aktif olarak cilt yoluyla atılmasına işaret eder. Uygulamadan sonra çok yoğun olarak kaşıntı devam ederse seans aralıkları kısaltılır. Vücutta çok yoğun olarak toksin birikmiştir ve uygulanan seansta yeterli toksin çıkışı olmadığından toksinler cilt alt dokusunda biriktiği için cilt hassaslaşarak kaşınır. Kaşıntının aktifliğini azaltmak için uygulanan bölgeye doğal sirke ile kompres yapmak ve bol sıvı alması tavsiye edilmelidir. Bol sıvı alındığında idrar çıkışı ile toksin atılımına yardımcı olacaktır. Endişe edilecek bir durum değildir.

Bu süreçte hafif beslenme tavsiye edilerek ve vücut desteklenerek toksin atılımına yardımcı olunur. Kalıcı bir sağlık problemi değil, vücut arındıkça karşılaşılan bu problem ortadan kalkar.

Deri yüzeyinde kabarcıkların oluşması

Kupalar uygulandıktan 3-5 dakika içerisinde ciltte kabarcıklar oluştuğunda asla uygulama yapılmamalıdır. Bu durum yoğun olarak dolaşım sisteminin problemli olduğunun işaretidir. Kan dolaşımının sadece cilt alt dokusunda değil, doku ve organlarda dolaşım problemi olduğunu gösterir. Özellikle uygulanan bölgedeki organların sağlık durumları ile ilgili önemli ipuçları verir. Bununla birlikte enerji akımı da bloke olmuştur. Enerji akımını düzeltmek için kuru kupa yapılmalıdır. Kabarcık oluşmasına izin vermeden kupalar kısa süreli tutulmalıdır. Doku ve organlardaki kan akımını hızlandırmak için beslenme tavsiyeleri ve kan sulandırıcı kürler tavsiye edilir. Kabarcık oluşan bölgeye uygulama yapılmaz, bir sonraki bölgeye kontrol edilerek uygulama yapılabilir.

Tansiyon düşüklüğü veya yüksekliği

Kan basıncı, dolaşım sistemi atardamarları içindeki kanın damar duvarına yaptığı basınçtır. Kan basıncı, kanın kalpten pompalanmasına, ara damarcıkların direncine ve atardamar çeperlerinin esnekliğine bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Yetişkin sağlıklı bir insanda dinlenme durumunda kol atardamarlarındaki ortalama basınç 120/80 mmHg'dır. Kasılma basıncı (sistolik basınç), sonra gevşeme basıncı (diastolik basınç) olarak yazılır. Kasılma basıncı, kalbin kasılması sırasında oluşan en büyük kan basıncıdır (büyük tansiyon); gevşeme basıncı, kalbin gevşeme ya da dinlenme durumunda ölçülen en düşük basınçtır (küçük tansiyon). Her uygulama yapılacak kişide tansiyon ölçümü yapıldıktan sonra uygulama yapmak doğrudur. Standart olarak değer 120/80 mmHg belirlenmiş olsa da, her insanda bu değer normal kabul edilemez.

Kişinin yaşam şekli, uyku, beslenme, kullandığı ilaçlar, sigara, alkol vs. bu değere etki eden faktörlerdir. Tansiyon düşüklüğü veya yüksekliği durumunda troid, böbrek, karaciğer enerji noktaları üzerine uygulama yapmak gerekir. İnsan vücudunda troid noktası en önemli enerji santrallerinden biridir. Kupa terapisinde tüm uygulamalarda bu enerji akımında bloke olmaması gerekir. Bu noktada oluşan bloke, elde edilecek sonucu pozitif veya negatif anlamda etkiler. Ayrıca vücutta stres, tansiyon, şeker, kolesterol dengesi böbrek üstü bezi üzerinden dengelendiği için böbrek enerji noktası da uygulamalarda en önemli nokta olarak bilinir.

Kupa terapisi uygulamadan önce terapist hasta hakkında anamnez almadan uygulamaya başlamamalıdır. Alınan anamnez karşılaşılacak bir komplikasyonu önleme açısından son derece önemlidir.

Kupalar deri yüzeyinde 3 dakikadan fazla tutulmamalı ve kesiler 2-3 mm'den derin atılmamalıdır.

Deri yüzeyine atılan kesileri cilt kontörüne ters yönde uygulamayın.

Bir seansta hastaya uygulanacak kupa sayısı "üç"tür. Fakat farklı durumlarda (örneğin fazla kilo) beş kupaya kadar çıkılabilir. Asla bir seansta beş kupadan fazla kullanılmaz. Kişi iyi anamnez edildikten sonra beş kupa uygulanabilir. Kupa uygulama işlemi damar sistemini, kan dolaşımını, enerji sistemini uyardığı için fazla sayıda uygulanan kupa bu sistemleri aniden uyardığı için kişinin vücut yapısı bu durumu tolere etmeyebilir. Ayrıca fazla bir seansta alınacak kan daha fazla olur. Bir seansta çok fazla kupa uygulamak ve kan almak çok iyi sonuç alınacak anlamını taşımaz. Kural ve prosedürlere uymak her zaman oluşabilecek komplikasyonları önler. Adına yeminler edilen, tıbbın babası olarak bilinen Yunanlı hekim Hipokrat **"Önce zarar verme"** der. Bu söz tıbbın her alanında birinci kural olmalıdır.

Uygulama sırasında kişi kendisini kötü hissederse (baş dönmesi) uygulamaya ara vermek gerekir. Kişi dinlenmeye alınır, tekrar uygulama yapılıp yapılmayacağına kişinin genel durumuna göre karar verilir. Kişi kendini iyi hissetmez ise uygulamaya devam edilmez. Hastanın genel durumunda iyileşme gözlemlendiğinde uygulamaya başlamadan önce ballı sirkeli şerbet, taze meyve suyu veya kişiye uygun bitki çayı hafif bal ile tatlandırılıp içirilir (diabetli hastaya dikkat).

Uygulamadan sonra cilt bakımı hakkında hastaya mutlaka bilgi verilmelidir.

Kişinin anemnezi alındıktan sonra kupa terapisinin hangi bölgeye uygulanacağına dair uygulama planı hazırlanır ve hastaya bu konuda bilgi verilir.

Uygulamadan sonra tüm gözlemler kayıt altında tutulmalıdır.

Akut hastalıklarda uygulama yapılmamalıdır (Gribal enfeksiyonlar, ateş, ishal vs).

Cerrahi operasyon sonrası ciltte oluşan graft dokusu üzerine kupa terapisi uygulanmaz.

Cilt kanseri şüphesi olan kişilerde uygulanmamalıdır.

ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMASINDA DİKKAT EDİLECEK HASTALIK GRUPLARI



Damar İltihaplanması

Tıpta venöz damarların iltihaplanması, pıhtı oluşması olarak geçer: Tromboflebit venin (kirli kan damarı) etrafındaki dokulardan kaynaklanan bir enfeksiyon sonucunda veya vücudun her hangi enfeksiyon odağından bakterilerin kan yoluyla taşınması ile zamanla tüm sistemi etkiler. Enfeksiyona bağlı ağrı, hassasiyet, kızarıklık yoğun olarak alt extramitelerde (bacaklarda) görülür. (Tromboflebit)

Deri yüzeyinde oluşmuş yara (ülser)

(Örneğin venöz ve diabetik yaralar)

Ülser, deride ya da mukoza zarında oluşan ve dokunun parçalanmasıyla görülen yaralardır. Deride ortaya çıkan ülser etrafı kızarmış deri ile çevrili iltihaplanmış doku olarak gözlemlenir. Sıcak ya da soğuğa maruz kalındığında, deri tahriş olduğunda ya da kan dolaşımı problemlerinde deride renk değişimi görülebilir. Ayrıca uzun süre hareket edilmediği durumlarda dokuların üzerindeki basınçtan dolayı dokularda kan akışı yeterince olmaz

ve dokular beslenemediğinden ülser (yara) görülür. Bu durum genellikle yatağa bağımlı kişilerde yatak yarası olarak bilinen decubitis ülser oluşur. Deri yüzeyinde yatak yarası (decubitis ülser) venöz ülser, diabetik ülser veya hangi sebepten olursa olsun ülserli bölgeye kupa terapisi uygulanmaz. Fakat kişinin genel durumu uygunsa ülserli bölgeye kan akımını hızlandırmak için ülserli bölgenin 5-10 cm üst yukarı bölgesine uygulama yapmak yara iyileşmesini hızlandırır.

Deride oluşan enfeksiyon ve iltihap (apseler)

Deri yüzeyinde oluşan apse ve buna bağlı enfeksiyonlarda kupa terapisi uygulaması yapılmaz. Apse, birçok nedenden dolayı bir veya birkaç bölgede irin yani cerahat birikmesidir. Bakteri enfeksiyonlarına karşı vücudun verdiği doğal bir cevaptır. Vücudun herhangi bir yerinde bir doku ya da organda oluşan apse kendini ağrı, kızarıklık ve şişlikler yaparak belli eder. Apse olan cilt dokusunda kızarıklık ve şişliğe bağlı olarak yoğun ağrı hissedilir. Ağrıyı ve cilt hassasiyetini arttıracağından uygulama yapılmaz. Kişinin genel durumu uygunsa apse bölgesinin 5-10 cm üst bölgeye uygulama yapmak, kirli kanın alınması ile birlikte enfeksiyonu ve iltihaplanmayı önleyecek apse iyileşmesini hızlandıracaktır.

Anormal yara iyileşmesi (Keloid yaralar)

Normalde ciltte oluşan bir kesi bir yara iyileşirken iyileşme tamamlandığında doku onarımı yani iyileşme durur. Keloid; aşırı hücre üretimi sonucunda anormal yara iyileşmesi durumudur. Doku onarımı ısrarla devam eder ve bu nedenle iyileşen yara büyümeye devam eder. Deri yaralanmaları, apse, sivilce, cerrahi işlemler, yanıklar vs. nedenlerden dolayı ciltte oluşur. Sonuç olarak keloid yaraların olduğu bölgelere herhangi bir komplikasyonlarla karşılaşmamak için bu bölgelere uygulama yapılmaz. Kupa terapisinde çalışılan alan cilttir. Uygulamaya başlamadan

önce cilt çok iyi gözlenmelidir. Ciltte kızarıklık, renk değişikliği, apse, sivilce, cilt kuruluğu vs. gözlemledikten sonra uygulamaya başlanmalıdır. Bu gibi durumlarda uygulama yapmak yara iyileşmesini uzatır ve enfeksiyonlara neden olabilir.

Deride oluşan tanı koyulamamış kitle veya sert ve yumuşak doku

Koruma amaçlı deride, cilt yüzeyinde kitle, sert veya yumuşak doku tespit edildiğinde kesinlikle uygulama yapılmaz, kişi konunun uzmanına yönlendirilir.

Yılancık

Vücutta titreme, ateş, eklem ağrıları, baş ağrısı, mide bulantısı ve kusma şikâyetleri ile ortaya çıkar. Hastalığın ilerlemesine bağlı olarak bu belirtilerden birkaç gün sonra cilt üzerinde ciltte kırmızı lekeler ve lezyonlar oluşmaya başlar. Bu dönemde vücutta enfeksiyon artışı olduğundan bağışıklık sisteminin desteklenmesi gerekir. Ciltte bu lezyonlar ve kızarıklar vücudun birçok bölgesinde görülür. Vücutta yoğun olarak kırgınlık, ağrı ve halsizlik mevcuttur. Bu durumda uygulama yapmaktan sakınmalıdır.

Yılancık yoğun stres durumunda bağışıklık sistemi ve hormonal sistemi baskılandığı zamanlarda da ortaya çıkar. Bağışıklık sistemi ile birlikte kişinin psikolojik durumu da desteklendiğinde, kısa sürede sonuç alınır. Ciltte lezyon atakları, ateş, ağrı geçtiğinde kişi rahatlar. Kişi genel olarak tekrar değerlendirilip uygunluğuna karar verildiğinde seanslar düzenlenir. Son zamanlarda yoğun olarak karşılaştığımız sağlık problemi olarak karşımıza çıkmakta. Birincil olarak bağışıklık sistemi, stres, uyku durumu desteklenmelidir. Bu sağlık durumunun kalıcı değil geçici olduğu hakkında kişi bilgilendirilerek, ileriki zamanlarda kupa terapisi uygulamasına alınır. Ciltte oluşan lezyonlar tam iyileşme göstermeden uygulama yapmak ciltte iz ve leke kalmasına neden

olabilir. Kişi vücut ve psikolojik olarak tam bir iyileşme gösterdiğinde uygulamaya almak daha sağlıklı ve etik olacaktır.

Astım başlangıcı (Akut Astım)

Vücutta kupa terapisi uygulaması planlandığında tüm sistemler için geçerli kaçınılmaz bir kural vardır. Akut durumlarda asla işlem yapılmaz. Çünkü bu durumda vücudun kendi kendine tamir etme, yeniden yapılandırma inşa etme kapasitesi vardır ve bu süreç müdahale edilmeden doğal yollarla desteklenerek vücuda ihtiyacı olan süreyi tanımak gerekir. Birçok etkenden dolayı bir enfeksiyona bağlı oluşan iltihap sonucu zaman zaman bronşların daralmasına neden olan bir solunum yolu hastalığıdır. Nefes darlığı, göğüste sıkışma, öksürük, sık sık yüzeysel nefes alma, hırıltı, rahat ve derin nefes almadan kaynaklanan korku, endişe belirtiler arasındadır. Akut astımı tetikleyen en önemli faktörlerin başında kanda çok yoğun olarak biriken toksinler zamanla alerjiye neden olur. Vücutta gelişen alerjik reaksiyonlara bağlı olarak akut astım gelişebilir. Kanda çok yoğun olarak biriken bu toksinler bağışıklık sistemini de baskıladığından mevsim geçişlerinde özellikle ilkbahar-sonbahar mevsimlerinde atakların yoğun olarak yaşandığı dönem olarak bilinir. Altta yatan birçok neden olabilir (sigara, kullanılan ilaçlar, anne sütünün yetersiz ve hiç alınmaması, bağışıklık sisteminin zayıflığı vs). Kişiden iyi anamnez alınıp kısa sürede tedavi tamamlanmalıdır.

Cilt kanseri

İnsan vücudu makro-mikro anlamda, hücresel bazda, enerji frekansları bağlamında incelendiğinde tüm sistemleri negatif anlamda etkileyen bir sağlık problemi olarak son zamanlarda sıkça karşımıza çıkan, her geçen gün artış gösteren bir hastalıktır. Tüm dünya genelinde kanser ve tüm hastalıklarda koruyucu anlamda yapılan hiçbir çalışma hiçbir uygulama yok. **Oysa**

korumak, korunmak tedavi etmeden daha zahmetsiz, daha maliyetsiz olmasına rağmen maalesef tercih edilen bir yöntem değil.

Gerçek manada koruyucu hekimliğin olmayışı beraberinde sağlık problemlerine zemin hazırlamaktadır. Tabi ki burada sorgulanması gereken birçok kurum ve kuruluş var. Fakat bu bizim işimiz değil. Bu durum karşısında birey olarak tek başımıza kendi sağlığımızı kendimiz korumak zorundayız. Çokça kaynak veya en iyi doktor araştırmanıza gerek yok. **Size en iyi kaynak, en iyi yol gösterici levha Tıbb-i Nebevi'de en açık ve en anlaşılır bir şekilde anlatılmış.** Tüm ölçü ve kaideler koyulmuş. Seçim sizin. Bu dönemde sağlığı korumak çok zor, neredeyse imkânsız! Çünkü hiçbir gıdanın gıda özelliği yok. Ya hayatımızı gelişi güzel bedel ödeyerek yaşayacağız ya da bize tavsiye edilen kaynaklara, sağlıklı olacağımıza dair vaad edilen tavsiyelere uyarak yaşayacağız, hiçbir sanayinin tekelinde olmadan. Bugün ilaç sanayi dünyanın en büyük para babası. Hiç kimse kusura bakmasın! Bu adamlar oturup sizin sağlığınızı düşünmüyor, tek düşündükleri insan sağlığını nasıl bozarız, ne kadar ilaç satarız, pazarı nasıl genişletebiliriz, yeni yeni hastalık adları nasıl buluruz? Bunu anlamak çok zor değil, evinizde ilaç kullanmayan kaç kişi var? Bir mahalledeki ilaçları toplasanız bir eczane eder. Oysa, Tıbb-i Nebevi'nin kurallarına uyarak sağlığımızı koruyabilir, sağlıklı ve kaliteli yaşayabiliriz. Zaman zaman hasta olsak da vücudun kendini iyileştirme sanatı var, hemen ilaç kullanmaya başlamadan, vücuda kendi kendine iyileşme süresini tanımalıyız. Üstelik paramız da cebimizde kalacak. Ayrıca kimyasal -nano teknolojik- ilaçların sağlığımıza ve psikolojimize vermiş olduğu zararlardan bir nebze de olsa korunmuş olacağız. Bugün tüm dünyada, tüm insanlığa, her bir bireye bir kanser adayı olarak bakan bu dev ilaç sanayi şirketlerinin kurbanı olmak ya da olmamak bizim elimizde.

Tüm hastalıkların, tüm kanser ve kanser türevlerinin oluşum sebepleri aynı benzerlik göstermekte.

Bu sebepleri ortadan kaldırdığınızda tedavinin birinci evresine başlamış oluyorsunuz. Tıbb-i Nebevi'de;

1. Kural, korunma,
2. Kural, perhiz,
3. Kural, arınma,
4. Kural, tedavi şeklindedir.

Yapmanız gereken bu kural ve kaidelere uymak. Ümitsizliğe kapılmak yok. Allah, bu vücudu çok çok mükemmel yarattı ve bununla birlikte bozulduğunda, hastalandığında yeniden inşa, yeniden tamir etme kapasitesi verdi. Tek yapmanız gereken vücudunuzla, kendinizle barışık olmak, vücudunuzu dinlemek, kendinizi sevmek, hepsi bu. Tüm kanser tiplerinde kupa terapisi uygulamak doğru değil. Vücut ve sistemler karmaşık bir halde olduğu için müdahale etmemek daha etiktir. Tedavi süreçleri tamamlandığında doktor reçetesi ile uygulama yapılabilinir. Aslında doğru her zaman birdir. **Hasta olmadan sağlığımızın peşinden koşmalıyız.** Hastalıkların oluşması % 70 yanlış beslenmeden kaynaklanmaktadır. Vücudun yemeğe ihtiyacı yok. Vücudun gıdaya ihtiyacı var. Vücuda ihtiyacı olan gıdayı verdiğinizde hem gıdanızı hem ilacınızı almış olursunuz. Ne demiş Hipokrat; **"Yiyeceğiniz ilacınız, ilacınız yiyeceğiniz olsun."** Hz. Peygamber, (s.a.v) **"Sağlık insanoğluna bahşedilmiş en büyük nimettir, hazinedir"** buyuruyor. Bırakalım eve, arabaya sigorta yapmayı, kendimize sigorta yapalım. Bilelim ki, biz yoksak onların hiç biri olmayacak.

Metastatik kanser (kanserin başka bir organa yayılması)

Metastatik kanser, kanserli hücrelerin bulundukları alan ve doku dışında doğrudan ya da lenf damarlarıyla başka bir alan

ve dokuya yerleşmesine, sıçramasına verilen addır. Kötü huylu tümörler yalnızca bulundukları doku ve organa zarar vermekle kalmaz, yakınlardaki organ ve dokulara da hızla yayılabilir ve zarar verebilirler.

Kanser başladığı doku ya da organdan bedenin bir başka bölümüne sıçradığında, burada aynı tipte anormal hücreler gelişir ve ilk tümörle aynı adı taşımaya devam eder. Örneğin, eğer akciğer kanseri beyne yayılım gösterdiyse buradaki hücreler esasta akciğer kanseri hücreleridir; beyinde oluşan tümör "beyin kanseri" değil, "metastatik akciğer kanseri" olarak adlandırılır.

Tüm sistemleri içine alan bir hastalık sürecinden dolayı uygulama yapmak sakıncalıdır. Hastada fiziksel ve psikolojik mikro-makro düzeyde saniyeler içinde dahi çok değişimler olabilir. Genel olarak tedavi sürecinde olan bir vücuda yararlı olabilir düşüncesi ile ikincil farklı bir uygulama yapmak etik olmaz. Birinci kural her daim ilk uygulanan tedavi ne ise sonuç sürecini beklemek, hasta ve tedavinin etkinliği açısından doğrudur. İlk uygulanan tedavinin sonucunu beklemek ve ikinci farklı uygulama planlanmış olsa dahi vücuda belirli bir zaman tanımak gerekir.

Genel anlamda kupa terapisi uygulaması hastalık süreçlerinde uygulanmış olsa da, Hz. Peygamber tarafından yapılan **"Hasta olmadan uygulanan hacamat, en kıymetli hacamattır"** tavsiyesi önemlidir. Burada uygulamayı kıymetli, etkili kılan sağlığa verilen ehemmiyet olarak düşünülmelidir. Verilen bu ehemmiyet kaliteli yaşamak, kaliteli yaşlanmanın birinci kuralıdır.

Kemoterapi, Radyoterapi (Işın) tedavisi alan hastalar

Kemoterapi, ilaçla (sitotoksik) tedavi anlamına gelmekle birlikte, kanser ilaçları kullanarak yapılan tedavi için kullanılan terimdir. Bunun için kullanılan ilaçlara anti kanser ilaçlar da denmektedir. Vücudumuzdaki normal hücrelerin gelişmesi kontrollü bir şekilde olurken, tümör hücrelerinde ise hücre çoğalması

ve büyümesinin kontrolü bozulmakla, vücud kendi kendini tamir etme kapasitesini de kaybetmektedir. Kemoterapi ilaçlarında kontrolsüz bir şekilde büyüyüp çoğalan anormal hücrelerin büyüme çoğalmasını engellediği düşünülen sentetik, biyolojik ajanlar ve hormonlar kullanılır. Dünya genelinde kemoterapi tedavinin kanser hastalığını tedavi ettiğine dair yeterli çalışma yok. Kemoterapiden en çok etkilenen hücreler kemik iliği, mide ve bağırsak sistemidir. Bu iki sistem tüm vücut sağlığı açısından çok önemlidir. Etkiliyor demek, zarar veriyor demektir. Bu iki sistemi etkilediğinde, zarar verdiğinde 'tedavi bunun neresinde' diye sormadan edemiyor insan! Tıbb-i Nebevi, Hipokrat'tan, İbn-i Sina'dan devam eden tüm hastalıklarda tedavi edilen iki sistem var; mide-bağırsak, yani sindirim sistemi. Kemoterapide ise bu sistem yıkıma uğradığından tedavi sürecinde kaybedilen birçok hasta olmasından dolayı tıbbın babası Hipokrat'ın **"önce zarar verme"** ilkesinden çok uzak. Burada anlaşılması gereken tek bir gerçek var; tüm hastalık süreçlerinde bağışıklık sisteminin güçlü olması, korunma ve tedavide başarının vazgeçilmez anahtarı olarak bilinmelidir.

Radyoterapi ve ışın tedavisi

Kanser hastalığında iyonlaştırıcı ışınların hastaya uygulanması işlemidir. Birden çok seansta uygulanır. Alman fizikçi Wilhelm Conrad Röntgen'in 1985 yılında X ışınını bulmasından kısa bir süre sonra kanser hastalarında kullanılmaya başlanmıştır.

Kemoterapi ve radyasyon tedavi sürecinde olan kişilere kupa terapisi asla uygulanmaz.

Eklem İltihaplanması (Septik Artrit)

Vücutta bağışıklık sistemi zayıfladığı durumlarda mikro-organizmaları (bakteri, virüs, mantar) eklemlere yerleşerek iltihaba neden olur. Eklem iltihabı olarak adlandırılır. Kişinin bağışıklık

sisteminin durumuna göre bir veya birden fazla eklem tutulumuna neden olur. Enfeksiyon etkenleri eklemelere kan, lenf, dolaşım yolu ile ulaşır. Avrupa'da yapılan birçok klinik çalışmada kupa terapisi uygulaması ile alınan kan incelendiğinde çıkan kanda yoğun olarak iltihap çıkışı görülmüştür. Septik Atrit'te kupa terapisi eklemde ağrı olduğundan uygulama yapılmaz deniliyor. Kesin yapılmamalı söylemine katılmıyorum. Akut dönem atlatıldıktan ve bağışıklık sistemi desteklenip ağrı hafifledikten sonra kişinin durumu değerlendirilerek doktor tavsiyesi ile uygulama yapılabilir. Kupa terapisi uygulaması kanı yenilemektedir. Bu durum yapılan çalışmalarda görülmüş ve kanıtlanmıştır. Hastanın genel durumu, kan değerleri, psikolojik durumu değerlendirildikten sonra uygunluğuna karar verilir ve uygulama yapılır.

Kemik iliği iltihabı (Osteomiyelit)

Sebepleri arasında eklem iltihabı, eklem romatizması, kırık, cerrahi işlemler, bağışıklık sisteminin zayıflığı vs. olarak sayılabilir. Kan yolu ve saydığımız etkenlerden dolayı oluşan enfeksiyon kemiklerin uç kısmındaki süngersi yapıya yerleşerek kan dolaşımını bloke eder. Kan dolaşımı ile beslenen kemik ve kemik dokusunda beslenme oksijenlenme olmaz, hücre yıkımı olur. Zamanla kemik dokusunun yapısı bozulur ve iltihap oluşur. Kemiklerin yapısının bozulmasından dolayı içerden dışarıya iltihap sızmaya başlar. Bu süreç vücudun doğal savunma mekanizmasıdır. İltihabı dışarı akıtarak dokuların daha fazla zarar görmesini engeller.

Burada karşılaşılan diğer problem, cilt altı dokusu beslenemediğinden ve dışarı sızan iltihap deriyi tahriş ettiğinden deride yara oluşur. Eklem hareketlerinde zorlaşma, deri yüzeyinde kızarma, kuruluk, ateş, titreme, kaşıntı, ağrı görülür. Kemikte oluşan iltihap kan, lenf ve dolaşım yolu ile tüm vücudu etkilediğinden ağrı ve iştahsızlığa neden olur. Bu durumda uygulama

yapmak doğru değildir. İyileşme süreci tamamlandığında biokimya laboratuvar sonuçları, kişinin genel ve psikolojik durumuna göre doktor onayı ile kupa terapisi uygulanır. Akut dönemde uygulama yapmamak gerekir. Osteomiyelit rahatsızlığında kesinlikle kupa terapisi uygulanmamalı demek doğru olmaz. Kişinin tedavi süreci tamamlandıktan sonra kupa terapisi uygulamak çok da fayda sağlayacaktır.

Kırıklar ve çıkıklar

Her hangi bir sebepten dolayı (düşme, yaşlılık, kazalar, travma, spor vs) kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Bu durumda kupa terapisi uygulaması yapılmamalıdır. Sürekli devam eden ağrıdan dolayı kişinin ağrı eşiği düşmüştür. İyileşme süreci ve tedavi tamamlandıktan sonra kırık ve çıkık bölgesi dışında vücudun farklı bölgelerine kupa terapisi uygulanabilinir.

Dikkat: Kırık ve çıkık olan bölgeye asla kupa terapisi uygulanmaz.

Yanıklar

Isı, elektrik, kimyasal madde vs. nedeniyle deride oluşan yaralanmaya bağlı olarak açılan yaralardır.

1. derece yanık: Derinin en üst kısmını etkiler, kan damarları yoktur (Kıl, ter bezleri kanalları vs. bulunur (epidermis).

2. derece yanık: Derinin alt kısmını etkiler. Alt deri bağ dokusu ve birbiri ile iç içe geçmiş kollojen ve elastin liflerini içeren "matrix"ten oluşur. Dermisin temel bileşeni olan kolljen doku deriye sıkı, genç ve canlı görünümünü veren esas maddedir. Lenf, kan damarları, sinir uçları vardır (dermis).

3. derece yanık: Derinin bağ, yağ dokusunu etkiler. Yağ dokusundan oluşur. Bu dokunun en sık görülen estetik problemi selülittir. Selülit aslında kozmetik anlamından çok daha önemli sağlık problemidir (subcutis).

Herhangi bir sebepten dolayı ciltte oluşan yanık durumlarda hangi derecede olura olsun kupa terapisi uygulaması yapılmaz. Yanığın derecesine göre deride yağ, kas, bağ dokusu ve sıvı elektrolit dengesinde ciddi kayıplar oluşturabilir. Bu durum vücutta tüm sistemleri etkilediğinden kupa terapisi uygulanmaz. Çünkü burada ciddi sağlık problemi var. Yanık cilt dokusunda kayıplar dışında ciddi ağrıya neden olur. Kişi son derece hassas ve ağrı eşiği düşüktür. 1. derece yanıklarda kişide hassasiyet ve ağrı yok ise, yanık bölgenin dışında bir bölgeye kupa terapisi uygulaması yapılabilir.

Aşırı kansızlık

Kupa terapisi uygulaması işleminde her ne kadar kirli kan alınmış olsa da, aşırı anemik kişilerde uygulama yapılmamalıdır. Yapılan klinik çalışmalar kupa terapisi uygulamasının kan değerlerinde yükselme yaptığını göstermiş. Kupa terapisi kişiye özel bir tedavi metodudur. Kişinin çok iyi değerlendirilmesi gerekir. Aşırı anemik kişilerde kuru kupa terapisini gün aşırı uygulamak kan akımını hızlandırır. Bu kişilere başlangıçta kuru kupa terapisi uygulaması kan dolaşımını aktifleştirerek kemik iliğini uyarır.

Damar tıkanıklıkları (Periferik Vasküler Sistem Hastalıkları)

Birçok sebebe (LDL yüksek olması, sigara kullanımı, diabet, kronik böbrek yetmezliği, obezite vs.) bağlı olarak ortaya çıkan bir damar sistemi hastalığıdır. Kollara, bacaklara ve iç organlara kan akışını sağlayan atardamarların ateroskleroz (damar sertliği) nedeniyle tamamen veya kısmen oluşur. Kupa terapisi uygulamasının en etkili mekanizması tıkanıklıkları açmaktır. Bu vakumlama sistemi ile gerçekleşmekte ve damarlar büzülme gevşeme göstererek kan akımı hızlanmakta ve damar cidarı güçlenmektedir. Bu sistemin işleyişinden dolayı kesinlikle hastalık tanısı koyulmuş kişilerde yapılmaz diye bir kural yoktur. Kişi iyi

anamnez edilir, kriterler uygunsa kupa terapisi uygulamasında bir sakınca yoktur.

Derin Ven Trombozu (DVT)

Bacaklarda yerleşimli ana toplardamarların herhangi bir sebepten dolayı (gebelik sırasında, doğum kontrol ilaçları, ameliyat sonrası, yatağa bağımlı hastalarda) pıhtılaşarak tıkanmasıdır. En önemli belirtisi ağrı ve şişliktir. Bacak toplardamarları pıhtılaşarak tıkanmasından dolayı kanın ayaklardan kalbe dönüşünü zorlaştırır. Bu durum ayaklarda aşırı ödeme neden olur. Bacaklar şiş, gergin, renk değişimi, ağrılı ve parlak görünümlüdür. DVT'de asla kupa terapisi uygulanmaz görüşüne katılmıyorum. Bu hastalıkta hastaya ne zaman, ne aralıkta kupa terapisi uygulanmalı, bunun iyi değerlendirilmesi gerekir. Dikkat edilecek nokta, kişide aşırı ödem ve ağrılı zamanlarda kupa terapisi uygulanmaz.

DİKKAT!

Varisli damarlar üzerine kesinlikle kupa terapisi uygulanmaz. Kupa terapisi yöntemi ile uygulanan vakum, varisli damarın patlamasına neden olabilir. Uygulama yapmadan önce genel olarak cilt yüzeyi ve cilt dokusu iyi değerlendirilmelidir. Kupa terapisi uygulaması tespit edilirken varisli bölgeden 3-5 cm uzak bölge tercih edilmelidir. Varis kan dolaşımını engellediği ve ödeme neden olduğundan kan çıkışı çok az olur fakat yine de kanamaya karşı teknik kurallara dikkat edilerek uygulama yapmak gerekir.

DİKKAT!

Yukarıda anlattığımız hastalıkların tamamında kan sulandırıcı ilaçlar kullanılır. Hastalığın evresine göre ilaç kullanım dozları değişiklik gösterir. Kan sulandırıcı kullanan kişilerde kupa uygulaması doktor önerisi ile kriterlere dikkat edilerek uygulama yapılmasında bir problem yoktur.

Kan Sulandırıcılar

Uygulama yapılır fakat dikkatli olunmalı, hasta hekimin bilgisi dâhilinde uygulamaya alınmalı. Hastanın genel durumuna göre hekimin bilgisi dâhilinde kan sulandırıcıya üç gün öncesi ve üç gün sonrası alınmamalı.

Kan grubu '0' olanlarda kan genelde sıvıdır.

Kan sulandırıcı ilaç kullanan 0 kan gruplarında kupa terapisi uygulamasında yoğun kanama durumuna karşı dikkatli olunmalıdır. Diğer kan gruplarından daha fazla kan akışı olabilir.

Birçok hastalıkta hastalığın akut durumlarında kupa terapisi uygulanmaz.

İshal: Vücutta sıvı elektrolit dengesi bozulduğundan kupa terapisi uygulaması yapılmaz. Bu durum, İbn-i Sina'nın El-Kanun Fıt Tıbb kitabında ayrıntılı anlatılmıştır.

Ateş: Vücut ısısı normalin üzerine çıkar. Bunun birçok sebebi olabilir. Ateş yükseldiğinde titreme, el ve ayaklarda soğuma, havale, halüsinasyon görülebilir. Vücut birçok sistem olarak ataktadır. Bu durumda kupa terapisi uygulaması yapılmaz.

Hipertansiyon ve Diyabet hastalıklarında yüksek olduğu seviyedeyken uygulanmaz

Her iki durumda uygulama yapmak sistemleri uyardığında vücut etkiye karşı negatif tepki gösterebilir. Tansiyon ve şeker yüksekliği dışında normal değerlerden çok düşük olduğu durumlarda kupa terapisi uygulanmaz.

Gözlere uygulanan lazer işleminden sonra kafa bölgesine uygulanmaz

Argon, florid gaz karışımının elektrikle uyarılması ile elde edilen, 193 nm dalga boyutuna sahip UV lazerdir. İlk olarak 1917 yılında Albert Einstein tarafından stimüle ışımanın varlığı öne sürüldü. 1960 yılında Theodere Maiman optik frekansta lazer hareketini gerçekleştirdi ve yakut lazerin varlığını kanıtladı.

Gebelerde uygulanmaz

Gebelik döneminde tüm vücut sistemleri normal fizyolojik ve psikolojik süreci dışında olduğundan kupa terapisi uygulanmaz. Fakat kişinin sağlık durumuna göre doktor tavsiyesi dâhilinde uygulama yapılabilir.



Doktor tavsiyesi olmadan ıslak kupa terapisi gebelerde uygulanmaz

Doğumdan sonraki lohusalık döneminde uygulama yapılmaz. Anne adayının lohusalık dönemini tamamladıktan sonra sağlık durumuna göre doktor tavsiyesi ile uygulama yapılır.

Ameliyat sonrası hemen uygulama yapılmaz. Nekahet ve iyileşme süresi tamamlandıktan sonra kişinin yaşı, geçirmiş olduğu ameliyat ve süresi göz önünde bulundurularak doktor tavsiyesi ile uygulama yapılır.



ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMA ZAMANLARI

BÖLÜM 3



ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMASINDA AY'IN KONUMU

Islak kupa terapisi kişiye özel bir korunma, tedavi ve iyileşme metodudur. Dünyanın birçok ülkesinde modern tıbba entegre olan bir uygulamadır. Uygulama zamanları açısından dikkate alınması gereken iki ana başlık vardır. Kupa terapisi sağlığı koruma ve hastalıktan kurtulma amacı ile uygulanır. Uygulama seansı yapılırken bu iki amaç göz önünde bulundurularak kişi uygulama seansını kabul eder.



Ay'ın değişik şekillerde konumu

Korunma amaçlı yapılacaksa, Peygamber Efendimiz'in (s.a.v) tavsiye ettiği gibi Arabi ayların 17, 19 ve 21. günlerini dikkate alarak uygulama yapmak kişinin sağlığı açısından çok daha faydalı olacaktır. **"Kim ayın 17, 19 ve 21. günlerinde kan aldırırsa, o her hastalığa şifadır."** (Ebu Davud; H.no:2157)

Korunma amaçlı yapılan kupa terapisi uygulamasını İbn-i Sina ilkbahar ve sonbahar mevsimlerimde tavsiye eder. Yine İbn-i Sina El Kanun Fit-Tıbb kitabında koruma amaçlı kupa terapisi uygulaması yapılacaksa Arabi ayların ilk beş günü ile son üç günü uygulama yapılmasını tavsiye etmez.

