Geleneksel Çin Tıbbı İle Sağlıklı Yaşam

Türkçesi: Tijen İnaltong

OKYANUS

China Reconstructs Press /
Practical Ways to Good Health Through Chinese Traditional Medicine
© Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti. İstanbul, 2002

"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."

Editör: Lütfü Bozkurt

Türkçesi: Tijen İnaltong

Düzelti: Esra Bilal

Kapak Tasarımı: Burcu Kayalar Yörük

ISBN - 975 - 7200 - 71 - 9

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 482 56 28

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel-Fax: (0212) 513 42 59

İÇİNDEKİLER

Doğru Yaşayarak Sağlıklı Kalmak 13
En İyi İlaç: Kahkaha ve Neşe 16
Doğayla Uyum İçinde Olun, Daha Uzun Yaşayın 19
Kansere Karşı Koymanın Sekiz Yolu 22
Kanserle Savaşta Sarımsağın Rolü 25
Yüksek Tansiyonu Tedavi Etmek İçin Yemeniz Gerekenler 27
Şeker Hastaları İçin Diyet 30
Şeker Hastalığı İçin Geleneksel Fiziksel Terapi 33
Güzellik İçin Geleneksel Beslenme Önerileri 35
Zayıflama Diyeti 39
Pirinç İlaçtır 41
Karaciğeri Sağlıklı Tutmak İçin Bahar Alıştırmaları 43
Kalbi Sağlıklı Tutmak İçin Yaz Alıştırmaları 45
Akciğerleri Sağlıklı Tutmak İçin Sonbahar Alıştırmaları 47
Böbrekleri Canlandırmak İçin Kış Alıştırmaları 49
Alkollüyken Cinsel İlişkiye Girmeyin 52
Hava Banyosu, İlaç Banyosu, Kuru Banyo 54
Uzun Yaşamın Sırrı: Düzenli Uyku 58
Sağlık ve Kıyafetlerimiz 63
Saç Bakım Önerileri 66
Çin Tıbbı ve Diş Sağlığı 69
Ayak Masajı 72
"Hafif İş" Alıştırmaları 75
Masa Başında Çalışanlar İçin "Karşıt Güçler" Alıştırmaları 78
Omuzlar, Dirsekler, Bel ve Dizler İçin Alıştırmalar 80

Yaşlanma Sürecini Geciktirici Esnetme Alıştırması 84
Geleneksel Sırt Alıştırmaları 86
Ayakta Çalışanlar İçin Alıştırmalar 90
Sağlıklı Yaşam İçin Yürüme 94
Beyin Sağlığı ve Uzun Yaşam 96
Düzenli Dışkılamanın Sağlanması 100
Orta Yaşlı ve İleri Yaşlı Kişiler İçin Beyin Sağlığı 102
Uykusuzluğa Karşı Masaj 107
Yüksek Tansiyon İçin Masaj 109
Basur İçin Alıştırma 111
Meniyer Hastalığı İçin Masaj 113
'Denizde Salınmak' 116
Omuz ve Sırt Ağrıları Tedavisi 118
Metal Toplarla Çalışma 121
Bel Çevirme 123
Bel Ağrısı İçin Ters Adım Alıştırması 125
Burun Masajı 126
Boyun Tutulmasının Tedavisi 129

Çevirenin Önsözü

Geleneksel Çin Tıbbı'nda doktorun görevi, hastasına kendi bedenine bakmayı öğretmektir. Hastaya verilen eğitim, uzun dönemde ona ilaç yazmakla eş değerdedir. Çin'de doktor bir bahçıvana benzetilir. İnsan bedeni ise her parçanın birbiriyle ilişkide olduğu bir bahçeye. Doktorun rolü, hastasına bahçıvanlığı öğretmektir. Yani bedenine nasıl bakması, onu nasıl sağlıklı tutması gerektiğini ve bedenin kendi kendini iyileştirme yeteneğini göstermektir.[1]

Çinli doktor ve tıp uzmanlarının binlerce yıldır gözlemleri ve araştırmalarıyla bulup uyguladıkları yöntemler sayesinde, Çinliler (belki de eski Çinliler demeliyiz) bedenlerinin kendi kendilerini iyileştirme kapasitesinin bizlerden daha çok farkındalar. Bundan da önemlisi, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için neler yapmaları, nelere dikkat etmeleri gerektiğini bilirler. Çin'de fabrika ve iş yerlerinde gün topluca yapılan alıştırmalarla başlar. Çinli kadın ve erkekler-özellikle de yaşlılar-, hangi ülkede olurlarsa olsunlar, yeşil bir alan bulduklarında taici çüen, çigong gibi alıştırmalar yaparlar. Ve belki de dünyanın en büyük 'kendi kendini iyileştirme' hastanesi Pekin'dedir. 4000 kişinin kalabildiği bu hastanede hastalara 'öğrenci' denir. Öğrenciler hastalıklarına göre kendilerine verilmiş olan alıştırma dizilerini düzenli olarak yaparlar. Bu kişilerin arasında şeker hastalarından tutun da, kanserli hastalara kadar pek çok konuda rahatsızlığı olanlar vardır.

Elinizdeki bu kitap, Çinliler için yazılmıştır. Bu nedenle çi (ki olarak da kullanılmaktadır[2]), taici çüen (T'ai Chi Ch'uan), çigong (Qigong), yin-yang gibi konu ve kavramlar hakkında açıklama yapma gereği hissedilmemiştir. Yazarlar kendi insanlarının bu konuları çok iyi bildiklerinin farkındadırlar. Oysa bu kavramlar Türkler için oldukça yenidir. Konuyu iyi bilenler için sıkıcı olabilecek bu önsözü, Geleneksel Çin Tıbbı'yla bu kitap aracılığıyla tanışacak olan kişilere-en azından başlangıç düzeyinde- temel bilgiler verebilmek için derledim.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre, insan bedeni karmaşık bir bütündür ve şu önemli parçalardan oluşur: çi (yaşam enerjisi), kan, beden sıvıları, Jing (yumurta, sperm, kemikler ve beyinde bulunur ve böbreklerde depolanır) ve Shen (ruh, zihin).[3] Genel anlamda çi, yaşam gücü olarak kabul edilir. Beden, 'meridyen' adı verilen, çi'yle dolu kanallar ağıyla donatılmıştır. Sağlıklı bir kişide çi (veya enerji), bu kanallarda düzenli ve dengeli olarak akar. Yaşam enerjisinin çeşitli nedenlerle yer yer azalması ya da artmasıyla bedende bir dengesizlik oluşur. Bu dengesizlik bedenin fiziksel ve kimyasal niteliklerine de yansıyarak kas gerginliği, asit birikmesi ve hormonal dengesizlik gibi sonuçlar doğurur. Çin Tıbbı'nda amaç fiziksel bir hasar ya da hastalık ortaya çıkmadan önce dengesizliği gidermektir. Hastalık oluşmadan dengesizliğin giderilmesi hastalık oluştuktan sonra tedavi etmekten çok daha kolaydır.[4]

Henüz herhangi bir organ hasarına uğramamış, yalnızca çi durgunluğu ya da fazlalığı olan kişiler sağlık koruyucu çigong (Çigong, çi ve gong sözcüklerinden türemiştir. Çi, evrenin temelindeki enerji, doğal güç, canlıların bedenlerindeki yaşam enerjisi şeklinde tanımlanabilir. Gong ise iş, kararlı çalışma demektir) alıştırmalarıyla çi dolaşımlarını yeniden düzenleyebilir ve sorunlarını giderebilirler. Ancak sorun bu aşamayı geçerek hastalık düzeyine geldiyse, Geleneksel Çin Tıbbı'nın diğer büyük olanakları olan akupunktur, akupresör, bitkilerle tedavi, hatta bazen cerrahî müdahale devreye sokulur, bu durumda çigong, hastanın koşullarına göre destek tedavi olarak kullanılır. Örnek olarak ülser ve astım hastaları çoğunlukla basit alıştırmalar yardımıyla sağlıklarına kavuşabilirler.

Çigong çalışanlar doğa ile kendi varlıkları arasındaki değişken dengeyi sabır ve özenle gözlediler, çi dolaşımının mevsimlere bağlı olarak değiştiğini, her mevsimde farklı iç organların tipik sorunlarının ortaya çıktığını farkettiler. Bu gözlemlerden, doğal uyuma yardımcı olma düşüncesi doğdu ve çigong çevrelerinde uyumu hızlandırıcı alıştırma dizileri yaratıldı. Bu ilişkiler, iç organlar, günlük ve yıllık biyoritmleri ve beş aşama modelinin (Beş Element Teorisi) karşılıklandırılması konularında ayrıntılarıyla görülebilir.

Taici çüen özgünleşmiş bir çigong, yani yaşam enerjisi çalışmasıdır. Temelde yaşam enerjisini (çi) yoğunlaştırmayı, uzuvlara yaymayı ve tüm bedende dolaştırmayı öğretir. Bedeni bir makine gibi yüksek tempolu çalıştırmayan, yorulma hissi yaratmayan, her yaşta yapılabilen bir hareket etme sanatıdır. Bu sanat, dirençsizlik öğretisinin harekete uyar-

lanmış biçimidir. Taici çüen'in meditatif çalışmaları, hazırlanma hareketleri, dizi hareketleri ve ileri düzeylerinde iki kişiyle yapılan alıştırmaları vardır.

Taici'nin sözcük anlamı en yüce köken, yaşamın yüce soluğu, çüen'in ise sıralı hareketler ya da yumruktur. Çinliler tarafından binlerce yıldan beri bir yaşam tarzı olarak sürdürülen taici, yaratıcı bir boşluktan çıkan değişim, dönüşüm hareketlerinin anlatımıdır.

Taici'nin, insanın ruh-zihin-beden bütünlüğü üzerine olan faydaları kanıtlanmıştır. Zihni dinlendirir, dikkat verme ve yoğunlaştırma yeteneğini arttırır. Çeşitli duruş bozukluklarını düzeltir. Karaciğeri kanlandırır. Mide ve bağırsağın dalga hareketini kuvvetlendirir. Sindirimi canlandırır. Kas, bağ ve tendonları gevşeterek esnetir. Kan dolaşımını uyarır. Çeşitli dolaşım sistemi düzensizliklerini ortadan kaldırır. İç organların faaliyetlerini ve bedendeki tüm madde alışverişini canlandırır. Yaşam boyu çalışılmasının en iddialı ve güzel ödülü yaşlanmayı geciktirmesidir.

Yin-Yang Kanunu, yaşamın temel yönetici kanunları dışında herşeyin sürekli değiştiğine ilişkin evrensel bir kanundur.[5] Yin ve yang ilkesi (prensibi) aynı zamanda Birleştirici İlke (Unifying Principle) olarak da bilinir çünkü rakip (karşıt) güçlerin birbirini tamamladığını ve birleştirdiğini belirtir.[6] Bunun en açık örneği kadın ve erkektir. Kadın ve erkek pek çok açıdan birbirinin zıttı olmakla birlikte varoluşumuzun devamı için birbirlerine bağımlıdırlar. Bir araya geldiklerinde bir teklik oluştururlar ve birbirlerinin özelliklerini kullanırlar.

Bedenimizde yin ve yang genellikle bedenin suyu ve ateşi olarak ele alınır. Buna göre soğuk tipte bir insanın yin, sıcak tipte birinin ise yang olduğu söylenir. Herkeste bunlardan biri baskınsa da her iki gruba da uyan özelliklerimiz mevcut olabilir. Yin ve yang organlara da uygulanabilir. Yin olarak bilinen organlar kalp, dalak, karaciğer, akciğerler ve böbreklerdir. Yang organlar ise ince ve kalın bağırsaklar, safra kesesi, mide ve mesanedir.[7]

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre vücudumuzdaki organlar, yin ve yang organı olmak üzere eşler halinde anılırlar. Her organ çifti de beş element olarak tanımlanan beş enerjiden biriyle ilintilidir. Bu elementler: ağaç, ateş, toprak, metal ve sudur. Elementin özelliği de onunla ilişkili olan organ çiftine yansır.

İlkbahar mevsiminin elementi olan ağacın organları karaciğer (yin)

ve safra kesesi (yang)dir. Karaciğer ruhun evi olarak bilinir, tendonları kontrol eder, enerji akışından sorumludur ve kanı depolar. Öfke -sıkıntı ve depresyonla birlikte- karaciğerle bağlantılı olan duygudur. Safra kesesi, safra depolar ve salgılar, sinir sistemini aşırı reaksiyon göstermekten alıkoyar ve kişinin duygusal dengesini korumasına yardımcı olur.

Yaz mevsiminin elementi ateşin organları kalp (yin) ve ince bağırsaklar(yang)dır. Kalp kanı yönetir, duyu organı dildir ve kalple bağlantılı olan duygu sevinçtir. İnce bağırsaklar sıvıları emer ve boşaltımdan sorumlu organlardan biridir.

Yaz sonu döneminin elementi toprak ve organları dalak (yin) ve mide(yang)dir. Dalak, yiyecekleri kullanılabilir maddelere dönüştürür ve bunları diğer organlara yollar, kan üretir, kasları kontrol eder ve kanın damarlarda tutulmasından sorumludur. Bu dönemin duygusu endişedir. Çin Tıbbı'nda dalağın rolünden bahsedildiğinde bu genellikle pankreası da kapsar. Mide ise yiyecekleri parçalar ve kullanıma hazırladıktan sonra aşağıya yollar.

Sonbahar mevsiminin elementi metaldir ve organları akciğerlerle (yin) kalın bağırsaklar(yang)dır. Akciğerlerin en önemli görevi nefes alıp vermedir. Bunun dışında su metabolizmasını düzenler ve çi'nin bütün bedene yayılmasını sağlarlar. Akciğerlerin açılma noktası burundur ve ciltle saçı kontrol ederler. Bu dönemle ilişkili olan duygu üzüntüdür. Kalın bağırsaklar ise bedenden gereksiz maddelerin atılmasını sağlar ve su emer.

Kış mevsiminin elementi sudur ve organları böbrekler(yin) ve mesane(yang)dir. Böbrekler büyüme, gelişme ve üremeden sorumludur, Jing depolar, beynin ve omuriliğin oluşumuna destek olur, kemikleri kontrol eder ve vücut sıvıları metabolizmasını dengelerler. Bu dönemle ilişkili duygu korku ve duyu organı kulaklardır. Mesane de idrarı depolar ve bedenden atılmasını sağlar.

Bu teoriye göre bütün elementler arasında bir ilişki vardır. Bu ilişki besleyici veya denetleyici olabilir. Besleyici (üreme) döngüsünde hayat enerjisi bir elemandan diğerine geçer: Su ağacın büyümesini sağlar, ağaç, ısınmak veya yemek pişirmek için yakılır; ateşin ardında bıraktığı küller toprak tarafından emilir; vücudun yapı taşları olan mineraller topraktan gelir ve topraktaki mineral cevherler (metaller) suyu zenginleştirir.

Diğer döngüde ise elementler arasında bir üstünlük kurma söz konusudur. Ağaç kökleri ile toprağa tutunur; toprak suyu emer; su ateşi söndürür; ateş metali eritir; metal ağacı keser.

Leicing Tuyi'nın dediği gibi, "Doğurma yoksa büyüme ve gelişme yoktur. Kısıtlama yoksa büyüme ve gelişme sonsuza kadar sürecektir, bu da zararlıdır." Yani herşeyin hareketi ve değişimi diğer elementler arasında varolan doğurma ve yönetme ilişkisine bağlıdır.

Beş Element Teorisi'ne göre fiziksel dünyadaki her elementin diğer objelerle arasında çeşitli ilişkiler vardır. Mevsimlerin prensiplerini, beş elementi, beş temel organın fizyolojisini bilen insanlar sağlıklı ve enerjik olurlar.

Bu açıklamadan sonra son bir konuya değinmek istiyorum. Bu kitapta Çin'de bulunan, adına Türkçe kaynak kitaplarda rastlamadığım, sözlüklerde bulamadığım bazı bitki adları vardı. Ayrıca bazı tariflerde bizde yenmeyen bazı etlerden (mesela kaplumbağa eti) bahsediliyordu. Bunları çeviriye dahil etmedim.

Elinizde bulunan kitabın orjinalini ödünç verip bu çeviriyi yapmama olanak sağlayan Akupunktur Uzmanı, sevgili Dr. Ayfer Kuzulugil'e, bilgileriyle destek olan ve çeviriyi okuyup düzelten dostum Hakan Onum'a, yine çeviriyi okuyup, önerileriyle zenginleşmemi sağlayan çok sevgili Suavi Kendiroğlu'na, kitabı yayınlamayı kabul eden dostlarım Esra Bilal ve Lütfü Bozkurt'a tüm desteklerinden ötürü teşekkür ederim. Umarım bu küçük kitapta yer alan bilgilere kulak verir, önerilen alıştırmaları yaparak sağlıklı kalırsınız.

Tijen İnaltong

Antalya, Nisan 2002

Doğru Yaşayarak Sağlıklı Kalmak

Liu Zhanwen

Geleneksel Çin Tıbbı, hastalıklara karşı korunmak ve sağlıklı olmak için insan organizmasının doğal çevredeki değişikliklerle uyum içinde olması gerektiğini söyler.

Sabah Kuralları

284-364 yılları arasında yaşamış olan Geleneksel Çin Tıbbı doktoru Ge Hong, kitabında insanların "horozlar ötmeden önce ve güneş doğduktan sonra" kalkmaması gerektiğini yazar. Bu, insanların erken kalkması ve fazla uyumaması gerektiği anlamına gelir. Geleneksel Çin Tıbbı'nda, yaşam enerjisinin sabah saatlerinde birikmeye başladığına inanılır, bu nedenle de tüm mekanizmanın canlanması için sabah saatlerinde masaj ve diğer alıştırmalar yapmaları öğütlenir.

Bunun en kolay yolu alıştırmaları yataktan kalkmadan önce yapmaktır. Kalkmadan önce göğsünüze bir süre hafifçe vurun. Sonra yatakta oturun ve bedendeki gazların çıkmasını sağlamak için derin ve yavaş aldığınız nefesinizi hızla verin. Bunu bir süre tekrarlayın. Daha sonra bir süre ellerinizi birbirinize sürtün. Elleriniz iyice ısındığında bütün yüzünüze masaj yapın. Baş parmaklarınızın tersiyle burun kanatlarına 35 kere aşağı ve yukarı olarak masaj yapın. Sonra bastırmadan göz kapaklarınızı 35 kere ovuşturun. Avuç içleriniz kulaklarınızı kapatacak şekilde başınızı ellerinizin arasına alın. İşaret ve orta parmağınızla başınıza 24 kere hafifçe vurun. Vücudunuzu 35 kere sağa ve sola çevirin. Her kolu 35 kere kasıp serbest bırakın. Daha sonra her bacağı 35 kere kasıp gevşetin. Son olarak da her gözünüzü 35 kere kapatıp açın.

Yataktan kalktıktan sonra evinizin yakınında bulunan bir parka veya nehir kenarına gidip temiz havada yumuşak hareketler (çigong, ta-

ici çüen, yürüyüş veya hafif koşu) yapın. Havadaki negatif iyonlar metabolizmayı canlandıracak ve gece boyunca nefes aldıkça oluşan zararlı maddelerin dışarı atılmasına yardımcı olacaktır. Yaptığınız alıştırmalar da bedenin temizlenmesini sağlayacaktır. Yaşlı kimseler sabahları dışarı çıktıklarında soğuktan veya rüzgardan etkilenmemek için iyi giyinmelidirler.

Çalışma ve Dinlenme Arasındaki Denge

Günlük hayatımızda iş ve dinlenme arasında mutlaka bir denge kurmalıyız. Çinli atalarımız işle dinlenme arasındaki dengeye dikkat etmemizi öğütlerlerdi. Çalışmak sağlıklı bir bedene sahip olmamız için gereklidir. Eski zamanlarda yaşamış olan Çinli doktor Sun Simiao bedenin sağlıklı olabilmesi ve hastalıklardan korunabilmesi için dengeli bir fiziksel ve beyinsel aktivitenin şart olduğunu ve insanların yaşlandıklarında da fiziksel ve beyinsel aktivitelerini sürdürmeleri gerektiğini söyler. Ancak bu alıştırmalar aşırıya kaçmadan yapılmalıdır yoksa kişinin sağlığına zarar verebilirler.

Çok çalışmak gibi, çok fazla rehavet içinde yaşamak da kişinin sağlığına zararlıdır. İki bin yıldan fazla bir zaman önce yazılan *Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği* adlı kitap kişinin hareketsiz bir yaşam sürmesinin sağlığına yapacağı olumsuz etkilere değinir. Çünkü hareketsiz bir yaşam sürdürdüğümüzde beyin ve beden yeterli derecede çalışmaz, kan ve yaşam enerjisinin çi dolaşımı yavaşlar, kaslar zayıflar ve bedende tıkanıklıklar olur. Çalışmayla dinlenme arasında bir denge kurmak isteyen kişi öncelikle çalışma ve alıştırmalar için program yapmalıdır. Dinlenme de uyku ve canlandırıcı etkinliklerden oluşmalıdır. Yaşamınızı zenginleştirmek için farklı hobiler geliştirmelisiniz. Örneğin müzik dinleyebilir, kitap okuyabilir, resim yapabilir, satranç oynayabilir veya bahçenizle uğraşabilirsiniz.

Banyo Yapma Kuralları

Banyo yapmak medeniyetin bir göstergesidir. Yıkanmak cildi temizler, kan dolaşımını canlandırır, yorgunluğu alır ve hastalıklara karşı korur. Uzun yaşayan pek çok kişi düzenli olarak yıkanma alışkanlığına sahiptir. Banyo yapmak için en ideal su sıcaklığı ılık veya soğuktur. Eğer soğuk suyla yıkanacaksak, bunun için en iyi saatler sabah ve öğle saatleridir. Açken banyo yapmayın çünkü açken kan şekeri düşük olduğun-

dan banyo sırasında bayılmanız mümkündür. Diğer yandan yemekten hemen sonra banyo yapmak da sindirimi etkiler.

Banyo çok uzun sürmemeli ve banyo suyu çok sıcak olmamalıdır. Banyodan sonra cereyanda kalmamalısınız, çünkü bu şekilde soğuk algınlığına yakalanabilirsiniz. Kalp hastalıkları ve yüksek tansiyonu olan kişilerin ise banyo sırasında çok dikkatli olmaları gerekir. Ateşli olduğunuz durumlarda veya ağır sporlardan sonra banyo yapmamalısınız. Ayrıca adet dönemindeki kadınların ve hamilelerin soğuk banyo yapması zararlıdır.

Uyku Kuralları

Uyku yorgunluğu önler ve bedenin enerji biriktirmesini sağlar. Bir Çin atasözüne göre, "iyi uyku uyumak iyi yemek yemekten iyidir. "Bedeni besleyen yiyecek ve içecekler iyi bir uykunun yerine geçmez. Geleneksel Çin Tıbbı, insanlara erken yatıp erken kalkmalarını tavsiye eder. İyi uyumayı alışkanlık haline getirmelisiniz. Sık sık geç saatlere kadar çalışmak uyku düzenini de bozacaktır. Yatak ne çok yumuşak, ne de çok sert olmamalıdır. En iyi uyku pozisyonları öncelikle sağ tarafınızın üzerinde uyumak, daha sonra da sol taraf ve sırt üstü yatarak uyumaktır. Midenizin üzerine yatmamalısınız. Yatak odanız temiz ve düzenli olmalıdır.

Eğer kötü bir dönem geçiriyorsanız veya mutsuzsanız, yatmadan önce yürüyüşe çıkın, çigong alıştırmaları veya hafif bir masaj yapın. Eğer yatmadan sıcak bir banyo yapmanız mümkün değilse, en azından ayaklarınızı sıcak suyla yıkamak uyumanızı kolaylaştıracaktır. Yatmadan önce yemek yemeyin, sert kahve, çay veya sigara içmeyin. Yatakta yatarken konuşmayın, cereyanda kalmayın ve ışığa doğru yatmayın. Yatarken ağzınızı açmayın, yüzünüzü battaniyeyle kapatmayın. Kuru bir yerde veya açık havada yatın. Kısaca iyi uyuma alışkanlığı sağlığınız için önemlidir ve yukarıdaki kurallara uyduğunuz takdirde hem rahat uyuyacaksınız, hem de daha sağlıklı ve dinç olacaksınız.

En İyi İlaç
Kahkaha ve Neşe

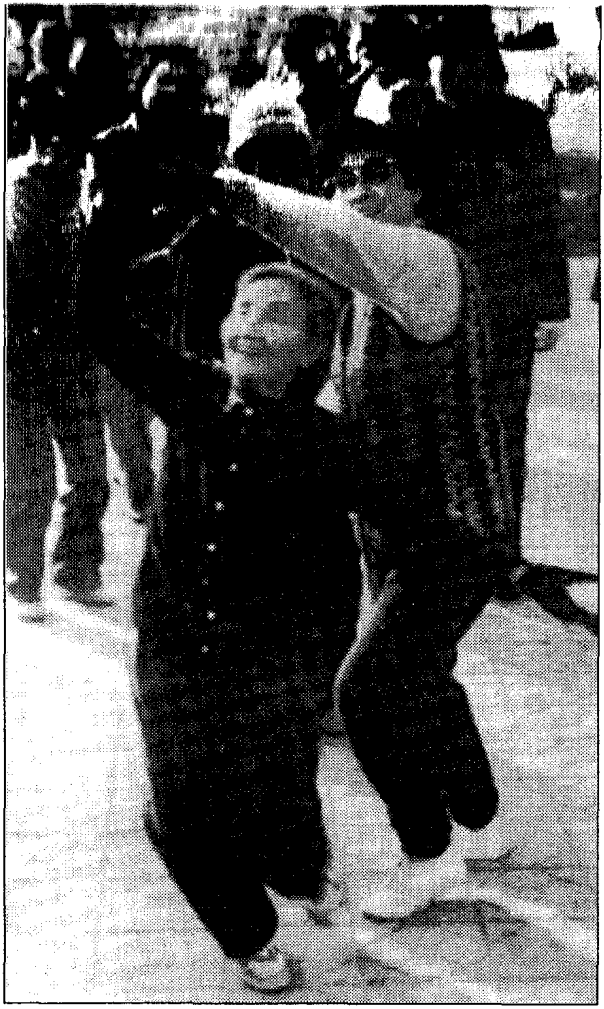
Liu Zhanwen

İnsanlar hastalandıklarında akıllarına ilk gelen şey bir doktora gitmektir. Hastalığın duygularından dolayı başlarına geldiğini pek sık fark etmezler. Modern tıbbi araştırmalar göstermektedir ki, pek çok hastalığın temelinde duygusal sorunlar yatmaktadır.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre duygusal travmalar en önemli hastalık sebepleridirler. İki bin yıl önce Huang Di Nei Jing, Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği'nde " beş yaşamsal enerji beş iç organdan gelir- sevinç, öfke, üzüntü, melankoli ve korku. Aşırı sevinç kalbe zarar verir, öfke karaciğere, üzüntü dalağa, melankoli akciğerlere ve korku böbreklere." Bu açıklamayla anlatılmak istenen, duyguların doğal insani durumlar olduğu ancak herhangi birinin yoğun bir şekilde yaşanmasının hastalıklara neden olduğudur. Bu sadece saçı etkileyen basit bir hastalıktan bütün bedeni etkileyen ciddi hastalıklara kadar pek çok rahatsızlığın sebebi olabilir.

Hastalıkları önleme konusunda çalışan Çinli araştırmacılar sağlıklı bir bedene sahip olmak için duygusal fonksiyonların düzenli olmasına büyük önem verirler. Duygusal olarak dengeli olmanın kişinin genel sağlık durumunu olumlu etkileyeceğine ve yaşam süresini arttıracağına inanırlar ve sakin bir zihne sahip olup, hoşgörülü olmanın önemine değinirler.

Sevilen bir Çin atasözü şöyle der: "Bir kahkaha sizi 10 yıl gençleştirir, endişe ise saçınızı beyazlatır." Modern tıbbi araştırmalar göstermiştir ki, sağlığı etkileyen faktörler arasında en zararlısı yoğun olumlu ve olumsuz duygulardır. Melankolik kişilerin, uzun bir süre boyunca korku, üzüntü, kıskançlık, şok ve heyecan yaşayan kişilerin, stresli hayat sürdüren kişiler gibi yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, psikolojik hastalıklar, astım, kronik gastrit ve bazı araştırmacıların inancına göre kanser gibi hastalıklara yakalanma riskleri yüksektir. Bu durumları yaşayan kadınlarda da adet bozuklukları görülmesi şaşırtıcı olmaz. Çin'de ve di-



ğer ülkelerde yapılan araştırmalara göre tüm gastrit vakalarının %70'i ve tüm baş ağrısı şikayetlerinin %80-90'ının nedeni duygusaldır. Araştırmalar göstermektedir ki, uzun süreli olumsuz duygular ve stres bağışıklık sistemini zayıflatarak kansere yol açmaktadır.

Sağlıklı bir yaşam için mutlu olmak ve sakin bir zihne sahip olmak çok önemlidir. İnsanlar mutlu olduklarında merkezi sinir sistemi vücut fonksiyonlarını güçlendirmek için çalışır ve böylece sindirim sistemi de iyi çalışır ve metabolizma güçlenir. Huzurlu insanların iştahları normaldir ve iyi uyurlar. Böylece ruhsal olarak dengeli olurlar ve zihinleri de daha iyi çalışır. Araştırmalara göre pozitif düşünen, yaşama olumlu ba-

kan insanlar diğerlerine göre daha çok yaşıyorlar. Yüz yaşının üzerinde olan 372 kişi arasında yapılan bir araştırmaya göre bu kişilerin %98'inin pozitif ve olumlu insanlar olduğu görülmüştür. Duygusal dalgalanmaları olmayan insanların daha çabuk iyileştikleri ve yaralarının da daha çabuk kapandığı görülmüştür. Eğer hastanın iyileşeceğine dair inancı güçlüyse, daha çabuk iyileşir ve muhtemelen daha az ve kısa süreli tedavi görmesi gerekir. Olumsuz duygulara sahip kişilerin ise hastalıkları genelde daha uzun sürer ve kötüye gitme olasılığı daha yüksektir. Buradan anlaşılacağı gibi duygusal faktörlerin hastanın iyileşme süreci üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Öyleyse kişinin olumlu bir zihne nasıl sahip olacağını sorabilirsiniz. İşte bu hedefe ulaşmanızda yardımcı olacak bazı öneriler:

1. Güçlü bir ahlaki anlayış geliştirin ve buna göre yaşayın. Bencil olmayan insanlar daha hoşgörülü ve daha olumlu duygular içindedirler. Kıskanç, gergin ve nefret dolu olan kişiler ise bu duyguların esiri olurlar.
2. Yaşama geniş bir pencereden bakmaya çalışın. Ufak şeyler için üzülmeyip eleştirel bir bakış açısı içinde olmayın.
3. Yaptığınız işi sevin ve kendinizi işinize vererek çalışın. Sosyal yardımlaşmaya önem veren kişiler daha mutlu olurlar. Çoğumuz biliriz ki, emekli olan kişiler eğer aktif hayatlarına bir son veriyorlarsa, genelde duygusal ve fiziksel olarak kendilerini daha kötü hissederler.
4. Düzenli alıştırma yapmak bedeni olduğu kadar beyni de çalıştırır. Kendinizi mutsuz ve olumsuz hissettiğinizde bu duygudan kurtulmak için alıştırma yapın.
5. Diğer insanlara karşı açık olun ve onlara dostça yaklaşın. Sorunlarınızı arkadaşlarınızla paylaşmak olaylara daha farklı açılardan bakmanıza yardım eder ve ruhunuzu canlandırır.
6. Farklı hobiler geliştirin. Satranç, resim ve müzik zihinsel ve ruhsal sağlık için verilebilecek örneklerden sadece birkaçıdır. Sanat kişiyi kendi duygularından uzaklaştırır.

Sağlıklı ve uzun yaşamak için duygularınıza hakim olmayı öğrenmeli, tasadan uzak ve sakin bir yaşam tarzı geliştirip olaylara olumlu yaklaşmayı benimsemelisiniz. Neşeli olun, tasalardan uzak durun ve uzun yaşayın.

Doğayla Uyum İçinde Olun, Daha Uzun Yaşayın

Zhang Hude

Herkes uzun yaşamak ister. Artık bilim adamları insanların rahatlıkla 120 yıl ya da daha uzun süre yaşayabileceklerine inanıyorlar.

Geleneksel Çin Tıbbı, yüzyıllar boyunca her mevsim doğanın kanunlarını izleyerek daha sağlıklı olup daha uzun yaşayabilmemizi sağlayan yöntemler geliştirmiştir. Geleneksel Çin Tıbbı'nın ilk klasiklerinden olan Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği'nde, "kişinin sağlığını korumasının en bilge yolu doğada dört mevsim oluşan değişiklikleri uygulamak ve alışkanlıklarını ona göre düzenlemektir."

Hava durumundaki değişiklikler insan metabolizmasını ve vücut salgılarını etkiler. Bu değişiklikler ısı, nem, atmosferdeki basınç, rüzgarın yönü ve hızı, yağmur miktarı ve güneş ışınlarıdır. Güzel havalarda hastalıklar yayılmazlar. Ancak kötü hava koşulları hastalıklara davetiye çıkarır. Buna dayanarak Geleneksel Çin Tıbbı, insanların bedenlerini dört mevsim oluşan değişikliklere göre ayarlamasını sağlayacak benzersiz yöntemler ve önemli öğretiler geliştirmiştir.

Bahar Terapisi

İlkbaharda insanlar yatağa biraz daha geç girip daha erken kalkmalıdırlar. Sabahları açık havada alıştırma yapmak gereklidir çünkü temiz hava, ilkbahar esintisi ve ılık güneş ışınları kişinin daha olumlu duygularla dolmasını sağlar.

