Niyazi Eröztürk

Ev İlaçları

Hastalıkların Tanıtımı ve
Doğal Yöntemlerle Tedavileri
Kanser Hastalıklarına Genel Bir Yaklaşım



ANTARTAR KİTAPLAR



DOĞA VE SAĞLIK DİZİSİ

YAZARIN DİĞER ÇALIŞMALARI:

1. Sağlık Doğadan Gelir / *Niyazi Eröztürk*
2. Bir Yudum Sağlık / *Niyazi Eröztürk*
3. Tanrı'nın Sağlık Bahçesi / *Maria Treben*
4. Çapraz Günce / *Niyazi Eröztürk*
5. Maria Treben'in Tedavi Başarıları / *Maria Treben (Çeviri)*
6. Çocuk Hastalıkları / *Maria Treben (Çeviri)*
7. Kadın Hastalıkları / *Maria Treben (Çeviri)*
8. Mide ve Bağırsak Hastalıkları / *Maria Treben (Çeviri)*

Kültür
Kapısını



Açar.

ANAHTAR KİTAPLAR YAYINEVİ

Klod Farer Cad. İletişim Han No:7 Kat:2 34122 Cağaloğlu-İstanbul
Tel.: (0.212) 518 54 42 - (0.212) 458 36 50 Fax: (0.212) 638 11 12
e-mail: e-anahtar@excite.com www.eyayinlari.com

NİYAZİ ERÖZTÜRK

EV İLAÇLARI

Hastalıkların Tanıtımı
ve
Doğal Yöntemlerle Tedavileri
Kanser Hastalıklarına Genel Bir Yaklaşım



EV İLAÇLARI
NİYAZİ ERÖZTÜRK

Yayın Hakları
© Anahtar Kitaplar Yayınevi / 2004

Kapak Filmi ve Grafik
Ebru Grafik

Baskı
Özener Matbaası

Cilt
Step Ajans

Birinci Basım
Haziran 2004

ISBN 975-8612-23-9

NİYAZİ ERÖZTÜRK

EV İLAÇLARI

Hastalıkların Tanıtımı
ve
Doğal Yöntemlerle Tedavileri
Kanser Hastalıklarına Genel Bir Yaklaşım

ANAHTAR KİTAPLAR

İçindekiler

Önsöz	**13**
Şifalı Bitkiler Hakkında	**18**
Homeopati Hakkında	**19**
Kanser Hastalıkları Hakkında	**445**
Ağız ve Dişler	
Ağız boşluğu iltihabı	27
Ağız kokusu	30
Diş çürükleri	33
Dudaklar, çatlak ve kuru	36
Dudak uçuğu (herpes)	38
Parodontit (dişeti hastalığı)	42
Takma diş sorunları	45
Alerjiler	
Ev tozu alerjisi	48
Saman nezlesi	51
Kurdeşen / Ürtiker	55
Neurodermitis / Dermatit	58
Beyin ve Sinir Sistemi	
Ağrılar	63
Baş ağrısı, gerginlik kaynaklı	68
Konsantrasyon aksaklıkları	74
Migren ağrıları	78
Böbrekler ve İdrar Yolları	
Böbrek havuzu enfeksiyonu, akut	84
Böbrek havuzu enfeksiyon, kronik	89
Böbrek yetersizliği	91
İdrar taşları	93
Mesane iltihabı	97
Mesane yetersizliği	100

Çocuk Hastalıkları
Ateşlenme 104
Boğmaca 107
Diş çıkarma, bebeklerde 111
Hiperaktivite 113
Karın ağrısı 119
Kızamık 122
Suçiçeği 125
Uykuya dalma problemleri 128

Damar Hastalıkları
Ateroskleroz (damar sertliği) 131
Hemoroit (basur) 137
Kan dolaşımı bozuklukları 142
Toplardamar iltihapları 145
Varis 150

Deri Hastalıkları
Akne (ergenlik sivilceleri) 154
Ayak mantarı, kaşıntılı 158
Deri kabarcıkları, içi sıvı dolu 162
Deri kırışıklıkları 165
Egzama 168
Kıl ve saç dibi iltihabı (folikülit) 173
Kan çıbanı (furonkülöz) 176
Güneş yanığı 180
Saç dökülmesi 183
Nasır 187
Sedef hastalığı 189
Selülit 195
Siğil(verruca) 198
Terleme, aşırı 201

Enfeksiyon Hastalıkları
Ateşlenme (yüksek ateş) 204
Grip 208
Soğuk algınlığı 212
Zona (Herpes zoster) 218

Göz Rahatsızlıkları
Arpacık 221
Konjunktiva iltihabı 223

Kadın ve Erkek Hastalıkları
Adet kanaması, yetersiz 227
Adet kanaması, aşırı 230
Adet kanaması, problemli 235
Cinsel iktidarsızlık 239
Cinsel isteksizlik 245
Herpes genitalis 247
Menopoz şikayetleri 250
Prostat büyümesi 255
Vajinal iltihaplanma (vajinit) 259

Kalp ve Dolaşım Sistemi
Anjina pektoris 263
Kalp yetmezliği 271
Eller ve ayaklar, soğuk 275
Tansiyon, düşük 280
Tansiyon, yüksek 285

Kan, Metabolizma ve Bağışıklık
Bağışıklık yetmezliği 291
Demir eksikliği 297
Gut (damla hastalığı) 302
Kolesterol, yüksek 308

Kas ve Kemik Yapıları Bütünlüğü
Artroz (eklem kıkırdağı dejenerasyonu) 311
Diz şikayetleri 316
Kemik erimesi (osteoporoz) 319
Lumbago (bel ağrısı) 324
Romatizma 327
Romatoid artrit (eklem romatizması) 332
Sırt ağrıları 337
Siyatik şikayetleri 340

Kazalar ve Yaralanmalar
Beyin sarsıntısı 344
Böcek sokması veya ısırması 346
Burkulmalar 350
Hematom (dokuya kan oturması) 353
Kesik yaraları 356
Yanıklar 359
Zehirlenmeler 364

Kulak, Burun, Boğaz Hastalıkları
Bademcik iltihabı 368
Burun kanaması 371
Kulak iltihabı 375
Larenjit (gırtlak iltihabı) 379
Ses kısıklığı 384
Sinüzit 387

Psikolojik Rahatsızlıklar
Aşırı kilo (şişmanlık) 391
Diş gıcırdatma, uykuda 395
İçe kapanma (depresyon) 399
Korku bozuklukları (panik atak) 405

Sindirim Sistemi Hastalıkları
Gastrit 410
Gaz şişkinliği 415
Hıçkırık 419
İshal 421
Kabızlık 425
Karın ağrısı 429
Kusma 434
Mide yanması (reflü) 438
Safrakesesi şikayetleri 441

Kaynakça 453

Önsöz

Gerçi büyük teknik gelişmelerin birbirini izlediği bir çağda yaşıyoruz, ama sağlık, bize sunulan armağanların en değerlisi olmayı yine de sürdürüyor. Sağlıklı olmak ise, bize doğrudan tanınan bir hak olmaktan ziyade, özenle korumamız ve güçlü kılmaya çalışmamız gereken en önemli varlığımızdır diyebiliriz. Atalarımızın yaşadığı çağlara kıyasla günümüzdeki yaşam biçimi, evlerimizdeki konfor ve çalışma şartlarındaki iyileşmeler de dahil olmak üzere, çok daha iyi bir düzeye ulaşmış olsa da, bu uygarlık çağının karşımıza çıkardığı çeşitli baştan çıkarıcı tuzaklar yüzünden halk sağlığının durumu hiç de olması gereken düzeyde değildir. Tıp biliminde büyük gelişmeler yaşandığı ve hijyen konusunda oluşan standartlar genelde uygulandığı halde, tıp sanatının henüz yeterli bilgi birikimine sahip olmadığı eski zamanlardaki hasta sayısı ile günümüzdeki hasta sayısı arasında hiç de önemli bir oransal fark, yani bir azalma oluşmamıştır!

Eski çağlarda insanları kırıp geçen büyük salgın hastalıkları artık kontrol altına alınmıştır. Daha 30-40 yıl önceleri büyük bir tehlike oluşturan pek çok enfeksiyon hastalığı ürkütücülüklerini yitirmişlerdir artık. Modern operasyon teknikleri sayesinde, 5-10 yıl öncesinde büyük korkulara yol açan hastalıklar artık kolayca tedavi edilebilmektedir. Pek çok önemli iç hastalığı konusunda çok önemli gelişmeler kaydedilmiştir.

Ama yine de: Tığ bilimindeki bu hayranlık uyandıran gelişmelere rağmen yine de hastaların sayısında bir azalma gözlemlemek mümkün değildir. Daha başka bedensel ve ruhsal hastalık ön plana çıkmaya başlamış; kalp-dolaşım hastalıkları, kanser ve metabolizma hastalıkları ürkütücü boyutlara ulaşabilmiştir. Tedavi edilemeyen pek çok kronik hastalık, sürekli kullandırılan ilaçlarla baskılanmaya çalışılmaktadır. Tabii ki bu hastalıklar, modern insanın

alışkanlıkları, oluşturduğu çevresel şartlar ve edindiği beslenme alışkanlıkları tarafından da desteklenmektedir.

Günümüz insanı doğa ile olan vazgeçilemez bağlarını koparmış, doğal ilaçlarla kolayca üstesinden gelebileceği rahatsızlıkları bile yapay ilaçlarla geçiştirme lüksüne kendini kaptırmıştır artık. Ama bu yol doğru değildir ve sonunda ödenen fatura da çok ağır olmaktadır!

Elvis Presley'in ölümünden sonra yapılan otopside, Presley'in vücudunda 9(dokuz) değişik ilaç saptanmıştır! Eğer doktorlarına güvenmemiz gerekiyorsa, bu 9 ilacın tümünün birlikte kullandırılması için "anlaşılabilir ve mantıklı tıbbi gerekçeler" söz konusuymuş. Gerçi bu açıklama Elvis'e duyulan sevgiye hizmet etmiş olabilir, ama bir hastaya aynı zamanda 9 değişik ilacın verilebilmesi için "anlaşılabilir ve mantıklı tıbbi gerekçeler" olduğunu iddia eden modern tıp mensuplarının yürüttüğü mantığı anlayabilmemize yardımcı olmaz sanıyorum.

Modern tıp ne kadar değerli olursa olsun, onun da sınırları ve problemleri vardır. Bedenin özel bir organını veya sistemini etkileyebilmek için klasik bir ilacın kullandırılması tabii ki doğru olabilir, ama aynı hastadaki değişik problemlere karşı kullandırılan birden fazla ilacın oluşturacağı yan-etkileri kontrol edebilecek başka ilaçların da kullandırılması nedeniyle oluşabilecek sorunların nasıl kontrol altına alınabileceği sorusuna verilecek mantıklı bir yanıt acaba nasıl olabilirdi!
Burada, konuya daha fazla açıklık getireceğine inandığım bir araştırma sonucunu sizlerle paylaşmak istiyorum:

Bayan Jean Carper'in yazdığı ***Miracle Cures / Mucize İlaçlar*** *adlı* ***Akaşa Yayınevi*** *tarafından yayınlanmıştır. Zevkle okuyarak önemli bilgiler edindiğim bu kitap, doğal ilaçlarla elde edilen tedavi başarılarını anlatıyor. Aşağıdaki alıntıyı işte bu kitaptan yaptım:*

Bir Eczacılık Trajedisi

Daha doğal ve zararsız ilaçların araştırılmasını başlatan şey, kısmen, korkunç yan-etkileri olan birçok uyuşturucu-ilacı hazırlayıp dağıtan mevcut eczacılığın tehlikeleriyle ilgili giderek artan endişedir. Uyuşturucu-ilaç reaksiyonları ulusal bir trajedidir. A.B.D. Halk Sağlığı Araştırma Gurubu Başkanı Dr. Sidney M. Wolfe, bu durumu, *Worst Pills, Best Pills News* adlı haber bülteninin Şubat 1996 sayısında açıkladır:

"Kuşkusuz, A.B.D. ilaç endüstrisi hastalara çok yararlı olabilecek birçok ürün üretiyor. Ancak, mümkün olduğu kadar çok para kazanma arzularıyla (1995'te, ilaç endüstrisi karlılıkta tüm diğer endüstrileri geçmiştir), birçok uyuşturucu ilacın reklamı, ilacın yararları abartılıp, riskleri daha önemsiz gösterilecek biçimde yapılmıştır. Çoğu zaman tehlikeli biçimde yanıltıcı uyuşturucu-ilaç reklamları için her yıl harcanan 10 milyar dolar, doktorların ilaç hakkında yetersiz eğitimleriyle birleşerek, sizi ve ailenizi ciddi ilaç reaksiyonları riskine sokmaktadır. Örneğin, her yıl 1 milyonu aşkın Amerikalı ters uyuşturucu-ilaç reaksiyonları yüzünden hastaneye kaldırılıyor; 61 000 insan, uyuşturucu ilaçların neden olduğu parkinson hastalığına yakalanıyor; 16 000 insan, aldığı reçeteli uyuşturucular yüzünden trafik kazası yapıyor; 163 000 insan, bu ilaçların neden olduğu ya da daha kötüleştirdiği bellek kaybı yaşıyor ve 32 000 insan, aldığı uyuşturucu-ilaçlar yüzünden düşerek kalçasını kırıyor.

Bu ters reaksiyonların çoğu, en azında üçte ikisi önlenebilir. Çoğu zaman onun kadar etkili ve aynı zamanda da zararsız başka ilaç verilebilecekken, en kötü hap için reçete yazılıyor, ya da tek başlarına verildiklerinde nispeten zararsız olan iki uyuşturucu-ilaç birlikte verilerek, hastanın hayatını tehdit edebilecek bir etkileşime neden olunuyor."

1997'de yayınlanan bir araştırma, altı milyonu aşkın Amerikalının, yaygın biçimde kullanılan bir sakinleştirici olan *xanax* gibi reçeteyle alınan ilaçları kötüye kullandığını ortaya çıkarmıştır. Bu ise eroin ve kokainin toplam kullanımından çok daha fazladır. Bu tür yasal ve kazaen oluşan bağımlılıkların sonuçları korkunç olabilir. Örneğin, panik atak gibi meşru bir sorundan kurtulmak için yardım isteyen insanlar, sonunda umarsız biçimde uyuşturucu-ilaç bağımlısı olabilir, ya da ilaçtan arındırılma programlarına katılmak zorunda kalabilir!

Sevgili okur, hiçbir bilimsellik iddiası içermeyen bu mütevazı önsözde değinilebilecek konulara yeterince yer verildiğini düşünerek, sizi artık kitapla baş başa bırakmak istiyorum.

Sağlık, esenlik ve mutluluk dileklerimle!

Niyazi Eröztürk 20.Nisan.2004 / Üsküdar

Kişilerin kendi kendilerini tedavi etmeye kalkışma tehlikesi her zaman vardır, ama sağlık sorunlarını ele alan kitaplar da kişileri bu yanlış yola sevk edebilir. Tabii ki her basit rahatsızlıkta doktora koşmak gerekmez, ama kendilerinin ve başkalarının sağlığı ile sorumsuzca** doktorculuk oynamanın **önemli sağlık sorunlarına yol açabileceği unutulmamalıdır. Hiç kimse, kendisiyle doğrudan ilgili konularda tarafsız ve gerçekçi bir bakış açısı oluşturamaz. Kendileriyle ilgili bir yasal sorunla karşılaşan avukatlar bu yüzden hemen bir meslektaşlarına başvururlar. Mesleklerinde başarılı sayılan doktorlar da, genellikle kendi sağlık sorunları için bir uzman doktora başvururlar. En başarılı doktorlar bile, hastalandıklarında bir hasta gibi davranırlar. Hal böyleyken, tıp eğitimi almamış kişilerin, sağlıklarına zarar verebilecek bir yanlışlık yapmadan önce doktora başvurmaları herhalde en doğru davranış olacaktır.

Bu kitap, güvenilir kaynaklardan yararlanılarak yazılmıştır. Ama yine de, verilen hiçbir bilgi hakkında sorumluluk kabul edilmez. Kitaptaki önerilerin uygulanması sonucunda oluşabilecek herhangi bir sağlık sorunu hakkında yayımcılar ve yazarlar sorumlu tutulamaz. Bu kitaptaki bilgiler ve öneriler, tıbbi bir teşhisin veya tedavinin alternatifi olarak kabul edilemez. Yayımcı ve yazar, sürekli hastalık belirtileri gösteren kişilerin bir uzman doktora başvurmalarını önerirler.

Şifalı Bitkiler Hakkında

Kitapta tanıtılan hastalıkların anlatıldığı bölümlerin pek çoğunda, tedavi önerilerinin arasında şifalı bitkilerin de önemli bir yeri var. Acıların dindirilmesinde ve yaşam standartlarının yükseltilmesinde şifalı bitkilerin bir anne elinin şefkatli okşayışını anımsatan iyileştirici etkisini sizlerle paylaşmamak mümkün olamazdı tabii ki! Ama bu bir şifalı bitkiler kitabı olmadığı için, onlarla ilgili ayrıntıları ancak konu literatüründe bulabileceksiniz. Size önerebileceğim kitaplarımı da okuyarak, konu hakkında bilmek istediklerinizi öğrenebileceksiniz.

Bu kitabımı da yayımlayan **Anahtar Kitaplar Yayınevi** tarafından, 6. Basımı Aralık 2002'de yapılan ***Bir Yudum Sağlık*** ve 3. Basımı Ocak 2004'te yapılan ***Tanrı'nın Sağlık Bahçesi*** adlı kitaplarımı kitapçılardan alabilir veya ısmarlayabilirsiniz. Bu konuda ayrıca yayınevinden de yardım alabilirsiniz tabii ki.

İyi okumalar diliyorum!

Homeopati Hakkında Genel Bilgi

Homeopati nedir?

İngiltere Kraliyet Ailesi, Mahatma Gandi, Mother Teresa, John D. Rockefeller sen., Tina Turner ve Yehudi Menuhin gibi ünlülerin adlarının yan yana gelebilmesinin tek nedeni, homeopati bilimidir. Bu kişilerin ve daha pek çok ünlü ve saygın kişinin homeopatiyi dünyanın her yerinde desteklemelerinin ise bir tek basit nedeni vardır: O gerçekten de etkilidir!

Homeopati, öncelikle bedenin bilgeliğini kabullenip, onun savunma ve bağışıklık sistemlerini güçlendirerek, iyileşme sürecini başlatan bir iyileştirme yöntemidir. Cerrahi müdahale gerektiren durumların dışındaki hastalıkların büyük çoğunluğunda homeopati kullanılabilir. Genellikle iyileştirir; iyileştiremediklerine ise kesinlikle hiçbir zarar vermez!

Yaklaşık 200 yıl kadar önce Almanya'da Dr. Samuel Hahnemann tarafından geliştirilerek dünyaya yayılan, bedenin kendini doğal olarak iyileştirmesine yardım eden etkili bir bilimsel sistemdir homeopati.

"Benzeri benzer ile tedavi", homeopatinin temel yasasını oluşturur. Antik Çağda yaşamış olan Yunanlı Hipokrat'ın, Latince sözcüklerle dile getirmiş olduğu aynı yasadır: "*Similia similibus currentur*"(benzer benzeri tedavi eder). Buna göre, herhangi bir madde sağlıklı bir kişide hastalık belirtileri oluşmasına yol açıyorsa, aynı hastalık belirtilerini gösteren bir hasta o maddeyle tedavi edilebilir. Örnek: Mutfakta soğan doğrayan sağlıklı bir kişinin gözleri yaşarır ve hatta burnu da akabilir; bu belirtilerin aynısını gösteren bir nezle, soğandan elde edilen homepatik ilaçla tedavi edilebilir.

Homeopati, hastalıkların belirtilerini insanın içindeki uyuşmazlığın bir dışavurumu olarak kabul eder. Bu tedavideki amaç ise, hastaya

zarar vermeden, ılımlı ve güvenilir bir yöntemle hastalığı tümüyle ve kökten iyileştirmektir!
Aynı hastalığa her insan değişik tepkiler gösterir. ***Hastalık yoktur; hasta vardır*** felsefesi ise homeopatinin temel taşlarından biridir. Bu yüzden de, hastalığın değil, hastanın tedavisi öngörülür.

Homeopatik İlaçlar Nasıl Etkili Olur?
Hastalık belirtilerini eczacılık ilaçlarıyla baskılamaya yönelik tedavi biçimleri modern tıp tarafından yaygınlıkla kullanılmaktadır. Bu tür tedaviler, vücudun kendi kendini iyileştirme yeteneklerini yok eder. Sonuçta, vücut dıştan yardım almadan hastalıkların üstesinden gelememeye başlar. Hastalıkla benzer belirtiler oluşturan homeopatik ilaçlar ise, vücudun kendi iyileşme gücünü harekete geçirerek sonuca ulaşır. Bu büyük bir güçtür ve doğal yolla birçok şikayetin ortadan kalkmasını sağlayabilir.

Homeopatik ilaçlar, bitkilerden, hayvanlardan, minerallerden ve madenlerden elde edilir, belli oranlarda seyreltilerek, etkili olabileceği en düşük dozda hastaya kullandırılır. İçerdikleri etken maddenin miktarı çok az olduğu için, ***herhangi bir yan etkileri yoktur ve alışkanlık yapmazlar.*** Yetişkinlerde olduğu gibi, her yaş grubundaki çocukta ve hayvanda da kullanılabilirler.
Çünkü ***zehri zehir yapan dozajdır*** ve homeopatide tüm zehirler kullanıldığı halde, seyreltme sistemi sayesinde, hiçbir homeopatik ilaçta herhangi bir zararlı etki oluşması mümkün değildir!

Eğer hasta hızla iyileşmiyorsa, homeopat(homeopati uzmanı) hastaya yönelttiği sorular sayesinde doğru ilacı, seyreltiyi ve dozajı yeniden belirleyecek ve bu ilaç vücudun bağışıklık sistemini ya da başka bir deyişle ***hayat gücünü uyaracaktır!*** Hastalık belirtileri bu yolla, baskılanmadan ortadan kaldırılır ve hasta kısa sayılabilecek zaman içinde tamamen iyileşir. Bu tedavi sayesinde hasta, hayatın uyum içindeki akışını yeniden duyumsamaya başlayacaktır.

Homeopati Tedavisinin Uygulanması

Homeopatınız size dilinizin altında eriteceğiniz veya damla olarak kullanacağınız bir ilaç verecektir. İlacı almadan 20 dakika önce ve aldıktan 20 dakika sonra, sigara dahil olmak üzere, ağzınıza hiçbir şey sokmayınız!

Tedavi süresince, mentol içerikli hiçbir şeyi, nane, adaçayı ve biberiye gibi bitkilerin çaylarını, okaliptüs ve kafur içerikli hiçbir şeyi tüketmeyin, çünkü bunların güçlü kokuları, çoğu homeopati ilacının etkisini azaltabilir ve hatta yok edebilir.

İlacınızı da loş ve serin bir yerde saklamaya özen gösterin.

Tedavi sürecindeki olası değişimleri homeopatınıza bildirin. Tedavinizin başarısı bir bakıma, sizin kendinizde saptadığınız değişiklikleri homeopatınıza bildirmenize bağlıdır ve o sizden en küçük ayrıntıları bile öğrenmek isteyecektir. Klasik hekim-hasta ilişkisiyle karıştırmamalısınız bu yeni ilişkiyi! Çünkü sizi tedavi etmeye çalışan uzmanın felsefesi, ***hastalık yoktur hasta vardır,*** anlayışına dayanır.

Tedavi Süreleri!

Bu sürenin uzunluğu hastalığınıza bağlıdır. Akut durumlarda iyileşme çok çabuk(bazen dakikalar içinde) gelişir, ama mide ülserinde olduğu gibi, çok uzun sürelerde gelişmiş olan kronik hastalıkların iyileşmesi için belirli bir zaman geçecektir; bu zaman da hastadan hastaya değişiklik gösterebilir.

Karmaşık vakalar ise, içeriden dışarıya doğru iyileşir. Örneğin, deri hastalıklarında olduğu gibi.

Yüzeysel bulgular, en son ortadan kalkan belirtilerdir.

Homeopatinin Gelişimi

10.Nisan.1755'te Meissen/Sachsen'da doğan Christian Friedrich Samuel Hahnemann, öğrenim sürecinin sonunda doktorasını verdikten sonra, 1779 Ağustosunda köy doktoru olarak çalışmaya başladı. Hekim olarak çalışırken, bir yandan da, tıp konusunda makaleler yazıyordu. Bu yazılarında Dr. Hahnemann, barbarlıkla

suçladığı tıbbi tedavi yöntemlerini, özellikle de kan almayı(hacamat), bağırsakların yıkanmasını ve korkunç yan etkilere sahip, ne olduğu bilinmeyen zehirli ilaçların kullandırılmasını eleştiriyordu. Bu makaleler ona tıp çevrelerinden ve eczacılardan pek çok düşman kazandırmaktan başka bir sonuç getirmemişti.
Tedavi yöntemlerinin yıkıcılığına daha fazla dayanamayarak bir süre sonra hekimlik yapmamaya başladı. Ama bu arada evlenip bir aileye sahip olduğu için de, tıp ve kimya kitaplarını çevirerek geçimini sağlamaya çalışıyordu. Yunanca, Latince, İngilizce, Fransızca, İbranice ve Arapça'yı okuyor, yazıyor ve konuşabiliyordu. Ama bu meslekte de eleştirel kişiliğinden hiçbir şey yitirmiş değildi. Çevirdiği kitaplarda da, düşüncelerini belirtmeyi sürdürüyordu. En belirgin özelliği ise şuydu: Özgürce düşünebilmek!

İlk Sınav

1790 yılında Hahnemann, İskoç Dr.William Cullen'in *Materia Medica* adlı kitabını Almanca'ya çeviriyordu. Günün birinde *Chinarinde*(kınakına) bölümüne geldi. Orada, kabuğun içerdiği bol miktardaki tanen maddesi sayesinde iyi bir mide güçlendirici olduğu için sıtma hastalığına karşı kullanılabilecek bir ilaç olduğu belirtiliyordu. İyi bir kimyacı olarak Hahnemann, bu sonucun doğru olmadığı kanısına vardı, çünkü daha çok miktarda tanen maddesi içeren bitkilerin sıtmaya karşı hiçbir etkiye sahip olmadıklarını biliyordu. Ama yine de merakına yenilip, bu ilacı kendi üzerinde denemeye karar vererek, birkaç gün boyunca belirli dozda *kınakına* alarak bedenindeki gelişmeleri büyük bir titizlikle kaydetmeye başladı. Onu şaşırtan bir şekilde, ilacı aldıktan kısa bir süre sonra, sıtma hastası olmadığı halde, vücudunda tipik sıtma belirtileri oluştuğunu saptadı. Belirtiler birkaç saat sonra yok oluyor, yeni bir doz aldıktan sonra ise yeniden ortaya çıkıyordu. Araştırmaya ara verdiğinde belirtiler de tümüyle yok oluyordu. Daha önce hiç kimsenin fark edemediği bu olayı çözebilmek için Hahnemann, ilacı yakın çevresindeki sağlıklı ve güvenilir kişiler üzerinde de denedi ve onlarda ortaya çıkan belirtileri de titizlikle kaydetti. Daha sonra bu araştırmalara başka doğal maddelerle de, örneğin *Belladonna*

(Güzelavratotu) ve *Arsenicum album* (Arsenik) gibi zehirli maddelerle devam etti.
Sonraki yıllarda Hahnemann, doğal maddelerin sağlıklı insanlar üzerindeki etkilerini araştırmayı sürdürdü. Hipokrat'ın, ***benzer benzeri tedavi eder*** sözleriyle açıkladığı ***benzerlik prensibini*** yeniden bulmuştu ve bu tümüyle yeni düşünme sistemini ve tedavi yöntemlerini tıpta uygulaması gerekiyordu.

Uygulama Süreci!
Çeşitli doğal maddeleri sağlıklı ve güvenilir insanlar üzerinde deneyerek geçirdiği altı yılın sonunda Hahnemann, artık bu maddeleri hastaların tedavisinde deneyebilecek kadar bilgi sahibi olduğu kanısına vardı. Ama yine de kuşkuları vardı: Acaba işe yarayacaklar mı, yoksa yaramayacaklar mıydı!
Ve sonra hastaları tedavi etmeye başladı. Hastadaki belirtilerle, kendi deneklerinde ortaya çıkan belirtiler tablosunu büyük bir dikkatle inceliyor, karşılaştırıyor, hastaya sorular soruyor ve soruyordu. İlaçlar gerçekten de işe yarıyordu!

Dr. Hahnemann çalışmalarını titizlikle sürdürdü ve ilaçların seyreltilerek güçlendirilmesi kuralını da geliştirerek, yaşamı boyunca bu konuyla ilgili çalışmalarını sürdürdü. Konuyla ilgilenmeye başladığı süre boyunca Hahnemann, 100 değişik homeopatik ilacın araştırmasını tamamladı.

1810'da ***Organon der rationellen Heilkunde*** ve 1811-1820 arasında da 6 ciltlik ***Reine Arzneimittellehre*** adlı kitaplarını yayınlayarak, homeopati bilimini toplumun yararına sundu.
2.7.1843 tarihinde ünlü bir homeopat olarak çalıştığı Paris'te öldü.

Hahnemann'ın öğretisi yalnızca Almanya'da değil, Avrupa'da, Amerikada ve Asya'da da hızla yayıldı. Çok sayıda tıp otoritesinin kuşkuyla yaklaştığı ve kesinlikle reddettiği homeopati pek çok ülkede hızla taraftar kazanmayı sürdürüyordu.

1831 Yılında orta Avrupa'da bir kolera salgını başladı. Hahnemann'ın bu hastalığa karşı önerdiği *Champhora(kafur)* büyük bir başarı kazanmıştı. Hahnemann ayrıca, kolera hastalarının karantinaya alınması gereğini de savunmuş ve böylece, bilimsel açıdan zamanının çok ötesinde bir kişi olduğunu da bir kere daha kanıtlamıştı.
Hahnemann'ın tanınmış öğrencilerinden İngiliz Dr.Frederick Foster Harvey Quin de, Champhora ilacı ile iyileşen kolera hastalarının arasındaydı. Gerçi daha önceleri de homeopatiye ilgi duyuyordu, ama onun sayesinde hayatı kurtulduğu için, 1832'de Londra'daki ilk homeopatik hastaneyi kurdu. 1854 yılındaki ikinci kolera salgını, homeopatinin etkinliğini kanıtlama fırsatını verdi Dr. Quin'e. Homeopati hastanesindeki ölüm oranı, Londra'daki öteki hastanelerdekinin %30 altındaydı. Ama yine de bu başarı basın tarafından açıklanmadı ve ancak parlamentonun araya girmesiyle konuya açıklık getirilebildi. Yapılan resmi bir açıklamada, kentin sağlık müfettişi şöyle diyordu: "Eğer Tanrı günün birinde kolerayı bana gönderecek olursa, bir homeopat uzmanın eline düşmüş olmayı isterdim!"

Günümüzde tarihçilerin ve bilim adamlarının 18. ve 19 Yüzyıl tıbbını bilimdışı olmakla ve hatta barbarlıkla suçlamalarına karşın, o dönemin tıp otoriteleri homeopatiyi "şarlatanlıkla" "bilimdışı olmakla" ve hatta "şeytansılıkla" suçlayabilmişlerdir.

Ama günümüzde homeopati A.B.D., Avrupa ve Uzakdoğu ülkelerinde uygulanmakta ve ona güvenenlerin sayısı da hızla artmaktadır.
Ülkemizde ise homeopati bilimi henüz tanınmamakta, konu hakkında yazılmış bir tek kitap bile bulunmamaktadır. Ancak, çok az sayıda homeopat İstanbul ve İzmir gibi kentlerde çalışmalarını sürdürüp, homeopatiyi topluma tanıtmaya çabalamaktadırlar. Bu uzun ve meşakkatli yolda başarılı olabilmelerini içtenlikle umuyorum!

Homeopatik İlaçların Satışı!

Ülkemizde bu ilaçların üreticisi ve tüketicisi yoktur. Bu yüzden, kitapta önerilen homeopatik ilaçları ancak yurt dışındaki homeopatik eczanelerden satın alabilirsiniz.

Benin önerebileceklerim ise Alman eczaneleridir. Çünkü Almanya'da homeopatik ilaçların üretimi sağlık bakanlığı tarafından çok sıkı kurallara bağlanmıştır. 1938 yılından beri sürekli yenilenerek bakanlık tarafından yayımlanan ***Deutsches Arzneibuch / Alman İlaç Kodeksi'*** nin en son sayısının her eczanede bulunması zorunludur.

Yani kısaca, yurt dışından homeopatik ilaç almak istediğinizde, Almanya'da üretilip satılanları gönül rahatlığı ile alıp kullanabilirsiniz.

Alman kentlerinin merkezlerindeki büyük eczanelerden ilaçlarınızı reçetesiz olarak alabilirsiniz. Ancak, zehirli maddelerden elde edilen ilaçların düşük seyreltileri reçete gerektirmektedir.

Eczaneden istediğiniz ilacı hemen alamayabilir, birkaç saat veya bir gün beklemek zorunda kalabilirsiniz. Çünkü, sayıları binlerle ifade edilebilecek bu ilaçların tümünün bir eczanede bulundurulabilmesi mümkün değildir ve eczaneler bu ilaçları, yakınlarındaki homeopatik ilaç depolarından getirtmek zorundadırlar.

Sevgili Okur, homeopati hakkında sizleri elimden geldiğince aydınlatmaya çalıştım. Bu işi tabii ki bir uzmanın yapması çok daha doğru olurdu. Ama şimdilik benim bu yetersiz açıklamalarımla yetinmek zorunda kalacaksınız. Ama ben, uzman homeopatlarımızın yazarak yayımladıkları ilk Türkçe kitabın yakın gelecekte elinize geçeceğine içtenlikle inanıyorum!

Homeopati bilimine ve onun iyileştirici uygulamalarına inanın ve size yardımcı olabilecek bir uzmana ulaşmaya çalışın. Homeopati bilimi, sağlıklı ve mutlu kişiler olmanıza büyük katkılar sağlayacaktır!

AĞIZ ve DİŞLER

Ağız boşluğu iltihabı

Belirtiler

-Ağız boşluğunu örten mukozanın kızarması ve şişmesine eşlik eden çürüme kokusu

-Dişetlerinin, dilin ve dudakların sınırlı iltihabı da bu süreçte görülebilir.

Nedenler

Ağız boşluğu iltihabının çeşitli nedenleri arasında öne çıkanlar:

-Yetersiz ağız temizliği veya ağız kuruluğu

-Bakterilerin, virüslerin veya mantarların yol açtığı enfeksiyonlar veya alerjiler

-Kenarı keskin dişlerin, dolguların veya protezlerin oluşturduğu yaralar

Biyolojik gerçekler

Ağız boşluğunu örten mukozanın dış dünya ile yakın ilişkileri vardır ve bu yüzden sıklıkla mikroorganizmalarla, çeşitli pisliklerle ve alerjenlerle karşılaşabilir. Onun sağlıklı kalabilmesi, bağışıklık sistemi tarafından gereğince korunabilmesine bağlıdır. Aksi halde, ağız boşluğu iltihapları, bağışıklık sistemi yetersizliğinin önde gelen belirtilerinden biri olarak görülmelidir.

Psikolojik gerçekler
Sürekli stresin, korkunun veya saldırganlığın, ağız boşluğu mukozasını kuruttuğu ve bu yüzden de orada enfeksiyonlara uygun bir ortam oluştuğu bilinen bir gerçektir

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Propolis tentürü ile çalkalama
Balarılarının bir ürünü olan Propolis, en etkili doğal antibiyotiktir. Bakterilere ve virüslere karşı başarıyla kullanılabilir.

Reçete: Yarım su bardağı ılık Mayıs Papatyası çayına 5 damla Propolis tentürü eklenerek iyice karıştırılır. Bu karışımla ağız uzun uzun çalkalanırken, çayın diş aralarından da geçmesi sağlanır ve sonra tükürülür. Bu çalkalama gün boyunca pek çok kere tekrarlanmalıdır.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
Propolis çalkalamasında olduğu gibi, yine ılık Mayıs Papatyası çayına 4-5 damla çay ağacı yağı eklenir ve çalkalama gün boyunca pek çok kere tekrarlanır. Bu çalkalama çayı da yutulmaz. Uygulama sonunda, ağız ılık suyla çalkalanır ve tükürülür.

Mirra tentürü (Myrrhe)
Mirra dezenfekte edici ve iltihabı önleyici etkilere sahiptir. Küçük bir fırça ile veya nemlendirilen bir pamukla hasta bölgelere sürülür. Herhangi bir zararı yoktur, yutulabilir.

Adaçayı - İsveç Şurubu!
Yarım su bardağı Adaçayına 2 tatlı kaşığı dolusu İsveç Şurubu eklenir. Gün boyunca ağız sık sık çalkalanır ve tükürülür.

Ebegümeci çiçek veya yaprak çayı
Ilık ebegümeci çayı mukoza iltihaplarını rahatlatıcı ve iyileştirici etkilere sahiptir. Gün boyunca ağız sık sık çalkalanır ve tükürülür.

Meşe kabuğu çayı
Bir yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış meşe dalı kabuğu, yarım litre soğuk suya eklenir, kaynama derecesine kadar ısıtılır ve 7-8 dakika hafif ısıda kaynatıldıktan sonra ılıklaşana kadar bekletilir ve süzülür. Gün boyunca pek çok kere ağız uzun uzun çalkalanır ve tükürülür.
Meşe kabuğundaki tanen maddesi mukozayı sertleştirir ve böylece bakterilerin ve virüslerin yaşama alanını yok eder. Sertleşen ve kuruyan mukoza, bir süre sonra, yerini yeni oluşan sağlıklı mukozaya bırakır.

İsveç Şurubu
Yarı yarıya ılık suyla inceltilen İsveç Şurubu ile ağız uzun uzun çalkalanır ve tükürülür. Böylece, ağız mukozasının ve dişetlerinin kan dolaşımı hızlanmış olur. İyileşme kısa sürede gerçekleşecektir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- C Vitamini (kivi, limon ve portakal) ve Echinacea preparatları ile bağışıklık sisteminizi güçlendirin.

- Meyve ve sebzeler tüketilmeden önce iyice yıkanmalıdır.

- Ağız boşluğu temizliğinin en önemli bölümü, dişlerin düzenli olarak fırçalanmasıdır!

Uyarı: Eğer 3-4 gün içinde bir iyileşme görülmezse, hemen bir diş hekimine gidilmelidir!

Ağız kokusu

Belirtiler
-Sarımsak veya soğan gibi sebzelerin yenmesinden sonra oluşan koku. -Sürekli ve rahatsız edici kötü bir koku.

Nedenler

Ağız kokusunun veya başka bir deyimle, nefesin kötü kokmasının başlıca nedenlerini öncelikle bilmek gerekir: Bunlar, ağız boşluğundaki, burundaki veya sinüslerdeki(sinüzit), akciğerlerdeki veya sindirim sistemindeki hastalıklardır.
Sinüzit hastalıklarında süt ve süt ürünlerinden uzak durulmalı ve balgam söktürücü özellikleri nedeniyle, zencefil, tarçın, hardal, okaliptüs, anason, ısırganotu, rezene ve kekik kullanımına öncelik tanınmalıdır.

Göğüs boşluğundaki organların kronik enfeksiyonlarının tedavisi uzman hekimlere bırakılmalıdır! Ama yine de, sigara bırakılmalı ve bolca havuç, brokoli, ıspanak ve portakal gibi(turunçgiller) bolca Betakarotin ve C vitamini içeren besinler tüketilmelidir.

Mide ülseri ve örneğin kabızlık gibi sindirim sistemi rahatsızlıkları da nefesin kötü kokmasına yol açabilir. Nane şekeri ve çikletlerle bu kötü koku örtülebilir, ama doğru olan, nedenin ortadan kaldırılmasıdır. Özellikle kabızlık, tam tahıl ekmeği, sebze, meyve keten tohumu ve bol sıvı tüketilerek kontrol altına alınabilir.

Yoğun ağız temizliği ve beslenme alışkanlıklarında yapılan olumlu değişikliklere karşın ağız kokusunun önüne geçilemediği durumlarda, bir uzman doktora veya diş hekimine başvurulmalıdır.

Ağız kokusuna göre hastalık teşhisi
Nefes kokusu bazen hastalıkların doktor tarafından teşhis edilebilmesine yardımcı olabilir:

-Şeker komasına yakınlaşmış bir hastanın nefesi "aseton" kokar.

-Bir idrar zehirlenmesi, nefesin "amonyak" kokmasına yol açar.

-Karaciğer yetmezliğinde ise hastanın nefesi "balık" kokar.

Ama ağız kokusunun genellikle oluştuğu bölge ağız boşluğudur: Çürük dişler veya bir apse, diş taşı, hasta ve iltihaplı dişeti veya diş aralarındaki besin artıklarının mayalanması.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Bolca yiyin
Tam tahıl ürünleri, zencefil, tarçın, hardal ve turp.

Az yiyin
Şeker ve şekerli besinler.

Uzak durun
Sarımsak, soğan, alkol, sigara.

Şifalı bitkiler
Çay reçetesi: 30g anason, 20g adaçayı ve 20g kekik karışımı ile, haşlama demleme yöntemiyle hazırlanmış çayın (bir bardak suya bir tatlı kaşığı bitki karışımı) ilk yudumunu ağzınızda bir süre dolaştırdıktan sonra, kalan çayı yudumlayarak için. Günde birkaç bardak çay içilebilir.

-Anason tohumu çiğnenebilir veya bir elma yenebilir.

-İltihabı önleyici bir biberiye-nane eşit karışımı çayı ile yapılan gargaralar da etkilidir.

Çay reçetesi: Bir tatlı kaşığı biberiye ve bir tatlı kaşığı nane, iki su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Soğuduktan sonra, içine bir tatlı kaşığı dolusu mirra tentürü eklenir ve bir şişeye aktarılır. Gün boyunca ağız bu suyla iyice çalkalanır ve tükürülür. Kullanımdan önce şişe iyice çalkalanmalıdır.

-Kakule tohumu çiğnenebilir.

-Sindirim sisteminden kaynaklanan ağız kokusuna karşı, nane ve kimyon çayları yararlı olacaktır.

-Mide asidi az olan kişilerin nefesleri genellikle kötü kokar. Bu durumda, mide asidinin arttırılmasına çalışılmalıdır. Süt içilmemeli, ama yoğurt ve portakal (turunçgiller) tüketilmelidir. Ayrıca, yemeklerden yarım saat sonra birkaç kimyon tanesi uzun uzun çiğnenmelidir.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Her şeyden önce ağız temizliğine özen gösterilmelidir. Her yemekten sonra dişler iyice fırçalanmalı, diş aralarında kalan yemek artıkları ise, birkaç günde bir "diş ipi" ile temizlenmelidir.

- Eğer sorun, solunum sisteminden veya sindirim sisteminden kaynaklanıyorsa, uzman hekimlerin tavsiyelerine uyulmalıdır.

Diş Çürükleri

Belirtiler
-Diş ağrısı, özellikle sıcak, soğuk ve şekerli gıdalar yenilip içildiği sırada. -Büyük çürük deliklerinde. hava hareketlerine karşı da ağrı tepkileri.

Nedenler
Başlıca neden, besinlerin içerdiği şekerdir! Dişlerden tümüyle uzaklaştırılmayan şeker, ağız boşluğu bakterileriyle bir araya geldiğinde oluşan asitler, dişin mineral yapısını eritmeye başlar. Böylece, bazılarının korkulu rüyası olan "deliklerin" oluşumunun yolu açılmış olur.

Biyolojik gerçekler
Diş çürümesi yaşla da ilgili bir durumdur. Genelde, 30 yaşa kadarki genç insanlar bu sorunla karşılaşırlar. Bu yaştan sonra çürüme rizikosu azalır, ama bunun yerine dişeti iltihabı ve parodontit (diş çevresi dokularında iltihaplanma) riski artış gösterir.

Psikolojik gerçekler
Minerallerle yeterince desteklenemeyen diş minesi, çürümeye karşı olan direncini yitirmeye başlar. Mineral destek ise sadece (genellikle mineral yoksulu) beslenmemizle değil, ayrıca psikolojik durumumuzla da yakından ilgilidir. Örneğin, stres altındaki kişinin bağırsak florasında önemli değişimler olduğu, yakın geçmişte kanıtlanmıştır. Özellikle de, potasyum ve fosfatların sindirilmesinde belirleyici katkıları olan mikroorganizmaların sayıları önemli ölçüde azalır. Sonuç: Kandaki mineraller azalır, diş minesini sertleştirici maddelerde yıkım başlar ve bunun sonucu olarak da dişlerde delinmeler görülür.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

-Şekerli gıdaları daha az tüketiniz. Ama eğer bunu yapamıyorsanız, kendinize hiç olmazsa gerçek ziyafetler çekiniz: Bir kerede yenip bitirilen bir paket çikolata, gün boyunca küçük parçalar halinde yenen aynı miktarda çikolataya göre, dişlerinizin şekerden daha az zarar görmesini sağlayacaktır.

-Diş bakımını ihmal etmeyiniz! Dişlerin günde iki kere fırçalanması (yemeklerden sonra) mutlaka gereklidir, ama bunun üçe çıkarılması daha iyidir. Dişlerinizin arasında kalan besin artıklarını temizlemek için "diş ipi" kullanınız. Diş fırçanızı en geç 6-8 haftada yenileyiniz. Kullandıktan sonra diş fırçanızı iyice kurulayınız. Nemli banyoda bırakılan ıslak diş fırçası, virüs ve mantarlar için ideal bir yaşam ve üreme alanıdır!

-Floroid içerikli diş macunları kullanın, onlar diş minesini güçlendirecektir.

-Şekersiz çikletler, dezenfekte edici tükürük üretmesi için organizmanızı uyaracak ve böylece, dişlere takılıp kalmış olan yiyecek artıkları bol tükürükle temizlenecektir.

-Yediklerimizi çok iyi çiğnediğimizde, sindirimi kolaylaştırmış oluruz. Dişlerimizin görevini midemize yaptırmamalıyız! Yanlış beslenme ise dişlerimizin başlıca düşmanı olarak kabul edilmelidir. Sağlıklı kalabilmeleri için, dişlerin sert besinleri çiğnemeleri gerekir. Sürekli yumuşak besinle beslenenlerin dişleri zamanla canlılıklarını yitirebilir; dişözü, diş destek dokuları ve dişetinde kan dolaşımı yetersizliği başlar. Ağızda bakterilerin çoğalmasına uygun bir ortam oluşur, dişler içten dışa doğru yumuşamaya başlar ve çürükler oluşur.

Belirli aralıklarla, kontrol için diş hekimine gidilmelidir. Henüz küçükken tespit edilen delikler, hastanın canı acımadan kapatılabilir.

Diş ağrısına karşı pratik çözümler

-Karanfil yağı ile nemlendirilen küçük bir pamuk parçası ağrıyan dişin üstüne yatırılır. Veya bir karanfil ağızda tükürükle biraz yumuşatıldıktan sonra, ağrıyan dişin üstünde sıkıştırılarak yavaşça çiğnenir ve etken maddenin ağrılı bölgeye ulaşması sağlanır.

-Echinacea tentürü ile ıslatılan küçük bir pamuk ağrıyan dişin üstüne yatırılır.

-Yarım veya bir tatlı kaşığı İsveç Şurubu ağza alınır ve ağrılı bölgede dişlerin arasından geçirilerek bir dakika kadar ağızda tutulur. Süre sonunda şurup biraz suyla yutulur veya tükürülür. İsveç Şurubu ile ıslatılan küçük bir pamuk parçası da ağrıyan dişin üstüne uygulanabilir. Ama dikkat: Uzun süre dişetinin üstünde tutulduğunda, dişetinde yanıklar oluşabilir!

-Çay ağacı yağı / Tea Tree oil

Yarım bardak ılık suya 3-5 damla eklenip iyice karıştırılır ve ağız bu suyla uzun uzun çalkalanır.

Veya ağrılı dişin üstüne ve eğer gerekiyorsa çevresine birkaç damla yağ damlatılır. Hemen ardından ağız bol suyla çalkalanır!

Akupresur (nokta masajı)

Bu basit masaj, acil durumlarda başvurulabilecek en etkili yöntemlerden biridir.

Baskı noktası, işaret parmaklarının dışa bakan ucunda, tırnağın hemen yanıdır. Öteki elin başparmak tırnağıyla, küçük dairesel hareketlerle o noktaya baskı uygulayın. Baskı noktasında bir süre sonra ağrı oluşması mümkündür, ama buna karşılık olarak diş ağrınız sona erecektir.

Bu yöntemi, dişçi koltuğunda otururken de uygulayabilirsiniz: Duyacağınız acı büyük olasılıkla azalacaktır.

Homeopatik ilaçlar
Önerilen seyreltilerdeki bitkisel ilaçlar, damla veya tablet formunda olabilirler. Günde 3-4 kere, 1 tablet veya 15-20 damla olmak üzere, doğrudan dil üstüne alınırlar. Etken maddelerin ağız mukozasından hızla kana karışabilmesi için, tablet çiğnenmeden dil üstünde eritilir ve damlalar da ağız içine yayılarak bir müddet dolaştırılır. Dikkat: Önerilen bu ilaçları yurt içinde bulmak pek mümkün değildir, çünkü alıcısı ve satıcısı yoktur! Batı Avrupa eczanelerinden (öncelikle Almanya'dan) temin edilebilirler.

-Aconitum D6 (Kurtboğanotu)
-Belladonna D6 (Güzelavratotu)
-Chamomilla D12 (Mayıs papatyası)
-Coffea D12 (Çiğ kahve)
-Plantago major Ø / başlangıç tentürü (Sinirliot, büyük)
-Pulsatilla D12 (İng. Pasque Flower / Alm. Küchenschelle)

Dudaklar, çatlak ve kuru

Belirtiler

-Dudaklar çatlak, pürüzlü ve kuru

-Dudak derisi, küçük veya büyük parçalar halinde soyulur

Nedenler
Kuru ve soğuk hava, dudakların kurumasının nedenlerinden biridir. Dudak çatlakları ayrıca, havanın nemini azaltan klima aygıtlarının çalıştığı kapalı ortamlarda yaşayanlarda ve organizmasında *biyotin* (H vitamini) eksikliği olanlarda görülebilir.

Biyolojik gerçekler
Dudaklar yağ bezi içermedikleri için, koruyucu yağ filmlerini çevrelerindeki deri alanlarından alırlar.

Psikolojik gerçekler
Dudak yalamak, doğal koruyucu yağ filmini yok ettiği için, dudakların kurumasına yol açar. Bilindiği gibi, herhangi bir işe konsantre olunduğunda, dudak yalamaya yatkınlık artış gösterir. Bu nedenle, fevkalade konsantrasyon gerektiren işlerde bile sakin olmaya çalışılmalıdır. Dudak yalamanın yerini tutabilecek yedek tiklere, örneğin bir tükenmez kalemle oynamaya veya çiklet çiğnemeye yönelmeye çalışılmalıdır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz!

Bal ve krema
Kuru ve çatlak dudaklarınıza her sabah biraz krema(kaymak) sürünüz. Dudaklarınızı olumsuz hava koşullarından koruyabilecek en doğru yağ karışımı kremanın yapısında vardır. Akşamları ise bal sürünüz. Bal mikrop kırıcıdır ve gece boyunca derinin kendini yenilemesini destekler. Dikkat edin: Bal ve kremayı dudaklarınıza tedavi için süreceksiniz; yalamak için değil!

Bolca Biyotin
Çatlak dudaklar, biyotin eksikliğinden de kaynaklanabilir. B8 vitamini (biyotin veya H vitamini), deriyi kükürtle besleyen, bu yüzden de deri için en önemli sayılan vitaminlerin en önde gelenlerindendir! Biyotin öncelikle, soya unu, yumurta sarısı, ceviz, fındık ve badem, sardalye ve mantar türlerinde bulunur.

Karaciğer ve yumurta sarısı
Bu besinler bazı doktorlarca tehlikeli kolesterol bombaları olarak nitelendirilirler. Ama gerçekte onlar en etkili B vitamini kaynaklarından sayılmalıdır ve kan damarları için önemli bir tehlike

oluşturdukları da kesin biçimde kanıtlanmış değildir. Hatta bu savın tam tersi olarak, yapılan bazı araştırmalarda, bu besinlerin kandaki HDL-Kolesterol miktarını arttırdığı saptanmıştır. Bilindiği gibi, HDL-Kolesterol, iç yüzeyleri kireçlenmiş damarları temizleyici etkiye sahiptir!

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Oda sıcaklığını kontrol altında tutun! Normal oda sıcaklığı 18-20° civarında olmalıdır. Havadaki ideal nem oranı ise %40-60 olabilir.

Dudak uçuğu (Herpes simplex)

Belirtiler

-Dudaklarda gerginlik duygusu ve hafif bir karıncalanma.

-Daha sonra: Hafif kabartılar, önce kırmızı bir düğüme ve kısa bir sürede de, içi saydam sıvıyla dolu kabarcıklara dönüşür.

-Nihayet: Kabarcıklar patlar, kurur ve oluşan kahverengi kabuk düşer.

Nedenler

Herpes-Simplex virüsü, dudak uçuğunu (Herpes labialis) başlatır. Toplumun hemen hemen %80'i bu virüsü taşımaktadır. Ama virüs genellikle pasif bir bekleme aşamasındadır, bağışıklık sistemindeki herhangi bir zayıflık durumunda "şansını" kullanır ve faaliyete geçer.

Bedende yuvalanan ve herhangi bir zamanda ortaya çıkan 3 çeşit Herpes virüsü tanımlanmıştır: Herpes Simplex tip 1 (HSV 1), genellikle ağız çevresinde ve burunda kabarcıklar (uçuklar) oluşturur; Herpes Simplex tip 2 (HSV 2) de aynı belirtilere yol açar, ama bu belirtiler genital bölgelerde (örneğin vajinal bölgede) ortaya çıkar; Herpes Zoster ise Suçiçeğine yol açar ve daha sonra, genellikle orta yaş döneminde, bedensel şartlar uygun olduğunda, zona hastalığına dönüşür. Tüm Herpes çeşitleri, akut dönemlerinde fevkalade bulaşıcıdır!
Pek çok kişi genellikle çocukluk çağında HSV 1 tipine yakalanır. Bu enfeksiyonun sonuçları daha sonraları, ağız çevresinde ve burunda sürekli oluşup kaybolan kabarcıklardır.

Genital bölgede yuvalanmayı seçen HSV 2 ise, cinsel temasla bulaşan bir türdür. HSV 1 gibi, HSV 2 de, özellikle bağışıklık sisteminin güç yitirdiği zamanlarda aktif hale gelir. HSV 2 henüz tedavi edilemiyor, ama erken müdahale edildiğinde, aktif dönemleri de pek rahatsız edici olmayabilir.

Suçiçeğine genellikle çocuklar yakalanır. Bu ilk enfeksiyonun ardından, Herpes virüsü uzun yıllar boyunca sinir dokularında yeniden hareketlenip, zona hastalığını başlatana kadar uykuda bekler.

Biyolojik gerçekler
Adet kanamaları, yetersiz beslenme veya yüksek ateşe yol açan hastalıklar sırasında yaşanan bedensel krizler, dudak uçuklarının oluşumunu da bir bakıma destekler. Halk arasında dudak uçuğu bu yüzden de genellikle yüksek ateşin bir ürünü olarak kabul edilir. Öpüşme, yemek yeme ve dudak boyası kullanımı gibi mekanik uyarıların yanı sıra, güneş ışınları da uçukların oluşmasında önemli bir role sahiptir. Ultraviyole ışınlarının çok güçlü olduğu bölgelerde dudak uçuğu daha sıklıkla görülür.

Psikolojik gerçekler
Herpes virüsünü kontrol altında tutan bağışıklık sistemimizin, özellikle bu konuda güç yitirmesinin başlıca nedenlerinden birinin "iğrenme" duygusu olduğu kanıtlanmıştır. Kötü kokuların, tatların veya deri temaslarının yol açtığı dudak uçukları pek önemli değildir, çünkü bunlar kısa sürede iyileşirler. Ama buna karşın, eşe, işe veya iş arkadaşlarına karşı duyulan ve belli edilmemeye çalışılan uzun süreli "iğrenme" duygusunun sonuçları çok daha ciddi olabilir. Bu tür durumlarda, uygun bir psikoterapi veya yaşam biçiminde köklü değişiklikler yapılması düşünülebilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Echinacea/Ekinazya
Echinacea tentürüne 1:5 oranında Mirra tentürü temiz bir şişede eklenir ve iyice çalkalanır. Dudaklarda hissedilen ilk karıncalanma sırasında, bu karışımla dudaklar sık sık nemlendirilmeye başlanır. Ama uçuklama başlamış ve ilerlemiş olsa da aynı yöntem uygulanabilir. Kısa sürede iyileşme görülecektir.

İsveç Şurubu
İsveç Şurubu ile de, oluşumun her aşamasında dudaklar sık sık nemlendirilirse, kısa sürede iyileşme görülecektir.

Aynısafa merhemi
Aynısafa Merhemi veya Aynısafa çayı ile dudaklar sık sık nemlendirilir.

Buz tedavisi
Dudak uçuklamasından şikayetçiyseniz ve uçuklamanın yine başlamak üzere olduğunu duyumsuyorsanız: Bir buz parçasını temiz bir mendille sarıp, kuşkulu bir biçimde karıncalanmaya başlayan bölgeye bastırınız ve bu süreyi elden geldiğince uzatınız. Ama

derinin donabileceğini de düşünerek, arada bir kısa molalar vermeniz doğru olacaktır.

Bağışıklık sistemi!
Herpes hastalıklarının tedavisinde, öncelikle bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine çalışılmalıdır. Bu amaçla alınabilecek önlemler:

Echinacea damlaları, kapsülleri veya çayı, enfeksiyon hastalıkları başta olmak üzere, pek çok hastalığa karşı bağışıklık sistemini güçlendirir. Merkez eczanelerden, ithal gıda tamamlayıcıları satılan işyerlerinden veya aktarlardan temin edilebilir.

Bolca yenecekler
Taze meyve ve sebze, deniz ürünleri, yağsız et, fındık, ceviz, badem ve tam tahıl ürünleri

Uzak durulacaklar
Alkol, kahve ve sigara

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Güçlü güneş ışınlarından uzak kalın! Dudaklarınızı etkili bir güneş kremi ile koruyun. Aşırı rüzgar da dudakları çatlatabilir ve uçuklamaya uygun ortamı oluşturabilir.

- Geçirdiğiniz tüm hastalıkları tam anlamıyla tedavi ediniz. Soğuk algınlığı gibi"sıradan" hastalıklar da dudak uçuğuna yol açabilir.

- Ağır streslerden kaçının! Rahatlatıcı egzersizler yapmaya çalışın.

- Ağız ve diş temizliğine özen gösterin.

Parodontit (diş destek dokularının yaygın iltihabı)

Belirtiler

-Kötü bir ağız kokusu eşliğinde, dişetinin kızarması, kanaması ve iltihaplanması.

-Dişlerin yerinden oynaması ve çene deformasyonları

Nedenler

Parodontit, dişi çevreleyen membranın kaybı ve alveolar kemik yapısında bozulmalar ile seyreden yaygın iltihap olarak tanımlanıyor.

Biyolojik gerçekler

Bakımsızlıktan kaynaklanan sürekli diş pası ve diş taşı(tartar), eğer temizlenmeyecek olursa, dişeti iltihabına yol açılır. Eğer bu iltihaplanma tedavi edilmezse, dişeti keselerine ulaşır ve bakteriler orada çoğalabilecek bir ortam oluşturabilirler. Gitgide ciddileşen durumla yine de ilgilenilmeyecek olursa, zamanla, çene kemiğinde 2-10 milimetreye varan erimeler görülebilir. Çene kemiğinin erimeye başlaması sonucunda da dişler sallanmaya başlar ve böylece, diş kaybının temelleri atılmış olur.

Eğer parodontit hastalığı iyice ilerlemişse, bazı dişlerin çekilmesi zorunluluğu ile karşılaşılır. Ama bu durumda belki de, dişlerin sağlam bir biçimde bir arada tutulabilmesini sağlamak amacıyla, köprüler uygulanabilir. Ayrıca, bazen de, dişetinin yeniden sağlıklı biçimde gelişebilmesini sağlamak için, dişeti kenarlarının kesilip alınması gerekebilir.

Psikolojik gerçekler

Stres, bedenimizin savunma sistemlerini zayıflatır ve hem genel anlamda iltihaplanma hem de dişeti iltihabı riskini arttırır. Parodontit hastalığına yatkın kişilerde psikologların saptadıkları başlıca davranış biçimleri şunlardır: Karar vermede yeteneksizlik ve iradesizlik(istençsizlik).

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Ağız temizliği
Dişleri yemek artıklarından temizlemek için, her yemeğin ardından dişler fırçalanmalı ve ağız iyice çalkalanmalıdır. Dişlerin arasında biriken besin artıkları, birkaç günde bir "diş ipi" ile temizlenmelidir.

Dişeti dokusunun güçlenmesi ve lenf akışının uyarılması için, dişetinize doğrudan parmağınızla da masaj yapabilirsiniz. Fazla bastırmadan, dairesel hareketlerle yapılmalıdır bu masaj.

Adaçayı ve okaliptüs çayı
Adaçayı ve okaliptüs yapraklarının içerdiği eterli yağlar ve acı maddeler iltihabın şiddetini azaltabilir.
Ayrıca, adaçayı ve okaliptüs eterli yağları da bu amaçla kullanılabilir. İçine 3-5 damla bitki yağı eklenerek iyice karıştırılan yarım bardak ılık suyla 1-2 dakika süreli çalkalamalar yapılır ve tükürülür.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
Bir bardak sıcak suya 4-5 damla bitki yağı eklenerek iyice karıştırılır ve gün boyunca pek çok kereler ağız uzun uzun çalkalanır ve tükürülür.
Ayrıca iltihaplı ve ağrılı bölgelere birkaç damla yağı yedirebilirsiniz (parmağınızla veya bir pamuk parçasıyla).

İsveç Şurubu
Dişeti problemlerine karşı, yarı yarıya suyla inceltilmiş veya sek İsveç Şurubu çalkalamaları da çok rahatlatıcıdır. Günde 1-2 kere, birkaç dakikalık çalkalamalar yapılmalı ve tükürülmelidir.
Dikkat: Şurupla ıslatılmış bir pamuk parçasıyla dişetinin üstüne uzun süreli kompresler uygulanmamalıdır! Böyle bir kompres, dişetinde hasara(yanıklara) neden olabilir!

-Mirra tentürü (Commiphora myrrha)
Yarım bardak ılık suya eklenen 1-2 tatlı kaşığı dolusu mirra tentürü ile hazırlanan çalkalama suyu ile ağız gün boyunca pek çok kereler çalkalanır ve tükürülür.

C Vitamini
Parodontit hastalığında özellikle taze meyveler tüketilerek bolca C vitamini alımına özen gösterilmelidir: Portakal ve tüm turunçgiller.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Başlıca önlem, dişlerin düzenli biçimde fırçalanması (günde en az iki kere, yemeklerden sonra), belirli aralıklarla diş hekimine kontrole gidilmesi ve dişlere gerekli bakımın yapılmasıdır (örneğin diş taşlarının temizlenmesi).

- "Diş ipi" kullanarak, dişlerin arasında biriken besin artıklarını temizleyin!

- C vitamini, dişetinin savunma gücünü arttırır. Sağlıklı dişler ve sıkı bir dişeti için gerekli olan, bolca sebze ve meyve içerikli bir beslenme biçimidir.

- Diş hekiminizin gerekli gördüğü tedavilerden kaçmayınız Eğer kaçarsanız, problemleriniz kesinlikle daha da artacaktır!!

Takma diş (protez) sorunları

Belirtiler

-Çiğneme zorlukları, çiğneme sırasında ağrı

-Mukoza iltihapları ve dişeti iltihapları

Nedenler

Yanlış yapılandırılan ve/veya ağız yapısına tam uyum sağlayamayan protez, yaşanan tüm problemlerin başlıca nedenidir. Takma dişlerin(protezlerin) çeşitleri hakkında ayrıntılı bilgi verilmesine burada imkan yoktur tabii ki.

Biyolojik gerçekler

Diş protezlerinde, milimetrik farklılıklar hemen hissedilir. Diş veya çene kalıbı alınırken yapılan hatalar veya diş teknisyeninin küçük bir dikkatsizliği nedeniyle oluşan küçücük kaymalar, gerçekte yerine tam oturan protezlerde bile büyük problemlere yol açabilir.

Protez dişetini sıkabilir veya dişetine göre bol gelebilir. Başka bir sorun da, zamanla çene kemiğinde oluşan erimeler yüzünden bollaşan protezin yeniden elden geçirilerek, yerine tam oturmasının sağlanmasıdır. Kronların ve köprülerin altındaki tıraşlanmış dişlerde de iltihaplanmalar oluşabilir. Bir kronun altındaki dişte oluşan sinir iltihabı veya sinirin ölmesi halinde de büyük problemler yaşanabilir. Ama bazen de ağrıların arkasında yatan neden, küçük bir yükseklik farkı olabilir ve bu fark kolayca tıraşlanabilir.

Psikolojik gerçekler

Protezler genelde pek çok kişi için psikolojik bir sorun olarak algılanır; birdenbire dişsiz ve yaşlı olmak! Protez, başlangıçta yabancı bir madde olarak algılanılır, hattâ dilimiz bile ona ancak birkaç hafta sonra uyum sağlayabilir. Gerçeği kadar kusursuz olsa bile, gereğinden daha büyük ve uygunsuz olduğu kanısını uyandırır bizde. Bu yeniliğe uyum sağlayabilmek bazen sanıldığından çok

daha uzun bir süre gerektirebilir. Diş protezleri problemleri işte bu nedenle, genellikle psikomatik kökenlidir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

İsveç Şurubu
Protez problemlerinden kaynaklanan dişeti şişliklerine ve iltihaplarına karşı, yarı yarıya suyla inceltilmiş veya sek İsveç Şurubu ile ağız çalkalamak çok rahatlatıcıdır. Protez yerinden çıkarılır ve küçük bir yudum kadar İsveç Şurubu ağızda dolaştırılır(çalkalanır). Çalkalama süresi isteğe veya ihtiyaca göre saptanabilir ve günde 2-3 kere tekrarlanabilir. Süre sonunda şurup tükürülebilir veya birkaç yudum su eşliğinde yutulabilir.
Dikkat: Şurupla ıslatılmış bir pamuk parçasıyla dişetinin üstüne uzun süreli kompresler uygulanmamalıdır! Böyle bir kompres dişetine zarar verebilir(yanıklar oluşabilir)!!

Karanfil veya karanfil yağı
Karanfil, diş ağrılarına karşı etkisini kanıtlamış bir drogdur. Ağzınızda bir süre tutup tükürüğünüzle yumuşattığınız bir karanfili, problemli bölge üzerinde çiğneyebilirsiniz. Ayrıca, o bölgeye birkaç damla (gerçek) karanfil yağı parmakla veya bir pamuk parçasıyla yedirilebilir.

Çay ağacı yağı /Tea Tree oil
Çay ağacı yağı, dişeti iltihaplarında yardımcı olabilir. Problemli bölgeye birkaç damla saf yağ parmakla veya bir pamuk parçasıyla yedirilir. Daha sonra ağız bol suyla çalkalanmalıdır.

Okaliptüs çayı ve Adaçayı
Haşlama demleme yöntemi ile hazırlanan yaprak çayı ile yapılan ılık çalkalamalar çok rahatlatıcı olabilir.

Echinacea/Ekinazya
Echinacea tentürü ile veya çayı ile çalkalamalar yapılabilir veya tentürle ıslatılan bir pamukla 2-3 dakikalık kompresler uygulanabilir.

Mirra tentürü (Commiphora mhyrrha)
Yarım bardak ılık suya eklenen 1-2 tatlı kaşığı dolusu mirra tentürü ile hazırlanan çalkalama suyu ile ağız uzun uzun çalkalanır.

Atkuyruğu bitki çayı
Haşlama demleme yöntemiyle hazırlanan bir bardak bitki çayının içine 1-2 tatlı kaşığı İsveç Şurubu eklenir ve bu ılık çayla uzun çalkalamalar yapılır.



ALERJİLER

Ev tozu alerjisi

Belirtiler

-Nezle, deri döküntüleri(kurdeşen/ürtiker), astım krizleri ve konjunktivit (göz ağtabakası iltihabı).

-Alerjinin şiddetiyle orantılı kan dolaşımı bozuklukları.

-Hasta kişi ev tozuyla ilişkiye girdiğinde, yani elektrik süpürgesi kullanıldığında, toz alındığında veya ev hayvanları ile temas ettiğinde, sayılan belirtiler artar, yani kötüleşir.

Nedenler

Kendilerine genellikle yakıştırıldığı gibi, ev tozu akarları (mikroskobik örümcekgillerden), alerjik tepkilerin oluşmasında kesinlikle başlıca rolü oynamazlar. Alerjik tepkilerin genelinde, akarların oynadığı rol sadece %8'dir, buna karşı, her tür ev tozunun içinde bulunan küf mantarları alerjik tepkilerin %31'inin sorumlusudur. Ev tozu akarlarının genellikle yatak çamaşırlarımızda yaşadıklarına ilişkin iddialar da doğru değildir. Yeni araştırmaların sonucuna göre, yatak çarşaflarının %98'inde ve yastık kılıflarının %78'inde bir tek akar bile yaşamamaktadır. Bu minik örümcek hayvan, yer halılarında ve kanepelerde kendisini çok daha rahat hissediyor!

Bağışıklık sistemi gerçekleri

Ev tozu alerjilerinin sıcak mevsimlerde artış gösterdiği düşüncesi yanlıştır. Çünkü ev içi sıcaklıklar, ısıtma sayesinde, her mevsimde hemen hemen aynı düzeydedir. Gerçek neden: Sıcak mevsimde havada uçuşmaya başlayan polenlerin bağışıklık sistemini allak bullak etmesi nedeniyle, ev tozu alerjilerinin de artış göstermesidir. Bu durumda, tüm alerjilerin anası olarak adlandırılabilecek olan, polen alerjisi tedavisi uygulanmalıdır.

Psikolojik gerçekler

Sürekli stres altında yaşayan kişiler, bağışıklık sistemleri hızla kontrol dışı kalabileceğinden, diğer kişilere göre daha fazla alerjik tepki gösterebilirler. Ayrıca, ev tozuna karşı alerjisi olan bazı kişiler, tozdan tümüyle arındırılmış ortamlarda bile alerjik tepkiler gösterebilirler. Bunun nedeni, o ortamda, o kişiye tozu anımsatan veya nefret etme derecesinde hoşlanmadığı herhangi bir eşyanın bulunması olabilir. Yani, alerjik yapılı kişilerin, yaşadığı ortamda kendini rahat hissetmesi de gereklidir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

-Toz böceklerinin ve küf mantarlarının cenneti sayılabilecek tüylü halıların yerine, kilim ve benzerleri kullanılabilir.

-Ev tozu akarlarını deri kepekleriyle beslemeyi ve onların dışkılarının alerjilere yol açmasını önlemek için, yatakların plastikle kaplanması ve yatak çamaşırlarının sıkça silkelenip havalandırılması doğru olur.

-Deri kaplı kanepe ve koltuklarda, kumaş kaplı olanlara göre çok daha az toz akarı yaşayabilir. Yeni ev kurarken veya mobilya değiştirirken bu konuya dikkat edilmesi yararlı olacaktır.

-Bez kaplı veya tüylü bebek veya oyuncaklar çok toz çeker. Sıkça yıkanmaları veya ortadan kaldırılmaları gerekir. Yatak odalarında da elden geldiğince halı bulundurulmamalıdır. Eğer evde bir hayvan yaşıyorsa, yatak odasına kesinlikle sokulmamalıdır.

-Yeterli miktarda C vitamini alınması çok önemlidir. Alerjik tepkilere yol açan başlıca suçlu, organizmanın salgıladığı *histamin* maddesidir. Ama C vitamini, gereğinden fazla salgılanan bu maddeyi zararsız asitlere dönüştürebilir. C vitamini, maydanoz,

dolmalık biber, portakal ve tüm turunçgiller, kivi, ve domatesten alınabilir.

-Histamin maddesini, ısırganotu çayının da zararsız hale getirebildiği söylenebilir. Günde 2-3 bardak ısırganotu çayı, aç karnına veya öğün aralarında, tatlandırılmadan yudumlanır.

Havalandırma zarar vermez
Havalandırılmayan odalarda her tür hayvancığın kendini rahat hissedebileceği şartlar kolayca oluşabilir. Rutubetli sıcak odalar da, onların üremeleri için ideal ortamlardır. Sonuç olarak: Öncelikle yatak odalarının düzenli olarak havalandırılmaları gerekir.

Özel elektrik süpürgesi
Emdiği tozun bir kısmını arkadan havaya püskürtmeden, doğrudan içindeki su kabına üfleyen özel elektrik süpürgelerinin kullanılması önerilebilir.

Homeopatik ilaçlar (tentürler)
-Alium cepa D6 seyreltisi, mutfak soğanından elde edilen bir homeopatik ilaçtır. Hapşırık, burun akıntısı, yaşaran ve kızaran gözler için başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3-4 kere, 20-25 damla, doğrudan dil üstüne veya yarım çorba kaşığı suya eklenerek alınır, ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Apis – *(Apis mellifica)* Balarısından elde edilir.
Apis D4 seyreltisi, batıcı ve yanıcı ağrılar eşliğindeki deri alerjilerine karşı kullanılabilir.
Kullanım dozajı: İki saatte bir 5 damla doğrudan dil üstüne alınır ve bir süre ağızda dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Antihistaminik ilaçlar
Bu eczacılık ilaçları, alerjik tepkilerin önünü alırlar, ama genellikle aşırı bitkinliğe de yol açarlar. *Terfenadin* veya *Loratadin* gibi yeni

etken maddeleri içeren ilaçlarda ise bu tür yan etkiler daha az görülür.

Saman nezlesi

Belirtiler

-Her yıl aynı zamanda, özellikle bahar ve yaz aylarında, öncelikle burun kaşıntısı. Daha sonra, burun akıntısı(genellikle akışkan ve saydam), hapşırık krizleri, yaşaran, kızaran ve kaşınan gözler.

Nedenler

Saman nezlesine yol açanlar(ot polenlerinin yanı sıra), özellikle ağaçların ve çiçekli bitkilerin polenleridir. Nisan-eylül dönemi boyunca çok çeşitli bitki poleni bu sürecin devamını sağlar.

Bağışıklık sistemi gerçekleri

Polenlere karşı alerjik kişiler, polen alerjisine karşı koyabilmek için bağışıklık sistemlerinin aşırı miktarda salgıladığı *histamin* maddesinin yol açtığı bedensel tepkilerden rahatsız olurlar.

Bu maddeler normalde, bağışıklık sisteminin "öncü savaşçıları" adına ideal "savaş koşullarını" oluşturmak için, kan damarlarını genişleterek, burun mukozasının beslenme yollarını daha verimli bir duruma getirirler. Bunun yanı sıra, saldırıya geçmiş olan polenlerin akciğerlere ulaşabilmelerini önlemek amacıyla, *histamin* sayesinde bronşları daraltırlar. Ama alerjik kişilerde bu oluşumun sınırları fazlaca aşılır. Gereğinden çok kanla beslenen burun mukozası şişince, doku sıvıları burun deliklerine baskı yapmaya başlar. Sonuç: Etkili bir nezledir! Ayrıca, alışılmış ölçülerin üstünde daralan bronşlar nedeniyle soluma zorlukları ve hatta astım krizleri görülebilir.

Annenin mirası
Saman nezlesi hastalarında genellikle, hücrelerini gereğinden fazla *histamin* üretmeye yönlendiren, "aksak" bir reseptör molekül vardır. Japon ve İngiliz bilim adamlarının oluşturduğu bir araştırma gurubunun vardığı sonuca göre, polen alerjikleri(alerjisi olanlar) bu "aksak" molekülü annelerinden miras alıyorlar. Başka bir deyişle, polen alerjisine yatkınlık mirasını babalarımızdan değil, annelerimizden alıyoruz!

Psikolojik gerçekler
Psikolojik stres yaşayan kişiler, bağışıklık sistemleri hızla kontrol dışı kalabildiği için, alerjilerden daha çok etkilenirler. İşte bu yüzden, tamamı yeşilliklerle örtülü bölgelerde yaşayanlara oranla, az çiçekli kentlerde yaşayanlarda polen alerjisi daha fazla görülür.

Pratik çözümler
Her şeyden önce, bir uzman hekime alerji testi yaptırılması gereği kabullenilmelidir. Güvenilir bir alerji testinin en önemli bölümünün ise, hekim ve hasta arasında yapılan ayrıntılı bir konuşma olduğunun bilinmesi gerekir! Uzman hekimin yönelttiği bilinçli sorulara verilen yanıtların doğruluğu, koyulacak olan teşhisin doğruluğunu büyük ölçüde etkileyecektir.

Sigara içmeyiniz!
Mukozalarınız zaten polenlerle yeterince sorun yaşarken, onları bir de nikotin ve katranla boğuşmak zorunda bırakma lüksüne sahip olduğunuzu sanmayın sakın! Nikotinin öncelikli tahribatı, alınan solukla ciğerlere girebilecek olan bakterileri, tozları ve polenleri tutma görevi yapan, hava yollarındaki kirpiksel epitelleri tıraşlamasıdır!

Arı poleni veya bal peteği
Arı poleni tabletleri tüm alerjik tepkilere karşı kullanılabilir! Nasıl etkili olabildiği bilimsel olarak kanıtlanmamış olmasına karşın, aynı *antihistaminik ilaçların* yaptığı gibi, *histamin* maddesini zararsız

asitlere dönüştürebiliyor. Hatta bazen, kişiyi alerjilerden tümüyle kurtarabiliyor! Ama dikkat: Bazı bünyelerin arı polenine karşı alerjisi olabileceğini unutmamak ve başlangıçta çok düşük dozajlarla denemeler yapmak gerekir. Arı poleni tabletlerinin güvenilir firmalarca üretilmiş olmasına da dikkat edilmelidir.

-Doğal bal peteğinin çiğnenmesi ile de alerjik saman nezlesi tedavi edilebilir. Her gün 2-3 kere, küçük bir petek parçası çiklet gibi çiğnenerek yutulur. Böyle uygulanan 3-4 haftalık bir tedavi kürünün daha başlangıcında bile rahatlama başlayabilir! Ama olası alerjilere dikkat edilmelidir!

Soğuk suyla burun yıkama

Burun mukozasını yatıştırır ve olası polenleri de dışarı atar. Uygulama şöyle olmalıdır: Avucunuza aldığınız soğuk suyu burnunuza dayayınız. Burun deliklerinden birini parmağınızla kapattıktan sonra, açık delikle suyu iyice içeri çekin. Sonra öteki deliği de aynı biçimde yıkayın. Nezle belirtilerinde artış görüldüğü zamanlarda bu yöntemi uygulayabilirsiniz.

Ayrıca bu yöntemi, tuzlu suyla, limonlu suyla, soğuk *mayıs papatyası* çayıyla ve soğuk *atkuyruğu* çayıyla da uygulayabilirsiniz.

Homeopatik ilaçlar

-Gelsemium – (*Gelsemium sempervirens)* Sahte yasemin kökünden elde edilir.

Gelsemium D6 seyreltisi, saman nezlesi veya yaz gribi tedavilerinde başarıyla kullanılabilir.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet veya gerektiğinde 2 saatte 1 tablet dil üstünde eritilir.

-Apis – *(Apis mellifica)* Balarısından elde edilir.

Apis D4 seyreltisi, şişen burun ve boğaz mukozasının yatıştırılması için kullanılabilir.

Kullanım dozajı: İyileşene kadar, 2 saatte 5 damla alınarak bir süre ağızda dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Cepa - *(Allium cepa)* Mutfak soğanından elde edilir.

Cepa D6 seyreltisi, hapşırık ve burun akıntısında, yaşaran ve kızaran gözlerin eşlik ettiği nezlelerin tedavisinde kullanılır.
Kullanım dozajı: Akut durumlarda, 2 saatte bir 15-20 damla, daha sonra ise günde 3-4 kere 20-25 damla alınır ve ağızda kısaca dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Antihistaminik ilaçlar
Alerjik tepkilerin etkilerini azaltırlar, ama genellikle yoğun bir yorgunluğa/bitkinliğe yol açarlar. Ama *terfenadin ve loratadin* gibi yeni etken maddeler içeren ilaçlarda bu yan etki çok daha azdır.

Gülyağı ile aromaterapi
Çiçek poleni alerjinizi çiçek kokusuyla tedavi etmeyi bir deneyin bakalım! Bazı alerjik kişilerde bu tedavi biçimi olumlu sonuçlar veriyor; bazılarında ise alerjik tepkilerin artmasına neden olabiliyor! Ama denemeye değer doğrusu!
Özellikle *gülyağı,* saman nezlesine karşı başarılı sonuçlar veriyor. Bu pahalı yağın şişesini şöyle bir koklayın. Kızarmış veya iltihaplanmış gözlerinizin üstüne *gülsüyü kompresleri* de uygulayabilirsiniz.
Ama gülyağına karşı alerjiniz varsa, *mayıs papatyası, okaliptüs, lavanta ve melisa* kokularını da deneyebilirsiniz.

Uyarı: Homeopatik ilaçlarla eterli yağları aynı zamanda kullanmayınız. Birbirlerinin olumlu etkilerini karşılıklı olarak azaltabilirler!

Kurdeşen / Ürtiker

Belirtiler

-Derinin beyaz-pembe veya kızarık kabarıklıkları ile belirgin kaşıntılı durum, batma ve yanma hissiyle birliktedir.

-Bazen bir saat kadar kısa bir sürede tüm belirtiler yok olabilir.

Nedenler

Sivilcemsi kızarık kabarcıkların ve şiddetli kaşıntının, yanmanın ve batmanın görüldüğü alerjik bir hastalıktır. Kabarcık, birden ortaya çıkan ve iz bırakmadan kısa sürede yok olan pembemsi- beyazımsı, belirgin bir deri lezyonudur. Kurdeşen akut ya da kronik olabilir. Alerjiye yol açan etkenlere göre bazı maddelerle veya böceklerle temasın, ayrıca, soğuk ya da sıcağın, ilaçların, besinlerin, bağırsak parazitlerinin ve enfeksiyon odaklarının yol açtığı çeşitli kurdeşen tipleri ayırt edilebilir. Hastalığa neden olan kimyasal maddeler, *histamin, asetilkolin ve serotonin* olabilir.

Organik gerçekler

Kurdeşen pek basit bir hastalık değildir. Yoğun bir kurdeşen krizi, yaşamsal bir kan dolaşımı şokuna yol açabilir!

Psikolojik gerçekler

Kurdeşen hastalığına yatkın kişiler, genellikle yakınlarına karşı güçlü bir bağımlılık duygusunun etkisi altındadırlar. Bu kişilerin kurdeşen dökmelerinin şöyle bir anlamı da olabilir: "Yeter artık; buraya kadar!"

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Aynısafa merhemi
Aynısafa adlı bitkinin çiçek yapraklarından elde edilir. Bu merhem, pek çok deri probleminde olduğu gibi, kurdeşende de fevkalade başarılıdır. Kızarık kabartıların üstüne sık sık merhem sürülür. Kaşıntı kısa sürede azalır ve kabarcıklar sönmeye başlar.

Lavanta yağı
Lavanta yağı, kaşıntıyı durdurur. Kaşıntılı bölgelere birkaç damla eterli yağ hafifçe yedirilir.

Tuzlu su kompresleri
Bir litre suya 2-3 yemek kaşığı dolusu sofra tuzu karıştırılarak eritilir. Suya batırılıp hafifçe sıkılan bezler kaşıntılı bölgelerin üstüne 10 dakika süreyle yatırılır. Daha sonra deri ılık suyla temizlenir.

İsveç Şurubu
Kabararak kaşınan bölgeler İsveç Şurubu ile sık sık nemlendirildiğinde, kaşıntı ve kabarıklıklar kısa sürede yok olacaktır.
Aynı belirtiler ağız içinde veya yutakta oluştuğunda da, bir tatlı kaşığı kadar şurup ağza alınır ve elden geldiğince uzun bir süre boyunca ağızda dolaştırıldıktan sonra azar azar yutulur. Şurup, değdiği her yeri rahatlatacaktır.

Homeopatik ilaçlar
-Apis – *(Apis mellifica)* Balarısının tümünden elde edilir. *Apis mellifica D4 seyreltisi,* arı sokması sonucu oluşan tabloya benzeyen tüm alerjik tepkilere karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım Dozajı: 2 saatte bir 5-6 damla tentür, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur. Kaşıntı ve döküntüler yok olduğunda damla kullanımına da son verilir.

-Urtica – *(Urtica urens)* Çiçeklenme aşamasındaki küçük yapraklı ısırganotundan elde edilir.
Urtica D6 seyreltisi, şiddetli kaşıntılara karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Saatte 1-2 tablet dil üstünde eritilir. Kaşıntı sona erdiğinde kullanıma son verilir.

-Dulcamara – *(Solanum dulcamara)* Yaban yasemini adlı bitkiden elde edilir.
Dulcamara D3 seyreltisi, kaşıntıların yatak ısısında arttığı ve soğuk ortamda azaldığı durumlarda etkilidir.
Kullanım dozajı: Saat başı 20 damla alınır ve ağızda kısaca dolaştırıldıktan sonra yutulur. Kaşıntı sona erdikten sonra kullanıma son verilir.

-Rhus toxicodendron – *(Toxicodendron quercifolium)* Kuzey Amerika'da yetişen bir bitkiden elde edilir.
Rhus toxicodendron D3 seyreltisi, kabarcıkların su topladığı ve şikayetlerin soğuk ortamda arttığı durumlarda kullanılır.
Kullanım dozajı: Saatte 20 damla alınır ve ağızda kısaca dolaştırıldıktan sonra yutulur. Rahatlık başladığında kullanıma son verilir.

Feniramin(Pheniramin)
Bu ilaç özellikle kurdeşen türü alerjik tepkilere uygun bir *antihistaminik ilaçtır.* Ama kullanan kişiyi aşırı yorgun düşürür. Eczanelerde *Avil* adı altında satılmaktadır. Tablet, şurup, ampul ve merhem biçimlerinde kullanıma sunulmaktadır. En az yan etki içeren ilaçlardandır.

Başlıca alerjenler
Balık, midye, çilek, inek sütü ve süt ürünleri, tahıllar, bal, fındık, ceviz ve badem, baharatlar ve yumurta. Örneğin *penisilin* ve benzeri bazı ilaçlar da kurdeşene yol açabilir.

Cıva alaşımlı diş dolguları veya ameliyatla bedene yerleştirilmiş olan metal gereçler, bitkilerle deri teması, hayvan tüyleri ile deri teması, örneğin sinüzit gibi akut enfeksiyonlar da kurdeşene yol açabilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Kurdeşenin ortaya çıkmasına ne gibi durumların yol açtığını kendiniz saptamaya çalışın! Bu saptamayı gerçekleştirebilmek için çok sabırlı olmak gerekecektir. Ama, kurdeşenden korunmanın başlıca yolu, onu tetikleyen etkenlerin saptanması ve onlardan elden geldiğince uzak durulmasıdır!

Neurodermitis / Dermatit

Belirtiler

-Öncelikle yüzde, boyunda, dirseklerde, diz arkasında ve kulak memesi civarında, kızarıklık, pullanma ve iltihaplanma.

-Dermatit hastalığının en belirleyici özelliği, belirli bölgelerdeki çok kuru deriyi kaşımak zorunda bırakan, şiddetli kaşıntılardır.

Nedenler

Dermatit hastalığına yatkınlık kalıtımsaldır. Ama genelde, on kişiden sadece birinde hastalık su yüzüne çıkar; başlıca etkenler ise, alerjiler ve kişiler arası çatışmalardır. Besin maddesi alerjileri, bu durumlarda genellikle abartılır ve sorumsuzca uygulanan beslenme

diyetleri nedeniyle, özellikle çocuklarda yetersiz beslenmeye yol açılabilir.

Dermatolojik gerçekler

Neurodermitik kişilerin derileri genellikle çok kurudur. Bu durumda olanların pek çoğu, bu kuruluğa karşı yağlı kremlerle ve sıkça yapılan banyolarla çare bulmaya çalışırlar. Ama bu uygulamalar durumu daha da kötüleştirmekten başka bir işe yaramaz: Yağlı kremler, yağ bezlerinin çıkış kanallarını tıkar ve dışarı çıkamayan ter deriye işleyerek, ağır kaşıntı krizleri başlatabilir; su ve sabunla sıkça yıkanmak da, hastada zaten yetersiz olan, deriyi koruyucu doğal maddelerin kaybına yol açar.

Psikolojik gerçekler

Neurodermitis her yaşta ortaya çıkabilir. Kadınlar kadar erkekler de bu hastalıktan çekerler. Hatta bebeklerde bile görülebilir ve bu durumlarda hastalık bir felakete eşdeğerdedir! Çünkü bu hastalık belirtilerini gösteren bebekler, sağlıklı yaşıtlarında olduğu gibi, davet edici kadife gibi bir deriye sahip olma şansını baştan yitirmişlerdir. Ama her şeye rağmen bebeğiyle tensel ilişki kurmak isteyen anneler, genellikle reddedildiklerini görerek üzülürler; çünkü bebek, hastalık deneyimlerine dayanarak, tensel ilişkinin acıyla eşanlamlı olduğunu öğrenir!

Yetişkin hastalarda, belirtilerin zaman zaman ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Bu krizlerin tetikleyicisi ise genellikle kişiler arası problemlerdir. Bu problemlerin kaynağı ise, olası bir ayrılıktan veya gereğinden fazla yakınlıktan duyulan korku olabilir. Tipik neurodermitik, güçlü bir ikilem içindedir: Bir yandan, insansı yakınlığa karşı büyük bir özlem duyar, öbür yandan ise, çıplak bedenini birinin görmesinden, o kişiye dokunmaktan veya dokunulmaktan aşırı ölçüde korku duyar.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Yakınlık ihtiyacı!
Özellikle neurodermitik çocuklarda, hastalıkla daha kolay baş edebilmek için, güven duyabilecekleri bir aile ortamı çok gereklidir. Hastalığın itici görüntüsüne karşın ailesi tarafından sevildiğini bilmesi ve ten teması sırasında onların özel bir çaba göstermek zorunda kalmadıklarına inanması, hastanın ruhsal dengesi bakımından çok önemlidir!

Gizli alerjiler
Bazen bir besin alerjisi veya ağır metal etkisi de dermatite yol açabilir. Çocuğunuza alerji testi uygulatın.

Yatak çarşafı
Kalıp gibi ütülenmiş yatak çarşafları kullanılmalıdır. Böylece deri daha az etkilenir ve kaşıntı da azalır.

Lavanta yağı ve Çay Ağacı yağı / Tea Tree oil
Lavanta yağı ve çay ağacı yağı kaşıntıya karşı yardımcı olabilir. Kaşınan bölgeye doğrudan 1-2 damla yağ sürülür. Ayrıca, ıslak bir beze de 3-5 damla yağ damlatıp, kompres olarak uygulayabilirsiniz.

Evening Primrose oil(İngl) – *Nachtkerzenöl*(Alm.)-*Oenothera biennis(Lat)* – ***Eşekotu yağı***
Bitki tohumundan elde edilen yağın düzenli olarak içten kullanımı sayesinde bazı hastaların rahatsızlıkları azalmış, bazılarınınki ise tümüyle iyileşmiştir! Yağın içindeki *gamma-linolen asidi* bu olumlu etkiyi yaratıyor. Böylesine bol miktarda *gamma-linolen asidi* içeren başka bir bitki yoktur. Bitkinin ve yağının bilinen herhangi bir yan etkisi de yoktur! Ancak, bu bitki yağını, örneğin batı Avrupa veya USA eczanelerinden temin edebilirsiniz(özellikle Almanya). Şişe etiketindeki kullanım dozajlarına dikkat ediniz!

Kortizon veya psikoterapi?!
Pek çok hastaya doktorları tarafından, sadece belirtileri baskı altına alabilen, ama hastalığı tedavi edemeyen *kortizonlu* ilaçlar

kullandırılır. Oysa, kronik hastalar sadece cilt doktorlarını ilgilendiren bir konu değildir; bir psikoterapi de çok olumlu sonuçlar verebilir.

Homeopatik ilaçlar
Hastalığın gidişine göre kullanılmaları gerekir!

-Dulcamara – *(Solanum dulcamara)* Yaban yasemini adlı bitkiden elde edilir.
Dulcamara D3 seyreltisi, yatak sıcaklığında kötüleşen ve soğuk ortamda rahatlayan durumlarda kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 25-30 damla alınır ve ağızda kısaca dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-*Antimonium crudum* – Doğal bir mineralden elde edilir.
Antimonium crudum Dó seyreltisi, şiddetli kaşıntı, yatak sıcaklığında, güneş ışığında, yemek sırasında, alkol alındığında ve soğuk suyla yıkanıldığında artış gösterip, dinlenme sırasında veya açık havada gezintiler yapılırken azaldığında kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 20-25 damla alınır ve ağızda kısaca dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Rhus toxicodendron – *(Toxicodendron quercifolium)* Kuzey Amerika'da yetişen zehirli bir bitkiden elde edilir.
Rhus toxicodendron D4 seyreltisi, deri lekelerinde su kabarcıkları oluştuğunda ve şikayetler soğuk ortamda daha da arttığında kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 20-25 damla alınır ve ağızda kısaca dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Uyarı: Eterli yağları ve homeopatik ilaçları eşzamanlı olarak kullanırsanız, birbirlerinin etkisini yok edebilirler!

Rahatlatıcı banyo
Deriyi yatıştırır ve onun koruyucu filmine zarar vermez.
Reçete: Bir yemek kaşığı zeytinyağı ve bir bardak süt iyice karıştırıldıktan sonra, 30-35 derecelik banyo suyuna eklenir. Banyo süresi 10 dakika civarındadır.

Önlem alarak ailece sağlıklı kalın!

- Bebeğinizi altı aylık olana kadar emzirin! Onun bağışıklık sistemi ancak bu durumda tam gelişebilir.

- *Doğru meslek:* Neurodermitik gençler meslek seçiminde çok dikkatli olmalıdırlar: Berberlikte, fırıncılıkta, oto tamirciliğinde ve kimya laboratuarlarında, deri pek çok alerjen madde ile temas edebilir. Buna karşın, hayvan bakıcılığı değişik etkiler yaratabilir. Hayvanların tüyleri ve parazitler bir yandan alerjik tepkilere yol açabilir, ama öbür yandan, hayvanlarla bir bağ oluşturularak psikolojik problemlerden kurtulabilmenin de mümkün olduğu unutulmamalıdır!

- *Doğru giysi:* Mümkün olduğunca, alerjen olabilecek hayvansal maddeler içermemelidir; yani yünlü de olmamalıdır! Beden terinin en kısa sürede uçmasını sağlayan bol giysiler tercih edilmelidir.



BEYİN ve SİNİR SİSTEMİ

Ağrılar

Belirtiler

-Ağrılar, nedenlerine ve ağrıyı çekenin kişiliğine göre önemli farklılıklar gösterebilen, karmaşık duyumsamalardır.

-Ağrının başlıca niteliği ve bu nitelikle ilgili biyolojik görevi: Rahatlığınızı kısıtlar ve bazı hareketleri yapmanızı önler. Örneğin, bel ağrısının yol açtığı hareket kısıtlamaları veya mide ağrısının yol açtığı yemek yiyememe durumu.

Nedenler

Ağrı, yaralanmalardan veya organizmanın kana salgıladığı ağrı başlatıcı kimyasal maddelerden kaynaklanabilen, çeşitli bedensel nedenler yüzünden başlayabilir. Son zamanlarda, korkunun psikolojik etkisi üzerinde ağırlıkla durulmaya başlandı.

Biyolojik gerçekler

Dokunma ve ısı gibi duyu türlerinden farklı, özgün bir duyu biçimidir ağrı. Dış ya da iç uyaranlara bağlı olarak ortaya çıkabilir. Genellikle refleks korunma tepkileri, yoğun heyecan ve duygusallıkla birlikte görülür.

Ağrı, organizmanın bir korunma mekanizmasıdır. Öbür uyaranlarla birlikte, ağrının koşullu refleksleri geliştirmesi üzerine, organizma da koruyucu mekanizmasını harekete geçirir.

Ağrı alıcıları, hemen hemen bütün dokularda bulunan sinir uçlarıdır. Bunlar mekanik, kimyasal, elektrik ve ısı gibi çeşitli uyaranların etkisiyle harekete geçer. Uyaranlar belli bir şiddete ulaştığında, zarar gören dokularda, peptit yapısında kimyasal maddeler salgılanır. Bu maddeler ağrıya duyarlı sinir uçlarını harekete geçirir

ve böylece uyarılar merkez sinir sistemine iletilir. Ağrının tanınması ve duyusal öğelerle birleşmesi, beyin kabuğunun ön alın bölgesinde gerçekleşir.
Ağrı, bir çok hastalık sürecinde ortaya çıkan bir belirtidir ve özellikleri, hastalığın tanısı açısından büyük önem taşır.

Nevralji adıyla tanımlanan ağrılar ise, sinirlerin kendi hastalıklarından kaynaklanır.

Ağrının başladığı nokta ve ağrının duyulduğu nokta aynı yer olabilir, ama aynı yer olmak zorunda da değildir; bu durumu açıklayabilecek iki temel olabilirlik vardır:

-Yaralanan noktada ağrı da duyulur(örneğin, parmakta oluşan bir kesik).
-Ağrıyan noktada hiçbir yaralanma veya hastalık belirtisi görülmez(uzak ağrılar). Örnek olarak, boyun artrozu nedeniyle sıkışan bir sinirin, kürek kemiği altındaki uç noktasında oluşan dayanılamaz ağrılar gösterilebilir.

Psikolojik gerçekler
Bir ağrının şiddet derecesini değerlendirmek, doğuştan gelen bir işlev değildir; bireysel gelişim sürecinde öğrenilir. Bu konuda kültürün de çok önemli bir rolü vardır. Bizim yaşadığımız enlemde yaşayan insanlar, örneğin Afrika veya güney Amerika ormanlarında yaşayan yerli kabilelerinin bireylerine kıyasla ağrıdan daha çok şikayetçidirler.
Afrika kıtasında, hiçbir şekilde anestezi, hipnoz veya benzeri ağrı kesici kullanmadan kafatası ameliyatları yapan cerrahlar vardır. Bu kültürlerde ağrı, sözü edilmeye bile değmeyen ve kesinlikle önemsenmeyen bir olgudur. Bu anlayış sayesinde, sadece ağrıyı dile getirme zorunluluğu frenlenmekle kalınmayıp, ağrının algılanılması da frenlenmiş oluyor. Ama bu insanlar her şeyden önce, tedaviyi uygulayan uzmanlara aşırı bir güven duyuyorlar. Ve böylece, psikologların görüşüne göre bu insanlar, ağrıyı bloke edici önemli

bir kıstası gerçekleştirmiş oluyorlar; yani, korkuyu devreden çıkarıyorlar!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Ağrı kesiciler
Ağrı kesici kullanımında dikkatli olun! Düzenli ağrı kesici ilaç kullanımı, ağrılarla nasıl başa çıkılabileceği konusunda bedeni ve beyni yanıltabilir: Dahası, yeni ağrı belirtilerine (örneğin, ağrı kesici baş ağrılarına) ve ilaç bağımlılığına yol açabilir.

İbuprofen, ASA ve Paracetamol
Bu üç etken madde, hafif ve orta şiddetli ağrıların dindirilmesinde *klasik ilaç* olarak anılmaya hak kazanmışlardır. Ayrı ayrı alındıklarında daha etkilidirler; birlikte alındıklarında daha etkili olabilecekleri konusunda herhangi bir kanıt elde edilememiştir henüz.

-***İbuprofen:*** Bu denenmiş romatizma ilacı, düşük dozajlar halinde, yüksek ateşe ve ağrılara karşı başarıyla kullanılabilir.
Ağrı kesici olarak, 200mg tek doz ve 800mg günlük doz genelde rahatlıkla alınabilir.
Tedavi amacıyla da kullanılabilir. Ağrılara ve iltihaplanmalara karşı etkilidir. Ama duyarlı mideler için rahatsız edici olabilir.

-***ASA – Asetilsalisilik asit:*** Kısaca ASA olarak anılan ***Aspirin,*** neredeyse yüz yıldır üretilmektedir. Aspirin, ağrıları ve iltihaplanmaları iyileştirici ve ateş düşürücü etkilere sahip olan, kullanımında pek sorun yaşanmayan güvenilir bir ilaçtır. Aspirin ayrıca, kalp krizine karşı önlem olarak da yaygınlıkla kullanılmaktadır.

Kullanım sırasında mide kesinlikle boş olmamalıdır ve bol suyla alınmalıdır. Mide bulantısı ve mide ağrısı gibi yan etkileri sıklıkla görülür, ama bu rahatsızlıklar kalıcı değildir ve ilaç kullanımına son verildiğinde sıkıntılar da sona erer.

Aspirinin kullanılmaması gereken durumlar!
-Grip veya suçiçeği belirtileri gösteren çocuklara ve gençlere kullandırıldığında, çok ender görülmekle birlikte kesinlikle tehlikeli bir yan etkiye yol açılabilir: Reye-Sendrom: Bu sendromun belirtileri ise, kusma, yüksek ateş, kramplar ve bayılmadır.

-Astım hastaları veya aspirine alerjisi olanlar(örneğin egzama çıkaranlar).

-Kanamaya yatkın bünyeli kişiler.

-Gebeliğin ilk üç ayında ve doğumdan kısa süre önce; çünkü doğacak bebeğe zarar verebilir.

Aspirin beden tarafından yavaş atıldığı için, kısa aralıklarla yüksek dozajlar alınması, bedende bu maddenin yüksek miktarda depolanmasına yol açabilir. Böyle bir yüksek dozajın belirtileri, kulak uğultusu, mide bulantısı ve kusma biçiminde görülebilir.

Ağır aspirin zehirlenmelerinde ise, aşırı terleme, yüksek ateş ve şaşkınlık belirtileri ortaya çıkar. **Çok yüksek Aspirin dozları ise ölümle sonuçlanabilir!**
Bünyenize uygun aspirin türü için, eczacınızdan ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.

-Parasetamol içerikli ilaçlar da aspirin gibi güvenli ve hızlı biçimde ağrıyı dindirir ve ateşi düşürebilir. Ağrıyı dindirmek için 1-2 tablet yeterlidir.
Aspirinde olduğu gibi, parasetamolde de, tek etken madde içeren ürünler öncelikle kullanılmalıdır. Bu konuda eczacınızdan bilgi alabilirsiniz.

