Doğanın Eczanesini Kullanarak

İYİLEŞMEYECEK HASTALIK YOKTUR

Prof. Mikhail Tombak



ŞİFA EVİNİZDE
ELİNİZDE
BEDENİNİZDE

Kuraldışı

İyileşmeyecek Hastalık Yoktur

Dr. Mikhail Tombak

Türkçesi: Nuray Önoğlu

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

Dr. Mikhail Tombak
İyileşmeyecek Hastalık Yoktur
Cure The Incurable
Türkçesi: Nuray Önoğlu

Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Redaksiyon: Tolga Meriç

ISBN 978-975-275-170-5
Nisan 2011, İstanbul

© 2005, Mikhail Tombak
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kitap Matbaacılık San. ve Tic.Ltd.Şti.
Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı/İstanbul
Tel: 0212 482 99 10
Sertifika No: 16053

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatal Çeşme Sok.
No:30 Kat:2 Fırat Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

İçindekiler

"Uygarlık Hastalıkları"ndan Korkmayın! 9

Osteoporozla Mücadele Edebilirsiniz! 15
Kalsiyumun iki türü 17
Kalsiyum yetersizliğine sebep olan nedir? 18
Kalsiyumun baş düşmanı şeker.....19
Kalsiyumun müttefiki D vitamini 22
Çözülemeyen kalsiyum tuzları vücudumuzda nasıl oluşur? ..27
Osteoporoz için tedavi yöntemleri 30

Ürik Asit: Sessiz Katil.....35
Gut hastalığı (Podagra) 36
Kronik romatizma 37
Kansızlık 37
Karaciğer ve böbrek taşları 37
Deri rahatsızlıkları 38
Şeker hastalığı ve şişmanlık.....38
Nörolojik hastalıklar 38
Ürik asidin vücuttan atılmasını sağlayan
temizleme işlemleri.....39

Sırt ve Bel Ağrıları Çekerken Ne Yapmalı? 45
Güçlü vücut, güçlü moral.....48
Vücut temizliği orucu (Detoks) 49
Omurgamızın bozulmasına neden olan yaşlanma değildir 54
Sağlığın temeli sağlıklı bir omurgadır 60
Size bunu yapan zihniniz de olabilir.....62
Eklem, kemik ve kas ağrıları 66

Kötü Hava Diye Bir Şey Yoktur **71**
Rahatlatıcı el masajı 72
Ardışık sıcak ve soğuk duşlar 72
Ardışık soğuk ve sıcak masaj 73
Şifa veren su 74
Tedavi edici nefes egzersizleri 75
Kediotu esansı koklamak 76
Kalbinize yardım edin 77
Ne kadar uzun yaşayacağınızın göstergesi kolesterol 81
İlaç almaktan kaçının 84
Bitkisel esaslı ilaçlar 86

Kanseri Yenin! **89**
Vücudunuzdaki eczane (Kendi kendini tedavi etme yöntemi) 93
İnsanları hasta edip çarçabuk öldüren nedir? 97
Kanseri kendimiz yaratırız 100
Kanserden koruyan Nishi sistemi 103
Dikkat edilmesi gereken bazı gıdalar 116
Ölümcül radyasyon 121
Elektromanyetik radyasyon neden zararlıdır? 121
Evimizdeki sağlık riskleri 122
Vücudunuzun pilini şarj edin 124
Pek çok hastalığın nedeni zararlı radyasyon 125
Ağaçlarla şifa verici temaslar 126

Diğer Sağlık Sorunları **129**
Şeker hastalığı hakkında bazı uyarılar 129
Yaşasın patates! 137
Elmanın iyileştirici gücü 140
Elma suyuyla karaciğer temizliği 141
Elma sirkesi 141
Elma sirkesi tedavileri 142
Elma sirkesi yapımı 144

Soğuk algınlığına yakalandığınızda 145
Aspirin yerine ahududu 146
Gıda zehirlenmelerine karşı önlem alın 149
Bir bardak çaya ne dersiniz? 151

Kelliğe Elveda Deyin! 153
Kelleşmenin mekanizması 154
Baş masajı 156

Kapanış Tavsiyesi 161

Ek A: A'dan Z'ye Hastalıklar 163
Alkol bağımlılığı • Aşırı gece terlemeleri • Bağırsak parazitleri (Ascaris) • Basur (Hemoroit) • Baş ağrıları • Boğaz ağrısı • Böbrek rahatsızlıkları • Bronşit • Bronşiyal astım • Çıbanlar • Damar sertliği • Düşük tansiyon • Egzama • Eklem iltihabı (Artrit) • Göz rahatsızlıkları • Grip • İştahsızlık (Çocuklarda) • Kabızlık • Kansızlık • Karaciğer rahatsızlıkları • Kemik, eklem ve kas ağrıları • Mantar enfeksiyonları • Meme başı iltihaplanmaları • Menopoz • Mide yanmaları • Ödem • Ritim bozukluğu • Stafilokok enfeksiyonları • Şeker hastalığı • Şişkinlik • Şişmanlık • Tiroit bezi rahatsızlıkları • Uykusuzluk • Yanıklar • Yüksek tansiyon

Ek B: Sağlıklı Yemek Tarifleri 205
Bahar salataları • Yaz ve güz salataları • Kış salataları • Soslar ve mayonezler • Soğuk çorbalar • Tatlılar

İnsan kurallara sığmaz!

Okurlarıma

ESKİ YUNAN'DA HEKİMLİK ve şifa tanrısı olan Asklepios'un kızları Panaceia ve Hygieia insan sağlığıyla ilgili olarak farklı görüşlere sahipti. Panaceia bütün hastalıklara iyi gelen mucizevi bir ilaç bularak insanlara yardım etmek istiyordu. "İnsanların, hastalıkları hakkında bilgi sahibi olmasına gerek yok" diyordu hoşnutlukla, "Benim onlarla ilgilenmem yeterli." "Hijyen" sözcüğünü adından türettiğimiz Hygieia ise hastalıklardan korunmak ve sağlıklı kalmakla daha çok ilgileniyor, hastalıklarının sağlıksız yaşam tarzlarının bir yansıması olduğunu anlatmaya çalışıyordu insanlara. Doğayı gözlemlemelerini, ondan ders alıp onunla uyum içinde yaşamalarını salık veriyordu. Kız kardeşlerin her ikisi de kendilerinin haklı olduğuna inanıyordu. Bu nedenle birbirlerinden ayrılıp kendi yollarına gitmişlerdi. Biri bütün hastalıkları tedavi eden mucize ilacın peşine düşmüş, diğeri de insanları sağlıklı yaşamın ilkeleri konusunda eğitmenin yollarını aramaya başlamıştı.

Kendimizi kötü hissettiğimizde, kalbimizden, midemizden ya da eklemlerimizden yakındığımızda, harici nedenler arama eğiliminde oluruz. Genellikle dışarıdaki bir şeyi suçlar ve sağlıklı yaşama ilkelerini nasıl ihmal ettiğimizi, bu konuda ne denli cahil olduğumuzu örtbas etmeye çalışırız. Asıl nedenin içimizde ya da kendimizde olduğunu kabul etmek o kadar kolay değildir çünkü.

Çektiğimiz ağrı sızıların, yakalandığımız hastalıkların ve erken yaşlanışımızın tek sorumlusu biziz. Bedenimizdeki yaşam enerjisinin azalmasına, sağlıksız yaşamayı sürdürerek, kendimiz neden

oluyoruz. Sağlıksız beslenme rejimleri, vücudumuzda atılması güç toksinlerin birikmesine neden oluyor. Bu toksinler bizi zehirliyor, çok fazla acı çekmemize neden oluyor ve varlıklarını çeşitli organlarımızda ortaya çıkan hastalıklar yoluyla ortaya koyuyor.

Eğer biraz çaba harcamayı göze alsaydık daha uzun yaşayabilir ve sağlıklı olmanın tadını çıkarabilirdik. Sağlıksız bir yaşam tarzı, vaktinden önce yaşlanmamıza ve gereksiz yere acı çekmemize neden olur.

Şundan gayet eminim ki, pek çok sağlık sorunu konusunda kendi kendimizin doktoru ve terapisti olabiliriz. Bunu yapabilmek, yani hastalıklarımızı teşhis edip onların asıl nedenlerini ortadan kaldırabilmek için vücudumuzun işleyişi hakkında yeterli derecede bilgi sahibi olmamız gerekir.

Uygulamalarımda farklı tedavi geleneklerinden ve bambaşka çevrelerden alınmış çok çeşitli tedavi yöntemleri denemişimdir. Elinizdeki kitap bu tedaviler arasından seçtiğim ve en çok işe yaradığına inandığım doğal yöntemleri kapsıyor. Lütfen bunlardan en iyi şekilde yararlanın.

Burada sunulan tedavi yöntemleri, usuller ve tarifler herhangi bir yan etki yaratmaz. Eğer bu yöntemleri kullanmak konusunda herhangi bir kaygı duyarsanız, sağlığı bir bütün olarak ele alan ve doğal tedavi yöntemlerini geleneksel tıbbi uygulamaların yanı sıra başvurulacak değerli bir yol olarak gören bir doktora danışın lütfen.