Çin'de şöyle bir söz vardır: "ilkbaharda ağır giysilerden kurtulmayı beklemeyin, ama sonbaharda daha sıkı giyinin." Bu sözden de anlaşılacağı gibi, bahar havası değişkendir. Hava ısındıkça cildimiz hava durumuna uymak için gevşer. Bu nedenle özellikle zayıf ve yaşlı insanlar kolaylıkla soğuk algınlığına yakalanabilir, bu da ileride gizli hastalıklara yol açabilir. Pekin Geleneksel Tıp Akademisi'nde 4806 hasta arasında

yapılan bir araştırmaya göre Mart ve Nisan aylarında kalp enfarktüsleri en üst düzeye ulaşmıştır. Bu nedenle özellikle yaşlı ve zayıf kişilerin bu dönemlerde üşüdüklerinde iyi giyinmeleri ve özellikle sırtlarını iyi korumaları gerekmektedir.

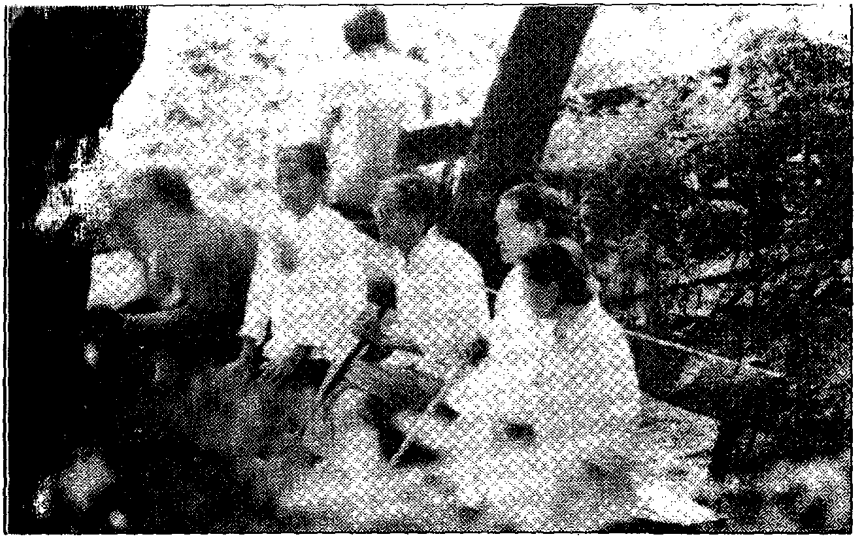
İlkbahar her şeyin canlandığı mevsimdir. Virüs ve mikroplar da doğadaki diğer canlılar gibi canlanarak ölümcül hastalıklara neden olabilirler. İlkbaharda şiddetli hastalıklardan korunmak için yatak odanızda bir yağ lambası içinde nane veya okaliptüs yağı yakın veya yastığınıza birkaç damla yağ damlatın. Bu odanızdaki havayı mikrop ve virüslerden temizleyecektir. Masaj etkisi yapan alıştırmaları da düzenli olarak yapmak faydalıdır. Zayıf ve yaşlı kişilerin özellikle bu dönemlerde havanın temiz olmadığı yerlerden (iyi havalandırılmayan kapalı mekanlar ve kalabalık yerler) uzak durması gerekir.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre ilkbaharda karaciğer fazla aktif olmamalıdır. Çok çalışan bir karaciğer dalağı zayıflatacak ve onun rolünü üstlenecektir. Bu nedenle ilkbahar aylarında karaciğeri güçlendirecek ekşi yiyeceklerin tüketimini azaltırken, dalağı güçlendirecek tatlı yiyeceklere ağırlık vermekte fayda vardır. (Burada 'tatlı olarak bahsedilen yiyecekler rafine-beyaz-şekerli yiyeceklerden çok kendiliğinden tatlı yiyeceklerdir, buğday, havuç, balkabağı gibi ç.n.) Protein, şeker, B ve C vitaminleri açısından zengin olan hurma dalak için iyi bir besindir. Çin'lilerin hurma ile ilgili şöyle bir sözü vardır: "Günde bir hurma yiyen kişi asla yaşlanmaz."

Yaz Terapisi

Doğa yazın son derece cömerttir. Yazın insanlar hava durumuna uyum sağlamalı ve kış için yaşam enerjisi ve hastalıklara karşı korunabilmek amacıyla güç toplamalıdırlar. Geleneksel Çin Tıbbı'na göre insanlar yazın geç saatte yatıp erken kalkmalıdırlar. Mutlu bir ruh hali içinde olup mümkün olduğunca sinirlenmemelidirler. Sağlıklı olabilmek için yaz aylarında deniz kenarında veya ormanda bir süre kalmakta fayda vardır.

Yazın sıcak havadan ve güneş ışınlarından zarar görmemek için günün en sıcak saatlerinde kapalı yerlerde olmak gerekir. Ayrıca sıcaktan bunalanların serinlemek amacıyla soğuk yerlerde oturmaları zararlıdır. Yaz aylarında tatlı-ekşi karışımı erik suyu çok faydalıdır. Yazın odalar (özellikle de yatak odası) iyi havalandırılmalı, ancak cereyanda kalma-



malı ve elektrikli havalandırma aletlerini yatak odasında bulundurmamalıdır. Yaşlı ve zayıf kişiler ağaç gölgesinde, su ve hava akımı olan yerlerin üzerinde uzun süre kalmamalıdırlar. Çünkü bu serinlik el ve ayaklarında uyuşmaya neden olabilir.

Geleneksel Çin Tıbbı, insanlara ilkbahar ve yaz aylarında içsel enerjilerini koruyup arttırmalarını tavsiye eder. İçsel enerjiyi korumak için fazla soğuk meyve ve sebzeler yememeye, soğuk içecekler içmemeye dikkat etmek gerekir. Her yemekte en azından bir sıcak yemek olmalıdır. Ayrıca içsel enerjiyi korumak için fazla yağlı yiyeceklerden kaçınıp, hafif ve kolay hazmedilen yiyeceklere ağırlık vermelidir.

Kansere Karşı Koymanın Sekiz Yolu

Liu Zhanwen

Günümüzde kanser ve kalp hastalıkları pek önemli hastalıklardandır. Dünyada yaklaşık 20 milyon kanserli hasta vardır ve her yıl bunların 5 milyonu hayatını kaybetmektedir. Çin'de her yıl kanserden 800,000 kişi ölmektedir ve bu ülkede ikinci derecede önemli ölüm nedenidir. Kanserin nedeni tam olarak belirlenememekle birlikte ona karşı eli kolu bağlı olduğumuzu söyleyemeyiz. Geleneksel Çin Tıbbı'na göre yaşamsal enerjinin eksik olması ve dolaşımındaki tıkanıklıklar kanserin en önemli nedenleridir. Yaşamsal enerjimizi koruyup sağlıklı ve dinç bir bedene sahip olduğumuzda kanserin gelişimini engelleyebiliriz. Burada kansere karşı koymak için sekiz yol önerilmektedir:

İyimser Olun

Bilimsel araştırmalara göre zihinsel nedenler kanserin baş nedenleri arasındadır ve olumsuz düşünceler bağışıklık sistemini zayıflatır, hastalığa karşı koruyucu olan T-lenfositlerinin işlevini zayıflatır. Sağlıklı bir yaşam sürmek için kişinin iyimser ve olumlu olması gerekir. Aniden öfkelenmekten kaçının, önemsiz şeyleri dert edinmeyin, ün ve kazanca önem vermeyin. Hayatınızı dengelemek ve zenginleştirmek için hobiler edinin.

Düzenli Alıştırma Yapın

Geleneksel Çin Tıbbı doktorlarına göre kan dolaşımının düzenli olması kansere karşı korunmak için önemlidir, çünkü kan dolaşımı düzenli olan birinin bağışıklık sistemi de güçlüdür. Bu etkiyi yaratmanın en iyi yolu alıştırma yapmaktır. Alıştırmalar kan dolaşımını ve metabolizmayı canlandırırlar. Bazı kanserli hastalar alıştırma yapmayı sürdürdüklerinde belirtilerin yok olduğunu söylemişlerdir. Orta yaşlı ve yaşlı ki-

şiler için en iyi alıştırmalar çigong, taici çüen, hafif koşu, yürüyüş ve yüzmedir. Alıştırma yapmak için en iyi zamanlar sabah ve akşam saatleridir. Alıştırma yapmayı sürdürün, sonuçtan siz de memnun kalacaksınız.

Temizliğe Önem Verin

Kanserin nedenleri arasında çevresel faktörlerin önemi büyüktür. Örneğin akciğer kanserinin ana nedenlerinden biri hava kirliliği, karaciğer kanserinin temel nedenlerinden biri de suyun kirli olmasıdır. Öyleyse çevresel temizlik hastalıklara yakalanmadan yaşamak için çok önemlidir. Kişisel hijyen de çok önemlidir. Atık gazlar, hava kirliliği, radyoaktif ışınlar uzak durmamız gereken dış faktörler arasındadır. Ayrıca enfeksiyonların en iyi şekilde tedavi edilmesi gerektiğinin de altını çizmek gerekir.

Doğru Beslenme

Bilim adamlarına göre kansere yakalanan kişilerin %50'si kanserojen maddeler içeren yiyeceklerle (katkı maddesi içeren tüm besinler, ki bunların arasında hazır çorbalar, konserve ürünler, gazlı içecekler, işlemden geçmiş tüm besinler sayılabilir. ç.n.) besleniyorlar. Bu nedenle kanserden korunmak için doğru beslenmek de çok önemlidir. Beslenmemizde farklı besinlere yer vermeliyiz ki, her tür vitamin ve minerali, yeterli miktarda protein, karbonhidrat ve lifi alabilelim. Doğru beslenmenin diğer bir kuralı da daha fazla meyve ve sebze tüketip hayvansal gıdaları (hayvansal yağlar dahil) ve sodyum içeren yiyecekleri (tuzlu hazır gıdalar, cipsler, çerezler, işlenmiş etler, konserveler vs. ç.n.) mümkün olduğunca soframızdan uzak tutmaktır.

İyi Çiğneyin, Yavaş Yutun

Sağlıklı bir bedene sahip olmak için yediklerimizi iyi çiğnememiz gerekir. Yiyecekleri iyi çiğnediğimizde ağızda daha fazla tükürük salgılanır ki, bu da besinlerin hazmedilmesi için gereklidir. Geleneksel Çin Tıbbı tükürüğe "güçlendirici jöle" der. Modern tıp da tükürüğün metabolizmayı farklı şekillerde etkilediğini, gelişmeye ve bağışıklık sistemini güçlü tutmaya yardımcı olduğunu kabul eder. Her lokmayı 30 saniye çiğnersek, kanserojen maddeler gücünü kaybeder. İyi bir çiğneme

alışkanlığı size hayatınız boyunca fayda sağlar. Takma dişleri olan yaşlı kişiler için çiğnemenin önemi daha da büyüktür.

Sağlıklı Gıdalar

Yediğiniz yiyeceklerin kalitesine dikkat edin. Bazı besin maddeleri bedenin bağışıklık sistemini güçlendirip kanser tedavisinde yardımcı olurlar. Yoğurt, süt, bakliyatlar ve mantarlar bunların arasındadır. Lahana, domates, salatalık, ıspanak, turp, havuç ve filizlenmiş tahıl ve baklagiller (soya filizi, maş filizi, buğday filizi gibi. ç.n.) önemli A ve C vitamini kaynaklarıdır ki, bu vitaminler bedeni kansere karşı korur. Sarımsak, tatlı patates ve bazı bitki çayları da (özellikle de yeşil çay ç.n.) kansere karşı koruyucu olarak kabul edilirler.

Sigara İçme, Alkol Tüketimini Azalt

Sigara bedene zarar verir. Dünya Sağlık Organizasyonu (WHO) sürekli olarak insanları sigara içmemeleri konusunda uyarmaktadır. Şarap kan dolaşımını canlandırır ve kaslarla eklemlerin gevşemesini sağlar. Yemekten sonra biraz alkol oranı düşük şarap içmek sağlığa yararlıdır. Ancak fazla alkol almak sağlığa zararlıdır. Özellikle de aç karnına içmek. Yaşlı kişiler ve kronik hastalığı olanların alkol tüketimini asgari düzeyde tutmaları gerekir.

Erken Teşhis

Kanser tedavi edilemez bir hastalık değildir. Erken teşhis ve tedavi kişiyi yeniden eski sağlığına kavuşturabilir. Günlük hayatta bedenin verdiği anormal sinyallere dikkat edip düzenli olarak kontrolden geçmekte fayda var. Kronik hastalıkların da bir an önce tedavi edilmesi çok önemlidir.

Sağlığı korumak ve gerekli önlemleri almak kanseri yenmenin pek önemli adımlarıdır. Yukarıdaki sekiz kurala dikkat ederseniz, sağlıklı olmamanız için hiç bir neden kalmaz.

Kanserle Savaşta Sarımsağın Rolü

Liu Jinzhou

Sarımsağın kanseri önlemede ve tedavi etmede rolü büyüktür. ABD'deki laboratuar araştırmalarına göre sarımsağın içindeki enzimler kanserli hücrelerin büyümesini önlemektedir. Çinli doktorlar da uygulamada aynı sonuçları elde etmişlerdir. Günümüzde sarımsağın kansere karşı korunmadaki önemi sürekli olarak vurgulanmaktadır.

Germanyum ve selenyumun da kanseri önlediği bilinmektedir. Sarımsakta bu iki iz elemanından da bol miktarda vardır. Sağlıklı bir insanın mide salgıları asidiktir. Ancak 40 yaşını aşmış kişilerde ve gastrite eğilimli olanlarda midenin daha az asidik olduğu görülür. Bu kişilerde midedeki PH değeri 5'e düşer ki bu durumda midede bakteri ve mantar oluşumu kolaylaşır. PH değerinin düşmesi nedeniyle kişinin yiyeceklerden aldığı nitrat da nitrite dönüşür, ki bu da en temel kanserojen maddelerden biridir. Buna karşın sarımsak bakteri ve mantar oluşumunu engeller ve dolayısıyla nitrit oluşumunu kontrol eder.

Kanserojen maddeler hemen hemen herkesin bedeninde bulunur. Buna rağmen bazıları kansere yakalanırken bazıları sağlıklı yaşamayı sürdürürler. Bu, kişinin hastalığa dayanma gücüyle ilgilidir. Pek çok ülkede insanlar sağlıklı olmak için sarımsak yerler. Sarımsakta bulunan enzimler yağların ve proteinin hazmedilmesine yardımcı olurlar. Bunun nedeni sarımsağın insanların iştahını açması olabilir. Sarımsakta bulunan glikosit kolesterolü kontrol eder ve dengede tutar. Japon doktorlar sarımsaklı karışımlarla tedavi edilen hücrelerin kanserli hücreleri vücuttan atabilmek için gerekli olan güce kavuşup bedenin bağışıklık reaksiyonu vermesine yardımcı olduğunu görmüşlerdir.

Araştırmalar göstermektedir ki, sarımsak yemek kansere karşı korunmada güvenli ve etkili bir yol. Shandong Bölgesi'ndeki Cangshan kenti ülkede en çok sarımsak yetiştirilen bölgedir. Bu bölgede yaşayanlar çok sarımsak yediklerinden dolayı ülkede mide kanserinden ölüm-

lerde Cangshan sonuncu sıradadır. Koreliler de sarımsağı çok severler ve Kore dünyada kanserden ölümün en az olduğu ülkedir.

Sarımsağın iyi çiğnenmesi içindeki garlisin enziminin tam anlamıyla harekete geçmesini sağlar ki, bu enzim vücuttaki bakteri ve mantarları temizleyen önemli bir enzimdir. Sarımsak pişirildiğinde içindeki enzimler yok olurlar. Ayrıca ısı sarımsağın içindeki diğer elemanlara da zarar verir. Ezilmiş sarımsak bekletilmeden yenmelidir ki etkisi azalmasın. Çiğ sarımsak yemeye alışkın olmayanlar sirke içinde bekletilmiş sarımsak yiyebilirler, ancak bu şekilde sarımsaktan yeterince faydalanamayacaklarını da bilmelidirler. Yetişkinler günde 4 diş sarımsak yerlerse, sonucu zamanla göreceklerdir.

Yüksek Tansiyonu Tedavi Etmek İçin Yemeniz Gerekenler

Zhang Hude ve Bao Xinchao

Geleneksel Çin Tıbbı insanın sağlığını korumasının çok önemli olduğunu sık sık hatırlatır. Beslenme sağlıklı bir beden için çok önemlidir. Qing Hanedanı'ndan bir doktorun dediği gibi, beslenme tedavisi herkesin uygulayabileceği bir tedavidir. Yan etkisi yoktur ve yiyecekler insana keyif verir.

Geleneksel Çin Tıbbı'nda -Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği'nde belirtildiği gibi-yüksek tansiyonun karaciğerle bağlantılı olduğuna inanır. Bu hastalık ayrıca yanlış beslenme ve içsel enerjinin düşüklüğünden dolayı oluşur. İstatistiklere göre yağlı yiyecekler yiyenlerin %8.1'i yüksek tansiyondan şikayet ederken hafif yiyeceklerle beslenenler arasında bu oran sadece %2.4'tür. Ayrıca zihinsel faaliyetleri yoğun olan kişilerde bedensel işlerde çalışanlara göre daha fazla yüksek tansiyon görülür.

Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Yüksek tansiyonu önlemek için üç noktaya dikkat etmeliyiz:

1. Az alkol, bol çay içmeliyiz. Fazla alkol kullanımı kalbin kasılma fonksiyonunu zayıflatır ve dolayısıyla iç organlardaki damarların kasılmasını arttırır. Bu da tansiyonu yükseltir. Çaydaki tanen E vitamini etkisi gösterir ve kılcal damar çeperlerini güçlendirir. Böylelikle yüksek tansiyonun kontrol edilmesi kolaylaşır. Düzenli çay içmek kilo kaybına da yardımcı olur. Ancak koyu çay kalp atışlarını hızlandırdığından fazla demli çay içmemek gerekir.
2. Hafif ve az tuzlu yiyecekler yemeliyiz. Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği'nde çok fazla tuz tüketiminin kan dolaşımını yavaşlattığı, hatta kanın rengini bile değiştirdiği yer alır. Yüksek tan-

siyon hastalarının az yağlı, kolesterolü ve kalorisi düşük yiyecekler yemeleri önerilir. Bu kişiler özellikle de tuz tüketimini azaltmalıdırlar. Hayvansal yağlar damar çeperlerinde tortuların oluşmasına neden olur ki, bu da tansiyonu yükseltir.

3. Bol bol sebze yiyin, bitkisel yağ ve bitkisel proteinleri tercih edin. Yumurtanın beyazı, balık ve baklagillerde yüksek miktarda protein vardır ki, bu da sağlık için gereklidir. Ancak bunları kararında tüketmek gerekir ki, ihtiyacımızdan fazla yağ alıp şişmanlamayalım. Bitkisel yağlar kolesterolün kolik asite dönüşmesini ve bedenden kolayca atılmasını sağlar. Böylece kolesterol düşer ve damarlardaki tıkanıklıklar azalır.

Yüksek Tansiyonu Önleyici Yiyecekler

1. Temel besinler

Mısır Lapası. Mısır lapası kabızlığa birebirdir. Mısır lapası yendiğinde kolik asit vücuttan atılır ve kandaki kolesterol oranı düşer. Mısır lapası yapmak için 1 su bardağı mısır ununu 3,5 su bardağı kaynar suya ilave edip düzenli karıştırarak yoğunlaşana kadar pişirin.

Kereviz Lapası. Yarım su bardağı pirinçle (esmer pirinç tercih edilmeli ç.n) birlikte doğranmış kereviz sapları ve kökleri tencereye konup 1-1.5 bardak suyla kısık ateşte pişirilir ve kahvaltıda ya da yemekte yenir. Araştırmalar kerevizin tansiyonu düşürdüğünü ve sakinleştirici bir etkisi olduğunu gösteriyor. Ayrıca kereviz yüksek tansiyonu olan hastalarda baş ağrılarını da geçiriyor.

2. Meyveler

Karpuz. Karpuzun (veya suyunun) idrar arttırıcı etkisi vardır ve tansiyonu düşürmeye yardımcı olur.

Muz. Muz tembel iç organları canlandırır. Yüksek tansiyonu olan hastalar günde 5 muz yiyebilirler.

Trabzon Hurması. Bu meyve tansiyonu düşürmeye yardımcı olur. Olgun hurmaları hafifçe pişirip sütle karıştırarak yiyebilirsiniz.

3. Bal

Günde iki kere (özellikle sabah aç karnına ve yemek aralarında, aç-

ken ç.n) yarım bardak ılık suya bir tatlı kaşığı bal koyup için. Bir süre düzenli olarak ballı su içmenin yararını kısa zamanda göreceksiniz.

4. Yemekler

Buharda pişmiş patlıcan. Yıkanmış iki adet patlıcanı biraz zeytinyağı ve tuzla kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirin ve yiyin.

Susam yağlı ıspanak. 250 gram ıspanağı yıkayıp doğrayın. 1-2 dakika kaynar suda haşlayıp üzerine susam yağı gezdirip yiyin.

5. Diğerleri

Sarımsak. Sabahları kahvaltıdan önce 1-2 diş sirkede bekletilmiş sarımsak yiyin. Sarımsağı içinde beklettiğiniz sirkeyi de içebilirsiniz. Bunu iki hafta düzenli olarak yaptığınızda tansiyonunuzun düştüğünü göreceksiniz.

Yer fıstığı. Yer fıstığı kabukları (iç kabuk) tansiyonu ve kolesterolü düşürür. Yerfıstığı kabuklarını kaynatın ve sabah akşam birer fincan için. Dilerseniz fıstık kabukları yerine bitkinin üzerindeki körpe yaprakları da kullanabilirsiniz. Ayrıca kavrulmamış yer fıstıklarını sirkede bekletip sabah akşam yirmişer adet yiyebilirsiniz. Yer fıstığının kendisi de tansiyonu düşürür.

Şeker Hastaları İçin Diyet

Zhang Hude

Şeker hastalığı bedende insülin salgısının az olmasından dolayı şeker metabolizmasının bozulmasıyla oluşur. Vücut şekeri normal olarak sindiremediğinde bu şeker kanda birikir ve bu şekilde kan şekeri yükselir. Kan şekeri böbrek eşiğini aştığında glikoz idrarla birlikte atılır.

Şeker böbreklerden atıldığında kendisiyle birlikte bol sıvı taşır ve böylece kişi daha çok idrara çıkar. Bu da su ihtiyacını arttırır. Fazla miktarda glikoz kaybedildiği ve bedende şeker yeterli miktarda kullanılamadığı için hasta sık sık açlık hisseder. Çabuk yorulur ve zayıflamaya başlar. Şeker hastalığı 40 yaşın üzerindeki kişilerde daha çok görülür. Ayrıca ofiste çalışanların dışarıda çalışanlara göre ve kentte yaşayanların da köyde yaşayanlara göre şeker hastalığına yakalanma riskleri daha yüksektir. Anne babadan birinde şeker hastalığı varsa, çocuklarda da görülme olasılığı yüksektir.

Geleneksel Çin Tıbbı, şeker hastalığını MÖ 200 yıllarından beri biliyor ve Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği'nin yazıldığı o yıllarda şeker hastalığı belirtileri de kaydediliyordu. Çin Tıbbı'na göre şeker hastalığının nedeni çok fazla yağ ve şeker tüketmektir, çünkü her ikisi de bedenin iç ısısını yükseltir. Şeker hastalığı ayrıca uzun süreli öfke, üzüntü ve diğer olumsuz duygulardan dolayı oluşabilir çünkü bu duygular içsel ateşe dönüşüp akciğerler, mide ve dalaktaki yin sıvıları yakar.

Şeker hastalığının tedavisindeki ilk aşama diyeti kontrol etmektir. Şeker hastaları karbonhidrat, tahıl ve şeker alımını azaltmalıdırlar. Basit şeker hastalıkları genellikle diyeti kontrol ederek tedavi edilebilir. İleri aşamadaki şeker hastalıkları bile bu şekilde belli bir düzeyde tutulabilir. Kısıtlanmayan bir diyet hastalığın daha da ilerlemesine neden olabilir. Bu nedenle şeker hastalarının beslenmelerine dikkat etmeleri şarttır.

1. Beslenme

Şeker hastaları şeker alımını kontrol etmelidirler. Şekerli gıdaları (tatlılar, meyve suları ve patates gibi) ya tamamen beslenmelerinden çıkarmalı, ya da çok az tüketmelidirler. Bu gıdaları tüketiyorlarsa, bunun yerine temel tahıl ve tahıl ürünü gıdaları (ekmek, makarna gibi) azaltmalıdırlar. Temel tahıl ve yan ürünlerinin günlük tüketimi çalışmayan kişiler için ortalama 200-250 gram, hafif işlerde çalışanlar için 250-300 gram, ağır işlerde çalışanlar için ise 400 gram veya üzeridir. Şeker hastaları ayrıca çok acı, çok soğuk ve sıcak yiyeceklerden de kaçınmalıdırlar.

Şeker hastalarının metabolizması düzenli çalışmadığı için proteinin çözünmesi daha hızlı olur ve büyük bir kısmı ziyan olur. Bu nedenle şeker hastalarının protein içeriği zengin gıdaları daha çok tüketmesi gerekir ki, bunların arasında süt, yumurta, balık ve et ürünleri gelir. Genellikle kilo başına 1-1.5 gram hesabıyla ihtiyacınız olan proteini hesaplayabilirsiniz. Normal bir şeker hastasının günlük yağ alımı da 50-60 gramı geçmemelidir. Kilolu olan hastalar için bu miktar 40 gramın altında olmalıdır. Damar sertliğini önlemek için şeker hastalarının bitkisel yağlar kullanması ve yüksek kolesterol içeren gıda maddelerinden uzak durması gerekir. Şeker hastaları daha az tahıl tükettikleri için B1 vitamini alımları da azalacağından bu vitamini diğer gıdalardan almaya özen göstermelerinde fayda vardır. Aksi takdirde sinir sistemi hastalıklarına yakalanma riskleri olduğu da unutulmamalıdır. Şeker hastaları taze meyve ve sebze yemelidir. Düzenli olarak az miktarda alınan doğal bal kan şekerinin düşürülmesine yardımcı olur.

Diyet yoluyla tedavi uzun bir süre alır. Bu nedenle doktorların hastalarını kontrol altında tutmaları gerekir.

2. Bitkisel İlaçlar

Geleneksel Çin Tıbbı şeker hastalarına akciğer ateşi ve mide ısısındaki zayıflıktan kaynaklanan böbrek zayıflığı derecesine göre reçete yazar. Bütün şeker hastaları için hafif yiyecekler önerilir. Tatlı, ağır, acı yiyeceklerden uzak durmaları ve alkollü içecekleri içmemeleri önerilir. Hemen hemen bütün şeker hastalarına uygun bir diyetle birlikte bazı bitkisel karışımlar verilir.

Üst-Beden belirtileri için reçete

Belirtiler: Ağız kurudur ve dil sıcaktır. Dilin üstü sarıdır ve kenarları ve ucu kırmızıdır. Nabız güçlü ve hızlıdır, hasta gerekenden fazla su içip idrara çıkar. Tedavi ateşi düşürmeye, akciğerleri nemlendirmeye, tükürük salgısını arttırmaya ve susuzluğu hafifletmeye yardımcı olmalıdır. Bunun için suluca bir armudu dilimleyip soğuk suya koyun ve üzerini örtüp 12 saat oda ısısında bekletin. Bu suyu gün içinde sık sık yudumlayın.

Orta-Beden belirtileri için reçete

Belirtiler: Hasta çok yer, çabuk acıkır ve susar, ancak kilo kaybeder. Bağırsaklarını boşaltmakta zorlanır, ancak sık sık idrara çıkar. Tedavide amaç midenin nemlendirilmesi, dışkılamanın kolaylaşması, yin'in dengelenmesi ve vücut sıvılarının korunmasıdır. Bunun için önerilen birinci reçete 100 gram 2 gün suda bekletilmiş canlı deniz tarağı (bir cins midye) ve 250 gram pelesenk (balsam) armuduyla yapılacak bir çorba. Hepsi içilecek. Araştırmalara göre pelesenk armudu soğuk bir yapıya sahip ve acı-tatlı bir tadı var. Kan şekerini düşürüp susuzluğu gidermeye, içsel ısı ve ateşi düşürmeye yardımcı olacaktır. Deniz tarağı tatlı-tuzlu ve soğuk bir yapıya sahiptir. Susuzluğu giderir, içsel ısı ve ateşi düşürür, yin'i arttırır, idrar akışını dengeler. Bu çorba özellikle mide ateşi ve yin zayıflığı belirtileri olan kişiler için iyidir.

Diğer bir reçete de çin hurması, maş fasulyesi ve *kudzu*'dan oluşuyor (bir sarmaşığın kökünden elde edilen nişasta benzeri toz. ç.n) Bunu hazırlamak için 10 çin hurmasını yarım saat sıcak suda bekletip 30 gram kudzu kökünü 2.5 su bardağı suyla kaynatmak gerekiyor. İçine 50 gram maş fasulyesi ekleyip 40 dakika fasulyeler yumuşayana kadar pişirip günde 2 kere birer kase içmek gerekiyor. Bu çorba günlük olarak hazırlanmalı.

Alt-Beden belirtileri için reçete

Belirtiler: Hasta sık sık idrara çıkar ve idrarı yoğun ve bulanıktır. Ağız kurudur, fazla tükürük üretemez ve dil kırmızıdır. Nabız zayıf ve hızlıdır. Tedavi vücut sıvılarını arttırıp kanı beslemeye ve böbrekleri güçlendirmeye yardımcı olur. (Bu gruptaki reçeteler bizde bulunması zor bitkilerle hazırlandığı için buraya almadım. ç.n)

Şeker Hastalığı İçin Geleneksel Fiziksel Terapi

Yuan Liren

Şeker hastalarında üç temel belirti gözükür: Sık yeme, sıvı alımı ve idrara çıkma. Geleneksel Çin Tıbbı bunun içsel ısıdan, yaşamsal enerji ve kan dolaşımının ilerleyen yaş nedeniyle azalmasından olduğuna inanır. Bu durumu düzeltmek için beslenme ve ilaç reçetelerinin dışında bazı hareketler de önerir. Fiziksel terapinin iki aşaması vardır:

Önce rahat bir kıyafet giyip yatağa sırt üstü uzanın. Sırtınızı gerip derin bir nefes alın. Nefes alırken yavaş ve derin bir nefes almaya dikkat edin ve nefesinizi 2 saniye tuttuktan sonra yine yavaşça bırakın. Nefes alıp verirken diliniz hafifçe damağınıza değmelidir. Beş kere nefes alıp verin.

Bu ilk aşamada kişi sessiz olmalı ve iyice gevşemelidir. Nefesine iyice konsantre olmalıdır ki, temiz hava yavaşça ciğerlerini doldursun. Bu alıştırmayı sabah kalktığınızda ve yatmadan önce yapın.

Bu yöntem basit görünmekle birlikte iç organları çalıştırır ve kan dolaşımını hızlandırıp metabolizmayı canlandırır. Derin bir nefes yaşam enerjisinin bedenin tüm bölümlerine ulaşmasına yardımcı olur. Enerji dalağa ulaştığında bu organı canlandırır. Böylece dalak kan ve yaşam enerjisinin dolaşımını hızlandırmaya yardımcı olur. Yaşam enerjisi düzenli aktığında ve beden sıvıları bol miktarda olduğunda ağız ve boğaz da nemlenir ve yin güçlenir, iç ısı düşer, bu da şeker hastalığı belirtilerini azaltır. Bu alıştırmaları yaparken fazla hareket ettiğinizi düşünmezsiniz, ancak esas hareket bedenin içinde olur ki, biz bunu göremeyiz.

İkinci alıştırma da yürüyüştür. Kişi sağlık durumuna göre 120 adımdan bin adıma kadar yürüyebilir. Yürüyüş alıştırmasında amaç bedeni çalıştırmak ve vücuttaki kanalları açmaktır. Kanallar açık olduğu zaman kan, yaşam enerjisi ve beden sıvılarının dolaşımı kolaylaşır, eklemler ve metabolizma güçlenir. Yürüyüş alıştırması nefes alıştırmalarıyla birlikte vücudu olduğu kadar iç organları da güçlendirir. Bu iki alıştırma özellikle yaşlı şeker hastaları için iyidir.

Unutulmamalıdır ki bu alıştırmalar yemek yedikten hemen sonra veya aç karnına yapılmamalıdır, çünkü bu zamanlarda kan ve yaşam enerjisi kolay tüketilir. Bu da vücuda zararlıdır. Eğer kişi alıştırmaları yaparken kendini yorgun veya zayıf hissediyorsa, kendini iyi hissedene kadar alıştırmaya ara vermelidir.

Bu fiziksel terapi şeker hastaları için önerilen diğer terapilere de olumlu etki yapar. Geçtiğimiz yıllarda bazı doktorlar bunun farkına varmaya başladılar. İsveç, Malmö'de doktorlar şeker hastaları için alıştırma programları hazırlamaya başlamışlar. Alıştırmalara başladıktan 3 ay sonra tüm hastaların durumunda belirgin bir iyileşme olmuş ve tedavinin sonunda tüm hastalar tamamen iyileşmişlerdir. Amerika'da yayınlanan Şeker Hastaları İçin Tedaviler (The Therapeutics of Diabetes) adlı kitapta da alıştırmaların normal tıbbi tedavilerle birlikte önerilmesi gerektiği yazar.

Çin'de bu fiziksel terapi bin yıldan fazladır kullanılmakta ve sonuç çok başarılı olmaktadır.



Güzellik İçin Geleneksel Beslenme Önerileri

Weng Weijian

Eski zamanlardan beri güzellik ve yaşamı uzatma çabaları insanların ilgisini çekmektedir. Dünyanın her yerinde pek çok farklı güzellik reçeteleri oluşturulmuştur. Shan Hai Jing adlı eski bir Çin tıp kitabında güzel görünmek için kullanılabilecek yiyecek ve bitkilerle ilgili uzun bir liste vardır.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre cildin durumu ve nefesin kokusu kişinin genel sağlığıyla ilgili pek çok şey söyler. Eğer bir insanın görünüşü iyi değilse, beden sıvılarında bir dengesizlik olduğu söylenebilir. Sağlıklı bir yaşam için iç organların işlevleri geliştirilerek bu denge sağlanabilir. Bu da daha sağlıklı ve daha iyi bir görünüş sağlar.