Parasetamolün aspirine üstünlükleri:
-Aspirine kıyasla daha midevidir.
-Bebekler ve çocuklar için de uygundur(şurup veya fitil).

Parasetamolün yan etkileri: Çok ender görülmelerine karşın, öncelikle alkolikler ve karaciğer hastaları için önemli tepkilere yol açabilirler:
-Yüksek dozajda, karaciğer hasarı!
-Sürekli kullanımda, böbrek hasarı!
-Çok ender olsa da, şok durumlarına ulaşabilen alerjik tepkiler!

Yüksek dozajın belirtileri, mide bulantısı, kusma, karın ağrısı ve aşırı terleme.

Aromaterapi (koku tedavisi)
Eterli bitkisel yağlar sempatik sinir sistemini etkileyerek, ağrıları dindirebilirler. Önerilen eterli yağdan 8-10 damlası bir pamuğa veya bez parçasına damlatılır ve ağrılı bölgeye yatırılır. Diş ağrısına karşı, birkaç damla karanfil yağı ile nemlendirilen bir pamuk parçasının dişin üstüne yatırılması çok rahatlatıcıdır. Baş ağrısında, şakaklar, alın ve boyun aşağıda önerilen yağlarla hafifçe ovalanmalıdır.

-Boyun ve baş ağrısı: *Lavanta, biberiye ve nane*
-Kas ağrıları: *Yasemin, biberiye ve lavanta.*
-Yara, iltihaplanma, egzama, çıban ve böcek sokması: *Lavanta ve cayeput.*
-Karın ağrısı: *Zencefil, lavanta ve biberiye.*
-Sırt ve bel ağrısı: *Zencefil, lavanta ve biberiye.*
-Diş ağrısı: *Mayıs papatyası ve karanfil*

Akupunktur ve akupressur
Ağrı tedavisinin bu iki formu da uyarı yoluyla etki yapar. Akupunkturda iğne batırma, akupressurda ise bedenin belirli bölgelerine hafifçe baskılar ve masajlar uygulanır. Bu tür dışsal

uyarılarla sinir sistemi etkilenir ve genellikle olumlu sonuçlar alınır. Konu uzmanlarına danışabilirsiniz!

Uyarı: Ağrılarda uyulması gereken en önemli ilke, ağrı kaynağının teşhisidir! Süregelen ağrılarda lütfen bir uzman doktora gidin ve rahatsızlığınıza teşhis konulmasını isteyin!

Baş ağrısı, gerginlik kaynaklı

Belirtiler

-Kafanın arkasından başlayan ağrı tüm kafatası çatısına yayılır.

-Ağrı çekenler genellikle, dar bir kaskın kafalarını sıkıştırdığı veya kafataslarının sanki bir mengeneye sıkışmış olduğu duygusunu yaşarlar.

-Ağrı geceleri azalır. Migren ağrısına kıyasla, merdiven çıkarken veya başka türlü bedensel zorlamalar sırasında ağrı artmaz.

Nedenler
Gerginlik kaynaklı baş ağrıları, genellikle psikolojik bir problemden kaynaklanır. Başka bir neden de, ense bölgesindeki kas gerginlikleri olabilir.

Biyolojik gerçekler
Çocuklarda ve yetişkinlerde gerginlikten kaynaklanan baş ağrılarının kaynağı genellikle oturma yanlışlığından kaynaklanır: İskemleye kıyasla masa genellikle yüksektir ve bu yüzden yanlış oturma pozisyonu oluşur; bu yanlışlık omuz kaslarının gerginleşmesine yol açar ve sonunda bu gerginlik enseye kadar uzanır. Gerginleşen ense

kasları yüzünden art kafada başlayan ağrı tüm kafatasına yayılmaya başlar.

Psikolojik gerçekler

Gerginlik kaynaklı baş ağrıları genellikle başarı baskısı veya bunalımlı sosyal yaşantılar sırasında ortaya çıkar. Pek çok hastanın ifadesine göre, ağrı hep, çok utanç duydukları bir olay yaşadıklarında başlarmış.

Bu tür utanç verici bir durumun yarattığı sıkıntı, beyin tarafından rahatsız edici ve tehlikeli olarak değerlendirilir. Bu duruma karşı ilk tepkisi ise, boyun ve ense kaslarını ve kan damarlarını gerginleştirmek olur. İnsanlık tarihinin ilk çağlarında oluşmuştur bu tepki: O zamanlarda, düşmanla karşılaşıldığında, kafayı mümkün olduğunca eğmek ve tehlike altındaki boynu bir kas zırhı ile korumaya almak yararlı olabilirdi; ama bu tepki çağımızda artık pek de yararlı sayılamaz. Aksine: Kasların ve damarların uzun süreli kasılmaları nedeniyle kan dolaşımı engellenir; bu durumda organizmanın salgıladığı bazı maddeler de, kafatasımızın tepesindeki bazı sinir uçlarını(ağrı algılayıcıları) etkilerler ve ağrı başlar.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Akupressur

Gerginlik kaynaklı baş ağrılarında öncelikle uygulanan bir yöntemdir. Hatta, ağrı atakları sırasında değil de, düzenli olarak günde 3-4 kere uygulanması çok daha yararlı olacaktır.

Tai Yang: "Güneş noktası", göz ucunun iki parmak dışındaki bölgededir. Bu noktayı ayna karşısında arayın ve parmağınızın ucuyla hafif bir çukurluk sezdiğinizde doğru noktadasınız demektir. Bu noktaya bir dakika boyunca parmak ucuyla masaj yapmalısınız; önce ağrının daha az olduğu taraftaki noktayı, daha sonra da ağrının daha fazla olduğu taraftaki noktayı. Saat akrebi yönünde, yani

içerden dışarıya doğru dairesel ve yumuşak hareketlerle masajınızı yapınız.
Pian Tou Dian: Bu nokta, yüzük parmağının orta ekleminin, küçük parmağa bakan bölümündedir. Bu noktayı bir dakika süreyle parmak ucuyla sertçe ovalayın; önce ağrının daha az olduğu taraftaki parmağı, daha sonra da ağrının daha fazla olduğu taraftaki parmağı.

Ense kaslarının esnetilmesi
Bu jimnastik çok basittir; hatta oturur durumda da yapılabilir.

-Sağ elinizi sol kulağınızın üstüne koyun ve kafanızı, herhangi bir acı çekmeden, belirgin bir esneme duyumsayana kadar, yumuşakça sağa doğru yatırın. Bu pozisyonda 10 saniye kadar bekleyin ve sol elinizi sağ kulağınızın üstüne koyarak başınızı sola eğin ve 10 saniye bekleyin. Sonra bu hareketi bir kere daha yapın.

-Parmaklarını birbirine geçirdiğiniz ellerinizi kafanızın arkasına yerleştirin ve dirseklerinizi elden geldiğince geriye doğru esnetin. Sırtınızı kamburlaştırmadan, dümdüz otururken, kafanızı yavaşça öne doğru itin. Ensenizde veya sırt omurlarınızda belirgin bir esneme duyumsayana kadar, yani 10 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Kısa bir dinlenme süresinin ardından aynı hareketi tekrarlayın.

Ağrı kesiciler
"Doğanın güçlü aspirini" –**Feverfew(İngl.),** Mutterkraut(Alm.), *Tanacetum parthenium(Lat)* Gümüşdüğme adlı bitkiden elde edilir.

Migren dahil olmak üzere her türlü baş ağrısına karşı başarıyla kullanılabilen önemli bir bitkidir. Papatya ailesinden olduğu için, başka türlerle kolayca karıştırılabilir. En doğrusu, standartlaştırılmış bir bitkisel ilaç olarak kullanılmasıdır. ABD'den ithal edilen "Solgar" ve benzeri ilaç üreticilerinin ürünleri arasında, *"Feverfew"* adı altında kullanıma sunulmaktadır. Ağır vakalarda günde 3 kere 1 tablet(veya kapsül) veya ağrı kesmek için bir tablet alınır. *Feverfew* ayrıca, ateş düşürücü, adet kanamalarını destekleyici ve romatizmal ağrıları azaltıcı etkilere de sahiptir.

Aspirin ve İbuprofen
Gerginlikten kaynaklanan baş ağrılarına karşı genellikle kullanılan ilaçlar, *aspirin ve İbuprofen* etken maddeleridir. Ama hangi etken maddenin hangi hastaya iyi geldiğini anlamak için denemek gerekir.

-Asetilsalisilik = Aspirin ve türleri
-İbuprofen = Optalidon ve benzerleri

Az, daha çoktur
Değişik ağrı kesicilerin aynı zamanda kullanılması sakıncalıdır! Aynı etken maddeyi içeren değişik ilaçların bile aynı zamanda kullanılmaması gerekir. Böyle bir davranış, organizmayı strese sokabilir veya organizmayı yüksek dozajlara alıştırabilir.

Sükunet rahatlatır
Gürültüden ve hareketli ortamlardan uzaklaşın; kendinize sakin bir köşe bulun. Fazla gürültünün de gerginlik ve baş ağrısına yol açtığı artık kesinlikle biliniyor.

Gerginlik kaynaklı baş ağrısı, kadınların %88'inde ve erkeklerin %69'unda görülüyor. Migren ağrısına kıyasla, bu ağrı başın her iki yanında da hissediliyor, bedensel hareketler nedeniyle artmıyor ve kendi özel şartları altında artışı yavaş bir seyir izliyor.

Soğuk mu, yoksa sıcak mı?
Baş ağrısına karşı şakaklara veya alına uygulanan buzlu kompresler bazılarını rahatlatabilir. Buna karşın, bazılarına da bitki katkılı sıcak kompresler iyi gelir. Denemek gerekir!

Eski ev ilacı!
Akut baş ağrılarına karşı, bir fincan sade Türk kahvesi için. Veya daha da etkili olan espressoyu bir limonun suyuyla karıştırarak deneyin!

Limon kabuğu
Bir limon kabuğunun iç tarafındaki beyaz tabaka ayıklandıktan sonra şakaklara kompres yapın. Egzama hastaları ve iki yaşından küçükler için uygun değildir!

Nane yağı
Nane yağı, koku duyusu yoluyla sempatik sinir sistemini etkileyerek rahatlatır ve gergin kasları gevşetir. Baş ağrısına karşı birkaç damla nane yağı ile şakaklar ovulur. Ama dikkat, egzama ve benzeri cilt hastalıklarına yatkın olanlar nane yağı ve benzerlerini kullanmamalıdırlar!

Soğan kompresi
Soyularak ince kıyılan bir mutfak soğanı tülbende sarılarak kompres oluşturulur. Bu soğan kompresi enseye uygulanır ve 20 dakika etkilemeye bırakılır. Süre sonunda ense sıcak bir havluyla örtülür.

Karanfil
Denenmiş bir ev ilacıdır. Gün boyunca 2-3 karanfil ağır ağır çiğnenir ve yutulur.

Hardal ayak banyosu
Hardal ağrı kesici özelliklere sahiptir. Bir ayak banyosu için, 8-10 litre ılık suya 30g hardal unu eklenir ve hafifçe çalkalanarak eritilir. Banyo süresi 10 dakikadır.

Homeopatik ilaçlar
-Valeriana – *(Valeriana officinalis)* Kediotu kökünde elde edilir.
Çok eski çağlardan beri kullanılan bu iyileştirici ve yatıştırıcı kökün etken maddeleri, sinir ve kas sistemini stresli durumlarda kasılmamaya yönlendirebilir. Tedavi uzun sürelidir ve akut durumlarda sonuç vermeyebilir.
Valeriana D3 – D6 seyreltisi, günde 3-4 kere 25-30 damla alınır ve ağızda kısaca dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Böyle bir tedavi kürü 3-4 hafta sürdürülebilir ve eğer istenirse 1 hafta ara verildikten sonra yeni bir küre başlanabilir. Bilinen hiçbir yan etkisi yoktur.

-Hypericum – *(Hypericum perforatum)* Sarı kantaron adlı bitkiden elde edilir.
Kediotu kökü gibi, kantaron da hemen etki yapan bir ilaç değildir. *D6 seyreltisi ile,* yine 3-4 haftalık bir tedavi kürü sonucunda, halsizliğe yol açmadan, tüm sinir sistemini yatıştırabilir. Kantaron tentürü ile hatta, orta dereceli depresyonlar bile tedavi edilebilir.
Kullanım dozajı: Günde 3-4 kere 20-25 granül(veya damla) dil üstünde eritilir. Böyle bir tedavi kürü 3-5 hafta sürdürülebilir ve eğer istenirse, bir hafta kadar ara verildikten sonra, 3-5 haftalık yeni bir küre başlanabilir.

Önlem alarak ağrısız yaşayın!

- Parfümden kaçının! Eğer sıklıkla baş ağrısı çekiyorsanız parfümlerden kaçınmanız gerekir; çünkü baş ağrısına yol açan etkenlerden biri de parfümlerdir.

- Kofeine dikkat edin! Günde 1-2 fincan kahveyle yetinmeye çalışın.

- Et tüketimini elden geldiğince azaltın ve onun yerine balığa öncelik tanıyın. Sebep: Ağrıya ve iltihaplanmaya yol açan maddeler genellikle *arachidon asidi* tarafından oluşturulur ve bu *arachidon asidi* kırmızı ette bulunur.

- Bebekler gibi kıvrılarak mı, yoksa yüzüstü mü uyursunuz? Bu uyuma biçimleri de ense kaslarının gerginleşmesine yol açar. En doğrusu, sırtüstü yatmaktır.

Konsantrasyon(dikkat toplaşımı)aksaklıkları

Belirtiler
-Belirli bir konuyu hedef almadan, konudan konuya sıçrayan düşünceler.
-Unutkanlık, öğrenme zorluğu, düşünsel kilitlenme.

Nedenler
Konsantrasyon aksaklıklarının genelde iki nedeni vardır: Organik nedenler ve psikolojik nedenler.

-Beynin yeterince oksijen ve besleyici madde alamaması. Bu durum, yanlış beslenme ve stresten kaynaklanabilir.

-İçsel çatışmalar veya yanlış düşünce örnekleri nedeniyle, düşünce yeteneği bir türlü huzur bulamaz.

Organik gerçekler
Beynimiz sürekli olarak çalışır; bir konuya konsantre olduğumuzda da, spor yaptığımızda veya uyuduğumuzda bile. Bu yüzden onun beslenme açısından çok özel ihtiyaçları vardır. Ama öncelikle ihtiyaç duyduğu besin *kolin(cholin)* maddesidir; çünkü organizma, çok önemli sinir uyarıcı *asetilkolin(acetylcholine)* adlı maddeyi, ancak kolin maddesini dışarıdan alarak üretebilir.

Psikolojik gerçekler
Ruhsal boyutta konudan konuya atlama biçimindeki düşünce bozukluğu, genellikle batı ülkeleri halklarına özgü tipik bir davranış biçimidir. Herhangi bir şeyi unutma kaygısıyla, genelde pek çok şey aynı zamanda yapılmaya çalışılır. Örneğin, otomobil kullanırken bir yandan telefon görüşmeleri yapılır ve öte yandan da zihinsel olarak bir sonraki iş randevusunun tarihi saptanmaya çalışılır. Sonuç: Olayları birebir yaşama yoğunluğunun azalışı ve (ulaşılmaya

çabalanan sonucun tam aksine) unutkanlığın artışıdır. Örneğin, dün akşam ne yediğinizi anımsayabiliyor musunuz?

Korku!
Önemli beklentilerin korkusunu çekenler, organizmalarını sürekli olarak başarıya hazır halde tuttukları için, enerjilerini kısa sürede tüketebilirler. Kendinizi şöyle bir yoklayın bakalım; acaba konsantrasyon bozukluğunuz, korku stresinin bir ürünü olabilir mi?! Bu durumda tabii ki bu korkuyla baş etmeniz gerekir. Lütfen, "Korku bozuklukları" bölümünü okuyunuz.

Kolin içerikli beslenme
Kolin maddesi öncelikle, tam tahıl ürünleri, buğday çimi, tahıl kepeği, fındık, fıstık, ceviz, karaciğer ve yumurtada bol miktarda bulunur.

Lesitin (fosfatidilkolin)
Konsantrasyon bozukluğu çekenler için *lesitin* mucizeler yaratabilir. Çünkü bu yağ türü, beynin bilgi ulaştırma(bilgiişlem) merkezini doğrudan etkiler.
Lesitin içeren besinler: Yumurta sarısı, soya ürünleri, yağı alınmış süt, mantarlar, muz ve çikolata.

Aromaterapi
Biberiye, defne, fesleğen ve nane kokuları, kişiyi ruhsal açıdan rahatlatan özelliklere sahiptir. Bu bitki yağlarının kokusunu sık sık koklamakla veya yatak odasında bulundurmakla rahatlayabilirsiniz. Bu yağlar isteğe göre karıştırılarak da kullanılabilir.

Homeopatik ilaçlar
Bu tür doğal ilaçlar, özellikle konsantrasyon bozukluğu gibi rahatsızlıklarda, yalnızca kimyasal etken maddeler olmakla kalmayıp, enerji birikiminizi temelinden etkileyip düzenleyebilirler.

-Avena sativa Ø (başlangıç tentürü) – Yeşil Yulaf bitkisinden elde edilir.

Konsantrasyon bozukluğu, bitkinlik halleri, iştahsızlık ve hırçınlık hallerine karşı başarılıdır.
Kullanım dozajı: Günde 3-5 kere, 20-25 damla(bir çay kaşığı kadar), doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Damiana - *(Turnera diffusa*) Güney Amerika'da yetişen bir bitkiden elde edilir.
Damiana D2-D3 seyreltisi, konsantrasyon bozukluğuna yol açan bedensel ve ruhsal bitkinlik durumlarında başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere, 15-20 damla, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Gelsemium – *(Gelsemium sempervirens)* Sahte Yasemin adındaki, Kuzey Amerika kökenli bir bitkinin kökünden elde edilir.
Gelsemium D4-D6 seyreltisi, bitkinlik, gerginlik baş ağrısı, isteksizlik ve tepkisizlik hallerinde kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere, 20-25 damla, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-*Ginseng– (Panax ginseng)* Kuzey Amerika, Çin, Kore ve Japonya kökenli bir bitkinin kökünden elde edilir.
Ginseng D2-D3 seyreltileri, her türlü güçsüzlük halinde, unutkanlık ve depresyon durumlarında başarıyla kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3-4 kere, 20-25 damla, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Biberiye çayı ve banyosu
Biberiye, kan dolaşımını güçlendirir, sinir sistemini dengeler ve özellikle alçak kan basıncından kaynaklanan güçsüzlüklere ve isteksizliklere karşı başarılıdır.

Bitki çayı: Günde 1-2 bardak taze demlenmiş biberiye çayı, öğün aralarında içilir.
Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yaprak, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür.

Bitki banyosu: 50g ince kıyılmış biberiye yaprağı 1-2 litre soğuk suya eklenir ve kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 30 dakika demlenmeye bırakılır, süzülür ve sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo süresi 15-20 dakikadır. Yatmadan önce yapılan biberiye banyosu uykuyu kaçırabilir!

Olası nedenler!

- Özel sorunlar veya sorumluluklar yüzünden unutkanlık ve konsantrasyon bozuklukları oluşabilir.

- Uykusuzluk ve onun sonucu olarak yorgunluk.

- Doğal korunma içgüdüsü, kişinin ilgilenmek veya ilişkilendirilmek istemediği konulara konsantre olamamasına veya o konuyu algılayamamasına yol açabilir.

- Güçlü duygular, örneğin aşık olmak, yas tutmak veya belirli bir konuya aşırı angaje olmak, bağlanmak gibi durumlarda, unutkanlık ve konsantrasyon bozuklukları oluşabilir.

- Aşırı alkol veya uyuşturucu madde kullanımı unutkanlığa ve konsantrasyon bozukluğuna yol açabilir.

- Teşhis edilmemiş bazı hastalıklar da unutkanlık, ilgisizlik ve konsantrasyon bozukluğuna yol açabilir. Örneğin: Böbrek hastalıkları, alçak kan basıncı, genel güçsüzlük ve baş ağrıları gibi.

Migren (yarım baş ağrısı)

Belirtiler

-Genellikle başın bir tarafında oluşan ağrılar.

-Ağrıya eşlik eden belirtiler: Mide bulantısı, kusma, ışıktan kaçınma, görme bozuklukları, konuşma bozuklukları.

-Bazı hastalarda ağrının ön habercisi sayılan belirtiler: Gözlerde yıldızların uçuşması, görme alanının daralması, baş dönmesi, konuşma problemleri ve deride karıncalanma duygusu.

Nedenler

Damarsal bozukluklara (damar genişlemesini izleyen damar büzülmesi) bağlı olarak başın belirli bir bölgesinde aniden ve şiddetli bir biçimde ortaya çıkan ve belirli bir süre sonra bütünüyle ortadan kalkan ağrılı bir belirtidir.

Migren çeken yetişkinler, genellikle mantık doğrultusunda davranan ve konuları en ince ayrıntılarına kadar düşünmeye alışkın kişilerdir. Buna karşın çocuk migrenleri genellikle, uzun süre ekran önünde oturmak gibi, organizmaya aşırı yük bindirilmesiyle bağlantılıdır. Bazı çocuklar altı saatten de uzun bir süre boyunca herhangi bir ekranın önünde oturabilirler ve bu yük, çok sağlam gözler ve sağlıklı sinir sistemleri için bile fazla sayılır. Okulda ve evde sürekli çalışma halinden kaynaklanan stres de migrene yol açabilir.

Eğer çocuklar her gün ve özellikle de yemekten sonra migren krizlerine yakalanıyorlarsa, bazı belirli besin maddelerine karşı duyarlı olabilecekleri düşünülmelidir. Migreni başlatabilecek besinler, örneğin, konservelerdeki koruyucu maddeler veya besin renklendirici maddelerdir. Bu maddeler genellikle, limonata ve kola gibi içeceklerde ve konserve yiyeceklerde bulunur. Planlı bir migren diyeti uygulayabilmek için, beslenme biçiminde değişikliklere gidilmesi ve böylece o zararlı maddenin belirlenebilmesi gerekir.

Genelde, beslenme planından şekerli maddelerin çıkarılması yeterli olabilmektedir.
Kadınların %25'i, erkeklerin ise %8'i migren ağrıları çekerler. Aradaki bu farkın, kadın bedeninin hormonlar tarafından kolayca etkilenebilmesinden kaynaklandığı varsayılmaktadır. Ayrıca, uzmanların görüşüne göre bir riziko etkeni sayılan **alçak kan basıncına** kadınlarda daha çok rastlandığı da unutulmamalıdır!

Migrene yatkınlık kalıtımla da ilgili olabilir, ama migrene hangi nedenlerin yol açtığı henüz kesinlikle bilinmemektedir. Ağrı krizlerinin başlamasına, bazı beyin damarlarında oluşan bir tür enfeksiyon tepkisinin yol açabileceği de olası görülmektedir.

Bir migren krizi, heyecan, ışık parıltısı, gürültüler ve kokular, belirli bazı besin maddeleri, alkol, psikolojik baskı, stres, bitkinlik, hormon düzeyinde değişimler veya bazı ilaçlar tarafından başlatılabilir.

Migren ağrılarına karşı çareler!

Ağrı kesiciler
Akut migren krizlerine karşı kullanılabilecek klasik ilaçlar: Aspirin, Parasetamol ve İbuprofen.
Hangi etken maddelerin kime iyi geleceği ancak denenerek anlaşılabilir. Dikkat: Kombine ilaçlardan kaçının ve ilacınızı çok erken, yani ağrının başlayacağının ilk belirtileri sırasında alınız.

Ağrı kesicilerin kısırdöngüsü
Migren ilaçları sürekli etkili olabilecek bir çare olarak görülmemelidir. Gevşeme teknikleri ve yaşam biçiminde yapılabilecek değişiklikler sayesinde hastalık kontrol altına alınabilir.

Doğanın güçlü aspirini: Latince adı, Tanacetum parthenium, Türkçe, Gümüşdüğme, ***İngl., Feverfew,*** Alın. Mutterkraut.

Migren dahil olmak üzere her türlü baş ağrısına karşı başarıyla kullanılabilen önemli bir bitkidir. Papatya ailesinden olduğu için, başka türlerle kolayca karıştırılabilir! En doğrusu, standartlaştırılmış bir bitkisel ilaç olarak kullanılmasıdır.
ABD'den ithal edilen, "Solgar" ve benzeri doğal ilaç üreticilerinin ürünleri arasında, "Feverfew" adıyla kullanıma sunulmaktadır. Ağır vakalarda günde 3 kere 1 tablet veya ağrı kesmek için 1 tablet alınır. Feverfew ayrıca, ateş düşürücü, adet kanamalarını destekleyici ve romatizmal ağrıları azaltıcı etkilere de sahiptir.

Akupressur
Psikosomatik hastalıklarda olduğu kadar, migrende de öncelikle uygulanabilecek bir yöntemdir. Hatta, yalnızca ağrı atakları sırasında değil de, düzenli olarak günde 3-4 kere uygulanması çok daha yararlı olacaktır.
Tai Yang : Çin akupressur noktası olan "Güneş Noktası", göz ucunun iki parmak dışındadır. Bu noktayı ayna karşısında arayın ve parmağınızın ucuyla hafif bir çukurluk sezdiğinizde, doğru noktadasınız demektir. Bu noktaya bir dakika boyunca parmak ucuyla masaj yapmalısınız; önce ağrının daha az olduğu taraftaki noktayı, daha sonra da ağrının daha fazla olduğu taraftaki noktayı. Saat akrebi yönünde, yani içerden dışarıya doğru dairesel ve yumuşak hareketlerle masajınızı yapınız.
Pian Tou Dian : Bu nokta, yüzük parmağının orta ekleminin, küçük parmağa bakan bölümündedir. Bu noktayı bir dakika boyunca parmak ucuyla sertçe ovalayın; önce ağrının daha az olduğu taraftaki parmağı, daha sonra da ağrının daha fazla olduğu taraftaki parmağı.

Aroma-Terapi
Doğal tedavi yöntemlerini benimsemiş pek çok doktor son zamanlarda, (arada bir) tutan baş ağrılarına karşı doğal koku kullanımını öneriyor. Hoş aromalı kokular, koku alma duyusu

yoluyla sempatik sinir sistemini doğrudan etkileyebilmekte ve kişiyi rahatlatabilmektedir. Baş ağrılarına karşı birkaç damla *nane yağı,* alına ve şakaklara hafif masajlarla yedirilebilir.

Homeopatik ilaçlar

Sol taraftaki ağrılara karşı:

-Spigelia -*(Spigelia anthelmia)* Orta ve Güney Amerika kökenli bir bitkiden elde edilir.

Spigelia D4 seyreltisinin *kullanım alanları:* Bazı kişiler, daha çok nevraljik(sinirsel) baş ağrılarına benzeyen, kafatasının sol tarafından ensenin ve alnın sol tarafına ve sol göze yayılan, batıcı ve delici migren ağrıları çekerler. Sanki kafalarındaki açık bir yara zonkluyormuş gibi hissederler. Her sarsıntı ve tensel temas ağrıyı arttırır; öyle ki, ağrıyı dindirebilmek umuduyla, hasta yere uzanır ve ellerini gözlerine bastırır. Güneşin durumuna göre, ağrı bazen azalır, bazen artar.

-*Kullanım dozajı:* 10 dakikada bir 5 damla, ağrılar azalana kadar ve sonra saatte bir, iki saatte bir ve üç saatte bir 5 damla, ağrının durumuna göre kullanılır. Damlalar doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Sağ taraftaki ağrılara karşı:

-Sanguinaria – *(*Sanguinaria canadensis) Kanada'da yetişen bir bitkinin kökünden elde edilir.

Sanguinaria D 6 seyreltisinin kullanım alanları: Sağ taraftaki ağrı şakakta zonklar ve kafatasının sağ tarafından enseye uzanır. Yüz kızarıktır ve kafaya kan hücumu nedeniyle kulaklar uğuldamaktadır. Alın sanki patlamak üzeredir ve sağ göz sanki bir yumrukla dışarıya doğru itilmektedir. Bazen görülebilen burun kanamaları sayesinde ağrı azalabilir. Ama bu ağrı da güneşin hareketlerine uyumlu olarak, bazen azalır ve bazen artar.

Sanguinaria D6 seyreltisi, sanki kafaya çekiç darbeleri iniyormuşçasına güçlü ağrıların yanı sıra mide bulantısı ve kusma görüldüğünde, ama tüm bu sıkıntıların, loş ve sessiz bir ortamda azalması durumlarında kullanılmalıdır.

Kullanım dozajı: Ağrı kesilene kadar, 10 dakikada bir 5 damla doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Kafaya çivi çakılıyormuş gibi ağrılara karşı:
-*Coffea* - Çiğ kahveden elde edilir.
Üzüntü veya sevinç nedeniyle başlayabilen tek yanlı ve kramplı, sanki kafaya çivi çakılıyormuş duygusu veren ağrılara karşı *Coffea D2* seyreltisi kullanılabilir.
-*Kullanım dozajı:* Ağrı kesilene kadar, 10 dakikada bir 10-15 damla tentür, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Migren ve baş ağrısı
-Apis - *(Apis mellifica)* Balarısının tümünden elde edilir.
Apis mellifica D3 veya D4 seyreltileri, öğleden sonraları ve sıcak ortamlarda artan ve soğuk ortamda ve açık havada azalan ağrılara karşı kullanılır.
-*Kullanım dozajı:* Saatte bir, 10-15 damla *Apis D3 veya D4* seyreltisi, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur. Ağrı kesildiğinde ilaç kullanımına da son verilir.

Kramp kaynaklı migrenler *(angiospasmus)*
-*Nux vomica* - *(Strychnos nux-vomica)* Asya, Afrika, Java ve Avustralya'da yetişen bir zehirli bitkiden elde edilir.
Nux vomica D4-D6 seyreltileri, stresten ve damar kramplarından kaynaklanan migrenlerde etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere, 10-15 damla *Nux vomica D4 veya D6* seyreltisi, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve bir süre ağızda dolaştırıldıktan sonra yutulur. Ağrı kesildiğinde ilaç kullanımına son verilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Yoğun hareketlilik, beyne kan taşıyan damarları da çalıştıracaktır. Bisiklete binme, hızlı yürüyüşler veya aqua-jogging (su-joggingi) uygun olabilir. Ama, ağrı sırasında bu sporların kesinlikle yapılmaması gerekir; aksi halde ağrı artış gösterebilir!

- Parfümden uzak durun! Eğer sıkça migren ağrıları çekiyorsanız parfümden vazgeçmeniz gerekir. Belirli bazı kokular baş ağrısına yol açan başlıca etkenlerdendir.

- Kırmızı et tüketimini kısmak, onun yerine balık eti tüketmek doğru olacaktır. Sebep: Ağrı ve iltihaplanmaya yol açan maddeler genellikle *arachidon-asidi* tarafından oluşturulur ve bu asit kırmızı ette bol miktarda bulunur.

- Bir migren güncesi tutun ve ağrılarınızı başlatabileceğini düşündüğünüz etkenleri saptamaya çalışın. Örneğin, hava değişimleri, alkol, peynir ve çikolata gibi bazı belirli besin maddeleri, stres, yumurtlama, ışıktan rahatsızlık, uzun süreli uykular...
  Daha sonra, ağrı başlatıcı olduğuna inandıklarınızdan uzak durmayı deneyebilirsiniz.



BÖBREKLER ve İDRAR YOLLARI

Böbrek Havuzu Enfeksiyonu, akut

Belirtiler

-Ansızın başlayan nöbet titremesi, yüksek ateş, kalçanın hemen üstündeki bölgede güçlü ağrılar, mide bulantısı ve kusma (böbrek koliği).
-Sık aralıklarla ve zorlukla idrara çıkma. İdrar bulanık veya kan karışımı yüzünden, kızıl-kahverengi olabilir.

Nedenler
Enfeksiyona genellikle, idrar yollarından yukarıya ulaşan bakteriler yol açar.
Çocuklarda çok rastlanan başka bir neden ise, idrar reflüsüdür (geriye akma). Bu durumda idrar, mesaneden siyek yoluyla atılamayıp, idrar yoluna geri döner ve bakteriler böylece böbreklere ulaşabilir.
Böbrek havuzu enfeksiyonu, çok ender de olsa, kan dolaşımındaki bakteriler veya virüsler tarafından da başlatılabilir.

Hastalık riskleri
Sıkça yinelenen idrar yolları enfeksiyonları, böbrek havuzu enfeksiyonuna yol açabilir. Aynı risk, idrar reflüsü olanlarda, böbrek ve mesane taşı olanlarda, prostat büyümesinde ve sürekli olarak sonda taşıyan kişilerde de geçerlidir.

Olası komplikasyonlar
Geç kalınmadan tedaviye başlandığında komplikasyonlar çok ender görülür. Çocuklarda, şeker hastalarında, yaşlı ve güçsüz kişilerde bazen enfeksiyon kan dolaşımına sıçrayarak, bir kan zehirlenmesine (sepsis) yol açabilir!

Doktora ne zaman gidilmelidir?
Hiç vakit kaybetmeden!!

Önlemler, kadınlarda
-*Doğru* tuvalet hijyeninin anlamı, *önden arkaya doğru* temizlenmektir.

-Özel spreyler, parfümlü sabunlar ve dezenfekte edici sıvılar vajinal bölgede kullanılmamalıdır! Bu tür maddeler vajinal bölgenin mukoza yapısında değişikliklere yol açar ve bu değişen ortam bakteriler için ideal bir yaşam ortamı oluşturabilir! Gebelik önleyici kimyasal korunma maddeleri de vajinal bölge yapısında değişikliklere yol açabilir ve bakteriler için uygun bir yaşam ve beslenme alanı oluşabilir.

-Bolca sıvı içilmelidir. İyice *yıkanmış* bir mesanede bakteriler kolayca tutunamazlar.

-İdrar uzun süre tutulmamalıdır. İyice dolu bir mesane kendini bakterilerden koruyamaz.

-Cinsel birleşme sırasında bakteriler idrar yoluna 'itilirler'. Birleşmenin hemen ardından mesane boşaltılırsa, bir mesane enfeksiyonu oluşmasının önü alınabilir.

Önlemler, erkeklerde
-'Prostat büyümesi' bölümüne bakın.

Tedavi
Belirtiler başladığında hemen bir uzman doktora başvurulmalıdır.

Klasik tedavi antibiyotiklerle uygulanır. İlk 1-2 gün içinde önemli rahatlama görülür. Ama antibiyotik ilacın en azından 10-14 gün boyunca kullanılması gerekmektedir.

Doğal ilaçlarla tedavi
Antibiyotik ilaç kullanımının yol açacağı "bağışıklık sistemi zayıflığına" karşı, ilaç kullanımına eşzamanlı olarak "Echinacea /Ekinazya" çayı, kapsülü veya damlaları kullanılması sayesinde bağışıklık sistemi eski gücüne kavuşacak ve böylece tedavi süreci de büyük bir olasılıkla kısalacaktır.

Bitki katkılı oturma banyoları
Atkuyruğu (Equisetum arvense) oturma banyoları, eğer mümkünse taze bitki ile hazırlanmalıdır. Kalın saplı ve 1-1,5 metre kadar yüksek olan bitki türü daha da etkilidir. Ama, bitki çayı olarak kullanılan atkuyruğu da bu banyolarda kullanılabilir.
Reçete: Bir banyo için, 5 litrelik bir kova dolusu ince kıyılmış taze bitki (veya 100-150g kuru bitki) akşamdan 3-4 litre suya yatırılır. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve 30 dakika demlendirildikten sonra süzülerek, sıcak oturma banyosu suyuna eklenir.
Banyo süresi 20 dakikadır. Banyo suyu böbreklerin üstüne çıkmalıdır. Banyo sonunda, kurulanılmadan bir bornoza sarınarak yatakta 1 saat kadar dinlenilmelidir.

Bu banyo suyu, yeniden ısıtılarak iki kere daha kullanılabilir.

Bitki çayları
Kuşburnu, altınbaşak, atkuyruğu, pelinotu, mürver çiçeği, civanperçemi, yapışkanotu, hindiba, ballıbaba çiçeği(sarı veya beyaz).
Bitkiler tek tek veya istendiği gibi harmanlanarak, gün boyunca 2-3 bardak tatlandırılmamış çay, aç karnına veya öğün aralarında içilir.
Reçete: İnce kıyılmış bitkiden veya bitki harmanından bir tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür.

Homeopatik ilaçlar

-Aconitum – *(Aconitum napellus)* Kurtboğan adlı bitkiden elde edilir.

Aconitum D 30 seyreltisi, terlemeyen ve soğuk ortamda rahatlayan hastalara uygundur. Akut böbrek havuzu iltihabı, hiç beklenmedik bir anda başlayabilir. İdrarında kan gören hasta, aniden yükselen ve terletmeyen ateş yüzünden korkarak ölümü düşünmeye başlayabilir. Sürekli hareketlilik içindedir ve yatağında da dönüp durur ve sık sık susuzluğunu gidermek ister. *Aconitum D 30* seyreltisi, her zaman olduğu gibi, hastayı ve enfeksiyonu kısa sürede yatıştırır. Zamanında alındığında bu çok değerli ilaç, aniden başlayan her tür hastalığı iyileşmeye yönlendirebilir.

Kullanım dozajı: Yalnızca bir kez olmak üzere, 15-20 damla *Aconitum D 30* seyreltisi, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur. Eğer iyileşme görülmezse ertesi gün bir doz daha alınabilir. Hiçbir yan etkisi yoktur.

-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Zehirli Güzelavratotu yaprağından elde edilir.

Belladonna D 30 seyreltisi, terleyen ve sıcak ortamlarda rahatlayan hastalara uygundur. Kolayca terleyebilen ve bu yüzden çamaşır değiştirirken kendini üşütebilen, sıcak havada bile yatak sıcaklığını arayan tombul kişiler için *Belladonna D 30 seyreltisi* çok uygundur.

Ancak bu ilaç, ateşi dengeleyebilir, böbreklerdeki basıncı azaltabilir ve kafalarındaki bunalımı dağıtabilir.

Kullanım dozajı: Yalnızca 1 kere olmak üzere, 15-20 damla, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve bir süre ağızda dolaştırıldıktan sonra yutulur. Eğer gerekirse, ertesi gün bir doz daha alınabilir.

Ferrum phosphoricum – Fosfatlı demirden elde edilir.

Ferrum phosphoricum D 12 seyreltisi, idrarında kan bulunduğunu ve ateşinin yükseldiğini fark ettiği halde kafası karışmayan ve gündelik

işlerini aksatmak için bir neden olmadığını düşünen kişilere uygun bir ilaçtır. Bu tür kişilerin *Ferrum phosphoricum D 12 seyreltisine* ihtiyaçları vardır ve ilacı kullandıktan kısa bir süre sonra iyileşebilirler.
Kullanım dozajı: Günde 2 kere, 15-20 damla, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve bir süre ağızda dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Apis – *(Apis mellifica)* Bal arısının tümünden elde edilir.
Apis mellifica D4 seyreltisi, yüksek ateş eşliğinde batıcı böbrek ağrıları çekmeye başlayan, susamayan ve açık kırmızı renkli kana benzeyen idrarı az miktarda atabilen kişilere uygundur. Tentür kullanımı, idrar rengi ve beden ısısı normalleşene kadar sürdürülür.
Kullanım dozajı: Saatte bir 10-15 damla, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Coccus cacti – (Dactylopius coccus) Meksika'da kaktüslerin üstünde yaşayan bir böcekten elde edilir.
Coccus cacti D 4 seyreltisi: Akut böbrek havuzu iltihabından mesane de payına düşeni alır; batma, yanma veya sıkışma gibi belirtiler görülebilir. Ateş düşürücü ilaçların ardından, en önemli iyileştirici etkiyi *Coccus cacti D 4* seyreltisi gösterebilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10-15 damla tentür, doğrudan veya yarım tatlı kaşığı suya eklenerek dil üstüne alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Sıklıkla böbrek havuzu enfeksiyonuna yakalananların, iyileştikten sonra genel bir kontrolden geçirilerek, hastalık nedenlerinin saptanması doğru olur!

Böbrek havuzu enfeksiyonu, kronik

Belirtiler

Uzun süren bir böbrek enfeksiyonu, hiç fark edilmeden böbreğe zarar verir. Bu durumda olan kişi ise kendini gitgide daha yorgun, isteksiz ve güçsüz hisseder. Özellikle geceleri sık sık tuvalete taşınır. Hastalık yine de sürüyorsa, mide bulantısı ve kaşıntı başlayabilir.

Nedenler

Kronik böbrek havuzu enfeksiyonunun oluşumuna genellikle, sıklıkla yinelenen idrar yolları enfeksiyonu veya akut böbrek havuzu enfeksiyonu yol açabilir. Bu durumda, böbrek dokusunda yaralanmalar ve büzülmeler oluşabilir. Kronik böbrek havuzu enfeksiyonuna yol açabilecek başka bir neden de, yıllar boyunca sürekli ağrı kesici ilaçların kullanımıdır.

Hastalık rizikosunu arttıran nedenler

-Sıkça yinelenen ağır idrar yolu enfeksiyonları
-Sıkça yinelenen akut böbrek havuzu enfeksiyonları
-Böbrek taşları
-Yıllarca aralıksız ağrı kesici ilaç kullanımı

Olası sonuçlar ve komplikasyonlar

Zarar görmüş bir böbrek işlevlerini tam olarak yapabilme yetisini yitirir. Bu durumda, kan basıncı(tansiyon) yükselebilir ve kanda zehirli/zararlı maddeler birikebilir. En son gelinen durak ise "üremi" hastalığıdır ve artık, normalde böbreklerin süzüp idrarla atması gereken maddeler (özellikle protein ve aminoasit metabolizması) kanda ve başka beden sıvılarında birikmektedir. Kendini zararlı atık maddelerden temizleyemeyen bedenin artık bir gereç yardımıyla (diyaliz makinesi) veya başka tıbbi yöntemlerle, belirli aralıklarla ve sürekli olarak temizlenmesi gerekir.

Doktora ne zaman gidilmelidir?
Kronik böbrek enfeksiyonu hastası olduğunuzdan kuşkulandığınızda, en kısa sürede!

Tedavi
Kronik böbrek havuzu enfeksiyonu hastaları, böbrek hastalıkları uzmanları(nefrolog) tarafından tedavi edilirler.

Tedavi biçimi, hastalığın bulunduğu aşamaya göre, uzman hekim tarafından belirlenir.
Eğer hastalık, böbrek taşı veya idrar akımını engelleyici nedenlerden kaynaklanmışsa, önce bu nedenlerin ortadan kaldırılması gerekir.
Enfeksiyonlar antibiyotiklerle tedavi edilir. Yalnızca bir idrar yolu enfeksiyonu söz konusu olduğunda kısa süreli bir antibiyotik tedavisi yeterli olabilir. Ama bazı durumlarda da, düşük dozajlı antibiyotikler uzun süre kullandırılabilir.
Bazı özel durumlarda ise hekim, antibiyotik kullandırmadan, hastanın düzenli kontrollerden geçirilmesini uygun görebilir.
Gerekli destekleyici tedavileri de uzman hekim belirleyecektir.

Bitkisel kökenli tedaviler
Bitkisel ilaçlarla tedavi biliminde(fitoterapi), üriner sistemin bitki çayları ile yıkanması önerilir. Tedavi edici ve temizleyici özelliği olan bitkiler : *Altınbaşak, yapışkanotu, sarı veya beyaz ballıbaba çiçeği, atkuyruğu, kuşburnu, adaçayı, ısırganotu, kocayemiş yaprağı, civanperçemi.*
Bu bitkiler tek tek veya eşit oranda harmanlanarak da kullanılabilir. Günde 2-3 bardak bitki çayı, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan, yudumlanarak içilir.

Homeopatik ilaçların kullanımı
"Akut Böbrek Havuzu İltihabı" bölümünde önerilen homeopatik ilaçlar, açıklamalara uygun hallerde, kronik hastalık sürecinde de başarıyla kullanılabilir.

Böbrek Yetersizliği

Belirtiler

Hastalığın başlangıç aşamasında genelde fark edilemeyen belirtiler ancak zamanla belirginleşirler. Başlangıçta en belirgin belirti, geceleri daha sık idrara çıkılmasıdır. İdrar adeta su rengindedir ve böbrekler tarafından atılması gereken atık maddeler bedende kalmaktadır. Bunun sonucu olarak kişi kendini gitgide daha yorgun ve uyuşuk hissetmeye başlar. Kesik kesik soluk alma(tıknefeslik) görülebilir. Hastalığın ilerleme süreçlerinde ağızda kötü bir tat oluşabilir. Deri rengi sarıya döner ve kaşıntılar başlar.

Böbrek yetmezliğinin son aşaması olan üremi hastalığı ise, kalp zarı iltihabına(perikardit), akciğer zarında su toplanmasına, felçlere (inmelere) ve nihayet komaya kadar gelişebilen bir süreçtir.

Nedenler

Ardı ardına yaşanan ağır böbrek enfeksiyonları yüzünden böbrek dokuları zarar görür. Bu nedenle böbrekler süzme işlevini gitgide daha az görebilirler.

Ayrıca, çok uzun süreli ağrı kesici ilaçların kullanımı, yıllarca süren yüksek kan basıncı ve kontrol altında tutulmayan şeker hastalığının(diyabet) yıkımı sonucunda böbrek yetmezliği oluşabilir.

Hastalanma riski

Böbrek yetersizliği her yaş gurubunda ortaya çıkabilir. Ama öncelikle riziko altında olanlar, yıllar boyunca sürekli ağrı kesici ilaç kullananlardır.

Olası sonuçlar ve komplikasyonlar

Kronik böbrek yetersizliğinin sonuçları olarak, yüksek kan basıncı, dikkat toplaşımında(konsantrasyon) aksaklıklar, bitkinlik, sinirlilik halleri, kilo kaybı, iskelet sisteminde değişimler, kaşıntı krizleri, cinsel isteksizlik, cinsel güç yitimi, bağışıklık sisteminin enfeksiyon hastalıklarına karşı güçsüz kalması, kanamalara yatkınlık, kansızlık, kalp hastalıkları ve daha başka önemli sağlık sorunları görülebilir.

Alınabilecek önlemler
Ağrı kesici ilaçlar aşırı dozajlarda ve sürekli kullanılmamalıdır. Düzenli doktor kontrolleri sayesinde erken tanı koyulabilmesi olasılığı artacaktır.

Tedavi
Yalnızca akut böbrek yetmezliği tedavi edilebilmektedir. Süreklilik gösteren kronik böbrek yetmezlikleri, önünde sonunda bir hemodiyaliz (yapay böbrek aygıtında, haftada 2-3 kere, kanın zararlı maddelerden arındırılması) tedavisi veya böbrek nakli gerektirecektir.

Bitkisel kökenli tedaviler
Tıbbi tedavinin yanı sıra ve tedaviyi yürüten uzman hekimin onayı alınmak kaydıyla, üriner sistemin bitki çaylarıyla yıkanması önerilebilir. Tedavi edici ve temizleyici etkiye sahip olan ve hiçbir yan etki içermeyen şifalı bitkiler şöyle sıralanabilir: *Altınbaşak-yapışkanotu-sarı veya beyaz ballıbaba çiçeği* eşit oranda harmanlanarak kullanılır. Ayrıca, *atkuyruğu, kuşburnu, adaçayı, ısırganotu, kocayemiş yaprağı ve civanperçemi.*

Bu bitkiler, tek tek veya eşit oranda harmanlanarak da kullanılabilir. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş bitki çayı, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan yudumlanarak içilir.
Reçete: İnce kıyılarak harmanlanmış bitkiden yarım veya bir tatlı kaşığı, orta boy bir su ardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür.

İdrar Taşları

Belirtiler

-İdrar taşları, hiçbir rahatsızlık vermeden, böbreklerde veya idrar yollarında birikebilirler.

-Bazen bel veya sırt ağrıları oluşabilir. Ağrı çekenler, bunun omurgadan kaynaklandığını düşünerek, bir uzman ortopediste giderler.

-Ama en çok bilinen belirti böbrek koliğidir. Dalga dalga yayılan dayanılmaz ağrılardır bunlar ve bazen de bir kalp krizi kuşkusuna yol açabilirler. Bu ağrıların gerçek nedenini ancak bir uzman hekim saptayabilir.

Nedenler

İdrar taşlarının oluşumuna yol açan elemanlar şöyle sıralanabilir:

- Çok fazla kırmızı et tüketimi
- Kalıtsal yatkınlık
- Kronikleşmiş vitamin veya sıvı yetersizliği
- Böbrek iltihapları
- Paratiroid bezleri hastalıkları
- Sert, şebeke suyu içilmesi

Biyolojik gerçekler

Taş oluşumunun hemen hemen %90'ında kalsiyum rol oynar. Aşırı kalsiyum içeren besinlerin tüketimi kontrol altında tutulmalıdır.

Psikolojik gerçekler

Bir kere bedeninde idrar taşı oluşmuş ve ayrıca ağrı çekmiş olan kişiler, yeniden taş oluşumu riski ile yaşarlar. Pek çok kişi bu durumda, aşırı ihtiyatlı davranır ve bir sonraki ağrı nöbetini korkuyla bekler. Halbuki tam tersine, hareketlilik ve spor onlar için çok yararlı olacaktır. Çünkü sürekli hareketlilik durumunda kalsiyum idrarda birikmez ve ait olduğu bölgeye, yani kemiklere ulaşabilir.

Denenmiş ev ilaçları
-Hardal lapası kompresi, akut böbrek koliklerinde ağrı dindirici olarak etkilidir.
Reçete: 200-250g hardal unu(aktardan) alınır ve ılık su eklenerek lapa kıvamına gelene kadar iyice karıştırılır. 30x60cm boyunda çift kat tülbendin üstüne yayılır ve hardallı taraf dışarıda kalmak üzere, böbrek bölgeşinin üstüne yatırılır. Önce bir plastik parçasıyla ve sonra da bir havluyla örtülür. Böylece, ağrı azalana veya dinene kadar lapa kompresi sıcaklığını korumuş olur.
Dikkat: Hardallı taraf doğrudan böbrek bölgesinin üstüne yatırılacak olursa, deri tahrişleri oluşabilir!

Atkuyruğu çayı ve oturma banyosu
Böbrek kumu, böbrek ve mesane taşlarında, sıcak atkuyruğu oturma banyoları yapılır ve eşzamanlı olarak da bolca atkuyruğu çayı içilir. Bu arada, basınçlı bir biçimde boşaltabilmek için, idrar elden geldiğince tutulur. Bu uygulama sayesinde böbrek taşları düşürülebilir ve ağrılar dindirilebilir.
Ama dikkat: Taşların düşürülebilir boyutta olup olmadığının bir uzman hekim tarafından saptanması doğru olacaktır!
Banyo reçetesi: 4-5 litrelik bir kova dolusu ince kıyılmış taze bitki veya 100-150g kurutulmuş bitki, 3-4 litre suya yatırılır. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır, demlenmesi için 30 dakika bekletildikten sonra süzülür ve sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo süresi 20 dakikadır. Banyo suyu böbreklerin üstüne çıkmalıdır. Banyodan sonra kurulanmadan bir bornoza sarınarak bir saat kadar yatakta dinlenilmelidir.

Atkuyruğu çayı: Yarım veya bir çatlı kaşığı ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 10-15 dakika demlendikten sonra süzülür ve soğutulmadan yudumlanır.

Kayışkıran kökü çayı!
Düzce ve Bolu civarında *Yandak veya Yantak* adıyla da bilinen *(Ononis spinoza) Kayışkıran* bitkisinin ince kıyılmış kökünden

yarım tatlı kaşığı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 20-25 dakika kadar demlendikten sonra süzülür. Günde 2 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında içilir. Bir haftalık bir tedaviden sonra bir hafta ara verilir ve yeniden bir haftalık bir tedavi kürüne başlanır. Bitkinin bilinen hiçbir yan etkisi yoktur.
Ancak, **idrar kumu ve taşının oluşumunu önleyici** etkisi vardır!

Mayıs papatyası çayı
İyi demlenmiş papatya çayı, yerinden oynayarak ilerlemekte olan idrar taşının yol açtığı ağrılar sırasında bedeni yatıştırır ve destekler.
*Reçete:*Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış mayıs papatyası, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 10 15 dakika demlendikten sonra süzülür ve soğutulmadan içilir. Günde 2-4 bardak içilebilir.

Homeopatik ilaçlar
Kramplı kolik ağrılarında çok başarılıdırlar.

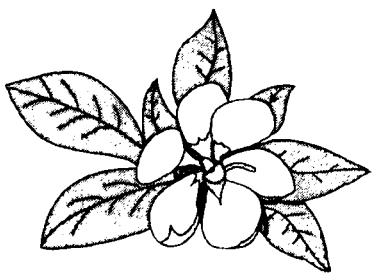
-*Calsium carbonicum* – İstiridye kabuğunun kirecinden elde edilir.
Akut ağrılara karşı etkilidir ve ayrıca da, organizmanın kalsiyumu doğru biçimde değerlendirmesini sağlayarak, olası taş oluşumlarını ve ağrıları önler.
Kullanım dozajı: Akut ağrılara karşı, *Calsium carbonicum D 12 seyreltisinden* saat başı 10 damla, kronik idrar taşlarına karşı uygulanacak tedavi küründe ise, *D 6 seyreltisinden* günde 3 kere 10 damla alınır.

-*Magnesium phosphoricum* - Magnezyum fosfattan elde edilir.
Magnesium phosphoricum D 6 seyreltisi, akut kolik ağrılarına karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Yarım bardak ılık suya 10-15 damla eklenerek yudumlanır. Eğer gerekiyorsa, bir saat sonra aynı dozaj yine alınabilir.

Ultra ses dalgaları ile taşların kırılma yöntemi
Yararı: Başarı şansı %90 civarındadır.
Sakıncaları: Operasyonların beşte birinde, kırılan taşların idrar yolundan geçerken oluşturdukları problemler yüzünden, ağır kolikler oluşabilir.
Böyle bir tedavinin olası sonuçları hakkında uzman hekimle konuşmalısınız.

Jimnastik, taşların düşürülmesine yardımcı olabilir
İdrar taşlarının, başlıca birikim bölgeleri olan böbrek havuzundan ayrılarak idrar yoluna girebilmeleri için, ayakta yapılan hafif jimnastik hareketleri önerilebilir.
Dik dururken derin soluk alın ve öne doğru eğilirken soluğunuzu verin. Bu arada da karın kaslarınızı elden geldiğince kasın.

Alınabilecek önlemler
- Susamamış olsanız bile bolca sıvı için
- Tükettiğiniz besinlerdeki kalsiyum miktarını kontrol edin! Acaba gerektiğinden fazla süt ürünleri mi tüketiyorsunuz? Fazla mide asidini emen ilaçların pek çoğu kalsiyum içerir; ilacınızın kullanım kılavuzuna bakın!
- Magnezyum tüketiminizi arttırmaya gayret edin! Böylece, büyük olasılıkla yeni taş oluşumlarını önleyebilirsiniz. Magnezyum öncelikle meyve ve sebzede bolca bulunur. Bazı madensularında da bolca magnezyum vardır.



Mesane iltihabı

Belirtiler

-Çok az miktarda idrar çıkışıyla sonuçlanan, ani işeme zorunluluklarında artış görülmesi.
-İşeme sırasında ağrı çekmek
-İdrarda bulanıklık ve bazen de kan rengi görülmesi
-İşemenin ardından gelen kramplı ağrılar

Nedenler

Başlıca neden, ayakların ve alt karın bölgesinin üşütülmesidir. Bu durumda mesanede, bakterilerin yerleşebilecekleri ideal bir ortam oluşur.

Organik gerçekler

Hastalık, erkeklere kıyasla kadınlarda daha sık görülür, çünkü onların idrar yolu erkeklerinkine kıyasla daha kısadır. Böylece, bakterilerin mesaneye ulaşması daha kolay olur.

Psikolojik gerçekler

Mesanenin fevkalade kaslı ve zarsı özellikte olan duvarı son derece esnektir. İç bölümü bir mukoza ile kaplıdır, ama kasların kasılmaları ve dezenfekte edici mukozanın işlevini yerine getirebilmesi, kişinin psikolojik durumu ile yakın ilişki içindedir. İçsel çekişmeler, stres, korku ve bastırılmış saldırganlık duyguları, mesane duvarında sürekli bir kasılmaya ve mukozanın daha az koruyucu sümüksel madde salgılamasına yol açabilir. İşte böyle bir mesane, bakterilerin yerleşebilecekleri ve çoğalabilecekleri en uygun ortam olacaktır.

Güvenli ev ilaçları

Yaban Mersini ve Frenküzümü taze özsuyu için.
Bu meyve suları, idrarın pH değerini düşürür, yani asit değerini yükseltirler. Böylece, bakterilerin çoğalmaları zorlaştırılmış olur.

Bol sıvı tüketin
Bakterilerin dışarı atılabilmeleri için mesanenin sıkça yıkanması gerekir. Bu iş için temiz kaynak suları ve bitki çayları öncelikle kullanılmalıdır.
Altınbaşak, kayışkıran kökü, kocayemiş yaprağı, kurtpençesi, fasulye kabuğu, atkuyruğu, ısırganotu, kuşburnu, mayıs papatyası, ardıç kozalağı, ayrıkotu kökü, melekotu kökü, yakıotu ve civanperçemi gibi bitkilerin çayları bu amaçla kullanılabilir. Ama **kahve içilmemelidir**, çünkü ağrıları arttırabilir!

Homeopatik ilaçlar
Mesane iltihaplanmasına karşı çok yönlü yararlar içerirler.

-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D 4 seyreltisi, iltihap önleyici ve antibiyotik etkiler içerir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla alınır. İstenmeyen herhangi bir etkisi yoktur.

-Cantharis – *(Lytta vesicatoria)* İspanyol sineği olarak bilinen bir böcekten elde edilir.
Cantharis D 6 seyreltisi, işeme sırasındaki ve sonrasındaki ağrıları dindirebilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10 veya 20 damla alınır. İstenmeyen herhangi bir etkisi yoktur.

-Nux vomica – *(Strychnos nux-vomica) Kargabüken tohumu* olarak bilinen bir ağacın tohumlarından elde edilir. Zehirli *striknin* maddesi içeren tohumların doğrudan kullanımı çok tehlikelidir. Ama burada önerilen seyreltilmiş tentür, istenmeyen hiçbir etki içermez.
Nux vomica D 12 seyreltisi, mesanede basınç ve işeme ihtiyacı olduğu halde çok az miktarda idrar atılması hallerinde rahatlatıcıdır.
Kullanım dozajı: Günde 1 kere 5 damla, iyileşme görülene kadar alınır. İki hafta içinde iyileşme görülmezse kullanıma son verilir.

-Apis– *(Apis mellifica)* Bal arısının bedeninin tümünden elde edilir. *Apis mellifica D 6 seyreltisi,* mesanede basınç, işeme sırasında batıcı ve yakıcı ağrılar görüldüğünde kullanılır. Hasta pek susamaz, dar giysilerden ve sıcak ortamdan rahatsız olur.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla, iyileşme görülene kadar alınır. İki hafta içinde iyileşme görülmezse kullanıma son verilir.

Alınabilecek önlemler

- Hemen bir uzman hekime başvurun! İhmal edilen mesane iltihapları ağır böbrek hastalıklarına yol açabilir!
- Soğuk yerlerden uzak durun. Soğuk banklara veya iskemlelere oturmayın.
- Giysilerinizin kuru olmasına özen gösterin. Yüzme sonunda ıslak mayonuzu hemen değiştirin.
- Gerekli miktarda sıvı almaya özen gösterin! Günde en az 2 litre ve yaz mevsiminde daha da fazla sıvı için. Susamamış olsanız bile için!
- Cinsel ilişkiden sonra mutlaka tuvalete gidin ve cinsel organınızı yıkayarak temizleyin! Böylece, belki de içeri sızabilecek bakterileri önlemiş olursunuz.
- Kadınlar bağırsaklarını boşalttıktan sonra, hep **önden arkaya doğru** (anüse doğru) silinmelidirler. Böylece, bakterilerin idrar yoluna ulaşmaları engellenmiş olur!
- Apış aranıza sıcak termofor koyun. Sıcak, ağrıları yatıştırır; özellikle de işeme sonrasındaki ağrıları.



Mesane yetersizliği (incontinentia urinae)

Belirtiler
-İstemsiz idrar atımı -Öksürürken, hapşırırken, gülerken veya su şırıltısı duyulduğunda, ansızın idrar kaçırılması

Nedenler
Mesane yetersizliğinde, ilkesel olarak tanımlanması gereken iki ayrı tip vardır:

Tip 1: Kişi, mesane kaslarını hiçbir durumda kontrol edemez ve işeme ihtiyacı duymadığı zamanlarda bile idrar kaçırır. Bu duruma genellikle, büzgen kasların zayıflamış olması yol açabilir; ama bazı dış tahrikler veya stres etkenleri de aynı sonuca yol açabilir. Örneğin, sıcak suyla duş yapmak, gülmek, ağlamak, hapşırmak, sevinç veya bedensel zorlanmalar.

Tip 2: Kişi, idrara çıkmadan önce güçlü bir baskı hisseder. Gerçi büzgen kasların çalışmasında bir aksama yoktur, ama mesane duvarının kasları aşırı bir basınç oluşmasına yol açarlar.

Mesane yetersizliğinin bu iki tipi değişik yöntemlerle tedavi edilir. Kronik mesane yetersizliği yüzünden, toplum içinde yaşayabilecekleri utanç verici durumlardan kaçınmak için yalnızlığı seçenlerin sayısı hiç de az değildir. Ama bu durumu bir kader olarak kabullenmemek gerekir!

Organik gerçekler
Tip 1 genellikle gençlerde ortaya çıkar, çünkü onlarda dış tahrikler ve stres etkenleri, deneyimli erişkinlere kıyasla daha yoğunlukla algılanır.

Tip 2, mesane iltihaplanmalarından veya idrar yollarında oluşmuş olan değişimlerden kaynaklanabilir. Ama, psikosomatik nedenler de sıklıkla başlıca etken olarak öne çıkabilirler.

Psikolojik gerçekler
Kişinin psikolojik(ruhsal) algılamaları, mesane bütünlüğünü aşırı derecede etkiler. Prensip olarak, kişinin başa çıkamadığı duygusal karmaşalar sırasında, *sempatik sinir sisteminin* kontrol dışına çıkışıyla, mesane kaslarında da istemsiz davranışlar ortaya çıkabiliyor. Bu doğrultuda uygulanabilecek bir psikolojik tedavi olumlu sonuçlar verebilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Tip 1)

Sıcaklık
Mesane yetersizliğine karşı kullanılabilecek en önemli ilaç sıcaklıktır! Sıcak oturma banyoları, tam banyolar veya ayak banyoları yapınız ve ayaklarınızın hiçbir zaman üşümemesine özen gösteriniz. Sıcak kompresler veya sıcak termofor kullanımı da yararlı olabilir.

Soğuk algınlığı sonrasında mesane yetersizliği
Civanperçemi ve sarı kantaron bitkilerinin eşit karışımının çayı, sabah ve akşam saatlerinde, aç karnına, soğutulmadan yudumlanır. Ayrıca, iki günde bir *atkuyruğu oturma banyosu,* yatmadan hemen önce alınır. *Atkuyruğu çayı da*, sabah ve akşam saatlerinde birer bardak içilebilir.

Öksürme veya hapşırma sırasında idrar kaçırma
Günde 1-3 bardak *sinirliot çayı*, aç karnına yudumlanarak içilir.

Tip 2)
Mesanede oluşan basınçla ortaya çıkan ve özellikle ruhsal nedenlerden kaynaklanan mesane yetersizliğine karşı önlemler:

- İdrar söktürücü ilaçlardan kaçınılmalıdır.
- Alkol, kahve veya kofein içerikli içecekler yüksek derecede idrar söktürücü etki içerirler. Kaynak sularını veya bitki çaylarını tercih etmek doğru olacaktır.

Homeopatik ilaçlar
Homeopatik ilaçlar özellikle, mesane kaslarının sinirsel kasılmalarına ve mesane basıncına karşı olumlu etkiler içerirler.

Kalium carbonicum – Potasyum karbonattan elde edilir.
Kalium carbonicum D 12 seyreltisi, özellikle yaşlılarda ortaya çıkan büzgen kas yetersizliğine karşı kendini kanıtlamış bir homeopatik ilaçtır.
Kullanım dozajı: Günde 1 kere 5 damla alınır. Lütfen bir kereden fazla almayın, çünkü D 12 gibi yüksek bir seyreltinin etkisi yeterli olacaktır.

-Cantharis –*(Lytta vesicatoria)* İspanyol Sineği olarak bilinen bir böcekten elde edilir.
Cantharis D 6 seyreltisi, mesane kası kramplarını yatıştırır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 15-20 damla alınır.

-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D 6 seyreltisi, gerginliğe ve mesane basıncına karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 15-20 damla alınır.

-Petroselinum – *(Petroselinum crispum)* Maydanoz bitkisinden elde edilir.
Petroselinum D 6 seyreltisi, aniden oluşan idrar baskılarını yatıştırır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla alınır.

Alınabilecek önlemler

- Soğuk ve esintili yerlerden uzak durun ve özellikle de soğuk zeminlere oturmayın!
- Kahve ve alkolden uzak durun! Sigaranın içerdiği nikotin de mesane kaslarını olumsuz etkiler.
- Mesanenizde baskı oluştuğunda hemen tuvalete gidin! İdrar atmayı kesinlikle ertelemeyin, çünkü bu durum mesane basıncını arttırır ve büzgen kasları yanıltabilir.
- Gebelik sürecinde ve doğum sonrasında, pelvis(leğen) tabanını oluşturan kaslar çok yumuşaktır. Kendinizi korumak için, ağır şeyler kaldırmamaya özen gösterin!
- Aşırı kilolu musunuz? O zaman, mesane sorununuzdan kurtulmak için fazla kilolarınızdan kurtulmayı deneyin! Çünkü, beraberinizde taşıdığınız gereksiz ağırlık arttıkça mesanenizi de basınç altına sokmuş olursunuz!

ÇOCUK HASTALIKLARI

Ateşlenme

Belirtiler
-Yüksek beden ısısı -Ateşlenmenin 38,5 dereceyi aşması

Nedenler
Ateşlenme genellikle, bir enfeksiyonun çeşitli belirtilerinden biridir. Ateşlenmeye yol açan hastalığı tanımlayabilmek için, öteki belirtilerin de dikkatle izlenmesi gerekir.

Biyolojik gerçekler
Yüksek ateş, çok değerli bir tanı(teşhis) aracıdır. Örneğin, 39,5 dereceyi aşan yüksek ateş, kül gibi solgun bir ten rengi ve su içmeye karşı isteksizlik hali, küçük çocuklarda bir bakteri enfeksiyonu kuşkusuna yol açabilir. Halbuki bir virüs enfeksiyonunda, beden ısısı ve genel durum birbirinden çok farklı olabilir. Yani, bir virüs enfeksiyonunda çocuklar, yüksek ateşe karşın uyanık ve hareketli görülebilirler. Ama hastalığın tanısı ancak bir uzman hekimin uygulayacağı testler sonucunda kesinleşebilir.

Psikolojik gerçekler
Yüksek ateş, çocuk psikolojisini değişik açılardan etkileyebilir. Örneğin, bedeni sindirim yükünden kurtarmak için, iştahı kesebilir. Bu bağlamda, ateşi yüksek olan hasta çocuğun yemek yemeğe zorlanması kesinlikle yanlıştır!

Ateş ölçmek
Küçük çocuklarda ateş ölçümü, koltuk altından en az 5 dakika, dil altından 2-3 dakika süreyle(ama dikkat, küçük çocuklar termometreyi ısırarak kırabilirler!) veya anüsten 2-3 dakika süreyle

yapılmalıdır. Ama anüsten yapılan ölçümün sonucu, koltuk altından alınan sonuçtan 1 derece daha yüksek çıkacaktır.
Elektronik termometreler de cıvalı termometreler kadar doğru ölçüm yaparlar, ama onlar herhangi bir yaralanma veya zehirlenme tehlikesi içermezler!

Telaşa kapılmayın!
Çocuklarda yüksek ateş ve aşırı terleme, bedenin bakterilere karşı verdiği savaşı desteklediklerı için, olumlu bir işaret olarak görülmelidir. Ancak 40 dereceyi aşan ateşlenmelerin bilinçli olarak tedavi edilmesi gerekir! Tabii ki, 40 dereceyi aşmayan ateşlenmelerin nedenleri de belirlenmelidir.

Ateş düşürücü ilaçlara dikkat edin!
Aspirin ve paracetamol gibi ateş düşürücü ilaçlar çocukların kan dolaşımına baskı yapabilir. Ayrıca, bakterilere ve virüslere karşı güvenilir bir savunma silahı olan yüksek ateşi devre dışı bırakabilirler. Bu ilaçlar, beden ısısının 40 dereceyi aştığı durumlarda kullanılmalıdır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Bolca sıvı içirmek!
Yüksek ateş sürecinde bedenin sıvı ihtiyacında belirgin bir artış olur. Çocuk bolca sıvı içmelidir. Kolalı meşrubatlar mideyi yorar ve idrarı arttırır, bu yüzden, küçük hastalara meyve suyu, limonata ve bitki çayları içirmeyi denemek doğru olur.

Kekik, Ihlamur ve Mayıs Papatyası çayları
Bu bitki çayları, kendini savunmaya çalışan organizmayı destekleyebilirler. *Kekik,* bakterileri öldürür, *papatya* enfeksiyonları yatıştırır, *ıhlamur çiçeği* ise terlemeyi arttırarak, ateşlenme sürecini destekler.

Reçete: İnce kıyılmış bitkiler eşit oranda harmanlanır. Yarım tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 4-5 dakika demlendikten sonra süzülür ve biraz balla tatlandırılır. Hiçbir yan etkisi olmayan bir çaydır!

Soğuk baldır kompresleri

Yüksek ateşe karşı kullanılan klasik bir yöntemdir. Çocuğu yatağa yatırın. Büyük bir havluyu buz gibi soğuk suya daldırıp çıkarın. Sıktıktan sonra çocuğun baldırlarına sarın(dizkapağının üstüne çıkmamalıdır) ve yatağın lekelenmemesi için, kuru bir havluyla iyice örtün. Bu işlemi 10 dakikada bir yineleyin.

Homeopatik ilaçlar

-Aconitum – *(Aconitum napellus)* Kurtboğan otundan elde edilir.
Eğer çocukta huzursuzluk, korku, rengi ne olursa olsun tenin genelde kuru oluşu ve titreme eşliğinde yüksek ateş varsa, *Aconitum D 6* seyreltisi yardımcı olur.
Kullanım dozajı: Bir bardak suya 50 damla eklenir. Ateş düşmeye ve çocuk terlemeye başlayana kadar, 15 dakikada 1 yudum verilir.

-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Eğer ateş aniden yükselmişse, terleyen çocukta hırçınlık ve saldırganlık belirtileri varsa, *Belladonna D 6 seyreltisi* yardımcı olur.
Kullanım dozajı: Bir bardak suya 50 damla eklenir ve her 30 dakikada bir yudum içirilir.

-Gelsemium – *(Gelsemium sempervirens)* Sarı Yasemin adlı zehirli bitkinin kökünden elde edilir.
Eğer ateş öğleden sonraları yükseliyorsa ve çocuk susamıyorsa, *Gelsemium D 6 seyreltisi* yardımcı olur.

Kullanım dozajı: Bir bardak suya 50 damla eklenir ve 2 saatte 1 yudum içirilir.

Çocuğunuzun sağlığı için önlem alın!

- Onun organizmasının savunma sistemlerini güçlendirin. Onu taze meyve ve sebzeye alıştırmakta gecikmeyin! Vitamin tüketici çikolatanın dışında, çocuklarınızı muz, ananas ve öteki tatlı meyvelerle de şımartabilirsiniz!
- Çocuğunuzun açık havada gönlünce ve istediği kadar oynamasına olanak sağlayın; ama giysilerinin hava sıcaklığına uygun olmasına da özen gösterin. Hareketli çocukların giysileri, istedikleri zaman kolayca çıkarabilmeleri için, düğmeli veya fermuarlı olmalıdır. Daha az hareketli ve ürkek çocuklar ise, sıcak tutan kazakların içinde daha güvende olacaklardır.

Boğmaca

Belirtiler

-Birinci evre: Soluk borusu ya da gırtlak mukozasında iltihaplanma, beden ısısında biraz yükselme, arada bir kısık kısık öksürmek.

-İkinci evre: Özellikle geceleri artan öksürük nöbetleri. Öksürük nöbetleri kasılmalarla birlikte gelebilir. Hastanın soluk alma sırasındaki iç çekişleri ötmeyi anımsatır. Çocuğun yüzü kızarır ve bazen morarır, çünkü soluk almakta zorlanmaktadır. Öksürük nöbeti, aşırı balgam çıkarmayla veya kusmayla sona erer.

-Üçüncü evre: Öksürük azalmaya başlar, ama soluklanmada iç çekişleri ve ötme sesleri hala devam etmektedir.

Süreç: İki veya altı hafta.

Nedenler
Boğmaca, klasik bir bulaşıcı çocuk hastalığıdır. Hastalığın etkeni, *Bordatella pertussis* adlı bakteridir. Hastaların konuşma veya öksürme sırasında çevreye yaydıkları tükürük damlacıklarının solunmasıyla bedene girerek solunum yollarına ulaşır.

Organik gerçekler
Boğmaca riski çocuğun yaşına bağlıdır. Hastalananların %90 kadarı emzirilme çağındaki bebeklerdir. Okul öncesi çağındaki küçük çocukların hastalığa yakalanma oranları ise %80 civarındadır.

Boğmaca, sağlıklı çocuklara bulaşma riski çok yüksek olan bir hastalıktır. Özellikle hastalığın birinci evresinde bulaşma riski çok yüksektir.

Psikolojik gerçekler
Pek çok ana baba bu şiddetli öksürük krizleri sırasında paniğe kapılır. Ama bu panik havası öksürüğün daha da şiddetlenmesine yol açar. Soğukkanlı olun ve kontrolün sizin elinizde olduğunu çocuğunuza hissettirin. Genellikle, telaşa kapılmayı gerektirecek bir durum yoktur.

Önemli!
Boğmacaya yakalanan küçük bebeklerde, yaşamı tehdit edici boyutlara varabilen nefes darlığı görülebilir. Bu yüzden, öksüren bebeğinizle hemen uzman doktora başvurun!

Gereğinden fazla da ihtiyatlı olmayın!
Hastalığın ilk haftasında çocuk yatağından çıkmamalıdır, ama ateşi düştükten sonra rahatlıkla açık havaya çıkabilir. Tabii ki, bulaşma riski nedeniyle başka çocukların yanına yaklaştırılmamalıdır.

Korkmayın!
Genelde yetişkinler hastalığa karşı bağışıktırlar ve boğmaca geçiren çocuklarla yakınlaşabilirler. Ama çok ileri yaşlarda bu bağışıklık gitgide gücünü yitirir.

Öksürük krizi sırasında yardım!
Kriz sırasında çocuğu dik tutun ve başını hafifçe öne eğmesini sağlayın. Bu durumda, balgam çıkarma kolaylaşacaktır.

Kullanılabilecek bitki çayları
Kokulu menekşe çiçeği veya yaprağı, öksürükotu çiçeği veya yaprağı, mayıs papatyası, kekik ve sinirliot.

Reçete: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür ve balla tatlandırılır. Hasta çocuğa günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay içirilir.
Bitkiler tek tek veya eşit oranda harmanlanarak kullanılabilir.

Mutfak soğanı
İnce kıyılan soğanın özsuyu çıkarılır ve süte karıştırılıp biraz balla tatlandırılarak içirilir. Veya ince kıyıldıktan sonra ezilen soğan balla karıştırılır ve arada bir çay kaşığı ile çocuğa yedirilir. Ama bir soğan şurubu da hazırlanabilir.
Sakın ola ki, 'bebeğime nasıl olur da soğan veririm!' diye düşünmeyin! Soğana güvenin!!

Soğan şurubunun hazırlanışı: Bütün bir soğan ince kıyılır ve 3 yemek kaşığı tozşekerle karıştırılır. Sonra, yarım su bardağı su eklenerek alçak ısıda birkaç dakika kaynatılır. Birkaç saat bekletildikten sonra tülbentten geçirilerek süzülür ve posası da sıkılır ve atılır.
Hasta çocuğa bu şuruptan günde 4-5 kere 1-2 çay kaşığı içirilir.

Homeopatik ilaçlar
Küçük çocuklar bu tür ilaçlara çok olumlu yanıt verdikleri için, boğmacaya karşı öncelikli bir yere sahiptirler.
-Drosera penkartan – *(Drosera ratundifolia)* Güneşgülü adlı bitkiden elde edilir.

Drosera pentarkan, öksürük gıcığını yatıştırır.
Kullanım dozajı: Günde 4 kere 10 damla veya alışılmışın dışında etkili krizlerde, saat başı 10 damla verilir.

-*Cuprum metallicum* – Metal bakırdan elde edilir.
Cuprum metallicum D 6 seyreltisi, kramp eşliğindeki öksürük krizlerini yatıştırır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10-15 damla verilir.

-Coccus cacti – *(Dactylopius coccus)* Meksika'da kaktüslerin üstünde yaşayan bir böcekten elde edilir.
Coccus cacti D 4 seyreltisi, balgam çıkarılamayan kramplı öksürük krizlerine karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10 damla verilir.

-Veratrum album – *(Veratrum album)* Çöpleme adlı bitkinin kökünden elde edilir.
Veratrum album D 6 seyreltisi, öksürük krizleri genellikle kusma ile sonuçlanan durumlarda etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5-10 damla verilir.

Önlemler
Hastalığa karşı alınabilecek başlıca önlem aşıdır. Ama aşının uygulanmasına ancak bir uzman çocuk doktoru karar verebilir.

Diş Çıkarma

Belirtiler

-Dişlerin çıkma bölgesinde(özellikle köpekdişleri) gerginlikler, şişlikler ve ağrılar.

-Salya akımında artış.

-Bebek huzursuzdur, parmaklarını sürekli olarak ağzına sokar ve genellikle ağlar.

Nedenler

Sütdişleri dişetini delerken doku yırtılmaları olur ve bu durum ağrılara ve iltihaplanmalara yol açabilir.

Biyolojik gerçekler

Halk dilinde diş çıkarmayla ilgili, pek hoş düşünceler çağrıştırmayan bazı deyimler vardır: "Diş çıkarma ateşi, diş çıkarma ishali, diş çıkarma öksürüğü, diş çıkarma krampı."

Ama gerçekte, diş çıkarma olayının bu tür rahatsızlıklarla hiçbir ilişkisi yoktur. Ancak, diş çıkarma süreci, genelde bebeklerde görülen bu tür rahatsızlıkların ortaya çıkma süreciyle çakıştığı için, bu tür yakıştırmalar kendiliğinden ortaya çıkmıştır. Yani, ilk çocuk hastalıkları ile diş çıkarma süreci arasında herhangi bir ilişki yoktur.

Psikolojik gerçekler

İlk çocukluk yaşantıları, daha sonraki kişisel ağrı eşiğinin oluşmasında belirleyicidir. Yani, yetişkinlik döneminde kişinin ağrılara karşı dayanıklı veya dayanıksız olmalarında, ilk çocukluk yaşantılarının rolü çok önemlidir. Bu durum, ağız boşluğunda ve çene yapısında da geçerlidir. Diş çıkarma sürecinde yaşadığı problemler doğrultusunda bebek, yetişkin bir kişi olduğunda da diş ağrısına karşı aşırı duyarlı veya daha az duyarlı olacaktır.

Biliyor muydunuz?
Diş çıkarma süreci, çocuk daha dünyaya gelmeden başlar. Daha ancak 5-6 haftalık olan embriyonda dişler gelişmeye başlamıştır bile. Yeni doğan bir bebeğin çene kemiğinde, dişetini delerek çıkmayı sabırsızlıkla bekleyen 20 sütdişi vardır. İlk diş ise, genellikle 4. ve 8. aylar arasında uç verir.

Bebeğinize yardımcı olabilirsiniz!
Dişeti iltihabını yatıştırmak için, soğuk şebeke suyu ile ıslatılmış bir bezle bebeğin çenesine dışardan kompres yapabilirsiniz. Gün boyunca pek çok kere, 3-5 dakika sürelerle bu yöntem uygulanabilir.

Soğuk çiğneme halkaları
Diş çıkaran bebeğinize, yutmadan çiğneyebileceği bir halkayı(en iyisi, buzdolabında soğutarak) verin. Çiğneme sayesinde sütdişinin uç vermesi kolaylaşır ve soğuk da dişetinin iltihabını ve ağrısını yatıştırır.

Doğal ısırma yardımları
Çıkmak üzere olan diş kendini genellikle, şişip kızaran dişeti ile ve salya akımının artmasıyla belli eder. İşte şimdi, ısırıp çiğneyebileceği sert bir şeylere ihtiyacı vardır bebeğinizin. Bir ekmek kabuğu bu iş için idealdir. Aynı zamanda hem sert hem de esnektir ve bebek onu yalayabilir, emebilir ve de ilk çiğneme denemelerini yapabilir. Deneyin bir kere!

Homeopatik ilaçlar
-Chamolilla – (Chamomilla recutita) Mayıs papatyasından elde edilir.
Chamomilla D 6 seyreltisi, diş çıkarma sürecinde ortaya çıkan rahatsızlıklara karşı kendini kanıtlamış bir ilaçtır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla. 2. yaşından gün alanlara, günde 3 kere 8 damla.

Önlem alarak bebeğinizi koruyun!

- Çıkan diş dişetini deldiğinde, bakteriler de kolayca dişeti dokusunun içine ulaşabilirler. Bu nedenle, 4. aydan başlayarak bebeğinizin dişetini ıslak bir yumuşak bezle düzenli olarak temizleyin.

Hiperaktivite (aşırı hareketlilik)

Belirtiler
-Özel bir konuya ancak çok kısa süreli ilgi duyma
-Dikkat toplaşımında bozukluklar
-Atak ve heyecanlı davranış biçimi
-Ele avuca sığmamak ve sürekli hareket halinde olmak

Nedenler

Bu belirtiler, beyinleri zedelenmiş çocuklarda görülebildiği kadar, tümüyle sağlıklı olan çocuklarda da görülebilir.

Pek önemli olmayan ve sadece beyin akımlarını ölçen aygıtla saptanabilen beyin zedelenmeleri veya temel gelişimdeki düzensiz oluşumlar da(örneğin, dikkat toplaşımı, görsel ve işitsel farklılaşma, algılamalarla bağlantı kurabilme, sıralamaları tanımak, yön belirleyebilmek ve anlama yeteneği) hiperaktiviteye yol açabilir.

Organik gerçekler

Eğer hiperaktivite belli aralıklarla yineleniyorsa, genellikle çevresel bir nedenin bu duruma yol açtığı düşünülmelidir. Belli bir düzen

içinde görülmeyen belirtilerin ise beyindeki bir aksamadan kaynaklanabileceği varsayılabilir.
Eğer uzman hekim herhangi bir beyin zedelenmesi saptamış olsa bile hemen paniğe kapılmamak gerekir, çünkü genellikle bu tür zedelenmeler zamanla önemlerini yitirirler.

Psikolojik gerçekler
Öğretmene veya acımasız bir sınıf arkadaşına karşıtlık, hiç ilgi duymadığı halde, anneanne, dede, hala veya amcayı ziyaret etme zorunluluğu, bu hastalığı tetikleyebilir. Kendi ailesi içinde yaşanan gerginlikler de hiperaktiviteye yol açabilir: Örneğin, adet dönemi öncesinde veya sürecinde yanına yaklaşılamayan bir anne veya haftada birkaç kere eve sarhoş gelerek ortalığı birbirine katan bir baba.

Önemli!
Dayanılması zor bir çocuk da olsa, ona sevildiğini, ama o sıradaki davranışlarının rahatsız edici olduğunu duyumsatmak gerekir. Çocuklar her şeyden önce, güvende olduklarını duyumsamak ihtiyacındadırlar. Ailenin eşit bir üyesi olduğunu bilmek çocuğa güven verecek ve onu yatıştıracaktır.

Dinginlik iyileştiricidir!
Çocuğun yakın çevresindeki rahatsız edici psikolojik ortamı yok edin: Saatlerce süren radyo ve televizyon bombardımanı gibi, sızlanma, tartışma veya sonu gelmeyen tartışmalar da hiperaktiviteyi arttıran unsurlardır. Çocuğunuzu eleştirmekten vazgeçin ve ona anlayışla yaklaşın!

Öfke krizlerinde nasıl davranmalı!
İsteklerini kabul ettiremeyen bazı çocuklar öfke krizlerine kapılırlar; haykırır, kendini yere atar, el ve ayaklarıyla tepinir, tırmalar ve ısırırlar.
Anne baba bu durumlarda sakin olmalıdır; sakin ama kararlı. Kesinlikle yumuşamamalıdırlar. Bu durumda çocuk, bu tür gösterilerle bir şey elde edemeyeceğini anlar ve zamanla sakinleşir.

Öfke krizlerine yatkın olan çocuğunuza kesinlikle yatıştırıcı ilaç vermeyin!

Çocuğa güvende olduğu duygusunu aşılamak

Bazı konuları çocukların da biz yetişkinler gibi algıladıklarını düşünebiliriz: Düşler ürkütücü olabilir. Belki de çocuk düşünde kendisine kötü davranan annesini veya babasını görmüş olabilir! Haykıran çocuğunuzun yanında kalın ve onu yatıştırın: Güvende olduğuna ve korkacak bir şey olmadığına inandıracaksınız onu. Eğer bu küçük insan gerilimli bir polisiye filmi izledikten veya bir aile kavgasına tanık olduktan sonra yatağına gönderilmişse, uyku arasında korkuyla haykırması gayet doğaldır. Eğer çocuk gördüğü korkulu düşü anlatmak istiyorsa, tabii ki onu dikkat ve sabırla dinleyin ve gördüklerinin hiçbir anlamı olmayan bir öykü olduğunu anlatmaya çalışın ona.

Eleştirmeyin!

Uzman hekim, bazı gereksiz beden hareketlerinin veya alışkanlıkların organik nedenlerini araştıracak ve onları ortadan kaldıracaktır. Diğer taraftan da ana baba, çocuğun olası psikolojik problemlerini çözecek ve gerekli yardımları yapacaktır. Başka çocuklarda görülmeyen davranışlar yüzünden sürekli söylenerek dırdır etmek çocuğun durumunu daha da kötüleştirebilir. Bu tür davranışlardan uzak durulmalıdır. Psikiyatri uzmanı hekim de bu tür istenmeyen davranışlara karşı önlem almayacak, ancak bu davranışlara yol açan nedenleri araştıracak ve uygun çözümler üretecektir.

Evde psikoterapi uygulamaları

Hiperaktif çocuğa gönlünce hareket edebilme olanağı tanınmalıdır. Örneğin, yürüyüşler, ormanlık alanda araştırmalar, engelli bisiklet turları düşünülebilir.

- Çocukla yüzmeye gidin. Her türlü top oyunları da, hiperaktif çocuğun yalın davranış biçimlerine uygunluk göstererek, enerji boşalımına yardımcı olabilir. Bazı eğlendirici oyunlar da aynı

sonucu verebilir. Ama bu oyunların sonunda zafer kazananlar ve kötü şekilde yenilenler olmamalıdır!

- Hiperaktif çocuğunuzla birlikte, onun en sevdiği yemeği hazırlamaya çalışın; onun oyalanmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun size herhangi bir olayı anlatmasını sağlayın ve daha çok ayrıntıya girmesi için ona sorular sorun. Ama, "evet veya hayır" yanıtlarıyla geçiştirebileceği sorular sormayın ona; daha fazla konuşmasını sağlayacak ayrıntılı soruları seçin.
- Müzik eşliğinde dans edin çocuğunuzla birlikte veya ritmik jimnastik yapın

Yatıştırıcı oyunlar

Çocuğunuzun yatıştırıcı ve eğlendirici oyunlar oynayabilmesi için, başka çocukların varlığından da yararlanın: Bir bardağa dörtte üç oranında su koyun. Sırayla tüm çocuklar, ellerinde bardakla odada, koridorda veya bahçede, bardaktaki suyu dökmemeye çalışarak dolaşabilirler. Öteki çocuklar ise dolaşanı izlerler. Aynı oyun, hemen hemen dolu bir bardakla da denenebilir. İzleyicilerin oturması sayesinde, oyun çok daha sakin bir ortamda gerçekleştirilebilir.

-Başka bir oyun: Bir mum yakın. Her çocuk belirli bir yere gidip dönünceye kadar, mum alevinin dimdik ve kıpırtısız kalmasına dikkat etsin.
-Başın üstüne yerleştirilen bir kitapla yürümek de yatıştırıcı olabilir. Kitap yere düşmeden kapıya kadar kim gidip gelebilir?!

Dikkat toplaşımı (konsantre olmak)

Oyunlarla ve küçük görevlerle çocuğunuzun dikkat toplaşımı gücünü geliştirmeye çalışın. Düşüncelerini, günlük yaşantısını, isteklerini ve umutlarını dile getirmesine yardımcı olun.

Uyurken etkileme yöntemi

Çocuğunuz yatağına gitti veya onu siz yatırdınız. Hiç belli etmeden yatağının yanına bir iskemle veya tabure koyun ve dışarı çıkarken kapıyı aralık bırakın. Yani, eğer çocuğun uykusu çok derin değilse, kapıyı kapatmayın. Onun uyuduğuna inandığınızda yavaşça odaya

girin ve tabureye oturun. Çok rahat bir ses tonuyla, çocuğunuzun bilinçaltına yerleşebilecek basit bir tümce söyleyin. Örneğin: Eğer Ayşe'ye karşı bir kıskançlık duyduğunu seziyorsanız, "Anne ve baba Ayşe'yi sevdiği kadar seni de seviyor!" Veya: Eğer onun Ali'den çekindiğini sanıyorsanız, "Ali sana saldırmıyor, ama sanki saldırıyormuş gibi görülüyor; ona karşı kendini korumana gerek yok!"
Elden geldiğince kolay olmasına özen gösterilen bu bir tek tümceyi 20-30 kere söylemeden odadan çıkmayın. Eğer çocuk o arada uyanır ve odada ne yaptığınızı soracak olursa, şöyle bir yanıt verin: "Acaba rahat uyuyor musun diye bakmak istedim." Çocuk yeniden uykuya daldığında da, bıraktığınız yerden devam edebilirsiniz.
Eğer hızlı bir iyileşme olmazsa sabırsızlanmayın. Ama şuna inanabilirsiniz: Bu zararsız yöntemle çocuğunuzun ruhsal durumunu kesinlikle olumlu yönde etkileyebilirsiniz!

Besin alerjisi
Bazı durumlarda hiperaktiviteye bir besin alerjisi yol açabiliyor. Bir uzman dermatologa gerekli testleri yapması için başvurabilirsiniz.

Şifalı bitkiler yatıştırabilir
Hiperaktiviteye karşı bazı bitkiler çay biçiminde kullanılarak olumlu sonuçlar alınabilir.
Birkaç hafta boyunca çocuğunuza günde 1-2 bardak bitki çayı içiriniz. Bu yatıştırıcı çay kürleri 3-4 hafta sürdürüldükten sonra 1 hafta ara verip, 3-4 haftalık yeni bir küre başlanabilir. Herhangi bir yan etki içermez bu bitki çayları ve onları eğer biraz balla tatlandıracak olursanız, daha da kolay içirebilirsiniz.

Uygun bitkiler: *Sarı kantaron, melisa(oğulotu), mayıs papatyası, kediotu kökü.*
Reçete: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve üstü kapalı olarak 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür ve biraz balla tatlandırılır.

Eczacılık ilaçları

Tıbbi tedavide kullanılan ilaçlar ve dozajları konusunda tıp otoriteleri geniş anlamda bir fikir birliği içinde değillerdir. İlaç kullanımının özellikle 6 yaşını doldurmamış küçük çocukların bedensel gelişimini engelleyebileceği düşünülmektedir. Ama çocuğunuzun tedavisini üstlenmiş olan hekim tabii ki konusunun uzmanıdır ve tedavinin nasıl uygulanması gerektiğini, ilaçların yararlarını ve istenmeyen etkilerini(zararlarını) size açıkça anlatacaktır. Doktorunuzu seçmeye özen gösterin ve seçtiğiniz doktora da mutlaka güvenin!

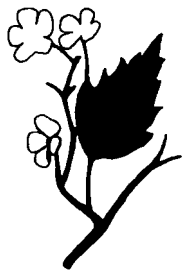
Alınabilecek başka önlemler

- Aile içinde huzur ortamı oluşturmaya özen gösterin. Münakaşalardan ve olumsuz kritiklerden kaçının.

- Kolalı meşrubatlar, kahve ve çay kullandırılmamalıdır; çünkü çocuğun hareketliliğini arttırabilirler.

- Yatıştırıcı tüm önlemler idealdir: Açık havada koşuşturma ve yorulmayı sağlayabilecek hafif sporlar.

- Onun yaratıcı yönlerini açığa çıkarın ve bu yönleri uygulayabilmesi için olanaklar geliştirin.: Resim yapmak, dans etmek veya müzik yapmak çok yararlı olabilir.



Karın ağrısı

Belirtiler

-Karında ağrı ve gurultu, genellikle gaz şişkinliği ve baskı eşliğinde.

-Bebekler alışılmışın dışında ağlarlar. Küçük çocuklar ise mızmızlanır ve durup dururken öfkelenirler.

Nedenler
Bebekler genellikle gaz sıkıştırması yüzünden ağlarlar. Küçük çocuklarda ise, yağlı ağır yemekler ve psikolojik baskılar karın ağrısına yol açabilir.

Biyolojik ve psikolojik gerçekler
Bebeklerde sindirim aksaklıkları ve gaz oluşumu ender görülen bir durum değildir. Onların mideleri değişik biçimlerdeki besinlere henüz alışma aşamasındadır. Ama eğer bebek öncelikle anne sütüyle beslenirse bu tür sıkıntılar pek yaşanmaz.

Küçük çocuklar psikolojik açıdan henüz yetişkinler kadar "dayanıklı" değildirler. Bazı stres baskıları(olası cezadan duyulan korku veya oyun arkadaşlarıyla çatışma) onun iştahını etkileyebilir ve midesinde sinirsel duyarlılığa yol açabilir. Anne babanın sürekli kavgaları veya boşanma stresleri de bu konuda önemli bir rol oynayabilir.
Önemli! Aniden başlayan ağrılara, kusma, aşırı şişkinlik, yüksek ateş ve nefes darlığı da eşlik ediyorsa, hemen acil yardıma başvurun!

Dikkat!
Uyguladığınız tedavilere karşın mide problemleri 3 gün içinde geçmemişse veya kısa süreli iyileşmelerin ardından tekrar başlıyorsa, aile doktorunuza başvurun!

Bebeğiniz için Rezene çayı
Rezene çayı, bebeklere uygunluğu denenmiş bir ilaçtır.

Reçete: Bir çay kaşığı dolusu hafifçe ezilmiş rezene tohumu, 1 su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, içilebilecek ılıklığa ulaştığında da süzülür. Biberonla beslenen bebeklere içirilmesi kolaydır.
Ayrıca, *rezene-kimyon-mayıs papatyası* eşit karışımının çayı daha da etkilidir. Demleme ve kullanma biçimi de aynıdır.

Bebeğiniz için Havuç lapası
Çiğ havuç lapası, bağırsak ve mide mukozasını güçlendirebilecek olan A vitamini açısından çok zengindir. Bebeğinize gün boyunca küçük bir tabak dolusu lapayı kaşık kaşık yedirin.

3-8 yaş arası çocuklar için, yayık ayranı!
(Yayıkta çalkalanan sütün ya da yoğurdun yağı alındıktan sonra geride kalan sulu bölümü). Bolca alkalik maddeler içeren yayık ayranı ile, özellikle nedeni anlaşılamayan karın ağrılarına karşı umulmadık başarılar elde edilebilir. Yarım litre yayık ayranını gün boyuna yayarak çocuğunuza içirin. Ama ayran soğuk olmamalı, oda sıcaklığını aşmamalıdır.

Sağlıklı beslenme
Çocuklar da posalı besinlerle beslenmeli, bolca sebze ve meyve ile birlikte her tür vitamini almalıdırlar. Çikolata ve beyaz ekmek bağırsakları tıkayıcı ve gaz oluşturucudur. Çocuklarınızı sağlıklı ve çok yönlü beslenmeye alıştırmak elinizdedir. Ancak, arada bir de olsa, onlara çikolata ve hamburgeri çok görmemeye çalışın!

Homeopatik ilaçlar
-Bryonia – *(Bryonia cretica)* Akasma bitkisinin kökünden elde edilir.
Bryonia D 6 seyreltisi, soğuk meşrubatlardan, aşırı miktarlarda dondurmadan veya havanın hızla soğumasından kaynaklanan "mide üşütmesine" karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Her saat başı 1 tablet(veya 5-10 damla), şikayetler sona erene kadar verilir.

-*Carbo vegetabilis* – Odun kömüründen elde edilir.
Carbo vegetabilis D6 seyreltisi, şişkinliğin ve geğirmenin eşlik ettiği ani "mide kramplarına" karşı etkilidir. Bebeğin rengi sararmıştır ve ayaklar buz gibidir.
Kullanım dozajı: Yemeklerden önce 2-3 damla.

-*Magnezium carbonicum* – Magnezyum karbonattan elde edilir.
Magnezyum carbonicum D6 seyreltisi, gaz sıkıntısı yüzünde ağlayan ve terleyen bebekler için doğru bir seçimdir.
Kullanım dozajı: Yemeklerden önce 2-3 damla.

-*Magnezium phosphoricum* – Magnezyum fosfattan elde edilir.
Magnezium phosphoricum D6 seyreltisi, aşırı şişkinliğe yol açan karın kramplarında, eğer sıcak uygulandığında rahatlama oluyorsa, kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Yemeklerden önce 1 tablet(veya 5-10 damla).

Alınabilecek önlemler

- Bebeğinizi değişmeyen bir beslenme düzenine alıştırın. Düzenli olarak 4 saatte bir emzirilmeli veya biberonla beslenmelidir.
- Ağlayan bir bebeği yatıştırabilmek için her zaman emzirme düşünülmemelidir. Ağlamanın, açlıktan başka nedenleri de olabilir. Genelde, yumuşak bir konuşma eşliğinde hafifçe sallamak da bebeği yatıştırabilir.
- Küçük çocukların yemek yeme hızına dikkat edin! Yemek sırasında az konuşulmalı ve çok çiğnenmelidir!
- Yemek masasına rahat bir atmosfer hakim olmalıdır. Azarlama ve cezalandırma için başka fırsatlar da olabileceği anımsanmalıdır.

Kızamık

Belirtiler

-Birinci dönem(3-5 gün): Beden ısısı hızla yükselir; ağızda yanağın içinde, kırmızı bir alanla çevrili küçük beyaz lekeler belirir; üst solunum yollarında iltihaplanma; iştahta azalma; aksırma; inatçı, hırıltılı ve kuru bir öksürük; sulanan ve kızaran gözlerin ışıktan rahatsız olması. Bu aşamada hastalık gayet bulaşıcıdır!
-İkinci dönem(2-3 gün): Hastalığın tipik döküntülü dönemi başlamıştır. Kulaklardan boyuna, yüze, omuzlara, kollara ve bacaklara kadar yayılan pembe renkli küçük lekeler, daha sonra biraz kabarır, büyür, sayıları artar ve gitgide koyulaşıp kırmızılaşırlar. Beden ısısı yeniden 39-40 dereceye kadar çıkar.
-Üçüncü dönem: Çocuk rahatlamaya başlar. Döküntüler de ilk ortaya çıktıkları bölgelerden başlayarak hızla solar. Kızarıklıkların pullanarak dökülme döneminin ardından çocuğun tümüyle iyileştiği söylenebilir.

Nedenler
Kızamık bir virüs hastalığıdır. Bu virüsün adı, *Briarcus morbillorum'*dur.

Organik gerçekler
Kızamık yüksek derecede bulaşıcıdır. Hastalığın ilk belirtileri görüldüğünde çocuk okula gönderilmemeli ve yanına kimsenin yaklaşmasına izin verilmemelidir.

Psikolojik gerçekler
Kızamığı atlatan pek çok çocukta hastalıktan önceki durumlarına kıyasla, şaşırtıcı bir canlılık ve algılama yeteneğinde gelişmeler gözlemlenebilir. Neden: Hastalık, çocuğun kendi bedeniyle tanışmasına ve onun hastalıklar karşısındaki kırılganlığına tanık olmasına yardımcı olduğu kadar, bedenin, hastalıkları ve krizleri yenerek daha da güçlü bir durumda varolabilme gücüne sahip

olduğunu anlayabilmesine de yardımcı olur. Bu durum, çocuğun özsaygısını güçlendirir.

Önemli!
Kızamık, normal gelişim sürecinde doktor desteğine gerek duyulmayan, klasik bir çocuk hastalığıdır. Ama beklenmedik komplikasyonlar görüldüğünde hemen uzman hekime başvurulmalıdır!
Örneğin:
-Ensede sertleşme; çenenin göğse değdirilmesi mümkün değildir.
-Olası kramplar.
-Çocukta bilinç bulanıklığı belirtileri.

Kızamık, yaşam boyunca sadece bir kere yaşanan bir hastalıktır. Hastalığın aynı kişide iki veya üç kere görüldüğü hakkındaki öykülerin nedeni ise, herhangi bir ateşli hastalığa yanlışlıkla kızamık tanısı konulmuş olmasıdır. Ama kızamığa yetişkinlik çağında yakalanıldığında, hastalık sürecinin atlatılmasının çocuklara kıyasla oldukça zor olduğunun bilinmesinde yarar vardır!

Giysilerin çocuğu sıcak tutması gerekir
Çocuğunuzun bedenini aşırıya kaçmadan sıcak tutun, ama ruhsal sıcaklıkla ilgili önlemler de alın; çünkü kızamık geçiren çocuklar alışılmışın dışında ağlamaklıdırlar ve sevilip okşanmaya ihtiyaç duyarlar.

Tüm bedeni ovalama banyosu
Çocuğun savunma sistemlerini güçlendirmekle kalmayıp, yakınlığa ve sevgiye duyduğu ihtiyacı da karşılayacaktır. Küçük hastayı 30-35 derece sıcaklıktaki banyo küvetine oturtun ve fazla bastırmadan ve masaj yapmadan, avuçlarınızın içiyle tüm bedenini iyice ovalayın. Kuruladıktan sonra da onu hemen yatağına yatırın.
Genelde oda sıcaklığı 18-20 derece civarında olmalı ve ağrıyan gözlerin rahatlayabilmesi için, odanın fazla ışık almamasına dikkat edilmelidir.