Mikhail Tombak
Eylül, 2005

Not: Kitabı şöyle üç kez okumanızı tavsiye ediyorum:

1. Kitabın tümünü okuyun.
2. Yalnızca kendi durumunuzla ilişkili kısımları okuyun.
3. Yalnızca deneyeceğiniz tedavi yöntemlerini okuyun.

Geleceğin hekimi artık ilaç vermeyecek. Hastalarına insan bedenini, beslenmenin ne olduğunu, hastalıkların nedenlerini ve bunları önlemenin yollarını anlatacak.

THOMAS EDISON

"Uygarlık Hastalıkları"ndan Korkmayın!

"UYGARLIK HASTALIKLARI"nın nedenlerini araştırmaya başlamadan önce, sizlere farklı zamanlarda ve farklı yerlerde yapılmış iki bağımsız araştırmanın sonuçlarını takdim etmek isterim. **Bu araştırmalar, Doğu tıbbının tavsiye ettiği şekilde ölçülü yemekten hiç kimsenin ölmediğini, buna karşılık aşırı yemenin pek çok erken ölümün nedeni olduğunu şüpheye yer bırakmayacak kesinlikle doğrulamıştır.**

Dünya Sağlık Örgütü'ne bağlı bir komisyon birkaç Tibet manastırında bazı araştırmalar yaptı. Bu manastırlarda yaşayan ve kimileri epey yaşlı olan rahiplerin yüzde doksanı bu araştırmalar kapsamında muayene edildi. Sonuçta, yaşlarından bağımsız bir şekilde, rahiplerin fiziksel açıdan formda ve neredeyse tamamen sağlıklı oldukları ortaya çıktı. Olguların yüzde altmışında diş çürümesine, dolaşım bozukluğuna ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına hiçbir şekilde rastlanmadı.

Bu manastırlarda yaşayan rahiplerin beslenme rejimleri oldukça sadedir. Manastırlarda buzdolabı ya da doğal gazla çalışan

ocaklar bulunmaz. Et, rafine edilmiş yiyecekler ve şeker asla tüketilmez. Mönülerindeki ana besinler arpa çöreği, bitki çayları ve duru sudur. Yaz mevsiminde beslenme rejimlerini turp, havuç ve pirinç zenginleştirir.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre süt, et ve rafine edilmiş yiyecek tüketiminin en fazla olduğu ABD, Almanya veya Fransa gibi gelişmiş ülkelerde genel sağlık düzeyi çok daha kötü durumda.

ABD'de her üç aileden ikisinde kanser vakası yaşanıyor. Her beş kişiden ikisinde kalp hastalığı ve buna bağlı ölüme rastlanıyor. Çok sayıda insan da şeker hastalığından mustarip. Toplam nüfusun yüzde on dokuzu ise kronik hastalıklara yakalanmış durumda. Bu da, neredeyse her beş kişiden birinin kronik bir hastalığı olduğu anlamına gelir.

Almanya'da, nüfusun yüzde yirmisi şeker hastası. Sekiz-on altı yaş arasındaki çocukların yüzde yirmisinde hem fiziksel olarak hem de zekâ açısından gelişim bozukluklarına rastlanıyor. Romatizmal hastalıklar ve eklem yangıları ise nüfusun yüzde on beş ila on yedisini etkiliyor.

Fransa'da nüfusun yüzde on beş ila yirmisi alerjilerden mustarip. Ülkede işitme ve görme sorunları olan, on sekiz yaşın altında dört yüz elli bin çocuk var. Altı yaş ve altındaki bir buçuk milyon çocuk astım hastası.

Gelişmiş sanayi ülkelerinde, herhangi bir sağlık sorunuyla doğan çocukların oranı son yirmi beş yıl içinde iki kat artmış durumda.

Anlaşılacağı üzere, mezarlarımızı kazmak için çatal kaşıklarımızı çokça kullanıyoruz.

Çok sayıda araştırmacı, bildiğimiz soğuk algınlığına neden olduğu varsayılan, ele geçirilmesi zor mikrobu tespit edip incelemeye çalışmıştır. 1940'lı yıllara kadar bilim insanları bu araştırmaların bir sonuca ulaşamayışını mikrobun mevcut mikroskoplarla görülemeyecek kadar küçük oluşuna bağlamıştı. İlerleyen zamanlarda elektron mikroskobunun icadının da aralarında bulunduğu görkemli teknik gelişmelerse bu durumu değiştirememişti. İleri optik ekipmanlar yüzlerce yeni mikroorganizmanın keşfedilmesine olanak sağlamış olmasına rağmen, hiçbiri soğuk algınlığının nedenini tespit etmeye yetmemişti.

Günümüzde, iki yüzden fazla virüs türünün soğuk algınlığına neden olduğu söylenir. Rhino virüsler, corona virüsler, adeno virüsler, coxsack virüsler, gribe neden olan influenza A ve B virüsleri de dahil olmak üzere orthomyx virüsler, paramyx virüsler, entero virüsler... Liste böyle uzar gider. Yine de, yetişkinlerin yakalandığı soğuk algınlıklarının yüzde otuz ila ellisinin nedeni tanımlanamadan kalır.

Soğuk algınlığına yol açan mikrobu neden teşhis edemiyoruz? Çünkü böyle bir mikrop yoktur da ondan! Bu mikroorganizmaların her biri, soğuk algınlığına yakalanmış gövdenin salgıladığı mukusla beslenir. Hatalı beslenme alışkanlıkların bir sonucu olan bu mukus, vücutta her zaman vardır. Bahar ve güz aylarında, vücut barındırdığı mukusun fazlasını atmak suretiyle kendini temizlemeye başlar. Mikroplar da işte tam o zaman ortaya çıkar ve mukusu çözündürmek, tahrip etmek ve ortadan kaldırmak suretiyle vücudun kendini temizlemesine yardım eder. O sırada biz ne yaparız? Mikropları ortadan kaldırmak için ilaç alırız. Böylece, bize yardım eden organizmaları öldürür ve mukusun da vücudumuzda kalmasına izin veririz! Bir süre sonra yeniden hasta olup gribe ya da soğuk algınlığına yakalanırız. Sorunun kökeni aynı kalır, yalnızca mukustan beslenen mikroorganizmanın türü değişir.

Her bahar ve güz, çok sayıda insan salgın derecesinde burun akıntısından, kemik ağrılarından ve soğuk algınlığının diğer belirtilerinden yakınır. Mikropları kırmayı amaçlayan ilaçların çeşidi ve sayısı her geçen yıl biraz daha artar. Mikroplarsa, çok küçük olmalarına karşın, aptal değildir. Yaşamak isterler ve geliştirdiğimiz ilaçlara karşı bağışıklık kazanmanın yollarını bulurlar. Bu tür "savaş"ların sonucunu tahmin etmek için peygamber olmaya gerek yok. Ne kadar güçlü ve etkili ilaçlar geliştirirsek, mücadele etmek zorunda kalacağımız mikroplar da o denli korkunç ve zararlı hale gelirler. Bu durumda, savaşın kaybedeni kim olur? Elbette ki biz oluruz! Üstelik bütün ilaçlar, en güvenilir kabul edilenleri bile, yan etkilere neden olur.

O halde soğuk algınlığının nedeni nedir? Soğuk algınlığının nedeni, vücudumuzda biriken atıklardır. Eğer bu atıkları vücudumuzdan atma becerimiz yetersizse, kalınbağırsak bu pisliğin birik-

tiği bir depoya dönüşür. Bu atıklar oradan bütün vücuda dağılır ve zararlı bir sümüksü madde oluşturur. Zehirli sümüksü maddenin miktarı tehlikeli boyutlara ulaştığı zaman vücudumuz burun yoluyla mukusu atarak kendisini temizlemeye çalışır. İşte bu, bizim soğuk algınlığı dediğimiz şeydir. Virüs ve bakteriler mukusa hücum ettikçe ateş ve iltihaplanmalara neden olurlar. Bunlar, üzerinde düşünülmesi gereken gerçeklerdir.

Hastalıkların pek çoğunun hatalı beslenmeden kaynaklandığına ikna olabilmeniz için Hindistan'ın Hunza Vadisi'nde yaşayan insanların ortalama ömür sürelerini düşünelim derim. Burada yaşayan yüz yirmi bin kişinin ortalama yaşam süresi yüz yirmi yıldır. Peki, bu insanların sırrı nedir?

On beş yıl boyunca Hunza Vadisi'nde yaşamış İskoç doktor Sir Robert McCarrison, burada yaşayan insanların ömürlerinin uzunluğundaki en önemli etmenin beslenme rejimleri olduğu sonucuna varmıştır. Hunza Vadisi sakinleri vejetaryendir. Yazın taze meyve ve sebze, kışınsa daha çok tahıl filizleri, kayısı kurusu ve koyun peyniri tüketirler.

McCarrison, beslenme rejimi ile yaşam süresinin uzunluğu arasındaki ilişkiyi kesin olarak anlayabilmek için yurduna döndükten sonra hayvanlar üzerinde bir dizi deney yapmıştır. Bir grup hayvan sıradan bir Londralı ailenin beslenme rejiminde yer alan beyaz ekmek, ringa balığı, konserve ve pişirilmiş sebze gibi yiyeceklerle beslenmiştir. Bu beslenme rejimi hayvanlarda "insana özgü" çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. "Hunza Vadisi beslenme rejimi"nde yer alan yiyeceklerle beslenen diğer hayvan grubu ise deney süresince sağlıklı kalmaya devam etmiştir.