Aşağıdakiler ciltte görünen sağlıksız durumlardır. Her bir durum açıklandıktan sonra durumu düzeltecek reçeteler de verilmiştir:

Solgunluk

Yüzde aşırı solgunluk kansızlık, çocuk doğurduktan sonra görülen genel zayıflık, kan kaybı, yorgunluk, nefes darlığı, iştahsızlık, uykusuzluk, bacaklarda ödem, ishal veya diğer ciddi sorunların belirtileri olabilir. Bal, çin hurması ve yer fıstığından yapılan bir tonik solgunluğu gidermede faydalı olabilir. 100 gram çin hurması ve 100 gram yer fıstığı ılık suda bekletildikten sonra yumuşayana kadar pişirilir. İçine 200 gram bal eklenir ve suyu azalana kadar kaynatılır. Bu karışımdan düzenli olarak yemek canlılığı arttırır ve cilde renk verir.

Donuk Görünüş

Grimtrak ve fersiz bir cildi olan kişilerin ateşi, sırt ve bacaklarında ağrıları veya cinsel problemleri olabilir. Geleneksel olarak bu durumla-

rın, böbreklerin iyi çalışmamasından kaynaklandığına inanılır. Kestane ve lahanayla yapılan bir tonik böbreklere yararlıdır ve kişiyi canlandırır.

200 gram çiğ, kabuğu soyulmuş kestaneyi ortadan ikiye bölün ve 2,5 bardak suda yumuşayana kadar pişirin. İçine 200 gram doğranmış lahana ve biraz tuz ekleyin. Lahana piştikten sonra yoğunlaşması için suda eritilmiş mısır nişastasından biraz ilave edip nişasta pişene kadar karıştırarak pişirin. Bu karışımı düzenli olarak yiyin.

Pürüzlü Cilt

Pürüzlü ve buruşuk bir cilde sahip olan kişilerin beden ısılarının normalin üzerinde olduğuna inanılır veya bu durum ateşli bir hastalığın son dönemlerinde ortaya çıkabilir. Bu kişiler ayrıca boğaz kuruluğu, susuzluk, yorgunluk ve kabızlıktan şikayet ediyor olabilirler. Bütün bu belirtiler kan yoğunluğunun düşmesiyle veya yüksek beden ısısıyla bağlantılı olabilir.

Bambu filizi beden ısısını düşürür, deniz hıyarı da kan yoğunluğunu arttırmaya yardımcı olur. 200 gram deniz hıyarı ve 100 gram bambu filizi doğranır ve suda bekletilir. Daha sonra 2.5 bardak suda haşlanır, biraz tuz, soya sosu ve biraz mısır nişastası eklenerek çorba pişirir gibi karıştırılarak pişirilir. Bu çorba cilde yumuşak bir görüntü verir ve kuru ciltleri canlandırır.

Kırışıklıklar

Dalak ve böbreklerdeki düzensizliklerin alında, göz çevrelerinde ve boyunda erken kırışmaya neden olduğuna inanılır. Bu rahatsızlıklar aynı zamanda cildin gevşemesine ve hastanın olduğundan yaşlı gözükmesine yol açar. Hasta kolay yorulur, sırt ağrıları çeker ve bacaklar zayıf düşer.

Çin hurması yaşamı uzatmakla ünlüdür ve böbreklerdeki dengesizliklere de iyi geldiği bilinir. Ceviz, böbreklerle beyin için faydalıdır ve çin hurması da kanı kuvvetlendirir. Akdiken yemişi ve yeşil erik iştahı düzenleyip sindirime yardımcı olmak suretiyle dalağa ve mideye iyi gelir.

500 gram kabuğu soyulmuş tatlı çin patatesini iyice yumuşayana kadar haşlayıp ezin. Bir kek kalıbına yayıp üzerine ceviz, hurma, akdiken yemişi ve yeşil erik dilimleri koyup buharda pişirip balla servisini yapın.

Yüzde Şişkinlik

Sağlıksız böbrekler genelde yüzde ve bacaklarda şişkinlik yapar. Böbrek hastaları genelde solgun görünüşlüdürler, çok titrerler, sık idrara çıkarlar ve sırt ağrılarından şikayet ederler.

Kolza bitkisi idrar söktürücü bir etkiye sahiptir. Tavuk ve karidesle birlikte hazırlanacak bir çorba şişliklerin inmesine yardımcı olur.

Boyunda ve Gerdanda Şişkinlik

Akdiken yemişi kan dolaşımını canlandırarak yaşlı dokuların bedenden atılmasına yardımcı olur. Balda bol miktarda früktoz vardır ve basit şekerlere göre daha kolay sindirilir ve yağın depolanmasına şekerden daha az yardımcı olur. 500 gram çiğ akdiken yemişini yıkayıp saplarıyla çekirdeklerini çıkarın. Yumuşayana ve suyun çoğu çekene kadar kaynatın. 200 gram bal ekleyip biraz daha pişirin.

Gözkapaklarında Şişlik

Gözkapaklarındaki şişikliğin nedeninin kan yoğunluğu, yaşamsal enerjinin azlığı, vücuttaki nemin belli bölgelerde tıkanması ve kan dolaşımının zayıflığı olduğuna inanılır. Bu sorunlar yorgunluk, uykusuzluk ve bacaklarda şişlikle devam eder.

Mantar ve patlıcanla yapılan bir tonik bu sorunlarda faydalıdır. Bunun için önce 200 gram patlıcan kuşbaşı doğranır ve yağda kızartılır. 200 gram suda bekletilmiş mantar ile birlikte tavuk suyunda pişirilir. Şeker, soya sosu, tuz ve biraz mısır nişastası eklenip bir çorba hazırlanır.

Yağlı Cilt İltihabı

Nefesi kokan, mide rahatsızlıkları olan ve kanı ısınmış olan güçlü, genç ve orta yaşlı hastalarda görülür.

Pelesenk armudu ateş düşürmede ve bu problemde faydalıdır. 250 gram armudu yıkayıp çekirdeklerini çıkarıp dilimleyin, havuç şeritleriyle birlikte az yağda ve hızlı ateşte kavurun. Biraz tuz ve mısır nişastası ekleyip haşlanmış pirinçle birlikte servisini yapın.

Lekeli Cilt

Ciltte lekeler genellikle göğüs ağrısı, ishal ve dalak zayıflığı olan ha-

mile kadınlarda görülür. Bazen bu tür şikayetler hamilelikte kusmayla bağlantılıdır.

Dilimlenmiş limon ve bambu filizlerinin yumuşak uçlarıyla hazırlanacak bir güçlendirici sıvı karaciğer ve dalak için iyidir. Limon, bambu filizi ve 20 gram zencefille bir çay hazırlayın. Bütün malzemeyi toprak veya porselen bir kapta suyla kaynatın. Ateşten alıp biraz tuz ekleyin ve 24 saat beklettikten sonra sık sık bu çaydan için.

Sivilce

Sivilceler aynı zamanda böbrek, mide ateşi ve vücut neminin birikmesinden rahatsız olma olasılığı olan gençlerde görülür.

Gül Akne

Bu rahatsızlığı olan kişiler aynı zamanda nefesi kötü kokan ve idrarı sarı olan kişilerdir. Bu hastalar soğuk içeceklere bayılırlar. Rahatsızlığın nedeni temel olarak nemlilik ve akciğerlerle midede ısının artmış olmasıdır.

Zayıflama Diyeti

Zhang Suxin

Şişmanlığın en temel nedeni fazla kalori alınmasıdır. Alıştırma ve doğru bir beslenme reçetesiyle ilaçların yan etkileriyle uğraşmak zorunda kalmadan kilo verilebilir. Kilo vermek için fiziksel çaba gereklidir, çünkü alıştırmalar metabolizmayı harekete geçirir, fazla yağları yakar ve kas proteininin sentezlenmesine yardımcı olur. Ancak doğru bir diyetle tamamlanmazsa, alıştırmalar tek başına bir işe yaramazlar.

Burada size kilo vermenize yardımcı olacak öğütler vereceğiz:

1. Her gün aldığınız kalori miktarını en düşük düzeyde tutun. Size yeterli olacak kalori miktarı doktorunuzla birlikte karar vereceğiniz miktardır, ki, bu miktar sizin hareketliliğiniz ve kilo durumunuza göre günlük olarak saptanır. Fazla kilolu değilseniz, ihtiyacınız olan kalori miktarını kendiniz de deneyimle saptayabilirsiniz.

Normalin %20 üzerinde kilosu olanlar genelde kendilerini iyi hissetmezler, sürekli yorgun olurlar, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, yüksek tansiyon ve şeker hastalığı şikayetleri olabilir. Çabuk kilo vermek istiyorsanız, günlük beslenmeniz 800 kalorinin altında kalmalıdır. Eğer düşük kalorili beslenme rejimi işe yaramazsa, bir doktora danışmalısınız.

2. Günlük kalori alımını kısmak demek özellikle karbonhidrat ve yağ alımını kısmak demektir. Şekerli yiyecekler, hayvansal yağlar ve alkolden uzak durmak gerekir. Özellikle az kalorili, az yağlı tahıllar ve sebze size gerekli olan vitamini sağlayacaktır.

3. Günlük kalori miktarını azaltmak sadece vücuttaki yağı azaltmakla olmaz, aynı zamanda proteini de yakar. Bu nedenle yeterli protein alımına dikkat etmek gerekir. Kişinin protein ihtiyacı genelde kilo başına 1 gram olarak hesaplanır (günümüzde araştırmacılar kilo başına 0.45 gramın yeterli olduğunu söylüyorlar ç.n). En ideal protein kaynakları bakliyatlar, yumurta, süt ürünleri, kümes hayvanları ve balıktır.

4. Diyeti sürdürdüğünüz süre boyunca açlığı yatıştırmak için düşük kalorili çeşitli sebzelerden yiyin. Eğer bu işe yaramazsa, yağsız patlamış mısır gibi genişleyen yiyecekler yiyin.

5. Kuvvetli bir iştahı önlemek için gün içinde çok sayıda ama ufak öğünler yiyin. Günde 4-5 ufak öğün normal kabul edilir.

Pirinç İlaçtır

Du Lingfang

Bugünlerde pirinç beslenme uzmanlarının favorisi. Ekmeğin geleneksel bir besin olduğu Avrupa ve Amerikan ülkelerinde pirinç zayıflama ve tedavi amaçlı kullanılıyor.

Amerika Birleşik Devletleri'nde pirinç en iyi rejim yemeklerinden biri olarak kabul ediliyor. Hatta pirincin bedenin sağlığı ve güzelliği üzerindeki faydalarından bahseden kitaplar bile var. Bir Amerikalı doktor 1939 yılında pirinci şeker hastaları için hazırladığı tedavi programında kullandıktan sonra zayıflama diyetlerinde de kullanmaya başladı. Bir başka Amerikalı diyetisyen esmer pirincin kanseri tedavi eden bir besin olduğunu söylüyor.

Gerçekte pek çok klasik Çin tıp kitabında pirincin ilaç olarak kullanıldığı yer alır. Li Shizhen (1518-1593) The Compendium of Materia Medica'da (Tıbbi Maddeler Dergisi) pirincin tatlı ve serin bir doğası olduğunu, cennet ve yeryüzünün dengelenmiş hayat enerjisine sahip olduğunu ve mideyi canlandırdığını yazar.

Pirinç aynı zamanda besleyicidir de. Dalak, mide ve akciğerlere faydalıdır. Çinli doktorlar ilaçların pirinçle birlikte pişirilmesini isterler. Bu yöntem özellikle de nekahat döneminde midesi zayıf olan hastalar için iyidir. Çiğ pirincin yıkandığı su dondurulup daha sonra ağızda oluşan yaraları tedavi etmek için kullanılabilir. Çünkü bu su sürüldüğünde yaradaki yanma hissini geçirecek koruyucu bir tabaka oluşur.

Pirincin pişirildiği tencerenin dibinde kalan tabaka da hazımsızlık ve ishali tedavi etmekte, aynı zamanda dalak ve midedeki zayıflığı ve soğukluğu iyileştirmekte kullanılır. Çin'de kullanılan bir bitkisel ilaç olan "pirinç dibi hapı" bebeklerde hazımsızlığa karşı kullanılır. Singapur Ulusal Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, seyreltilmiş pirinç lapasının bebeklerde ishal ve su kaybına karşı Dünya Sağlık Organizasyonu'nca (WHO) önerilen ağızdan verilen elektrolitik çözeltiden (se-

rum fizyolojik) daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu sonuca dayanarak pirinç lapasının bebek ishallerine karşı standart tedavi olarak kabul edilen sıvıların yerine kullanılmasını önermektedirler.

Günümüzde yapılan beslenme çalışmaları pirincin amino asitler, doymamış yağ asidi, B vitamin ailesi, selüloz, kalsiyum, fosfor, magnezyum, selenyum ve demir gibi insan vücudu için çok gerekli pek çok maddeyi içerdiğini göstermektedir. Pirincin kalorisi ve yağ oranı düşüktür ve mideye doluluk hissi veren kompleks karbonhidratlar içerir ki, bu da şişmanlık tedavisinde kullanılmasının nedenlerinden biridir.

Kuzey bölgelerde yaşayan insanların da pirinç yemesi gerekir. Böylece dengeli ve farklı besinlerin bir arada bulunduğu bir diyeti uygulayıp gerekli vitamin ve mineralleri alabilirler. Genç anne, babaların, pirinç lapasının çocukların hastalıklara karşı dirençli olmalarını sağladığını özellikle hatırlaması gerekir.

Karaciğeri Sağlıklı Tutmak İçin Bahar Alıştırmaları

Yuan Liren

İlhbahar geldiğinde bütün varlıklar yeniden canlanırlar. Doğadaki değişiklik insanların aktivitelerini de etkiler. İnsanlar daha hareketli olurlar ve metabolizmaları canlanır. Bu da kan dolaşımının hareketlenmesini sağlar. Kan dolaşımının hızı kan yoğunluğunun mevsime uyum sağlamasına bağlıdır, iyi bir beslenme diyeti ise iyi bir sindirim ve emilim için gereklidir.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre bu fonksiyonlar, kanı üretip depolayan karaciğerle bağlantılıdır. Karaciğer aynı zamanda insanların duygularını da kontrol eder, sindirim ve emilim konusunda da önemli bir rol oynar. İnsanlar baharda doğadaki değişikliklere karaciğerlerinin fonksiyonunu canlı tuttukları oranda uyum sağlarlar. Bu nedenle Çinli doktorlar baharda karaciğeri koruyacak alıştırmaların yapılması gerektiğine inanırlar.

Karaciğeri korumanın pek çok yolu vardır. Öncelikle insanların mutlu ve pozitif olmaları gerekir. Depresyon ve öfke karaciğere zarar verir. Erken kalkıp geç yatan kişiler canlı ve hareketli olurlar. Yaşamsal enerjinin canlı, kan dolaşımının düzenli olması için baharda sıcak tutan rahat, pamuklu giysiler giymek gerekir. Buğday, hurma, portakal, yer fıstığı, soğan ve kişniş bahar aylarında sofralarda yer verilmesi gereken yiyeceklerdir. Çiğ ve soğuk besinler mide ve dalağa zarar verdiklerinden minimum tüketilmelidirler. Doğadaki canlılığı daha fazla hissedebilmek için mümkün olduğunca dışarıda yapılan aktivitelere katılmak iyi gelir. Alıştırmalar yavaş ve yumuşak olmalı, bedeni çok yormamalıdır. Baharda çimenler yeşerdiğinde doğa yürüyüşleri yapmaya başlayın, ormandaki kuş cıvıltılarını dinleyin, su kenarındaki manzaranın tadını çıkarın. Bu aktiviteler sizin endişelerden uzaklaşmanızı ve sakinleşmenizi, eklemlerinizin çevikleşmesini ve daha fazla temiz hava almanızı sağlayacaktır.

Basit Karaciğer Koruma Alıştırmaları

1. Esnetme. Sabah erken bir saatte kalkıp bedeninizi esnettiğinizde kendinizi iyi hissedersiniz. Esnetme hareketleri bedeninize de iyi gelecektir. Bütün bir gece uyuduktan sonra insan kendini zayıf ve tembel hisseder. Kan dolaşımı daha yavaştır. Nefes alıp verirken kollarınızı ve bacaklarınızı esnetmek, belinizi ve karnınızı hareket ettirmek daha fazla temiz hava almanızı ve uyuşukluktan kurtulmanızı sağlayacaktır. Yaptığınız bu alıştırma kan dolaşımını ve yaşam enerjinizi canlandıracak, bedeninizdeki kanalların açılmasını sağlayacaktır. Vücudu esnetmek yorgunluğu önler, uyku sersemliğinden çıkarır, bedeni güçlendirir ve çevikleştirir.

Geleneksel Çin Tıbbı "kişi yatakta yatarken kanın karaciğerde durduğunu ama hareket ettiğinde vücutta dolaştığını" söyler. Esnetme kan dolaşımını harekete geçirir, bedeni canlandırır ve sizi uyandırır. Bu aynı zamanda karaciğeri de canlandırır. Esnetme hareketleri uykudan önce de yapılabilir. Yaşlılar bu şekilde kas ve tendonların esnekliğini arttırır ve daha dinç olurlar.

2. Beli çevirirken avuç içleriyle bastırma hareketi. Dik olarak yatağın kenarına oturun ve bacaklarınızı açın. Ellerinizi bacaklarınızın arasında avuç içleri aşağıya bakacak şekilde birini diğerinin üzerinde tutun. Kollarınız gergin olsun. Ellerinizi aşağıya doğru bastırırken bedeninizin üst kısmını dört kere yavaşça bir sağa bir sola çevirin. Dönüş için bedeninizi fazla zorlamamalısınız. Dönerken hafifçe zorlandığınızı hissetmeniz yeterlidir. Bu hareket de esneme hareketiyle aynı etkiye sahiptir. Yaşam enerjisi ve kan dolaşımını canlandırır, eklemleri çevikleştirir.

3. Oturma pozisyonu. Bir eliniz diğerini tutarken ellerinizi göğsünüzün önüne getirin ve 4 kere ileriye doğru uzatın. Dağa sonra avuç içlerini beş kere yukarıya ve aşağıya doğru çevirin. Esneme hareketini yaparken nefes alın ve gevşeme sırasında verin.

Kalbi Sağlıklı Tutmak İçin Yaz Alıştırmaları

Yuan Liren

Bütün varlıkların en verimli olduğu ve insan metabolizmasının en etkin olduğu mevsim yazdır. Uzun günler, kısa geceler ve sıcak havada insanlar açık havada daha çok vakit geçirir ve daha az uyurlar. Fazla harekete bağlı olarak fazla enerji harcandığında da kan dolaşımı daha hızlı olur, daha fazla terlenir ve kalbin üzerindeki yük artar. Bu durumda kalbin bakımını unutmak tehlikelidir. Bu yüzden Geleneksel Çin Tıbbı yaz aylarında kalp bakımına çok önem verir.

Kalbi korumanın pek çok yolu vardır. Örneğin akşamları geç yatıp sabah erken kalkmak; hafif giyecekler giyip terledikçe kıyafet değiştirmek; daha az sıcak ve daha çok ekşi, tatlı ve baharatlı yiyecekler yiyerek fazla terlemeyi telafi etmek; ve ruhsal olarak da pozitif olmak gerekir. İşte size kalbi sağlıklı tutma alıştırmaları:

1. Dik oturun. Kollarınızı bacaklarınızın arasına koyun. Düzenli olarak nefes alın. Ellerinizi yumruk yapıp yumruklarınızı sıkarken nefes verin, ellerinizi gevşetirken nefes alın. Bu hareketi ara vermeden altı kere yapın.

Bu alıştırma yaşam enerjisi ve kan akışını düzenler. Nefesle bağlantılı olarak güç harcamak yaşam enerjisinin dolaştığı kanalların normal fonksiyonu için faydalıdır. Yumruğunuzu sıktığınızda parmakların hareketi avuç içlerindeki *laogong* (emek sarayı) noktalarına masaj yapar. Bu da kalbin bakımı için faydalı bir harekettir.

2. Dik oturun. Sol elle sağ bileğinize baskı yapın. Düzenli olarak nefes alın. Her iki kolunuzu da ağır bir şey kaldırıyormuşçasına başınızın üzerine kaldırın. Kollarınız yukarıdayken nefes verin, aşağı indirdiğinizde nefes alın. Bu hareketi 10-15 kere yapın. Daha sonra sağ elinizi sol bileğinize bastırıp aynı hareketi 10-15 kere tekrarlayın.

Bu alıştırma yaşam enerjisi ve kan dolaşımını düzenleyen ana ve yar-

dımcı kanalların fonksiyonuna yardımcı olur, ayrıca kol kaslarıyla eklemlerini canlandırır.

3. Dik oturun. Ellerinizi kavuşturun. Sağ dizinizi kırıp ellerinizin arasına alın. Ellerinizle dizinize baskı uygulayın ve bırakın. Aynı hareketi sol dizinizle de tekrarlayın. Bu hareketi 6 kere yapın.

Bu alıştırma göğüs bölgesindeki rahatsızlıklara iyi gelir ve kişiyi rahatlatır. Ayrıca bu bölgedeki kasları canlandırır.

4. Dik oturun. Kollarınızı dizlerinizin üzerine bırakın. Gözlerinizi kapatın ve düzenli olarak nefes alıp verin. Ağzınızı hafifçe kapatın ve bir süre sessiz oturun. Ağzınızda tükürük biriktiğinde onu üç defada yutun. Daha sonra dişlerinizi 10-15 kere birbirine kenetleyip gevşetin.

Bu alıştırma sinirleri sakinleştirir, dişleri güçlendirir ve dalağın fonksiyonunu canlandırır.

Hatırlanması gereken noktalar: Bu alıştırmaları sakin, serin ve temiz hava alabileceğiniz bir yerde yapın. Hareketleri yapmak için en iyi zamanlar sabah yataktan kalktığınızda ve yatmadan önceki saatlerdir. Yaşlılar, zayıf kişiler ve kalp sorunu olanlar yaz aylarında bu alıştırmaları daha çok yapmalıdırlar.

Akciğeri Sağlıklı Tutmak İçin Sonbahar Alıştırmaları

Yuan Liren

Sonbahar geldiğinde hava serinlemeye başlar. Değişken iklimi olan yerlerde yaşayanlar bu mevsimde daha çok soğuk algınlıklarına yakalanırlar, daha çok öksürük ve astım görülür. Uzun zamandır astımı olan kişiler bu mevsimde astım nöbetleri geçirirler. Geleneksel Çin Tıbbı havanın insan sağlığı üzerindeki etkilerini gözler ve sonbaharda akciğerlerin yaşam enerjisinin zarar görebileceğine inanılır. Bu yüzden havadaki değişiklikleri izleyip akciğerlerin yaşam enerjisini koruyarak soğuk algınlıkları ve öksürüklerin önüne geçileceğini söyler.

Akciğerleri korumanın pek çok yolu vardır. Örneğin erken yatıp erken kalkmak. Erken yatmak soğuk algınlıklarına karşı bir önlemdir, erken kalkmak ise temiz havayı daha çok yaşayabilmek için gereklidir. Havadaki değişikliklere uygun giyinmek, yeterli sıvı alıp daha sıcak ve az baharatlı yiyecekler yemek de önlemler arasında sayılabilir. Buradaki alıştırmalar sonbaharda akciğerlerinizi korumanıza yardımcı olacaklardır:

1. Gevşek bir şekilde dik oturun. Düzenli olarak nefes alıp verin. Bacaklarınızı doğal olarak çapraz hale getirin, ellerinizi belinize koyun ve belinizi bükün. Yeniden başladığınız pozisyona dönün. Bu hareketi beşerli 3 set olarak yapın.

Hatırlanması gereken noktalar: Kollara yeteri kadar güç verin. Yukarı hareket ederken nefesinizi tutun. Belinizi mümkün olduğunca çok bükün. Bacakları çapraz biçimde tutmamızın nedeni bedeni dengelemek için bacakları kullanmamaktır. Bacaklar yerine kollarınızı kullanmalısınız. Bu hareket akciğerlerin yaşam enerjisini düzenler, akciğer kanalının çalışmasına yardımcı olur ve akciğerlerin fonksiyonunu güçlendirir.

2. Sakin bir şekilde oturun. Beliniz ve sırtınız gevşek olsun. Gözlerinizi hafifçe kapatın. Gevşek bir yumruk yapın ve sırtınızın ortasına ve yanlarına beşer kez vurun. Vuruş sırasında nefesinizi tutun. Ardından dişlerinizi 10 kere birbirine kenetleyip gevşetin ve yavaşça tükürüğünüzü yutun.

Hatırlanması gereken noktalar: Sırtınıza iki yöne doğru vurun: yukardan aşağıya ve aşağıdan yukarıya. Önce sırtınızın orta kısmına vurun, sonra yanlara. Bu hareket akciğerlerdeki enerji akışını düzenler ve tıkanıklıkları önler, sırttaki kanalların hareketini düzenler, soğuk algınlıklarına karşı korur, mide ve akciğerler için faydalıdır.

3. Dik olarak oturun veya ayakta durun. Başınızı yukarı kaldırın ve boynunuzu esnetin. Elinizi boynunuzdan göğüs kafesinize doğru sürterek indirin. Bu hareketi her seferinde yirmi kere olmak üzere 3 kere tekrarlayın.

Hatırlanması gereken noktalar: Baş parmakla diğer parmakları ayırın ve arasında kalan kısımla boyna bastırın ve elinizi aşağıya doğru indirin. Çok bastırmadan, ama çok da hafif olmayan bir şekilde masaj yapın. Bu hareket boyna faydalıdır, öksürüğü rahatlatır ve balgamı azaltır.

4. Nefes alıştırması. Havadar bir yerde oturun veya ayakta durun. Düzenli olarak nefes alıp verin. Yavaşça burnunuzdan nefes alın. Akciğerlerinizi havayla doldurduğunuzda içinize çektiğiniz havayı yavaşça boşaltın. Nefes verirken yumuşakça 'sssss' sesi çıkartın. Bütün havayı boşalttıktan sonra yeniden burnunuzdan nefes alın. Bu alıştırmayı 24-36 kere tekrarlayın. Düzenli olarak yaptığınızda nefes darlığına, öksürük ve astıma iyi geldiğini göreceksiniz. Nefes alıştırması aynı zamanda akciğerleri güçlendirir ve soğuk algınlığına karşı koruma sağlar.

Sonbaharda yukarıda verilen alıştırmaları düzenli olarak yapmak soğuk algınlıklarına karşı koruduğu gibi, öksürüğü yumuşatır, balgamı azaltır ve akciğerleri güçlendirir. Kronik öksürük ve astımı olanlar bu alıştırmaları düzenli olarak yaptıklarında ağrılarının azaldığını ve nöbetlerin seyrekleştiğini göreceklerdir.

Böbrekleri Sağlıklı Tutmak İçin Kış Alıştırmaları

Yuan Liren

Soğuk kış günlerinde bütün canlıların metabolizması zayıflar. Yaşlı ve zayıf bünyeli kişiler soğuğa karşı daha dayanıksızdırlar. Geleneksel Çin Tıbbı'na göre bu yang enerjisinin azlığından kaynaklanır. Çin'in ilk tıbbi kitabı olarak sayılan Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği, yang enerjisini dünyayı aydınlatıp ısıtan güneşe benzetir. Güneş olmadan dünyadaki hiç bir canlı yaşayamaz. Aynı şekilde yang enerjisi olmadığında da hayat durur.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre yang enerjisi böbrekler tarafından üretilir. Doğumdan itibaren böbrekler yaşam kaynağı olarak bilinirler, ayrıca doğurganlığın da sorumlusudurlar. Böbrekler aynı zamanda besin özlerinin de depolandığı yerdir. Kişinin sağlıklı ya da hasta olması böbreklerin güçlü veya zayıf olmasıyla bağlantılıdır. Soğuk kış günleri geldiğinde beden soğukla başa çıkmak için yeterli miktarda enerji ve kaloriye ihtiyaç duyar. Eğer kişinin böbrekleri zayıfsa, yang enerjisi de zayıf demektir ki, böyle kişilerde baş dönmesi, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, sırt ağrıları görülebilir, hatta kişi idrarını tutamayabilir. Öyleyse böbrekleri beslemek için yapılacak alıştırmalar sadece bazı hastalıkların önünü kesmekle kalmayacak, aynı zamanda kişinin daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır.

Böbrekleri beslemenin pek çok geleneksel yöntemi vardır. Kış aylarında günler kısa ve geceler uzundur. Öyleyse yatağa daha erken girmek ve daha geç kalkmak iyi olacaktır. Mümkün olduğunca fazla güneş görmek de bedenin sıcak kalmasına yardımcı olur. Kışın yüksek kalorili yiyecekler yemek ve bedeni rahat tutacak ve ısıtacak kıyafetler giymek önemlidir. Yaşlı ve zayıf kişiler böbreklerini ısıtmak için haşlanmış koyun eti, tavuk çorbası ve ördek eti yemelidirler. Aşağıda böbreği canlandıracak basit alıştırmalar verilmektedir:

1. Bacaklar omuz genişliğinde açık olacak şekilde oturun. Ellerinizi parmaklarınız yukarıya bakacak şekilde kulak hizasına kadar kaldırın, başınızın üzerine çıkana kadar kaldırmaya devam edin ve aşağıya indirin. Bu hareketi günde dörtlü setler halinde dört kere yapın.

Dikkat edilmesi gereken noktalar: Bu hareketi yapmadan önce gevşeyin. Ellerinizi yukarı kaldırırken nefes alın ve indirirken nefes verin. Hareketi yumuşakça yapın. Bu hareket eklemleri canlandırır, ana ve yan kanalları açıp kan dolaşımını canlandırır, yaşam enerjisinin *dantian* (dantien, en bilineni göbek deliğinin üç parmak kalınlığı kadar altında yer alır) akupunktur noktasında toplanmasına yardımcı olur, nefes darlığına da iyi gelir.

2. Dik olarak oturun. Sol elinizi sol uyluğunuzun üzerine koyun. Sağ dirseğinizi eliniz havaya bakacak şekilde kırın ve elinizde bir şey varmışçasına dört kere havaya kaldırıp indirin. Aynı hareketi sol elinizle tekrarlayın. Bu hareketten fayda sağlamak için günde dört kere yapın.

Dikkat edilmesi gereken noktalar: Elinizi hızla yukarı kaldırırken nefes alın ve nefes verirken bacağınızın üzerine bırakın. Bu hareket de birinci hareketle aynı faydaları sağlar.

3. Dik oturun. Bedeniniz dik ve bacaklarınız gevşek olsun. Gövdenizi sola ve sağa dörder kere döndürün. Ardından bacaklarınızı onar kere ileri geri sallayın.

Dikkat edilmesi gereken noktalar: Bu hareketi yaparken bedeniniz rahat durumda olsun ve hareketi yavaşça, zorlamadan yapın. Sola ve sağa dönerken bedeninizi dik tutun. Bu hareket böbrekleri canlandırır ve sırtınızı güçlendirir.

4. Bel kısmı rahat bir kıyafet giyin ve dik oturun. Ellerinizi ısıtmak amacıyla birbirine hızla sürtün. Isıttığınız ellerinizi sırtınıza koyun ve aşağı-yukarı hareketlerle sırtınıza masaj yapın. Sırtınız ısınana kadar hareketi sürdürün. Bu hareket böbrekleri ısıtır, sırtı güçlendirir, kan dolaşımını canlandırır ve kaslarla eklemleri gevşetir.

5. Ayakta durun. Uyluklarınızı birleştirin, bilek kemikleriniz birbirine değsin. El bileklerinizi göğsünüzün üzerinde çapraz yapın ve iyice yukarı kaldırın. Sonra ellerinizle yere değene kadar yavaşça eğilin. Kollarınızla dizlerinizi kavrayarak yere çömelin

ve nefes verin. Bu hareketi 10 kere yapın. Bu hareket böbrekleri canlandırır, yaşam enerjinizi, sırtınızı ve dizlerinizi güçlendirir, ana ve ara kanalları açar. Ayrıca baş ağrısı, dizlerde zayıflık, iktidarsızlık, vajinal akıntı, baş dönmesi ve yaşam enerjisi eksikliği gibi böbrek ve mesaneyle bağlantılı rahatsızlıklarda faydalıdır.

Alkollüyken Cinsel İlişkiye Girmeyin

Zhang Hude

Sarı Hükümdar'ın Dahiliye Klasiği'ne göre insan yaşamını kısaltan nedenlerden biri de alkollüyken cinsel ilişki kurmaktır. Uzun yaşamıyla tanınan efsane Peng Zu şöyle der: "yalnız uyumak yaşamı uzatan toniklerden yüz doz almaktan iyidir."

Alkol, eski dönemlerden beri popüler bir içecektir. Az miktarda alkol almak kan dolaşımını canlandırır, ilaçların etkisini arttırır, iştahı dengeler ve yorgunluğa karşı iyidir. Geleneksel Çin Tıbbı, hastalıkları tedavi etmek için alkol ve bitki ekstrelerinden yapılmış likörler kullanır. Genel anlamda bakıldığında kararınca içilmesi zarar değil, yarar sağlar. Ancak fazla miktarda alkol almak, hele de alkollüyken cinsel ilişkiye girmek insan sağlığına son derece zararlıdır. Bunun nedeni insanların alkollüyken davranışlarını kontrol edememesi ve cinsel ilişkinin onları fazlaca heyecanlandırmasıdır. Bu heyecan bedenimizdeki yaşam özlerini -yaşamın ve yaşamsal enerjinin kaynağı olan çi gibi -tüketir.