Eski tıp hekimleri ve birçok kaynakçada kişiye her hangi bir uygulama yapılacaksa iki şeye çok dikkat ederlerdi. Birincisi kişinin mizacı, ikincisi ise ayın konumu. Ayın konumunun yeryüzünde nasıl bir etkisi var ise (med cezir) insanlar üzerinde de etkisi vardır. Günümüzde Anadolu'da hâlâ kadınların regl dönemine "ay hali" denilmektedir. Ayın yeni konumunda ilk üç ve beş günü Avrupa'nın birçok ülkesinde spor hocaları spor dahi uygulatmaz ve de tavsiye etmezler. Ayın çekim kuvvetinin etkisinden vücutta tüm hormonal ve sıvı dengesinde değişimler meydana gelir. Rahmetli hocam Aidin Salih her hastasına bu durumu anlatır ve bu günlerde özellikle evli çiftlere kavgadan uzak durmaları nasihatinde bulunurdu. Maalesef günümüzde bu kadim bilgilere uyarak hastalarını tedavi eden hiçbir doktor yok. Şahsi fikrim, acil durumlar dışında ameliyatlar veya cerrahi müdahalelerin ayın konumu dikkate alınarak yapılmasının hastaya daha çok yarar sağlayacaktır. Vücutta kanda ve diğer sıvılarda (balgam, safra, sevda) ayın çekim kuvvetine göre fonksiyonel olarak değişimler olur. Kanın, ayın konumuna göre akışkanlığında, hızlanmalar ve yavaşlamalar olur. Yani nabız ve tansiyonda değişimler olur. Bundan dolayıdır ki tansiyon, şeker, kolesterol, kan değerleri her insanda stabil bir değer taşı-

maz. Her insanda vücudun ayın konumuna verdiği tepki farklıdır. **Her insanda aynı yemek, aynı ilaç, aynı uygulama aynı sonuç ve etki yapmaz.** Her insan, her vücut, her kan kendinde özeldir. Kan almak için ayın ortası, ortasından sonra ve üçüncü hafta tümüyle iyi görülmüştür. Çünkü ayın başlangıcında kan harekete geçmediği için olgunlaşmamıştır, sonunda ise dingindir, ortasında ve hemen ardında artışının son sınırındadır. Kan aldırma, vücut sıvıları harekete geçmediğinden dolayı ayın başında, azaldıklarından dolayı ise ayın sonunda tavsiye edilmez. Ayın ortası seçilir, bu dönemde ayın çekim kuvveti (ışığı) arttığı için vücut sıvıları hareketlenmiş ve olgunlaşmıştır. Dolayısı ile kan aldırmaya uygundur. Sistematik olarak incelendiğinde vücut asla temiz kanı dışarı atmaz. Kupa terapisi ile alınan kan muhakkak toksin (zehir) içeren kandır.

Hicri ayların 13, 14, ve 15. (dolunay) günlerinde veya 29, 30 ve yeni ayın 1. gününde ayın konumundan dolayı burun kanaması, basur kanaması, aşırı adet kanaması gibi kanamalar olabilir. Bu günlerde ayın konumu ve etkisinden dolayı (yağmur yağar, denizler kabarır) böylelikle dünya yüzeyinde ve vücutta arınma ve temizlenme gerçekleşir. Hastalıklar ve şikâyetler artar, kadınlar adet görür vs. Bu dönemlerde olan kanamalara eski tıp hekimleri bayılma belirtileri görene kadar asla müdahale etmezlerdi. Çünkü bu kanamalarla vücuttaki zararlı toksinler dışarı atılır. Kişinin sağlık ve kan üretimi durumuna göre her ay 80-150 ml kan kaybı zararlı değil faydalıdır.

Tedavi amaçlı ise yukarıda saydığımız durumların hiç birisinin önemi yok. Kişinin rahatsızlığına göre anında müdahale yapmak uygun olandır. Buna iki örnek verebiliriz: Birinci örnek, Peygamber Efendimiz'in (s.a.v) mübarek ayakları burkulduğunda kan toplanmasını engellemek için kan aldırmıştır. İkinci örnek, Hayber'de Yahudi bir kadın Allah Resulünü koyun eti ile

zehirlemek ister. Allah Rasulü (s.a.v) zehirin tüm vücuda yayılımını engellemek için küreklerin üst ortasından ustura ve boynuzla kan aldırmıştır, bu bölge kalbe en yakın bölgedir. Zehirin kan dolaşımı ile kalbe ve organlara zararını engellemek için bu bölge tercih edilmiştir. Zehirlenmiş koyun etinden yiyenlere de hemen kan aldırmalarını ısrarla emretmiştir. Bu rivayeti Abdürrazzak, Ma'mer ve Zühri'den etmiştir. (Buhari, 51/28; Müslim, 2190; Enes b. Malik).

Bu iki vaka bize acil müdahale edilmesi gibi zaruri durumlarda ayın konumu ve uygulama gününün önemi olmadığını göstermektedir. Gerektiğinde lüzum ve ihtiyaç halinde yapılan uygulama ayın hangi vakti olursa olsun yarar sağlar.

Birçok kaynakta uygulama günleri ile ilgili farklı farklı bilgiler yer almaktadır. Uygulama yapılırken bu iki kritere uymak gerekir. Yani kişinin ihtiyaç durumu her daim göz önünde bulundurulmalıdır.

KAN ALMA GÜNLERİ



Uygulama gündüz yapılmalıdır. Saat olarak en iyi zaman dilimi güneşin doğuşundan sonraki 2. ve 3. saatlerdir. Öğle namazından sonraki ilk iki saatler de uygun zamanlardır.

Perşembe günü Allah'ın bereketi üzerine hacamat olun.

Çarşamba-Cuma-Cumartesi gün olarak uygun görülmediği kaynaklarda yazar, fakat niçin bu günler olduğu yazmaz. Sadece uygun görülmediği yazar. **"Kim Çarşamba ya da Cumartesi günü kan aldırır da abraşlık hastalığına tutulursa kendisinden başkasını suçlamasın"** uyarısı bunun için olmalıdır. (Ebu Davud h.no2240. Tirmizi h.no1143. İbn-i Mace h.no2009)

Çarşamba gününe dair cüzzam ve abraşlık sadece çarşamba günü geçer (feth el - kadid c.2 sayfa 511). Bununla birlikte Arabi 17, 19 ve 21. günler Çarşamba, cuma, cumartesi gününe geldiğinde uygulama yapılmaz.

Pazartesi, Perşembe, salı ve pazar gününde de kaynaklarda çelişkili bilgiler vardır. Kaynaklarda salı günü kan üretimi gerçekleştiğine dair bir bilgi mevcut, fakat bununla birlikte özellikle Hicri 17. gün salı gününe rast geldiğinde uygulama yapmak sağ-

lık açısından çok faydalı olduğu anlatılmaktadır. Uygulama günleri ile ilgi birçok kaynakta günler konusunda farklı farklı bilgiye rastlamak mümkündür. Tüm kaynaklarda sabit olarak belirtilen iki gün vardır: Pazartesi ve Perşembe.

Uygulama yapacak terapist hastayı çok iyi anamnez ederek hangi zaman aralığında uygulama yapmak sağlık açısından fayda sağlayacak ise o günü belirleyip kan almalıdır. Rahmetli hocam Aidin Salih panik atak tanılı bir hastaya cuma günü uygulama yapılması için hastayı bana yönlendirerek uygulama yaptırmıştır. Ayrıca çarşamba ve cumartesi günleri de ihtiyaç halinde uygulama yaptığım çok olmuştur.

DİKKAT!

Bu uygulamada esas olan kişinin sağlık durumu. Uygulama yapmak kişiye fayda sağlayacaksa günün, ayın konumunun ve uygulama yapılan saatin asla bir önemi yoktur.

ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMASINDAN SONRA YARA BAKIMI

Uygulama yapan terapistin cildin anatomi ve yapısını iyi bilmesi gerekir.

Uygulamadan önce cilt mutlaka çok iyi gözlemlenmelidir.

Yara, yanık, dövme, ben, varis, sedef, egzama, vitiligo, tümör vs. üzerine asla kupa kapatılmaz.



Dövme olan bölgeye kupa terapisi uygulaması yapılmaz

Çiziklerin üzerine deri yüzeyindeki kılların gelmemesine dikkat edilmeli, enfeksiyona neden olabilir.

1-3 mm'den fazla derin ve uzun çizikler atılmamalıdır.

Uygulamadan sonra ciltte kızarıklık ve kaşıntı olabilir. Bu iki sebepten olur. Birinci sebep cilt çok hassastır. İkinci sebep vücutta toksin fazladır.

Çok hassas olan cilt yapılarında kupalar daha az süre bırakılmalı, çizikler daha az atılmalıdır.

Sağlıklı cilt dokusunda uygulamadan sonra 1-5 gün arasında iyileşme olur. Uzun süre yara iyileşmesi olmadığında mutlaka bir uzmana yönlendirilmelidir.

Uygulamadan sonra uygulama bölgeleri kimyasallardan uzak tutulmalıdır.

Uygulamanın hemen arkasından yara iyileştirici olarak (zeytinyağı, bal, sarıkantaron yağı vs) kullanılarak yara kapatılır. Günde iki kez sabah ve akşam üç gün bu şekilde pansuman yapılır. İyileşme süresi uzun olduğunda mutlaka uzmana başvurması gerektiği bilgisi kişilere verilmelidir.

Kupa terapisi uygulamasında en çok sorulan sorulardan bir tanesi de şudur: Ya izler geçmezse? Genel olarak çizikler derin atılmamalı, 1-3 mm derinliğinde olmalıdır.

Çiziklerin iz bırakmasının birkaç nedeni vardır. Çizikler çok derin atılmıştır. Derin atılan çiziklerde hem iyileşme gecikir hem de kişinin cilt yapısına göre iz kalabilir.

Anne sütü yeterince almayan kişilerin böbrek kapasitesi tam olarak gelişemez. Bu kişilerde sedef ve egzamaya yatkınlık olur. Deri bizim ikinci böbreğimizdir. Deri yolu ile atılamayan, vücutta biriken yabancı atıklar cilt yolu ile atılmaya başlanır. Bu durumda sedef ve egzamaya yatkınlık olur, bu kişilerde iz kalabilir.

Cilt yapısı çok ince olanlarda iz kalabilir.

Bu sebeplerin dışında kupa terapisi uygulamasında iz kalması neredeyse imkânsızdır.

Sağlıklı bir deri yüzeyinde uygulama yapıldığının ertesi günü çiziklerin üzerinde kabuk oluşmaya başlar, bu durum iyileşme belirtisidir.

ISLAK KUPA TERAPİSİ UYGULAMANIZ İÇİN 40 NEDEN



1 - Yetişkin bir insanın bir günde yemesi, alması gereken besin miktarı minimum 250, maksimum 500 ml arasındadır. Bu miktarlardan fazla alınan besin öğeleri vücut tarafından yeterince hazm edilemeyerek atıklar oluşur ve kan kirlenir.

2 - Yemeğin hemen arkasından yenilen meyve midede asitlenir, karaciğerde alkole dönüşür.

3 - Karışık ve sık sık yenilen yemek tam hazım edilemez ve bu kalıntılar metabolik atıklara dönüşür. Uzun süre vücutta atık olarak kalır.

4 - Saat 21.00'den sonra yemek yemek hazm sürecine girmeyerek midede kalır ve bu kalıntılar midede çürüyerek toksinler ve zehirli atıklara dönüşür.

5 - Anne sütü yeterince alamayan kişilerde böbrek işlevsel olarak zayıf olur, bu durumda bağışıklık sistemi erken çöker.

6 - Mevsimi dışında tüketilen her gıda hormon içerir ve bu hormonlar vücuttan atılamaz.

7 - Paketlenmiş, ambalaj içerisinde olan her gıda maddesinin içinde koruyucular, tatlandırıcılar, renklendiriciler, aromalar, jelatin, beyazlatıcılar, raf ömrünü uzatıcı kimyasal maddeler içermektedir. Bu maddeler vücutta tüm sistemlerin işlevselliğini bloke eder.

8 - Sentetik tatlandırıcı olarak bilinen şekerden 152-200 kat tatlı olan dünyada yasal uyuşturucu olarak kabul edilen Aspartam (E951), bunu dışında paketlenmiş gıdaların içerisinde saklı gizli maddeler olan; (E954), (E950), (E955), (E952), (E953), (E962), (E957), (E959), (E965), (E966), (E420) katkıların tamamı vücudu adeta zehirler.

9 - Sezeryenle doğan ve sezaryen ile doğum yapan kişilerde ve herhangi bir sebepten dolayı genel anestezi ile ameliyat olanlarda vücuda giren narkoz uzun süre vücuttan atılamaz.

10 - Günümüzde hemem hemen tüm ilaçlar nanoteknolojik yöntemler kullanılarak elde edilmekte, bu ilaçların vücuttan atılım süreci çok uzun zaman gerektirmektedir.

11 - Diş macunlarının içerisinde zehirli bir madde olarak bilinen aynı zamanda kanserojen madde olan "sodyum florür" kimyasal ile günde en az üç kez kullanarak bu zehirli maddeyi almaktayız ve zamanla vücut kimyasal atıklara döner.

12 - Alkol, kola, gazlı içecekler, enerji içecekleri, meyve suları, üçü bir arada olan kahveler vs. tamamında yapay ve sentetik tatlandırıcılar kullanılmakta. Bu kimyasal maddeler 7-24 hiç aralıksız vücuda giriş yaparak adeta bizi bağlar, beynimizi uyuşturur.

13 - İnsan fıtratına en uygun su canlı sudur. Canlı su ise akan sudur. Günümüz şartlarında canlı su içme olasılığımız nerdeyse yok. Kentlerde yaşayan nüfusun neredeyse

tamamı ölü yani durağan su içmekte. Ölü ve bekleyen su durağan bir sudur, canlı ve akan suya göre ağırdır. Bu ağır ve ölü suyu tükettiğimizde vücutta tam anlamıyla emilim gerçekleşmez; mide ve karında şişme olur, zamanla metebolizma yavaşlar.

14 - Yediğimiz, içtiğimiz tüm gıdalarda renklendiriciler kullanılmakta, bunların tamamı kimyasal maddelerden elde edilmekte ve insan sağlığını olumsuz yönde tehdit etmektedir.

15 - Kullandığımız yağların % 90'nını hidrojenize yani rafine edilmiş yağlar veya margarin oluşturmaktadır. Yaradılış olarak insan vücut ısısının bu yağları eritebilme kapasitesine sahip olmadığından, tüm vücut doku ve damar çeperinde plaklar oluşturur.

16 - Günümüzde tüketilen birçok gıda Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO) içermektedir.

17 - GDO'lu gıdalar tüm sistemleri etkisi altına alarak hücre yapısında ve DNA'da (deoksiribonükleik asit) değişimlere ve hasara yol açar.

18 - Her öğün soframızın baş tacı olan ekmeğin içerisine hamurun asidini arttırmak, bayatlamayı geciktirmek, su kaldırma oranını yükseltmek, hacim artışı sağlamak, bununla birlikte birçok renklendirici, beyazlatıcı, koruyucu, kıvam ve lezzet arttırıcı vs. kullanılan kimyasal maddeler birçok hastalıklara zemin hazırlamaktadır.

19 - Sağlığımız için son derece önemli olan tuz rafine edilerek içerisine nem tutucular eklenerek böbrekte eklemlerde sıvı tutulumuna neden olur.

20 - Bilinçsizce kullandığımız saç boyaları, şampuanlar, vücut bakım ürünleri, temizlik maddeleri vs. birçoğu petro kimyasal maddelerden elde edilmektedir. Tüm bu kim-

yasallar kemik iliğini bloke ederek kan üretimini baskılar.

21 - Bir yılda vücudumuza 2 kg. kimyasal aldığınızı biliyor musunuz? 12 tane olan hormon bozucu kimyasalları mutlaka tanıyın. Bu bozucuların en tehlikeli ve en çok karşımıza çıkan 12'sinin listesi, Amerikan Çevre Koruma Örgütü EWG tarafından yayınlandı.

22 - Plastik Saklama Kapları Kullanmak (BPA)

Bu plastik maddenin içeriği ostrojen hormonunu taklit ediyor. Üreme sorunları, obezite, erken ergenlik, kadınlarda kısırlık, erkeklerde sperm sayısında azalma, kalp hastalığı, meme ve diğer kanser türleri ile bağlantılı olduğu ABD hükümeti ve testlere göre kanıtlanmıştır. Amerikan Çevre Örgütü'nün bir çalışmasına göre Amerikalıların % 93'ünün vücutlarında BPA tespit edilmiştir. (7 no.lu plastikten kaçının, dondurulmuş gıdalar, plastik saklama kaplarından kaçının).

23 - Kimyasal zehir (Dioksin) kullanmak

Kimyasalların ortaya çıkardığı bir zehirdir. Gıda süreçlerinde ve kimyasal deterjanların sudaki klor ile birleşmesi sonucu ortay çıkar. Hem erkek, hem de kadın cinsiyet hormonunun oluşma şeklini bozar (Kimyasal deterjanları kullanmayın).

24 - Tarım Kimyasalı (Atrazine) kullanmak

Tarım ilaçlarında kullanılır. ABD'de en çok mısır bitkisinde kullanılır. Meme tümörleri, erken ergenlik ve prostat iltihabı ile bağlantılı olduğu bazı araştırmalar ile gösterilmiştir. Yapılan klinik çalışmada atrezine alan erkek kurbağaların dişileştiği ve yumurtladığı görülmüştür (Tarım ilaçları kullanılan ve paketli gıdaları tercih etmeyin.)

25 - PVC içerikli ürünler (Flatalatlar) kullanmak

Erken ergenlik, hızlı yaşlanma, doğum kusurlarına neden oluyor (PVC'den üretilen hiçbir madde kullanmayın.)

26 - Zehirli yakıtlara (Perklorat) maruz kalmak

Perklorat, roket ve uçak yakıtındaki bir bileşendir ve havaya, toprağa ve suya karışım sonucu insan vücuduna girer. Tiroid hormonlarımızın ihtiyacı olan iyotu taklit eder ve vücudun hormonal yapısını, metebolizma hızını bozar. Bebeklerde organ ve beyin gelişimini de bozabiliyor (İçtiğiniz suya dikkat edin, iyot içerikli doğal besinler tüketin).

27 - Vücuda kurşun alınması

Araştırmalar kurşunun vücudun büyük hormon sistemini düzenleyen hormon sinyalini bozabileceğini göstermiştir. Hipertansiyon, diabet, anksiyete, depresyon ile de alakalıdır (Eski, kurşun içeren boyalarınız varsa temizletin).

28 - Zehirli (Arsenikli) su içmek

İçme sularından vücuda girebilir. Büyüme geriliği, hipertansiyon, hormonal sistemi bloke eder. (İçme sularına dikkat).

29 - Civa içeren deniz ürünleri kullanmak

Deniz ürünlerine dikkat edin. Hamile kadınlarda bebek beyninin gelişmesini engeller. (Temiz denizlerin balıklarını tercih edin, dip balıkları değil yüzeyde yüzen küçük balıkları tercih edin).

30 - Teflon içeren mutfak malzemeleri kullanmak (Perfluorlu Kimyasallar / Pfc ve Pfoa)

Yapışmaz tava yapmak için kullanılan kimyasallardır. Su emmeyen, kirlenmeyen kumaşlarda kullanılmakta-

dır. Sperm kalitesi, düşük doğum ağırlığı, böbrek hastalığı, tiroid hastalığı ile bağlantılı olmuştur. Giyim, mobilya, halılarda kir tutmayan kumaş tercih etmeyin. Amerika'da insan sağlığına verdiği zarardan dolayı teflon içerikli mutfak araç ve gereçleri yasaklandı.

31 - Böcek ilaçlarını kullanmak (Organofasfat Peptisitler)

Böcek ilaçlarının beyin gelişimi, davranış ve fertilite etkileri biliniyor. (İlaçsız ve doğal ürünler tüketmeye özen gösterin).

32 - Kozmetik ürünlerini kullanmak (Glikol Eterler)

Boyalar, temizlik ürünleri, deterjan ve kozmetikte yaygın olarak kullanılan çözücülerdir. Avrupa Birliği bu kimyasalların bazılarının "doğurganlığa ve doğmamış çocuğa zarar verebilir" olduğunu söylüyor. Bu maddeye maruz kalan çocukların ve yaşlıların önemli ölçüde daha fazla astım ve alerji yaşadığı bilinmektedir.

33 - Paketlenmiş inek sütünde bulunan protein yani kasein, çocuklarda diyabet hastalığının gelişmesine yol açar. Kasein ayrıca astım, bronşit, sinüzit, kulak enfeksiyonları, alerji ve bağışıklık sistemi gibi hastalıkları ağırlaştırabilir. Bu nedenle hem küçük çocukların hem de yetişkinlerin paketlenmiş inek sütü içmeleri tavsiye edilmez. (Dr. Andrew Weil - Sağlıklı Mutfak - Alfa Yayınları 2002 - İstanbul)

34 - Biyolojik kirlilik, kimyasal kirlilik, genetik kirlilik, çevresel kirlilik, hızlı üretim, hızlı tüketim, hızlı yaşam… Bu hızlı değişimler beraberinde insan yaşamını son hızla olumsuz yönde etkilemeye başladı. Tüm bunların sonucu olarak insanın bağışıklık sistemi çöker, bu çöküş DNA'da mutasyona yani değişimlere neden olur.

35 - Teknolojinin ilerlemesi, modern çağın getirdiği yeni yeni uygulamalar ile insan vücudunun yoğun olarak radyasyona maruz kalması.

36 - Evsel, endüstriyel, tarımsal ve kimyasal atıkların hızlı bir şekilde toprağa ve denizlere aktarılması ekolojik dengeyi bozarak tüm deniz canlılarında metal birikimine neden olmaktadır. Bu balık ve diğer deniz canlılarını tüketmek insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

37 - Dünyada ilk olarak mısırın daha sonra soyanın genetiği değiştirildi. Şuan piyasada satılan mısırların tamamı GDO'lu. Yapılan son deneyler, mısır şurubu ile beslenen insanlarda pankreas kanseri başta olmak üzere pek çok kanserin gelişme riski bulunduğu, şeker hastalığına yakalanma riskini önemli oranda arttırdığı, yüksek kolesterolün baş mimarı olduğu, kansızlık ve kalp büyümesi ile birlikte aşırı şişmanlık (obezite) yaptığı kanıtlandı. Bedenimizdeki her hücre normal şekeri (glikoz) metebolize ederken, mısır şurubu yani fruktoz (alkol gibi) yalnızca karaciğerde metebolize olur. Araştırmalar mısır şurubu ile beslenenlerin karaciğerinin alkoliklerinki gibi olduğunu ortaya koydu.

38 - Plastikler, Bisfenol A (BPA) içermektedir. Endokrin topluluğu 2009'da BPA'nın insan sağlığını yüksek oranda olumsuz etkilerinin olduğunu açıkladı. CDC'nin (Hastalık Kontrol Merkezi) yaptığı araştırmalar sonucunda yetişkin insanların idrarında % 95, çocuklarda ise % 93 oranında BPA olduğunu açıkladı. Bu maddenin vücuda girdiği zaman adet düzensizliği, tip 2 diabet, beyin fonksiyonlarında azalma, yumurta kalitesinde düşme, meme kanseri ve de astıma neden olduğu açıklandı.

39 - Evde, ofiste, yaşanılan her ortamda kullanılan temizleyici maddeler petro kimyasal maddelerden elde edilmekte, insan sağlığı ve ekolojik dengeyi önemli ölçüde tehdit etmektedir. Şampuanlarda, kozmetik ürünlerde, diş macunlarında, tıraş köpüklerinde, duş jelinde köpürmeyi sağlamak amacı ile "Sodyum Lauryl Sulfat" kullanılmaktadır. Bu madde çoğunlukla sanayilerde boru hatlarını temizlemek maksadı ile tercih edilir. Tahriş edici bir maddedir. Kanser oluşturan diğer kimyasallar ile reaksiyona girer ve kanser oluşumunu hızlandırır. Endokrin (hormonal) sistem hormanlarını taklit ederek özellikle ostrojen hormonunu taklit ederek üreme sistemi ve cinsel gelişimi engellediği, yapılan birçok çalışma ile kanıtlanmıştır.

40 - Ağızdaki gizli tehlike amalgam diş dolguları (civalı gri dolgu). Dünyanın birçok ülkesinde amalgam diş dolgusu yasaktır. Vücut ısısı ile birleşen civa buharlaşarak hücre zarından kolaylıkla geçerek beyne ulaşır. Tüm dokulara yerleşen civa buharı dönüşüm olmayan nörolojik hastalıklara neden olur. Civanın vücuttan atılması için neredeyse insan ömrünün yarısı kadar zamana ihtiyaç vardır. Yapılan çalışmalarda vücuttan atılma süresi 20-40 yıl arasında olduğu tespit edilmiştir. Kan gruplarına göre bakıldığı zaman; mide asidi çok fazla olan 0 gruplarında çok kısa sürede zararlı etkileri ortaya çıkar ve çok kısa sürede kana karışır. Bağışıklık sistemi çok zayıf olan A–AB gruplarında tüm sistemi direk çökertmeye yeter. Toksikologlar oda sıcaklığında bile çözülen bu zehirin ağza konulmasının zararlı olduğuna hem fikir. Oda ısısında çözülen civa, ağız ısısı ile çok daha hızlı bir sürede çözülür ve ağızdan üst diş etleri ile beyne, alt diş etleri ile üriner sisteme direk geçer.

Yukarıda saydığımız atıkları vücutta barındıran kan, zamanla yoğunluğunu, rengini, akışkanlığını ph'ını kaybeder. Bu atıklar kan yoluyla organlara ve dokulara nüfuz ederek organların işlevsel olarak kapasitesini azaltır. Bu sebepten dolayı en hızlı bir şekilde bu atıkları kupa terapisi uygulaması yaparak vücuttan kirli kan ile uzaklaştırmak gerekir.

Yukarıda saymış olduğumuz bu maddelerin kullanımı ve vücuda verdiği zararlar her insanda farklı zaman diliminde ortaya çıkar. Bundan dolayı hasta olmadan kupa terapisi uygulaması yaptırmak yukarıda saymış olduğumuz hastalıkların oluşmasına sebep hazırlayan kimyasal ve metallerin yan etkilerine karşı vücudumuzu emniyete almış oluruz. Yabancı atıkların kanda ve dokularda birikmesine izin vermemiş oluruz.

ISLAK KUPA TERAPİSİ'NİN FAYDALARI



- Kupa terapisi, vücudun en doğal arınma, korunma ve tedavi yöntemi olarak dünyanın birçok ülkesinde üniversitelerde kürsüleri kurulmuş ve koruyucu olarak hekimler tarafından tavsiye edilmekte ve uygulanmaktadır.
- Vücuda uygulanan kupa, vakum sayesinde damarları daraltarak ve gevşeterek kan dolaşımını aktive eder. Kılcal damarlardaki toksinleri temizleyerek tıkanıklıkları açar ve enerji akımını sağlar.
- Çin tıbbı, hastalıkların % 70'inin kanın organ ve dokulara sağlıklı bir şekilde ulaşamadığından kaynaklandığını savunur. Kandaki yaşlanmış ve hastalıklı kan hücrelerini vakumlama yöntemi ile patlatarak dışarı atılmasını sağlar. Kanın PH'sını değiştiren, dolaşımı bozan, kandaki organ ve dokulardaki yabancı atıkları temizler.
- Kanda yabancı atıklardan dolayı, kanın PH'sı, yoğunluğu, rengi değiştiğinde toksin, gaz ve ödem artışı artmaya başlar. Bu durumda dokular yeterince beslenemediğinden iltihap, balgam ve kan dolaşımında zayıflama oluşur. Kupa terapisi bu iltihap, balgam ve kan dolaşımını aktive ederek temizler.

- ❖ Organları, dokuları, kanı, kasları, eklemleri, cildi kimyasal atıklardan temizler.
- ❖ Hormonal sistemi, lenf bezlerini besleyerek canlandırır ve pozitif anlamda düzenlenmesini sağlar.
- ❖ Vücudun tüm çakralarını açarak enerji sistemini düzene sokar. Enerji blokelerini önler.
- ❖ Dokuların, organların beslenmesini ve oksijenlenmesini artırarak hastalıklara ve yaşlanmaya karşı korur.
- ❖ Bağışıklık sistemi hücrelerini yenileyerek vücuda direnç kazandırır.
- ❖ Kan üretimiyle ilgili organları (kemik iliği, karaciğer, dalak, timus bezi) aktive ederek canlandırır.
- ❖ Yapılan klinik çalışmalarda serotonin ve kortizon hormonunu arttırdığı görülmüştür. Beyin ve böbrek fonksiyonlarını canlandırarak stres, kaygı, endişe, depresyon, unutkanlık, mutsuzluk, uyku bozukluklarını ortadan kaldırır.
- ❖ Sebebi tam net olarak bilinmeyen hastalıklarda ağrıyı ortadan kaldırır. (Fibromiyalji)
- ❖ Kan hücrelerinin oksijenlenmesini ve üretimini arttırarak kansızlığa (anemi) yardımcı olur.
- ❖ Vücutta kireçlenmeye bağlı ağrıların (bel tutulması, bel fıtığı, kas ağrısı) giderilmesini sağlar.
- ❖ Vücutta doğal endorfin, serotonin, kortizonu yükseltir. Kandaki üreyi düşürür.
- ❖ Kanı temizleyerek zararlı kolesterolü (LDL) düşürür. Faydalı kolesterol (HDL) değerini arttırır.
- ❖ Kupa terapisi yöntemi ile yapılan vakumlamada uygulanan bölgedeki hasta ve yaşlı hücreleri patlatarak prostagladin maddesi açığa çıkar ve kişi kendini kuş gibi hafif hisseder.

- Kalp damar sistemini güçlendirerek bu sisteme bağlı hastalıklardan korur. Var olan hastalıkları tedavi eder. (Tansiyon, kalp krizi, taşikardi, bradikardi, varis) İbn-i Sina, kalp noktasına uygulanan kupa terapisinin kalp krizine karşı koruduğunu kitaplarında anlatmıştır.
- Zehirlenmelere karşı çok etkili olduğunu Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bildirmiş ve ısrarla tavsiye etmiş ve kendisi koyun etinden zehirlendiğinde kan aldırmış, koyun etinden yiyenlere de kan aldırmalarını tavsiye etmiştir.
- Kas ve bağ dokusunu güçlendirdiğinden dolayı özelikle alt ıslatan çocuklarda çok iyi klinik sonuçlar elde edilmiştir.
- Peygamber Efendimiz (s.a.v) kafadan uygulanan kupa terapisini "can kurtaran" olarak tabir eder. Hafıza, unutkanlık, depresyon, parkinson, uyku bozuklukları, görme bozuklukları, düşünce bozukluklarına karşı korur ve tedavi eder. Ayrıca beyinde biriken aspartamın (sentetik tatlandırıcı) dışarı atılımını sağlar.
- Kalp damar ve hormonal sistemde kan akışını hızlandırdığı için hem kadınlarda hem erkeklerde cinsel fonksiyon bozukluklarına ve cinsel isteksizliğe karşı etkilidir.
- Kadınlarda çok sık görülen adet düzensizlikleri, regl döneminde ağrı, gebe kalamama, akıntıya bağlı enfeksiyon, düzensiz adet kanamalarına karşı etkinliği kanıtlanmıştır.
- Düzenli olarak yapılan kupa terapisi sonucu tansiyon ve şeker yüksekliğinin normal sınırlara ulaştığı görülmüştür.
- Rahmetli hocam Aidin Salih özellikle suni sancı ve sezaryen ile dünyaya gelen çoçuklarda narkozun etkilerini minimum seviyeye indirmek için mutlaka kupa terapisi tavsiye ederdi.

- ❖ Kandaki yaşlı ve hastalıklı kan hücrelerini vücuttan atarak yaşlanmayı engeller. Burada fiziksel yaşlanmadan bahsedilmemektedir. Hücrelerin yaşlanmasından bahsedilmektedir. Hücrelere yeterince oksijen ve kan akışı ulaşmadığı zaman hücreler beslenemez, görevlerini yapamaz ve hücreler çok erken yaşlanır. Bu yaşlanma zamanla doku ve organları etkileyerek fiziksel olarak da yaşlanmayı hızlandırır.

Sistit, sık idrara çıkma, idrar yapamama, idrar kaçırma prostat dokusunda kalınlaşma, rahim dokusunda kalınlaşma (endometriozis) vajinal akıntı vs. gibi durumlarda fayda sağlar.

KUPA TERAPİSİNİN MEKANİK İŞLEYİŞİ NASILDIR?



Kupa terapisi uygulamasında kupayı kapattığınız ilk andan itibaren vakumlamaya bağlı olarak şu iki süreç gerçekleşir:

1. DAMAR BÜZÜLMESİ (Vazokontriksiyon)

Hacamat için kupa kapatıldığı an, uygulanan bölgede kan damarları duvarında bulunan düz kasların kasılması ile derin dokudaki toksinleri yüzeye çekilir. Bu doğal uyarılma, vücutta birçok kanıtlanamayan fakat gözle görülebilen birçok makro ve mikro kimyasal yapı değişikliğine neden olur. Örneğin uygulama yapılan on hastadan dokuzu kendini kuş gibi hafif ve mutlu hissettiğini söyler.

Son yapılan klinik çalışmalarda kupa terapisi önce ve sonrası kan incelendiğinde serotonin hormonunun uygulama öncesine göre, uygulamadan sonra kanda çok yüksek seviyede olduğu laboratuvar sonuçları incelenerek kanıtlanmıştır. Seretonin hormonu eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali görülür. Doğal bir süreçte zaten normal bir insan vücudunda serotinin hormonu salgılandığında kan damarları kasılarak daralır. Kupa

terapisi uygulamasında her ne kadar damar büzülmesi uygulanan bölgede gerçekleşmiş gözüküyor olsa da enerji akımı ve meridyenler yardımıyla bu uyarı tüm sisteme etki etmektedir.

İkinci olarak cam kupalar kapatıldığı anda kişiye göre değişmekle birlikte ağrı yoğunluğu olur. 3-5 dakika sonrasında tamamen uygulanan bölge uyuşur ve ağrı ortadan kalkar. Burada devreye giren ikinci hormon endorfin hormonudur. Endorfin hormonu (mutluluk hormonu) insan vücudunda ağrıyan dokularda ağrının azalması için beyin dokuları tarafından üretilen hormondur. Endorfin hormonunun işlevi, ağrının şiddetini azaltmak ve vücuda daha az rahatsızlık vermesini sağlamak için sinirleri uyuşturmaktır. Vücudumuzda üretilen tüm hormonlar, gerekli durumlarda her dokuya, organa vs. kimyasal mesaj ileti koordinasyonunu sağlarlar. Her hormonun üretim merkezi, salgı bezi veya hücre grubu vardır. Hormonlar üretilir, salgılanır ve kan dolaşımına verilir. Kan yolu ile tüm vücuda gerekli organlara dağıtım yapılır. Kupa terapisinin en etkili mekanizması kanda görülen değişimlerdir. Bugün bilinen tüm hastalıklar kanın kimyasının değişimi ile gerçekleşmekte. Kupa terapisi uygulaması da yaşlı kan hücrelerini yok ederek kan hücrelerinin yeniden üremesini sağlıyor. Bu uygulama ile kan vermek, kanı yenilemek demektir.

2. DAMAR GENİŞLEMESİ (Vazodilatasyon)

Damar duvarındaki çizgisiz kasın gevşemesiyle damarın genişlemesidir. Böylelikle damarlarda kan akımı daha rahat ve kan dolaşım hızı ve kan oksijenlenmesi artar. Doku ve organların beslenmesi güçlenir. Bu iki süreçte damarların mekanik olarak önce daralması sonra gevşemesi şu an kanıtlanmamış olsa bile hipofiz hormonları, troid hormonları, böbrek üstü bezi hormonları, üreme organları hormonlarını kandaki seviyelerine göre dengelediği kanaatindeyim. Bu bilgileri kanıta dökemem fakat

takip ettiğim birçok hastayı da göz ardı edemem; ne de olsa bilim bugünün doğrusu. Bilimin dün kabul gördüğü birçok kanıt bugün kabul görmemekte. Örneğin, dün her hastaya verilen antibiyotik için bugün tıp dünyası çok temkinli yaklaşıyor.

Kupa uygulandığında damarlar büzülür, 3-5 dakika sonra kupa alındığında ise damar yapısal olarak genişler. Bu iki durumun damarlara aynı zamanda uyarıcı etkisi vardır. Yukarıda saydığımız birçok işlem bu iki doğal uygulama sayesinde gerçekleşmektedir.

İkinci asıl işlevsellik yönünden en büyük etki deri yüzeyine atılan çizikler ve tekrar vakumlama yöntemi ile yani damarların büzülmesi ve gevşemesi ile dışarı atılan kirli kandır. Bu iki ana etkenin pozitif anlamda tüm vücut kimyasını makro-micro anlamda değiştiği ortak nokta olarak kabul görmektedir. Bugün kupa terapisinin etkinliği tıp dünyasınca hak ettiği değeri görmüyor olsa da, gün olacak antibiyotiklerin etki etmediği zamanda, antibiotiklerin yerini kupa terapisi alacak. Bu uygulamayı hastalanmadan önce korunma amaçlı yaptırdığınızda birçok hastalığa karşı korunma garantiniz var.

Damarın daralması, gevşemesi ve kirli kanın çıkışı psikolojik düşünme yapısını da güçlü kılmaktadır. Kişiye özel bir uygulama olduğundan seans aralıkları ve başarı bu kriterlere göre değişim gösterir. Kupa terapisinin bilinen en büyük etkisi rahatlatıcı ve sakinleştirici olmasıdır. Uygulandığı bölgeye en çok etkisi var gözüküyor olsa da sistematik ve enerji akımı yönünden tüm sistemlere neredeyse aynı etkiye sahiptir.