İklimin yaşam süresi üzerinde etkisi olduğu düşünülebilir. Ancak, Hunza Vadisi'ndekine benzeyen iklim koşullarında yaşayan başka insanların pek çok sağlık sorunundan mustarip olmaları ve yaşam sürelerinin Hunza Vadisi sakinlerine kıyasla iki kat kısa olması kayda değer bir konudur. Beslenme rejimi sağlıksız oldukça, dağ havası hastalıklardan korunmaya yetmiyor.

Kendilerine komşu olan etnik grupların tersine, Hunza Vadisi sakinleri tıpkı beyaz ırka benziyor. Tarihçiler Büyük İsken-

der'in seferleri sırasında İndus Vadisi'ne yerleşen tüccar ve askerlerin buralardaki kabile toplumlarını oluşturduğu yönünde teoriler ileri sürmüştür. Bu, doğru düzgün beslendikleri takdirde beyaz ırktan olanların da uzun yaşamasının mümkün olduğunu gösterir.

Hipokrat, "Bütün hastalıklar vücudumuza ağız yoluyla girer" demiş. Bu çok zekice gözlem birkaç bin yıl önce yapılmış olmasına rağmen, onu dikkate almakta gönülsüz davranmaya hâlâ devam ediyoruz. Bunun neden böyle olduğunu sık sık merak etmişimdir. Acaba Hipokrat insanların dikkatini çekecek kadar yüksek sesle söylemedi mi bunu? Kötü beslenme alışkanlıkları kuşaktan kuşağa aktarılıyor. Bahane olarak zor zamanlarda yaşıyor oluşumuzu gösteriyoruz. Ya da uygarlığın sırtımıza ağır yükler yüklediğini. Ancak, işin aslı, üzerimize binen yükün kaynağı aşırı kilolarımız, tembelliğimiz ve vücudumuzun işlev görmesini sağlayan fizyolojik kuralları dikkate almayışımızdır. **Karmaşık ekonomik sorunlarla nasıl baş edeceğimizi, bilgisayarları nasıl kullanacağımızı ya da binlerce bağlantısı bulunan elektronik aygıtları nasıl tamir edeceğimizi biliyoruz. Buna karşılık bir günde kaç kere idrara çıktığımız ve idrarımızın renginin nasıl olduğu gibi basit sorulara cevap veremiyoruz.** Kendimiz için neyin yararlı, neyin zararlı olduğunu anlayabilmek, vücudumuzun işlevlerini gözlemlemekten geçer. Sağlığımızı iyi bir şekilde korumanın temel koşulu budur.

İnsan kurallara sığmaz!

İnsan vücudu fizik ve kimyanın temel yasalarına uygun olarak işler. Bu yasalar her sinirde, her kasta kayıtlıdır. Asla değişmezler ve her birine belli işlevler yükleyerek hücreleri, dokuları ve organların çalışmasını denetlerler.

Osteoporozla Mücadele Edebilirsiniz!

KIŞ GELDİĞİNDE YAŞLI İNSANLARIN ÇOĞU endişelenmeye başlar. Soğuk, kar ve buzlu kaldırımlar yüzünden kaygılanırlar. Düşüp bir yerini kırma tehlikesi somut bir gerçektir. Özellikle osteoporozdan mustarip kişilerin düştükleri zaman kemiklerinin kırılma riski daha yüksektir.

İstatistiklere bakılırsa, en tehlikeli kırıklar kalça eklemi civarındakiler. Bu tür kırıkların yaklaşık yarısı kalıcı sakatlıkla sonuçlanıyor. Gelişmiş ülkelerde osteoporoz "uygarlık hastalıkları" listesinin en tepelerine doğru tırmanmaktadır. Önceleri osteoporozun genellikle kadınlara musallat olan bir hastalık olduğuna inanılırdı. Güncel araştırmalarsa osteoporozun kadınları ve erkekleri eşit oranda etkilediğini ortaya koyuyor. Üstelik 8-11 yaşındaki küçük çocuklara gittikçe daha sık osteoporoz tanısı konulmaya başlandı. Büyük şehirlerde yaşayan insanların çoğunda osteoporozun ilk belirtileri otuz yaş civarında kendini gösteriyor.

Osteoporoz nedir? Güçlü, sağlıklı kemikler neden zayıflar? Niçin çatlayıp kırılmaya yatkın hale gelir?

Osteoporoz kemiklerdeki kalsiyum yetersizliğidir. Bildiğiniz gibi, kemik dokusunun ana bileşeni kalsiyumdur. Eğer şu ya da bu sebeple vücudumuzda kalsiyum yetersizliği baş gösterirse kemiklerimiz tıpkı gravyer peyniri gibi gözenekli bir hal almaya başlar.

Geleneksel tıbbın bakış açısına göre, osteoporoz genetik bileşeni de bulunan, tedavi edilemez bir hastalıktır. Tıp, genetik hastalıkları nasıl tedavi edeceğini hakikaten bilememektedir. Bu da, genetik hastalıkların tedavi edilme şansının zayıf olduğunu gösteriyor. Yapabileceğimiz en iyi şey, hastalığın ilerlemesine engel olmaktır. Bunu başarabilmek için uzmanlar daha fazla süt içmemizi, daha çok peynir yememizi tavsiye ederler. Erkeklere, olağan olarak, alkol ve tütün tüketimini azaltmaları, sentetik kalsiyum ve D3 vitamini içeren haplar almaları öğütlenir. Kadınlaraysa, ek olarak, östrojen tedavisi görmeleri de önerilir.

Tıbbi uygulamalar kalsiyum ve hormon haplarının hastalığın oluşumunu geciktirdiğini gösteriyor. Ancak, benim tanıdığım uzmanların büyük çoğunluğu kesin bir tedavinin bulunmadığı konusunda hemfikir. Var olan tedavi yöntemlerini değerlendirmek bana düşmez. Dünyanın her yerindeki düzinelerce araştırma enstitüsü osteoporozun nedenlerini saptamak ve tedavi yöntemleri geliştirmek için araştırmalar yapıyor. Kesin olansa tek bir şey var. O da, mevcut tedavi yöntemlerinin daha fazla kalsiyum alımına dayandığı, vücudunsa bu fazladan alınan kalsiyumu özümsemeye zorlandığıdır.

Sağlıklı yaşam tarzının nasıl olması gerektiğine ilişkin bir seminerde kadının biri bana çok acıklı bir hikâye anlattı. Hayatı boyunca günde bir-bir buçuk litre süt içmesine, beslenme rejiminde günaşırı sütlü çorbalara ve tahıllara yer vermesine ve ne zaman soğuk algınlığına yakalansa bol miktarda kalsiyum ve C vitamini almasına rağmen kemikleri zayıftı. Başka bir deyişle, vücuduna ihtiyaç duyduğundan çok daha fazla kalsiyum giriyordu. Bütün bunlara rağmen kolunu kırmıştı ve kırığı bir türlü iyileşmiyordu. Zaten osteoporoz teşhisi de bu süreçte konulmuştu kendisine.

Bol bol süt ürünleri tüketen ve düzenli olarak kalsiyum hapları alan kimi okurlar da kendilerine osteoporoz veya kalsiyum yetersizliği teşhisi konulduğunda şaşırmış olmalılar. Bunun nedeni nedir?

Pastörize edilip kaymağı alınmış sütten, sentetik formüllerden, ilaçlardan ve benzeri başka kaynaklardan aldığımız kalsiyum türü vücudumuz tarafından özümsenmez. Yani vücudumuzda kalmaz, çıkıp gider. Kemiklerimiz bu tür kalsiyumdan pratik olarak hiçbir yarar sağlamaz. Ne zaman hava değişimi gibi yaşamsal olaylar nedeniyle fazladan kalsiyuma ihtiyaç duysak, kanımız bu kalsiyumu kemiklerimizden alır. İnsanların hava değişimlerinin hemen öncesinde kemik ağrılarından yakınmalarının nedeni budur. Vücudumuza yüklediğimiz özümsenmesi zor kalsiyum, kara saplandığında boşa dönen araba tekerleğine benzer. Ne kadar hızlı dönerse, o kadar derine gömülür. Motor bütün gücüyle çalışıp yüksek miktarda yakıt harcasa da araba bir arpa boyu bile yol alamaz.

Kalsiyumun iki türü

Besinlerde iki tür kalsiyum bulunur. Kemiklerimiz tarafından kolayca özümseneni organik kalsiyumdur. Sebzelerde, meyvelerde ve özellikle kabuklarında, taze sıkılmış sebze ve meyve sularında, yumurtada, buğday kepeğinde, buğdayda, yulaf filizinde, kuruyemişlerde, cevizde, balda, taze inek ve keçi sütünde bulunur. Organik olmayan ve vücudumuzca özümsenmesi zor kalsiyum türü ise rafine edilmiş yiyeceklerde, ekmekte, pastörize edilmiş ya da kaynatılmış süt ve süt ürünlerinde, kaynamış suda, yüz santigrat derecenin üzerindeki ısılarda işlem görmüş bütün besinlerde ve sentetik kalsiyum haplarında bulunur. Eğer beslenme rejimimiz esas olarak rafine edilmiş yiyeceklerden, pastörize ya da kaynatılmış sütten, kızarmış ekmekten, pişirilmiş ya da kızartılmış besinlerden oluşuyorsa ve içtiğimiz su genellikle kaynatılmış suysa kemiklerimizin neden bu kadar sıkça osteoporozdan etkilendiğine şaşmamak gerekir.