Geleneksel Çin Tıbbı, erkeklerin sağlığı için spermin çok önemli olduğuna inanır ve onu yaşamı korumanın anahtarı olarak kabul eder. Sichuanlı bir geleneksel tıp doktoru olan Luo Mingshan (110 yaşındadır), "sperm erkeklerin kolay kolay kaybetmemeleri gereken bir hazinedir. Onu korumak yaşamı korumaktır ve bu şekilde bir erkek yaşlanmayı geciktirebilir," demiştir. Uzun yaşamasının sırrı sorulduğunda güler ve şöyle der: "Sizin için benim 100 yıldan fazla yaşamamın sırrını anlamak kolay değildir, çünkü ben dağları ve ırmakları güzel bir eşten daha çok severim." Modern bağışıklık bilimi de, alkollüyken sık cinsel ilişkiye girmenin bağışıklık sisteminin fonksiyonunu zayıflattığını, fazla heyecana neden olduğunu, fazla enerji harcandığından dolayı organların fazla işlediğini kanıtlar.

Atalarımız mevsimlere göre cinsel ilişki sıklığının nasıl olması gerektiğini bilirlerdi. Örneğin kışın fazla sperm harcanmamalıdır. Yuan

Dönemi'nde yaşamış olan Zhu Danxi (1281-1358) adlı doktora göre "yazın erkekler yalnız uyumalıdır." Tang Dönemi'nde yaşayan Sun Simiao'ya göre "20 yaşında erkekler dört günde bir boşalmalı, 30'unda sekiz günde bir, 40'ında 16 günde bir ve 50'sinde 21 günde bir." Sperm ilkel çoğalma hücrelerinden oluşur ve olgunlaşması 60 gün sürer. Döllleme yeteneğini kazanması için de 10 gün epididimis'te bekletilir. Meni ve prostat sıvıları da belli süreler içinde birikirler. Yaşlandıkça üreme kapasitesi azalır, bu nedenle yaşlı kimseler cinsel ilişkiye daha seyrek girmelidirler. Yukarıda verilen sıklıklar fizyoloji kanunlarına göre saptanmıştır.

Yaşam süresini uzatmak için insanların alkollüyken cinsel ilişkiden kaçınmaya dikkat etmesi gerekir. Bu sadece kendi sağlıklarını değil, çocuklarının sağlığını da tehlikeye atar. Araştırmalara göre alkollü birleşme sonucu doğan çocuklarda akıl hastalıkları, yüksek tansiyon, ülser ve bazı diğer hastalıkların görülme olasılığı diğerlerine göre daha yüksektir. Yaşlı insanlar yaşam enerjisi ve beden fonksiyonlarının zayıflamış olması nedeniyle özellikle de alkollüyken cinsel ilişkiden kaçınmalıdırlar.

Bazı Geleneksel Çin Tıbbı doktorlarına göre erkekler 60 yaşından sonra cinsel ilişkiden uzak durmalıdır. Sonuçlar kontrollü cinsel hayatın, daha geç evlilik ve az sayıda çocuğun insan sağlığı için faydalı olduğunu gösteriyor. Çin'de, pek çok hükümdar içkiye ve kadınlara düşkünlüklerinden dolayı erken yaşta öldüler. Diğer yandan, Sichuan Bölgesi'nde yüz yaşını aşmış 72 kişi arasında yapılmış olan anket sonuçlarına göre %20'si cinsel hayatlarını kontrol altında tutmuş ve aile planlaması ilkelerine uymuş, 14 tanesi 40 yaşından sonra evlenmiş, 23 tanesinin sadece bir çocuğu var ve 32 tanesinin hiç çocuğu yok.

Alkollüyken cinsel ilişkiye girmenin sağlığa olan zararları diğer ülkelerde de kanıtlanmıştır. Örneğin Venedikli bir milyarder, kadınlara ve içkiye olan düşkünlüğünden dolayı 35 yaşında ölümün eşiğine gelmiş, doktorunun tavsiyesi olan cinsel hayatı ve içki tüketimini kontrol etmeye başladıktan sonra sağlığına kavuşmuş ve bir 50 yıl daha yaşamıştır. İleri yaşlarında deneyimlerini anlattığı Nasıl Yüz Yıl Yaşanır (How to Live a Hundred Years) adlı bir kitap yazmıştır.

Yaşam değerli, ancak o derece de kısadır. Kendinizin ve çocuklarınızın mutluluğu için alkollüyken cinsel ilişkiye girmeyin.

Hava Banyosu, Tedavi Banyosu ve Kuru Banyo

Lu Zhanwen

Hava banyosu, tedavi banyosu (suya konan bitkisel ilaçlarla banyo yapmak) ve kuru banyolar (bedene avuç içleriyle yapılan masaj) Çin'de çok uzun yıllardır uygulanmaktadır. Bu tür banyolarla insanlar hastalıkları önlüyor, oluşan hastalıkları tedavi ediyor ve sağlıklı kalıyorlar. Bahsedilen banyolar hem basit, hem de yapması çok kolaydır.

1. Hava Banyosu

Bu banyo, vücut ısısını yükseltip merkezi sinir sisteminin fonksiyonlarını düzenlemek, soğuğa karşı dayanıklılığı arttırmak ve bağışıklık sistemini harekete geçirmek amacıyla çıplak olarak serin havaya çıkarak uygulanır. Bir Çin atasözü şöyle der: "sağlıklı kalmak istiyorsanız, sık sık soğuk havaya çıkın."

Modern araştırmalar gösteriyor ki, hava banyosu iç organların fonksiyonunu arttırır ve kanda hastalıklara karşı beden direncini arttıran maddenin oluşumunu hızlandırır. Bunun nedeni de temiz havada negatif iyonların fazla olmasıdır. Negatif iyonlar merkezi sinir sistemini düzenler, beyin kabuğunu (cerebral cortex) canlandırır, metabolizmayı hızlandırır, oksidasyon sürecini yavaşlatır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Çin'de ve diğer ülkelerde hazırlanan raporlara göre negatif iyon banyosu yaptırılan bronşlarla bağlantılı astım hastalarında iyileşme oranı %80'dir.

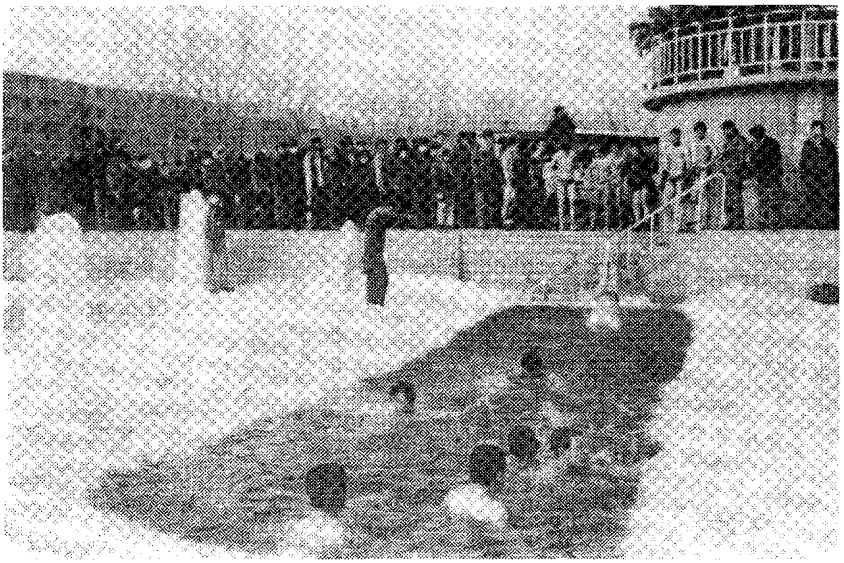
Günde yarım saat negatif iyon banyosu yapmak şoförlerin kaza yapma olasılığını azaltır, öğrencilerin başarısını arttırır ve atletlerin yarışmalardan daha iyi sonuçlar almalarını sağlar. Hava banyosu, bronşit, astım, tüberküloz, hepatit, kansızlık ve kalp hastalıkları gibi pek çok hastalığın tedavisinde kullanılabilir. Sık uygulanan hava banyoları hastaların iyileşme hızını arttırır.

Hava banyosu çok basittir ve her zaman, her yerde yapılabildiği gibi normal iş ve fiziksel alıştırmayla birlikte uygulanabilir. Genel olarak yaz aylarından itibaren düzenli olarak hava banyosu almaya başlamak iyi olur. Sabahları yürüyüş, koşu, taici çüen gibi alıştırmaları yapabileceğiniz, havası temiz bir yer bulun. Üzerinizde sadece atlet ve şort olsun. Sonbahar geldiğinde mümkün olduğunca az kıyafetle dışarıda daha uzun süre kalmaya çalışın. Her banyonun süresi havaya ve fiziksel durumunuza göre saptanmalıdır. Bu süre soğuktan titreyeceğiniz kadar uzun olmamalıdır. İç mekanda alıştırma yapıyorsanız, odanın iyi havalandığından emin olmalısınız. Yaşlı insanlar için oda sıcaklığı 15 derecenin altında olmamalıdır. İdeal hava sıcaklığı 20 derecedir.

2. Tedavi Banyosu

Bu tür banyolar Çin'de çok eskiden beri uygulanır. Bunun için bitkilerle hazırlanmış çaylarla vücut yıkanır veya bu çayın konduğu kaynar su buharında oturulur. Bu yöntem 2000 yıl önce kayıtlara geçmiştir. 11. yy.da Zhou Hanedanlığı'nda 'kokulu suyla' banyo yapmak çok popülermiş. Bitkisel çaylarla hazırlanmış banyolar cildi korur, ruhsal durumu iyileştirir, hastalıklara karşı korur ve hastalıkları tedavi eder.

Banyo suyuna konulacak farklı bitkilerin farklı etkileri vardır. Örneğin xuejie (Hint kamışı) adlı bir tür sazla yapılan çay cildi korur ve yu-



muşak görünmesini sağlar. Bu çayı hazırlamak için 50 gram xuejie suyla birlikte kaynatılır ve banyo suyuna eklenir. Diğer bir yöntem de bitkiyi kaynar banyo suyuna koyup 5 dakika bekletmektir. Bu süre sonunda ot sudan alınır ve dayanılacak bir ısıya geldiğinde küvetin içine oturulur.

Tedavi banyoları pek çok cilt hastalığını geçirir ki, bunlar arasında kurdeşen, cilt kuruluğu, ciltteki kaşıntılar, romatizmal artrit, kronik bel ağrıları, anal sorunlar, göz hastalıkları ve mantar hastalığı sayılabilir. Bu hastalıkların banyolarla tedavisinde doktor kontrolü altında olmak daha iyi sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

Yavşan otu (Lat. Artemisia vulgaris) ve horoz ibiği (Lat. Chrysanthemum) hazırlanan banyo egzamaya faydalıdır. Bunun için 50 gram yavşan otu ve 50 gram horoz ibiğiyle hazırlanmış çay banyo suyuna eklenir. Bunun gibi pek çok hastalık için hazırlanabilecek karışımlar vardır.[8]

3. Kuru Banyo

Kuru banyo bütün vücudu her iki elimizle de ovuşturmak demektir. Bu şekilde yaşam enerjisi ve kan akışı canlanacak, cilt korunacak ve iç organların fonksiyonları düzene girecektir. Modern araştırmalar cildi ovuşturmanın sinir uçlarını canlandırdığını, bunun da kan dolaşımını ve lenf sıvılarını harekete geçirdiğini, metabolizmayı canlandırdığını, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve yaşlanma sürecini yavaşlattığını ispatlar.

Kuru banyo iki şekilde yapılabilir: Birinci yönteme göre eller ısınana kadar birbirine sürtülür ve daha sonra kollardan başlayarak baştan ayağa kadar masaj yapılır. Elleriniz soğudukça yeniden birbirine sürterek ısıtabilirsiniz. Diğer yöntemde de yine ellerinizi ısıttıktan sonra başın tepesinden başlayarak sırasıyla yüz, omuzlar ve kollar, göğüs kafesi, karın, bel ve sırt, bacaklar ve ayaklara masaj yapılır.

Kuru banyo için en iyi zaman sabahları kalkar kalkmaz ve akşamları yatmadan önceki saatlerdir. Bunun için oda ısısının 22 derece civarında olması gerekir (ya da kendinizi rahat hissettiğiniz derece) ve oda iyi havalandırılıyor olmalıdır. Masaja başlamadan önce ağız, yüz ve beden temizliğinizi bitirin, üzerinizdeki kıyafetleri çıkarın. İsterseniz oturun, isterseniz yatağınıza uzanın.

Dilerseniz, kuru banyonuzu kuru bir havlu, doğal banyo lifi veya banyo kesesi kullanarak da yapabilirsiniz. Düzenli olarak yapılan kuru banyo cildi yumuşatır. Ancak cilde zarar vermemek için masaj yaparken fazla baskı yapmamalısınız. Bu banyoyu alışkanlık haline getirirseniz, hastalıklardan uzak durabilirsiniz. Ancak akut enfeksiyonları olan, bulaşıcı bir hastalığı olan, tüberküloz ve hemofili hastaları ile açık yarası olan kişiler kuru banyo yapmamalıdırlar.

Kişinin yaşadığı yerin özelliklerine göre farklı türde banyolar da yapılabilir. Örneğin ılık su banyosu, sıcak su banyosu, soğuk su banyosu, buhar banyosu, kaplıca banyosu, deniz suyu banyosu, güneş banyosu, kum banyosu, çamur banyosu gibi.

Uzun Yaşamın Sırrı: Düzenli Uyku

Zhang Hude

Yaşamımızın yaklaşık üçte biri uykuda geçiyor. Uyku ve sağlıklı bir ömür birbiriyle doğrudan bağlantılıdır. Geleneksel Çin Tıbbı uykunun bilimsel doğasına her zaman değinir. "Uyku ve beslenme sağlığı korumanın anahtarlarıdır." "Düzenli uyuyan ve iyi beslenenler uzun yaşarlar." gibi sözler bunun kanıtıdır. İyi bir uyku nasıl olur? Bunun için size on bir önerimiz var:

1. Uyku saatleriniz düzenli olsun. Geleneksel Çin Tıbbı, "cennetin insanların yaşam tarzıyla bağlantılı olduğu" gerçeğine dayanarak, yaşamımızı mevsimlere göre düzenlememiz gerektiğine inanır. Örneğin ilkbaharda "geç yatıp erken kalkmalı ve bahçede bir tur atmalı." Yazın "gün içinde yorulmamak için geç yatıp erken kalkmalı." Sonbaharda "erken yatıp horozlarla birlikte uyanmalı." Ve kışın "erken yatıp güneş doğduğunda kalkmalı." Özetlemek gerekirse baharda ve yazın daha az uyuyup sonbahar ve kış aylarında daha uzun bir süre yatakta kalmakta fayda vardır. Uyku düzenini sık sık değiştirmek bedeninize zarar verir, ruh durumunuzu etkiler, uykusuzluk çekmenize ya da uykuya bağımlı hale gelmenize neden olur. Özellikle yaşlı insanlar biyolojik saatlerine göre çalışma ve dinlenme düzenlerini ayarlamalıdırlar, ki bu sık değişen bir saat değildir.

2. Uyku zamanı. Bu kişiden kişiye ve dönemden döneme değişir. Bu nedenle kesin kurallar koymak doğru değildir. Sekiz saat ortalama olarak insanlara yetecek bir uyku süresidir. Tabii ki farklı yaş gruplarındaki kişilerin ihtiyaçları farklıdır. Örneğin bir yaşın altındaki bebekler günde 14 ila 18 saat uyumak isterler, 7-15 yaş arası bir çocuk 10 saat, yetişkin biri 8 saat, 60-70 arasındaki biri 6-7 saat ve 80'in üzerindeki kişiler 9-10 saat. Stanford Üniversitesi'ndeki Uyku Çalışmaları Araştırma Merkezi uyku düzeninin pek çok değişkene bağlı olduğunu bulmuştur

ki bunların arasında beden ısısındaki periyodik iniş-çıkışlar, kişinin sağlık durumu, iş yoğunluğu, beslenme ve çalışma şartları (sıcakta ya da gürültülü bir ortamda çalışmak buna örnek olarak verilebilir) sayılabilir. Sağlıklı olmadığınızda vücudunuz normalden daha fazla uykuya ihtiyaç duyacaktır.

Uyku süresi aynı zamanda kişinin karakteriyle de bağlantılıdır. Hayat dolu ve coşkulu biri genellikle 8 saatten fazla uykuya gerek duymaz. Buna karşın sessiz, içine kapanık kişiler 9-10 saat uyumak isteyebilirler.

Tabii ki iyi bir uyku sadece uyuduğunuz süreyle kısıtlı değildir. Bunun için uyku kalitesine de bakmak gerekir. İyi bir uyku için kriterlerden biri uyandığında kişinin kendini iyi ve dinlenmiş hissetmesidir. Uyandığınızda yorgunluğunuz geçtiyse, kendinizi rahat hissediyorsanız, zihniniz berraksa, enerjikseniz ve işinizi normal bir şekilde yapabiliyorsanız, ne kadar az uyumuş olursanız olun bu süre sizin için yeterli demektir.

3. Yatak Odası. Klimalar çok sıcak havalarda rahat uyuyabilmek için yararlı olsalar da negatif yönlerini de bilmemiz gerekir. Yatak odasındaki havayı temizlemek için hala eski yöntemler geçerlidir. Bunun için gündüz odanızın penceresini açarak odanızı mümkün olduğunca çok havalandırmalısınız. Havaların ılık olduğu ilkbahar, yaz ve sonbahar aylarında uyurken yatak odanızın penceresini açık bırakabilirsiniz, ancak rüzgarın doğrudan yüzünüze gelmesine engel olmalısınız. Çünkü rüzgar içerideki havayı soğutacak bu da sizi rahatsız edecektir. Şehirlerde kötü havalandırılmış yatak odalarında karbondioksit oranının köylerdekinden 30 kat fazla olduğu bulunmuştur. Bu koşullarda uyuduğunuzda kötü rüyalar görebilir, baş ağrısı veya baş dönmesi hissiyle uyanabilir, kendinizi zayıf hissedebilirsiniz.

Eğer oda iyi havalandırılmadıysa, oda ısısı dışarıdaki ısıdan çok farklı olacaktır, bu da soğuk algınlıklarına davetiye çıkaracaktır. Kış aylarında hava dolaşımını sağlamak için ya odanızın kapısını açık bırakın, ya da varsa ufak bir pencereyi aralayın. Oda sıcaklığı 18-20 derece arasında olmalıdır. Çok sıcak veya çok soğuk olduğunda bu uykunuzu etkileyecektir; aynen güçlü bir ışığın, gürültünün veya gürültücü komşuların etkilediği gibi. Sessiz, temiz ve rahat bir ortamda kolaylıkla uykuya dalabilecekken, gürültülü bir ortamda eski bir Çinli şair Tao Yuanming'in dediği gibi, "Gürültülü bir şehirde yaşadığınızda, sesleri duymazsınız, umursamadığınızda."

4. Uyku Pozisyonu. Pek çok insan hangi pozisyonda uyuduğuna dikkat etmez. Ancak eğer yanlış pozisyonda uyuyorsanız, bu uykunuzu bölmeyebilir, ama sağlığınıza zarar verebilir. Örneğin bazı insanlar yüz üstü, midelerinin üzerine yatarak uyumaktan hoşlanırlar, fakat bu şekilde uyumanın göğüs ve midelerine baskı yapıp nefes almalarını zorlaştıracağını ve dolayısıyla yaşam kapasitelerini düşüreceğini düşünmezler. Bu pozisyonda uyumak aynı zamanda kalbe de baskı yapar ve kalbin fonksiyonlarını rahat yerine getirmesini engeller. Bazı insanlar sol taraflarının üzerine yatarlar, ancak bu pozisyon kalbe baskı yapmakla kalmaz, bazen de kişinin kötü rüya görmesine neden olabilir. Bazıları sırt üstü yatar ve farkında olmadan ellerini göğüslerinin üzerine koyup bacaklarını da gererler. Bu pozisyon kasların fazla gerilmesine neden olup kişinin yeterince dinlenememesine neden olur.

İyi bir uyku için en doğru pozisyon sağ tarafın üzerine yatmaktır. Bir bacağınızı ve tek kolunuzu hafifçe kırıp elinizi yastığınızın altına sokabilir, diğer elinizi de diğer bacağınızın üzerine koyabilirsiniz. Bu pozisyonda omurga yay şeklini alır, kollar ve bacaklar rahatlıkla hareket edebilir ve vücudunuzdaki bütün kaslar gevşer. Bu şekilde kas dokuları gerektiği kadar dinlenebilir ve kişi tamamen rahatlamış olarak yataktan kalkar. Aynı zamanda sağ tarafınıza yattığınızda kalbiniz yukarıda kalır ve herhangi bir baskı olmaksızın görevini rahatlıkla yapar. Karaciğer aşağıda kaldığı için daha fazla kanla dolar. Mide de on iki parmak bağırsağına daha fazla posa gönderebilir. Atalarımız bu durumu şöyle özetlerler: "Oturur gibi otur, uyur gibi uyu ve yeni ay pozisyonunda uykuya dal." Anlamlı değil mi?

5. Yatak ve Yatak Kıyafeti. Öncelikle yastık yüksekliğinin normal olması gerektiğini söylemek gerek. Bir atasözü vardır, "yastığını kabart ve iyi uyu." Tabii ki yastığı kabartmak onun çok yüksek olması gerektiği anlamına gelmez. Genellikle 8-15 santimetre kalınlığında bir yastık idealdir. Bu şekilde baş hafifçe bükülecek, boyun kasları gevşeyecek ve beyne bol miktarda kan gidecektir. Yastık ne çok sert, ne de çok yumuşak olmamalı ve bir miktar esnekliği olmalıdır.

Burada bitkisel yastıklardan bahsetmekte fayda var. Eski çağlarda sağlıklı olmak isteyen kişiler bitkisel yastıklar kullanırlardı. Bu sadece rahat bir uyku sağlamakla kalmaz, aynı zamanda hastalıkları geçirir ya da oluşmasına engel olurdu. Örneğin yüksek tansiyondan şikayetçi olanlar maş fasulyesi veya mısır püskülüyle doldurulmuş yastıklar kullanırlardı. Bu yastık sadece ateşi düşürmekle kalmaz, aynı zamanda görüşü düzenler ve baş ağrılarını geçirirdi.

İkinci olarak yatağa değinmeliyiz. İyi bir yatak ne çok sert, ne de çok yumuşak olmamalıdır. Çok sert bir yatak kıvrılmış bir bedenin ihtiyacına cevap veremez ve omurgaya baskı yapar. Çok yumuşak bir yatakta ise vücudun orta kısmı yatağın içine gömülür, sırtın yamulmasına neden olur, böylece de omurganın kirişleri ve eklemlerinin üzerine önemli bir yük binmiş olur.

Eğer çıplak uyuma alışkanlığınız varsa, sizi rahatsız edecek, üzerinize oturan iç çamaşırları yerine yumuşak ve bol bir pijama giyebilirsiniz. Bu şekilde rahat bir kan dolaşımına olanak tanımış olursunuz.

6. İyi bir uyku için önce kalbinizi gevşetmeniz gerekir. "Önce kalbi gevşetmek" demek uyku öncesi sinirlerinizin gergin olmaması gerektiği anlamına gelir. Geleneksel Çin Tıbbı'nda kişinin zihninin sakin olduğu durumlarda daha kolay uykuya dalacağına inanılır. Eğer heyecanlı, sinirli veya herhangi bir konuya konsantre olmuşsanız, uykuya dalmanız da zor olacaktır. Öyleyse yatmadan önce kitap veya dergi okuduğunuzda, özellikle sanat ve edebiyat konularında, zihninize doluşacak düşünceler rahat bir uyku uyumanızı zorlaştırabilir. Uykudan önce yüksek sesle konuşmak da kişinin heyecanlanmasına, endişelenmesine veya canının sıkılmasına neden olabilir. Kısaca, "ne zaman ki eril hava kişinin dişil kısmına girerse, o zaman rahatça uykuya dalabilirsiniz," yani kalbiniz gevşediğinde. İyice dinlenebilmek için uykuya dalmadan önce aklınızdan rahatsız edici düşünceleri çıkarıp uykuya konsantre olun.

7. İyi alışkanlıklar edinin. Yatmadan önce dişlerinizi fırçalayıp ayaklarınızı yıkamak iyi bir alışkanlıktır. Ayaklarınızı ılık bir suyla yıkamak onları sadece temizlemekle kalmayacak, aynı zamanda zihninizi de sakinleştirecektir. Uyumadan önce alkollü içecek içmek, çay ya da kahve içmek, çikolata yemek iyi bir alışkanlık değildir. Ayrıca yataktayken başınızı yorganınızın altında tutmamalısınız.

8. Fazla yemek yemeyin. Geleneksel Çin Tıbbı, "mide rahat değilse, uyku huzurlu olmaz," der. Eğer yatmadan önce fazla yemek yerseniz, midenizin ve bağırsaklarınızın yapacak çok işi olacak demektir. Ancak çok geç yatarsanız da karnınız acıkabileceği için midenizin gurultusundan uyuyamayabilirsiniz.[9]

9. Fazla uyumayın. Geleneksel Çin Tıbbı'nda fazla uykunun yaşam enerjisine zarar vereceğine inanılır. Çok uyku aynı zamanda yaşam

enerjisinin akışını da etkiler ve bir olasılıkla baş dönmesine, organların zayıflamasına ve iştahın dengesizleşmesine neden olur.

10. Çalışmak kadar dinlenmeye de zaman ayırın. Sert sporlar, fiziksel güç isteyen ya da yoğun olarak düşünmeyi gerektiren meslekler sinirleri gerer. Bu nedenle yatmadan bir süre önce çalışmayı bırakmak gerekir. Ancak yorgunluk en iyi uyku ilacıdır! Eğer gün içinde yoğun olarak çalıştıysanız (iş ya da ders), yatağa yattığınızda kolaylıkla uykuya dalarsınız. Emekli olduktan sonra ise kişiler eskisi kadar çok fiziksel ya da zihinsel iş yapmadıkları için yeterince derin uyuyamazlar. Bunu dengelemek için gün içinde bir iş yapmak ya da yatmadan önce yarım saatlik bir yürüyüş yapmakta fayda vardır.

11. Uykusuzluğu doğru bir şekilde tedavi edin. Uykusuzluğu ciddiye almak gerekir. Gece geldiğinde dertler, tasalar insanın zihnine üşüşür. Kişi endişelenip, üzülmeye devam ettikçe uykuya dalması da o oranda zorlaşır. Bu bir süre sonra alışkanlık haline gelebilir. Uykusuzluğu tedavi edebilmek için önce doğru sebebi bulmak gerekir. Uykusuzluğun nedeni belki de yatmadan önce koyu bir bardak çay içmek, ya da yatmadan önce kağıt oynamak olabilir. Neden bunlardan biriyse, yaşamınızda ufak tefek değişikliklerle uykusuzluğun önüne geçebilirsiniz. Uykusuzluk yatak odanızın durumundan da kaynaklanıyor olabilir. Örneğin odanız fazla sıcak ya da soğuksa, bunun önlemini alabilirsiniz. Uykusuzluğun nedeni bir hastalıksa, mesela nevrasteni, bunun için uygun olan tedaviyi uygulaması için bir doktora görünebilirsiniz. Her ne koşulda olursa olsun, uykusuzluğu hafife almayın.

Sağlık ve Kıyafetlerimiz

Liu Zhanwen

Uygarlığın simgesi olan giysilerin en önemli görevi kişiyi sıcaktan veya soğuktan, dolayısıyla da hastalıklardan veya yaralanmalardan korumaktır. Diğer yandan kıyafetler insanın dış görüntüsünü, yaşam standartlarını ve yaşını yansıtır. Şık ve güzel görünümlü kıyafetler kişiye soylu ve olgun bir görünüm kazandırır.

Ancak insanlar kıyafet seçiminde sadece dış görünüme değil, onların rahat ve sağlıklı olmasına önem vermelidirler. Tasarım, görüntü ve tarzı ne olursa olsun bir kıyafet kişinin üzerine göre olmalı ve soğuk mevsimlerde sıcak, sıcaklarda da serin tutmalı, terletmemelidir. Kıyafetle beden arasında bir boşluk olmalı ki, hem kişi rahat etsin, hem de ısı dolaşımı (içeri ve dışarı) mümkün olsun. Araştırmacılara göre giysinin içindeki ısı 31-33°C, nem oranı %40-60 ise vücut ısısı normal demektir. Vücut ısısı özellikle çalışırken ve nekahat dönemlerinde önem kazanır ki, bu durumlarda normal ölçülerde kalması çok önemlidir.

Sağlık ve yaşam süresi açısından baktığımızda, önceliği kıyafetlerin rahat olmasına vermeliyiz. Demek oluyor ki, giysinin kumaşı ve modeli ikincil derecede önemlidir.

İlkbahar İçin Uygun Giysiler

İlkbahar aylarında yang enerjisi yükselirken hava sıcaklığı da oldukça değişken olur. Sağlıklı yaşam uzmanları bu dönemde rüzgara ve serinliğe karşı önlem almamız gerektiğine inanırlar. İlkbahar giysileri bol, yumuşak ve sıcak tutan cinsten olmalıdır. İç çamaşırları için pamuklu kumaşlar idealdir, çünkü pamuğun emici özelliğinin yanında hava geçirme ve ısıyı muhafaza etme özelliği vardır. İlkbaharın başlarında hava sıcaklığı sürekli değişir. Sağlıklı bir yaşam için kışlık kıyafetleri birdenbire çıkarıp atmamak gerekir. Çünkü bu havalarda dikkat edilmezse, soğuk algınlıkları ve diğer hastalıklara yakalanmak pek de zor değildir. Kıyafetler hava durumundaki değişikliklere göre değiştirilmelidir. Böylece bedenimiz ilkbahar havasına alışacaktır.

Yazlık Kıyafetler

Sıcak hava göz önünde bulundurulduğunda yazlık kıyafetlerin vücut ısısını dışarıya verebilecek, geçirgen kıyafetler olması gerekir. Ayrıca yazlık kıyafetler hafif, yumuşak ve ultraviyole ışınlarını yansıtmak amacıyla açık renklerde olmalıdır. En iyi yazlık kıyafetler keten ve saf ipek kumaşlardan yapılır. Bu kumaşlar hafiftir, geçirgendir ve iç çamaşırı yapımı için de uygundur. Pamuklu kumaşlar da emicidir ancak vücut ısısını dışarı çıkarmaz. Pamuklu iç çamaşırları terlediğimizde vücudumuza yapışırlar, bu yüzden yaz ayları için önerilmezler. Yazın çok çeşitli kıyafetler giyebiliriz; yelekler, kısa kollu bluzlar, etekler, şortlar, pantolonlar... Kadınların giydiği etek ve elbiseler de hafif kumaştan, serinletici ve keyif verici renklerden olmalıdır.

Sonbahar Kıyafetleri

Hava sıcaklığı düşmeye başladığında hava durumundaki değişiklikler ilkbaharda olduğu gibi fazla değişken değilse de, çok da dengeli değildir. Eski bir deyişe göre sonbaharda, "her gün dört mevsim yaşanır ve sıcaklık sadece 5 kilometre ötede bile çok farklı olabilir." Sonbaharda vücut sıcaklığını korumak için hazırlıklı olmalıyız. Bunun için yanımızda ince ceketler, süveterler, hafif pardösüler taşıyabiliriz. Soğukluk arttıkça üzerimize giydiğimiz giysi sayısı artmalı, ki vücut soğuk kış günlerine hazırlıklı olsun. Ancak kışlık kıyafetlere yavaş yavaş alışmak birdenbire çok kalın kıyafetler giymekten iyidir. Bu şekilde hem soğuğa daha kolay alışır, hem de hareket kabiliyetimizi (kalın giysiler nedeniyle) yitirmeyiz. İşte tam da bu yüzden şöyle deriz: "İlkbaharda havalar iyice ısınmadan kıyafetlerini çıkarma, sonbaharda da havalar iyice soğumadan kalın şeyler giyme."

Kışlık Kıyafetler

Kış için vücudu sıcak tutacak ve ısıyı iletecek kıyafetler seçmek gerekir, örneğin yünlü kumaşlardan yapılmış veya yün örgü kıyafetler. Kış için ısıyı daha iyi emen koyu renkli kıyafetler giymek daha iyidir. Kış aylarında sıcak tutan ve rahat pamuklu iç çamaşırlarını tercih etmek gerekir. Palto, ayakkabı ve çoraplar daha iyi yaşam enerjisi ve kan dolaşımı sağlamak, kol ve bacakları sıcak tutmak için biraz büyük ve rahat olmalıdır. Kürklü veya yünlü kıyafetlerde kürk ya da yün iç kısımda ol-

malıdır çünkü bu malzemeler vücut ısısının düşmesine engel olur ve bir koruyucu teşkil ederek daha fazla hava tutarlar. Bu nedenle kışın örgü kıyafetler çok tercih edilir. Sıcak mevsimlerde tercih edilen pamuklu kumaşlar yerini yumuşak ve sıcak tutan deve tüyü, kaşmir, kaz tüyü veya yün benzeri maddelere bırakır. Ancak çok sıcak tutan kıyafetler giymek de yang enerjisinin kaybına neden olur bu da bir sonraki ilkbaharda soğuk algınlıkları ve diğer hastalıklara yol açabilir.

Kıyafetler sadece mevsimlere göre değil, aynı zamanda mevsim içinde oluşacak sıcaklık değişimlerine göre de ayarlanmalıdır. Bu metabolizmayı canlandırır, hastalıklara karşı güçlü bir korunma sağlar ve yaşam süresini uzatır.

Kıyafetler düzenli olarak değiştirilip yıkanmalı, ancak aşağıdaki noktalara da dikkat edilmelidir:

1. Terleme esnasında kıyafet değiştirmeyin. Eski zamanlarda doktorlar, terleme sırasında cilt ve saç diplerindeki gözeneklerin açıldığına inanırlardı. Gözenekler açık olduğunda da üşütüp hasta olmak çok kolaydır. Bu nedenle de terleme sırasında kıyafet değiştirilmemesini önerirlerdi.