TARAMA HACAMATI VE HASTALIKLARA GÖRE HACAMAT BÖLGELERİ

BÖLÜM 4



TARAMA HACAMATI NEDİR?



Tarama hacamatı uygulaması sağlığın korunması amacı ile yılda en az bir kez uygulanması tavsiye edilen tüm vücudu, sistemleri ve organları kapsayan uygulama noktalarıdır. Toplamda yedi bölgeden oluşmaktadır. Bu yedi bölgeye hacamat yaptırılarak tüm vücudun toksinlerden temizlenmesi sağlanmış olur.

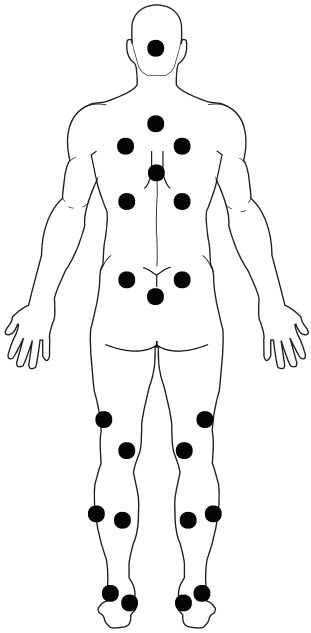
Yılın belirli zamanlarında (ilkbahar-sonbahar) bozulmuş kalitesiz kan, tarama hacamatı uygulaması ile tüm vücuttan dışarı alınırsa bağışıklık sistemi güçlenerek hastalıklardan korunmuş olunur. Ayrıca kronik hastalıklardan da hızlı bir şekilde kurtulunur.

BİRİNCİ BÖLGE (ENSE ÇUKURU ALTI)

Tarama hacamatı uygulamasına bu bölgeden başlanır. Ense çukurunun altında yer alan kemikli kısmın üzerine 1 adet ve omuzlar üzerine birer adet olmak üzere 3 kupa kapatılarak yapılır.

Peygamber Efendimiz'in (s.a.v.) Hayber'de koyun etinden zehirlendiğinde bu bölgeden hacamat uygulaması yaptırdığı kayıtlara geçmiştir. Bu bölge dolaşım sisteminin enerji akımı üzerinde olduğu için zehirin kalbe yayılması önlenmiştir. Bundan dolayı bu bölge sünnet hacamat noktası olarak bilinir. Vücudun

Kupa Terapisi Tarama Noktaları(7 bölge)



1.Bölge: Ense çukuru altı (boyun): Göz ve göz kapağı hastalıkları (arpacık, göz kapağı ağrıları ve ödemi) ağız kokusuna diş ve diş eti hastalıklarına, triot ve lenf bezi hastalıkları.
Omuzlar:Akciğer hastalıkları, yüksek tansiyon baş ağrısı ve baş dönmesi, kepek, saç dökülmesi, boyun kireçlenmesi ve fıtığı, kol omuz ağrıları, hormon dengesizliği.

2.Bölge: Kafa arkası (can kurtaran): Ruh hastalıkları, psikolojik rahatsızlıklar, kulak ağrısı ve çınlamasına, baş ağrısı ve dönmesine, yara, egzama, uçuk, sedef ve saç dökülmesine, göz ve göz kapakları, ağız diş ve diş etleri ve burun hastalıklarına iyi gelir. Yeni başlayan katarakt için çok iyi gelir. Eski katarakt için zararlıdır.
Kulakların altı ve biraz arkası: Kulak burun boğaz ve göz hastalıklarına, ön dişler ve köpek dişlerine , baş ağrılarına, karaciğer ve safra kesesi sancılarına, baş titremesine.

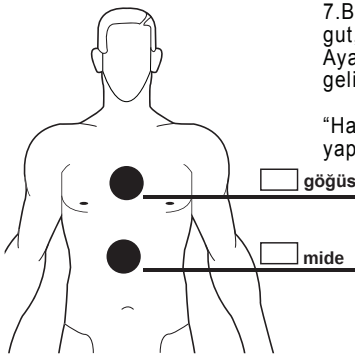
3.Bölge: Kürek kemikleri arası ve kürek kemikleri altına (tam ortaya değil biraz yukarı): Akciğer, kalp, pankreas ve safra kesesi hastalıklarına, bel ağrısı ve bel fıtığına, karın ağrısına, miğde ve karaciğer hastalıklarına.

4.Bölüm: Bel ve kuyruk sokumu: İdrar tutamama, bel ağrısı ve fıtık, böbrek ve kadın erkek hastalıklarına. Prostat, fil hastalığı, basur, adet düzensizliği.

5.Bölüm: Diz üstü ve altı (iç ve dış kısımlar): Diz ağrısı ve diz hastalıklarına, adet düzensizliğine, basur, variz, baldır, ayak yaralarına, miğde, karaciğer, safra kesesi ve böbrek rahatsızlığına.

6.Bölge: Baldır arka kısmı: Yüksek tansiyon, sedef, fil, idrar yolları ve böbrek hastalıklarına. Baş ağrısına, Baldır ve ayak ağrılarına ve buradaki yaralara.

Diğer Önemli Noktalar



7.Bölge: Ayak bileği dış kısmı: Siyatik ağrılarına, varis, gut, ve fil hastalıklarına,
Ayak bileği iç kısmı: Adet düzensizliği ve basura çok iyi gelir.

“Hastalıklardan korunmak amaçlı yılda 1 kez tarama yapılır.”

en önemli noktalarındandır. Tüm sistem ve organlarla bağlantılıdır ve bu bölgeye yapılan uygulama tüm sistemi, organları ve dokuları arındırır.

Bu bölgeye yapılacak hacamat uygulaması şu rahatsızlıklara iyi gelir: Göz ve göz kapağı hastalıkları, arpacık, göz kapağı ağrıları ve ödemi, gözde sulanma, göz yaşı damarlarının tıkanması, görme bozuklukları, göz iltihaplanması, diş ve dişeti hastalıkları, ağız kokusu, diş eti enfeksiyonları, diş apseleri, diş çürükleri, ağız kokusu, hormonal sistem hastalıkları, aşırı tüylenme, cinsel isteksizlik, cinsel fonksiyon bozuklukları, saç dökülmesi, hipertroidi, hipotroidi, sperm ve yumurta sayısında azalma, aşırı terleme, lenf bezi hastalıkları ve ödemi, unutkanlık, negatif düşünceler, uyku bozuklukları, baş ağrısı, migren, fibromiyalji, boyun fıtığı, kireçlenme, baş dönmesi, vertigo, kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, tansiyon düşüklüğü, akciğer hastalıkları, astım, bronşit, nefes darlığı, akciğer zarı iltihaplanması, öksürük, balgam, sedef, egzema, sivilce, kaşıntı.

İKİNCİ BÖLGE (KAFA BÖLGESİ)

Kafa bölgesine yapılan uygulamadır. Peygamber Efendimiz kafa hacamatı için "can kurtaran hacamatı" buyurmuştur.

En çok kafa arkasına bir kupa ile uygulama yapılır. Kişinin şikayetlerine göre şakaklara da uygulama yapılır. Bu bölgelere yapılan uygulama ile bu bölgeyle birleşen bedenin en altı ve en üstü olan her bölgesinden kan çekilir.

Genelde kafa hacamatı uygulanırken çoğu insan saç kestirmek istemez. Saç kesilmeden de uygulama yapılmaktadır. Fakat saçın kesilerek vakumlamanın iyice yapılarak kanın daha iyi dışarı çıkması taraftarıyım. Yeni çıkan saçlar daha sağlıklı ve daha gür çıkmaktadır.

Bu bölgeye yapılacak hacamat uygulaması şu rahatsızlıklara iyi gelir: Psikolojik rahatsızlıklar, düşünme bozuklukları, negatif düşünme, unutkanlık, Parkinson, alzhemier, hiperaktivite, konsantırasyon bozuklukları, baş ağrısı, baş dönmesi, vertigo, kulak ağrısı, kulak çınlaması, kulak iltihaplanması, saç dökülmesi, diş hastalıkları, egzama, uçuk, sedef, baş titremesi, görme bozuklukları, boyun ve ense ağrısı, işitme problemleri.

ÜÇÜNCÜ BÖLGE (KALP BÖLGESİ)

Kalp bölgesine yapılan uygulamadır. Biri kalbin üzerine ve diğer ikisi yan taraflara olmak üzere üç kupa kapatılır.

Üçüncü ve dördüncü bölge bir biri ile paralel çalışan iki bölgedir. Örneğin böbrekte iltihaplanma vardır ve ağrısı bele vurur. Bu ağrı bel ağrısı diye düşünülebilinir. Veya kişinin belinde fıtık vardır ağrı böbrek noktalarında olabilir. Bu bölgelere uygulama yaparken bunları da dikkate almak önemlidir.

Kişide görme ile bir problem varsa mutlaka böbrek noktalarına uygulama yapmak önemlidir. Çünki gözün enerji akımı böbreklerden geçer. Anne sütü yetersiz ve az kalan kişilerde böbrek fiziksel olarak gelişim gösterse de enerji akımında zayıflık olur.

Bu bölgeye yapılacak hacamat uygulaması şu rahatsızlıklara iyi gelir: Pankreas hastalıkları ve enfeksiyonu, safra kesesi hastalıkları, safrada taş, kum, çamurlaşma, fazla safra üretimi, yüksek ve düşük tansiyon, aşırı sinirlenme ve stres, aşırı terleme ve tüylenme, tansiyon ve şeker hastalıkları, kolesterol dengesizliği, kilo alma, vücutta ödem oluşması, halsizlik, yorgunluk, bitkinlik, migren, baş ağrısı, görme bozuklukları, böbrek hastalıkları ve enfeksiyonu, böbrekte taş ve kum, üriner sistem hastalıkları, hormonal sistem hastalıkları, sedef, egzema, vitiligo, kaşıntı, döküntü, kızarıklık, sivilce, ciltte kuruluk.

DÖRDÜNCÜ BÖLGE (KUYRUKSOKUMU BÖLGESİ)

Kuyruksokumu bölgesine 1 adet ve böbreklerin üzerine birer adet olmak üzere 3 kupayla uygulama yapılır.

Yukarıda da anlatıldığı gibi 3. ve 4. bölgeler birlikte çalışan iki bölgedir. 3. bölgeye yapılan hacamat uygulaması 4. Bölgede iyileşme sağlar. Kadınlarda ve erklerde dördüncü bölge en önemli enerji noktalarıdır.

Bu bölgeye yapılacak hacamat uygulaması şu rahatsızlıklara iyi gelir: Üriner sistem hastalıkları ve enfeksiyonları, çoçuklarda ve erişkinlerde idrar kaçırma, cinsel isteksizlik, cinsel fonksiyon bozuklukları, sperm sayısında azalma, adet düzensizlikleri, yoğun ve aşırı kanamalar, vajinal akıntı, kısırlık, erken menopoz, yumurta sayısında azalma, vaginismus, miyom ve kistler, rahim ağzı yaraları, kabızlık, bel fıtığı, hemoroit, rahim duvarı kalınlaşması, sebepsiz düşükler.

BEŞİNCİ VE ALTINCI BÖLGE (DİZ KAPAĞI ALTI VE ÜSTÜ)

Beş, altı ve yedinci bölgeler dizler ve bileklere kadar olan bölgeyi kapsar. Bu üç bölgede tüm organlarla bağlı akupunktur noktaları vardır. Burada olan herhangi bir enerji akımındaki bozukluk bağlı oldukları organların enerjisini etkiler.

Edinmiş olduğum deneyimlerde üst bölgeleri çalışıp adet olamayan genç kızlarda bu üç noktaya uygulama yaptığımda normal düzene giren bir çok vakaya tanık oldum. Vücut bir bütündür bir organ yakınındaki organın sağlıklı ve hastalıklı olmasından mutlaka etkilenir. Organların çalışma sistemini birbirinden ayrı tutmak geleneksel tıpta yoktur. İbn-i Sina kulunç ağrısının bir kas ağrısı değil bağırsak problemlerinden kaynaklandığını kitaplarında ayrıntılı olarak anlatır.

Beşinci bölge diz kapaklarının hemen üstünden yapılır. Her bir dize karşılıklı olarak 2 adet kupa olmak üzere toplamda 4 adet kupa uygulaması yapılır.

Altıncı bölge ise diz kapaklarının hemen altından yapılır. Aynı şekilde karşılıklı olarak 2 adet kupa olmak üzere toplamda 4 adet kupa uygulaması yapılır.

Bu bölgelere yapılacak hacamat uygulaması şu rahatsızlıklara iyi gelir: Kireçlenme ve kireçlenmeye bağlı ağrılar, ödem oluşması, romatizmal hastalıklar, adet düzensizlikleri, hemoroid, dolaşım bozuklukları, varis, venöz yetmezlik, tansiyon, karaciğer hastalıkları, üriner sistem hastalıkları, safra bozuklukları, sedef, egzama, vitiligo, kaşıntı, cilte kuruluk, üreme problemleri ve enfeksiyonları, vajinal akıntı, vajinal enfeksiyonlar, sistit.

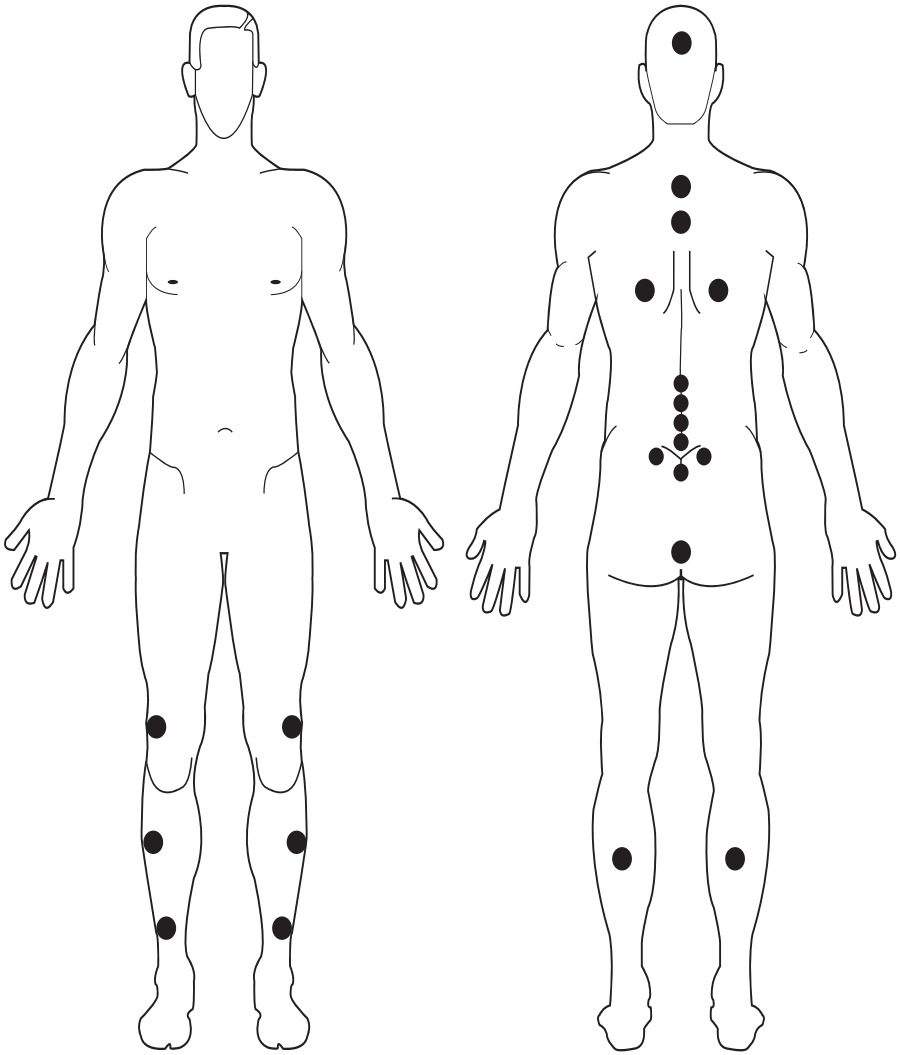
YEDİNCİ BÖLGE (TOPUK BÖLGESİ)

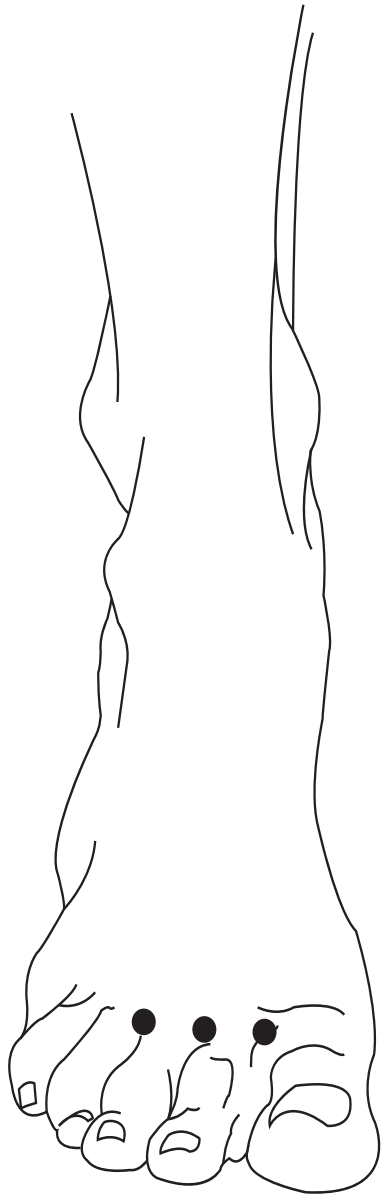
Ayak bileğinde "kuru kemik" olarak bilinen çıkıntının hemen üstünden uygulama yapılır. Her bir ayakta 2 adet kupa olmak üzere toplamda 4 adet kupa uygulaması yapılır.

Bu bölgeye yapılacak hacamat uygulaması şu rahatsızlıklara iyi gelir: Gut hastalığı, siyatik ağrıları, kireçlenme, hemoroit, adet düzensizlikleri, yoğun ödem oluşumu, ayak tabanı yanmaları, topuk dikeni.