Organik kalsiyum, çözünürlüğü kolay kalsiyum tuzları üretir. Vücudumuzdaki dolaşımı için gerekli asli unsurlardandır bu tuzlar. Kan damarlarımıza girerek kanımızı bakterilerden korurlar. Kemiklerimizin ve dişlerimizin sağlıklı bir şekilde gelişmesinde

rol oynarlar. Sinir sistemimiz üzerinde olumlu etki yapar, bağışıklığımızı güçlendirir ve yararlı pek çok başka işlev görürler.

Organik olmayan kalsiyumsa kemik gelişimi sürecinde önemsiz miktarlarda kullanılır. Aslına bakılacak olursa böbrek, karaciğer ve safrakesesi taşlarının çekirdeğini oluşturan çözülmesi zor kalsiyum tuzlarını meydana getiren bir madde olarak işlev görür. Organik olmayan kalsiyumun esas kaynakları olan taze beyaz ekmekten, dürüm ve kreplerden hoşlananlar, özellikle safrakesesindeki kalsiyum taşı oluşumu bakımından risk grubundadırlar. Organik olmayan kalsiyumu özümseyebilmek için vücut mikro ve makro element rezervlerini kullanmak zorunda kalır ki, bunun da diğer fizyolojik süreçler üzerinde olumsuz bir etkisi vardır.

Bazı sabırsız okurlar neden bunca ayrıntıya girdiğimi merak edebilir. Basitçe neleri yemek ve neleri yememek gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunmanın yeterli olacağı sanılabilir. Ancak, basit olan her zaman işlevsel ve etkili olmayabilir. Her birimiz benzersiz birer bireyiz ve osteoporoza karşı evrensel bir tedavi yöntemi yok. Osteoporoz ve diğer bütün hastalıklar, ancak ve ancak, "düşman"ımızın zaaflarına ilişkin yeterince fikir sahibi olabilirsek bertaraf edilebilirler. Bu türden bir algının gelişmesi ise hem kalsiyumun vücutta özümsenişine ilişkin süreçlerin hem de yaygın beslenme hatalarının ayrıntılı bir şekilde tanımlanmasıyla mümkündür.

Vücudumuz, bütün hücrelerin sayısız etkileşim içinde birbirleriyle bağlantıda olduğu karmaşık bir sistemdir. Bu sistemi karmaşıklığıyla birlikte kavramalıyız. Çünkü bütün yaşamsal organ ve sistemlere etki edecek aynı karmaşıklıktaki bir yaklaşım, hastalığın kemiklerimizde mi, kalbimizde mi, karaciğerimizde mi, yoksa sağ ayağımızın başparmağında mı olduğuna bakmaksızın, sağlık sorunlarımızın tümünü birden giderebilir.

Kalsiyum yetersizliğine sebep olan nedir?

Kalsiyum, vücudumuzda bulunan farklı elementler arasındaki dört temel elementi izleyerek beşinci sırada yer alır. Karbon, ok-

sijen, hidrojen ve nitrojen vücudumuzda en bol bulunan elementlerdir. Kalsiyum bunlardan sonra gelir. İnsan vücudunda 1.2 kilogram civarında kalsiyum bulunur. Bu miktarın yüzde doksan dokuzu kemiklerde yer alır.

Kemik dokumuzda iki işlem gerçekleşir:

1. Kana kalsiyum ve fosfor salınmasının eşlik ettiği bozulma.
2. Taze kalsiyum tuzlarının yeniden oluşması.

Bir gün içinde yetişkin bir bireyin kemik dokusundan yedi yüz miligram kadar kalsiyum salınır ve aynı miktarda taze kalsiyumun yeniden depolanması gerekir. Büyümekte olan bir çocuğun bütün iskelet sistemi bir-iki yılda tamamıyla yeniden oluşturulur; erişkinlerde ise aynı işlem on-on iki yıl alır.

Kemik dokumuzun vücudumuzu desteklemenin, dik durmasını sağlamanın yanı sıra kalsiyum ve fosfor depolama işlevi de vardır. Vücudumuzun besinlerden bu elementleri yeterli miktarlarda alamadığı kritik zamanlarda, gereken kalsiyum ve fosfor kemiklerimiz tarafından temin edilebilir. Kanımızda bulunan kalsiyum miktarı istikrarlıdır. Osteoporozun son aşamalarında bile, kendisine gereken kalsiyum miktarının yüzde doksan dokuzunu kemiklerden almak suretiyle kanımız kendini koruyabilir. Ancak, eğer kanımız günbegün kemiklerimizden kalsiyum almak zorunda kalırsa kemik kütlesi azalmaya başlar.

Et, peynir, şeker ve hayvansal yağların, sindirildikleri sırada laktik, oksalik ve ürik gibi zararlı asitleri çokça ürettikleri bilinen bir gerçektir. Kalsiyum tuzları bu asitleri etkisiz hale getirmek ve vücudumuzu zehirlenmekten kurtarmak için kullanılır. Bu ürünleri ne kadar çok tüketirsek, kemiklerimizde o kadar az kalsiyum kalır.

Kalsiyumun baş düşmanı şeker

Kalsiyum eksikliğinin en önemli nedeni şeker ve şeker içeren gıdaların fazla miktarlarda tüketilmesidir. Şeker sentetik bir gıdadır ve sindirilmesi sırasında vücudumuzda pek çok zehirli asit oluşur. Çoğunlukla kalsiyum içeren büyük miktarlarda mineral tuzları bu asitleri etkisiz hale getirmek için

kullanılır. Bu tuzlar, yoğunlukla bulundukları kemiklerimizden ve dişlerimizden alınır.

Tatlıya karşı çok küçük yaşlardan itibaren düşkünlük geliştiririz. Yetişkinler bile sağlığımıza zarar vermeksizin tüketilebilecek tatlı miktarının yüzlerce katını tüketir her gün. Çocukların dişlerinin neden çürüdüğünün, yetişkinlerin neden diş eti hastalıklarına yakalandığının, yaşlılarınsa kemiklerinin neden gravyer peyniri gibi delik-deşik olduğunun sebebi ortadadır.

O halde, osteoporoz genetik bir hastalık mıdır? Bu soruya cevabım hayır olurdu. Saydığım hastalıklara neden olan şey, kuşaklar boyunca birbirimize aktardığımız kötü beslenme alışkanlıklarıdır.

Sonuç olarak, osteoporozun ana nedenlerinden biri tatlılara olan aşırı düşkünlüğümüzdür. Ebeveynlerin "Çocuğumdan bir şekerlemeyi nasıl esirgeyebilirim? Çocukluk çağı tatlı olmalıdır" dediklerini duyarım sık sık. Onlara sağlıklı ve mutlu bir çocukluğu ne şekilde sağlayabilecekleri konusunda daha fazla kafa yormalarını tavsiye ederim. Çocuklar tatlı yiyerek sürdükleri küçük sefaların bedelini, ileride yıllarca sürecek kemik ve omurga ağrıları çekerek ödemek zorunda kalabilirler.

Güncel araştırmalar kalsiyumun vücut tarafından özümsenmesinin üç ana prensibini keşfetti:

1. Kalsiyum, yağların aşırı veya yetersiz olması halinde vücuttan atılmaktadır.
2. Fosfor veya magnezyumun vücutta aşırı veya yetersiz miktarda olması kalsiyumun özümsenmesini olumsuz etkilemektedir.
3. Yiyeceklerin içerdiği D vitamini miktarı kalsiyumun özümsenmesi açısından önemlidir.

Bu keşifler, pastörize ya da kaynatılmış süt içen insanların, vücutlarına neden sandıkları ölçüde kalsiyum girmediğini açıklıyor.

Burada, süt hakkında biraz daha açıklama yapmak istiyorum. Çünkü alışılmış beslenme rejimlerimizin büyük bir kısmını süt ürünleri oluşturuyor. Daha önce yazdığım *150 Yıl Yaşayabiliriz* (Kuraldışı Yayıncılık, Şubat 2009) adlı kitabımın "Süt Bağımlılığı" bölümünü okumuş olanlar bu konudaki düşüncelerimi bilir.