Homeopatik ilaç

-Pulsatilla – *(Pulsatilla pratensis)* Rüzgargülü adlı bitkiden elde edilir.

Pulsatilla D6 seyreltisi, spesifik(özgül) bir kızamık ilacıdır. Hasta çocuğu bedensel ve ruhsal açıdan güçlendirir.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet(veya 5-10 damla).

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil

Çay ağacı yağı güçlü bir dezenfektandır ve virüs enfeksiyonlarına karşı da etkisini kanıtlamıştır. Avustralya'da, Avrupa'da ve A.BD.'nde yaygınlıkla kullanılmaktadır.

Onu siz de değişik biçimlerde değerlendirebilirsiniz. Ama kullanmadan önce, çocuğunuzun bu bitkisel yağa alerjisi olup olmadığını anlamanızı sağlayacak bir test yapmalısınız. Çocuğun derisine birkaç damla yağ damlatın. Eğer yağa karşı herhangi bir alerjik tepki göstermiyorsa, onu rahatlıkla kullanabilirsiniz.

İnhalasyon(buğu soluma): İçinde çok sıcak su bulunan bir kaba birkaç damla çay ağacı yağı damlatın. Başını büyük bir havluyla örttüğünüz çocuk(gözleri kapalı halde) 5-10 dakika boyunca buharı solumalıdır.

Yıkamalar: İçine birkaç damla çay ağacı yağı damlattığınız ılık suya batırdığınız küçük ve yumuşak bir havluyla çocuğun bedenini hafif hareketlerle ovalayınız.

Çalkalama: Bir bardak ılık suya 5-10 damla çay ağacı yağı damlatın. Çocuk bu suyla günde pek çok kere ağzını uzun uzun çalkalasın ve tükürsün. Çünkü, bu yağın dahilen kullanılmasının sakıncaları olabilir!

Alınabilecek önlemler

- Başlıca önlem aşıdır.
- Kızamık son yıllarda gitgide ender görülen hastalıklardan biri olmuştu. Ama bu arada bir aşı yorgunluğu oluştuğu ve gitgide daha çok çocukta bağışıklık sistemi yetersizliğine rastlandığı göz önüne alındığında, son zamanlarda kızamık olaylarındaki artışa ve bazen hastalık sürecinin hiç de kolay atlatılamamasına dikkat edilmesi gerekir!

Suçiçeği

Belirtiler

-Kaşıntılı deri döküntüleri.
-Tüm beden, kırmızı halkalarla sınırlı, içi sıvı dolu kabarcıklarla kaplanır.
-Bazen beden ısısı da yükselebilir.

Nedenler
Suçiçeğinin etkeni, *Herpes* gurubundan, *Varisella zoster* adlı bir virüstür. Havada uçuşan tükürük damlacıklarının ağızdan solunum yollarına alınması sonucunda bulaşır. Hastalık bazen de doğrudan dokunma yoluyla bulaşabilir.

Virolojik gerçekler
Son derecede bulaşıcı bir virüstür. Bedene giren suçiçeği virüsü, genellikle dorsal(arka kısım) sinir köklerine ve henüz tam olarak bilinmeyen diğer dokulara yerleşerek çoğalır. Hastalık atlatıldıktan sonra da dokulardaki varlığını uyku halinde sürdüren virüs, bazen uzun yıllar sonra kişide *zona* hastalığını da başlatabilir.

Önemli
Suçiçeği hemen hemen herkeste çocukluk veya ilk gençlik çağlarında görülür (genellikle 2-7 yaşları arasında). Genellikle herhangi bir problem oluşmadan da atlatılır. Ama yine de, hasta çocukların sağlıklı kişilerle ve özellikle de gebe kadınlarla bir arada bulunmamaları gerekir. Çünkü, pek önemli sayılmayan bu hastalık, ilk 3 ay içindeki embriyonlarda önemli hasarlar oluşmasına yol açabilir!

Doktora ne zaman başvurulmalı!
-Kaşıntı yatıştırılamadığında.
-Kabarcıklar iltihaplandığında ve sarımsı bir sıvı salgılanmaya başladığında.

Ne zaman, hemen doktorun muayenehanesine veya bir çocuk hastalıkları kliniğine gidilmeli!

-Çocuk çevresindeki oluşumları algılayamadığında ve söylenenleri anlayamadığında.
-Çocuk sendelemeye başladığında veya konuşma bozuklukları oluştuğunda.

Kabarcıklar kaşınmamalı!
Fazla kaşındıklarında açılan kabarcıklara başka mikroplar ulaştığında, kalıcı yara izleri oluşabilir. Bu yüzden çocuğunuzu uyararak, kaşıma isteğine karşı koyabilmesini sağlayın; eğer gerçekten de bu isteğe karşı koyabildiğini görürseniz, onu ödüllendirin. Küçük çocukların tırnaklarını mümkün olduğunca derin kesin ve/veya onlara yumuşak eldivenler giydirin. Ayrıca, sıkça el yıkamak ve tırnakları fırçalamak da enfeksiyon rizikosunu azaltabilir.

Bolca sıvı içirin!
Enfeksiyonlu her bedenin sıvı ihtiyacı artar. Bu nedenle çocuğunuza bolca sıvı içirin. En uygun içecekler, meyve suyu-madensuyu karışımı veya şekersiz limonatadır. Kolalı içecekler ise, içerdikleri kofein idrar arttırıcı etki yaptığı için, pek uygun değildir.

Mayıs Papatyası çayı ile yıkama
Mayıs papatyası kaşıntıyı yatıştırır. Bir kaba 1 litre soğuk su koyun ve suya yarım litre kadar papatya çayı ekleyin. Küçük bir havluyu suya batırın ve hafifçe sıkın. Kollar ve bacaklardan başlayarak bedenin ortasına doğru, kabarcıkları nemlendirin. Uygulama 5 dakikadan uzun sürmemeli, ki çocuk üşümesin! Sonunda, hastayı kurulamadan giydirin.

Giyim: Pamuklu ve bol giysiler kabarcıkları en az rahatsız eden giysilerdir.

Banyo: Ilık suyla sıkça yıkanmak veya duş yapmak kaşıntıyı yatıştırır ve kabarcıkların iltihaplanmasını önler.
Günde 1 kere de ılık banyo suyuna 1 paket kabartma tozu eklenerek yapılan banyolar rahatlatıcıdır.

Meşgul etme ve oyalama
Özellikle hareketli çocuklar için hastalık sanki bir cezadır. Bu yüzden çocuğunuza karşı aşırı yakınlık gösterin, iştahı yeniden açıldığında ona en sevdiği yemekleri pişirin, canı sıkıldığında veya uykusu gelmediğinde onu oyalamak için elinizden geleni yapın. Çocuğu yormayacak basit oyunlar en uygunudur. Soru-yanıt oyunları veya benzerleri de olabilir. Önemli olan, hasta çocuğun sıkılmasına fırsat verilmemesidir.

Homeopatik ilaçlar
-*Sulfur* – Arındırılmış kükürtten elde edilir.
Sulfur D3 seyreltisi, kabarcıkların kuruma sürecindeki aşırı kaşıntılara karşı başarılıdır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet(veya günde 3 kere 5-10 damla).

-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D6 seyreltisi, hastalığa yüksek ateşin eşlik ettiği durumlarda çok başarılıdır.
Kullanım dozajı: Bir bardak suya 50 damla eklenir ve saatte 1 yudum içilir.

-*Magnesium phosphoricum* – Megnezyum fosfattan elde edilir.
Magnesium phosphorcum D6 seyreltisi, ateş düştükten sonra hastayı güçlendirebilir.
Kullanım dozajı: Hastalığın sonuna kadar, günde 3 kere 1 tablet(veya günde 3 kere 5-10 damla).

Bulaşmaya karşı önlemler

- Hastalığın başından başlayarak, 10 gün boyunca hastanın dış dünya ile tüm bağlarını kesiniz!
- Eğer ateşi yoksa veya biraz yüksekse, çocuğun ille de yatakta yatması gerekmez.
- Tüm kabarcıklar kabuk bağlayıp kuruduktan sonra, bulaşma tehlikesi de sona ermiş sayılır.

Uykuya dalma problemleri

Belirtiler
-Çocuk huzursuzdur.
-Yatağında uzun süre uyanık kalır.

Psikolojik gerçekler

Yanlış bir davranışın cezası olarak çocuğunu yatağa gönderenler, uyku bozukluklarına davetiye çıkarmış olabilirler. Çünkü çocuğun uykuya dalabilmesi için gevşemeye ihtiyacı vardır. Değişik olaylarla dolu hoş bir günü geride bırakmış olmanın rahatlığı ile çocuk, ertesi sabahı karşılayabilmek için kendini uykunun dinlendirici kucağına kolayca bırakabilir. Ama ceza, ya korkuya ya da karşı gelmeye yol açacaktır. Her iki ruhsal durum da sempatik sinir sistemini uyararak, beyni sürekli bir hareketliliğe yöneltir. Bu durumlarda çocuğun uykuya dalabilmesi, ancak enerji rezervlerinin harcanmasıyla gerçekleşebilir. Böylece, sonunda yorgunluktan uyuyakalan çocuk, ertesi sabah dinlenememiş olarak uyanacaktır.

Hayal dünyası uyarıcıdır
Yatma zamanına kadar televizyon izlemek veya video oyunları oynamak uykuya dalma sürecini geciktirebilir. Çünkü siz, bu konularda gevşek davranarak, ayrım yapabilme yeteneği henüz tam olarak gelişmemiş olan çocuğu, genelde gerçek olarak algılayabileceği bir hayal dünyasına sokmuş oluyorsunuz. Bu durumda çocuk, bedensel etkinlikle üstesinden gelemeyeceği bir psikolojik gerginlik yaşayacaktır; kalp atımı ve solunum hızlanmış, duygular ve düşünceler huzursuz bir karmaşaya kapılmıştır ve bu durum, rahatça uykuya dalabilmek için hiç de uygun değildir!

Rahatlatıcı bir çay
Yarım tatlı kaşığı mayıs papatyasını bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlayın, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendikten sonra süzün ve yarım tatlı kaşığı balla tatlandırdıktan sonra biraz da süt ekleyerek karıştırın.
Bu tatlı ve hoş kokulu uyku çayını çocuğunuz beğenerek içecektir!

Homeopatik ilaçlar
-Zincum valerianicum – Çinkodan elde edilir.
Zincum valerianicum D 30 seyreltisi, çok hareketli ve huzursuz çocuklara kullandırılabilir. Tedavi 3-4 ay sürdürülmelidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla, yemeklerden önce.

-Pulsatilla – (Pulsatilla pratensis) Rüzgargülü adlı bitkiden elde edilir.
Pulsatilla D 6 seyreltisi, çabucak ağlayan ama hemen sonra gülmeye başlayan, duyarlı ve huzursuz çocuklara kullandırılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet(veya günde 3 kere 5-10 damla).

Alınabilecek önlemler

- Gün sonunda çocuğunuzu yatağına yatırdıktan sonra, günün önemli olaylarına birlikte değinin. Ama öncelikle olumlu olayları ön plana çıkarmaya özen gösterin.
- Akşamları çocuğunuzu sıkça övün; azarlamak için ertesi gün yeterince zamanınız olacaktır.
- Onun mümkün olduğunca uzun süre açık havada oynamasını sağlayın ve yatma vaktinin iki saat öncesinden başlayarak hiçbir şey yememesine özen gösterin.



DAMAR HASTALIKLARI

Ateroskleroz (damar sertliği)

Belirtiler

- Yürürken bacak kaslarında kramplar ve ağrılar
- Kısa süre önce yaşanmış olayların unutulması (beyin arteriyosklerozu)
- Ani göğüs ağrıları, kalp koroner damarlarında sertleşme oluştuğunda ortaya çıkar (Anjina pektoris)

Nedenler

Damarların doğal aşınması, damar duvarlarındaki yağ ve pıhtı birikimleriyle de desteklendiğinde ortaya çıkan sonuç damar sertliğidir ve bu oluşumda kolesterol değerlerinin de önemli bir payı vardır. Öteki nedenler ise, sigara kullanımı ve doğuştan damar sertliğine yatkınlık olarak gösterilebilir. Tabii ki bol yağlı beslenme alışkanlıklarının da göz ardı edilmemesi gerekir. Gitgide daha sıklıkla dile getirilen bir olabilirlik ise, sürekli stres baskısının damar duvarlarına zarar veren öncelikli etken olduğudur.

Organik gerçekler

Kalbin sol karıncığından çıkan kanı taşıyan aort atardamarı, tüm organlara ulaşana kadar pek çok dallara ayrılarak, sonunda kılcal damarlar halini alır: Bunların en incelerinin ise gözle (ancak 0,007mm çapında) görülmesi mümkün değildir. Bu küçük damarcıkların önemli bir bölümü genellikle tıkanmadan kurtulurlar ve önceleri geniş ama artık daralmış veya tümüyle tıkanmış olan büyük damarların görevlerini zamanla üstlenebilirler. Aynı biçimde, daralmış veya tıkanmış damarlar da, duruma destek sağlamak için oluşan yan damarlar tarafından baypas(by-pass) edilebilir. Ancak zamanla oluşabilen bu doğal baypastan sonra rahatsızlıklar ortadan kalkar veya azalır (destekleyici dolaşım /collateral circulation).

Dikkat!
Öncelikle riziko altında olanlar, şeker hastaları, hareketsiz olan fazla kilolu kişiler, kanında yüksek oranda yağ bulunanlar ve kan basıncı yüksek olanlardır. Bu kişiler, damar sertliği hastalığına aday olduklarını bilmelidirler!

Hayvansal protein
Besinlerle birlikte tüketilen yüksek miktarlardaki hayvansal protein, duyarlı kişilerin damar iç duvarlarının kalınlaşmasına yol açabilir. Bu nedenle, ya günde bir öğün veya haftada bir gün veya ayda bir hafta, hayvansal protein tüketilmemesi doğru olur.

Kireçlenme
Bir bahçe hortumunun duvarı o kadar serttir ki, içinden ne kadar az veya çok su geçerse geçsin, hiçbir değişiklik göstermez. Damar kireçlenmesinde ise, başlangıçta esnek olan atardamar, duvarındaki yığıntılar nedeniyle sert bir boruya dönüşür ve tıkanma aşamasına varana dek daralır. Yığıntıyı oluşturan maddelerin arasında, kalsiyum(kireç) tuzları da bulunduğu için, hastalığın tanımı "kireçlenme" olarak da yapılmaktadır.

Dikkat!
Damar kireçlenmesinde, sıcak ayak, el veya kol banyoları biçiminde, *doğrudan sıcak tedavisi* uygulanması doğru değildir! Sıcak termofor veya sıcak yastık kullanmak da yanlıştır. Bu tür uygulamalar doku yıkımlarına yol açabilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Su uygulamaları
Soğukta kalan beden bölgelerini besleyen tüm damarlar, o bölgeyi soğuktan koruyabilecek daha fazla sıcak kanı taşıyabilmek için genişlerler. Beden ısısı normalleştikten sonra kan damarları yine eski boyutlarına dönerler. Su uygulamaları ile (sıcak-soğuk-sıcak) siz de

kan damarlarınızı esnek olabilmeye alıştırmalısınız. Bu yöntem duşta uygulanabilir pekala!

Soğuk suda yürüme

Dizkapağının dört parmak kadar altına ulaşan soğuk suda, leyleklerin yürüyüşü taklit edilerek yürünür. Kışın banyo küvetinde, yazın ise, eğer mümkünse temiz bir derede. Bu yürüyüş sırasında bir ayak hep suyun içinde bulunmalıdır. Günde 1 dakikalık soğuk suda yürüme yeterlidir. Daha sonra ayaklar kurulanmadan, kalın çorap giyilir.

Çiyde yürüme

Çim kaplı bahçeyi kendi malı sayan kişiler, mayıs günlerinin erken saatlerinde çiy düşmüş çimlerin üstünde çıplak ayakla birkaç tur atmalıdır. Mayıs ayı bu uygulama için en uygun zamandır. Güneş yeryüzünü ısıtmaya başlamıştır, ama toprağın içsel kıpırtıları henüz devam etmektedir. Bu çıplak ayakla çiyde yürüme sadece kan dolaşımını uyarmakla kalmayıp, genel sağlık açısından da çok yararlı olacaktır.

Tüm beden dikleştirilir, derin soluklar alınırken, çiy düşmüş çimlerin üstünde 10 dakika boyunca elden geldiğince hızlı yürünür veya koşulur. Bu arada üşütmemeye özen gösterilmelidir. Çiyle nemlenmiş çimde yürümek kan dolaşımını uyarır ve sonuç olarak, ayaklar hiçbir zaman soğuk kalmaz. Ayrıca, bu biçimde karşılanan gün boyunca kişi kendini gayet dengeli hissedecektir. Kuşların sabah cıvıltıları arasında güneşin ilk tanrısal ışıklarıyla yüzünüz yıkanırken fark ettiğiniz gökyüzünün genişliği adeta içinize yansıyacaktır. Denemeye değmez mi?

Refleks uyarıcı nokta masajları

Refleks uyarıcı nokta masajının uzaktan etkisi hakkında bir örnek: Kronik soğuk ayak sıkıntısı çeken bir kişinin bacaklarına, belirgin damar varisleri yüzünden doğrudan masaj yapılamaz. Ama bu tür masaj tekniklerini bilen bir uzman, kuyruksokumu(sacrum) çevresindeki belirli noktalara masaj yaptığında, bacak ve ayak

atardamarları genişler. Böylece uyarılan kan dolaşımı ile de ayaklar tekrar ısınır.
Bu masaj tekniğini bir uzman kişiden veya konu literatüründen öğrenerek, kendiniz de uygulayabilirsiniz.

Gevşemeye çalışın
Stres baskılarından kurtulun ve örneğin yoga gibi uygulamalarla gevşemeye çalışın. Soluklanma egzersizleri de içsel dinginliğe ulaşabilmenize yardımcı olabilir. Bu rahatlık ise sağlıklı bir kan basıncının garantisidir, ayrıca da atardamarları ve toplardamarları korur. Günlük kural: Gereksiz yere sinirlenmeyin!

Beslenme
Yağ tüketimini elden geldiğince azaltın; özellikle de yağlı etleri! Karbonhidratların da azaltılması gerekir: Ekmek, patates, makarna ve pirinç ancak çok az miktarlarda tüketilebilir. Kan basıncını yükselterek atardamarlar için ayrıca bir yük oluşturan tuz ise elden geldiğince azaltılmalıdır. Ayrıca, sekerin ve tatlıların tüketimi de en alt sınırda tutulmalıdır! Kilo aldıracak besinler damar sertliği hastaları için hiç uygun değildir!
Alkol ve sigara tabii ki kesinlikle yasaktır!!

Perhiz kürleri
Perhiz kürleriyle tabii ki ileri aşamadaki damar sertlikleri tedavi edilemez. Ama hastalığın başlangıç aşamasında uygulanan perhiz kürlerinin yararı tartışılamaz. Bu konunun uzmanı olan bir hekim sizi aydınlatabilir.
Ayrıca, perhiz kürünü ille de bir klinikte uygulamanız gerekmez; bunu evinizde de yapabilirsiniz. Hele bir aile üyesi de bu küre katılacak olursa, başarı şansı mutlaka yükselecektir.

Yüksek kan basıncı!
Damar sertliği hastası olduğunu bilen ve aynı zamanda da kan basıncı yüksek seyreden kişi eğer bu duruma karşı hiçbir önlem almıyorsa, sorumsuzca davranıyor demektir. Şöyle bir düşünün: Damar sertliğinin oluşumunda yüksek kan basıncının da payı vardır;

eğer atardamar bir kere zarara uğramışsa, kan basıncının mutlaka düşürülmesi gerekir, aksi halde damar kireçlenmesinin hızı artacaktır.

Ökseotu çayı
Ökseotu, kalp kaslarını güçlendirir, damar sertliği sıkıntılarını azaltır ve kan basıncını regule eder, yani dengeler.

Kullanım biçimi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ökseotu, orta boy bir su bardağı dolusu soğuk suya eklenir, gece boyunca demlenmeye bırakılır, ertesi gün süzülür ve ılıklaştırılır. Üç dört hafta boyunca günde 2 bardak çay aç karnına veya öğün aralarında içilir.

Alıç çayı
Yaprak ve çiçek harmanının çayı, kalp kaslarının daha iyi beslenmelerini sağlayarak, onları güçlendirir. Ayrıca yorgun ve yaşlı kalpleri canlandırır ve kan dolaşımını normal düzeylerde tutabilir. Hiç ara vermeden kullanılabilecek ender bitkilerdendir; kesinlikle alışkanlık yapmaz ve hiçbir yan etkisi yoktur. Kalp koroner damarlarında oluşabilecek sertleşmelere karşı önlem olarak da başarıyla kullanılabilir.

Kullanım biçimi: 1-2 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış yaprak-çiçek karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş alıç çayı, balla tatlandırılabilir veya tatlandırılmadan, aç karnına veya öğün aralarında içilir.

Ginkgo (Gingko biloba)
Özellikle bedenin derinliklerindeki atardamarların genişletilmesinde ve kan dolaşımının güçlendirilmesinde, ileri yaştakilerin beyinlerine daha fazla kan ve oksijen ulaşabilmesinde, bellek güçlendirici ve olası kalp krizi rizikosunu azaltıcı olarak başarıyla kullanılabilir. Ayrıca, şeker hastalarında oluşan damar hasarları da Gingko preparatları ile olumlu etkilenebilir.

Kullanım biçimi: Ginkgo çay biçiminde, standartlaştırılmış preparatlar halinde veya homeopatik ilaç formunda kullanılır.
Standart preparatlar: Ginkgo biloba, Ceregingko, Panstabil N, Rökan, Tebonin forte, Venor-tebonin ve benzerleri, eczanelerden temin edilebilir.

Homeopatik tentür: Ginkgo biloba D1 seyreltisi, günde 2-3 kere, 25-30 damla, yarım tatlı kaşığı suya eklenerek, aç karnına veya öğün aralarında alınır.

Mısır sebzesi
Mısır, kan basıncını düşürür. Bu yüzden, haşlanmış mısır sürekli olarak yemek masasında bulundurulmalıdır. Ayrıca, mısır çayı da içebilirsiniz.
Reçete: Hafifçe ezilmiş 1 yemek kaşığı dolusu mısır tanesi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında içilir.

Sarımsak
Sarımsak, atardamarların iç yüzeylerini temiz tutar ve onların esnemesini sağlayarak, kan basıncını düşürür. Düşünebileceğiniz en etkili damar ilacı sarımsaktır. Bolca sarımsak yiyin veya 4 diş sarımsağı 250ml sütün içinde pişirin ve süzdükten sonra aç karnına için. Veyahut da, kokusuz sarımsak drajelerini kullanın. Bu tabletleri eczanelerden temin edebilirsiniz.

Önlem alarak sağlıklı kalabilir siniz!
- Aşırı derecede ilerlemiş damar sertliği yaşayan kişi, bedensel zorlanmalarına makul bir sınır koyabilmelidir.
- Sertleşen damarlar yüzünden kalbi ve kan dolaşımı baskı altında olan kişinin, uzun bisiklet turları veya yorucu sporlar yapması yarardan çok zarar getirebilir.

- Destekleyici dolaşım(collateral circulation), damar sertliği başlamadan önce oluşturulmalı ve ölçülü egzersizlerle işler halde tutulmalıdır.

-Destekleyici dolaşımın oluşturulması: Haftada birkaç kere kalp ve kan dolaşımı 10-15 dakika boyunca zorlanır. Bu zorlama süreci boyunca nabız 170 eksi kişinin yaşı olarak kalmalıdır.

- Örnek: 40 yaşındaki biri 10-15 dakika boyunca koşuyor, yüzüyor veya bisiklete biniyor ve nabız bu süre boyunca 130'da kalıyor.
- Kalbinizi zorlama sınırının ölçüsü, kısa tümceleri soluk soluğa gelmeden hâlâ söyleyebilmenizdir.
- Dinlenmek için hemen durmayın; yavaşça yürümeyi sürdürün.
- Seçtiğiniz spor programı hakkında bir uzman doktorla veya deneyimli bir antrenörle konuşun.

Hemoroit (basur)

Belirtiler
-Bağırsak ucunda hastalıklı damar genişlemesi
-Anüs kaşıntısı ve bağırsak boşaltımı sırasında ve sonrasında batıcı ağrılar
-Dışkı üzerinde açık kırmızı renkli kan görülmesi

Nedenler

Genetik yatkınlık hemoroitte önemli rol oynayan bir özelliktir. Ama bu özellikten bağımsız olarak pek çok şey de onun oluşmasına yol açabilir; doğumlar, kabızlık veya yumuşak dışkı.

Organik gerçekler
Hemoroit hastalarının %80 kadarı henüz hastalığın birinci evresindedir. Bu evrenin tanımı, gerçi arada bir dışkı üzerinde kan görülmesi, ama doku yumrularının(memelerin) henüz oluşmamış olması biçiminde yapılabilir. Eğer bu durumda tedaviye başlanacak olursa, uzman hekimin uyguladığı operasyonlara gerek kalmadan hemoroit kontrol altına alınabilir.

Psikolojik gerçekler
Kabızlığın ve ishalin(hemoroitin başlıca riziko faktörleri) oluşumunun ardında genellikle psikosomatik nedenler aramak gerekir. Stres durumları veya bastırılmış korkular ve istekler sempatik sinir sistemini olumsuz etkiler. Dengesini yitiren sistem de kabızlığı veya ishali başlatır.

Olası başka nedenler
Hemoroite yol açan nedenler konusunda son zamanlarda başka olasılıklar da dile getiriliyor: Alkol, anal bölge alerjileri, prostatta değişimler, besin alerjileri veya karaciğer aksaklıkları.
Ama yine de, rahatsızlığın gerçekten de hemoroit olup olmadığının mutlaka bir uzman hekim tarafından teşhis edilmesi gerekir.

"Dış" hemoroit
Anüs çıkışında oluşan ve halk dilinde "dış" hemoroit olarak adlandırılan sancılı yumuşak yumruların tıbbi adı, perianalthrombosis'dir. Yani, anüs çevresinde çatlayan kan damarlarından sızan kanın oluşturduğu hematomlardır. Hematomun anlamı da zaten, bir doku içinde kan toplanmasıdır.

Bu hematomlar, yani dış basurlar iyice olgunlaşınca patlayarak yok olurlar ve belki de çok uzun yıllar boyunca tekrar ortaya çıkmazlar.
Olgunlaşmayı hızlandırmak için, dayanılabilecek derecede sıcak su oturma banyoları yapılabilir ve ardından da *İhtiyol merhemi* (kara merhem) kullanılabilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Yumuşak tuvalet kağıdı
En iyisi, kullanmadan önce tuvalet kağıdını biraz ıslatmaktır.

Soğuk yıkamalar
Bağırsakların boşaltılmasının ardından anüsün bol soğuk suyla yıkanması, kaşıntıyı azaltacak ve zedelenen damarların kapanmasını sağlayacaktır. Ayrıca pek çok bakterinin de suya kapılarak akıp gideceği unutulmamalıdır.

Kaşıntı ve ağrılara karşı
-*İsveç şurubu* ile ıslattığınız bir pamukla anüse 5-10 dakikalık kompresler uygulayabilir veya yarı yarıya suyla seyrelttiğiniz İsveç Şurubunu bir damlalıkla doğrudan anüsten içeri damlatabilirsiniz.

-*Aynısafa Merhemi* de yatıştırıcı ve iyileştiricidir. Merhemi parmağınızla içeri iter ve anüs çevresine de sürebilirsiniz. Ağrılar ve kaşıntılar dinecektir.

-*Sarı Kantaron Yağı.* Bitkinin sarı çiçeklerinin zeytinyağına yatırılmasıyla elde edilen bu kan kırmızısı yağ, öncelikle yaraları iyileştirici ve yatıştırıcı etkiye sahiptir. Kan kırmızısı bir renge sahip olmayan yağlar gerçek değildir!
Yağ içirilen bir parça pamuk anüsten içeri itilebilir veya damlalıkla anüsten içeri gönderilebilir.

-*Mayıs Papatyası* ve/veya *Atkuyruğu* kaynama sularıyla ılık oturma banyoları yapılabilir.

-*Meşe dalı kabuğu* ve/veya Ceviz *ağacı yaprağı* kaynama sularıyla ılık oturma banyoları yapılabilir.

Reçete: Bitkiler tek tek veya eşit oranda karıştırılarak da kullanılabilir.

Bir litre soğuk suya 2 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki eklenir ve 2-3 saat sonra ocağa koyulur. Hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtılır ve 5 dakika kaynadıktan sonra demlenmeye bırakılır. Bir saat kadar sonra süzülür ve oturma banyosu suyuna (4-6 litre) eklenir.
Ayrıca, demlenip süzüldükten sonra, bu kaynama suları, bir damlalıkla veya şırıngayla doğrudan anüsten içeri boşaltılabilir de. Genişleyen dokular ve damarlar sıkılaşacak, hemoroit memeleri küçülecektir.

Bitki çayları
-2-3 ay boyunca sürekli olarak, balla tatlandırılmış Isırganotu çayı günde 2-4 bardak içilebilir. Ayrıca, bolca çiçek balı yemek de yararlı olacaktır(şeker hastaları yemez).

-Hindiba-Isırganotu-Sinirliot eşit karışımının çayı günde 3 bardak, aç karnına veya öğün aralarında içilebilir.

-Civanperçemi çayı da, günde 2-3 bardak olmak üzere, 2-3 hafta boyunca içilebilir.

Yeni bir rahatlatıcı daha!
Çay ağacı yağı(Tea tree oil) kaşıntıyı ve ağrıları yatıştırır.

Ilık bir oturma banyosuna 10-15 damla saf *çay ağacı yağı* ekleyerek iyice karıştırın. Ve 10 dakikalık oturma banyosunun ardından, anüs bölgesini dikkatlice ve iyice kurulayın.

Homeopatik ilaçlar
-Hamamelis – *(Hamamelis virginica)* Kuzey Amerika'da yetişen bir bitkiden elde edilir.
Hamamelis D6 seyreltisi, kaşıntıyı ve ağrıyı yatıştırır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet veya 15-20 damla alınır.

-Aesculus – *(Aesculus hippocastanum)* Atkestanesi meyvelerinden elde edilir.
Aesculus D2 veya D3 seyreltisi, öncelikle toplardamar duvarlarındaki şekil bozukluklarını tedavi edebilecek çok etkili ve güvenilir bir ilaçtır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 15-20 damla alınır.

Ayrıca, atkestanesinden elde edilen ilaçlar da(öncelikle) Alman eczanelerinden temin edilebilir: *Lindigoa S(damla), Venostasin N forte(draje), Venostasin retard(kapsül), Venostasin S(kapsül), Venostasin S(damla)*

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Beslenmenizde, çözünemeyen lifli besinlere öncelik tanıyın: kabuklu meyve, sebze ve tahıllar.
- Düzenli spor sayesinde sindirim organlarına masaj yapılır. Bilinçli yapılan spor, bağırsakları destekleyen karın kaslarını güçlendirir ve sonuç olarak düzenli ve sağlıklı bir dışkılamanın oluşumunu sağlar.
- Anüs bölgesine oluşabilecek baskıları en aza indirmek için, bağırsak boşaltımı sırasında sakin davranılmalıdır. Ikınma, doğum sırasındaki ıkınmalar gibi yapılmalı, derin bir soluk alındıktan sonra, büzülen dudakların arasından soluk verilirken, bir yandan da ıkınılmalıdır. Böylece, genişleyen akciğerlerin itişiyle diyafram bağırsaklara baskı yapar ve bağırsakların boşalımı kolaylaşır. Bir deneyin!
  Ayrıca, bağırsakların her gün boşaltılması ille de gerekli değildir. İki günde bir kere de yeterli olabilir.
- Tuvalet kağıdından kısmayın! Kağıdın ille de 3-4 kat olması gerekmez, ama anüs çevresini zedelemeden iyice temizlemelisiniz! Unutmayın, tuvalet kağıdı zımpara kağıdı gibi kullanılmamalıdır!

Kan dolaşımı bozuklukları

Belirtiler

-Atardamarlardan kaynaklanan kan dolaşımı bozuklukları: soğuk ve morarmış parmaklar veya ilgili bölgede oluşan ani ağrılar, solgun ve soğuk deri.

-İşlevsel kan dolaşımı bozuklukları: Solgunluk, mavimsi renk değişikliği, soğuğa karşı duyarlılıkta artış; bazı durumlarda damar krampları ve ağrılar; migren ağrıları da kafadaki kan dolaşımı bozukluklarından kaynaklanabilir.

Nedenler

Kan dolaşımı bozuklukları, bedenin çeşitli bölgelerine kan akımını azaltan damar daralmalarından veya damar kramplarından kaynaklanır. Bu yüzden, çeşitli organların kanla beslenmesi zaman içinde zorlaşır.

Genelde iki çeşit kan dolaşımı bozukluğu vardır:

- Atardamarlardan kaynaklanan kan dolaşımı bozuklukları, kollarda ve bacaklarda, kalpte, böbreklerde görülebilir veya örneğin el ve ayak parmaklarında akut arteriyel tıkanmalar şeklinde de ortaya çıkabilir. Bu durumda hemen uzman hekime başvurmak gerekir!
- İşlevsel kan dolaşımı bozuklukları genellikle ellerde, ayaklarda, kollarda, bacaklarda ve yüzde kendini gösterir ve bazı destekleyici önlemlerle rahatlıklar sağlanabilir.

Organik gerçekler

Bir damar zayıflığı çoğunlukla yapısal veya kalıtımsaldır. Ama kan dolaşımı bozuklukları soğuk nedeniyle veya stres baskıları nedeniyle de oluşabilir. Ama tüm bunların yanı sıra, duruş bozuklukları veya boyun omurlarındaki düzeltilebilir bir deformasyondan da kaynaklanabilir. Kan dolaşımının engellenmesi ve bu bozukluklar giderildikten sonra dolaşım yeniden normalleşebilir

En basit kan dolaşımı bozukluklarının bile hemen üstüne gidilmesi gerekir, aksi halde kişi çok kötü sonuçlara katlanmak zorunda kalabilir.

Psikolojik gerçekler
Duygusal baskıların ve stres etkenlerinin sempatik sinir sistemini ve damar esnekliklerini olumsuz etkilemesinin sonucunda kan dolaşımı bozuklukları oluşabilir.

Önemli!
Atardamarlardan kaynaklanan kan dolaşımı bozuklukları, tromboza ve emboliye yol açabileceği için, mutlaka bir uzman hekim tarafından tedavi edilmelidir. Uzman kontrolüne başvurulmayan durumlarda, kanla beslenemeyen bazı organların ölümü bile söz konusu olabilir(örneğin, ayak, bacak veya parmak). Organ çürümesinden kaynaklanan zararlı maddelerin tüm bedeni zehirlemesinin önünü almak amacıyla, o organ cerrahi girişimle bedenden ayrılır(ampütasyon).

Kendinize yardımcı olabilirsiniz!
Alınacak önlemler sayesinde hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir ve hatta durdurabilirsiniz. Bu konuda yapabilecekleriniz:

- Sigarayı hemen bırakın
- Kilonuzu normalleştirin
- Beslenmenizde yağa çok az yer verin
- Yüksek kan basıncınızı dengeleyin
- Şeker hastalığının kurallarına kesinlikle uyun

Aşağıdaki önlemler şikayetlerin azalmasını sağlayabilir:

- Zaman zaman ortaya çıkan yürümedeki aksamalara karşı alınabilecek en yararlı önlem, yürüme egzersizleridir. Ağrı başlayana kadar yürüyebildiğiniz mesafeyi ölçün. Bu mesafenin ¾'ünü hızlı adımlarla yürüyün. Bu mesafeyi yeniden yürümek için birkaç dakika bekleyin. Günde bir saat boyunca bu egzersizi yapın. Her hafta, ağrısız yürüyebildiğiniz mesafeyi ölçün ve onu

yavaş yavaş uzatın. Zamanla daha uzun mesafeleri ağrısız yürüyebildiğinizi göreceksiniz.

- Yatağınızın baş tarafını 10-15cm yükseltin.
- Sıcak termofor veya elektrikli battaniye kullanmayın.
- Her gün ayaklarınızı kontrol edin; kızarıklıklar, sıyrıklar, yaralar ve nasırlar. Yere koyduğunuz büyükçe bir el aynasından ayak tabanlarınızı da dikkatle kontrol edin.
- Ayaklarınızı her gün ılık su ve yumuşak bir sabunla yıkayın, dikkatlice ve iyice kurulayın.
- Ayak başparmağını sıkmayan-vurmayan ayakkabılar giyin.
- Asla çıplak ayakla yürümeyin.

Soğuk su tedavisi

Kan dolaşımı bozukluklarına karşı yapılabilecek en başarılı egzersizlerden biridir: Duşunuzdan akan basınçlı soğuk suyu yavaşça sağ ayağınızın dış tarafından belinize kadar yükseltin; sonra ayağın iç tarafından başlayarak kasığa kadar çıkın. Aynısını sol bacağınıza da uygulayın. Bu uygulamayı her bacak için 2 kere olmak üzere, günde en azından 2-3 kere tekrarlayın.

Damar egzersizleri

Bacakların kan dolaşımını arttırmak için şu hareketler yapılabilir:

- Ayakta dururken ayak parmaklarınızın üstüne kalkın ve tekrar inin. Bu hareketi günde en az 20 kere yapabilirsiniz.
- Ayakta dururken ayak parmaklarınızın üstüne kalkın ve dönüşümlü olarak sağ ve sol topuklarınızı yere değdirin. Bu egzersizi de günde 20-30 kere tekrarlayabilirsiniz.
- Ellerinizi öne doğru uzatarak dizlerinizi bükün ve yeniden ayağa kalkın. Bu egzersizi günde en az 10 kere tekrarlayın.
- Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanın! Merdivenleri çıkarken mümkün olduğunca ayak parmaklarınızın üstünde yürüyün.

Homeopatik ilaçlar

-Aesculus – *(Aesculus hippocastanum)* Atkestanesi meyvesinden elde edilir.

Aesculus D2 veya D3 seyreltisi, öncelikle toplardamarlar olmak üzere, tüm damarların duvarlarındaki şekil bozukluklarını tedavi edebilecek çok etkili ve güvenilir bir ilaçtır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 15-20 damla alınır.
Ayrıca, Atkestanesinden elde edilen standart preparatlar da (öncelikle Almanya'da) eczanelerden temin edilebilir: Lindigoa S(damla), Venostasin N forte(draje), Venostasin retard(kapsül), Venostasin S(damla).

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz!

- Mümkün olduğunca bol C vitamini alın, çünkü o toplardamar duvarlarını güçlendirir. C vitamini en fazla, kivi, portakal, limon, greyfurt, domates ve maydanozda bulunur.
- Soğanın ve sarımsağın etken maddeleri, kanda pıhtı oluşumunu gerçekleştiren maddelerin etkisini azaltır.
- Açık havada gezintiye çıkmak veya yüzmek, kan dolaşımı bozukluklarına karşı alınabilecek etkili önlemlerdir.

Toplardamar iltihapları

Belirtiler

-Genellikle bir toplardamar boyunca ağrılar eşliğinde bacakların şişmesi, yüzeysel toplardamarlar boyunca deride kızarıklık ve aşırı ısı.
-Değişik durumlarda: Kas krampları; yorgunlukta artış; bacaklarda yanma duygusu, özellikle uzun süre ayakta durulduğunda; dizkapağının üst yanında kaşınma veya egzama.
-Deri renginde değişimler: Genellikle dizkapağı ile ayak bileği arasındaki baldır bölgesinin iç tarafında.
-Komplikasyonlar: Yaralar, ayakta veya bacakta.

Nedenler

Ayaklara kadar inen kanı kalbe geri göndermekle görevli olan bacak toplardamarları, kişi ayakta dururken büyük bir kan basıncının etkisindedirler. Çoğu toplardamarların iç yüzeyinde cep biçiminde özel kapakçıklar bulunur. Bu kapakçıkların görevi, kanın çevre dokulara geri akışını önleyerek, kalbe doğru akmasını kolaylaştırmak ve bacak toplardamarlarında oluşan basıncı en alt düzeyde tutmaktır. İşte bu nedenlerle de bu kapakçık sistemi bacaklarda daha önemlidir.

Yürüdüğümüzde, bacak kasları toplardamarlara baskı yaparak kanı yukarıya, yani kalbe yönlendirirler. Bu durum aynen tersyüz edilmiş bir sağım işlemine benzer; sanki bir ineğin memesi aşağıdan yukarı doğru sıvazlanıyormuş gibi. Uzun süre ayakta durduğumuzda ise bu kas pompası çalışamaz.

Bu durumda, bacak toplardamarlarında oluşan basınç, damar duvarlarına zarar verir. Toplardamarlarda çıkıntılar(varis) oluşur ve daha sonra da toplardamarlardaki kapakçıklar görev yapamaz duruma gelirler. Özellikle bağdoku zayıflığı olan kişiler(genellikle kalıtsal) bu duruma düşebilirler. Ama gebelik sürecindeki hormon değişiklikleri ve aşırı kilo da varis oluşumuna ve toplardamar iltihabına yol açabilir.

Ayrıca, otobüste, otomobilde veya uçakta oturarak sürdürülen uzun yolculuklarda da, hareketsizlikten ötürü derin toplardamarlarda iltihaplanmalar oluşabilir. Aynı durumun alçılı bir bacakta da oluşması mümkündür.

Biyolojik gerçekler

İki tür bacak toplardamarı vardır: Yüzeysel damarlar ve derin damarlar. Eğer derin damarlarda bir yıkım oluşmuşsa, kanı derinlerden yukarı ulaştırabilmek için yüzeysel damarlara önemle ihtiyacımız vardır. Yüzeysel damarlar böylece derin damarların görevinin önemli bölümünü üstlenebilirler, ama bunun tersi ne yazık ki mümkün değildir. İşte bu durum, hastalıklı yüzeysel toplardamarların enjeksiyonla kurutulması veya ameliyatla alınması söz konusu olduğunda, göz önünde bulundurulması gereken çok

önemli bir olgudur. Çünkü bu yöntemlerin uygulanabilmesi için, derin damarların kesinlikle sağlıklı olmaları gerekir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Eğer mesleğinizin gereği olarak sürekli ayakta durmanız gerekiyorsa, arada bir bacaklarınızın yükünü hafifletmeniz gerekir. Aşağıdaki egzersizleri zaman zaman uygulayınız:

- Topuklarınızı yukarı kaldırarak ayaklarınızın ucunda durun ve kısa aralıklarla bu egzersizi tekrarlayın.
- Dinlenme zamanında bacaklarınızı yükseğe kaldırın; örneğin ayaklarınızı masanın üstüne koyun. Veya sırtüstü yere uzanın ve ayaklarınızı yukarı kaldırarak duvara dayayın(90 derecelik bir açı oluşturun).

Varis çorapları

Varis çorapları rahatlatıcıdır ve kan akımını destekler. Eczaneden satın alabilirsiniz. Daha ağır durumlarda, örneğin iltihaplanmalarda ise, destekleyici sargı kullanılabilir. Eczacınız veya doktorunuz size bu sargının nasıl kullanılacağını gösterebilir.

Düzenli sindirim

Bağırsak boşaltımını kolaylaştırın: Ikınmak bile olumsuz tepkilere yol açabilir; ağır yüklerin kaldırılması da zararlıdır.

Soğuk su tedavisi

Kan damarları için çok yararlı bir yöntemdir: Duşunuzdan akan basınçlı soğuk suyu yavaşça sağ ayağınızın dış tarafından belinize kadar yükseltin, sonra aynı ayağın iç tarafından başlayarak kasığa kadar çıkın. Aynısını sol bacağınıza da uygulayın. Bu uygulamayı, her bacak için 2 kere olmak üzere, günde 2-3 kere tekrarlayın.

Toplardamar iltihabı tedavileri
-Arnika Salbe(merhem) ile iltihaplı damarların üstüne kompresler yapılabilir. Arnika merhemi, *Arnica montana* – Dağ Öküzgözü adlı bitkiden elde edilir ve öncelikle Alman eczanelerinde aranmalıdır.

-Beyaz Lahana yaprak kompresleri, kapanmayan bacak yaralarına ve toplardamar iltihaplarına karşı başarıyla kullanılabilir.
Reçete: Taze iç yaprak ılık suda iyice yıkandıktan sonra sert sapları bıçakla kesilerek çıkartılır ve bir merdane ile ezildikten sonra yaranın veya iltihaplı bölgenin üstüne yatırılır ve sargı beziyle, çok sıkı olmamak kaydıyla tespit edilir. Dört saatte bir sargı açılır, yara beyaz şarapla iyice temizlenir ve yeni bir lahana yaprağı yatırılarak tespit edilir. İltihaplanma veya bacak yarası kısa sürede iyileşecektir.

-Aynısafa Merhemi, günde 2 kere varislere ve toplardamar iltihaplarına karşı kompres biçiminde kullanılır. Aynısafa Merhemi, *Celendula officinalis*-Aynısafa Çiçeğinden elde edilir. Eczanelerden veya güvenilir aktarlardan temin edilebilir. Alman eczanelerinde, Calendula Salbe adı ile satılmaktadır.

Homeopatik ilaçlar
-Aesculus – *(Aesculus hippocastanum)* Atkestanesi meyvelerinden elde edilir.

Aesculus D2 veya D3 seyreltisi, toplardamar duvarlarında oluşan bozuklukların tedavisinde güvenilerek kullanılabilecek etkili bir ilaçtır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 15-20 damla alınır.

Ayrıca, Atkestanesinden elde edilen standart preparatlar da (öncelikle Almanya'da) eczanelerden temin edilebilir: Lindigoa S(damla), Venostasin N forte(draje), Vonostasin retard(kapsül), Venostasin S(kapsül), Venostasin S(damla).

Sülük tedavisi
Toplardamar iltihaplarında sülük tedavisi kendisini kanıtlamış bir yöntemdir. Bu kan emicilerin bir hekim veya uzman kişi tarafından hasta bölgeye yerleştirilmesini sağlayın.

Enzimler yardımcı olabilir
Eczanelerden temin edeceğiniz enzim preparatları kan dolaşımını destekler, şişliklerin inmesini sağlar ve iltihaplanma tepkisinin azalmasına yardımcı olur.

Önlem alarak sağlıklı kalın!
- Bolca yürümek, koşmak, bisiklete binmek ve yüzmek.
- Normal kilonuzda kalmaya çalışın.
- Bacaklarınızı uzun süre sıcağa yakın tutmayın: Örneğin bir sobanın yanına oturmak, elektrikli battaniye veya sıcak termofor kullanmak gibi.
- Sigara ile ilişiğinizi kesin! Nikotin, kanın pıhtılaşma özelliğinde değişimlere yol açar.
- Kan dolaşımını rahatsız edici her şey zararlıdır: Örneğin dar korsajlar veya bacağı sıkan dar çorap lastikleri.



Varis

Belirtiler
-Varisler, büklümlü ipler gibi görünür, üzerlerine basıldığında kolaylıkla çöker ve ağrısızdır. Genellikle baldırlardaki yüzeysel toplardamarlarda ortaya çıkar. -İlerlemiş vakalarda: Kan birikimine yatkınlık ve ödem oluşumu.

Nedenler

Varis oluşumunun başlıca nedeni, toplardamar duvarının yetersiz beslenmesinden kaynaklanan kan yığılmasıdır. Varise yatkınlık öncelikle kalıtımsaldır, ama bu yatkınlığı destekleyen önemli etkenler de söz konusudur: Hareketsizlik, uzun süre ayakta durmak ve vitamın yetersizliği. Varislerin oluşumunda bağdoku zayıflığının da rolü vardır ve ayrıca aşırı kilo da bu oluşumu destekleyen etkenlerden biridir.

Organik gerçekler

Bacaklarında varis olan kişilerin, sadece toplardamar duvarları ince zolmakla kalmayıp, kanı pıhtılaştıran *fibrin* maddesinin yoğunluğunu azaltmak yeteneğine de sahip değillerdir. Bu madde organizma tarafından (sanki yaralanmalara ve kanamalara karşı önlem olarak), damar duvarlarının yakınında depolanır ve böylece, olası kanamaları en kısa sürede önleyebilecek pıhtılaşmaların önlemi alınmış olur.

Baldır varisi oluşumunu en başından engellemek isteyen kişilerin ise iki konuda başarılı olmaları gerekir:

- Toplardamar duvarlarının güçlendirilmesi.
- Kanda pıhtı oluşumunu önleyebilmek için, kandaki *fibrin* maddesinin yoğunluğunu azaltmak.

Psikolojik gerçekler
Varisler çirkinleştirir, bir yaşlılık belirtisi olarak algılanır ve kişinin yaşam biçimi hakkında yanlış yargılara varılmasına neden olabilir. İşte bu nedenlerden ötürü, varisleri enjeksiyonla kurutma veya ameliyatla aldırma düşüncesi kişide ağır basmaya başlar. Ama, operasyondan birkaç yıl sonra yeni varislerin oluşacağı pek bilinmez!

Yaygın bir problem
Varis gerçek bir halk hastalığıdır. 40 yaşın üstündeki erkeklerin %25'i ve kadınların da yarısı bu konuda rahatsızlık çeker.

Uzun süre ayakta durmayın!
Genellikle ayakta durmayı gerektiren görevler varis oluşumunu destekler. Elden geldiğince ayakta durmamaya gayret edin. Fırsat buldukça ayaklarınızı yükseğe kaldırın.

Bacakların rahatlatılması
Sırtüstü uzanın ve bacaklarınızı yukarı kaldırın, ayak bileklerinizi 10 kere kıvırın ve uzatın, sonra ayaklarınızı indirerek 1 dakika dinlenin ve sonra yeniden yukarı kaldırıp, kıvırın ve uzatın. Günde 5 kere bu egzersizi tekrarlayın.

Gebelik sürecinde dikkat!
Varis oluşumuna yatkın kadınlarda, gebelik sürecinin olumsuz etkileri vardır. Bu duruma karşı önlem olarak, toplardamar duvarları güçlendirilebilir. Doktorunuz sizi bu konuda aydınlatacaktır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Varis çorabı
Varis çorabı rahatlatıcıdır ve kan akımını destekler. Eczanelerden satın alabilirsiniz.

Yoga
Yoga egzersizleri kan akışını destekleyebilir. Şu egzersizi yapın: Yere sırtüstü uzanın ve bacaklarınızı sağ yanınızdaki iskemlenin üstüne yerleştirin, gevşeyen kollarınızı yere bırakın. 10 dakika boyunca, karnınızı şişirecek biçimde(diyaframınızı kullanarak) sakin ve derin soluklar alın. Sabah ve akşamları olmak üzere, bu egzersizi günde 2 kere uygulayın.

Soğuk su tedavisi
Kan damarları için çok yararlı bir yöntemdir; onların esneyebilme yeteneğini arttırır.
Duşunuzdan akan basınçlı soğuk suyu yavaşça sağ ayağınızın dış tarafından belinize kadar yükseltin, sonra ayağın iç tarafından başlayarak kasığa kadar çıkın. Aynısını sol bacağınıza da uygulayın. Bu uygulamayı her bacak için 2 kere olmak üzere, günde 2-3 kere tekrarlayın.

Aynısafa merhemi
Aynısafa çiçeğinden *(Calendula officinalis)* elde edilen etkili bir merhemdir. Güvenilir aktarlardan satın alınabilir.
Varisli bölgelere merhem kompresleri uygulanabilir veya çok hafif friksiyonlarla deriye yedirilir. Yumuşatıcı ve gevşetici etkisi sayesinde, gerginlikleri ve ağrıları kısa sürede ortadan kaldırır. Hatta, uzun süreli kullanımlar sonunda baldırların görüntülerinde düzelmeler bile gözlenebilir!

Çay Ağacı Yağı / Tea Tree Oil
Sıcak banyo suyuna 15-20 damla ekleyebilirsiniz veya çay ağacı yağı ile karıştırılmış bir masaj yağı ile çok hafif masajlar yapabilirsiniz. Yağ karışımı: Bademyağına, Avocado yağına ve Zeytinyağına karıştırılabilir; 100ml masaj yağına 100 damla çay ağacı yağı eklenir ve iyice çalkalanır.

Homeopatik ilaçlar

-Aesculus – *(Aesculus hippocastanum)* Atkestanesi meyvesinden elde edilir.

Aesculus D2 veya D3 seyreltisi, toplardamar duvarlarını güçlendirir ve onarır. Böylece, damar çevresindeki dokulara sıvı ulaşımı engellenmiş olur ve hastanın bacaklarında şişkinlikler oluşmaz; ayrıca, varisler eskisinden daha belirsiz bir görünüm kazanırlar.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 15-20 damla alınır.

Ayrıca, Atkestanesinden elde edilen standart preparatlar da(öncelikle Almanya'da) eczanelerden satın alınabilir: Lindigoa S(damla), Venostasin N forte(draje), Venostasin retard(kapsül), Venostasin S(kapsül), Venostasin S(damla).

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Mümkün olduğunca bol C vitamini alın, çünkü o toplardamar duvarlarını güçlendirir. C vitamini en fazla kivi, portakal, limon, greyfurt, domates ve maydanozda bulunur.
- Soğanın ve sarımsağın etken maddeleri, kanda pıhtı oluşumunu gerçekleştiren maddelerin etkisini azaltır.
- Açık havada yürüyüşler ve yüzmek, hırpalanmış bacak toplardamarları için gerçek bir iksir sayılabilir.
- Sigaradan uzaklaşın! Nikotin, kanın pıhtılaşma özelliğinde değişimlere yol açar.
- Fazla kilolarınızdan kurtulmaya gayret edin; bu kilolar, bacak damarlarınıza ayrıca yük bindirir.

DERİ HASTALIKLARI

Akne (ergenlik sivilceleri)

Belirtiler

-Önce, uçlarında siyah noktalar olan kabarcıklar görülür,
-Daha sonra bu kabarcıklar büyüyerek, içi irin dolu sivilcelere dönüşürler.
-Etkilenen deri bölgeleri: Yüz, göğüs ve sırt.

Nedenler

Ergenlik dönemiyle birlikte derinin yapısında da değişiklikler olur. Gözenekler(yağbezi kanallarının deri dışına açıldığı noktalar) genişler ve daha fazla yağ salgılanır. Yağın toz ve kirle birleşmesi sonucunda 'siyah noktalar' oluşur. Bu tip tıkaçlar gözeneklerin daha da genişlemesine yol açar. Böylece mikroplar siyah noktaların altına kolayca girip bir iltihaba, yani akneye neden olurlar.
Bu oluşum, ergenlik döneminde etkinlikleri son derecede artan yağbezleri tarafından desteklenir. Bu yağbezlerinin etkinliği ise cinsel hormonlar tarafından yönlendirilir ve hormon salgıları ergenlik döneminde dramatik bir artış gösterir; 14-18 yaşlarındaki gençler bu yüzden akne problemiyle uğraşmak zorunda kalırlar.

Biyolojik ve genetik gerçekler

Beslenme(tatlılar, turunçgiller, bazı sebze türleri ve kahve), akne oluşumunda önemli rol sahibidir. Alerjiler de akne oluşumuna yol açabilir. Genetik koşulların da bu süreçte payları olduğu biliniyor artık. Anne ve babası gençliklerinde akne sıkıntısı çekmiş olan gençlerin hemen hemen yarısı da aynı sıkıntıya katlanmak zorundadır.

Psikolojik gerçekler
Gençlerde akne çok güçlü bir psikolojik etki yaratabilir. Bu yüzden, elden geldiğince kısa bir sürede tedavi edilmelidir. Ayrıca akne, tüm deri hastalıklarında olduğu gibi, psikolojik unsurlar tarafından doğrudan etkilenir. İnce derili, strese yatkınlığı olan, çeşitli yaşamsal problemleri içine atan kişiler, deri problemleri ile sıklıkla savaşmak zorunda kalırlar.

Kadınlar ve akne
Etkili hormon farklılıkları nedeniyle, adet görme sürecinde yetişkin kadınlarda da akne oluşabilir. Ama pek çok kadın, uygun doğum kontrol hapları ile bu problemi kontrol altında tutabilirler. Bu konuda doktorunuzdan yardım alabilirsiniz.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Mikrobiyolojik tedavi
Akneye karşı bir mikrobiyolojik tedavi; kişinin kendi kanı ile tedavi veya kendi kanından üretilen bir aşı ile tedavi uygulanabilir.

Temizlik(Hijyen)
Temizlikte titizlik sayesinde zararlar azaltılabilir. Havluları ve sabunlanma bezlerini sıkça değiştirin. Sivilceleri, dikkatle ve bir kozmetik bezi ile sıkın. Sıkma işleminden sonra da çok iyi dezenfekte edin, aksi halde, çevreye yayılan irin başka iltihaplanmalara da yol açabilir.

Dıştan uygulanabilecek tedavi yöntemleri
İlkyardım: Ertesi gün önemli bir randevusu olan kişi, tabii ki acil yardım arar. Böyle durumlar için özel bir öneri: Akşamdan, hava geçirmeyen bir flasterle kapatılan sivilce hızla olgunlaşır. Böylece, ertesi sabah dikkatle sıkılır ve iyice dezenfekte edilir.

İdrar tedavisi
Kendi idrarı ile sivilcelerini tedavi etmek pek hoşa gitmeyebilir, ama çok etkilidir: Sabah idrarının orta bölümünden alınan birkaç damla ile sivilceler nemlendirilir ve daha sonra yüz yıkanmaz!

İsveç Şurubu
Sıkılan sivilceler İsveç Şurubu ile dezenfekte edildiğinde, izler kısa sürede yok olur! Ayrıca, henüz oluşma aşamasındaki sivilcelerin üstüne sık sık İsveç Şurubu bastırıldığında, sivilcenin oluşumu önlenmiş olur.

Sıvı Propolis ve Propolis merhemi
Balarılarının bir yan ürünü olan *propolisin* sıvılaştırılmış ve merhemleştirilmiş biçimleridir. Eczanelerimizde bulabilmek şimdilik pek mümkün değildir. Alman eczanelerinde "Propolis liquid ve Propolis Salbe" adlarıyla bulunabilir.

Her türlü sivilce, çıban haline gelmiş olsa bile, sıvı Propolisle kurutulabilir. Örneğin oje fırçası gibi ince bir fırçayla sivilcelerin üstüne gün boyunca sık sık sıvı Propolis sürüldüğünde, iltihaplanma sona erecek ve sivilceler yok olacaktır.
Aynı başarı Propolis merhemiyle de elde edilebilir.

Beslenmeye dikkat!
Beslenme programında *biyotin* (B vitaminleri) bulunmasına dikkat edilmelidir. Deri için çok önemli olan bu vitamin, bira mayası, kümes hayvanları, pirinç ve rafine edilmemiş tahıl ürünlerinde bulunur.
Yumurta sarısı ve karaciğer, biyotin bombası olarak bilinir, ama hekimlerin dediğine göre kolesterol oranları yüksektir.
Ayrıca, yemeklerden önce hindiba salatası yenmesi önemle tavsiye edilir. Veya hindiba çayı, günde 2-3 bardak, aç karnına veya öğünler arasında, tatlandırılmadan içilebilir.

Mayıs Papatyası ve Civanperçemi

Mayıs Papatyası ile hazırlanan bir yüz buhar banyosu yardımcı olabilir. Gözler kapalı olarak 10 dakika, kafa büyük bir havlunun altında tutularak, buharın deriyi etkilemesi beklenir. Süre sonunda yüz soğuk suyla iyice yıkanır veya sivilcelerin kolayca sıkılabilmesi için, üstlerine sıcak su kompresleri yapılabilir. Bu işler bittikten sonra da yüzün civanperçemi çayı ile yıkanmasıyla günlük tedavi sonuçlanmış olur.

Ceviz Yaprağı Çayı

İnce kıyılmış 1 yemek kaşığı dolusu taze yaprak veya kurutularak ince kıyılmış yarım yemek kaşığı yaprak 2 bardak soğuk suya eklenir, hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısındıktan sonra 3-5 dakika kaynatılır ve 15-20 dakika demlendikten sonra süzülür.

Bu çayla sivilceli bölgelere ıslak kompresler yapılır. Böylece deri gözenekleri daralır ve sivilce oluşumu belli oranda kontrol altına alınmış olur.

Alınabilecek önlemler

- Yağlı Make-up kullanmayın.
- Her akşam make-up'ınızı temizleyerek, yüzünüzü iyice yıkayın.
- Güneşlenmekten kaçınınız! UV(morötesi ışınlar) ışınlarının akneye iyi geldiği söylentisinin gerçekle hiçbir ilişkisi yoktur. UV ışınları, deri enfeksiyonlarını olumlu etkilese bile, ter bezlerini daha fazla ter üretmeye yönlendirirler. Sonuç: Deri nemlenir ve yağbezi kanalları içe doğru şişer; akneyi önlemek veya tedavi etmek için hiç de uygun bir durum değildir bu!

Ayak Mantarı (kaşıntılı)

Belirtiler

-Topukta veya parmak aralarında kızarıklık ve pullanma
-Rahatsız edici bir kaşıntı

Nedenler
Ayak mantarı oluşumuna yol açan etken, genellikle saçlarda ve deride asalak olarak yaşayan bir "iplik mantarı" türüdür *(Phycomycetes)*. Bunlar öncelikle nemli ortamlarda yaşarlar; terli ayaklar ve kapalı ayakkabılar onlar için ideal bir yaşam ortamıdır.

Biyolojik gerçekler
Mantar türlerinin sayısı 100.000 civarındadır. Bitkiler ve hayvanlar dünyasında adeta kendilerine ait bir evrenleri vardır. İçlerindeki bazı parazitlerin önemli sağlık sorunları yaratmalarına karşın, onlar çoğunlukla çok az şeyle yetinirler. Ayak mantarı tedavileri genellikle aylarca sürebilir ve iyileşmenin ardından hastalığın yeniden başlamayacağı garanti edilemez.

Tekrar tekrar ayak mantarı?!
Bazı kişiler, uygulanan tedavi başarılı olduğu halde, her defasında yeniden ayak mantarı sıkıntısı çekmeye başlarlar. Bu durumun başlıca nedeni yetersiz ayak temizliğidir. Bazılarında mantar, tedavi sırasında bir ayak tırnağının içinde veya altında saklanabilir ve saklandığı o yerde, ne kuru ortam ne de öldürücü ilaçlar onu etkileyebilir. Eğer ayak mantarı bir türlü yok olmuyorsa ve hatta ağrılar ve içi sıvı dolu kabarcıklar eşliğinde varlığını sürdürüyorsa, mutlaka bir uzman hekime başvurulmalıdır.

Önemsemek gerekir!
Ayak mantarı, etkisi altına aldığı deri bölgelerinin dayanıklılığını ve savunma gücünü azaltır. Örneğin, ağrılı bir enfeksiyon olan *Yılancık* hastalığının mikrobu(*Streptococcus pyogenes),* genellikle ayak mantarının savunmasız bıraktığı bölgelerden içeri sızmayı yeğler. İşte bu nedenle de, ayak mantarının kökünün kurutulması gerekir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Ayak terini kesmek!
Ayak teri kesilmedikçe gerçek bir tedavinin mümkün olamayacağına değinmiştik. Bu satırları okuduktan sonra tabii ki aklınıza hemen şu iki soru gelecektir: Ayak teri kesilebilir mi, kesilecek olursa herhangi bir sağlık sorunu yaşanabilir mi?
Kesin yanıt: Evet, ayak teri kesilebilir ve bu durum herhangi bir sağlık sorununa yol açmaz!

Meşe dalı kabuğu ve Ceviz yaprağı
Meşe ağacının genç dallarının kabuğunda ve ceviz ağacının yapraklarında bolca bulunan *tanen* maddesi, mukozaları ve deri üst tabakasını sıkılaştırarak, derinin hızla dayanıklılık kazanmasını sağlar ve böylece deride yerleşmiş olan bakterilerin ve mantarların yaşam alanları yok edilmiş olur. Ayrıca, sıkılaşan derinin ter bezi kanalları da daralır ve terleme en alt düzeye iner.

Ayak banyosu: 3 litre soğuk suya 1 avuç dolusu ince kıyılmış kuru ceviz yaprağı(veya 2 avuç ince kıyılmış taze yaprak) ve 1 avuç ince kıyılmış meşe dalı kabuğu eklenir ve 2-3 saat bekletilir. Sonra hafif ısıda kapağı kapalı olarak kaynama derecesine kadar ısıtılır ve 10-15 dakika kadar kaynatıldıktan sonra, ılıklaşana kadar demlenmeye bırakılır, süzülür ve ayakların sığabileceği bir kaba dökülerek, 15 dakikalık bir ayak banyosu yapılır. Banyo sonunda ayaklar yıkanmadan kurulanır. Bu banyo suyu, ılıklaştırılarak 2 kere daha kullanılabilir.

Aynısafa Merhemi ve İsveç Şurubu
Kaşıntılı ayak mantarına karşı kullanılabilecek en etkili ilaçtır. Güvenilir aktarlardan satın alınabilir.

Öncelikle, ayak tırnakları derince kesilmeli, tırnakların üstü ve altı iyice fırçalanarak ayaklar yıkanmalıdır.

2-3 hafta boyunca her akşam, ayaklar yıkanıp kurulandıktan sonra, İsveç Şurubu ile ıslatılan bir pamukla mantarlı bölgeler iyice dezenfekte edilir. Hemen ardından, bileklerden aşağı tüm ayağa ve parmak aralarına ve tırnak aralarına aynısafa merhemi iyice yedirilir. Bu işlemden sonra ayaklar yüksekçe bir yere dayanır ve derinin merhemi iyice emmesi beklenir. Eğer mümkünse, ev içinde çorap giyilmemesi daha doğru olur.
Ayak banyoları ve Aynısa Merhemi/İsveç Şurubu tedavisi aralıksız sürdürülecek olursa, ayak mantarından eser kalmayacaktır. Ama yine de, daha sonraki 6 ay içinde, haftada 1 kere olmak üzere bu tedavi bir önlem olarak sürdürülebilir.

Çay Ağacı Yağı / Tea Tree Oil
Çok güçlü bir mantar ve virüs öldürücü etkiye sahiptir. Avrupa'da, Avustralya'da ve A.B.D.'nde yaygınlıkla kullanılan çok amaçlı bir bitkisel yağdır. Ülkemizde de satılmaktadır, ama tedavi alanları henüz pek tanınmamaktadır.
Ayak banyosu: İçinde 2-3 litre sıcak su bulunan bir kaba 10-15 damla katkısız *çay ağacı yağı* damlatılır ve çalkalanır. Günlük ayak banyosunun süresi 5-10 dakikadır.
Ayrıca, çay ağacı yağı ile ıslatılan bir pamukla mantarlı bölgelere sık sık friksiyonlar da yapılabilir.

Değişken ayak banyoları
Ayakların kan dolaşımının güçlendirilmesinde büyük yarar vardır: Ayaklar önce 5 dakika kadar sıcak suda tutulur ve sıcak sudan çıkarıldıktan sonra hemen, soğuk suyla dolu bir kaba sokulup 10 saniye kadar bekletilir. Bu yöntem ardı ardına 2 kere uygulanır. Daha sonra ayakların ve parmak aralarının çok iyi kurulanması gerekir.

Temizlik(hijyen)
Her gün değiştirilen çoraplar, el ve ayak havluları, mutlaka özenle yıkanmalıdır. Aksi halde hastalığın önü alınamayabilir!

Ayakkabı

Aynı ayakkabıyı iki gün üst üste giymemeye çalışın. Mantarlar ayakkabının içinde de yaşamlarını sürdürebilirler!

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Sık sık açık alanda çıplak ayakla yürüyün! Çıplak ayakla nemli çimlerin üstünde yürümek ayakların kan dolaşımını hızlandırır ve daha az terlemelerine yardımcı olur. Tüm bunların yanı sıra, organizmanın savunma güçlerini de arttırır.
- Topluma açık yüzme havuzlarında ve saunalarda mutlaka yüzme ayakkabınızı giyin! Otel odalarında da, eğer terliğiniz yoksa, en azından çorapla dolaşın.
- Ayak mantarı bulaşıcıdır! Bu hastalığı çeken kişi, kendi özel havlusunu ve sabunlanma bezini kullanmalıdır; başkalarınkinin değil!



Deri kabarcıkları, içi sıvı dolu (bül)

Belirtiler

-Başlangıçta: Deride kızarıklık

-Daha sonra: Dışa doğru bir çıkıntı oluşturan, içi sıvı dolu bir kabarcığın oluşumu

Nedenler

Kabarcıkların çoğu, sürekli sürtünmelerden, dar giysilerden veya dar ayakkabılardan kaynaklanır. Sürtünme nedeniyle, epidermis adlı üstderi ile dermis adlı alt tabaka arasında kayma olur ve sonunda iki tabaka birbirinden ayrılır. İşte bu ayrışım noktasında oluşan boşluk da hemen doku sıvısı tarafından doldurulur. Başlıca kabarcık oluşum bölgesi ayaklardır; kullanışsız veya dar ayakkabılar, çorapta açılan delikler veya deriyi etkileyen güçlü sürtünmeler yüzünden, özellikle uzun yürüyüşler sırasında oluşurlar.

Organik gerçekler

Oluşan sıvı dolu kabarcık, alttaki çok duyarlı dermis tabakasının doğal koruyucusu durumundadır. Bu kabarcık ancak, bir bezelyeden çok daha iri bir boyuta ulaşmışsa ve ağrı yapıyorsa delinmelidir.

Fiziksel gerçekler

Kabarcıklar ağrıya yol açabilir ve bu ağrılar da normal beden hareketlerinde değişikliklere neden olabilirler. Beden hareketlerinde oluşan değişimler(topallama gibi) yüzünden de sakatlanmalar veya yaralanmalar görülebilir. İşte bu nedenden ötürü, kabarcıkların en kısa sürede tedavi edilmeleri gerekir.

Kabarcığı koruyun

Çevresini pamuktan bir halkayla desteklediğiniz kabarcığı bir flasterle örtüp koruma altına alabilirsiniz.

Kabarcığın doğru delinmesi
Bu konuda ihtiyacınız olan, biraz zaman ve bir iğnedir. Önce iğneyi ve kabarcık bölgesini alkolle iyice temizleyin ve iğneyi alevden geçirerek mikroplardan tümüyle arındırın. Sonra kabarcığın yan tarafından iğneyle bir delik açıp, içindeki sıvıyı tümüyle boşaltın. Kabarcığın pörsüyen derisini sakın koparmayın! Gün boyunca o bölgeyi bir flasterle örtülü tutarak koruyun; hava alarak çabuk iyileşebilmesi için de geceleyin flasteri çıkarın.

Önemli!
Kabarcığı deldiğinizde dışarı akan sıvı bulanıksa veya kötü kokuyorsa, tehlikeli olabilecek bir enfeksiyon oluşmuş olabilir. Bu durumda, bir doktora başvurmanız doğru olacaktır!

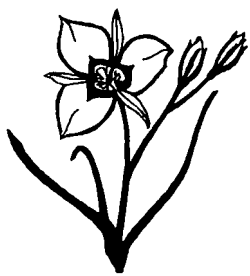
Kuru tutmak
Ayaklar ve çoraplar ne kadar kuru olursa, kabarcık oluşma olasılığı da o kadar azalır. Ayakları çok terleyenler ayaklarını her gün pudralamalıdırlar. Eczacınız size uygun pudrayı verecektir.
Veya, "Ayak Mantarı" konusunda önerilen "ayak terini kesmek" bölümündeki reçeteyi uygulayabilirsiniz.

Rahat ayakkabılar
Kaliteli ayakkabı, sadece kabarcık oluşmasına meydan vermemekle kalmaz. Ayaklarımız her gün bedenimizin ağırlığını taşımak zorundadır. Bu nedenle, ayaklarınıza ve ayakkabılarınıza özen göstermeniz gerekir.

Çift kat korur!
Botların veya spor ayakkabılarının kabarcık oluşturmaması için uygulanan eski bir numara: Kalın bir çorap giymek yerine, iki ince çorabı üst üste giyin. Böylece, çoraplar ayağınıza sürtünmeyecek, birbirine sürtünecektir.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Çorapsız ayakkabı giymemeye özen gösterin ve çoraplarınızda da delik olmaması gerektiğini anımsayın! Özellikle de yaz aylarında, yüksek ısı nedeniyle ayakların kolayca terleyebileceğini göz önüne alarak, ince çoraplar giyin!
- Yeni ayakkabılarla uzun bir yürüyüşe çıkmadan önce ayaklarınıza vazelin sürün. Yine sürtünmeyi önlemek amacıyla, ayakkabılarınızın topuklarını ve burunlarını içten vazelinleyebilirsiniz.
- Eski ve yakışıksız kabul edilebilecek bir yöntem: Ayağı sıkan yeni deri ayakkabılar için taze idrar kullanılabilir. İdrarı ayakkabının içine dökün, birkaç dakika beklettikten sonra ayakkabıyı boşaltın ve bir bezle silin. Sonra ayakkabıyı ayaklarınıza geçirin ve bir süre yürüyün. Korkmaya gerek yok: İdrar kokusu duyulmayacak, ama buna karşın ayakkabınız ayağınıza uygun bir şekil alacaktır!
- Sadece topuklu çorapları giyin! Topuksuz ve bir boru gibi üretilen çoraplar, ayakkabının içinde kat yaparak kabarcık oluşumuna yol açabilir. Ayağa büyük gelen çoraplar da ayakkabının içinde kat yapabilirler. Özellikle çocuklarınızın çoraplarında bu durumu göz önünde bulundurun.



Deri Kırışıklıkları

Belirtiler
-Gevşek deri; deri dokusunda azalan gerginlik -Sonradan derinleşecek olan çizgilerin belirginleşmesi

Nedenler

Kırışıklıklar bir hastalık değil, değişik etkenlerin hızlandırıp, yavaşlatabileceği bir yaşlılık belirtisidir. Derideki nem oranının azalmasının yanı sıra, bu oluşumun başlıca nedeni, zaman içinde deride düzensiz biçimde biriken proteinlerdir. Aşırı güneş ve rüzgar etkisi, stres, yanlış deri bakımı ve yanlış beslenme, deri hastalıkları, hareketsizlik, fazla nikotin ve alkol kırışıklıkların oluşumunu hızlandıran başlıca etkenlerdir.

Organik gerçekler

Israrla uygulanan radikal diyet kürleri de kırışık oluşumunu destekleyen etkenlerdendir. İçindeki sıvının azalması nedeniyle buruşmaya başlayan bir elma örnek alınabilir burada; beden kütlesiyle doldurulamayan deri içe doğru çöker. Ayrıca, ısrarla uygulanan bu tür radikal zayıflama kürleri organizmayı altüst eder ve sonuçta, deri dokularından yağın ve suyun çekilmesi kaçınılmazdır!

Fiziksel gerçekler

Mimiklerimiz, ilişkilerimize, yaptıklarımıza, düşündüklerimize ve algılamalarımıza hep eşlik eder. Aşırıya kaçan mimikler ise deriyi mekanik bir strese sokar ve özellikle göz ve ağız kenarlarında oluşan sürekli deri esnemeleri yüzünden o bölgelerde kırışma belirtileri ortaya çıkar.

Çok az mimik de kırışıklıklara yol açabilir, çünkü hareketsiz bir yüzün kasları yeterli miktarda kanla beslenemez. Deri sağlığı için en doğrusu orta yolu bulabilmektir: Yüzümüzü, duygularımızı tam anlamıyla yansıtan bir ayna gibi kullanmamamız gerekir!

Deriyi çalıştırmak!
Derimiz kendisini başarıyla koruyabilir; çünkü o zaten organizmamızı koruyan çok önemli bir organdır. Eğer onu her gün belirli ölçülerde soğuğun, ışığın, kuruluğun ve nemin etkisinde bırakabilirsek, kendini formda tutmayı başarabilir! Deriye yapılabilecek en büyük kötülük ise, hiçbir zaman açık havaya çıkmamaktır!

Gevşek bağırsaklar!
Gevşek deri genellikle gevşek bağırsağın belirtisidir. Bağırsaklarınızı güçlendirebilecek bitkilerden yararlanmayı öğrenmelisiniz.

Güzellik içten dışa akseder!
Beslenme biçimi çok önemlidir. Derinizi önemli biyolojik maddelerle besleyin. Bunun anlamı: Öncelikle E vitamini ağırlıklı olmak üzere, bol vitaminle ve posalı yiyeceklerle beslenin. E vitamini, ayçiçeği yağı ve soya yağında, bademde, cevizde ve yerfıstığında bulunur.

Sınırları kabullenin!
Yıllar boyunca doğru dürüst ilgilenmediğiniz derinizin birkaç haftalık bir bakımla eski haline dönebileceğini düşünemezsiniz! Olgun bir kişinin derisini bir gecede bebek derisine dönüştürebilecek hiçbir ilaç olmadığını kabullenmelisiniz

Kendinize yardımcı olabilirsiniz
C vitamini
C vitamini, önemli bir proteinin*(collage)* üretimini arttırır. Bu maddenin özelliği, bağdokuda olumlu genişlemeler yaratarak, derimizin düzgün ve sıkı olmasını sağlamasıdır. C vitamini en çok, kivi, portakal, limon, greyfurt, domates, maydanoz ve dolmalık biberde bulunur.

Bromelein
Bromelein enzimi, deri dokularındaki protein birikimlerini çözebiliyor. Bromelein ihtiyacınızı karşılayabilmek için, günde en az 250ml ananas suyu içmelisiniz.

Balarısı kremi
Yaşlanmakta olan derinin bakımında eski çağlardan beri uygulanan bir yöntemdir:
Reçete: 10g gerçek balmumu bir kapta eritilir ve 3 yemek kaşığı dolusu çiçek balıyla iyice karıştırılır. Soğuduktan sonra, az miktarda krem deriye her gün yedirilir.

E vitamini maskesi
E vitamini, verimlilik sağlayan vitaminlerdendir ve derinin yaşlanma sürecini yavaşlatır.
Reçete: 1 yumurta sarısını 2 yemek kaşığı dolusu sızma zeytinyağı ve 5g E vitamini ile iyice karıştırın. Bu karışımı ince bir tabaka halinde boynunuza ve yüzünüze sürerek 30 dakika etkilemeye bırakın. Daha sonra bol suyla yıkayın.

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Yeterli miktarda E vitamini alın! Bu vitamin derinin yaşlanma sürecini yavaşlatır. Soğuk preslenmiş bitkisel yağlarla hazırladığınız salatalar yiyin.
- Sigara içmeyin! Sadece sürekli nefes çekmek bile ağız kenarlarında kırışık oluşmasına yol açabilir. Bunun yanı sıra, nikotin de, deri hücrelerini besleyen kılcal damarların tıkanma sürecini hızlandırır.
- Alkol tüketiminde ölçülü olun! Fazla miktarda alınan alkol, yüz derisinde su toplanmasına yol açar ve bu nedenle yüzün derisi gerginleşir. Daha sonra su geri çekildiğinde de deride çöküntüler oluşur.
- Ölçülü bir ışık diyeti uygulayın! Saat 11 ve 15 arasındaki güneş ışınlarından kendinizi sakının. Yaz mevsiminde yüzünüzü ya koruyucu kremlerle veya bazı giysilerle güneşten koruyun.

- Derimiz için en uygun ışık dozajını, güneş bulutların ardındayken açık havada yapılan gezintiler sırasında alırız!
- Yeterince uyumaya özen gösterin. Sürekli olarak 6 saatten az uyumakla sadece derimize zarar vermekle kalmaz, genel sağlığımızı da olumsuz etkileriz.

Egzama

Belirtiler

-Akut egzamada, derinin kızarması ve sıvı salgılamasıyla ortaya çıkan iltihaplanma.
-Kronik egzama ise, daha az kızarıklık eşliğinde ve daha kuru bir iltihaplanmadır ve sedef hastalığını andıran bir görüntüsü vardır. Bu değişiklikler, derinin yüzeysel katmanlarındaki bir iltihap sürecine veya bazı dışsal etkenlere bağlı olarak ortaya çıkar. Dışsal etkenlerin etkisinde kalan bölgenin uzağında da egzama oluşabilir: Örneğin, eller bir kimyasal maddeden etkilendiğinde, egzama bacaklarda oluşabilir.

Nedenler
Metabolizma işlevlerindeki aksaklıklar ve süte veya başka maddelere karşı duyarlılıklar egzamaya neden olabilir.
Belirli bazı maddelerle sürekli ilişki içinde olmak ise "meslek egzamalarına" neden olabilir: Fırıncılar, berberler, boyahanede çalışanlar, kimyasal madde üretiminde çalışanlar bu duruma örnek gösterilebilir. Ayrıca, az terleyen kuru derilerde egzama tehlikesi daha fazladır.

Egzamalar genellikle bedenin nemli-sıcak bölgelerinde oluşur: Örneğin, dirsek ve diz kıvrımlarında, koltukaltında, kasık bölgesinde, kulak arkasında öncelikli olmak üzere, boyun, ense, el ve kollar, çene, gözkapakları ve ayak tabanı. Ensede saçların başladığı bölüm özellikle çok duyarlıdır.
Akut ve kronik egzama, en sık rastlanan deri hastalıklarıdır.

Psikolojik gerçekler
"Bu kişiye alerjim var!" Çok sık duyduğumuz bu açıklama, tıbbi eğitim almamış olanların bile, egzama gibi alerjik belirtilerle kişinin psikolojik durumu arasında hemen bir bağlantı kurmalarını anlaşılır kılıyor. Heyecan ve kızgınlık gibi durumlar her hastalığı olumsuz etkiler, ama alerjik bünyeli kişilerde bu tür durumlar bedensel tepkilere ve hatta egzamalara yol açabilir.

Önemli!
Egzamaların gerisinde, organizmaya baskı yapan bir ağır metal veya kimyasal çözücü madde zehirlenmesi olabileceği mutlaka düşünülmelidir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Diyet
Egzamalı kişi, yağlı etler, kızartmalar ve ekşi turşular yememeli ve hiç tuz tüketmemeye gayret etmelidir. Bazı günler sadece sıvı içerek hiçbir şey yememek de yararlı olabilir; böylece organizmanın atık maddeleri bedenden daha kolay atılabilir.

İdrar tedavisi
Deri hastalıklarının tedavisinde uygulanan çok eski ve kendini kanıtlamış bir yöntemdir. Hasta bölgeleri günde pek çok kere kendi taze idrarınızla nemlendirin, birkaç dakika etkilemeye bırakın ve sonra ılık suyla yıkayın.

Uzak etki!
Egzama eğer(örneğin) sağ kolunuzda veya bacağınızda ise, sol kolunuza veya bacağınıza bir yükselen banyo uygulayabilirsiniz:

Reçete: Sağlıklı kolunuza veya bacağınıza uygulayacağınız banyoya 33 derece sıcak suyla başlayın ve 20 dakika içinde, sürekli eklenen sıcak suyla 40 derece sıcaklığa kadar çıkın. Banyodan sonra uzanarak dinlenin. Uzak etki, egzamalı kolda veya bacakta kan dolaşımını hızlandıracaktır.

Uyarıcı etken maddelerden kaçının!
Meslek egzamalarında, tedavi olabilmenin başlıca şartı meslek değiştirmektir. Öteki durumlarda ise kısa süreli koruyucu önlemler alınması yeterli olacaktır; örneğin, ev kadını egzamasında, astarlı lastik eldiven kullanılması yeterli olabilir. Elleri kimyasallardan, yani deterjanlardan korumanın başlıca yolu budur.
Ama lastik eldivenler sürekli olarak 15 dakikadan fazla kullanılmamalıdır! Elinizde eldiven olduğunda bile çok sıcak suyla ilişkiye girmeyin. Her kullanımdan sonra astarlı lastik eldivenlerinizi tersyüz edin; bu durumda gayet iyi kuruyacaklardır. Eğer gerekliliğine inanırsanız, eczacınızın önerebileceği bir koruma kremi de kullanabilirsiniz.

İnek sütü
Ellerde, yüzde veya cinsel organlarda oluşan egzamalar genellikle alerjik tepkilerden kaynaklanır; örneğin bebeklerde sıklıkla görüldüğü gibi, inek sütü bu tür alerjik tepkilere yol açabilir. Egzama sıkıntısı çeken herkes, süt ve süt ürünlerinden uzak durmalı, inek sütü yerine keçi sütü veya soya sütünü tercih etmelidir.

Şifalı bitkilerin içten kullanımı
Kullanılacak bitkiler kişilerin özelliklerine göre seçilmeli, sindirim işlevinde aksaklık olup olmadığı araştırılmalı, acı madde içeren, gaz söktüren, müshil etkisi olan ve idrar arttıran bitkiler denenmelidir.

Eğer olası bir karaciğer işlev bozukluğu söz konusu ise, safrakesesi ve karaciğer hastalıklarında kullanılan bitkiler etkili olabilir. Eğer böbrekler tam görev yapamıyorlarsa, idrar söktürücü bitkilerin kullanılması gerekecektir. Ayrıca, sinir sistemini yatıştırıcı ve güçlendirici bitkiler de denebilir.

Egzamanın içten tedavisinde başarıyla kullanılabilecek bitkiler: *Isırganotu, atkuyruğu, hindiba, sinirliot, huş ağacı yaprağı, mayıs papatyası, andızotu kökü, böğürtlen yaprağı, altınbaşak, aynısafa, yapışkanotu.*
Temel bir bitki karışımı ise şöyle olabilir: *Isırganotu, hindiba, altınbaşak, atkuyruğu, mayıs papatyası ve ezilmiş rezene tohumu* ince kıyılmış olarak eşit oranda harmanlanır.
Çay reçetesi: Yarım veya bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. İçine yarım veya bir tatlı kaşığı İsveç Şurubu eklenen bu taze demlenmiş çaydan günde 3-4 bardak, aç karnına veya öğün aralarında içilir.

Şifalı bitkilerin dıştan kullanımı
İçten tedavinin yanı sıra, fiziksel sıkıntıların bir an önce yatıştırılabilmesi için, dıştan tedavi de yapılabilir, ama bu tedavi, mutlaka içten yapılan tedaviyle eşzamanlı uygulanmalıdır. Böyle bir tedavide, *mayıs papatyası, ebegümeci ve/veya aynısafa çiçeği çaylarıyla veya ceviz yaprağı-meşe kabuğu* kaynama sularıyla kompresler veya yıkamalar uygulanabilir.
Reçete: 2 yemek kaşığı dolusu kuru veya 3 yemek kaşığı dolusu taze mayıs papatyası, ebegümeci veya aynısafa çiçeği, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, iyice ılıklaşana kadar demlendikten sonra süzülür. Temiz bir beze veya pamuğa emdirilen bitki çayı ile oluşturulan kompres, egzamalı bölgenin üstüne yatırılır. Kompres bir saat boyunca, sık sık çayla ıslatılarak etkilemeye bırakılır. Günde en az 2 kere uygulanmalıdır.
Reçete: Ceviz yaprağı ve meşe kabuğu uygulamasında, aynı miktarda bitki bir litre soğuk suya koyulur, kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 10 dakika kadar kaynatılır ve iyice ılıklaşana

kadar demlendikten sonra süzülür. Kullanım biçimi yukarıdaki gibidir.

Ayrıca, fiziksel rahatsızlıkları yatıştırmak için, egzamanın üstüne *aynısafa merhemi* kompresleri yapılması önerilir. Temiz bir gazlı bezin üstüne bıçak sırtı kalınlığında merhem sürülür ve egzamanın üstüne yatırılarak, en uygun biçimde tespit edilir veya merhem egzamanın üstüne azar azar ve sık sık sürülebilir.

Homeopatik ilaçlar
-Urtica – *(Urtica urens)* Küçük yapraklı ısırganotundan elde edilir. *Urtica D3 seyreltisi,* kaşıntılı kızarıklıklara karşı başarıyla kullanılır. *Kullanım dozajı:* 15 dakikada bir 3-5 granül(veya 2-3 damla) alınır. İyileşme başladıktan sonra ise, günde 3 kere 10-15 granül(veya 8-10 damla) alınır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

Çocuklarda egzama
Egzamaya yatkınlığı olan çocukların iç çamaşırları ve giysileri doğal elyaflardan üretilmiş olmalıdır(pamuklu). Çamaşır yıkanırken, yumuşatıcı kullanmayın ve durulama aşamasında çamaşırda kesinlikle deterjan kalmamasına özen gösterin Beden bakımında ve temizliğinde kullanılan tüm ürünlerin alerji testinden geçirilmiş olması gerekir. Çocuğunuzu ancak böyle koruyabilirsiniz

Ev hayvanları!
Bir aile bireyinde tekrar tekrar egzama oluştuğunda, içtenlikle sevilen bir ev hayvanının evden uzaklaştırılması düşünülmelidir. Egzamalar, alerjik etkilere verilen tepkilerdir ve bu durumda hayvan tüyüne karşı alerji herhalde isteyebileceğiniz en son şey olmalıdır!

Psikolojik etkiler ve egzama
Bazı egzamalar alerjik tepki oluşturan maddelerden değil, alerji yaratan bazı durumlardan veya bazı kişilerden de kaynaklanabilir. Kendinizi dikkatle gözlemleyiniz! Probleminizin ne olduğunu

anladığınızda, sizi etkileyen durumlarla veya kişilerle aranıza mesafe koymaya çalışabilirsiniz. Ayrıca, o tür durumların veya kişilerin size hiçbir şey ifade etmediğini düşünmeye ve kendinizi buna inandırmaya çalışınız. Bir süre sonra egzamanın gerilediğini göreceksiniz!

- Deri tipinize uygun ve koruyucu ürünlerle derinizi sağlıklı tutun. Banyodan ve duştan sonra, ayak parmaklarınızın aralarına varıncaya kadar, çok iyi kurulanın.
- Terden korunun! Terleten sporların sonunda hemen duşa koşun. Sıcak havalarda da bol ve pamuklu giysileri tercih edin.
- Eğer egzamaya yatkınlığınız varsa, sebebin ne olabileceğini araştırın. Egzamaya yol açan maddelerle bir arada olmayın artık; sürekli egzamalı olmaktansa, mesleğinizi değiştirmeyi düşünmeye başlamalısınız belki de!!

Kıl ve saç dibi iltihabı (folikülit)

Belirtiler

-İltihaplı dairesel mantar enfeksiyonları, bedenin kıllı olan her bölgesinde, ama öncelikle yüzün sakallı ve ensenin saçlı bölümünde görülür.
-Eğer mantarlar derinin alt tabakalarına ulaşabilirlerse, üstüne basıldığında bir sünger gibi, iltihaplı sıvı salgılayan, ağrılı düğümler oluşabilir.

Nedenler

Folikülit oluşumuna yol açan, *Trichophyton* sınıfına ait mantarlardır.

Biyolojik gerçekler
Folikülit genellikle, çok sert ve sık sakalı olduğu için yeğin biçimde sakal tıraşı olmak zorunda kalan erkeklerde görülür. Özellikle de, aşağıdan yukarıya(ters) tıraş edilmek zorunda kalınan boyun ve çene altı bölgeleri tehlike altındadır.

Fiziksel gerçekler
Tüm mantarlar gibi, kıl dibi iltihabına yol açan mantarlar da nemli ortamlardan hoşlanırlar. Yüzü fazla terleyen erkeklerde bu yüzden kıl dibi iltihabına yakalanma riski çok daha yüksektir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Doğru teşhis!
Kıl dibi iltihabı genellikle mikrobik enfeksiyon olarak görülür ve hiçbir olumlu sonuç vermeyen antibiyotik tedavilerine başlanır. Eğer teşhis kuşku uyandırırsa, mantar uzmanı bir dermatolog sizi aydınlatabilir.

Kırsal alanda daha çok görülür!
Kıl dibi iltihabına yol açan mantar büyükbaş hayvanlardan insana bulaşır(ama insandan insana da bulaşabilir), bu yüzden çiftçilerde bu hastalık daha sık görülür.

Tedavi edici yıkamalar
Şifalı bitki çaylarıyla, örneğin meşe kabuğu, atkuyruğu veya ceviz yaprağı kaynama sularıyla iltihaplı bölgeleri yıkayabilir veya kompresler uygulayabilirsiniz.
Reçete: 3 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış (taze veya kurutulmuş) meşe dalı kabuğunu veya 4 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış taze atkuyruğu veya ceviz yaprağını(veya 2 yemek kaşığı dolusu kurutulmuş) 1 litre kadar kaynar suya atın, 20 dakika kadar kaynatın ve ılıklaştıktan sonra süzün. Bu kaynama suyuyla hastalıklı bölgeleri gün boyunca sık sık nemlendirin. Bitkilerin etken maddesi olan

tanen deriyi sıkılaştırıp sağlamlaştıracak ve mantarların yaşam alanlarını ortadan kaldıracaktır.

Kuru sakal tıraşını deneyin!
Tıraştan önce yüzünüzü sabunlu suyla iyice yıkayın ve güzelce kurulayın. İsterseniz pudra da sürebilirsiniz. Böylece deride hiç yağ kalmayacak ve elektrikli tıraş makinesiyle sinekkaydı bir tıraşı gerçekleştirebileceksiniz. Derinizi yıpratma riski böylece ortadan kalkacaktır.

Kabartma tozu kremi!
Kaşıntıyı yatıştırır ve çoğalmakta olan mantarların ve bakterilerin yaşam alanlarını yok eder.
Kabartma tozunu ılık suyla karıştırarak krem kıvamına getirin ve hasta bölgelere sürün. 3-5 dakika kadar etkilemeye bırakın ve yüzünüzü iyice yıkayın. Sonra yüzünüzü iyice kurulayarak pudralayın veya nişasta unu sürün.

Çay Ağacı Yağı /Tea Tree Oil
Avustralya'da, Avrupa'da ve A.B.D.'nde yaygınlıkla kullanılan, mantarları ve virüsleri öldürebilme gücüne sahip bir bitkisel yağdır. Mantarları öldürebildiği için, *çay ağacı yağı*, kıl dibi iltihabına karşı da başarıyla kullanılabilir. Kullanım biçimi aşağıdaki gibidir:
Ama dikkat!: Çay ağacı yağı bazı derilerde alerjik tepkilere yol açabilir. Kullanmadan önce, birkaç damla yağ el üstüne damlatılarak 1 saat kadar beklenmelidir. Eğer deride alerjik tepkiler oluşursa, yağı ancak seyreltilmiş olarak kullanabilirsiniz. Yani, çay ağacı yağı ve sızma zeytinyağı 10:1 oranında karıştırılarak iyice çalkalanır.

Kompresler: İçinde 1 litre kadar soğuk su bulunan bir kaba 8-10 damla saf çay ağacı yağı damlatın ve hafifçe çalkalayın. Sonra bir sabunlanma bezini veya küçük havluyu suya batırdıktan sonra hafifçe sıkın ve 10 dakikalık bir süre için iltihaplı bölgenin üstüne yatırın.

Losyon: 25 damla saf çay ağacı yağını 100ml suya karıştırın. Kullanımdan önce şişeyi iyice çalkalayın ve onu temizleyici ve tedavi edici losyon olarak kullanın.
Eğer yüz derisi yağlıysa, 100ml 50 derecelik etil alkole(veya kanyağa/votkaya) 60 damla yağı karıştırarak iyice çalkalayın. Her iki losyon da, kıl dibi iltihabına karşı etkili bir önlem ve tedavi olarak kullanılabilir.
Dikkat!: Çay ağacı yağını lütfen gözünüze yaklaştırmayın! Eğer böyle bir durum olacak olursa, gözlerinizi bol suyla uzun uzun yıkayın.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Eğer ıslak sakal tıraşı olmak istiyorsanız, derinizi tahriş etmemeye özen gösterin. Çene altını ve boyun bölgesini tersten tıraş etmeyin.
- Aile bireylerinden birinde kıl dibi iltihabı varsa, onun sabunlanma bezini ve havlusunu başkaları kullanmamalıdır.

Kan çıbanı (furonküloz)

Belirtiler
-Deri altında fındık veya erik büyüklüğünde düğümler.
-Ergenlik sivilcelerine kıyasla derinin daha derin tabakalarında oluşur ve iltihap çanağının derinin yüzeyine çıkması için belirli bir sürenin (1-2 hafta) geçmesi gerekir.

Nedenler
Kan çıbanları, kıl keseciklerinin(folikül) iltihaplanmasının bir sonucudur. Çok ince kıl kanallarından geçerek kıl keseciklerine yerleşen bakteriler, çoğalabilmek için orada uygun bir ortam bulurlar. Bunun üzerine, deri içine sızan bakterileri öldürmeleri için, bedenimizin bağışıklık sistemi o bölgeye bolca alyuvarlar gönderir. Bu savaş sonucunda oluşan irin deri altında birikmeye başlar. Savaşın uzunluğuna, bakterilerin bağışıklık askerlerine karşı koymadaki başarılarına göre irin miktarı artar ve kan çıbanının boyutu belirlenir.
Bu yüzden, kan çıbanı çıkarmaya yatkınlık, bağışıklık sisteminin güç yitirmesiyle ilgilidir.

Organik gerçekler
Pek çok kişi için öncelikle şu soru geçerlidir: Bir kan çıbanı ne zaman olgunlaşmış sayılabilir? Yanıt: Bağışıklık sistemi askerlerinin kıl keseciklerindeki savaşı kazanmaları sonucunda, yıkıma uğramış alyuvarlar ile bunlara karışmış bakteri kümeleri ve doku yıkımı ürünlerinden oluşan irin, çevre dokuları tarafından bir kesecik içine hapsedilir. Bu aşamada, kan çıbanındaki yüzeysel gerginlik azalır. Sadece çıbanın ortasında açık renkli bir irin başı gözlemlenir. Bu aşamada, alevden geçirilen bir iğneyle delinen çıbanın içindeki irin sıkılarak dışarı akıtılır ve çıban bölgesi iyice dezenfekte edilir.

Psikolojik gerçekler
Gerçek şu: Bağışıklık sistemi ne kadar güçsüzse iltihaplanma olasılığı da o kadar yüksektir. Bağışıklık sistemimiz ise, yas, üzüntü ve melankoli gibi stres etkenleri nedeniyle, kişinin psikolojik durumundan etkilenerek güç yitirir.

Kan çıbanı türleri
Kan çıbanında iltihaplanma süreci kıl keseciklerinde başlar ve deri yüzeyinde baş vererek olgunlaşır ve irin dışarıya boşaltılabilir.

Eski deyimle *şirpençe* veya halk dilinde *kızılyara* olarak bilinen türde ise birden çok çıban birbirine yakın olarak ortaya çıkar ve genellikle beden ısısını yükseltir, ayrıca da lenf düğümlerinde şişkinlik oluşur. Bu tür kan çıbanlarının uzman hekim tarafından tedavi edilmesi gerekir!

Dikkat!
Yüz bölgesinde oluşan kan çıbanlarını sakın sıkmaya çalışmayın ve mutlaka bir uzman hekime başvurun! Yüz derisini besleyen damarlarla beyne kan taşıyan damarlar arasında sistematik bir ilişki olduğu için, enfeksiyonun doğrudan beyne ulaşması rizikosu söz konusudur!

Çıbanın olgunlaştırılması

İhtiyol merhemi (kara merhem)
Bu merhem çıbanın olgunlaşmasını ve içindeki irinin dışa akmasını sağlayabilir. Çıban üstüne günde 2-3 kere merhem kompresleri uygulanmalıdır. Dikkat, merhem giysilerde leke oluşturur!

Sıcak su kompresleri
Gün boyunca yapılan sıcak su kompresleri çıbanın olgunlaşmasını hızlandıracaktır.

Keten tohumu kompresi
Ezilmiş keten tohumları bir tülbendin içine bağlanarak, 10 dakika boyunca sıcak suyun içinde bekletilir ve fazla suyu akıtıldıktan sonra, soğumadan çıbanın üstüne yatırılarak, bir havluyla örtülür. Kompres süresi 10 dakika kadardır. Günde 1-2 kere uygulanan bu kompresler çıbanın olgunlaşma süresini kısaltır ve bölgedeki gerginliği yumuşatır.

Çay Ağacı Yağı / Tea Tree Oil
Yapılagelen tıbbi araştırmalar sonucunda, çay ağacı yağının, apselere ve çıbanlara karşı doğrudan etkili olduğu kanıtlanmıştır. Bu

bitkisel yağ, derinin derinliklerine kadar işleyerek iltihaplı ortamları kısa sürede tedavi edebiliyor.

Bir pamuk parçasına 8-10 damla yağ damlatın ve hasta bölgeyi gün boyunca pek çok kere onunla nemlendirin.

Echinacea / Ekinazya

Bağışıklık sistemimizin askerlerini güçlendirebilme yeteneğine sahip bir bitkidir. Grip ve benzeri hastalıkların yanı sıra, kan çıbanı oluşumuna karşı da önlem olarak ve güvenerek kullanabileceğiniz bir bitkidir.

Son zamanlarda, marketlerde "Ekinazya Çayı" adı altında ve süzer poşet formunda satılmaktadır. Gün boyunca 1-2 bardak çay, aç karnına veya öğün aralarında, sağlıklı veya hasta, tüm aile bireyleri tarafından 1-2 hafta boyunca içilmelidir.

Ayrıca, Alman eczanelerinde, bitki özsuyu da "Echinacea Presssaft" adı altında satılmaktadır.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Yeterli miktarda C vitamini tüketmeyi ihmal etmeyiniz. C vitamini en çok, kivi, portakal, greyfurt, limon, domates ve maydanozda bulunur.
- Eğer kan çıbanı çıkarmaya aşırı yatkınlığınız varsa, yağlı etlerden ve yemeklerden uzak durulmalı ve belki de bir "bağırsak temizliği kürü" uygulamalısınız.

Güneş yanığı

Belirtiler
-Deri kırmızı, gergin ve sıcaktır
-Ağır yanıklarda deride kabarcıklar oluşur

Nedenler
Güneş ışığı iki tip morötesi(ultraviyole) ışın içerir:
UV-A ve UV-B. UV-A deri rengini koyulaştırırken, UV-B deride hızla iltihaplı değişikliklere yol açar. Tüm bunların yanı sıra, güneşin kızılötesi(infraruj) ışınlarıyla oluşturduğu yüksek ısı, deriyi kurutarak iltihaplanmalara uygun bir ortam hazırlar.

Bedensel gerçekler
İnsanlar morötesi ışınlara karşı farklı tepkiler verirler:

- Tip I – Yumuşak ve solgun deri, saçlar kızılımsı, korunmasız olarak ancak 5-10 dakika yaz güneşi altında kalabilir; daha sonra ağrılı bir güneş yanığından kurtulamaz.
- Tip II – Açık renkli deri, sarışın veya açık kahverengi saçlı kişiler, korunmasız olarak ancak 10-20 dakika yaz güneşi altında kalabilirler.
- Tip III – Buğday renkli deri, sarışın veya açık kahverengi saçlı kişiler, korunmasız olarak 20-30 dakika yaz güneşi altında kalabilirler.
- Tip IV – Derileri buğday renginden zeytin rengine kadar değişebilen ve koyu renk saçlı kişiler, korunmasız olarak 30-45 dakika yaz güneşi altında kalabilirler.