2. Terleme kesildiğinde gerekli bütün kıyafetleri (iç çamaşırları dahil) bir kerede kuru ve temiz kıyafetlerle değiştirin. Çok eski bir doktor olan Sun Simiao'ya göre, "hiç kimse uzun süre ıslak kıyafetlerle kalmamalıdır, çünkü bu cilt ülserlerine veya kaşıntılara neden olabilir." Terle ıslanan kıyafetler daha yavaş kururlar, böylece vücut çok miktarda yang enerjisi kaybeder. Islak (veya nemli) kalan cilt, romatizma gibi patalojik rahatsızlıkların bir nedeni olabilir.

3. Kıyafetler çok dar olmamalıdır. Giysi seçerken modaya uymayı değil, sağlıklı olmayı ön planda tutmak gerekir. Kot pantolon veya dar kesimli kıyafetler zaman zaman moda olabilir ama bu tür giysiler sağlığımız için iyi değildir. Çünkü dar giysiler yaşam enerjisi ve kan dolaşımını ve hatta normal nefes alıp vermeyi bile etkiler. 18 yaşının altındaki gençler, özellikle de genç kızlar, dar kıyafetler giymemelidir. Bu listeye cilt iltihabı (dermatit), çıban (canbuncles), basur ve idrar yolu hastalıkları olanlar, çok terleyen kişiler, hamile kadınlar ve tüberküloz veya şeker hastalığı (diyabet) gibi kronik rahatsızlıkları olanlar da eklenmelidir. Giysi tasarımcıları çalışırken sadece stile değil, tasarladıkları kıyafetlerin kişilerin sağlığı konusunda yaratacağı etkileri de göz önünde bulundurmalıdırlar.

Saç Bakım Önerileri

Liu Zhanwen

Saç ve cilt sağlığın aynasıdır. Bakımlı saçlara sahip kişiler genellikle sağlıklı ve enerjik görünürler. Bazı kişilerinse beyaz, cılız veya karışık renkli saçları vardır, ya da tamamen keldirler. Bu insanlarsa kederli görünümlüdürler. Saçın sağlıklı ya da bakımsız görünümü kişinin genel sağlığıyla doğrudan bağlantılıdır. Geleneksel Çin Tıbbı, saçların böbrekler, karaciğer, kalp, akciğerler ve beyinle doğrudan bağlantılı olduğuna inanır. Koyu renkli, parlak, yumuşak ve hızlı uzayan saçlar enerjik, yaşam enerjisi ve düzenli kan dolaşımına sahip bir beden ve sağlıklı bir beynin göstergesidir. Seyrek veya beyazlamış saçlar hastalık ve yaşlılık belirtisidir. Bir atasözü şöyle der: "İnsan önce saçlarında yaşlanır."

Saç sadece sağlık göstergesi değil, aynı zamanda başı ve beyni koruyan bir parçamızdır. Saçın elastik ve yoğun olması baş ve beyni olduğu kadar beynin metabolizmasını da korur. Bu nedenle de insanlar sağlıklı saçlara sahip olmak isterler. İşte sağlıklı saçlar için bakım önerileri:

1. Saçınızı düzenli olarak fırçalayın ve saç diplerine masaj yapın. Eski doktorlar saçların düzenli fırçalanmasını önerirlerdi. Bu sadece güzellik için değil, daha çok yaşlanmaya ve hastalıklara karşı korunmak amacıyla önerilir. Pek çok hastalığın nedenlerini anlatan bir kitap şöyle der: "Düzenli olarak fırçalanan saça ak düşmez." Uzun yaşamın sırlarıyla ilgili bir başka kitapta da, "Sık olarak saçı fırçalamak görüşü geliştirir ve soğuk algınlıklarına karşı korur. Saç günde 120 kere fırçalanmalıdır," denir. En doğru olan saçı sabah, öğle ve akşam olmak üzere günde 3 kere fırçalamaktır. Saçı fırçalarken önce önden arkaya, sonra arkadan öne, soldan sağa ve sağdan sola olmak üzere 45 kere fırçalayın. Saç fırçalamak için parmaklar da fırça görevi görebilir. Bunun için önce parmak uçlarınızla yumuşakça alnınızdan kafanızın tepesine doğru başını-

za masaj yapın. Sonra başın arka tarafına doğru inin ve aynı şekilde geriye doğru masaj yapın ve bu hareketi on kere tekrarlayın. Masajdan sonra kafa deriniz ısınacak ve gerginleşecektir.

Bilimsel araştırmalar düzenli saç fırçalamanın faydalarını şöyle sıralar: (1) damarları yumuşatır; (2) baştaki kan dolaşımını canlandırır; (3) saçı besleyip dökülmesini önler; (4) görüşü geliştirir, sağlığa olumlu katkıda bulunur ve (5) beyin fonksiyonlarını canlandırır, bedeni rahatlatır ve yorgunluğu önler.

2. Saçınızı düzenli olarak yıkayın. Qing Hanedanlığı dönemi doktorlarından Cao Cishan yazdığı kitapta şöyle der: "Saç düzenli olarak fırçalanmalı ancak çok sık yıkanmamalıdır. Rüzgarlı havada saçı yıkamak soğuk algınlığına davetiye çıkarır." Eskiler yaşlıların ve hasta kişilerin saçlarını sağlıklı kişilere göre daha seyrek yıkaması gerektiğine inanırlardı. Ancak saçları sık yıkamak hijyenik açıdan gereklidir. Genel olarak kuru saçlar her 10-15 günde bir, normal saçlar haftada bir ve yağlı saçlar 5 günde bir yıkanmalıdır. Su sıcaklığı ise 37°C olmalıdır. Sıcak su saça zararlıdır, çünkü saçı kurutur ve yıpratır. Ancak su fazla soğuk olursa da, saçlar iyice temizlenemez. Kuru saçlar sabunla veya doğal şampuanlarla yıkanmalı, yağlı saçlar için ise daha alkali bir şampuan seçilmelidir. Bebeklerin saçları ise özel bebe sabunuyla yıkanmalıdır, çünkü bebeklerin cildi çok hassastır.

Saç bakım ürünleri kullanmak saçınızın güzel görünmesini sağlayacaktır, ancak pek çok bakım ürünü sodyum bikarbonat ve amonyak içerir, bu da saçlarınıza zarar verir. Daha da ötesi, perma ve boyalar saçı sarartır, güçsüzleştirir ve inceltir. Bu nedenle saçlara 5 aydan kısa aralıklarla kimyasal madde uygulamamak gerekir. Eğer saçınız kuruysa, bu süre daha da uzun olmalıdır. Çocuklar, hastalar, hamileler, kimyasal maddelere alerjik olanlar ve yatalak olanlar saçlarına kimyasal maddeler sürdürmemelidirler.

3. Neşeli olun. Geleneksel Çin Tıbbı ruhsal durumumuzun saçımızın durumuna doğrudan etki ettiğine inanır. Eğer biri çok tutucuysa, gergin veya zihinsel olarak çok yorgunsa, saçları daha çabuk beyazlaşır ya da dökülür. Bu konuda şöyle bir Çin atasözü vardır: "Bir kere kahkaha atmak sizi 10 yaş gençleştirir, ancak üzüntü saçınızı beyazlatır." Hikayeye göre Wu Zixu (M.Ö. 770-467) ilkbahar ve sonbahar döneminde Chu Eyaleti'nden Wu Eyaleti'ne kaçtı. Seyahati sırasında Zhaoguan sınırına geldiğinde yakalanırsa, tutuklanacağından o kadar korktu ki

bir gecede saçları ve sakalı bembeyaz oldu. Ertesi gün rahatlıkla kaçabildi, çünkü yeni görüntüsüyle kimsenin onu tanımasına imkan yoktu. Bu belki abartılı bir hikaye, ama bize saçımızın durumunun ruh halimizle ve yaşadıklarımızla doğrudan bağlantısı olduğunu açıkça anlatıyor. Öyleyse fazla üzüntüden uzak durmalı, güçlü bir inanca sahip olmalı, geniş görüşlü ve iyimser olmalı, hayatın engellerini soğukkanlılıkla göğüslemeli. Bu sadece saçlarınızın iyi durumda olmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda beden ve ruh sağlığınıza katkıda bulunur.

4. Saçınıza iyi bakın. Güçlü güneş ışığının altında ya da tozlu ortamlarda çalışmak zorunda olan kişilerin çalışırken şapka takması gerekir. Ancak şapkalar terin akmasına imkan tanımayacak kadar dar olmamalıdır. Yağmurlu havalarda saçlar korunmalıdır. Saçların uzun süre nemli kalması saç sağlığına zararlı olduğundan şapkalar uzun süre takılmamalıdır. Eğer işiniz güvenlik kaskı takmanızı gerektiriyorsa, saçlarınızın sağlıklı kalması ve rahat uzayabilmesi için hava aldıran kaskları tercih etmelisiniz.

5. Beslenmenize dikkat edin. Bedenin asit-alkali dengesini korumasına yardımcı olacak ve farklı besinlerden oluşan bir beslenme saçların beyazlamasını ve dökülmesini önler. Sağlıklı saçlar için protein, iyot, kalsiyum, A, B ve E vitaminleri içeren gıdalardan yeterli miktarda almaya özen göstermelisiniz. Yukarıda saydığımız vitamin ve mineralleri yeterince alabilmek için beslenmenizde şu gıdalara bol bol yer verin: Süt, yumurta, balık, tahıllar, yeşil sebzeler, meyveler, özellikle de kavun ve karpuz. Gri, kuru ve ince saçlı kişilerin çin tonikleri alması gerekir. Yaşına göre saçı erken beyazlayan ya da dökülen kişilerin bol bol ceviz yemesi ve böbrekleri güçlendirici tonikler alması gerekir.

Sağlıklı ve güzel görünen saçlar için sigara ve içki içmeyi bırakın ve fazla yemeyin. Düzenli olarak fiziksel alıştırmalar yapın, işle dinlenme arasında belli bir denge kurun, beyninizi çalıştıracak alıştırmalar yapın ve iyi alışkanlıklarla bezenmiş düzenli bir hayat yaşayın.

Çin Tıbbı ve Diş Sağlığı

Liu Zhanwen

Ortalama bir yaşam süresince her insan ortalama 40 ton kadar yiyecek yer. Bu kadar çok yiyeceğin işlenmesi tabii ki ağızda başlar. Dişlerin yiyecekleri çiğneme ve parçalama işlevleri ne kadar iyiyse, bunun tüm bedene katkısı da o kadar iyi olur. Bu nedenle ağız ve diş sağlığı her dönemde Çin Tıbbı'nın önem verdiği konular arasında olmuştur.

İki bin yıl önce atalarımızın insanlara verdiği şöyle bir öğüt vardı: "Her sabah uyandığınızda ilk iş olarak yüzünüzü yıkayın ve ağzınızı çalkalayın." Bin yıl kadar önce Çinliler kemikten yapılmış diş fırçaları kullanırlardı.

Çin Tıbbı'nda tükürüğe özel bir önem verilir ve tükürüğün çok özel bir sıvı olduğu düşünülür. Bu inanış Beş Temel Organın Sıvıları Teorisi'nden gelir. Ter kalbin sıvısıdır, sümük akciğerlerin, göz yaşları karaciğerin ve tükürük ise dalak ve böbreklerin sıvısıdır. Böbrekler ve dalağın sağlıklı olması uzun ve sağlıklı bir yaşam için hayati olduğundan tükürüğün bunca önemini anlamak zor olmasa gerek. Eski tıp otoriteleri şöyle derlerdi: "Sık sık dilinizi dişlerinize bastırıp tükürük biriktirin ve onu yutun. Yuttuğunuz tükürüğün beş iç organı nemlendirmesine ve cildi canlandırmasına izin verin. Böylece uzun yaşarsınız."

Modern tıp da tükürüğün önemine değinir: tükürük sindirime yardımcı olur, mide asitlerini dengeler, bağırsak zarını onarır ve hafif bir antiseptiktir. Tükürük aynı zamanda dişleri temizler, çiğnediğimiz besinleri yıkar ve bu şekilde dişleri korumuş olur. Tükürükte kalsiyum, klor, amonyak, oksijen, nitrojen, karbondioksit, proteinler ve amino asitler vardır. Bütün bu maddelerin metabolizmaya, büyümeye ve bedenin bağışıklık sistemine faydası vardır. Tükürük bezlerinin salgıladığı hormonlar yaşlanma sürecini erteler. Tükürük aynı zamanda kanserojen maddeleri de önleyici bir özelliğe sahip görünür. Özetle ağız

temizliğini sağlayacak bütün yöntemlerin bütün beden üzerinde etkisi vardır.

Aşağıdaki yöntemler Çin Tıbbı'ndaki en önemli ağız temizliği önerileridir:

1. Sık sık dişlerinizi birbirine kenetleyin. Bu dişlerinizi güçlendirip yaşlandığınızda dökülmelerine engel olur. İleri yaşlarda sağlıklı dişlere sahip olmak için verilen önerilere uymalısınız. Şu alıştırmayı sabah ve akşam düzenli olarak yapın: Sakin ve gevşemiş bir şekilde oturun ve dudaklarınız birbirine hafifçe değsin. Önce azı dişlerinizi, sonra da kesici dişlerinizi ellişer kere birbirine kenetleyin ve gevşetin. Daha sonra alt çenenizi hafifçe bir tarafa doğru uzatın ve köpek dişlerinizi de elli kere birbirine kenetleyin. Dilerseniz zamanla bu alıştırmanın sayısını ve sıklığını arttırabilirsiniz.

2. Çalkalama ve tükürüğü yutma. Bunu dişleri kenetleme alıştırmasından sonra yapabilirsiniz. Dilinizi hafifçe dişlerinizin etrafında, aşağıya-yukarıya, sağa-sola, içerden ve dışardan dolaştırın. Bu hareketi 30 kere yapın. Tükürük miktarı arttığında onu dilinizle üst damağınıza doğru itin. Yeterli miktarda tükürük toplandığında yanaklarınızı şişirin ve ağzınızı 10 kere tükürükle çalkalayın ve tükürüğünüzü 3 defada yutun ve karnınızdan aşağıya gittiğini hayal edin. Bu her yerde ve her zaman yapılabilecek basit bir alıştırmadır. Eğer düzenli olarak uygulanırsa, diş ağrılarını ve boğaz tahrişlerini önler. Aynı zamanda iştahı arttırıp sindirime yardımcı olur.

3. Dişlerinizi sabah ve akşam fırçalayın. Akşam yatmadan dişleri fırçalamak özellikle önemlidir çünkü geceleri tükürük salgısı minimum olduğu için doğal ağız temizliği de pek mümkün olmaz. Fırçalama yukarıdan aşağıya doğru olmalıdır, soldan-sağa, ya da sağdan-sola doğru değil. Çünkü bu şekilde hem dişlerinize zarar vermemiş olursunuz, hem de dişlerin arasındaki yiyecek parçalarını temizleyebilirsiniz. Yaşlı kişiler yumuşak fırçalar kullanmalıdırlar. Takma dişler ise her akşam çıkartılıp yıkanmalıdır.

4. Sık sık ağzınızı çalkalayın. Bu her yemekten sonra ve özellikle de tatlı şeyler yendikten sonra düzenli olarak yapılmalıdır. Çin'de, insanlar ağızlarını suyla veya çayla çalkalarlar. Eski zamanlarda ağız soğuk suyla çalkalanırdı. Çayla ağız çalkalayacaksanız, çayın koyu olmasına özen gösterin. Bu şekilde ağızdaki yağlar da gider ve nefesiniz temiz kokar. Çayda dişleri güçlendiren florin vardır.

5. Yiyeceklerinizi doğru çiğneyin. Yiyecekler tükürükle iyice karışmaları için iyi çiğnenmeli ve yavaş yutulmalıdır. Ağzın her iki tarafındaki dişler de çiğnemek için kullanılmalıdır. Düzenli olarak tek tarafla çiğnemek kullanılmayan tarafın körelmesine neden olur ve bu tarafta diş ve diş eti problemleri oluşabilir. Bu aynı zamanda dişlerin hassaslaşmasına veya iltihaplanmasına da neden olabilir. İleri aşamalarda yüzün bir tarafı sarkabilir.

6. Dudaklarınıza masaj yapın. Bunun için dudaklarınızı birbirine değdirin, işaret parmağınızla dudaklarınız ısınana kadar yumuşakça masaj yapın. Bu masaj ağızda ve diş etlerindeki kan dolaşımını canlandırır, hastalık ve enfeksiyonlara karşı korur.

7. İyi beslenme. Düzenli ve yeterli A, B, C ve D vitaminleri, kalsiyum, fosfor ve protein alımı sağlıklı dişler için gereklidir. Sebze ve meyveler ile protein içeren gıdalar beslermemizde çokça yer almalıdırlar. Hamile veya emziren kadınlar, bebekler ve çocuklar için yukarıdaki maddelerin yeterli oranda alımı özellikle önemlidir.

8. Bitkisel ilaç kullanımı. Qing Hanedanlığı (1644-1911) arşivlerinde dişleri korumak için kullanılan gizli bir reçete bulunmuştur. Bu karışım 12 temel maddede yapılırmış ve her sabah diş etlerine uygulanırmış. Bu karışım özellikle sindirim sorunlarından dolayı oluşan diş ağrılarına karşı etkiliymiş.[10]

9. Kötü alışkanlıklardan uzak durmak. Kürdan kullanmak diş etlerine zarar verebilir, enfeksiyonlara ve yaralara neden olabilir. Bu nedenle dişlerinizi temizlemek için kürdan kullanmayın.[11] Çocukların da ağızlarına kurşun kalem veya başka zararlı maddeler sokmalarına engel olunmalıdır.

10. Korunma. Çocuklarda yamuk olan dişler gecikmeden (özellikle de 13-15 yaşları arasında) düzeltilmelidir. Ağız sağlığı için düzenli olarak diş hekimine gidip dişleri kontrol ettirmek gereklidir.

Bütün bu yöntemler basit ancak son derece önemli ve yararlıdır. Düzenli olarak kullanılmaları halinde ileri yaşlara kadar sağlıklı dişlere sahip olabilirsiniz.

Ayak Masajı

Yuan Liren

Çin alıştırmaları arasında ayakla ilgili olanlar özellikle önemlidir. Çünkü ayaklarımız olmadan ayakta duramaz, yürüyemez, koşamaz veya atlayıp zıplayamayız. Ayakların hareketi bir kişinin sağlıklı olup olmadığının göstergesidir. Bu nedenle tıp otoriteleri asırlar boyunca ayakları sağlıklı tutacak değişik alıştırmalar geliştirmişlerdir. Taban çukurunu ovmak da bunlardan biridir ve kolay bir yöntemdir.

Song Hanedanlığı döneminde yaşamış olan Su Dongpo (1037-1101) sadece önemli bir hoca değil, aynı zamanda insan sağlığı konusunda önemli araştırmalara imza atmış bir doktordur. Dongpo öğrencilerine her zaman ayak çukuruna masaj yapmanın öneminden bahseder ve şöyle derdi: "Sağlıkla ilgili yöntemleri dikkatle inceledim ve uygulaması kolay olanları seçip düzenli olarak uyguladım. Artık emekli olduğum için boş zamanlarımda bol bol araştırma yapıyorum ve uzun yaşamın sırlarının bulunduğuna inanıyorum. İlk başlarda sonuçları göremedim ancak üç aylık uygulamadan sonra ayak tabanına yapılan masajın ilaç almaktan 100 kat daha etkili olduğunu keşfettim. Bunun mucizevi etkilerini anlatmak için sözcükler yeterli olamaz."

Masaj yapılacak en önemli nokta ayak çukurunun tam ortasında olan *yongquan* noktasıdır. Bu nokta böbrek meridyeni üzerindedir[12] ki, bu meridyen küçük ayak parmağından başlar, ayak çukurunun merkezinden geçerek ayak bileğine ulaşır, bacaklardan devam edip omuriliğe gelir, karından göğüs kafesine doğru çıkar ve boğazdan geçip dilde son bulur. Yongquan'ı düzenli olarak ovalamak kan ve yaşam enerjisi dolaşımını canlandırır, kas ve eklemleri gevşetir. Yaşam enerjisi ve kan sağlıklı olduğunda tüm bedeni besler, bacakları, beli ve böbrekleri güçlendirir, hastalıklara karşı vücut direncini arttırır ve yaşlanma sürecini yavaşlatır. Ayak çukurunu ovmak aynı zamanda yin eksikliğini de

(vücut sıvılarının azlığı, susuzluk ve kabızlık gibi belirtiler yin eksikliğini gösterir) tedavi eder, bedenin içsel ısısını düşürür ve sinirleri gevşetir. Bu şekilde yapılan masaj aynı zamanda baş, göz, boğaz ve sindirim sistemi organları rahatsızlıklarında, ateş, kusma, dizanteri ve nevrasteni gibi belirtilerde faydalıdır.

Song Hanedanlığı'ndan Chen Zhi (960-1279) Yaşlılık Yıllarında Sağlıklı Kalmak (Keeping Fit in Old Age) adlı bir kitap yazmıştır. Kitabın bir bölümünde sadece bu alıştırmanın nasıl yapılacağını anlatılır: "Yongquan noktası ayak çukurunun merkezindedir ki, bu nokta nemin vücuda girdiği noktadır. Gündüz veya gece sırayla ayak tabanlarıma masaj yaparım. Bir elimle ayak parmaklarını tutup diğeriyle masaj yapar sonra diğer ayağa geçerim. Bir süre sonra ayak çukuru ısınır. Bu noktadan sonra biraz ayak parmaklarımı hareket ettiririm. Yorulduğumda da biraz dinlenirim. Bu masajı başkalarına yaptırmak da mümkündür ama en iyisi kişinin kendi ayaklarını ovmasıdır." Chen Zhi bu alıştırmayı düzenli olarak yapar, "genellikle her seferinde 1000'e kadar sayarmış."

Ayak masajını şu şekillerde yapabilirsiniz:

1. Kuru masaj. Yere ya da yatağınıza oturun. Bir ayağınızı uzatın ya da bağdaş kurar gibi altınıza alın. Diğer ayağınızı tabanı yukarı bakacak şekilde yerdeki bacağın üzerine koyun. Bir elinizle ayak parmaklarınızı tutun, diğer elinizle de ara vermeden 90 kere yongquan noktasına aşağıdan yukarıya, yukarıdan aşağıya masaj yapın. İleri geri yapacağınız her harekette sayıyı bir arttırın. Bir ayak bittikten sonra aynı masajı diğer ayağınıza da yapın. İlk başlarda bu hareketi 30 kere yapabilirsiniz. Zamanla sayıyı önce 60'a, sonra da 90'a çıkartın. Hareketin etkisini arttırmak için parmağınızla yongquan noktasına baskı yapabilirsiniz. Ayak masajını düzenli olarak yapmak beyin fonksiyonlarını arttırır, böbreklere faydalıdır, başta bacaklar olmak üzere tüm bedeni güçlendirir.

Hatırlanması gereken noktalar: Canınızı yakacak veya rahatsızlık verecek kadar güç kullanmayın. Bu alıştırmayı her sabah ve akşam düzenli olarak yapın.

2. Islak masaj. Bir leğeni ılık suyla doldurun (yaklaşık 38°C), ayaklarınızı bileğinize kadar ıslanacak şekilde leğenin içine koyun ve biraz bekleyin. Ayaklarınız kızardığında sol elinizle sol ayağınızın, sağ elinizle de sağ ayağınızın çukurunu tutun ve baş parmaklarınızla 90'ar

kez yongquan noktasına aşağı-yukarı masaj yapın. Bu masaj sinirleri gevşetecek ve kan dolaşımını güçlendirecektir. Uykusuzluk çekenler akşamları bu masajı yaptıklarında uykuya dalma problemi yaşamayacaklardır. Sindirim sistemi sorunları, iştahsızlık, kabızlık, ishal veya karın şişliklerinde masaj yaptığınız alanı genişletin. Yetişkinler çocukların kendi ayak çukurlarına masaj yapmalarına yardım edebilirler.

Bu alıştırmayı nerede ve nasıl bir ortamda yaptığınız önemli değildir ve alıştırma için sabah veya akşam saatleri tercih edilebilir. Önemli olan bunu düzenli olarak yapmaktır, ki iyi sonuçlar alasınız. Bu alıştırma nesillerden nesillere aktarılarak günümüze kadar kullanılagelmiştir. Bu nedenle de etkisi kanıtlanmıştır.

'Hafif İş' Alıştırmaları

Yuan Liren

Geleneksel Çin alıştırmaları sadece karmaşık dizileri değil, basit ve kolay yapılan alıştırmaları da önerir. 'Hafif iş' de bunlardan biridir.

Adından da belli olacağı gibi 'hafif iş' basit hareketlerden oluşan bir alıştırma programıdır. Bu programda temel prensip kişinin gücüne göre davranması ve asla kendini zorlamamasıdır. Bin yıl kadar önce Tang Hanedanlığı döneminde yaşamış olan ünlü doktor Sun Simiao şöyle demiştir: "Sağlıklı kalmak için düzenli alıştırma yapmak gerekir, ancak kişi hiç bir zaman gücünü zorlamamalıdır." Fazla güç harcanarak yapılan alıştırmalar bedeni güçlendirmek yerine sağlığa zarar verir. Kişinin gücüne uygun yapılan alıştırmalar ise kan dolaşımını harekete geçirir, eklemleri güçlendirir, sindirimi kolaylaştırır, iç organların fonksiyonlarını düzenler ve metabolizmayı canlandırır.

'Hafif iş' alıştırmaları iki şekilde yapılabilir. Bunlardan biri ev işlerini yaparken, diğeri de atletik alıştırmalarla birlikte:

1. Ev işleri. Qing Hanedanlığı'ndan Cao Tingdong şöyle demişti: "yaşlılar da fazla güç gerektirmeyecek ev işlerini üstlenmelidirler; örneğin toz almak, çay için su kaynatmak, çiçek bakımı, sofra hazırlayıp toplamak gibi. Hafif işler kan akışını hızlandırır, bir atasözünde söylendiği gibi, 'akan su hiç bir zaman kirlenmez ve açılıp kapanan kapıları kurtlar yemez,' öyleyse düzenli alıştırma yaparak güçlü kalabiliriz."

Bu yöntem özellikle zayıf, yaşlı ve hasta yaşlılar için iyidir. Ev işlerine katılarak yapılan alıştırmalar yaşlıların hayatını daha keyifli ve renkli hale getirir.

2. Atletik alıştırmalar. Bu program bedenin 4 kısmını çalıştırır. Song Hanedanlığı'ndan Pu Qianguan'ın Yaşamı Koruma Notları (Outlines of Life Preservation)'nda şöyle yazar: "Eğer ki bir kimse uzun yaşamak istiyorsa, kan dolaşımını canlı tutmak için 'hafif iş' alıştırmaları yapmalıdır. Oturduğunuzda asla çok uzun süre oturmayın; yürüdüğünüzde

hiç bir zaman çok hızlı yürümeyin ki, fazla yorulmayasınız. Bu 'hafif iş' alıştırmalarının kuralıdır."

Alıştırmalarınızı şu sıraya göre yapın:

(1) Kol Alıştırmaları. Kürek çekme hareketi yapın, ağırlık kaldırın, yumruk atın, kollarınızı sallayın.

Kürek Çekmek. Dik olarak oturun veya ayaklarınız omuz hizasında, dizleriniz hafif kırık olacak şekilde ayakta durun. Kürek çeker gibi kollarınızı ileri geri hareket ettirin. Bu hareketi 10 kere yapın. Hareketleri sağlık durumunuza göre daha az veya daha çok sayıda yapabilirsiniz.

Ağırlık Kaldırmak. Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Avuç içleriniz tavana baksın. Kollarınızı ağır bir taş kaldırır gibi önce yukarı kaldırın, sonra indirin. Bu hareketi 15 kere yapın.

Yumruk Atmak. Her iki elinizle de gevşek yumruklar yapın. Sırayla bir sol elinizle, bir de sağ elinizle yumruk atar gibi yapın. Hareketi 10 kere yapın.

Kol Sallamak. Kollarınızı bedeninizin iki yanına bırakın ve zorlamadan öne ve arkaya sallayın. Hareketi 15 kere tekrarlayın.

(2) Baş Alıştırmaları. Boynunuzu gevşetin. Başınızı önce arkaya doğru yavaşça atın, sonra çeneniz göğsünüze değecek şekilde aşağıya indirin. Sonra normal duruma getirin, önce sağa, sonra da sola doğru fazla zorlamadan yavaşça bırakın. Bu hareketi 4 kere yaptıktan sonra beşer kere önce saat yönünde, sonra da saatin aksi yönünde başınızı çevirin.

(3) Bel Alıştırması. Ellerinizi belinize koyun, sağa ve sola beşer kez döndürün. Daha sonra bedeninizin üst kısmını beşer kere öne ve arkaya doğru esnetin.

(4) El Alıştırmaları. Ellerle yapılan çeşitli hareketleri kapsar:

Elleri Birbirine Sürtme. Ellerinizi birleştirin ve yıkar gibi 10 kere ovalayın.

Yüz masajı. Ellerinizi iyice ısınana kadar birbirine sürtün. Isındıktan sonra avuç içleriniz gözlerinizin üzerine gelecek şekilde yüzünüzü kapatın. Gözleriniz kapalı olarak biraz bekledikten sonra yüzünüzü yıkar gibi ellerinizle ovuşturun. Bu hareketi 10 kere veya yüzünüz hafifçe ısınana kadar tekrarlayın.

'Hafif iş' alıştırmaları kollar ve bacaklar, baş, boyun ve beli çalıştırır. Geleneksel Çin Tıbbı'na göre bu organlar yang kanallarımızın dallarıdır. Yukarıdaki organların bükülmesi, gerilmesi ve ovulması ana ve yan kanallardaki yaşam enerjisi akışını canlandırır bu da sindirim sisteminin iyi çalışmasına yardımcı olur. Çünkü bu alıştırmalar dalak ve midenin işlevini canlandırır. Avuç içlerini ısıtarak gözleri kapatmak karaciğere faydalıdır ve görüşü iyileştirir. Yüze masaj yapmak soğuk algınlıklarına karşı koruyucudur. Yüze düzenli olarak yapılacak masaj sadece soğuk algınlıklarına karşı bedeni güçlendirmekle kalmayacak, aynı zamanda cilde pembe ve sağlıklı bir görünüm kazandıracaktır. Boyun ve bel hareketleri de eklemlere faydalıdır.

'Hafif iş' alıştırmaları her yerde ve her zaman yapılabilir. Her iki cinsten orta ve ileri yaştaki kişilerin rahatlıkla yapabileceği alıştırmalardır. Tekrarlamak gerekirse, bu hareketlerin düzenli olarak yapılması sağlıklı bir hayat sürmenize yardımcı olacaktır.

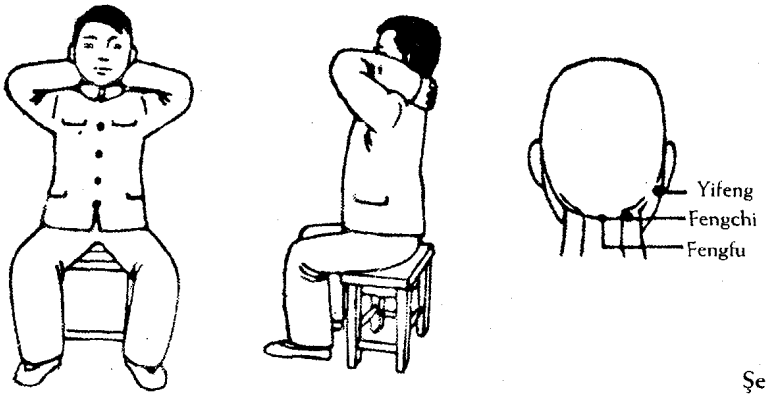
Masa Başında Çalışanlar İçin 'Karşıt Güçler' Alıştırmaları

Yuan Liren

Bu alıştırmalar kol ve bacaklardaki kas ve eklemleri çalıştırarak kanalların işlevini canlandırır, kan ve yaşam enerjisi dolaşımını canlandırır, dolayısıyla hastalıklara karşı önleyici ve tedavi edici faydaları vardır. Bu alıştırma formuna Song Hanedanlığı (960-1279) dönemi tıp kayıtlarında rastlanmaktadır. Bu yöntemde amaç karşıt güçlerin kullanılmasıdır. Alıştırmaları şu sırada yapın:

1. Baş ve Kol Alıştırması. Arkalıksız bir sandalye veya taburede dik olarak oturun. Ellerinizi ensenizde kenetleyin. Başınızı kaldırıp sola ve sağa doğru çevirin. Başınızı kaldırırken ve çevirirken ellerinizle başınıza bastırın. Aynı zamanda ellerinizle boynunuz arasında da karşıt güçleri harekete geçirip ellerinizi gerin. Bu alıştırmayı 5 kere yapın. (Şekil 1)

Boynun arka kısmında *fengchi, fengfu* ve *yifeng* noktaları vardır. Ellerinizi boynunuza bastırdığınızda bu noktalara masaj yapmış olursunuz.



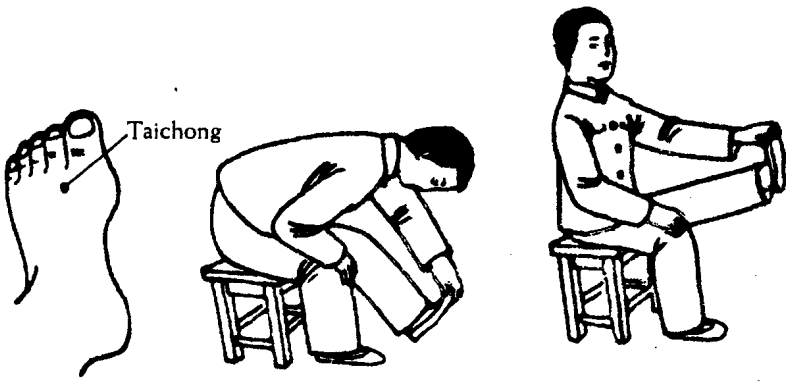
Şekil. 1

Bu alıştırma yukarıda bahsedilen noktalara masaj yapmanızı sağlar (Şekil 1), yaşam enerjisi ve kan akışını düzenler, soğuk algınlıklarına karşı korur, zihni temizler, görüşü geliştirir ve baş ağrılarını tedavi eder.