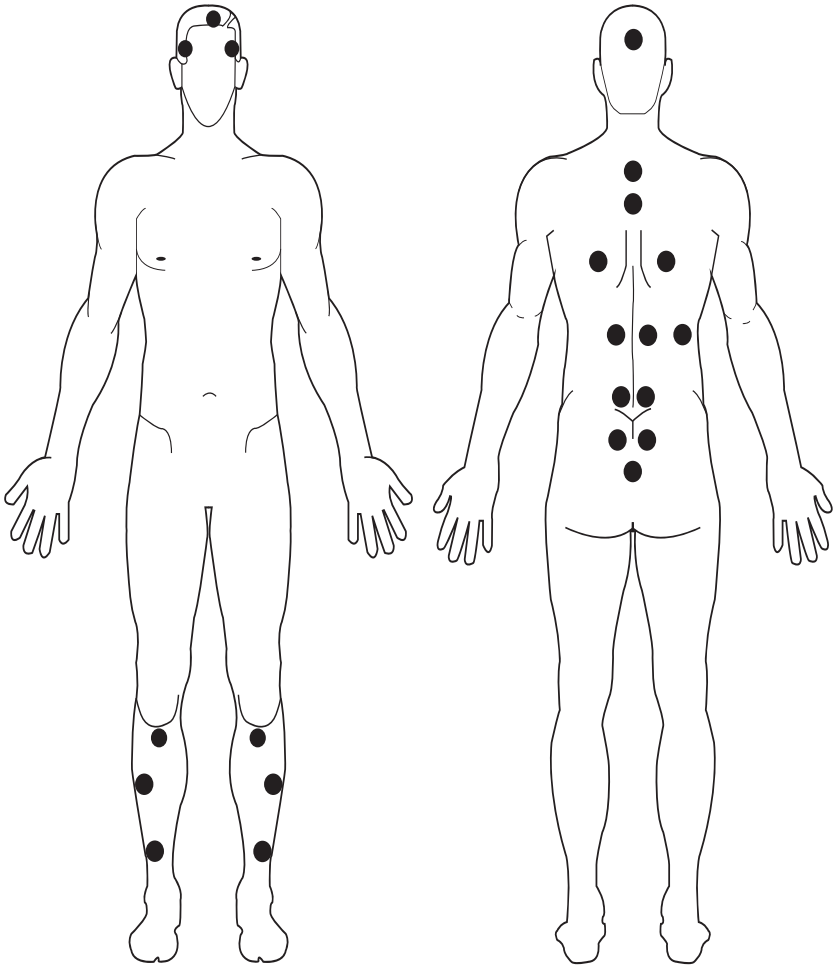
HASTALIKLARA GÖRE UYGULANACAK HACAMAT NOKTALARI

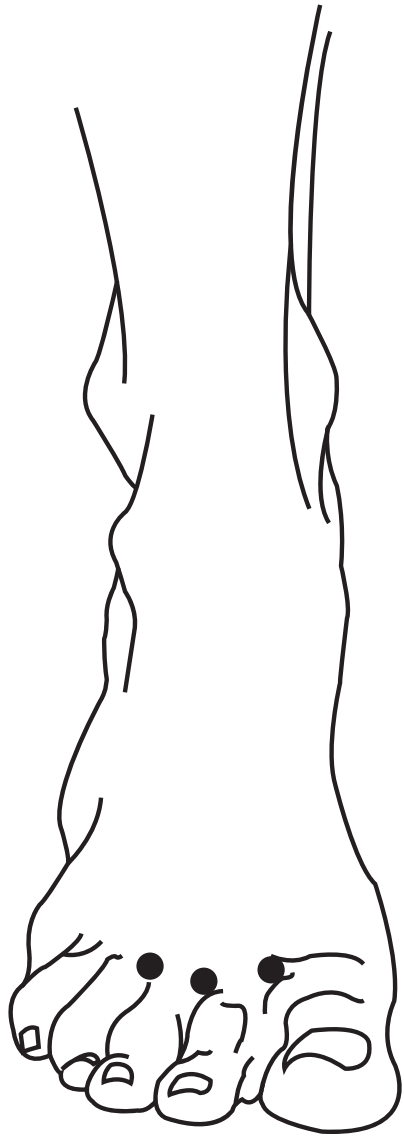
Cinsel Fonksiyon Bozukluğu



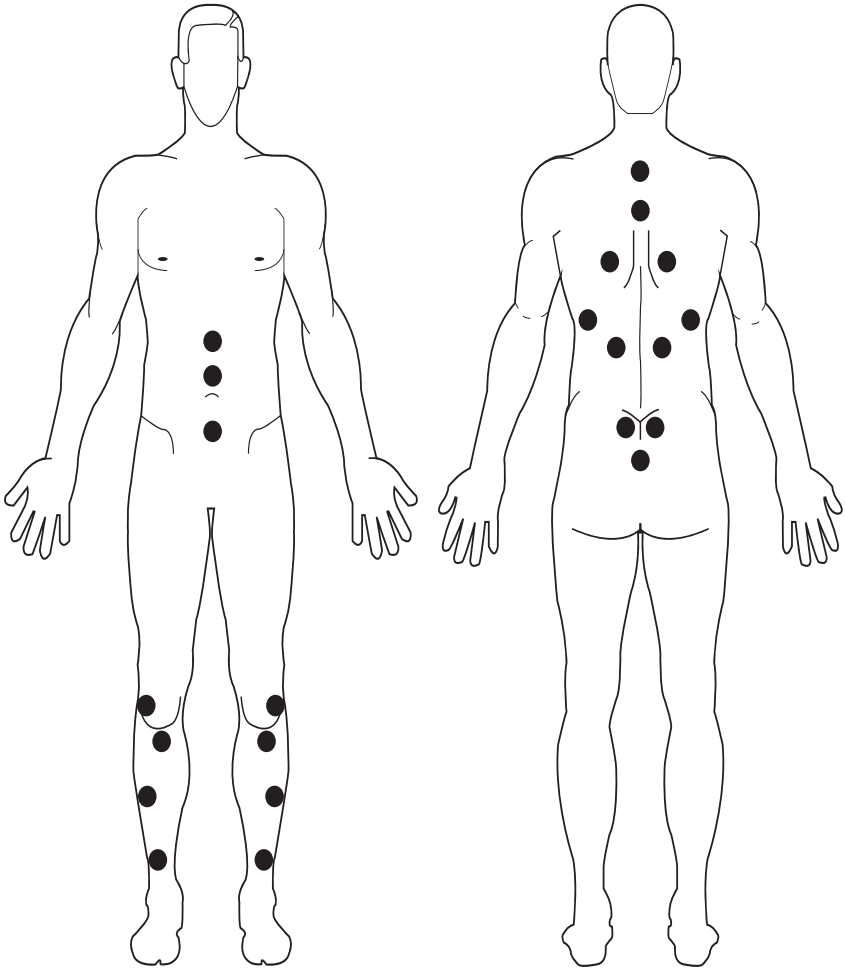


Depresyon ve Anksiyete

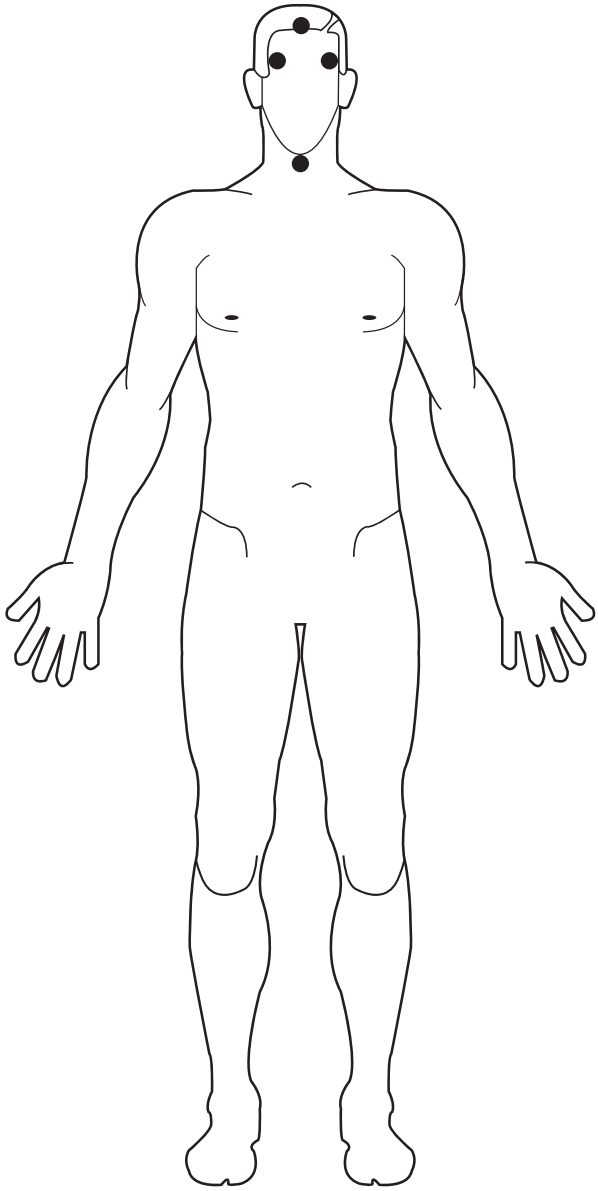




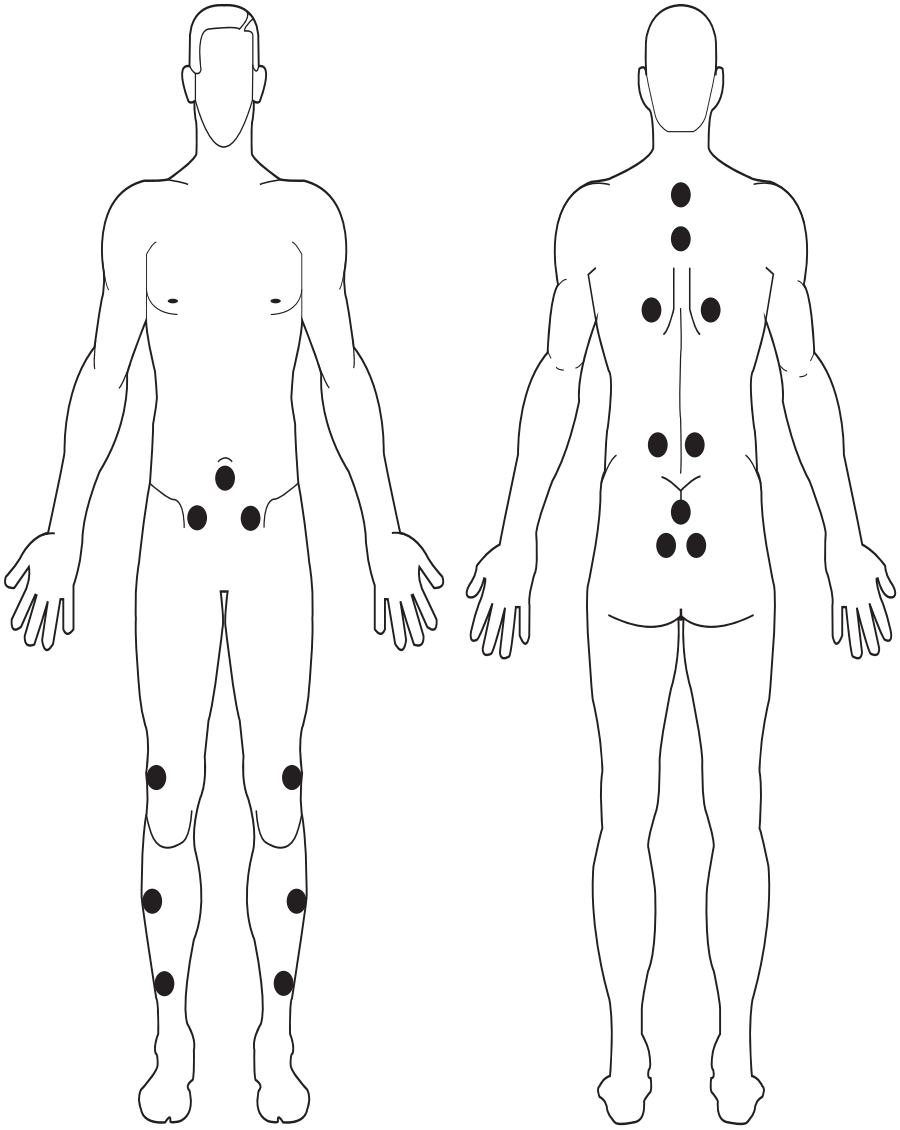
Diyabet

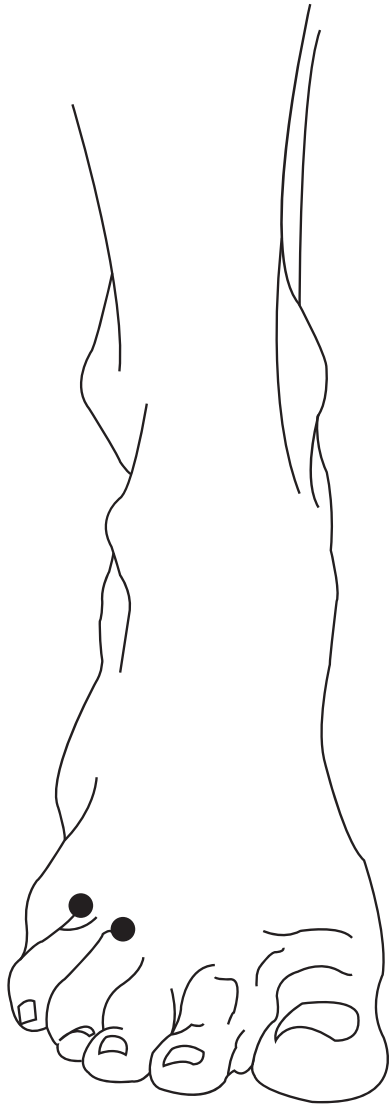


Diş Hastalıkları

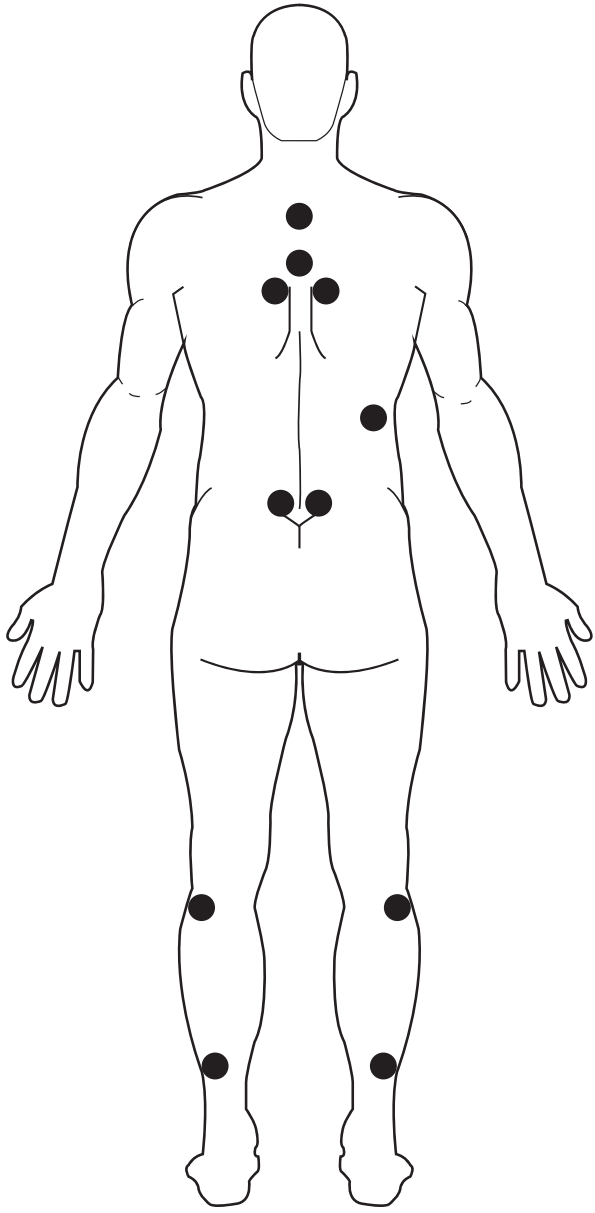


Rahim Kalınlaşması

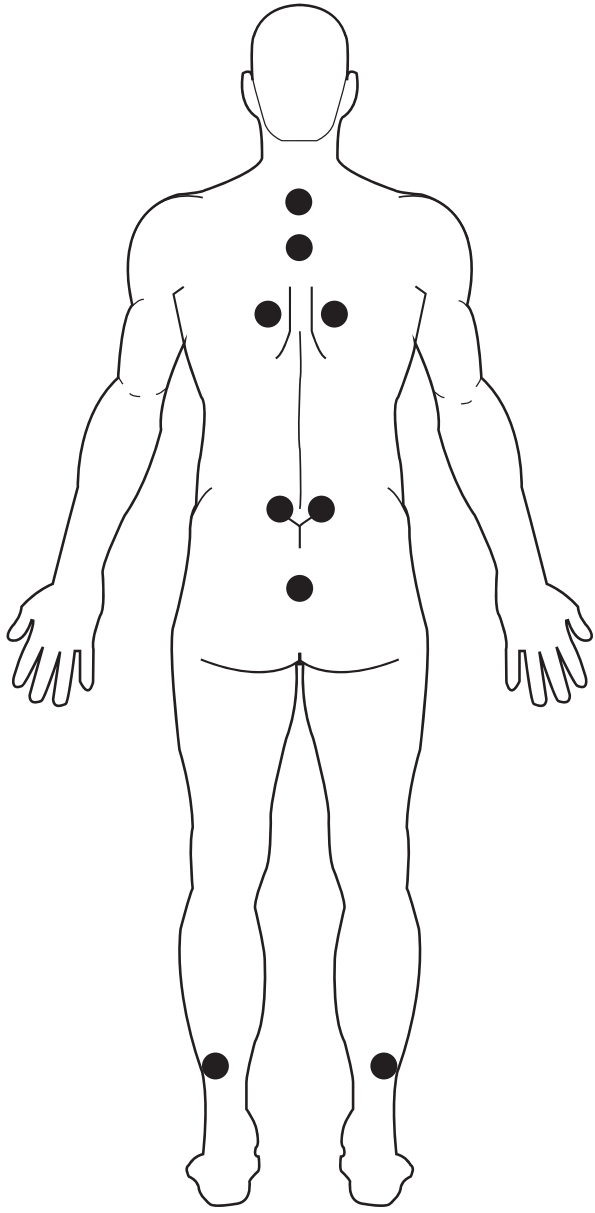




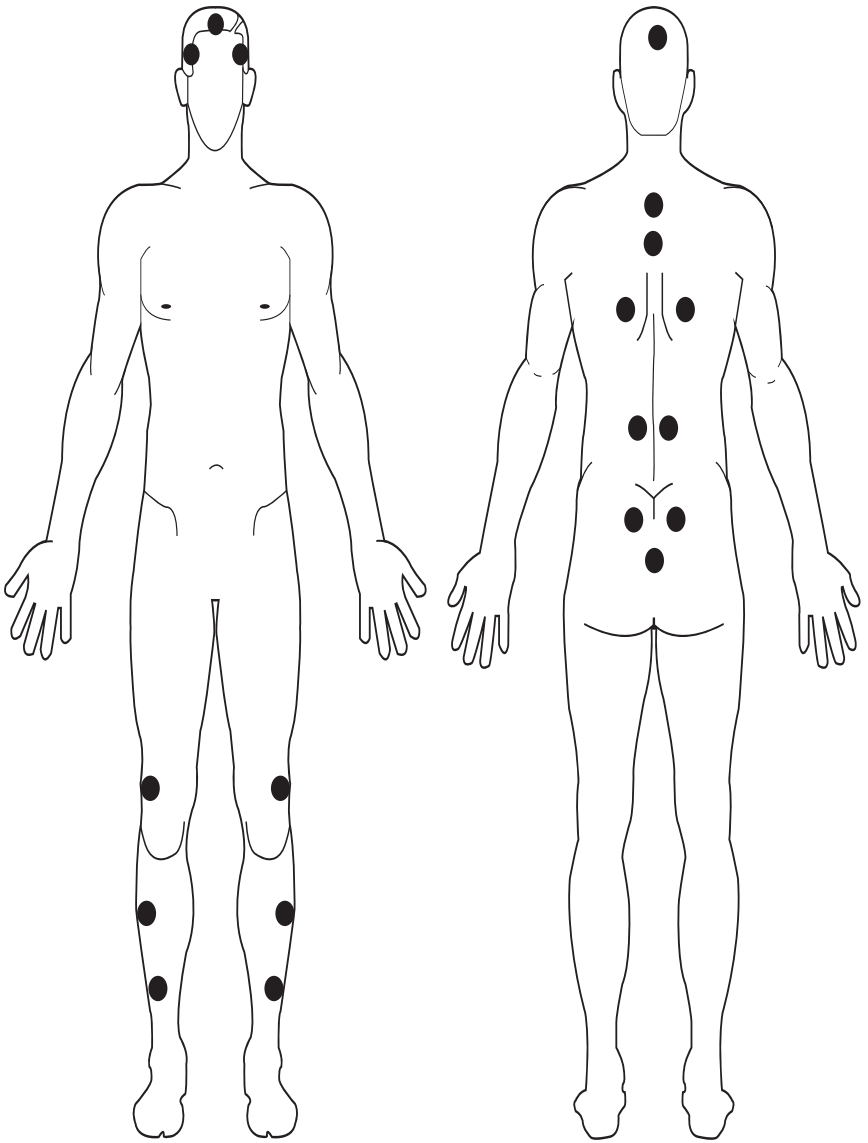
Egzama

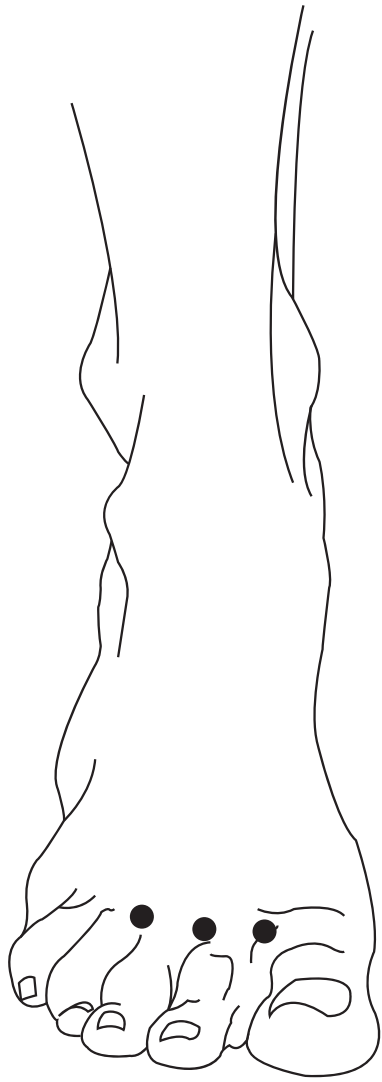


Çocuklarda Alt Islatma

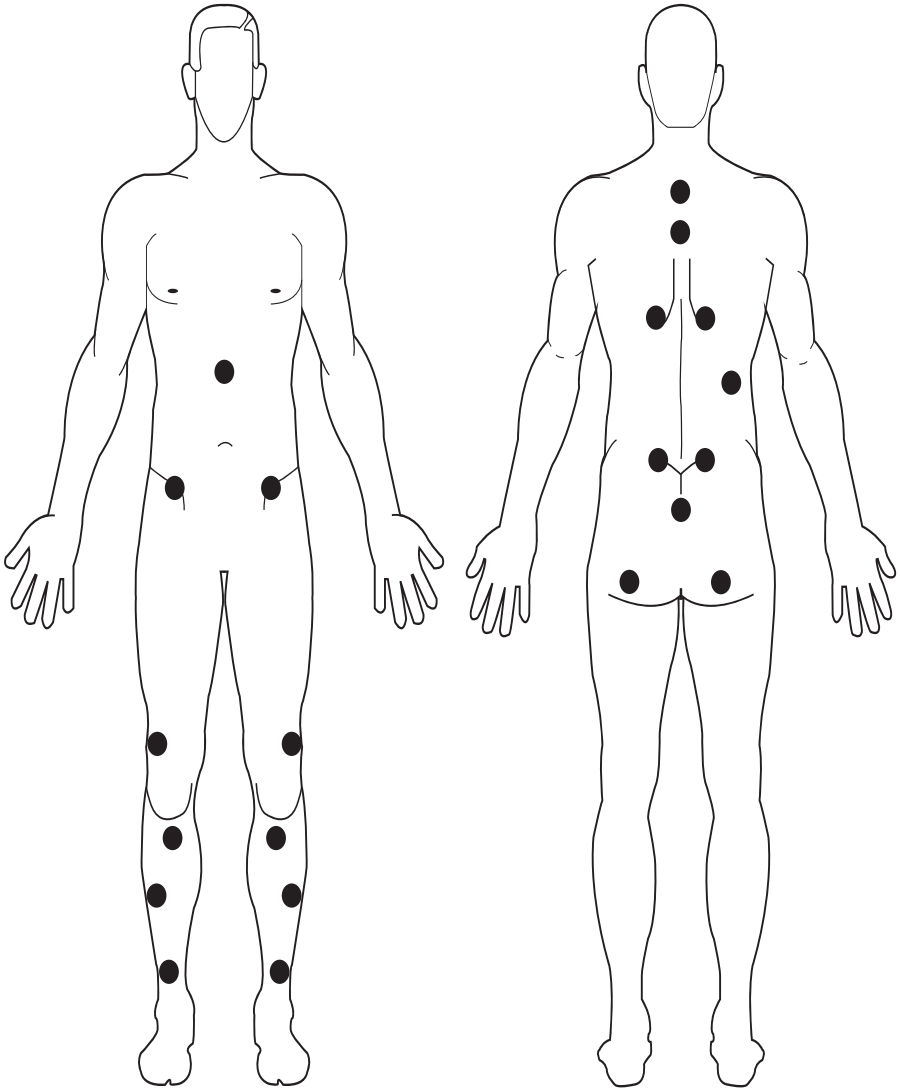


Epilepsi

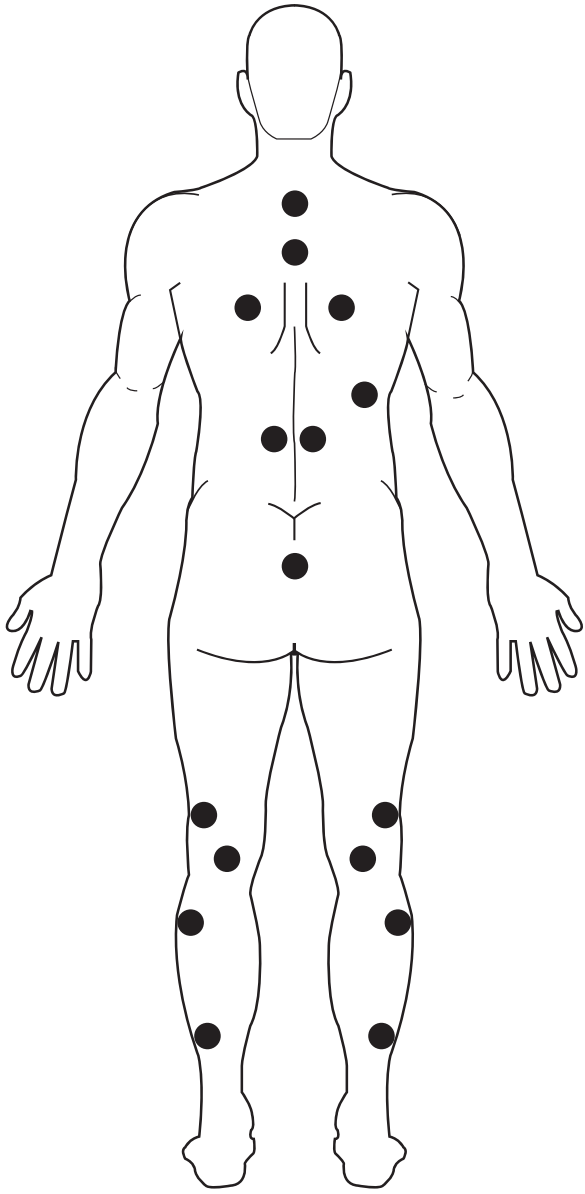




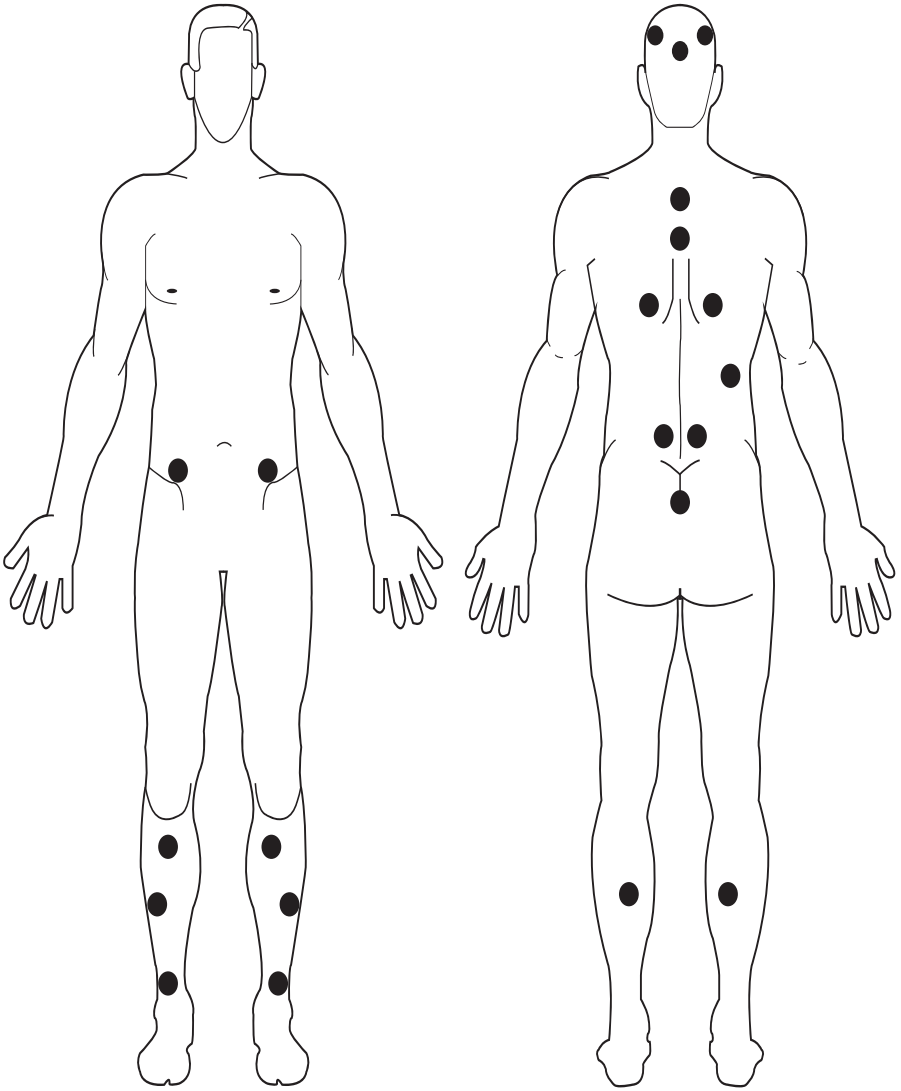
Gut



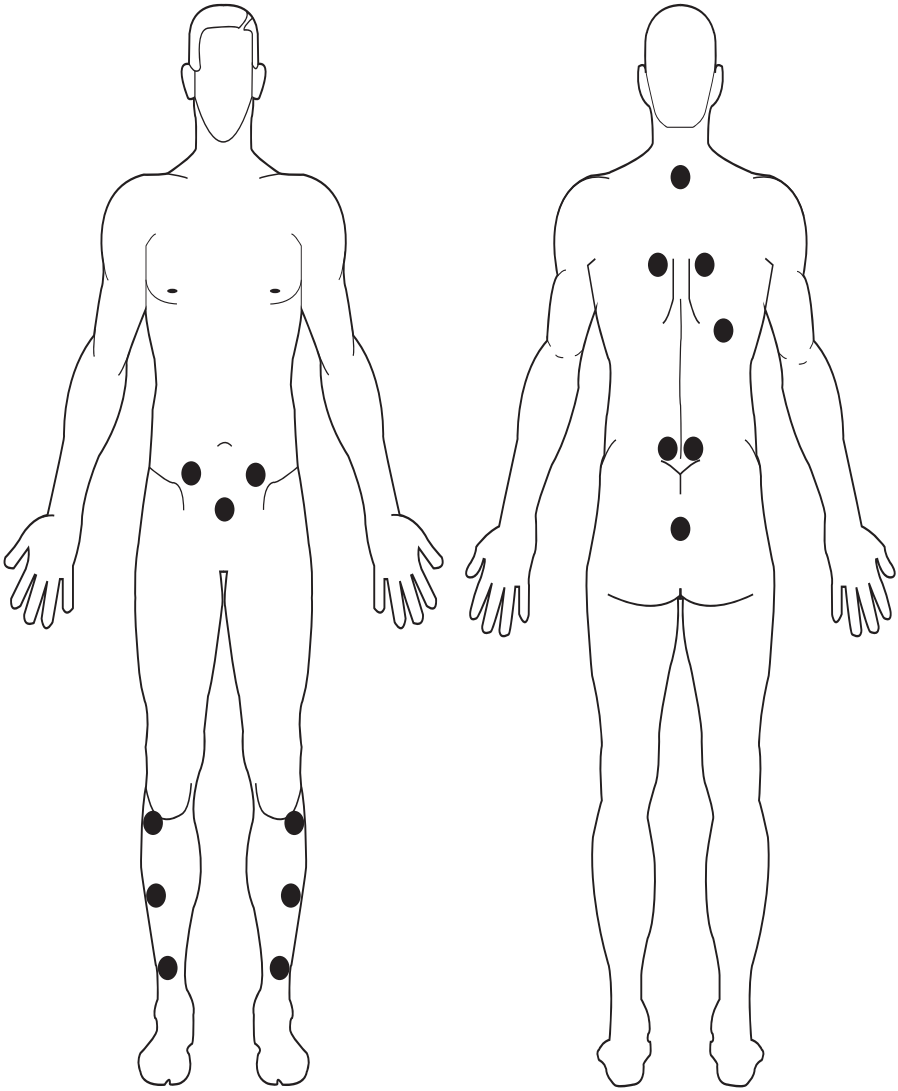
Yüksek Kolesterol



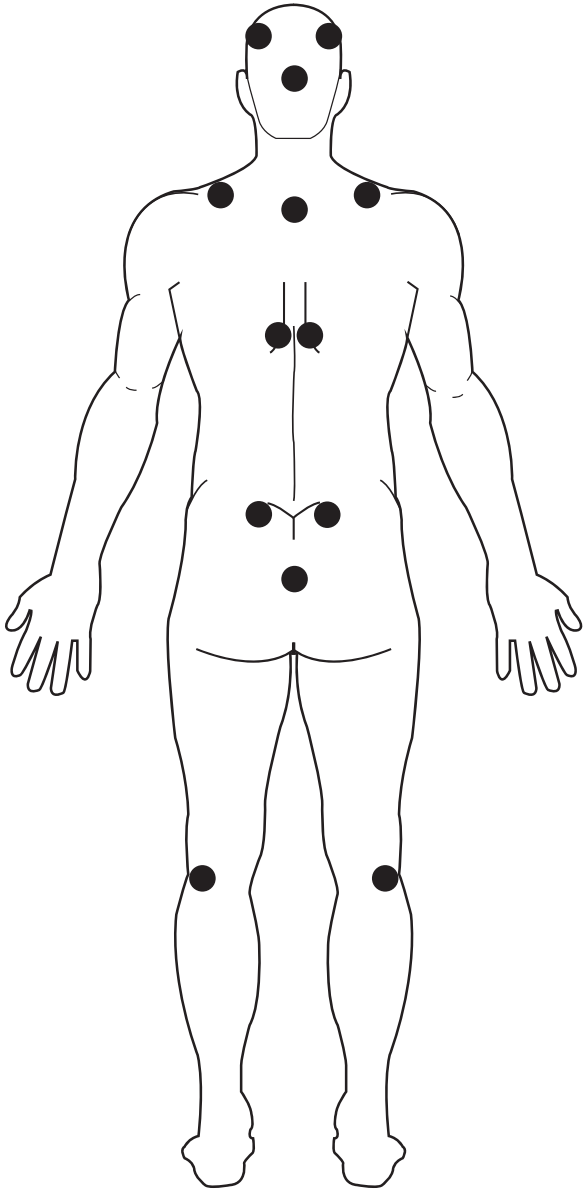
Hipertansiyon



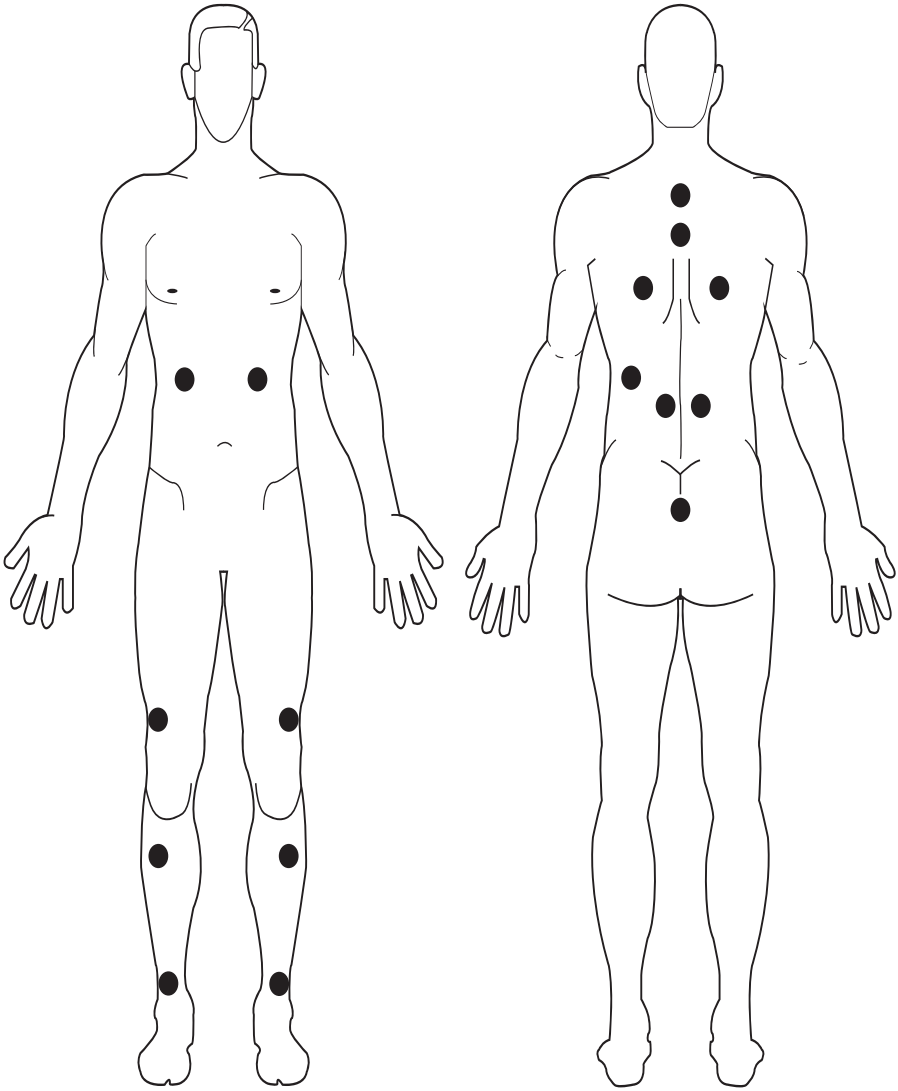
Kısırlık (Erkek / Kadın)