Önemli!
Güneşlenmeye son verdikten birkaç saat sonra bile, güneş yanığının etkilerinin arttığını, mide bulantısı ve yüksek ateş hissettiğinizde, vakit geçirmeden bir doktora başvurun (enfeksiyon tehlikesi!).

Çocuklar güneş altında
Özellikle çocukların güneşten korunması gerekir! Oynadıkları oyuna dalarak, tehlikeli ışınların farkına varamazlar ve duyarlı genç derileri kısa sürede kızarır. Çocuklarınızın gözlerini de bir güneş gözlüğü ile güneş ışınlarından koruyun. Küçük çocukların çok saydam olan gözbebekleri ışınlar açısından gayet geçirgendir ve bu yüzden göz ağtabakasında yanıklar oluşabilir!

Bol sıvı için!
Güneş yanığı, bir akut sıvı kaybının da göstergesidir ve bu nedenle bol miktarlarda sıvı içilmelidir. En uygun olanlar, bitkisel çaylar veya meyve suyu-madensuyu karışımlarıdır (oran 1:4).

Aynısafa Merhemi ve İsveç Şurubu
Kızaran, gerginleşen ve acıyan deriye hemen *aynısafa merhemi* sürülmelidir. Merhem sürüldükten 3-5 dakika sonra gerginlik ve acı azalacaktır. İşte bu aşamada yanık deriye *İsveç Şurubu* sürülerek iyice yedirilir. Son acı kalıntıları da bu tedavi sonucunda yok olur
Ama tedavi henüz tamamlanmamıştır ve bir süre sonra gerginlik ve acı geri dönecektir. İşte bu yüzden, başlanan tedavi saatler boyunca sürdürülmelidir: Merhem deriyi yumuşatacak ve şurup da derinin kan dolaşımını hızlandırarak, kabarcıklar oluşmuş olsa bile, deri ölümünün önüne geçecektir!

Yazlığa giderken veya kısa süreli plaj tatillerinde yanınızda mutlaka *aynısafa merhemi ve İsveç Şurubu* bulundurunuz. Kendiniz için gerekli olmasa bile, güneş yanığı acısı çeken herhangi birine yardımcı olabilir ve yardım edebilmenin mutluluğunu taa içinizde duyumsayabilirsiniz!

Aynısafa merhemini ve İsveç Şurubunu, güvenilir aktarlardan satın alabilir veya kendiniz hazırlayabilirsiniz. "Bir Yudum Sağlık ve Tanrının Sağlık Bahçesi" adlı kitaplarımda gerekli tüm ayrıntıları bulabilirsiniz.

Bolca C ve E vitaminleri!
Bu vitaminler iltihaplanmayı önleyici etkilere sahiptirler ve yanıklarda serbest kalan radikalleri yakalayarak, zarar gören deri hücrelerinin kendilerini yenileyebilmelerine yardımcı olurlar. Bedende serbestçe dolaşan radikaller(genelde) kanser hastalıklarına bile yol açabilirler Önlem olarak bolca taze sebze, meyve ve soğuk presle kazanılmış bitkisel yağları tüketiniz. Ağır güneş yanıklarında, vitamin hapları kullanmaktan da çekinmeyiniz.

Aspirin
Aspirinin etken maddesi olan asetilsalisilik asit, hafif etkili bir iltihap önleyicidir ve yanık acılarını hafifletebilir. Ama aspirini ancak, geniş bir alanı kapsayan yanık bölgesinde kabarcıklar oluştuğunda ve ağrı şiddetli olduğunda kullanınız.

Kıvırcık salata
Salata yapraklarını doğrayarak suya atın ve kaynama derecesine ulaştıktan sonra 5 dakika kadar kaynatın, ılıklaşana kadar demlenmeye bırakın ve süzün. Geride kalan kaynama suyu, hırpalanmış deriyi nemlendirebilecek ve onu yatıştırabilecek etken maddelerin tümünü içerir. Kaynama suyu soğuduktan sonra, yanık bölgeler bir pamuk parçası yardımıyla sık sık nemlendirilir; deri soğuyacak ve ağrılar azalacaktır!

Homeopatik ilaçlar
-Urtica – *(Urtica urens)* Küçük yapraklı Isırganotundan elde edilir.
Urtica D2 – D6 seyreltileri, deriyi yatıştırır ve ağrıları dindirir.
Kullanım dozajı: 30 dakikada bir 5-10 damla alınır.

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Derinizi yaz güneşine yavaş yavaş alıştırınız! Güneşlenme sürenizi her gün %20 uzatınız ve koruyucu güneş yağınızı güneşe çıkmadan 30 dakika önce vücudunuza, burnunuza, kulaklarınıza ve kulaklarınızın arkasına sürünüz!

- En güçlü güneş ışınları saat 11 – 16 arasındakilerdir. Bu saatler boyunca gölgede kalınız.
- Deri tipinizi tahmin ederken gerçekçi misiniz? Eğer kendi değerlendirmenize pek güvenemiyorsanız, annenize ve babanıza dikkatle bakın: Kendi deri tipiniz onlarınkinin ortasında bir yerlerde olacaktır.
- Derinizi korumak için, şapka ve giysi kullanın. UV ışınlarının %20'si giysiden geçerek deriyi etkiler. İslak ve açık renkli giysiler, kuru ve koyu renkli giysilere göre deriyi daha az koruyabilir.

Saç Dökülmesi

Belirtiler

-Saçların incelmesi, seyrelmesi ve kafada açık alanların oluşması

-Taramadan sonra, tarakta veya fırçada gitgide daha fazla saç kalması

Nedenler

Saç dökülmesinin pek çok nedeni olabilir. Kadınlarda genellikle demir eksikliği ile veya doğum kontrol hapı kullanımına başlandığında veya son verildiğinde görülebilir. Ayrıca, saçları koruyucu hormon olarak bilinen östrojenin üretiminin azaldığı menopoz sürecinde ve doğum sonrasında da saçlar dökülebilir.
Erkeklerde saç dökülmesi ise %95 olasılıkla androgenetik kellik olarak adlandırılabilir. Bu durumun oluşmasında başlıca etkenler şunlardır: Yaş, yatkınlık ve erkeklik hormonları(androjen hormonlar). Bu etkenlerin etkilenebilmesi ise pek mümkün değildir.

Organik gerçekler
Bahar geldiğinde insanların da "kış kürkünü" yitirdiği söylentisinin hiçbir kanıtı yoktur. Saç dökülmesinde en büyük pay, günde 60-64 saç teli ile ağustos-eylül aylarındadır.

Psikolojik gerçekler
Sık sık, "saçınızı başınızı yolacak" hale geliyor musunuz? Eğer geliyorsanız, saçınızın dökülmesi psikolojik nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Çünkü, kızgınlık, kıskançlık ve nefret gibi, özünde saldırganlık yatan duygularla dolu bir yaşam, beyindeki hipofiz bezinin androjen (erkeklik) hormonları salgılamasına yol açar ve bu hormonlar da kadınların saçlarının dökülmesinde etkili olurlar.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

-Mutfak soğanı
Soğan, saç çıkarma gücüne sahiptir. Saç gelişimi için bedenin mutlaka ihtiyaç duyduğu kükürt maddesini bol miktarda içeren mutfak soğanı en güvenilir saç ilaçlarından biridir. Ölmüş saç köklerini tabii ki canlandıramaz, ama ölme aşamasındaki kökleri yeniden hayata döndürebilir, saçları güçlendirir ve onlara yoğunluk kazandırır.
Reçete: Ortadan ikiye bölünmüş soğanla kafa derisine 10-15 dakikalık friksiyonlar uygulanır. Daha sonra saçlar, asitsiz bir şampuanla yıkanır.

-Isırganotu kök tentürü
Isırganotu köklerinden elde edilen tentürle(Ø başlangıç tentürü) bir pamuk parçası ıslatılır ve 5-6 dakika süreyle kafa derisine friksiyon uygulanır. Daha sonra da, ısırganotu kaynama suyuyla saçlar durulanır. Böylece, kafa derisinin ve saç köklerinin kan dolaşımı hızlanacak ve saç kökleri daha iyi beslenecektir. Sonuç: Kökleri henüz ölmemiş yeni saçlar çıkacak, saçlar güçlenecek, yoğunluk ve parlaklık kazanacaktır.

-İsveç Şurubu
Şurupla ıslatılan bir pamukla kafa derisine 5-6 dakika friksiyon uygulanır. Ardından, yine ısırganotu kaynama suyuyla durulama yapılabilir. Böylece, kafa derisinin ve saç köklerinin kan dolaşımı hızlanacak ve saç kökleri daha iyi beslenecektir.

-Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
Çay ağacı yağı, saçı genel anlamda güçlendirir. Onu değişik biçimlerde uygulayabilirsiniz:
Masaj: Birkaç damla yağla kafa derisine uzun uzun masaj yapın. Bu masaj saç uzamasını destekleyecektir.
Kompres: Küçük bir şişede, 50ml zeytinyağına 25 damla çay ağacı yağı ekleyin. Şişeyi sıcak su banyosunda biraz ısıtın ve iyice çalkalayın. Bu yağı kafa derinize masajla iyice yedirin. Kafanızı bir havluyla sarın ve bir saat kadar etkilemeye bırakın. Süre sonunda saçlarınızı asitsiz bir şampuanla yıkayabilirisiniz.
Durulama: Saçlarınızı yıkadıktan sonraki son durulama sularına birkaç damla çay ağacı yağı ekleyerek iyice karıştırın ve saçlarınızı bu suyla durulayın.

Kediotu kökü tentürü D2
Stres kökenli psikolojik sorun yaşayan kadınlar, yaşam şartlarına daha olumlu bir açıdan yaklaşabilmek için, yatıştıran ve mutlu bir canlılık kazandıran kediotu kökü damlası veya tabletleri kullanmalıdırlar. Günde 2-4 kere, 20-25 damla (veya bir tablet)doğrudan dil üstüne alınıp, ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur. Hiçbir yan etkisi yoktur.

Beslenme ve saç sağlığı
-Demir, iyot ve B grubu vitaminler saç sağlığı bakımından çok önemlidir. Bu duruma uygun bir beslenmede, bol sebze, meyve ve tam tahıl ürünleri geniş yer tutmalıdır.

-Yumurta ve karaciğer bol miktarda A vitamini içerir. Haftada 1-2 kere tüketilmesinde yarar vardır.
-Koyu yeşil yapraklı sebzeler, havuç ve kayısı ile betakarotin açığı kapatılabilir.
-Bitkisel yağlar, fındık, ceviz, badem ve balık, değerli yağ asit özleri içerirler.
-Deniz ürünleri, kırmızı et, kabak çekirdeği ve yulaf ise çinko açısından zengindirler.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Her gün en az beş dakika süreyle kafa derinize masaj yapın. Bu masaj, saç köklerinin kan dolaşımını güçlendirecektir.

- Başınızı ancak koruma amaçlı (soğuktan veya herhangi bir tehlikeden) örtünüz. Böylece saçlarınızın hava almasını sağlamış olursunuz.

- Bigudi kullanımını en aza indirin.

- Perma ve saç boyatma ancak çok özel durumlarda uygulanmalıdır.

- Tel fırçalar ve uzun süreli fön çekmeler de saç köklerinizi zorlayacaktır.



Nasır

Belirtiler

-Ayak parmağı eklemlerinin üstünde veya ayak parmaklarının arasında deri sertleşmesi

-Sertleşmenin ortasında boynuzsu çıkıntı.

Nedenler
Genelde dar veya yüksek topuklu ayakkabı giymek.

Ortopedik gerçekler
Rahat ve kaliteli ayakkabılar giydiğiniz halde, ayaklarınızda tekrar tekrar nasır oluşuyorsa, ayak tarağı kemerinin zayıflığı akla gelmelidir. Bu durumda başvuracağınız ortopedi uzmanı, ayak yapınıza uygun ortopedik ayakkabılar veya taban destekleri tavsiye edecektir.

Ayakkabı alırken dikkatli olun!
Eğer nasıra yatkınlığınız varsa, ayakkabı alırken, ayakkabının ayağınıza oturmasına, ayağınızı sıkmamasına, iyi bir tabanı olmasına ve ucunun sivrileşmemesine mutlaka dikkat edin.

Önemli!
Nasırlar, hobi cerrahlarının uğraşabileceği bir iş değildir! Onlara sivri tırnaklarınızla, jiletle veya bıçakla müdahale etme isteğinize karşı koymaya çalışın. Aksi halde önemli enfeksiyonlar oluşabilir.

Çay Ağacı Yağı / Tea Tree Oil
Çay ağacı yağı karışımı ile yapılan ayak banyoları deriyi yatıştırır ve dezenfekte eder.
Reçete: Ayaklarınızın sığabileceği bir kaptaki sıcak suyun içine 8-10 damla çay ağacı yağı damlatıp biraz karıştırın. Banyo süresi 10

dakikadır. Nasırın kökü kolayca sökülene kadar her gün 1-2 kere bu ayak banyosunu yapın.

Mayıs Papatyası çayı
Mayıs Papatyası çayı ile yapılan ayak banyolarından, iltihap önleyici ve nasırı yumuşatıcı olarak yararlanılabilir. Nasırlı bölgeye günde en az 15 dakika süreyle papatya çayında banyo yaptırın. Gayet rahatlatıcıdır.

Aynısafa merhemi kompresleri
Nasırın üstüne *aynısafa merhemi* ile uzun süreli kompresler yapın. Nasır iyice yumuşayacak ve kolayca kökü sökülecektir.

Soğan dilimi numarası!
Eskilerden kalma bir yöntemdir: Nasırın üstüne bir soğan dilimi yatırıp, sargı beziyle tespit ediniz. Nasırın kökü sökülene kadar soğanı yerinden oynatmayınız. Nasırdan kurtulduktan sonra 10 dakikalık bir mayıs papatyası katkılı ayak banyosu yapın ve kuruladıktan sonra o bölgeye aynısafa merhemi sürün.

Alınabilecek öteki önlemler
- Ayak parmaklarınızı sıkıştırıp vurmayacak ayakkabılar giyin. Modaya uygun yüksek topuklu ve uçları sivri ayakkabılar nasırların oluşumu için ideal ortamlar sunarlar.
- Parmak aralarına yerleştirilen yumuşak kuzu yünü parmakların birbirine sürtmesine engel olarak, su toplanmasını veya nasır oluşmasını önler.

Sedef hastalığı (psoriasis)

Belirtiler

-Deride kızarıklık ve pullanma eşliğinde iltihaplanmalar; genellikle dizlerde ve dirseklerde, kafa derisinde, sırtta ve göğüste, parmaklarda ve el tırnaklarında görülür.

-Sedef hastalığı genellikle dönemler halinde gelişir ve bu dönemler çoğunlukla kış mevsiminde yoğunlaşır.

Nedenler

Sedef hastalığına yatkınlık genelde kalıtımsaldır. Eğer anne ve baba sedef hastalığı çekmişlerse, çocuğun hastalanma olasılığı da %60-70 civarındadır. Ayrıca, hastalanma rizikosunu arttıran etkenler de vardır: Öncelikle grip ve anjin gibi akut enfeksiyonlar olmak üzere, büyük üzüntüler, acılar, kazalar, sınav korkuları ve eşler arasındaki problemler.

Biyolojik gerçekler

Sedef hastalığında deri dokuları sanki çıldırırlar; altderi tabakalarında oluşmalarının daha dördüncü gününde deri yüzeyine ulaşırlar. Halbuki, bu oluşum normalde 30 günlük bir süreçtir. Bu hızlı doku oluşumunun bir sonucu olarak şiddetli kaşıntılar ve pullanma başlar. Deri hücrelerindeki bu gelişme çılgınlığının sebebi, organizmadaki kimyasal boten maddesi cAMP eksikliğidir. Bu eksikliğin oluşma nedeni ise, öncelikle beslenmede protein yetersizliği veya organizmanın proteini gereğince sindirememesidir.

Psikolojik gerçekler

Psikosomatik açıdan bakıldığında, sedef hastalarının bir yandan kendilerini toplum içinde rahat hissettikleri, ama öbür yandan da genellikle korku ve üzüntü içinde oldukları görülür. (Psikosomatik'in anlamı ise, vücudun çeşitli organ veya sistemlerinde ruhsal etkilere bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardır.) Gerçi sedef hastalığı bulaşıcı değildir, ama pek çok hasta(eğer hastalık ellerde veya yüzde ise), sanki cüzam hastasıymış gibi

görülmekten büyük üzüntü duyar. Aşağılık kompleksi ve sosyal yaşamla bağları koparma, bu büyük üzüntünün sonuçları olabilir. Aile bireyleri hastadan yakınlıklarını ve sevgilerini esirgememelidirler. Özellikle çocuk hasta, hastalığı yüzünden yakınlarının kendisine olan sevgilerinde herhangi bir azalma olmadığına inanmalıdır.

Bir bilmece!
Sedef hastalığı modern tıp için, belirtilerinden tedavilerine kadar henüz çözülememiş çetin bir bilmece olma özelliğini sürdürüyor. Sedef hastalığında neredeyse hasta sayısı kadar çeşitli tür bulunduğu söylenebilir. Bazı hastalarda başarılı olan bir tedavi yönteminin, bir süre sonra hastalık yeniden ortaya çıktığında hiçbir başarı sağlayamadığı görülebiliyor. Bu durumda hasta, kendini değişik tedavi yöntemlerini denemek zorunda hissetmektedir. Bu nedenle burada, yan etkiler açısından en düşük riziko olasılığına sahip tedavi yöntemlerinin seçilerek sunulmasına özen gösterilmiştir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Hava değişimi
Sedef hastalığı ile iklim şartları arasında güçlü bir ilişki olduğu bilinmektedir. Dağlık bölgelerde veya deniz kıyısında geçirilen uzun süreler sayesinde, sıkıntıların önemli bir bölümünde süreklilik gösteren azalmalar görülebilir.

Lut Gölü tuzu
Almanların "Toten Meer" olarak adlandırdıkları Lut Gölünün tuzu, sedef hastalığının tedavisinde başarıyla kullanılmaktadır. Ayrıca, bu tuzla hazırlanmış banyo katkıları da Alman eczanelerinden satın alınabilir.
Ürdün Vadisinin güneyinde bulunan Lut Gölünün çok tuzlu suyu, magnezyumklorür, sodyum, kalsiyum, potasyum, bromür, sülfatlar

ve karbonatlar içerir. Bu tuzdan elde edilen preparatların kullanım biçimlerini, uzman hekimlerden veya eczacılardan öğrenebilirsiniz.

Karbomid(üre) **içerikli merhemler**
Deri sağlığı konusunda çok önemli işlevler içeren üre, bu özellikleri nedeniyle sedef hastalığı tedavisinde de öncelikli bir yere sahiptir:

- Derideki sertleşmeleri gevşeterek, pulların dökülmesini destekler.
- Sertleşmiş deri tabakasına su pompalar; sedef hastasının derisi böylece bir dereceye kadar düzgünleşir ve gençleşir.
- İltihaplanmayı önleyicidir ve kaşıntıyı yatıştırır.

Karbomid(üre) içerikli preparatları Alman eczanelerinde bulabilirsiniz: Örneğin, Carbomid Creme Widmer, günde 1-2 kere hasta bölgelere sürülür.

Soğuk kompresler
Soğuk, deri damarlarının büzülmesini sağlayarak, akut kaşıntı krizlerini yatıştırabilir. Birkaç buz parçasını bir bez peçetenin içine yerleştirin ve en az 15 dakika süreyle kaşıntılı bölgenin üstünde tutun.

Epa (Environmental Protection Agency)
Epa, öncelikle balıklarda bulunan bir yağ asididir. Balıkyağı kullanan pek çok sedef hastasındaki belirtilerde önemli gerilemeler saptanmıştır. Balıkyağı içemeyenler için, balıkyağı kapsülleri kullanmaları veya uskumru ve somon gibi balıkları yemeleri önerilebilir.

Çay ağacı yağı /Tea Tree oil
Çay ağacı yağı iltihaplanmalara karşı etkilidir ve hasta dokulardan içeri bakterilerin sızmasını engelleyebilir. Onu değişik şekillerde kullanabilirsiniz:
Losyon: 50ml sızma zeytinyağına 30 damla saf çay ağacı yağı ekleyin ve iyice çalkalayın. Bu karışımı koyu renkli bir şişede

saklayın ve her kullanımdan önce çalkalayın. Günde 2 kere, hasta bölgeleri bu yağla nemlendirin.
Krem: Nemlendirici kreminizin içine 6-8 damla çay ağacı yağı ekleyerek iyice karıştırın. Hasta bölgeleri günde 2 kere kremleyin.

Dikkat: Bazı kişiler çay ağacı yağına karşı alerjik tepkiler verebilir. Kullanımdan önce bir deri testi yapmak gerekir. Elinizin üstüne veya kolunuzun iç kısmına 1-2 damla yağ damlatın ve 1 saat kadar bekleyin. Eğer alerjik bir tepki varsa, çay ağacı yağını ancak seyreltilmiş biçimde kullanabilirsiniz.

Şifalı Bitkiler
Çok sık görülen bu deri hastalığı öteki ırklara göre beyaz ırk insanlarında çok daha yaygındır. Başka bir deyişle, batı ülkelerinde yaşayan halkların yüzde ikisine yakını sedef hastasıdır. Hastalık, genellikle birlikte etki oluşturan pek çok nedenden kaynaklanabilir. Bu yüzden, uygulanacak olan tedaviyi hastanın özelliklerine uyarlamak gerekir. Problemin kaynağı fiziksel, psikolojik veya ruhsal olsa da, mutlaka teşhis edilmelidir; çünkü sosyal yaşantımızın içsel dengemizi yakından etkilediğini unutmamak gerekir. Sedef hastalığı gibi problemlerle karşılaşıldığında, çalışma ortamımızın ve sosyal yaşantımızın yeniden gözden geçirilmesi doğru olacaktır.

Sedef hastalığına karşı kullanımı yaygın bazı bitkiler olduğu halde, hastalık kaynağının doğru teşhisi ve hastanın kişiliğinden kaynaklanan özelliklerin göz önünde bulundurulması, uygulanacak olan tedavi yöntemlerinin saptanmasında en önemli ipuçlarıdır. Kullanılabilecek bitkilerin çoğu, kan temizleyici özellikleri öne çıkanlardır ve başka özellikler taşıyan bitkilerle harmanlanarak başarıyla kullanılabilirler. Ama bu arada, yaşam biçiminin de tedaviyi destekleyebilecek doğrultuda değiştirilmesi gereği unutulmamalıdır.
Bu bitkilerin bazıları karaciğeri güçlendirici ve temizleyicidir. Örneğin *hindiba, eğir kökü ve devedikeni tohumu.* Bazıları ise idrar arttırıcıdır;örneğin *ısırganotu, hindiba ve atkuyruğu.* Aynı zamanda, günlük yaşamın streslerine karşı sinir sistemini yatıştırıcı ve

güçlendirici bitkilerin kullanımı da gereklidir. Örneğin *kediotu kökü, sarı kantaron, yeşil yulaf, ökseotu, mayıs papatyası, melisa.*

Önemine değindiğimiz tüm özellikleri içeren temel bir bitki karışımı ise şöyle olabilir: *Isırganotu, atkuyruğu, hindiba, civanperçemi, sarı kantaron, mayıs papatyası, devedikeni tohumu.*
Reçete: Yapraklar ve çiçekler ince kıyılmış ve tohumlar havanda hafifçe ezilmiş olarak tüm bitkiler eşit oranda harmanlanır.
Yarım veya bir tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3-4 kere, taze demlenmiş 1 bardak çay, içine yarım veya bir tatlı kaşığı *İsveç Şurubu* eklenerek (veya eklenmeyerek), aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan içilir. Bu bitki çayı kürü 2-3 hafta sürdürülür ve verilen 3-5 günlük aradan sonra, 2-3 haftalık yeni bir çay kürüne başlanabilir.
Unutmayınız! Hiç ara verilmeden kullanılabilecek bazı özel bitkiler vardır; ama genelde aynı bitkilerin çaylarının sürekli kullanılması doğru değildir; çünkü bu süreklilik sonunda beklenmeyen tepkiler oluşabilir.

Başka bir boyut!
Ölçülü güneş ışığı ve deniz suyu sedef hastalığında rahatlamalar sağlayabilir; tam bir iyileşme ise çok ender gerçekleşir. Dıştan kullanılan ilaçlar ve örneğin *aynısafa merhemi* gibi merhemler de rahatlıklar sağlayabilir, ama tam bir iyileşme bu yolla gerçekleştirilemez.

Sedef hastalığı kalıtımsal veya sinirsel nedenlerden kaynaklanabileceği gibi, besin alerjilerinden ve karaciğer işlev bozukluklarından da kaynaklanabilir.
Hastalığın besin alerjilerinden kaynaklanabileceği düşünüldüğünde, iki gün boyunca sadece suyla oruç tutulur. İkinci gün ekmekle başlanır ve her iki günde, bir başka besin maddesi beslenme programına alınır. Öncelikle süt ve süt ürünlerinden başlanılması doğru olur, çünkü inek sütü en başta gelen alerjenlerdendir. Bu

yöntem disiplinle uygulanıldığında, olası alerjik besinler beslenme programından tümüyle çıkarılır.
Karaciğer işlev bozukluğunun söz konusu olup olmadığının kanıtlanabilmesi için de, iki hafta süreli kesin bir beslenme diyeti uygulamak gerekir. Bu diyet sırasında, yukarıda önerilen bitki karışımının çayı da aksatılmadan içilmelidir. Eğer hastalık gerçekten de karaciğer işlev bozukluğundan kaynaklanıyorsa, beslenme diyetinin 3-4. gününde iyileşmeler görülmeye başlanabilir ve bu durumda en geç 2 hafta içinde tam bir iyileşme sağlanabilir.

Uygun olmayan besinler: Ateşte ve yağda kızartılmışların tümü, salam ve sosisler, yağlı etler ve onların çorbaları, turşu, sirke, limon ve benzeri asitli meyvelerin tümü ve meyve suları, çilek türü meyveler ve meyve suları, şarap, kahve, çikolata ve hasta karaciğerin başa çıkamayacağı asitler üretebildiği için, arı balı. Ayrıca, tüm konserveler, yapay katkı maddesi içeren ürünlerin tümü, baklagiller ve alkolün her türü!

Uygun olan besinler: Eğer alerji testinden başarıyla çıkmışsa, süt ve süt ürünleri, sirkesiz ve limonsuz salatalar, yağsız dana eti, beyaz et ve balık, hafif sebzeler, bolca yulaf çorbası veya lapası, elma, üzüm, kivi, armut gibi meyveler ve meyve suları, her gün bolca havuç suyu ve arada bir taze ananas suyu.
Bu süreçte ayrıca, *atkuyruğu-ebegümeci* eşit karışım katkılı tam banyolar iki günde bir alınmalıdır. Ayrıca lavanta ve kekik katkılı tam banyolar da denenebilir. Banyolar konusunda, "Şifalı Bitkilerin Kullanımı" bölümüne bakınız.
Tüm bunların yanı sıra, karaciğeri ve bağırsakları desteklemek için, *eğir kökü* çayı, her yemekten önce ve sonra 1 yudum olmak üzere, günde toplam 6 yudum içilmelidir.
Ayrıca, protein yönünden zengin bir beslenme programı uygulayınız ve yeterli miktarda *bromelain* tüketiniz. Öncelikle taze ananas suyunda yoğunlukla bulunan bromelain enzimi, protein sindirimini destekleyici etkiye sahiptir.

Selülit

Belirtiler

-Deri portakal kabuğu görünümü alır, gerginliğini önemli ölçüde yitirir ve düzensiz çukurluklar oluşur.
-Selülit öncelikle, uyluk, kalça ve kaba etlerde oluşur.

Nedenler
Selülit şişmanlıkla karıştırılmamalı, ama şişmanlarda da görülebilen bir hastalık olarak kabul edilmelidir. Selülit, kadın derisinin yumuşak bağdoku yapısının da desteklediği bir *yağ dağılımı bozukluğu* olarak tanımlanabilir. Hastalık %98 oranında kadınlarda görülür. Öteki risk etkenleri ise şişmanlık ve hareketsizliktir.

Bedensel gerçekler
Deri altındaki yağ dokusunu etkileyebilmek çok zor olduğu için, selülitin tedavi olasılığı sınırlıdır. Alınabilecek tüm güvenli önlemlerin başlıca hedefi, derinin kan dolaşımını hızlandırmak, sindirim sistemini güçlendirmek ve beslenme alışkanlıklarında değişiklikler yapmaktır.

Psikolojik gerçekler
Tıbbi açıdan tehlikesiz olarak sınıflandırılan selülit, çok önemli bir psikolojik problemdir. Selülitlerinin yok edilmesi için her şeyi göze alabilecek kadınların sayısı hiç de az değildir. Kozmetik operasyonlar arasında, selülitli bölgelerden yağ alınması işlemi son zamanlarda öncelik kazanmıştır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Kremler?
Selülite karşı önerilen kremlerin ve merhemlerin etkinliği tartışmalı bir konudur. Adaçayı ve ardıç kozalağı gibi bitkiler gerçi derinin kan dolaşımını arttırabilir, ama bu etki ancak bitki katkılı tam banyolarla sağlanabilir. Bitki yağlarıyla yapılan masajlar ise daha az etkilidir.

Masajlar?
Portakal derisine uygulanan fırça masajlarının etkinliği de kanıtlanmış değildir. Ama selülitin oluşmaması için alınan bir önlem olarak uygundur, çünkü derinin kan dolaşımını arttırmanın yanı sıra, onda birikmiş olan zararlı maddelerin kolayca atılmasına da yardımcı olur.

Hareketlilik!
Hareketlilik sayesinde bağdoku ve deri gerginleşir. Ayrıca hafif sporlar sayesinde fazla kiloların atılması da kolaylaşır. Düzenli uzun yürüyüşler, hafif koşular, bisiklete binmek ve yüzmek gibi aerobik egzersizler yapılabilir.

Soğuk su uygulamaları
Bu uygulamalar, problemli bölgelerin kan dolaşımını hızlandırır ve mide, bağırsaklar, pankreas ve karaciğerdeki yığılmaları ortadan kaldırır. Anlatılanları tam olarak uygulamanız gerekiyor:

- Duşunuzun süzgecini çıkarın veya duş musluğunu sonuna kadar açın. Ama daha önce, ayaklarınızın çok üşümemesi için, duş küvetinin zeminine "kaydırmaz" diye adlandırılan o lastik tabanlıklardan yerleştirmeniz doğru olacaktır.
- Sonra basınçlı soğuk suyu, sağ ayağınızın topuğundan başlayarak, baldırınızın dışından uyluğunuza ve oradan da kürek kemiğinize kadar yavaşça çıkarın. Daha sonra basınçlı suyu omurganızın sağ yanından başlayarak baldırınızın iç tarafından topuğunuza kadar indirin.
- Sol ayağınızdan başlayarak aynı hareketleri tekrarlayın.
- Şimdi yine sağ ayak topuğunuzdan başlayarak baldırınızın dış tarafından yukarı doğru, ama bu sefer karın bölgesinden kaburgaların başlangıcına kadar çıkın ve tekrar aşağı inin.
- Yine sol ayağınızdan başlayarak aynı hareketleri tekrarlayın.
- Uygulama sonunda kurulanmayın! Üstünüzdeki suyu sadece ellerinizle sıvazlayarak akıtın. Sonra sıcak tutacak bir giysi giyin(örneğin bir eşofman) ve 10 dakika boyunca hareketli olun (ileri geri yürümek veya merdiven inip çıkmak gibi).

Fazla kilolardan kurtulun!
Ama lütfen aşırıya kaçmayın! Bir ayda 2 kg vermek tam anlamıyla yeterlidir ve kalıcı başarılar sağlayabilme şansına ancak bu yolla kavuşabilirsiniz.

Yiyerek güzelleşin!
Derimizin temel yapısını oluşturan başlıca madde proteinden kaynaklanan *Kollajendir.* Besinlerden alarak özümlediğimiz kollajen maddesi ne kadar azalırsa, derimiz de o oranda gerginliğini yitirir.

- Değerli proteinleri daha çok tüketin, örneğin balık ve beyaz et, belki de haftada bir karaciğer.
- Aldığı proteinden yeterli miktarda kollajen üretebilmesi için organizmamızın bolca C vitaminine, çinkoya ve bakıra ihtiyacı vardır. Bunun için de, her gün taze meyve, öncelikle de kivi ve limon tüketin. Bakır ve çinko ise öncelikle yulaf, bezelye, fasulye, mercimek ve bira mayasında bulunur.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Kaslarınızı geliştirmeye çalışın! Kaslar doğal olarak çok iyi kalori tüketicileridir. Kişinin kas yapısı ne kadar güçlüyse, alınan kaloriler de o kadar az yağa dönüşür. Kas yapısını güçlendirmek için en başarılı yöntem, vücut geliştirme(Bodybuilding) egzersizleri yapmaktır.
- Öncelikle madensuyu ve meyve suyu olmak üzere, bol miktarda sıvı için! Çünkü, selülit hastası kadınlar arasında yapılan bir araştırmada, pek çoğunun yeterli miktarda sıvı içmediği saptanmıştır.
- Daha az tuz kullanın, çünkü tuz, problemli bölgelerinize daha fazla sıvı pompalar. Ayrıca, hazır et ürünlerindeki gizli tuza karşı da dikkatli olun.

Siğil (verruca)

Belirtiler
-Mercimek veya nohut iriliğine ulaşabilen ve deri yüzeyinde oluşan yumrular. -Genellikle koyu renklidirler.

Nedenler
Siğil virüsü olarak tanımlanan *Papillomavirus* siğillerden sorumludur.

Bedensel gerçekler
Üstderi hücrelerinin virüs enfeksiyonu nedeniyle aşırı çoğalması sonucunda oluşur. En sık rastlanan biçimi yuvarlak ve kabartılı, yüzeyi kuru ve pürtüklüdür. Bunun yanında, yassı ve ipliksi siğiller de vardır. Siğil bulaşıcı olabilir.

Psikolojik gerçekler
Siğiller, onunla oynamak veya koparıp atmak konusunda kişiyi baştan çıkarabilecek tüm özelliklere sahiptirler: Deri yüzeyinden çok belirgin biçimde farklıdır, buruşuk veya pütürlüdür ve deriden kolayca ayrılabilecek bir yabancı madde olduğu kanısını uyandırabilir. Ama gerçek hiç de sanıldığı gibi değildir. Siğilleri kendi başınıza ameliyat etmeye kalkışmayın sakın!

Benzetme tehlikesi!
Siğiller kolaylıkla deri kanseri yumrularıyla karıştırılabilir. Kişide 30 yaşından sonra oluşan siğillerin niteliğinden emin olabilmek için bir uzman dermatologa gösterilmeleri doğru olur.

İnatçı ve değişken
Eğer bir ilaçla siğillerinizden birini yok edebilmişseniz, aynı ilaçla öteki siğillerinizi de yok edebileceğinizden emin olamazsınız! Hatta bazen, vücudunuzdaki beş ayrı siğili de beş ayrı ilaçla tedavi etmek zorunda kalabilirsiniz.

Tedavi yöntemleri

- Normalde salisilik asit çözeltileri veya flasterleri kullanımı başarılı olabilir. Ama inatçı vakalarda, uzman hekim tarafından siğile *bleomycin* enjekte edilir. Kuruyan siğil dokuları 3-4 hafta içinde yok olurlar. Bu yöntem genellikle başarılıdır. Ama bleomycin gebelik sürecinde kullanılmamalıdır!
- Eğer ilaç yoluyla başarı elde edilememişse, basit operasyonlarla da siğil alınabilir.
- Siğil sıvı nitrojenle dondurulur. Lokal anestezi gerekmez. Operasyondan birkaç saat sonra oluşan bir kabarcık hekim tarafından alınır ve antibiyotik tedavisi uygulanır. Kalıcı bir yara izi oluşmaz, ama bu tedavinin ardı ardına birkaç kere tekrarlanması gerekebilir.
- Siğiller, lokal anestezi uygulanarak, karbondioksit laseri ile buharlaştırılabilir. Daha sonra bir kanama olmaz ve kısa süreli hafif bir ağrı hissedilir.

A ve C vitaminleri

Bu vitaminler, deri savunma sistemini harekete geçirirler, ama yüksek doz riskini devre dışı bırakmak için, doğrudan hasta bölgeye uygulanırlar. Eczaneden aldığınız vitamin kapsüllerini açın ve içindekileri siğilin üstüne dikkatle dağıtın.

Çay Ağacı Yağı / Tea Tree oil

Bu bitkisel yağ virüs öldürücü etkiye sahiptir ve derinin içine kolayca işleyebilir. Günde en az 2-3 kere siğilin üstüne doğrudan birkaç damla yağ damlatın. Siğil kuruyana kadar bu tedaviyi sürdürün.

Mutfak soğanı!

Akşamları siğillerin üstüne birkaç damla soğan özsuyu damlatılır. Bir süre sonra siğil kuruyup yok olacaktır!

Kırlangıçotu özsuyu

Kırlangıçotunun portakal renkli özsuyu 20 değişik alkaloit maddesi içerir. Bu alkaloitlerin doğal bileşimi, virüs kökenli siğillere karşı çok etkilidir. Ama bu bitki özsuyunun mutlaka canlı bitkiden elde edilip siğilin üstüne sürülmesi gerekir. Genelde, 3-5 günlük bir tedavi sonucunda siğil yok olur ve bir daha da ortaya çıkmaz.

İlkbahar, yaz ve sonbahar mevsimlerinde, bitkinin yapraklı ince bir dalı koparılır ve ucundan kırık bölgeye doğru sıvazlanarak, portakal renkli özsuyun dal ucunda bir damla oluşturması sağlanır. Hemen orada, özsu doğrudan siğilin üstüne sürülür ve etkilemeye bırakılır. Bu tedavi günde 2 kere tekrarlanabilir.

Kırlangıçotu saksıda da kolayca yetiştirilebilir ve her zaman taze özsu elde etme olasılığı elde edilmiş olur.

Aynısafa çiçeği

Taze bitkinin saplarının özsuyu siğilin üstüne günde 2-3 kere sürülür ve bu tedavi 5-7 gün sürdürülür. Süre sonunda siğil yok olacaktır.

Veya aynısafa merhemi de kullanılabilir. Bu merhemi güvenilir aktarlardan satın alabilir veya kendiniz de hazırlayabilirsiniz.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Enfeksiyon olasılıklarını azaltmaya özen gösterin! Banyodan veya duştan sonra, başta parmak aralarınız olmak üzere, çok iyi kurulanın. Halka açık havuzlarda ve otel odalarında kesinlikle yalınayak dolaşmayın. Beden bakımınızı yaparken siğilli bölgelere dokunmayarak, siğilin başka bölgelere bulaşmasını önleyebilirsiniz. Vücudunda siğil olan bir aile üyesinin, kremleri, sabunlanma bezi ve havlusu, öteki üyeler tarafından kullanılmamalıdır.
- Derinizin kan dolaşımını güçlendirin. Kışın bile sık sık açık havada gezintiler yapın. Arada bir ellerinizi ve ayaklarınızı soğuk suyla uzun uzun yıkayın.

Terleme, aşırı

Belirtiler

-Bedensel hareketlilik olmadığı ve hava sıcaklığının da normal olduğu durumlarda, aşırı terleme.
-En çok terleyen bölgeler: Genellikle el ve ayaklar, sırt, koltukaltları ve göğüs bölgesi.

Nedenler

Aşırı terleme, menopoz döneminin tipik belirtilerindendir ve ayrıca, kullanılan bazı ilaçların yan etkilerinin bir sonucu da olabilir. Ama aşırı terlemenin en önde gelen nedeninin psikolojik baskılar olduğu rahatlıkla söylenebilir.

Organik gerçekler

2-3 milyon civarında ter bezi tarafından üretilir insan teri. Bu sayılar, ter oluşumunun alışılmışın dışında boyutlarda gerçekleşebileceğinin bir kanıtıdır sanki. Terleme genelde sağlıklıdır ve ayrıca zorunludur da. Bu açıdan bakıldığında, fazla terlemenin ardında ille de bir hastalık aramamak gerekir.
Aksine: Örneğin, iyi antrenmanlı sporcuların çalışmaya başladıklarında hızla terlemeye başlamaları, ter bezlerinin yeteneklerinden ne ölçüde yararlanabildiklerinin bir kanıtıdır.

Psikolojik gerçekler

Sıvı atımının yönlendirilmesi, "ara beyin" ve "omurilik" arasındaki çok duyarlı davranabilen merkezler tarafından uyarılan "sempatik sinir sisteminin" görevlerindendir.
Duygusal davranışlarımızı yönlendiren beyin bölgelerimizle bu merkezler arasında çok önemli ve duyarlı bağlantılar vardır. İşte bu yüzden, telaşlandığımızda, korktuğumuzda ve ağır stres altında kaldığımızda terlemeye başlarız. Sınav sırasında ter içinde kalan eller veya buz kesilen ayaklar, hep, beynimizdeki duygu merkezlerinin ter bezleri üzerindeki etkinliğinin sonuçlarıdır.

Terleme korkusuyla terleme!
Uygunsuz durumlarda terlemek, genelde kendine güvensizlik ve hatta yetersiz temizliğin bir göstergesi olarak algılanabilir. Duyarlı bir kişi, örneğin kendini tanıtmak için katıldığı bir toplantıda korkudan terlemeye başlayabilir ve karşısındaki kişinin ter kokusunu algılayabileceğinden çekinerek daha da fazla terlemeye başlar: Böyle bir kısırdöngüdür bu tür olaylar.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Doktor sabununu deneyin!
Operatörlerin ellerini temizlemek için kullandıkları antibakteriyel sabunlar kullanmayı deneyiniz! Eczacınız size bu konuda yardımcı olacaktır.

Doğal elyaflı giysiler
Örneğin pamuklu ve ipekli giysiler, sentetik elyaflı giysilere kıyasla teri daha iyi çekerler ve hızla buharlaşmasına da yardımcı olurlar.

Domates banyosu
Öncelikle vücut kokusuna karşı etkisi kanıtlanmış olan bu yöntem, aşırı terlemeye karşı da başarıyla uygulanabilir.
Reçete: Bir banyo küveti dolusu sıcak suya 3 litre taze domates suyu ekleyin ve karıştırın. Banyo süresi 15 dakikadır.

Ceviz yaprağı ve meşe dalı kabuğu
Her iki drog da bol miktarda tanen maddesi içerir. Eşit oranda karıştırılarak veya tek tek kullanılabilirler. Tanen maddesi tüm deriyi ve bu arada deri gözeneklerini de sıkılaştırarak, aşırı terin yüzeye ulaşabilmesini önleyebilir.
Reçete: 3 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış(taze veya kurutulmuş) meşe dalı kabuğunu veya 4 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış taze ceviz yaprağını(veya 2 yemek kaşığı kurutulmuş) 2 litre soğuk suya ekleyin ve 5-6 saat bekletin. Sonra kabı ocağa koyarak kaynama

derecesine kadar ısıtın ve 5-6 dakika kadar kaynatıp, 10-15 dakika demlendirdikten sonra süzün.
Bu kaynama suyunda, terleyen ellerinize veya ayaklarınıza 10-15 dakikalık banyolar yaptırın. Eğer aşırı terleme vücudunuzun tümünü etkiliyorsa, banyo küvetinizdeki sıcak banyo suyuna bu kaynama suyunu ekleyerek, 15 dakikalık bir banyo alın. Banyo sonunda kurulanmadan bir bornoza sarınarak yatakta 20-30 dakika kadar dinlenin.

Homeopatik ilaçlar
-*Salvia officinalis* – Adaçayı bitkisinden elde edilir.
Salvia officinalis *D4 seyreltisi,* aşırı terlemeyi önleyebilecek özelliklere sahiptir.
Kullanım dozajı: Günde pek çok kere birkaç damla alınır ve bir süre ağızda dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-China – *(Cinchona succirubra)* Kınakına ağaç dallarının kabuklarından elde edilir.
China D 4 seyreltisi, özellikle koltukaltı bölgesindeki aşırı terlemeyi önleyebilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet, yemeklerden yarım saat önce, dil üstünde eritilir.

Alınabilecek önlemler
- Sabahları, içine bebek şampuanı katıp soğuk suya daldırdığınız bir sabunlanma beziyle bedeninizi temizleyiniz. Böylece, bedeninize hoş bir koku hakim olacak ve yağ bezlerinizin aşırı üretimi kısıtlanabilecektir.

ENFEKSİYON HASTALIKLARI

Ateşlenme

Belirtiler
-Beden ısısının yükselmesi (38 derecenin üstünde)
-Terleme eşliğinde yüzün kızarması
-Bazı kötü durumlarda, titreme nöbetleri

Nedenler

Ateşlenmenin kendisi bir hastalık değil, bakteri veya virüs kaynaklı bir hastalığa karşı organizmanın verdiği savaşın (38,5 derecenin üstündeki beden ısılarında virüslerin ve bakterilerin çoğalmalarının önüne geçilir) gerektirdiği bir savunma mekanizmasıdır.

Biyolojik gerçekler

Ateşlenme sadece insanlarda görülen bir belirti değildir; tüm memeli hayvanlarda, kuşlarda, sürüngenlerde ve hatta balıklarda bile görülür. Yani ateşlenme, evrimsel açıdan çok eski, kendini kanıtlamış ve mutlaka önlenmesi gerekmeyen bir savunma mekanizmasıdır.

Psikolojik gerçekler

Yüksek ateş, merkez sinir sistemini değişik biçimlerde etkilerken, duyumsamalarımızda da değişiklikler oluşmasına yol açar. Örneğin, organizmayı sindirim baskısından korumak amacıyla iştahımızı keser (bu yüzden, ateşli hastayı yemeğe kesinlikle zorlamayın!). Ayrıca, bedeni koruyabilmek amacıyla, konsantrasyon (dikkat toplaşımı) yetisini zayıflatır ve bedeni yorgun düşürür.

Çivi çiviyi sökmeyebilir!

Bazıları hâlâ, saunada bir güzel terleyerek yüksek ateşten kurtulabileceklerine inanırlar. Çok tehlikeli bir boş inançtır bu! Böyle bir durumda organizmaya taşıyamayacağı bir yük bindirilebilir, dolaşım sistemi kolapsları ve önemli kalp hastalıkları için adeta davetiye çıkarılmış olur. Ateşli hastalıklara karşı önlem

olarak, bedeni güçlendirmek için sauna ziyaretleri ne kadar yararlıysa, hastalığın akut evresinde yapılan sauna ziyaretleri de o kadar zararlıdır.

Ateş düşürücü ilaçlara dikkatli yaklaşın!
Vücudunu aşırı dozlarda ateş düşürücü ilaçlarla zorlayan kişi, öncelikle dolaşım sistemi üzerinde ağır bir baskı oluşmasına yol açar ve ayrıca da, çok önemli bir savunma stratejisini organizmanın elinden çekip alır! Yüksek ateş, ancak huzursuzluğa ve paniğe yol açtığında veya 40 dereceyi aşma eğilimindeyken tedavi edilmelidir.

Ateşi yönlendirme
Soğuk suya batırıldıktan sonra hafifçe sıkılan bir el havlusuyla tüm beden iyice ovalanır ve hafifçe kurulanıldıktan sonra hemen yatağa girilirse, kısa sürede terleme başlar.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Bol miktarda sıvı için!
Yüksek ateş sırasında vücudun sıvı ihtiyacı önemli ölçüde artar. Düzenli olarak bolca sıvı için. En iyisi, bitki çayları veya meyve suyu-kaynak suyu eşit karışımlarıdır.

Kekik, Ihlamur ve Mayıs Papatyası çayları
Kendini koruma savaşı vermekte olan organizmayı destekleyebilecek bir çay harmanıdır. Kekik bakterileri öldürür; Papatya iltihaplanmaların önüne geçer; Ihlamur ise terlemeyi başlatarak ateşlenme sürecini destekler.
Reçete: İnce kıyılmış bitkiler eşit oranda harmanlanır. Yarım veya bir tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 5-6 dakika demlendikten sonra, kapağın altında yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür. Soğutulmadan yudumlanan çay, eğer istenirse balla tatlandırılabilir.

Kuşburnu çayı
Yüksek ateşte C vitamini organizma tarafından çok hızlı tüketilir. Bedenin kendini savunmak için verdiği savaşta onu bol miktarda C vitaminiyle desteklemek bu yüzden çok önemlidir. Kuşburnu meyvesi bol miktarda C vitamini içerir ve ateşli hastalıklarda bu bitkinin çayı mutlaka içilmelidir!
Reçete: Bir tatlı kaşığı dolusu çok ince kıyılmış meyve ¼ litre suya eklenir ve kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 10 dakika kadar hafif ısıda kaynatılır veya aynı miktarda bitki bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 10-15 dakika demlendikten sonra süzülür. Çayın içindeki C vitamini çok uzun süre bozulmadan dayanabildiği için, günlük çay miktarı bir kerede demlenerek termosta saklanabilir. Gün boyunca 3-5 bardak çay içilebilir.

Kendinize dinlenme hakkı tanıyın!
Yüksek ateşin belirgin sinyallerinden biri de, kesinlikle yadsınmaması gereken bitkinlik halidir. Yani, hızla iyileşebilmek için bolca uyumak gerekir.

Soğuk baldır kompresleri
Yüksek ateş tedavisinde klasik bir yöntemdir. Büyük bir havluyu soğuk suya daldırdıktan sonra sıkın ve ayak bileği ile dizkapağı arasındaki baldır bölgesine sarın (ve yatağı lekelememesi için en üste bir de kuru havlu sarın). Bu uygulama en fazla 10 dakika sürdürülür ve ardından yeni bir soğuk kompres daha yapılır. Ateş normale yaklaşana kadar her iki baldıra uygulanır bu soğuk kompresler.

Başka ilaçlar!
Ateş 40 dereceye yaklaştığında: Parasetamol tabletleri, beden ısısını artık aşağı çekmesi gerektiği konusunda merkez sinir sistemini ikna edebilirler. Aspirinin içerdiği asetilsalisilik asit ateş düşürücü etki yapabilir, ama organizmadaki iyileşme sürecini olumsuz etkilediğine

inandıkları için bu yöntemi tavsiye etmeyen hekimlerin sayısı gitgide artıyor!

Mürver çayı

Mürver ağacının çiçeği ve yaprağı ince kıyılarak eşit oranda harmanlanır. Mürver çayı terlemeyi başlatarak savunma sistemlerini destekler.

Reçete: Bir yemek kaşığı dolusu bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 4-5 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3 bardak çay soğutulmadan yudumlanır.

Kendinize daha etkili bir terleme kürü de uygulayabilirsiniz:

Reçete: 20g mürver(çiçek ve yaprak), 20g ıhlamur ve 10g kınakına kabuğu. Hepsi ince kıyılarak harmanlanır. Yarım tatlı kaşığı bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Aslında yüksek ateş, beden ısısının yükselmesinden başka bir şey değildir ve organizmamız, içine sızmış olan bakterilerle savaşan bağışıklık sistemini güçlendirmek için beden ısısını bilinçli olarak yükseltir.
- Sauna veya sporla beden ısısını üst sınırlara kadar yükselten kişi, kendi organizmasında yapay bir yüksek ateş yaratmış olur ve bu oluşum gayet sağlıklıdır. Eğer bu uygulamayı ciddiye alırsanız, hasta yatağında terlemekten kurtulmuş olursunuz!

Grip

Belirtiler

-Birden başlayan titreme, baş dönmesi, baş ağrısı, ışığa karşı duyarlılık; kaslarda, kemiklerde ve eklemlerde yaygın ağrı ve birden yükselen ateş (39-40 derece).

-Ağır durumlarda ayrıca kusma

-Hasta birkaç saat içinde kendini kımıldayamayacak kadar bitkin hisseder. Daha sonra yaygın bir iltihaplanma başlar. Boğaz kırmızıdır. Gırtlakta soluk borusuna doğru yayılan bir yanma duygusu algılanır. Burunda akıntı, gözyaşı salgısında artış, ses kısıklığı, inatçı ve kuru bir öksürük ve göğüs kemiği arkasında öksürükle artan bir ağrı başlar.

Nedenler

Gerçek grip(influenza) virüs kaynaklıdır. Son derecede bulaşıcı olduğundan genel korunma yöntemleri genellikle yetersiz kalır. Bulaşma, hastaların öksürmesi ve hapşırması sonucunda havaya saçılan damlacıkların sağlıklı kişiler tarafından solunmasıyla gerçekleşir.

Organik gerçekler

Grip hastalığını antibiyotiklerle tedavi etmeye kalkışmayın sakın! Çünkü antibiyotikler bakterilere karşı etkilidir, ama virüslere karşı hiçbir etkileri yoktur.

Psikolojik gerçekler

Grip ve soğuk algınlığı deyimleri gerçi iki ayrı hastalığı betimlerler, ama bu iki hastalığın arasında yine de bir bağlantı vardır. Çünkü gerçek grip hastalığı, gereğince tedavi edilmemiş soğuk algınlıklarının bir sonucu olarak ortaya çıkar, çünkü soğuk algınlığı, grip virüslerinin içeri sızmalarını önleyecek olan burun, yutak ve bronşiyal mukozalar gibi savunma organlarını çalışamaz hale getirir. Grip virüsünün neden öncelikle, soğuk algınlığı belirtilerini tedavi

etmek yerine, aspirin, burun spreyi ve benzeri ilaçlarla yatıştırmaya çalışan, durmak dinlenmek bilmeyen stresli kişilere bulaştığı düşünüldüğünde, bu basit gerçeğe ulaşılabilinir!

Önemli!
Hastalığınızın bir soğuk algınlığı mı, yoksa grip mi olduğu konusunda kuşkuya kapıldığınızda hemen bir uzman hekime başvurmalısınız! Hızla yükselen ateş genelde virüsten kaynaklanan gribin önemli bir göstergesidir. Soğuk algınlığında ise ateşlenme çok yavaş gelişir ve ender olarak 38,5 dereceyi aşar.

Kendinizi hırpalamayın!
Gerçek bir grip doktor kontrolünde ve yatakta tedavi edilmelidir. Hastalık sürecinde aşırı bedensel zorlamalar nedeniyle, kalp ve/veya akciğer enfeksiyonlarına davetiye çıkarılabilir!

Doktor çağırmak!
Hastalığı fark ettiğinizde ateşiniz eğer çok yükselmişse, doktoru hemen evinize çağırın! Evinizde bulundurduğunuz ilaçlar grip hastalığının tedavisi için büyük olasılıkla yeterli değildirler, ama tedaviyi destekleyici olarak kullanılabilirler.
Gerekli tedavi doktor tarafından hemen başlatılacaktır.

Uyarı!
Hastanın yattığı oda çok sıcak olmamalıdır; 18-20 derece yeterlidir. Ayrıca, yutak ve burun mukozalarının kurumasını önlemek için, odadaki havanın nem oranının yüksek tutulması gerekir. Odanın sıkça havalandırılması da kesinlikle zararlı olmayacaktır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Bol sıvı için!
Yüksek ateş sırasında vücudun daha çok sıvıya ihtiyacı vardır. Bitki çayları ve kaynak suyuyla inceltilmiş meyve suları bolca içilmelidir.

Çay Ağacı Yağı ve Mercanköşk Yağı
Bu yağlar öksürüğe karşı etkilidir ve ayrıca da virüsleri öldürebilecek güce sahiptirler. Her iki yağdan beşer damla, bir yemek kaşığı dolusu zeytinyağına karıştırılır ve bu karışımla göğüs ve sırt ovalanır. Bu uygulama günde 2 kere yinelenebilir.

Echinacea / Ekinazya
Grip ve soğuk algınlığı gibi enfeksiyon hastalıklarında, bağışıklık sisteminin mutlaka güçlü olması gerekir. Echinacea bitkisinin etken maddeleri bu görevi büyük bir başarıyla gerçekleştirebilecek niteliklere sahiptir. Grip ve soğuk algınlığı hastalıklarına yakalanmamak için bir önlem olarak ve bu hastalıklara yakalanıldığında ise, kısa sürede ve kolay atlatabilmek için mutlaka Echinacea/Ekinazya ürünleri kullanılmalıdır:

- Echinacea damlaları, Alman eczanelerinden satın alınabilir.
- Echinacea kapsülleri, ABD'nden ithal edilen "Solgar" ve benzeri firmaların ürünleri arasında yer alır. Ülkemizde eczanelerden satın alınabilir.
- Ekinazya süzer poşet çayı, ülkemizde üretilmekte, büyük marketlerde ve aktarlarda satılmaktadır.

Hastalık süresince: Günde 3 kere 25-30 damla, yemeklerden yarım saat önce ağıza alınır, 15-20 saniye kadar dolaştırıldıktan sonra yutulur. Veya günde 3 kere 1 kapsül yemeklerden yarım saat önce bol suyla yutulur. Veya Ekinazya çayı, yemeklerden yarım saat önce olmak üzere, günde 2-3 bardak içilir.

Soğuk baldır kompresleri!
Yüksek ateş organizmanın çok önemli bir savunma mekanizmasıdır. Pek çok virüs yüksek ateşe dayanamayarak ölür. Eğer organizma başka hastalıklar tarafından güçsüzleştirilmemişse, 41 dereceye kadar ulaşan yüksek ateşin herhangi bir zararı yoktur. Ama eğer hasta çok rahatsızsa, soğuk baldır kompresleriyle beden ısısı kademeli olarak düşürülebilir.
Yüksek ateş tedavisinde klasik bir yöntemdir!

Büyük bir havluyu soğuk suya daldırdıktan sonra sıkın ve ayak bileği ile dizkapağı arasındaki baldır bölgesine sarın(ve yatağı lekelememesi için, en üste bir de kuru havlu sarın). Bu uygulama en fazla 10 dakika sürdürülür ve ardından yeni bir soğuk kompres yine her iki baldıra uygulanır. Beden ısısı istenilen düzeye inene kadar bu kompresler sürdürülebilir.

Kuşburnu çayı

Yüksek ateşte C vitamini organizma tarafından çok hızlı biçimde tüketilir. Bedenin kendini savunmak için virüslere karşı verdiği savaşta onu bol miktarda C vitaminiyle desteklemek bu yüzden çok önemlidir. Kuşburnu meyvesi bol miktarda C vitamini içerir ve ateşli hastalıklarda bu bitkinin çayı mutlaka içilmelidir.

Reçete: 1-2 tatlı kaşığı dolusu çok ince kıyılmış meyve, ¼ litre suya eklenir, kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 10 dakika hafif ateşte kaynatılır veya aynı miktarda bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 10-15 dakika demlendikten sonra süzülür.

Çayın içindeki C vitamini çok uzun süre bozulmadan dayanabildiği için, günlük çay miktarı bir kerede demlenerek termosta saklanabilir.

Kekik-Ihlamur-Mayıs Papatyası-Mürver çayı

Kendini savunmaya çalışan organizmayı destekleyebilecek bir çay harmanıdır. Kekik bakterileri öldürür; Papatya iltihaplanmaları önler; Mürver çiçeği üst solunum yollarındaki hastalık belirtilerini yatıştırır ve terlemeyi destekler; Ihlamur öncelikle terlemeyi başlatarak ateşlenme sürecini destekler.

Reçete: İnce kıyılmış bitkiler eşit oranda harmanlanır. Yarım veya bir tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 5-6 dakika demlendikten sonra, kapağın altında yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür. Soğutulmadan yudumlanan çay, eğer istenirse balla tatlandırılabilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Açık havada spor yapın.
- Echinacea/Ekinazya preparatları ile(damla, kapsül veya çay) bağışıklık sisteminizi güçlendirecek olursanız, grip salgınlarında bile sağlıklı kalabilirsiniz!
- Soğuk algınlığına ve nezleye karşı önemli bir fark, gribe karşı aşı yaptırılabilmesidir! Ama yine de kesin bir korunma söz konusu olamaz, çünkü ortaya çıkan yeni grip virüslerine karşı etkili aşıların üretilebilmesi uzun süreler gerektirmektedir. Ama yine de, grip hastalığının tehlikeleri göz önüne alınarak, 60 yaşın üstündeki kişilere aşı yapılmalıdır. Kronik astım, kronik bronşit, kalp kası yetmezliği, şeker hastalığı, bağışıklık sistemi yetmezliği ve kansızlık gibi hastalıkları olanlar da aşı yaptırmayı düşünmelidirler. Ama yumurta akına karşı alerjisi olanlar aşı korunmasından vazgeçmek zorundadırlar, çünkü grip aşısının etken maddeleri yumurta akında oluşturulmaktadır.

Soğuk algınlığı

Belirtiler
-Hapşırma, burun akıntısı ve mukozalarda şişkinlik
-Hafif boğaz ve yutak ağrıları ve bazen hafif öksürük
-Gripal enfeksiyon: Belirtilerde artış, yüksek ateş, baş ve organ ağrıları

Nedenler

Soğuk algınlığı, üst solunum yollarındaki bir virüs enfeksiyonun sonucudur. Bu hastalık genellikle başka bir insandan, hapşırık, öksürük ve hatta deri teması yoluyla bulaşabilir. Soğuk algınlığı

genelde tüm mevsimlerde görülebilir, ama özellikle kış mevsiminde bulaşma riski çok yüksektir. Sebep: Soğuk kış aylarında ayaklar sıkça üşür ve bu durumda harekete geçen sempatik sinir sistemi, solunum yollarının kan dolaşımını kısar. Bu durumda da mukozaların savunma güçleri azalır ve böylece nezle virüslerinin organizmaya sızmaları kolaylaştırılmış olur. Sonuç olarak, kış aylarında ayakların üşütülmemesi gerekiyor!

Bağışıklık sistemi gerçekleri

A.B.D.'inde yapılan bir araştırmada elde edilen sonuçlara göre, küçük çocuklar yılda dokuz kere ve okul çocukları ise yılda altı kere soğuk algınlığı geçirdikleri halde, uyarıcı belirtiler görülmediği için, aile içinde bu durum fark edilmemektedir. Çocukların bağışıklık sistemleri yetişkinlerinki kadar gelişmemiştir henüz. Gerçi doğumları sırasında annelerinden bir "ödünç bağışıklık" alırlar, ama bunun etkisi de beşinci ayın sonunda ortadan kalkar. O andan sonra da öz bağışıklık sistemlerinin koruması altına girerler, ama o sistemin tam gelişebilmesi için aradan yıllar geçmesi gerekir.

Çocuksu beden yapısı da saldırgan nezle virüslerinin başarı şanslarını arttırır. Çocuk burnu küçüktür ve burundan yutağa geçiş yolu dardır; işte bu yüzden mukozadaki çok hafif bir şişlik bile solunum yollarında bir kuşatmaya neden olabilir.

Psikolojik gerçekler

Gerçek grip çok daha tehlikelidir ve hızla yükselen ateşin yanı sıra, belirtileri de soğuk algınlığınınkilere göre çok daha şiddetlidir. Ama her şeye rağmen bu iki hastalığın da ortak yanları vardır: Her ikisi de çeşitli virüs türlerinden kaynaklanır ve bu virüsler, insan bağışıklık sistemi tarafından tanınıp yok edilmemek için, dış görünümlerini sürekli olarak değiştirirler! Sonuç: Kişi sürekli olarak soğuk algınlığına yakalanır veya arka arkaya grip virüslerinin tuzağına düşer.

Dikkat!
Bir soğuk algınlığı, grip ve akciğer iltihabı(zatürree) gibi önemli hastalıklara yol açabilir. Eğer belirtiler üç günden fazla sürecek olursa ve ayrıca şu rahatsızlıklar da ortaya çıkarsa, mutlaka bir doktora başvurulmalıdır:

- Soluk alma problemleri, dolaşım bozuklukları, baş dönmesi, mide bulantısı ve kusma, hızlı kalp atımı, kramplı öksürükler, balgamda kan, soluk alma sırasında göğüste ağrı, yanaklarda ve alında ağrı.

Sümük dışarı atılmalı!
Burnunuzun bir deliğini parmağınızla tıkayarak, ötekini bir mendile hımkırın. Çok önemli! Hapşırırken yüksek sesle "hapşu" demeye cesaretiniz var mı?
Pek çok hasta kişi, utançla burun kanatlarını bastırıp, içeri doğru hapşırırlar. Bu durumda oluşan yüksek basınç kulaklara kadar ulaşır. Ve tehlike kapıdadır: Sümük bazen alın boşluğuna pompalanır ve orada ağır iltihaplanmalara yol açabilir!

C vitamini kolapsından korkmayın!
Günde 40-50mg C vitamini alınabilir. Çocuklarda hatta 75mg kullandırılabilir. Bu miktarlar yine de problemsiz olarak aşılabilir, çünkü organizma C vitamininin fazlasını atabilir. Özellikle enfeksiyonların başlangıç aşamalarında bol miktarda C vitamini çok yararlı olacaktır. Sonuç olarak, C vitamini içeren besinleri yiyebildiğiniz kadar yiyin ve için!

Sigara tiryakilerine uyarı!
Nikotinin zararlı etkileri nedeniyle, bu kişilerin organizmaları sigara içmeyenlere oranla %40 daha fazla C vitaminine ihtiyaç duyar!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Aspirin ve Parasetamol
Bu klasik ağrı kesiciler, tipik soğuk algınlığı belirtileri olan yüksek ateşe ve organ ağrılarına karşı başarıyla kullanılabilir.

Soğuk algınlığı çayı
Mürver çiçeği, nane, civanperçemi ve ıhlamur eşit karışımının taze demlenmiş çayı, günde en az 3 bardak olmak üzere, mümkün olduğunca sıcak içilmelidir.
Reçete: İnce kıyılarak harmanlanan bitkilerden yarım tatlı kaşığı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve üstü kapalı olarak 5-6 dakika demlendikten sonra, kapağın altında yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür. Bu iyileştirici bitki çayı, istenirse balla tatlandırılabilir.

Bol sıvı için!
Soğuk algınlığı hastalıklarında organizmanın sıvı ihtiyacı önemli ölçüde artar. Düzenli biçimde bolca sıvı için. Bitki çayları ve kaynak suyu ile meyve suyu karışımları en uygun içeceklerdir.

Çay Ağacı yağı ile Aromaterapi
Çay ağacı yağı soğuk algınlığı virüslerini öldürebilir ve aromaterapi biçiminde kullanıldığında bağışıklık sistemini de güçlendirir. Bir mendile 3-5 damla çay ağacı yağı damlatın ve gün boyunca mendili burnunuzda tutarak kokuyu derin derin içinize çekin. Uykudan önce de yastığınıza 5-6 damla yağ damlatırsanız, çok rahat uyuyabilir ve dinlenmiş olarak uyanırsınız.

Et suyu!
Amerika'daki ünlü Mayo Kliniğinin tavsiyesi: Soğuk algınlığında bolca sıcak tavuk suyu çorbası için! Dana kemiği çorbası da soğuk algınlığına gayet uygundur!

Homeopatik ilaçlar
Çok uzun yıllardan beri kendilerini soğuk algınlığı ve grip hastalıklarında kanıtlamışlardır:

-Aconitum – *(Aconitum napellus)* Kurtboğan adlı bitkiden elde edilir.
Aconitum D30 seyreltisi, özellikle soğuk algınlığının başlangıç döneminde etkilidir. Ama o, öncelikle kullanılması gereken ilaçtır ve uzun süre kullanılmasına da gerek kalmaz.
Kullanım dozajı: İkişer saat arayla, 3 kere 5 granül dil üstünde eritilir. Normal bir soğuk algınlığı için bu tedavi yeterlidir!

-Allium cepa – Mutfak soğanından elde edilir.
Allium cepa D6 seyreltisi, hapşırığa karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Kalium bichromicum – Potasyum bikromattan elde edilir.
Kalium bichromicum D4 seyreltisi, soğuk algınlığı belirtilerinin şiddetlendiği ve ipliksi uzantılar oluşturan sarı balgam veya sümük görüldüğünde kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet, dil üstünde eritilir.

-Hepar sulfuris – İstiridye kabuğundaki kireçten ve arındırılmış kükürtten elde edilir.
Hepar sulfuris D6 seyreltisi, beyazımsı sümük ve balgam oluştuğunda kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Soluğunuzu elden geldiğince burnunuzdan alın, ağzınızdan değil! Havadaki pek çok yabancı madde, bronşlara ulaşamadan burunda yakalanır.
- Sigara kullanmayın! Sigara dumanı, mukozaları ve solunum yollarının koruyucu epitellerini tahrip eder; ayrıca nikotin, bağışıklık sistemini de güçsüzleştirir.
- Bedeninizi sertleştirin! Özellikle kış mevsiminde sıkça açık havada yürüyüşler yapın. Sabahları yapacağınız değişken duşlarla kan damarlarınıza egzersiz yaptırabilirisiniz ve bu sayede bedeniniz soğuk havaya karşı eskisi kadar duyarlı olmaz.

Önce bir dakika boyunca sıcak duş alın ve bu sırada vücudunuzu gerin ve esnetin Sonra duşu sağ ayağınıza tutun ve musluğu dayanabileceğiniz kadar soğuğa çevirin. Önce bacağınızın dışına ve sonra da iç tarafına; 10 saniye kadar sonra da sol ayağa geçin. Kollarda da aynısını uygulayın. Sonra göğüs, karın, ense ve yüze kısaca soğuk suyu tutun. Bu uygulamanın tümünü 2-3 kere tekrarlayın.

- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Bu konuda en uygun bitki Echinacea'dır. Bitkinin damlalarını Alman eczanelerinde, kapsüllerini eczanelerimizde, "süzer poşet" çayını ise, Ekinazya çayı adı altında, aktarlarda veya büyük marketlerde bulabilirsiniz.
- Yeterli miktarda C vitamini almaya özen gösterin! Bu vitamin, sanki organizmadaki tüm çöpleri süpürebilen bir süpürgeye benzetilebilir! C vitamini, öncelikle kuşburnu çayı, kivi, portakal, greyfurt, limon, maydanoz ve domateste bulunur.



Zona (Herpes zoster)

Belirtiler

-Hastalığın görülebilir biçimde başlamasından 3-4 gün önce, titreme krizleri, ateş, mide-bağırsak şikayetleri ve daha sonra hastalığın belireceği bölgede ağrısız deri gerginlikleri görülür.
-4. veya 5. günde kızaran deride kabarcıklar oluşur. Bu kabarcıklar genellikle bedenin belden yukarısında ve omurgadan başlayarak yaygınlaşır
-Kabarcıklar, oluşumlarının 5. gününde kurur ve koyu renkli kabuk bağlar.
-Ağrılar bazen çok şiddetli olabilir ve özellikle ileri yaşlardaki kişilerde, hastalık belirtileri tamamen ortadan kalktıktan sonra da sürebilir.

Nedenler

Zona, virüs kaynaklı bir hastalıktır(Herpes zoster); kadınlara göre erkeklerde daha sık görülür.

Organik gerçekler

Zona her yaştaki kişide ortaya çıkabilir, ama genellikle elli yaşın üstündeki kişilerde görülür. Özellikle de 60-70 yaş arası hastalığın en sık görüldüğü bir dönemdir. Hasta, ağrılar yüzünden hemen bir uzman hekime başvuracaktır ve bu çok önemlidir: Çünkü başlangıç belirtilerinin ardında başka hastalıklar yatıyor olabilir; örneğin; akciğer zarı iltihabı, çocuklarda ise suçiçeği. İltihaplanan sinir eğer karnın sağ yanından geçiyorsa, genellikle apandisit veya safrakesesi koliklerini çağrıştıran belirtiler gözlenir. Eğer sinir böbreğin yakınından geçiyorsa, böbrek koliğini andıran ağrılar oluşabilir. Gövdedeki bir sinire saldırmış olan virüsler kafa bölgesinde de ortaya çıkabilirler. Bu durumlarda, körlüğe kadar varabilen önemli komplikasyonlar oluşabilir.

Psikolojik gerçekler

Bilindiği kadarıyla, dudakta bir uçukla veya üreme organları bölgesinde bir kabarcıkla zaman zaman ortaya çıkan Herpes hastalıkları, bedenin savunma sistemlerinin güçsüzlüğünün de bir

belirtisidir. Bu durum, önemli stres baskılarının bir sonucu da olabilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Dikkat!
Kabarcıklar geride yara izleri bırakabilir. Onları nemlendirirken sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

Dinlenmek gerekir
Zona hastalığında dinlenmek çok yararlıdır. Bedensel zorlamalar şiddetli ağrılara yol açabilir.

Enzimler
Hastalık süresince düzenli olarak eczaneden aldığınız enzim preparatlarını kullanınız; onlar iltihaplanmanın süresini kısaltabilirler.

Diyet!
Zona genellikle titreme ve yüksek ateşle başlar. Buna karşı hemen önlem alınmalıdır: Belki de en doğru önlem, birkaç gün boyunca sadece meyve ve meyve suyuyla beslenmek, daha doğrusu oruç tutmaktır. Terlemek de rahatlatıcı olabilir.

Aynısafa merhemi
Normal seyreden zona hastalığında, kabuk bağlamış kabarcıkların üstüne *aynısafa merhemi* kompresleri uygulanarak, kabukların yara izi bırakmayacak biçimde düşmeleri sağlanabilir.
Aynısafa merhemini güvenilir aktarlardan alabilir veya kendiniz de hazırlayabilirsiniz.

Sarı Kantaron yağı
Sarı kantaron çiçeğinin kan kırmızısı rengindeki yağı ile ağrılı bölgelere rahatlatıcı kompresler uygulanabilir.

Keten yağı
Bazı hastalar keten yağı tedavisinin çok rahatlatıcı olduğunu söylerler. Yağla ıslattığınız bir pamukla veya bezle hasta bölgeleri dikkatlice nemlendirin. Bu tedavi kısa sürede rahatlatacaktır.

Beyaz lahana kompresi
Ortaya yakın katlardan alınan bir taze yaprak ılık suda iyice yıkandıktan sonra, kalın damarları bıçakla kesilip çıkarılır ve bir merdane ile ezilerek yumuşatılır. Bu şekilde hazırlanan yaprak hasta bölgenin üstüne yatırılır ve bir bezle örtüldükten sonra sargı beziyle tespit edilir. Sargı sıkı olmamalıdır! Lahana kompresi günde 2 kere yenilenir. Lahana yaprağı kaldırıldığında, yaralı veya hasta bölge ılık mayıs papatyası çayı ile iyice temizlenir. Bir bardak papatya çayının içine 2-3 tatlı kaşığı dolusu İsveç Şurubu eklenirse, iyileşme süreci kısalacaktır.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Yakıcı güneş ışınlarından kaçının. Uzun süreli güneş banyoları (güneş yanığı oluşmasa bile), beden için stres oluşturabilir.
- Soğuk algınlığı, grip, zatürree de organizmayı güçsüz kılar: İşte tam bu durumlarda virüsler daha kolay saldırıya geçebilirler. Bilinçli bedensel egzersizler ve sağlıklı beslenmeyle bedeninizin savunma sistemlerini güçlendirin!

GÖZ RAHATSIZLIKLARI

Arpacık

Belirtiler

-Başlangıç evresi: Gözde ağrı, özellikle göz kapanırken.

-Sonraki evre: Gözde yabancı cisim hissi, ağrı, gözkapağı kenarının kızarması, yaşarma, ağrılı, kırmızı ve sert bir nodülün ortaya çıkışıyla belirtiler tamamlanır.

Nedenler

Genellikle bakterilerin neden olduğu, kirpiklere bitişik olan yağ salgı bezlerini tutan akut iltihaplı bir süreçtir. Hastalanma riski, bağışıklık sisteminin güç yitirdiği dönemlerde artış gösterir.

Hormonsal gerçekler

Arpacık genellikle ergenlik dönemindeki gençlerde ortaya çıkar. Sadece bu gerçek bile, hastalıkta hormon değişikliklerinin de rolü olduğunun bir kanıtıdır.

Psikolojik gerçekler

İltihaplı arpacık, ağrılı olduğu halde, sanki bir sivilceymiş gibi, sıkıp patlatma isteği uyandırır. Ama bu yapılabilecek en büyük yanlışlık olurdu! Çünkü gözkapağı çok yumuşak olduğu için, sıkılarak patlatılan arpacık çok daha yaygın ve tehlikeli bir iltihaplanmaya yol açabilir. Eğer derisiyle oynamaktan ve sivilcelerini sıkmaktan hoşlanan bir kişiyseniz, lütfen bu konuda kendinize hakim olmaya çalışın!

Önemli!

Eğer ev ilaçları birkaç gün içinde etkili olamazsa, iltihaplı bölgenin açılarak temizlenebilmesi için, bir göz hekimine veya genel cerraha başvurulması gerekir!

Ayrıca, arpacığın gerisinde, örneğin şeker hastalığı gibi önemli hastalıkların olabileceği düşünülerek, gerekli kontrollerin yaptırılması doğru olur.

Dinlenme ve loş ışık
Gözkapağındaki ağrılar ve arpacığın gözkapağında oluşturduğu şişkinlik dinlenmeyi gerektirir. Bu durumda gözlerinizi gereksiz yere yormamaya özen gösterin; okumayın ve güneş ışığına çıkmayın. Loş ışıklı bir odada rahatlamaya çalışarak dinlenin.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Sıcak keten tohumu kompresleri
Arpacığın olgunlaşmasını ve kendiliğinden patlayarak içindeki irini boşaltmasını sağlar.
Reçete: İki yemek kaşığı dolusu ezilmiş keten tohumu, iki su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suya eklenerek karıştırılır. 5-6 sdakikalık bir demlenme sürecinden sonra, temiz bir bez parçası kabın içine daldırılır ve kapalı gözün üstüne yatırılır. Uygulama süresi 15-20 dakikadır ve günde 2-3 kere tekrarlanır.

Patates püresi kompresleri
Patates iltihaplanmayı yatıştırıcı etkiye sahiptir.
Reçete: Haşlanmış bir patates çatalla iyice ezilir, 1 yumurta sarısı ve sıcak süt eklenerek yumuşak bir lapa kıvamına getirilir. Bu lapa temiz bir bez parçasının üstüne aktarılır ve bez dışta kalmak üzere, kapalı gözün üstüne yatırılır. Uygulama süresi 15-20 dakikadır ve günde 2-3 kere tekrarlanır.

Rezene ve Atkuyruğu çayı
Bu bitki çayları dıştan kullanım içindir ve akut iltihaplanmada rahatlıklar sağlar.
Reçete: 1 tatlı kaşığı dolusu ezilmiş rezene tohumu veya ince kıyılmış atkuyruğu bitkisi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar

derecede sıcak suyla haşlanır ve ılıklaşana kadar demlendikten sonra süzülür. Çayın içine batırılan temiz bir bez parçası hafifçe sıkıldıktan sonra kapalı gözün üstüne yatırılır ve 20 dakika süreyle etkilemeye bırakılır. Bu uygulama gün boyunca 2-3 kere tekrarlanır.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Açık havada yapabildiğiniz kadar beden egzersizleri yapın ve beslenmenizde yeterince sebze ve meyve bulunmasına özen gösterin.
- Eğer psikolojik veya bedensel stres altındaysanız: Bağışıklık sisteminizi Echinacea/Ekinazya ile güçlendirin. Bitkinin preparatları eczanelerde, süzer poşet çayı ise büyük marketlerde ve aktarlarda satılmaktadır.

Konjunktiva iltihabı (konjunktivit)

Belirtiler
-Göz küresinin ön yüzünü ve gözkapaklarının arka yüzünü örten ince, düz, parlak ve saydam zar, yani konjunktiva, kızarır, şişer, bazen kaşınır, ağrır ve bazı sıvılar üretir. Sabah uyanıldığında gözkapakları birbirine yapışmıştır.

Nedenler

Bir konjunktiva iltihabı, genellikle şu üç nedenden kaynaklanır:

- Güneş ışığı, duman, havuz sularındaki aşırı klor, asitsi buharlar, rüzgar veya tozlar tarafından yaralanma veya tahriş olma.
- Bakteri veya virüs kaynaklı iltihaplanmalar.
- Alerjik tepkiler.

İlk iki neden genellikle birbirini tamamlayıcı unsurlar olarak görülmelidir, çünkü tahrişler ve yaralanmalar sayesinde mikroorganizmaların doku içine sızabilmeleri genellikle kolaylaşır.

İmmunolojik gerçekler
Virüslerin yol açtığı bir konjunktiva iltihabı bağışıklık sistemi üzerinde ağır bir baskı oluşturur. Bu baskının bir tepkisi olarak da, genellikle boyun lenf bezlerinde şişme görülebilir.

Psikolojik gerçekler
Göz kırpma ve gözyaşı, konjunktivayı tozdan, gazlardan, hava cereyanından ve hatta bakterilerden koruyan başlıca doğal koruyuculardır. Ama her ikisi de güçlü bir şekilde kişinin ruh haline bağımlıdır.
Korku ve telaş, gözyaşı üretimini ve göz kırpma sıklığını azaltıcı etki yaratırken, üzüntü ve kızgınlık uyarıcı etkiye yol açar.

Dikkat, bulaşma tehlikesi!
Bakterilerin yol açtığı konjunktiva iltihapları ve virüs enfeksiyonları bulaşıcıdır. Bu konularla mutlaka bir göz hekiminin ilgilenmesi gerekir! Ayrıca, hasta kişinin havlusu, sabunlanma bezi ve hatta sabunu bile başkaları tarafından kullanılmamalıdır. Hijyenik açıdan bu önlemler yeterli olacaktır. Ama tüm bunların yanı sıra, bulaşma riski çok yüksek olabilen bazı virüs enfeksiyonlarında hastanın belirli bir süre boyunca karantina altına alınması gerekebilir. Uzman hekim bu konularla ilgili alınması gereken önlemleri belirleyecektir.

Önemli!
Göz damlalarının dayanıklılıkları çok sınırlıdır. Bir konjunktiva iltihabına karşı kullanmak için, bir yıl önce almış olduğunuz damla şişesini kullanmaya kalkışmayınız lütfen! Kullanım süresi geçmiş bir damlayı kullanarak, sıkıntılarınızın daha da artmasına yol açabilirsiniz!

Ayrıca..
Bir konjunktiva iltihabı, gerektiği halde kullanılmayan bir gözlük yüzünden de oluşabilir. Eğer bir görme bozukluğunuz varsa, gözlük veya kontak lens kullanmayı kabullenmeniz gerekir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

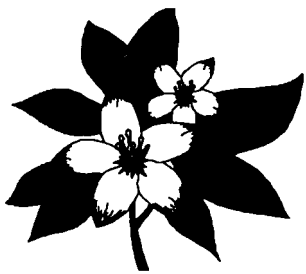
Gözlerinizi ve göz kapaklarınızı temizleyin!
Arı suya batırdığınız bir pamukla, iltihaplanmadan kaynaklanan sıvıları ve kabuklanmaları gözkapağınızdan temizleyin. Hafif iltihaplanmalar genelde 2-3 gün içinde yok olurlar

Adaçayı ve Rezene kompresleri
Adaçayı ve Rezene, değdiği yeri kurutmadan, iltihaplanmayı önleyebilirler.
Reçete: 1 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış adaçayı veya 2 tatlı kaşığı dolusu hafifçe ezilmiş rezene tohumu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Soğuyan çayın içine bir pamuk parçasını veya temiz bir bez parçasını daldırın ve hafifçe sıktıktan sonra kapalı gözün üstüne yatırarak 15-20 dakika etkilemeye bırakın.

Zencefil kompresi
Değirmende ince kırılmış 1 tatlı kaşığı dolusu zencefil 1 bardak soğuk suya eklenir, kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra, hafif ısıda 10 dakika kadar kaynatılır ve ılıklaşınca süzülür. Soğuk çayın içine batırılan bir pamuk parçası veya temiz bir bez, hafifçe sıkıldıktan sonra kapalı gözün üstüne yatırılır ve 10-15 dakika etkilemeye bırakılır.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Özellikle otomobil kullanırken veya genelde, açık pencereden veya hava cereyanından sakınınız.
- Eğer gözleriniz duyarlıysa, halka açık havuzlara ancak koruma gözlüğü takarak girin. Ama gözlüklü veya gözlüksüz, suya daldığınızda gözlerinizi kapalı tutmaya özen gösterin!
- Gözlerinizi koruyun! Bilgisayar ekranının önünde sürekli olarak bir saatten fazla oturmayın. Televizyon izlerken de bazen ara verin. Programlardaki reklam araları, bir süre gözleri yummak için çok uygun olabilir örneğin!
- Banyo ve duş yaparken elden geldiğince az sabun, şampuan ve banyo katkıları kullanın. Kullandığınız bu tür ürünlerin yumuşak karakterli olanlarını yeğleyin.



KADIN ve ERKEK HASTALIKLARI

Adet kanaması, yetersiz

Belirtiler

-Sadece 1-2 gün süren hafif adet kanamaları

-Kanın rengi daha çok açık kırmızıdır

-Bazen de çok az miktarda ve kahverengi-siyah renkli sıvılar görülebilir

Nedenler

Bir numaralı biyolojik neden, dölyatağı mukozasının ve yumurtalıkların gelişimlerindeki yetersizliktir. Doğum kontrol haplarının önemli bir bölümü de adet kanamalarının miktarında azalmaya yol açabiliyor. Psikolojik kaynaklı başlıca sorun ise, kadın olmak ve adet kanamasına katlanmak gerçeğine karşıtlık içeren duygulardır!

Önemli!

Kanamanın azlığı veya çokluğu ile kısırlık arasında hiçbir bağ yoktur. Ama kanama yetersizliği birkaç ay ardı ardına sürdüğünde, hormon ölçümleri yapılabilmesi için bir kadın doktoruna başvurmak gerekir.

Paniğe kapılmaya gerek yok!

Çok az kadının adet kanaması düzenlidir ve herhangi bir değişiklik göstermez. Yumurtalıkların hormon salgılaması genellikle aynı düzeyde olamadığı için, adet kanamalarında da değişiklikler görülmesi gayet olağandır.

Dikkat, tiroid bezi!
Tiroid bezinin işlev bozuklukları, yetersiz adet kanamasına veya kanamaların kesilmesine yol açabilir. Eğer uzunca bir süre boyunca adet kanamalarınız yetersiz olduğu halde doktorunuz herhangi bir problem olmadığını söylüyorsa, bu sorunun kaynağının tiroid bezinde aranması gerekebilir.

Beden yağları, ama fazla değil!
Beden yağları östrojen hormonunu depolayabilir. Bu nedenle, yanlış beslenen(örneğin katı diyet yüzünden demir eksikliği olan) kadınlar sıklıkla yetersiz adet görürler veya adet kanamaları tümüyle kesilir. Aynı durum aşırı kilolu kadınlarda da söz konusudur; bedenlerindeki çok fazla yağ da hormon düzeyini allak bullak edebilir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Adet kanamasını güçlendiren bitkiler
Bu bitkilerin çayları yetersiz kanamaları uyarıcı ve normalleştirici etkiler içerirler. Dölyatağını güçlendirici bitki çaylarının çoğu da kanamaları normal düzeye çıkarabilir ve tüm sistemin dengelenmesinde etkili olurlar. Bu şifalı bitkilerin adları: *Civanperçemi, yavşanotu(ayvadana), maydanoz, kekik, anason, eğir kökü, biberiye, pelinotu ve sarı kantaron.*

Yararlanabileceği bitkiyi kişinin kendisinin seçmesi ve hatta bazı bitki karışımları oluşturması doğru olur, çünkü tüm insanlar özeldir ve hiç kimse tam olarak bir başkasına benzemez. Bitkileri veya oluşturulacak bitki karışımlarını yüksek dozlarda ve sürekli kullanmamak gerekir. Seçimlerinize örnek oluşturabilecek bir bitki karışımı şöyle olabilir mesela: *Civanperçemi 2 ölçü, sarı kantaron 1 ölçü, biberiye 1 ölçü, maydanoz 1 ölçü, kediotu kökü 1 ölçü.*
Reçete: Bitkiler ince kıyılarak ölçülür, harmanlanır ve koyu renkli cam kavanozlarda saklanır. Kullanacağınız ölçü ise sizin oluşturabileceğiniz bir birimdir. Bu birim, gram veya kaşık ölçüsü olabilir.

Demleme biçimi: Yarım veya bir tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirildikten sonra, kapağın altında yoğunlaşmış olan sıvı bardağa geri dökülür ve çay süzülür. Günlük olarak 1-3 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında, tatlandırılmadan ve soğutulmadan içilir.

Yükselen ayak banyoları!
Uyarıcı etki yaparak daha güçlü adet kanamalarının gerçekleşmesini sağlayabilirler.
Bir ayak banyosu küvetini 32-33 derece sıcaklıkta suyla yarıya kadar doldurun ve ayaklarınızı küvete sokun. Sonra banyo suyunun ısısını, içine çok sıcak suyu yavaş yavaş ekleyerek, 10-15 dakika içinde 42 dereceye kadar yükseltin. Süre sonunda ayaklarınızı kurulayarak, kalın ve yumuşak bir havluyla iyice sarın.

Ayak banyolarınıza, adet görme tarihinden 7-8 gün önce başlayarak, hiç ara vermeden sürdürmelisiniz!

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Açık havada bedensel egzersizler yapın, ama ağır sporlarla ilgilenmeyin! Özellikle güç harcamayı gerektiren ağır sporlar genç kızların ve kadınların adet çevrimlerinin dengesini bozabilir ve yetersiz kanamalara veya hiç kanama olmamasına yol açabilirler! Eğer bir vücut hemen hemen tümüyle kastan oluşuyorsa, yumurtlama ve adet kanaması hiç gerçekleşmeyebilir de!
- Stresten kaçının! Ağır stresler ve baskı dönemleri, hormon dengesinde dalgalanmalara yol açarak, adet çevriminde sapmalar oluşturabilir. Stres etkileriyle daha kolay başa çıkabilmek için gevşeme tekniklerini öğrenmeye çalışın.

Adet kanaması, aşırı

Belirtiler

-Aşırı kanamalar, genellikle alt karında kramplı ağrılar eşliğinde.

-Üşütmekten kaynaklanan aşırı kanamalara genellikle sırt ağrıları da eşlik edebilir.

Nedenler

Aşırı ve sancılı adet kanamalarının pek çok nedeni olabilir; örneğin, salgı bezi rahatsızlıkları, endometrit (dölyatağı içini döşeyen tabakada arızalar), yumurtalıklarda veya dölyatağında hastalıklı değişimler, stres gibi psikolojik baskılar, korku, eşle çekişme ve ayrılma.

Biyolojik gerçekler

Adet görme ağrılarını başlatan, organizmanın her bölümünde üretilebilen ve damarlarda, bağırsaklarda ve dölyatağında kas gerginliklerine yol açan, *prostaglandin* adlı, hormon benzeri maddelerdir. Bu maddelerin üretimlerindeki herhangi bir fazlalık, dölyatağı ve bağırsak kramplarına, mide bulantısına, baş dönmesi krizlerine, ter boşanmasına ve kan dolaşımı yetersizliklerine yol açabilir.

Psikolojik gerçekler

Birkaç bin yıllık kültür ve tıp tarihi, adet kanamasını hâlâ önyargıların etkisinden kurtarabilmiş değildir! Bazı kişilerce o, eskiden olduğu gibi, günümüzde de pistir, mundardır veya kişiler onu, "doğurma görevini yapmayan" kadına verilen bir ceza gibi görür. Zaten hiç de problemsiz sayılamayacak bedensel bir sürecin ayrıca da bir ceza olarak yorumlanmasıyla karşı karşıya olan kadın bu durumda nasıl davranır acaba? Kadın, ya büyük korkulara veya ağrılara yol açabilecek kasılmalar geçirir veya adet ağrılarını hak edilmiş bir ceza olarak bekler ve adet kanaması döneminde

"yatarak" acı çekmek için adeta "mazoşist" bir istek duymaya başlar.

Önemli!
Eğer sürekli biçimde ağrı eşliğinde aşırı kanamalar yaşıyorsanız mutlaka bir kadın doktoruna başvurmanız gerekir!

Birkaç doğumdan sonra
Birkaç doğumu geride bırakmış olan kadınlarda, genişleyen dölyatağının iç yüzeyini sümüksü bir doku kaplar. Bu durum aşırı adet kanamalarına yol açabilir, ama neyse ki genellikle ağrısız geçer.

Basit değildir!
Aşırı adet kanamaları büyük çoğunlukla, odaklanma bozukluklarına ve dolaşım yetersizliğine yol açan gizli kansızlığa neden olur. Bilgi için lütfen, "Demir Eksikliği" bölümünü okuyunuz.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Akupresur (nokta masajı)
Bu yöntem psikosomatik hastalıklarda genellikle başarılı olur:
Aşırı ve uzun süreli kanamalar, belirli bir noktaya baskı uygulanarak frenlenebilir. Bu nokta, dizkapağının dört parmak kadar aşağısında, bacağın iç tarafındadır. Ona işaret ve başparmağınızla masaj yapın. Günde 3 kere olmak üzere, her bacağa 3 dakika süreyle uygulanır bu masaj.

Şifalı bitki çayları
Şifalı bitki çaylarının aşırı adet kanamalarına karşı kullanımı yüzyıllardır süregelmektedir. *Çobançantası, atkuyruğu ve sarı Kantaron* kanamaları azaltıcı etkilere sahiptirler; *Civanperçemi* ise etkili bir kramp çözücüdür. *Beyaz veya sarı ballıbaba çiçeği, frenk kimyonu ve nane,* adet ağrılarını yatıştırabilir; *arslanpençesi* ise mukozayı sıkıştırıcı/sağlamlaştırıcı etkiye sahiptir.

Reçete: Seçtiğiniz bitkiyi veya harman yapmak istediğiniz bitkileri ince kıyarak, kaşık ölçüsüyle kullanmalısınız. Eğer birden fazla bitki seçtiyseniz, onları eşit oranda harmanlayıp, koyu renkli bir kavanozda saklamalısınız.
Yarım veya bir tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika sonra süzülür. Günde 1-3 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında, tatlandırılmadan ve soğutulmadan içilir.
Beklenen adet görme tarihinden 3-4 gün öncesinden başlanan bu çay kürü, adet kanamaları sona erene kadar sürdürülür. Bir sonraki adet döneminden 3-4 gün önce yeni bir küre başlanır ve bu çay kürleri, sıkıntılar son bulana kadar sürdürülür.

Hayıt tohumu çayı
Hormon tablosunu genel anlamda dengeleyici/düzenleyici etkilere sahip olan ender bir bitkidir ve bu etki sayesinde adet görme çevrimini de düzenleyebilir ve aksaklıklardan arındırır.
Reçete: Havanda hafifçe ezilmiş yarım tatlı kaşığı tohum, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve üstü kapalı olarak 6-8 dakika demlendikten sonra, kapağın altında yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür. Günde 1-2 bardak taze demlenmiş çay, soğutulmadan ve tatlandırılmadan, öğün aralarında içilir.
Bitkinin standartlaştırılmış preparatları Alman eczanelerinden satın alınabilir: *Agnolyt*(damla ve kapsül), *Agnucaston*(tablet ve damla), *Strotan*(kapsül ve damla).

İbuprofen
Bu etken madde, *prostaglandin* üretimini yavaşlattığı için, adet dönemi ağrılarına karşı etkilidir.
İbufen şurubu veya optalidon tabletleri yardımcı olabilir.

Dinlenmek rahatlatır!
Adet kanaması döneminde, dölyatağındaki kramp duyusunu arttırabilecek bedensel etkinliklerden kaçının. Yani güç kullanımı gerektiren spor türlerinden de uzak durmalısınız.

Soğuk karın kompresleri!
Soğuk kompresler kanamanın azalmasına yardımcı olabilir. Kalça ekleminden alt kaburgaya kadarki bölgeyi kaplayabilecek genişlikte ve beden eninin iki misli uzunluğunda olan bir pamuklu bezi yatağınıza yayın. Aynı ölçüdeki bir başka pamuklu bezi soğuk Çobançantası çayına daldırıp çıkardıktan sonra hafifçe sıkın ve yataktaki kuru bezin üstüne yayın. Bezlerin üstüne sırtüstü yatın ve önce bir ucu sonra da öteki ucu üstünüze örtün. Dizlerinizi hafifçe kırarak 20 dakika süreyle sırtüstü yatın. Bu tedaviyi günde 2 kere uygulayın. En uygun zaman sabah ve akşam saatleridir.

Homeopatik ilaçlar
-Arnika – *(Arnica montana)* Öküzgözü adlı çiçeğin kökünden elde edilir.
Arnica D6 seyreltisi, uyarılmış kan damarlarının büzülmelerini sağlayabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet, adet görme tarihinden hemen önce alınmaya başlanarak, dil üstünde eritilir.

-Viburnum opulus – *(Viburnum opulus)* Gilaburu ağacının dal kabuklarından elde edilir.
Viburnum opulus D2 seyreltisi, kanamayı azaltıcı ve kramp çözücü olarak etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla dil üstüne alınır.

-Hamamelis – *(Hamamelis virginica)* Kuzey Amerika'da yetişen, bir ağacın dal kabuklarından elde edilir.
Hamamelis D3 seyreltisi, şiddetli ağrılara yol açan aşırı kanamalara karşı kullanılabilir.

Kullanım dozajı: Adet görme tarihinden birkaç gün öncesinden başlanarak, günde 3 kere 5 damla, dil üstüne alınır.

-Millefolium Pentarkan – *(Achillea millefolium)* Taze Civanperçemi çiçeğinden elde edilir.
Millefolium Pentarkan bir kombinasyon ilacıdır ve yukarıda önerilen homeopatik ilaçlar etkisiz kaldığında kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Yarım bardak suya 20 damla eklenir ve 10-15 dakikada 1 yudum alınır.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- En etkili önlem, ergenlik dönemindeki gençler anne ve babaları tarafından cinsellik konusunda aydınlatılırken, adet kanamalarının tabulaştırılmadan açıklığa kavuşturulmasıdır. Adet kanamasının kadınlar için doğal bir olay olduğu, kesinlikle hiçbir sembolik anlam içermediği, gerekli temizlik önlemleri alındığında herhangi bir sağlık sorunu oluşmayacağı açıkça anlatılmalıdır çocuklara.
- Kanama yoğunluğunu azaltabilmek için, adet döneminden 2-5 gün öncesinden başlayarak daha az su içmeye özen gösteriniz. Buna karşın daha fazla tam tahıl ekmeği yiyin ve adet döneminden 2-3 gün öncesinden başlayarak, günde 1-2 bardak çobançantası, atkuyruğu veya sarı kantaron çayı içerek, kanamayı azaltıcı bir küre başlayın.
- Kramp çözücü etkiye sahip olan *magnezyum* içerikli besinlere öncelik tanıyın. Bu mineral öncelikle sebzelerde ve meyvelerde bolca bulunur. Veya magnezyum içerikli tabletleri eczacınızdan alarak da kullanabilirsiniz.
- Hiç değilse adet döneminde, kahve, çay ve sigaradan uzak durun. Kofein, teein ve nikotin, kan damarlarını daraltarak, gevşeyebilme yeteneğinizi sınırlayacaktır.

Adet kanaması, problemli

Belirtiler

-Belirtiler aylık çevrimin 3. haftasında başlar ve kanama başlayana kadar artarak sürer.

-*Bedensel:* Gaz şişkinlikleri, kabızlık, alt karında ağrılar, memelerde gerginlik, deride kaşıntı, bacaklarda su birikimi, baş ve sırt ağrıları.

-*Psikolojik:* İçine kapanma veya saldırganlaşma durumları.

Nedenler

Adet görme öncesi belirtilerin oluşum nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Ama yine de, hormon ve mineral dengesindeki değişikliklerin bu belirtileri şiddetlendirdiği bir gerçektir.
Bir kadının adet kanamasına psikolojik yaklaşımı da, çekilen sıkıntıların azlığı ve çokluğu konusunda belirleyici bir etkendir.

Hormonsal ve psikolojik gerçekler

"O günden önceki günlerde" kadın bedeninde önemli hormon değişiklikleri gerçekleşir. *Progesteron* etkisine benzer etkiler yapan *gestagen* üretimi azalır, ayrıca *östrojen* üretimi de azalma gösterir. Bu durum, psikolojik denge açısından önemli gelişmelere yol açar: Bu durumdaki kadınlar dikkatlerini bir konu üzerinde toplayamaz, saldırganlaşabilir veya depresyona girebilirler.
Yakın tarihte yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, kadınlar özellikle bu süreçte çok fazla otomobil kazasına sebep olmakta, hiç düşünmeden hareket edebilmekte, sonradan pişman olacakları, eşten ve işten ayrılma kararları verebilmekte oldukları saptanmıştır.
Ayrıca psikolojik stres baskıları da kadınları etkileyen bir başka yüktür. Özellikle günümüzdeki (aile-iş) çok yönlü baskılar yüzünden, adet kanamasının kadınlar tarafından rahatsız edici ve engelleyici olarak algılanması da, bazı endişeleri ve sıkıntıları beraberinde getirmektedir.

Kadınlar kadınlara yardım edebilir!
Adet görme dönemiyle başa çıkabilmek için bazı yollar denenebilir. Bunlardan biri de tanıdık kadınlarla konuşmak ve sıkıntıların kaynakları hakkında bilgi sahibi olmaktır. Böylece adet dönemi daha rahat geçirilebilir.

Adet görme krizleri!
Aşağı yukarı her iki kadından biri, adet öncesi süreçte hafif veya şiddetli sıkıntılar çeker. Ama öte yandan, adet öncesinde şiddetli şikayetleri olan kadınlar, kanama sürecinde öteki kadınlara kıyasla daha az ağrı çekerler.

Hormon tedavilerine dikkat!
Ancak çok ağır durumlarda hekimden *progesteron* tedavisi uygulamasını istemek doğru olabilir. Genelde adet dönemi sıkıntılarının ev ilaçlarıyla yatıştırılması çok daha doğru olacaktır.

Kendinize yardım edebilirsiniz

Hayıt tohumu
Hayıt tohumunun çayı, yumurtalıkların etkinliğini dengeleyerek, memelerdeki gerginliğe ve deri kaşıntılarına son verecektir.

Reçete: Havanda hafifçe ezilmiş yarım tatlı kaşığı hayıt tohumu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirilir, kapağın altında yoğunlaşmış olan sıvı bardağa geri dökülür ve çay süzülür.
Günde 1-2 bardak taze demlenmiş çay, soğutulmadan ve tatlandırılmadan, öğün aralarında yudumlanır.

Ayrıca, bitkinin standartlaştırılmış preparatları Alman eczanelerinden satın alınabilir: *Agnolyt*(kapsül ve damla), *Agnucaston*(tablet ve damla), *Strotan*(kapsül ve damla).