Eğer her şeye rağmen süt içmeye devam etmek istiyorsanız, sütün mümkün olduğu kadar taze ve sadece ekolojik olarak temiz çayırlarda otlayan ineklerden sağılmış olanını tercih edin. Böyle bir sütü içmenin sağlık açısından bazı yararları olacaktır ancak çoğu insanın önerdiğim süte erişme olanağı maalesef yoktur. Vücudumuz bir besindeki kalsiyumun fosfora oranı 1'den 1.3'e kadar olduğunda kalsiyumu tamamen özümseyebilir. Pastörize veya kaynatılmış sütte bu oranlar 1'den 0.5'e ve 1'den 0.1'e kadardır. Bu da yetmezmiş gibi, pastörize etme işleminde sütün içindeki D vitamininin yüzde kırk ila altmışı yok olur. Bu yüzden de pastörize sütün içindeki kalsiyumun yüzde seksen-doksanı vücutça özümsenemez. Peki, vücudumuz pastörize süt içtiğinde hangi maddeleri alır? Pastörize süt sayesinde vücudumuza sindirilmesi zor bir protein olan ve yapıştırıcı endüstrisinde hammadde olarak kullanılan kazein, yüksek kolesterole neden olan hayvansal yağlar ve kanserli hücrelerin oluşumunda rol oynayan stronsiyum 90 radyoaktif izotopu girer. Günümüzde süt sıklıkla "sessiz katil" diye tarif edilmektedir. Ben bu bakış açısını bütünüyle destekliyorum.

Yaşama alanları ve çalışma ortamlarının sağlık üzerinde yaptığı etkiler konusunda uluslararası bir kongreye katılan doktorlar, Avrupalıların günde ortalama dokuz yüz miligram eksik kalsiyum aldıklarını öğrendiklerinde şaşırmıştır. Avrupa'da yaşayanlar kalsiyumun yüzde doksanını sütten ve süt ürünlerinden alır. Hindistan, Şili, Güney Afrika ve Türkiye'de yaşayanlarsa günde sadece üç yüz miligram kalsiyuma ihtiyaç duymaktadır. Süt ve süt ürünleri buralarda yaşayanların beslenme rejimlerinin yalnızca yüzde onunu oluşturur. Geri kalanı ise tahıllar, sebzeler, meyveler, kuruyemişler ve bitki filizlerinden meydana gelir. Bütün bu bulgular beni hiçbir şekilde şaşırtmıyor. Kalsiyum emilimi için gereken bütün maddeler doğal besinlerde ideal oranlarda bulunur. İşlenmiş gıdalarda, özellikle pastörize edilmiş sütte bu oranlar bozulur.

Bu olgulara dayanarak, erken çocukluk döneminde oluşan ve bir kuşaktan diğerine aktarılarak devam eden inek sütü içme alışkanlığının vücutta ciddi kalsiyum eksikliğine neden olduğu sonucuna varabiliriz. Süt tüketiminin neden olduğu zararlar, sütten sağladığımız yararlardan yüzlerce kat fazladır.

Kalsiyumun müttefiki D vitamini

D vitamininin asıl işlevi vücudumuzda kalsiyumun değişimini sağlamaktır. Böbreklerimiz D vitaminini kalsiyumun emilimini destekleyen bir maddeye dönüştürür. Bu tepkimede C vitamininin de önemli bir rolü vardır. Bu nedenle hem D hem de C vitamininin iskelet sistemimizin kalsiyumu özümsemesinde yaşamsal önemleri bulunur.

Besinler tek başlarına yeterli miktarda D vitamini sağlayamaz. Yumurta, D vitamini içeren başlıca besinlerden biridir. Yüksek yağ içerdiği ve kolesterol artırıcı etkisi olduğu gerekçesiyle fazla tavsiye edilmez. Bu, kesinlikle katılmadığım bir görüş. Tereyağı da güçlü bir D vitamini kaynağıdır. Ancak, tereyağı yerine çoğu zaman D vitaminini büyük güçlükle açığa çıkaran sentetik margarinler kullanılır. Karaciğer ve balık da D vitamini açısından zengin gıdalardır. Fakat bu besinleri genellikle çiğ tüketmeyiz. Bu da içlerinde ancak çok küçük miktarlarda D vitamini kalmasına neden olur.

D vitaminine bazen "güneş vitamini" de denir çünkü vücutta morötesi ışınların etkisiyle oluşur. Bir süreden beri, kanser olma olasılığını artırdığı gerekçesiyle güneş ışığından kaçınmamız söyleniyor. Güneş ışığı pek çok sağlık sorununun en büyük sorumlusu olarak gösteriliyor. Birçok uzman şu uyarıda bulunmaya devam ediyor: "Güneş ışığından kaçının! Güneş ışığı sağlığınızı tehdit eder!" Güneş ışığının bu gezegende bulunan bütün canlılar açısından yaşamsal bir öneme sahip olduğunu unutuyoruz.

Gelin, güneş ışığı hakkında konuşalım. Yalnızca olası zararlarına değil, güneş ışığından sağlayabileceğimiz yararlara da odaklanarak tartışalım. Vücudumuz güneş ışınlarının etkisiyle D vitamini üretir. Bu vitaminin asıl işlevi kalsiyumun vücut tarafından özümsenmesini sağlamaktır. Ayrıca kanın pıhtılaşması, kemiklerin ve diğer dokuların normal gelişmesi, kalbimizin ve sinir sistemimizin çalışması açısından da yaşamsal öneme sahiptir.

Vücudun yeteri kadar gün ışığı almamasından kaynaklanan D vitamini eksikliği metabolik işlemler üzerinde son derece olumsuz etkiler yapar. Kan damarlarının işlevlerini gereği gibi

yerine getirememesine neden olur. Damarlar bakterilerin kana karışmasına engel olamaz ve bunun sonucunda vücudun savunma mekanizmaları zayıflar. Hava değişimlerine karşı daha hassas, enfeksiyonlara ise daha yatkın hale geliriz. Yetersiz D vitamini alımı yüzünden genel sağlık durumumuz tehlikeye girer. Sonuç olarak, vücudumuzda kalsiyum ve kalsiyum tuzları eksikliği ortaya çıkar.

Hem D vitaminini hem de kalsiyumu eczanelerden hap halinde satın almak mümkündür. Fakat herkesin ihtiyaç duyduğu miktar birbirinden farklı olacağından uygun dozları belirlemek çok zordur. D vitaminin eksikliğinin de, fazlalığının da kalsiyum emilimini engellediğini iyi anlamamız gerekir. Hapların faydasından çok zararı olabilir.

Yediklerimizden veya haplardan uygun miktarda D vitamini aldığımızdan emin olamayız. D vitamininin vücudumuz tarafından, güneş ışınlarının etkisiyle, doğal bir şekilde üretilmesi gerekir.

İlkel atalarımız hayatlarının büyük bölümünü açık havada geçirdiklerinden D vitamini eksikliği çekmiyorlardı. Günümüzde varlığını sürdüren bazı ilkel kabilelerde de durum aynıdır. D vitamini eksikliği, çoğunlukla, büyük kentlerde yaşayan ve evlerine pek az gün ışığı giren insanlarda görülmektedir.

Güneş ışığına günde yirmi ila otuz dakika çıkmamız gerektiğini unutmamalıyız. Güneş ışınlarını sağlığınıza fayda sağlaması için kullanmalısınız, teninizin cazip bir renge bürünmesi için değil. Araştırmalar, güneş banyosu yapmak için en uygun zamanın gün doğumuyla başlayıp 10.00'a kadar sürdüğünü gösteriyor. 10.00-17.00 arasında güneş ışıkları fazla güçlüdür ve tenimizi yakarak erken yaşlanmaya neden olur. Japon profesör Nishi, açık havada ve suda yapılan belli egzersizlerin D vitamini üretimini artırdığını keşfetmiştir. Bu nedenle, sabah akşam vücudumuza önce sıcak sonra da soğuk su tutarak duş almak yararlı olacaktır. Düzenli biçimde saunaya gitmenin de D vitamini sentezine yardımcı olduğu bilinmektedir.

Tenimiz koyulaştığı zaman D vitamini üretimi yavaşlar. Bu nedenle, tenimiz koyulaştıkça gölgede daha fazla zaman geçirmekte yarar var.

Tatile çıkıp teniniz koyulaştığında, D vitamini açısından zengin olan yumurta, tereyağı, karaciğer, balık, meyve ve sebzeyi daha fazla tüketin.

Güneş ışığı doğanın bize verdiği paha biçilmez bir armağandır. Gün ışığının enerjisi, akıllıca kullanıldığı zaman, sağlığımız için gayet faydalıdır.

D vitamini hakkında önemli bir gerçek daha var: D vitamini derimizdeki bezelerde de bulunur. Yapay kozmetik ürünlerle tenimizi ne kadar sık yıkarsak, vücudumuzdan da o kadar çok D vitamini atmış oluruz. Temizliğe boş vermemiz gerektiği anlamına gelmiyor bu. Vücudumuzu yıkamak için sentetik ürünler kullandıktan sonra, hiç değilse el ve ayaklarımıza bitkisel bir yağ sürmek gayet iyi bir fikirdir. Çünkü D vitamini sentezi esas olarak buralarda gerçekleşir. İki yüz gram bitkisel yağla bir avuç dolusu gül yaprağını bir şişe içinde ve yedi gün boyunca karanlık bir yerde bekleterek hazırlayabileceğiniz karışımı bu amaçla kullanabilirsiniz. Bulaşık ya da çamaşır yıkadıktan sonra ellerinize bu yağdan sürebilirsiniz. Derimiz ikili bir filtre gibi iş görür. Hem vücudumuzdaki toksinleri atar ve hem de ortamda bulunan yararlı maddeleri emer.