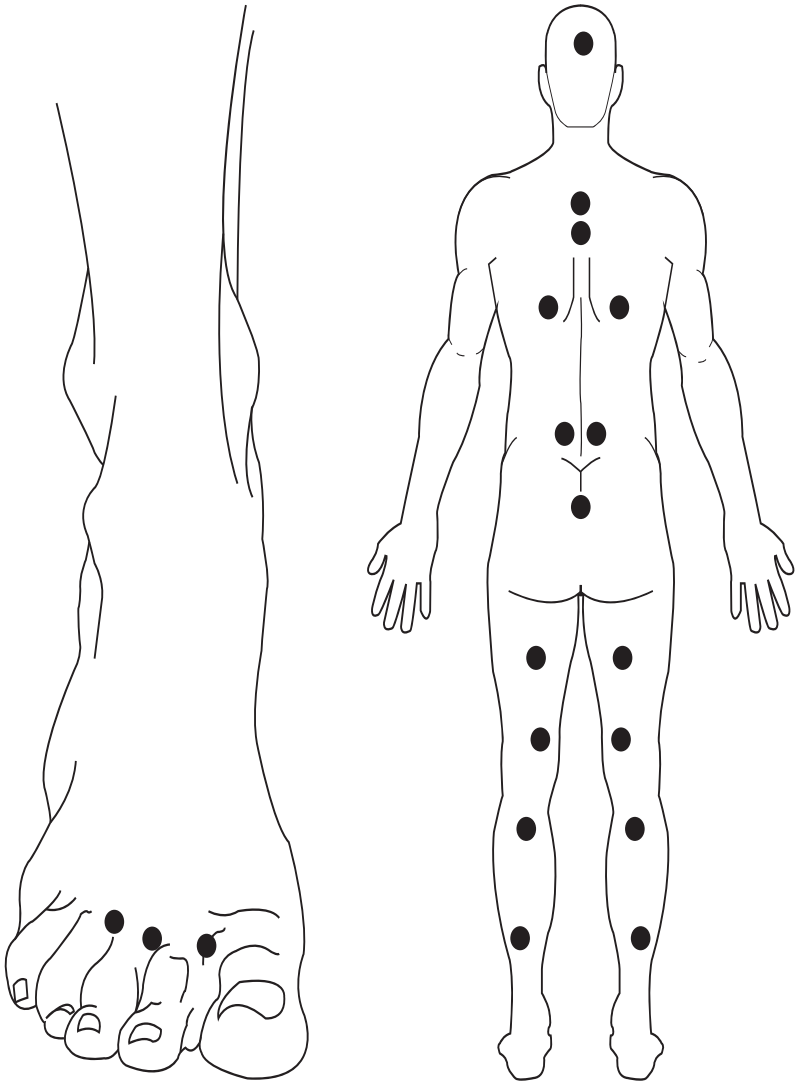
Migren



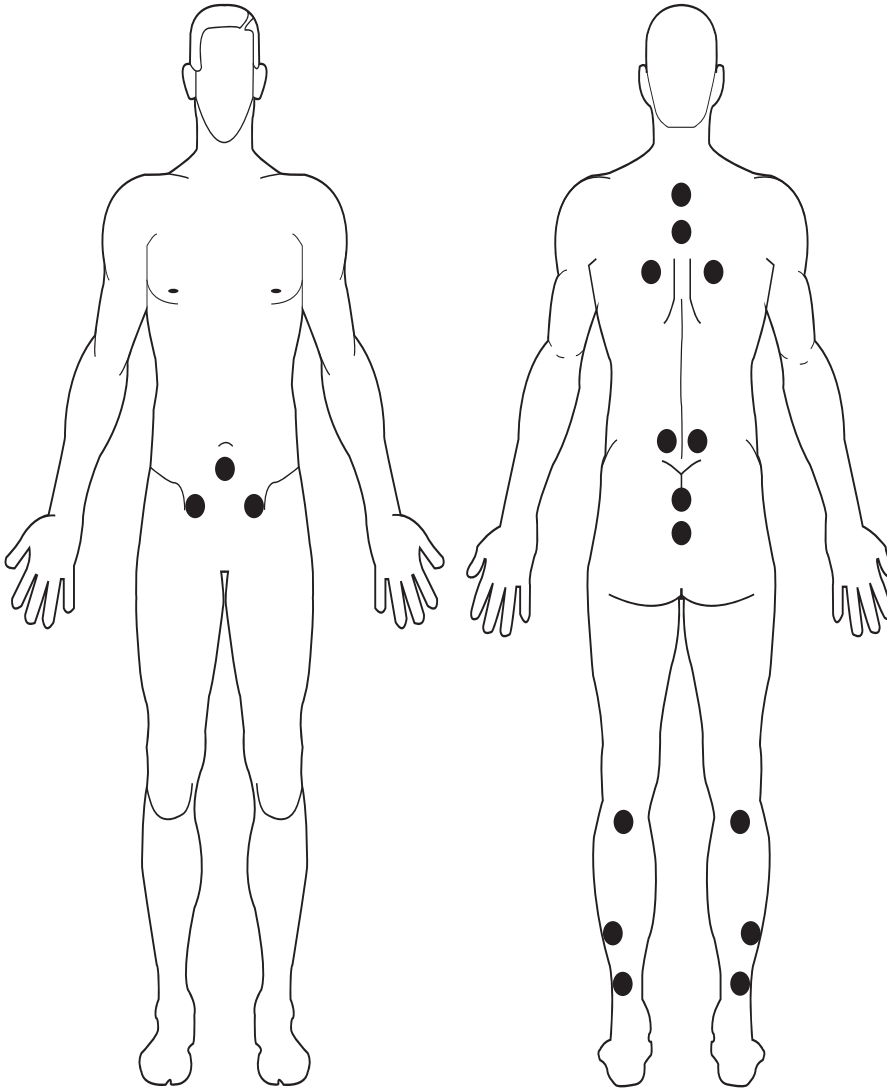
Pankreas İltihabı



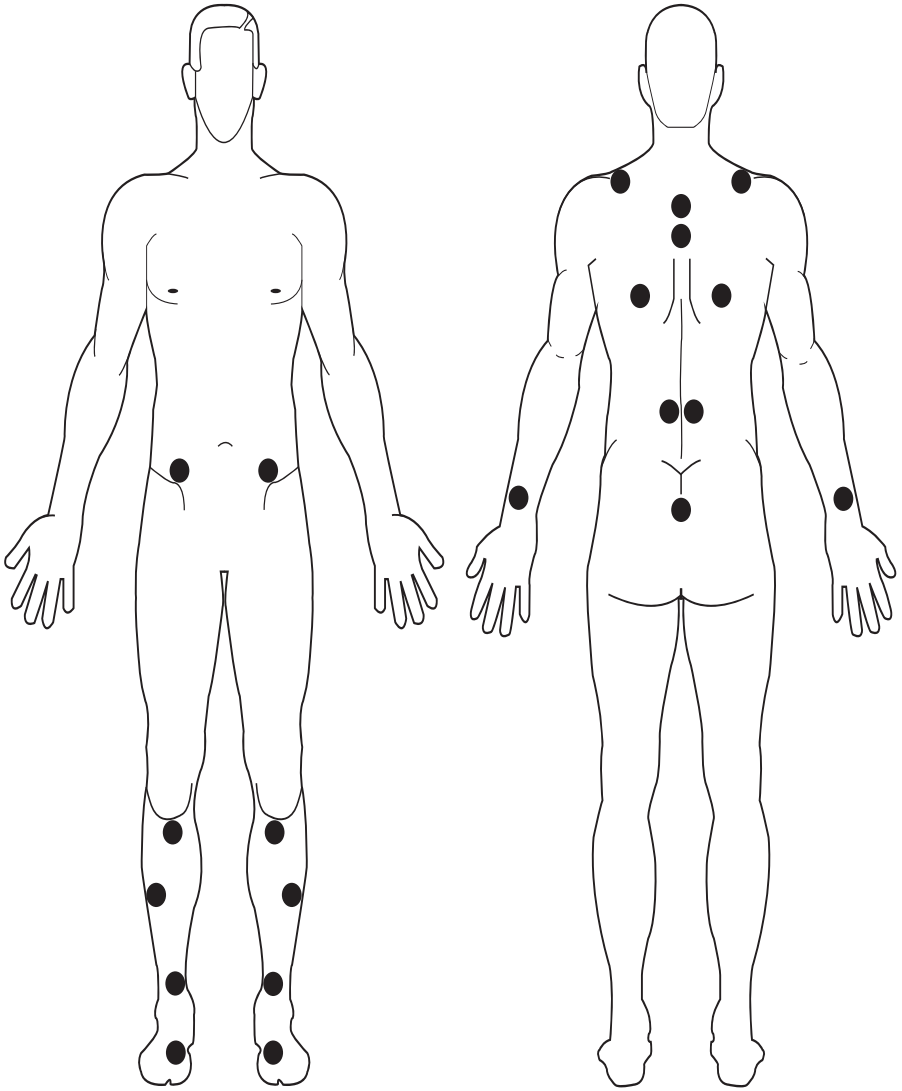
Felç



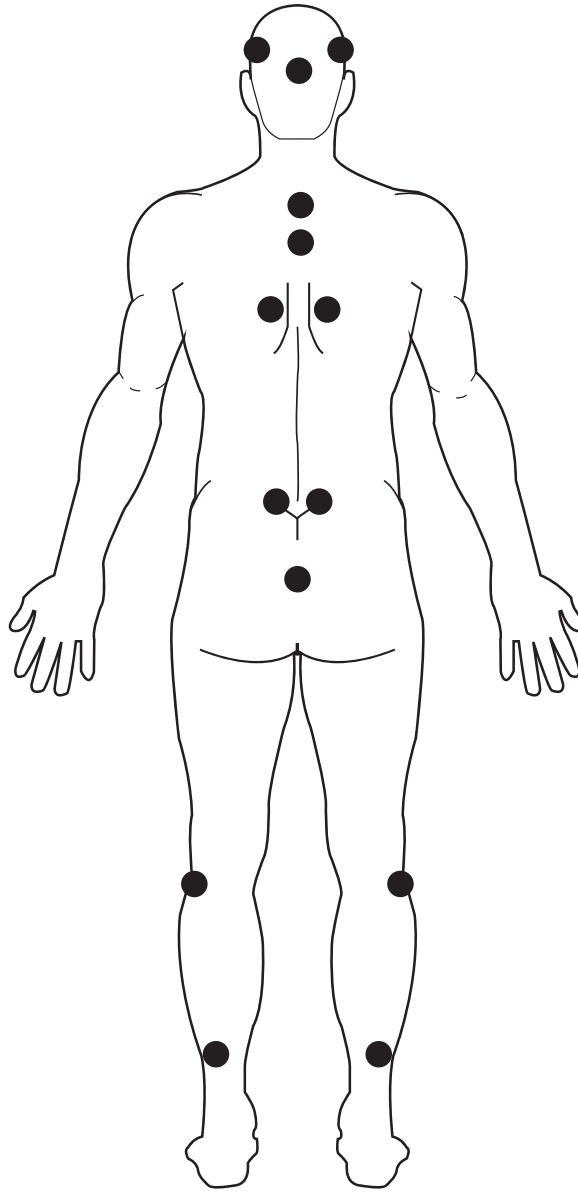
Prostat



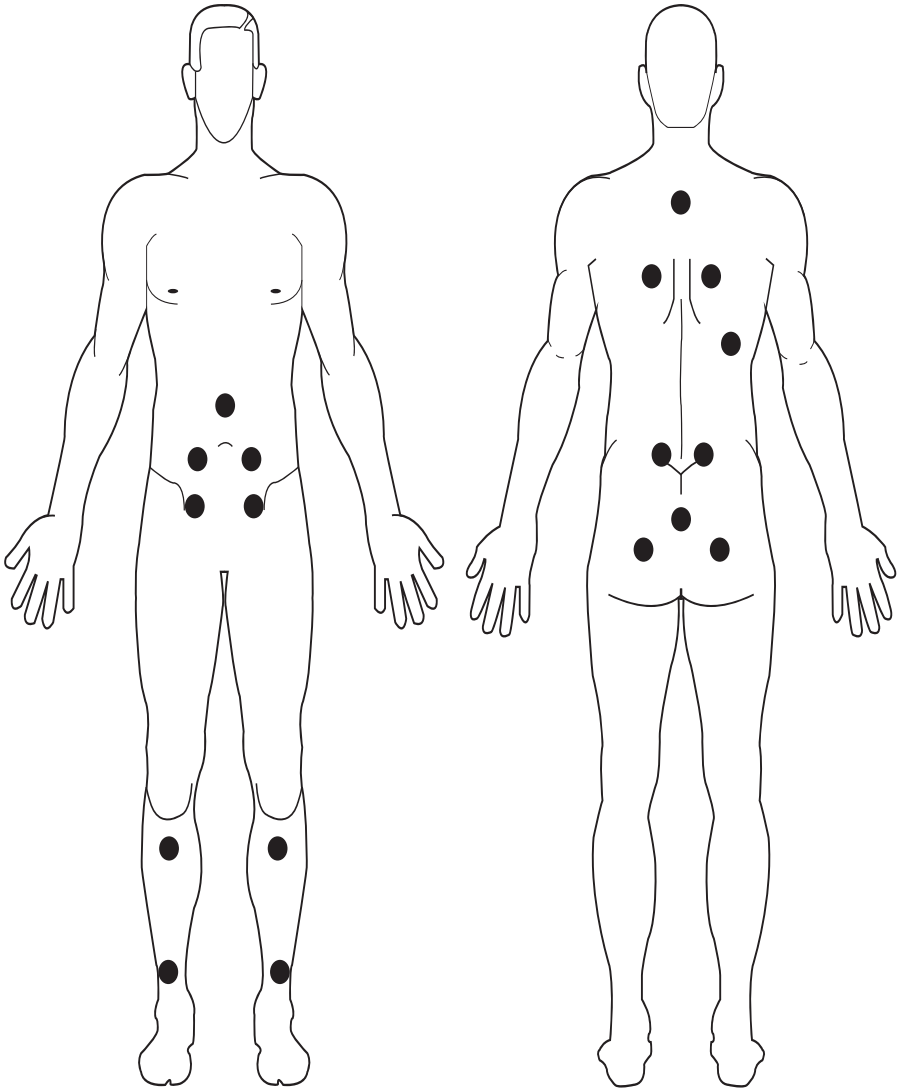
Romatizma



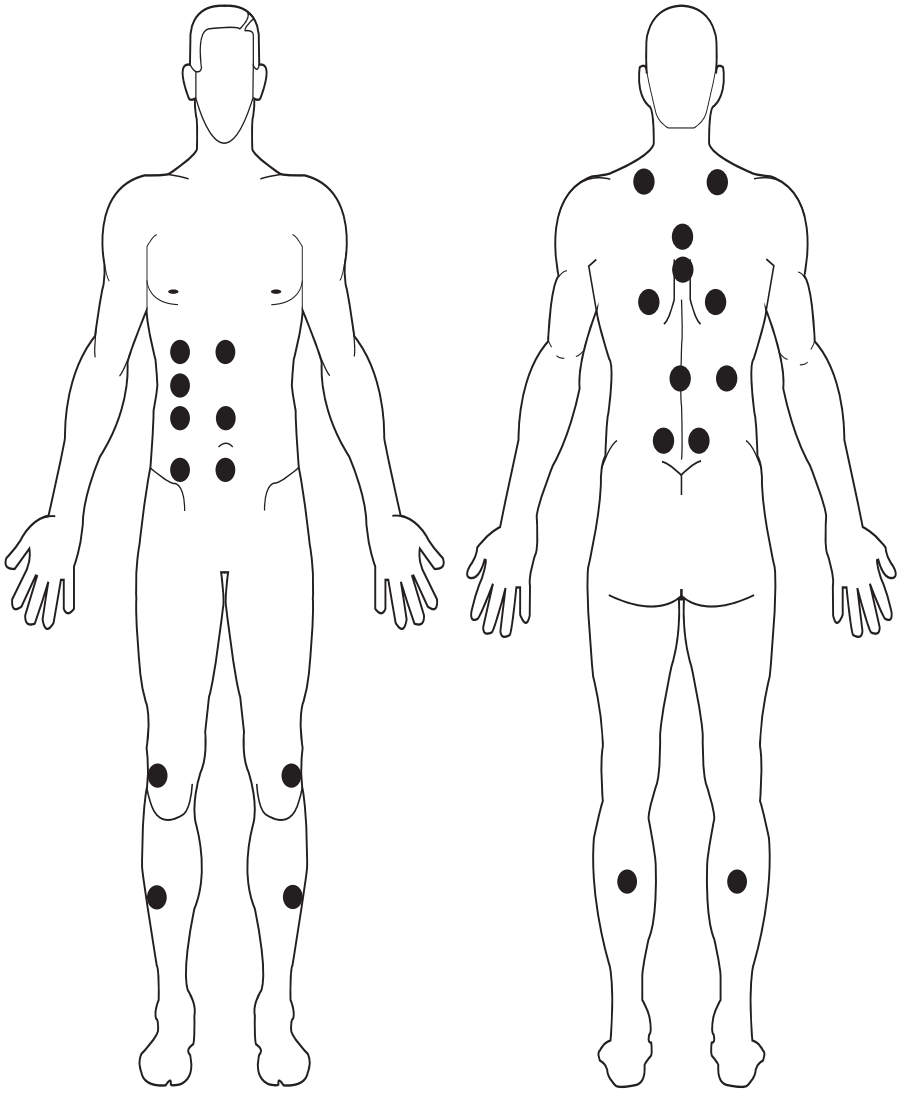
Uyku Bozukluğu



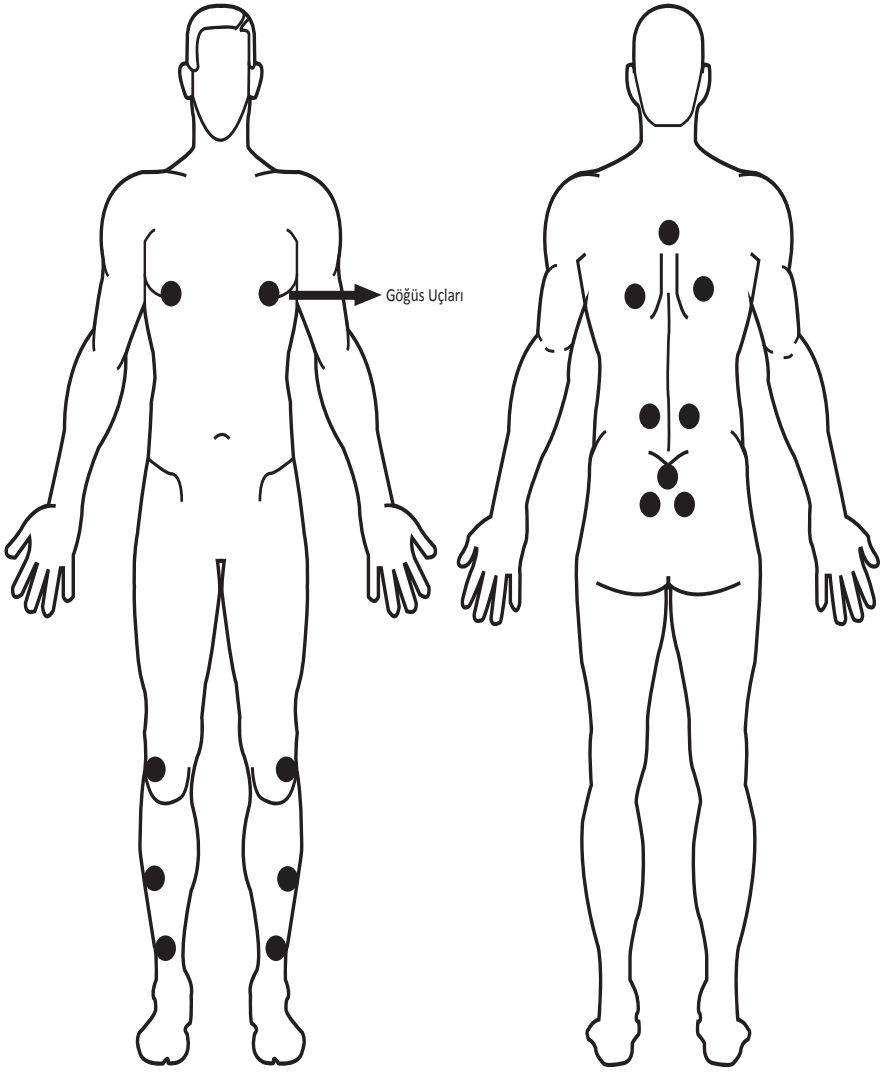
Varikosel



Viral Hepatit

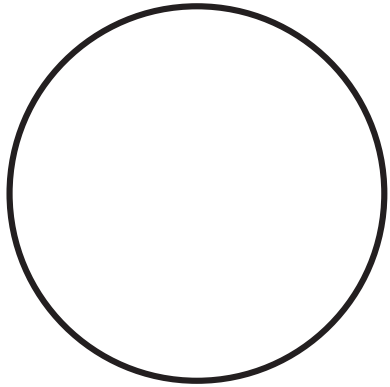


Yoğun Adet Kanamaları

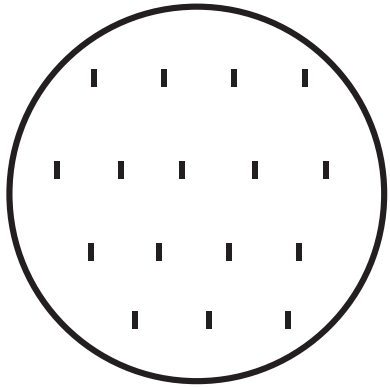


KUPA UYGULAMA ve ÇİZİM TEKNİKLERİ

Resim 1

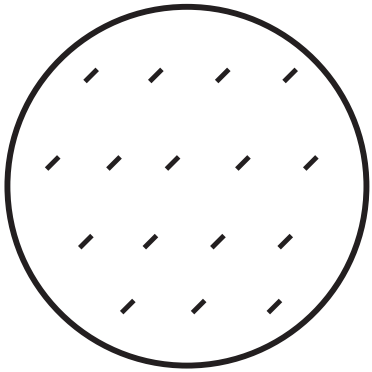


Cilt yüzeyine uygulanan kupa 3-5 dk bekletilmelidir.

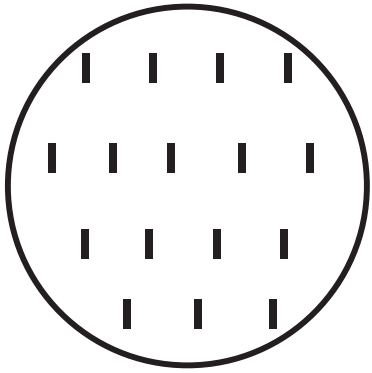


Cilt yüzeyine atılan kesikler cilt kontörüne uygun yönde olmalıdır.

Resim 2

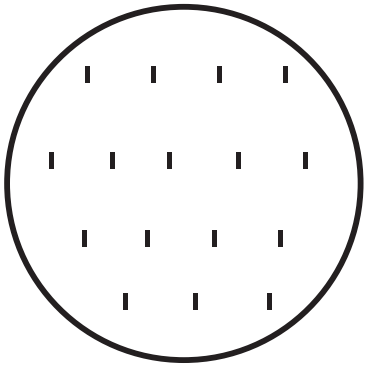


Cilt yüzeyine atılan kesikler cilt kontörüne ters yönde uygulanmaz.

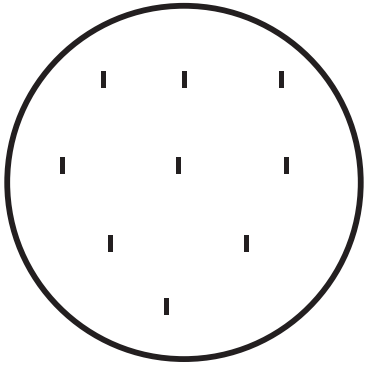


Cilt yüzeyine atılan kesikler derin ve uzun atılmamalıdır. Ağrı çok olur ve çiziklerin iyileşme süresi uzar.

Resim 3

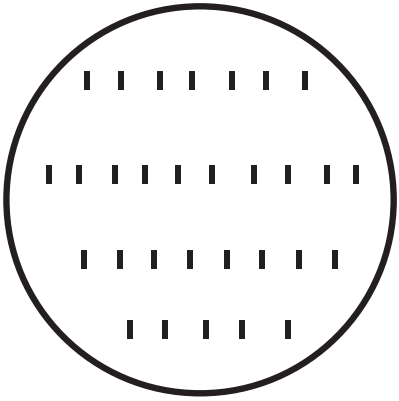


Cilt yüzeyine atılan kesikler 2 - 3 mm olmalıdır.

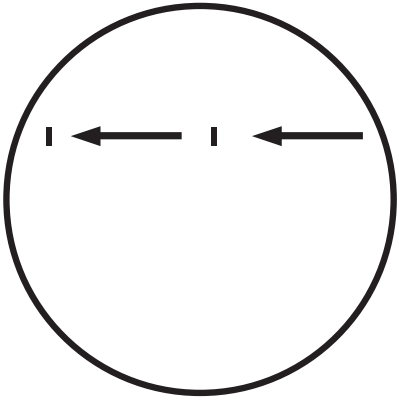


Kanama kontrolü açısından ilk uygulamalarda cilt yüzeyine atılan kesikler az sayıda olmalıdır.

Resim 4

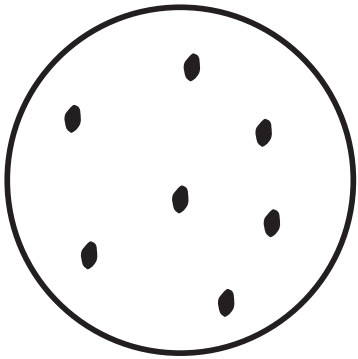


Kanamanın durumuna göre 2. kupada kesik sayısı arttırılır.

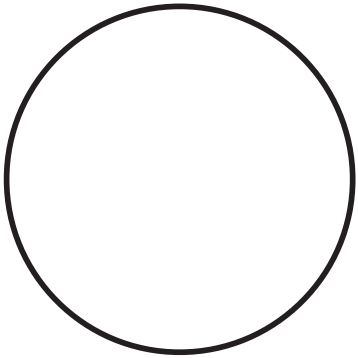


Cilt yüzeyine atılan kesikler sağdan sola olmalıdır.

Resim 5



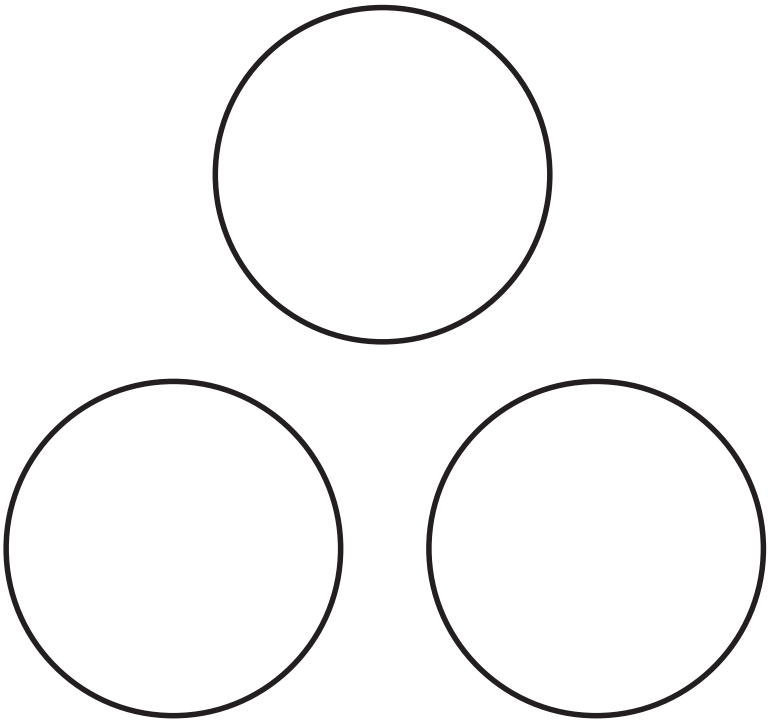
Çok nadirde olsa kupa tedavisi uygulandıktan sonra cilt yüzeyinde kabarcıklar oluşur. Bu durum görüldüğünde kesik atılmaz ve kupa terapisi uygulanmaz.



- YANIK
- YARA
- AĞRI
- KIRIK
- ÇIKIK
- SEDEF
- EGZEMA
- GÜNEŞ YANIĞI
- VİTİLİĞO

bölgeler üzerinde uygulama yapılmaz.

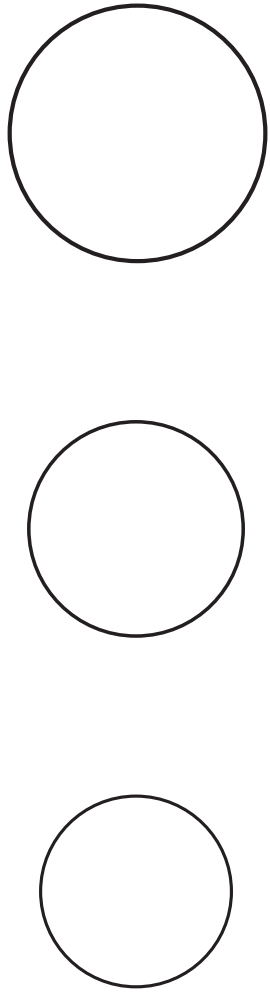
Resim 6



Bir seansda uygulanacak kupa sayısı 3' tür. Fakat istisna durumlarda örneğin kilo kupa sayısı 5' e kadar çıkarılabilinir. Kişi iyi ononmez edildikten sonra uygun görüldüğünde 5 kupa uygulanabilir. Kupa uygulaması dolaşım sistemini ve enerji akımını uyardığı için fazla sayıda uygulanılan kupa kişinin vücudu etkiye negatif tepki verebilir. Çok fazla kupa uygulamak çok iyi sonuç alınacak anlamını taşımaz. Kural, teknik, prosüdüre uymak her zaman hem hasta, hem terapist için çok önemlidir.

1. Kural "önce zarar verme" (hipokrat).

Resim 7



Çocuklarda kupa seçimi yaşına göre tercih edilmelidir. Çoğunlukla kupa terapisi uygulaması 1-2 kupa ile yapılmalıdır.

KUPA TERAPİSİ UYGULAMASINDA MERAK ETTİKLERİMİZ

BÖLÜM 5



SIKÇA SORULAN SORULAR



1. Kupa terapisi nedir?

Sağlığı korumak veya hastalıkların tedavisinde vücutta kılcal damarlarda ve derin dokularda biriken toksinlerin (kimyasal atıklar, metaller, ölü kan hücreleri, kireç, ödem vs.) belirli bölgelerden vakumlama yöntemi ile dışarı alma işlemidir. Günümüz şartlarında beslenen her insanın bu korunma ve tedavi yöntemine ihtiyacı vardır.

2. Hangi yaş aralığında yapılmalıdır?

2 yaş ile 60 yaş aralığında yapılabilir. 60 yaş üzeri (dinç ve kuvvetli olanlar hariç) tavsiye edilmez. Geçmişte ve bugün hâlâ Anadolu'da yeni doğan bebeklere beyin ve omurilik sıvısını aktive etmek için uygulama yapılmaktadır. 60 yaş ve üzerinde vücut sıvılarında (kan, balgam, safra, sevda) azalma olduğundan İbn-i Sina tavsiye etmez. Nadir de olsa iki yaşın altında ve altmış yaşın üstünde ihtiyaç halinde uyguladığım vakalar olmuştur.

3. Seans aralıkları ne kadar olmalıdır?

Kişiye özel bir tedavi metodudur. Terapist kişinin sağlık ve hastalık durumuna göre seans aralıklarını belirler.

4. Gebelerde uygulama yapılır mı?

Gebelik sürecinde vücut sistematik olarak birçok değişim süreçleri yaşadığından bu sürece müdahale etmek uygun değildir. İhtiyaç durumunda doktor reçetesi ile uygulama yapmak çok daha doğru olacaktır.

5. Regl döneminde uygulama yapılır mı?

Kupa terapisinin fonksiyonel olarak kanı durdurma özelliği vardır. Regl döneminde uygulama yapılmaz. Fakat uzun süre devam eden regl kanamalarında kanamayı durdurucu özelliğinden dolayı uygulama yapılır. Normal sağlıklı bir kadında ideal kanama süresi üç gündür. Fakat bu süre 5-7 gün de olabilir. 7 ve 10 gün devam eden kanamalarda kupa terapisi uygulanır.

6. Kimlere uygulama yapılmaz?

Çok kanamaya müsait hemofili hastalarında, kemoterapi, radyoterapi ve ışın tedavisi, steroid (kortizon) diyaliz tedavisi olanlarda uygulama yapılmaz.

7. Kan sulandırıcı kullananlarda uygulama yapılır mı?

Kupa terapisi uygulamasında kan sulandırıcılar kanamayı artırabilir. Uygulamadan üç gün önce ve uygulamadan üç gün sonra doktor tavsiyesi ile kan sulandırıcı ilaçlar alınmaz.

8. Oruçlu iken uygulama yapılır mı?

Oruçlu olmak kupa terapisi uygulamasına engel değildir. Aç kalındığında toksinler kanda daha hızlı çözündüğünden daha fazla toksin atılır.

9. Kan sayımı düşük olanlarda uygulama yapılır mı?

Hemoglobin değeri 9'un altında ise uygulama yapılmaz. Bu hastalarda kuru kupa uygulamak kan dolaşımını aktive eder. Fakat yapılan klinik çalışmalarda kupa terapisi uygulama sonrası kan seviyelerinde yükselme olduğu görülmüştür. Burada kesin yapılmaz demek doğru değildir. Hastanın doktor tarafından iyi değerlendirilip karar verilmesi daha doğru olur. Vakumlama yöntemi ve derinin çizilmesi ile çıkan kan ile kan hücreleri yenilenir ve kan değerleri yükselir.

Bu hasta grubunda bir kez kupa kapatılıp çok az kesi atılmalıdır. Burada amaç kan almak değil, kan hücrelerini uyarmak olmalıdır.

10. Uygulama öncesi ve sonrası nelere dikkat edilmeli?

Kişi bu tedavi yöntemini korunma amaçlı yapıyorsa, mümkün ise 3 gün öncesi ve 3 gün sonrası hayvansal gıda almaması daha uygundur.

Aç olmak

Sünnet olan tavsiye aç olmaktır. Terapiden 2-3 saat öncesi ve sonrası yemek yenmemelidir. İhtiyaç halinde su içilebilir. Terapiden 24 saat öncesinde ve sonrasında beslenmeye dikkat edilmelidir. Hastalıklardan korunma ve tam bir detoks amaçlı bu uygulama yapılacaksa uygulamadan üç gün önce ve üç gün sonrası hayvansal gıdalar alınmamalıdır.

Dinlenmek

Kupa terapisi sonrasında 24 saat içinde vücudu yoracak ağır işler yapılmamalıdır. Evli çiftler bu süre içinde cima yapmamalıdır. Kişi dinlenme halinde olmalıdır. Vücudun yeniden onarım için dinlenmeye, hafif ve doğru beslenmeye ihtiyacı vardır.

Yemek-Uyumak

Terapi sonrası 2-3 saat yemek yenmemeli ve uyunmamalıdır. İhtiyaç halinde su, taze sıkılmış meyve suyu, sirkeli bal şerbeti vs. içilebilir.

Duş almamak

Kupa terapisinden sonraki 24 saat içinde duş ya da banyo yapılmamalıdır. Hasta rüzgar, klima, cereyan ve soğuğa maruz kalmamaya dikkat etmelidir.

Hayvansal gıda almamak

Kupa terapisi sonrasındaki 24 saat içinde hayvansal gıdalar tüketilmemelidir. Çünkü hayvansal gıdalar proteindir ve proteinin hazım süreci uzundur. Vücut proteinleri parçalamak yerine vücudu onarmakla meşgul olacaktır bu sebepten dolayı tavsiye edilmez.

11. Hangi vücut bölgelerine uygulama yapılmaz?

Ense çukuru, bıngıldak bölgesi, şah damarı, sivri kemik üzerini çok acıtacağından uygulama yapılmaz. Ayrıca ayak tabanı ve el avuç içi derisi kalın olduğundan bu bölgelere uygulama yapılmaz.

12. Uygulamadan sonra çalışabilecek miyim?

Uygulamadan sonra fiziksel işlerden kaçınılır (spor, ev temizliği). Normal işe devam edilir, herhangi bir problem olmaz. Uygulama esnasında tansiyon düşüklüğü olduysa en az iki saat yatar pozisyonda dinlenmek gerekir.

13. Ne kadar kirli kan alınır?

Kişinin kan durumuna göre bir seansta ortalama olarak 80-100 hatta 150 ml arasında kan alınır. Kan grubu A'lar ve kan mi-

zaçlılarda kan daha fazla olur. Bu durum göze alınarak fazla kan alınmasında bir problem olmaz.

14. Diyaliz hastalarına uygulama yapılır mı?

Uygulama yapılmaz.

15. Çizikler iz bırakır mı? İyileşme süresi ne kadardır?

Kesiler çok yüzeysel atıldığından iyileşeme süresi 3-5 gündür. Bu süre içerisinde hem iyileşme olur hem de çizik izleri kaybolur. Çok derin atılan, anne sütünü yetersiz alan, egzama ve sedef hastalığına yatkın olan kişilerde iz kalabilir. Uygulamadan sonra yara iyileştirici olarak zeytinyağı, bal, kantaron yağı sürülür. Profesyonel kupa terapisti deri yapısını iyi bildiğinden uygulama sonrası iyileşme beklenenden çok daha kısa sürede gerçekleşir.

16. Tansiyonum düşer, bayılma olur mu?

Çok nadir de olsa tansiyon düşer ve baygınlık olabilir. Bazı kişilerde kan tutmasından da kaynaklanabilir. Bu durumda hasta emniyete alınarak işleme devam edilir ve vücut toksinlerden arındırılır. Kupa terapisinin vücudu arındırmanın temizlemenin en hızlı yolu olduğunu unutmayın. Dolayısıyla vücut bu hızlı temizlemeye karşılık etkiye tepki gösterebilir. Endişelenecek bir durum değildir.

17. Deride görülen hastalıklarda uygulama yapılır mı?

Yanık, egzama, sedef, diabetik ayak yaraları, venöz ülser, benler, vitiligo, güneş yanığı, yaygın ödem durumlarında yaranın üstüne yapılmaz. Bu hastalıklarda hasta bölgenin tam üstüne değil kişinin durumuna göre bölgenin 5-10 cm yakın olan çevresine yapılabilir.

18. Gözde katarakt ve lazer operasyonlarında uygulama yapılır mı?

Eski katarakt, göz ameliyatları vs. durumlarda uygulama yapılmaz.

19. Kalp pili taşıyan hastalarda uygulama yapılır mı?

Kişinin yaşı ve sağlık durumuna bakılarak kalp hizası dışında bölgelere uygulama yapılır. Kupa terapisi kalp noktasına asla yapılmaz.

20. Organ nakli olanlarda kupa terapisi uygulaması yapılır mı?

Uygulama yapılmaz.

21. Uygulamadan sonra MR çekilir mi?

Uygulama sonrası yara izleri kapanıncaya kadar bu tür işlemlerden uzak durulmalıdır.



Uygulama yapıldıktan hemen sonra MR çekimi yapılmaz.
Yara izleri tam olarak iyileşme gerçekleşinceye kadar çekim yapılmaz

22. Kupa terapisi uygulamasından önce ve sonra neden hayvansal gıda tüketilmez?

Hayvansal gıda demek protein demektir. Proteinin hazmı zordur ve uzun sürer. Bundan dolayı uygulamadan sonra vücudu hafif gıdalarla beslemek iyileşmeyi hızlandıracak ve iyileşme süresini kısaltacaktır. Sindirim sistemi proteinin hazmı ile meşgul olmayacak, bağışıklık sistemi sadece vücudu tamir etme ile meşgul olacaktır.

23. Emziren anneler kupa terapisi yaptırabilir mi?

Doğal gebelik süreci herhangi bir komplikasyon gelişmeden yapılmış ise loğusa dönemini tamamladıktan sonra ihtiyaç halinde kupa terapisi uygulaması yapılır.

24. Diyabet hastasıyım, uygulama yaptırdığımda yaralar iyileşir mi?

Diyabet hastalığının her aşamasında hasta değerlendirildikten sonra uygulama yapılır. Normal bir kişide iyileşme süresi kaç gün ise diyabet hastalarında da iyileşme süresi aynıdır, uzamaz. Uygun yara bakımı yapıldığında hiçbir komplikasyonla karşılaşılmaz.

25. Kupa terapisi ile alınan kan çöpe mi atılıyor?

Peygamberimiz (s.a.v) kan aldırdığı zaman, çıkan kanın toprağa gömülmesini tavsiye ederdi. "Şu dört şeyi toprağa gömün; kanı, tırnakları, saçları, bebeğin göbek bağı ile eşini." Uygun olan bu, şayet toprağa gömme imkânı yok ise bir gün sonra çöpe atılmalıdır.

26. Enfeksiyon kapar mıyım?

Kupa terapisi uygulamasında vücudun kendini savunması olarak içten çıkan kan, dıştan gelecek yabancı maddelere karşı

bariyer görevi görür ve enfeksiyon oluşumunu engeller. Kişiye özel malzemeler kullanıldığında, iyi bir yara bakımı yapıldığında, beslenmeye dikkat edildiğinde hiçbir komplikasyonla karşılaşılmaz. Enfeksiyon kapma riski milyonda birdir.

27. Tokken kupa terapisi uygulaması yapılır mı?

Yemekten hemen sonra uygulama yapmak doğru değildir. Yemekten sonra uygulama yapıldığında daha kupayı kapattığınız anda hastanın mide bulantısı olur ve devam edildikçe hasta kusmaya başlar. Çünkü kan dolaşımı hızlanacak, sindirimi zorlayacaktır. Yemekten 2 veya 3 saat sonra uygulama yapılmalıdır.

28. Banyodan sonra kupa terapisi uygulanır mı?

Banyodan sonra kan dolaşımı hızlandığından uygulama yapılmaz. Çünkü kupa terapisi ile kan dolaşımı daha da hızlanacaktır. Bu hassas bünyelerde bir takım rahatsızlıklara neden olabilir. Banyodan 1-2 saat sonra uygulama yapmak daha doğrudur.

29. Alkol alanlarda ne zaman uygulama yapılır?

Alkol kan akışını hızlandırdığı ve fiziksel ve psikolojik olarak değişikliklere neden olduğu için 24 saat sonra uygulama yapmak gerekir.

30. Kuru kupa ile ıslak kupa arasındaki fark nedir?

Kuru kupa uygulamasında (şişe çekme) kan alınmaz. Islak kupa uygulamasında (hacamat) kan alınır.

31. Her hangi bir nedenden dolayı platin takılanlara kupa terapisi uygulaması yapılır mı?

Kişinin sağlık durumu uygunsa platin takılı bölgeden 4-6 cm uzaklık tercih edilerek uygulama yapılır.

32. Ben düzenli olarak kan bağışında bulunuyorum, kupa terapisine ihtiyacım var mı? Arasındaki fark nedir?

Kan transfüzyonunda damardan alınan kan, venöz damardan (toplar damardan) alınan kandır.

Kupa terapisi yöntemi kullanılarak alınan kan, kapiller (kılcal) kan damarlarından alınan kandır. Vücutta metabolik atıklar, kimyasal atıklar, ölü kan hücreleri, ağır metaller, iltihap, kireç vs. kılcal damarlarda birikir. Bu atıkların en doğal, en etkili, en zararsız olarak dışarı atılma yöntemi kupa terapisidir.

33. Dövme olan bölgeye uygulama yapılır mı?

Dövme olan bölgeye kupa terapisi uygulaması yapılmaz.

KANIN, SAĞLIĞIMIZA VE HASTALIĞIMIZA DAİR VERDİĞİ İPUÇLARI

BÖLÜM 6



KANIN TANIMI



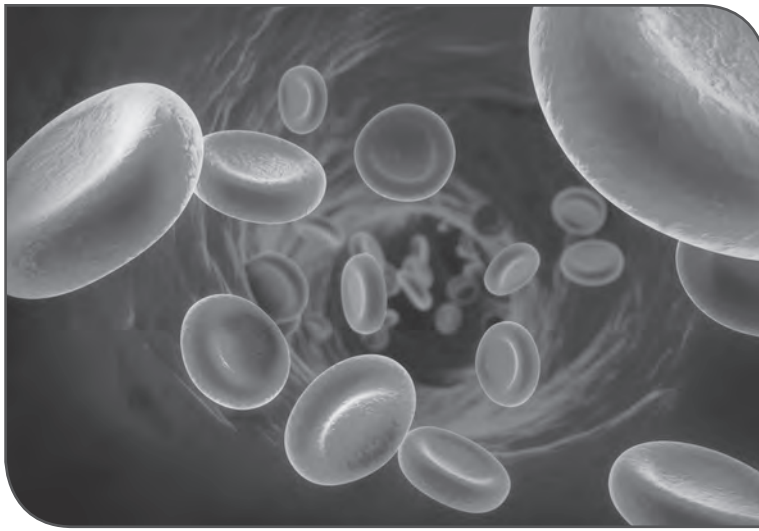
Vücuda alınan besin maddesi olan gıda dört hazım sürecinden geçtikten sonra kan, safra, balgam, sevda gibi hayati sıvılar oluşur. Vücutta bu sıvıların bir dengede olması gerekir. Bir sıvının fazlalığı ve eksikliği hastalıkları meydana getirir. Eski tıp hekimleri bu dört maddeyi baz alarak, hastaya bakarak ve dinleyerek hastalıkları teşhis ederlerdi. Vücutta hangi madde fazla ise onu dışarı atacak tedavi yöntemi kullanırlardı (Mizaçlara göre beslenme, kupa terapisi, lavman vs). Kanı çok iyi okuyabilen kupa terapisti alınan kanda hangi sıvı eksik veya fazla bunu görerek hastaya gerekli tavsiyelerde bulunur ve seans aralıklarını düzenler. Örneğin; kanda balgam oranı fazla olan kişilere sık aralıklar ile kupa terapisi uygulaması yapılmaz.

Vücutta bu dört sıvının çok önemli fonksiyonları ve işlevi vardır. İnsanın ve diğer hayvanların vücudu temelde dört unsurdan yoğrulmuştur. Bunlar; ateş, hava, toprak ve sudur. Her insanın bir mizacı ve itidali vardır. Sağlığı onun sayesinde mümkün olur. Bu dört unsurun birbiriyle mutedil olup karışması, birbirlerinin sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve yaşlığını meydana getirir. Buna mizaç denir.

Kan

Yediğimiz gıdaların vücutta hazmedilmesi sonucunda oluşan kanın kendine ait bir takım özellikleri vardır. Yoğunluğu, kokusu, ph değeri, sıvılığı, rengi, farklı özelliklerdedir. Vücutta üretilmesi kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Kanın tabiatı sıcak ve nemlidir; bedenin gıdasıdır, bedeni besler, gelişmesine büyümesine yardımcı olan hayati önem taşıyan bir sıvıdır. Kış aylarında ve yaşlılıkta vücudu sıcak tutar. Yaşlılıkta vücutta üretimi azalır. Bu sebepten dolayı belirli yaşın üzerinde olan kişilere kupa terapisi uygulaması tavsiye edilmez.

Vücutta tüm dokular, organlar, hücreler vs. kan ile beslenir ve kandan güç alırlar. Cildi parlaklaştırır, cildi besleyerek renk verir. Her organa verdiği ısı ve enerji farklıdır. Kalpte olan kanın karaciğerde olan kandan sıcaklığı daha fazladır. Karaciğerde olan kan sıcaklığı fazla, böbrekte olan kan sıcaklığı düşüktür. Normal kan; tatlı, iyi kokulu ve rengi kırmızıdır, çok koyu ve yoğun değildir. Eğer kana safra karışmışsa acı ve yoğunluğu ince olur. Kana, kara safra karışmışsa ekşi kara ve ağır olur. Kana balgam karışmışsa ekşimiştir ve tuz oranı artmıştır.



Sağlıklı kan hücreleri

Balgam

Vücut neden balgama ihtiyaç duyar? En önemli faydası beyne gıda olmasıdır. Normalde bağırsaklar balgam ile sıvanmıştır. Bununla birlikte ağır maddelerin bağırsaklardan kolaylıkla sıyrılıp dışarı atılması için balgam gereklidir. Şayet bağırsaklarda yeteri seviyede balgam olmazsa katı gıdalar bağırsakları yırtar. Bir miktar balgam makat etrafında birikir, makat kaslarını uyararak büyük abdestin geldiği hissedilir. Midede yemek bulunmadığı zaman, mide ısısı balgamı pişirir ve gıdaya elverişli hale getirir. Bir başka faydası da insanı, vakarlı ve ağır başlı yapmasıdır.

Safra

Rengi sarı ve kırmızı; tabiatı sıcak ve kurudur, yeri öd kesesidir. Şayet safra öd kesesinde toplanmasaydı kan ile tüm vücuda yayılarak sarılık hastalığı olurdu ve ağız sürekli acı olurdu. Safranın önemli faydasından biri de; insanın zihni keskinliği ve zekâsını sağlar ve akciğeri besler. Yoğun olan kan safra ile karışıp incelir ve ince damarlardan daha kolay geçmesine yardımcı olur.

Kara Safra

Tabiatı soğuk ve kurudur, karaciğerde meydana gelir. Tabii kara safra kanın tortusu ve bulanığıdır, kandan ağırdır. Eski kaynaklarda insan vücudundaki yiğitlik maddesi olarak bilinir. Kara safra vücuda ait nemleri atıklardan temizleyerek dalağı besler. Yararlı olan kara safra midenin ağzına gelir ve böylelikle mide açlıktan haberdar olur.

MİZAÇLAR

İnsanlar yaratılış olarak vücutta bu hayati dört sıvıya bağlı olarak farklı mizaç özellikleri taşırlar.

Kan mizaçlı kişiler

Bu kişilerde kan çok yoğun, koyu ve durağandır. Fiziki özellikleri yüzleri kırmızı ve pembedir, hafif kiloludur, vücut ısı ve enerjileri yüksektir, kaslıdır ve iri burunludur. Kişilik olarak uysal, çalışkan, duygulu, merhametli, cömert kimselerdir. İdari ve yöneticilik vasıfları ön plandadır.

Kan mizaçlı kişilerin yatkın olduğu hastalıklar; tansiyon, kalp krizi, beyin kanaması, cilt hastalıkları vs. şeklindedir. Enerjileri çoktur; üç gün üst üste çalışmaya ve uykusuz kalmaya dayanabilirler. Nabızları dolgun ve düzenlidir.

Safra mizaçlı kişiler

Fiziken zayıf ince yapıya sahiptirler. Vücut ısıları ve enerjileri oldukça yüksektir. Bağışıklık sistemleri oldukça güçlüdür, kolay kolay hasta olmazlar. Hasta oldukları zaman da tedaviye geç cevap verirler, cilt renkleri hafif sarıdır. Hızlı ve enerjiktirler, girişimci özellikleri ön plandadır. Yatkın olduğu hastalıklar sindirim sistemi hastalıkları ve cilt hastalıkları, beyin kanaması ve felç olarak sıralanabilir. Nabızları hızlıdır, kolay kolay kabız olmazlar. Kolay kolay üşenmezler, yapar bozar ve hiç yorulmazlar.

Balgami mizaçlı kişiler

Fiziken beyaz tenli ve kiloludurlar. Vücut ısıları düşüktür, kilolar vücutta yağ olarak kendini gösterir. Uysal, yavaş hareket eden üşengeç, sistemli, disiplinli, dikkatli fakat depresyona yatkın kimselerdir. Muhasebecilik vasıfları oldukça iyidir. Yatkın olduğu hastalıklar eklem ağrıları, romatizmal hastalıklar, vajinal akıntı, sinüzit, depresyon vs. şeklindedir. Bu mizaçtaki kişilere kupa terapisi uygulamasında seans aralıkları uzun tutulmalıdır.

Sevdavi mizaçlı kişiler

Mizaçları soğuk ve kurudur. Vücut yapıları zayıftır, ten renkleri koyu ve grimsidir. Vücut ısı ve enerjileri düşüktür. İnatçı,

kompleksli, her şeyi kendine problem yapan uyumsuz kişilerdir. Cilt yapıları kuru ve nemsizdir. Kolaylıkla hastalanmazlar, tedaviye çok geç cevap verirler. Yatkın olduğu hastalıklar sindirim sistemi hastalıkları, hazım problemleri, depresyon vs. olarak açıklanabilir. İntihar edenlerin çoğunluğu bu gruba girer. Sevdavi mizaçlı kişilerin dedektiflik, müfettişlik ve araştırmacı kimlikleri vardır.



KANDA GIDA ATIKLARI NASIL OLUŞUR?



Günümüzde bugün insan sağlığını bozan, tehdit eden birçok etkenlere maruz kalmaktayız. Gıda özelliği olan gıdalar bulmak neredeyse imkânsız. Çok fazla kimyasal maddeler ve metaller vücudumuza girmekte. Ayrıca sindirim kanunlarını hiçe sayan beslenme alışkanlıklarımız oldukça fazla. Çok sık, çok karışık, çok fazla yemek yiyoruz. Ayrıca sindirim tamamen durduğu geç saatlerde yemek yeme alışkanlıklarımız da var. Sindirim sistemi incelenerek yapılan son klinik çalışmalarda yetişkin bir insanın günlük yemek yeme kapasitesi 300-500 gr. olduğu saptanmıştır. Bu miktardan fazla alınan gıdalar mide tarafından sindirilemez, sindirilemeyen gıda atıkları midede hazımsızlık yapar. Zamanla midede kalan bu gıda atıkları yanma, ekşime, geğirme, kabızlık, helicobakter vs. sebep olur.