Şifalı bitkiler

Adet görme öncesinde ve adet görme sürecinde genel anlamda rahatlatıcı olabilecek bir bitki karışımı: *Arslanpençesi 2 ölçü, çobançantası 1 ölçü, sarı kantaron 1 ölçü, mayıs papatyası 1 ölçü, ısırganotu 1 ölçü, kediotu kökü 1 ölçü, anason 1 ölçü.*

Ölçü birimi olarak çeşitli boyutlardaki kaşıkları kullanabilirsiniz, ama önce bitkilerin ince kıyılması gerekir.

Reçete: Yarım veya bir tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirilir, kapağın altında yoğunlaşmış olan sıvı bardağa geri dökülür ve çay süzülür.

Günde 1-3 bardak taze demlenmiş çay, soğutulmadan ve tatlandırılmadan, aç karnına veya öğün aralarında yudumlanır.

Gevşeme egzersizleri

Bedensel açıdan kişinin kendini daha rahat hissedebilmesi için, gevşeme egzersizleri genellikle yardımcı olur. Bir deneyin bakalım!

- Bir iskemleye oturun ve gözlerinizi yumun (iskemlenin arkalığına dayanmayan sırt dik tutulur, ayaklar yere basılır ve uyluklar 90 derecelik bir açı oluşturur, baş biraz öne eğilir).
- Ellerinizi aynı anda yumruk yaparak sıkın; gerginliği 6-8 saniye kadar sürdürün ve gevşetin. Önemli: Her egzersizin ardından, gevşeme duygusunu birkaç saniye boyunca derinlemesine duyumsayın.
- Eller omuza değecek şekilde kolları çaprazlayın, gerginliği birkaç saniye duyumsadıktan sonra gevşetin.
- Omuzları yukarı kaldırıp kafayı içeri çekin ve birkaç saniye sonra gevşeyin.
- Kafanızı sağa çevirin ve boyundaki gerginliği bir süre duyumsadıktan sonra gevşeyin(sola doğru da aynısını yapın).
- Dikkatle dişleriniz sıkın ve çenenin gerginliğini duyumsadıktan sonra gevşeyin.
- Alnınızı kırıştırın ve yüz kaslarının gerginliğini duyumsadıktan sonra gevşeyin.

- Derin bir soluk alın, soluğunuzu birkaç saniye tutarken göğsünüzdeki gerginliği duyumsayın ve soluk verin.
- Derin bir soluk verin ve soluğu birkaç saniye tutarken karnınızdaki gerginliği duyumsayın ve soluk alın.
- Derin bir soluk alarak karnınızı şişirin ve soluğunuzu tutun. Karnınızdaki gerginliği birkaç saniye duyumsadıktan sonra soluk verin.
- Popo kaslarını iyice gerin, poponuzdaki gerginliği duyumsadıktan sonra gevşeyin.
- Ayaklarınızı yere öylesine bastırın ki, uyluk kaslarınız iyice gerilsin ve sonra gevşeyin.
- Son olarak, ayaklarınızın ucunu havaya kaldırın ve topuklarınız yere bassın, gerginliği duyumsayın ve gevşeyin.

Minerallerle dengeleyin!

Çeşitli bilimsel araştırma sonuçlarına göre, adet çevrimi sürecinde kadın organizmasının mineral düzeyi önemli oranda dalgalanmaktadır. Buna göre, adet çevriminin 2. haftasında beslenmenize şu bakımlardan özen göstermelisiniz:

- Tuzu azaltın! Tuzlu ve baharatlı yemeklerden uzak durun ve masada yemeğinize tuz serpmemeye gayret edin.
- Magnezyumu çoğaltın! Daha çok sebze yiyin, ayrıca adet çevriminizin 3. haftasında eczacınızın tavsiye ettiği magnezyum preparatlarını kullanın.
- Kalsiyumu çoğaltın! Adet kanamaları başlamadan önce organizmadaki kalsiyum düzeyi alçalır. Bu yüzden, süt ve süt ürünlerini bolca tüketin; eğer süte karşı alerjiniz varsa, bolca yoğurt ve portakal yiyin. İki portakal bir bardak sütün yerine geçecektir. Yüksek miktarda kalsiyum içeren öteki besinler ise şunlardır: Sardalye, susam tohumu ve hindiba yaprağı.
- Potasyumu çoğaltın. Onu öncelikle patateste bulabilirsiniz. Ama potasyum içerikli mutfak tuzu da kullanabilirsiniz.
- Çinkoyu çoğaltın! Daha çok sebze ve balık yiyin.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Sebze ve meyve ağırlıklı beslenin. Düzenli olarak taze ananas suyu ve ardıç meyvesinin suyu içilebilir.
- B 6 vitamini(Pyridoxin) adet çevriminde çok önemli görevler üstlenebilir. Ayrıca, iyimser bir ruh hali oluşmasına yardımcı olur. Bu vitamini öncelikle, karaciğer, soya fasulyesi, buğday filizi, ceviz ve balıkta bulabilirsiniz. Eğer şikayetler şiddetlenecek olursa, adet çevriminin 3. haftasında, eczacınızın tavsiye ettiği B 6 vitamin preparatlarını kullanabilirsiniz.
- Özellikle adet çevriminin 3. haftasında, kahve, çay ve çikolata tüketimini önemli ölçüde azaltmalısınız.

Cinsel iktidarsızlık (impotens)

Belirtiler

-İsteksizlik: Cinsel ilişkide başarılı olunabilir, ama cinsellikle ilgili konulara karşı sürekli bir ilgisizlik vardır.

-Sertleşme bozuklukları: Erkeklik organı(penis), bir cinsel birleşmenin gerçekleşebilmesi için sertleşmeye ulaşamaz. Ama bu durum, erkeğin dölleme yeteneğini engellemez.

Nedenler

Genç erkeklerde bazen oluşabilen impotens genellikle psikolojik sorunlardan kaynaklanır. Kırk yaşın üstündeki erkeklerde ise bedensel etkenler ve sağlıksız yaşam biçimi sorun oluşturur: Damarlarda kireçlenme, yüksek kan basıncı, hareketsizlik, aşırı yağlı beslenme, aşırı ilaç veya yatıştırıcı kullanımı. Ayrıca sigara tiryakiliği, iktidarsızlık riskini en azından bir misli arttırabilir.

Organik gerçekler
Penisin sertleşmesi olayı, o noktaya kan birikmesinin sonucundan başka bir şey değildir. Ve bu durum, kalp ve dolaşım sistemi ne kadar sağlıklıysa, o kadar rahat gerçekleşir. Damar iç yüzeylerinde yağ birikimi ve güçsüz bir kalp(her iki durum da hareketsizliğin ve çok yağlı beslenmenin sonuçlarıdır) iktidarsızlığın oluşumunda başlıca rolleri oynayan etkenlerdir.

Psikolojik gerçekler
Temel olarak, erkekleri sürekli gerginlik altında tutan her şey iktidarsızlığa neden olabilir. Gerginlikler, stres, üzüntü, yas, depresyon ve kronik korkular başlıca etkenlerdendir. Tüm bu durumlar yüksek miktarda adrenalin salgılanmasına yol açar; bu yüzden de kan, penis yerine kaslara konsantre olur. Erkeklik gücünün gerçek katili ise aşağılanma duygusudur: Eğer bir erkek meslek veya özel yaşamında geride bırakıldığı veya önemini yitirdiği duygusuna kapılırsa, "gerçek bir erkek" olduğu duygusunu yitirebilir.
Ama çiftler arasında süregelen problemler, bedensel antipati, tartışmalar, dile getirilmemiş homoseksuel yatkınlıklar ve kadının gebe kalacağından duyulan bilinçsiz korku, genellikle sertleşme ve boşalım bozukluklarına yol açabilir. Tüm bunlara ek olarak, ergenlik çağında kulaklarına takılıp kalmış olan yanlış bir bilgi olarak, sadece "uzun ve sert" bir penisin kadınları cinsel açıdan doyuma ulaştırabileceği inancı da pek çok erkeğin kendisini yetersiz bulmasına yardımcı olabilir. Halbuki kadının cinsel doyuma ulaşmasında penis boyunun kesinlikle hiçbir rolü yoktur.

Yaşam boyunca sürüp giden bir cinsel tutukluk ise genellikle, çocukluk veya gençlik çağında yaşanmış olan bir olayın baskısından veya cinsel fantezinin ve isteğin kesinlikle bastırıldığı bir eğitim alınmış olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca, eğer erkek yanlış bir hayat arkadaşı seçmişse, kendi kendine itiraf edemediğini, penis açıkça belirtir: "Hayır!" Bazen de erkek, eşinin vücut kokusundan rahatsız olduğu için kendini cinsel birleşmeye veremeyebilir.

Önemli!
Uzun süreli iktidarsızlıklar, önemli bazı hastalıkların bir belirtisi olabilir(örneğin şeker hastalığı). Bu olasılıkları da hesaba katarak, bir uzman hekime başvurmak en doğru yaklaşım olacaktır.

Ender rastlanan bir durum değildir!
Eğer siz de bu durumdan rahatsızsanız, gerçeği bilmenizde yarar vardır: Kırk yaşını aşmış her iki erkekten biri az veya çok da olsa iktidarsızlık problemi yaşamaktadır.

Hormonların konuyla ilgisi yoktur
Cinsel iktidarsızlığın hormon yetersizliğinden kaynaklandığına inananların sayısı hiç de az değildir. Bilim adamları bu konuyu kanıtlayabilecek bir araştırma sonucunu henüz açıklayamamışlardır: Buna göre, erkeklik hormonu testosteron yetersizliğinin iktidarsızlığa yol açtığı pek söylenemez.

Yan etkiler!
Bilinen yan etkilerinden birinin de iktidarsızlık olduğu belirtilen yüzlerce eczacılık ilacı kullanımdadır. Bunların başlıcaları ise, uyku ilaçları ve yatıştırıcılar, tansiyon ilaçları, antihistaminikler ve idrar söktürücü ilaçlardır. Kullanmak zorunda olduğunuz ilaçların kullanım kılavuzlarını okuyun veya ilacın yan etkileri hakkında eczacınızdan bilgi alın.

Çinko!
Sperm sıvısındaki çinko miktarı genellikle yüksektir. Bu düzeyi korumak için çinko içeriği yüksek besinleri yeğlemek gerekir. Çinko içeren başlıca besinler: İstiridye, yulaf, karaciğer, tam tahıl ürünleri, doğal pirinç, tohumlar ve fıstık türleri.

Cinsellik hakkındaki basmakalıp değerlere inanmayın!
Sadece mesleğinde başarılı erkeklerin bir kadın üzerinde hak iddia edebileceği masalı artık günümüzün yaşam biçimine uygun düşmemektedir. Bir cinsel ilişkinin kalitesinin, ilişkinin süresine,

penis uzunluğuna ve orgazm sayısına göre değerlendirilebileceği ise artık sadece akşamcı masalarında ilgi uyandıran bir konudur. Ayrıca bu ölçüler, ne günümüzün cinsel yaşamına uygundur, ne de herhangi bir zamandaki uyumlu bir cinsel birlikteliğe aittir!

Genç erkekler!
"Başaramamak" özellikle genç erkeklerin korkulu rüyasıdır. Böyle bir duruma düşmek ise kesinlikle her şeyin sonu değildir. Eşinizle rahatça konuşarak, sebebin stres, üzüntü veya endişe kaynaklı mı olduğunu araştırın. Problemleri rahatlıkla konuşabilmek cinsel yaşamda genellikle başarılı sonuçlar verebilir. Tabii ki konuşma sonunda yeni denemeler de yapılabilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Bitkisel ilaçlar
-Ginseng (Panax ginseng) - Çin'de yetişen Ginseng bitkisinin kökünden elde edilir.
Strese karşı dayanıklılık kazandırır, yatıştırıcıdır, bağışıklık sistemini güçlendirir, enfeksiyonlara karşı koyabilme yeteneğini arttırır ve karaciğer işlevlerini destekler. Bedeni genel anlamda güçlendirirken, erkeklerin cinsel gücünü de arttırır.
Kullanım dozajı: Altı hafta boyunca günde 3 kere 1 tablet veya 20 damla tentür, aç karnına veya öğün aralarında alınır.

-Saw palmetto (Sabal serrulata) – Testere palmiyesinin meyvesinden elde edilir.
Bedeni genel anlamda güçlendirir ve cinsel gücü arttırır. Büyüyen prostatı küçültebilir ve idrar kesesi boynunu güçlendirir.
Kullanım dozajı: Altı hafta boyunca günde 1-3 kere 1 kapsül yemek aralarında alınır.

-Eğir kökü (Acorus calamus)
Kan dolaşımını desteklemesi ve yatıştırıcı özellikleriyle tanınır. Eğir kökü çok eski bir şifalı bitkidir; Orta Çağda Araplar bile onun cinsel

gücü arttırıcı özelliğini öven yazılar yazmışlardır. Bu bitki kökünü tentür veya çay biçiminde kullanabiliriz.

Tentür reçetesi: 50g ince kıyılmış kök 1 litre kanyağa veya viskiye yatırılır. Ağzı kapalı şişe, arada bir çalkalanarak 3 hafta bekletildikten sonra süzülür ve koyu renkli bir şişede saklanır.
Bu tentürden, 2 hafta boyunca günde 3 kere 1 tatlı kaşığı dolusu, yarım çay bardağı ılık suya eklenerek, öğün aralarında içilir. 3-4 günlük bir aradan sonra 2 haftalık yeni bir küre başlanabilir.

Çay reçetesi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış eğir kökü, orta boy bir su bardağı dolusu suda 8-10 saat bekletildikten sonra süzülür ve ılıklaştırılarak, her yemekten önce ve sonra olmak üzere, günde 3 kere 1-2 yudum içilir.
Eğir kökü sürekli kullanıma uygun değildir. 2 haftalık bir çay küründen sonra 3-4 gün ara verilir ve yeniden 2 haftalık bir küre başlanabilir.

-Hayıt meyvesi(tohumu) – (*Vitex agnus-castus)*
Hayıtın amphoterik(eksik maddeleri tamamlayan, fazlaları düzenleyen, yani normalleştiren) ilaçlar sınıfına dahil olduğu söylenebilir. Örneğin, onun bir afrodizyak olduğuna inanılır, ama anti-afrodizyak olarak da hayli başarılıdır. Durumun gereğine göre etki yapabilir yani!
Çay reçetesi: Havanda hafifçe ezilmiş yarım tatlı kaşığı tohum, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirilir, kapağın altında yoğunlaşmış olan sıvı bardağa geri dökülür ve çay süzülür.
Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, soğutulmadan öğün aralarında içilir.

Tentür kullanımı: Agnus castus D1 seyreltisi, günde 3 kere 20-25 damla, yarım kahve fincanı ılık suya eklenerek alınır. 2-3 haftalık bir kürden sonra 3-5 gün ara verilip, 2-3 haftalık yeni bir küre başlanabilir.

-Biberiye yaprağı – *(Rosmarinus officinalis)*
Biberiyenin genel anlamda uyarıcı ve alçak kan basıncını dengeleyici etkileri vardır. Sinirsel bitkinlikleri hızla tedavi edebilir. Ayrıca, tüm sindirim organlarını rahatlatıcı bir bitki olduğu da rahatlıkla söylenebilir.
Çay reçetesi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yaprak, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 1-2 bardak taze demlenmiş çay öğün aralarında soğutulmadan içilir.

Biberiye şarabı reçetesi: 15-20g ince kıyılmış biberiye yaprağı bir şişeye aktarılır ve üstüne kaliteli bir beyaz şarap eklenerek, arada bir çalkalanarak 5-6 gün bekletilir. Süre sonunda süzülür ve tekrar şişeye aktarılarak buzdolabında saklanır. Günde 2 kere 1 küçük kadeh biberiye şarabı yeterlidir.

Homeopatik ilaçlar
-*Avena sativa* – Yeşil yulaf bitkisinden elde edilir.
Avena sativa Ø (başlangıç tentürü), eğer cinsel güç bedensel sresten ötürü yitirilmişse, yardımcı olabilir. İlacı yutmadan önce uzunca bir süre ağzınızda dolaştırarak, hızla kana karışmasını sağlayabilirsiniz.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 15-20 damla, doğrudan dil üstüne alınır.

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Daha az alkol ve daha az sigara! Gerçi alkol cinsel isteği arttırabilir, ama sertleşme ve orgazm yeteneğini azaltır. Sigara ise kan damarlarının durumunda bozulmalara yol açar.
- Aşırı olmamak kaydıyla düzenli spor yapın. Özellikle maraton gibi süreklilik gerektiren ağır sporlar sırasında, doğal "mutluluk hormonu" olarak bilinen *endorfin molekülleri* organizma tarafından aşırı derecede salgılanır. Böylece de cinsel uyarı yeteneği azalmış olur.
- Seks kurallarından kaçının! Kadının her sevişmek istediğinde yatak odasının kaloriferini açması gibi, cumartesi akşamları

futbol canlı yayınından sonra erkekten cinsel görev beklemesi de romantizmden uzaktır. Sanki bir baskın gibi, bir anda duyguları uyaran, bazı planlarla ve belirli saatlerle ilgisi olmayan seks en tahrik edici ve doyurucu sekstir.

- Sevecenliği keşfedin! Seks bir spor değildir. Ve cinsel organların birbirine kavuşması da her şey demek değildir. Aşk oyunlarının daha başka çeşitlemeleri de vardır ve büyük olasılıkla onlar eşinizi coşkudan coşkuya sürükleyebilir. Sevecenlikle deneyin!

Cinsel isteksizlik

Belirtiler
-Eşler arası ilişkilerde görülen cinsel isteksizlik.
-Karşı cinse karşı genel anlamda oluşan cinsel isteksizlik.

Nedenler

Cinsel isteksizlik sadece eşe karşı varsa, bu durumun eşler arası anlaşmazlıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Karşı cinse karşı genel anlamda oluşan cinsel isteksizliklerin ise değişik nedenleri olabilir: Organik veya psikolojik bozukluklar, cinsel başarısızlıklar veya hiç dile getirilmemiş olan homoseksüel yatkınlıklar.

Toplumsal gerçekler

Sayıları hiç de az olmayan bilim adamlarına göre, Almanya ve ABD'nde cinsel davranış biçimi genel anlamda bir kriz yaşamaktadır. İşsizlik, stres ve yoğun hareketlilik arasında, geleceğin gitgide daha zor kestirilebildiği bir zamanda eşler, cinsel uyarıları da ayrıca güç harcanan stres faktörleri gibi algılayarak, erotik gerginliklerin yer almadığı kardeşçe bir birlikteliği sürdürmenin en doğru davranış olduğu sonucuna varmaktadırlar.

Tutku azalıyor!
Özellikle uzun süredir birlikte yaşayan çiftler arasında yataktaki hareketlilik zamanla azalıyor. Birbirlerini çok iyi anlıyorlar, pek çok ortak yanları var, ama tutku yok artık! İşte o zaman bazı çiftler artık birlikte yatmamaya başlıyorlar. Eğer bu her ikisi için de kabul edilebilir bir çözümse sorun yok demektir! Ama birinin veya ötekinin, önce veya sonra bu ilişkiden kopması olasılığı hiç de az değildir.

Cinsel ilişkiye değişik yönlerden yaklaşın!
Bir cinsel ilişkinin kalitesinin, ilişkinin süresine, penis uzunluğuna ve orgazm sayısına göre değerlendirilebileceği düşüncesi, artık sadece akşamcı masalarında ilgi uyandıran bir konudur; zamanımıza da uygun değildir. Yeni şeyler deneyin! Kadın olarak bir de siz aktif kişi rolünü üstlenin ve pek alışık olmadığı birkaç yenilikle eşinizi baştan çıkarın. Hayal gücünün önemini kavramaya çalışın!

Eşiniz – gizemli bir kişi!
Eşinize sanki yakın arkadaşınızmış gibi davranmayın. Çok uzun zamandır birlikte yaşıyor olsanız bile, bu kadının veya bu adamın içini dışını kesinlikle tanıyor olamazsınız Eşinizin gizemli bir yanı hep olacaktır!

Birlikte okumak
Birlikte erotik kitaplar okumayı veya filmler izlemeyi deneyin. Belki o arada, ikinizi de ilgilendirdiği halde dile getirip gerçekleştiremediğiniz cinsel davranış biçimleriyle karşılaşma şansını yakalayabilirsiniz.

Cinsel isteksizlikten kendinizi koruyabilirsiniz!
- Daha az alkol ve daha az sigara için! Beden sağlığınıza özen göstererek cinsel yaşamınızın keyfine varabilirsiniz.
- Uyguladığınız seks kurallarından vazgeçin! Cinsel ilişkide arada bir yenilikler yapmak sanıldığından çok daha etkili olabilir. Hep

aynı yerde, hep belirli saatlerde ve aynı biçimde yapmaktan vazgeçin. Her şeyi değiştirin!

- Uzun süredir birlikte yaşayan pek çok çift artık dış görünümüne özen göstermemeye başlayabilir. Bu gibi durumlarda giyimde daha çok can sıkıntısına kapılmak hiç de şaşırtıcı değildir. Kendinizi temiz tutun ve dış görünümünüze özen gösterin.

Herpes genitalis (Herpes simplex)

Belirtiler

-Kaşıntı ve gerginlik duygusu, vajinada, vajina dudaklarında ve bazen de peniste.

-*Daha sonra:* Kızarık zemin üstünde oluşan içi sıvı dolu kabarcıklar, en geç 10 gün içinde kabuk tutar ve yara izi bırakmadan iyileşirler.

-*Kadınlarda:* Kabarcıklar, karın bölgesinde, uyluklarını iç tarafında, dölyatağı boynunda ve anüs çevresinde görülebilir.

-Bazen de kasıklardaki lenf düğümlerinde şişkinlik ve yüksek ateş oluşabilir.

Nedenler

Herpes genitalis hastalığını başlatan *(Herpes simplex tip 2),* genellikle cinsel ilişki yoluyla bulaşan bir virüstür. Virüsü taşıyan kişi, hastalığı çağrıştırabilecek herhangi bir belirti taşımıyor olabilir.

Organik gerçekler

Biyolojik stres herpes virüsünü güçlendiriyor. Cinsel organlardaki sinirlenme güçleri deriyi tahriş ederek, virüslerin içeri sızabilme

yollarını açıyor. Bu nedenle dikkat edilmesi gereken konular, külot, silip, ve pantolonların(öncelikle jeeans pantolonu) çok dar olmamalarına ve cinsel organlara baskı yapmamalarına özen göstermek gerekiyor. Dayanma sınırını aşan her türlü yükün altına girme durumları ve aşırı derecede soğukta kalmak da herpes virüslerini kışkırtabiliyor.

Psikolojik gerçekler

Herpesin iğrenme duygusuyla özel bir bağlantısı olduğu varsayılmaktadır. Bu varsayımdan yola çıkılarak, herpes genitalisin, herhangi bir cinsel partnere veya cinsel ilişkinin kendisine duyulan iğrenmenin bir belirtisi olarak ortaya çıktığı da düşünülebilir.
Kendini sağlıklı ve stresten uzak hissettiği halde zaman zaman vajinasında veya penisinde herpes kabarcıkları oluşan kişilerin, uzman bir hekimden psikolojik tedavi almayı düşünmeye başlamaları doğru olacaktır.

Önemli!

Cinsel organında o tipik herpes kabarcıklarını ilk olarak gören kişi doğal olarak şaşırır ve kuşkuya kapılır. Bu durumda yapabileceğiniz en doğru şey hemen bir uzman hekime başvurmaktır. Yapılan testler sonucunda hastalığın *herpes genitalis* olup olmadığı ortaya çıkacaktır. Ancak bir süre sonra kabarcıklar yeniden oluştuğunda, gerçekten herpes genitalis hastası olduğunuza inanabilirsiniz. Gerçekten de, ilk enfeksiyonun ardından bazı kişilerde kabarcıklar zaman zaman oluşabilmektedir.

Küçük bir istisna!

Herpes genitalis sadece cinsel ilişki yoluyla bir başkasına bulaşır. Ama bazen, cinsel organların yakınında, genital herpes olmayan kabarcıklar da oluşabilir. Bunlar, oral-genital ilişki sonucu oluşan, *(Herpes simplex tip 1)* dudak herpesi (uçuk) kabarcıklarıdır.

Kabarcıklara dokunmayın! Ellerinizi yıkayın!
Herpes kabarcıklarına elinizi sürmeyin! Çünkü böyle bir davranış nedeniyle kalıcı yara izleri oluşabilir. Ayrıca, parmaklarınıza bulaşan virüsü başka bölgelere (özellikle göze ve ağza) bulaştırma riski göz ardı edilmemelidir. Herpes virüsünün dokunma yoluyla bulaşma tehlikesi çok yüksektir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz!

Aciclovir
Bu ilaç, virüse karşı etkili olabilen ender maddelerdendir. Bir protein maddesi olan *aciclovir,* virüsün çoğalmasını durdurarak, sağlıklı hücrelere saldırmasının önüne geçer. Merhem biçiminde*(Zowirax)* Alman eczanelerinde reçetesiz satılmaktadır. Ağız yoluyla kullanılan öteki formları ise reçetesiz satılmaz.
Ama dikkat!: Acicloviri sadece ağır vakalarda kullanın. Uzun süreli kullanımlar virüse direnç kazandırabilir!

Çay Ağacı yağı / Tea Tree oil
Çay ağacı yağı virüsleri öldürebilir. Bir pamuk parçasının üstüne 5-6 damla yağ damlatarak, hasta bölgeleri dikkatle nemlendirin. Bu bitkisel yağ sadece dıştan kullanılabilir!

Oğulotu(Melisa) **tentürü**
Virüsün çoğalmasını durdurarak, sağlıklı hücrelere saldırmasının önüne geçer.
Reçete: 10g ince kıyılmış oğulotu yaprağı, 100ml 70 derecelik etil alkolün içine yatırılır ve arada bir çalkalanarak 5-6 gün bekletildikten sonra süzülür.
Hasta bölgeler bu tentürle gün boyunca pek çok kere nemlendirilir.

Homeopatik ilaçlar
-Ranunculus Penkartan – *Ranunculus acris* adlı bitkinin etken madde olarak kullanıldığı bir kombinasyon preparatıdır. Hastalığı tedavi edebilir.

Kullanım dozajı: Günde 2 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

-Sulfur Pentarkan - Arındırılmış kükürt içerikli bir kombinasyon preparatıdır. Genital bölgelerdeki şiddetli yanma duygusuna karşı kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 2 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Eğer tanımadığınız kişilerle cinsel ilişkiye giriyorsanız kendinizi bir prezervatifle koruyun!
- Tüm hastalıklarınızı tam anlamıyla tedavi edin! Soğuk algınlıkları herpes virüsünü güçlendirebilir.
- Aşırı stresten kaçının! Kendinize arada bir dinlenme ve gevşeme molaları verin.
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Sıcak-soğuk değişken duşlar ve açık havada yapılan egzersizler bu konuda katkı sağlayabilir. Bolca C vitamini tüketin ve içebildiğiniz kadar süt için.

Menopoz şikayetleri

Belirtiler
- Düzensiz adet kanamaları
- Ateş basması ve aşırı terleme
- Duygusal dalgalanmalar ve korkular
- Baş ağrıları
- Cinsel isteksizlik
- Melankoli ve uykusuzluk
- Saç dökülmesi

Nedenler

Genelde 40 yaşlarında kadının yumurtalıkları hormon üretimini azaltmaya başlar; ama beyindeki iki önemli hormon dengeleyici (hipotalamus ve hipofiz) bu durum karşısında, bir süre daha hormon üretimini hızlandırarak sürdürürler. Bu koşullar değişim problemlerine yol açabilir, ama açmak zorunda değildir. Dişiliğin bu değişim döneminde, verimlilik çağını geride bırakma konusunda eğer kadının psikolojik sıkıntıları varsa, genellikle sağlık problemleri de ortaya çıkmaya başlar.

Psikolojik gerçekler

Değişim dönemini bir kadın için problem haline sokan, genellikle bilinçaltında yatan önemli iki psikolojik temel kavram vardır:

- Verimliliğin sona ermesiyle birlikte, kadının varoluş nedeninin de anlamını yitirmiş olduğu varsayımı. Bu varsayım, öncelikle kramplara, baş ağrısına ve cinsel isteksizliğe yol açar.
- Menopoz döneminin, cinselliğin ve adet kanamalarının bedensel kirinden kurtardığı varsayımı. Bu varsayım da, bedendeki hormonal değişim sürecinin hızlanmasına yol açar; ateş basması ve aşırı terlemeler de bu durumda ortaya çıkar.

Halbuki bu değişim, kadınların yaşamında büyük bir armağan, bir kurtuluş, yeni bir başlangıç olabilir! Bu süreç onlara, gerçekte yaşamın anlamını yeniden düşünme, yaşamı yeniden düzenleme ve değiştirme olasılığını sunar. Bu değişikliklerin korkutucu olmaktan ziyade, kişiliklerin geliştirilebilmesine katkı sağlayıcı oldukları da düşünülmelidir.

Erkekler de menopozda?!

Erkekler de gerçek anlamda menopoz dönemi yaşarlar mı? Bilim adamları bu konuda henüz tam bir fikir birliğine varabilmiş değiller. Bazı hormon araştırmacıları (endokrinoloji uzmanları), 40-60 yaşları arasındaki erkeklerde, menopoz sürecine özgü, bitkinlik, ateş basması ve dikkat toplaşımı bozuklukları görüldüğünü savunuyorlar. Ama yetkin tıp adamları hiç de böyle düşünmüyorlar: "Kadınların

aksine, erkeklerde üretici işlevler kısa sürede değişime uğramıyor. Acaba erkekler de menopoz dönemi yaşarlar mı sorusunun yanıtı çak basittir: Böyle bir şey yoktur!"

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Şifalı bitkiler

Tüm belirtiler sona erene ve değişim süreci tamamlanana kadar kullanılabilecek etkili bir bitki karışımı: *Hayıt tohumu 2 ölçü, civanperçemi 1 ölçü, yeşil yulaf 1 ölçü, sarı kantaron 1 ölçü, mayıs papatyası 1 ölçü.*

İnce kıyılmış bitkiler kaşıkla ölçülebilir. Hayıt tohumu da havanda hafifçe ezilmelidir.

Reçete: Yarım veya bir tatlı kaşığı bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirilir, kapağın altında yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve çay süzülür.

Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, öğün aralarında soğutulmadan yudumlanır. Eğer istenirse biraz balla tatlandırılabilir. Şeker hastaları tatlandırmaz!

Bu karışım, menopoz döneminde ortaya çıkan belirtileri yatıştırır ve bedenin yeni bir hormon dengesi oluşturmasına yardımcı olur. Neye ihtiyacı olduğunu en iyi bilenin bedenimiz olduğunu unutmamalıyız!

Servi ağacı yağı

Ateş basmaları ve gece terlemeleri gibi tipik menopoz belirtileri servi yağı ile savuşturulabilir.

Akşamları, içine 8-10 damla servi yağı eklediğiniz 38 derece su sıcaklığını ve 15 dakikalık süreyi aşmayan banyolar alabilirsiniz. Veya bedeninizi servi yağı ile ovalayabilirsiniz. 4 damla servi yağı 2 yemek kaşığı dolusu bademyağına iyice karıştırılır ve bu karışım bedene yedirilir.

Adaçayı

Ter basmalarına karşı etkilidir.

Reçete: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2 bardak taze demlenmiş çay, öğün aralarında, soğutulmadan içilir.

Homeopatik ilaçlar

-*Sepia* – Mürekkep balığından elde edilir.

Sepia D3 seyreltisi, sabahları yataktan zor kalkan, alçak kan basıncına eğilimli kişilerin ayaklanmasına yardımcı olur ve ayrıca da ter boşalmalarını yatıştırır.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Gelsemium – (*Gelsemium sempervirens)* Sahte Yasemin kökünden elde edilir.

Gelsemium D6 seyreltisi, sinirlilik, bitkinlik, dikkat toplaşımı aksaklıkları ve hırçınlık durumlarına karşı kullanılabilir.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10-15 granül dil üstünde eritilir.

Değişken ayak banyoları

Değişken ayak banyoları rahatlatıcı ve gevşeticidir, ayrıca bedenin ısı dengeleme merkezini etkileyerek, ani sıcak basmalarını önleyebilir.

İçinde ayak banyosu yapabileceğiniz iki kabı suyla doldurun ve her ikisine de birer avuç şerbetçiotu çiçeği ekleyin. Kaplardan birindeki su ısısı 38 derece, ötekindeki su ise 10 derece olmalıdır. Ayaklarınızı önce 5 dakika boyunca sıcak suyun içinde tutun ve sonra 10 saniye boyunca soğuk suya geçin. En az 2 kere, en iyisi 4-5 kere tekrarlayın.

Aroma terapi

Genel anlamda rahatlama ve uyumluluk sağlayabilecek kokular: *Lavanta, Melisa, Portakal ve Ylang-Ylang.* Bu kokular ayrıca cinsel isteksizlik konusunda da yardımcı olabilirler.

Seçtiğiniz yağı veya yağları koku taşlarının üstüne damlatarak, yatak veya oturma odanıza yerleştirin.

E, B2, B5 ve D vitaminleri

- E vitamini, cinsel hormon progesteronun salgılanmasının devamını sağlayarak, hatta bir östrojen tedavisine bile gerek bırakmayabilir. Bunun için özellikle, ayçiçeği yağı, ceviz ve yerfıstığını bolca tüketin.
- B2 ve B5 vitaminleri, yumurtalıkların üretimini durdurmuş olduğu östrojen hormonunu bir süre boyunca salgılayabilecek yetenekteki böbreküstü bezlerini destekler. Her iki vitamin de, öncelikle balık, süt ve süt ürünleri, fıstıklar ve bira mayasında bulunur.
- D vitamini, östrojen açığı nedeniyle oluşabilecek kemik erimesine karşı etkilidir. Bu vitamin de genellikle süt ve süt ürünlerinde ve balıkta bulunur.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Bedeninizdeki normal değişimi olumlu yönleriyle görmeye çalışın. Sözlük dağarcığınızdan "menopoz" deyimini çıkarıp atın, çünkü ergenlik çağından evlenmeye ve doğuma kadar pek çok değişimleri geride bırakabilmiş bir kişisiniz!
- Bu değişim dönemini, hayatınızı yeniden düzenleyebileceğiniz bir ara dönem olarak kabullenmeye çalışın.
- Kahve tüketimini azaltın! Kofein sıcak basmalarına yol açabilir.
- Düzenli olarak saunaya gidin, jogging ve bisiklete binme gibi, terlemenizi sağlayacak sporlara yönelin. Eğer sporda ve saunada düzenli olarak beden ısınızı ve ter üretimini arttıracak olursanız, bedenin ısı dengeleme merkezini işler halde tutabilir ve böylece de daha az ateş basması ve ter boşanmasıyla karşılaşırsınız.

Prostat büyümesi

Belirtiler

-İdrar akışında azalma
-Sık idrara çıkma
-İdrara çıkma zorunluluğunda artış, özellikle geceleri
-İdrar damlaması, idrar atımından önce ve sonra
-İdrar akışının başlamasında gecikmeler

Nedenler

Prostat dokularının neden durup dururken büyümeye başladıkları henüz tıbben açıklanmış değildir. Hormonsal nedenlerin bu duruma yol açtığı varsayılmaktadır. Dişilik hormonlarının erkeklik hormonlarına oranla artması durumunda 40 yaşından sonra prostat dokularının büyümesi olasılığı genelde kabul görmektedir.

Organik gerçekler

Prostat büyümesi genellikle 40 yaşından sonra başlamaktadır. Emeklilik çağındaki erkeklerin yarısına yakınında prostat adenomu (iyi huylu tümör) görülür, ama on erkekten sadece üçü bazı belirtilerden şikayet eder. Çok büyüyen prostat, idrar kesesinin çıkış kapısını daraltır ve başlangıçta açıklanan belirtiler görülmeye başlar. Prostatın bu iyi huylu büyümesi(hipertrofi) kansere yol açmaz, ama büyümenin yanı sıra kanser de bulunabilir. Bu nedenle, prostat kaynaklı şikayetleri olan erkekler düzenli olarak (yılda bir kere) uzman hekim tarafından kontrol edilmelidirler. Prostat kanserinin başlangıç sürecinde yıllarca hiçbir şikayet oluşmayabilir ve özellikle bu yüzden düzenli kontrollerin yaptırılması gereklidir.

Büyüyen prostat, içinden geçen idrar yoluna baskı yaparak onu daraltmaya başladığında, kişi artık idrar kesesini tam anlamıyla boşaltamamaya başlar. İdrar kesesinden atılamayan idrar çözülerek idrar kesesi iltihaplanmalarına yol açabilir. Daha da önemlisi: Boşaltılmayan idrar artarak üretere(idrar borusuna) kadar yükselebilir ve bu yükseliş bazen devam edebilir de. İdrar kesesi

iltihabı böylece böbreklere kadar ulaşabilir ve böbrekler de iltihaplanarak zarar görebilirler.

Önemli!
Sıkça idrar yapma zorunluluğu duymak, prostat iltihabının da (prostatit) bir belirtisi olabilir. Ama bunun yanı sıra, yüksek ateş ve siyekte yanma vardır. Bazen idrarda kan da görülebilir. Bu durumlarla ancak bir üroloji uzmanı ilgilenebilir.

Beslenme farkı
Vietnam henüz Fransız kolonisi iken, ordu doktorları yaşlı Vietnamlılarda prostat büyümesine hiç rastlamamışlardır. Ama bu halk, efendileri gibi yaşamaya başladıktan sonra, aynı efendileri gibi kendileri de prostat büyümesinden şikayet etmeye başlamışlardır. Görünüşe göre, prostat büyümesinin başlıca nedeni, batılıların beslenme biçiminin bir sonucudur.

Dikkat!
Soğuk bira ve soğuk köpüklü şarap, prostatı birkaç saat içinde, idrar yolunu tıkayabilecek kadar şişirebilir! Bu durumda doktor, idrar kesesinin boşaltılabilmesi için sonda kullanmak zorunda kalır. Bu yüzden, buz gibi soğuk içkilerden uzak durmaya gayret edin.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Beslenme
Prostat büyümesinde, mümkün olduğunca az hayvansal yağ içeren bir beslenmenin sürdürülmesi doğru olacaktır. Yağlı etler yerine az yağlı balıklar ve daha az sosis tüketilmeli, keskin baharatlar ve tatlılardan kaçınılmalıdır. Bolca meyve yenmeli ve günde 2-3 litre civarında sıvı içilmelidir. Ama bira ve kola gibi içeceklerden uzak durulmalı, özellikle geç saatlerde daha az sıvı içilerek, gece boyunca idrara kalkma sayısı azaltılmaya çalışılmalıdır. Alkol ise kesinlikle yasaktır!

Şifalı bitkiler

Yakıotu çayı, prostat büyümesine karşı kullanılabilecek **en etkili bitkisel ilaçtır!**

Küçük çiçekli Yakıotu *(Epilobium parviflorum),* prostat büyümesi, prostat iltihabı başta olmak üzere, **tüm prostat hastalıklarında** başarıyla kullanılabilir. Bitki çayı içilmeye başlanıldığından hemen sonra rahatlamalar başlar ve gitgide artarak sürer. Geceleri idrara kalkma sayısı da, artan rahatlığa paralel olarak gitgide azalır. Bitki çayı, **idrar kesesi hastalıklarında** da başarıyla kullanılabilir.

Reçete: Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş yakıotu çayı, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan ve tatlandırılmadan içilir.

İçine Isırganotu kökü tentürü eklendiğinde çayın etkisi daha da artar. Isırganotu kökünün tentürü(damlası) güvenilir aktarlardan alınabilir. Eğer bulunamazsa, Yakıotu-Isırganotu eşit oranda harmanlanarak da çay demlenebilir.

İki haftalık bir çay kürünün ardından 3-4 gün ara verilir ve yeniden 2 haftalık bir çay kürüne başlanabilir.

Kabak çekirdeği ve fındık-fıstık!

Çay tedavisinin yanı sıra, her gün bir avuç kadar kabak çekirdeği yenmesi önerilir. Kabak çekirdeğinden elde edilmiş standart drajeler de eczanelerden alınarak kullanılabilir.

Ayrıca, yerfıstığı, ceviz ve çamfıstığı da yararlı etkiler içerirler.

Tohumlardan, *kereviz, pancar, maydanoz, ısırganotu ve keten tohumu* yararlı olabilir. Günde yarım tatlı kaşığı kadar tohum, çiğnenerek, havanda hafifçe ezildikten sonra suyla yutularak veya çayı demlenerek tüketilebilir.

Sebze ve meyve
Taze bezelye, domates, dolmalık biber, salatalık ve kabak bolca yenilmesi yararlı olacak sebzelerdir.

Elma, armut ve Hindistancevizi ise öncelikli meyvelerdir.

Homeopatik ilaçlar
-Arnica – (*Arnica montana)* Öküzgözü adlı, dağlarda yetişen çiçekli bir bitkiden elde edilir.
Arnica D3 seyreltisi, idrar kesesinde idrar birikimi ve hareket halinde şikayetlerin artması durumunda kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla dil altına alınır.

-Belladonna – (*Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D4 seyreltisi, ani idrar zorlamalarına ve huzursuzluğa karşı kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla dil altına alınır.
-Rhus toxicodendron –Kuzey Amerika'da yetişen zehirli bir bitkiden elde edilir.
Rhus toxidendron D4 seyreltisi, ıslaklığa karşı duyarlılık ve sıcakta rahatlama durumlarında kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla dil altına alınır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Soğuk banklara veya taşlara oturmayın; hele ıslaksalar hiç oturmayın!
- Uzun otomobil ve uçak yolculuklarından kaçının! Tren yolculuklarında zaman zaman kalkıp koridorda dolaşın.
- Bisiklete ve ata binmek, prostat hastalarına uygun değildir!
- İdrar yapma ihtiyacı duyduğunuzda hemen tuvalete gidin. Bu davranış, idrar kesesinin yükünü azaltır. Yaşlı erkeklerde zaten kalınlaşmış olan idrar kesesi duvarı, kolayca eski haline dönebilecek esneklikte değildir artık.

Vajinal iltihaplanma (vajinit)

Belirtiler

-Beyazımsı, yeşilimsi veya kırmızımsı, kaşıntılı vajinal akıntılar

-Vajinada şişlik, dokunmaya karşı(öncelikle cinsel ilişki sırasında) duyarlı tepki gösteren mukoza.

-İdrar yapma sırasında yanma duygusu

Nedenler

Bir numaralı neden mantar enfeksiyonudur; ikinci neden de genellikle dölyolu mukozasındaki bakteri örtüsünde yer alan mikroorganizmalardır *(Trichomonas vaginalis)*.

Biyolojik gerçekler

Vajinal mantar enfeksiyonlarının sorumlusu, hiçbir soruna yol açmadan sindirim sisteminde ve dölyolu mukozasında yaşayan maya mantarlarıdır.

Antibiyotiklerin etkisi, cinsel korkular ve gerginlikler, şeker hastalığı, östrojen yetersizliği veya aşırı intim hijyeni nedeniyle, o bölgede sorun çıkarmadan yaşayan mantarlar kontrol dışına çıkabilirler.

Psikolojik gerçekler

Vajinal ortam, kişinin psikolojik durumundan aşırı etkilenebilir. Örneğin, doyuma ulaşamayan bir cinsel yaşam, sürekli bir akıntıyla kendini belli eden vajinal değişimlere yol açabilir ve bu durum maya mantarlarının çoğalabilmeleri için ideal bir ortamdır. Bu durum genellikle, kadının istemeyerek birlikte olduğu erkekten ayrılıp, başka bir erkekle cinsel mutluluğa ulaşmasıyla sona erebilir.

Önemli!

İlaçlarıyla yapılan bir haftalık tedavi sonunda değişen bir şey olmazsa, tanı koyulması için mutlaka uzman hekime gitmek gerekir.

Çünkü vajinal iltihaplanmanın belirtilen tüm şikayetleri, pek çok değişik enfeksiyonlardan da kaynaklanabilir.

Cinsel ilişki yasak!
Bir vajinal enfeksiyon sürecinde cinsel ilişkiden uzak durmalısınız. İlişki sırasındaki mekanik sürtünmeler yüzünden iyileşme gecikecektir.

Dikkat!
Eğer cinsel ilişki yoluyla bakteri veya mantar enfeksiyonu kaptıysanız, hiçbir şikayeti olmasa bile, oyun arkadaşınızla birlikte tedavi olmanız gerekir! Ama bu tedaviyi ev ilaçlarıyla yapmaya kalkışmayın ve hemen uzman hekime gidin!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Yoğurt bakterisi!
Yoğurt bakterileri vajinal enfeksiyonlara karşı çok etkilidir. Bu etkili bakterileri çalışma ortamına şöyle ulaştırabilirsiniz: Evde yapılmış yoğurdun ayranından 20ml kadarını bir şırıngaya çekin (tabii ki iğnesiz!) ve onu vajina derinliğine boşaltın. Vajina mukozasının bakteri örtüsü kısa sürede normalleşecek ve şikayetleriniz sona erecektir.

Çay Ağacı yağı / Tea Tree oil
Çay ağacı yağı en dirençli mantarları bile öldürebilecek güce sahiptir.
Yıkama: Bir tas sıcak suyun içine 5-6 damla çay ağacı yağı damlatarak karıştırın. Bu karışımı yavaşça genital bölgenizin üstüne dökün. Kaşıntılarınız azalacaktır.
Banyo: İçinde hiçbir banyo katkısı olmayan sıcak banyo suyuna 10-12 damla çay ağacı yağı damlatıp, suyu elinizle şöyle bir karıştırın. Banyo süresi 15 dakikadır.

Vajinal fitil: Mantar enfeksiyonlarında, kısa sürede sorunu kökünden çözebilir. Ama çay ağacı yağı katkılı vajinal fitili ancak deneyimli bir eczacı hazırlayabilir.

Meşe kabuğu ve ceviz yaprağı

Her ikisi de yüksek oranda tanen maddesi içeren bu droglar, deri ve mukoza dokularını sıkıştırıcı, sağlamlaştırıcı ve yerel olarak damarları büzüştürücü etkiye sahiptirler.

Virüs, bakteri veya mantar enfeksiyonlarında, bitki kaynama sularıyla yapılacak olan vajinal yıkamalar sayesinde, enfeksiyon bölgesinin mukozası sağlamlaşır ve enfeksiyona yol açan mikroorganizmaların yaşam alanları böylece ortadan kaldırılmış olur.

Reçete: Birer yemek kaşığı dolusu kurutulmuş ve ince kıyılmış yaprak ve kabuk, 1 litre soğuk suya eklenir. Kaynama derecesine kadar ısınan su, hafif ısıda 10 dakika kadar kaynatıldıktan sonra, ılıklaşana kadar demlendirilir ve süzülür.

Beden ısısına eşit ısıdaki bu kaynama suyuyla günde 1-2 kere vajinal yıkamalar yapılır.

Isırganotu çayı ve İsveç Şurubu

Hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığı andan başlayarak, günde 2-3 bardak ısırganotu çayı, aç karnına veya öğün aralarında içilmelidir. Her bardak çaya 1 tatlı kaşığı dolusu İsveç Şurubu ekleyerek etkiyi daha da arttırabilirsiniz.

Homeopatik ilaçlar

Hepar sulfuris – İstiridye kabuğunun iç tarafındaki kireç ve arındırılmış kükürtten elde edilir.

Hepar sulfuris D3 seyreltisi, kötü kokulu akıntı ve sıcak ortamda rahatlama gösteren vajinal kaşıntılara karşı kullanılabilir.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 damla dil altına alınır.

-Beladonna – (*Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D6 seyreltisi, vajinanın daha çok kuru ve iltihaplı olduğu mantar enfeksiyonlarında kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10 granül dil üstünde eritilir.
-Staphisagria – (*Delphinium stabhisagria)* Güney Avrupa'da yetişen bir bitkinin tohumlarından elde edilir.
Stabhisagria D10 seyreltisi, kokusuz beyazımsı akıntı eşliğinde vajinada şiddetli kaşıntı ve idrar yapılırken yanma birlikte görüldüğünde kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 2 kere 10 damla, dil altına alınır.

Beslenmede değişiklik!
Vajina ortamını asitlendirebilecek her tür besin maddesi, parazitlerin gelişimini ve çoğalımını önler. Buna göre, vajinal enfeksiyonlarda günde 3 bardak *yaban mersini* özsuyu veya portakal suyu için. Bir bardak *kefir* veya ayran da aynı etkiyi yaratabilir. Ayrıca, yiyebildiğiniz kadar soğan, sarımsak, yoğurt ve salata yiyin.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz!
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin. Açık havada düzenli egzersizler veya spor yapın. Kış mevsiminde veya stres süreçlerinde bağışıklık sisteminizi Echinacea preparatları veya Ekinazya çayı ile güçlendirmeye çalışın.
- Cinsel organlar bölgesinin temizliğine özen gösterin. Bağırsaklarınızı boşalttıktan sonra, temizliğinizi arkadan öne doğru değil, önden arkaya doğru yapın. Eğer temizliği anüsten vajinaya doğru yaparsanız, anüs çevresindeki olası bakteriler vajinaya ulaşabilirler!
- Parfüm içerikli banyo katkılarından ve intim spreylerinden kaçının, çünkü bu ürünler vajinal ortama zarar verir.
- Gebelik önleyici jellerden uzak durun, çünkü onların etken maddeleri de vajinal ortama zarar verir.
- İç çamaşırlarınızı her gün değiştirmeyi ihmal etmeyin.
- Sentetik kumaştan yapılmış iç çamaşırı kullanmayın.

KALP ve DOLAŞIM SİSTEMİ

Anjina pektoris

Belirtiler

-Göğüste ve boğazda daralma duygusu

-Sol kola kadar yayılan, sanki göğsün ortası ısırılmış gibi bir duygu veren ağrılar

-Ağrıyla birlikte duyulan ölüm korkusu

-Anjina pektoris ağrısı ile enfarktüs ağrısı arasında benzerlikler vardır, ama böyle ağrılı belirtiler gösteren önemsiz başka rahatsızlıklar da vardır. Göğüs darlığı yüzünden hemen paniğe kapılmak da doğru değildir.
Bu iki hastalığın belirtilerini birbirinden ayıran bazı temel özellikler vardır: Ağrının süresi anjinada 10 dakikadan kısa, enfarktüste ise 10 dakikadan uzundur. Ağrı anjinada *trinitrin* gibi dil altı tabletlerine yanıt verir, ama enfarktüste bu ilaçlarla geçiştirilemez. Kan basıncı anjinada yükselir; enfarktüste ise düşer.

Nedenler

Konunun özü, kalp kaslarının bir oksijensizlik bunalımına girmesidir. Bu durumun nedenleri genellikle:

- Koroner atardamar duvarlarında yağ ve kireç moleküllerinin birikerek darlığa yol açması
- Kalp yetersizliği
- Kalp dokusunun aşırı oksijen tüketmesine yol açan bazı hormonların üretiminin artması. Aşırı fiziksel etkinlik, duygulanma ve gerginlik durumlarında dolaşıma bol miktarda *adrenalin ve noradrenalin* hormonları salgılanır. Bu durumlarda ortaya çıkan *anjina pektoris,* kalbe yetersiz oksijen gelmesinden değil, kalbin oksijen ihtiyacının aşırı artmasından kaynaklanır; koroner atardamarlarda herhangi bir işlev bozukluğu yoktur.

Organik gerçekler
Anjina pektoris, genelde doğal olmayan bir yaşam biçiminin ürünüdür. Bedensel hareketsizlik, eforsuz nabzı hızlandırır ve yağ-şeker ağırlıklı beslenmeyle birlikte damarları daraltan *kolesterol* değerlerini de yükseltir. Nikotin nabız hızını daha da yükseltir, koroner atardamarları daraltır ve ayrıca da kanda pıhtılaşmayı destekler. Nikotin ayrıca kandaki karbonmonoksit miktarını arttırarak, yaşamsal öneme sahip olan oksijeni baskı altına alır. Yüksek kan basıncı kan damarlarında bozulmalara yol açabilir, ayrıca yüksek basınca karşı koyabilmek için kalp daha güçlü çalışmak zorunda kalır.

Psikolojik gerçekler
Olumsuz hormonların salınımını arttırdığı ve organizmanın işleyişinde değişikliklere yol açtığı için, kronik stres ve kronik saldırganlık, kalp hastalıklarını başlatan başlıca nedenler olarak görülüyor artık!

Bilim adamlarının bulgularına göre, özellikle tehlikede olan bir kişilik tipinin düşünceleri ve davranış biçimleri:

- Çalışmak onun için en önemli görev. Avarelik en büyük ayıp. Ağır stres altında olduğunu, herkesin kendisinden bir şeyler beklediğini, her şeyi gönlünce yapabilmesi için dört ele ihtiyaç duyduğunu anlatarak övünür.
- Çalışırken ve özel yaşamında sürekli zaman baskısı altındadır. En önemli arkadaşı kol saatidir. Boş zamanlarında veya yemek masasında bile sakinleşemez.
- Davranışları çok yönlüdür; pek çok işi aynı zamanda yapmaya çalışır. Radyo dinlerken cep telefonuyla konuşma yapan ve uzun farlarını yakarak önündeki aracı sıkıştıran otomobil sürücüleri bu konunun tipik örnekleridir.
- Çevresindekileri genellikle kendine rakip olarak görür. Hızlı konuşur ve az veya çok saldırgandır.

- Sadece ölçülebilir olgular önemlidir onun gözünde. Başarılar, bilanço, para veya rakamlar halinde ortaya koyulmadıkça ona göre hiçbir değer taşımazlar.

Önemli!
Anjina pektoris, ciddi ve ilerlemiş bir kalp hastalığının belirgin bir işaretidir. Bu yüzden, öncelikle uzman hekimin ilgilenmesi gereken bir durumdur. Ev ilaçları burada destekleyici veya önleyici olarak kullanılmalıdır.

Yararlı ve zararlı: Alkol!
Artık kesin bir bilgi haline geldi: Küçük miktarlarda alınan kırmızı şarap (günde 1 kadeh) kalp ve dolaşım sistemini olumlu etkiliyor.
Bu ölçünün dışına çıkıldığında ise zararlı olmaya başlıyor: Günde 3 şişeden fazla bira, bir şişe şarap veya iki kadeh sert içki içen kişi, sadece karaciğerine değil, kalbine de zarar veriyor!

Dikkat!
Anjina pektoris tedavisi sırasında, hastanın tüm sağlık sorunları göz önünde bulundurulmalıdır. Sinir sisteminin durumu incelenmeli ve gerekli tedaviler uygulanmalıdır. Ayrıca, sindirim sisteminin de konu ile yakından ilişkisi olabilir. Kronik kabızlık kalbi yoracağı için öncelikle tedavi edilmesi gerekir.

Özel önlemler ve tedaviler sayesinde pek çok kişi anjina pektoris ile normal bir yaşam sürdürebilir. Bir kalp krizi veya ani kalp ölümü riski tabii ki sağlıklı kişilere kıyasla daha büyüktür. Yaşam beklentisi, koroner atardamarların görmüş olduğu zararın boyutuna bağlıdır. İlaç tedavisi, baypas ameliyatı veya daralan koroner damarların balonla genişletilmesi sayesinde, kişi uzun yıllar sağlıklı bir yaşam sürdürebilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Alıç çayı *(Crataegus monogyna)*
Özellikle Alıç bitkisinin yaprak-çiçek harmanının çayı, kalp kaslarını güçlendirici, kan basıncını normalleştirici, kalp ritim bozukluklarını düzenleyici, koroner atardamarların işlevlerini destekleyici ve bedendeki fazla sıvıyı azaltıcı özelliklere sahip olan çok değerli bir ilaçtır.
Reçete: Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış yaprak-çiçek karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, balla tatlandırılarak, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan içilir. Şeker hastaları tatlandırmadan içer.

Alıç, hiç ara verilmeden sürekli kullanılabilecek ender bitkilerdendir, hiçbir yan etki içermez ve kesinlikle alışkanlık oluşturmaz.

Şifalı bitki karışımı
Bu karışım ayrıca nabzı, sinir sistemini yatıştırır ve kan damarlarına esneklik kazandırır.
Reçete: Alıç(yaprak-çiçek) 3 ölçü, ıhlamur 1 ölçü, oğulotu 1 ölçü, sarı kantaron 1 ölçü ve ökseotu 1 ölçü. Ölçü birimi olarak kaşık kullanılabilir. Bitkiler ince kıyıldıktan sonra ölçülür ve iyice harmanlandıktan sonra koyu renkli bir cam kavanozda saklanabilir.

Bir tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirilir, kapağın altında yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür.
Günde 1-2 bardak taze demlenmiş çay, öğün aralarında, soğutulmadan içilir. İsteyen biraz balla tatlandırabilir. 2-3 haftalık bir çay kürünün ardından 4-5 günlük bir ara verildikten sonra, yeniden 2-3 haftalık bir çay kürüne başlanabilir.

Homeopatik ilaçlar

-*Glonoinum* – Nitrogliserinden elde edilir.

Glonoinum D3 seyreltisi, kalbe ve kafaya kan hücumuna ve kalp çarpıntısına karşı kullanılabilir.

Kullanım dozajı: İhtiyaç durumunda 1 tablet dil üstünde eritilir. 1-2 saat sonra 1 tablet daha alınabilir.

-*Arsenicum album* – Beyaz arsenikten elde edilir.

Arsenicum album D4 seyreltisi, geceleri ortaya çıkan huzursuzlukları, korkuları ve şikayetleri yatıştırır.

Kullanım dozajı: Yarım bardak suda 1 tablet eritilerek yudumlanır.

-Arnica – *(Arnica montana)* Öküzgözü adlı çiçeğin kurutulmuş kökünden elde edilir.

Arnica D30 seyreltisi, kan basıncı yüksek olan ve kalp krizine yatkın kişilere uygundur. Göğüste çok ağır bir baskı vardır. Korku ve huzursuzluk duygusu hakimdir. Her sarsıntı, dokunuş veya kımıldama, kalp atımının her an sona erebileceği korkusunu arttırır. Öyle olduğu halde, yine de yatağında sürekli hareket halindedir.

Kullanım dozajı: 1 tablet dil üstünde eritilir veya yarım bardak suda eritilerek yudumlanır. Gerekirse, 1-2 saat sonra bir doz daha alınabilir.

-Aconitum – *(Aconitum napellus)* Kurtboğan adlı zehirli bitkiden elde edilir.

Aconitum D30 seyreltisi, aniden başlayan güçlü kalp çarpıntılarına karşı, herkesin kullanabileceği etkili bir ilaçtır. Alındıktan en geç yarım saat sonra kişi kendini çok daha rahat hisseder; korkularından arınır. Yüze yayılan kızarıklık, yerini normal renge bırakır ve bedensel bir rahatlık kişinin tüm benliğine yayılır. Kalp hastası olan herkesin yanında taşıması gereken önemli bir ilaçtır. Yolda kendinizi kötü hissettiğinizde hemen bir tableti dilinizin altında eritin ve dikkatlice yolunuza devam edin, çünkü hareketlilik, içsel huzursuzluğu yatıştırır.

Kullanım dozajı: Acil durumlarda tablet dil altında eritilir. Ama standart kullanımı değişiktir: 1 tablet bir bardak suda eritilerek, 5 dakika içinde yudumlanır.

-Cactus – *(Cactus grandiflorus)* Orta Amerika'da yetişen bir bitkiden elde edilir.
Bazen, Aconitum D 30 sayesinde korkular sona erdikten sonra da göğsün sol yanında sürekli bir baskı hissedilir; sanki kalpte bir daralma vardır, sanki demirden bir el kalbi sıkıştırmaktadır.
Cactus D3 seyreltisi işte bu durumlarda yardımcı olur.
Kullanım dozajı: 10 dakikada 1 tablet dil altında eritilir.

Aconitum D30 gibi, Cactus D3 seyreltisi de, kalp hastalarının her zaman yanlarında bulundurmaları gereken önemli bir ilaçtır.

Kuşkonmaz özü
Kuşkonmazın kalp kaslarını güçlendirici etkiye sahip olduğu bir sır değildir.
Reçete: 8-10 tane kuşkonmaz, kaynatıldıktan sonra soğutulmuş yarım litre suya eklendikten sonra ezilir ve 12 saat bekletilir. Süre sonunda bir süzgeçten geçirilir, yarım çay bardağı viski ve 2 yemek kaşığı bal eklenerek iyice karıştırılır. Yemek aralarında 1 likör kadehi içilir.

Kalp Şarabı (Dr. Herzka)
1 litre kaliteli beyaz veya kırmızı şaraba, yapraklarıyla birlikte 10 sap maydanoz(ince kıyılır), 2 yemek kaşığı üzüm sirkesi eklenir ve hafif ısıda 10 dakika, taşırmadan kaynatılır. Süre sonunda 300g kaliteli çiçek balı eklendikten sonra 3-4 dakika daha kaynatılır ve iyice ılıklaştıktan sonra süzülür. Çok iyi temizlenmiş bir şişeye aktarılarak ağzı sıkıca kapatılır ve buzdolabında saklanır. Şişenin dibinde biriken tortu zararlı değildir, birlikte içilebilir.
Kalbinizin farkına vardığınızda, bir likör kadehi dolusu kalp şarabını içiniz. Eğer gerektiğini düşünüyorsanız, ikinci veya üçüncü kadehi de içebilirsiniz.

Kalp şarabı II
Ölçülü alındığında alkolün yararlılığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Siz de kalbinizi kalp şarabı ile güçlendirebilirsiniz:
Reçete: 60g ince kıyılmış biberiye yaprağı 1,5 litre kaliteli beyaz şaraba yatırılır, ağzı kapalı olarak 4-5 gün boyunca, arada bir çalkalayarak demlenmeye bırakılır ve sonra süzülür. Kalp şarabı buzdolabında saklanır.
Her yemekten sonra küçük bir kadeh dolusu kalp şarabı içmek yararınıza olacaktır

Spor yapın!
Uzun yürüyüşler, bisiklete binme ve yüzme gibi sporlar kalp kaslarını güçlendirir ve nabız hızını normal düzeye çeker. Eğer eski bir kalp hastalığınız varsa, önce doktorunuzla spor konusunu konuşmanız doğru olur! O sizin bedensel açıdan kaldırabileceğiniz yükü doğru hesaplayacaktır! Ama eğer şikayetler oluşacak olursa, spordan hemen vazgeçmeniz gerekecektir.

Gevşeme!
Tüm kalp hastalıklarında sakinlik ve gevşeme çok önemlidir! Tüm beden gevşediğinde, tüm organlara oksijen ulaşımı rahatlar ve ağrılar sona erer. Çeşitli gevşeme tekniklerini deneyerek, kendinize en uygun olanını uygulayınız.

Ayak banyoları ve sıcak kompresler
15 dakikalık bir sıcak ayak banyosunun sonunda ayakları soğuk suyla yıkayıp kurulama, akut göğüs darlığına karşı başarılı olabilir. Kalp bölgesine sıcak kuru havlularla veya termoforla yapılan kompresler de, kramp yüzünden büzülmüş olan kan damarlarının yeniden esneklik kazanmalarına yardımcı olabilir.

Asitten arındırma!
Organizmayı asitten arındırma kürleri, kalp-dolaşım sistemini başarıyla destekleyebilir.

Reçete: Isırganotu-atkuyruğu-hindiba yaprağı eşit karışımının çayı organizmayı asitten arındırabilecek özelliklere sahiptir.
İnce kıyılmış bitki karışımından yarım veya bir tatlı kaşığı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak bitki çayı aç karnına veya öğün aralarında, tatlandırılmadan ve soğutulmadan içilir.
2-3 haftalık bir çay kürünün ardından, 3-4 gün kadar ara verildikten sonra yeni bir çay kürüne başlanabilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın!

- Haftada en azından 2 gün uzun yürüyüşler, jogging, bisiklete binme ve yüzme gibi sporlar yapın. Aşırı yorucu sporlarla ilgilenmeniz gerekmez!
- E vitamini ve magnezyum, damar kireçlenmesi riskini azaltır. Magnezyum öncelikle yeşil salata, dolmalık biber, ıspanak, ve yeşil lahana gibi yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.
- E vitamini ise, öncelikle soya ve ayçiçeği yağlarında vardır. Çok gerekli olmadıkça müshil kullanmayın, çünkü bu tür ilaçlar damar koruyucu E vitaminini sömürürler!
- Damar temizleyici olarak sarımsağın etkinliği tartışılamaz. Aynen sarımsak gibi etkili olan ve bazıları sarımsak kokusu bile içermeyen drajeleri eczanelerden alarak kullanabilirsiniz. Doğrudan sarımsak yiyebilenler için tabii ki bu tür preparatlar söz konusu bile olamaz!
- Kilonuza ve beslenmenize dikkat edin! Daha az et ve daha çok sebze ve meyve tüketin.
- Daha az alkol ve limonata, ama daha fazla su ve meyve suyu için. Pasta, çikolata ve benzeri şekerli gıdaların da kolesterol düzeyini yükseltebileceğini unutmayın!
- Sigaradan vazgeçin artık!

Kalp yetmezliği

Belirtiler

-En basit bir bedensel zorlanmada bile solunumun hızlanması ve hatta soluk soluğa kalma

-Mavimsi dudaklar

-Akşam saatlerinde ve hatta bazen sabahları bile, ayaklarda ve bacaklarda şişlik

Nedenler

Kalp kası enfarktüsü sonucu oluşan bir kalp kapakçığı bozukluğu veya genellikle görülen, kalbin kendisinden beklenen performansı gösterememesi.

Organik gerçekler

Kalp kapakçığı bozukluğunda kanın bir bölümü, kalp içindeki normal yollardan geçmeden, işlevsiz bir biçimde, bir o yana bir bu yana gider gelir. Bu yüzden kalp, her atımda gerekli miktarda kanı vücuda gönderemez. Bir kalp kası enfarktüsü geçirmiş olan kalplerde ve yaşlı kalplerde de durum böyledir. Duvarları inceldiği, yani gücü azaldığı için, yaşlı kalp, eskiden olduğu gibi hızla kasılamaz artık. Yaşlılık yüzünden akciğerler de güçlerinin bir bölümünü yitirirler ve eskiden olduğu gibi derin soluk alamadıklarından, akciğere giren az havadan yeterince oksijen alamazlar. Bu durumda, vücutta dolaşan yetersiz miktarda kan, ayrıca oksijen içeriği bakımından da yetersizleşir. İşte bu durum, dudakların mavileşmesinden ve solunum bozukluklarından anlaşılabilir.

Gerçi kalp atardamarlar yoluyla kanı en son hücreye kadar pompalayabilir, ama bu kanın tümünü toplardamarlar yoluyla geriye emebilecek güce artık sahip değildir. Ayak ve bacaklardaki şişlikler işte bu yüzden oluşur. Gece boyunca yatay durumda olduğumuz için fazla güç harcaması gerekmeyen kalp, geri dönüşü zaten kolaylaşmış

olan kanın tümünü geri emebilir. Böylece, ayak ve bacaklardaki şişlikler sabahları pek görülmez.

Psikolojik gerçekler
Bir kalp enfarktüsünün oluşmasında bazı psikolojik etkenlerin rolü olabilir, ama kalp kapakçığı bozukluğunda ve yaşlı kalbin sorunlarında bu tür etkenlerin hiçbir rolü yoktur. Ama yine de, atlatılmış kalp hastalıklarından, sanki kalp birden duracakmış hissini veren korkular oluşabilir. Bu korkuları haklı kılacak bir gerekçe yoktur halbuki! Kalp kapakçığında arıza olanların büyük çoğunluğu, eğer kalpleri sağlam olsaydı ulaşacakları yaşa yine de ulaşırlar. Yaşlı kalpler için de aynı durum söz konusudur. Önemli olan, bedensel zorlamalarla kalbi yormamak, üstesinden gelemeyeceği performansı ondan beklememektir!

Önemli!
Tüm kalp hastalıkları mutlaka bir uzman hekim tarafından tedavi edilmelidir! Kalp bedenimizin en önemli organıdır; eğer o artık görevlerinin bir bölümünü eskiden olduğu gibi yapamıyorsa, hayatımız hızla tehlikeye girebilir.

Solunum egzersizleri
Sistemli olarak, karnı şişirerek derin soluk alındığında vücudumuza daha çok oksijen girer. Bu yolla dolaşım sisteminin yükünü de azaltmış olursunuz. Ayrıca göğüs bölgesini İsveç Şurubuyla ovalayarak da solunumu uyarabilirsiniz.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Alıç, yaprak-çiçek harmanı
Alıç(*Crataegus monogyna)* yaprak-çiçek harmanı kalp kaslarını güçlendirici, kan basıncını normalleştirici, kalp ritim bozukluklarını düzenleyici, koroner atardamarların işlevlerini destekleyici ve bedendeki fazla sıvıyı azaltıcı özelliklere sahip olan çok değerli bir şifalı bitkidir.

Alış hiç ara verilmeden sürekli kullanılabilecek ender bitkilerdendir. Hiçbir yan etkisi yoktur ve kesinlikle alışkanlık oluşturmaz.
Reçete: Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış çiçek-yaprak karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür.
Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan içilir. Balla tatlandırılınca etkisi daha da artar. Şeker hastaları tatlandırmaz!

Kediotu kökü-böğürtlen yaprağı harmanı
Kalbinizi kediotu kökü ile güçlendirin. Kediotu kökü-böğürtlen yaprağı çayı için, yatıştırıcıdır.
Reçete: 40g kurutulmuş böğürtlen yaprağı ile 20g ince kıyılmış kediotu kökünü iyice harmanlayın. 2 tatlı kaşığı bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlayın ve 10-12 dakika demlendikten sonra süzün. Sabahları ve akşamları 1 bardak taze demlenmiş bitki çayını için. Eğer isterseniz balla tatlandırabilirsiniz.

Sarımsak
Damarlara esneklik kazandırarak yüksek kan basıncını normalleştirir ve damar duvarlarının temiz kalmasını sağlar. Yani, en etkili "boru temizleyici" olarak bilinir.
Damarlar genişleyince, kanı pompalamaya çalışan kalbin üzerindeki yük büyük ölçüde azalmış olur.
-Sarımsak, eğer kokusu bir sorun yaratmıyorsa, doğrudan yenilerek tüketilebilir.
-Kokmaktan çekinen veya mideleri duyarlı olanlar onu değişik biçimlerde de kullanabilir.
-Sarımsak drajeleri: Eczanelerden alarak kullanabilirsiniz. Koku sorunu pek yoktur.
-Sarımsak tentürü: Yeni mahsul sarımsağın dişleri kabuklarından ayıklanır ve ince doğranır. İnce kıyılmış 3 baş sarımsak, 250ml konyak, viski veya votkaya eklenir ve şişe iyice kapatılır. Arada bir çalkalanarak 2 hafta bekletildikten sonra süzülür. Böylece

sarımsağın başlangıç tentürü elde edilmiş olur. Ama o bu şekliyle kullanılmaz; seyreltilmesi gerekir.
Bu başlangıç tentüründen alınan bir ölçü(bir yemek kaşığı veya bir likör kadehi), 9 ölçü içme suyu ile karıştırılarak iyice çalkalanır. Böylece D1 seyreltisi elde edilmiş olur. Aynı yöntem kullanılarak daha yüksek seyreltiler elde edilebilir. Sarımsak tentürünün tavsiye edilen seyreltileri, D4 – D6 civarıdır.
Bu seyreltiden, günde 3 kere 1 çay kaşığı ağza alınır ve bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Fazla kilolar
Kilosu normal olan sağlıklı bir kişinin sırtında 10 kiloluk bir çantayla merdivenlerden sürekli inip çıktığında kalbi ne kadar yük altında kalıyorsa, beden ağırlığı 10 kilo fazla olan kişinin kalbi de o kadar yük altında kalır.
Daha az ve daha hafif yiyerek veya bir beslenme uzmanının tavsiyelerini uygulayarak fazla kilolarınızdan kurtulun!

Yeterli beden sıcaklığı
Deriyi, elleri ve ayakları soğuktan korumak için de kan gereklidir. Sıkı giyinerek üşümemeye çalışın ki, kalp ayrıca ısıtıcı olarak da kan göndermeye çabalamasın. Soğuk havalarda yatağınıza alacağınız sıcak bir termofor da kalbinizi rahatlatır.

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Çok hızlı veya düzensiz kalp atışlarını sirke kompresleriyle normalleştirebilirsiniz: Bunun için 3 yemek kaşığı sirkeyi yarım litre suya ekleyin, küçük bir havluyu sirkeli suya daldırın ve hafifçe sıktıktan sonra kalp bölgesine yatırın ve üstüne de kuru bir havlu örtün. Bu kompresleri saatte bir yenileyebilirsiniz.
- Yeterince uyumaya özen gösterin; kendinizi zorlamayın. Gün boyunca arada bir uzanarak dinlenin ve size uygun bir yöntemle gevşemeye çalışın. Örneğin, klasik müzik pekala gevşetici etki yapabilir!

Eller ve Ayaklar, soğuk

Belirtiler

-Kış mevsiminde pek çok kişinin elleri ve ayakları ısınmaz. Ama bazıları bu durumdan daha çok şikayetçidirler. Normal ısılı odalarda, yorganın altında veya serin yaz günlerinde bile, beden ısıları gayet normal olduğu halde, elleri ve ayakları bir türlü ısınmaz.

Nedenler

Soğuk eller ve ayaklar pek çok nedenden kaynaklanabilir. Ağır metal zehirlenmesinin bu durumdan sorumlu olabileceği kadar, damar kireçlenmesi, böbrek yetersizliği, damar spazmları, alçak kan basıncı veya yanlış giyinmek gibi basit sorunlar da sorumlu olabilir.

Organik gerçekler

Sıcak eller ve ayaklar kesinlikle normal değildir! Çünkü vücut merkezimizin normal ısısı olan 37 dereceye deri yüzeyinde ulaşılabilmesi mümkün değildir. Vücut merkezinden uzaklaşmaya başladıkça kanın ısısı da gitgide azalır. Deriye ulaşan kanın ısısı ancak 30 derece civarındadır ve deri hücrelerinin ısısı ise ancak 25 derece civarına ulaşabilir.

Ayrıca, ellerin ve ayakların özel durumunu da göz ardı edemeyiz, çünkü onlar (kalın çoraplarla ve eldivenlerle korunsalar bile), vücudumuzun en uç noktalarında yer almaktadırlar. Nihayet kan, ayaklara ulaşabilmek için bedenimizde en uzun yolu aşmak zorundadır. Üşüyen ayakların sıcak bir örtüyle sarmalandıktan sonra bile hemen ısınamadıklarının sebebi, kanın ayaklara ulaşabilmek için çok uzun bir yolu geçmek zorunda oluşudur ve bu iş biraz zaman alır.

Psikolojik gerçekler

Korku ve stres deri ısısının azalmasına yol açar. Bu değişimi tetikleyen ise sempatik sinir sistemidir. Bu sistem, bir tehlikenin yaklaşmakta olduğunu algıladığında, derideki kan damarlarını hemen daraltır. Ve bu davranış biçimi biyolojik açıdan doğrudur. Çünkü sempatik sinir sistemi, insan soyunun çok eski çağlarda, her an karşılaştığı tehlikelere karşı yumruk ve mızrakla savaşmak zorunda kaldığında da böyle davranırdı. O çağlarda en çok dikkat edilmesi gereken şey, çatışma sonuçlarının mümkün olduğunca az zararla atlatılabilmesiydi. Yüzeysel damarların daraltılarak aşırı kan kaybının önlenmesini, sempatik sinir sisteminin oluşturduğu koruyucu bir refleks olarak algılamamız gerekir.

Çağımızda da hâlâ korku hüküm sürmektedir ve bu korkunun türü sempatik sinir sistemini hiç ilgilendirmez.; meslekle ilgili korkular, üstesinden gelemediğimiz çocukluk anıları, teknolojik ilerlemeler veya korkunç bir mağara ayısı da olsa hiç fark etmez. Her tür korkunun sonucu aynıdır: Soğuk eller ve ayaklar!

Raynaud Sendromu

Psikosomatik hastalıklarla ilgilenen tıp doktorları, bu tür şikayetlerin kaynağında Raynaud Sendromunun aranması gerektiğine de işaret ediyorlar. Bu sendrom ilk olarak Fransız Doktor Maurice Raynaud (1834-1881) tarafından dile getirildiği için, *Raynaud Sendromu* olarak tanımlanmıştır.

Bu sendrom, parmaklarda, ellerin ve ayakların üst tarafında aniden oluşan kan dolaşımı bozuklukları olarak ortaya çıkıyor. Hemen ardından bu bölgeler soğuyor, rengi soluyor ve daha sonra da morararak ağrımaya başlıyor. Bilim adamları, Raynaud Sendromu ile kronik korkuların ve başarısızlığa uğrama duygularının arasında güçlü bir ilişki olduğuna kesinlikle inanıyorlar. Bu konuda bazı hormonların önemli rolü olduğu da ayrı bir gerçektir. Çünkü bu rahatsızlık, erkeklere kıyasla kadınlarda dört kat fazla görülmektedir

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Kahve ve sigara ile ilişkinizi kesin!
Kofein ve nikotin yüzeysel kan damarlarının daralmasına yol açar.

Deri damarlarınızı çalıştırın!
Sıcak bir odaya girerek, içinde soğuk su bulunan bir kapta ellerinizi 3-5 dakika tutun. Sonra soğuk bir odaya geçin ve içinde sıcak su bulunan bir kapta ellerinizi 3-5 dakika tutun.

Değişken ayak banyoları
Bu banyolar da deri damarlarını çalıştırır: Ayak banyosu yapabileceğiniz iki kabı yarıya kadar suyla doldurun; kaplardan birindeki suyun ısısı 38 derece, ötekindeki suyun ısısı ise 15 derece olsun. Ayaklarınızı önce 2-3 dakika boyunca sıcak suya sokun ve sonra 10-15 saniye boyunca da soğuk suya sokun. Aynısını bir kere daha tekrarladıktan sonra ayaklarınıza sıcak çoraplar geçirin.
Ilemen ardından da, demlenmeye bırakmış olduğunuz *oğulotu*(melisa) çayını balla tatlandırarak ve soğutmadan yudumlayın.

Eğir kökü banyoları
Isınmayan el ve ayakların kan dolaşımındaki düzensizliklerini ortadan kaldırabilir.
Reçete: 100g ince kıyılmış eğir kökü 1 litre soğuk suda 10-12 saat bekletildikten sonra kaynama derecesine kadar ısıtılır ve 5 dakika demlendikten sonra, dayanılabilecek kadar sıcak el ve ayak banyo suyuna eklenir(2-3 litre). Banyo süresi 10-15 dakikadır. Bu banyo suyu, yeniden ısıtılarak 2 kere daha kullanılabilir. Banyodan sonra ayaklar kurulanır ve sıcak çoraplar giyilir.

Zencefil banyoları
Isınmayan el ve ayaklarda, kanın yüzeysel bölgelere de ulaşabilmesini sağlayarak, şikayetlerin sona ermesinde yardımcı olabilir.

Reçete: 100g ince kıyılmış zencefil 1 litre soğuk suda 10-12 saat bekletildikten sonra kaynama derecesine kadar ısıtılır, 2-3 dakika hafif ısıda kaynatılır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür. Ayakların sığabileceği büyüklükte bir kap yarıya kadar sıcak suyla doldurulur ve içine zencefil suyu da eklenir. Eller ve ayaklar birlikte suya sokulur ve banyo süresi eller için 10 dakika, ayaklar için 15 dakikadır. Banyodan sonra ayaklar kurulanır ve sıcak çorap giyilir.
Bu banyo suyu, yeniden ısıtılarak iki kere daha kullanılabilir.

Refleks bölgesi masajları
Belirli refleks bölgelerine yapılan masajlar(örneğin ayak tabanına) bazı organları veya organ sistemlerini olumlu etkileyebilir. Ama bu tedavinin başarılı olabilmesi, gerçek bir uzman tarafından uygulanmasına bağlıdır.

Alkol problemi!
Sert içkiler veya (ısıtılmış şarap gibi) alkollü sıcak içkiler derideki damarları genişletir ve ellerle ayaklar sıcacık olur.
Ama bu etki kısa sürelidir ve bir süre sonra beden ısısı önemli ölçüde düşer! Karakışta alkolün aldatıcı sıcaklık duygusuyla parklardaki banklara yatıp, farkında olmadan donarak ölen alkoliklerin sayısı hiç de az değildir!

Homeopatik ilaçlar
Homeopatik ilaçların etkili olabilmeleri için, ikincil belirtilerin de dikkatle izlenmesi gerekir.

-Calsium carbonicum Hahnemanni – İstiridye kabuğunun iç tarafındaki kireçten elde edilir.
Calsium carbonicum Hahnemanni D 6 seyreltisi, eğer kişi soğuk el ve ayakların yanı sıra, fazla miktarda ve ekşimsi kokulu terliyorsa, kolayca üşüyüp, sıkça soğuk algınlığına yakalanıyorsa, yararlı olacaktır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Chininum arsenicosum: Kinin ve arsenikten elde edilir.
Chininum arsenicosum D 4 seyreltisi, sürekli gerginlik ve genel güçsüzlüğün eşlik ettiği, soğuk eller, ayaklar ve dizlere karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Nux vomica – *(Strychnos nux-vomica)* Avustralya'da yetişen zehirli bir bitkinin tohumlarından elde edilir.
Nux vomica D 6 seyreltisi, insan ilişkilerinde sıcaklık oluşturamayan ve soğuk ortamlarda bedenini ısıtmakta zorluk çeken, elleri ve ayakları bir türlü ısınmayan kişilere yararlı olabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Aynı zamanda teri emebilen ve ayakları dış etkilere karşı koruyabilen, pamuk-sentetik veya yün-sentetik karışımlı çoraplar giyin.
- Giysilerinizin dar olmamasına özen gösterin! Dar giysiler dolaşımı kan dolaşımını engelleyebilir.
- Kalın bir çorap giymek yerine, iki ince çorabı üst üste giyin! İki çorap arasında oluşacak sıcak hava tamponu ayaklarınızı soğuktan koruyabilir.
- Soğuk havada öncelikle başınıza bir bere, kasket veya şapka giymelisiniz. Çünkü o bölgede kan çabuk soğur ve bedenin öteki bölgelerini ısıtabilmek için (özellikle de el ve ayakları) kalbin çok yoğun biçimde çalışması bile yeterli olmayabilir.

Tansiyon(kan basıncı), **düşük**

Belirtiler

-Kan basıncı sürekli 100/80 mmHg civarındadır ve bu durum yapısal hipotoni olarak da adlandırılabilir.

-Kan basıncı düşük seyredenler genellikle uzun yaşarlar ama bu uzun yaşamın sıkıntısız geçtiği de söylenemez. Sabahları yataktan hızla kalktıklarında genellikle başları döner ve akşamları da erken saatlerde uyumak isterler; yorgunluk ve bitkinlik onların adeta can yoldaşıdır; gün boyunca ve akşam saatlerinde baş ağrısı başta olmak üzere bazı sıkıntılar yaşarlar.

-Tüm bunların yanı sıra solunum problemleri de yaşayabilirler; sanki soluk alamamaktan kaynaklanan bir boğulma duygusu oluşabilir.

Nedenler

Düşük kan basıncı, damar genişliği ve kalp gücü arasındaki dengesizlikten kaynaklanır ve doğumsal bir durumdur. Kan damarlarının toplam enine yüzeyi, kalbin normal kan basıncını oluşturamayacağı kadar geniştir. Düşük kan basıncına yatkınlık genellikle doğumsaldır ve bu gerçek, alınacak önlemlerle veya uygulanacak tedavilerle değiştirilemez.

Cinsiyetlere özgü gerçekler

Düşük tansiyon kesinlikle bir kadın hastalığı değildir; hatta bazı ülkelerde düşük tansiyon bir hastalık olarak kabul edilmez bile. Dünya çapında yapılan araştırmalara göre, dünya nüfusunun hemen hemen %3'ü düşük tansiyondan şikayetçidir ve bu kişilerin yarısı erkek, yarısı ise kadındır. Ancak, erkeklere kıyasla kadınlar bu durumdan daha fazla şikayetçi olduklarından, sanki düşük tansiyon kadınlara özgü bir rahatsızlıkmış gibi algılanılmaktadır.

Psikolojik gerçekler

Sıkça esnemeleri ve iç geçirme atakları yüzünden düşük tansiyonluları mızmız kişilerle aynı kefeye koymamak gerekir:

Verimlilik potansiyellerini yitirdiklerini fark ettiklerinde, atılganlaşabilir ve çok saldırganlaşabilirler!

Gebelikte tehlike!
Düşük tansiyonun, gebe kadınların plasentasında(etene) infarktlara veya trombositle ilgili değişimlere yol açabileceği, pek çok doğum kliniğinde saptanmıştır. Bu gibi durumlarda embriyon yeterince oksijen alamaz; bebeğin zarar görmesi veya düşük riski artar. Bu nedenle, gebe kadınlarda düşük tansiyon mutlaka, gebelik süresi boyunca kontrol altında tutulması gereken bir hastalık olarak görülmelidir.

Yorgun çocuklar!
Eğer okul çocukları yeterli uykuya karşın yine de yorgun görünüyorlarsa, iyi öğrenemiyor ve huysuzlaşıyorlarsa, tüm bunların nedeni düşük tansiyon olabilir. Çocuğunuzu bir hekime gösterin!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Uyuma pozisyonu!
Uyurken başınızın ayaklarınızdan 20cm kadar yüksekte olmasını sağlayın. Bu durumda kan dolaşımı, beyni oksijenle besleyebilmek için yerçekimine karşı çalışmak zorunda kalacaktır. Böylece tansiyonunuz geceleri sınırları zorlayıcı ölçüde düşmeyecek ve sabahları yataktan kalkmak daha bir kolaylaşacaktır.

Şifalı bitkiler
Ökseotu çayı: Ökseotu sadece yüksek tansiyona karşı etkili olmakla kalmayıp, düşük tansiyona karşı da başarılıdır.
Reçete: 2 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış ökseotu yaprağı, 2 orta boy su bardağı dolusu suya akşamdan eklenir ve sabahleyin süzülerek, gün boyunca yudumlanır.

Çobançantası çayı: Aynı ökseotu gibi, çobançantası çayı da hem yüksek tansiyonu, hem de düşük tansiyonu normalleştirebilir.
Reçete: Kurutularak ince kıyılmış bir tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür ve soğutulmadan yudumlanır. Günde 1-2 bardak çay yeterlidir.

Biberiye çayı: Biberiye, düşük tansiyonu normalleştirebilen çok eski bir ev ilacıdır. Değişik biçimlerde kullanılabilir:

-*Çay:* Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış biberiye yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür ve soğutulmadan yudumlanır. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay yeterlidir.

-*Biberiye banyo katkısı:* Biberiye ve lavanta katkılı tam banyolar uyarıcı ve aynı zamanda da yatıştırıcı etki yaparlar. Ama bu banyolar akşam saatlerinde alındığında uykusuzluğa neden olabilir. Doğru zaman, sabah veya öğlen saatleridir.
Reçete: 50g ince kıyılmış biberiye-lavanta eşit karışımı 1 litre soğuk suya eklenir. Kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 30 dakika kadar demlenmeye bırakılır ve süzüldükten sonra sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo süresi 15-20 dakikadır ve süre sonunda kurulanılmadan bir bornoza sarınarak, yatakta 15-20 dakika kadar dinlenilir.

-*Ayak banyosu ve biberiye:* Su ısısı 20 dakika içinde 35 dereceden 42 dereceye yükseltilen(sıcak su eklenerek) ayak banyoları rahatlatıcıdır. Banyodan önce topuklarınızı biberiye yağı ile ovalamayı unutmamalısınız!

-*Biberiye şarabı:* Biberiyenin etken maddelerinin gücünü arttırabilecek kaliteli bir beyaz şarap kullanılmalıdır. Bir litre beyaz şaraba 30g ince kıyılmış biberiye yaprağı eklenir. Arada bir

çalkalanarak 5-6 gün bekletildikten sonra süzülür ve ağzı kapalı bir şişenin içinde buzdolabında saklanır.
Öğlen ve akşam yemeklerinde küçük bir kadeh biberiye şarabı içmek yeterlidir!

Tuzlu ayran
Kan basıncı alışılmışın da altına düştüğünde, büyücek bir bardak tuzlu ayran yudumlanarak içildiğinde, basınç kısa bir sürede normal sayılabilecek düzeye ulaşacaktır. Ayrana yarı yarıya madensuyu da eklenebilir. Ama dikkat! Madensuyunu ayrana hızla eklerseniz, köpürüp taşacaktır!

Az, ama daha sık yiyin
Günlük beslenmenizi dörde veya beşe bölün! Böylece, zengin bir öğünün ardından tansiyonunuzun daha da düşmesini önlemiş olursunuz. Ayrıca bu beslenme yöntemiyle, kan şekeri düzeyi de sabit tutulmuş olacaktır.

Nokta masajı (Akupressur)
Düşük kan basıncının normalleşmesini sağlayabilir. Qihai noktası, yani "enerji denizinin" noktası, göbeğimizin 5-10mm altındadır. Bu noktaya başparmak-işaretparmağı-yüzükparmağı üçlüsüyle dairesel biçimde masaj yaparken, düzenli aralıklarla baskıyı azaltıp çoğaltacak, ama baskının ağrıya yol açmamasına dikkat edeceksiniz. Masaj süresi 1 dakikadır. Gün boyunca ve özellikle de kendinizi yorgun hissettiğinizde, bu masajı tekrarlayabilirsiniz.

İzometrik(eşölçülü) **egzersizler**
Bu egzersizler, kan damarlarını genişletmeden, kalp etkinliğini arttırır.

- Oturduğunuz yerde ellerinizi yüz hizasına kaldırın, parmaklarınızın ucu yukarıda olmak üzere, avuçlarınızı birbirine yapıştırın.
- Bir dakika boyunca avuçlarınızı birbirine son gücünüzle bastırın. Bu çabanın etkisiyle kol ve omuz kaslarınız ısınmalı, ama herhangi bir biçimde titreme oluşmamalıdır.

Bu egzersizi önce sabahları yataktan kalkmadan uygulayın ve gün boyunca pek çok kere tekrarlayın.

Aromaterapi(koku tedavisi)
Düşük tansiyon tedavi edilemez, aslında tedavi edilmesi de gerekmez. Ama yorgunluk belirtileri ve verimlilik kayıpları için bazı şeyler pekala yapılabilir. Nane, adaçayı, kâfur ve kekik yağı ile yapılan masajlar veya katkılı tam banyolar uyarıcıdır. Biberiye yağı ise, hem yüksek hem de düşük tansiyonda başarıyla kullanılabilir.
Tam banyo: Yukarıda belirtilen aromatik yağların birinden veya karıştırarak kullanacaklarınızdan 15-20 damla alın. Bu yağı 2 yemek kaşığı süte, akışkan bala, sıvı sabuna veya bademyağına da ekleyebilirsiniz. Sıcak su küvete akarken bu karışımı suya ekleyin. Banyo süresi 15-20 dakikadır.

Masaj yağı: 50ml bademyağına, seçtiğiniz aromatik yağdan 15-20 damla ekleyin ve iyice çalkalayın.



Tansiyon(kan basıncı), **yüksek**

Belirtiler

-Değişik zamanlarda üç kere ziyaret ettiğiniz doktorun ölçüm aleti 160/95 mmHg (16/9,5) değerini her keresinde aşıyorsa, yüksek tansiyondan söz edilebilir.

-Yüksek tansiyon belirti vermeden gelişen hastalıklardandır; çok ender olarak erken dönemde, baş dönmesi, uyku bozuklukları, nefes darlığı veya güç kaybı gibi belirtiler görülebilir. Onlarca yıllık bir gelişim sürecinin ardından ortaya çıkan yüksek tansiyon algılanılmaya başlandığında, genellikle kalpte, böbreklerde, beyinde veya gözlerde geri dönüşü mümkün olmayan arızalar oluşmuş olabilir.

Nedenler

Yüksek tansiyon, başka hiçbir hastalıkta olmadığı kadar, çeşitli etkenlerin etkisiyle oluşur ve bu etkenlerin çoğu devreden çıkarılabilir. En önemli risk etkenleri şöyle sıralanabilir:

- Şişmanlık
- Hareketsizlik
- Sigara ve alkol kullanımı
- Stres, kuruntular, yanılgılar ve korkular
- Kalıtım
- Gut(damla) ve şeker hastalığı(Diabetes mellitus)

Organik gerçekler

Kalp dolaşım sistemi hastalıklarının başlıca sorumlusu yüksek tansiyondur. Neden: Kan damarlarındaki basınç ne kadar artarsa, damarlarda bozulma(deformasyon) riski de o kadar artar. Ayrıca, yüksek basınç kalbin işini de zorlaştırır; damarlardaki basınca karşı kan pompalarken daha fazla güç kullanmak zorunda kalır.

Psikolojik gerçekler

Şu açıklamalar sizin düşüncelerinize uygun mudur? "Her olumsuzluğa karşı benim göğüs germem gerekir." "Bütün yükler

yine benim sırtıma bindi." "Başarmak zorundayım." "Hiç kimse beni durduramayacaktır."
Eğer bu tür savaş ve direnme parolalarını sıkça kullanıyorsanız, yüksek tansiyon hastalığına yatkın bir kişi olduğunuz söylenebilir.
Süreklilik gösteren saldırganlık ve beklenti duyguları, sempatik sinir sistemini etkileyerek, damarların gerginliğini arttıran hormonların salgılanması sonucunda kan basıncının yükselmesine neden olabilir.
Bir yüksek tansiyon hastasının tipik kişilik belirtileri şöyle sıralanabilir:

- Kendinden ve yakınlarından çok şeyler bekler.
- Başkalarının da kendinden çok şeyler beklediğine inanır.
- Yakın çevresine karşı, tüm yükleri sırtlanan kişi rolünü üstlenir, yani başkalarının olurunu kazanabilmek uğruna kendi ihtiyaçlarından vazgeçebilir.
- Kendini her an kıskançlığa kaptırabilir, çünkü herkesten daha verimli olduğuna ve bu yüzden de herkesten daha fazla takdir toplaması gerektiğine inanır.
- Titizliğe ve kusursuzluğa yatkındır ve bu tür kişilik nitelikleri genelde pek beğenilmez ve sıkça çekişmelere neden olabilir.

Dikkat!
Beyaz önlüklü, boynunda stetoskopu ve cebinde tansiyon ölçme aleti ile karşınıza çıkan bir doktor sizde korku veya ürküntü yaratabilir mi? Eğer öyleyse, "muayene yüksek tansiyonu" rahatsızlığınız var demektir. Bu durumda, tanıdığınız bir eczacıya tansiyonunuzu ölçtürmeli veya evinizde kendi ölçüm aletinizi kullanmalısınız. Yanlış tanı sonucu olarak gereksiz yere sürekli tansiyon ilacı yutmanın sakıncalarını doktorunuzdan veya eczacınızdan öğrenebilirsiniz!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Soğuk su!
Sinirlendiğinizde, bileklerinizi birkaç dakika boyunca soğuk suyun altına tutun; bu yöntem sizi yatıştıracaktır.

Diyet
Eğer fazla kilolarınız varsa beslenmenizde kısıtlamalara gidin. Beslenme programınızdaki et miktarını azaltmaya gayret edin. Vejetaryenlerin(et yemeyenler) tansiyonları genellikle düşüktür.

Potasyum
Potasyum, hücrelerden su çekilmesini hızlandırır. Böylece kandaki sıvı miktarının azalmasına paralel olarak basınç da düşer. Potasyum içeren besinler, süt ürünleri, et, balık, kümes hayvanları, baklagiller, sebze ve meyveler olarak sayılabilir. Kayısı, avokado, muz, incir, hurma, kuru üzüm, kurutulmuş meyveler, kabuklu yemişler, bira mayası, balkabağı, patates ve sarımsak da yüksek oranlarda potasyum içerir.

Mısır
Mısırın etken maddeleri kan dolaşımını destekler. 3 yemek kaşığı dolusu havanda hafifçe ezilmiş mısır tanesi yarım litre soğuk suya eklenir, kaynama derecesine kadar ısındıktan sonra 10 dakika kadar hafif ısıda kaynatılır ve 15 dakika demlendikten sonra süzülür. Bu sıvıdan günde 1 bardak, aç karnına içilir.

Sarımsak
Sadece tansiyonu düşürmekle kalmayıp, damarların iç yüzeylerini de temizleyerek herhangi bir damar rahatsızlığı oluşmasını önler. Sarımsağın gerçekten etkili olabilmesi için, günde en az 2-3 diş yenmesi gerekir. Sarımsak kokusundan hoşlanmayanlar veya mideleri rahatsız olanlar ise, eczaneden sarımsak drajesi alarak kullanabilirler. Ayrıca, hiçbir koku içermeyen sarımsak damlaları da (tentür) kullanılabilir.

Sarımsak damlası (tentürü): Yeni mahsul sarımsağın dişleri kabuklarından ayıklanır ve ince doğranır. İnce kıyılmış 3 baş sarımsak 250ml kanyak, viski veya votkaya eklenir ve şişenin kapağı iyice kapatılır. Arada bir çalkalanarak 2 hafta bekletildikten sonra, dört kat tülbentten geçirilerek süzülür. Böylece sarımsağın

başlangıç tentürü elde edilmiş olur. Ama onu bu durumda kullanmayıp, homoepati kurallarına uygun biçimde seyreltmek gerekir.
Bu tentürden alınan bir ölçü(bir yemek kaşığı veya likör kadehi) 9 ölçü içme suyuyla karıştırılarak iyice çalkalanır. Böylece, (onda biri anlamına gelen) desimal yöntem kullanıldığı için, D 1 seyreltisi elde edilmiş olur. Elde edilen her yeni seyreltiden başlamak üzere, daha yüksek seyreltiler elde edilir. Sarımsak tentürünün tavsiye edilen seyreltileri D3 - D6 civarındadır. Kullanılacak seyreltiyi elde ettiğinizde, başlangıç tentürünü etiketleyerek, el altından uzak bir yerde saklayınız.
Kullanım dozajı: Günde 3-4 kere 15-25 damla, yani bir çay kaşığı dolusu kadar tentürü ağzınıza alın ve dil altı ilaçlarında da olduğu gibi, çabucak kana karışmasını sağlamak için ağzınızda 15-20 saniye kadar dolaştırdıktan sonra yutun. Kullanım zamanı, yemeklerden yarım saat önceye veya yarım saat sonraya denk getirilmelidir.

Ökseotu-Alıç-Atkuyruğu bitki harmanı
Ökseotunun etken maddeleri damar kaslarındaki gerginliği azaltır. Onu başka bitkilerle eşit oranda harmanlayarak olumlu etkisini daha da arttırabilirsiniz.
Çay reçetesi: 30g ökseotu yaprağı, 20g alıç çiçek-yaprak karışımı ve 20g atkuyruğu ince kıyılarak iyice harmanlanır.
Yarım tatlı kaşığı bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Sabahları ve akşamları, taze demlenmiş bir bardak çay aç karnına içilir.

Ayrıca, bu bitkilerin tentürleri Alman eczanelerinden satın alınarak, damla biçiminde kullanılabilir. Tentürlerin Türkçe ve Latince adları:

Ökseotu tentürü - Tinctura Viski
Alıç tentürü - Tinctura Crataegi
Atkuyruğu tentürü - Tinctura Equiseti

Kullanım dozajı: Tentürler eşit oranda karıştırılır ve günde 3 kere 20 damla alınıp, ağızda 15-20 saniye kadar dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Alıç, yaprak-çiçek çayı

Alıç bitkisi kalbi etkileyici glikozitler içerir. Bu glikozitler, bir yandan kalp kaslarını güçlendirirken, öte yandan da nabız frekansını düşürür. Alıç, kan basıncını düzenleyerek, bir yandan da damar sertliğine karşı yardımcı olur. Ayrıca alıç, kalp ritim bozukluklarında, hırçınlığa yatkınlıkta ve uykusuzlukta da yardımcı olabilir. Alıç, kesinlikle hiçbir yan etki içermez ve hiç ara verilmeden sürekli kullanıldığı halde alışkanlığa da yol açmaz.

Reçete: 1 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış yaprak-çiçek (ve hatta meyve) karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür ve günde 2-3 bardak aç karnına veya öğün aralarında içilir. Alıç çayı balla tatlandırıldığında etkisi daha da artar. Şeker hastaları tabii ki tatlandırmaz!

Alıç bitkisinden elde edilmiş standart preparatlar da, eczanelerden (öncelikle Alman eczanelerinden) temin edilerek kullanılabilir: *Crataegut, Crataelenat, Crataevyma N, Cravisum, Korodin vb.*

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Sigara ile yollarınızı ayırın artık! Alkolü ise çok ölçülü kullanın. Alkollü içkiler arasından da kırmızı şarabı seçin, çünkü onun kan damarlarını koruyucu etkisi bilimsel olarak kanıtlandı. Ama aşırıya da kaçmayın! Günde 1 veya 2 kadeh şarap yeterlidir!
- Yaşam biçiminizi şöyle bir gözden geçirin! Dünyadaki tüm aksiliklerin dönüp dolaşıp sırtına yüklendiği bir yük hayvanı olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Sürekli olarak, başkaları tarafından geçildiğinizin, görmezden gelindiğinizin veya aldatılabileceğinizin korkusuyla mı yaşıyorsunuz? Kendinize ait olan boş zamanlarınızda bile sürekli biçimde, başarılı olmanız gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

- Şöyle bir deneyin bakalım, acaba hayatınızı daha rahat edebileceğiniz bir şekle sokabilir, daha az zaman ve verimlilik baskısı altında olabilir, daha az kıskançlık ve çekişme içeren sağlıklı bir düzen kurabilir misiniz?
- Et tüketimini kısıtlayın! Vejetaryenlerin önemli bir bölümünün kan basıncı normal düzeydedir!
- Yürüyüş, bisiklete binme ve yüzme gibi sporlardan kendinize uygun bulduğunuz birini seçin ve onu düzenli biçimde uygulayın. Çünkü spor, bir yandan kan damarlarının genişlemesini sağlarken, diğer yandan da metabolizmanın belirli bir düzene oturarak kan dolaşımının rahatlamasını ve böylece kan basıncının da normalleşmesini sağlar.



KAN, METABOLİZMA ve BAĞIŞIKLIK

Bağışıklık yetmezliği

Belirtiler

-Soğuk algınlığı, bronşit ve akne gibi enfeksiyon hastalıklarının sıklıkla ortaya çıkması.
-Etkisini sürdürmekte olan enfeksiyon hastalıklarının normal sürelerde sona ermemesi halleri.

Nedenler
Savunma sistemlerinin güç yitirmesinin başlıca nedenleri, yanlış beslenme ve psikolojik baskılardır.