2. Kol, Bacak, Omuz ve Sırt Alıştırması. Aynı şekilde taburede oturmaya devam edin. Bedeninizi öne doğru eğip sol elinizin baş parmağıyla sol ayağınızdaki *taichong* noktasına bastırın. Sırtınızı dik duruma getirirken sol ayağınızı da uzatıp gerin (Şekil 2). Vücudunuz gerilmiş bir ok haline gelecek şekilde eliniz, ayağınız, bacağınız ve belinize yeterince güç verin. Sonra aynı hareketi sağ el ve ayağınızla yapın. Bu hareketi 4 kere yapın ve hareket sırasında nefesinizi tutun.

Bu basit bir harekete benzer ancak bedeninizi ok gibi germek için oldukça güç harcamanız gerekir. Bu alıştırma bütün eklemleri çalıştırıp çevikleştirir, bel ve bacaklardaki ağrıları geçirir ve kasılmaları düzeltir, yaşlı ve zayıf kişilerin ruhsal durumunda iyileşme sağlar ve organları güçlendirir. Taichong noktasına yapılan masaj görüşü geliştirir, sinirleri gevşetir, karaciğer ve böbrek fonksiyonlarını düzenler. Aynı zamanda yüksek tansiyonu tedavi edip baş dönmelerini geçirir.

"Karşıt güç" alıştırması basittir, yapması kolaydır ve özel bir hazırlık ve mekan gerektirmez. Bu hareketi düzenli olarak günde 3 kere yaparsanız, faydasını göreceksiniz.



Şekil. 2

Omuzlar, Dirsekler, Bel ve Dizler İçin Alıştırmalar

Yuan Liren

Yaşlı insanlar genellikle organlarının zayıfladığını ve eklemlerinin ağrıdığını söylerler. İleri yaşlarda özellikle omuzlarda, dirseklerde, belde ve dizlerde ortaya çıkan ağrılar yaşamı güçleştirir, iş yapmayı zorlaştırır. Geleneksel Çin Tıbbı'na göre bu rahatsızlıklar yaşam enerjisi ve kan dolaşımının zayıf olmasından dolayı eklemlerin yeterince beslenememesinden kaynaklanır. Uygun hareketler eklemleri güçlendirir ve ağrıları azaltır. Doktorlar çoğu zaman hastalarının, "Bütün bedenim ağrıyor ama bazı hareketler kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor," dediklerine şahit olmuşlardır. Bazı geleneksel Çin alıştırmaları eklem yerleri için iyidir. Bunlardan üç tanesi şöyledir:

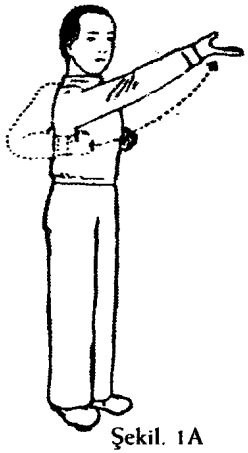
1. "Kara Ejderha Pençelerini Esnetiyor" Hareketi

Ayaklar birbirine bitişik vaziyette ayakta dik durun. Ellerinizle yumruk yapın ve göğsünüze kadar kaldırın. Yumruklarınızı canınızı yakmayacak şekilde göğsünüze bastırın. Bedeninizin üst kısmını sola doğru çevirin. Sağ yumruğunuzu gevşetin, parmaklarınız kapalı olacak şekilde avuç içinizi yukarı doğru kaldırın. Sağ kolunuzu sol ileriye doğru uzatırken gözlerinizle avuç içinizi izleyin. Nefesinizin ritmiyle 30'a kadar sayın.

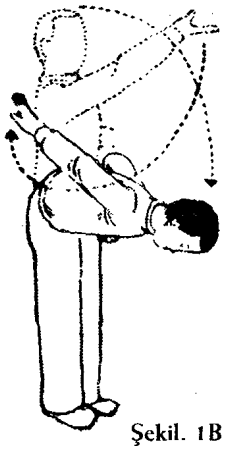
Sağ avucunuzu aşağıya doğru çevirin ve belinizden aşağıya doğru eğilirken sağ kolunuzu da aşağıya doğru hareket ettirin. Avuç içi dizleri geçtiğinde kolunuzu hızla yan tarafa doğru hareket ettirin. Bu hareketi hızlı yapın.

Belinizi dikleştirin ve sağ elinizle yumruk yaparak başlangıç pozisyonundaki gibi göğsünüzün üzerine koyun.

Aynı hareketi sol elinizle tekrarlayın. Bu hareketi her iki elinizle 15'er kere yapın. Hareketi bitirdikten sonra dik durun, düzenli nefes alarak bedeninizi gevşetin ve kollarınızı doğal olarak iki yanınıza sarkı-



Şekil. 1A



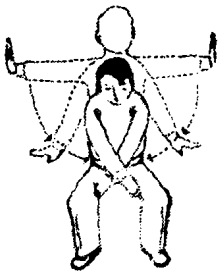
Şekil. 1B

tın. Bu alıştırma omuz, dirsek ve bel ağrılarına iyi gelir. (Şekil 1)

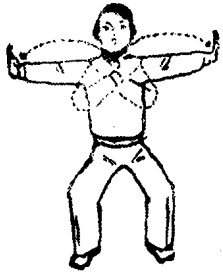
2. **"Beyaz Atın Yelesini Ayırma" Hareketi**

Bacaklarınızı omuz hizasında ayırın ve hafifçe dizlerinizi kırın. Ayaklarınız hafifçe dışarıya doğru baksın. Kollarınızı doğal olarak yanlarda tutun. Belden öne doğru eğilin. Ellerinizin arasında bir şey tutuyormuşçasına her iki kolunuzu da aşağıya doğru esnetin ve ellerinizi çapraz olarak bacaklarınızın arasında tutun. (Şekil 2)

Belinizi dik duruma getirin. Kollarınızı yukarı kaldırıp el bileklerinizi avuç içleri yüze bakacak biçimde göğüs hizasında çaprazlayın. Avuç içlerini dışarı doğru çevirip kollarınızı omuz hizasın-



Şekil. 2A



Şekil.2B

da iki tarafa açın. Bu hareketi 5 kere tekrarlayın. Omuz ve bel ağrıları olanlar bu hareketi düzenli olarak yapabilirler. (Şekil 2)

3. "Rüzgar Boksu" Hareketi

Bacaklar bitişik olarak ayakta dik durun. Kollarınız doğal olarak her iki yanda dursun. Hızla çömelirken yumruk yapıp ellerinizi göğsünüzle bacaklarınızın arasına koyun. Çömeldiğinizde topuklarınızı yerden kaldırmayın.

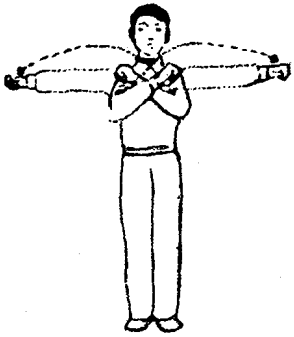
Hızla çömelmekten dolayı oluşacak ivme ile yine aynı hızla ayağa kalkın. Hareket esnasında kollarınızı omuzlarınızın seviyesinde iki yana doğru açın. Ellerinizi yumruk yapıp çapraz olarak göğsünüze yerleştirin. (Şekil 3)

Bu hareketi 15 kere tekrarlayın. Hareketi yapma hızınızı sağlık durumunuza göre ayarlayın, ancak çok hızlı yapmayın. Omuz, dirsek, bel ve diz problemi olanlar bu hareketi yapabilir.

Bu alıştırmaları öğrenmek ve uygulamak çok kolaydır. Günde üç kere yapıldığı zaman eklem ağrılarını geçirecektirler. Düzenli ve uzun süre tekrarladığınızda kendinizi ruhsal olarak da daha iyi hissedeceksiniz.



Şekil. 3A



Şekil. 3B

Yaşlanma Sürecini Geciktirici Uzanma Alıştırmaları

Yuan Liren

Pek çok yaşlı insan yaşları ilerledikçe hem zihinsel, hem de fiziksel olarak arzu ettikleri hareketleri yapamaz hale gelirler. Daha az uyur, daha kolay uyanır, daha ağır düşünür, unutkan ve iştahsız olur ve soğuğa dayanamazlar. Organları çok iyi çalışmaz. Bazen tüm bedenlerinde ağrılar olur ve bazı bölgelerde uyuşukluklar başlar. Bütün bu belirtiler yaşlanma sürecinin olağan özellikleridir.

Geleneksel Çin Tıbbı'nda bazı hareketlerin kişiyi daha sağlıklı yapacağına inanılır. Düzenli olarak yapılan alıştırmalar yaşam enerjisi ve kan dolaşımını canlandırır, metabolizmayı harekete geçirir, çeşitli rahatsızlıkları iyileştirir, yaşlanma sürecini geciktirir ve kişiyi canlandırır.

Geleneksel Çin alıştırmalarının pek çoğu yaşlılar tarafından da uygulanabilir. Bu konuda yazılmış kitaplardan biri olan Yaşamı Koruma Yazıları (Essays on Preserving Life) bir dizi "uzanma alıştırması"na yer verir. Bu hareketler şu sırayla yapılır:

1. Kol ve Bacakları Esnetmek

Rahat bir yerde sırt üstü uzanın. Kollarınız bedeninizin iki yanında, parmaklarınız açık ve avuç içleri yere bakacak şekilde dururken, bacaklarınızı da rahat bir şekilde uzatın. Kol ve bacaklarınıza ağırlık vererek her iki tarafa da beşer kere dönün. (Şekil 1) Aynı hareketi kollarınızı yukarı uzatarak ta yapabilirsiniz. Bu hareket tüm bedenin eklem yerlerini yumuşatır ve kasları çevikleştirir. Aynı zamanda kan dolaşımını da kolaylaştırır.



Şekil. 1

2. Dizleri Çekmek

Sırt üstü rahat bir şekilde uzanın. Bacaklarınızı uzatın. Nefes alın. Nefesinizi verirken bir bacağınızı dizden kırarak karnınıza doğru çekin ve ellerinizle tutun. (Şekil 2) Daha sonra karnınıza çektiğiniz bacağı uzatırken yeniden nefes alın, nefesinizi verirken diğer bacağınızı aynı şekilde karnınıza çekip bekleyin. Bu hareketi 5 kere, ara vermeden, tekrarlayın. Bu alıştırma karın kaslarını ve diz eklemlerini çalıştırır ve iç organlara masaj yapar.



Şekil. 2

Sırt üstü yatarken sağ bacağınızı uzatın ve sol bacağınızı bir önceki hareketteki gibi karnınıza çekin. Ellerinizle sol ayağınızı tutun. Diziniz göğsünüze değene kadar ayağınızı kendinize doğru çekin. (Şekil 3) Bir an o şekilde bekledikten sonra sol bacağınızı uzatıp aynı hareketi sağ ayağınızla tekrarlayın. Bu hareketi de her iki ayağınızla beşer kere yapın. Bu alıştırma karın kaslarından başka, diz ve bilek eklemlerini de çalıştırır, mide ve bağırsaklara masaj yapar.

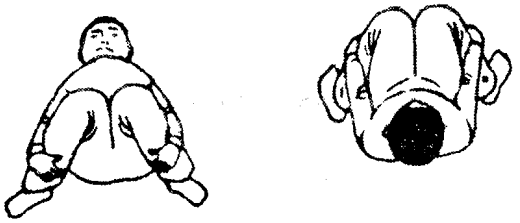


Şekil. 3

3. Bacakları Yanlara Doğru Esnetmek

Sırt üstü yatın. Dizlerinizi birbirine değecek şekilde kırın. Ayaklarınız bedeninizin iki yanında yere basarken sol elinizle sol ayak bileğinizi, sağ elinizle de sağ ayak bileğinizi tutun. (Şekil 4) Ellerinizle

ayaklarınızı yanlara doğru çekin. Bu hareketi 5 kere tekrarlayın. Bu alıştırma diz, bilek ve bacakların alt kısımlarını çalıştırır.



Şekil. 4

4. Sırtı Esnetmek

Sırt üstü yatın. Bacaklarınızı uzatın. Başınızı bir yastığa koyun. Başınızı ve dirseklerinizi yere bastırıp göğsünüzü şişirerek bedeninizi yukarı doğru yay şeklinde, kaldırabildiğiniz kadar kaldırın ve indirin. Bu hareketi 5 kere tekrarlayın. (Şekil 5) Bu alıştırma boynu, omuzları, dirsekleri ve kalçayı çalıştırır, boyun, bel ve kol kaslarını güçlendirir.

Uzanma hareketleri dizisi her sabah yataktan kalkmadan önce yapılabilir. Hepsi de yaşlı kişilerin yapabileceği, basit hareketlerdir. Eklem yerlerini ve kasları çalıştırır, kan dolaşımını canlandırır ve iç organlara masaj yapar. Öğrenmesi ve uygulaması çok basit olan bu hareketler sağlıklı kalmak ve yaşlanma sürecini yavaşlatmak için faydalı ve etkilidir.



Şekil. 5

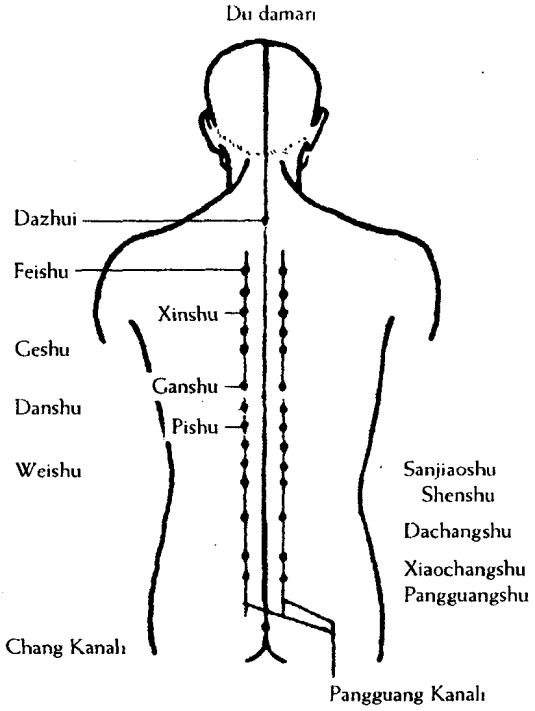
Geleneksel Sırt Alıştırmaları

Yuan Liren

Havalar soğumaya başladığında insanlar genellikle ceketlerinin altına bir yelek ya da sıcak tutacak benzeri bir şeyler giymeye başlarlar. Hava iyice soğuduğunda geceleri sırtlarını sıcak tutmak için yorganlarına iyice sarınırlar. Soğuklardan dolayı genizde oluşmaya başlayan balgamı söktürmek için yaşlılar gençlerden sırtlarına vurmalarını isterler. Endişeli aileler ise çocuklarını sık sık doktora götürürler. Yukarıda saydığımız önlemler ve oluşan rahatsızlıklar sırt bölgesiyle ilgilidir. Bu rahatsızlıkları önlemek için de sırt bölgesinin sağlıklı olması çok önemlidir.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre sırt, iç organları koruyucu bir duvardır. *Du* damarı ve omurganın hemen yanında olan mesane kanalı (bunlar akupunktur kanallarındandır. ç.n.) iç organlarla ve tüm bedenle ilişkilidir. (Şekil 1) Mesane kanalı boyunca yer alan *shu* akupunktur noktaları, yaşam enerjisi ve kan akışını düzenleme görevini üstlenmişlerdir, deriyi ve iç organların fonksiyonlarını (kalp, karaciğer, dalak, akciğerler, böbrekler, safra kesesi, mide, bağırsaklar ve mesane) kontrol ederler. Bu nedenle sırt bölgesinde enerjinin düzenli akışı yaşam enerjisi ve kan dolaşımının mevsim değişikliklerine uyum sağlamasını sağlar, bedenin farklı bölümleri arasındaki bağlantıları düzenler ve güçlendirir, metabolizma düzeyini kontrol eder, dolayısıyla da bedenin sağlıklı ve hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlar.

Eski dönemlerden beri tıp otoriteleri sırtın sadece korunmasının değil, aynı zamanda çeşitli masaj yöntemleriyle de sağlıklı tutulmasının önemine sık sık değinmişlerdir. Bu yöntemler arasında sırta vurma, ovma ve yoğurma yöntemleri önemlidir. Bu terapiler hem sırtın sağlıklı tutulmasında, hem de hastalıkların tedavisinde faydalı olmaktadır ve 1000 yıl önce, Tang Hanedanlığı döneminde yazılan tıp kitaplarında yer almaktadır.



Şekil. 1

1. Sırtı Yumruklama

Kendi Kendine Masaj. (1) Sırtınız dik vaziyette oturun. Ellerinizi yumruk yapıp belden başlamak üzere omurga boyunca yukarı doğru tüm sırtınıza hafif hafif vurarak masaj yapın. Bu işlem sırasında hafifçe öne doğru eğilin. Sırtınızın ulaşabileceğiniz en üst yerine kadar masaj yapmaya devam edin. Sonra tekrar aşağıya doğru inerek sırtınızı hafifçe yumruklamaya devam edin. Bu işlemi kesintisiz olarak 5 kere yapın. Bu alıştırma kalbi canlandırır ve tansiyonu dengeler. Bu nedenle kalp rahatsızlıklarında ve yüksek tansiyon tedavisinde kullanılabilir.

(2) Ayaklarınız omuz hizasında açık duracak şekilde ayakta durun. Bedeniniz gevşek durumda olsun. Kollarınızı doğal bir şekilde bedeninizin iki yanına sarkıtırken ellerinizi hafifçe yumruk yapın. Belinizi saat yönünde çevirirken bir yandan da dönüşümlü olarak sırtınızı ve alt karın bölgenizi hafifçe yumruklayın. Hareketi kesintisiz olarak 30 kere

tekrarlayın. Bu hareketi yaparken önce sırtınızın üst kısmını, sonra da alt kısmını yumruklayın. Yumruklama işlemini kendinize zarar vermeyecek bir düzeyde tutun. Bu alıştırma kan ve yaşam enerjisi dolaşımını düzenler, bele masaj yapar ve bölgedeki iç organları canlandırır. Ayrıca sindirim sistemini düzenler, böbrekleri güçlendirir. Yaşlı ve zayıf kişiler bu alıştırmayı düzenli olarak yaptıklarında daha güçlü olacaklardır.

Başkasına Masaj Yaptırmak. Oturun veya rahat ve sert bir yere uzanın. Oturur pozisyonda iseniz, hafifçe öne doğru eğilin. Yüzüstü uzanmışsanız, ellerinizi alnınızın altına koyun. Masaj yapan kişi belden yukarıya doğru sırtınızı hafifçe yumruklasın. Daha sonra yukarıdan aşağıya doğru masajı sürdürsün. Yumruklama işlemi kişinin rahatsızlık duymayacağı sertlikte olmalıdır. Bu tür masaj özellikle yaşlı ve zayıf kişilerle ellerini sırtına götürmekte zorlanan kişiler için faydalıdır.

2. Sırtı Ovmak

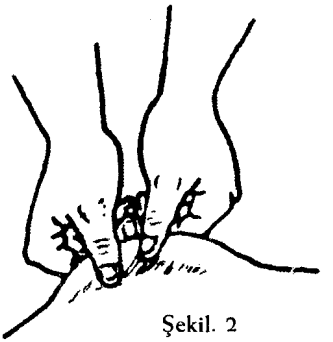
Kendi Kendine Masaj. Kendi kendine masaj banyo yaparken yapılabilir. Bu masaj için sırtınıza ıslak bir havlu koyun. Ellerinizle havlunun iki ucunu tutun ve kızışıncaya kadar sırtınıza masaj yapın.

Başkasına Masaj Yaptırmak. Yüzüstü uzanın. Yardımcınızdan avuç içleriyle iyice ısınana kadar omurga boyunca sırtınızı ovmasını rica edin. Cilde zarar vermemek için fazla güç kullanmamak gerekir. Bu masajın düzenli olarak yapılması bedenin iç ısısını dengeler ve soğuk algınlıklarına karşı koruyucudur; ayrıca ateş düşürmede, bel ve sırt ağrısını tedavi etmede ve soğuk algınlıklarından dolayı görülen baş ağrısını tedavi etmede kullanılabilir. Sağlıklı kişiler de bu masajı soğuk algınlıklarına karşı korunmak, dalak ve mide fonksiyonlarını canlandırmak için kullanabilirler.

3. Sırtı Yoğurmak

Yüz üstü uzanın. Sırtınız çıplak olsun. Size masaj yapacak olan kişiden omurga boyunca kuyruk sokumundan başlamak üzere baş ve işaret parmağıyla sırtınızı yoğurmasını rica edin. (Şekil 2) Yardımcınızdan masajı Şekil 1'de gösterilen *dazhui* noktasına kadar yapmasını isteyin ve seriyi 3 kere yaptırın. Bu masaj yetişkinlere olduğu gibi çocuklara da yapılabilir. İç organların koordinasyonunu sağlar, yaşam enerjisi ve kan dolaşımını canlandırır, mide ve dalak fonksiyonlarını arttırır ve tansi-

yonu dengeler. Masaj sırasında parmakları fazla bastırmamak gerekir. Masajı yapan kişinin parmakları birbiriyle uyumlu olmalı ve masajı yavaş hareketlerle, acele etmeden yapmalıdır.



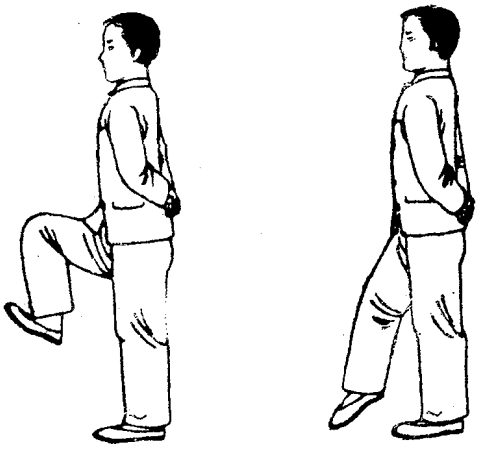
Şekil. 2

Ayakta Çalışanlar İçin Alıştırmalar

Yuan Liren

Ayakta durmak temel insan duruşlarından biridir. Tezgahtarlar, tornada çalışanlar, tekstil işçileri, orkestra şefleri, öğretmenler ve pek çok işte çalışan kişiler günün büyük bir kısmında ayakta durmak zorundadırlar. Uzun süreler için ayakta durmak onları yorduğu gibi bel, sırt ve bacak ağrılarına, dolayısıyla varislerin oluşması ve bacakların şişmesine neden olur. Eski bir tıp kitabında şöyle bir bölüm vardır: "Uzun süre ayakta durmak kemiklerin yaralanmasına neden olur ve böbreklere zarar verir." Bunu engellemek için yaşam enerjisi ve kan dolaşımını canlandıracak, yorgunluğu geçirecek aşağıdaki alıştırmalar önerilir:

1. Bacak Sallama. Dik olarak ayakta durun. Düzenli olarak nefes alıp vermeye devam edin. Ellerinizi arkada birleştirin. Bir bacağınızı yukarı kaldırırken yavaşça nefes alın. Yine yavaşça nefes verirken bacağınızı



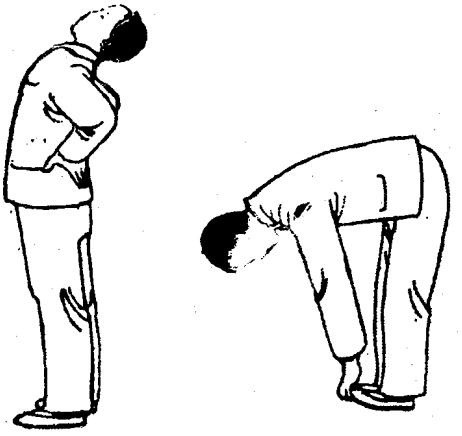
Şekil. 1

pedal çevirir gibi hareket ettirin. Bu hareketi kesintisiz 10 kere tekrarlayın. Diğer bacağa geçip onunla da aynı hareketi tekrarlayın. (Şekil 1)

Pedal çevirme hareketini yaparken ayağınız yere değmemelidir. Bacağınızı kendinize doğru çekerken nefes alın ve uzatırken nefes verin. Düzenli olarak nefes alıp vermeyi sürdürün. Bu alıştırma bacak kaslarını güçlendirir ve bacaklardaki kan dolaşımını düzenler. Aynı zamanda mide ve bağırsak fonksiyonlarını da düzenler ve sindirime yardımcı olur.

2. Ayak Çekme. Bacaklarınız bitişik olarak ayakta durun. Dizlerinizi kırmayın. Düzenli olarak nefes alıp verin. Ellerinizi belinizin arkasına koyun ve yavaşça nefes alırken vücudunuzu arkaya doğru eğin. (Şekil 2) Nefes verirken öne doğru eğilin ve ellerinizi yere koyun. Ellerinizle ayak parmaklarınızı tutun ve çekin. Kısa bir süre bu pozisyonda kaldıktan sonra yeniden dik duruma gelin. Bu hareketi 10 kere tekrarlayın.

Bu alıştırmayı yaparken zorlamamak çok önemlidir. Bedeninizi eğebildiğiniz yere kadar eğin. Nefesiniz hareketlerinizle uyumlu olsun, arkaya eğilirken nefes alın, öne eğilirken nefes verin. Düzenli olarak bu hareketi yapmak belinizi ve bacaklardaki eklem yerleri ile böbrekleri güçlendirir. Hareketi yavaş yapmak önemlidir.

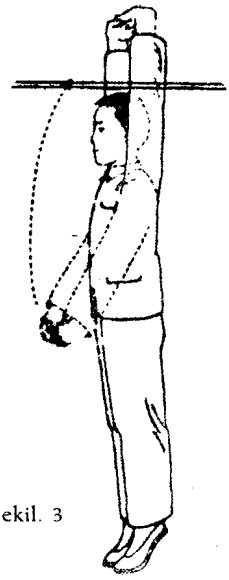


Şekil. 2

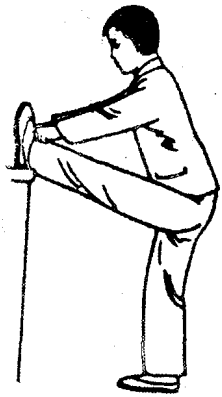
3. Kol Kaldırma. Bacaklarınız bitişik olarak ayakta durun. Düzenli olarak nefes alıp verin. Ellerinizi önünüzde birleştirin ve ağır bir taşı tutarmışçasına başınızın üzerine kaldırın. Ellerinizi kaldırırken yavaşça nefes alın. Kollarınızı yukarı kaldırdığınızda avuç içlerini yerden doğru çevirip ayak parmaklarına yüklenin ve topuklarınızı yerden kaldırın. Kısa bir süre bu şekilde kaldıktan sonra yavaşça nefesinizi bırakın. Bedeninizi belinizden sola ve sağa beşer kere çevirdikten sonra başlangıç pozisyonuna dönün. Aynı hareketi kesintisiz olarak 5 kere tekrarlayın. (Şekil 3)

Hareketi yaparken el ve ayaklarınıza sadece gerektiği kadar güç bindirin, zorlamayın. Bacaklarınız mümkün olduğu kadar gergin olsun. Kollarınızı yukarı kaldırırken nefes alın, belinizi çevirirken nefes verin. Elleriniz en yüksek noktaya ulaştığında nefesinizi 2 saniye için tutun. Başlangıç pozisyonuna dönerken bedeninizi gevşetin. Bu alıştırma kolları, bacakları canlandırır, göğüs ve karın bölgesinde kan dolaşımını düzenler ve yorgunluğu geçirir.

4. Bacaklara Baskı Uygulamak. Sol bacağınızı bir tezgaha veya pencere kenarına dayayın. (Şekil 4) Bedeninizle bacağınıza baskı yaparak eğilebildiğiniz kadar öne eğilin. Ellerinizi yumruk yapıp ayak bileklerinizden dizlerinize, oradan uyluklarınıza kadar hafifçe masaj yapın. Bu hareketi 10 kere tekrarladıktan sonra diğer bacağa geçin.



Şekil. 3



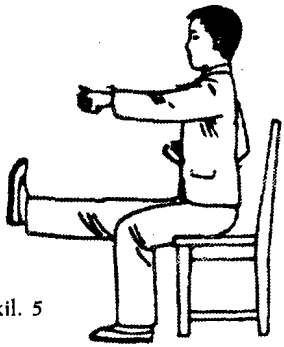
Şekil. 4

Bu hareketi yaparken her iki bacağınız da gergin durumda olsun. Bacağınızın her yerine masaj yapın, ancak sert hareketlerden kaçının. Bu alıştırma eklem yerlerini ve bacak kaslarını güçlendirir, varisi olanlara ve uzun süre ayakta durmaktan dolayı bacakları şişenlere önerilir.

5. Yumruk ve Tekme Atma. Bir sandalyede dik olarak oturun. Ellerinizi yumruk yapıp göğüs kafesinize koyun. Yavaşça nefes alın. Ciğerleriniz dolduğunda bir süre için nefesinizi tutun ve hızla nefes verirken sol elinizle ileriye doğru yumruk atarken sağ ayağınızla da tekme atın. (Şekil 5) Nefes alıp yeniden tutun ve yine hızla nefes verirken bu sefer sağ elinizle yumruk atın, sol ayağınızla da tekme atın. Bu hareketi 10 kere tekrarlayın.

Yumruk atarken parmaklar aşağıya doğru, tekme atarken de ayağınız yukarıya doğru bakmalı. Yumruk ve tekme atarken mümkün olduğunca çok güç harcayın. Nefes alışınız yavaş olsun, ama hızla verin. Hareketleriniz nefesinizle uyumlu olsun. Bu alıştırma bel, omuz, kol, diz ve bileklerdeki eklem yerlerini güçlendirir, yorgunluğu geçirir.

Yukarıda anlatılan alıştırmalar bedeni güçlendirir, böbrek fonksiyonlarını geliştirir, yaşam enerjisi ve kan dolaşımını canlandırır, kas ve eklem yerlerini güçlendirir. Hepsi de özellikle uzun süre ayakta durmaktan dolayı oluşan yorgunluğa karşı faydalıdır. Düzenli olarak sabah ve akşam, ya da işteki molalarda yapıldıklarında sağlıklı kalmanızı sağlarlar. Bu hareketleri yürüme zorluğu çeken yaşlılar da yapabilirler.



Şekil. 5

Sağlıklı Yaşam İçin Yürüme

Yuan Liren

Çin'de insanlar binlerce yıldır sağlıklarını düzenli yürüyüş yapmalarına borçludurlar. Geleneksel Çin Tıbbı'nda yürüyüş sadece hastalıklara karşı korunmak için değil, aynı zamanda kalp hastalıkları, şişmanlık, şeker hastalığı, kabızlık ve sinir hastalıklarının tedavisinde de kullanılmaktadır. Bir Çin Atasözü şöyle der: "Yemeklerden sonra 100 adım yürüyüş 99 yıllık bir yaşama eşittir." Bu söz hala geçerliliğini korumaktadır. Modern Çin Tıbbı'nda da yürüyüş sağlıklı yaşam için yapılan alıştırmaların arasında en çok önerilenlerin başında gelir.

En çok önerilen yürüyüş şekli normal ritimde, kas ve eklemlerin doğal ritminde hareket ettiği şekildir. İyi bir niyet ve keyifli bir ruh haliyle birleştirilen yürüyüş sadece kan dolaşımını canlandırmakla kalmaz, aynı zamanda beş temel organın fonksiyonlarını da düzenler.

Yürüyüş genç, yaşlı, kadın, erkek herkesin yapabileceği bir aktivitedir. Çünkü her zaman ve her yerde yapılabilen bir alıştırmadır. Çinli sağlık otoriteleri her dönemde yürüyüş sevenlerin bu aktiviteden en iyi şekilde faydalanabilmeleri için çeşitli yöntemler önermişlerdir.

Yürüyüş yapmak isteyen herkesin, yürümeye başlamadan önce bacaklar, kollar, omuzlar ve sırtı gevşetecek ısınma hareketleri yapmaları önerilir. Derin nefes alma teknikleri de kişiyi daha fazla rahatlatmak ve zihnini temizlemek için yürüyüşe başlamadan önce yapılması tavsiye edilen hazırlık aşamalarından biridir. Qing Hanedanlığı (1644-1911) döneminde yayınlanan Yaşlanma Atasözleri (Proverbs for the Aging) adlı sağlık kitabında gergin kasların ve stresin yürüyüşün faydalarını azaltacağından bahsedilir.

Tang Hanedanlığı (618-907) döneminin tıp otoritelerinden biri olarak kabul edilen Sun Simiao hızlı bir tempoda yürüyüşün faydalı olma-

dığını söyler ve yürüyüşü bedenin içsel ve dışsal olarak uyuma ulaşacak duruma gelene kadar yavaşlatılması gerektiğini sözlerine ekler. Yürüyüş yapmak sıkıcı geliyorsa, bunu keyifli bir hale getirmek için kişi rengarenk çiçeklerin olduğu parklara, göl veya deniz kenarına, hatta bir sergiye bile gidebilir. Bir arkadaşla birlikte yapılan yürüyüşler de çok keyifli olabilir.

Sui Hanedanlığı (581-618) döneminin önemli bir tıp kitabında da şunlar önerilir: "İlk başlarda sadece 120 adım atın, daha sonra 1000 adıma kadar çıkın." Yürüyüşün güzel yanlarından biri de kişinin mesafeyi ve yürüyüş hızını kendi sağlık durumuna göre ayarlayabilmesidir. Yürüyüş sırasında uygun bir kıyafet giymek de çok önemlidir. Kıyafetler rahat ve gevşek, ayrıca mevsimin ihtiyaçlarına uygun olmalıdır.

Uyku problemi olan kişilere akşam yemeğinden sonra 15 dakikalık bir yürüyüş tavsiye edilir. Sinirli veya gergin, ya da fazlasıyla heyecanlanmış birine de yavaş tempoda yapılan bir yürüyüş iyi gelecektir. Bir Tang Hanedanlığı dönemi kitabına göre de herkesin yemeklerden sonra kısa bir yürüyüş yapması yararlıdır. Bu şekilde kişi sadece yiyeceği rahat hazmetmekle kalmaz, aynı zamanda yapılan hareket metabolizma düzeyini arttırır, kandaki şeker oranını düşürür, böylece de şeker hastalığı ve diğer hastalıkların tedavisinde faydalı olur. Yürüyüşten sonra kısa bir süre için uzanmak, ya da huzurlu ve sakin bir şekilde oturmak da yürüyüşten alınacak yararı arttıracaktır.