Peygamber Efendimiz'in (a.s.m.) bu konuyla ilgili birçok tavsiyesi vardır. Kendi hayatına baktığımız zaman az ölçülü ve tek çeşit yerdi ve ısrarla böyle tavsiye ederdi. Yaşadığı dönemde gıdalar tertemizdi, hiçbir gıdada ilaç yoktu, hiçbir gıdanın genetiği ile oynanmamıştı. Buna rağmen az yemek yemeği, tek çeşit yemek yemeği tavsiye ederken bir gece önceden kalan yemeği

yemeyi tavsiye etmezdi. **"Midenin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini havaya ayırın"** buyurmuştur (Tirmizi). Burada havaya ayırın dediği bölüm soluduğumuz hava değildir. Gıdalar ağızda parçalandıktan sonra midede parçalanma devam eder ve besinler ısı ve nem (buharlaşma) ile hazmedilir. Bu arada midede ısıya ve neme bağlı olarak buharlaşma olur, besin şişer, genişler ve daha geniş bir mekâna ihtiyaç duyar. Dolayısıyla mide eğer tam dolmamışsa yiyecekler açılmak ve yayılmak için geniş yer bulur. Fakat mide tıka basa dolu olursa, besin genişlemeye ihtiyaç duyduğundan yer daralır ve gıdalar hem hazım olmaz, hem de rahatsız edecek şekilde midede şişkinlik olur. Eski tabipler az yemenin güzelliğini ve bunun sağlığın devamının sebebi olduğunu ve insanda sonradan oluşan hastalıklardan bir güvence olduğunu söylerler. Hatta perhiz yapmanın tıbbın esası ve **yemeği az yemenin de en güzel ilaç olduğunu savunurlar.**

Midedeki bir önceki yemek boşalmadan ikinci bir yemek yemek vücuda yapılacak en büyük kötülük olarak kabul edilir. Mide tamamen boş iken yemek yemek sağlığın ana kuralıdır. Midenin tamamen boş olmasının alameti ise midede şişkinliğin olmaması ve su isteğinin kesilmesidir. Çünkü mide, yemek midede olduğu sürece su ister ve mideden bağırsaklara inince su iştahı biter ve hareket artık bağırsaklarda olur.

İhtiyaçtan fazla alınan gıdalar hazım edilemediğinden, zamanla kanın yoğunlaşmasına ve koyulaşmasına neden olurlar. Yoğunlaşan kan yeterince dokuların ve organların beslenmesini sağlayamaz. Uzun süre devam eden bu durum organların işlevsel olarak kapasitesinin azalmasına neden olarak hastalıkların oluşmasına zemin hazırlar. Bugünkü tıp, hastalıkları her ne kadar beslenmeyle ilişkilendirmese de eski tıp âlimleri ve Peygamber Efendimiz (s.a.v) hastalıkların oluşmasında yanlış beslenmenin çok büyük ölçüde katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Alınan bir gıdanın hücrelere ulaşana kadar geçen zamanı tamamlamadan; ikinci bir öğün yemek yemek, vücutta atıklar oluşturarak dokuların bozulmasına neden olur. Çünkü sindirilemeyen gıda vücut için 'atık' demektir. Bu atıklar kanı yoğunlaştırır, ph'ı değiştirir. Yoğunlaşan kanda asit miktarı artarak tıkanıklıklara, iltihaplanmaya neden olur. Bu atık maddelerin her geçen gün artması hastalıkların oluşmasına zemin hazırlar. **Hastalıkların başı çok yemek ve hazım edilemeyen gıda atıklarıdır.** Çok yemek bizi hasta ediyorsa, az yiyerek tekrar sağlığımıza kavuşmak mümkündür. Hastalıkların % 70'e yakını yanlış beslenme tarzımızdan kaynaklanmaktadır. Vücuda alınan besin maddelerinin kana, dokulara, organlara ve hücrelere geçmesi belirli bir süreç (zaman) içinde gerçekleşmektedir. Aldığımız her gıdanın hücrelere ulaşması için belirli bir zaman aralığına ihtiyaç vardır. Aldığımız her gıda vücutta aşağıda belirtilen dört hazım (sindirim) sürecini tamamladıktan sonra sindirim gerçekleşmiş olur. Biz bir öğün yemek yedikten sonra, ikinci bir öğünü ancak aşağıda belirtilen süreç ve zaman aralığından sonra yiyebiliriz.

Bu sürecin gerçekleşmesi için vücudumuzun belirli saat aralığına ihtiyacı vardır. Her bir hazım süreci yaklaşık olarak alınan gıdanın özelliğine göre (protein, karbonhidrat) minimum 2 saat olarak hesaplanırsa 6-8 saatte bir yemek yiyebiliriz. Bu da, Peygamberimiz'in tavsiye ettiği iki öğün yemek ihtiyacını teyid eden bir gerçektir. Ayrıca protein ağırlıklı beslendiğimizde hazım süreci daha uzun zamanda gerçekleşir, çünkü protein hazmı daha uzun sürede gerçekleşmektedir.



HAZIM (SİNDİRİM) SÜRECİ KAÇ AŞAMADA GERÇEKLEŞİR?



Burada anlatılan 24 saatlik hazım süreci, sadece midedeki hazım değil, geleneksel tıbbın mide, bağırsaklar, karaciğer, kan (hücre) olarak ayırdığı, alınan gıdanın tamamen çözülüp vücudun organları için besin (enerji) haline gelmesinin tamamlandığı vakittir. İnsan için sağlık ve hastalık bu sürece uyumu ile doğru orantılıdır. Vücudun yemeğe değil, ihtiyaç duyduğu kadar gıdaya ihtiyacı vardır. Peygamber Efendimiz, (s.a.v) **"Sizi ayakta tutacak bir avuç yemek size yeter"** buyuruyor. İhtiyaçtan fazla alınan besin vücut için gıda da olsa, vücudun onu işleme kapasitesini aşıyorsa onu kullanamaz. Vücutta bekleyen, işlenemeyen bu gıda atıkları bulundukları yerlerde bekleyerek kanı kirletir ve iltihaplanmaya neden olur. Vücut bu gıda atıklarını kişinin hangi organı zayıfsa oraya atık olarak yollar. Bu atıklar hangi organda birikirse orda hastalık oluşur.

Burada tekrar sağlığa kavuşmak için beslenmeyi düzelterek arınma yöntemlerine baş vurmak gerekir. Bizim çöpe atılacak hiçbir organımız yok. Allah her organın işlevselliğini bir birine muhtaç olarak yaratmış. Örneğin safra alındığı zaman tüm yük

karaciğere, karaciğerden böbreğe geçer. Hastalık sebebini oradan kaldırmadıkça gerçek manada tedavi olamazsınız. Ayrıca organların fiziksel sağlık ve işlevselliği dışında manevi işlevselliği de vardır. Örneğin dalak manevi hislerin yumak yumak olduğu, enerji akımının yüksek olduğu manevi organımızdır. Troidler manen kalpte hissettiklerimizi beynimize onaylatan, bu iki organ arasında iletiyi sağlayan, fonksiyonları sayılamayacak kadar çok organımızdır. Kalp-troid-beyin. Troidleri ortadan kaldırın, manen ve psikolojik olarak yarım kalırsınız. Uzağa gitmeye gerek, yok ailenizde troidleri alınmış bir yakınınız mutlaka vardır. Psikolojisini gözlemleyin, ne anlatmak istediğimi siz de göreceksiniz.

Organlarımız çok kıymetli, ameliyatla çöpe atılmadan önce bin kez düşünmelisiniz. Çünkü Allah bu vücudu yaratırken bozulduğu zaman ona yeniden inşa edebilme gücü ve kapasitesini verdi. Yeter ki biz onu korumayı, kollamayı, dinlemeyi, ses vermeyi bilelim. Tüm tıp kanun ve yasaları çok yemenin hastalık olduğunu yazar ve bu konuda gerekli uyarılarını yapar. Bu kanun ve yasaların en temel kuralı hazım sürecini dikkate alarak beslenmektir. Bu kanun ve yasalara uyulduğunda sağlıklı kalacağımızı, uyulmadığında ise hastalıklara maruz kaldığımızı hem Peygamberimiz, hem İbn-i Sina gibi büyük hekimler yüzyıllar önce bizlere aktarmış.

KOLAY HAZIM İÇİN UYULMASI GEREKENLER



Vücutta alınan gıdaların sindirlmesi ve hazmedilebilmesi için, aşağıda anlatılan süreçlere uymak mutlak ihtiyaçtır.

1. SİNDİRİM:

Ağızda başlar midede devam eder. Besinler ağızda çiğnendiği zaman ısı (hararet) ve tükürük ile pişip sindirilir.

2. SİNDİRİM

Midede gerçekleşir. Sindirilmiş besin maddeleri ağızdan mideye geçer ve ikinci sindirim de burada gerçekleşir. Fakat bu sindirim için midenin kendi sıcaklığı yeterli olmaz sağ taraftan karaciğer, sol taraftan dalak, yukarıdan kalp ve bağırsakların ısısı ile pişip özel bir sıvı meydana gelir (kimyasal etkileşim ve kimyasal birleşme). Sindirilen gıdalar kan yoluyla karaciğere ulaşır. Burada yediğimiz gıdalar protein ve karbonhidrata dönüşür ve yaşamımızın devamı için çok önemli biyokimyasal yapı ve elementler oluşarak kana karışır.

3. SİNDİRİM

Karaciğerde gerçekleşir. Normalde yemekten hemen sonra su veya herhangi bir sıvı içecek hazım sürecini tam anlamda işlevselliğini bozduğu için içilmez. Vücut suya üçüncü hazımda ihtiyaç duyar. Yaklaşık olarak bu da alınan gıdanın özelliğine göre minimum 2, maksimum 4 saat içinde vücut suya ihtiyaç duyar. Üçüncü hazım sürecinde içilen su vücut için adeta bir kimyasal yakıt özelliğini taşır. Midede meydana gelen özel bir sıvının karaciğere geçmesi için su içilmesi gerekir. Bir defada karaciğerde yiyecekler pişer yani (kimyasal birleşimden geçer) hazım olur. Buradaki sıvı köpük olursa safra, pişmeyen yani (kimyasal işlemler tam manada gerçekleşemez) hazım olmayan gıda balgam, safranın tortusu sevda (kara safra) tamamen hazım olan gıda kandır. Vücut sevdayı dalağa gönderir, safrayı öde gönderir, kanda karaciğerde bir kez daha ayrışır.

4. SİNDİRİM

Kanda gerçekleşir. Su ile karışık kan dolaşım yolu ile böbreğe gider; böbrek su ve kan ayrışımını yapar, saf kan ile böbreği besler. Suyu mesaneye gönderir. Bu su idrar olarak dışarı atılır. Karaciğerde kalan temiz kan dolaşım ile kalbe gider. Burada kan büyük ve küçük kan dolaşımı ile tüm doku ve organlara gider ve en işe yarar meniye madde olurlar. Burada vücut için gereksiz kan var ise burun kanaması, ter, vs. ile dışarı atılır. Bu süreçte vücut ve hücreler için makro ve mikro düzeyde birçok kimyasal olay gerçekleşmiş olur.

Yukarıda anlatıldığı üzere hazım gerçekleştikten sonra kan, safra, balgam, sevda (kara safra) meydana gelir.

Karışık yemek, geç saatlerde yemek yemek, hazır gıda yiyecek ve içecekleri tüketmek, yemeğin üzerine tatlı, meyve yemek zamanla midede hazımsızlığa neden olur. Bu süreç devam ettikçe midede yanma ekşime, geğirme belirtileri ortaya çıkar.

Midede başlayan bu hazımsızlık, bağırsaklarda, sonra karaciğerde, sonra kanda, sonrasında ise hücrelerde devam eder.

Hazımsızlığın ulaştığı bu süreçlere göre farklı hastalıklar ortaya çıkarır. Örneğin; 1 ve 2. sindirimin tam olmamasında midede gastrit ve reflü oluşabilir. 3. sindirimin olmamasında hepatit, vitiligo görülebilir. Ayrıca kistler, organ iç yaraları, diabet, metabolik ve hormonal sistem hastalıkları da görülür. Kanser ve tüm kanser çeşitleri ise 4. sindirimin yapılamamasında ortaya çıkar.

Bağışıklık sistemi düşük (A kan grubu, AB kan grubu), anne sütünü yetersiz alan, hazır mama tüketen çocuklarda kanser 3. sindirimin yapılamamasında da ortaya çıkabilir.

Hastalık durumunda yukarıda saydığımız bu süreleri düzeltmeden hiç bir hastalığı tedavi edemezsiniz. Modern tıbbın buna çözümü hasta organı alıp atmaktır. Vücutta bir organın işlevini başka bir organ gerçekleştiremez. Sadece vücuttan alınıp atılan bir organ diğer organların yükünü ağırlaştıracağından, organların ömrünü de azaltacaktır.

Birçok sebep veya sebeplere bağlı olarak kanın ph'nın değişmesi ve vücutta yabancı atıklar oluştuğunda kupa terapisi uygulaması toksinlerin organlarda birikimlerine engel olacaktır.

Burada görülüyor ki, sağlıklı olmak ve hasta olmak kendi elimizde. Bu sebeptendir ki, Peygamber Efendimiz (a.s.m.) beslenmeyle ilgili ısrarla ölçülü olmayı tavsiye ediyor.

Uzun süre devam eden kronik hazımsızlık, kronik kabızlık kanın yapısını ve ph değerini bozarak yukarıda sayılan tüm hastalıklara zemin hazırlar. Kronik hazımsızlık yoğun olarak özellikle kan ve karaciğerde toksinler oluşturur, karaciğer bu toksinlerin bir kısmını depolar, bir kısmını parçalayarak kan yolu ile dışarıya atar; bir kısmı böbreklere, bir kısmını çamur olarak safraya gönderir. Bu durum uzun süre devam ederse safrada çamurlaşma ve taş oluşmaya başlar. Karaciğerde depolanan atık maddeler kara-

ciğerin fonksiyonlarını bozarak kist, tümör, hepatit vb. birçok hastalığa zemin hazırlar.

Sağlıklı ve hastalıklı olmak görüldüğü gibi sindirim sürecine bağlı. Umuyorum ki, bu konuyu anlayanlara göre 'hastalık' kader olmaktan çıkar. Bu açıklamalar; **'Allah sevdiği kuluna hastalık verir'** inanışını kabullenenlere de bu inanışın yanılgıdan ibaret olduğunu tespit etme zamanı tanıyacaktır.

Günde iki öğün yemek yemek (sabah-akşam) vücuda sıhhat ve ruha hafiflik verir. Çünkü birçok hastalığın artması, gıdadan hasıl olur. O halde, "tokluk"tan korunan kimse ömrü oldukça afiyet bulur.

"Her sıhhat ki, onun hali üzere kalması murad olunur." (İbrahim Hakkı Hazretleri)

Not: Bu konuyla ilgili daha geniş bilgi için "Öteki Sağlık" kitabımdan istifade edebilirsiniz.

SİNDİRİM SİSTEMİNİN SANTRALİ:

BAĞIRSAKLAR



Sindirim sistemimizde yer alan bağırsaklar keşfedildiği zaman, tıbbın miracı olacaktır. Bağışıklık sistemimizden, vücudumuzun ısı dengesi hatta düşüncemize kadar etki eden birçok mekanizmanın oto kontrolü neredeyse tamamı bu sistem üzerinde gerçekleşir. Bağırsakların her bir bölümünde ayrı ayrı laboratuvar sistemi kuruludur ve bu sistemler bütün organ ve hücrelerle iletişim halindedir. Vücudumuz öyle kuvvetli bir donanım içindedir ki, bir organın akıbeti diğerinin sıhhatine bağlıdır. **Bundan dolayıdır ki, Allah hiçbir organı alınıp çöpe atılacak kadar lüzumsuz yaratmamıştır!** Sindirim sistemimizde yer alan bağırsaklar vücudumuz için gerçek bir akü görevi yapmaktadır. İlk nefesimizi aldığımız ve bu dünyada hayata başladığımız ilk andan itibaren bir zamanlar steril olan mide bağırsak sistemimiz bakteriler tarafından sömürgeleştirilir. Yaşamımız devam ettiği süre içerisinde 400'den fazla farklı türe ait ortalama 100 katrilyon bakteri olana kadar kamp kurmaya devam ederler.

Normal bağırsak bakterilerine mikro flora denir, biz hiç farkında olmasak da yaşam boyu bize hizmet ederler. Bağırsak mikro florasının genel sağlık üzerindeki etkileri yıllardır biliniyor olsa da, araştırmacıların beyinle arasında bağlantı kurmaları

yakın geçmişe dayanıyor. Sindirim sistemimizin canlı sakinlerinin yaşam süresi, beyin sağlığı, duygu durumu ve davranışlarda önemli rol oynadığına dair artık yeterli kanıt var.

Bağırsak mikro florası otizm hastalarında da hastalığın gelişiminde hatta başlamasında kilit nokta olabilir. Clinical Infectious Disease (2002) ve Applied and Environmental Microbiology (2004) dergilerinde yayımlanan araştırmalar, otizm tanısı koyulmuş çocuklarda zararlı bakteri türlerinin çok daha yüksek seviyelerde olduğunu ortaya koydu. Bağırsaklarda beyin ile iletiyi sağlayan milyonlarca nöronlar (sinirler) vardır. Ayrıca bağışıklık sisteminin % 70'i sindirim sistemi tarafından korunarak desteklenir ve dahası 100'den fazla hormon bağırsaklarda üretilir. Dopamin ve serotonin hormonları beyne oranla bağırsaklarda daha yüksek seviyededir. Sindirim sistemi adeta kocaman bir laboratuvar, yani kimyasal bir düzenek (mekanizma) barındırır, vücudumuzda bulunan yararlı bakteriler de bu laboratuvarda bizim için yirmi dört saat hatta bir ömür çalışan üstün vasıflı elemanlardır. Almış olduğumuz besin maddelerinin bir kısmı aç kaldığımız zamanlarda kullanılmak üzere yağ şekline dönüşerek rezerve edilir. Vücut ihtiyaç halinde yakıt olarak ilk olarak bu yağ rezervlerini kullanır. Yani vücudun yemeğe değil; besin değeri olan gıdaları tükettiğinde hazım sonucunda ortaya çıkan yakıta ihtiyacı vardır. Yakıtı tükendiğinde bir araç motoru arıza yapar. Yani **motor kendine uygun olmayan yakıt ile beslendiğinde bozulma ve hastalık ortaya çıkar.** Sindirim sistemimiz besinlerden aldığımız gıdalar ile kendi yakıtını kendisi üreten ve bu gıda maddelerini enerjiye çevirebilme kapasitesi ve düzeneği olan gerçek bir kimya rafinesidir. Vücutta tüm bu anlattığımız hazım süreci beslenme kanalında meydana gelir. Yani besinleri çiğnemeye başladığımız andan itibaren başlayıp anüste sona eren 7-9 metre bir yolda gerçekleşir. Bu uzun yolda yer alan istasyonlarda kimyacılar, vücudumuzun ihtiyacına göre ayrıştırma yaparak nereye ne kadar, hangi zaman diliminde ne lazım, iyi bir analizden geçirdikten sonra ihtiyaca cevap verirler.

Sindirim sistemi bugün global dünyanın getirdiği çekilmez yüklerin altında direnmekle kalmıyor; bununla birlikte gıdalara eklenen kimyasallar, GDO'lu gıdalar, sentetik tatlandırıcı eklenen içecekler ve sınırsızca kullandığımız ilaçlarla da baş edebilmeye çalışmakla uğraşıyor. İnce bağırsak muazzam ve duyarlı bolca hücre zenginliği ile vücudun ilk savunma hattıdır. Burada yararlı olmayan ve aynı zamanda gıda atıklarına, zehirli maddelere karşı sağlığımız için adeta savaş halindedir. Bağırsak tüycükleri (silialar) kan ve lenf damarları içerir. Hücreler canlı kalabilmek ve yeniden üreyebilmek için gerekli olan besinlerden aldıkları gıdayı depoladıktan sonra ya bölünmüş halde veya yeni bir göreve hazır olarak bağırsaklara ya da dalağa konuşlanırlar, tam bir baz istasyonu kurarlar. Sindirim esnasında karbonhidratlar bağırsak çeperinde emilen veya direkt kaslarda yanan hafif şekere dönüşüm yaparlar. Vücut böylelikle kendisine ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. Aynı zamanda yağlar yanıcıdır, fakat çoğunlukla karbonhidratlı bir ortam bulduklarında yanarlar. Vücudumuzdaki fazla yağlar değişik olarak farklı farklı yerlerde depolanır. İbn-i Sina El Kanun Fit Tıbb kitabında, **"kötü bir sindirimin insanı kuşkuya, umutsuzluğa, karanlık düşüncelere iteceğini"** anlatır. Bağırsakların sağlıklı olması demek, vücudun sağlıklı olması demektir. Bağırsak sağlığı ancak alınan gıdaların miktarı, gıda özelliği olup olmaması ile mümkündür. Vücut; bağırsakların tam anlamıyla beslendiğinin ürünü olarak hastalık ve sağlıkta önemli fonksiyonlara sahiptir. Sindirim sistemi yararlı besinleri kabul edip, gerekli koşullarda vücut için doğal arınma yöntemi olan kusma ve ishal ile zararlı besinleri dışarı atarak zehirlenmelere karşı birinci savunma hattını kullanır. Bu muazzam sistemin mikro florasını bozmak için eczaneler "ilaçlarla" dolu.

Yemek yemeyle beslenme arasında fark vardır. İnsan yediği her şeyle değil, yediklerinin içinden sindirdikleriyle beslenir. Hastalık ve sağlık bu sistemin içinde ise, yaşamın başlangıcı ve sonu da bu sistemin dışında olamaz.

İÇ ORGANLARIN PERSONEL ŞEFİ:

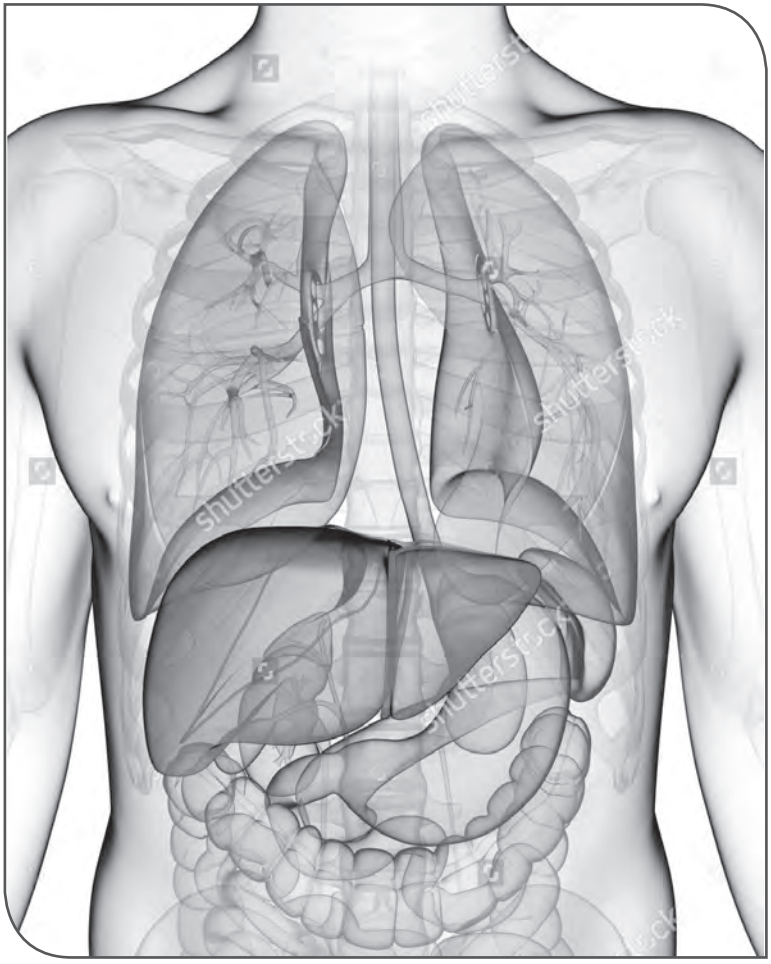
KARACİĞER



Eski tıp yasalarını içeren kaynaklarda hekimler karaciğere saygı gösterir, onu ruhun merkezi ve vücudun en önemli organı olarak görürlerdi. Uzun zamandır karaciğer sadece sindirim için öd sağlayan bir organ olarak bilinirdi. Karaciğerin mizacı sıcak olduğu zaman safra çok olur ve kan da sıcak olur. Karaciğerin mizacı soğuk olduğu zaman karaciğer damarları ince olur, rutubeti çok olur, vücudu serin olur. Sıcak ve nemli karaciğerin kanı bütün mizaçlardan kuvvetli olur.

Çok güçlü bir organ olan karaciğer; ölen hücrelerin yerine yeni hücre üretebilme, hasara uğrayan hücreleri yeniden inşa edebilme kapasitesine sahiptir. Beşte biriyle dahi işlevselliğinden hiçbir şey kaybetmeden sürdürebilir. Tükenmek bilmeyen enerji ve güce sahiptir. Vücudumuzdaki alkali elementlerin en önemlisi sodyumdur. Vücudumuzda asit dengesini sağlamaya yarayan alkalilerin deposu karaciğerdir. Bütün hücrelerde sodyum vardır. İçtiğimiz bir suyun hücre içine girebilmesi için sodyuma ihtiyaç vardır. Karaciğer organlar içinde en fazla sodyum barındıran organdır. Bu rezervden dolayı vücudun savunma hattını oluşturur. Alınan

gıdalar hazım yani sindirildikten sonra bağırsaklardaki kanın tamamı karaciğere gider. Ayrıca gıdalar hazım edildikten sonra açığa çıkan elementleri de karaciğer kendinde toplar. Bu elementlerle yeni dokular, tüm sistemler için yakıt ve gerekli maddeleri ihtiyaç halinde kullanmak üzere rezerve eder. Karaciğer sodyum rezerve edemediği zaman hücreleri harap olur ve ölür. Karaciğer kendini 21 günde yeniler, yeniden inşa eder.



Karaciğer kendini 21 günde yenileyen bir organımızdır

Karaciğer, tüm sistemlerin baş kimyacısı, deposu, yakıt, gıda, enerji, sevgi dağıtıcısı ve zehir kontrol merkezidir. Kaygı, endişe, huzursuzluk, öfkeyi barındırsa da, huzur, sevinç, enerji, sevgi kadar tutmaz onları bağrında. Adeta bir sarmaşık gibi çepe çevre sarar sevgiyi, sevdayı. Kim bilir belki de bitmek tükenmek bilmeyen bu yaşam enerjisini hiçbir organının enerjisini kıskanmadan beklentisizce sevgiyi sahiplenmesinden alır. Sevmenin kimyası bu laboratuvarda yıllardır formülünden hiçbir şey kaybetmeden kendini sır ile sırladı, sarmaladı. Beklentisizce, hiç bir hesap kitap yapmadan ihtiyaç anında tüm organlara enerjisini verdi. Beklenti içerisinde vermiş olsaydı; bu muazzam sistemin sınırlarından çıkıp tüm organlardan ne geleceğine bakarak hoş enerjiyi boş enerjiye dönüştürecekti. Böylelikle gün gelecek, o saf yaşam enerjisinin tüm gücü zamanla usulca sessiz sedasızca kendini terk edecekti. Hiç bir vakit fıtratının dışına çıkmayarak yaşam boyu Hakk'tan verileni kendi halkına (tüm organlar) "hak" ile sunabilme becerisini hiç kaybetmedi ve hep hoşnutluk duydu. Bu hoşnutluğu da paylaştığı her organa samimiyetle, hakikatçe hissini verdi. Yani yaşam sundu, yaşam verdi.



DERİNİN FONKSİYONLARI



Kupa terapisi uygulamasında, tek uygulama alanı olan derinin ve kanın yapısını çok iyi tanımak, tanımlamak ve anlamak gerekmektedir. Daha uygulamaya başlamadan, derinin rengi, esnekliği, görünümü kişinin sağlığı açısından birçok ipuçları verir. Mesela çene ve çene altı bölgesel olarak üreme ve hormonal sistemi içine alır. Bu bölgede sivilce, kızarıklık, tüylenme vb. hormonal sistemde bir problemin varlığına veya kan dolaşımı ile ilgili bir probleme işaret eder. Mutlu olduğumuzda veya sinirlendiğimizde deri yüzeyi kızarır ve karşı tarafa ipuçları verir. Derinden etkilendiğimiz olaylarda tüylerimiz diken diken olur, iç dünyamızdaki kimyasal değişimin tepkimesi olarak gözle görülür bir şekilde deri yüzeyi değişim gösterebilme kapasitesine sahiptir.

Deri birçok hastalıklarda rengi ile gözle görülür bir 'tanı' sağlar. Karaciğer ve safra hastalığında cilt rengi sararmaya başlar. Böbrek hastalıklarında ciltte yaygın ödem vardır, cilt parlaktır, göz altı torbaları oluşmuştur ve kahverengimsidir. Kalp ve akciğer hastalıklarında kan dolaşımının yeterli olmamasından dolayı cilt mor rengi alır. Ani tansiyon ve şeker düşüklüğünde beyazımsı olur. Anemik hastalarda deri pembeliğini kaybeder, soluk ren-

gi alır. Böbrek hastalıklarında grimsi mat bir renk alır. Üzüntülü, mutsuz, olduğumuzda pembeliğini kaybedip soluk rengini alır. Deri liflerden meydana gelmiş bir organ olup tıpkı zar gibi tüm vücudu kaplayarak his ve idrak yeteneği verir. Deri vücut yüzeyini kaplayan bir örtü olmasının dışında, yaşamsal fonksiyonları olan vücudun en büyük organlarındandır. Yetişkin bir insanda ortalama 1.7 metre kare yüzeyi, 4-5 kg. ağırlığı ile deri büyük bir organdır.

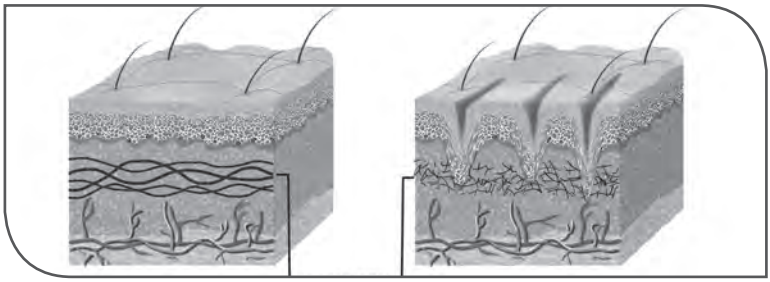
Vücudun iç ortam ile dış ortam arasındaki birçok kimyasal ve psikolojik alış verişi sağlar. Vücut ile dış çevre arasında bir 'ara' yüzey olarak faaliyet gösteren deri onu tüm vücuda bağlayan birçok karmaşık yapı ve mekanizma ile muazzam işleyiş gösteren bir organdır. Deri, metabolik olarak sürekli aktif bir (ter, renk değişimi vb.) organdır. Metebolizmada gerçekleşen birçok değişim ve reaksiyonları deri yüzeyinde görmek mümkündür.

Vücutta biriken toksinleri, fazla olan su ve tuzu dışarı atar. Adeta detoks, doğal arınma görevini üstlenerek vücudu yabancı atıklardan arındırarak metabolik işlevselliğine önemli ölçüde yarar sağlar.

Kıl, yağ bezleri, deri yağ dokusu, deri damarlarının özel yapısı ve ter bezleri ile vücut ısısını düzenler ve korur.

Deri yüzeyinde bulunan tırnaklar, saçlar, kıllar da sağlığımızla ilgili önemli bilgiler verir. Vücutta her bir tırnak bir veya birkaç organı temsil eder. Tırnaklara ve avuç içi çizgilerine bakılarak hastalıkları teşhis etmek de mümkün. Rahmetli hocam Aidin Salih, hastalıkları bu metodu kullanarak teşhis ederdi. Geçmişte de hastalıklar bu yöntemler kullanılarak teşhis edilmekteydi. Örneğin ayak başparmağı karaciğer ve dalağı temsil eder, bu parmakta ve tırnakta meydana gelen renk değişimi, kalınlaşma bu organların enerji ve kan akımında bir problem olduğunu gösterir. Çok asabi insanlarda ve çocuklarda, vücutta metal birikimi

olduğunda saçlar dik dik olur veya çok erken dökülmeye başlar. Ayaklarda bulunan serçe parmak böbrek ve üreme sistemini temsil eder ve gözün enerjisi böbrek meridyenleri üzerindedir. Gözlerde problemi olan bir insanda mutlaka böbrek sağlığını da kontrol etmeniz gerekmektedir. Günümüzde hastalıkların hep sonuçlarına bakılmakta, sebeplerine bakılmamaktadır. Örneğin; sonuç göz ağrısı, sebep ise böbrekte enerji akımında ve kan dolaşımında zayıflıktır. Böbrekteki kan akımını düzeltmeden, asla gözü tedavi edemezsiniz.



Deri insan vücudunun ikinci böbreğidir

Derimizde yapısal olarak avuç içi ve ayak tabanı kalındır, göz çevresindeki deri çok daha incedir. Deri yüzeyine sürülen herhangi bir krem veya ilaç farklı bölgelerde, farklı zaman aralıklarında emilim gösterir. Alında, kulak çevresinde, şakaklarda emilim çok daha hızlı bir şekilde gerçekleşir.

Vücutta negatif enerjinin dışarı atılımını sağlar. Deri yüzeyinde organlarla bağlantılı yüzlerce akupunktur noktaları vardır. Bu noktalara dışarıdan bir basınç uygulandığında bağlantılı olduğu organa enerji akımı yollar.

Esnek bir yapıya sahip olduğundan, alttaki dokuları örter, destekler ve travmalara karşı vücudu korur.

Sıcaklık, soğukluk, basınç, ağrı duyularını algılayarak bizi birçok kazalardan korur. Örneğin, sıcağı hissettiğimiz an uzaklaşırız.

Karbonhidrat, su, yağ, kan depolayarak depolanma görevini üstlenir. Deri altı yağ dokusu hem yedek kalori kaynağı, hem de soğuk travmaya karşı izolasyon görevi yapar.

Dışarıdan gelen mikroorganizmalara fizyolojik bir bariyer oluşturarak kapı görevini üstlenerek, vücuda girişlerini engeller. Ayrıca yüzeyindeki asit, ph deri yüzeyini ince bir film olarak kaplayarak, lipit tabakasını koruma görevi üstlenir. Bu iki fizyolojik örtü derinin asit ve lipit mantosu olarak adlandırılır.

UV ışınlarının zararlı etkilerine karşı koruyucu rol oynar. Kolesterol bileşikleri üzerine güneş ışığının etkisi ile sentezlenen D vitamini aktivasyonunu sağlar.

Apokrin ter bezleri; ter bezi olarak isimlendirilse de asıl görevleri vücut ısı düzenlenmesi değil, "kişiye özgü has kokunun" yapılmasıdır. Her insanın ter kokusu aynı kimyasal yapıları içermez ve insan kendi kimyasına yakın kokuyu seçerek hayat arkadaşını seçer. Beğenmediğimiz insana "kimyamız uymadı" dememiz bundandır. **Ağlayan bir bebeği annesine verin hemen susar.** Anneyi görerek tanıdığı için susmaz, annenin kokusunu aldığı için susar.

Deri, vücudun birçok özelliğini dışa yansıtan bir ayna, muazzam bir organdır.

"Okuyabilirsen, iç dünyanın dış çevreye koyduğu bir köprüdür derimiz".

EKLER

BÖLÜM 7



EK-1

NE DEDİLER?



Lüba Maiseeva Alkan ***(Kardiyolog Doktor)***

Kan; yaşam, sevinç ve enerjidir. Aklımdan şüphe edebilirim, zekâmdan şüphe edebilirim, bilgimden şüphe edebilirim. Bedende var olan kandan şüphe edemem. Çünkü o bedende var, yani bende var. Bende var olandan şüphe edemem. Kan hiç yalan söylemez, içinde 'var' olan her ne varsa anlatır. Bir şey sizin vücudunuzda dürüst ise, işte o kandır. Doğumdan sonraki süreçlerde kalitesi değişiyor. Her zaman kan bakım ister, yenilenmek ister. Kan sevinçtir. Dedik ya, yapamadıklarımızdan, üzüntü duyduklarımızdan vazgeçemiyorsak kan bozuluyor. Hüzün duymak, özellikle öfke duymak kanı bozar. Sevinç ve mutlulukta temizleniyor, yenileniyor ve yaşıyor. Üzüntü ve kederde

kirleniyor ve 'yaşamıyorum' diyor, yok oluyor. Sevinç ve mutluluk kanı besliyor. Mutlulukta kan artar, mutsuzlukta kan azalır. Yaratılışta her insan nasıl farklı ise, her kan da farklıdır. Burada sistemler ve yasalar var. Kan enerjidir; kandaki enerji değişirse insan da değişir. Kan yaşamdır, sevinçtir, enerjidir. Yaşamımızı, enerjimizi ve sevincimizi paylaşabiliriz. Bunlar bizde var. Bizde var olanı ihtiyacı olan ile paylaşabiliriz. Buna karşılık olarak bir şey beklemiyorsam, ben işte o zaman 'var' oluyorum. Beklenti içinde olmak kanı bozar, insanı değiştirir. Kan aynı zamanda korumadır, bizi her daim korur. Biz biliyoruz ki, her şey Allah'tandır. İnsan, her şeyin Allah'tan olduğunu anlamalı ve ona göre yaşamalıdır. Ben o kadar kıymetliyim ki, bana bu dünyaya gelmeyi nasip etti. Hastalıklar hiçbir zaman kalıcı değildir, geçicidir. Benim Allah'ım 'varolan'dır, ızdırap çektiren değildir.