Umarım, bu tartışma D vitamininin niteliklerini yeterince aydınlatmış ve kalsiyum emiliminin gerektiğince gerçekleşmesine engel olan modern yaşamın D vitamini eksikliğine yol açtığı anlaşılmıştır.

Şimdi de C vitamini ile ilgili bazı önemli noktaları dikkatinize sunmak istiyorum. C vitamini sağlığımız açısından hayati önem taşır. C vitamini olmaksızın hiçbir oksidasyon tepkimesi gerçekleşemezdi. Vücudumuz sürekli saldırı halinde olan virüslere karşı savunmasız kalırdı ve ölürdük. Kan damarlarımız kan dolaşımı yeteneğini yitirip boş tüplerden oluşan bir sisteme dönüşürdü.

Kitabın ileriki bölümlerinde C vitamininin nitelikleriyle ilgili daha fazla bilgi bulacaksınız. Burada C vitamininin yalnızca vücudumuzun işleyişindeki rolüne değil, fiziksel ve kimyasal özelliklerine de odaklanmak istiyorum.

C vitamini, maalesef çabuk etkilenir ve ani değişimlere uğrar. Doğrudan güneş ışığına, hatta olağan gün ışığına bile maruz kal-

dığında bozulduğu gibi, yiyeceklerin yüz santigrat derecenin üzerinde pişirilmesi durumunda da tahrip olur. Örneğin sebzeleri pişirip çorba yaptığımızda, içerdikleri C vitamininin yüzde ellisi yok olur. Eğer çorbayı ocağın üzerinde üç saat daha tutarsak, kalan miktarın yüzde yirmisi daha ortadan kalkar. Eğer altı saat bekletip yeniden ısıtırsak, içerdiği C vitamininin tamamı yok olur. Patatesi soyduğumuzda, içeriğindeki C vitamininin yüzde otuzu kaybolur. Pişirdiğimizde ise kalan miktarın yüzde otuz ila kırkı yitip gider. Eğer yemeklerimizi ısıtıp ısıtıp yersek, alabileceğimiz C vitamininin asgarisini alırız.

Neyse ki, bu kaybı bol miktarda C vitamini içeren sebze-meyve yiyerek telafi edebiliriz. Meyve ve sebzeleri çiğ olarak tüketmenin yararı oldukça geç keşfedilmiştir. Önceleri, özellikle de yaşı ilerlemiş kişilere, sebze-meyvelerin çiğ tüketilmesi tavsiye edilmezdi. Çünkü hemen herkesin şöyle ya da böyle birtakım sindirim sorunları vardı. Dişleri kötü durumda olan yaşlılarınsa sebze-meyveleri çiğ tüketecek halleri zaten yoktu. Mide rahatsızlıklarının önüne geçmek için insanlar çiğ sebze-meyve yemekten kaçınır ya da mideye zarar veren nitratlardan kurtulmak amacıyla, en azından soyarak yerdi. Ne var ki, sebze-meyvelerin kabukları en çok kalsiyum içeren kısımlarıdır. Bu açığı başka yollardan kapatmak üzere insanlara yüksek miktarda süt ve et tüketmeleri salık verilirdi. İronik olansa, vücudumuza hayvansal protein girdikçe C vitamini ihtiyacımızın artmasıdır...

C vitamini hakkında çok şaşırtıcı bir başka gerçeği daha paylaşmak istiyorum. Araştırmalar, tek bir sigaranın vücudumuzdaki C vitamininden 25 mg tükettiğini ortaya çıkarmıştır ki, bu da günlük C vitamini ihtiyacımızın dörtte birine denk gelir. Kısaca, sigara içmenin vücudumuzdaki C vitamininin tamamını ortadan kaldırdığını söyleyebiliriz. Ailede tek bir sigara tiryakisinin bulunması yeterlidir. Ailenin geri kalanı, özellikle de küçük yaşlardan itibaren sigara dumanı soluyan pasif içiciler tiryakilerle eş zarara uğrayacaktır. C vitamini soğuk algınlıklarına karşı bağışıklık kazanmamızı sağlar. Her sonbahar ve ilkbaharda salgın halinde yaşanan nezle ve gripse, vücutlarımızda C vitamininin ne kadar yetersiz olduğunun açık bir göstergesidir.

Vitamin haplarına gelince... Sadece C vitamini değil, hap halindeki bütün sentetik vitaminler zararlıdır.

Öncelikle, vitaminlerin çoğu, güneş ışığı etkisiyle, bitkiler tarafından biyosentezle oluşturulan bileşiklerdir. Bitkilerin içeriğindeki vitaminler, insan vücudunun kolayca özümseyebileceği pro-vitamin halindedirler. Bitkiler, aynı zamanda, vitaminlerin tam anlamıyla özümsenmesine yardımcı olan çeşitli mineral tuzlarıyla bir kısmı hâlâ bilinmeyen bileşikleri de bünyelerinde bulundurur.

İkincisi, yapay vitaminler organik olmayan kristaloid maddelerdir. Vücudumuz bu maddelere "yabancı" muamelesi yapar. Bunlar vücut tarafından ya güçlükle özümsenirler ya da hiç özümsenemezler. Özellikle de, metabolizmanın işleyişinde bozukluklar olması durumunda. Bazı insanların idrarlarının vitamin haplarının rengini alıp vitamin gibi kokmasının nedeni budur. Sık sık, bulantı, halsizlik ya da kaşıntı gibi yan etkiler meydana getirirler.

Üçüncü olarak, yapay vitamin haplarının iştahı artırmak gibi yan etkileri de vardır. Bunun nedeni, vücudun vitaminleri özümseyebilmek için ilave mineral tuzlarına, karbonhidratlara ve proteinlere ihtiyaç duymasıdır. Bitkisel esaslı besinlerin tersine, yapay vitaminler özümsenmeleri için gerekli olan bu maddeleri içermezler. Vücut içgüdüsel olarak daha fazla besine ihtiyaç duyar. Bu da şişmanlığa neden olur.

Çoğu insanın zihninde C vitamini hiçbir zararı olmayan, destekleyici bir şeydir. Oysa son yıllarda doktorlar aşırı C vitamini alımının neden olduğu yan etkileri giderek daha çok fark etmektedir. Tavsiye edilen günlük miktar 100 mg olduğu halde, grip ve virüslerin yarattığı enfeksiyonlara karşı önlem olarak bazen günde dört-altı grama kadar çıkan miktarlarda C vitamini alımına sıklıkla rastlanır.

Çeşitli ülkelerden bilim insanları yapay C vitamininin soğuk algınlığına karşı bağışıklığı artırmadığı görüşündedir. Hatta yüksek doz alımının, romatizma başta olmak üzere, bazı enfeksiyon ve alerjik hastalıkların verdiği rahatsızlıkları daha da şiddetlendirdiği konusunda hemfikirler.

Yüksek dozda C vitamini kullanmanın en tehlikeli yanı kanın pıhtılaşma yeteneğini artırıp kan pıhtılarına neden olmasıdır. Bir

başka yan etkisi de, oksalik asit ve ürik asitten kaynaklanan böbrek ve safrakesesi taşlarının oluşumuna yol açmasıdır.

Yapay C vitamini, diğer vitaminleri tahrip eder. Bu nedenle doktorlar B2 vitamini alan hastaların C vitaminini kesmelerini ister. Yüksek miktarda C vitamini alımı pankreasın insülin üretmesini de engeller. Dolayısıyla şeker hastalarının idrar ve kanlarında şeker seviyesinin yükselmesine neden olur. Güncel araştırmalar aşırı C vitamini alımının sinir-kas tepkilerinin iletimini yavaşlatarak kas yorgunluğuna neden olduğunu ve gözlerle kaslar arasındaki eşgüdümü zayıflattığını da göstermektedir.

Yapay C vitamininin etkileri hakkında doktorunuza danışmanızda fayda var. Sebze ve meyvelerde bol miktarda bulunan doğal vitaminler en yararlı olanlarıdır. Üstelik bu besinlerden aşırı miktarda vitamin alınmasına da olanak yoktur.

Vücudumuzda kalsiyum değişiminin gerektiği gibi olmasını engelleyen en önemli etmen beyaz undan yapılan besinlere gösterdiğimiz düşkünlüktür. Bu besinler, özümsenmesi zor türden kalsiyumu bol miktarda içerirler. Bu tür kalsiyum oksalik ve ürik asit gibi bazı asitlerle birleşerek dirençli ve çözülemeyen bileşikler oluşturur. Eğer beslenme rejimimizin temelini beyaz undan yapılma ürünler oluşturuyorsa omurgamızın, eklemlerimizin ve kaslarımızın sık sık ağrıması bizi şaşırtmamalı.

Çözülemeyen kalsiyum tuzları vücudumuzda nasıl oluşur?