Yürüyüşle ilgili en önemli öneri düzenli olarak yürümeyi alışkanlık haline getirmektir. Yürüyüşün faydaları birkaç günde görülmese de günlük hayatın bir parçası olan yürüyüşün uzun dönemde çok ciddi faydaları olduğu yadsınamaz.

Beyin Sağlığı ve Uzun Yaşam

Liu Zhanwen

Bir Çin Atasözü'ne göre, "yaşam süresi kişinin ne kadar hareketli olduğuyla bağlantılıdır." Beynin aktif olması önemli sağlık faktörlerinden biridir. Ming Hanedanlığı'nın önemli tıp otoritelerinden biri olan Li Shizhen'e göre (1518-1593) "beyin yaşam enerjisinin merkezidir." Beyin sağlığı tüm bedensel hareketleri doğrudan etkiler. Eski yaşam ustaları boşuna "uzun yaşam beyin sağlığıyla yakından ilintilidir," dememişler. Modern araştırmalar da beynin bedenin ana merkez üssü olduğunu kanıtlar. Beyin, vücuttaki bütün sistemlerin ve organların aktivitelerini yönetir. Bu durumda sağlıklı bir yaşam için sağlıklı bir beyne sahip olmamız gerektiğini söylemeye gerek bile yoktur herhalde.

Beyin nasıl sağlıklı tutulur? Geleneksel Çin Tıbbı, beynin düzenli olarak kullanılmasının önemine değinir. Qing Hanedanlığı'ndan Cao Cishan, "yaşlandığınız gerekçesiyle asla çalışmayı bırakmayın," der. Yaşlanma sürecinde beyin de sağlığını yavaş yavaş yitirmeye başlar, ancak düzenli olarak çalışan bir beyne daha çok kan ve oksijen gider ve bu da beyin hücrelerinin sayıca artmasını sağlar. Bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre her yaştan insanın beynini düzenli olarak kullanması sağlıklı bir yaşlılık dönemi için elzemdir. İşlerinde zihinlerini kullanan insanların beyin hücrelerinin güce dayalı işlerde çalışanlara oranla daha yavaş yaşlandığı ve bu kişilerin zihinsel kapasitelerinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çin dışındaki ülkelerde de yapılan araştırma sonuçlarına göre mental işlerde çalışan kişilerin zihinsel kapasiteleri yaşlandıklarında bedensel işlerde çalışanlara göre %50 daha yüksektir. Canlı bir beyin vücut fonksiyonlarını daha iyi idare eder, böylece kişi fiziksel olarak kendini daha iyi hisseder ve daha uzun yaşar.

Tarihsel olarak akademisyenlerin ve bilim insanlarının sıradan insanlara göre daha uzun yaşadığı görülür. Tang Hanedanlığı dönemin-

de yaşayan Sun Simiao 100 yaşında bir tıp kitabı yazmıştır. 1950'lerde aile planlamasının savunucularından olan ve Yeni Nüfus Teorisi'ni ortaya atan Prof. Ma Yinchu da 100 yaşını geçen akademisyenlerdendir. Batıda yapılan bir araştırmaya göre 400 çok başarılı bilim insanının ortalama ömrü 67 yıl olarak bulunmuştur. Bu kişiler içinde en çok yaşayanlar beyinlerini en çok kullanan kişilerdir ki bunların arasında Thomas Edison 84 yıl, Isaac Newton 85 yıl, Albert Einstein 76 yıl, Benjamin Franklin ise 84 yıl yaşamıştır. Yaşam süresini uzatma çalışmaları yapan bazı araştırmacılara göre beynin düzenli ve yoğun olarak kullanımı sağlıklı bir yaşamın sırlarından biridir.

Bilim ve teknoloji alanlarında yaşanan baş döndürücü gelişmeler, fiziksel iş gücüne olan ihtiyacı her gün biraz daha azaltmaktadır. Bununla birlikte zihinsel kapasite kullanımı da artmaktadır. Bu durum bilim insanlarının araştırmalarında beyin kullanımına da yer vermelerine neden olmaktadır. Kişinin sağlığını ve yaşam süresini etkileyen pek çok faktör varsa da zihinsel aktivitesi yoğun olan kişiler için beynin bilimsel kullanımı daha önemlidir. Geleneksel Çin Tıbbı bu konuda zengin deneyimlere sahiptir. İşte beyin sağlığını korumanın yolları:

1. Beyin Alıştırması. Beyin alıştırmaları yapmak kişinin sağlığını koruması ve yaşlanma süresini geciktirebilmesi için çok önemlidir. Eskiler güçlü bir bellek ve farklı konulara ilgi göstermenin önemini her zaman dile getirmişlerdir. Farklı konulara eğilmek kişinin belleğini, iyi bir bellek de bilgisini geliştirir. Her ikisi de birbirini tamamlayan özelliklerdir. Bu amaca ulaşmak için kişinin öğrenmeye ve çalışmaya meraklı olması gerekir. Araştırmalara göre insanlar ilgilendikleri konulardaki bilgileri daha kolay ezberler ve daha uzun süre akıllarında tutabilirler. Bilimsel araştırmalara göre, erken yaşlarda başlayan eğitim ileri yaşlarda büyük faydalar sağlar. Yaşlı insanlar "beyin alıştırması" ile hastalıklardan korunabilir ve yaşlanma sürecini yavaşlatabilirler. Günümüzde Çin'de yaşlı insanların katılabileceği pek çok eğitim programı ve kurslar açılmaktadır. Yaşlılar ilgi alanlarına göre farklı konulardaki bu kurslara katılıp beyin fonksiyonlarını güçlendirebilirler.

2. Beyin Banyosu. Sağlıklı bir yaşam için beynimizi sadece kullanmak yeterli değildir, aynı zamanda onu dengelemek de önemlidir. Her sabah yataktan kalktıktan sonra açık havada yürüyüş, taici çüen veya çigong gibi hafif alıştırmalar yapabilirsiniz. Sabahları alacağımız temiz hava beyne daha fazla oksijen gitmesini ve sinirlerle kasların uyanmasını sağlar. Çalışmaktan yorulduğunuzda hafif bir müzik veya kuş ses-

lerini dinlemek, parkta bir yürüyüş yapmak ortam değiştirmenizi sağlayacaktır. Bu aktiviteler size huzur verecek ve beyin fonksiyonunu canlandıracaktır. Buna "beyin banyosu" denir.

3. Cinsel Yaşamı Kontrol Etmek. Geleneksel Çin Tıbbı'nda böbreklerin kemikleri yönettiği kabul edilir. Kemikler ilik üretir, ilik de beyinle bağlantılıdır. Böbrek kanalı beslendikçe beyin de canlanır. Böbrekler aynı zamanda spermle de bağlantılıdır. Ming Hanedanlığı (1562-1639) döneminde yaşamış olan Zhang Jingyue şöyle demiştir, "Uzun yaşamak isteyen erkekler spermlerini korumak zorundadırlar. Az sperm harcayanların yaşam enerjisi daha canlı olur, bu da uzun yaşamın sırlarındandır." Cinsel hayatını kontrol eden erkekler spermlerini de kontrol ederler. Bu beyin için faydalıdır, çünkü yoğun bir cinsel hayat kişinin enerjisini alır. Böylece kişi hastalıklara karşı daha az dirençli olur ve daha çabuk yaşlanır.

4. Beynin Besinleri. Beyin ağırlığı toplam beden ağırlığının sadece %2'sini kaplamasına rağmen beden enerjisinin %20'sini harcar. Bu nedenle çok miktarda besine ihtiyaç duyar. Beyin dokularında yağ, protein, şeker, B vitamin kompleksi, C ve E vitaminleri ve kalsiyum vardır. Beyin kabuğunun daha iyi çalışması için yukarıdaki vitamin ve minerallerle yeterli miktarda yağ ve protein alması gerekir. Gereğinden az besin alınması durumunda çeşitli hastalıklar görülebilir.

Aşağıdaki yiyecekler beyin toniği olarak kabul edilir ve düzenli olarak tüketilmeleri gerekir: Kabuklu çerezler (ceviz, fındık, badem gibi), susam, yer fıstığı, soya ürünleri (tofu, soya sütü, soya filizi gibi), mısır, hurma, kabak çekirdeği, kestane, bal, balık, karides, su yosunları ve insan sütü. Beynin beslenmesi embriyo döneminde başlar. Bu nedenle hamile kadınların yukarıda sayılan besinleri düzenli olarak kullanmaları ve bebekleri doğduğunda onları mümkün olduğunca uzun süre anne sütüyle beslemeleri gereklidir. Özellikle de vejetaryen yiyecekler embriyonun beyninin büyümesinde faydalıdır.

Bir beyin toniği karışımı hazırlamak için 250 gr iç ceviz dövülüp 1/2 kg balla karıştırılır ve günde ikişer kez birer çorba kaşığı (sabah aç karnına ve akşam yatmadan önce) bu karışımdan alınır. (Bu karışıma 1-2 limonun suyunu da ilave edebilirsiniz. ç.n)

5. Parmak Alıştırması. Parmak alıştırmaları düşünme becerisini arttırır ve zekayı güçlendirir. Avuç içinde iki metal top (Uzak Doğu ürün-

leri satılan dükkanlarda bulunabilir. ç.n) veya iri ceviz çevirmek beyni canlandırır ve fonksiyonlarını geliştirerek beden dengesinin sağlanmasına yardımcı olur.

6. Masaj. Yaşam süresini uzatmaya çalışan araştırmacılar beyni güçlendirmede masaj terapisinin önemine asırlardır değinmişlerdir. Bu masaj şöyle yapılabilir: Parmaklarınızı bir tarak görevi görecek şekilde saçlarınızın arasına sokun ve önden arkaya doğru 12 kere bastırarak gezdirin. Daha sonra iki elinizin baş parmağını kullanarak şakaklarınızda bulunan *taiyang* (taiyang noktasının yerini bulmak için Meniyer Hastalığı bölümündeki şekle bakabilirsiniz) noktalarına bastırırken diğer sekiz parmağınızla da başınızın üzerine önden yanlara doğru masaj yapın. Bu hareketi de 12 kere tekrarladıktan sonra iki başparmağınızla taiyang noktasına iyice bastırarak saat yönünde ve saatin aksi yönünde on ikişer daire çizin. Bu alıştırmayı sabah ve akşam düzenli olarak tekrarlayın. Düzenli alıştırma yapmak beyinde kan dolaşımını canlandırdığı gibi belleği güçlendirip zekayı arttırır, zihinsel rahatlık sağlar.

Sağlıklı ve uzun bir yaşam sürdürmek için insanların düzenli bir hayata sahip olmaları, sigara içmemeleri, yaşamı sevip çok çalışmaları gerekir. Bunlara ilaveten hayata pozitif yaklaşmak da yaşlanma sürecini yavaşlatır ve kişinin canlı ve hareketli olmasını sağlar.

Düzenli Dışkılamanın Sağlanması

Fu Qingji

İnsan bedeni zararlı maddelerden nefes yoluyla, terleyerek, idrar yoluyla ve dışkılayarak kurtulur. Düzenli dışkılama sağlıklı ve uzun bir yaşam sürdürmek için çok önemli olsa da çoğu zaman göz ardı edilmektedir.

Dışkılama günde bir kere olmalıdır. İki günde bir dışkılamak da normal sayılabilir, ancak iki günden daha seyrek dışkılamak özellikle de yüksek tansiyonu olan kişiler için, kalp hastalarında ve hemoroidi olanlar için tehlikelidir. Zamanında bedenden atılamayan zararlı maddeler bedende tutulurlar. Bu da bir cins zehirlenmedir. Atık maddeler kalın bağırsaklarda ne kadar uzun süre kalırlarsa, beden zararlı maddeleri o kadar çok emer. Bu sadece organlara değil, kalın bağırsağa ve rektuma (kalın bağırsağın son kısmı) da zarar verir. Bu durum iltihapla sonuçlanabileceği gibi çeşitli kanserlere de neden olabilir. Bu nedenle günde bir kere dışkılamayı adet haline getirmeliyiz. Kabızlık ortaya çıktığında beslenmemize dikkat etmeli, uzun sürerse de, doktora gitmeliyiz. Kabızlığı önlemede selülöz içeren sebzeler (örneğin kereviz ve havuç) ve lifli gıdalar (kabuklu tahıllar, bakliyatlar, sebze ve meyveler) faydalıdır. Ezilmiş susamı balla karıştırıp kabızlığa karşı sabah ve akşam birer tatlı kaşığı yutabilirsiniz.

Kişi idrarını da tutmamalı, ihtiyaç duyduğunda idrara çıkmalıdır. İdrarla birlikte pek çok zararlı madde bedenden dışarı atılır. İdrar tutulduğunda mesaneye baskı yapar, böbreklerdeki idrarın atılmasını engeller ve böylece zararlı maddelerin bedenden atılmasını zorlaştırmış olur. Uzun süre tutulan idrar ilgili organlarda enfeksiyona neden olabilir, özellikle de kadınlarda, çünkü sidik borusu kadınlarda erkeklere göre daha kısadır. Düzenli idrara çıkmak için düzenli sıvı alımı önerilebilir.

Normal durumlarda her insan günde ortalama 800-1500 ml sıvıyı terleme ve nefes yoluyla atar. Vücutta terleme görülmese de kişi terler.

Bu iki kanalın tıkanması insan sağlığını önemli ölçüde etkiler. Bu nedenle cildimizi korumalı ve normal fonksiyonlarını yerine getirmesini sağlamalıyız. Düzenli olarak yıkanmalı, cilt hastalıklarına karşı önlem almalı, ortaya çıktıklarında tedavi ettirmeliyiz. Kışın bedeni sıcak tutan, yazın da hava dolaşımına olanak tanıyan, emici kıyafetler giymeliyiz. Ayrıca yaşam enerjisini arttırıcı alıştırmaları düzenli olarak yapmak, yattığımız ve oturduğumuz odaları düzenli olarak havalandırmak ve mümkün olduğunca çok açık havada bulunmak da sağlıklı olmak için gereklidir.

Kısacası sağlıklı olmak için iyi beslenmek kadar düzenli dışkılamanın ve idrara çıkmanın da önemli olduğunu unutmamak gerekir.

Orta Yaşlı ve İleri Yaşlı Kişiler İçin Beyin Sağlığı

Yang Yinchang

Beyinsel faaliyetler yoluyla hayatını kazanan kişiler için beyin sağlığı son derece önemlidir. Beyin sinirleri başta düşünme ve bellek gibi pek çok zihinsel aktiviteyi etkiler. Beyin de vücuttaki diğer organlarla birlikte orta yaştan itibaren zayıflamaya başlar. Pek çok insanda beyin hücresi sayısı 50 yaşından itibaren azalma eğilimindedir. Bu azalmayla birlikte bellek zayıflamaya ve tepki süresi uzamaya başlar. Bu gidiş bir de damar tıkanıklığı (arteriosclerosis) gibi hastalıklarla birleştiğinde beynin işlevlerindeki bozulma hızı artar.

Beyin 50 yaşından önce zayıflamaya başlıyorsa, buna "erken bunama" denir. Bu durum fiziksel etkenlerden başka fizyolojik etkenlerle de (özellikle beynin düzenli kullanımı ve korunması gibi) bağlantılıdır.

Beyninizi Asla Aşırı Yormayın

Beyni korumak için yapılacak pek önemli şeylerden biri onu düzenli olarak kullanmayı sürdürmektir. Uyarı ve önleme beyin sinirlerinin en temel iki davranışıdır. Beynin zayıf mı güçlü mü olduğunu anlamak için uyarı ve önleme kapasitesiyle birinden diğerine geçiş hızına bakmak gerekir.

Herkesin zihinsel yeteneklerinin sınırları varsa da bu sınırlar değişkendir. Fiziksel güç gibi zihinsel yetenekler de eğitimle arttırılabilir. Kişi beynini kullandığı oranda bilgeleşir, becerisi artar. Ancak eğitim adım adım yapılmalıdır.

Orta yaşlı insanlar tembelliğe eğilimli olabilirler. Bunun da nedeni en başta fizyolojik değişikliklerdir ki, bunların arasında gençlikte olduğundan fazla kiloda olmak en başta gelir. Alınan kilolar vücudun pek çok organına ve sistemlere büyük bir yük getirir. Ayrıca bazı insanlar o yaşa kadar yaptıklarıyla yetinmeyi tercih edip ilerlemeyi, yeni şeyler

öğrenmeyi istemezler. Bunların her ikisi de beyin için zararlıdır. Yaşlanma süreci ve beden fonksiyonlarının zayıflamasıyla birlikte oluşan tembellik beynin de yavaş yavaş zayıflamasına neden olur. Emekli olan pek çok kişi günlük yaşamını nasıl sürdüreceğini ve boş zamanlarını nasıl değerlendireceğini bilemediğinden kısa bir süre içinde yaşlanmaya başlar.

Beyin hücrelerindeki azalma beyin fonksiyonlarının yavaşlaması ve kötüleşmesinin nedenlerinden biridir. İnsan ömrünün dönemlerine baktığımızda bu son derece normaldir. Ancak beynin kapasitesi hakkında hala çok az şey biliyoruz ve beyin potansiyelinin büyük bir kısmı hala keşfedilmemiş olarak önümüzde duruyor. Orta ve ileri yaştaki insanlar beyinlerini kullanmaya niyetlilerse ve bunun için bir şeyler yapmayı arzu ediyorlarsa, bu kişilerin bellekleri zayıflamaz ve öğrenme zorluğu çekmezler.

Bazı orta yaşlı kişilerin sorunu ise bunun tam tersidir. Onlar beyinlerini fazla kullandıkları için sorun yaşarlar. Ancak beyin yorulduğu zaman kişi hiç bir şeye konsantre olamaz, düşünme hızı yavaşlar, hatta baş ağrısı ve baş dönmesi görülebilir. Beyin yorgunluğu olağan bir durumdur ve dinlenmeyle geçirilebilir. Ancak uzun süreli beyin yorgunluğu yaşanması durumunda beyin sinirlerinin kapasitesi aşılabilir ve bu da nevrasteni gibi bazı beyin hastalıklarına yol açabilir.

Yukarıdaki bilgilerden anlaşılacağı gibi, beynin ne tembelleşmesine izin vermeli, ne de zorlamamalıyız. Çünkü her ikisi de erken bunamaya veya diğer hastalıklara neden olabilir. Bunları önlemek için beyni dengeli ve düzenli kullanmayı öğrenmeliyiz.

Beyni Dengeli Olarak Kullanmak

Bu, iş hayatıyla dinlenme arasında bir denge kurmak demektir. Örneğin çalışırken (özellikle yoğun zihinsel faaliyetlerde bulunuluyorsa) her iki saatte bir 10 dakikalık dinlenme sağlıklıdır. Dinlenme süresi boyunca kısa bir yürüyüş yapabilirsiniz. Yürüyüş sırasında hem nefes alıştırması yapabilir, hem de eklemlerinizi esnetmiş olursunuz. Bu kısa aktiviteyle bile zihinsel yorgunluğu ve uzun süre oturmaktan dolayı oluşan uyuşukluğu gidermek mümkündür.

İşin yapısında ve içeriğinde düzenli değişiklikler yapmak beynin farklı bölgelerindeki uyarı ve önleme fonksiyonlarını canlandırır. Bu tür değişikliklerle kişi uzun süreler yorulmadan çalışabilir.

Uyku da çok önemli bir dinlenme yöntemidir ve beyin için olağanüstü koruyucudur. Bazı insanlar yaşlandıkça daha az uykuya ihtiyacımız olduğunu düşünürler. Ancak bu doğru değildir. Orta yaşlı ve ileri yaştaki kişiler, özellikle de beyinlerini düzenli olarak kullanan kişilerse günde ortalama 7-8 saat uyumalıdırlar. Aksi takdirde gün içindeki zihinsel faaliyetlerden dolayı oluşan yorgunluğu geçiremezler. Uzun süreli düzensiz uyku kişinin ruhsal durumunu etkilemekle kalmaz, aynı zamanda beyne de zarar verir.

Beyni dengeli olarak kullanmak sadece zihinsel faaliyetleri sürdürebilmek için değil, aynı zamanda onu korumak için de gereklidir. İşinde zihinsel faaliyetleri yoğun olan kişiler için farklı çalışma saatleri söz konusu olabilir, ama kural herkes için aynıdır: "Yorulduğun zaman dinlen, dinlendiğin zaman işe dön." Pavlov şöyle demiştir: "İnsan organizması için hiç bir şey etkinlik ritminden daha güçlü ve önemli değildir." Yaşamdaki düzen beyin fonksiyonlarının gelişmesi için çok önemlidir.

Belleği Geliştirmek

Beynin zayıfladığının en önemli göstergesi belleğin (özellikle de yakın geçmişi hatırlamada zorluk) zayıflamasıdır. Hemen hemen tüm yaşlı insanlar şunu yaşarlar: En son olan olaylar en çabuk unutulanlardır, ancak çok eskiden olmuş bir olayı dün gibi hatırlarlar. Bu bir çocukluk anısı bile olsa açık ve net olarak hatırlanabilmesi mümkündür. Bu olağan durum yüzünden yaşlılar, yeni şeyleri ezberlemekte güçlük çekerler.

Yakın bellek kısa dönem belleğidir, ki bu da hatırlamanın ilk basamaklarından biridir. Bu yüzden yaşlı kimseler yeni bir şey öğrendiklerinde o bilginin üzerinden tekrar tekrar geçmeli ve onu kısa dönem hafızasından, uzun dönem hafızasına çevirmelidirler. O zamana kadar belleklerinde tuttukları bilgileri kendi leyhlerinde kullanmalı, yeni öğrendikleri bilgiyi eski bir bilgiyle birleştirip öyle ezberlemeye çalışmalıdırlar. Diğer bir yöntem de notlar almaktır. Bu şekilde hem gerekli şeyleri hatırlamak kolaylaşacak, hem de belleğe yardımcı olunacaktır. Aslında herkes kendisi için hatırlamayı ve ezberlemeyi kolaylaştırıcı yöntemler geliştirebilir. İyi bir bellek sadece zihinsel faaliyetlerde başarılı olmak için değil, aynı zamanda beyin sağlığı için de önemlidir.

İyi Bir Ruh Halinde Olmak

Orta ve ileri yaşlarda hayatımızda pek çok psikolojik değişiklik olur. Orta yaşlı insanlar üzerlerinde hem aile, hem de iş baskısı hissettiklerinden kolayca sinirlenirler. İleri yaşlarda ise işten uzaklaşılır, aile bireyleri yavaş yavaş yuvayı terkeder ve sosyal aktivitelerin azalması onların kendilerini yalnız hissetmelerine neden olur. Yaşla birlikte vücudun zayıflaması, hastalıklar ve ilgi alanları azaldıkça depresyon ve yaşama küsme dönemleri başlar. Bu da beyin sağlığına zararlıdır.

Uzun yaşamış olan insanların pek çok sırrı vardır. Ancak bunlar arasında en önemli olanlarından biri yaşama olumlu bakmak ve yaşadıklarından zevk almaktır. Yeni şeyler öğrenmek belki depresyonu azaltır, ama tamamen önüne geçemeyebilir. İnsanlar endişeli ve karamsar olduklarında kendilerini oyalayacak bir şeyler bulabilmeli ve endişelerin zihinlerini esir almasına engel olmalıdırlar. Diğer önemli konu kişinin yaşlılık döneminde de hobilerinin olmasıdır. Arkadaşlarla satranç oynamak, çiçek yetiştirmek, resim yapmak, balığa çıkmak gibi aktiviteler kişinin zihinsel faaliyetlerini sürdürmesini ve dengeli bir beyne sahip olmasını sağlar.

Diğer bir sır da düzenli bir yaşamdır. Bu sadece düzenli bir iş hayatını değil, aynı zamanda düzenli bir evlilik ve aile yaşamına sahip olmayı da kapsar. Yalnız insanlar ileri yaşlarda bile kendilerine eş bulabilir ve yeni bir aile kurabilirler. Bir sonraki önerimiz dış görünüşümüzle ilgilidir. Dış görünüşüne önem vermek kişiyi hayata bağlar. Beşinci olarak aile içinde olan mutlu olayların tadını çıkarmanızı öneririz. Orta yaşlı ve yaşlı insanlar kendilerini yalnızlığa itmeyip, çevrelerindeki olaylara katılmalarıdırlar. Sosyal aktivitelerin dışında çocuklarla ve ailenin diğer fertleriyle geçirilen zamanlar kişiyi canlandıran ve gençleştiren faaliyetlerdir.

Bedeni Güçlendirmek

Fizyolojik ve psikolojik faktörlerin dışında bedenin ne durumda olduğu da beyin sağlığını etkileyen faktörlerden biridir. Düzenli beslenme, dengeli bir diyet, sigara ve alkol tüketiminden uzak durmak kişinin sağlığını doğrudan etkiler. Tabii bedeni güçlendirmek için sporun ne kadar önemli olduğunun da altını çizmek gerekir.

Hareket etmek, hastalıkları önleme ve tedavi etmede, yaşlanmanın

önüne geçmede bilinen en önemli yöntem olarak kabul edilir. İstatistikler 40-50 yaşlarına gelmiş kişilerden düzenli spor yapanlarla yapmayanlar arasında çok büyük fark olduğunu gösterir. Hareket etmek ve zihinsel faaliyetleri sürdürmek yaşam süresini ortalama olarak 10 yıl kadar uzatmaktadır. Hareket etmek insanın vücut fonksiyonlarını geliştirmekle kalmaz, daha olumlu bir insan olmasını sağlar, organların fonksiyonlarını düzenler ve vücut sistemlerini canlandırır. Zihinsel aktivitelerle geçimini sağlayan kişiler için ise zihin yorgunluğunu dindirir, metabolizma düzeyini yükseltir, beyin fonksiyonlarını dengeler ve düzenli uyumalarını sağlar.

Son olarak şunu söylemek isteriz: Pek çok insan beyin sağlığı için alıştırma, eğlence, beslenme ve düzenli uykunun önemini bilse de yoğun iş temposu yüzünden bunları uygulayamaz. Ancak düzenli alıştırma yapmak kişinin işteki becerilerini arttırır ve daha verimli olmasını sağlar. Çalışan kişiler bunun farkına varırlarsa, spor ve iş dışı faaliyetlere zaman ayırmaya önem verebilirler.

Uykusuzluğa Karşı Masaj

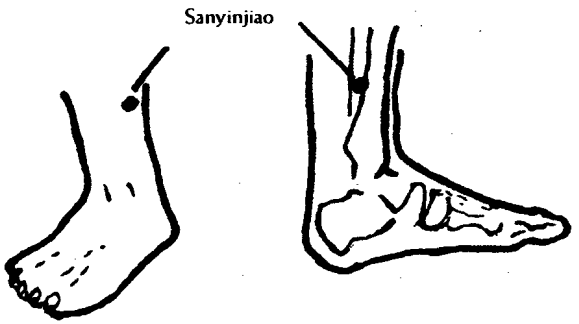
Wen Jiao

Burada size uykusuzluk için iki masaj yöntemi göstereceğiz:

1. Rahat bir yerde oturun. Baş parmağınızı iç bilek kemiğinin yaklaşık 10 cm üzerinde ve kaval kemiğinin köşesinde bulunan *sanyinjiao* (Üç yin ısıtıcı) akupunktur noktasına bastırın. (Şekil 1) Parmağınızla söz konusu noktaya bastırıp çekin ve bu hareketi 30 kere yapın. Bu noktaya bastırdığınızda ağrı ya da şişme olabilir. Aynı masajı diğer ayağınızdaki sanyinjiao noktasına da masaj yapın.

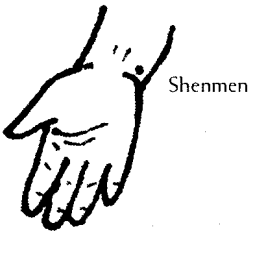
Sırt üstü uzanın. Önce sol elinizin baş parmağıyla sağ elinizin iç kısmında, küçük parmağın hizasında ve bileğe yakın kısımda olan (Şekil 2) *shenmen* noktasına bastırın. Sonra diğer elinizin baş parmağıyla sol elinize aynı baskıyı uygulayın.

Yüzüstü uzanın. Yumruklarınızı sıkın ve karın bölgesinde bulunan *shangwan* ve *zhongwan* akupunktur noktalarının arasına çaprazlama yerleştirin. (Şekil 3) Shangwan noktası karın çukurunun 16 cm, zhongwan noktası ise 13 cm üzerinde yer alır. Beden ağırlığınızı yumruklarınızın

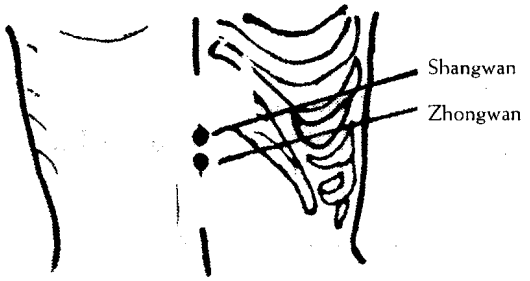


Şekil. 1

üzerine verin ve dikkatiniz baskı yapılan bölgede olmak üzere üç dakika bu şekilde kalın.



Şekil. 2



Şekil. 3

Sol tarafınızın üzerine yatın, düzenli ve derin nefesler alıp verin. Nefesiniz yavaş ve doğal olmalı ve kendi düzeni içinde akmalı. Nefesinizi tutmayın. Bir süre bu şekilde nefes alıp verdikten sonra aynı şekilde sağ tarafınızın üzerine yatın. Alıştığınız uyku pozisyonuna geçmeden önce bir süre sağ tarafınızın üzerinde kalarak doğal ve derin nefeslerinizi alıp vermeye devam edin. Bu hareket sırasında uykuya dalacaksınız.

2. Her iki bileğinizdeki shenmen noktalarına sırayla otuzar kez baskı yapın. Rahat bir pozisyonda yatın ve sol veya sağ elinizle çok sıkı olmayan bir yumruk yapın. Elinizi yumruğunuzun dış kısmı gözlerinizin arasındaki bölgeye gelecek şekilde alnınıza koyun. Baskı yaptığınız bölgeye dikkatinizi vererek nefesinizi dinleyin. Nefes alışınız bir önceki alıştırmadaki gibi derin, yavaş ve doğal düzeni içinde olmalıdır. Bir kaç dakika içinde uykuya dalacaksınız.

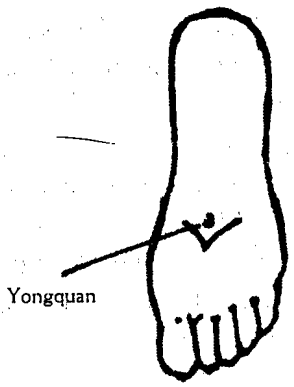
Bu yöntemler sadece uykuya kolayca geçmenizi sağlamak amacıyla anlatılmıştır. Bu hareketleri yapmanın dışında zihninizi düşüncelerden arındırmayı da öğrenmeli, özellikle yatağa yatmadan yarım saat kala tüm olumsuz düşünceleri zihninizden atmaya çalışmalısınız.

Yüksek Tansiyon İçin Masaj

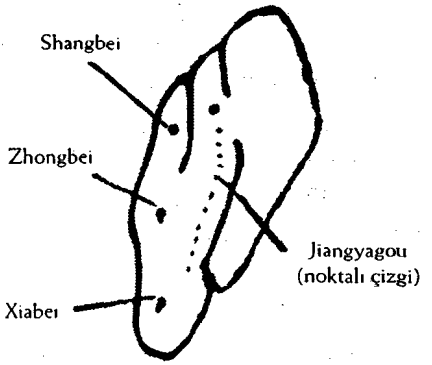
Wen Jiao

Yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıklarının belirtilerinden biridir. Yüksek tansiyona yol açan nedenler farklı olduğu için, tedavi önerileri de geniş bir alanı kapsamaktadır. Yüksek tansiyon tedavisinde akupunkturun dışında bazı ilaçlar, özel bir beslenme rejimi ve akupunktur noktalarına masaj da önerilir.

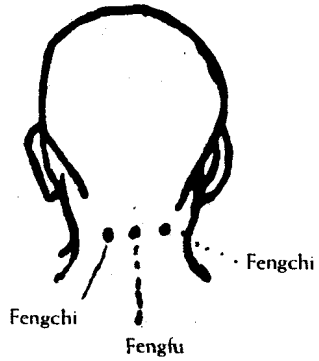
Geleneksel Çin Tıbbı'na göre eğer bedenin üst kısmında bir sorun varsa, bunun tedavisi alt kısımlara uygulanan yöntemlerle olur. Yüksek tansiyonun belirtileri genellikle baş ağrısı ve baş dönmesi şeklinde kendini gösterdiği için kişinin kendi kendine yapabileceği masaj tedavisinin ilk adımı ayağımızın altında bulunan *yongquan* (kaynayan pınar) noktasına baskı uygulamaktır. (Şekil 1) Bu noktanın ovulması, tansiyonun düşürülmesine yardımcı olacaktır.



Şekil. 1



Şekil.2



Şekil. 3

Burada size iki farklı masaj önerimiz olacak:

1. Ayağınızın altında, tam orta noktada bulunan *yongquan* noktasına her sabah yataktan çıkmadan ve akşam uykudan önce masaj yapın. Masajı oturur vaziyette iken yapın ve en çok kullandığınız elinizin baş parmağıyla yongquan akupunktur noktasına 100 kere bastırın (yaklaşık 2 dakika).