Kezban Hatemi *(Avukat)*

Hz. Peygamber (s.a.v) insanlık için en güzel örnektir. Onun yaptığı ve yapılmasını tavsiye ettiği her şeyin şüphesiz bir hikmeti ve bir anlamı vardır. Sağlığımızı etkileyen birçok rahatsızlıklarda, kronikleşmiş birçok hastalıklarda günümüzde tıp dünyasında bilim adamları 'Hacamat'ın birçok konuda yararlı ve tedavi edici tesirinin bulunduğu konusunda ittifak halindedir. Kadim bir tıbbi yöntem olan 'hacamat'ın bugün birçok hastalıkların tedavisinde fayda sağladığı görülmektedir. Nitekim Sağlık Bakanlığı'nın bu konuda çalışmaya başlaması, hatta yönetmeliğini hazırlaması, işin profesyonelce yapılmasını sağlayacak ve böylece unutulmaya yüz tutan 'hacamat terapisi'nin tekrar hak ettiği değere ulaşacağını düşünmekteyim. Nuray Karpuzcu'nun genç yaşına rağmen hacamat gibi 5.000 yıllık bu kadim yöntemi kupa terapisi yanında savunması ve uygulaması, artık günümüzde unutulmaya başlanmış bu tedavi yöntemini yaygınlaştırma çabası takdire şayandır ve desteklenmesi gerekir. Sevgili Nuray

vasıtası ile zaman zaman benim de faydalandığım bu yöntemin, gelecek nesillere aktarılmasını önemsiyorum ve destekliyorum. Kendisine bu değerli çalışma ve katkılarından dolayı başarılar diliyorum.

Demet Sabancı Çetindoğan *(İş Kadını)*

Hacamat, yani kupa terapisi uygulaması inandığım bir detoks yöntemidir. İlk olarak Almanya'da yaptırmıştım, sonrasında ise Nuray Hanım uygulamıştı. Çok memnun kaldım. Asırlardır uygulanan bir tedavi yöntemi. Hacamat; vücudumuzda hastalık yapan sebeplerden arındırmakta, temizlemekte ve blokajlar açılarak yenilenmekte sanki. Peygamber Efendimiz (s.a.v) özellikle tavsiye buyurduğu ve bizzat kendilerinin de uyguladığı sünnet olan çok önemli bir tedavi metodu olarak biliyorum. Hacamat, İslam ülkelerinde çok yaygın olmakla birlikte Avrupa ülkeleri dâhil tüm dünyada uygulanan bir tedavi aslında. Vücutta metabolizmanın canlanmasını, gelişmesini sağlıyor. Bana göre; özetle, arınmak gibi. Sert kaslarınız rahatlıyor, dayanıklılığınız artıyor, organ fonksiyonlarınızın yeniden canlandığını hissediyorsunuz. Hatta dikkatiniz ve hafızanız bile fark ediyor. Tabi benim için bir avantajı da ağrısız, acısız, yatak istirahatsiz, iş gücü kaybı olmadan yapılması. Malum iş temposu, programlar yoğun. Hastalıklardan korunmanın ve sağlıklı yaşamanın en kolay yolu gibi.

Onkolog Dr. Yavuz Dizdar *(İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Radyasyon Onkolojisi Öğretim Üyesi)*

İnsan doğası gereği, içine doğduğu bir sistemi anlamada ve anlamlandırmada kısıtlıdır. Tıpta aynı nedenle sağlık ve hastalık halinin açıklanmasında fazlasıyla betimleyicidir. En erken geliştiği kabul edilen anatomi gibi alanlardan günümüzün moleküler biyolojisine dek anlamdan eksik bir tıp algısı, hastalıkların tedavisinde de ister istemez kısıtlı kalacaktır. Ne var ki bundan daha

kötüsü de söz konusudur. İçine doğduğu sistemi anlamada zorlanan insan, açıklamada kendi geliştirip yaptığı araç gerecin mantığını kullanır. Böyle bir anlamlandırmada ister istemez kalp pompaya, deri kaportaya ya da sindirim sistemi boruya dönüşecektir. Anlamlandırma eksiğinin mekanik bir algı ve benzetmelerle telafi edilmesi ise mümkün değildir. Bu kısıtlığının doğal sonucu olarak, aynen beslenme gibi tedavi yöntemlerinin çoğu da aslında gelenek üzerine kuruludur. Hangi bitkilerin hangi hastalıklara şifa verebileceği, besin alımının durdurulmasının (oruç) olumlu etkileri modern tıbbın değil, geleneksel tıbbin bilgi hazinesinde kalmıştır. Geleneğin tıbba yaklaşımı bu nedenle bütüncüldür. İnsanı biyolojik bir makine olarak algılamaz; hastalıkların şifasını vücut alışkanlıklarının irdelenip değiştirilmesinde ve doğanın sunduğu olanaklardan layıkıyla doğru faydalanılmasında arar.

İşte Nuray Karpuzcu'nun kaleme aldığı bu kitap, bize böyle bir bakış açısını yansıtmaktadır. Oruç, kupa tedavisi ya da sülük tedavisi… Bunlar, modern tıbbın yeni yeni anlamaya başladığı bütüncül bilgi ve deneyimden damıtılmış deneyimlerdir. Bu bakış açısı sadece hastalığına deva arayanlara değil, insanı ve doğayı daha iyi anlamaya çalışanlar için güvenilir bir kılavuz oluşturacaktır.

Nurten Kubilay *(Almanya)*

Peygamber Efendimiz buyuruyorlar ki;

"Miraç gecesinde yanından geçtiğim her melek 'hacamat olmaya devam et, ümmetine de hacamat olmayı emret' derdi".

Peygamber Efendimiz, on dört asır önceden ümmetine hacamat olmayı tavsiye ediyor. Hastalıklara faydalı olduğunu bildiriyor. Hacamat bütün hastalıklara şifadır. Aman hacamat olun. Tedavi olduğunuz şeylerden en hayırlısı hacamattır. On üç yıl önce Frankfurt'ta tanıştığım; rahmetle, özlemle andığım kıymetli dostum, büyüğüm, hocam Aidin Salih hanımefendi va-

sıtası ile kupa terapisini öğrendim. Hayatımda farklı bir pencere açıldı. Öğrendiklerimi uyguladım ve o günden sonra evimde ağrı kesici dahil hiçbir ilaç bulundurmadım. Kitabının yazım aşamasında beraber olma şansı bulduğum, bilgilerini bana cömertçe anlatan Aidin Salih'e minnet borçluyum. Kıymetli kitabı rehberim oldu. Almanya'da yaygın olarak kullanılan kupa terapisinin, benim ülkemde unutulmak üzereyken önemsenip uygulanıyor olmasından mutluluk duyuyorum. Bu kadim tedavi yönteminin Türkiye'de tekrar yaygınlaşması için büyük emek ve çabalar gösteren Aidin Salih'i rahmetle anıyorum. Sohbetlerimizde, her zaman unutulan bu kıymetli bilgileri **'her anne ilk yardım gibi öğrenmeli ve kendi ailesine uygulamalı'** derdi. Ninelerimizin yüzlerce yıldır Anadolu'da hacamat ve kupa terapisini (bardak çekme) uyguladıkları gibi.

Ülkemizde hacamat ve kupa terapisinin yaygınlaşmasında gösterdiğin çabayı ve çalışmalarını destekliyor, kıymetli hocamız Aidin Salih'in yolunda insanlara faydalı olmanı diliyorum. **"İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olandır."**

Araştırmalarını ve çalışmalarını mutlulukla izliyorum, sana başarılar diliyorum.

Nurten Çarkçı *(Diş Hekimi)*

İyi ki yıllar önce bir diş ağrısı vesilesiyle bana geldiniz. Sağlığa ve hayata bakış açım tamamen değişti. Sizinle tanışmadan önce asistanımın yengesi kupa terapisi uygulaması yaptırdıktan sonra muayenehaneme geldi ve anlatmaya başladı. İlk sözüm, "Mikrop kapacaksın sen hangi devirde yaşıyorsun" oldu. Yıllar sonra kupa terapisi ile tanışıp öğrendiğimde, bu konudaki bilgisizliğimden çok utandım. İkna olup ilk kupa terapisi uygulamasını olduktan sonra ertesi gün çok rahat bir şekilde kalktım. Oysaki, sabahları kalkmakta çok zorlanıyordum. Sonra kendime dedim ki; "bu tedavi yöntemine devam etmeliyim ve mutlaka öğrenmeliyim".

Yıllarca sabahları çok zor kalkardım, bir seansta bu şikâyetimin ortadan kalkması beni daha çok etkiledi. Tüm vücut bölgelerime kupa terapisi taraması uygulandı ve bununla birlikte beslenme şeklimi de değiştirdim. Bir yıl içerisinde beş tane hastalığımdan kurtulduğumu hayretle gördüm. Bunlardan birisi miyop... Miyopum 3'ten 0.75'e düştü. Bir diğeri uyku apnem, hiç kalmamıştı. Karaciğer enzimlerim normal değerlere geldi. Böbrek kistlerim küçülmüştü. Bonus olarak da bir yılın sonunda tam yirmi kilo vermiştim. Bu kadar mucizevi, kolay, yan etkisiz, ekonomik, çabuk etki gösteren uygulama yöntemini nasıl da yıllarca rafa kaldırmışız! Siz olmasaydınız, şuan bir hastanın dil tabanında oluşan tümörü öğrendiğim bu uygulamalarla çıkartıp, bir hastanın sağlığına kavuşmasına vesile olamayacaktım. Bana bu yöntemlerin var olduğunu anlattığınız, haberdar ettiğiniz için size minnettarım. Sağ olun, var olun. İyi ki varsınız. Çok kısa sürede kendimde gördüğüm bu iyileşme süreçlerinden sonra kupa terapisi eğitimi aldım ve uygulama yapmaya başladım. Hastalarımın fibromiyalji, migren, regl dönemi sancıları vb. hayatlarını karartan ağrılardan kupa terapisi yöntemi ile kolay, etkili, hiçbir ilaç kullanmadan sonuç almaları ne kadar güzel. Saymış olduğumuz hastalıklar için alınan ilaçlar uzun süre kullanılıyor ve ileriki dönemlerde karaciğer ve böbreklere zarar veriyor. Halbuki kupa terapisi uygulaması ile migren ağrıları % 80 azalıyor. Bir hekim olarak geç fark etmiş olsam da, Peygamber Efendimiz'in ısrarla tavsiye ettiği bu korunma ve tedavi yöntemine sahip çıkacağım.

EK-2

KUPA TERAPİSİ UYGULAMASINA BAŞVURAN VAKA ÖRNEKLERİ



Bu bölümde yaşamış oldukları birtakım sağlık sorunları sebebiyle kupa terapisi uygulamasına başvuran, bu yönteme inanan, güvenen, bir çıkış yolu arayan hikâyelere yer vermek istedim. Birebir arayıp kupa terapisi ile ilgili bir kitap yazdığımı, kupa terapisi ile nasıl tanıştıklarını, uygulama öncesi ve sonrası ne gibi değişiklikler yaşadıklarını yazmalarını rica ettim. Hiç biri beni kırmayarak, **"Bizim yaşadığımız aynı problemi yaşayanlara örnek olursa bundan çok büyük bir mutluluk duyarız"** cevabı verdiler. Bu durum beni de gerçekten çok mutlu etti. Hatta, "İsim soy isim kullanabilir miyim?" diye sorduğumda hepsinden, "Elbette kullanabilirsin, hiçbir sakıncası yok" cevabı aldım. Bu bende, doğru yolda ve doğru kişilerle yol aldığım düşüncesini uyandırdı. Hepsinin ayrı bir hikâyesi, hepsinin ayrı bir yeri var gönlümde. İnanıyorum ki, bu paylaşımlarınızı okuyup sizlerle aynı sağlık problemi yaşayıp sağlığına kavuşan

insanlar bir ömür sizlere duacı olacak. Ve ben bu satırlardan hepinize ayrı ayrı sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sizlerin varlığı bana güç veriyor. Rabbim sağlığınızı daim kılsın, bir ömür sevginizle, sevdiklerinizle sıhhat, huzur ile hayırlı ömürleriniz olsun. En sevgiliye emanetsiniz, var olunuz…

FİGEN SİPAHİ

Mesleği: Ev Hanımı

Yaş: 46

Çocukluk arkadaşım sayesinde kupa terapisinden haberdar oldum. Hem arkadaşımın hem de benim bedenimizde bazı sıkıntılar vardı. Arkadaşımla birlikte randevu aldık, uygulama yaptırmaya karar verdik. İlk kupa terapisi uygulaması sağ dizimizin alt noktasına yapıldı. Çok tedirgin ve korku içindeydim. İlk defa tanıştığım ve bilmediğim bir şey ile karşı karşıyaydım. Ama kolaylıkla bitti ve sonrasındaki rahatlamam, topuğumdaki ağrının geçmesi ve yere rahatça basabilmem beni bu terapilerin bedenimde uygulanması gereken noktalara uygulanmasını istememe yol açtı. İkinci uygulama sağ ve sol bileklerime yapıldı ve belki de aklıma gelmeyen birçok rahatlamalar hissettim. Bu başta kaslarımın gevşeyip rahatlamasıydı. İlk kupa terapisi uygulandığından beri regl dönemlerim düzene girdi. 46 yaşındayım, vücudu çok rahatlatan bir regl dönemi geçirdim. Böbreklerimde bulunun kumdan dolayı idrarımda sıkıntı vardı. Üç gündür rahat idrara çıkıyorum, kabızlık sorunum geçti. Bugün üçüncü kupa terapisi seansındayım, uzun zamandır akciğerlerimden gelen balgamın yok olduğunu gördüm. Çünkü öksürük ve tıkanmalarımın geçtiğini gözlemledim. Herkese, imkânlarının el verdiği sürece kupa terapisi uygulamasını tavsiye ediyorum. Ayrıca oğluma ve kızıma gerekli olan uygulama bölgelerini yaptırmaya başladım ve ailecek çok memnun kaldık, sevgilerimle…

MAVİGÜL BÜYÜKDAĞ

Meslek: Mutfak Görevlisi

Yaş: 56

İş hayatımdaki yoğun tempodan dolayı atamadığım ödemle yaşamaktaydım. Sürekli ağrımdan dolayı geceleri uyuyamıyorum ve ağrılarımda şiddetli kramplar oluyordu. Son günlerde gittiğim doktorlar diz kapağımdan ameliyat olmam gerektiğini, başka herhangi bir çözüm olmadığını ilettiklerinde bütün psikolojim alt üst oldu. Araştırmalar sonucunda kupa terapisi tedavisi ile ilgili bilgi topladım, yaptıranlar çok memnundu, kaybedecek bir şeyim olmadığını düşünerek yaptırmaya karar verdim. İlk seanstan sonra çok ağrılarım oldu. İkinci seansta ağrılarım azaldı ve vücudumdaki ödemin gitmesinden dolayı çok rahatladım. Yapılan rutin kontrollerimde ameliyatlık bir işim kalmadı. Uykularım düzene girdi ve ayaklarımdaki kramplar geçti. Her geçen gün kendimi iyi hissediyorum.

SELİN ARIKAN

Meslek: Öğrenci

Yaş: 18

18 yaşındayım. 5 yıldır migren tedavisi görüyorum. 13 yaşında ilk defa baş ağrısı için hastaneye gittiğimde sinüzitten şüphelenildi ama çeşitli MR'lar sonucu hastalığımın o olmadığı anlaşıldı. Migren tanısı konuldu. O günden beri kullanmadığım ağrı kesici, gitmediğim özel ve devlet hastanesi kalmadı. Her yıl MR çekilmesinden sıkılmıştım, çünkü her gittiğim doktor yenisini istiyordu. En son çare olarak sara ilaçlarını kullanmaya başladım. Onlar da işe yaramayınca bıraktım. Doktorlar migrenimin müzminleşmiş olduğunu söylediler. Baş ağrılarına iyi geldiği iddia edilen bir sürü yağlar ve ballar aldım, onlar da ağrımı geçiremedi. En son çare olarak kullanılan kortizonu da denedim. 15 gün arayla hem

sağ hem sol ensemden kortizon iğnesi oldum. Baş ağrılarımın geçmesi bir yana, azalmadı bile. Üstüne üstlük bir de yarardan çok zararı dokundu. Şans eseri hacamattan ve migren tedavisinde kullanıldığından haberdar oldum. Gece saatlerinde öğrendim ve ertesi sabah kendimi klinikte hacamat yaptırırken buldum. Üstelik hacamatın yalnızca baş ağrısına değil, sayısız hastalığa da şifa olduğunu öğrendim. Hacamat tedavim tamamlanmadığı halde baş ağrılarım epey azaldı ve bel ağrılarım yok oldu. Üstelik bel ağrılarımın yok olması hesapta bile yoktu. Nuray Hanım'a (gerçi onu ablam gibi görüyor ve çok seviyorum) böyle bir hizmette bulunduğu için ne kadar teşekkür etsem azdır. Böyle bir insanı tanıdığım için kendimi çok şanslı hissediyorum, bu nedenle herkesin faydalanması için arkadaşlarıma da bahsediyorum.

ALİ AYDIN TANDOĞAN

Mesleği: Pilot

Yaş: 42

Hem mesleki gereklilik hem de kişisel özelliğim nedeniyle hareketli bir geçmişten sonra uçağın kokpitindeki nispeten hareketsiz bir yaşam uzun zamandır rahatsızlık vermekteydi. Özellikle uzun uçuşlarda ortalama 10 saate varan uzun süreli kokpit ortamında genelde oturur konumdaki pozisyonun dolaşım sistemimizi yavaşlattığı ve uzun süreçte mutlaka olumsuz etkilere neden olduğu endişesi beni rahatsız etmekteydi. Ne yapabilirim, nasıl hareketlerle riski azaltabilirim derken, bir arkadaşım aracılığı ile kupa terapisi uygulaması ile tanıştım. Yaptığım araştırmada kanın temizlenmesi ile dolaşım sisteminin ve bu kapsamda pek çok fonksiyonları olduğunu okudum. Bu bana çok mantıklı geldi. Kirli kanın vücuttan atılıp tekrar yeni kan hücrelerinin üretilmesinin sağlığım için çok faydalı olacağı kanısına vardım. Uzun süre aynı pozisyonda oturduğum için zaman zaman ayak

bileklerimin iç kısmında ağrılarım vardı. Birçok kaynak ve kişiden araştırdıktan sonra uygulama yaptırmaya karar verdim ve başladım. Seans uygulamaları daha tamamlanmadan var olan şikâyetlerim sonlandı. İhtiyaç halinde her zaman uygulama yaptırmaya devam edeceğim.

GÜLİN DE LOS SANTOS BURUGAL

Mesleği: Kabin Amiri

Yaş: 32

Kupa terapisi ile tanışmam çok sevdiğim bir arkadaşım sayesinde oldu. Kahve sohbetlerimizde sürekli faydasını çok gördüğü kupa terapisinden sıkça bahsetmekteydi. Hiç fikrimin olmadığı ve adını dahi duymadığım bu terapi ilgimi çok çekti ve araştırmaya başladım. Çok özel bir şifa yöntemi olduğuna ikna olduktan sonra uygulama yaptırmaya karar verdim. Mesleğim icabı hava değişimi ve klimaya çok maruz kalmaktaydım. Uzun süre devam eden ve geçmeyen sırt ağrılarım vardı. Bu ağrılar zamanla yaşam kalitemi olumsuz yönde etkilemeye başladı. Birçok uygulama denememe rağmen kısa süreli ağrılarım azalsa da tekrar başlıyordu. Kararlı ve istekli bir şekilde randevumu alarak heyecanla biraz korkarak, biraz endişeli hallerim olsa da uygulamaya başladım. Yapılan her kupa terapisi uygulaması beni ilaçsız, ağrısız günlerle buluşturdu.

HAZAL ÇELİKDEMİR

Mesleği: Öğretmen / Eğitim Koçu

Yaş: 38

Kupa terapisi uygulaması ile üç yıl önce tanıştım. Peygamberimizin tavsiye ettiği bu korunma ve tedavi yöntemini kendim uygulattığım için çok mutluyum, ayrıca bunu başkalarına anlatmayı da kendime bir borç biliyorum. Ben çok yoğun tempoda

çalışan biriyim. Kendimi bedenen her zaman yorgun hissediyor, uyku ile ilgili problem yaşıyor, kış aylarında çok sık grip oluyordum. Ayrıca sürekli ayakta ders anlattığım için bel ağrılarım da olmaya başladı. Bir dostumun tavsiyesi ile kupa terapisi uygulaması yaptırdım. Daha öncesinde bu ağrılarım için birçok ilaç kullanmaktaydım. Uygulamadan sonra her geçen gün ağrılarım azalmaya başladı, ayrıca kış aylarını da çok rahat geçirdim. Hastalıklardan korunma amaçlı her yıl düzenli olarak belirli periyodlarla kupa terapi uygulaması yaptırıyorum. Daha dinç, dinamik ve manevi huzuru bir arada yaşamaya başladım. Yukarıda saydığım hastalıklar için kullandığım tüm ilaçlardan kurtuldum. Sağlık en büyük hazine, sağlığımız için bu yöntemlere önem vermeliyiz. Eğitim koçu olduğum için öğrencilerimle birebir ilgileniyorum. Bazı öğrencilerimde dikkat dağınıklığı, unutkanlık, halsizlik, yorgunluk şikâyetleri ile kupa terapisi seansları yapıldı. Kupa terapisi uygulamasından sonra zaman içerisinde şikâyetlerinin çoğunlukla geçtiğini gözlemledim.

ESİN BAĞIR

Mesleği: Öğretmen

Yaş: 33

Kupa terapisi tedavisinden Dr. Aidin Salih'in "Gerçek Tıp" kitabını okuyunca haberdar oldum. Kitabı çok beğenerek okudum ve Aidin hocayla tanışmaya gittim ve muayene oldum. Muayeneden sonra bana kupa terapisi uygulamasını tavsiye etti. Uzun zamandır devam eden baş ağrısı şikâyetlerim vardı. Bu vesile ile kupa terapisi uygulaması yaptırdım, çok rahatladım ve baş ağrılarım tamamen yok oldu. Yılın belirli zamanlarında her yıl düzenli olarak kupa terapisi uygulaması yaptırıyorum. Tabii ki uygulama yapan kişinin profosyonel, ağzı dualı ve ortamın hijyenik olması da benim için çok önemli.

TÜRKAN ÇİĞDEM

Mesleği: Sunucu/Yapımcı

Yaş: 29

Kupa terapisi uygulamasını sürekli duyuyor ve uygulama yaptıran kişilerle karşılaşıyordum. İstisnasız hepsi tek bir şikâyet bile etmeden çok memnun kaldıklarını söylüyordu. Kupa terapisini çok merak ediyordum, fakat bir türlü cesaret edemiyordum. Bir gün dizimde ağrı oluştu ve adım atmakta zorlanıyordum. Bu ağrı nedeniyle kupa terapisi uygulaması yaptırmaya karar verdim. O gün bugündür dizimde en ufak bir ağrı yok, elhamdülillah. Kısacası kupa terapisi uygulamasına sakat gidip sağlam dönmüştüm. Kupa terapisi uygulamasının bu kadar çok mucizevi etkisini bilmiş olsaydım, çok çok önceleri başlar ve yaptırmak için hasta olmayı beklemezdim.

BEHRAM GÜNDOĞDU

Mesleği: Çiftçi

Yaş: 44

20 yıldan daha fazla bir süredir huzursuzluk, kararsızlık, algılama, uykusuzluk, kaygı, mide bölgesinde sıkışma şikâyetlerim vardı. Kalp krizi geçiriyorum diye acile başvuruyordum, yapılan birçok tetkikte her şey normal çıkıyordu. Aşırı derece iştahım vardı, ne kadar yemek yersem yiyeyim doymuyordum. Ayrıca çok sık yemek yiyordum ve toplum veya kalabalık ortamlara girmekten sıkılıp bunalıyordum. Kendimi çok yorgun hissettiğimden asla çalışmak istemiyordum. Bu şikâyetler çok uzun devam ettiği için psikiyatri bölümüne giderek muayene oldum ve antidepresan ilaç kullanmaya başladım. 2 yıl antidepresan ilaçları kullanmama rağmen şikâyetlerimde hiç değişiklik olmadı, hatta daha çok arttı. Bir arayış içindeydim, bu dönem

içinde kupa terapisini anlatan kitap geçti elime ve uygulama yaptırmaya karar verdim. Belirli aralıklarla düzenli olarak seans uygulamaları yapıldı. Uygulamadan sonra vücudumda bir hafiflik hissettim, okuduklarımı daha çabuk algılamaya başladım, uykularım düzene girdi ve sabah erkenden kalkıp işe gidiyordum. Enerjim pozitif anlamda çok değişti. Her işimi coşkuyla ve severek yapmaya başladım. Fark ettiğim bir şey daha oldu hayatımda, onu da paylaşmak isterim. Daha önce rast gitmeyen işlerimin rast gittiğini fark ettim.

SARA NUR AYGÜN

Mesleği: Öğrenci

Yaş: 20

2011 yıllarına doğru ilk olarak boğaz ağrısı ile başlayan şikâyetlerim, akabinde kaşıntı ile beraber döküntü, titremeyle gelen yüksek ateş, nihayetinde bütün vücudumda tutulmalar ve oturup kalkamamayla devam etti. Kimi doktor cildiyeye götürün derken, kimi doktor araştırma hastanesine yatmama karar verdi. Tam 3 hafta devam eden araştırma sonucunda Romatoid Artrit tanısı koyuldu. Kanda iltihap oranlarım çok yüksek değerlerde çıktı. Dört yıl tedavi gördüm şikâyetlerim az çok düzeldi fakat kullandığım iğne beni çok yıprattı. 16 Şubat 2016 kupa terapisi tedavisi ile tanıştım, ilk başlarda tedirginliklerle başladım fakat araştırma yaptıktan sonra sağlığa faydalarını daha iyi anladım. Düzenli olarak uygulama yaptırmaya özen gösterdim. Allah'a çokça tevekkül ettim ve 6 ayımı doldurmadan kan sonuçlarımda yüksek olan değerlerimin hızlı bir şekilde düştüğünü gördüm. Seyyid Abdulhakim-i Arvasi'nin buyurduğu gibi; "Şaşarım insanların haline, geçimi maaştan, şifayı ilaçtan bilirler". Şifayı Allah'tan bilip tevekkül etmek çok önemli.

EMİNE KAZDAL

Mesleği: İşletmeci

Yaş: 45

2012 yılında kanser hastalığı ile tanıştım. Benim gibi neşeli ve hayat dolu bir insanın böyle olması ilginçti, herkes şok oldu. Bu da bir imtihandır dedim ve araştırmaya başladım. Doktor kontrollerim yapılırken bir yandan da neler yapabilirim bunları araştırmaya koyuldum. Peygamber Efendimiz'in ısrarla tavsiye ettiği kupa terapisi uygulamasını araştırmaya başladım. Bu süreçte kemoterapi, radyoterapi ve benzeri tedavilerin tamamı uygulandı. Tedavi tamamlandıktan tam bir yıl sonra kupa terapisi uygulamasını yaptırmaya karar verdim. Belirli seans aralıklarıyla tarama uygulaması yaptırdım. Bir gün uygulama yaptırdığım günün akabinde doktor kontrolüm vardı, doktorum vücudumdaki izleri görünce, "Bu ne hal?" dedi. Ben de, kupa terapisi uygulaması yaptırdığımı söyledim. "Nasıl yani?" dedi. "Doktor bey! Bu tedavi yöntemi yıllardır Amerika'da uygulanıyor. Biz bir Müslüman olarak neden Peygamberimiz'in tavsiyesine uymayalım" dedim. Bu tedavi yöntemlerini asla küçümsemeyin, inanmak her zoru başarmak demektir. Allah bizi inancımızdan geri komasın. Amin!

ZEYNEP YEŞİL

Mesleği: Hemşire

Yaş: 35

Hastalığım altı yıl önce başlamıştı, beş yıldır kortizon, aspirin, plecucline kullandım. Ağız göz kuruluğu, cilt kuruluğu, eklem ağrıları, enfeksiyonlar, aşırı halsizlik ve yorgunluk, sinüzit, değişik vücut ağrıları ve benzeri şikâyetler vardı, teşhis olarak romatoit atrit tanısı koyuldu. Hastalığım o kadar ilerlemişti ki, gözlerimde ani görme kaybı oluyordu. Tam bu dönemde kupa terapisi uygula-

ması yaptıran bir hanımla tanıştım ve araştırmaya başladım. Kupa terapisi uygulaması yaptırmaya karar verdim. İlk uygulama yaptırdığımda hiçbir değişiklik fark etmedim, köpük köpük kan geldi. Tüm vücut taraması uygulaması yaptırmaya karar verdim. Bölge bölge ilerleyince değişiklikleri fark etmeye başladım. Kupa terapisi uygulamasına başladıktan sonra dudak kenarımdaki morluklar, aşırı halsizlik ve yorgunluklarım azalmaya başladı. Tenimin rengi açılmaya başladı. Kupa terapisi uygulanmaya başlandığında acaba kan değerlerim düşer mi diye düşünmüştüm, aksine kan değerlerimde hiç düşüş olmadı. Peygamberimizin (s.a.v) tavsiyesi olan kupa terapisi uygulamasının beni iyileştireceğine inandım. Seanslarım tamamlandıktan sonra kullandığım bütün ilaçları bıraktım. Şuan ara ara rahatsızlıklarım oluyor ama hayatımı ilaç kullanmadan sürdürüyorum, ilaçların yan etkilerini de yaşamıyorum. Sağlığı da hastalığı da yaratan Rabbime hamd olsun.

GÜLCAN SEVEN

Mesleği: Yönetici Hemşire

Yaş: 33

Hayatımızdaki değişiklikler üniversiteden bir arkadaşımın rahim ağzı kanseri olması ve bu sebeple doğal yaşama geçmesi sonucu tavsiyelerini bana da aktarmasıyla başladı. Ama ondan önce hiçbir tıbbi tedaviye yanıt vermeyen kronik migren hastasıydım. Ağrılarım ayda iki kez tutardı ama en az 10 gün sürerdi. Düzenli olarak aldığım iki ilacım vardı ama sürekli ağrı kesiciler, serumlar, enjeksiyonlar, yine de ağrım geçmezdi. İki çocuğum var ve bu ağrılarla onlara yetememek çok can sıkıcıydı. Arkadaşımın söyledikleri dikkatimi çekmişti. Denemek istedim; zaten yıllardır neredeyse bütün ağrı kesiciler ve migren ilaçlarını doktorların da önerileriyle kullanıyordum. Yaşam şeklimi değiştirmeye karar verdim. Kaya tuzu, zeytinyağı, doğal ekmek ve sabun kullanmaya başladık. Bun-

larla birlikte kupa terapisi uygulaması da yaptırmaya başladım. Tüm vücut tarama noktalarını tamamladıktan sonra kullandığım ilaçlara her defasında ihtiyaç duymamaya başladım. Buna rağmen ağrı ataklarım ve sıklığı artmadı. Tam tersi ayda bir kez kısa süreli olmaya başlamıştı. Lakin böbreklerim bu kadar uzun süreli ağrı kesici tüketimini artık taşıyamaz haldeydi. İlaç içtikten 3-4 saat sonra her iki gözüm birden şişip kapanmıştı. Ve iki gün sürmüştü. Anladım ki daha vücudumu arındırmam gerekiyordu. Ailecek yaşam şeklimizi değiştirdik ve ben artık ilaç kullanmıyorum.

DERYA GÜRSOY

Mesleği: Öğretmen

Yaş: 39

Hacamatı bilmeme rağmen ilk defa doğal sağlık danışmanlığı yapan bir enstitüde yaptırdım. Tarihinin çok eskilere dayanması, pek çok kültürde uygulanmış olması Peygamberimiz'in de yaptırmış ve yaptırılmasını salık vermiş olması, uygulamanın pratikliği ve yan etkisinin olmaması, sadece fiziksel değil manevi anlamlarda da fayda sağlaması, çok küçük yaştaki çocuklara bile uygulanabilir olması gönül rahatlığı ile yaptırabilmemi sağladı. Arınma sonrası yaptırdığım kupa terapisi uygulamasının çok faydalı olduğunu söyleyebilirim. Tırnaklarımın renkleri dahi değişti, daha önce olmadıkları kadar pembe artık. İnanarak yaptırılan kupa terapisi uygulaması kurtarıcı fonksiyonu çak daha fazla. Herkese tavsiye ediyorum.

MERAL BEYAZTAŞ

Mesleği: Muhasebeci

Yaş: 33

Kupa terapisini babama cilt kanseri tanısı koyulduğunda duydum. Babam tamamen yaşam şeklini değiştirdi ve her yıl düzenli

olarak kupa terapisi uygulaması yaptırdı. Çok şükür kemoterapi almadan tamamen iyileşti. Bu süreçte sadece babam yaşam şeklini değiştirmedi. Ailecek yaşam şeklimiz değişti. Babam devamlı bizlere kupa terapisi uygulamasından sonra kendindeki değişiklikleri anlatıyor, bir sonraki seansı heyecanla bekliyordu. Ben de o dönem ikinci çocuğum Mehmet Sait'imi dünyaya getirdim. Doğduğu günden itibaren neredeyse gece gündüz hiç susmadan ağlıyordu. Sürekli ağladığı için uyuyamıyordu. Ağlamalarına bir anne olarak sadece 15 gün dayanabildim. Annem, "**Eskiden yeni doğan çocuklara kupa terapisi uygulaması yapılırdı ve çocuklar çok sakinleşirdi"** dedi. Çaresizlikten eşim ve ben neden olmasın diye düşündük ve uygulama yaptırmaya karar verdik. Uygulamadan sonra Elhamdülillah Mehmet Sait'im çok rahatladı. Uygulamadan birkaç saat sonra tamamen sustu inanamadım, geceyi de çok rahat geçirdik.

ASLI KARADENİZ

Mesleği: Refleksoloji Uzmanı

Yaş: 28

Dört yıl önce şiddetli ağrılar ve anlamsız ateşlenme sebebiyle doktora gittiğimde iltihaplı romatizma olduğu söylendi. Yaklaşık iki ay ilaç tedavisi gördüm fakat ağrılarımda her hangi bir azalma göremedim. Tekrar tahlil yaptırdığımda kan değerlerimde herhangi bir düşüş görülmedi. Kendi mesleğimde refleksoloji olduğu için alternatif olarak ne yapabilirimi araştırmaya başladım. Çünkü aynı zamanda ilaçların olumsuz etkilerini de görmüştüm. Araştırma yaparken kupa terapisi uygulamasının faydalarını okudum. Aylarca çektiğim ağrılar yedi seans sonra son buldu. Dört yıldır kan değerlerimde herhangi bir yükselme olmadı. Bu tedavi yöntemi ile tanıştığım için çok şanslıyım. Sonsuz teşekkürler.

NEGEHAN ŞENGÖZ

Mesleği: İşletmeci

Yaşı: 31

Merhabalar sizlere oğlum Ali Berat'ın iki yaşından itibaren çok sık bademcikleri şişiyor, yüksek ateş nöbetleri oluyordu. Bademcikleri nerdeyse her ay şişiyor, ateşi 40 dereceleri geçiyordu. Biz her ay bir gecemizi muhakkak bir hastanenin acil servisinde geçiriyor, saatlerce süren çabaların ardından ancak damar yolu açılarak ateşini düşürebiliyorduk. Daha sonra ise bir hafta süren antibiyotik tedavisine başlanıyordu. Arası 15 gün sürmeden bademcikleri tekrar şişiyor ve biz aynı tedavi sürecine tekrar başlıyorduk. Hiç şüphe etmeden kupa terapisi uygulaması yaptırmaya karar verdim ve oğlum kupa terapisi uygulaması ile tanışmış oldu. Bu bizim için gerçekten bir mucizeydi. Çünkü kupa terapisi uygulamasından sonra çok uzun zaman oğlum hasta olmadı. Diyebilirim ki, biz ilk üç ay hiç hastalanmadık, üçüncü ayın ardından ise bademcik iltihabı olsa bile ateşi en yüksek 38 dereceyi buluyordu ve biz ateşini düşürmek için çok fazla uğraşmıyorduk artık. Bu tedavi yöntemini çok benimsedik ve gerçekten çok güzel sonuçlar aldık. Bu sebepledir ki, herkese bu yöntemi tavsiye edip hiç çekinmeden yaptırabileceklerini paylaşmak istedim. Vesile olanlara teşekkürü bir borç biliyorum.