Bedensel gerçekler
Savunma sistemlerimizin önemli organları, kalp civarında yer alan timus salgıbezi, bağırsaklar, dalak, kemik iliği, lenf düğümleri ve bademciklerdir. Yaş ilerledikçe bu organlar da, çevreden ve besinlerden kaynaklanan serbest radikallere karşı daha titizlikle korunmalıdır. Radikallere karşı verilen savaşta en önemli silahlar ise, A, C ve E vitaminleridir.

Yaşam süreçlerinde savunma gücü
Bağışıklık sistemi (immün sistemi), doğumdan başlayarak, solunan hava ile veya yaralanmalar yoluyla vücuda sızan mikroorganizmalarla savaşmaya başlar. Ama sistemin gücü, değişik yaşam süreçlerinde farklı etkinliklere sahiptir.

Küçük çocukların bağışıklık sistemi, savunma yetkinliğini zaman içinde kazanır; her hastalıkta, daha çok ve daha çeşitli savunma hücreleri üretmeyi öğrenir.
İleri yaşlarda savunma sisteminin gücü de azalır. Çünkü sistemin çeşitli elementlerinden bazıları "inatçı" olmaya başlarlar ve eskiden olduğu gibi uyumlu bir çalışmaya katılmazlar. Böylece yaşlılar hastalıklara daha kolay yakalanmaya başlarlar. Vücutta sürekli

biçimde oluşan kanser hücrelerini yok etme görevini de bağışıklık sistemi yaptığı için, yaşlı kişilerde kanser hastalıkları daha çok ortaya çıkar.

Bağışıklık yetmezliği, ileri yaşlarda bütün vücut sistemlerinin fizyolojik yaşlanmasına bağlı olarak ortaya çıkabileceği gibi, ikincil olarak, beslenme bozuklukları sonucunda; tümöral hastalıkların seyri sırasında; enfeksiyon hastalıklarında, ya da lenfatik hücrelerde hasara yol açan bazı tedavilerin (örneğin, radyasyon tedavisi, antitümöral ilaçlarla tedavi, uzun süreli kortizon kullanımı) yan etkileri gibi çeşitli patalojik durumlarda da gelişebilir. Hatta, antibiyotik kullanımı bile bağışıklık sistemini çökertebilir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Yanlış beslenme
Bağışıklık yetmezliğinin sebebi yanlış beslenme de olabilir. Bunun önüne geçmek için, yağlı etlerden ve şekerden uzak durmaya çalışın!

Streslerden kaçının!
Sürekli biçimde bitkinlik, stres, iş yoğunluğu ve fazla mesai altında ezilen veya hareketsizlik, idmansızlık, ve kilo fazlalığı gibi olumsuzlukları önemsemeyen kişiler, bağışıklık yetmezliğine ve sıkça yakalandıkları enfeksiyon hastalıklarına hiç şaşırmamalıdırlar.
Kendinizi aşırı derecede yormayın, düzenli olarak dinlenme araları verin, bedeninizi gerektiğince hareket ettirin, aşırı kilolarınızdan kurtulmaya çalışın ve kendinize uygun olduğuna inandığınız, örneğin yoga gibi gevşeme tekniklerini öğrenerek uygulayınız.

Sauna
Bağışıklık sistemini güçlendirmede kendini kanıtlamış eski bir yöntemdir. Ama bu aşırı sıcak ortama soktuğunuz bedeninizin mutlaka sağlıklı olması gerektiğini sakın unutmayın! Eğer o sırada herhangi bir enfeksiyon hastalığı(örneğin nezle) çekmekteyseniz,

sauna ortamı yüzünden ağır kalp ve dolaşım problemleriyle karşılaşabilirsiniz!

Vitamin ağırlıklı beslenin!
En önemli bağışıklık vitaminleri:

- *C vitamini,* limon, portakal, kivi, çilek ve kiraz gibi yumuşak meyveler, kuşburnu, kuşkonmaz, brokoli, lahana, soğan, ısırganotu, bezelye, dolmalık yeşil biber, turpgiller, domates, maydanoz ve ıspanakta bol miktarda bulunur.
- *A vitamini,* karaciğer, balıkyağı, yeşil ve sarı renkli meyvelerde bol miktarda bulunur. Ayrıca, brokoli, yeşil kabak, lahana, havuç, sarımsak, balkabağı, kırmızı biber gibi sebzelerde; ısırganotu, yeşil yulaf, adaçayı, kuşburnu, maydanoz, nane, şerbetçiotu ve rezene gibi, çayı demlenebilecek bitkilerde de A vitamini vardır.
- *E vitamini,* ayçiçeği yağı, badem ve fıstık çeşitlerinde, yeşil yapraklı sebzelerde, baklagillerde, ve tüm tahıllarda bol miktarda bulunur. Ayrıca, yumurta, süt, sakatat, yulaf ezmesi ve kuşburnunda bol miktarda E vitamini vardır. E vitamininin kandaki düzeyinin korunabilmesi için çinkoya ihtiyaç vardır ve en çok çinko içeren bitki de yulaftır.

Bol sıvı için
Vücudunuzda ne kadar çok sıvı varsa, dolaşımdaki bağışıklık sistemi hücreleri de o kadar hareketlilik kazanırlar. Günde en azından 2,5-3 litre sıvı, belki de madensuyu-meyve suyu karışımı biçiminde (oran 4:1) içilmelidir.

Buğday çimi yağı (Alm. Weizenkeimöl)
2-3 ay boyunca her gün, 2 kere 1 çay kaşığı dolusu buğday çimi yağı için. Bu yolla bolca B, B2, B6 vitamini, ayrıca E vitamini ve çok değerli proteinler, magnezyum ve bakır gibi önemli yapı taşlarını almış olacaksınız. Bağışıklık sisteminiz güçlenecektir. kısa süre içinde sinir sisteminiz yatışacak, deriniz gençleşecek ve saçlarınız sağlığını yeniden kazanacaktır.

Propolis tentürü (damlası)
Propolis, balarılarının balın yanı sıra ürettikleri bir yan üründür. Doğanın en güçlü antibiyotiği olduğu kabul edilir ve ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirici etkiye de sahiptir. Alman eczanelerinden temin edilebilir.
Kullanım dozajı: Yemeklerden 15 dakika önce, yarım bardak suya 5-6 damla damlatılarak içilir.

Şifalı bitkiler
Aşağıda adı geçen bitkilerin bağışıklık sistemini güçlendirdiği varsayılmaktadır. Tek başlarına veya birbirleriyle eşit oranda harmanlanarak demlenen bitki çayı günde 2-3 bardak, aç karnına veya öğün aralarında, tatlandırılmadan ve soğutulmadan içilir. İçilen her bardak çay taze demlenmelidir. Her bardak bitki çayına, yarım veya bir tatlı kaşığı *İsveç Şurubu* eklendiğinde, çayın güçlendirici etkisi daha da artacaktır.
Isırganotu, kuşburnu, civanperçemi, boyotu tohumu, yapışkanotu, ardıç kozalağı, asma yaprağı ve sapı.
Bitkiler çok ince kıyılarak eşit oranda harmanlanır.
Reçete: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki harmanı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirilir, kapağın altında yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür.

Echinacea (Ekinazya çayı)
Echinacea bitkisinden elde edilen preparatlar, bağışıklık yetmezliğine karşı artık tıp hekimlerin de hastalarına tavsiye etmeye başladığı çok önemli doğal ilaçlardır. Eczacınızdan alacağınız Echinacea preparatlarını(kapsül veya damla) mutlaka kullanın.

Ekinazya çayı: Öğütülmüş Echinacea kökleriyle hazırlanan süzer poşet çayları, "Ekinazya Çayı" adı ile, büyük marketlerde ve aktarlarda satılıyor artık. Günde 1-2 bardak olmak üzere, bu çayı 10-15 gün aralıksız kullanarak bir tedavi kürü uygulayabilirsiniz. Küçük çocuklar da dahil olma üzere, tüm aile bireylerinin böyle bir kür

uygulayarak enfeksiyon hastalıklarına karşı bağışıklık sistemlerini güçlendirmeleri önerilmelidir.

Homeopatik ilaçlar

-*Thuya occidentalis* - Kuzey Amerika'da yetişen, "Yaşam Ağacı" adlı ağaçtan elde edilir.

Thuya occidentalis D 3 seyreltisi, zayıflayan bağışıklık sistemini yeniden güçlendirebilir.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

Aromaterapi (Koku tedavisi)

Kokular, bağışıklık sistemini yönlendiren merkez sinir sistemini etkiler. Çürümüşlük kokuları ve asitli yakıcı kokular bağışıklık sistemini zayıflatır; hoş kokular ise onu güçlendirir. Hoş kokulu eterli yağlar bu amaçla kullanılabilir. Seçtiğiniz eterli yağları, sünger taşlarının üstüne damlatarak, çalışma odanıza veya yatak odanıza koyabilirsiniz.

Bağışıklık sistemini güçlendiren eterli yağlar: Ökaliptus *(Eucalyptus globulus),* Angelika *(Angelica archangelica),* Bergamot *(Citrus bergamia)* Lavanta *(Lavandula officinalis veya L. Angustifolia),* Kekik (*Thymus vulgaris),* Cajeput *(Melaleuca leucadendra)*, Tea Tree oil *(Melaleuca alternifolia).*

Bal ve Elma sirkesi!

Bal ve elma sirkesiyle hazırlayacağınız şurup bağışıklık sisteminizi güçlendirecektir.

Reçete: Bir tatlı kaşığı dolusu çiçek balı ve bir tatlı kaşığı dolusu elma sirkesi, oda sıcaklığındaki bir bardak suya eklenir, iyice karıştırıldıktan sonra, sabahları aç karnına başlanarak, gün boyunca 2-4 bardak içilir. Su yerine madensuyu da kullanılabilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Eğer bir engel yoksa, bebeğinizi kendi sütünüzle besleyin! Bu beslenme biçimi, güvenilir bir bağışıklık sisteminin temelini oluşturur.
- Sigara ile vedalaşın ve alkolü çok aza indirin! Çünkü duman, solunum yolları mukozasını ve epitellerini tahrip eder, nikotin ise önemli vitaminlerin vücuttaki düzeyini azaltır. Aşırı alkol tüketimi yüzünden, timus bezinin ve dalağın savunma güçleri azalır.
- Bedeninizi sertleştirin! Özellikle kışın sık sık açık havaya çıkın. Sabahları aldığınız değişken duşlar kan damarlarınıza egzersiz yaptırır ve böylece bedeniniz soğuğa karşı eskiden olduğu gibi duyarlı olmaktan kurtulur. Uygulama şöyle olur: Önce 1 dakika boyunca sıcak duş alın ve bu arada vücudunuzu esnetin ve gerin. Sonra duş kafasını elinize alarak, sağ ayağınızdan başlamak üzere, dayanabileceğiniz soğukluğa ayarlayarak, bacağınızda önce dıştan sonra da içten olmak üzere yukarıya çıkıp inin. 10 saniye kadar sonra sol bacağa geçerek aynısını yapın. Sonra aynı yöntemi kollara da uygulayın. Sonunda da göğsünüzü, karnınızı, ensenizi ve yüzünüzü soğuk suyla yıkayın. Uygulamanın tümünü bir kere daha tekrarlayın.



Demir eksikliği

Belirtiler

-Tırnakların kolayca kırılması, saçların incelmesi ve dökülmesi, dudaklarda çatlaklar ve baş dönmesi, kulak uğuldaması, demir eksikliğinden kaynaklanan basit belirtilerdir.

-Belirgin solgunluk ve çabuk yorulmak gibi, odaklanma bozuklukları ve sinirlilik halleri de demir eksikliğinin belirtileridir.

-Ama tüm bunlara karşı kansızlık, demir eksikliğinin en tehlikeli belirtilerindendir ve bu tehlike özellikle gebelik döneminde artar, çünkü kansızlık, olası bir düşük riskini 3-4 kat arttırabilir.

-Tıp otoriteleri artık demir eksikliğinin, davranış biçimlerinde değişimler ve uyku bozuklukları, depresyonlar ve kas işlevlerinde bozulmalar gibi durumlarda önemli bir risk faktörü olduğunu, çocuklarda ise öğrenmeyi güçleştirdiğini düşünüyorlar.

Nedenler

Yeryüzünde en çok rastlanan ağır metal demirdir; ama bu durumun insan sağlığına herhangi bir katkısı olmaz. Çünkü demir besinlerle vücuda alınır ve besinlerde proteinlere bağlı organik kompleksler biçiminde bulunur. Midede hidroklorik asitle karşılaştığında da ancak emilmeye uygun bir biçime dönüşür. Dünya nüfusunun en azından yarısında demir eksikliği vardır, bu eksiklikten kaynaklanan kansızlıkların %80 kadarı ise anemi olarak adlandırılır. Ama yine de, dengeli bir beslenme sayesinde organizmamızı gerekli miktarda demirle besleyebiliriz.

Sporda, gebelikte, adet kanamalarında, bazı belirli hastalıklarda ve çocuğun gelişme çağında demir ihtiyacı artış gösterir ve demir eksikliği riski yine yükselir.

Kansızlığın başlıca nedenleri ise, fark edilemeyen sürekli kan kayıplarıdır; örneğin mide ve bağırsak ülserleri, hemoroitler ve aşırı adet kanamaları.

İmmünolojik gerçekler
Demir eksikliği bağışıklık sistemimizi kesinlikle etkilemez, hatta onu güçlendirir bile! Çünkü bakterilerin büyük bir bölümünün en önemli besin maddesi demirdir. Başka bir deyişle: Demir eksikliği olan kişiler belirli bir ölçüde enfeksiyonlara karşı koruma altında sayılabilir, çünkü zararlı mikroorganizmalar o kişilerde pek az besin maddesi bulabilirler. Ama yine de, kronik bir demir eksikliğinin tedavi edilmemesi yanlış olur, çünkü bu eksikliğin yol açabileceği zararlar tehlikeli boyutlara ulaşabilir. Ama akut bir enfeksiyondan şikayetçi olanlar, kısa bir süre boyunca demir içermeyen gıdalarla beslenebilirler.

Psikolojik gerçekler
Demir eksikliği, pek alışık olmadığımız yeme biçimlerinin ortaya çıkmasıyla da kendini belli edebilir. Örneğin yaşlı bir kadın, her tarafı çamur içinde olan bir havucu yıkamadan yemeye başlayabilir. Başkaları ise, kerevize veya saksı toprağına karşı şiddetli bir açlık hissedebilirler. Demir eksikliğinin hangi biyolojik yolla bu iştah bozukluklarına neden olabildiği henüz açıklıkla ortaya çıkarılabilmiş değildir. Ama bilim adamları, onun dilimizdeki tat alma duyusunu etkilediğini varsayıyorlar.

Anemi
Genel dolaşımdaki kanda hemoglobin miktarının düşmesi (normalde erkeklerde 13-17gr/100ml, kadınlarda 11-16gr/100ml), alyuvarların sayısındaki ya da içerdikleri hemoglobin miktarındaki azalmaya bağlıdır. Anemi(kansızlık) tanımının bilimsel özeti budur. "Demir eksikliği anemisi" ise kansızlığın en çok rastlanan türüdür.

Dikkat!
Zengin içerikli demir preparatlarını doktor tavsiyesi almadan kesinlikle kullanmayınız! Çünkü bunların çok güçlü yan etkileri

vardır. Uzun süreli bir yanlış kullanım, tehlikeli demir birikimlerine, yani sonuçta ağır metal zehirlenmesine yol açabilir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Beslenmenizde değişiklikler yapın

Demir, yumurta, balık, mercimek, karaciğer, et, yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllarda bulunur. Ayrıca, böbrek, bira mayası, avokado, armut, şeftali, balkabağı, soya fasulyesi, pirinç, kuru üzüm, kuru erik de demir bakımından zengindir. Bitkilerden ise, mayıs papatyası, rezene, meyankökü, ısırganotu, yeşil yulaf, maydanoz, nane, kuşburnu ve buğday zengin demir kaynaklarıdır.
Ama en iyi emilim oranı (%15 civarında) et, karaciğer, yumurta ve balıkta gerçekleşir. Yani, sebze, meyve ve tahıllara kıyasla, et, karaciğer, yumurta ve balıktaki demirin emilim oranı(organizma tarafından sindirimi) 15 kat fazladır. Daha da açıkçası, hayvansal besinlerle vücudunuza giren 100 demir molekülünden 15 tanesi kana karışırken, bitkisel besinlerle vücudunuza giren 100 demir molekülünden sadece 1 tanesi kana karışabilir.

Ama bu gerçek, çoğunlukla hayvansal besin tüketmek için çıkartılmış bir davetiye olarak algılanılmamalıdır. Çünkü C vitamini, hayvansal besinlerdeki demirin emilim oranını %30'a yükseltebilir ve bu vitamin genellikle bitkisel besinlerde bulunur.
Yağsız bir bifteğin yanında taze bir yeşil salata ve tatlı olarak da meyve salatası veya taze sıkılmış bir bardak portakal suyu, demirin ne kadar önemli olduğunun bilincinde olanlar için bile vazgeçilemez bir beslenme biçimidir.

Demiri harcamayın!

Besin maddelerindeki demir, kaynatma, kızartma veya ızgara yüzünden azalır. Bu yüzden mümkün olduğunca çiğ sebze ve salata yiyin ve uzun pişirme sürelerinden kaçının!

Uzakdoğudan bir uygulama!
Örneğin Hindistan ve Çin gibi ülkelerde, demir eksikliğinin giderilmesinde uygulanan bir yöntemi de tanıtmak istiyorum: Bir elma alınır ve ona 10-15 iğne batırılır. Bu sanat eseri bir gün bekletildikten sonra 25mg civarında demir içeriyordur ve bu miktar bir insanın günlük demir ihtiyacının iki katıdır. Meyvenin yeni tadı ve olası yan etkileri hakkında tabii ki herhangi bir bilgimiz yok!

Isırganotu çayı
Isırganotu yüksek miktarda demir içerir. Bitki ayrıca, özellikle A ve C vitamini ve organizmayı güçlendiren lesitin ve silikat gibi mineralleri de içerir.
Reçete: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yaprak, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan ve tatlandırılmadan içilir.
Genç ısırganotu sürgünleri, ıspanakla karıştırılarak pişirilebilir veya ince kıyılarak salatalara da eklenebilir.

Ispanak yararsızdır!
Ispanak yendiğinde tüm demir sorunlarının ortadan kalkacağı inancı, pek çok çocuğun ıspanaktan nefret etmesine yol açmıştır. Ama çocukluğumuzun bu kabusu meğerse ününü hiç de hak etmiyormuş! Gerçi ıspanak yüksek miktarda demir içerir, ama bu demir kimyasal bir bağla oksal asidine bağımlı olduğu için, ancak çok az bir miktarı organizma tarafından özümlenebilir.

Homeopatik ilaçlar
-*Urtica urens* – Taze ısırganotundan elde edilir.
Urtica urens Ø(başlangıç tentürü), demir eksikliğine karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3-4 kere 20-25 damla alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Ferrum metallicum – Metal demirden elde edilir.
Ferrum metallicum D 2 seyreltisi, genel güçlendiricidir ve kansızlıktan kaynaklanan bitkinlik ve dikkat toplaşımı bozukluklarına karşı başarılıdır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5 granül dil üstünde eritilir.

-Ferrum Pentarkan – Metal demirin yanı sıra çeşitli homeopatik maddeler de içeren bir kombinasyon preparatıdır.
Sadece demir içermekle kalmayıp, organizmanın demiri özümleyebilme yeteneğini de güçlendirir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet alınır.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Demire önem verilen bir beslenmede sadece demir bulunması yetmez, ayrıca yüksek miktarda C vitamini de alınması gerekir; çünkü C vitamini demirin emilim yüzdesini arttırır. C vitamini öncelikle, çilek ve kiraz gibi yumuşak meyvelerde, turunçgillerde ve yeşil sebzelerde bulunur. Yüksek miktarda C vitamini içeren besinler ise, kuşkonmaz, kuşburnu, avokado, brokoli, kavun, greyfurt, lahana, limon, maydanoz, soğan, portakal, dolmalık biber, bezelye, ananas, turpgiller, ısırganotu, şalgam ve domatestir.
- Taze sebze ve meyvenin ön plana çıktığı dengeli bir beslenme, organizmanın gerek duyduğu demir miktarının düzenlenmesinde önemli rol oynar.
- Sigara içilmemelidir! Nikotin, organizmanın C vitamini deposunu yağmalayarak, demir emilimi yeteneğini azaltır!
- Gebelik önleyici ilaçların seçimi de demir eksikliğine karşı alınan bir önlem olarak düşünülmelidir. Çünkü gebelik önleyici ilaçlar, adet kanamalarını %60 civarında azaltarak, organizmanın demir ihtiyacı düzeyini düşürür. Rahim içine yerleştirilen spiralde ise durum farklıdır: Bu durumda kayıp %60 artar; bu yüzden spiral kullanımı demir yetersizliğinin ve kansızlığın başlıca risk faktörü olarak görülmelidir!

- Mide ekşimesine ve geğirmeye karşı kullanılan, mide asidini emen ve sindirimi yatıştıran ilaçlara dikkatle yaklaşın! Bu ilaçların çoğu metal bireşimler(alüminyum ve magnezyum) içerir ve bunlar organizmamızda gerçek bir demir tüketiciliği yaparlar. Bu tür ilaçların uzun süreli kullanılması doğru değildir. En doğrusu, mide asidi oluşturmayacak bir beslenme biçimine geçmektir.
- Sağlık kontrollerinizi düzenli olarak yaptırın. Bu kontrollerde yapılan testlerde, kanınızda yeterli miktarda demir bulunup bulunmadığı saptanacaktır.

Gut (damla hastalığı)

Belirtiler

-Romatizma ağrılarına benzeyen ağrılar genellikle geceleri nöbetler halinde görülür.
-Deri kızarır ve ısınır, hasta eklem şişer ve ağrı bazen dayanılamaz hale gelir.
-Bu krizler günlerce sürebilir.

Nedenler

Gut hastalığının başlıca nedeni, besinlerle aldığımız pürinlerdir. Bu maddeler insan vücudunda ürik aside dönüşür ve onun kristalleri de öncelikle eklemleri, kemiklerin üstünde kirişlerin kaymasını sağlayan kesecikleri(bursa) ve kirişleri tutarak ağrılı değişimlere yol açar.

Fizyolojik gerçekler
Romatizma hastalarının çoğu, eğer özel bir diyet uygulamış olsalardı hastalığa yakalanmayacaklarına inanırlar. Bilim adamlarının büyük bir çoğunluğu ise, bu konuyla ilgili olasılıkların abartılmaması gerektiğine inanıyorlar. Gerçekten de, kısa sürede iyileştirici etki yapabilecek bir romatizma diyeti(veya gut diyeti) önerebilmek mümkün değil; çünkü böyle sihirli bir diyet yok! Ama romatizma ve gut hastalarına uygulatılan, asitten arındırma kürlerinin başarılı sonuçlar verebileceğini kesinlikle göz ardı etmemek gerekir.

Psikolojik gerçekler
Psikosomatik hastalıklarla ilgilenen hekimler artık, romatizma eksenli hastalıklarda, belirli bir romatizma kişiliğinden söz ediyorlar. Bu sava göre romatizma hastası, kendisini sağlıklı kişilerden farklı kılan ve hatta hastalığın oluşmasına önemli katkı sağlayan bazı belirli kişilik özelliklerine sahiptir. ABD'nde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, özverili, özezimci(mazoşist), uyumlu, çekingen, durgun ve kusursuzluğu önemseyen bir kişidir. Ve romatizma hastası kadınların yaşam öykülerinde de, anneleri tarafından pek kabullenilmedikleri ve babalarının ise çok disiplinli olduğu fark edilmiştir.
Gut ve artrit(eklem iltihabı) hastaları genellikle, saldırgan davranışlarını kontrol etmekte zorluk çeken kişilerdir. Birine kızdıklarında duygularını açığa vurmaz, o yıkıcı enerjilerini kendilerine yöneltirler. Çok ender olarak, başkalarına karşı aniden kızgınlıkla köpürür ve saldırganlaşabilirler.
Ama gerçekte çok başka kişilik özelliklerine sahiptirler: Aşırı ölçüde yardımsever ve duygudaştırlar, çevrelerindeki yırtıcı kurtlar arasında bir iyilik meleği gibidirler sanki ve özellikle de bu saygıdeğer kişilik özellikleri yüzünden romatizmal eklem hastalıklarına yatkınlaştıkları varsayılmaktadır.

Kalıtımın da etkisi olabilir!
Eğer ana babadan biri veya her ikisi hastalığa yakalanmışsa, çocukların gut hastalığına yakalanma olasılığı yüksek olur. Aile

bireylerinin bu hastalıkla ilgileri konusunda bilgi sahibi olursanız, kuşkulu durumlarda hastalığa karşı bilinçli önlemler alarak sağlığınızı koruyabilirsiniz.

İdrar arttırıcı ilaçlara ve diyetlere dikkat!

Bazı bitki çayları ve besinler, idrar arttırıcı etkileri yüzünden, böbrekleri, idrar kesesini ve kalbi normalin üstünde çalışmaya zorlayabilirler. Kalp, böbrek ve idrar kesesi etkinlikleri sınırlı olan hastalar, bu tür uygulamalara başlamadan önce doktorlarına başvurarak bilgi almalıdırlar!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Huş ağacı yaprağı!

Latince adı Betula pendula, yöresel adları ise Ak Huş veya Salkım Huşu olan ağacın yaprakları ile çay demlenebilir. Huş yaprağının çayı, böbrekleri kesinlikle yormadan idrarı arttırır ve idrarla birlikte ürik asidin de dışarı atılmasını sağlayabilir. Hiçbir yan etki içermeyen bir diüretik olduğu kanıtlanmıştır.

Ama yine de, idrar söktürücü bitki çaylarının ve ilaçların öncelikli sayılabilecek yan etkisi huş yaprağında da vardır! Vücut yapısının temel elementlerinden olan kalsiyumun düzeyi, idrarın artmasıyla orantılı biçimde düşmeye başlar. Bu durumda, düşüşü dengeleyebilecek kalsiyum preparatları kullanılabilir. Ama daha da doğrusu, bol miktarda kalsiyum içeren bir idrar söktürücü bitkinin, huş yapraklarıyla eşit oranda harmanlanarak kullanılmasıdır. Böylece kalsiyum kaybının önüne geçilmiş olur. Bu durumda kullanılabilecek bitki ise, çok değerli hindiba oluyor!

Reçete: İnce kıyılarak eşit oranda harmanlanmış huş yaprağı ve hindiba yaprağı karışımından 1 tatlı kaşığı dolusu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, soğutulmadan, aç karnına veya öğün aralarında içilir.

Koyungözü /Çayır Papatyası *(Bellis perennis)*
İlkbahar başlangıcında kırlarda boy gösteren ilk papatya benzeri çiçektir ve ekim ayına kadar sürekli çiçeklenir. 10cm kadar yükselen sapın ucunda tek bir çiçek vardır. Sarı göbeğinin çevresinde dizilmiş beyaz yaprakların yere bakan tarafları ise kırmızımtırak renklidir. Toprak hizasındaki yapraklarıyla birlikte olmak üzere, kökün hemen üstünden kesilir. Çiçek, sap ve yapraklar kurutularak ince kıyılır.

Koyungözü çayı, gut hastalığına, kansızlığa karşı ve genel metabolizmanın uyarılması amacıyla başarıyla kullanılabilir.
Reçete: 1 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, soğutulmadan ve tatlandırılmadan, aç karnına veya öğün aralarında içilir.

Bol su için!
Günde en az 5-6 bardak su için; çünkü su ürik asidin dışarı atılmasına yardımcı olur.

Diyet
Uygulanan beslenme diyetleri gut hastalığını durduramaz, ama eklemlerdeki iltihaplanma sürecini yatıştırabilir. Eğer beslenmenizi 3 litre sıvı ve 800 kaloriyle sınırlayabilirseniz, ürkütücü yan etkileri olan kortizon kullanımına gerek kalmayabilir!

Balık
Balık, gerçek bir ağrı ve iltihaplanma yok edicisidir! Öncelikle uskumru, somon ve ringa balıklarında bulunan Omega-3 asitleri, iltihaplanmaları başlatan mediatorların etkinliğini belirli bir dereceye kadar azaltabilirler. İltihaplanma mediatorları, romatizmalıların tipik eklem şişkinliklerini ve ağrılarını başlatan, organizmanın ürettiği maddelerdir.

İsveç Şurubu kompresleri!
Ağrılı ve şiş bölgenin üstünü tamamen örtebilecek büyüklükte bir pamuk tabakası İsveç Şurubu ile ıslatılır ve o bölgenin üstüne yatırılır. Şurubun çabuk kurumaması ve yatak çarşafını lekelememesi için, pamuğun üstü bir naylon parçasıyla örtüldükten sonra sargı beziyle tespit edilir. Kompres, eğer rahatsızlık vermiyorsa, gece boyunca etkilemeye bırakılabilir.
Ağrı, kızarıklık ve şişlik kısa sürede ortadan kalkacak ve hasta rahat bir gece geçirecektir. **Alkol içerikli İsveç Şurubu** bazı eczanelerde ve pek çok aktarda satılmaktadır.

Çay Ağacı yağı (Tea Tree oil) **kompresleri**
Bu kompresler, hasta eklemlerin özellikle akut kızarıklıklarına ve şişliklerine karşı başarılıdır.
Soğuk suyla ıslatıldıktan sonra hafifçe sıkılmış bir bez parçasına 15-20 damla çay ağacı yağı serpiştirilir ve ağrılı eklemin üstüne sarılarak, 30 dakika veya daha uzun bir süre bekletilir. Kızarıklık ve şişlik dağılacak, ağrılar yatışacaktır.

Önemli şifalı bitkiler
Gut ve romatizma hastalıklarında, ürik asit düzeyini düşürebilecek idrar söktürücü ve kan temizleyici özelliğe sahip önemli bitkiler, tek başlarına veya uygun görülen bitkiler eşit oranda harmanlanarak, günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında içilebilir.
Fasulye kabuğu, atkuyruğu, hindiba, ısırganotu, huş ağacı yaprağı, nane, civanperçemi, melekotu kökü, altınbaşak, yeşil yulaf, funda çiçeği, çobançantası, mürver çiçeği, lavanta, yapışkanotu, biberiye ve ayrıkotu kökü.

Homeopatik ilaçlar
-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D 30 seyreltisi, hasta eklemde oluşan ağrılara ve alevlenmelere karşı etkilidir. Ayrıca, hastayı susatarak daha fazla su

içmesine ve böylece artan idrarla birlikte ürik asidin de dışarı atılmasına yardımcı olur.
Kullanım dozajı: Akut durumlarda bir kerede 10 granül dil üstünde eritilir.

-Bryonia – *(Bryonia cretica)* Zehirli bir bitki olan Akasma kökünden elde edilir.
Bryonia D 4 seyreltisi, yavaş gelişen ağrılara karşı kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Arnica – *(Arnica montana)* Öküzgözü adlı bitkiden elde edilir.
Arnica D 30 seyreltisi, soğuk kompreslerin rahatlatıcı olduğu durumlarda, ağrıyı ve duyarlılığı yatıştırır.
Kullanım dozajı: Saat başı 10 granül dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Fazla kilolarınızdan kurtulun! Çünkü fazla kilosu olan kişinin eklemlerinde aşınma belirtileri oluşur ve bu yüzden eklemin kendini yenileyebilme(regenerasyon) yeteneği azalır.
- Alkolden uzak durun! Çünkü o ürik asidin dışarı atılmasını frenler. Özellikle alkolle şekerin bir arada bulunduğu, likör ve tatlı şarap gibi içkiler çok tehlikelidir.
- Purin alımını sınırlayın! Ete, salama ve sosise pek yaklaşmayarak, balığa ilgi gösterin! Ağırlıklı bir vejetaryen beslenme biçimi çok yararlı olacaktır.
- Gerçek purin bombaları olarak, kalp, böbrek ve karaciğer gibi sakatatlar sayılabilir. Barbunya ve beyaz fasulye gibi, bezelye ve tost ekmeği de ürik asit düzeyini yükseltir.
- Eklemlerinizi güçlendirmek için düzenli biçimde spor yapın, bisiklete binin veya yürüyün. Ani yön değişimi gerektiren, örneğin tenis gibi hızlı sporlardan kaçının, hafif sporlara ve yürüyüşlere yönelin. Eklemlerin korunabilmesi için, ölçülü biçimde aletli jimnastik yapmak çok yararlı olacaktır.

Kolesterol, yüksek

Belirtiler

-Kanda kolesterol ve /veya yağ düzeyinin yüksek oluşu ve ayrıca da, yağ-protein kompleksinin normal olmayan bireşimi.

-Lipid metabolizmasındaki aksaklıklar genelde belirti vermeden gelişir; ancak kontrol amaçlı testler sayesinde ortaya çıkarılır.

Nedenler

Kolesterol vücudumuzda üretilir; kanın normal elemanlarından biridir. Başta karaciğer olmak üzere, tüm organlarımız onun oluşumunu(biyosentez) gerçekleştirebilecek yeteneğe sahiptir. Bu durumda vücudumuz ayrıca besinlerle de kolesterol almak zorunda değildir. Ve yüksek bir kolesterol düzeyinin başlıca nedeni budur: Yanlış beslenme, yani besinlerle birlikte fazla yağ almak. Ama yine de, tümüyle yağsız beslenen kişilerin organizmasında yüksek miktarlarda kolesterol üretilebilir.

Biyolojik gerçekler

Toplam kolesterol ölçümünde LDL ve HDL kolesterol oranlarına bakılır. LDL(kötü kolesterol), kalp-damar hastalıklarının oluşumunda belirleyici rol oynar; HDL(iyi kolesterol) ise, belirli bir koruyucu etkiye sahiptir.

Kan yağlarındaki artış, damar sertliği konusunda çok önemli bir risk faktörüdür. LDL'nin kandaki normal değerleri 130mg/dl'nin altındadır; 130-159mg/dl arasındaki değerler orta derecede hastalık tehlikesinin, 160mg/dl üzerindeki değerler ise yüksek derecede damar hastalığı tehlikesinin işaretidir. Aynı zamanda, eğer kan basıncı da yüksek seyrediyorsa, yüksek kolesterol değerleri, koroner damar hastalıklarının, enfarktüsün(kalp) ve beyin kanamasının oluşumunu da kolaylaştırır.

Aynı miktarlardaki aynı besinlerle beslenen iki kişiden birinin fazla miktarda kolesterol alırken, ötekinin daha az kolesterol almasının

nedeni henüz bilinmiyor. Hatta bazı verilere göre, besinlerle alınan kolesterol, vücudun ürettiği kolesterol miktarını azaltıyormuş. Ama gerçek olan bir şey var yine de: Bol miktarda hayvansal yağ tüketimiyle vücut önemli miktarda kolesterol alır!

Önlem alarak sağlıklı kalın

Kolesterolü azaltın!

Kolesterolü her şeyden önce hayvansal besinlerle alırız. Bitkisel besinler ise hemen hemen hiç kolesterol içermezler. Hayvansal besinlerde ise sadece et değil, süt, peynir, tereyağı, yumurta ve tabii ki balık ve kabuklu deniz ürünleri de kolesterol içerir. İyileştirici özellikler içeren bir beslenmenin temelini değerli besinlerin oluşturması gerekir;

- Taze meyve ve sebze, baharat, patates, fındık-fıstık türleri, tohumlar, tam tahıl ürünleri(rafine edilmemiş) ve soğuk sıkılmış bitkisel yağları bolca yiyin.
- Protein içerikli olarak da, taze süt, ayran, soya ürünleri, patates, tam tahıl ürünleri yiyebilirsiniz. Az miktarlarda taze yumurta, balık veya yağsız et de yiyebilirsiniz.
- Dikkat: Karides ve öteki deniz kabuklularında yüksek miktarda kolesterol vardır!
- Şekerden kaçının! Tatlılar, beyaz unlar, konserveler ve katkılı hazır yiyeceklerin yanı sıra, ne yazık ki fast food ürünlerinden de uzak durmanız gerekir.
- Genel yağ tüketimi kısıtlanmalıdır. Bu yüzden, saklı yağlardan da kaçınmayı bilmelisiniz: Salam, kurabiye, bisküvi, çikolata vb.

Yulaf!

Yulaf ezmesi veya yulaf kepeği kolesterol düzeyini düşürür! Yulaf lifinin suda eriyebilme özelliği sayesinde, 4-6 haftalık bir kür sonunda kolesterol düzeyi %20-25 oranında düşebilir.

Reçete: Sabahları kahvaltı niyetine, bir tabağın içine 2-4 yemek kaşığı dolusu yulaf ezmesi koyulur ve üstüne diyet süt ve ayran veya meyve suyu eklenerek, yulaf ezmesinin yumuşaması beklenir. Yeterli derecede yumuşayan yulaf ezmesi kaşıklanarak yenir. Bu kahvaltı sizi öğlen saatlerine kadar tok tutacaktır.
Ayrıca, beyaz ekmek yerine sürekli olarak yulaf kepeği ekmeği yemeye kendinizi alıştırın. Yulaf ezmesi ve kepeği ayrıca, kan şekerinin belirli düzeyde kalmasına yardımcı olur ve kan basıncı da %10 civarında düşer.

Niyasin (B3 vitamini)
B3 vitamini, suda eriyen vitaminler gurubundandır. Aşırı doz kullanılsa bile vücutta birikim yapmadan, idrarla birlikte dışarı atılır. Eczacınızın veya doktorunuzun önerebileceği en yüksek dozun kullanılması gerekir.
B3 vitamini, karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasına yardımcı olur. Kolesterolü düşürür, safrakesesi ve mide sıvılarının salınımı ve seks hormonları sentezine katılır, dolaşımı uyarır; unutkanlığa, erken bunamaya ve uykusuzluğa karşı etkilidir.

Elma sirkesi – Bal – Su
Yüksek kolesterole karşı, sabah aç karnına başlanarak, gün boyunca pek çok kere 1 bardak içilir. Salatalarda da elma sirkesi kullanılır.

Reçete: Oda sıcaklığındaki 1 bardak suya 1 tatlı kaşığı dolusu çiçek balı ve 1 tatlı kaşığı elma sirkesi eklenerek iyice karıştırılır ve içilir. Su yerine madensuyu da kullanılabilir.

Sarımsak
Kandaki kolesterol düzeyini ve kan basıncını düşürür. Kan damarlarının iç yüzeyinin temizlenmesini ve temiz kalmasını sağlar, tromboz(pıhtı) oluşumunu önler.
Sarımsak yiyebilen kişiler kendi dozajlarını bilirler. Sarımsak yiyemeyenler ise, eczanelerden aldıkları sarımsak drajelerini veya sarımsak tentürünü(damla) kullanabilirler.

KAS ve KEMİK YAPILARI BÜTÜNLÜĞÜ

Artroz (eklem kıkırdağı dejenerasyonu)

Belirtiler

-Artroz belirtileri, sadece hastalığa yakalanan eklemle sınırlıdır. Başlıca belirtiler, ağrı ve eklem hareketlerinin sınırlanmasıdır. Ağrı tipiktir: Eklem hareket halindeyken veya üstüne yük bindiğinde beliren ağrı, dinlenmeyle kaybolur veya şiddeti azalır. Eklem hareketlerinin yeniden başladığı sabah saatlerinde şiddeti artan ağrı eklemler ısındıkça azalmaya başlar. Hareket kısıtlılığı mekanik bir nedenle meydana gelir. İki kemiğin birleştiği eklem düzeyi düzgün, pürüzsüz ve kaygan olacağına, pütürlü, çentikli ve bozuktur. Eklemlerin, daha doğrusu eklem kıkırdaklarının kronik dejeneratif değişiklikleri, hasta eklemin altındaki kemikte yeni kemik oluşumlarıyla birlikte seyreder. Eklem kıkırdağı artık yıpranmış, aşınmış, hatta harap olmuştur.

-Artrozun tipik yerleşim bölgeleri, omur eklemleri, kalça ile uyluk arasındaki eklem, diz eklemi ve özellikle el başparmaklarının eklemleridir. Artroz, genellikle organizma dokularının normal yaşlanma sürecinin bir parçasıdır.

-Artrozun son aşamasında, hareketleri önemli ölçüde kısıtlayan eklem deformasyonları oluşur; bu deformasyonlar nedeniyle ortaya çıkan hatalı baskıları omurga hareketleriyle dengelemeye çabalayan hastada ağrılı sırt gerginlikleri oluşabilir.

Nedenler

Ortaya çıkış nedenlerine göre iki çeşit artroz vardır:

- Birincil artroz, yaşlılığın veya eklemlere aşırı yük bindirilmesinin(örneğin aşırı kilo, ağır çalışma şartları veya bazı spor türleri) bir sonucudur.
- İkincil artroz ise, doğumsal eklem değişikliklerinin veya bazı hastalıkların (örneğin romatizma ve şeker hastalığı) veya kazaların bir sonucudur.

Biyolojik gerçekler
Eklem kıkırdağı, kan dolaşımı sisteminden yararlanmadan eklemlerin kayganlığını sağlamaya çalışır. Bu yüzden, yaralanmalar sonucunda kolaylıkla kendini yenileyemez. Yani artroz yüzünden kıkırdakta önemli bir aşınma meydana gelmişse, hastanın uzun bir iyileşme sürecini göze alması gerekir.

Psikolojik gerçekler
Artroz hastalığında küçük bir pürüz: Belirtilerin gelişim süreci yavaştır ve eklem hareket ettirildiğinde yok olurlar. Bu durum öncelikle, güç gerektiren sporlara düşkün olanları baştan çıkarır ve etkisi azalan ilk belirtileri göz ardı ederek antrenmanlarını sürdürürler.
Ama sonunda ağrılar dayanılamaz boyutlara ulaştığında doktora giderler ve genellikle geriye dönüşü olmayan bir eklem aşınmasıyla karşılaşırlar.
Eklem kıkırdağını etkileyerek yıkımına yol açan hastalıklar, ikincil artroz nedenleridir. Bunlar arasında eklem çıkık ve kırıkları, akut artritler, sık eklem içi kanamalar ve eklemde ürik asit birikmesi(gut) sayılabilir.

Artroz/Artrit
Artroz ve artrit belirtileri birbirlerine o denli benzeyebilir ki, hastalığın başlangıç sürecinde uzman hekimler bile bu iki hastalığı birbirinden ayırt etmekte zorlanabilirler. Ama uygulanacak olan tedavinin tam hedefe yöneltilebilmesi için, tanının doğru koyulması gereklidir. Konulan tanının doğruluğunu onaylatmak için bir romatoloji veya ortopedi uzmanına danışmak doğru olacaktır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Balık
Balık, gerçek bir romatizmal ağrı ve iltihaplanma yok edicisidir. Öncelikle uskumru, somon ve ringa balıklarında bulunan Omega-3

asitleri, iltihaplanmaları başlatan medjatorların etkinliğini belirli bir dereceye kadar azaltabilirler; iltihaplanma mediatorları, eklem şişliklerini ve buna bağlı olarak artroz hastalarının ağrılarını başlatan, organizmanın ürettiği maddelerdir.

İbuprofen
İbuprofen içerikli ağrı kesiciler artroz hastaları için en uygun ilaçlardır. Eczacınızdan bilgi alın.

Beslenmede değişiklik
Artroz hastalarının yüksek miktarlarda kalsiyuma, C, E, B1, B6 ve B12 vitaminlerine ihtiyaçları vardır. Bu yüzden beslenme programınızda meyve, peynir ve tam tahıl ürünlerine öncelik tanıyın. Daha az yağlı et ve daha çok balık ve tavuk yiyin. Ayrıca, düzenli olarak öğlen yemeklerinizin üstüne bira mayası tozu serpin.

Tüm bunların yanı sıra, fazla kilolarınızdan kurtulmanız gerekir! Eklemlere baskı yapan ağırlık ne kadar artarsa, onların aşınma ve iltihaplanma riski de o kadar artacaktır.

Soğuk uygulamaları
Hastalığın ağrılı ataklarında mutlaka soğuk kompresler yapılmalıdır. Örneğin, içinde buz parçaları bulunan bir havluyla yapılan ve 15-20 dakika süren kompresin ardından, derinin tekrar ısınabilmesi için 10-15 dakika ara verilir ve soğuk kompres yeniden uygulanır.

İsveç Şurubu kompresleri
Ağrılı ataklarda veya şişliklerde İsveç Şurubu kompresleri de çok rahatlatıcıdır. Şurubun etken maddeleri, kompres bölgesindeki kan dolaşımını hızlandırarak, ağrıyı ve şişlikleri dağıtabilir. Kompresin belirli bir süresi yoktur; gece boyunca da etkilemeye bırakılabilir.

Hasta eklemi tümüyle örtebilecek büyüklükte bir pamuk tabakası şurupla iyice ıslatılır ve ekleme sarılır. Kurumaması ve yatak çamaşırlarına leke yapmaması için, kompresin üstü bir naylon parçasıyla örtüldükten sonra, sargı beziyle tespit edilir.

Alkol içerikli İsveç Şurubu, pek çok eczanede ve aktarlarda satılmaktadır.

Eterli yağlar

Biberiye, mercanköşk ve lavanta yağları, sürüldükleri bölgenin kan dolaşımını hızlandırır; kokuları buruna çekildiğinde ise ağrı duygusunu hafifletirler. Yağları eşit oranda karıştırın ve sıcak bir komprese 10-15 damla serpiştirdikten sonra hasta ekleme sarın. Bir kerede 10-15 dakika süreli bu kompresleri gün boyunca pek çok kere uygulayabilirsiniz.

Akut artroz ataklarında, eklem içinde kanama olabileceği düşünülerek, sıcak kompres yapılmamalıdır!

Glukozamin + Kondroitin

Glukozamin bir besin maddesidir, ayrıca bedenin kıkırdak hücreleri tarafından da üretilir. Onun esas görevi, kıkırdağın kendini yenileyebilmesi için gerekli olan, glukozaminoglikanlar denilen uzun şeker zincirlerinin üretimini desteklemektir. Bir başka önemli kıkırdak yapıcısı olan kondroitin ise, inek, köpekbalığı ve balina kıkırdağından elde edilerek besin takviyesi olarak üretilir.

Glukozamin, tahrip olmuş kıkırdağın yeniden oluşmasını destekleyerek etkili oluyor. Ayrıca, kıkırdak metabolizmasını, onun parçalanıp dağılmasını önleyecek biçimde etkiliyor. Buna ek olarak, yangıyı önleyici etkinliği de gösteriyor, ama esas olarak, ağrıların başka nedeni olan sertleşmiş ve aşınmış eklem dokusunu yenileyerek ağrıyı dindiriyor, şişliği ve duyarlılığı gideriyor.

Kondroitin, aslında kıkırdağın içine sıvı çekiyor; bu önemlidir, çünkü sıvı, besin maddelerini çeker ve kıkırdağı nemlendirir, onu daha süngerimsi hale getirir. Kondroitin, yaşlı kıkırdağı erken dejenerasyondan korur ve sağlıklı yeni kıkırdağın oluşması için yapı taşı işlevini görür.

Eczacınızdan alacağınız bu ithal besin destekleyicilerin kullanımı uzun süreli olmalıdır. Eczacınız sizi bu konuda aydınlatacaktır. Ama

bu fevkalade ürünün kayda değer yan etkiler içermediğini burada belirtmekte yarar vardır!

Homeopatik ilaçlar

-Rhus toxicodendron – Kuzey Amerika'da yetişen zehirli bir bitkiden elde edilir.

Rhus toxicodendron D 6 seyreltisi, eklemde sanki bir yabancı madde takılıp kalmış gibi hissedildiğinde, sakat eklemin çevresindeki kasları gevşeterek rahatlatır.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

-Ruta – *(Ruta graveolens)* – Sedefotu adındaki hafif zehirli bitkiden elde edilir.

Ruta D6 seyreltisi, rutubetin, soğuğun, dinlenmenin, ayakta durmanın ve yatmanın arttırdığı ağrılara karşı yardımcı olur.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

-Calsium fluoratum - Kalsiyum tuzlarından elde edilir.

Calsium fluoratum D6 seyreltisi, kalsiyum içeriği ile eklem kıkırdağını korur. Hastalığın başlangıç sürecinde kullanılması gerekir.

Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Fazla kilolarınızdan kurtulun! Çünkü şişman kişinin eklemleri aşınır ve kendilerini yenileyebilme yeteneğini yitirebilirler.
- Eklemlerinizi güçlendirmek ve üstlerine binen baskıyı, güçlenen kasların yardımıyla azaltmak için düzenli spor yapın. Hızla yön değiştirmeyi gerektiren sporlardan uzak durun! Aletli jimnastik belki de en yararlı spor olabilir.
- Suya girin! Yüzmek ve suda durmak eklemlerinizin üstündeki baskıyı azaltır.

Diz şikayetleri

Belirtiler

-Uzun süre bacaklar uzatılmadan oturulduğunda, dizkapağı bölgesinde gitgide artan ağrılar.

-Bazen, sanki eklemin içindeki bir yabancı madde yüzünden dizde oluşan kilitlenme duygusu.

-Gevşek durumdaki dizkapağı elle hareket ettirildiğinde bir gıcırtı hissedilmesi.

Nedenler

Diz şikayetlerinin başlıca nedeni, dizkapağı kıkırdağı aşınmasıdır.

Organik gerçekler

Diz bölgesinin iskeletini oluşturan kemiklere pek çok kas tutunur. Bacak hareket ettiğinde dizkapağı da diz ekleminin üstünde hareket eder. Bu hareketlerin kayganlığının sağlanabilmesi için, dizkapağının arka yüzü bir kıkırdak tabakası ile kaplanmıştır. Ama pek çok kişinin uyluk kasları iç tarafta zayıf, dış tarafta ise güçlüdür. Sonuç: Eklem üzerinde asimetrik çalışan dizkapağın kıkırdağında başlayan aşınma yüzünden oluşan iltihaplanma, eklem kilitlenmesi duygusunu uyandırır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

İbuprufen

Bu etken madde sadece ağrıları yatıştırmakla kalmayıp, sakatlanmış diz ekleminin hareket yeteneğini de arttırabilir. İbuprofen içeren hangi ilacın kullanılması gerektiğini eczacınızdan veya bir uzman ortopedistten öğrenmek gerekir.

Dikkat!
Kortizon içerikli ilaçlar veya başka ağrı kesiciler ibuprofen içerikli ilaçlarla eşzamanlı kullanılmamalıdır!

İsveç Şurubu kompresleri
Diz eklemlerindeki herhangi bir rahatsızlık, ağrı veya şişlik oluştuğunda hemen bir alkol içerikli İsveç Şurubu kompresi yapın.
Kompres: Dizi tümüyle saracak büyüklükte bir pamuk tabakasını şurupla iyice ıslattıktan sonra, dizi tümüyle sarın. Kompresin çabuk kurumaması ve yatak çamaşırlarına leke yapmaması için, önce bir naylon parçasıyla örtüp, sonra da üstüne bir dizlik giyerek tespit edin. Yatma zamanında kompresi tazeleyip, gece boyunca etkilemeye bırakın. Ertesi gün kompres çıkarıldığında, dizinizdeki ağrının azaldığını veya yok olduğunu, şişliklerin ise tümüyle dağıldığını görerek şaşıracaksınız!
İsveç Şurubu kompreslerini her türlü yaralanmada, çarpmada, burkulmada veya spor yaralanmalarında ve sakatlanmalarında mutlaka kullanmalısınız!
Alkol içerikli İsveç Şurubu pek çok eczanede ve aktarlarda satılıyor.

İç uyluk kaslarınızı güçlendirin
Kalça eklemiyle diz eklemi arasındaki uyluk kemiği kaslarından, apış arası ve diz arasındaki iç uyluk kaslarınızı güçlendirmeye çalışın. Olası bir uygulama şöyle olabilir: Yüksek bir iskemleye veya bir masanın kenarına oturun. Bir bacağınızı uzatıp, ayak ucunuzu mümkün olduğunca dışa doğru esnetin ve sonra öteki bacağınızla da aynısını yapın. Bu hareketi elden geldiğince sürdürün ve gün içinde hep tekrarlayın. Ayak bileklerinize ağırlık takarak bu egzersizi daha da ilginçleştirebilirsiniz, ama ağırlık konusunda aşırıya kaçmamaya özen göstermelisiniz!

Soğutma iyidir
Diz şiştiğinde buz tedavisi genellikle yardımcı olur. Bir plastik torbanın içine birkaç buz parçası atın ve 30 saniye süreyle ağrıyan

veya şişen bölgenin üstünde dolaştırın. Sonra ara verip derinin normal ısısını kazanmasını bekleyin ve yeniden 30 saniyelik tedaviye başlayın. Bu tedaviyi birkaç kere tekrarlayın.

Sıcak uygulamalara dikkat!
Eğer dizinizde şişme yoksa, sıcak kompresleri veya benzer sıcak tedavilerini deneyebilirsiniz. Eklem şişliklerinde veya spor sonrasında, lütfen sıcak tedavi uygulamayınız!

Spora devam edin!
Diz şikayetleri yüzünden spor çalışmalarından tamamen vazgeçildiğinde, önemli uyluk kası erimelerine ve bu nedenle de diz şikayetlerinin artış göstermesine yol açılabilir. Spor yapmayı sürdürün! En uygun sporlar, yüzme, su içinde egzersizler yapmak ve bisiklete binmek olabilir. Çünkü bu tür egzersizlerde ani bacak ve diz hareketlerine gerek yoktur. Ama top oyunları ve dağcılık gibi sporlardan vazgeçmeniz gerekir.

Homeopatik ilaçlar
-Arnica – *(Arnica montana)* Öküzgözü adlı bitkiden elde edilir.
Arnica D6 seyreltisi, egzersizlerin veya maçların hemen ardından alındığında, olası eklem sızıntılarının oluşmamasını sağlar.
Kullanım dozajı: 1-2 gün boyunca, günde 3 kere 2 tablet dil üstünde eritilir.

-Calsium fluoratum – Kalsiyum tuzlarından elde edilir.
Calsium fluoratum D6 seyreltisi, dizkapağı kıkırdağını güçlendirir.
Sporcuların dikkatine!
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet, dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Ucuz ayakkabı almaktan kaçının! Gündelik ayakkabılarınızda ve spor ayakkabılarınızda ayağınızın rahat oluşuna ve tabanın biçimine ve kalitesine dikkat edin. Yüksek topuklu ayakkabılar sürekli kullanıldığında, hem omurga hem de ayak ve bacak eklemleri için zararlıdır.

- Koşmak için, yumuşak orman zemini sert asfalttan çok daha uygundur. Eklemler için en kötü olanı ise, koşu sırasındaki sürekli zemin değişiklikleridir.
- Hiçbir ısınma ve esneme hareketi yapmaksızın aniden ağır bir spora katılmaktan kaçının! Hafta sonu sporcuları da kendilerinden çok fazla şeyler beklememeli, dikkati elden bırakmamalıdırlar.
- Fazla kilolardan kurtulanlar, bazı diz şikayetlerinin kendiliğinden yok olduğuna tanık olabilirler. Aşırı kilo, hareketliliğimizi sağlayan tüm organlarımız için ağır bir yük oluşturur.

Kemik erimesi (osteoporoz)

Belirtiler

-Osteoporoz sinsice gelişir; yıllar boyunca kesinlikle fark edilmez; sonunda, merkez noktası belirlenemeyen sırt ağrıları başlar; sanki sırt parçalanıyormuş gibi algılanır bu ağrılar. Ayrıca, öncelikle uyluk ve el bileği bölgelerinde kırılmalara aşırı derecede yatkınlık vardır.

-Osteoporozun tipik bir göstergesi de, dinlenme sırasında veya hareketliyken, ağrıların şiddetinin gündüzleri artmasıdır.

-Çok ağır durumlarda "osteoporoz kamburu" oluşabilir. Göğüs bölgesinde sırt kamburlaşır, beden öne eğilir, sırtın ortasında deride oluşan derin kırışıklar çaprazlamasına aşağıya doğru uzanırlar.

Nedenler
Bir kemik hastalığı olan osteoporozda kalıtımın çok önemli rolü vardır. Bunun dışındaki bazı risk etkenlerini ise kontrol edebiliriz. Başlıca risk etkenleri yetersiz beslenme, zayıflık ve şişmanlık, hareket yetersizliği, uzun süreli kortizon kullanımı ve sigara tiryakiliğidir.

Organik gerçekler
Yaşlandığımızda kemik yapıcı hücrelerin etkinliği durur ve kemik kaybı doğal olarak başlar. 45-50 yaşından sonra kemik yapısı yılda %0,5-1 civarında erir. Osteoporoz hastalarında ise bu oran çok daha yüksektir. Ama her durumda da, eğer zamanında önlem almaya başlamazsak, yaşlılıktan kaynaklanan kemik kaybı yüzünden, ilerde birer ortopedi hastası olmamız olasıdır.

Psikolojik gerçekler
Osteoporoz kadınlarda (hiç de uygun olmayan) menopoz döneminde ortaya çıkar. Yani başka bir deyişle, kemik erimesi, tam da çocuklar yetişkin bireyler olarak evden ayrıldıkları, evliliğin alışkanlıklar sayesinde yürüdüğü ve geleneksel ev kadınının kendi değerini sorgulamakta olduğu derin bir kriz sırasında ortaya çıkar. Kemik erimesi yüzünden kadının boyu kısalmaya başlar ve psikolojik aşağılık kompleksinin üstüne bir de bedensel küçüklük duygusu eklenir. Her iki duygu da karşılıklı olarak birbirini etkiler ve destekler.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Yürüyüşler yapın
Ağır sporlar yapmanıza kesinlikle gerek yok! Düzenli olarak yürüyüşe çıkmak yeterlidir. Uzmanlara göre, günde 20 dakika yürümek gerekir. Haydi, hemen bugün yürümeye başlayın!

Kalsiyum tüketiminizi arttırın

Kemik yapısı için vazgeçilemez bir mineraldir. Öncelikle, süt ve süt ürünleri, soya fasulyesi, yeşil yapraklı sebzeler, portakal, havuç, ceviz, badem, lahana, yulaf, rezene, ısırganotu, kuşburnu, civanperçemi ve balık türleri kalsiyum içerir. Süte alerjisi olanlar için, iki portakalın bir bardak süt yerine geçebileceği unutulmamalıdır. Ayrıca, size uygun kalsiyum preparatlarının adını ve kullanım dozajlarını doktorunuzdan veya eczacınızdan öğrenebilirsiniz.

Ürik asitten arınma kürleri

Önlem olarak ve ayrıca tedaviyi desteklemek amacıyla organizmayı ürik asitten temizleyici çay kürleri yararlı olabilir.

Huş ağacı yaprağı, ısırganotu, hindiba, yeşil yulaf, atkuyruğu, fasulye kabuğu, kereviz tohumu idrar arttırıcı ve ürik asidi azaltıcı etkilere sahip bitkilerdir. Bu bitkiler tek tek veya eşit oranda harmanlanarak da kullanılabilir. Ama hindiba, her bitkinin yanında veya karışımların içinde bulunması gereken çok önemli bir bitkidir. Çünkü hindiba, bol miktarda kalsiyum içeren diüretik bir bitkidir. Artan idrarla birlikte, ürik asidin yanı sıra kalsiyum da atılacağı için, özellikle kemik yapısı açısından en önemli madde sayılan kalsiyumun hindiba ile alınarak, dengenin korunması çok önemlidir.

Reçete: Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür ve içilir. Bu bitki çayları tatlandırılmadan ve soğutulmadan, aç karnına veya öğün aralarında içilmelidir. İçilecek her bardak çayın taze demlenmesi gerekir. Her bardak çayın içine yarım veya bir tatlı kaşığı İsveç Şurubu eklendiğinde, etki daha da artacaktır.

Günde 2-3 bardak olmak üzere, bu arınma kürü 1-2 hafta sürdürülebilir. Eğer yeni bir küre başlanmak istenirse, 4-5 gün boyunca çay içilmeden beklenmelidir.

Ağır kalp veya böbrek hastalığı olanlar, çay kürüne başlamadan önce doktorlarına danışmalıdırlar.

Bitkisel ilaç!
Latince adı *Harpagophytum procumbens,* İngilizce adı *Dewil's Claw,* Almanca adı *Teufelskralle* olan ve ülkemizde tanınmayan Afrika kökenli bitkinin yumrularından elde edilen bir preparattır. Alman eczanelerinden, *Dolo-Arthrosetten N* adı ile reçetesiz satın alınabilir. Bitki, kemik oluşumu için çok önemli olan kalsiyumun sindirim sistemi tarafından emilimini kolaylaştıran etkisinin yanı sıra, iltihaplanmayı ve ağrıları önleyen özelliklere de sahiptir. Günde 3 kere 1 kapsül alınır.

Işık tedavisi
Güneş ışığı kemik gelişimini uyarır. Günde 30 dakika süreyle açık havaya çıkın!

Sigara içen kadınlara!
Nikotin, organizmadaki östrojen miktarını azaltır ve böylece osteoporoz riskini arttırır. Menopoz başlangıcında bir paket sigara içmekte olan kadınların kemik yoğunluğu genel ortalamadan %10 daha azdır!

Biraz da kendinizi düşünün!
Osteoporoz hastaları, genellikle yardımsever, herkes ve her şey için bir şeyler yapabilmeyi borç bilen kişiler arasından çıkar. Bir egoist olun ve sizden istenenlere elinizden geldiğince karşı çıkın!

Tai Chi Chuan
Çin kökenli bu hareketli meditasyon da kemik erimesine karşı korur ve başlamış olan sıkıntıları azaltabilir. Tai Chi mutlaka bir ustadan öğrenilmelidir; hareketler yanlış öğrenilirse, sırt ağrıları başlayabilir.

Renk tedavisi!
Kırmızı ve portakal renkleri, sinir sisteminde oluşturdukları etki yoluyla kemik oluşumunu desteklerler. Giysilerinizin rengini bu doğrultuda seçebilir ve hatta yemeklerinizde bile bu renklerin hakim

olmasını sağlayabilirsiniz (çilek, elma, kırmızı turp, havuç, şalgam ve ölçülü olmak kaydıyla, kırmızı şarap).

Hormon takviyesi

Kemik erimesi açısından tehlike altındaki kadınlara östojen tedavisi uygulanması konusunda, bilim adamları arasındaki düşünce farklılığı hâlâ sona ermiş değil. Östrojen hormonu osteoporozu durdurabilir, ama öte yandan, her hormon tedavisinin bedensel ve ruhsal dengeye yapılan bir müdahale olduğu ve bu dengelerin bozulması nedeniyle başka hastalıkların tetiklenebileceği göz ardı edilmemelidir!

Doğal östrojenler

Östrojen benzeri maddeler içeren bitkiler: *Arslanpençesi, hayıt tohumu, biberiye ve şerbetçiotu.* Östrojen benzeri etki içeren bitkiler: *Soya ürünleri, kırmızı pancar, ceviz ve badem, yulaf ezmesi, mısır ve buğday tam tahıl ürünleridir.*

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Elden geldiğince fazla hareket edilmeli, en iyisi, günde 20- 30 dakika açık havada yürüyüşler yapılmalıdır. Osteoporoz hastaları için en uygun spor türü ise, aqua-joggingdir (su içinde egzersizler). Bu sporu yapanlarda osteoporoz riskinin azaldığı ve osteoporoz hastalarının şikayetlerinde de azalmalar olduğu bilinmektedir.
- Bol uyku! Kemik yapısının gelişmesiyle ilgili hormonlar uyku sırasında salınır. Daha fazla dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Ayrıca, akşamları protein ağırlıklı beslenmek doğru olur, çünkü karbonhidratlar(öncelikle şeker), uyurken salınan gelişme hormonlarının etkisini önemli ölçüde azaltabilirler.
- Bol miktarda kalsiyum ve D vitamini içeren besinlere öncelik tanıyın. Bu maddeleri özellikle uskumru, somon ve ringa gibi soğuk su balıklarından alabilirsiniz. Karaciğer ve yumurta da arada bir yemek listesinde yer almalıdır. Önemli bir besin de C

vitaminidir; çünkü bu vitamin kalsiyumun kemiklere ulaşabilmesine yardımcı olur.

- İçine biraz sirke ekleyerek kemik çorbaları pişirin; sirke, kemiklerdeki kalsiyumun açığa çıkmasını sağlar.
- Sigara içilmemeli ve alkol çok aza indirilmelidir! Onlar en tehlikeli "vitamin hırsızlarıdır"!
- Kahveyi daha az için! Çünkü kofein idrarla atılan kalsiyumun artmasına yol açar.
- Müshil ilaçlarından uzak durun! Müshiller kalsiyum atımını arttırır.

Lumbago (bel ağrısı)

Belirtiler

-Bel omurunun kilitlenmesine yol açan, doğrudan sağrı kemiğini tutan ağrılar.

-Hasta, eğilme pozisyonundan veya oturduğu iskemleden yardım almadan doğrulamaz; ayaktayken, beden kendini koruyucu "öne eğik" duruşunu korur.

Nedenler

Genel olarak, omurun ve omur bağlarının uğradıkları herhangi bir zarar, bel ağrısına (akut lumbago) yol açabilir.

Genellikle omur eklemleri, yanlış beden hareketlerinin bir sonucu olarak kilitlenebilirler. Omurlar arası disklerde oluşan herhangi bir rahatsızlık da bel ağrısına yol açabilir.

Alt bölgedeki derin sırt kaslarının aniden kasılması, lumbagonun tipik bir göstergesidir. İşte bu bedensel refleks, omurgayı başka

zararlardan korumaya çalışırken, bir yandan da bölgenin kan dolaşımını kısıtlayarak ağrılara yol açar.

Bedensel gerçekler
Lumbago riskini arttıran öncelikli üç etkenden söz edilebilir:

- Açık kapı, pencere veya terli iç çamaşırı yüzünden, sırtın üşütülmesi. Bu durum omur kaslarının ve eklemlerinin kan dolaşımını kısıtlar ve bu ortamda da, yaralanmalar, sakatlanmalar kolaylaşır.
- Uzun süre oturmak da kan dolaşımını kısıtlar.
- Eğilerek yerden bir ağırlık kaldırmak veya omurgayı beklenmedik dönme hareketleri yapmak zorunda bırakmak.

Başka nedenler
Lumbago, bağdoku yetersizliğinden veya sindirim sistemi problemlerinden de kaynaklanabilir.

Lumbago / Siyatik farkı!
Lumbagoda şikayetler omurganın alt bölümleri civarıyla sınırlıdır; siyatikte ise ağrı bacakları da etkiler.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Eterli yağlar
Ağrılı bölgenin kan dolaşımını hızlandırarak rahatlıklar sağlanabilir. Bunun için, eterli yağların karışımı ile o bölgeye friksiyonlar yapılabilir.
Reçete: 150g sarı kantaron yağı, 10g biberiye yağı, 10g okaliptüs yağı ve 10g çam terementi esansı büyük bir şişede iyice çalkalanır. Bu yağ karışımıyla bel bölgesine friksiyonlar yapılır ve üstü sıcak bir havluyla örtülür. Bu friksiyonlar günde 2-3 kere uygulanabilir.

İsveç Şurubu
Ağrılı bölgenin kan dolaşımını hızlandırmak için İsveç Şurubu ile friksiyonlar yapılabilir. Friksiyon sonunda o bölgeye sıcak bir havlu

yatırılarak, etki daha da arttırılabilir. Bu friksiyonlar günde 2-3 kere uygulanabilir.
Alkol içerikli İsveç Şurubu kullanılması daha doğru olacaktır.

Sıcak termofor
Ağrılı bölgeye sıcak suyla doldurulan termofor uygulanabilir.

Rahatlatıcı yöntemler!
Sırtüstü uzanın, bacaklarınızı 90 derecelik bir açıyla bükün ve bir iskemlenin veya sehpanın üstüne uzatın. Soluğunuzu, karnınızı şişirerek, yani diyaframınızın yardımıyla almaya çalışın. Ayrıca, bir yakınınız da, tabanınızın topuğa yakın kenarına masaj yapsın.; derin sırt kaslarının gevşemesini sağlayan akupressur noktaları o bölgededir.
Homeopatik ilaçlar
-Arnica – *(Arnica montana)* Öküzgözü adlı bitkiden elde edilir.
Arnica D6 seyreltisi, hemen ağrı başladığında alınmalıdır.
Kullanım dozajı: Başlangıçta saatte 2 tablet, daha sonra ise günde 1-2 tablet dil üstünde eritilir.
-Rhus toxicodendron – Kuzey Amerika'da yetişen zehirli bir bitkiden elde edilir.
Rhus toxicodendron D6 seyreltisi, eğer ağrı bir bıçak gibi saplanmışsa ve bel omuru bölgesinde aşırı bir sertleşmeye yol açmışsa, yardımcı olabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Düzenli spor yapın: Aletli jimnastik ve aqua-jogging(havuzda) öncelikle seçilebilecek türlerdir. Tai Chi Chuan ise, özellikle sırt kaslarını güçlendirir.
- Yerden bir şey kaldıracağınız zaman ağırlığı belinize vermeyin; mümkün olduğunca diz çökerek, ağırlığı bacak kaslarına verin. Öne doğru eğilerek bir şeyler yapmak kaçınılmaz olduğunda ise, dizlerinizi biraz bükün ve sırt kaslarınızın gergin olmasına dikkat edin.

Romatizma

Belirtiler

-Hareket ederken herhangi bir yerinde ağrı hisseden kişi, "bu herhalde romatizma olmalı" diye düşünür. Kol, bacak veya kas ağrıları, kızarık, şiş ve ağrılı eklemler, hareket edemeyen dizler, sırt ağrıları: Tüm bu şikayetler "romatizmal hastalıklar" olarak tanımlanan hastalıkların belirtileridir. Romatizma, yüzden fazla çeşitli hastalığın ortak adıdır. En önemli ortak özellik, eklem ya da eklem çevresi yapılardan(kirişler yada kiriş kesecikleri) kaynaklanan gezici nitelikteki ağrılardır. Romatizma terimi, iltihaplı süreçlerle seyreden hastalıkların(akut eklem romatizması, romatoit artrit ve çeşitleri) yanı sıra genelde değişik eklem kireçlenmesi(artroz) biçimleriyle ortaya çıkan ve kemik eklem dokusunun dejeneratif değişimleriyle belirlenen hastalıkları da kapsar.

Genel anlamda ayırt edilebilen hastalık çeşitleri:

- İltihaplı romatizma
- Dejeneratif romatizma
- Yumuşak doku romatizması
- Gut(damla hastalığı)

Nedenler

Pek çok kronik eklem veya omurga ağrıları romatizma olarak tanımlanır. Genelde, bağışıklık sistemindeki bazı aksamaların romatizmaya yol açtığı varsayılmaktadır. Romatizmaya benzetilen öteki hastalıklar ise, belirli bakterilerin yol açtığı enfeksiyonların, tüberkülozun, kemik iltihaplarının veya gut hastalığının sonuçlarıdır. Ama tüm bu hastalıklar, bedenin kendini tam olarak arındıramaması yüzünden biriken zehirli maddelerin organizmayı etkilemesi sonucunda gelişirler. Romatizma ağrıları her zaman, bedendeki asit düzeyinin yüksek oluşuyla bağlantılıdır.

Psikolojik gerçekler

Bilim adamlarının yaptıkları araştırmalarda, kas romatizması hastalarının %70'inde psikolojik bozukluklara rastlanmıştır. İltihaplı eklem hastalarının %95'inde ise yüksek düzeyde kronik stres

saptanmıştır. Hastaların büyük çoğunluğu, çatışmalardan kaçınan, kolayca kabul görecekleri ortamları yeğleyen duygusal kişilerdir.

Kadınlar daha şanssız!
Kadın romatizma hastaları erkek hastalardan üç kat fazladır. Burada psikolojik etkenlerin önemli rolü olduğu varsayılmaktadır. "Romatizma kişiliği", sabırlı ve boyun eğici olarak tanımlanır ve burada geleneksel kadın rolünün bir yansıması etkili olabilir.

Romatizma ve depresyon ilişkisi!
Bazı kişiler, merkezi tam olarak saptanamayan sırt ağrılarına çare bulmak için, konuyla ilgilenen tüm uzman hekimlere başvururlar. Hiçbir rahatlama olmaz. Ancak bir hekim, kişinin psikolojik durumuyla ilgilenip, bir antidepresif ilaç verdiğinde, ağrılar kısa sürede yok olur. Bu tür "romatizmal" şikayetlerin kaynağı, kendini sırt ağrısı biçiminde belli eden saklı depresyonlardır ve bu hiç de ender rastlanan bir durum değildir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Bedenin arındırılması!
Sindirim sisteminizin iyi çalışmasına özen gösterin! Ancak kusursuz çalışan bir sindirim sistemi, organizma atıklarını ve iltihaplanmalardan kaynaklanan zehirleri kısa sürede tümüyle dışarı atabilir.

Sindirim sistemini güçlendiren bitkiler
Sindirim sisteminin çeşitli aksaklıkları şifalı bitki çaylarıyla giderilebilir. Bazı örnekler:
Tükürük arttırıcılar: Zencefil, acı biber, ravent kökü, meyan kökü.

Karaciğeri destekleyiciler: Hindiba, devedikeni tohumu, kara turp, eğir kökü, ısırganotu, sinirliot, pelinotu.

Müshil ilacı: Öğütülmüş keten tohumunun bol suyla yutulmasıyla oluşan müshil etkisi, bağırsak mukozasını tahriş etmez, bağırsak florasını etkilemez ve alışkanlık yaratmaz.

Mukoza koruyucular: Ebegümeci, hatmi, şerbetçiotu, ayva çekirdeği, mayıs papatyası, salep, keten tohumu, ceviz yaprağı ve meşe dalı kabuğu.

Şişkinlik giderici̇ler: Rezene, anason, kimyon, melekotu kökü, zencefil, eğir kökü, mayıs papatyası, kakule, acı biber, nane ve kekik.
Kramp çözücüler: Kediotu kökü, şerbetçiotu, mayıs papatyası, ökseotu, kekik ve sarı kantaron.

Mikrop kırıcılar: Kekik, mirra, echinacea kökü (ekinazya çayı), pelinotu, ısırganotu, aynısafa, mayıs papatyası.

İştah açıcılar: Centiyane kökü, kediotu kökü, eğir kökü, mayıs papatyası, rezene, meyan kökü.

İbuprofen
Tüm ağrı kesiciler içinde, ibuprofen etken madde içerikli olanları, romatizma ağrılarına karşı en uygun olanlarıdır. İbuprofen içerikli kremler de başarıyla kullanılabilir.

Bedenin asitten arındırılması!
Şifalı bitki çaylarıyla yapılacak 2 haftalık arınma kürleriyle beden asitlerden arındırılabilir. Böyle bir çay küründen sonra 4-5 günlük bir ara verilir ve ikinci bir küre başlanabilir.
Reçete: Isırganotu, huş ağacı yaprağı, civanperçemi, hindiba(kök ve yaprak), fasulye kabuğu, altınbaşak, mayıs papatyası, sarı kantaron ve eğir kökü, ince kıyılarak eşit oranda harmanlanır. Tüm bitkiler 1 ölçü kullanılırken, sadece hindiba 2 ölçü kullanılır. Böylece, artan idrarla atılan kalsiyum hindiba ile alınmış olur.

Reçete: İnce kıyılmış 1 tatlı kaşığı dolusu bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır, 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Soğutulmadan ve tatlandırılmadan, aç karnına veya öğün aralarında olmak üzere, günde 2-3 bardak çay içilir.
Ayrıca, etkinin daha da artması için, her bardak çaya yarım veya bir tatlı kaşığı İsveç Şurubu eklenebilir.

İsveç Şurubu
Ağrılı bölgelere İsveç Şurubu ile friksiyonlar veya uzun süreli kompresler yapılabilir. Kompresler, eğer rahatsız etmiyorsa, gece boyunca etkilemeye bırakılabilir.

Isı tedavileri
Isı uygulamaları ile romatizmal ağrılar hafifletilebilir; ayrıca bu yöntemle bölgenin kan dolaşımı da hızlandırılabilir. Bu amaçla çeşitli yöntemler uygulanabilir: Büyükannelerimizin termoforu, sıcak yastıklar veya sıcak patates püresi kompresleri arasından kendinize en uygun olanını seçebilirsiniz.

Banyo katkıları
Romatizma hastalarının çoğu, şifalı bitki katkılı banyolardan yararlanabilirler. 20 dakikalık banyo süresinde, başlangıçta 36 derece olan su sıcaklığı yavaş yavaş 42 dereceye kadar yükseltilir. Banyo sonunda hemen yatağa girmek gerekir, çünkü tedavinin yararlı olabilmesi için banyo sonrasında dinlenmek mutlaka gereklidir.
Huş ağacı dal kabukları(Betula pendula): Bir avuç dolusu ince kıyılmış dal kabuğu 2 litre soğuk suya eklenir ve 2-3 saat bekletildikten sonra 10 dakika kaynatılır, süzülür ve sıcak banyo suyuna eklenir.

Çam yaprağı(iğnesi): 3 avuç dolusu ince kıyılmış yaprak 2 litre soğuk suya eklenir, 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve sıcak banyo suyuna eklenir.

Beslenme değişiklikleri

Bedendeki asit düzeyinin alçak tutulabilmesi için, elden geldiğince az kırmızı et ve yağ tüketilmeli, uzmanların önerdiği beslenme diyetleri uygulanmaya çalışılmalıdır. Ayrıca şifalı bitki çayları ile yapılacak bir asitten arınma kürü de şikayetlerin azalmasına yardımcı olacaktır. Bol vitamin içeren sebze ve meyvelerin tüketimine ağırlık verilmeli, ayrıca da vitamin ve enzim preparatları eczanelerden alınarak kullanılmalıdır.

Önlem alarak sağlıklı kalm

- İskelet ve kas sisteminin zarar görmesine karşı alınabilecek en etkili yöntem, düzenli egzersizlerdir.
- Fazla yorucu olmayan bir spor seçmeniz doğru olacaktır: Yüzme, bisiklete binme veya yürüme ve aqua-jogging(şişmanlar için), yani havuzda egzersizler arasından bir seçim yapılabilir.
- Sağlıklı ve bol vitamin içeren posalı besinler, genel anlamda sağlıklı yaşayabilmenin başlıca şartlarındandır.



Romatoit artrit (eklem romatizması)

Belirtiler

Başta parmak eklemleri olmak üzere, pek çok eklem iltihaplıdır ve önceleri şekil bozuklukları oluşan bu eklemler zamanla hareket yeteneklerini de yitirebilirler.

Nedenler

Romatoit artrit, bir özbağışıklık hastalığıdır. İnsanın bağışıklık sistemi yabancı antijenlere karşı belirgin yanıtlar verecek ve kendi öz antijenlerine yönelik tepkileri engelleyecek biçimde düzenlenmiştir. İşte bu denetim süreci bozulduğunda, vücut kendi öz dokularına ve kendi öz proteinlerine karşı hücresel bağışıklık yanıtı verebilir. Bu yanıt, bağışıklık süreçlerine göre, değişen yer ve şiddette doku yıkımı ve iltihap tablosu gelişmesine yol açar.
Romatoit artrit ayrıca, çeşitli enfeksiyon hastalıklarına yol açan mikroorganizmaların eklemleri tutmalarıyla da oluşabilir.

Biyolojik gerçekler

Romatoit artrit hastalıklarında, bağışıklık sistemindeki aksamalar yüzünden, vücut kendi kendine saldırıya geçer. Artrit hastalarının bağışıklık sistemi hedefini şaşırarak, sadece eklemlerdeki mikroorganizmalara saldırmakla kalmayıp, sağlıklı eklem bağdokularına da zarar verir ve zarar gören bu eklemlerde iltihaplanma ve dejenerasyonlar oluşmaya başlar.

Psikolojik gerçekler

Psikosomatik alanında artrit hastaları, "yardım etmekten asla vazgeçmeyen tipik kadınsı" karakter yapısına sahip kişiler olarak tanımlanır. Genelde saldırganlık duygularını yönlendirmekte zorluk çekerler. Birilerine hırslandıklarında duygularını hemen açıklamaz, aksine, bu zarar verici enerjiyi kendilerine yöneltirler; bağışıklık sistemlerinin kendi sağlıklı hücrelerine saldırmasını anımsatan özel bir davranış biçimidir bu. Artrit hastaları birlikte yaşadıkları kişilere

karşı cinsler olarak kızgınlıklarını belli eden, özverili, uyumlu, çekingen fedakarca davranabilen ve haksızlıklara boyun eğebilen kişilik özelliklerine sahiptirler ve ne yazık ki genelde bu kişilik özellikleri, günümüzde kadınlara biçilen rolü yansıtmaktadır. Gerçekten de, romatoit artrit hastalığına yakalanan kadınlar, bu hastalığa yakalanan erkeklerden üç kat fazladır.

Çok eski bir hastalık!
Eklem iltihabı bilinen en eski hastalıklardandır. Tarih öncesine ait iskeletlerin eklemlerinde yapılan araştırmalara göre, Mısır mumyalarında ve Neandertaler insanında bile eklem iltihabına rastlanılmıştır. Ayrıca, hayvanlar da aynı hastalığa yakalanabilirler; örneğin dinozorlar da bu sıkıntıyı çekmekten kurtulamamışlar.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Balık yiyin!
Balık gerçek bir "ağrı ve iltihaplanma katilidir." Öncelikle uskumru, somon ve ringa balıklarında bolca bulunan Omega-3 asitleri, iltihaplanmaları başlatan mediatorların etkinliğini belirli bir dereceye kadar azaltabilirler; iltihaplanma mediatorları, tipik eklem şişliklerini ve özellikle de artrit ağrılarını başlatan, organizma tarafından üretilen maddelerdir.

İbuprofen
Tüm ağrı kesiciler arasında, ibuprofen içerikli olanları, artrit hastalarına en uygun olanlardır. İbuprofen içerikli kremler de friksiyonlarda başarıyla kullanılabilir.

Kilo vermek ve diyet!
Üstlerine ne kadar çok baskı binerse eklemlerin iltihaplanmaya karşı yatkınlıkları da o oranda artar. Eğer fazla kilolarınız varsa, onları mutlaka vermeye çalışın! Böylece eklemlerinize binen baskı azalacaktır.
Genel olarak daha az et, daha fazla sebze ve meyve yiyin. Artrit hastalığı için geliştirilmiş özel bir diyet olduğunu söylemek ne yazık

ki mümkün değil. Hangi besinlerin durumunuzu kötüleştirdiğini, deneyerek öğrenmeye çalışın. Ama en önemlisinin yeterli miktarda C vitamini alımı olduğunu da sakın unutmayın!

Şifalı bitkiler
Ürik asidi azaltıcı ve eklem iltihabını yatıştırıcı özellikler içeren bitki karışımının çayı ile uygulanacak kürler rahatlık sağlayabilir.

Reçete: *Altınbaşak, atkuyruğu, ısırganotu, rezene, ardıç kozalağı, mayıs papatyası, ve melekotu kökü* birer ölçü *hindiba* ise 2 ölçü olarak ince kıyılıp iyice harmanlanır ve cam bir kavanozda saklanır. Bir tatlı kaşığı dolusu bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika sonra süzülür. Taze demlenmiş çay, soğutulmadan ve tatlandırılmadan, aç karnına veya öğün aralarında olmak üzere, günde 2-3 bardak içilir.

İki haftalık bir çay kürünün sonunda 3-4 gün ara verilir ve eğer istenirse iki haftalık yeni bir küre başlanabilir.
Ağır kalp veya böbrek hastalığı olanlar, bu çay kürüne başlamadan önce doktorlarına danışmalıdırlar!

Eterli yağlar
Biberiye, mercanköşk ve lavanta yağları, uygulandıkları bölgenin kan dolaşımını hızlandırırlar; koku olarak da, bağışıklık sistemini yönlendiren beyin bölgesini etkileyerek ağrıları yatıştırabilirler.
Önerilen eterli yağları eşit oranda karıştırın. Bu karışımdan 10-15 damlayı, sıcak suya batırılıp hafifçe sıkılmış bir bezin üstüne dağıtın ve bezi sıcak kompres olarak hasta ekleme sarın. Çabuk kurumaması ve soğumaması için, kompresin üstünü sıcak bir havluyla örtün. Uygulama süresi 10-15 dakika olmak üzere, günde 2-3 kere yinelenebilir.

Su yardımcıdır!
Banyo suyunun sıcaklığını beden ısısına(37 derece) eşitleyin. Bazı batı ülkelerinde artrit hastaları banyo küvetlerinde tedavi edilmektedir. Suyun içinde kalış yatıştırıcı ve ağrıları hafifletici

sonuçlar verebiliyor. Su vücudun ağırlığını azaltarak eklemleri rahatlatıyor. Bu durumda özel eklem egzersizleri veya aqua-jogging (havuz içinde egzersiz) uygulamaları da rahatlatıcı olabiliyor.
Dikkat: Banyodan sonra üşütülmemeli, bir süre yatakta dinlenilmelidir!

Bitkisel merhemler
Eklem ve kas romatizmalarında merhemle yapılan friksiyonlar bölgesel kan dolaşımını hızlandırarak, önemli rahatlıklar sağlayabilir.

-Öküzgözü – Arnica montana merhemi
"Arnica-Kneipp Salbe"

-Karakafesotu – Symphytum officinale merhemi
"Kytta-Balsam f"
Bu merhemleri Alman eczanelerinden reçetesiz olarak satın alabilirsiniz.

Homeopatik ilaç
-Bryonia – *(Bryonia cretica)* Ülkemizde yetişen türlerin dışındaki bir Akasma bitkisinin zehirli kökünden elde edilir.
Bryonia D4 seyreltisi, ağrıların gitgide arttığı ve sabahları en şiddetli noktaya ulaştığı durumlarda kullanılmalıdır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10 damla, dil altına alınır; akut ağrılara karşı bu dozaj saat başlarında da alınabilir.

Aspirin kullanmayın!
Ağrıları kesme etkisi nedeniyle artrit hastaları çoğunlukla aspirin kullanırlar. Evet ağrıları keser, ama vücut için çok önemli olan C vitaminini de emer!

Bakır!
Eski bakır artrit bilezikleri son zamanlarda yine saygı görmeye başladı. Herhalde sindirim sistemleri tarafından özümlenemediği için, artrit hastalarında büyük olasılıkla eksik olan bakır, deri

tarafında emilerek organizmaya katılabiliyor. Siz de deneyebilirsiniz.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Fazla kilolarınızdan kurtulmaya gayret edin! Çünkü fazla kilo taşıyan kişilerde eklemler aşınır ve bu yüzden de kendilerini yenileme(regenerasyon) yeteneğini önemli ölçüde yitirirler.
- Haftada en azından 3 kere olmak üzere, düzenli spor veya egzersizler yapın ki, güçlü kaslar, sağlıklı eklemlerin üstündeki baskıyı azaltabilsinler. Aniden yön değiştirmeyi gerektiren ve bu yüzden de eklemleri zorlayan sporlar, eklem sağlığı bakımından tehlikeli sayılabilecek spor türleridir. En doğrusu, yürümek, yüzmek, bisiklete binmek veya aletli jimnastikte kasları ve eklemleri güçlendirmek ve güçlü tutmaktır.
- Yeterli miktarda C vitamini almaya özen gösterin. Yapılan araştırmalar sonucunda, artrit hastalarının çoğunda C vitamini eksikliği saptanmıştır. Bu vitaminin koruyucu etkisi belki de bağışıklık sistemimizi doğru hedeflere yönlendirmektir! C vitaminini öncelikle, kivi, portakal, greyfurt, limon, yeşil biber, kuşburnu, domates, maydanoz ve kiraz, çilek gibi yumuşak meyvelerden alabilirsiniz.
- Yeterli miktarda A vitamini almaya özen gösterin! Çünkü A vitamini, bağırsak mukozasını sıkıştırarak, mikroorganizmaların besin yoluyla kana karışıp eklemlere ulaşmasını önler. A vitamini öncelikle havuçta ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.
- Eğer ailenizde artrit gerçeği yaşanıyorsa, bitkisel yağların tüketimini kısın! Bitkisel yağların yoğunlukla içerdiği Omega-6 elemanlarının eklem iltihaplarının oluşumunda etken olabileceği varsayılmaktadır. Ama bu tür elemanlar içermeyen zeytinyağını gönlünüzce kullanabilirsiniz.
- Artrit bir özbağışıklık hastalığı olduğuna göre, eğer ailenizde birden fazla artrit hastası varsa, bağışıklık sistemini C vitamini ile güçlendirmenin ötesinde, echinacea/Ekinazya preparatları veya çayları ile de güçlendirmek çok doğru bir davranış olacaktır.

- Uyarıcılardan uzak durun! Alkolü ve kahveyi çok aza indirin ve sigara ile ilişkinizi kesin!

Sırt ağrıları

Belirtiler
-Tüm sırt bölgesinde kronik veya akut ağrılar -Ağrılar, boyuna, kafaya, kollara ve bacaklara kadar yayılabilir

Nedenler

Omurgamız, çeşitli fiziksel baskılara dayanabilecek bir yapıya sahiptir. Ama ona dayanma sınırlarını aşan bir yük bindirildiğinde veya bu bindirilme süreci uzadığında sırt problemleri oluşabilir: Sırt ağrıları, siyatik, lumbago veya disk fıtığı.

Sırt ağrılarının başlamasında doğal olarak ileri yaşlarda olmanın da katkıları vardır, ama genelde, hareketsizlik, yanlış beslenme ve duruş bozuklukları, sırt ağrılarının başlıca sorumlularıdır.

Organik gerçekler

Sırtımız, omurga, sırt kasları, bağlar, kas kirişleri, diskler ve sinir liflerinden oluşan kusursuz ve çok güçlü bir yapıya sahiptir. Yaş ilerledikçe, omurga disklerinin arasındaki kıkırdak dokunun esnekliği azalmaya başlar ve bu yüzden de omurganın boyu kısalır. Bu durumda ise, önceleri gergin olan bağlar gevşeyerek, omurgayı artık tam bir bütünlük içinde tutamazlar. İşte özellikle bu durumda diskler kolayca kayabilir.

Psikolojik gerçekler

Bir insanın duruş biçimi, onun içsel duyguları hakkında bize önemli ipuçları verebilir. Dimdik mi duruyor, yoksa öne eğik mi, omuzları

çökmüş mü, yoksa dik mi! Bir kişinin içsel özelliklerini bir bakışta anlayabilirsiniz. Psikolojik problemler en kısa sürede sırtımızı etkilemeye başlar.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Hareketli olun, ama doğru biçimde!

Güçlü sırt ve karın kasları omurganın dik durmasını sağlar. Sırt ve karın kaslarınızı güçlendirmek için düzenli spor yapın; yüzmek veya aletli jimnastikle ilgilenmek en doğru seçim olabilir. Ayrıca, yapılabilecek etkili beden hareketleri hakkında uzman bir ortopedistten de bilgi edinebilirsiniz.
Eğer önerilen egzersizleri yalnız başınıza yapamıyorsanız, bir antrenörün yardımından da yararlanabilirsiniz.

Oturma alışkanlıklarınızı gözden geçirin

Uzun süre aynı biçimde oturmayın! Oturma biçiminizi sık sık değiştirin. Üstünde rahatça oturabileceğiniz bir minder kullanın (bir iskemlenin oturma alanı hafifçe öne meyilli olmalıdır). Otururken sırtınızı dik tutun; kamburlaştırmayın!

Kas gevşetici banyolar

Akut sırt ağrılarına karşı alınan bir kas gevşetici banyo genellikle rahatlatır. *Biberiye ve kekik* katkılı banyonun süresi 20 dakikadır. Süre sonunda kurulanılmadan bir bornoza sarınıp yatakta bir süre dinlenilmelidir. Daha sonra da, ağrılı bölgelere *sarı kantaron yağı* ile veya *aynısafa merhemi* ile masaj yapılabilir.
Banyo reçetesi: Bir avuç dolusu ince kıyılmış biberiye yaprağı ve bir avuç kekik 2 litre soğuk suya eklenir. Kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 10 dakika hafif ısıda kaynatılır ve 20 dakika demlendirilir. Süre sonunda bir tülbentten geçirilerek süzülür ve sıcak banyo suyuna eklenir.

Şifalı bitki çayı
Günde 2-3 bardak içilen *sarı kantaron çayı* sırt ağrılarını yatıştırabilir ve hatta geçirebilir de.
Reçete: Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan ve tatlandırılmadan içilir. Bu çay kürü 1-2 hafta sürdürülebilir.

Eterli yağ masajları
Akut sırt ağrılarına karşı uygulanacak eterli yağ masajları çok rahatlatıcıdır.
Reçete: 150ml *sarı kantaron yağı,* 10ml *biberiye yağı,* 10ml *okaliptüs yağı,* 5ml *çam terementi esansı* ve 5ml *ardıç kozalağı yağı,* büyücek bir şişede iyice çalkalanarak karıştırılır.
Bu yağ karışımıyla sırt bölgesine hafif masajlar yapılır, sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Spor yapın ve bedeninizi düzenli olarak hareket ettirin.
- Eğilmeniz veya yerden bir şey kaldırmanız gerektiğinde, çömelin ve kalkarken ağırlığı bacak kaslarınıza yöneltin.
- Yuvarlayabileceğiniz veya iteleyebileceğiniz şeyleri kaldırmaya kalkışmayın! Taşımak zorunda olduklarınızı, ellerinize eşit ağırlıkta dağıtın. Taşıdığınız ağırlıkları bedeninize yakın tutun.
- Çalışma masanıza otururken ellerinizi masaya dayayarak beden ağırlığınızı dengeleyin.
- Gün boyunca duruşunuzu sürekli olarak değiştirin, ki eklemleriniz alışık olmadıkları yönlere doğru da çalışabilsinler.
- Kilonuza dikkat edin, çünkü fazla olan kilolar kemiklerinize, kaslarınıza ve eklemlerinize baskı yapacaktır. Ayrıca, dengeli bir beslenme programı oluşturmaya gayret edin!

Siyatik şikayetleri

Belirtiler

-Siyatik şikayetlerinin nedeni, sinir köklerinin omur disklerinin arasında sıkışarak ezilmesidir.

-Ağrı, kaba etlerden kalçanın ve uyluğun arka bölgesine, bacağın arka dış yanına ya da ayak tabanına yayılır. Çok şiddetlidir ve hasta, sinirin gerilip ağrının daha da artmasını önlemek için, dizlerini ve kalçalarını bükerek durur. Ağrı dışında, siyatik sinirinin dağıldığı kaslarda erime ve duyarlılık artışı görülür.

-Deneyimli bir hekim, hastanın ağrıları tarif ediş biçiminden bile, omurganın hangi bölgesinde sinir sıkışmasının gerçekleştiğini anlayabilir.

Nedenler

Omurilikten kaynaklanan sinir lifleri, kök adı verilen demetler oluşturarak omurgadan çıkar ve daha sonra sinirin gövdesini oluşturacak biçimde birleşir. Böylece, siyatik siniri değişik köklerden gelen liflerden oluşur. Bu kökler, özellikle omurilik kanalından çıkarken iki omur arasındaki sıkışmaya ve baskıya neden olacak süreçlere karşı açık konumda olduğundan, kolayca zedelenebilir.

En sık görülen siyatik nedeni bel fıtığıdır. Bel fıtığı, omurlar arasında yer alan ve yastık görevi yapan esnek yapılı diskin yerinden dışarı fırlamasıyla ortaya çıkar. Çoğunlukla çarpma, düşme ya da zorlama sonucunda gelişen bel fıtığında, disk daha önceleri ortaya çıkmış hafif ve tekrarlayan darbeler nedeniyle bütünlüğünü bir ölçüde yitirmiştir.

Organik gerçekler

Diskler bir anlamda, omurga eklemlerinin arasında bir amortisör görevi yapar. Ama onların aşınması, sadece yaşlanmayla değil, sürekli oturarak hareketsiz kalmakla da yakından ilgilidir. Sırt ve

omurga dostu spor türleri (örneğin yüzme, bisiklete binme ve koşma) disklerin kendilerini yenileyebilmelerini sağlayan regenerasyon güçlerini harekete geçirebilir. Çok ender olmakla birlikte, zamanla bacaklar felce uğrayabilir ve gevşeyen bacak kaslarında doku gerilemesi görülür.

Siyatik / Lumbago farkı
Lumbagoda şikayetler omurganın alt bölümleriyle ilgilidir; siyatikte ise ağrılar genellikle bacaklara kadar yayılır.

Önemli!
Siyatikte felç belirtileri ortaya çıkabilir! Parmaklarınızın veya topuklarınızın üstünde yürüyemediğinizde veya uyluğun iç yanında hissizleşme söz konusu olduğunda, hemen bir hastaneye başvurulmalıdır!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Sırt kaslarının gevşetilmesi!
Yere sırtüstü uzanın, 90 derecelik açıyla büktüğünüz bacaklarınızı bir iskemlenin veya sehpanın üstüne yerleştirin. Karnınızı şişirerek, yani diyaframınızın yardımıyla soluk almaya çalışın. Ayrıca, ayak tabanınızın iç tarafının topuğa yakın bölgesine bir yakınınız tarafından hafif bir masaj yapılmalıdır. Derin sırt kaslarının gevşemesini sağlayabilecek akupressur(nokta masajı) noktası o bölgededir.

Sıcak rahatlatır!
Büyükannelerimizden anımsadığımız sıcak termofor tedavisi rahatlatıcıdır. Termoforu ağrılı bölgeye uygulayınız. Ayrıca, sıcak suyla ıslattığınız havluları da dörde katlayarak ağrılı bölgeye bastırabilirsiniz.

Ağrı kesiciler!
Dolo-Arthrosetten H, Afrika kökenli bir bitkiden elde edilen bir ilaçtır ve özellikle ağrılara ve iltihaplanmalara karşı çok başarılıdır.

Hiçbir yan etkisi olmayan bu bitkisel ilacı Alman eczanelerinden reçetesiz alabilirsiniz.

Colocynthis-Homaccord liquid, bitkisel bir ilaçtır. Geniş alana yayılan siyatik ağrılarında bile şaşırtıcı rahatlıklar sağlayabilir. Hiçbir yan etki içermeyen bu bitkisel ilacı Alman eczanelerinden reçetesiz alabilirsiniz.

Aspirin, İbuprofen ve Paracetamol gibi klasik ağrı kesiciler, siyatik ağrılarına karşı da etkilidir. Eczacınızdan bilgi alabilirsiniz.

Homeopatik ilaçlar
Bu ilaçlar ancak, siyatik ağrı belirtilerinin dikkatle gözlemlenmesi halinde etkili olabilirler.

-Arnica – *(Arnica montana)* Öküzgözü adlı bitkiden elde edilir.
Arnica D6 seyreltisi, hastanın, sanki herhangi bir şekilde sırtında bir kıskaç varmış gibi hissettiğinde yararlı olur.
Kullanım dozajı: Ağrıya karşı saatte 2 tablet, daha sonra ise günde 1-2 tablet, dil üstünde eritilir.

-Nux vomica – *(Strychnos nux-vomica)* Avustralya kökenli zehirli bir bitkiden elde edilir.
Nux vomica D6 seyreltisi, akşam saatlerinde yatışan ve sabah saatlerinde çok artan ağrılara karşı kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Ameliyat konusu!
Diskin sinir kökünü sıkıştırması sonucunda ağrıların çok artması veya bacaklarda felç belirtileri görüldüğünde uzmanlar ameliyata karar verebilirler.
Dünya genelinde, ameliyat olanların üçte ikisi tüm sıkıntılarından kurtulur; geri kalanlar ise ağrılarla boğuşmayı sürdürürler. Bazı hastaların durumu ise, ameliyat öncesinden daha da kötüleşebilir. Bu

ameliyatlar konusunda uzmanlıklarını özel olarak geliştirmiş bazı cerrahların başarı şansı, dünya ortalamasının çok üstünde de olabilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Yüzme sporu sırt kaslarını güçlendirir.
- Elinizden geldiğince sık yüzüstü uzanın.
- Masa ve iskemle yüksekliklerinin doğruluğunu kontrol edin.
- Yerden kaldırdığınız bir şeyin ağırlığını belinize yüklemeyin; çömelin ve ağırlığı bacak kaslarınıza verin.
- Eğer ayakta iken bedeninizi öne eğmeniz kaçınılamaz bir durumsa, dizlerinizi biraz bükerek, sırt kaslarınızın gergin olmasına özen gösterin.



KAZALAR ve YARALANMALAR

Beyin sarsıntısı

Belirtiler
-Bilinç kısa bir süre için yitirilir. -Kaza geçiren kişi, kazadan hemen önceki olayları anımsayamaz. -Mide bulantısı, baş ağrısı ve baş dönmesi görülür.

Nedenler

Darbe sırasında oluşan dalgaların kafatası tabanında yoğunlaşması ve uyanıklık durumunu sağlayan beynin üst bölümündeki merkezlerin geçici olarak durması sonucunda ortaya çıkan işlevsel bir felç durumudur. Bilinç kaybının süresi, tablonun ciddiyetini belirleyen bir etkendir.

Organik gerçekler

İyi bir haber: Beyin sarsıntıları, eğer doğru tedavi edilirlerse, kalıcı sorunlara yol açmaz.

Psikolojik gerçekler

Bilinç yitirme hali, genelde bellek yitirme ile birlikte gelişir. Yaralananlar, son dakikalarda neler olup bittiğini anımsayamazlar; hatta bazen kendi adlarını bile unutabilirler.

Böyle bir kazazede ile ilgilendiğinizde çok soğukkanlı davranmalı ve her şeyin kontrolünüz altında olduğu duygusunu uyandırmalısınız. Böylece, kaza geçirenin stres tepkileri yatışır ve belleği kısa sürede güçlenir.

Dikkat!

Bir beyin sarsıntısının mutlaka uzman hekimler tarafından tedavi edilmesi gerekir. Bilincini yitirmiş olan kazazedeler hemen hastaneye yetiştirilmelidir!

İlkyardım!
Bilincini yitirmiş olan kazazede sırtüstü yatırılmalı ve üşümemesi sağlanmalıdır.

- Bilinçsiz kişinin, güvenli duruş biçimine getirilmesi gerekir. Böylece hastanın kolay soluklanması, tükürük, olası kusmuk ya da kan birikintisinin ağızda birikmeden veya akciğere gitmeden dışarı akması sağlanmış olur.
- Güvenli duruş biçimi: Hasta sırtüstü yatırılır, omzundan sıkıca tutulur ve öbür el en yakın dizin altından sokularak öteki dize bastırılır; hastanın bedeni, sürekli hareketlerle kalçanın üstüne yatırılıncaya kadar döndürülür. Güvenli duruşun sabit kalabilmesi için, üstte kalan diz yere sıkıca değecek şekilde bükülmeli, aynı taraftaki kol da bükülerek omuz sıkıca sabitleştirilmelidir; baş hafifçe geriye çekilir; ağız açık ve yere dönük olmalıdır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Rahatlama / Gevşeme
Hastane sonrasında eve gelindiğinde, hastanın öncelikle sessiz bir ortamda gevşeyerek rahatlamasına özen gösterilmelidir. Hasta rahatsız edilmeden sırtüstü yatmalı ve bu durumda ne kitap okumalı ne de televizyon izlemelidir. Eğer gözleri hâlâ duyarlı ise, perdeler kapatılmalı veya jaluziler indirilmelidir.