2. Başınıza ve boynunuza masaj yapın. Avuç içlerinizi alnınıza koyup bastırın. Daha sonra ellerinizi çevirin, avuç içleri dışarıya bakacak şekilde küçük parmaklarınızla kulağınızın arka tarafından aşağıya doğru, *jiangyagou* çizgisini (Şekil 2) izleyerek masaj yaparak inin. Elleriniz yavaşça başınızın arkasında yer alan *fengchi* noktasına (Şekil 3) kadar gelsin ve boynun iki tarafındaki damarları izleyerek göğsünüze kadar masaj yapmayı sürdürün. Bu hareketi 20 kere yapın.

Bu iki masaj yöntemi herhangi bir sırada yapılabilir. Masajı yaptıkça başınızda bir rahatlama hissedeceksiniz. Bu şekilde tansiyonunuz 10 ila 20 puan düşer ve masajın etkisi 4-5 saat sürer. Masajın uzun süre etki etmesini istiyorsanız, 2. hareketi gün içinde aklınıza geldikçe yapın.

Hareketleri öğrenmek kolaysa da etkisini görebilmek için düzenli ve uzun süreli olarak yapmakta fayda vardır. Başlangıçta tansiyon ilaçlarını almayı sürdürmeniz gerekebilir. Ancak durumda iyileşme görüldükçe, doktor kontrolünde olmak üzere alınan ilaçlar yavaş yavaş azaltılabilir.

Basur İçin Alıştırma

Wen Jiao

Erkeklerin pek çoğunun şikayetçi olduğu basur, yüzyıllardır Çin'de uygulanmakta olan bir alıştırmayla tedavi edilebilir. Bu alıştırma anal kasların düzenli olarak kasılıp gevşetilmesini içerir ki, bu hareket düzenli kan akışını ve dolayısıyla dokuların daha iyi beslenmesini sağlar. Aslında bu alıştırma çok önemli bir çigong ve taici çüen alıştırmasıdır.

Bu yöntem dört hareketten oluşur:

1. nefes alın,
2. dilinizin ucunu damağınıza değdirin,
3. anal kaslarınızı kasın,
4. nefesinizi tutun.

Bu hareket dizisi şu şekilde yapılır. Önce bedeninizi gevşetin. Kalçalarınızın kapanmasını sağlamak için uyluklarınızı birbirine yapıştırın. Nefes alırken dilinizin ucunu damağınıza değdirin. Aynı zamanda anal kaslarınızı kasın. Kısa bir süre nefesinizi tutun ve nefesinizi verirken gevşeyin. Nefes alırken yeniden aynı hareketi tekrarlayın.

Bu alıştırma her yerde ve her vücut pozisyonunda yapılabilir. Dilerseniz, otururken, dilerseniz yatarken veya ayaktayken yapabilirsiniz. En iyisi hareketi düzenli olarak ve her gün aynı saatlerde yapmaktır. Örneğin sabahları yataktan kalktığınızda ve akşam yatmadan önce yorulana kadar hareketi tekrarlarsanız faydasını göreceksiniz.

Anüste çatlak, iltihap veya apse (çıban) varsa, hareketi yapmaya başlamadan önce bunların geçmesini beklemek gerekir. Alıştırmadan fayda sağlayabilmek için düzenli ve ara vermeden yapmak çok önemli-

dir. Basurdan şikayetçi olan kişilerin acı ve baharatlı yiyeceklerden kaçınması gerekir. Bu kişiler dışkılama ihtiyacı duyduklarında kısa sürede ihtiyaçlarını gidermelidirler. Kabızlık ve zorlamak basur problemi olan kişilerin dikkat etmesi gereken konulardandır. Daha iyi sonuçlar alabilmek için kişinin bu alıştırmayı çigong serileriyle birlikte yapması veya çigong yerine ılık banyo, sıcak kompres veya masaj tedavisi uygulatması iyi olabilir.

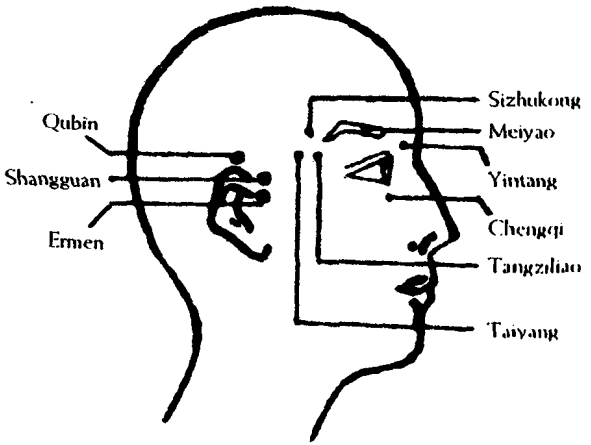
Meniyer Hastalığı İçin Masaj

Wen Jiao

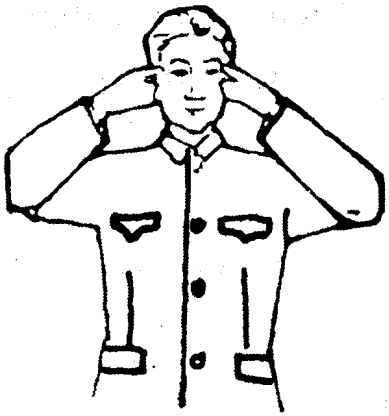
Meniyer Hastalığı (Meniere Sendromu) ataklarının nedeni henüz bilinememektedir. Belirtiler baş dönmesi, kulak çınlaması ve sağırlıktır. Bu durum çoğunlukla fiziksel veya zihinsel olarak aşırı yorgun olan kişilerde ortaya çıkar. Burada size basit ancak etkili bir masaj önereceğiz:

1. Sırasıyla yintang, meiyao, sizhukong, tongziliao, taiyang, shangguan, ermen, qubin ve chengqi akupunktur noktalarına (Şekil 1) 30 kere masaj yapın.

2. Atakların gelmediği dönemlerde ise yine aynı noktalara masaj yapın. Ancak tongziliao, taiyang, shangguan ve ermen noktalarına 40'ar kere, diğer noktalara da 15'er kere masaj yapın.



Şekil 1



Şekil. 2

Masaj için şu önerilere dikkat edin:

Gözlerinizi kapatın. Baş parmaklarınız diğer parmaklarınızın üzerine gelecek şekilde gevşek olarak yumruk yapın. Söz konusu noktalara bastırabilmek için işaret parmağınızı açın. İşaret parmaklarınızla saat yönünde dairesel hareketlerle masaj yapın. (Şekil 2) Zihniniz yaptığınız işe odaklansın ve çok bastırmadan, ancak hissettiren bir şekilde parmağınızı bastırın (çok hafif bastırmak az etki yapar, çok bastırmak ise rahatsızlık verir). Gözlerin arasında olan yintang noktası dışında, başınızın her iki yanındaki noktalara aynı anda masaj yapın.

İşaret veya orta parmaklarınızı tongziliao noktasından arka tarafta yer alan taiyang ve shangguan akupunktur noktalarına, oradan da ermen noktasına götürerek yukarıda belirtilen şekilde masaj yapın. Masajı yorulana kadar yapın. Bu hareket görüşünüzün ve zihninizin açılmasını sağlar ve sizi rahatlatır.

3. Ataklar geldiğinde yapılacak masaj: Önce yukarıda bahsedilen ana akupunktur noktalarına masaj yapın, özellikle de tongziliao ve taiyang'a daha çok zaman ayırın. Eğer ağır bir atak geçiriyorsanız masajı başka birine yaptırabilirsiniz. Noktaların yerlerini doğru bir şekilde bulmalısınız ki, masaj işe yarayabilsin. Ayrıca gerektiği kadar baskı yapmak da etkiyi arttıracaktır, ancak kuvvetli bir baskı yapmak tehlikelidir.

Belirtiler başlar başlamaz masaja başlamalısınız. Ciddi bir atak duru-

munda ilaç alımı da gerekebilir. Yukarıda söz edilen akupunktur noktalarına yapılan masaj yaşam enerjisi ve kan dolaşımını arttırır, beyni dinlendirir ve fonksiyonlarını normal bir biçimde yapmasını sağlar. Masaj terapisiyle birlikte alıştırmalar ve dinlenme de Meniyer Hastalığı'nın tedavisi için gereklidir.

'Denizde Salınmak'

Wen Jiao

Bu alıştırma aralarında uykusuzluk, rüyadan dolayı bölünen uyku, bağırsak (kabızlık veya ishal gibi) ve mide problemleri gibi pek çok rahatsızlığın tedavisinde kullanıldığı için Çin'de çok popülerdir.

Huanghai (denizde salınma), rahat bir yerde oturarak yapılır. Hareketi yaparken iç organların, lenflerin ve kemiklerin faydalanması için bedenin üst kısmı çember çevirir gibi dairesel hareketler yapar. Bu hareket bağırsak fonksiyonlarını düzene sokar, kan akışını dengeler, yaşam enerjisinin aktığı kanalların normal işlevini görmesini sağlar.

Huanghai alıştırması basittir ve kolay öğrenilir. Bir sandalyede oturabilen herkes -genç, yaşlı, hasta, güçsüz- bu hareketi yapabilir. Alıştırmayı yapmak için ya normal pozisyonda oturun, ya da bağdaş kurun. Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Dik oturun, ancak bedeniniz gevşesin. Bu pozisyonda bir kaç dakika kalın. Ve bu süre içinde düzenli olarak nefes alıp verin. Sağa doğru eğilin, sonra sola doğru dairesel bir hareket yapın, dik duruma geçin ve ilk pozisyona dönün. Bu hareketi aralıksız 36 kere tekrarlayın. Bu sefer sol taraftan başlayarak aynı şekilde yeniden 36 kere yapın.

Hareketi yaparken şunlara dikkat etmelisiniz:

1. Eğer normal oturma pozisyonunu tercih ettiyseniz, arkalıksız bir taburede oturmaya çalışın. Taburenin ucuna doğru, bacaklar omuz genişliğinde açık olacak şekilde oturun. Ayaklarınız birbirine paralel olsun ve ileriyi göstersin.

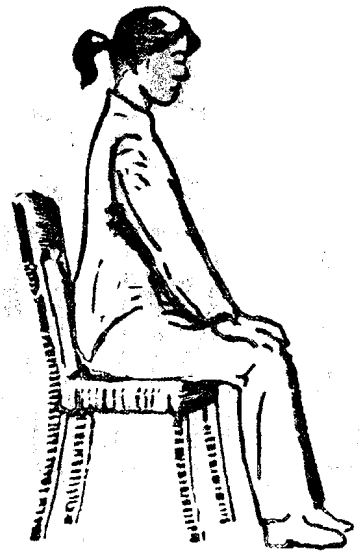
2. Eğer bağdaş kurup oturduysanız, harekete sağ tarafınızla başladığınızda sol bacağınız üstte olsun, sola eğilerek başladığınızda ise sağ bacağınız.

3. Eğilirken ve dönerken belinizden hareket edin, burnunuz karnınızı hedeflesin, hareket sırasında başınızı yukarı kaldırmayın.

4. Nereye kadar eğileceğiniz sağlık durumunuza ve hareketi ne ölçüde yapabileceğinize bağlıdır. Başı dönen, yüksek tansiyonu olan veya göğüs bölgesinde sıkıntı hissedenler hareketi yaparken kendilerini fazla zorlamamalıdırlar. Ayrıca mide ve bağırsak sorunları olanların da çok fazla eğilmemesi gerekir.

5. Alıştırmayı yavaş yavaş yapın ve hareket sırasında gevşek durumda kalın. Kendinizi sonsuz hava denizinin bir parçası gibi hissedin ve bu denizde salındığınızı düşünün. Bu şekilde harekete uygun bir isim verilmiş olur: 'Denizde salınmak'.

Huanghai alıştırması bazı hastalıkları iyileştirmek ve sağlıklı kalabilmek için yapılır. Hastalık durumunda her gün düzenli olarak ve sık sık yapılması önerilir. Alıştırmayı her seferinde 36 kere yaparak başlanıyorsa da bu sayı yavaş yavaş arttırılmalıdır. Sağlıklı biriyseniz ve alıştırmayı sağlıklı kalabilmek için yapıyorsanız, hareketi günde bir kere, yatmadan önce yapmanız yeterlidir. Her iki yöne doğru 36'şar kez yaptığınızda hareket toplam 15 dakika kadar sürecektir.

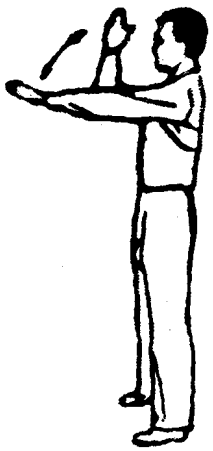


Omuz ve Sırt Ağrıları Tedavisi

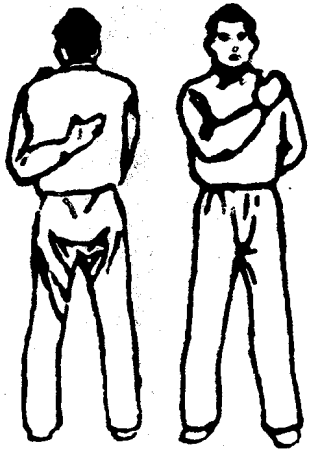
Wen Jiao

Omuz ve bel bölgesinde özellikle kas spazmları, iltihaplar veya doku kasılmalarından dolayı oluşan fonksiyonel bozukluklar ağrılara neden olur. Geleneksel Çin Tıbbı'na göre bu tür ağrılar soğuk veya rüzgardan dolayı o bölgede kan veya yaşam enerjisi tıkanmasından dolayı ortaya çıkar. Böyle durumlarda kan dolaşımını düzeltebilmek için bölgeyi ısıtmak gerekir. Aşağıdaki resimde görülen vurma terapisi bu teoriye dayanır ve omuz ve bel ağrılarını geçirmede etkilidir.

1. Dönüşümlü olarak kollara vurma. Bacaklarınızı omuz hizasında açın. Bir kolunuzu bedeninizin ön tarafına doğru, yere paralel olarak kaldırın. (Kolunuzu düz tutmanız şart değildir.) Kaldırdığınız kolunu-



Şekil. 1



Şekil. 2

za diğer elinizin avuç içiyle omuzdan ele kadar vura vura ilerleyin. Aynı hareketi tersine, elden omuza kadar yapın. Masajı önce avuç içinizle yapın, ikinci seferde elinizin kenarıyla, son seferde de avuç içi yukarıya bakacak şekilde yapın. (Şekil 1).

2. Omuzlara ve sırta vurma. Bacaklarınız yine omuz hizasında açık olsun. Sol omuzunuza sağ elinizin avuç içiyle vururken, sol elinizin tersiyle de sırtınızın sağ tarafına vurun. Sağ omuzunuza sol elinizin avuç içiyle vururken de sırtınızın sol tarafına sağ elinizin tersiyle vurun. (Şekil 2)

3. Shenshu noktalarına vurma. Bacaklarınız omuz hizasında açık olsun. Shenshu noktaları ikinci bel omurunun alt sınırından 5 cm uzakta bulunur. Bu noktalara dilerseniz, elinizin tersiyle, dilerseniz de yumruğunuzla dönüşümlü olarak vurun. (Şekil 3)

4. Dönerek bele vurma: Bacaklarınız omuz hizasında açık olsun ve gevşek olarak ayakta durun. Bedeninizi belden bir sola, arkasından da sağa döndürürken elinizin tersiyle belinize vurun. (Şekil 4)

Bu hareketleri önce hafif hafif yapmaya başlayın, daha sonra ağırlaştırın. Alıştırmayı yavaş yavaş yapın ve zorlayıcı hareketlerden kaçının.



Şekil. 3



Şekil. 4

Alıştırmanın süresi ve yapma sayısı yapan kişinin sağlık durumuna bağlıdır. En iyisi hareketi ağrıyan bölge ısınıp rahatlayana kadar yapmaktır ki, bu da genel olarak günde 2-4 defa yapmayı gerektirir ve alıştırmaya en azından 20 dakikanızı ayırmanız önerilir.

Alıştırmanın ağırlığına da dikkat etmek gerekir. Hareketi yaptığınız kaslar ağrımaya ve kolunuzu kaldırdığınızda bir ağırlık hissettirmeye başladığında bu biraz daha zorlayabileceğiniz anlamına gelir. Çünkü bu fizyolojik bir reaksiyon olarak kabul edilir. Bölgesel ağrılar oluşmaya ve artmaya başladığında bu kas veya tendonda yangı olduğu anlamına gelir ki bu durumda alıştırmayı daha hafif yapmanız gerekir. Hareketi yanlış yaptığınızı hissettirecek bir uyuşukluk hissi varsa ve sinir sıkışmasına benzer bir şey hissettiyseniz, bu his geçene kadar hareketi yapmaya ara verin ve hareketi doğru bir şekilde yapmaya çalışın.

Metal Toplarla Çalışma

Wen Jiao

Çin'de sık sık yürürken, ya da birileriyle konuşurken elindeki iki metal topu çeviren yaşlılar görürsünüz. Topların birbirine çarpmasıyla temiz ve melodik bir ses duyulur. Bu toplar halk arasında "sağlıklı kalma topları" adıyla anılır. Çinli lider Zhao Ziyang Amerikan Başkanı Ronald Reagan ve eşi Bayan Reagan'ın 1984 yılında Çin'e yaptıkları ziyarette kendilerine bu toplardan hediye etmiştir.

Sağlıklı yaşam toplarının tarihi 500 yıl önce hüküm süren Ming Hanedanlığı dönemine kadar gider. O dönemde toplar alıştırma yapmak ve savunma amaçlı kullanılıyordu ve sert bir maddeden yapılıyordu. Daha sonra hareket ettikçe içinde ses veren bir çan olan boş toplara dönüştü ve bu topları kullanmanın ana nedeni alıştırma oldu. Bazı yaşlılar bu toplar yerine kabuklu ceviz veya tahta toplar kullanırlar.

Toplarla yapılan alıştırma çok kolaydır. Bunun için topları sağ elinize alıp beş parmağınızı da kullanarak saatin tersi yönde çevirin. Daha sonra topları sol elinize alın ve saat yönünde çevirin. Topları kolay çevirmeye başlayıncaya kadar çevirmeye devam edin. Deneyimli biri tek eliyle 3-4 topu birden farklı şekillerde çevirebilir.

Bu alıştırma kan dolaşımını canlandırır ve kaslarla eklemlerin gevşemesini sağlar. Bazılarına göre düzenli olarak yapıldığında merkezi beyin sinirlerini dengeler ve belleği geliştirir. Ayrıca ellerdeki uyuşuklukları önleyip varsa iyileştirir, parmak ve bilek artritine, titremeye ve hipertansiyona iyi gelir.

Geleneksel Çin Tıbbı teorilerine göre yaşam enerjisinin aktığı kanallarda ve her iki elimizin tüm parmaklarında bir çok akupunktur noktası vardır. Bu kanallar beyin sinirlerini bağırsaklara bağlar. İç organlarda kendini gösteren belirtiler doğrudan bu kanalı etkiler.

Sağlıklı yaşam topu alıştırmasının amacı yaşam enerjisi ve kan dolaşımını sağlayan kanalların normal fonksiyonlarını sağlamalarına yardımcı olmak ve iç organları canlandırmaktır. Hareket sırasında toplar

arasında ve toplarla avuç içinde oluşan sürtünme, statik elektrik ve ısı ortaya çıkarır ve bu da kanalları canlandıran bir oluşumdur. Bu nedenle düzenli yapılması durumunda bedenin pek çok bölgesinde oluşan rahatsızlıklar tedavi edilebilir.

Bel Çevirmek

Wen Jiao

Bel çevirme (*zhuan yao gong*) hareketi basittir ve özellikle kronik kabızlık durumunda ve bağırsak fonksiyonlarının yerine getirilemediği durumlarda faydalıdır.

Kronik kabızlığın pek çok nedeni vardır. Bu nedenler arasında uzun sürelerle hareket etmeden oturmak, yeterli miktarda fiziksel alıştırma yapmamak, düzensiz bir yaşam sürdürmek, beslenmede yeterli lifin olmaması ve yeterli miktarda su içmemek sayılabilir. Tüm bu nedenler diyafram, karın ve anüs kaslarının elastikiyetini zayıflatır. Bu kaslar, normal çalıştıklarında bağırsak hareketlerini idare ederler ve elastikiyetini yitirmiş kaslar bağırsakların hareket kabiliyetini azaltır.

Bel çevirme alıştırması bel, karın ve karın altı bölgelerindeki bazı kasların çalışmasını sağlar. Bu hareket karın duvarını güçlendirir ve böylece bağırsakların kasılmasını güçlendirecek bağırsak sıvıları daha çok salgılanmaya başlar. Bu hareket için şu sırayı takip edin:

Bacaklarınızı omuz hizasından biraz daha açık bir pozisyona getirin. Ayaklarınız karşıyı göstersin ve elleriniz belinizde olsun. Bedeninizin üst kısmı dik ve dizleriniz hafif kırık durumda durun. Göbeğiniz merkez olacak şekilde bel ve karın bölgesini çevirin. Önce saat yönünde sola, sonra ileriye, ardından sağa ve arkaya gelecek şekilde belinizi çevirin.

Daha sonra aynı hareketi saatin tersi yönünde yapın. Şimdi vücudunuzun orta kısmını bir tekerlek olarak düşünün ve tekerleği döndürür gibi dairesel hareketler yapın, sola, aşağıya, sağa ve yukarıya. Aynı hareketi diğer taraftan başlayarak tekrarlayın.

Bel çevirme hareketi sırasında omuzlarınızla dizlerinizi çevirmeyin, sadece bel ve karın bölgesi hareket etmeli. İlk başladığınızda günde 3 kere yapacağınız bu hareketi sağlık durumunuza ve kabızlığın geçip geçmemesine göre arttırabilirsiniz.

Bel Ağrısı İçin "Ters Adım" Alıştırması

Wen Jiao

Bel bölgesinde kas ve bağların gerilmesinden dolayı ortaya çıkan ağrı, orta yaş üzerindeki insanların sık sık karşılaştıkları bir sorundur. "Ters adım" alıştırması da bu ağrıları tedavi etmek için tasarlanmış hareketlerden biridir.

"Ters adım" geleneksel Çin boksu olan taici çüen hareketlerinden biridir. Bu hareketin temeli shenshu (2. bel omurgasının 5 cm solunda ve sağında bulunan noktalar) noktalarına baskı yaparak geriye doğru atılan adımlardan oluşur. Bu hareket aynı zamanda böbreklere de faydalıdır. Beden dik durumdayken geriye doğru yapılan hareketler bedenin kamburlaşmasını da önler ve önceden oluşmuş kamburluğu düzeltir.

Bu harekete başlarken dik olarak durun, göğüs dışarıda, başınız dik ve yüzünüz karşıya doğru baksın. Ellerinizi belinize koyun ve baş parmaklarınız sırtınızdaki shenshu noktalarına baskı yaparken diğer parmaklarınız önde dursun.

Harekete sol ayağınızla başlayın. Sol ayağınızı, dengenizi kaybetmenize neden olmayacak kadar yukarı kaldırarak arkaya doğru atın ve bedeninizin ağırlığını sol tarafınıza verin. Yere önce ayak parmaklarınız bassın. Ağırlığınızı sol tarafa verip bu sefer sağ ayağınızla aynı şekilde geriye doğru bir adım atın. Bu hareketi önce 3 kere yapın, ilerledikçe sayıyı arttırın.

Burun Masajı

Wen Jiao

Sinüzit ve burun iltihabı için çok faydalı olan bu alıştırmayı şöyle yapabilirsiniz:

Yüzünüz karşıya bakacak durumda dik olarak oturun ve dikkatinizi bir noktada toplayın. (Şekil 1)

1. Baihui noktasına baskı uygulamak (Şekil 2)

Sağ elinizin işaret, orta ve yüzük parmaklarını bir araya getirip baihui noktasına hafifçe baskı yapın. Parmaklarınızı saat yönünde çevirerek dairesel hareketlerle yapacağınız bu baskıyı 60 kere, burnunuzda bir soğukluk meydana gelene kadar, tekrarlayın.

2. Burun köprüsüne masaj yapmak

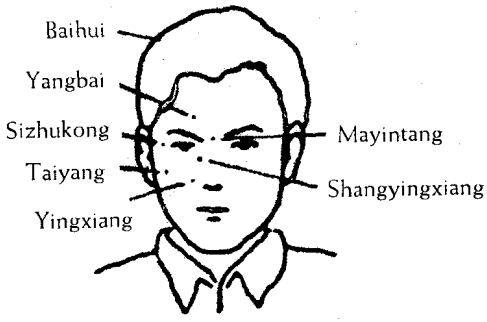
Her iki elin de işaret ve orta parmaklarını kullanarak gözlerin iç kısmına yakın gelen burun kanatlarına masaj yapın. Bu bölgeye yukarı-aşağı gide gele baskı yapın ve sıkıştırın. (Şekil 3) Burun iltihabı için hareketi 60 kere, sinüzit için ise 80 kere tekrarlayın.

3. Yingxiang noktalarına baskı yapmak (Şekil 4)

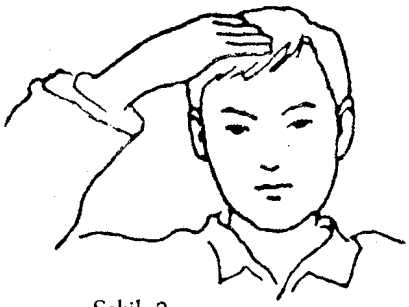
Şekilde belirtilen burun kenarlarına işaret parmağıyla dairesel hareketlerle masaj yapın. Burun iltihabı için 60 kere, sinüzit için ise 70 daire çizin. Bu şekilde burundaki tıkanıklık açılacak ve nefes almak kolaylaşacaktır.

4. Yinxiang, yangbai, sizhukong ve taiyang noktalarına masaj yapmak (Şekil 5)

Şekil 1'de gösterilen noktalara bir kere daha bakın. Bu alıştırma için işaret, orta ve yüzük parmaklarını kullanarak sözü geçen akupunktur noktalarına masaj yapacağız. Parmaklarınızı alnın ortasındaki yintang



Şekil. 1



Şekil. 2



Şekil. 3



Şekil. 4



Şekil. 5

noktasından dışarı yangbai ve sizhukong noktalarına ve en son taiyang noktasına kadar hafifçe bastırarak getirin. Hareketi 60 kere tekrarlayın. Hareket sırasında hafifçe bir uyuşukluk oluşabilirse de bu rahatsızlık kısa sürede yerini bir rahatlamaya bırakacaktır.

Bu dört alıştırmayı yaptıktan sonra tüm seti 2 kere tekrarlayın. Günde üç kere-sabah, öğlen ve akşam olmak üzere-her seferinde 3 set yaptığınız takdirde 2 hafta içinde çok başarılı sonuçlar alabilirsiniz.

Boyun Tutulmasının Tedavisi

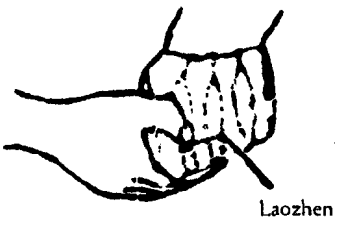
Wen Jiao

Omurgadaki yumuşak dokuların darbe almasıyla oluşan boyun tutulması özellikle orta yaştaki erkekler için büyük bir sorundur. Özellikle ilkbahar ve kış aylarında boyun tutulmalarına daha çok rastlanır ve boynun bir ya da iki tarafında da ağrılar meydana gelebilir. Başı çevirmek ağrıyı daha da arttırır ve ağrının omuzun bir tarafına veya sırta kadar vurmasına neden olabilir.

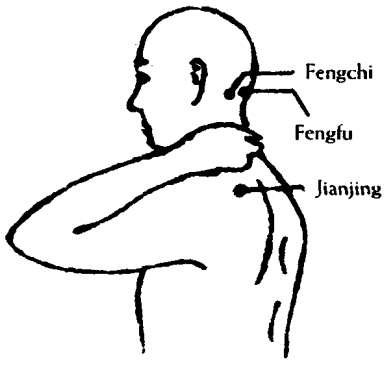
Bu bölgeler yoklandığında hassas noktalara ve kas spazmlarına rastlanabilir.

Geleneksel Çin Tıbbı'nda bu rahatsızlığa soğukların, uyurken ters bir hareket yapılmasının veya çok yorgunken gevşemeden uykuya geçilmesinin neden olduğuna inanılır. Son durumda uzun saatler boyunca aynı pozisyonda gerilmiş olan omurga kaslarının ağrıması spazmlara ve gerginliklere neden olur.

Aşağıda size bu boyun tutulmasını geçirecek basit bir masaj öneriyoruz. Bu masaj bir kaç gün boyunca başa ve boyna sıcak kompresle



Şekil. 1



Şekil. 2

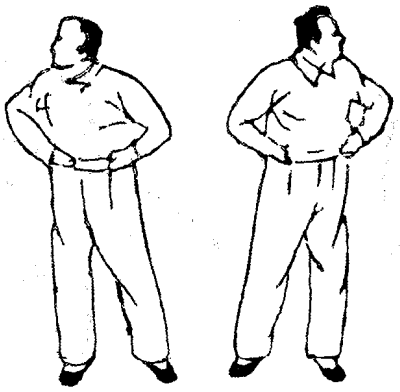
birlikte uygulanırsa, rahatsızlıktan tam anlamıyla kurtulmak mümkündür.

Kendi kendinize masaj yapacaksanız, işe 2. ve 3. el tarağı kemiklerinin arasında bulunan laozhen akupunktur noktasına (Şekil 1) baskı yaparak başlayın. Bu baskıyı bölgede bir şişlik hissedene kadar, bir dakika boyunca sürdürün. Aynı masajı diğer elinize de yapın. Ellerinizi iyice ısınana kadar birbirine sürtün ve sırayla kullanarak boynunuzun arka tarafına 20 kere sürtün. Fengchi ve jianjing akupunktur noktalarına (Şekil 2) da 20 kere bastırın ve omurganın her iki tarafında bulunan kaslara da ihtiyaç hissediyorsanız, biraz masaj yapın.

Omurga için de bir kaç alıştırma öneriyoruz. Bunun için ayakta dururken başınızı yavaşça yukarıya ve aşağıya hareket ettirin. Daha sonra sola ve sağa hareket ettirin ve bu hareketi 25 kere tekrarlayın. Ancak bu hareket sırasında başınızı fazla zorlamamalısınız.

Daha sonra bacaklarınızı omuz hizasında açın ve ellerinizi belinize koyun. Dilerseniz, bu hareketi otururken de yapabilirsiniz. Başınızı sola ve yukarıya kaldırırken gözleriniz de başınızın hareket ettiği yöne baksın. Başlangıç noktasına döndükten sonra aynı hareketi sağ tarafa doğru da yapın. Başınızı sola-sağa çevirirken nefes alın, başlangıç pozisyonuna döndürürken ise nefes verin. (Şekil 3)

Bu hareket dizisini bir kere yapmak genellikle ağrının geçmesini sağlar. Ertesi gün kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Eğer ertesi gün uyandığınızda ağrı geçmemişse, sabah ve akşam olmak üzere diziyi iki kere daha tekrarlayın.



Şekil. 3

AÇIKLAMALAR

[1] The Ancient Cookfire: How to Rejuvenate Body and Spirit Through Seasonal Foods and Fasting, Carrie L'Esperance, Bear & Company Publishing, New Mexico, 1998.

[2] Bu konuda ayrıntılı bilgi için Okyanus Yayınları'ndan çıkan Ki Enerjisi: Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Uygulama adlı kitaba başvurabilirsiniz.

[3] The Tao of Nutrition, Maoshing Ni & Cathy McNease, Seven Star Communications Group, California, 1987.

[4] Taici çüen ve çigong konularındaki bilgileri sevgili dostum Hakan Onum derledi. Kendisi, Okyanus Yayınları'ndan çıkan Çin Masalları kitabının çevirmenidir ve İstanbul'da bulunan çeşitli merkezlerde taici çüen, çigong ve şiatsu dersleri vermektedir.

[5] The Tao of Nutrition

[6] The Macrobiotic Way: The Complete Macrobiotic Diet & Exercise Book, Michio Kushi, Avery Publishing, New Jersey, 1985.

[7] The Tao of Nutrition

[8] Çin'de bulunan bitkilerin bir kısmı memleketimizde yetişmediği gibi aktarlardan bulunması da imkansızdır. Bitkisel banyolarla tedavi için aromaterapi uzmanlarına başvurulabilir. Uzmanlar size hastalığınıza göre yurdumuzda bulunabilen bitkilerden yapılmış karışımlar veya aromaterapik yağlar önereceklerdir. (ç.n.)

[9] Akşam yemeğini yatmadan 3-4 saat önce yerseniz rahat uyuyabilirsiniz. (ç.n.)

[10] Diş eti sağlığı için (özellikle de diş eti çekilmelerine karşı) benim kullandığım bir reçete var, bunun için bir demliğe-mümkünse porselen-bir tutam karanfil, birer avuç da adaçayı yaprağı ve tıbbi papatya koyun, üzerine de kaynar su koyup çay demler gibi 5-10 dakika demleyin. Bu çayı bir kavanoza koyun ve soğuduktan sonra buzdolabında 2-3 gün tutabilirsiniz. Kullanacağınız miktarı oda sıcaklığına geldikten sonra banyonuza koyun-bir çay bardağı olabilir-ve günde en az 4-5 kere bu çayla ağzınızı çalkalayın. Bunun için yeşil çay da kullanabilirsiniz. Yine aynı şekilde hazırlayıp 2-3 gün buzdolabında bekletebilirsiniz. (ç.n)

[11] Bunun için diş ipini tavsiye ederim. Diş fırçasıyla atılamayan pek çok yemek

artığının diş ipiyle çıktığını ve dişlerinizin daha iyi temizlendiğini göreceksiniz. Özellikle de diş ipini hiç kullanmamış kişilere düzenli olarak-günde en az 1 kere-kullanmalarını öneririm.(ç.n)

[12] Bilindiği gibi Çin Tıbbı'nda çokça kullanılan akupunktur tedavisi vücutta bulunan ve çeşitli organların üzerinden geçen meridyenlerin üzerindeki aku noktalarına iğne batırılarak yapılır. Meridyen noktalarını kullanan başka tedaviler de mevcuttur. Bunların arasında akupresör ve şiatsu en bilinenleridir. (ç.n)