Çoğumuz gereğinden fazla yeriz. Bunun nedeni, açlıktan çok alışkanlıktan yemek yememiz. Çocukluğumuzdan başlayarak, kendimizi nasıl hissettiğimizden bağımsız bir şekilde, günde üç öğün yemek zorunda olduğumuz inancı ediniriz. Vücudumuz, yediğimiz aşırı miktardaki besini sindirmek, işlemek ve özümsemek için perişan olur. Hayvansal proteinler çok miktarda asit üretilmesine yol açar. Kalsiyumla birleşen bu asitler çözülmesi imkânsız, kristal yapıda zehirli bileşikler oluşturur. Bu bileşikler, vücudumuz tarafından atılamadığı için

eklemlerimizde birikmeye başlar. Uzun yıllar alan yavaş bir süreçtir bu. Çoğu insan eklem rahatsızlıkları hissedinceye kadar bunun farkına bile varmaz. Doğa, eklemlerimizi esneklik sağlayan bir tür kayganlaştırıcı madde ile donatmıştır. Bu kayganlaştırıcı maddenin miktarı, yaşımız ilerledikçe kendi kendine azalmaz. Çözülemeyen bileşikler eklemlerde biriktikçe kayganlaştırıcı maddeyi dışarı iter. Eklemlerimize adeta çimento döker. Duyduğumuz ağrının, çektiğimiz hareket güçlüğünün ve esnekliğimizi yitirmemizin nedeni budur.

Bu "saldırı"nın ilk hedefi bacaklarımızdır. Bacaklarımız, vücudumuzun diğer bölümlerine kıyasla, en çok sayıda kemiğe sahiptir. Ayaklarımızın her birinde yirmi altışar tane kemik bulunur. Zehirli bileşikler ayaklarımızdan yukarı doğru hareket eder ve dizlerimizde ağrılara neden olur. Sonrasında daha da yukarılara çıkarak bel eklemlerinde ağrıya yol açar. Yıllar geçtikçe, tuz kristalleri omurgamız boyunca daha da yukarılara çıkar. Boynumuza, omuzlarımıza, dirseklerimize ve ellerimize ulaşır. Sabah uyandığımızda bütün eklemlerimizin ağrıdığından yakınırız. Boynumuzu çevirirken kütür kütür sesler duyarız. Bazı insanlar ellerini yumruk yapamaz hale gelir.

Bütün bu olanlar için yaşlılığı suçlamak eğilimindeyizdir. Fakat gençlere bakarsak, aslında onların da benzeri eklem sorunları yaşadıklarını görebiliriz. Çocuklar açık havada, oyun oynayarak yeterince vakit geçirmezler. Bilgisayarlarının karşısında gereğinden fazla zaman harcarlar. Kemiklerini ve eklemlerini sağlıklı tutmalarına yetecek kadar fiziksel egzersiz yapmazlar. Ne kadar az hareket edersek, osteoporoza yakalanma riskimiz de o kadar artar.

Tedavi edilenler de dahil olmak üzere, hastalar üzerinde yapılan gözlemlerle belirlenen ve osteoporoz riskinin artmasına neden olan etmenler şunlardır:

1. D ve C vitamini eksikliği.
2. Pişirilmiş veya ısıtma işlemine tabi tutulmuş yiyecekler bakımından zengin beslenme rejimi.

3. Genellikle kaynatılmış su tüketilmesi.
4. Beslenme rejiminin yeterince sebze-meyve veya sebze-meyve suyu içermemesi.
5. Meyve ve sebzelerin kabuklarının soyularak yenmesi.
6. Aşırı uzun süre pişirmek ya da kızartmak gibi sağlıksız yöntemlerle hazırlanmış yemekler.
7. Aşırı yemek.
8. Sigara alışkanlığı.
9. Hareketsizlik.
10. Fazla süt tüketimi.
11. Ekmek ve undan yapılan gıdaların aşırı tüketilmesi.
12. Tatlı ve şekerli gıdaların fazla tüketilmesi.
13. Hayvansal yağların aşırı tüketilmesi.
14. Fazla miktarda yapay vitamin alınması.
15. Çözülemeyen, yani organik olmayan kalsiyum içiren rafine gıdalar. Önpişirme işleminden geçmiş tahıllar, makarnalar, hazır çorbalar vb.

Dürüstçe bir değerlendirmenin ardından çoğu kişi saydığımız bu maddelerin her birini işaretleyecektir. Bu da osteoporoz hastalığına yakalanma risklerinin epey yüksek olduğu anlamına gelecektir.

Özetlemek gerekirse, osteoporozun başımıza gelmesine, sağlıksız yaşam tarzımız yüzünden kendimiz neden oluruz. Ayrıca bunu çocuklarımıza da aktarırız. Sorun genlerimizde değil, osteoporoza ve diğer "uygarlık hastalıkları"na davetiye çıkaran alışkanlıklarımızdadır.

Osteoporoza karşı etkili bir şekilde savaşabilmek için bol miktarda sebze ve meyve yemeli ya da taze sebze-meyve suyu içmeliyiz. En yararlı sebze ve meyveler en yüksek kalsiyum, D vitamini, C vitamini, fosfor, potasyum ve magnezyum içeriğine sahip olanlardır.

Bu besinleri öğrenmek için sıradaki tabloyu ve kitabın sonundaki salata tariflerini inceleyin.

Tablo 1. Vitaminler ve mikro elementler bakımından zengin besin kaynakları

Kalsiyum	Fosfor	Potasyum	Magnezyum	C Vitamini	D Vitamini
Sebze ve meyve kabukları Kepek Bakla Ispanak Havuç Turp Marul Taze bezelye Karahindiba Kereviz Elma Kiraz Bektaşi-üzümü Yabaniçilek	Taze bezelye Ceviz Fındık Çavdar Arpa Buğday Salatalık Lahana Karnabahar Elma Armut	Ispanak Salatalık Patates Havuç Soğan Maydanoz Kuşkon-maz	Lahana Havuç Pancar Marul Yulaf Arpa Buğday Ispanak Maydanoz Karahindiba Isırgan	Domates Havuç Marul Ispanak Lahana Patates Pancar Elma Kızılcık Taze bezelye Kuşüzümü Bektaşiüzü-mü Ahududu Maydanoz Isırgan	Domates Havuç Lahana Patates Turp Pancar Ispanak Bakla Taze bezelye Karahin-diba

Osteoporoz için tedavi yöntemleri

Yumurta kabuğu çöp değildir. Osteoporoz tedavisinde yararlıdır. Yumurta kabuğu, yüzde doksanı kemiklerimiz tarafından özümsenebilen ideal bir kalsiyum kaynağıdır. Kalsiyum karbonatın yanı sıra, vücudumuz için yaşamsal olan bütün mikroelementleri içerir. Bakır, flor, demir, manganez, molibden, sülfür, silisyum ve çinkoyla birlikte toplam 27 elemente sahiptir. Yumurta kabuğunun bileşimi kemiklerimizin ve dişlerimizin bileşimine çok benzer. Yumurta kabuğu tedavisinin insan vücudu üzerindeki etkilerini inceleyen Alman ve Macar araştırmacılar, tedavinin hem yetişkinlerde hem de çocuklarda tırnak ve saç kırılmalarına, dişeti kanamalarına, pekliğe, aşırı duyarlılık reaksiyonuna, uykusuzluğa, kronik soğuk algınlıklarına ve astıma karşı olumlu etki

yaptığı sonucuna varmıştır. Yumurta kabuğu tedavisi kemikleri ve dokuları güçlendirmenin yanı sıra, vücutta bulunan radyoaktif elementlerin atılmasını da sağlar.

Yumurta kabuğu tedavisi, hem osteoporoz tedavisinde hem de osteoporoza karşı koruyucu önlem olarak son derece etkili ve yararlıdır. Hiçbir yan etki yaratmaz. Bu tedavi gayet basittir ve hiçbir masraf gerektirmez.

1. Tedavi

Bir adet yumurtanın kabuğunu kaynar suya koyarak 5 dakika kaynatın ve kurumaya bırakın. Kuruyan kabukları kahve öğütücüsünde öğütün. Günde 0.5-1 gram alın. Osteoporozdan korunmak için öğüttüğünüz yumurta kabuğunu yarım limonun suyuna ekleyerek içebilir ya da tahıllara ve çökeleğe ekleyerek tüketebilirsiniz. Bu tedaviyi yılda iki kez, ocak ve kasımda birer ay süreyle uygulayın.

2. Tedavi

Karaturp yapraklarının suyu, çocuklar ve yetişkinlerde görülen, kemiklerin ve dişlerin anormal şekilde yumuşaması anlamına gelen osteomalasiya hastalığına karşı çok etkili bir tedavidir. En iyi sonucu elde etmek için doksan gram turp yaprağı suyu, doksan gram karahindiba suyu ve iki yüz otuz gram havuç suyunu karıştırıp sabah akşam için.

3. Tedavi

Sıradaki yöntem osteoporozu yavaşlatmakla kalmayıp, aynı zamanda bütün iskelet sistemindeki fazla tuzların atılmasını da sağlayan bir tedavi yöntemi. On kilo karaturpu alın ve iyice yıkayın. (Dezenfekte etmek için potasyum mangan çözeltisinde on beş-otuz dakika kadar tuttuktan sonra iyice durulamayı tercih edebilirsiniz.) Köklerini ve sağlıksız kısımlarını iyice ayıklayın ama turpları soymayın. Bütün turpları katı meyve sı-

kacağında sıkın. Yaklaşık üç litre turp suyu elde edeceksiniz. Turp suyunu birkaç kez süzüp cam şişelere koyun ve ağızlarını kapayın. Şişeleri koyu renk kumaşlara sarıp buzdolabına kaldırın. (Not: Başka hiçbir şekilde değil, mutlaka buzdolabında muhafaza edin!) Yemek vakitlerinden bağımsız bir şekilde, günde otuz gram bu sudan için. Fakat daha fazla içmeyin! Fazlasının tehlikeli sonuçları olabilir! Beklenen sonucu elde edebilmek için, on kilo turptan elde ettiğiniz suyun tamamı bitine kadar tedaviye devam edin.