Homeopatik ilaç
-*Natrium sulfuricum* - Natrium sulfattan elde edilir.
Natrium sulfuricum D6 seyreltisi, kafa yaralanmalarında sıkça rastlanan mide bulantılarını ve baskı altındaki ruh halini yatıştırmak için kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Ev işlerini yaparken kendinize fazlaca güvenmeyin! Yüksek yerlerde çalışabilmek için sağlam bir merdiven gerekir; bir ayağı sakat iskemlenin üstüne terlikle çıkmak ise tehlikelidir!
- Spor etkinliklerinizle bedensel güç sınırlarınızın uyumlu olmasına özen gösterin. Spor kazası geçirenlerin çoğu spora yeniden başlayanlardır; gerçek sporcular değil! Yani, uzun bir aradan sonra, sanki hiç ara vermemiş gibi, eski performanslarına hemen ulaşabileceklerini sanan eski sporcuların çok dikkatli olmaları gerekir.
- Eğer yaş biraz ilerlemişse, dikkatli olmak, kendini beğenmişlikten önce gelmelidir! Artık güvenli ve dengeli adım atamayanlar için bir baston idealdir!

Böcek sokması/Isırması

Belirtiler

-Sivrisinek sokması genelde telaşlanmayı gerektirmez; hafifçe kızaran kabarıklıklar kısa sürede yok olur.

-Balarısının ve yabanarısının sokması ise kötüdür; deri şişerek gerilir ve ağrı başlar.

Nedenler

Balarıları ve yabanarılarının soktukları deriye bıraktıkları maddeler, hızla bir enfeksiyon oluşmasına ve o bölgedeki dokulara su pompalanmasına neden olur.

Biyolojik gerçekler
Arılar soktukları yerde iğnelerini bırakırlar. Sokulan yeri hemen tırnağınızla kazıyarak iğneyi dışarı çıkarırsanız, bedene zehir akışını engellemiş olursunuz.

Psikolojik gerçekler
Sarı siyah renkli bir kanatlı üstünüze konduğunda hemen paniğe kapılmayın! Bu özel uyarıcı renkleri, düşmanlarını yanıltmaya çalışan zararsız başka böcekler de taşır. Ayrıca, üstünüze konan bir arı olsa bile yine de paniğe kapılmamalısınız; çünkü o sizde aradığını bulamayınca hemen uçup gidecektir. Ama telaşa kapılıp da kollarınızı sallamaya başladığınızda, sizi büyük olasılıkla sokacaktır!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Uyarı!
Ağızdan veya boyundan arı soktuğunda veya belirgin alerjik tepkiler görüldüğünde, en kısa sürede bir doktora ulaşmaya çalışmalısınız. Uygun bir ilaç enjekte eden doktor, alerjik şoku önleyecektir.

Önemli!
Tüm böceklerin iğnelerinde, duyarlı kişilerde problemlere yol açabilecek mikroorganizmalar vardır. Eğer sokulduktan iki gün sonra şişlik hâlâ inmemişse veya o bölgede kırmızı çizgiler oluşmuşsa(kan zehirlenmesi tehlikesi), hemen bir uzman hekime başvurmanız gerekir.
Arının soktuğu yerdeki delik, arı iğnesindeki mikroorganizmalar tarafından tıkanacak olursa, şişme engellenmiş olur ve bu yüzden problemler oluşabilir. En doğrusu, sokulan yerin hemen soğuk musluk suyuyla iyice yıkanmasıdır.

İsveç Şurubu kompresleri!
Her tür arının veya sineğin sokmasının veya ısırmasının ardından o bölgeye hemen bir İsveç şurubu kompresi yaparsanız, şişme ve

kızarma olmaz ve hiç ağrı ve kaşıntı oluşmaz. Eğer arı ağzın içini sokacak olursa, hemen küçük bir yudum İsveç şurubunu alıp, uzunca bir süre ağzınızın içinde elden geldiğince uzun süre dolaştırın. Büyük bir olasılıkla şişme olmayacaktır. Ama yine de, şurubu kullanmış olsanız bile, tehlikeli olabilecek bu tür durumlarda hemen bir doktora ulaşmak en doğru davranış olur.
Bulunduğunuz yerde eğer sivrisinekler kolunuzu bacağınızı sürekli sokuyorlarsa, o bölgelere İsveç şurubunu iyice sürün. Sivrisinekler ve hatta karasinekler sizi uzun bir süre rahatsız etmeyeceklerdir. Ama yine de sokulacak olursanız, biraz İsveç şurubu sürmeniz sayesinde ne kabarcık ne de kaşıntı oluşacaktır.

Özellikle yaz mevsiminde, küçük bir şişe İsveç şurubu ve biraz pamuğu çantanızdan eksik etmeyin. Kendinize gerekmese bile, birilerine mutlaka yardım edebilirsiniz!

Soğuk kompresler
Bir naylon torbaya veya beze birkaç buz parçası koyun. Soğuk kompres sokmanın hemen ardından uygulanırsa, rahatsızlık aşırı boyutlara ulaşmaz. Kompres süresi en azından 15-20 dakikadır.

Alkol kompresi
Dokudaki şişmeyi önler! Bir bezin veya pamuğun üstüne viski, rakı veya kanyak gibi bir içkiyi dökün ve sokulan yere bastırın. Kompres süresi en azından 15-20 dakikadır.

Sirke ve soğan!
Sokulan yere sirke kompresleri yapabilirsiniz. Ayrıca, kalınca bir soğan dilimini sokulan yerin üstüne yatırıp, sargı beziyle veya bir iple tespit edebilirsiniz.

Kesmeşeker!
Bir tarafını biraz ıslattığınız bir kesmeşekerin ıslak tarafını sokulan yerin üstüne yatırırsanız, zehri geri çeker!

Okaliptüs yağı!
Sokulan yere okaliptüs yağı ile friksiyonlar veya kompres yapabilirsiniz. Şişmeyi ve acıyı önler.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
İltihap önleyici *çay ağacı yağı*, pek çok sokucu ve ısırıcı böceğin yaşadığı Avustralya'da kaşıntıyı ve şişmeyi önleyici olarak çok eskiden beri kullanılır. Ayrıca, dezenfekte edici etkiye de sahiptir. Böceğin soktuğu yere birkaç damla yağ damlatmanız yeterlidir. Yaz mevsiminde plaja veya gezintilere giderken küçük bir şişe çay ağacı yağını çantanızda bulundurmanız çok yararlı olacaktır.
Çay ağacı yağı böceklere karşı koruma amaçlı olarak da kullanılabilir; çünkü böcekler ve sinekler onun kokusundan hiç hoşlanmazlar. Bir tasın içindeki sıcak suya birkaç damla yağ damlatın ve tası yatak odanıza koyun. Sivrisinekler sizden uzak durmak zorunda kalacaktır!

Homeopatik ilaçlar
-Arnica – *(Arnica montana)* Öküzgözü adlı bitkiden elde edilir.
Arnica D6 seyreltisini, böcek sokmasının hemen ardından almalısınız. Derideki gerginliği azaltır.
Kullanım dozajı: Birer saat ara ile, 3 kere 2'şer tablet dil üstünde eritilir.

-Ledum – (*Ledum palustre)* Bataklık bölgelerde yetişen zehirli bir bitkiden elde edilir.
Ledum D6 seyreltisi, yakıcı kaşıntılara ve aşırı şişliklere karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Boyun bölgesini bir böcek soktuğunda, her 5 dakikada 1 tablet, normal olaylarda ise günde 3 kere 1 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Soğukkanlı olun! Yemeğinizin üstüne konan veya çevrenizde uçuşarak rahatsız eden eşekarılarına veya balarılarına elinizi kolunuzu sallamayın!
- Meşrubatlarınızı doğrudan kutudan içmeyin! Hepsini saydam bir bardağa boşaltırsanız, davetsiz misafirleri hemen fark edebilirsiniz!
- Yazın çöp bidonlarının yakınında bulunmamaya özen gösterin!
- Çimler sizi ne kadar davet etse de, çıplak ayakla dolaşmayın!
- Moda ve kozmetik konusunda seçici olun! Açık renkli giysiler, parfümler ve kremler böcekleri ve arıları mıknatıs gibi kendine çeker!
- Eğer terlemişseniz, giysilerinizi bir an önce değiştirin! Çünkü terle ıslanmış giysilerin kokusu böcekler ve arılar için çok çekicidir.

Burkulmalar

Belirtiler
-Burkulan eklemde ağrı
-Bazen yıldırım hızıyla şişen eklemin rengi daha sonra koyulaşır
-Hareket edebilme yeteneği sınırlıdır

Nedenler

Eklem bağları veya eklem kapsülünde ters bir harekete, darbeye, ya da zorlanmaya bağlı olarak ortaya çıkar. Burkulma, bağların aşırı gerilmesiyle sınırlı kalabilir. Ama gerçek burkulmada eklem bağları kopmuştur. Ayağın yamuk basılmasıyla vücut ağırlığının aynı eksen üstünde bulunmayan bileğe verilmesi, tipik burkulmalardan birini oluşturur. Bu durum, burkulmanın şiddetine göre değişen ağrı, şişme ve işlev kaybına yol açar. Ayrıca, eklem çevresindeki yumuşak dokularda değişik şiddette lezyonlar da ortaya çıkar.

Bedensel gerçekler

Şişmenin boyutu, yaralanmanın önemi hakkında bir fikir vermeyebilir. Basit bağ esnemelerinin neden olduğu damar yaralanmaları yüzünden devasa şişkinlikler oluşabilir. Bazen de bağ tümüyle koptuğu halde, hiçbir damara zarar verilmediği için, hemen hemen hiç şişlik görülmeyebilir.

Psikolojik gerçekler

Doku içinde ağrıya yol açan kanamalar yüzünden kişinin normal yürüyüşünde bozulmalar meydana gelir; ama bu arada beyin de, bedenin daha fazla zarar görmemesi için, kişiyi bazı koruyucu hareketler yapmaya zorlar. Örneğin bir futbol maçında ayağı burkulan kişi, daha başka sakatlıklara yol açılmaması için, yerini başka bir arkadaşına bırakarak kenara çekilmelidir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Soğutma!

İlkyardım önlemi olarak, uzun süreli soğutma sayesinde ağrılar azalır ve zedelenmiş kan damarlarındaki çatlaklar kısa sürede kapanır.

Soğutma için, bir beze veya havluya koyulan buz yeterlidir. Eğer buz yoksa, burkulan eklemin 15-20 dakika boyunca soğuk musluk suyuna tutulması da yeterli olabilir.

Her zaman soğutun!

Burkulmalar dokuların derinliğinde oluşur ve bu yüzden oluşan deri morarması bazen birkaç saat sonra veya ertesi gün ortaya çıkabilir. Eğer deri rengi değişene kadar herhangi bir ilkyardım uygulanmamışsa, artık çok geç kalınmıştır. Yani sözün kısası, burkulma sonunda ağrı varsa hemen soğutulmaya başlanmalıdır!

Ayakkabı çıkarılmalı mı!
Her zaman görürüz, ayak bileği burkulan arkadaşına yardım etmek isteyen sporcular, onun ayakkabısını çıkarmaya girişirler. Bu yanlıştır! Çünkü ayakkabı, şişmeyi azaltıcı bir kompres etkisi yapar.

İsveç Şurubu kompresleri!
Soğutma işleminin hemen ardından veya soğutma işlemi yapmak mümkün olmadığında, İsveç Şurubuyla iyice ıslatılan irice bir kat pamuk burkulan bileğe sarılır ve sargı beziyle tespit edilir. Ayak yükseğe kaldırılmalıdır. Hep aynı pamuk, 3-4 saatte bir yeniden şurupla ıslatılarak canlandırılır ve komprese devam edilir. Son olarak yatmadan önce de kompres yeniden canlandırılır ve gece boyunca etkilemeye bırakılır. Ertesi sabah kompres çıkarıldığında, bilekte herhangi bir şişlik veya morarma görülmeyecektir! Ve kişi ayağının üstüne ağrı duymadan basabilir. Ama önlem olarak kompresler 24 saat daha sürdürülmelidir.

Hafif egzersizler!
Bir burkulmadan sonra bileği zorlamamak gerekir, ama daha sonra yavaş yavaş bazı egzersizlere başlanmalıdır. Oturduğunuz yerde, yaralı eklemin kaslarını 2 saniye kasın ve 3 saniye gevşek bırakın ve ardından yine kasın. Dinlenme araları verilerek gün boyunca yapılabilecek yararlı bir egzersizdir.

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Tüm spor sakatlıklarında geçerli olduğu gibi, kas ve eklemlerini yeterince ısıtmadan oyuna başlayan sporcularda burkulma riski yüksek olur.
- Kumda uzun yürüyüşler yaparak bacaklarınızın yan kaslarını güçlendirin.

Hematom (dokuya kan oturması)

Belirtiler

-Derinin morarması, genellikle bir şişlikle ilişki içindedir.

-Üstüne bastırıldığında ağrı başlar.

Nedenler

Hematom, deri altı dokusunda bir kanama olduğunun belirtisidir. Bu belirti de yine, dokuların, bağların, kasların veya kemiklerin dış kaynaklı bir güç etkisinde kaldıklarında ortaya çıkan bir tablodur(çarpma).

En çok ağrıya yol açan çarpmalar, kas dokularının ezilmesine neden olanlardır; örneğin uyluk kasma rastlayan bir tekme veya kol kasını hedef alan bir yumruk.

Organik gerçekler

Hematom, bir doku içinde kan toplanmasının sonucudur. Daha çok atardamarlarda yaralanmaya yol açan sert bir çarpma sonucunda gelişir. Travma doku içerisinde önemli bir yer kaplayacak miktarda kan çıkışına yol açar. Derindeki dokuların yaralanmalarında, hematom bazen birkaç saat içinde, bazen de birkaç gün içinde deride renk değişimine yol açar. Bu durumlarda, bir ilkyardım için artık çok geç kalınmıştır. Yani: Acı veren çarpmalarda, darbelerde veya düşmelerde, zarar gören bölgenin en kısa sürede soğutulması gerekir.

Ağrılı doku kanamaları bedenimizin hareketlerinde değişikliklere yol açar. Çünkü, hareketlerin bedeni koruyacak biçimde düzenlenmesi için beyin hemen bazı önlemler alır. Futbol oynayan biri eğer bu tür bir darbe alacak olursa, başka yaralanmaların da oluşmasını önlemek için, yerini bir arkadaşına bırakıp oyundan çıkmalıdır.

İri yumrular!
Kafaya alınan darbelerin sonucu olarak kocaman yumrular oluşabilir, çünkü şişkinlik aşağıdaki kafatası yüzünden, sadece dışa doğru gelişebilir. Sadece bu yumrulara bakarak ağır bir yaralanmayla karşı karşıya olduğumuzu, yani bir beyin sarsıntısı oluşup oluşmadığını anlayabilmemiz ise mümkün değildir. Ama eğer kafa yaralanmalarının ardından baş dönmesi, mide bulantısı veya kusma görülürse, yaralının hemen bir hastaneye ulaştırılması gerekir.

İlkyardım!
Uzun süreli soğuk tedavisi ağrıları dindirir ve yaralı kan damarlarını kapatır. Soğutma için, bir beze veya havluya koyulan buz parçaları yeterlidir.
Soğutma süreleri:
- Kemiğe veya ekleme çarpmalarda: 30 dakika
- Kaslara denk gelen çarpmalarda: 45 dakika

Eğer buz bulunamıyorsa, yaralanan bölge 15 dakika boyunca soğuk musluk suyunun altına tutulmalıdır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

İsveç Şurubu kompresleri
Soğutma işleminin hemen ardından veya bu işlemi yapmak mümkün olmadığında, İsveç Şurubuyla iyice ıslatılan irice bir kat pamuk çarpılan bölgenin üstüne yatırılır ve sargı beziyle tespit edilir. Pamuk 3-4 saatte bir yeniden ıslatılarak kompres canlı tutulur. Yatmadan önce de canlandırılan kompres, gece boyunca etkilemeye bırakılır. Ertesi gün kompres çıkarıldığında, şişlik dağılmış ve kan oturmasının koyu rengi açılmaya başlamıştır. Önlem olarak 24 saat boyunca komprese aynı pamukla devam edilmelidir.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
Avustralya'da yetişen ağacın yapraklarından elde edilen *çay ağacı yağı,* yerli halkın eski çağlardan beri enfeksiyonlara ve yaralanmalara karşı kullandıkları çok etkili bir ilaçtır.
Çarpma bölgesi soğutulduktan sonra, üstüne birkaç damla yağ damlatılır. Çay ağacı yağı iltihaplanmalarda iyileşmeyi hızlandırır ve hücre dokusunu yeniden oluşturur.

Enzimler iyileşmeyi hızlandırır
Eczaneden alacağınız enzim preparatları şişkinlikleri dağıtır ve hematomun kısa sürede yok olmasına yardımcı olur.

Sarı kantaron yağı
Sarı çiçeklerin bitkisel yağa yatırılmasıyla elde edilen bu kan kırmızısı yağ, her tür yaralanmada ve çarpmada da yardımcı olur. Yaralanan ve şişen bölgeye yağ kompresleri uygulamak çok olumlu sonuçlar verir.

Sinirliot kompresi
Sivri veya oval yapraklı *sinirliot* her mevsimde yeşildir ve onu bahçelerimizde veya çimlerin arasında bulabiliriz. Yanılmamak için kitaplardaki resimleri ile karşılaştırılmalıdır.
Çarpma sonucu oluşan şişliklere ve hematomlara karşı etkili bir bitkidir. Bir avuç kadar yaprak iyice yıkandıktan sonra iyice çiğnenir(ağızda) ve önceden kantaron yağı sürülmüş olan yaralı bölgenin üstüne yatırılır, üstü küçük bir naylon parçasıyla örtüldükten sonra da sargı beziyle tespit edilir. Yaprak kompresi 2 saatte bir yenilenmelidir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Sporun temel kuralları hematom için de geçerlidir; sporcu önceden ne kadar iyi ısınırsa, yaralanma riski de o kadar azalır.

- Çocuklarda mavi lekeler sanki hayatın vazgeçilemez bir parçasıdır. Ama yanlış anlaşılmamak için: Bisiklete binerken çocuklar tabii ki bir kask giymelidirler. Ama onları riskli bölgelerden, örneğin çeşitli oyun araçları olan oyun alanlarından uzak tutmamalısınız. Çünkü çocuklar, oyun sırasında yaşadıkları ufak tefek kazalar sayesinde, yetişkinlerin günlük yaşamına kendilerini daha iyi hazırlayabilirler.
- Merdivenleri hızla inerken bir tarafını morartan kişi, bir dahaki sefere basamakları ikişer dörder inmeden önce şöyle bir düşünecektir!

Kesik yaraları

Belirtiler

- Deride derin yarık.

- Kanamanın şiddeti, kesilen dokudaki kan damarlarının çokluğuna bağlıdır.

Nedenler
Kesik yaraları genellikle spor yaparken veya ev işleri sırasında oluşur. Kişi elini mutfakta bıçakla, büroda ise kağıtla kesebilir.

Biyolojik gerçekler
Kesik yaraları, eğer kanayabiliyorlarsa, kendi kendilerini temizlemiş olurlar; çünkü akan kanla birlikte, enfeksiyona yol açabilecek mikroorganizmalar da yaradan uzaklaşırlar. Kesilen yeri akan suyun altına tutarak iyice temizledikten sonra, yine de dezenfekte etmekte yarar vardır.

İlkyardım
Temizlik: Genelde dümdüz olan yara kenarları, olası bir enfeksiyona karşı önlem olarak temizlenmelidir. İyot tentürü veya alkol dezenfekte için yeterlidir.

Yara bandı: Kesik yaraları genellikle pek uzun olmaz ve eğer kanama çok şiddetli değilse, bir yara bandı(flaster) ile kapatılıp koruma altına alınabilir. Yara bandının, kesiğe çapraz olarak yatırılmasına ve yaraya değmemesine dikkat edilmelidir.
Büyük yaraların dikilmesi gereği ise unutulmamalıdır!

Psikolojik gerçekler
Kesik yaraları başlangıçta hafif bir ağrıya yol açabilir; ama yine de belirli bir şok etkisi yaratırlar, çünkü yaralanan kişi, derin bir isabet aldığı duygusundan kendini kurtaramaz. Yaralanan kişilerin bazıları bu yüzden baygınlık geçirirler. Eğer siz de durumu böyle algılıyorsanız, bir yeriniz kesildiğinde hemen bir iskemleye oturun veya bir kanepeye uzanın.

Önemli!
Sıyrıklara kıyasla kesik yaraları derindeki dokulara kadar ulaşabilir. Bu arada büyük kan damarları da yaralanabilir. Eğer yara çok kanıyorsa, üstüne bir tampon yerleştirerek sargı beziyle tespit edin. Eğer kan nabızla birlikte fışkırıyorsa bir atardamar isabet almış demektir. Bu durumda, atardamara yaranın üst tarafında baskı uygulamak ve en kısa sürede bir hastaneye ulaşmak gerekir.

Tetanos aşısı
Eğer daha önce hiç tetanos aşısı olmadıysanız, bir kesik yaralanmasında mutlaka tetanos aşısı yaptırmalısınız!

İsveç Şurubu

Kesik oluşmasının hemen ardından, şurupla ıslatılan bir pamuk parçası yaranın üstüne yatırılır ve yara bandı ile veya sargı beziyle tespit edilir. Bir saat kadar sonra açılan yarada kanama büyük olasılıkla sona ermiştir. Yaranın mikrop kapmadan hızla iyileşebilmesi için yine, taze bir pamuk şurupla ıslatılarak yaranın üstüne yatırılır ve tespit edilir. Yatmadan önce yine değiştirilen kompres sabahleyin çıkartılır. Bu sefer yara sadece şurupla nemlendirilir ve açık bırakılarak hava alması sağlanır. Yara sık sık İsveç Şurubuyla nemlendirilir. Hava alan yaralar daha çabuk kapanır.
Ama büyük ve derin kesiklerin mutlaka hekim tarafından tedavi edilmesi gereği unutulmamalıdır!

Sinirliot kompresi
Sivri veya oval yapraklı *sinirliot* her mevsimde yeşildir ve onu bahçelerimizde, hatta kapımızın önünde bile bulabiliriz.
Zor kapanan eski yaralarda olduğu kadar, kesik yaralarında da başarılıdır.
Bir avuç kadar yaprak iyice yıkandıktan sonra ağızda iyice çiğnenerek bir lapa haline getirilir ve yaranın üstüne yatırılır. Üstü bir naylon parçasıyla örtüldükten sonra sargı beziyle tespit edilir. Aynı işlem yatmadan önce de uygulanır ve ertesi sabah kompres çıkarıldığında yara kapanma aşamasındadır artık. Arada bir İsveç Şurubuyla nemlendirilen yaranın hava almasını sağlamak gerekir. Hava alan yaralar daha çabuk kapanır.

Homeopatik ilaç
-Symphytum - (Symphytum officinale) Karakafes otu bitkisinin kökünden elde edilir.
Symphytum D 6 seyreltisi, yaranın kapanma süresini kısaltır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Atkuyruğu kompresi
Atkuyruğu bitkisinin etken maddeleri yaraların kısa sürede kapanmasına yardımcı olabilir.

Reçete: 25g kurutulmuş ve ince kıyılmış bitki yarım litre soğuk suya eklenir, hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 10 dakika kaynatılır ve 20 dakika kadar demlendirildikten sonra süzülür. Kaynama suyunun içine daldırılıp biraz sıkılan bez parçası yaranın üstüne yatırılır. Kompres gün boyunca her saat başı yenilenir.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Kesik yaraları genelde ev işleri sırasında oluşur. Özellikle mutfak işlerinde bıçak kullanırken dikkatli olunmalı, konserve kutularının keskin kapaklarından uzak durulmalıdır!

Yanıklar

Belirtiler

Birinci derece yanıklar: Deri kızarık ve şiştir.
İkinci derece yanıklar: Deride kızarıklık ve şişliğin yanı sıra, içleri saydam sıvıyla dolu kesecikler belirir.
Üçüncü derece yanıklar: Deride ve derialtı dokularda doku ölümü başlar; ağrı pek şiddetli değildir, çünkü sinir uçlarının çoğu harap olmuştur; deri beyazdır ve dokunmaya karşı duyarlıdır.

Nedenler

Yanık, alev ya da sıvı, katı, buhar halindeki sıcak cisimlerin doğrudan etkisiyle veya uzun süre güneş altında kalındığında oluşur.

Tıbbi gerçekler

Tıbbi açıdan yanıklar, yüksek derecede ısı etkisiyle oluşan doku harabiyetlerinde ortaya çıkan iltihaplanmalar olarak görülür.

İkinci ve üçüncü derece yanıklarda enfeksiyon riski çok yüksek olduğu için, pudra, merhem veya alkol içerikli sıvılarla tedaviye kalkışılmamalıdır.

Önemli!
Birinci derece yanıklar evde tedavi edilebilir. İkinci derece yanıklar ise, yetişkinlerde bir elin örtebileceğinden daha büyükse ve çocuklarda da 5cm çapından büyükse, uzman hekim tedavisi gerekir. Üçüncü derece yanıklar ise acil tıbbi ilkyardım gerektirir.

Yanığın yaygınlık derecesi
Yanıkların değerlendirilmesinde ele alınan bir ölçüt de vücudun yanıktan etkilenen yüzeyinin genişliğidir. Yaygınlık derecesi tüm vücut yüzeyine oranla yüzde olarak belirtilir. Bu amaçla vücuttaki çeşitli bölgeler, kapladığı alanın büyüklüğüne göre derecelendirilmiştir. Örneğin kafa derisi, tüm vücut yüzeyinin %9'luk bölümünü oluşturur. Kolların her birinin kapladığı alan tüm vücut yüzeyinin %9'u, gövdenin ön ve arka yüzeylerinin her biri %18'i, bacakların her biri %18'i ve cinsel organların bulunduğu bölge %1'i olarak kabul edilir.

Vücutta yanıktan etkilenen toplam alan erişkinde %20'nin, çocukta %12-15'in altında kalırsa, yanığın bölgesel olduğu kabul edilir. Ama yanıktan etkilenen yüzey bu ölçülerden genişse, geniş yanıktan söz edilir ve bu tür yanıkların bütün vücudu etkileyen değişikliklere neden olması beklenir. Çok geniş alana yayılan yanıklar aşırı sıvı kaybına yol açar; bunun sonunda akut böbrek yetmezliği gelişebilir ve hasta ölebilir.

Yanık kabarcıkları
İkinci derece yanıklarda oluşan içi sıvı dolu kabarcıklar, zarar gören deri için bir çeşit söndürme yastıkları olarak algılanır; kesinlikle patlatılmamalıdırlar!

Yanıkların değerlendirilmesi!
Yanıkların değerlendirilmesinde dikkatli davranmak gerekir! Sadece kızarıklık oluşumuna neden olsa da, yaygın yanıklarda mutlaka bir hekime başvurulmalıdır!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz
Tıbbi yardım gerektirmeyen birinci derece yanıkların ve yaygın olmayan ikinci derece yanıkların tedavileri evde yapılabilir.

Soğuk tedavisi!
Yanan veya haşlanan bölge hemen soğuk musluk suyunun altına tutulmalı, soğutmanın yanı sıra olası mikroorganizmaların da suyla akıp gitmesi sağlanmalıdır. 8-10 dakika sonra yanık bölgeyi soğuk bir bezle, en azından 15-30 dakika boyunca örterek, kan damarlarının büzülmesini ve ağrının hafiflemesini sağlayabilirsiniz. Yanık veya haşlanma giysinin altında oluşmuşsa ve kumaş yaraya yapışmamışsa, giysi çıkartılmalıdır.

İsveç Şurubu ve Aynısafa merhemi!
Soğutma işleminin hemen ardından, yanık bölge *İsveç Şurubu* ile iyice nemlendirilir ve deri şurubu iyice emdikten sonra *aynısafa merhemi* sürülür. 10-15dakika aralıklarla şurup ve merhem dönüşümlü olarak ve ara verilmeden sürülür. Yatmadan önce son olarak sürülen aynısafa merheminin üstü bir naylon parçasıyla örtüldükten sonra, sargı beziyle gevşekçe sarılır. Ertesi sabah bakıldığında, derinin iltihaplanmadığı veya su toplamadığı görülür. Ağrı çok hafiflemiş veya yok olmuştur; deri ise gergin değildir. Ama yine de, aynı tedavinin daha uzun aralıklarla gün boyunca sürdürülmesinde yarar vardır. Aynı tedavi güneş yanıklarına karşı da başarıyla uygulanabilir. Yani, plajda veya yazlıkta yanınızda mutlaka İsveç Şurubu ve Aynısafa merhemi bulundurmanız çok yararlı olabilir!

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
Avustralya kaynaklı bu bitkisel yağ, kirli ve iltihaplı yaraların tedavisi için çok uygundur; dezenfekte edici ve iyileştirici etkiye sahiptir.
Soğutma işleminden sonra yaranın üstüne sardığınız sargı bezine 8-10 damla yağ serpiştirin. Bu sargıyı 12 saatte bir değiştirin.

Aspirin
Aspirin etkili bir iltihap önleyicidir ve yanık ağrılarını yatıştırabilir. İkinci derece yanıklarda 4 saatte 1 tablet alınız.

E ve C vitamini
Bu vitaminler iltihaplanmayı önleyicidir ve yanıklarda serbest kalan zararlı radikalleri yakalayarak, zarar görmüş olan deri hücrelerinin kendilerini yenilemelerine yardımcı olurlar. Bu zararlı radikaller vücutta serbest kaldıklarında, kansere bile yol açabilirler. Sağlıklı kalabilmek için bolca meyve, bitkisel yağ ve sebze tüketin. Eğer bu besinleri yeterince tüketemiyorsanız, vitamin preparatları da bir seçenek olarak görülmelidir.

Homeopatik ilaçlar
-Urtica – *(Urtica urens)* Çiçeklenme aşamasındaki küçük yapraklı ısırganotundan elde edilir.
Urtica D2 seyreltisi, yanma ve kaşınma duygusunu yatıştırabilir.
Kullanım dozajı: Gün boyunca pek çok kere 5-10 damla, dil altında bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Cantharis – *(Lytta vesicatoria)* İspanyol Sineği adlı böcekten elde edilir.
Cantharis D6 seyreltisi, kabarcık oluşturan yanıklara karşı kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Aloe – *(Aloe ferox)* Sarısabır adlı bitkiden elde edilir.
Aloe Ø(başlangıç tentürü), yanıkların üstüne kompres olarak yatırılır. 1:10 oranında suyla karıştırılır, bu karışımla ıslatılan temiz

bir bez yanığın üstüne yatırılır. Kompresler, gün boyunca 20-30 dakikada bir yenilenir.

Sarı Kantaron yağı

Bitkinin sarı çiçeklerinin bitkisel yağa yatırılmasıyla elde edilen bu kan kırmızısı yağ, yaralara ve yanıklara karşı başarıyla kullanılabilir. Ağrıyı, kaşıntıyı ve gerginliği yatıştırır ve zarar gören deri dokularının kendilerini yenileyebilmelerine yardımcı olur.

Yanık bölgenin üstüne doğrudan sürülebilir ve eğer açık bir yara yoksa, kompres biçiminde de kullanılabilir. Burada amaç, zarar gören dokunun sürekli olarak yağla beslenmesinin sağlanmasıdır.

Aloe'nin gücü!

Yanmadan iki gün sonra vücut yarayı iyileştirmeye başlar. Aloe özsuyu onu bu görevde başarıyla destekleyebilir.

Uygulama: Bitkinin taze özsuyu yanıkların üstüne dikkatle damlatılır. Başka bir seçenek de, eczanelerde bulabileceğiniz, ama etken maddesi aloe olan merhemlerdir.

Meşe kabuğu ve ceviz yaprağı

Meşe dallarının kabuğu ve ceviz ağacının yaprakları bol miktarda tanen içerirler. Tanen ise her türlü deri hastalığına ve yanıklara karşı, dokuları sıkılaştırıcı ve iltihap önleyici özelliği nedeniyle başarıyla kullanılabilir. Meşe kabuğu ve ceviz yaprağı birlikte veya tek başlarına kullanılabilir.

Reçete: 1 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış meşe kabuğu ve 2 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış ceviz yaprağı 1 litre soğuk suya eklenir. Hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 8-10 dakika kaynatılır, 15-20 dakika demlendirilir ve süzülür. Bu kaynama suyuna batırılan bez parçası yanık yerlerin üstüne yatırılır. Bu kompres günde 2 kere, 1 saat süreyle uygulanır.

Lahana yaprağı kompresi!

Yanıkların ve eski yaraların tedavisinde beyaz lahana yapraklarıyla yapılan kompresler çok başarılı sonuçlar getirebilir.

Reçete: Lahananın orta bölümünden alınan bir yaprak çok iyi yıkandıktan sonra, kalın damarları bıçakla kesilerek ayıklanır. Merdane veya bir şişeyle ezildikten sonra yaranın veya yanığın üstüne yatırılır ve sargı beziyle gevşekçe tespit edilir. Kompres günde 2-3 kere yenilenir ve yara veya yanık beyaz şarapla temizlenir.

Bol sıvı için!

Yanıklarda büyük miktarda sıvı tüketimine özen gösterilmelidir! Bolca su veya meyve suyu için.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Ev düzeninizi kontrol altında tutun! Küçük çocuklar nerede yüksek ısı olabileceğini bilemezler. Bu yüzden onları, ocaktan, ütüden, mumlardan, çok sıcak banyo suyundan ve sıcak yemeklerden uzak tutun.
- Sıcak yemekleri pişirirken her zaman mutfak eldiveni kullanın.
- Öğlen saatlerinde güneşlenmekten kaçının! Soğuk kış aylarının ardından vücudunuzu yaz güneşinin sıcaklığına yavaş yavaş alıştırın.

Zehirlenmeler

Belirtiler

-Belirtiler, içilen zehrin türüne ve miktarına göre değişiklik gösterir.

-Bazı zehirlenmeler, başka hastalıklarınkine çok benzeyen belirtiler verebilir; örneğin arsenik zehirlenmesinin belirtileri koleranınkilere çok benzer.
-Bazı zehirler ise belirgin belirtilere yol açmaz.

-Mantar zehirlenmeleri ise çok etkili belirtilere yol açabilir; kramplar, baygınlık ve isteri krizleri gibi.

Nedenler
Vücuda alındığında ya da temas ettiğinde dokuların işlevlerini bozan maddelere zehir, ortaya çıkan bozukluğa ise zehirlenme denir. Çamaşır sularından boyalara, böcek öldürücülerden ilaçlara, bazı bitkilerden bozulmuş yiyeceklere kadar zehirleyici özelliği olan birçok madde günlük yaşamda kullanıldığından, özellikle çocuklar için büyük tehlike oluşturur.

Psikolojik gerçekler
Küçük çocuklar, "zehir" ve "zehirli" kavramlarının anlamını pek kavrayamazlar. Bu yüzden problemli maddeleri bu tür kavramlarla nitelendirmenin hiçbir yararı olmaz. "Dikkat" veya "tehlikeli" gibi uyarıcı kavramların da anlamı yoktur küçük çocuklar için. Ancak bu tür kavramlar onların merakını uyandırabilir. Sonuç olarak, çocukları zehirli maddelerden korumanın sadece bir tek yolu vardır: Tüm tehlikeli maddeleri sağlam bir dolaba kilitleyin!

Önemli!
Zehirlenmeler, her zaman için tıbbi ilkyardım gerektiren çok özel durumlardır. Burada verilmeye çalışılan ilkyardım bilgileri, sadece ambulans bekleme süresinde yanlış davranmamaya yöneliktir!

Acil telefon numaraları!
Eğer çocuklarınız varsa, çocuk doktorunun, yakın hastanelerin ve ambulansların telefon numaralarını telefonun yakınında görülebilir bir yerde bulundurmalısınız. Aksi halde, panik içinde telefon numarası ararken çok değerli dakikaları boşa harcamış olursunuz!

Tütün zehirlenmesi!
Sehpanın üzerinde duran sigaralar küçük bir çocuk için ölümcül bir tuzak olabilir!

Erişkinler için öldürücü doz, ağız yoluyla yaklaşık 15-20g tütündür. Bir çocuğun 1-2g tütün alması ise ölümcül olabilir. Bir filtreli sigara 0,7g civarındadır. Yani, tek bir izmarit yutmak genellikle zehirlenmeye yol açmaz.

İlkyardım!
En kısa sürede bir hastaneye ulaşılmalıdır. Zehirli maddenin ne olduğunun bilinmesi, hastaya uygulanacak ilkyardım ve tedavide büyük önem taşır. Bu nedenle, zehirlenenin yanında bulunanların hastanın durumunu ayrıntılı biçimde öğrenmesi, zehrin ne zaman ne miktarda ve hangi yolla alındığını belirlemesi ve bu bilgileri hekime iletmesi son derece yararlıdır. Ayrıca, eğer hasta kusmuşsa, kusmuktan bir parçanın da doktora ulaştırılması doğru olur.

İlaç zehirlenmelerinde kusturun!
Aşırı doz ilaç veya uyuşturucu yutan kişiyi hemen kusturun! Ama bunu ancak, kişi bilincini yitirmemişse yapın; aksi halde boğulma tehlikesi söz konusudur! En uygun yöntem: Orta parmağınızı hastanın boğazına sokun(dil hep parmağın altında kalmalıdır!). Hastayı birkaç kere kusturmaya çalışın.

Bazı maddelerde kusturulmamalıdır!
Benzin, yağ, köpük oluşturucu sıvılar(bulaşık deterjanı gibi) veya kezzap gibi yakıcı maddeler söz konusu olduğunda hasta kusturulmamalıdır, aksi halde yemek borusunda yanıklar ve daha başka problemler oluşabilir! Ama nedeni bilinmeyen zehirlenmelerde kusan kişinin kusmuğunun analiz için elde bulundurulması çok önemlidir!

Gaz zehirlenmesi!
Zehirli gazların solunmasına bağlı zehirlenmelerde, zehirleneni bulunduğu kapalı alandan uzaklaştırıp açık havaya çıkarmak gerekir. Bu yapılamıyorsa, camlar ve kapılar açılarak içeriye temiz havanın girmesi sağlanmalıdır. Ortamda yanıcı gaz bulunması durumunda en küçük bir kıvılcım oluşumunu engellemek, elektrik düğmelerini açıp kapatmamak gerekir.

Bol sıvı içirin!
Eğer yakıcı maddeler içmişse, zehirlenene bol sıvı içirerek, zehrin sindirim sisteminde seyrelmesini sağlayın! Bu yöntem için çay ve süt en uygun sıvılardır.

Ağızdan ağza solunum!
Uyku ilaçları ve alkol, solunum felcine ve bilinç kaybına yol açar. Bu durumlarda ağızdan ağza soluk vermek gerekir. Sırtüstü yatan baygın kişinin çenesinden ve kafasının altından tutarak, ağzını yukarı doğru kaldırın, iki parmağınızla burun kanatlarına bastırın, derin bir soluk aldıktan sonra dudaklarınızı dudaklarına yapıştırın ve ciğerlerinizdeki havayı güçlü ama yavaş darbelerle soluk borusuna üfleyin. En doğrusu, bu tekniğin ilkyardım kurslarında öğrenilmesidir.

Önlem alarak sağlıklı kalın
Bahçenizdeki bitkilerin, çiçeklerin ve ağaçların yapraklarının, çiçeklerinin, meyvelerinin ve kabuklarının zehirli maddeler içermediğinden emin olmalısınız! Parlak renkli güzel çiçekler çocukların merakını uyandırabilir!

- Su veya meşrubat şişelerine tehlikeli sıvılar koymayınız!
- Artık kullanmadığınız tehlikeli ilaçları ortadan kaldırınız!
- Her türlü temizlikte kullanılan sıvıları, deterjanları, tozları, alkollü içecekleri ve sigaraları çocukların yetişemeyecekleri dolaplarda kilit altında tutun!
- Çözücü madde içermeyen boyalarla ve yapıştırıcılarla çalışmaya özen gösterin!

KULAK, BURUN, BOĞAZ HASTALIKLARI

Bademcik iltihabı

Belirtiler

-Boğaz ağrısı, yüksek ateş, boğazda şişlik ve yutkunma zorlukları.

-Zamanla kulakları ve dişleri etkileyen ağrı dalgaları.

Nedenler
Akut bademcik iltihapları bakterilerden kaynaklanır ve genellikle de bu suçlu *streptokok* adlı bakteridir.

Organik gerçekler
Geniz ve yutak bademcikleri, ağızdan ve burundan vücudun içine sızmaya çalışan hastalık taşıyıcı mikroorganizmalara karşı doğal bir engel oluştururlar. Bu organlar bağışıklık sistemimizin birer parçasıdırlar ve onların iltihaplanarak güçsüz kalmaları, sistemin öteki organlarının daha fazla sorumluluk yüklenmelerini gerektirir. Bu yüzden, bir bademcik iltihabının sıradan bir rahatsızlık olarak görülmemesi gerekir. Hemen tedavisine başlanılmalı ve tam anlamıyla iyileştirilmelidir.

Psikolojik gerçekler
Huzursuz ve ürkek kişiler genellikle ağızdan soluk alırlar. Bu soluma biçimi, havadaki mikroorganizmaların doğrudan

bademciklere ulaşmasını kolaylaştırır ve yutak bölgesinin kan dolaşımını olumsuz etkiler. Bu durumda da boğaz ve bademcik iltihabı riski zorunlu olarak artar.

Komplikasyonlar!
Sıkça iltihaplanan bademcikler bakteriler için ideal bir dayanak noktası haline gelebilir ve buradan yola çıkan bakteriler kana karışarak tüm organlara rahatlıkla ulaşabilirler. Bu yüzden, bir bademcik iltihabı özenle tedavi edilmeli, kronik iltihaplanmadan kurtarılamayan bademcikler ise ameliyatla alınmalıdır!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Şifalı bitkiler
-Böğürtlen yaprağı, adaçayı, kekik ve mayıs papatyası gibi bitkilerin çaylarıyla yapılan gargaralar çok yararlıdır.
Reçete: 1 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Gargaralar için çayın ılıklaşması beklenir ve gargaradan sonra çay tükürülür. Her bardak bitki çayına 1-2 tatlı kaşığı dolusu *İsveç şurubu* eklendiğinde etki daha da artacaktır.

-Echinacea/Ekinazya bitkisinin preparatları ve çayı da özellikle enfeksiyon hastalıklarına karşı bağışıklık sistemini güçlendirir. Bitkiden elde edilen kapsül ve özsu gibi preparatlar eczanelerden alınabilir. Ayrıca, "Ekinazya çayı" adı ile satılan süzen poşet çayları da büyük marketlerde ve aktarlarda bulabilirsiniz. Günde 1-2 bardak çay gargaralar eşliğinde içilmelidir.

Soğuk boğaz kompresleri!
Boğaza uygulanan soğuk kompresler iltihabı geriletir. 20x60cm boyundaki bir tülbendi soğuk suya batırdıktan sonra hafifçe sıkıp boyuna dolayın. 15-20 dakika sonra kompresi tazeleyin. Bu tedavi gün boyunca 2-4 kere yinelenebilir.

Dondurma!
İltihaba karşı yutağı soğuk tutmak gerekir. Kaymaklı dondurma bu görev için çok uygundur; meyveli dondurmalardaki asitler bademcikleri tahriş edebilir.
Bu tür iltihaplanmalarda boğazı sıcak tutmaya çalışmak ise yanlıştır!

Homeopatik ilaçlar
-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D4 seyreltisi, hastalığın başlangıç aşamasında, bademciklerin şiş, yutağın kızarık ve kuru olduğu sırada kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 5-10 damla ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Phytolacca – *(Phytolacca amerikana)* Şekerci Boyası adlı bitkinin taze köklerinden elde edlir.
Phytolacca D6 seyreltisi, ağrı kulaklara yayıldığında ve yutkunma zorlaştığında kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Akupressur (nokta masajı)
Bir elinizin başparmağı ve işaretparmağı ile burun kanatlarına bastırın. Öteki işaret parmağı ile, burnun ucundan alnın ortasına doğru ve geriye olmak üzere hafifçe vurarak dolaşın. Uygulama süresi 2 dakikadır ve günde 2-3 kere yinelenebilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Sigara içmekten vazgeçin! Nikotin, mukozaların kan dolaşımını azaltır ve üst solunum yollarının korunma mekanizmalarını güçsüz bırakır.
- Burundan soluk almaya özen gösterin! Burun içindeki kılların ve mukozanın yanı sıra, daha uzun olan solunum yollarında mikroorganizmaların çoğu bademciklere ulaşamadan yakalanır.

- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Psikolojik ve bedensel baskılara karşı bedeninizin savunma güçlerini arttırmak için *echinacea* preparatlarını ve çayını kullanın. Uygun preparatları eczanelerde ve aktarlarda bulabilirsiniz.

Burun kanaması

Belirtiler
-Burun deliklerinden gelen az veya çok miktarda kan, bazen baş ağrısıyla birlikte görülebilir.

Nedenler
Eğer bir çarpmadan kaynaklanmamışsa, burun kanamalarının iki tür nedeni olabilir:

- Bölgesel: Soğuk algınlığı, sinüzit, saman nezlesi ya da solunan bazı maddelere karşı gelişen alerji gibi akut ya da kronik iltihaplar; atmosfer koşullarının değişmesiyle burun mukozasındaki damarları daraltıcı ya da genişletici reflekslerin uyarılması; burun boşluklarında iyi huylu ya da daha önemlisi, kötü huylu tümör gelişmesi.
- Genel: Enfeksiyon hastalıkları, kalp-dolaşım sistemi hastalıkları, kan hastalıkları, böbrek hastalıkları; bağırsak-karaciğer iltihabı; genel zehirlenmeler; kandaki trombosit sayısının azalmasına ya da pıhtılaşma mekanizmasında bozukluklara yol açabilen doğumsal ya da edinsel hastalıklar; iç salgı sistemi hastalıkları; hormonal değişiklikler(gebelikte).

Organik gerçekler
Pek çok genel hastalık tablosunda yer alan ve burunla ilgili hastalıklarda ortaya çıkan son derece yaygın bir belirtidir. Damar lezyonu burun boşluğunun ön bölümünde olursa, kan doğrudan burun deliklerinden dışarı akar. Eğer lezyon burnun arka bölümünde yer alırsa kan daha çok yutağa doğru akar ya da ağızdan çıkar. Burun kanamasının sıklığı ve kanamayla kaybedilen kan miktarı, kanamanın nedenlerine ve damardaki lezyonun yaygınlığına göre çok değişebilir. Kanama atardamar kaynaklıysa kan parlak kırmızı renklidir; bol miktarda ve fışkırır gibi gelir. Toplardamar kaynaklı kanamaların miktarı daha az, rengi koyu kırmızı, akışı yavaştır. Kılcal damar kanamasında ise parlak kırmızı renkli kan sızıntı biçiminde gelir. Her burun kanaması, özellikle de tekrarlayanlar, tam ve dikkatli bir burun muayenesi gerektirir. Bazen her türlü araştırmanın sonuçsuz kaldığı da görülebilir.

Psikolojik gerçekler
Burun damarları kanamaya yatkın kişilerde burun kanaması, ağır stresin ve psikoljik gerginliğin bir göstergesidir. Çünkü bu kişilerin yaşadığı sinirsel gerginlik yüzünden hızla yükselen kan basıncı bir kılcal damarı patlatır ve burunlarından kan akmaya başlar.

Hep aynı hata!
Burnu kanayana yardım etmeye çalışan iyi niyetli kişiler tarafından, kafalarını arkaya doğru eğmeleri gerektiğinin söylendiğini hep görüyoruz. Ama gerçek, damardan dışarı çıkmış olan kanın tekrar damara dönmesinin mümkün olmadığıdır ve bu kan doğruca solunum yollarından geçerek ağza akar ve bu durum hiç de hoş değildir! Doğru davranış ise, kafayı hafifçe öne eğerek kanın burun deliklerinden dışarı akmasını sağlamaktır.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Önemli!
Kontroller sonunda hiçbir neden saptanamadığı halde burun kanaması düzenli biçimde sürüyorsa, bir uzman hekime başvurmak gerekir. Çünkü bu kanamalara yol açan önemli bir hastalık söz konusu olabilir!

Tampon ve baskı
Kanayan buruna iyice pamuk doldurun ve başınızı dik tutarak, başparmak ve işaretparmağı ile burun kanatlarına baskı yapın. Ama daha önce hımkırarak burnunuzu temizleyip, pislik veya pıhtılaşmış kanı dışarı atarak, zarar görmüş olan kan damarlarının kısa sürede kapanmasına hiçbir şeyin engel olmamasını sağlayın. Sadece burun kanatlarına yapılan baskı sayesinde pek çok burun kanaması durdurulabilir. Burun kanatlarına baskıyı birkaç dakika boyunca sürdürürken, ağzınızı açarak ağızdan soluklanın. Ama en önemlisi, başınızı hafifçe öne eğmenizdir; onu arkaya doğru eğmek yanlış olur!

Soğutma!
Burun köküne uygulayacağınız bir buz kompresi, burun bölmesi duvarlarına daha az kan gitmesini sağlar. Bunun için bir bez parçasının veya mendilin içine birkaç buz parçası koymanız yeterli olur. Buz kompresini burun köküne iyice bastırınız. Ayrıca bir soğuk kompresin de enseye yapılması uygun olacaktır.

Kan basıncı!
Bazen kan basıncının yükselmesi de burun kanamalarına yol açabilir. Kan basıncını ölçün; eğer yüksekse normal düzeye düşürmeye çalışın.

Akupressur
Burun kanaması ile ilgili nokta, ense ile kafatasının birleştiği, yani omuriliğin başladığı çukur noktadır. Bu noktaya işaretparmağınızla dairesel hareketlerle, kan durana kadar masaj yapın.

Şifalı bitkiler

-Atkuyruğu, çobançantası, ceviz yaprağı veya meşe dalı kabuğu çayı, iyice ılıklaştırılarak buruna çekilir veya çaya batırılan pamuk bir fitil şeklinde buruna sokulur. Bu bitkilerin etken maddesi olan tanenin dokuları sıkıştırıcı ve sağlamlaştırıcı etkisi sayesinde kanama süresi kısalabilir.

Reçete: 2-3 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu soğuk suya eklenir. Hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 5-6 dakika kaynatılır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür.

Burun temizlemeye dikkat!

Bütün gücünüzle hımkırarak burun temizleme huyundan vazgeçin; çünkü bu tarz temizlik burun kanamasını başlatabilir!

Burun mukozasının kuruması!

Burun içini kaplayan mukozanın kuruması nedeniyle burun kanamaları başlayabilir. Kaloriferli ortamların kuru havası veya yaz sıcakları nedeniyle kuruyan burun mukozanızı arada bir nemlendirin.

Beslenme!

Salisilik asit içeren besinleri daha az tüketin, çünkü aspirinin de etken maddesi olan salisilik asit, kanın pıhtılaşma özelliğini olumsuz etkiler.

Salisilik asit içeren besin maddeleri: Kahve, çay, badem, taze ve kuru üzüm, elma, kayısı, kiraz, şeftali, erik, domates ve salatalık.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Aspirin kullanmayın! Eğer burun damarlarınız kanamaya yatkınsa, kanın akışkanlığını arttıran aspirin yüzünden bu sıkıntıya sıkça katlanmanız gerekebilir!

Kulak iltihabı

Belirtiler

-İlk belirti: Kulakta dolgunluk duygusu ve daha sonra nabız ritmine uyumlu sürekli bir ağrı.
-Eşlik eden belirtiler: Kulak çınlaması gibi rahatsız edici çeşitli sesler, duyma kaybı, yüksek ateş ve burun tıkanıklığı.
-Hastalığın ilk iki günü içinde kulak zarında delinme olabilir ve kulaktan dışarı sıvı akar, ama bu durum sanıldığı gibi kötü değildir. Çünkü, kulak iltihabı yüzünden oluşan irinli sıvı kulak zarında açılan bir delikten dışarı akarsa, iyileşme için olumlu bir ortam oluşmuş olur; hatta bazen ağrılar hemen sona erer.

Nedenler
Kulak iltihaplanmalarında genellikle bir ortakulak iltihabı söz konusudur ve bu durum çoğunlukla yutak-burun bölgesindeki enfeksiyonlardan kaynaklanır.

Bedensel gerçekler
Ortakulak iltihabı genellikle çocuklarda ve iki taraflı olarak meydana gelir. Bunun nedeni, çocuklarda östaki borusunun anatomik olarak daha geniş ve daha kısa olması nedeniyle, bakterilerin boğazdan ortakulağa daha kolay geçebilmeleridir. Erişkinlerde ortakulak iltihapları genellikle tek taraflı görülür ve dışkulak iltihabının ya da ağır üst solunum yolu enfeksiyonunun ortakulağa yayılmasıyla gelişir.

Psikolojik gerçekler
Eğer soğuk algınlığı ve nezle hastalıkları tam anlamıyla tedavi edilmiş olsaydı, pek çok ortakulak iltihabı oluşmasının önüne geçilmiş olurdu. Genellikle de, örneğin utangaçlıktan veya çevredekilerin rahatsız olacağı düşüncesiyle, hapşırıklar frenlenerek içeri gönderilir ve böylece de mikroorganizmalar ortakulağa yönlendirilmiş olur. Halbuki doğru olan, hapşırığı engellemeden,

sesli bir "hapşuuu" eşliğinde sümüğü ve bakterileri bir mendilin içine püskürtmektir.

Önemli!
Ortakulak iltihabına her zaman ağrı eşlik etmez; bazen sadece kulak uğultusu ve duyma eksikliği görülebilir. Bu durumda, sadece bir duyma kaybı olduğu sanılabilir! Doğru tanı için mutlaka bir uzman hekime başvurmak gerekir.

Dikkat!
Uygulanan tedavilere karşın 48 saat içinde iyileşmeyen kulak ağrıları ve uğultuları ancak uzman hekimin vereceği antibiyotiklerle kontrol altına alınabilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Baş dik tutulmalı!
Eğer başınızı sürekli olarak dik tutarsanız, kulak ve geniz arasındaki bağlantı yollarındaki tıkanıklıklar daha kolay açılabilir. Hatta yatarken bile, bu amaca yönelik olarak, başınızın altına bir yastık daha koyabilirsiniz.

Bol sıvı için!
Enfeksiyonla başa çıkabilmek için vücudunuzun bol miktarda sıvıya ihtiyacı olacaktır. İçeceklerinizi de küçük yudumlarla için; böylece kulak ve geniz arasındaki bağlantı yollarındaki tıkanmanın açılabilmesini kolaylaştırmış olursunuz.

Echinacea / Ekinazya çayı
Echinacea bitkisinden elde edilen preparatlar ve çay, öncelikle enfeksiyonlara karşı olmak üzere, bağışıklık sisteminin gücünü arttırır. Bu preparatları ve çayları eczanelerden ve aktarlardan alabilirsiniz.

Soğan kompresleri!
Soğan kompresleri ortakulak iltihabına karşı uygulanabilecek etkili bir yöntemdir.
Reçete: 1-2 baş orta boy soğanı ince doğradıktan sonra ellerinizle de ovalayarak yumuşatın ve 2 mendile bölün. Mendillerin uçlarını birbirine denk getirerek kapatın ve her birini bir kulağa yatırın. Sonunda başınızın çevresini saracak şekilde bir tülbentle mendilleri tespit edin ve belki de başınıza bir şapka veya bere geçirin.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
Çay ağacı yağı, bir soğuk algınlığı sonucunda başlayan kulak ağrılarına karşı etkilidir.
Reçete: Bir yemek kaşığı dolusu kadar zeytinyağı veya bademyağına 6-8 damla çay ağacı yağı ekleyin ve sıcak su banyosunda ısıtın (36-37 derece). Bu yağdan 6-8 damla kadarını damlalıkla kulağınızın içine damlatın. Bu uygulamayı 5-6 saat arayla yineleyebilirsiniz.

Homeopatik ilaçlar
Homeopatik ilaçlar bir ortakulak iltihabına karşı zaman geçirilmeden kullanılmalıdır.
-Aconitum – *(Aconitum napellus)* Kurtboğan adlı bitkinin zehirli yumrularından elde edilir.
Aconitum D6 seyreltisi, hava cereyanından veya soğuk rüzgardan kaynaklanan kulak ağrılarına karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D6 seyreltisi, aşırı ter eşliğinde kulaktaki batıcı ağrının, nabızla uyumlu darbelerle geldiği durumlarda etkilidir.
Kullanım dozajı: Başlangıçta saatte 5 damla, iyileşme sürecinde ise, günde 3 kere 5 damla alınır, ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-Chamomilla – (*Chamomilla recutita)* Mayıs papatyasından elde edilir.
Chamomilla D6 seyreltisi, öncelikle çocuklarda etkilidir. Sıcakta artan ve soğuk su veya benzeri sıvılar içildiğinde yatışan ağrılara karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Başlangıçta saatte 3 damla, iyileşme sürecinde ise, günde 3 kere 3 damla alınır, ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

-*Plantago mayor* – Oval yapraklı sinirliottan elde edilir.

Bitkinin ana etken maddesi olan aucubin glikozitinin ayrışmasıyla ortaya çıkan *aucubigenin* maddesinin antibiyotik etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır.
Ortakulak iltihabından kaynaklanan ağrılara karşı etkilidir.

Reçete: Başlangıç tentürü ile gliserin 1:1 oranında karıştırılarak iyice çalkalanır. Ağrıyan kulağın içine bir damlalıkla 6-8 damla damlatılabilir. Daha sonra da her 3-4 saatte bir 4-5 damla damlatılır. Her kullanımdan önce şişe iyice çalkalanmalıdır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Bebeğinizi elden geldiğince uzun bir süre emzirin. Anne sütü, bakteri saldırılarına karşı bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirecektir.
- Özellikle kış mevsiminde bağışıklık sisteminizi *echinacea / ekinazya* preparatları ve C vitamini içerikli besinlerle güçlendirin.
- Soğuk algınlıklarını ve nezleleri tam anlamıyla tedavi edin! Nezle olduğunuz halde yüzmeye veya koşmaya kalkışmamalısınız. Üst solunum yolları hastalıklarını ağrı kesicilerle veya ateş düşürücü ilaçlarla baskı altında tutmaktan vazgeçin! Sağlığınıza tam olarak kavuşabilmeniz için dinlenmek zorunda olduğunuzu unutmayın!

Larenjit (gırtlak iltihabı)

Belirtiler
-Boğazda kuruluk ve yanma.
-Konuşma ve yutkunma zorlukları.

Nedenler

Gırtlak mukozasının iltihaplanması genellikle virüslerden kaynaklanır. Aşağıda sıralanan etkenler, virüslerin mukozaya yerleşmesini kolaylaştırır.

- Süregelen grip veya soğuk algınlığı.
- Yüksek sesle uzun konuşmalar veya haykırmalar(örneğin futbol izleyicisi veya öğretmen olarak).
- Fazla alkol ve sigara tüketimi ve nemli havalar.

Organik gerçekler

Gırtlak iltihabını sakın antibiyotiklerle tedavi etmeye kalkışmayın! Sadece bademcik iltihaplarının %50 kadarı bakteri kökenlidir ve antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Gırtlak mukozası iltihabı ise neredeyse %90 oranında virüs kökenlidir ve antibiyotik ilaçlar virüslerin kılına bile dokunamaz!

Psikolojik gerçekler

Gırtlak mukozası, sadece yüksek sesle konuşmak yüzünden değil, sözcüklere baskı yapılarak konuşulması yüzünden de tahriş olabilir. Sözcüklere baskı yapılarak konuşulmasının anlamı şudur: Sözcükler belli bir akıcılıkla ağızdan çıkmaz, aksine, etkili bir kas kullanımı sonucunda oluşturulur, sanki konuşmacı bir yandan sözcükleri vurgulamaya çalışırken, öte yandan da nasıl bir etki yaratabileceğini kestiremediği için, onları geri almak ister. Konuşma uzmanlarının kanılarına göre, bu konuşma biçimi çağımızın başlıca konuşma bozukluklarındandır ve öncelikle de kararsızlık ve başaramama korkusunun önemli bir göstergesidir.

Önemli!
Eğer aşağıdaki ek belirtiler de görülüyorsa, boğaz ağrısı mutlaka uzman bir hekim tarafından tedavi edilmelidir.

- Soluk alma zorlukları, boğazda dokunmaya karşı duyarlılık, kulak ağrısı, 39,5 dereceyi aşan yüksek ateş, boğaz ağrısı ve ses kısıklığı iki hafta boyunca sürüyorsa, eğer öksürürken kan tükürülüyorsa.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Soğuk boğaz kompresleri
Boğaza uygulanan soğuk kompresler iltihabı geriletir. 20x60cm boyundaki bir tülbendi uzunlamasına katlayın ve çok soğuk suya daldırıp çıkardıktan sonra hafifçe sıkıp boğazınıza dolayın. 15-20 dakika sonra kompresi tazeleyin. Bu tedavi gün boyunca 2-4 kere yinelenebilir.

Yutak bölgesini koruyun!
Genellikle yumuşak besinlerle beslenin, ölçülü soğuklukta meyve suları ve kaynak suyu için. Köpüren meşrubatları (örneğin gazoz) kesinlikle içmeyin!

Bitkisel buğu tedavisi(inhalasyon)
Mayıs papatyası, kekik, mercanköşk ve adaçayı karışımı ile yapılan buğu tedavileri iltihabı önleyici, bakteri öldürücü ve yatıştırıcı etkilere sahiptir.
Reçete: Eşit oranda harmanlanan ince kıyılmış bitkilerden 2 yemek kaşığı dolusunu bir tencereye atın ve üstüne 1 litre kaynar su dökerek haşlayın. Başınızı, sırtınızı ve tencereyi büyük bir havluyla örtün ve dönüşümlü olarak ağzınızla ve burnunuzla soluk alın. Önemli olan, soluk almanın acıya neden olmamasıdır. Uygulama süresi 8-10 dakikadır. Aynı tencereyi kaynama derecesine kadar ısıtarak, iki kere daha kullanabilirsiniz. Günde 2-3 kere uygulayabilirsiniz. Dikkat: Yüzünüzü suya çok yaklaştırmayın. Gözlerinizi de kapalı tutmanız doğru olur.

Bir inhalasyon sonrasında hemen açık havaya çıkılmaz! En azından 10-15 dakika evde dinlenin. Aksi halde soğuk hava, kan dolaşımı daha yeni hızlanmış olan bronşlar üzerinde bir şok etkisi oluşturabilir!

Soğuk ekşimik(çökelek) kompresi!
Islak bir beze bolca ekşimik sürün. Ekşimik yanı boğaza gelecek şekilde boğazınıza yatırın ve bir yün atkı ile sabitleştirin. Bu ekşimik kompresi saatlerce ve hatta gece boyunca etkilemeye bırakılabilir. Çok rahatlatıcıdır.

Echinacea / Ekinazya çayı!
Echinacea bitkisinden elde edilen preparatlar ve çay, öncelikle enfeksiyon hastalıklarına karşı olmak üzere, bağışıklık sistemini güçlendirir. Ilık echinacea çayı gargaralar eşliğinde yudumlanabilir.

Marketlerden ve aktarlardan, "Ekinazya Çayı" adı altında süzer poşet çayları satın alınabilir.

Adaçayı ve kekik çayı gargaraları!
Bu bitkilerin ılık çayları ile gün boyunca pek çok kere gargaralar yapılır ve çay tükürülür.
Reçete: İki tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür.

Meşe kabuğu ve ceviz yaprağı çayı
Her iki bitkide de bol miktarda bulunan tanen maddesi, iltihaplı mukozanın kendini yenileyebilmesine yardımcı olabilir. Bitkiler eşit oranda veya tek tek demlenerek, gün boyunca pek çok kere derin gargaralar yapılır ve çay tükürülür.
Reçete: İki tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, bir su bardağı dolusu soğuk suya eklenir, kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra, yine hafif ısıda 10 dakika kadar kaynatılır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Çayın iyice ılıklaşması beklenmelidir!

Soğan şurubu!
Orta boy bir soğan ince kıyılır ve 2-3 yemek kaşığı toz şekerle karıştırılır. Yarım bardak su eklenerek hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtılır ve kısa bir süre kaynatıldıktan sonra 1-2 saat kadar kapağı kapalı olarak bekletilir ve posası sıkılıp atılır. Gün boyunca 5-6 kere 1-2 çay kaşığı alınarak ağza yayılır.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil
Çay ağacı yağı katkılı gargaralar gırtlak iltihaplarına karşı çok başarılıdır.
Reçete: Bir bardak ılık suya 8-10 damla çay ağacı yağı damlatılır ve iyice karıştırılır. Sonra derin gargaralar yapılır ve tükürülür. Çay ağacı yağı dahilen kullanılmamalıdır!

Homeopatik ilaçlar
Bu tür ilaçların başarıyla kullanılabilmesi için, hastalığın oluşum sürecinin ve belirtilerinin dikkatle izlenmiş olması gerekir.

-Belladonna – *(Atropa bella-donna)* Güzelavratotu adlı zehirli bitkiden elde edilir.
Belladonna D6 seyreltisi, yutak kızarmış ve kuru ise ve bademcikler şişmişse yardımcı olabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 2 tablet dil üstünde eritilir.

-Apis – *(Apis mellifica)* Balarısından elde edilir.
Apis D6 seyreltisi, belladonna etkili olmadığında kullanılmalıdır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 2 tablet dil üstünde eritilir.

-Cepa – *(Allium cepa)* Mutfak soğanından elde edilir.
Cepa D2–D6 arasındaki seyreltiler, gırtlak iltihabına ve ses kısıklığına karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde pek çok kere 15-25 damla alınır, ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Akupressur(nokta masajı)
Bedenin uyarıcı bazı noktalarına yapılan nokta masajlarıyla, belirli bölgelerin mukozaları olumlu etkilenebildiği için, bu tedavi yöntemi gırtlak iltihabında da başarıyla uygulanabilir.
Boğaz ağrılarıyla ilgili nokta, elinizin üstündedir. Başparmak ve işaretparmağı kemiklerinin birleştiği noktadaki çukurluktur bu özel nokta. Sol elinizin başparmağı ile bu noktaya dairesel hareketlerle 5 dakikalık bir masaj uygulayın ve sonra öteki ele geçin. Bu hareketi sabahları ve akşamları yapın.

Bitkisel şekerlemeler ve çiklet!
Adaçayı veya okaliptüs katkılı şekerlemeleri emerek veya çiklet çiğneyerek tükürük üretimi arttırılabilir. Böylece yutak daha iyi nemlenir ve yanma, öksürme ve yutma zorlukları azalır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Sigarayı bırakın! Sigara dumanı, üst solunum yolları kan dolaşımını azaltır ve o bölgedeki önemli koruma mekanizmalarını devre dışı bırakır.
- Genellikle burnunuzdan soluk almaya kendinizi alıştırın. Burun içindeki kılların ve mukozanın yanı sıra, daha uzun olan solunum yollarında mikroorganizmaların çoğu yutağa ulaşmadan yakalanır.
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Psikolojik ve bedensel etkilere karşı bedeninizin savunma güçlerini arttırmak için echinacea/ekinazya preparatlarını kullanın. Uygun preparatları ve çayları eczanelerde ve aktarlarda bulabilirsiniz.
- Çalışma, oturma ve yatak odanızdaki havanın nem oranını ölçün. Eğer nem oranı %45'in altında ise, üst solunum yolu mukozaları kuruyarak, kolayca iltihaplanabilir. Bu durumda havanın nem oranının arttırılması gerekir. Odanıza bir ıslak havlu asmanız bile havanın nem oranını arttıracaktır.
- Açık havada hareket edin. Hafif sporlar yapın ve yürüyün.

Ses kısıklığı

Belirtiler
-Boğazda kuruluk ve kuru öksürük -Seste boğuklaşma, gittikçe kuru ve kulak tırmalayıcı hale gelme, değişen ölçüde kalınlaşma, cılız ve titrek ses.

Nedenler
Ses kısıklığı başka hastalıkların bir yan belirtisi olabilir; soğuk algınlığı, bademcik, yutak veya gırtlak iltihaplanmaları gibi. Ama genellikle, uzun konuşmalar nedeniyle veya gürültülü bir ortamda konuşurken sesini duyurabilmek için yüksek sesle konuşmak yüzünden, ya da alkolün ölçüsü kaçırıldığında da ses kısıklığı oluşabilir. Ses tellerinin hareketini sağlayan kaslardaki yorgunluk da ses kısıklığının bir nedeni olabilir.

Bedensel ve psikolojik gerçekler
Ses telleri çeşitli sesleri oluşturmak için, yapılarındaki ses kasları aracılığı ile kısalıp kalınlaşabilir, ya da gırtlaktaki öbür kasların da kasılmasıyla uzayabilir. Ses tellerinin birbirlerine yaklaşmasını veya uzaklaşmasını sağlayan kompleks bir kas ve sinir mekanizmasının varlığı söz konusudur.
Çok konuşan ve söyledikleriyle başkalarını sürekli etkilemek zorunda olan kişiler sürekli stres altındadırlar. Bu durumda genellikle kan dolaşımı aksaklıkları oluşabilir ve bu yüzden de ses boğuklaşır, titrekleşir, cılızlaşır veya iki farklı tonda çıkmaya başlayarak kontrol edilemez hale gelir.

Dikkat!
Birkaç günden uzun süren ses kısıklıklarının gerçek nedeninin bulunabilmesi için mutlaka bir uzman hekime başvurulmalıdır!

Önemli!
Eğer ses kısıklığı, soğuk algınlığı, grip, gırtlak iltihabı veya benzeri bir hastalığın bir yan belirtisi ise, öncelikle bu hastalığın tedavisinin sonuçlandırılması gerekir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Az ve alçak sesle konuşun!
Eğer işiniz gereği sesinizi sıkça kullanmak zorundaysanız, hiç olmazsa alçak sesle konuşmaya gayret edin!

Soğuk içeceklerden kaçının
En doğrusu ılık çaylar ve oda sıcaklığında kaynak sularıdır. Köpüren meşrubatları içmeyiniz!

Şifalı bitki çayları ve özsuları!
-Böğürtlen meyvesinin suyu sıkılır ve derin gargaralar eşliğinde küçük yudumlarla yutulur. Ses kısıklıklarına karşı çok başarılıdır.

-Sinirliot çayı (sivri yapraklı sinirliot)
Bitki çayı ses kısıklığına karşı başarıyla kullanılabilir.
Reçete: Taze veya kurutulmuş bitki yaprakları ince kıyılır. Bir tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Balla tatlandırılan ılık çay, hafif gargaralar eşliğinde yudumlanır. İlk bardağı sabah aç karnına olmak üzere, günde 2-3 bardak çay içilmesi önerilmelidir. Her bardak çaya 1-2 tatlı kaşığı dolusu İsveç şurubu eklendiğinde etki daha da artacaktır.

-Kekik çayı
Kekik çayı, yutak ve gırtlaktaki tüm rahatsızlıklara karşı başarıyla kullanılabilir.
Reçete: Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış kekik, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10

dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak balla tatlandırılmış çay, hafif gargaralar eşliğinde yudumlanır.
Her bardak çaya yarım veya bir tatlı kaşığı İsveç şurubu eklendiğinde etki daha da artacaktır.

Soğuk çökelek(ekşimik) **kompresi!**
Islak bir beze bolca ekşimik sürün. Ekşimikli yanı boğaza gelecek şekilde boğazınıza yatırın ve başka bir bezle veya atkıyla tespit edin. Bu ekşimik kompresi saatlerce ve hatta gece boyunca etkilemeye bırakılabilir.

Soğan kompresi!
Soğan kompresi eski ev ilaçlarındandır. Soğuk olmayan 4-5 orta boy soğan çok ince kıyılır ve bir bezin üstüne dağıtılır. Bez ikiye katlanır ve çene altından başlamak üzere tüm boğazı kaplayacak biçimde boğaza yatırıldıktan sonra, üstüne sarılan bir tülbentle tespit edilir. Kompres 1 saat kadar etkilemeye bırakılır. Gün boyunca 2-3 kompres uygulanmalıdır.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil ile gargara!
Çay ağacı yağı ile yapılan gargaralar ağız içini dezenfekte eder ve tahriş olmuş ses tellerini yatıştırır.
Reçete: Yarım bardak ılık suya 8-10 damla yağ eklendikten sonra iyice karıştırılır ve derin gargaralar yapıldıktan sonra hepsi tükürülür. Çay ağacı yağı yutulmamalıdır! Eğer yağı gözünüze bulaştıracak olursanız, gözünüzü bol suyla yıkamalısınız.

Homeopatik ilaç
-Cepa – (*Allium cepa)* Mutfak soğanından elde edilir.
Cepa D2-D6 seyreltileri, gırtlak iltihabına ve ses kısıklığına karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde pek çok kere 15-20 damla alınır ve ağızda bir süre dolaştırıldıktan sonra yutulur.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Sigaradan uzak durun! Sigara dumanı, üst solunum yolu mukozalarının kan dolaşımını azaltır ve o bölgedeki önemli koruma mekanizmalarını devre dışı bırakır!
- Konuşurken rahat olun! Sözcükler ağzınızdan akıp gitmeli. Konuşurken güç kullanmamayı öğrenin ve dudaklarınızı daha çok kullanın.
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Açık havada dolaşın ve spor yapın. Psikolojik ve bedensel baskılara karşı, echinacea/ekinazya preparatları ve çayı ile bağışıklık sisteminizi güçlendirin.

Sinüzit

Belirtiler
-Arada bir baş ağrısı ve sanki burundan rahatça soluk alamama duygusu. -Gözlerin altındaki ve üstündeki bölgelere bastırıldığında, hafif veya güçlü baskı ağrıları oluşur.

Nedenler

Burun boşluğu çevresindeki sinüslerin iltihaplanmasıyla ortaya çıkan sinüzit, kronikleşmesi durumunda cerrahi girişimi zorunlu kılabilen bir hastalıktır.

Akut ve kronik sinüzit, burnun iki yanı ile üstündeki sinüs denen kemik boşluklarının iltihaplanmasıdır.

Organik gerçekler

Burun boşluğu mukozası, genelde burundan dışarı akan sümüksü bir sıvı üretir. Bir soğuk algınlığı, grupal enfeksiyon veya saman nezlesi

sonucu olarak, sinüslerle burnu birleştiren kanallarda tıkanma olur ve bir sümük birikimi oluşur. Bazı kişilerde ise bu kanallarda doğumsal değişiklikler, örneğin darlıklar veya çıkıntılar bulunabilir. Hastalık ayrıca, burnu veya dişleri ilgilendiren bir enfeksiyonun ardından da ortaya çıkabilir.

Psikolojik gerçekler
Kendine güven duymayan ürkek veya sinirli kişiler genellikle burunlarını rahatça bir mendille temizlemez ve "burun çekerek" sümüğü geri gönderirler. Sırf bu yüzden bir sümük birikiminin önkoşulları programlanmış olur!

Önemli!
Enfeksiyonun yaygınlaşmasını önleyebilmek için, eğer kendi çabanızla sıkıntılarınızdan 3 gün içinde kurtulamazsanız, mutlaka bir uzman hekime başvurmanız gerekir!

Burun damlaları!
Burun tıkanıklığını açmak için kullanılan burun damlaları başlangıçta rahatlatıcıdır, ama uzun süreli kullanımlar sonucunda burun mukozasını kuruturlar ve böylece onun iltihaplanma riskini arttırırlar. Bu durumlarda ayrıca, "burun damlası nezlesi" olarak adlandırılan rahatsızlık da oluşabilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

İsveç Şurubu kompresleri!
Günde 1-2 kere uygulanan 25-30 dakikalık kompresler, kronik sinüzitleri bile tedavi edebilir.
Reçete: Burnunuzun iki yanını ve alnınızı kaplayacak büyüklükte pamuk tabakaları şurupla ıslatılır ve sırtüstü yatılarak, sinüzit bölgelerinin üstüne yatırılır.
Tüm kompreslerde aynı pamuklar kullanılır.

Kara turp, sarımsak ve acı kırmızı biber!
Bu drogların içerdiği etken maddeler burun mukozasının şişkinliğini alır ve sümük akımının yeniden başlamasını sağlayabilir. Yiyebildiğiniz kadar bolca yiyebilirsiniz.

Mayıs papatyası inhalasyonu
İltihap önleyici, balgam ve sümük söktürücü etkilere sahiptir.
Reçete: Yarım litre soğuk suya 2 yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış papatya hesaplayın. Kaynama derecesine kadar ısındıktan sonra ocaktan indirin ve papatya tenceresini masanın üstüne yerleştirip bir iskemleye oturun. Omuzları, başı ve tencereyi örtebilecek büyüklükte bir havluyla örtünüp, papatya buğusunu ağızdan ve burundan 10 dakika süreyle soluyun. Gözlerin kapalı tutulması daha doğru olur. Papatyanın etken maddeleri buhara karışarak, gargaralarla ulaşılamayacak noktalara kadar ulaşabilirler.
Papatya tenceresine çok yaklaşarak bir tarafınızı yakmamaya özen gösterin!
Dikkat: Buğu tedavisinin hemen ardından açık havaya çıkmayınız! En azından 10-15 dakika evde kalınız.

Çay ağacı yağı / Tea Tree oil!
Avustralya'da yetişen çay ağacının yapraklarından elde edilen yağ bakterilerle savaşabilir ve burun mukozasının kan dolaşımını hızlandırır. Onu değişik biçimlerde kullanabilirsiniz:

İnhalasyon: Yarım litre suyu kaynatın ve ocaktan indirip masanın üstüne yerleştirin. Suyun içine 6-8 damla yağ damlatın ve iyice karıştırın. Omuzları ve başı örtebilecek büyüklükteki bir havluyla örtünerek tencerenin üstüne eğilin ve 5-6 dakika süreyle gözleri kapatarak, buğuyu ağızdan ve burundan soluyun.

Kompres: Sıcak suyla ıslatılan bir mendile veya beze 5-6 damla yağ serpiştirin. Bu kompresi 6-8 dakikalığına burnunuzun üstüne yatırın. Kompresi günde 2-3 kere yineleyebilirsiniz

Aromaterapi (koku tedavisi): Küçük bir tasın içindeki suya veya koku lambasına 8-10 damla yağ damlatın. Bu tası veya lambayı çalışırken çalışma odanızda, uyurken de yatak odanızda bulundurunuz.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Sigara içmeyin! Sigara dumanı, üst solunum yolu mukozalarının kan dolaşımını azaltır ve o bölgedeki önemli koruma mekanizmalarını devre dışı bırakabilir!
- Bedeninizi sertleştirin! Özellikle kışın sıkça açık havaya çıkın. Sabahları alacağınız sıcak-soğuk-sıcak duşlar kan damarlarınızı güçlendirecek ve böylece bedeniniz artık soğuk havaya karşı duyarlı olmayacaktır.
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin! Bu konuda öncelikle echinacea/ekinazya preparatlarını ve çayını kullanabilirsiniz.
- Yeterince C vitamini almaya özen gösterin! Bu vitamin genelde tüm bedensel atıkların temizlenmesinde başlıca role sahiptir.



PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR

Aşırı kilo (şişmanlık)

Belirtiler

-Normal beden ağırlığının çok üstündeki ağırlıklar

-Normal beden ağırlığının hesaplanışı: Santimetre olarak boy uzunluğu eksi 100, ama %10 fazlalık da normal sayılabilir.

Örnek: 160cm boy eksi 100'ün sonucu 60 sayısıdır. Yani bu kişinin normal kilosu 60-66 kilo civarında olmalıdır.

Nedenler

Aşırı kilonun kaynağı genellikle yemeğe karşı oluşturulmuş yanlış bir psikolojik yaklaşımdır. Öncelikle önemli olan, sizi gereğinden fazla yemeye iten nedenler hakkında fikir sahibi olabilmenizdir. Hastalık derecesindeki metabolizma bozukluklarına ise daha ender rastlanır.

Bedensel gerçekler

Yeterli ve dengeli beslenme, açık havada hareketlilik, organizmayı daha yüksek bir yakma işlevine yöneltecek ve daha rahat bir bedensel duyguyu psikolojik bakımdan da sağlamlaştıracaktır.

Psikolojik gerçekler

Bedeninin içinde kendini rahat hisseden kişiler ender olarak şişmanlığa yatkınlık gösterirler. Herhangi bir hastalık söz konusu olmadığında, beden diline göre şişmanlık, kişinin kendini herhangi bir şeyden korumaya çalıştığı anlamını taşır.

Bazı durumlardan korktuğumuz için, bir koruma zırhı yemeye başlarız! Bu görüş açısı hakkında şöyle bir düşünün ve kendiniz için doğruları bulmaya çalışın.

Ayrıca: Şişman anne babaların çocuklarının %80'i de şişmanlığa yatkın olurlar.

Riskler!
Fazla kilolu kişiler, normal kilolulara kıyasla daha fazla hasta olma riski altındadırlar. Bir koroner kalp hastalığından ölme riski ortalamanın %60 üstündedir. Karaciğer ve şeker hastalıklarından ölme riski ortalamanın iki buçuk katıdır. Eklem hastalıkları ve baldır varisi de ortalamanın çok üstünde görülür.
Adet kanamaları uzun süreli kesilen kadınların %45'i aşırı kiloludur. Çok istenilen bir bebeğe sahip olamamanın nedenlerinden biridir aşırı kilolu olmak.
Ayrıca, röntgen, sonografi ve benzeri tanı araçlarından alınan sonuçlar da normal kilolularınki kadar net görüntü vermeyebilir.

Dikkat!
Uygulanacak diyetler konusunda uzmanlara danışmak gerekir! Çok katı diyetler uygulayan veya belirli bir süre boyunca hiçbir şey yemeyen kişiler, günde en az 3 litre sıvı içmelidirler! Aksi halde, hiç hesapta olmayan hastalıklar ortaya çıkmaya başlayacaktır!

Bitkisel çaylar!
Zayıflama konusunda mucizeler vadeden bazı bitkisel çaylara kuşkuyla yaklaşın! Genellikle müshil ve idrar arttırıcı bitkilerin ön planda olduğu bu tür çaylar yüzünden bedenin yapı taşları olan, örneğin kalsiyum gibi maddelerin aşırı derecede atılımı tehlikesiyle karşılaşabilir, hiç hesapta olmayan hastalıklarla uğraşmak zorunda kalabilirsiniz. Ayrıca, bazı müshiller bağırsak mukozasını aşırı derecede tahriş edebilir ve bağırsaklarınızda yaşayan yararlı mikroorganizmaların yok olmasına da yol açabilir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Bağırsak bakımı!
Bedeninizi tüm zararlı ve zehirli maddelerden arındırmaya çalışın! Bir hafta sonunu kendinize ayırın, bir lavman hazırlayarak bağırsaklarınızı temizleyin, 3 günlük bir pirinç diyeti uygulayın ve bol sıvı tüketin.

Bu temel üzerine oluşturacağınız dengeli ve yeterli bir beslenme biçimi sayesinde ve zamanla fazla kilolarınızdan kurtulabilirsiniz.

Not: *Besinler, yağlar, vitaminler, lifler vb hakkında geniş kapsamlı bilgileri, Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'nun "Yaşasın Hayat" adlı değerli kitabında bulabilirsiniz.*

Beslenme güncesi
Neler yediğinizi bir deftere yazmanız, ama öğün aralarında atıştırdıklarınızı da yazmanız yardımcı olabilir. Özellikle arada bir atıştırılanlar kiloları hızla arttırır.
Beslenme günceniz sayesinde zararlı alışkanlıklarınızın farkına vardığınızda da, arada bir atıştırdıklarınızı sağlıklı ve düşük kalorili olanlarla değiştirebilirsiniz. Örneğin, çikolata yerine bir meyve ve limonata yerine madensuyu olabilir!

Etkili ve yıpratıcı olabilecek bir diyete başlamadan önce, yeme alışkanlıklarınızda yaptığınız bu değişiklik sayesinde orta vadede kilo verip veremeyeceğinizi denemelisiniz. Gerçi bu yöntemle kilo vermek zaman alabilir, ama bir total diyetle kilo vermeye kıyasla çok daha sağlıklı olacağı kuşku götürmez. Ayrıca, beslenme alışkanlıklarınızda yaptığınız olumlu değişiklikleri sürdürebilirseniz, normal kilonuzu sürekli koruyabilme şansınız da artacaktır.

Biyolojik besinler!
Elden geldiğince, doğallığını koruyan besinler yiyin. Onlar sağlığımız için çok önemli biyolojik maddeleri içerirler ve hoş bir yan etkileri sayesinde de, yavaş yavaş ama kesinlikle normal kilonuza kavuşabilirsiniz. Doğallığı bozulmuş(örneğin beyaz şeker ve beyaz un) besin maddelerinden uzak durmaya gayret edin.

Gevşemeye çalışın!
Eğer stres altında çok fazla veya çok hızlı yiyorsanız, gevşeme tekniklerini uygulayarak gevşemeye çalışın.

Akupressur (nokta masajı)
Belirli akupressur noktalarının masajla uyarılmasıyla, kilo verme çabaları desteklenebilir. Belirtilen noktaları işaretparmağı ve ortaparmağınızın ucuyla, soldan sağa ve dıştan içe doğru dairesel hareketlerle ovalayın:
Zhongzu: Bu nokta elin üstündedir. Elinizi yumruk yaptığınızda, serçeparmağınızla yüzükparmağınızın başlangıç noktaları arasındaki çukurluktur. Önce sağ eli, sonra da sol eli ovalayın.

Zhongwan: Bu nokta, göbekten 4 parmak kadar yukarıdadır.

Zusanli: Bu akupressur noktası, baldır kemiğinin dış tarafında, diz ekleminin hemen altındadır. Önce sağ bacağı, sonra da sol bacağı ovalayın

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Düzenli aralıklarla beslenin! Günü 5-6 öğüne bölerek azar azar yiyin.
- Sebze ve meyve ağırlıklı ve bolca lif içeren besinleri yeğleyin!
- Düzenli bir sindirim için önlemler alın!
- Dayanıklılık gerektiren, jogging, yüzme, yürüme ve bisiklete binme gibi sporlara yönelin.
- Eğer bir gün aşırı yediyseniz ertesi gün oruç tutun! Yılda bir kere sağlık orucu tutmanın (Ramazan ayı) sadece kilo vermenize yardımcı olmakla kalmayıp, organizmanın tamamını da güçlendireceğini unutmamak gerekir. Ama en önemli nokta, oruç sonrasında midenin tıka basa doldurulmamasıdır!

Diş gıcırdatma, uykuda

Belirtiler

-Uykuda dişlerin gıcırdatılması.

-Aşınmış diş yüzeyleri, özellikle köpekdişleri ve kesicidişlerde görülür. Aşırı diş gıcırdatmalarda dişler kullanılamayacak derecede aşınabilir.
-Olası gelişim belirtileri: Dişeti iltihapları, kulak ağrıları, çene ekleminden ses gelmesi, baş ağrıları ve ense kaslarında gerginlik.

Nedenler
Uykuda diş gıcırdatmanın başlıca etkenleri, öfke, günlük problemler ve strestir. Bu kişiler kaldıramayacakları bir yükün altındaymış gibi hissederler, ama öfkelerini hiç kimseden çıkaramazlar. Bu yüzden de, sanki o problemleri dişleriyle parçalayıp yok etmeye çalışırlar.

Biyolojik gerçekler
Besinleri çiğneyip ezerken çene eklemlerinin üstüne 80 kiloluk bir baskı uygulanır. Süreklilik gösteren böyle bir baskıya ne dişler ne de çene eklemleri ve kasları dayanabilir.
Sonuç: Dişlerin aşınması, çene eklemlerinde iltihaplanma ve çene kaslarında oluşan gerginliğin kulaklara ve alna ve hatta ense bölgesine yansıması.

Psikolojik gerçekler
Büyük problemleri dişlerimizle ezip parçalayarak yok etmeye yatkınlığımızın, dişlerin ve çenelerin henüz silah olarak kullanıldığı, insan gelişiminin ilk çağlarındaki davranış biçimlerinin bir kalıntısı olduğu varsayılabilir. İçimizde herhangi bir kişiye karşı oluşan saldırganlık ve öfke duyguları yüzünden bugün bile çene kaslarımız gerilir; sanki yine eski çağlardaki gibi, düşmanımızı dişlerimizle parçalamak isteriz.

Gerçek bir uygarlık hastalığı!
Diş hekimlerinin tahminlerine göre, her iki hastadan biri dişlerini gıcırdatıyor. Bu kişilerin pek çoğu da, yatak arkadaşlarının diş gıcırtısından söz etmesine kadar, bu rahatsızlıklarından habersizdirler.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Diş hekimine gidin!
Diş gıcırtısının ilk belirtilerini fark ettiğinizde hemen bir diş hekimine gidin. Çünkü belki de diş gıcırdatmanızın nedeni psikolojik bir nedenden değil, dişlerinizden veya diş protezlerinizden kaynaklanıyor olabilir. Ancak bu olasılıkların söz konusu olmadığı anlaşıldığında, pratik uygulamalara geçmeniz doğru olur.

Havuç!
Çene kaslarınızı iyice çalıştırın. Yatmadan önce bir havuç yiyerek, çene kaslarınızı yormuş ve yatıştırmış olursunuz. Böylece de, çene kaslarınızın uykudayken çiğneme hareketleri yapma yatkınlığı azalmış olur.

Yüz kaslarının gevşetilmesi!
Gözlerinizi kapayın ve kaşlarınızın arasındaki üçüncü bir gözün varlığına yoğunlaşın. Bu hareketin amacı, gözler kapalıyken bir şeyler görmeye çabalamaktır. Çin kökenli bu gevşeme alıştırması, yüz bölgesindeki tüm kasları gevşetir ve baş ağrısını da yok edebilir.

Dişlerin korunması!
Diş hekimlerinin "gece plağı" dedikleri, boksörlerin maçta dişlerini korumak için taktıklarına benzeyen, yumuşak veya katı plastikten yapılan diş koruma gereçleri sayesinde dişlerin aşınmasının önüne geçilebilir. Ama çene kasları yine de çiğneme hareketlerini yapmayı sürdüreceklerdir. Ancak, katı plastikten yapılan "gece plağı" çene kaslarının bu refleksine bir son verebilir.

Yatıştırıcı bitki çayları
Yatmadan yarım saat önce içilen bir bardak bitki çayı uyumayı kolaylaştırdığı gibi, sinir sistemini de yatıştıracak ve belki de diş gıcırdatmasının önünü alacaktır. Adı geçen bitkileri demleyerek, kendinize en uygun olanı seçebilirsiniz. Tadını beğenmediğiniz bir bitkiyle beğendiğiniz birini eşit oranda karıştırarak da kullanabilirsiniz. *Kediotu kökü, sarı kantaron, şerbetçiotu, mayıs papatyası, ıhlamur, oğulotu, nane, ökseotu.*

Reçete: Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Bitki çayınızı balla tatlandırabilirsiniz. Şeker hastaları tatlandırmaz!

Homeopatik ilaçlar
-Coffea – *(Coffea arabica)* Çiğ kahveden elde edilir.
Coffea D3 seyreltisi, çok hareketli ve beynini sürekli biçimde meşgul eden düşüncelerden şikayetçi olan ve problemlere diş geçirmekten hoşlanan kişilere uygundur.
Kullanım dozajı: Günde 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Nux vomica – *(Strychnos nux-vomica)* Avustralya kökenli zehirli bir bitkiden elde edilir.
Nux vomica D6 seyreltisi, çabucak öfkelenen ve her şeyden bir olumsuzluk çıkaran çok hırslı kişilere uygundur.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Akupressur
Nokta masajı diş gıcırdatmaya karşı da etkili olabilir.
Bu masaj noktası, elin serçeparmak tarafındaki, el kemiği ile bilek ekleminin birleştiği noktadaki çukurluktur. Sağ ve sol eldeki bu çukur noktaları 1 dakika boyunca, soldan sağa ve içerden dışarıya doğru, yumuşak dairesel hareketlerle, işaretparmağının ucuyla ovalayın. Gün boyunca bu hareketi pek çok kere ve özellikle de yatmadan önce tekrarlayınız.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Sinirlendiğinde hemen çene kaslarını geren bir kişi misiniz? Bu durumda, stres tepkilerinizle başka türlü baş etmeyi denemelisiniz. Bunun için de ilkesel anlamda iki olasılık vardır:

-*Dudak telafisi:* Çene kaslarınızın kasıldığını hissettiğinizde, hemen dudaklarınızı birbirine bastırın. Böylece, dişlerinizi sıkmayı, dudaklarınızı sıkmakla telafi etmiş olursunuz.

-*Gevşeme:* En doğrusu, çene kaslarınızın stres gerginliğine doğrudan bir gevşeme yöntemiyle, şöyle yanıt vermektir: "Yanaklarım yumuşak ve sıcak" Bu formülü içinizden altı kere arka arkaya, soluma ritmiyle tekrarlayınız. "Yanaklarım" tümce bölümü, soluk alırken, "yumuşak ve sıcak" tümce bölümü ise soluk verirken söylenecek. Çene kasları, telkin edici yöntemlere hızla yanıt verir. Kısa sürede belirgin bir sıcaklık ve gevşeme duyumsayacaksınız.



İçe kapanma (depresyon)

Belirtiler
-Depresif hasta yalnız ve üzgündür -Özgüveni az, pişmanlık eğilimi fazladır -Hareketleri yavaştır -Zihinsel tepkileri de yavaşlamış görülür -İnsanlarla ilişkisini kesmiştir -Uykusuzluk ve iştahsızlık çeker -Fiziksel görünüşü bozulur -Sık sık ölümü düşünür

Nedenler

Depresyona yatkınlık genellikle doğumsal bir durumdur, ama olumsuz gelişmeler(meslekte başarısızlık, boşanmalar, bir yakının ölümü) bu ruhsal çöküntü durumunu güçlendirir. Işık yetersizliği(kış aylarında) ve yanlış beslenme de depresyonun oluşumuna katkı sağlayabilir.

Biyokimyasal gerçekler

Mutluluk ve memnuniyet bir bakıma doğru beslenmekten kaynaklanır, çünkü bu duyguların oluşumunda, dışarıdan çok iyi etkilenebilecek olan hormonların ve başka bileşiklerin etkisi söz konusudur. Rahatlık ve memnuniyetin oluşumunda *phenylalanin, tyrosin ve methionin* adlı aminoasitler adeta bir anahtar rolü üstlenirler. Neurobiyo kimyacıları, anılan bu maddelerin yeterince tüketilmemesinin bizi kara deliklere yuvarlayabileceğini kanıtlamışlar. Phenylalanin, tyrosin ve methionin öncelikle yağsız ette ve peynirlerde bulunmaktadır. Ama ayrıca, yeterli miktarda B12 vitamini alınmasına da özen göstermek gerekir, çünkü aksi halde bedenimiz, aldığımız besinlerden bu özel maddeleri özümsemekte (sindirmekte) zorluk çekecektir. B12 vitamini, bira mayası, tam tahıl ürünleri ve taze sebzede bolca bulunur.

Psikolojik gerçekler

Depresyon yaşlılardan çok gençlerde görülmektedir. Bu durum, derin bir keder ve üzüntü, günlük etkinliklere karşı kayıtsızlık gibi belirtilerle kendini gösterir. Günün büyük bölümünde kişiyi etkisi altına alan bu içe kapanma hali en az bir-iki hafta sürebilir.

Depresyon geçirmekte olan insan daha önce zevk aldığı etkinliklerden artık aynı heyecanı duymaz olur. Günümüzde depresyonun intihar riskini arttıran önemli bir etken olduğu hemen hemen kesinleşmiştir.

Dikkat, gerçek depresyon!

Depresif uyumsuzluklarla gerçek depresyonu birbirine karıştırmamak gerekir! Gerçek depresyonlar mutlaka bir uzman hekim tarafından tedavi edilmelidir! Gerçek depresyonun bazı belirtileri:

- Hiçbir nedenden kaynaklanmayan ruhsal çöküntüler daha uzun sürer.
- Zaman duygusu değişikliğe uğrar. Zaman bazen durur, bazen de çok hızlı akıp gider. Algılama bozuklukları ortaya çıkar. Depresif kişi, çevresindekilerin yargılarına ters düşen yargılara varır.
- Depresif kişi, kendisine söz yöneltilemeyecek bir tavır takınır; kendi iç dünyasında yaşar.

Hastalığını kabullenen enderdir!

Pek çoğumuzun ruhsal çöküntü yaşadığı zamanlar olmuştur. Ama gerçek depresyonlara çok daha ender rastlanır ve bu durumdaki kişilerin mutlaka bir uzman tarafından tedavi edilmesi gerekir.

Depresif kişi, hiçbir çaba göstermeden karanlık duygularının girdabına kapılarak çökerken, genellikle yakınları(eşi veya arkadaşları) gerçek depresyonun belirtilerini ilk fark eden kişilerdir. Çevresi tarafından gitgide yalnız bırakılan, birlikte olunmak istenmeyen ve yakın çevresinden, "son zamanlarda değiştin" "seni anlamakta zorluk çekiyorum" "sana yardım edemeyiz artık" gibi

açıklamalar duyan kişi, psikolojik hastalıklar uzmanı bir hekime başvurmayı düşünmeye başlamalıdır.

SAD, üzüntülü demek!
Kış depresyonu ABD'nde SAD adı ile (Seasonal affective disorder) yasal anlamda hastalık olarak kabul edilmiştir. Güneş ışığı eksikliğine çare olarak hastalar, 30 dakika süreyle güçlü UV(ultraviyole)-lamba ışığı ile tedavi ediliyorlarmış.

Üzüntü alışverişine dikkat!
Üzüntülerinden kurtulamayan pek çok kişi alışverişe çıkarak kendine güzel bir şeyler alır. Ama bu üzüntü alışverişlerinin pürüzlü iki yanı vardır: Depresif duygular algılama yeteneğini bozarlar. Ruhsal çöküntü sırasında göze çok hoş görünen bazı eşyalar daha sonra çekiciliklerini yitirirler ve bir süre sonra, yapılan alışverişlerin tümüyle gereksiz olduğu ortaya çıkar ve tabii ki bu durum da yeni üzüntülere yol açar.

Üzüntü oburluğuna dikkat!
Yaşadığınız üzüntü yüzünden ortaya çıkan, buzdolabınızı silip süpürme isteğine karşı koymaya çalışın. Özellikle yağlı yiyecekler midenize oturmakla kalmayıp, ruhsal durumunuzu da olumsuz etkileyecektir. Gerçi çikolata depresyon azaltan etken maddeler içerir, ama bu etki birkaç dakika içinde sona erecektir. Ayrıca çikolatanın kalorisi çok daha uzun bir süre etkili olacaktır!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Sarı kantaron
Bu şifalı bitki son zamanlarda, dünya çapında uygulanan bitkisel depresyon tedavilerinin tartışılmaz yıldızı olarak kabul görüyor. Sarı kantaron, sinirsel rahatsızlıklara karşı kullanılabilecek en değerli bitkilerdendir. Geleneksel olarak da zaten hep, korku, gerginlik, uykusuzluk ve orta dereceli depresyonlara karşı kullanılagelmiştir. Özellikle menopoz döneminde görülen bu tür rahatsızlıkların tedavisinde çok olumlu sonuçlar alınabilir.

Sarı kantaron(St John's Wort), eczanelerde tablet veya kapsül biçiminde ve homeopatik formda satılmaktadır. Ama herkes kendine bir sarı kantaron çayı demleyebilir.
Reçete: İnce kıyılmış *sarı kantaronu ve civanperçemini* eşit oranda harmanlayarak cam bir kavanozda saklayabilirsiniz.
Bu karışımdan bir veya yarım tatlı kaşığı dolusu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş bitki çayını, aç karnına veya öğün aralarında, soğutmadan yudumlayın. Bu çay kürünü aralıksız 2 hafta sürdürdükten sonra 3-4 gün ara vererek, 2 haftalık yeni bir küre başlayabilirsiniz.

Homeopatik ilaçlar
-Hypericum – *(Hypericum perforatum)* Sarı kantarondan elde edilir.
Hypericum D6 seyreltisi, her yaşta ortaya çıkan depresyonlara karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3-5 kere 8-10 granül dil üstünde eritilir.

-Agnus castus – Hayıt tohumundan elde edilir.
Agnus castus D4 seyreltisi, ruhsal çöküntülere ve impotenz rahatsızlıklarına karşı başarıyla kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Bitki karışımı çayı!
Lavanta çiçeği, biberiye yaprağı, sarı kantaron, kekik ve turunç çiçeği, ince kıyılarak eşit oranda harmanlanır ve cam bir kavanozda saklanır.
Reçete: Bir tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür.
Akşamları, yatmadan 2 saat önce içilen 1 bardak taze demlenmiş çay rahatlatır ve dinlendirici bir uyku sağlar.

Akupressur (nokta masajı)
Bu yumuşak masajın temel hedefi, bedensel ve ruhsal enerji akımlarını dengeli bir düzeye oturtmaktır. İsteme ve karar verme yetisinin zayıflamasıyla oluşan ruhsal çöküntülere karşı etkili olabilen bir yöntemdir.
Masaj yapılacak olan nokta dirseğin iç tarafındadır. Bu noktanın Çince adı Shao Hai'dır. Kolunuzu bükün ve parmağınızın ucuyla dirseğinizin iç tarafındaki çukurluğu hemen bulacaksınız. Shao Hai işte bu noktadır. Başparmağınızla veya işaret ve ortaparmağınızla o noktaya 1 dakika süreyle dairesel hareketlerle masaj yapın ve sonra öteki dirseğe geçin. Bu uygulamayı gün boyunca pek çok kere tekrarlayın. Özellikle de yine bir duygusal fırtınaya yakalandığınızı duyumsadığınızda masajlarınızı yapın.

Renk tedavisi
Portakal rengi ruhsal çöküntülere karşı bayağı etkilidir. Giysilerinizin ve yatak çamaşırlarınızın portakal rengi olmasına özen gösterin. Ayrıca, portakal, mandalina ve havuç yemeye çalışın.

Spor yapın!
Düzenli spor düşüncelerin bedende yoğunlaşmasını sağlar ve eğer dozajı iyi ayarlanmışsa, olumlu duyguların gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca spor, mutluluk hormonlarının salgılanmasını da destekler.

Bitki katkılı banyolar!
Eğer ruhsal bir çöküntü içinde olduğunuzu düşünüyorsanız, *lavanta* katkılı bir banyo sayesinde rahatlayabilirsiniz.
Reçete: 40-50g *lavanta çiçeği* 1 litre soğuk suya eklenir. Kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 10 dakika demlenmeye bırakılır ve süzülür. Lavanta suyu sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo süresi 15-20 dakikadır ve kurulanılmadan bir bornoza sarınarak yatakta 20-30 dakika dinlenilir.