SEVİLAY KUTLU

Mesleği: İşletmeci

Yaş: 34

Yıllardır guatr ve astım hastasıyım. Aileden gelen genetik bir akciğer rahatsızlığımız var. Ama tempolu çalışması gereken biriyim. Yıllardır her sabah uyanırken çok yoğun ağrılar hissederdim. Sabah kalkarken zaten ben yorgun oluyordum ve çok zorlanarak kalkıyordum. Bunu artık yaşım ve hastalıklarıma

bağladığım için kabullendim, ta ki kupa terapisi uygulatmaya başladığım ana kadar. Kupa terapisi uygulatmaya başladığım birinci seansta sabahları erken ve dinç uyanmaya başladım. Hatta ilk günler sebebini anlayamadığım bir huzur kaplamıştı içimi. Her gün bu şekilde uyanmaya başlayınca anladım ki bu yaşadığım olumlu etkiler kupa terapisine bağlı. Çok şükür şu anda eski kronik yorgunluğum yok. Sabahları düzenli olarak erken uyanabiliyorum. Hayatım kolaylaştı resmen, ayrıca psikolojim de olumlu manada çok değişti, resmen gözlerimden perde kalktı. Yaşadığım fakat anlatamadığım bir his bu. Allah'ın izni ile çevremdeki herkese kendi sağlıkları için tavsiye ediyorum. En azından Peygamber Efendimiz'in tavsiyesini yerine getirmiş olurlar.

SENA ÖZLÜ FİL

Mesleği: Eczane Teknisyeni

Yaş: 22

Aslında her şey arkadaş tavsiyesi ile başladı. Ağrılarım çoktu; bir hastaneden bir hastaneye koşuyordum, her gittiğim yer farklı bir şey söylüyordu. Böylelikle kupa terapisi tedavisi ile tanıştım. İki hafta aralıklarla uygulama yapılıyordu. Geceleri ağrılardan uyuyamayan, buzlarla yatmaya çalışan, ağlamaktan gözleri şişen, her gün bir eli bir ayağı şişen ben uygulama sonunda yavaş yavaş şikâyetlerimden kurtulmaya başladım. Vücudum öyle arınmış ki, daha seanslarım tamamlanmadan hamile olduğumu öğrendim. Şuanda çok sağlıklı bir bebeğim var, 54 günlük olduğunda ilk kupa terapisi uygulamasını, daha sonra dört aylıkken ikinci uygulamasını yaptırdım. Çok sağlıklı, bağışıklığı kuvvetli, dayanıklı ve güçlü bir bebeğim var. Kupa terapisi uygulaması sayesinde kızım ve ben çok sağlıklı bir şekilde bugünlere geldik.

HATİCE KÜBRA TONGAR

Mesleği: Yayıncı / Yazar

Yaş: 29

Benim kupa terapisi ile tanışıklığım, neredeyse kronik denilebilecek yorgunluğuma çare ararken oldu. Sürekli halsiz, enerjisiz, sabah yeni uyandığımda dahi kalkacak gücü bulamaz bir halde hissediyordum. Bir dost sohbetinde hacamat önerilince araştırdım, yönteme dair onlarca görüntü makale yazı incelemedim. Tevafuk bu ya, tam da bu dönemde Moral FM'de yaptığım yayına bir vesile ile sevgili Nuray Hanım'ı konuk aldım. Aklımda soru işareti olan soruları tek tek sordum kendisine, bu kitapta kupa terapisinin faydalarından zaten genişçe bahsediliyor. Beni ikna edecek şey hususunda bu faydaları yazacak değilim, ama şunu söylemem gerek; tüm yararları bir tarafa, insan yönteme dair hiç bilgi sahibi olmasa bile Efendimiz'in (s.a.v) önerisini tutmak için yaptırmalı. **"O (s.a.v) söylediyse bir hikmeti vardır"** diyebilmeli. Çünkü hakikaten var, çok hikmetleri var. Ben daha ilk uygulamanın ardından inanılmaz bir enerji ve güç hissettim vücudumda. Hatta eşime "acaba psikolojik midir?" diye sorduğumu hatırlıyorum. Nedeni fizyolojik de olsa, psikolojik de olsa fark etmeyeceğini söyledi. Cevaben haklıydı, sonuç almıştım; hem de ekstra bir bedeli, yan etkisi, ağrısı, sızısı olmadan. O zamandan beri her yıl en az iki kere mevsim geçişlerinde yaptırıyorum. Hacamatı herkese tavsiye ederim.

EK-3

KUPA TERAPİSİ ALANINDA YAPMIŞ OLDUĞUM ÇALIŞMALARIM

BİRİNCİ ÇALIŞMA

Fibromiyalji Tanılı Yetişkinlerde Islak Kupa Terapisi (Hacamat) Uygulamasının Ağrı Üzerindeki Etkisi

1. Uluslararası Kupa Terapisi Sempozyumu

22nd-24th July 2011 22-24 Temmuz / İstanbul

1st International Conference on Cupping Therapy

The Effect of Wet Cupping Therapy (Hijama) on Adult Patients Diagnosed with Fibromyalgia

Dt. Nurten ÇARKÇI, Ms. Nuray KARPUZCU

Anahtar Kelimeler: Fibromiyalji, ağrı, hacamat, kupa terapisi

Keywords: fibromyalgia, pain, hijama, cupping therapy

Amaç: Fibromiyalji tanısı konmuş 20-50 yaş grubunda toplam 40 bayan hastada ıslak kupa terapisi uygulamasınını (hacamat) ağrı belirtilerine yanıt verip vermeyeceğini değerlendirmek.

Aim: to evaluate the response of cupping therapy in 40 female patients, age- group 20 to 50 years, with the diagnosis of fibromyalgia,

Arka plan: Fibromiyalji, sendromu, etiyolojisi, belli olmayan, sinirleri, kas ve bağ dokusunu etkileyen, yaygın vücut ağrıları, belirli anatomik bölgelerde hassasiyet, ağrı eşiğinde azalma, uyku bozuklukları, yorgunluk, yorgunluk, psikolojik sorunlar, unutkanlık ve konsantrasyon eksikliği ile karakterize kas damar hastalığıdır.

Background: fibromyalgia is a medical condition with unknown, etiology, characterized by chronic widespread pain, fibromyalgia effects muscles, nerves, connective tissues, other symptoms inculde: fatigue, localized sentivitiy, and decreased. Paint threshold, psychiatric, conditions, such as depression-anxiety, sleep disturbance and cognitive dysfunction like forgetfulness, difficulty in con- centration

Metodlar: Hastalar ile birebir 30 dakika görüşülerek anamnezleri alındı yapılacak uygulama hakkında bilgi verildi. Risk ve kontrendikasyonları anlatıldı. NHI İstanbul Doğal Sağlık Enstitüsü'nün kupa terapisi danışma formu ağrı skalası 10 düzeyinde olan hastalar çalışmaya alındı. Bütün hastalarda aynı bölgeden ve 1 seans olarak kupa terapisi uygulandı. Bu bölgenin seçilmesinin nedenleri;

a) Ahmet Younis ve arkadaşlarının 2003 yılında yapmış olduğu çalışma vücutta toksinlerin en çok bu noktalarda toplandığının belirlenmesi.

b) Bu noktaların geleneksel tıp kaynaklarında sıkça tavsiye edilen noktalar olması.

c) Hasta anamnezlerinde belirtilen bölgenin ağrıya en yakın bölgeler ağrıya en yakın bölgeler olması uygulama geleneksel tıp yaklaşımına uygun olarak ateşli kupalar ile yapılmıştır.

Metods: In counselling, session, wihch 30 minutes, patients histories were taken, procedure was explained with riskis ant contraindications. Pain level of teh patients was measured by NHI İstanbul pain scale an those with a pain level of 10 were investigated. Procedure was applied to all patients on the same region of the body and in one session,

The reason why these regions of body were chosen:

a) In the study of Ahmad Younis and his colleges made in 2003 it was recorded that body collects most of toxins in this region,

b) According to traditional medicine this region of body is one of the most recommended parts

c) In patient history it was recorded this is the closest area to pain region that they are suffering.

Procedure was done with fire cups properly to traditional medicine methods.

Sonuçlar: Fibromilayji tanısı konmuş ve ilaç tedavisi ile yeterince klinik düzelme sağlanamamış 40 bayan hastanın 35'inde ıslak kupa terapisi uygulaması sonrası ağrı yakınmalarının belirli oranda azaldığı doğrulanmıştır. Ağrı düzeyi 10 olan 40 hastanın 35'inde ağrı düzeyinin 5'in altına düştüğü görülmüştür. 5 hastada ise ağrı düzeyinin düşmediği görülmüş, bu hastaların kilosu göz önüne alındığında obeziteye bağlı olduğu düşünülmüş fakat bu konu ile ilgili bir araştırma yapılmamıştır.

Results; 35 of 40 female patinets who was diagnosed by fibromyalgia and could not get enough benefit from medical treatment admitted that after wet cupping therapy their complains

resolved significantly, their pain scale dropped from 10 to lower than 5 in the rest of 5 patients pain level didnt change. It was thought that the therapy was ineffective due to obesity but no study was made about it.

Çıkarımlar: Islak kupa terapisi (hacamat) uygulaması sonrasında ağrı yakınmalarında belirgin düzeyde düzelme görülmüştür. FMS hastalarda ıslak kupa terapisi (hacamat) uygulamasının araştırılması ağrı üzerinde olumlu sonuç verebilir.

Conclusion: after wet cupping therapy practice, significant decrease in pa- tients pain level was recorded. In conclusion, wet cupping therapy practice on patients with fibromyalgia give positive results,

2nd International Conference on 2. Uluslararası Cupping Therapy Kupa Terapisi September 28th-30th 2012 Sempozyumu, 28 - 30 Eylül 2012, İstanbul

İKİNCİ ÇALIŞMA



Oral Kontraseptif Kullanımı Esnasında Sağ Bacakta Derin Ven Trombozu (DVT) Gelişen Hastada Kupa Terapisi Uygulaması

Olgu Sunumu: Nuray Karpuzcu

Amaç: Derin Ven Trombozu (DVT)'da kupa terapisi (hacamat) tedavisinin etkisini inceleyerek, yöntemini ve kurallarını geliştirmek.

Giriş: Genel popülasyonda Derin Ven Trombozu (DVT) insidansı yaklaşık 1000.000'de 67 olarak yer almaktadır. Derin Ven Trombozu (DVT)'na neden olan birçok risk faktörü vardır. Günümüzde daha az dikkat çeken diğer bir yüksek risk grubu da Oral Kontraseptif kullanan popülasyondur. Oral Kontraseptif kullanımını trombotik olaylara yol açtığı iyi bilinmektedir. Derin Ven Trombozu (DVT) tedavi maliyeti oldukça yüksek ve hayat kalitesini etkileyen bir hastalıktır.

Belirtiler: Şişme, ağrı, şiddetli hassasiyet (yürüme ya da ayakta durma halinde ortaya çıkabilir), şişen ya da hassasiyet

olan bölgede ısı artışı (toplar damar iltihabı), ciltte renk değişimi (kızarıklık ve morarma).

Tedavi: Antikoagülan tedavi

Düşük molekül ağırlıklı DMAH'ler (Enoxaparin, Deltoparin, Nodroparin, Tinzaparin)

Trombolitik tedavi (Streptokinaz, Urokinaz, Doku Tipi Plasminojen, Aktivatörü (rt-Pa))

Vena kava filtresi Kompresör çorapları

Kupa Terapisi (Hacamat)

Derin Ven Trombozu (DVT)'da uygulanan diğer bir tedavi şekli de kupa terapisidir. Deri altında birikmiş, damarda bloke olmuş, vücuda zararlı, biriktiği noktada ilgili organa zarar veren kirli kanın vücuttan dışarı atılması işlemidir. Bu işlem cam veya plastik bardak kullanılarak yapılır. Islak ve kuru olmak üzere iki tip uygulama şekli vardır. Islak kupa terapisi; deri yüzeyinde küçük kesi oluşturarak vakum yöntemiyle kirli kanın dışarı alınmasıdır. Kuru kupa terapisi; herhangi bir kesi yapılmadan deri yüzeyi üzerinde vakumlama işlemidir. Kupa terapisinin ağrı üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmalar yapılmıştır.

Sonuç

Kupa terapisi oral kontraseptif kullanan popülasyonda Derin Ven Trombozu (DVT)'ında profilaksi olarak kullanılabilir. Tek olguya dayanmanın getirdiği kısıtlılığa rağmen, kupa terapisinin damar yapısı üzerinde etkinliğini saptamak için daha geniş bir araştırma yapılabilir. Derin Ven Trombozu (DVT)'nda kupa terapisinin ağrı üzerindeki etkisi görülmüştür. Fakat bununla ilgili bir skala uygulanmamıştır.

Kaynaklar

1. White RH. The epidemiology of venous thromboembolisin. Circulation 2003

2. silverstein md heit ja mohr dn et al trends in thi incidence of deep vein thrombosis an pulmonary embolism: a 25-year population- based stutdy,

3. prandoni p lensig awa prins m. Long term outcomes after deep venous thrombosis of the lower extremities, vascmed 1998.

4. malone pc aguther ps the aetiology of deep venous thrombosis j meed 2006

Metod: Bu olgu tek hasta üzerinde yapılan bir çalışmadır. Kupa terapisi seansları, hasta antikoagülan tedavisi aldığından dolayı biyokimya sonuçları değerlendirilerek ayda 2 seans olarak toplamda 7 seans uygulanmıştır ve ıslak kupa terapisi ile bardak kullanılarak yapılmıştır.

Sonuçlar

Derin Ven Trombozo (DVT)'nda kupa terapisi uygulaması, biyokimya değerlerinin değiştiğini göstermiştir.

The Applicatıon Of Cupping Treatment For A Patient With Deep Vein Thrombosıs Development In The Right Leg During Oral Contraceptive Use: Case Presentation

Purpose

To evaluate the effect of cupping treatment on deep vein thrombosis, ant to develop the methods ant rules regarding its applications.

Introduction

The incidence of deep vein thrombosis DVT in the general population is app- roxiatively 67 in 1.000, 000 there ar many ris factors associated with the deve- lopnet of deep vein trombosis. Dvt a high risk population for dvt that is relatively less subject to examination nowadays are users of oral cotraceptives. The role

of oral contraceptive use un causing thrombotic events is well known. Deep vein thrombisis dvt is a disease that involves high treatment cost and leads to a consi- derable deterioration of patient quality of life,

Symptonms

Swelllign, pain, severe sensitivitiy can ocur when walking or standign, rise in temperature in thi region of swelling or sensitivity vein infection change is skin color erythema or cyanosis

Treatment

Anticoagulant treatment low molecular weight heparins enoxaparin, deltopa- rin nodroparin, tinzaparin

Thrombolytic treatment streptokinase, urokinase, tissue type plasminogen activator rt-pa vena cava fitler compression stockings

Cuppın Treatment

Cupping is another form of treatment used for deep vein thrombossi dvet it is a procedure during whicl noxious blood that has a accumulated under the skin and is blocked within the veins is draw outside of the body. Scuh accumulations of blood have the potential of damaging organs in the locations of blood have the potential of damaging organs in the locations they ocur. The procedure is carried out using glass of plastic cups there ar two different methods of applying cupping, depending, on whether is it performed wet or dry wet cupping treatment involves a small cut on the skin surface to draw noxions blood out with vacuum. Dry cupping treatment is performent without any cuts and by applying vacuum directly on to the skin. A number of studies have been performed that demonstrates the positive effects of cupping treatment in relieving pain.

Conclusıon

Cupping treatment may potentially be used fort he prophylaxis of deep vein thrombosis dvet in patients using oral contraceptives. Although this case presen- tation is limited to singli case a study with a larger population might be performed to ases the effects of cupping treatment on the vein structure. The effectiveness of cupping treatment was already demonstrated for pain associated with deep vein thrombosis dvt however, no specific scale had been used in determining the effect on cupping on pain.

References

1. White RH. The epidemiology of venous thromboembolisin. Circulation 2003

2. Silverstein md heit ja mohr dn et al trends in thi incidence of deep vein thrombosis an pulmonary embolism; a 25-year population- based stutdy,

3. Prandoni p lensig awa prins m. Long term outcomes after deep venous thrombosis of the lower extremities, vascmed 1998.

4. Malone pc aguther ps the aetiology of deep venous thrombosis j meed 2006

Method

This case is from study performed with a single patient. As the patient rece- ived anticoagulant treatment, cuppingi treatment was performed twice a month for a total of 7 sessions. Clinical chemistry assesments were performed during tehes sessions. Wet cupping treatment was administered to the patient by using glasses for cupping.

EK-4

BİRİNCİ ULUSLARARASI ISLAK KUPA TERAPİSİ SEMPOZYUMU VAKA ÖRNEKLERİ



2011 yılında İstanbul'da 1. Uluslararası Islak Kupa Terapisi Sempozyumu düzenlendi. Konunun uzmanlarınca araştırılan, kanıta dayalı birçok bilimsel araştırma katılımcılar ile paylaşıldı. A'dan Z'ye ülkelere göre teorileri, teknikleri, prosedürleri, vaka örnekleri, kullanıldığı alanlar bu sempozyumda ele alındı. Yaklaşık yirmiye yakın ülke ve iki yüze yakın hekimin katılımı ile bu tedavi yöntemi tartışmaya açılarak bilgi alış verişinde bulunuldu.

Kapsamlı ve çok büyük bir ilgi gören bu sempozyumda, katılımcılar ülkelere yönelik ıslak kupa terapisi yöntemleri ve yönetmenlikleri hakkında bilgi edinmiş oldular. Geleneksel tıbbın başarılı ve en çok tercih edilen doğal tedavi yöntemlerinden biri olan kupa terapisi, tam iyileştirme sanatı olarak binlerce yıldır uygulanmıştır. 5 bin yıldan uzun tarihi ile zamanın testinden

geçmiş, hızla değişen dünya şartlarında insanların hiçbir yan etki görmeden kullanmaya devam ettikleri bir tedavi olma özelliğini korumuştur.

Bugünkü tedavi yöntemlerine göre avantajları kanıtlanmış olan ıslak kupa terapisinin, klinik etkileri hakkında yüzlerce makale ve araştırma yayınlanmıştır. Geleneksel tıp, kendine özgü sağlam bir felsefenin üzerine inşa edilmiştir. Bu anlayışı binlerce yıl akil insanlar tarafından şekillendirilmiş, eksikliği giderilmiştir.

Geçtiğimiz yüzyılda geleneksel tıp uygulamalarının terk edilmiş olması, insana bütüncül bakan sağlık anlayışı konusunda büyük eksikliklere sebep olmuştur. Günümüzde teknolojinin gelişmesi, modern tedavide başarısını artıramamışken, geleneksel tıbbın birçok rahatsızlıkta tedavi edici etkisi, tanınmayı ve araştırılmayı hak etmektedir. Dünya nüfusunun büyük bir kısmının kullandığı ve güvendiği geleneksel tıp, tamamlayıcı tıp hakkında tüm dünya genelinde son yıllarda ulusal stratejiler geliştirilmektedir.

Geleneksel tıp; sağlığı korumak, hastalığı önlemek, teşhis, iyileştirme, ruhen ve fiziksel tedavi için kullanılan teoriler, metodlar, teknikler, inançlar, prosedürler ve kültürlerden, tecrübe ve bilgi birikimlerine dayanan uygulamaların tamamını içerir. Anadolu'da 2.300 yıl, Türkler'de ise kayıtlı olarak 1.100 yıllık tarihe sahiptir. Asya, Afrika, Latin Amerika ülkelerinde birinci basamak tedavi olarak %80 geleneksel tıp veya tamamlayıcı tıp tercih edilmektedir. Avrupa ve Güney Amerika'da ise geleneksel ve tamamlayıcı tıbbı tercih eden kişilerin oranı %70'tir.

KUPA TERAPİSİ SEMPOZYUMUNDA VAKA ÖRNEKLERİ



Bu sempozyumda en çok dikkat çeken beş vaka sunumunu ve kendi çalışmamı sizlerle paylaşmak istedim.

1. VAKA

Konu: Fibromiyalji Tanılı Yetişkinlerde Islak Kupa Terapisi'nin (Hacamat) Ağrı Üzerindeki Etkisi

Sunum: Nuray Karpuzcu, Dr. Nurten Çarkçı

Anahtar Kelimeler

Fibromiyalji, ağrı, hacamat, kupa terapisi.

Amaç

Fibromiyalji tanısı konmuş 20-50 yaş grubunda toplam 40 bayan hastada kupa terapisi (hacamat) uygulamasının ağrı belirtilerine yanıt verip vermeyeceğini değerlendirmek.

Arka Plan

Fibromiyolji sendromu, etyolojisi belli olmayan, sinirleri, kas ve bağ dokusunu etkileyen, yaygın vücut ağrıları, belirli anatomik bölgelerde hassasiyet, ağrı eşiğinde azalma, uyku bozuklukları,

yorgunluk, psikolojik sorunlar, unutkanlık, konsantrasyon eksikliği ile karakterize kas damar hastalığıdır.

Metodlar

Hastalar ile birebir 30 dakika görüşülerek anamnezler alındı. Yapılacak uygulama hakkında bilgi verildi. Ağrı skalası kullanılarak değerlendirme yapıldı.

Sonuçlar

Tıbben fibromiyolji tanısı konulmuş ve ilaç tedavisi ile yeterince klinik düzelme sağlanamamış 40 bayan hastanın 35'inde ıslak kupa terapisi (hacamat) uygulaması sonrası ağrı yakınmalarının belirli oranda azaldığı doğrulanmıştır. Ağrı düzeyi 10 olan 40 hastanın 35'inde ağrı düzeyinin 5'in altına düştüğü görülmüştür.

2. VAKA

Konu: Kas ve Kemik Rahatsızlıkları Tedavisinde Kupa Terapisi

Sunum: Fatma JAVAID, Dr. Ahmed YOUNIS

Dünya popilasyonuna bakıldığı zaman kas ve kemik ağrıları ve hastalıkları her geçen gün artış göstermektedir. Ulusal Sağlık Örgütü kas ve kemik hastalıkları tedavisinde yılda 2 trilyon Euro harcıyor. Bu çalışma, 18 yaş ve üstündeki gönüllülerle yapıldı. 54'ü erkek, 62'si bayan olmak üzere toplam olarak 116 kişi bu araştırmaya katıldı. Sonuç olarak hastaların %75'i tarafından kupa terapisinin çok faydalı ve tedavi edici bir yöntem olduğu kabul gördü. %94.2'si kupa terapisinin kas ve eklemlere bağlı olarak gelişen ağrının günlük yaşamı ağrısız bir şekilde devam ettirmelerini sağlayan bir yöntem olduğunu belirtti. Aynı zamanda çalışmanın tamamı değerlendirildiğinde kupa terapisi uygulamasının kas ve kemik ağrıları üzerinde iyileşme sağladığı, ağrının yüksek oranda azaldığı, buna bağlı olarak da hastaların günlük yaşam kalitelerinin arttığı saptanmıştır.

3. VAKA

Konu: Erektil Disfonksiyon (İktidarsızlık) Tedavisinde Kupa Terapisi

Sunum: Dr. Sirfraz NAZİR

Günümüzde 40 ile 70 yaşları arasında erkeklerin % 52'sinde sertleşme sorunları görülmektedir. Bu çalışmada kupa terapisi uygulama yönteminin sertleşme kalitesi, erektil disfonksiyon (iktidarsızlık) bozukluklarında etkisi araştırılmış. Herhangi bilinen bir hastalığı olmayan 3 erkek değerlendirmeye alınmış. Uygulamadan önce Uluslararası Erektil Fonksiyon Anketi (UEDA) kullanılmış. Kupa terapisi uygulamasından iki hafta sonra tekrar aynı anket üzerinde değerlendirme yapılmış. Sonuç olarak toplam puan 24/75'ten 45/75'e, % 28'lik bir artış gözlemlenmiş.

4. VAKA

Konu: Kupa Tedavisinin Ön Diz Ağrısına Etkisi ve Sağlığı İyileştirme Potansiyeli

Sunum: Dr. Kaleem Ullah, Dr Ahmed Younis, Mohammed Wali

Bu çalışmada kupa terapisi uygulamasının ön diz ağrısında etkisi ve yaşam kalitesinin değişim gösterip göstermediği araştırılmış.

Uygulamadan önce anket çalışması yapıldı. Uygulamadan üç hafta sonra katılımcılara yeniden anket değerlendirilmesi yapıldı. Sonuç olarak, ön diz ağrısı olan hastaların uygulama öncesi ve sonrası yapılan anket ve sözel değerlendirme sonucunda ağrı derecelerinde ve yaşam şekillerinde olumlu yönde istatiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

5. VAKA

Konu: Kupa Terapisinin (Hacamat) Migrene Etkisi

Sunum: Dr. Mate Ullah, Dr. Ahmed Younıs

Bu çalışmanın amacı, uzun süre devam eden, hiç geçmeyen kronik migren hastalarında kupa terapisi uygulamasının etkilerini

araştırmak ve uygulama rehberi hazırlamak. Kupa terapisi uygulama öncesi ve sonrası anket uygulamaları yapıldı. Bu ankete ve araştırmaya toplamda dört hasta katılarak pilot bir çalışma yapıldı. Haftada bir seans olmak üzere toplamda üç seans kupa terapisi uygulaması yapıldı. Sonuç olarak kupa terapisi uygulama öncesi ve uygulama sonrası elde edilen ağrı seviyeleri karşılaştırıldı. Kupa terapisi uygulaması sonrası ağrı seviyelerinde düşüş görülmüştür.

6. VAKA

Konu: HMC (Al Heijamah) Kliniği'nde Kronik Baş ve Bel Ağrısında Kupa Terapisinin Etkileri

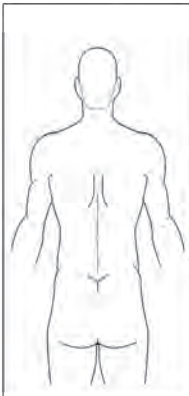
Sunum: Dr. Muhammad Raslan

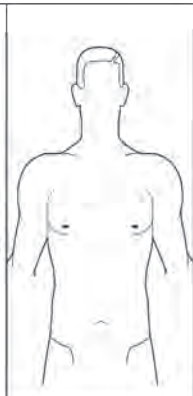
Bu araştırmada, uzun süre devam eden kronik baş ve bel ağrısına kupa terapisinin etkileri araştırılmış. Bu uygulama Katar Eyaleti Genel Hamad Hastanesi'nin ayakta tedavi gören kliniğinde 2007 yılında yapıldı. Çalışma üç ay sürdü. Kupa terapisi uygulama öncesi ve sonrası görsel analog ağrı skalası ile ağrı dereceleri ölçüldü. Toplam katılımcı sayısı 86, yarıdan fazlası erkek hastadır. 37 hastada baş ağrısı, 49 hastada ise bel ağrısı şikâyeti vardı. Kupa terapisi uygulaması sonrası baş ağrısı şikâyeti olan hastaların ağrı şiddetinin 8'den 4'e düştüğü ve bu derecelerin 12 hafta boyunca sabit kaldığı saptanmıştır. Sonuç olarak; uzun süre devam eden kronik bel ve baş ağrısında yapılan kupa terapisi uygulama çalışmasında kayda değer gelişmeler gözlemlenmiştir.

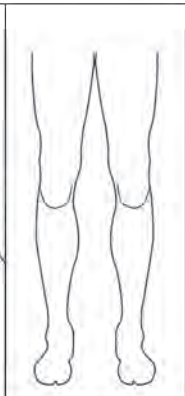
Tüm bu çalışmaların tam detaylarını NHI (Doğal Sağlık Enstitüsü) Tıbbi Kupa Terapisi Eğitim Notları kitapçığından ulaşabilirsiniz.

KUPA TERAPİSİ Danışma Formu

Adı-Soyadı		Kan Grubu	☐E / ☐K
D. Tarihi/Yeri		Cinsiyet	
Telefon		Meslek	
Tarih		Yaşadığı Şehir	
Adres		Tel(yakın)	
		Medeni Hali	☐Evli / ☐Kadın
Kilo/Boy		e-mail	
Hastalık Hikayesi		Alerji	
Kullanılan İlaçlar		Acil Durumlar	
Anne Sütü		Alışkanlıklar	
Soy Geçmiş		Toksik Seviye	
Uyku Düzeni		Hazım Durumu	
Septomlar		Terapi Planı	







Terapistin Notu:

Terapist, uygulama sonrası bakım hakkında bilgi verdi mi?			☐Evet / ☐Hayır
Komplikasyon	☐E / ☐H	Evet ise...	

İşlem hakkında:

İşlem, nispeten kolay ve güvenlidir. Tedavi alanı kişinin sağlık ihtiyacına göre belirlenir. Seçilen noktaya/noktalara kirli kanı yüzeye çekecek kupa vakumu uygulanır. Jilet/bistüri ile ufak yüzeysel çizikler yapılır. İkinci kez kupa kapatılır ve hafif bir kan akışı sağlanır. İkinci defa çizilir ve aynen kupa ile kan akışı sağlanır. Üçüncü ve son kupadan sonra terapi noktası tıbbi yara kontrolü prosedürüne uygun olarak kapatılır. Pratisyen kendi uygulayacağınız bakımlar, tavsiyeleri ve uyarıları açıklar.



Risk ve Kontredikasyonlar

Daima steril tek kullanımlık malzemeler ve uygun klinik yara ve atık yönetimi uygulanır. Komplikasyonlar çok hafif ve yetişmiş profesyoneller tarafından kolayca önlenebilir. Hafif baş dönmesi ve terleme, çiziklerden hafif rahatsızlık, geçici yüzeysel çizikler, bazı kimyasal ilaçlar (diyabetik vb.) ve kan sulandırıcılar iyileşmeyi geciktirir. Çizikler yüzeysel olduğundan kısa sürede iyileşme görülür.

Ender görülen yan etkiler: (sizin özel durumunuzla ilgili bir risk varsa terapist açıklayacaktır) Cilt yaraları ve enfeksiyonları.

..... skalası:	☐1 / ☐2 / ☐3 / ☐4 / ☐5 / ☐6 / ☐7 / ☐8 / ☐9 / ☐10 **(ÖNCE)**
..... skalası:	☐1 / ☐2 / ☐3 / ☐4 / ☐5 / ☐6 / ☐7 / ☐8 / ☐9 / ☐10 **(HEMEN SONRA)**
..... skalası:	☐1 / ☐2 / ☐3 / ☐4 / ☐5 / ☐6 / ☐7 / ☐8 / ☐9 / ☐10
..... skalası:	☐1 / ☐2 / ☐3 / ☐4 / ☐5 / ☐6 / ☐7 / ☐8 / ☐9 / ☐10
..... skalası:	☐1 / ☐2 / ☐3 / ☐4 / ☐5 / ☐6 / ☐7 / ☐8 / ☐9 / ☐10

HASTA BEYANNEMESİ

- Kupa Terapisti beni bu işlem ve alternatif tedaviler konusunda bilgilendirdi. Sorularıma cevap verdi ve sorma fırsatı sağladı.

- Kupa Terapisti ile risk ve komplikasyonları ve bana özel olabilecek durumlar hakkında konuşarak bilgi aldım ve işlemi yaptırmaya karar verdim.

- Terapistin tarafından yukarıda belirtilen tedavinin uygulanmasına ve kişisel bilgilerimin veri eğitim ve araştırma için paylaşıldığı durumlarda gizli tutulması şartı ile izin veriyorum.

- Eğer işlem esnasında pratisyene keskin uçlu bir şey batar veya keserse kanımın HIV testi veya diğer kan yolu ile bulaşan hastalık riskine karşı tahlil edilmek üzere alınmasına izin veriyorum.

Beyan eden: İmza: Tarih:

TERAPİST BEYANNAMESİ

- Uygulanacak işlemin yapısını ve durumunu bildirdim. Kişisel olarak oluşabilecek riskleri kişiye açıkladım.

- Kişinin soru sormasına izin verdim ve bunları cevapladım.

Kupa Terapisti: İmza: Tarih:

KAYNAKÇA

1. Dr. Aidin Salih; Gerçek Tıp - Yitik Şifanın İzinde, Yazı Yayıncılık, İstanbul 2010
2. Nuray Karpuzcu; Öteki Sağlık, Hitapevi Yayıncılık, Eylül 2015
3. Dr . Aidin Salih, Ders Notlarım; 2003-2014
4. Namazı Aşk Etmek, Tuncay Hacegül & Ebruli, Hitapevi Yayınları, Nisan 2015
5. Hace Hacegil, Cemil Cümleler, Hitapevi Yayınları, Şubat 2016
6. Nilgün Aydoğan, Hakikatçe (Sözlüklerin Gerçek Anlamı), Hitapevi Yayınları, Şubat 2016
7. Al-Mukadem A (2001) Therapeutic Cupping, Presented in the ınternetional Symposium On Complementary and Alternative Medicine
8. Mehmet Sait Toprak, Maddetü'l Hayat, Göynük Kaymakamlığı, Mayıs 2013

9. Baoyan Qian, chen Ruisheng ve Hou Panchang (1995) Investigation on effect of self- blood therapy an kenaing-kupping therapy on the adverse reactions of chemotherapy and radiothrepy in patients with malignant tumors, the ınternational journal of acupuncture, vol.1.no.2(21)

10. Prof. Dr. Ayten Altuntaş, Osmanlı Hekimlerinin Sağlık Kuralları, Maestro Reklamcılık, 2012

11. Jın c, Guanggi, Z. (1989): A survey fot Thirty Years Clinical Application Of Cupping, journal of traditional chinese medicine 9(2):151-154

12. Prof. Dr. Esin Kahya; El Kanun Fi't Tıp 1.2. kitap, Atatürk Kültür Merkezi, 2009

13. Chen D, jiangn, cong x(1993): 47 cases of acne treated by prick-bloodletting plus cupping. J tradit chin med; 13:185-6

14. Prof. Dr. Mustafa Karataş, Şifalar Kitabı, Timaş Yayınları, 2014

15. Lil, ve dingj (2001);treatment of urticaria with cupping at back-shu points-a report of 40 cases.j tradit chin med.mar; 21(1):37-8

16. Tıbbı Nebevi, Hikmet Neşriyat Ltd.Şti., 2004

17. Chirali ız (1999): traditional chinese medicine cupping therapy:Churchill livingstone.

18. İbrahim Hakkı Hz., Marifatname, Alem Yayıncılık, 1992

19. Jin c.guaggi z(1989):a survey for thirty years clnical application of cupping,journal of traditional chinese medine9(2):151-154

20. Asia Pasific Journal Of Clinical Nutrition, 2004

21. Chen lei(1999):treating 39 cases of acutr with bloodlettign puncturing and cupping method. Shangai journal of acupunture;18(5):30

22. Applied And Environmental Microbiology, 1989

23. Applied And Enviromental Microbiology, 2004

24. Duo x (1999):100 cases of ıntractable migraine tread by acupuncture and cupping .journal of TCM. Vol 19,

25. World Journal Of Gastoenterology, 2005

26. El-derani a ve ark (1999): al – dawa al-ajeep:cupping therapy in a new view;nour al-basheer press. Syria.bkz. url:http://www.thingsnotsaid.org

27. Journal Of Gastroenterology And Hepatology, 2003

28. Sahbaa.m bondok, cupping therapy-the ancient art of healling, darassalam publishing, Egypt 2006

29. American Journal Of Clinical Nutrition, 2003

30. Enes Uner, Hacamat ve Sıhhatı Koruma Yolları, Yasin Yayınevi, İstanbul 2007

31. Family Practise, 2001

32. Şeyh ebu abudulbari Abdülhamit bin Ahmet al-arabı al-eseri al-cezairi, hacamatın faydaları hakkında anlayışıyla tebliğ, 2003

33. Journal Of Neurology, 2004

34. Mustafa Muhammed İmam (Hacamatçılar Grubu) Hacamat:nebevi bir tedavi, Mısır 2005

35. Journal of The Neurologıcal sciences

36. Ali Rıza Karabulut, Tıbbı-ı Nebevi Ansiklopedisi, Kayseri 2006

37. http://www.healincupping.com/fags.htm

38. İbni Kayyım el – Cevziyye, Rasullahın Yaşadığı İslam Zadül Mead, Pınar Yayınları, İstanbul, 2007

39. Ahmadia, A, Schwebel, D, C, & Rezai, M (2008) The Efficacy Of Wet – Cupping in The Treatment Of Tension And Migraine Headache.Am j Chin Med .36(1) 37-44

40. Tıbbi Kupa Terapisi Eğitim Notları BCS (British Cupping Society) NIH (İstanbul Doğal Sağlık Enstitüsü) 2013

41. Tıbbı Kupa Terapisi BCS (British Cupping Society)NIH (İstanbul Doğal Sağlık Enstitüsü) 2013 Ders Notlarım

42. Prof. Dr. Esin Kahya; Şemsedin-i İtaki'nin Resimli Anatomi Kitabı, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları 1996

43. Dr. Henry G. Bieler; Besinler En İyi İlçalarınızdır. Baskı: Pınar Ambalaj Sanayi ve Ticaret İstanbul

44. İbni Kayyım El – Cevziyye (Zadü'l Mead Resullah'ın Yaşadığı İslam) Gerçek Hayat Yayınları 2009, 1.2.3.4.5.6.7. ciltler

45. 28.30 Eylül 2012 Uluslararası Kupa Terapisi Sempozyumu Kongre Notlarım.

46. 22-24 Temmuz 201; 1. Uluslararası Kupa Terapisi Sempozyumu Kongre Notlarım.

47. Vikipedi

48. Ebu eyd Ahmed El - Belhi; Beden ve Ruh Sağlığı; Endülüs Kitap 2012

49. www.maktaba - tul-bushra.com.pk