Erkenden yatmayınız!
Psikiyatride uygulanan depresyon tedavilerinde, uyku süresi kısıtlanmaktadır. Bu yöntem, uyanıklık tedavisi olarak da adlandırılabilir. Buradaki amaç, depresyon destekleyici olduğu varsayılan uyku zamanlarında hastayı uyanık tutmaktır. Önemli olan, gecelik uyku süresinin ilk yarısının kısaltılmasına çalışılmasıdır.

Aromaterapi (koku tedavisi)
Eterli yağlar, aşağılık kompleksinden, güçsüzlük ve başarısızlıktan ve çaresizlikten kurtarma uygulamalarında başarıyla kullanılabilir. Ruhsal çöküntüye karşı en etkili koku olarak *neroli,* yani portakal çiçeği yağının kokusu öne çıkıyor. En iyisi, kendinize küçük bir koklama şişesi hazırlamanız ve onu hep yanınızda bulundurmanızdır.
Reçete: Portakal çiçeği yağı ile bademyağını eşit oranda karıştırabilirsiniz.

Ayrıca, *bergamot, yasmin, rose, ve ylang-ylang* kokuları da rahatlatıcıdır. Örneğin, yatmadan önce alacağınız banyoya bu eterli yağları ekleyerek rahat bir gece geçirebilirsiniz.

Banyo: Yarım bardak sıcak süte, 8 damla *lavanta,* 3 damla *yasmin* ve 4 damla *ylang-ylang yağı* ekleyip iyice karıştırdıktan sonra banyo suyuna ekleyin. Banyo süresi 15-20 dakikadır.

Dahası, sizi rahatlatan kokulu yağları küçük bir tas suya ekleyerek oturma veya yatak odanıza koyabilirsiniz de!

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Gerçekleştirilebilecek hedefler seçin! Yeteneklerinizi değerlendirirken gerçekçi olmaya çalışın; olanaklarınızın yeterli olmadığı planlardan vazgeçin!
- Düzenli olarak spor yapın! Spor sayesinde daha da sağlıklı ve güçlü olmanın mutluluğu size yararlı olacaktır!

- Mümkün olduğunca az alkol kullanın! Çünkü alkolün bize yaşattığı kısa hayaller, ayıldığımızda derin hayal kırıklıkları yaşamamıza yol açabilir.
- Yeterince ışık alabiliyor musunuz? Çünkü kış mevsiminde, sabah karanlığında yola çıkıp yapay ışıkla aydınlatılmış büroda gün boyunca çalıştıktan sonra yine akşam karanlığında yetersiz aydınlatılmış evine dönenlerin sayısı hiç de az değildir! İşte böyle yaşayanlar için kış depresyonu sürekli pusudadır. Bu depresyona öncelikle ışık yetersizliği yol açar.

  Etkili karşı önlemler: Öğlen tatillerinde açık havaya çıkın ve hafta sonu tatilinde mümkün olduğunca uzun bir süreyi açık havada geçirin. Havanın ille de güneşli olması gerekmez; gün ışığı yeterli olacaktır!

Korku bozuklukları (panik atak)

Belirtiler
-Bedensel: Kalp atımının hızlanması, bazen taşikardiye kadar varır; soluma ritminde hızlanma olur, soluma yüzeysel ve hızlıdır; terli eller, soğuk ayaklar ve bu arada da ter boşanmaları; ağız kuruluğu, boğazda sanki bir yumru varmış hissi; sindirim bozuklukları; aşırı kas gerginlikleri ve ayrıca kas titreklikleri; zor durumlarda yüzün bembeyaz oluşu; kusma ve gözbebeklerinin genişlemesi. *-Ruhsal:* Duyguları algılayabilme yetisinde önemli bozukluklar; odaklanma güçlükleri; duygular ait oldukları çizgilere bir türlü oturtulamaz; söz yöneltilebilirlikte azalma; ağır durumlarda ruhsal karmaşaya kapılmak; aniden oluşan tepkisizlik.

Nedenler

Öncelikle bilinmesi gereken, korku duygusunun gayet doğal olduğu ve yaşamımızı sürdürebilmekte bize yardımcı olduğudur. Eğer korkmasaydık sürekli olarak sonu belli olmayan rizikolara atılacak ve hayatımızı kolayca tehlikeye sokacaktık.

Ancak yeteneklerimiz önemli ölçüde sınırlandığında, korkumuz eğer onu açığa çıkaran nedenle ölçülemeyecek kadar güçlüyse ve hatta korkuya neden olabilecek hiçbir şey olmadığı halde korkuyorsak, işte o zaman korku bozukluğundan söz edilebilir.

Her korku bozukluğunun temelinde bir algılama yanılgısı yatar. Korkmamızı kesinlikle gerektirmeyen şeylerden korkmaya başlarız. Örneğin kedi fobisi bu duruma örnek oluşturabilir: Konuya tarafsızca yaklaşıldığında, insanın bir kediden korkmasını gerektirecek hiçbir neden olmadığı görülür, ama kedi fobisi olanlar yine de, kendilerine gerçeği anlatmaya çalışanlara rağmen korkularını kontrol edemezler.

Bedensel gerçekler

Korkunun bedensel belirtileri de korkunun güçlenmesinde pay sahibidirler. Örneğin klostrofobi(kapalı yerlerden duyulan saplantılı korku): Bir kişi insan dolu bir asansördedir. Birdenbire kişide korku belirtileri açığa çıkmaya başlar; kalp atımı ve soluklanması hızlanır ve avuçları terlemeye başlar. Özellikle kalp atımının hızlanışı korkak kişilerde genellikle uyarı sinyali olarak algılanır: "İmdat, kalbim çok hızlı atıyor; korkuyorum, tehlikedeyim!" diye haykırmak ister bütün benliğiyle.

Sonuç: Panik duygusu güçlenerek, kalp atımını daha da hızlandırır ve bu durum korkuyu daha da arttırır vb. Korkularını kontrol altında tutabilmek isteyen kişi, korkunun bedensel belirtilerini ve bu belirtilerden kaynaklanan duyguları da anlamaya ve onlarla başa çıkmaya çalışmalıdır.

Psikolojik gerçekler

Ürkek kişiler genellikle ürkek ailelerden veya aşırı baskı uygulanan ailelerden çıkar. Bu kişilerin tipik bir kişilik özelliği de

mükemmeliyetçiliktir. Yaptıkları her işin kusursuz olmasını isterler, olası hataları ise kişiliklerine yapılmış bir saldırı olarak algılarlar. Tabii ki, öncelikle de sınavlarda kendilerini çok büyük bir baskı altına sokarlar ve güçlü bir başaramama korkusu yaşarlar.

Önemli!
Ağır kronik korkular, fobiler ve kişinin kendisinin bile kaynağını belirtemediği korku bozuklukları mutlaka uzman hekimler tarafından tedavi edilmelidir.

Korku kaynağı, kulak olabilir mi?
Bazı tıp adamlarına göre, korkuların büyük bir bölümü içkulaktaki bir arızadan kaynaklanmaktadır. Yükseklik korkusu ve kapalı alan korkusu gibi fobiler bakımından bu varsayım hiç de yanlış olmazdı, çünkü denge duygumuz içkulağımızda şekillenir. Bu durumda, bir nöroloji uzmanına veya bir Kulak-Burun-Boğaz uzmanına başvurmak yararlı olabilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Korku hakkında konuşmak!
Korkunuzu bastırmaya çalışmak yerine, ona karşı açık olmaya çalışın. Güvendiğiniz bir kişiyle, korkutucu durumlar ve korkunun yol açtığı bedensel belirtiler hakkında konuşun. Konuşma sırasında probleminiz açıklığa kavuşabilir ve bir çözüm yolu bulabilirsiniz.

Akupressur (nokta masajı)
Stres noktanıza masaj yapın: Göğüs kemiğinizin tam ortasına işaretparmağı ile dairesel hareketlerle masaj yapın. Bu nokta masaj sırasında acıyabilir.

Şifalı Bitkiler!
Kişisel deneyimlerden ve tedavi sonuçlarından çıkarılan sonuçlara göre, kişinin kendine özgü gerçekliği kendisinin yarattığı ve bu gerçeklikten sorumlu olduğu kesin bir açıklıkla tanımlanmıştır. Bu

gerçeği gereğince kabullenmek ve yaşantımıza uyarlayabilmek için genellikle desteğe ihtiyaç duyarız. Psikoterapi ve fitoterapi, gereken bu desteği sağlayabilecek güvenli yollardır. Etkileri kişiye göre değişiklik gösterebilen, sinir sistemini yatıştırıcı tüm bitkisel ilaçlar, korku ve gerginlik hallerinde yardımcı olabilir.
En önemli bitkiler: *Kediotu kökü, sarı kantaron, şerbetçiotu, ökseotu, oğulotu, mayıs papatyası.*
Ayrıca, Uzak Doğu kökenli *ginseng* preparatları da bu konuda etkili olabilir.
Çay reçetesi: Bitkiler tek tek veya eşit oranda birbirlerine karıştırılarak kullanılabilir. Çok ince kıyılan bitkiler eşit oranda harmanlanarak bir cam kavanozda saklanır.
Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-3 bardak taze demlenmiş çay, aç karnına veya öğün aralarında soğutulmadan yudumlanır.

Homeopatik ilaçlar
Bu tür ilaçlar, öncelikle sempatik sinir sistemini olumlu etkiledikleri için, korku bozuklukları tedavilerinde ilk seçim olarak kullanılmalıdır.

-*Stramonium Pentarkan,* bir kombinasyon ilacıdır ve özellikle spor homoepatları tarafından, genellikle başarısız olma korkusu çeken sporculara kullandırılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 10-15 damla dil üstüne alınır.

-Silisea – (*Asidum silicicum)* Silisik asitten elde edilir.
Silicea D6 seyreltisi de, başarısız olma korkularına karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-*Plantival drajeleri:* Korkunun tipik belirtileri sayılan, ishal, sinirlilik ve uyku bozukluklarına karşı yardımcı olur.
Kullanım dozajı: Günde 4 kere 1 draje alınır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Fazla kahve içmeyin, çünkü kofein nabız frekansını hızlandırır. Bu yüzden duyarlı kişilerde korku duyguları oluşabilir.
- Başarıya giden yolda başarısızlıkları kaçınılamaz yol arkadaşları olarak kabullenin. Kendiniz ve yakınlarınızı mükemmeliyetçilik baskısına sokmayın
- Düzenli biçimde spor yapın ve arada bir değişik sporlarla da ilgilenin. Spordaki bedensel hareketlilik sempatik sinir sistemini yatıştırır, ayrıca da, katıldığınız maçlarda yenilgiyle başa çıkmayı da öğrenebilirsiniz.
- Olumlu düşünün! Gülümsüme olumlu algılanır ve kişiye iyimserlik aşılar. Bedensel duruş da önemlidir! Omuzları çökmüş görünen kişi ürkek ve kararsız bir görünüm verir. Yani, bedeninizi dik tutmayı öğrenin!



SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI

Gastrit

Belirtiler

-Hafif vakalarda: Doygunluk duygusu(hiçbir şey yenmediği halde), geğirti ve iştahsızlık.

-Ağır vakalarda: Mide bölgesinde ağrılar, mide krampları, ishal, şişkinlik ve kabızlık.

-Alkol fazla kaçırıldığında: Kusmaya yatkınlık.

Nedenler

Mide mukozası iltihabı kişinin psikolojik durumu ile yakından ilişkilidir. Ama genellikle kullanılan, "bu stresten kaynaklanıyor!" açıklamasının da gayet yüzeysel olduğu biliniyor.
Bilim adamları artık mide duvarlarına saldıran *Helicobakter pylori* adlı bir bakterinin varlığını kanıtladılar. Ama ayrıca, ilaçların içerdiği kimyasalların, nikotinin ve aşırı alkolün olumsuz etkilerinin de unutulmaması gerekiyor.

Biyolojik gerçekler

Yakın zamana kadarki tıp öğretisi, mide mukozası iltihabının (gastrit) ve mide ülserinin(ulkus) aşırı mide asidi salınımından kaynaklandığı ve bu aşırı asit salınımının da, psikolojik baskıların ve yanlış beslenmenin bir sonucu olduğu idi. Bu durumda doktorlar da mide asidini etkisizleştirebilecek ilaçları gönül rahatlığı içinde hastalarına tavsiye etmeyi sürdürdüler. Ama son araştırmaların sonuçlarına göre bu tür ilaçların başarılı olabilme şansları çok düşük gibi görülüyor. Bu tür yavaşlatıcı ilaçlarla tedavi olan hastaların %95'i iki yıl sonra mide duvarlarında yeniden bir iltihaplanma veya ülserle karşılaşıyor.

Beslenme konusunda da şaşırtıcı yeni bilgiler var. Şimdiye kadar gastrit hastalarına önerilen koruyucu beslenme biçimi öyle veya böyle anlamsız, çünkü günümüze kadar gastritin veya ülserin iyileşmesini destekleyebilecek bir beslenme diyeti olduğu iddia edilemez! Hatta pek çok beslenme diyeti yarar yerine zarar verebiliyor. Örneğin standart mide koruyucu, yumurta ve süt diyeti çok yanlış. Gerçi süt içildikten hemen sonra mide asidini nötr duruma getirebiliyor, ama hemen 20 dakika sonra da mide duvarına kalsiyum iyonları vermeye başlayarak, mide asidi üretimini yeniden hızlandırıyor!

Psikolojik gerçekler

Mideye vuran tipik stres durumlarından bazıları:

- Kendini emniyette hissetme duygusunun yitirildiği durumlar: Gastrit ve mide ülseri bu yüzden, yabancı işçilerde, mültecilerde, göçmenlerde, "boynuzlanan" eşlerde ve boşanma çocuklarında ortalamanın üstünde görülür.
- Sorumluluklarda oluşan bir artışa mide hemen mide asidini arttırarak yanıt verir; sanki yaklaşan problemi çözebilmesine yardımı olacak önemli bir maddeyi veriyordur bedene! Mesleğinde bir üst dereceye yükseltilen kişilerin neden çoğunlukla akut mide problemleri yaşadıklarının bir açıklaması olabilir bu durum.
- Daha sonra hareket ettirilmek üzere sanki mideye "park edilmiş", baskı altında tutulan intikam arzuları ve saldırganlık istekleri de her tür mide hastalıklarının sorumlusudurlar. Gastrit ve ülser hastalarının tipik açıklamaları şöyle olabilir: "Onun canına okuyabilirdim!" "Son gülen iyi güler." "Bekleyin, hepinize göstereceğim!"

Önemli!

Önerilen ilaçlarla 4 gün içinde belirli bir rahatlama hissetmeyecek olursanız, bir uzman hekime başvurmanız gerekir!

Duyarlı mide ve gastrit farkı!
Gastritin belirtileri, duyarlı midelerin rahatsızlık belirtilerine çok benzer. Bu yüzden, hastalar için ve genellikle de doktorlar için bu ayrımı yapmak her zaman kolay olmayabilir. Ama burada önerilen ev ilaçları, her iki rahatsızlık türünü de olumlu etkileyecektir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Koruyucu diyet!
Gastrit hastaları için etkili olabilen tek diyetin dayanak noktası şudur: " Rahatsız etmeyen her şey yenebilir!" Daha sonra rahatsızlık hissetmedikçe, hasta her şeyi yiyebilir. Ama eğer günlük beslenme 3 öğün yerine 5-6 öğüne çıkarılır ve midenin görevi böylece kolaylaştırılırsa, şikayetler daha da azalacaktır. Hatta bir bardak bira veya şarap yüzünden bile hastayı uyarmak gerekmez, çünkü yemeklerde alınan alkolün mide mukozası hastalıklarını olumsuz etkilediği hakkında ortada hiçbir bilimsel veri yoktur!

Meyan kökü
Yarım çay kaşığı meyan kökü unu yarım tatlı kaşığı balla karıştırılarak, günde 3 kere, yemeklerden yarım saat önce alındığında, mide mukozası hastalıklarında hızlı bir iyileşme görülebilir. Bal ağza bulaştırılmadan, doğrudan yutulmalıdır.

Mayıs papatyası, Nane ve Melisa çayı!
Bu bitkiler, saldırıya uğramış olan mide mukozasını rahatlatabilirler. Papatya iltihap önleyicidir ve başlıca etken maddesi *bisabolol* mukozayı korur ve güçlendirir. Nane, mide bulantısına yol açan mukoza duyarlılıklarını yatıştırır ve ayrıca da dezenfekte edicidir. Melisada ise, mide duvarlarını yatıştırıcı ve kramp çözücü etkiler öne çıkar.
Reçete: İnce kıyılmış bitkiler eşit oranda harmanlanarak cam bir kavanozda saklanabilir.
Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika

demlendikten sonra süzülür. Taze demlenmiş 1 bardak çay, günde 3 kere, yemeklerde küçük yudumlarla içilir.

Rezene çayı

Rezene çayı tüm mide rahatsızlıklarına karşı gayet etkili, aynı zamanda da çok yumuşaktır, öyle ki, küçük çocuklara ve hatta bebeklere bile içirilebilir. *Fenchon* yağı mide duvarlarını yatıştırır.

Reçete: Yarım veya bir tatlı kaşığı rezene tohumu havanda hafifçe ezilir, orta boy bir su bardağı kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür. Bu çayı yemeklerden sonra içmek daha yararlıdır.

Ayrıca, rezene çayı uzun süre aralıksız içilebilecek ender bitki çaylarındandır.

Karotin ve A vitamini!

Mide duvarlarının zarar görmüş mukozalarını öyle bir onarır ve sağlamlaştırır ki, mide asitleri artık onlara hiçbir zarar veremez. Bunun için 3 haftalık bir balıkyağı kürü uygulayınız. Ispanak, kabak, yeşil lahana ve tabii ki havuç en fazla karotin ve A vitamini içeren sebzelerdir.

Stres azaltmak

Stresin gastrite veya mide ülserine yol açtığı bilimsel olarak henüz kanıtlanmış değildir. Ama, eğer sizi rahatsız ediyorsa, stres etkilerini elinizden geldiğince azaltmaya çalışın.

-Soluma: Birkaç kere derin soluklanmak yeter, yatıştırıcı etki hemen kendini gösterecektir.

-Spor: Fazla yorucu olmayan bir sporla düzenli ilişki kurun.

-Olumlu düşünün: Olumlu düşünceler ve duygular rahatlatabilir. Hoşlandığınız bir ortamı gözünüzde canlandırmaya çalışın.

Homeopatik ilaçlar

Hastanın psikolojik belirtileri göz önüne alındığı için, gastrite karşı başarı şansları yüksektir.

-Nux vomica –*(Strychnos nux-vomica)* Zehirli bir bitkiden elde edilir.
Nux vomica D6 seyreltisi, hemen sinirlenen ve strese girdiklerinde aşırı alkol, kahve ve sigara tüketenlere yardımcı olur.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-İgnatia – *(İgnatia amara)* Filipinlerde yetişen zehirli bir bitkiden elde edilir.
İgnatia D6 seyreltisi, yas ve keder gibi ruhsal darbelerin mideye vurması durumlarında kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-*Carbo vegetabilis Pentarkan*, bir kombinasyon ilacıdır.
Geğirme ve gaz şişkinliğinin eşlik ettiği ani mide kramplarına karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Staphisagria – *(Delphinium staphisagria)* Mevzek bitkisinin tohumlarından elde edilir.
Staphisagria D6 seyreltisi, içe dönük kişilerin birikmiş öfkelerini ve içsel çatışmalarını sanki midelerinde öğütmek istemelerinden kaynaklanan mide şikayetlerine karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Mide lapası!
Mide ağrısı çok arttığında, kendinize bir mide lapası hazırlayabilirsiniz. 2-3 yemek kaşığı dolusu havanda ezilmiş keten tohumu, biraz su eklenerek lapa kıvamına gelene kadar hafif ısıda kaynatılır. Ilıklaşması beklendikten sonra kaşıklanır ve beraberinde de bolca su veya daha iyisi, bitki çayı içilebilir. Ağrılarınız azalacak veya son bulacak, mide duvarlarınız iyice yatışacaktır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Kızgınlıklarınızı içinize atmaktansa, dışa dökün!
- Aşırı alkol, kahve ve sigaranın zararlı olduğunu unutmayın!

- Gün boyunca en azından 2 litre sıvı için, yağlı yemeklerden uzak durun ve daha çok lifli besinlerle beslenin(tam tahıl ürünleri ve taze sebze gibi).

Gaz şişkinliği

Belirtiler
-Bağırsaklarda gaz sıkışması.
-Balon gibi şişmiş karın.
-Kötü kokulu bağırsak gazları.

Nedenler

Bağırsaklarda gaz birikimi, yetersiz sindirimin tipik bir belirtisidir. Ve bu durumun oluşumunun yalnızca iki nedeni vardır:

- Sindirimi zor yemeklerin veya kişinin sindiriminin duyarlı olduğu belirli yemeklerin yenmiş olması. Aşırı miktarda alkol kullanımı da bağırsaklar için ağır bir sindirim problemi oluşturur.
- Bağırsaklar, bazı hastalıklar yüzünden(gastrit, divertikül, pankreas iltihabı, bağırsak tembelliği) veya anlık problemler nedeniyle (sinirlenme, kabızlık, ishal) besinleri gereğince sindirebilecek durumda değildir.

Organik gerçekler

Gaz birikimi genellikle, sindirim sisteminin bazı besinleri sindirmekte yetersiz kaldığının bir belirtisidir. Örneğin süt ürünlerini pek çok kişi tam olarak sindiremez, çünkü bağırsaklarında süt şekerini parçalayabilmek için gerekli olan enzimler yetersizdir. Süt, yoğurt veya diğer süt ürünlerini tükettiğinizde bağırsaklarınızda gaz

şişkinliğinin artıp artmadığına siz de dikkat edin. Eğer artıyorsa, bu tür ürünlerin tüketimini sınırlayabilirsiniz.

Psikolojik gerçekler
Bağırsak işlevleri, kişinin ruhsal durumundan fazlasıyla etkilenir. Ruhsal çöküntüler, korkular ve baskı altında tutulan saldırganlık duyguları bağırsak işlevlerini olumsuz etkiler ve orada yaşayan yararlı bakteri florasının düzenini de bozar. Stres ve kızgınlık sadece mideye vurmakla kalmayıp, bağırsaklara da vurur.

Önemli!
Alınan tüm önlemlere rağmen gaz şişkinliğinde bir iyileşme olmuyorsa bir hekime gidin. Sindirim sisteminizde önemli bir hastalık olabilir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Yavaş yiyin!
Yavaş yiyin ve çok iyi çiğneyin! Yemeğini zaman baskısı altında şöyle bir çiğneyip mideye indiren kişi bu arada epeyce havayı da yutar ve bu durum da şişkinliğe yol açar. Fast food yiyeceklerinden de mümkün olduğunca uzak durun, çünkü onlar çok yağlı ve sindirimi zor yiyecekler olduğu için, ayrıca gaz oluşumuna da katkı sağlarlar.

Mikrobiyolojik tedavi!
Sürekli gaz şişkinliği sıkıntısı yaşayanlar, bağırsak bakteri florasını güçlendirmek için, sindirim enzimleri ile uygulanan bir tedaviden yararlanabilirler. Eczacınız sizi bilgilendirecektir.

Rezene-Frenk kimyonu-Anason çayı
Yemeklerden yarım saat kadar önce içildiğinde sindirim salgılarını ve de iştahı arttırarak, gaz oluşumunu önler. Eğer yemek sonrasında gaz sıkıntısı çekiliyorsa hemen bir bardak tatlandırılmamış çay içilmelidir. Gazın dışarı atılmasına da yardımcı olur. Hiçbir yan etkisi olmayan bu çay bebeklere bile içirilebilir.

Reçete: Eşit oranda harmanlanan tohumlardan 1-2 tatlı kaşığı dolusu havanda hafifçe ezilir ve orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlandıktan 10 dakika sonra süzülür. Tatlandırılmadan ve soğutulmadan yudumlanır.

Mayıs Papatyası-Meyan kökü çayı

Papatya yatıştırıcı ve kramp çözücüdür. Meyan kökü ise tüm sindirim problemlerinde başarıyla kullanılan bir bitkidir.

Reçete: 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış papatyaya 1 çay kaşığı öğütülmüş meyan kökü eklenir. Bitkiler orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10 dakika demlendikten sonra süzülür.

Bu çay, günde bir kere olmak üzere, akşam yemeklerinden sonra içilir.

Civanperçemi çayı

İçerdiği çeşitli ve bol miktardaki acı maddeler sayesinde gaz şişkinliklerine karşı çok etkilidir.

Reçete: 1-2 çay kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 10-15 dakika demlendikten sonra süzülür.

Bu çaydan günde 2-3 bardak içebilirsiniz. Ama rahatladıktan sonra çay içmeyi kesin ve gerek duyduğunuzda 1 bardak için. Çünkü bu bitki bazı alerjik kişilerde deri reaksiyonlarına yol açabilir.

Şişkinliğe karşı etkili bitkiler!

Genellikle acı maddeler içeren bu bitkiler çay biçiminde kullanılabilir.

Melekotu kökü, centiyane kökü, eğir kökü, lavanta çiçeği, hindiba, nane, biberiye, kekik, pelinotu, zencefil.

Reçete: İnce kıyılmış kök ve yapraklardan yarım veya bir tatlı kaşığı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır, yapraklar 8-10, kökler ise 10-15 dakika demlendikten sonra süzülür ve tatlandırılmadan, günde 1-2 bardak içilir.

Pelinotunun ölçüsü 1 çay kaşığıdır ve 6-8 dakika demlendirilir.

Eterli yağ masajları!
Aromatik *nane ve mercanköşk yağları* şişkinliğe karşı etkilidir.
Reçete: 5'er damla nane ve mercanköşk yağı, 30ml bademyağına eklenir ve şişe iyice çalkalanır. Bu karışımla karına sürekli masajlar uygulanır. Bu yöntem bebekler için de pek uygundur!

Hindiba salatası!
Safra salgılarını arttırıcı ve karaciğeri güçlendirici etkiye sahip acı maddeler içerir. Mart-eylül döneminde doğadan toplanabilir.
Reçete: Bitki ayıklanıp yıkandıktan sonra, bir süre sirkeli suda bekletilerek iyice temizlenmelidir. Bütün veya ince kıyılmış yapraklar, üstüne zeytinyağı ve limon gezdirilerek yemeklerden önce yenir. Tadı hafif acımsıdır, ama kesinlikle rahatsız edici değildir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Yemek sırasında kendinize biraz zaman ayırın. Her şeyi hızla yalayıp yutmayın! Fast food tarzı yiyeceklerden de uzak durun!
- Kimyon sadece değerli bir şifalı bitki değil, çok lezzetli bir baharattır da. Örneğin lahana gibi gaz yapan yemeklerin lezzetini arttırmanın yanı sıra, gaz önleyici etkisinin de göz ardı edilmemesi gerekir.
- Sigarayı bırakın! Nikotin, bağırsak duvarlarının kan dolaşımının azalmasına yol açar.
- Daha çok spor yapın! Spor, metabolizmayı ve sindirim sistemini güçlendirir.
- Karın kaslarınızı geliştirin, çünkü onlar bağırsakların hareketlerini desteklerler.
- Düzenli beslenin! Karnınızı tıka basa doldurmayın. İki-üç zengin öğün yerine, 5-6 küçük öğünü tercih edin. Ama akşamları sıcak ve yağlı yemeklerden uzak durun, çünkü midenizi ve bağırsaklarınızı gereksiz yere yormuş olursunuz.

Hıçkırık

Belirtiler
-Diyafram spazmı, genelde zararsız bir refleks -Yaşlılarda sıklıkla görülür, genellikle hastalıklardan veya ameliyatlardan sonra.

Nedenler

Kısa ama hızlı soluk alma ve bunun hemen ardından gırtlak bölgesindeki glottisin spazmıyla oluşan refleks hareket. İçe çekilen hava glottis yarığından geçerken tipik bir ses çıkarır. Hıçkırık, diyafram sinirinin ya da diyaframla doğrudan bağlantılı olan organların uyarılması sonucunda gelişir. Karın zarının diyaframla ilişkili olan bölümünün iltihabı; mide, karaciğer ve safrakesesi hastalıkları; bağırsaklarda gaz toplanması; gazlı, alkollü içeceklerin ya da yemeklerin hızlı alınması hıçkırığa yol açar. Ayrıca yemek yerken önemli miktarda hava yutan, midesi dolu kişilerde de hıçkırık sıkça görülür.

Beyin ve omurilik hastalıklarında da hıçkırık gözlenebilir. Hıçkırık hiçbir nedene bağlı olmadan sağlıklı kişilerde görülebildiği gibi, psikopat ya da histerik kişilik yapısındaki insanlarda duygusal etkilerle de ortaya çıkabilir.

Bedensel ve psikolojik gerçekler

Bazı kişiler doğumsal olarak hıçkırığa yatkındırlar. Ama hıçkırık genellikle dikkatsizce yapılmış yanlışlıkların bir ürünüdür. Örneğin kişi çok soğuk yer ve içerse, içi soğuk besinle dolu mide diyaframı sıkıştırmaya başlar. Yanlış konuşma ve soluklanma da hıçkırığa yol açabilir. Bazı kişiler hızlı, ateşli ve sona ermeyen tumturaklı sözleriyle solunum kaslarını öylesine baskı altına sokarlar ki, sonunda bu kaslar ancak bir hıçkırık oluşturarak soluk verebilme yolunu adeta zorla açmak durumunda kalırlar.

Önemli!
Günlerce veya haftalarca süren hıçkırıklarda, diyafram sinirleri herhangi bir hastalığın etkisiyle uyarılmış da olabilirler. Kronik hıçkırık önemli nedenlerden kaynaklanabilir: gastrit, mide ülseri, tiroit bezi guatrı, metabolizma rahatsızlıkları, beyincikte tümör veya infarkt.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Soluğunuzu tutun!
Soluğunuzu tutabildiğiniz kadar tuttuğunuzda, yanıltılmış olan diyafram soluk alma pozisyonunu yeniden oluşturabilir ve yatışabilmesi için gerek duyduğu zamanı da kazanmış olur.

Buzlu su, limon suyu veya elma sirkesi için!
Bu önerilenlerin içiminden sonra oluşan refleks, temposunu şaşırmış olan gırtlak kapağını yatıştıracaktır.

Bir kaşık toz şeker yutun!
Bu, solunum sisteminizi, yutmaya daha fazla yer ayırmak zorunda bırakacaktır.

Bir çay kaşığı tuz!
Bir çay kaşığı tuz yutulduğunda da hıçkırık sona erebilir.

Melisa çayı!
Bir bardak melisa çayı yudumlanarak, hıçkırık yatıştırılabilir.

Gözbebeklerinin üstüne baskı uygulamak!
Bu uygulama(tabii ki gözkapakları kapalı olarak) nörolojik bir temele dayanır. Gözbebeklerine parmaklarla yapılan hafif baskı sayesinde(10-15 saniye) kalp atımının ve solunumun yavaşlatılması söz konusudur. Hıçkırığa karşı başarı şansı %50 civarındadır. Ama bu yöntem duyarlı kişilerde mide bulantısına veya kolapsa yol açabilir. Bu tür belirtileri hissettiğinizde parmaklarınızı gözlerinizden hemen çekin ve oturun.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Yemek yerken konuşmamaya özen gösterin!
- Yavaş konuşmaya çalışın!
- Yemek için kendinize zaman ayırın! Arka arkaya iri lokmalar yutulduğunda, mide, diyafram ve gırtlak çeşitli yanılgılara sürüklenebilir. Yemek yeme kültürü edinmeye çalışın.
- Kesinlikle şişeden içmeyin; bardak kullanmak sağlıklıdır! Sıvıyı büyük ve güçlü yudumlarla değil, küçük yudumlarla için.
- Zengin öğünlerin ardından, gazlı bira ve limonataların içilmesiyle diyafram daha da çok yanılgıya uğratılabilir. Gazsız içecekleri tercih edin!
- Aç karnına alkol ve sigara kullanmayın; hıçkırık hemen başlayabilir!

İshal

Belirtiler
-Dışkının akışkanlaşması.
-Dışkılama ihtiyacının artışı, günde 5-6 kereden daha fazla.

Nedenler

İshal pek çok nedenden kaynaklanabilir:

- Öncelikli hastalıklar: Dizanteri, bağırsak iltihabı, bağırsak gribi, kolera ve tifo.
- Stres, korku ve bastırılmış çocukça ihtiyaçlar.
- Aşırı alkol ve sigara veya müshil kullanımı.
- Besin maddesi zehirlenmeleri veya alerjiler.

Organik gerçekler
Akut ishal, zararlı maddeleri acilen dışkılamak isteyen bedenin bir tepkisidir. Bu neden göz önünde bulundurularak(özellikle aşırı yiyip içildikten sonra ortaya çıkan) ishal ataklarının ille de tedavi edilmesi gerekmez.

Psikolojik gerçekler
Bağırsaklar, psikolojik uyarılara ve baskılanan isteklere karşı çok duyarlıdırlar. Bazı stres durumlarında, içimizden yatağımıza yatıp yorganı da başımıza çekmek gelir, ama günlük yaşamda bu isteği uygulama şansımız pek yoktur. Sonuç: Bedenimizde dinginliğe karşı gitgide güçlenen bir istek oluşmaya başlar. Bu durumda sempatik sinir sistemimiz(sindirim sisteminin öncelikli merkezi) dengesini yitirir ve bağırsakları suya boğar.

Önemli!
Aşağıdaki durumlarda dışkının hekim tarafından kontrol edilmesi gerekir:
- İki günden uzun süren ishallerde
- Yüksek ateş ve organ ağrıları da eşlik ediyorsa.
- Eğer dışkıda kan varsa.
- Eğer ishal güney bölgelerinde geçirilmiş kısa bir süreden sonra başlamışsa.
- Eğer uykuda da bağırsak boşalımı sürüyorsa.

Neden mutlaka durdurulmalı!
Tabii ki dışkıyı koyulaştırarak sindirim kanallarını tıkayabilecek etkiye sahip ilaçlar var. Bunların arasında, karbon tabletleri, arpa bulguru, muz, çikolata ve kolalı meşrubatlar da sayılabilir. Ama bunu yapmak gerçekten de gerekli midir? Çünkü ishalin başlıca nedeni zararlı maddelerin hızla dışkılanmasını sağlamak değil midir? İşte bu yüzden ishal her yola başvurularak en kısa zamanda durdurulmamalıdır!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Sıcak rahatlatır!
Tahriş olmuş olan bağırsaklarınızı sıcak bir termoforla dışardan rahatlatabilirsiniz.

Koruyucu beslenme!
Aşağıda tarif edilen çorba bağırsaklarınıza ilaç gibi gelecektir:

Reçete: 2 patates ve 1 havuç soyulduktan sonra ince kıyılır, 2 su bardağı su eklenir ve 20 dakika hafif ısıda kaynatılır. Sebzeler sonunda ezilir ve biraz tuz eklenir(sakın biber eklemeyin).

Şifalı bitki çayları
Bir ya da iki günden uzun sürmeyen ishal, bağırsak duvarlarındaki akut enfeksiyondan veya ruhsal stresten, örneğin aşırı helecan, sinirlenme veya yorucu bir yolculuktan kaynaklanabilen ve sıkça görülen bir belirtidir. Genellikle organizmanın sistemden sindirim zehirlerini dışkılamak zorunda oluşundan kaynaklanan bu tür ishalleri önlemeye çalışmamak gerekir. Ama yine de durumun kontrol altında tutulması, bağırsak duvarlarını sağlamlaştırıcı ve sıkılaştırıcı özelliğe sahip bitkilerle sistemin desteklenmesi doğru bir davranış olacaktır.
Arslanpençesi, meşe dalı kabuğu veya ceviz yaprağı, böğürtlen yaprağı, mercanköşk, lavanta çiçeği ve kekik ince kıyılmış olarak eşit oranda harmanlanır. Bu karışım bağırsak duvarlarını güçlendirici ve sıkılaştırıcı özelliğe sahip en uygun bitkilerden oluşur ve rahatlıkla her tür ishale karşı kullanılabilir.

Çocuk ishallerine karşı uygun bir bitki çayı ise, *arslanpençesi ve böğürtlen yaprağı* eşit karışımından elde edilir, balla tatlandırılarak az miktarlarda, ama sık sık içirilir.

Yetişkinlerin akut ishallerine karşı da aşağıdaki eşit karışım özellikle önerilir: *Böğürtlen yaprağı, meşe dalı kabuğu veya ceviz yaprağı, lavanta çiçeği, mercanköşk, adaçayı, frenk kimyonu ve hatmi,*çok

ince kıyılarak harmanlanır. Bu çay, belirtiler sona erene kadar, gün boyuna yayılarak(15-20 dakikada 2-3 yudum) içilir ve daha sonra da sindirim sistemi normal işleyişe kavuşana kadar yemeklerden yarım saat önce bir bardak içilmeye devam edilir.

Reçete: Önerilen tüm karışımların demlenme biçimi aynıdır.
Bir tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Her bardak çay taze demlenmelidir.

Homeopatik ilaçlar
Hepsi de ishale karşı etkilidir, ama hastalığın belirtilerine göre seçilmelidir.
-Nux vomica – *(Strychnos nux-vomica)* Avustralya kökenli zehirli bir bitkiden elde edilir.
Nux vomica D6 seyreltisi, sinirli kişilere veya pek çok karışık yemeği birden yiyenlere uygundur.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-*Arsenicum album* – Beyaz arsenikten elde edilir.
Arsenicum album D6 seyreltisi, soğuk içecekler yüzünden hastalananlara uygundur.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-*Veratrum album* – Zehirli bir bitkinin kökünden elde edilir.
Veratrum album D6 seyreltisi, bedende sıvı kaybına yol açan ishallere karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalın
- Alkolü azaltın ve en doğrusu, sigaradan tümüyle vazgeçin! Alkol ve nikotin sempatik sinir sistemini olumsuz etkiler ve sindirim sistemi bu yüzden kontrol dışına çıkabilir.
- Akşamları ağır yemekler yedikten sonra uykuya yatmayın! Yatmadan önceki 3 saat içinde hiçbir şey yememelisiniz.

- Kofein bağırsaklara su pompalar. Daha az kahve için veya çay içmeye başlayın. Bağırsakların hoşlandığı çaylar, örneğin melisa ve kuşburnu gibi çaylardır.

Kabızlık

Belirtiler
-Bağırsaklar 5 günde bir kereden daha az boşaltılır. -Karında sürekli bir şişkinlik duygusu vardır. -Dışkı sert ve kurudur. -Bağırsak boşaltımı, bazen güç kullanımı gerektirebilecek kadar zorlaşmıştır.

Nedenler

Akut kabızlıkların öncelikli nedenleri: Yolculuklar ve beslenme değişiklikleri, stresin yanı sıra muz, çikolata ve belirli bazı ilaçlar bağırsakları tıkar.

Kronik kabızlığın öncelikli nedenleri: Hareketsizlik, şişmanlık, posasız besinlerle beslenmek, az sıvı içmek, çözümlenmemiş psikolojik sorunlar ve cinsel problemler.

Organik gerçekler

Çalışkan bir işçi olan bağırsağımız sürekli hareket halindedir. Bu çalışmalarında da karın kaslarının desteğine ihtiyacı vardır, ama pek çok kişinin karın kasları hareketsizlik ve sürekli sakin solunum yüzünden gereğince gelişemez. Bu yüzden, soluma egzersizleri ve uygun sporlar sayesinde karın kasları güçlendirilerek, bazı kabızlıkların önüne geçilebilir.

Psikolojik gerçekler
Kabızlığın oluşumunda ruhsal problemlerin çok önemli bir katkısı vardır. Çözemeyeceği bir problemle karşılaştığı halde yine de elinden geldiğince çabalayarak dayanmaya çalışan kişiler kabızlığa yatkındırlar. Bu kişilerin tipik açıklamaları, örneğin şöyle olabilir:"İşimden nefret ediyorum, ama yaşamak için de bir şeyler yapmalıyım!" "Evliliğimiz çok kötü bir durumda, ama herhangi bir şekilde sürdüreceğiz!"

Bu tür direnme parolalarıyla yaşamlarını yönlendirenler, sürekli olarak bir düzeni korumaya çalışırlar ve her tür rahatlamayı(bağırsakların boşaltılması ve cinsel ilişki de dahil olmak üzere) hedeflemiş oldukları zahmetli yoldan utanç verici bir sapma olarak algılarlar. Cinsel kuşatmalarla kabızlık arasındaki bağlantının ne derecede güçlü olduğunu, nihayet orgazma ulaşabildiklerinde pek çok kadının kabızlık sıkıntısından kurtulması açıklamaktadır.

Önemli!
Aldığınız önlemlere rağmen kabızlığınızda 7 gün içinde bir düzelme olmazsa, hekime başvurmak gerekir. Sonunda kabızlık, kolik benzeri karın ağrıları, kusma ve dolaşım bozuklukları gibi belirtiler vermeye başladığında, hastanın bir ambulansla hemen hastaneye ulaştırılması gerekir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Çocuklar!
Çocuklarda kabızlık genellikle psikolojik nedenlerden kaynaklanır. Kendilerinden hiçbir şey vermeyerek anne ve babalarını protesto ederler. Küçük bir çocukla güç yarışına girmeyin! Bol lifli yiyecekler pişirmeye özen gösterin ve onun tuvalette daha fazla zaman geçirmesine göz yumun. Kahvaltıdan önce içilen 1 bardak meyve suyu da yardımcı olacaktır.

Lavman!
Tıkanıklığı çözmek ve düzbağırsağı genişleterek dışkılamaya özendirmek için, yarım litre ılık suyla lavman yapın.

Müshil ilaçlarından elinizi çekin!
Tüm müshil ilaçları uzun sürede bağırsaklara zarar verir ve bedenden önemli minerallerin dışkılama yoluyla atılmasına yol açar. Bir kısırdöngüdür bu, çünkü mineral eksikliği yüzünden bağırsaklar daha da tembelleşir.

Hintyağı!
Kuşaklar boyunca kullanılagelen *Hintyağı*, akut durumlara karşı daima el altında bulundurulması gereken bir ilaçtır. 1-2 yemek kaşığı Hintyağını yuttuktan 1-2 saat sonra mutlu sona ulaşabilirsiniz!

Keten tohumu!
Öncelikle kronik kabızlığa karşı tedavi amaçlı kullanılabilir. Çok etkili müshil ilaçlarının sürekli kullanımında bağırsak mukozasını tahriş ettiği ve organizma için gerekli minerallerin(özellikle potasyum) azalmasına yol açtığı biliniyor artık. Halbuki keten tohumu kullanımında bu tür yan etkiler kesinlikle söz konusu değildir. Çünkü keten tohumunun **müshil etkisi mekaniktir.** Sabah ve akşam olmak üzere aç karnına günde 2 kere, 1-2 yemek kaşığı dolusu ezilmiş veya öğütülmüş keten tohumu bol suyla veya herhangi bir meyve püresiyle, balla veya reçelle karıştırılarak yutulmalı, daha sonra da 1-2 bardak su içilmelidir. Bağırsaklara ulaştığında genişlemeye başlayan keten tohumu, bağırsak kaslarını uyarır. Uyarılan bağırsaklar böylece doğal dışkılama işlemine başlar. Sonuçta, kesinlikle etkili, ama çok hızlı sonuç vermeyebilen bir yöntemdir bu. Yani kronik kabızlıklarda, sonuç alabilmek için 2-3 gün beklemek gerekebilir. Ama beklemeye değecektir, çünkü **çok rahatlatıcıdır!** Bu yöntemle hatta, **dışkılamanın zamanı bile programlanabilir!** Bunun için, keten tohumunu bir süre kullanıp, onu tanımak gerekir. Drog, meyve püresi veya balla karıştırılarak

alındığında daha da etkili olur. Daha sonra bol su içmeyi ihmal etmemek gerekir!

İsterseniz, bu yöntemi denemiş olan bir babadan almış olduğum mektuba bir göz atalım:
"İki yıla yakın bir zamandır kronik kabızlık çeken 4 yaşındaki oğlumuzun bu rahatsızlığı için her türlü tıbbi ilacı kullanmış ve beslenme biçiminde de önemli değişiklikler yapmıştık. Yapılabilecek her şeyi yapmamıza, her ilacı denememize rağmen bu rahatsızlığa bir çare bulabilmemiz mümkün olmamıştı. Ruhsal yönden de bu durumdan etkilenmeye başlayan küçük oğlumuz için ***çok endişeleniyorduk!*** *Çözemediğimiz bir problemle karşı karşıya idik. İşte böyle bir durumdayken, "Sağlık Doğadan Gelir" adlı kitabınızı okuyup, sizinle tanıştıktan sonra hayatımız büyük ölçüde değişti.*

Kabızlığa karşı, kitabınızda da belirtmiş olduğunuz gibi, keten tohumu kullanmamızı önerdiniz. Böylece, oğlumuzun bağırsak dengesinin bozulabileceğinden korkmadan, yalnızca basit bir mekanik müshil etkisi yapan keten tohumu sayesinde, nihayet ailece rahatladık! Oğlumuz artık gayet normal dışkılayabiliyor, ***hatta dışkılama saatini bile ayarlayabiliyoruz!***
En önemlisi de, ***artık istediği her şeyi yiyebiliyor.*** *Sayın Niyazi Bey, yardımınız için size çok teşekkür ederiz.*

Genetik Uzmanı Dr. S. Serdar Çam 21.Mayıs.1999/İzmir"

Sindirimi uyaran meyveler
Erik, incir, kayısı türleri kabızlığa doğal etkileriyle son verebilirler. Sindirimi destekleyen özsular ise, erik, mürver ve beyaz lahanadan elde edilen özsulardır.

Önlem alarak sağlıklı kalın

- Beslenme programınızda lifli besinlere daha çok yer verin!
- Günde en az 2 litre sıvı için!
- Kahveyi, çikolatayı ve şarabı azaltın!
- Yemek yerken acele etmeyin! Çok çiğneyip azar azar yutun. Yediklerinizi ağzınızda iyice çiğneyerek sindirime ne kadar iyi hazırlarsanız, bağırsakların işi de o oranda hafiflemiş olur. Yani, ağzınızın görevini bağırsaklarınıza yaptırmaktan vazgeçin!

Karın ağrısı

Belirtiler

-Karında ağrı, genellikle şişkinlik ve basınç duygusu eşliğinde görülür.

-Karın ağrısına geğirti, mide ekşimesi, kusma veya doygunluk duygusu da eşlik eder.

Nedenler

Karın bölgesindeki her tür hastalık temelde ağrıya yol açar; duyarlı mideden yumurtalık iltihabına veya apandisitten akut bağırsak tıkanmasına kadar. Ama başlıca neden, oburluk yüzünden midenin tıka basa doldurulması ve yağlı veya bozulmuş yemeklerin yenmesidir.

Biyolojik gerçekler

Tatlı için midede her zaman yer vardır derler bazıları. Sonradan mide ağrısına yol açsa bile, bu sözlerde bir gerçek payı olduğunu kabul etmek gerekir.

Acaba bu nasıl mümkün olabiliyor? İştahımız, yalnızca midemizin doluluğuyla değil, örneğin kan şekerinin düzeyi, çene kaslarımızın yorgunluğu ve beden ısımızın durumuyla da yakından ilgilidir. İşte bu yüzden, midemiz tıka basa dolu olsa da açlık hissedebiliriz.

Psikolojik gerçekler

Bazı kişilerin midelerini inanılmaz ölçülerde tatlı ve yağlı yiyeceklerle nasıl olup da doldurabildiklerini insan kendine sormadan edemiyor bazen. Psikanalistlerin varsayımlarına göre, bu tıkınma krizlerinde kişiler, baskı altında tutulan cinsel ihtiyaçlar ve yitirilen umutlar için bir yedek hoşnutluk duygusuna ulaşabiliyorlar. Başka bir deyişle: Tatlı sevgiye duyulan açlık, tatlı yiyeceklere yöneltiliyor ve içsel psikolojik boşluk, yağlı ve ağır yiyeceklerle doldurularak, hiç değilse bedensel doygunluk duygusu sayesinde kendilerine "tam bir hoşnutluk" hali yaratabiliyorlar.

Genelde başarısızlığa uğramış kişiler duygularını düşüncelerini içlerine atmaya yatkındırlar. Bu durum da sonunda, mide-bağırsak ülserlerine yol açabiliyor.

Önemli!

Eğer ağrı aniden ve şiddetle başlar ve kusma, aşırı şişkinlik, ateşlenme ve hızlanan nabız da bu tabloya eklenirse, hemen bir ambulansla hastaneye ulaşılmalıdır! Ayrıca, yaptığınız tedavilere karşın karın ağrınız iki haftayı aşkın bir süredir devam ediyorsa, bir uzman hekime başvurmanın zamanı gelmiş demektir!

Dikkat, yumurtalık iltihabı!

Yumurtalık iltihabı da kendini mide bulantısı ve karın ağrısıyla belli eder. Yumurtalık iltihabının tipik bir göstergesi de, ağrının yürürken artması ve karın kaslarının koruma amaçlı kasılmasıdır. Ayrıca ateş hafifçe yükselir. Bu belirtiler görüldüğünde bir uzman hekime başvurulmalıdır.

A vitaminine dikkat edin!

A vitamini içeren preparatlara dikkatle yaklaşın! Çünkü bu tür preparatlar zehirlenmelere yol açabilir. Uzun süreli A vitamini

preparatları kullanımı mutlaka bir hekimin gözlemini gerektirir. En doğru yaklaşım, A vitaminini doğadan elde etmektir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Balıkyağı kürü
Karotin ve A vitamini, bağırsak ve mide mukozasının kendini yenileyebilmesi için gerekli çok önemli maddelerdir. Bunların yanı sıra 3 haftalık bir balıkyağı kürü uygulamak da yararlı olabilir. Ispanak, kabak, yeşil lahana ve tabii ki havuç bol miktarda karotin ve A vitamini içerir.

Şifalı bitkiler
Mayıs papatyası, melisa ve nane, saldırıya uğramış olan mide mukozasını hemen yatıştırabilir.
-Mayıs Papatyası: İltihap önleyici özelliğinin yanı sıra, içerdiği etken madde *bisabolol* sayesinde mukozayı korur ve sağlamlaştırır.
-Nane: Mide mukozasının bulantıya yol açan duyarlılığını azaltır ve çok etkili bir mikrop kırıcıdır.
-Melisa: Öncelikle mide duvarlarını yatıştırıcı ve kramp çözücü etkisiyle ünlüdür.

Çay reçetesi: İnce kıyılmış bitkileri eşit oranda harmanlayarak, cam bir kavanozda saklayabilirsiniz.
1 tatlı kaşığı dolusu bitkiyi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlayın ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzün. Gün boyunca 2-3 bardak taze demlenmiş çay aç karnına yudumlanarak içilir. Akut karın ağrısı geçtikten sonra da 2 haftalık bir çay kürü uygulamanız çok yararlı olacaktır.

Frenk kimyonu, rezene ve anason çayı!
Bu karışım sağlıklı bir sindirim sistemi için önemli yardımlar sağlayabilir; öncelikle de şişkinliklere karşı çok etkili bir ilaçtır. Özellikle kimyon, bağırsak işlevlerini uyarır ve baharat olarak da tencere yemeklerine katılarak, yemeğin lezzetli ve kolayca sindirilebilir olmasını sağlar.

Çay reçetesi: Tohumlar eşit oranda harmanlanarak cam bir kavanozda saklanır.
1 tatlı kaşığı tohum harmanı, havanda hafifçe ezildikten sonra, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, soğutulmadan yudumlanır.

Eğir kökü çayı!
İ.Ö 7. yüzyılda İran, Hindistan ve Çin gibi ülkelerde mide ilacı olarak kullanılıyordu. Bu etkiye gerçekten de sahip olduğu, çağımızın teknolojisiyle de kanıtlanmıştır. Bitki, içerdiği müsilaj sayesinde mukoza koruyucu, eterli uçucu yağ sayesinde sindirimi uyarıcı ve safra salgılarını arttırıcı olarak üç önemli özelliğe sahiptir. Mide ve bağırsakların güçlendirilmesinde fevkalade başarılıdır. Eğir kökü çayı, her tür sindirim sorununa ve hatta mide ülserine karşı bile kullanılabilir. Şişkinlikten kaynaklanan kolik ağrılarına karşı kullanılabilecek en değerli bitkilerden biridir.
Çay reçetesi: Dış kabuğu soyularak ince kıyılmış 2 tatlı kaşığı dolusu kök, yarım litre suya akşamdan yatırılır, ertesi gün ısıtılarak süzülür. Gün boyuna yayılarak, en iyisi yemeklerde yudumlanır.
Dikkat: Eğir kökü çayı sürekli kullanıma uygun bitkilerden değildir ve ishale karşı kullanılmamalıdır!

Homeopatik ilaçlar
Homeopatik ilaçların kullanımında, karın ağrısı gibi çok değişik nedenlerden kaynaklanabilecek bir rahatsızlığın ikincil belirtilerinin dikkatle izlenmesi gerekir.
-Nux vomica – *(Strychnos nux-vomica)* Avustralya kökenli zehirli bir bitkiden elde edilir.
Nux vomica D6 seyreltisi, kolayca sinirlenebilen, aşırı tutkuları olan, çok yiyebilen ve baharatlı yemekleri tercih eden, sıkça mide ekşimesi, şişkinlik ve karın ağrısı çeken kişilere uygundur.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Bryonia – *(Bryonia cretica)* Bir tür Akasma bitkisinin zehirli kökünden elde edilir.
Bryonia D6 seyreltisi, soğuk içkilerle veya dondurmayla midesini üşütenlere uygundur.
Kullanım dozajı: Akut ağrıları atlatana kadar, saatte 1 tablet dil üstünde eritilir.

-*Magnesium phosphoricum* – Magnezyum-hidrojen-fosfattan elde edilir.
Magnesium phosphoricum D6 seyreltisi, basınç ve sıcak uygulandığında yatışan mide kramplarına ve şişkinliklere karşı kullanılabilir.
Kullanım dozajı: Akut ağrılar atlatılana kadar, saatte 1 tablet dil üstünde eritilir.

-İgnatia – *(İgnatia amara)* Filipinler kökenli zehirli bir bitkinin tohumlarından elde edilir.
İgnatia D6 seyreltisi, ruhsal çöküntülerin ve üzüntülerin mideye vurmasıyla oluşan ağrılara karşı kullanılır.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Staphisagria – *(Delphinium staphisagria)* Mevzek bitkisinin zehirli tohumlarından elde edilir.
Staphisagria D6 seyreltisi, birikmiş kızgınlıklarını ve içsel problemlerini midesinde sindirmeye çalışırken karın ağrısı çekenlere uygundur.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Alkol, sigara ve çikolatadan uzak durun! Günlük kahve tüketiminizi de azaltmaya çalışın. Hatta, kahve yerine meyve çayları veya yeşil çay içmeniz çok yararlı olabilir.

- Yeme hızınızı yavaşlatın! Uzun uzun çiğneyin ve yemek sırasında konuşmayın. Üç büyük öğün yerine 5-6 küçük öğünle beslenmeniz daha doğru olur.

- Kızgınlıklarınızı içinize atmak yerine açığa çıkarın! Aksi halde midenize kramp girebilir, tansiyonunuz yükselebilir ve bazı hormonların salınımı zararlı derecede yükselebilir; bu durum ise kronik mide ve kalp problemlerine yol açabilir. İçe kapanık olmayın; gerektiğinde sesinizi yükselterek öfkenizi dışa vurun!
- Mide dostu bir beslenme biçimine özen gösterin! Gün boyunca en azından 2 litre sıvı için; yağlı yemekleri daha az, lifli besinleri ise daha çok yemeye çalışın.

Kusma

Belirtiler
-Mide duvarı, karın ve diyafram kasları istemsiz bir refleksle kasılır.
-Midenin içindeki her şey güçlü bir basınçla yukarı doğru itilir ve ağızdan dışarı çıkar.

Nedenler

Kusma pek çok nedenden kaynaklanabilir: Migrenden adet görmeye, bağırsak tıkanıklığından akut strese kadar pek çok neden olabilir. Çocuklarda genellikle denge organının uyarılması (otomobil, gemi veya uçak yolculuğunda) yüzünden, yetişkinlerde ise aşırı yemek ve/veya aşırı alkol yüzünden gerçekleşir.

Organik gerçekler
Mide bulantısını bastırmaya çabalamayın! Çünkü sonuçta onun hedefi, bedeni zararlı maddelerden arındırmaktır. Ayrıca kusma, genelde bizim isteklerimizi reddedebilen, sinir sistemimizin belirli bir bölümü tarafından yönlendirilmektedir.

Psikolojik gerçekler
Psikolojik açıdan bakıldığında kusma genellikle, cinsel ihtiyaçlara karşı duyulan iğrenme duygusunu açıklayan bir göstergedir. Bu olgu özellikle katı disiplin uygulanan ailelerin 13-16 yaşlarındaki kızlarında görülür. Aldıkları terbiye gereği bu genç kızlar, cinsel duygularını, cinselliğe ve erkeklere karşı güçlü bir nefret duygusuyla örtbas etmeye çalışırlar(erkek çocukları iğrenç buluyorum!). Psikiyatri burada bir nevrozun varlığından söz eder ve tedavi edilmesi gereğini vurgular.

Yemek ve kusmak alışkanlığı ise *(Bulumia nervosa)* hızla yaygınlaşıyor. Öncelikle genç kızlar ve kadınlar, ama son zamanlarda genç erkekler de bu hastalığa yakalanıyorlar. Bu kişiler düzenli biçimde şiddetli açlık krizleri geçirirler (her krizde yaklaşık 30 000 kalori tüketilir); kısa süre sonra da yediklerinin tümünü kusarlar. Bu beslenme bozukluğunun bedensel zararları inanılmaz boyutlardadır ve hatta bazı durumlarda ölüm tehlikesi kaçınılamaz olabilir! Bulumi hastaları, duygularını algılayabilmekte veya onları açıklayabilmekte zorlanabilirler. Tüm bunların yanı sıra kendilerini çok çirkin bulurlar ve çöp gibi zayıf olan güzellik ideallerine ulaşmaya çalışırlar. Mutlaka tedavi edilmesi gereken önemli bir hastalıktır.

Önemli!
Kusma, çok önemli bir hastalığın belirtisi olabilir! Bozulmuş veya sindirimi zor şeyler yendiğinde oluşan zararlı maddeler istemsiz bir refleksle kusularak beden arındırılır. Ama eğer sıkça ve uzun süre kusuyorsanız, kusmuğunuz kırmızı veya kahverengi ise veya mide

bulantısı bir günden uzun sürerse mutlaka bir uzman hekime başvurmanız gerekir!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Sıvı ve mineral kaybını dengeleyin!
Bol miktarda bitki çayı veya madensuyu-meyve suyu karışımlarını yudumlayın. İçtikleriniz oda sıcaklığında olmalıdır.

Nane çayı!
Nanenin eterli yağları mide duvarını hafifçe uyuşturarak, mide bulantısını kısa sürede sona erdirebilir. Ayrıca, gebelik sürecindeki mide bulantılarını da yatıştırabilir.
Reçete: 1 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış nane, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, üstü kapalı olarak 8-10 dakika demlendirildikten sonra, kapakta yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür. Gerektiğinde demlenen 1 bardak çay, soğutulmadan yudumlanarak içilir.

Yatıştırıcı şifalı bitki çayları!
Aynı nane gibi demlenen bu özel bitkiler de mideyi yatıştırabilir.

Anason, rezene, kimyon, lavanta, melisa, pelinotu, kediotu kökü ve zencefil
Not: Yalnızca pelinotu, 1 çay kaşığı kadar kullanılmalıdır.

Kuşkonmaz unu!
Kurutulmuş kuşkonmazın öğütülmesiyle elde edilir. Mide bulantısını yatıştırır ve asit fazlalığını dengeler.
1 tatlı kaşığı dolusu kuşkonmaz unu orta boy bir su bardağı dolusu sıcak suda eritilerek yudumlanır.

Homeopatik ilaçlar
Bu tür ilaçların kullanımı, kusmanın nedeninin ve yan belirtilerinin bilinmesini gerektirir.

-Veratrum album – *(Veratrum album)* Çöpleme adlı bitkinin zehirli kökünden elde edilir.
Veratrum album D6 seyreltisi, soğuk terin eşlik ettiği kusmalara karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Nux vomica – *(Strychnos nux-vomica)* Avustralya kökenli zehirli bir bitkiden elde edilir.
Nux vomica D6 seyreltisi, öfke veya kızgınlıktan kaynaklanan kusmalara karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

-Gelsemium – *(Gelsemium sempervirens)* Kuzey Amerika kökenli zehirli bir bitkiden elde edilir.
Gelsemium D6 seyreltisi, rahatsız edici uçak, gemi veya otomobil yolculuklarından kaynaklanan kusmalara karşı etkilidir.
Kullanım dozajı: Akut durumlarda yarım saatte 1 tablet, normalde günde 3 kere 1-2 tablet dil üstünde eritilir.

Balkabağı kompostosu!
Bildiğimiz balkabağı ince doğranarak kompostosu yapılır. Bu komposto, gebelik bulantıları dahil olmak üzere, tüm mide bulantılarını yatıştırabilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Alkolü azaltın! Doyum noktasını da aşarak yemeyi sürdürmeyin. Her zaman kendine midede yer bulabilen tatlılar, içerdikleri yağ ve şeker yüzünden, hırpalanmış mide duvarları için en önemli yanlışlıklardandır.
- Yolculuğa çıkarken yanınıza bir termos dolusu nane çayı veya kabak kompostosu almayı ihmal etmeyin!

Mide yanması (reflü)

Belirtiler

-Özellikle ağır yemeklerin yenmesinden sonra, göğüs kemiğinin ardında yanma duygusu.

-Daha sonra da şişkinlik duygusuyla birlikte ekşimsi geğirtiler.

Nedenler

Mide yanmasının gerçek nedeni tıp otoritelerine göre, yemek borusundaki reflü hastalığıdır: Ekşi mide salgıları midede kalmayıp, yutak ve ağız yönünde yukarı doğru akarlar. Bunun sonucu olarak da, geğirme, boğazda yanma ve sanki boğazda bir şey takılıp kalmış duygusu gibi tipik belirtiler ortaya çıkar. Bu durumun oluşmasına yol açan başlıca neden ise, ancak büyük miktarlarda salgılanan mide asidiyle sindirilebilecek kadar çok ve yağlı yemeklerin yenmesidir. Ama kronik stres veya mide duvarlarındaki salgı bezlerinin aşırı çalışması sonucunda da mide yanması oluşabilir.

Bedensel gerçekler

Hastaların üçte birinde, eğer zaman geçirilmeden tedavi altına alınmamışsa, mide yanması yüzünden yemek borusu mukozasının geriye dönüşü mümkün olmayan zararlara uğraması söz konusudur! Bunun yanı sıra, kronik mide yanması, komşu organların (soluk borusu, bronşlar ve kalp) işlevlerini olumsuz etkileyebildiği için, o organlara da zarar verebilir. Astım hastaları başkalarına kıyasla mide yanmasından daha çok şikayetçidirler. Anjina pektoris gibi önemli kalp hastalıkları da zararsız gibi algılanan mide yanmasından kaynaklanabiliyor!

Önemli!

Eğer rahatsızlığınız kronikleşmişse mutlaka bir uzman hekime başvurmalısınız!

Kendinize yardımcı olabilirsiniz

Mide asidine karşı baz ilaç!
Aşağıdaki karışım mide asidini etkisizleştirebilen bir temel ilaçtır:

Reçete: 10g Natrium phosphoricum, 10g Kalium bicarbonicum, 100g Calsium carbonicum, ve 80g Natrium bicarbonicum iyice harmanlanır ve koyu renkli bir cam kavanozda saklanır.
Bu karışımın bir eczacıya hazırlatılması gerekir!
Gerek duyduğunuzda, bu karışımdan 1 çay kaşığı dolusunu, orta boy bir su bardağı dolusu sıcak suda eritin ve yudumlayarak için.

Sebze çorbası!
Asya ülkelerinde, duyarlı midelerin rahatlatılmasında kullanılan, patates nişastası ile kimyonun ve keten tohumunun birbirlerinin etkisini güçlendirebildiği, geleneksel bir reçetedir.
Reçete: İyice fırçalanarak yıkandıktan sonra kabuğu soyulmadan ince doğranan 2-3 orta boy patates, 1 tatlı kaşığı dolusu frenk kimyonu ve 1 tatlı kaşığı dolusu keten tohumunu 2 litre suda pişirin. Bu çorbayı ılıklaştırıp, gün boyuna yayarak küçük yudumlarla için. İlk yudumları sabah kahvaltısından önce almaya başlamanız doğru olacaktır.

Keten tohumu
Günde 2-3 kere 2 çay kaşığı dolusu kabaca öğütülmüş veya havanda ezilmiş keten tohumu yutun. Eğer tohumu yutmak zor geliyorsa, yoğurda, bala veya kompostoya karıştırarak yutun. Keten tohumu, yatıştırıcıdır, iltihaplanmayı önler ve çok değerli bir müshildir.

Mayıs papatyası ve Pelinotu çayı!
Mideyi yatıştırabilen önemli bir çay karışımıdır.
Reçete: 1 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış *mayıs papatyası* (veya bir süzer poşet) ve 1 çay kaşığı dolusu ince kıyılmış *pelinotu,* orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 1-2 bardak taze demlenmiş çay, tatlandırılmadan ve soğutulmadan yudumlanır.

Ardıç kozalağı çayı!
Bağırsak gazlarına, ishale, safrakesesi ve karaciğer hastalıklarına karşı olduğu kadar, mide yanmasına karşı da etkilidir.
Reçete: 1 çay kaşığı dolusu çok ince kıyılmış *ardıç kozalağı,* orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Gerektiğinde, taze demlenmiş 1 bardak çay, tatlandırılmadan ve soğutulmadan yudumlanır.

Melisa, Mayıs Papatyası çayı!
Mide duvarlarını yatıştırıcı ve mide salgılarını normalleştirici bir karışımdır.
Reçete: İnce kıyılmış bitkiler eşit oranda harmanlanır ve bir cam kavanozda saklanır.
1 tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 6-8 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, tatlandırılmadan ve soğutulmadan yudumlanır.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz
- Alkol, sigara ve çikolatadan uzak durun!
- Kahve tüketiminizi de en aza indirmeye çalışın!
- Yemeklerinizi çok çiğneyip, küçük yudumlarla yutun ve bu işi yaparken konuşmayın!
- Uyurken bedeninizi(başınızı) biraz yüksekte tutun ki, mide sıvıları yukarı çıkamasınlar! Yani, yüzükoyun yatmak doğru değildir!

Safrakesesi şikayetleri

Belirtiler
s-Yağa karşı duyarlılık, bağırsak gazları ve karında doygunluk duygusu. -Kolik benzeri çeşitli karın ağrıları. -Dönüşümlü olarak ishal ve kabızlık. -Sağ kaburga altında baskı, sağ kürekkemiğine kadar yansıyan sırt ağrıları, sağ omuz bölgesinde gerginlikler.

Nedenler
Safrakesesi çıkışında safra akışını zorlaştıran kasılmalar olduğunda safra cüruflaşır ve çamurlaşır. Bu kıvamdan da zamanla kumlar ve taşlar oluşur. Taşlar safra akışını engelleyerek ağrılı safrakesesi koliklerine yol açar. Safra akışı aşırı derecede engellendiğinde de deri ve gözler sarı bir renk alır(sarılık). Bu durumun mutlaka bir klinikte tedavi edilmesi gerekir!

Organik gerçekler
Karaciğerin ürettiği safrayı alan safrakesesi, onu sindirim için gerekli miktarlarda onikiparmakbağırsağına gönderir. Karaciğerin hemen altında bulunan safrakesesi düz kaslardan oluşur ve sempatik sinir sistemi tarafından, bizim istemimiz dışında yönlendirilir.
İşte özellikle de bu yüzden safrakesesinin işlevleri, öncelikle stresten kaynaklanan duydu dalgalanmalarından fazlasıyla etkilenir.

Psikolojik gerçekler
Safranın rahatça akışı psikolojik rahatlığı olumlu etkiler. Orta çağda bile safra akışının durması melankoli ile eşanlamlı olarak algılanırdı. Çin akupunktur öğretisinde, karaciğer ve safrakesesi dinamizmi temsil ederler. Safrakesesi rahatsızlıklarında bu yüzden genellikle bir psikosomatik arka plan olduğu varsayılır. Buna bağlı olarak,

safra akışındaki aksamalar depresif süreçlere ve melankoliye bağlanır.
Tüm bunlara karşın safra eğer iyice akışkansa, insanların hiperaktif, huzursuz ve fazlasıyla etkin oldukları varsayılır.

Her 4 kişiden biri!
Her dört kişiden birinde safrakesesi taşı vardır. Kadınlarda ise erkeklere kıyasla 5 kat fazladır bu durum. Safrakesesi taşları, eğer bir şikayete neden olmuyorlarsa, genelde tesadüfen teşhis edilir.

Kendinize yardımcı olabilirsiniz.

İsveç Şurubu kompresleri!
Safrakesesi ağrısı çekenler, karaciğer bölgesine yapılacak bir *İsveç şurubu kompresi* ile rahatlayabilirler.
Reçete: Olası kızarıklıkları önlemek için önce safrakesesi bölgesine yağlı bir doğal krem veya merhem veya zeytinyağı sürülür. Ardından, el büyüklüğünde bir kat pamuk İsveç Şurubu ile ıslatılır ve o bölgeye yatırılır. Kompresin sıcaklığını korumak ve çamaşırların lekelenmesini önlemek için bir naylon parçasıyla örtüldükten sonra, bir de havluyla örtülür ve tespit edilir. Bu kompresler 4 saatte bir tazelenerek, gün veya gece boyunca etkilemeye bırakılır. Kompreslerde hep aynı pamuk kullanılır.
Akut safrakesesi koliklerinde de hemen uygulanan bir kompres kısa sürede ağrıları durdurabilir. Yani safrakesesi şikayeti olanların yanlarında hep İsveç Şurubu ve pamuk bulundurmaları yararlı olacaktır.

Sıcak kompresler
Bir safrakesesi koliğini atlatabilmek için evde sıcak kompresler yapabilirsiniz. Bu arada hiçbir şey yememelisiniz. Sıcak suya batırıldıktan sonra hafifçe sıkılmış bir bezi sağ kaburgalarınızın altına ve karnınızı örtecek biçimde yatırın ve kuru bir havluyla örttükten sonra başka bir bezle tespit edin. Sırtüstü yatın ve elinizden

geldiğince derin soluk almamaya çalışın. Böylece, bir sonraki ağrı periyoduna veya doktor gelene kadar idare edebilirsiniz.

Sindirim enzimleri!
Karında sürekli baskı veya şişkinlik olduğunda, sindirim yetersizliğini azaltmak için düzenli biçimde sindirim enzimleri kullanabilirsiniz. Enzim preparatlarını ve gerekli bilgileri eczacınızdan alabilirsiniz.

Mayıs Papatyası-Nane çayı!
Safrakesesi koliklerine karşı çok etkili bir çaydır, ama akut iltihaplanma durumlarında içilmemelidir.
Reçete: Bitkiler ince kıyılıp eşit oranda harmanlandıktan sonra bir cam kavanozda saklanır.
1 tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Gerek duyulduğunda, taze demlenmiş bir bardak çay içilir, ama gün boyunca 2-3 bardak da içilebilir.

Pelinotu çayı!
Mide, bağırsak ve safrakesesi rahatsızlıklarına karşı başarıyla kullanılan değerli bir bitkidir. Acı tadı yüzünden ondan vazgeçmeyiniz ve onu sakın tatlandırmaya kalkışmayınız!

Reçete: 1 çay kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür. 1-2 haftalık bir kür olarak, günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay yemeklerden sonra içilir veya gerekli görüldüğünde 1 bardak demlenerek içilebilir.

Eğir kökü çayı!
Eğir kökü aromatik acı maddeler içeren bitkilerdendir ve bu özelliği nedeniyle mide, bağırsak ve safrakesesi hastalıklarına karşı başarıyla kullanılabilir.
Reçete: Dış kabuğu soyulmuş eğir kökü çok ince kıyılır ve bir cam kavanozda saklanır.

1 tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış kök, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 15 dakika demlendikten sonra süzülür. Ilık çay yudumlanarak içilir.

Hindiba!

Hindiba yüksek oranlarda acı maddeler ve müsilaj içeren bir bitki olarak, safrakesesi hastalıklarına karşı kullanılmalıdır. Hindiba ayrıca, safrakesesi taşlarının oluşumunu ve irileşmesini de önleyebilir. Oluşmuş olan taşları gerçi eritemez, ama ağrıları ve öteki rahatsızlıkları azaltabilir. Safra salgısı azlığından kaynaklanan şişkinliklerde ve sindirim yetersizliğine karşı mutlaka kullanılmalıdır. Hindiba, salata olarak yemeklerden önce yenir ve çayı da yemeklerden yarım saat sonra içilir.

Salata: Taze bitki ayıklanıp yıkandıktan sonra, bir süre de sirkeli suda bekletilerek iyice temizlenmelidir. Bütün veya kıyılmış yapraklar, üstüne zeytinyağı ve limon gezdirilerek yemeklerden önce yenir. Tadı hafif acımsıdır, ama kesinlikle rahatsız edici değildir.

Çay: Kök ve yaprak karışımı(taze veya kurutulmuş) ince kıyılmış olarak 1-2 tatlı kaşığı dolusu, orta boy bir su bardağı dolusu soğuk suya eklenir. Hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtıldıktan sonra 1 dakika kadar kaynatılır ve 10-15 dakika demlendirilir. Önce kapakta yoğunlaşan sıvı bardağa geri dökülür ve süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay, tatlandırılmadan, yemeklerden yarım saat sonra içilir.

Önlem alarak sağlıklı kalabilirsiniz

- Ağır yağlı yemeklerden ve hayvansal proteinden uzak durun!
- Alkol ve kahve içmeyin, çünkü bunlar karaciğere baskı yaparak safra akışını olumsuz etkileyebilirler.
- Karaciğeri ve safrakesesini rahatlatan bitki çaylarını içmeye kendiniz alıştırın!

KANSER HASTALIKLARI

Bu hastalık, bedenin bir bütün olarak tedavi edilmesini tüm hastalıklardan daha fazla gerektirmekle kalmayıp, net ve bütünü kapsayan bir bakış açısını da gerektirir. Kanserin bedensel ruhsal, fizyolojik, sosyolojik, çevresel kaynaklı ve çok yönlü etkilerin bir sonucu olduğu gitgide daha iyi anlaşılıyor. Bazı kanser türlerine karşı özel şifalı bitki reçeteleri oluşturulması ise pek gerekmiyor aslında. Özel durumlara göre belirli uygulamalar önermek yerine, bu hastalığa karşı genel anlamda nasıl davranılması gerektiğine değinmek daha yararlı olacaktır. Her insan yalnızca bir *kanser hastası* değil, benzeri olmayan, kendine özgü bir varlıktır ve bu yüzden de özel yöntemlerle tedavi edilmelidir. Burada, böyle önemli bir hastalığın, mutlaka uzman hekimlerin, psikoterapistlerin veya uzman fitoterapistlerin (belki de aynı zamanda hepsinin) yardımlarını gerektirdiğine değinmek gerekiyor.

Günümüzde kanser, çeşitli araştırmaların ve kurumsal düşüncelerin eşlik ettiği geniş kapsamlı ve çok önemli bir konudur. Hastalığın nedenleri hakkındaki teoriler, çevresel kökenli kanserojen maddelerden virüslere, psikolojik stresten ruhsal dengesizliklere kadar uzanıyor. Bu faktörlerin çoğu, belki de hepsi kanser türü bir hastalığın oluşmasına yol açabilir. Amacım, nedenler hakkında bir sonuca varmak değil, derinden etkileyen kanser sürecinde kişinin tüm bakış açılarını destekleyebilecek bir davranış biçimi önermektir. Hastalığa yol açabilecek nedenlerin tümü, konuya bütünsellik açısından yaklaşılarak gözlemlenmeli ve kontrol altına alınmalıdır. Bu konuyu kapsamlı biçimde ele alan kitaplardan mutlaka yararlanılmalıdır. Bense bu köşede ancak, hastalığın oluşumunda ve tedavisinde öncelikli öneme sahip olduğuna inanılan bir konuya açıklık getirmekle yetineceğim.

Bağışıklık sisteminin önemi!

Bağışıklık sistemi sizin savunma gücünüzdür ve vücudunuzun enfekte edici yabancı istilacılara karşı sağladığı genel korumadır. Tıptaki genel klişe, bağışıklık sistemlerinin ve bu *işgalcilerin* mücadelesini bir askeri harekâta benzetmektedir. Bununla birlikte, bu yaklaşımın bir klişe haline gelmesi, vücuttaki bağışıklık reaksiyonlarının gerçekten de tam bir şekilde işlemesinden kaynaklanmamaktadır! Aslında vücudunuz bir devriye gücüne, bir vurucu time, bir karşı-saldırı ordusuna, bu orduyu destekleyen artçı güçlere, hatta bombalara ve düşman işgalcileri hedef alarak *işaretleyen* casuslara sahiptir.

Son derece karmaşık destekleme sistemleriyle tasarlanmış olmasına karşın, bağışıklık sisteminiz sayısız hastalığa karşı ***vücudunuzun tek korumasıdır!*** Hastalığa yol açtığını bildiğimiz maddelerin ve mikroorganizmaların yanı sıra vücudunuzda potansiyel olarak hastalık oluşturabilecek binlerce maddeyi ve mikroorganizmayı da bu sistem yok eder. Ayrıca, bir hastalığın yok edilmesini izleyen onarım ve iyileşme sürecine de katkıda bulunur.

Bu kahraman bağışıklık sistemi, vücudunuzu hem içeriden (kendi biyokimyasal reaksiyonlarınızın yan ürünleri) hem de dışarıdan gelen saldırılara karşı korur (kirletici maddeler, zehirler vb, tüm yabancı maddeler, bakteriler, virüsler ve kimyasal maddeler de dahil olmak üzere tüm toksik etkenler). Bu sistem, neyin vücudunuzun sağlam bir parçası olduğunu, neyin olmadığını; neyin dost neyin düşman olduğunu; neyin size yardımcı olmak, neyin sizi öldürmek istediğini bilir. Bağışıklık sistemimiz olmasaydı, yaşama, üreme ve üretme şansımız da olmayacaktı.

Vücudumuzda her an oluşan kanser hücrelerini yakalayıp yok eden de bağışıklık sistemimizdir. Yani, vücudumuzda kanser oluşumunu önleyen güç bağışıklık sistemimizdir ve kansere gelişme olanağı sağlayan olgu da, bağışıklık sistemimizin gücünü yitirmiş, çökmüş olmasıdır!

Fiziksel ve ruhsal sağlığınızın kalitesi, bağışıklık sisteminizin ne kadar güçlü olduğunun ölçülmesinde iyi bir göstergedir. Sıkça soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıklara yakalanıyor musunuz? Sigara ve alkolü düzenli olarak kullanıyor musunuz? Sürekli kullandığınız bir yapay ilaç var mı? Acaba zaman zaman antibiyotik kullanmak zorunda kalıyor musunuz! Büyük ölçüde dondurulmuş veya konserve edilmiş besinlerden, kırmızı etten ve tavuk etinden oluşan, yüksek oranda hayvansal yağ ve şeker içeren ve vitaminler açısından fakir olan kötü bir beslenme biçiminiz mi var? Eğer bu sorulara yanıtınız evetse, bu durumda bağışıklık sisteminiz yeterli güce sahip değil demektir.
Ama eğer hiç hastalanmıyorsanız, hastalara yaklaştığınız halde soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıkları kapmıyorsanız; sigara içmiyor ve alkolü çok ölçülü kullanıyorsanız; beslenme diyetiniz yüksek oranda çiğ sebze ve düşük oranda et içeriyorsa; A, C ve E vitaminleri açısından zengin bir vitamin desteği programı uyguluyorsanız; bu durumda da bağışıklık sisteminizin yüksek kapasitede çalıştığından emin olabilirsiniz.

Kanser de bir bağışıklık sistemi hastalığıdır. Ya da daha doğru bir deyimle, zayıf bağışıklık sisteminin yol açtığı bir hastalıktır. Kanserin gelişebilmesi için bağışıklık sisteminizin çok düşük bir düzeye gerilemiş olması gerekir ve böylesi zayıf bir düzeye düştüğünde, kanser hücreleri vücutta yayılmaya başlar. Artık vücudunuzun kansere karşı hiçbir direnci kalmamıştır veya sahip olduğu çok düşük düzeydeki savunma gücü yeterli olamamaktadır. Kıyıdaki işgalci güçler giderek daha fazla sayıda birliği karaya çıkarmaya ve ellerindeki güçlü silahlarla bölgeyi ele geçirmek için ilerlemeye başlarlar. Bu arada da sizin acınacak derecede yetersiz ve kötü silahlandırılmış direniş güçleriniz, düşmanın ilerleyişini durdurma konusunda hiçbir şey yapamazlar!

Bu anlatılanlardan, bağışıklık sistemimizi güçlü ve sağlıklı tutmamız durumunda, kansere yakalanma olasılığımızın sıfıra yakın olacağı sonucunu çıkarabiliriz. Bağışıklık sistemimizin kanseri başarılı bir biçimde önleyebilmesi de doğrudan beslenme biçimimize bağlıdır.

Eğer beslenme diyetiniz size bağışıklık sisteminizin maksimum gücünü koruyabilmesi için gerekli besleyici maddelerin tümünü sağlıyorsa ve karaciğerinizle diğer organlarınız bu besin maddelerini işleyecek enzimleri uygun miktarlarda salgılayabiliyorlarsa, işte bu durumda kansere yakalanmama şansınız çok yüksektir!

(Sağlıklı beslenme hakkında geniş kapsamlı doğru bilgileri, Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'nun yazdığı ***Yaşasın Hayat ve Hafifleyin Gençleşin*** adlı kitaplardan edinebilirsiniz.)

Bağırsaklarımız ve bağışıklık sistemimiz!

Genel anlamda sağlıklı olmakta, ama özellikle de güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmakta bağırsakların çok önemli bir payı vardır. Bağırsak ortamında 400 civarında (bakteri ve mantarlar) mikroorganizma yaşamaktadır. Bu mikroorganizmalar *bağırsak florası* olarak tanımlanır. Bizim beslenmek için yediğimiz besinlerle beslenirler. Ama buna karşı önemli bir hizmet de üretirler: Pek çok besin maddesini parçalayarak sindirilmeye hazır hale getirirler. Bazı vitaminler ve yaşamsal öneme sahip besin maddeleri de, organizma tarafından özümlenerek değerlendirilebilecek hale bu mikroorganizmalar tarafından getirilir. Bu birliktelikte, her iki taraf da birbirinden yararlanarak, gül gibi geçinip giderler.

Sağlıklı bağırsak florasının zarara uğratılması sonucunda, hastalıklara yol açan başka mikroorganizmalar bağırsaklara yerleşme imkanına kavuşurlar! Bağırsak florasının zarara uğratılması sonucunda, sindirim sürecinde ortaya çıkan zararlı atık maddeler de, genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaya başlarlar.

Biyolojik açıdan dengeli bir bağırsak florasının desteklenmesi, yaşatılması ve gerektiğinde yeniden oluşturulabilmesi için beslenme biçimine özen göstermek gerekir. Özellikle kanser hastalıklarında uygulanan tıbbi tedavi yöntemleri yüzünden bağırsak florası çok büyük zararlara uğrayabilir. Genelde kemoterapi diye nitelenen ilaçlar, ışınlar, antibiyotikler ve benzeri yapay ilaçlar, özellikle

yararlı bağırsak florasının önemli bölümünü yok ederler. Yeniden üreyebilmek ve zararlı mikroorganizmaları zararsız hale getirebilecek güce ulaşabilmek için, *en sevdikleri besinlere* şiddetle ihtiyaçları vardır o sırada! Bu besinler de öncelikle, sebze ve tahıl kökenli lifli besinler, laktik asit bakterileri içeren ev *yapımı yoğurt ve kefir* olarak sıralanabilir. Onların pek hoşuna gitmeyen ve hatta zararlı mikroorganizmaların gelişmesine yardımcı olan besinler ise, şeker, beyaz un ve hayvansal yağdır. Beslenme yoluyla bağırsak florasının güçlü kılınmasından bağışıklık sistemi de büyük yarar sağlar. Konuyu araştıran uzmanlar, bağışıklık sistemi için bağırsakların çok büyük önem taşıdığına dikkat çekiyorlar. Bağışıklık sisteminin savunma hücrelerinin %80 kadarı bağırsak bölgesinde görev yapıyor. Lenf düğümlerinin önemli bir bölümünün de bu bölgede bulunması geçerli nedenlere dayanmaktadır. Bağırsaklar, bedenin dış dünya ile temas halinde olan en geniş alanıdır. Bu bölgeden organizmaya zararlı mikroorganizmaların ve zararlı maddelerin sızma olasılığı ise çok yüksektir. Dış dünya ile temas halindeki insan derisinin kapladığı alan sadece 2 metre karedir; akciğerlerde bu alan, tüm bronşların iç yüzeyleriyle birlikte 80 metre kare civarındadır; bağırsaklarda ise bu alan 300 metre kare civarındadır ve bu bir villanın bahçesi kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Savunma hücrelerinin bu alanda yoğunlaşmalarının ne kadar doğru olduğu böylece daha iyi anlaşılabilir.

Tüm bunların yanı sıra, bağırsak bölgesindeki savunma hücrelerinden tüm bağışıklık sistemine önemli sinyaller gönderilir. Bunlar genellikle, yeni veya şekil değiştirmiş hastalık taşıyıcılara ilk defa rastlayan savunma hücreleridir. Bu karşılaşmalarda edindikleri yeni bilgileri hemen tüm bağışıklık sistemine sinyaller aracılığı ile gönderirler. Bağırsaklarda bu bağışıklık haberleşmesi aralıksız sürdürülür.

Güçlü bir bağışıklık sistemi için sağlıklı bir bağırsak ortamının sürdürülmesi fevkalade önemlidir ve bu durumun sağlanabilmesinin yolu da sağlıklı beslenmeden geçer.

Beden sistemlerinin arındırılması!

Bazı şifalı bitkiler, belli bir amaç doğrultusunda spesifik ilaçlara dönüştürülebilir. Ama değerini küçümsemeden, bu tür örneklerin de bir etkinlik sınırı olduğunun düşünülmesi gerekir; çünkü burada kanser lokal bir hastalıkmış gibi kabullenilerek, belirli bir etkisi olan bir ilaçla tedavi edilmek istenmektedir. Halbuki bu hastalığın, bir sistem hastalığının dışavurumu olarak görülmesi ve bedenin kontrolü yeniden ele alabilmesini sağlayabilmek için, beden sistemlerine yönelik tedaviler uygulanması çok daha doğru olabilir. Şifalı bitkiler, temizleyici, güçlendirici, iyileştirici ve koruyucu mekanizmaları destekleyici etkileri sayesinde, bu tür değişimlerin gerçekleşmesinde çok etkili olabilirler. Bu değişimlerin, bedensel ruhsal ve duygusal boyutların tümünü kapsadığını ve kanser hastalıklarının tedavisinde uygulanabilecek en etkili (ikincil) yöntem olduğunu göz önünde bulundurmak gerekir sanırım.

Tüm beden sistemlerini kapsayabilecek böyle bir tedavide, karaciğer üzerinden kanı temizleyici, tümör oluşumunu önleyici ve bağışıklık sistemini güçlendirici bitkiler en önde gelenlerdir. Bu tür etkileri içeren bir bitki karışımının çayı, kanser hastalıklarına karşı önlem olarak da, tedavi amaçlı olarak da güvenle kullanılabilir. ***Ama iyileşmeyi öncelikle insanın yaşama gücü ve hastalığa karşı takındığı dirençli tavır sağlayabilir;*** şifalı bitkiler de bu gücün uyarılmasında önemli görevler üstlenebilirler.

Reçete: *Atkuyruğu, civanperçemi, ısırganotu, aynısafa çiçeği, eğir kökü, yapışkanotu, sinirliot, hindiba, ökseotu, rezene, melekotu kökü, sarı kantaron, echinacea(ekinazya) kökü, devedikeni tohumu, boyotu tohumu, hayıt tohumu, biberiye, ardıç kozalağı, adaçayı ve kekik.*

Bu listede önerilen bitkilerden bulabildiklerinizin tümünü çok ince kıyarak eşit oranda karıştırınız.

Tohumları ise havanda hafifçe ezdikten sonra, ilk karışımda kullanılan eşit oranda karıştırıp, önceki karışımla iyice harmanlayınız. Hazırlanan bu bitki karışımı, cam kavanoz içinde loş bir yerde muhafaza edilebilir.

Ama bu bitkiler kalabalığından üç ayrı gurup da oluşturulabilir ve iki haftalık sürelerle değişimli olarak kullanılabilir. Hatta en doğru kullanım biçiminin böyle olması gerektiği de düşünülmelidir.

1- *Hindiba, yapışkanotu, civanperçemi, ısırganotu, echinacea (ekinazya kökü), kekik, rezene, devedikeni tohumu.*
2- *Hindiba, aynısafa çiçeği, hayıt tohumu, biberiye, echinacea (ekinazya kökü), eğir kökü, devedikeni tohumu, ısırganotu, atkuyruğu.*
3- *Hindiba, civanperçemi, ardıç kozalağı, adaçayı, sinirliot, ökseotu, melekotu kökü, ısırganotu, atkuyruğu, kekik.*

Reçete: Yarım tatlı kaşığı bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve üstü kapalı olarak 10-15 dakika demlendirilir. Süre sonunda, çayın kapatıldığı kabın altında yoğunlaşan sıvı tekrar çaya akıtılır ve süzülür.
Her bardak çayın içine yarım tatlı kaşığı *İsveç Şurubu* ekleyerek çayın gücünü daha da arttırabilirsiniz.
Sabah aç karnına başlayarak, gün boyuna yaymak üzere, günde 1,5-2 litre çayı yudumlayarak için. Çayı tatlandırmadan içmek daha doğru olacaktır.

Dikkat: İki haftalık bir çay küründen sonra verilen 2-3 günlük bir aranın ardından, 2 haftalık yeni bir çay kürüne başlanabilir. Eğer çayın tadına olumlu katkıda bulunacağına inandığınız zararsız bitkiler varsa, bu karışıma onları da ekleyebilirsiniz.

Kan kanseri(lösemi) hakkında!
Kan kanserinin, genelde yaşamın ilk 10 yılında artan görülme sıklığı 3-5 yaşlarında en yüksek orandadır. Bu küçük hastaları tedavi eden hekimlerin izni alınmaksızın herhangi bir ikincil tedavi uygulanması kesinlikle doğru olmayacaktır!

Sonuç olarak!
Eğer hastalığa bedensel ve ruhsal güçlerinizi seferber ederek karşı koymaya kararlıysanız, iyileşmeye götüren dikenli yolu yarılamışsınız demektir! Bu durumda da ilk yapmanız gereken, hastalığınız hakkındaki tüm güvenilir bilgilere ulaşarak öğrenmek, öğrenmek, öğrenmektir! Çünkü ancak bilgi sahibi olabilirseniz doktorunuzla konuşabilir ve tedavi konusunda alınacak kararlarda pay sahibi olabilirsiniz. Doktorların bu tür bilgili ve konuşkan hastalardan hoşlanmadıklarını da kesinlikle düşünmemelisiniz. Çünkü bilinçli ve iyileşmeye kararlı hastaların tedavi edilmeleri, yaşam gücünü ve umutlarını yitirmiş olanlara kıyasla çok daha kolaydır ve bilinçli hastaların iyileşme oranları da sanıldığından çok daha yüksektir. Tabii ki bu konuda hasta-hekim işbirliği fevkalade önemlidir ve hekiminizi seçme hakkınızı kullanırken, her konuyu açıkça konuşabileceğiniz ve size güven duygusu aşılayabilecek birini seçmeye özen gösterin. Ama seçtiğiniz kişiye sonuna kadar güvenmeniz gerektiğini de sakın göz ardı etmeyin. Mesleğine saygı duyma bilincine ulaşamamış hekimler hakkında duyduklarınızdan da sakın etkilenmeyin. Çünkü hekimlerin ezici çoğunluğu pırıl pırıl insanlardır ve ettikleri yeminin gereğini yerine getirebilmek için her şartta canla başla uğraşmaktan kesinlikle yılmazlar. Onlara mutlaka güvenin, ama önce kendi özgüveninizi pekiştirmeniz gerektiğini de sakın aklınızdan çıkarmayın. Yenilmeyi kabullenmeyen pek çok kişi gibi, ***siz de bu savaştan zaferle çıkabilirsiniz!***

Artık demli çayınızı yudumlarken kitaplarınızı okumaya ve savaş planlarınızı geliştirmeye başlayabilirsiniz; hemen başlayabilirsiniz!

Yararlanılan Kaynaklar

-**Dana Ullman,** *"Homöopathie"* – Scherz – Ratgeber, 1992

-**Dr. Andrew Lockie & Dr. Nicola Geddes,** *"Homöopathie"* - BLW Verlagsgesellschaft mbh, 1999

-**Dr. Med. Frank R. Bahr, "***Akupressur"* - *Mosaik Verlag,* 1991

-**Jean Carper,** *"Miracle Cures / Mucize İlaçlar" - Akaşa Yayın ve Dağıtım,* 2001

-**Prof. Dr. Osman Müftüoğlu,** *"Yaşasın Hayat" - Doğan Kitapçılık,* 2003

-*"MEDİCANA Genel Sağlık Ansiklopedisi" - Ana Yayıncılık, 1993*

-*"Tıp Sözlüğü" - Güneş Kitabevi,* 1997

-**Walter de Gruyter,** *"Klinisches Wörterbuch" - Willibald Pschyrembel,* 1994

-**Dr. Jörg Zittlau, Dr. Norbert Kriegisch, Dagmar P. Heinke,** *"Hausmittel" - Südwest Verlag,* 1995
-**Dr. Virginia Livingston – Wheeler,** *"ve Kanser Yenildi" - Arma Yayınları,* 2003
-**Dietrich Beyersdorf,** *"ganzheitlichen Krebs-Behandlung" - Trias Verlag,* 1999

-**Konrad Kölbl, "***Kölb's Kräterfiebel" - Reprint Verlag,* 1995

-**Apotheker M. Pahlow,** *"Das Grosse Buch Der HEİLPFLANZEN" – Gräfe und Unzer Verlag,* 2002

-**David Hoffmann ,** *Das Findhorn Kräuter-Heilbuch –Heyne Bücher,* 1995

-**Franziska von Au,** *"Haus Rezepte" – Südwest Verlag,* 1994

-**Wolfgang Möhring,** *"Das grosse Buch der HEİLTEES" – Südwest Verlag .* 1997
-**Kurt G. Blüchel,** *"Heilen verboten- töten erlaubt" – Bertelsman Verlag,* 2003

-**Prof. Dr. Turhan Baytop,** *"Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi" – Nobel Tıp Kitabevleri, 2. Basım,* 1999

-**Prof. Dr. Lucas,** *"Der neue Hausartz" – Unipart-Verlag,* 1985

NİYAZİ ERÖZTÜRK KİTAPLARI



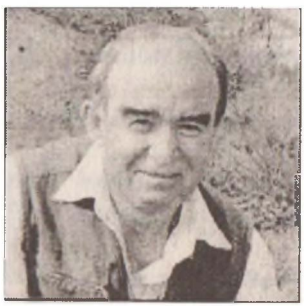
Elinizdeki kitap, yirmi yılı aşkın bir sürede oluşan bilgi birikiminin ve iki yıla yakın yoğun bir çalışmanın ürünüdür. Bu zevkli çalışmaya kaynak oluşturan dünya literatürü, en yeni bilimsel araştırmaların sonuçlarını içerenler arasından titizlikle seçilmiştir.

Kitabın ilk bölümünde, beden sistemlerinin çalışma biçimleri, aksaklıkları, hastalık belirtileri ve bu belirtilerin şifalı bitkilerle tedavi yöntemleri kolay anlaşılır bir dille açıklanmaya çalışılmış, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için alınması gereken basit önlemlere değinilmiştir.

İkinci bölümde ise, toplumumuzca çok iyi tanınanların yanı sıra, pek tanınmayan şifalı bitkiler de tanıtılmaktadır. Şifalı bitkiler ve preparatları hakkında bilinmesi gereken tüm ayrıntıları bu bölümde bulabileceksiniz. Eğer şifalı bitkilerin kullanımı hakkındaki önerilere özenle uyacak olursanız, yanlış yapmanız veya herhangi bir sağlık sorununa yol açmanız mümkün değildir.

Ama yine de, kitaptaki bilgilere dayanarak kendi hastalığınızı teşhis etmeye kalkışmamalısınız!. Doktorunuz size bu konularda yardımcı olacaktır.

Yayınlarımız arasında çıkan, Maria Treben'in *Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık* ve *Tedavi Başarıları, Kadın Hastalıkları, Çocuk Hastalıkları, Mide ve Bağırsak Hastalıkları* kitaplarını çevirip Türkiye'ye tanıtan, *Sağlık Doğadan Gelir* kitabının yazarı Niyazi Eröztürk'ten kapsamlı, özgün bir çalışma.



NİYAZİ ERÖZTÜRK KİTAPLARI



TANRI'NIN ECZANESİNDEN SAĞLIK ve yazarı Maria Treben'i ülkemiz insanlarına tanıtan, kendi deneyim ve araştırmalarıyla şifalı bitkilerle tedavi (Fitoterapi) yöntemlerini geliştirip derinleştiren kendi alanında en çok satan ***SAĞLIK DOĞADAN GELİR*** ve ***BİR YUDUM SAĞLIK*** kitaplarının yazarı Niyazi Eröztürk'ten yeni bir çalışma.

Tanrı'nın Sağlık Bahçesi yalnızca bitkilerin kullanımına ilişkin önerilerden oluşmuyor. Niyazi Eröztürk'ün yirmi yıllık şifalı bitkilerle tedavi (Fitoterapi) uğraşının en değerli armağanları olarak okurlarından, hastalarından aldığı mektupları da içeriyor. Tedavideki başarılarının birer belgesi olan bu mektuplar kuşkusuz insanın yaptığı işten keyif almasını sağlayan şeyler.

Yine de size önerimiz kitaptaki bilgilere dayanarak kendi hastalığınızı teşhis etmeye kalkışmayın. Doktorunuz bu konuda size yardımcı olacaktır. Sağlıklı bir tedavi için önce doğru bir teşhis gerekir. Bu da bir uzman işidir!

NİYAZİ ERÖZTÜRK KİTAPLARI

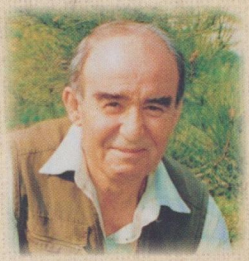


Bu yapıtın yazarı, 1984 sonbaharında bir gün yayımcı dostundan bir kitabı çevirme önerisi aldı ve hayatı değişti. Kitap, Almanca adı "Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık" ve yazarı Maria Treben'di. Yayınlarımız arasında çıkan bu eser, içeriğinin yanı sıra, yalın Türkçe çevirisiyle de dikkat çekti. Çeviren Niyazi Eröztürk'tü. İşte "hayatı değişen"de oydu. Büyük bir özenle çevirdiği kitabın etkisinde kaldı. Bitkilere ve doğaya olan düşkünlüğü yeni bir boyut kazandı.

Doğayla içiçe yeni bir yaşama soyundu. Yurdun çeşitli yerlerinde dağ taş dolaşarak bitki toplamaya, onları uygun koşullarda bilinçli, sağlıklı bir hazırlık evresinden geçirdikten sonra önce yakın çevresine, giderek geniş bir kitleye yardımcı olmaya başladı. Her gelen teşekkür mektubu yeni bir başarısını, her başarı yeni dostlar edinmesini sağladı.

Yeni uğraşına yoğunlaştıkça Türkiye'de ne kadar az şey bilindiğini, bilinenin çoğunun da yanlış olduğunu saptadı. Aktarların bile bitkilerin toplanması, kurutulması ve sunulmasındaki yetersizlikleri onu şaşırttı. Konuya ilişkin ülkemiz ve dünyadaki kaynak yayınları, uygulamaları araştırdı. Uzmanlarla görüşmeler yaptı, yazıştı. Bu çabalarını durmaksızın sürdürüyor. Hergün yeni şeyler öğreniyor, bilgisini sevgisine katıp herkese yardımcı olmaya çalışıyor. Yayınevimizi telefonla ya da doğrudan aradığınızda Niyazi Eröztürk'le doğrudan ilişki kurma olanağı bulabilirsiniz. Size de yardımcı olacaktır.

Yazarın "Önsöz" ve "Kitap Hakkında" bölümleri okuyucuya yeterli bilgileri vermektedir. Türkiye'de genellikle şifalı bitkilerle tedavi denilince "kurutulmuş otlar" anlaşılır. Oysa Batı'da bitkilerden başka yöntemlerle elde edilen preparatlar vardır. Merhem, tentür, bitki yağları vb. Niyazi Eröztürk bilimsel anlamda, yan etkisi olmayan bitkiler üzerindeki yoğun çalışmalarıyla şifalı bitkilerle tedavi (FİTOTERAPİ) konusunda ülkemizde yeni bir çığır açtı.



Ev İlaçları

Elinizdeki kitap, uluslararası konu literatüründen özenle yararlanılarak yazıldı. Yazar bu son kitabında, hastalıkları herkesin anlayabileceği bir dille tanıtıp, pratik tedavi yöntemlerini ve de sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemleri açıklıyor.

Önerilen şifalı bitkiler, sebzeler ve meyveler, homeopatik ilaçlar, nokta masajları, beden hareketleri ve hafif sporlar sayesinde rahatsızlıklarınızdan nasıl kurtulabileceğinizi kolayca öğrenebileceksiniz. Mutfağınızda ne kadar çok ev ilacı elinizin altında olduğu halde, basit rahatsızlıklarda bile nasıl olup da eczacılık ilaçları kullanabildiğinize hayret etmekten kendinizi alamayacaksınız.

Bu kitap size ayrıca, bedeninizin kusursuz işleyişini doğal yöntemlerle nasıl destekleyebileceğinizi öğretecek ve bu mükemmel işleyişin farkına varmanıza yardımcı olacaktır.

Doğayı yeniden keşfedecek ve onun size sunduğu sağlıklı yaşam sayesinde mutluluğun tadına tam anlamıyla varabileceksiniz.

www.doktordoga.com
e-mail: niyazi.erozturk@doktordoga.com