Bu tedaviyi uyguladığınız sürece hamur işleri, yağlı besinler, et ve yumurta yemeyin. Sıkı bir şekilde bitkisel esaslı gıda rejimi uygulayın.

İskelet sisteminde çok fazla sağlıksız tuz birikimi olanların bazen çok şiddetli kemik ağrıları çekebileceği konusunda sizi uyarmalıyım. Bu sizi korkutmasın ve ağrı kesici almayın. Sadece tedaviye devam edin. Bu gibi durumlar arındırma tedavileri sırasında olağandır. Başarılı bir tedavi, sizi ileride yaşayabileceğiniz çok daha şiddetli ağrılardan kurtaracaktır.

Karaturp tedavisi esnasında küvetteki suya saman suyu ilave ederek banyo yapmak çok yararlı olur. Bu tür banyoların her zaman yapılması tavsiye olunur. Çünkü bu banyolar vücudu canlandırır, sinir sistemini sakinleştirir, lenf sistemini temizler, kemik-kas ağrılarını giderir, cildin gözeneklerini temizler ve kan dolaşımını hızlandırır.

4. Tedavi

Pet shop'larda da bulabileceğiniz bir paket samanı beş litrelik bir tencereye boşaltın. Üzerine üç litre kaynar su ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte bir buçuk-iki saat kaynatın. Küveti kırk beş-elli santigrat derece sıcak suyla doldurup hazırladığınız saman suyunu ekleyin. Banyo küvetini kaplayacak büyüklükte plastik bir örtü bulun ve başınızı çıkarmak için uygun bir delik açın. Küvete girdikten sonra başınızı örtüdeki delikten dışarı çıkarın ve örtüyü mümkün olduğu kadar

az hava alışverişi olacak şekilde küvetin üstüne örtün. Örtü, eterik yağların buharlaşmasına engel olur ve böylece vücudunuz bu yağları olabildiğince çok emer. Bu banyoyu, on-on iki gün boyunca, her gün ya da günaşırı, on beş-yirmi dakika süreyle uygulayın.

Eğer osteoporoz hastasıysanız neler yapmanız gerektiğini bir kez daha özetleyelim:

1. Beslenme rejiminizi değiştirin. Kalsiyumun vücudunuzdan atılmasına neden olan kahve ya da hayvansal yağ gibi besinlerden kaçının.
2. Günde en az iki bardak taze sıkılmış sebze-meyve suyu için.
3. Beslenme rejiminizin yeterli miktarda doğal vitamin içerdiğinden emin olun. Özellikle de C ve D vitaminleri bakımından.
4. Her gün bir yumurta kabuğu, bir rafadan yumurta ve bir elma yiyin.
5. Düzenli olarak fasulye, bakla, bezelye, brokoli ve yulaf tüketin. Bunlar östrojen bakımından zengin gıdalardır.
6. Sabahları ve akşamları, vücudunuza önce sıcak sonra soğuk su tutarak duş alın.
7. Her gün, düzenli şekilde egzersiz yaparak kemiklerinizi güçlendirin. Örneğin, on-on beş dakika dans edin. Ya da en sevdiğiniz müziği koyup zıplayın.
8. Düzenli olarak vücudunuzu temizleyin. Bu kitapta ve *150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı diğer kitabımda sunulmuş olan temizlenme yöntemlerini kullanın.

İnsan kurallara sığmaz!

Ürik Asit: Sessiz Katil

"TANRI YİYECEKLERİ, ŞEYTAN İSE AŞÇIYI YARATMIŞTIR." Bu eski deyişi unutmuş gibi görünüyoruz. Yemek yemekten öylesine hoşlanıyoruz ki, bu düşkünlüğümüz rasyonel düşünme yeteneğimizi ortadan kaldırarak bağımlılık değilse bile bir alışkanlık halini alıyor. Vücudumuz aşırı miktarlardaki besinleri sindiremez. Aşırı yediğimizde vücudumuzu, sindirilmemiş besin parçalarını bağırsaklarımızda depolamaya zorlamış oluruz. Bu sindirilmemiş gıdalar da yıllar içinde bozulup bizi içeriden zehirlemeye başlar. Çeşitli hastalıklara ve erken yaşlanmaya neden olurlar.

İnsanların mide kapasiteleri birbirinden farklıdır. Midemizin fizyolojik kapasitesini, avuçlarımızı bir top oluşturacak şekilde birleştirmek suretiyle yaklaşık olarak belirleyebiliriz. Bir öğünde yediğimiz yemek miktarı bu topun toplam hacminin yarısını, bir defada aldığımız sıvı miktarı ise bu hacmin dörtte birini aşmamalı. Aşan her miktarın depolanması gerekir. Günlük olarak baktığımızda mide kapasitemizi aşan miktarlar fazla görünmeseler de, zaman içinde birikerek çoğalırlar.

Kronik hastalıkların neredeyse tamamı, tıpkı pasın metali yiyip bitirmesi gibi, sağlığımızı yiyip bitiren ürik asidin birikmesinden kaynaklanır. Peki, ürik asidin kaynağı nedir? Ürik asit genellikle aşırı yemenin sonucunda oluşur. Bir de çok fazla protein, yani et, süt ve şarküteri ürünleri tüketmekten kaynaklanır.

Kandaki normal ürik asit içeriği çok düşüktür. Normal seviyenin üzerine çıktığında, ürik asit kanın belli bileşenleriyle bağ-

lanarak kan damarlarını tıkayan jeller oluşturur. Bu bölgelerde kan dolaşımı yavaşlar ya da tamamen durur. Genellikle el ve bacaklar gibi vücudun kalpten en uzak organlarında bulunan en ince damarlar en büyük zararı görür. Eller ve bacaklar kan dolaşımının yetersizliği nedeniyle genellikle üşür. Bu mekanizma kan dolaşımının ileri derecede bozulmasına neden olabilir.

Eklem ve kemik rahatsızlıkları, sırt ve bel ağrıları, kronik romatizma, artrit, gut hastalığı gibi sağlık sorunları vücudumuzdaki aşırı ürik asidin yarattığı rahatsızlıklardır. Sert kristaller kemiklerimizde ve kaslarımızda biriktiği sürece acı çekmeye mahkûmuz. Romatizma ve gut hastalığından mustarip olanlar şunu anlamak zorundadır: Yıllardan beri çektikleri acılardan kurtulabilmeleri için ürik asidin oluşum sürecini sekteye uğratıp kas ve eklemlerinde birikmiş ürik asit çökeltilerini çözmeleri gerekir.

Aşağıda sunulan tedavi yöntemleri, kendilerini yıllardır hareketsiz bırakan rahatsızlıkları iyileştirmek konusunda pek çok insana yardımcı oldu. Bu insanlardan biri, kırk beş yıllık deneyimli bir hekim olan kendi annemdi. Tavsiyeleri dinleyip alternatif tıp yöntemlerine razı oluncaya kadar romatizma yüzünden büyük azap çekti. Ürik asit, sık rastlanan hastalıklar olarak teşhis edilen farklı belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur.

Gut hastalığı (Podagra)

Gut hastalığı genellikle ayak başparmağına, daha seyrek olarak da el başparmağına musallat olur. Alışılmış belirtisi, çok büyük acı veren gut ağrılarıdır. Kristal birikimleri eklem bölgesinde ağrıya, şişmeye ve kızarıklığa neden olur. Kanın biriktirdiği tuzlar eklemlerimizin biçimlerini bozar ve hareket yeteneğimizi azaltır. Eğer asit tortuları birikmeye devam ederse, tuz tortuları bütün eklemi kalın çimento gibi sarar. Eklemlerin herhangi bir şekilde hareket etmesine nerdeyse tamamen engel olur. Hastalık, ilk olarak, uyuma ya da oturma gibi uzun süreli hareketsizliklerden sonra eklemlerde hafif ağrılar şeklinde gösterir kendini.

Kronik romatizma

Kronik romatizma, grip veya nezlenin yarattığı akut romatizmadan ayırt edilmelidir. Kronik romatizma gut hastalığıyla ilişkilidir. Her ikisi de ürik asit tortularının birikmesi sonucunda ortaya çıkar. Kronik romatizma ender olarak genç insanlarda görülür. Yaşı ilerlemiş insanlar, hayatları boyunca bol yemek yemenin bedelini bu şekilde öderler.

Romatizmanın, kötü beslenme alışkanlıklarımızı yansıtan bir ayna olduğunu söyleyebiliriz. Kronik romatizma şişmelere ve gut hastalığındakine benzeyen yumruların oluşmasına neden olur. Ancak, romatizma gut hastalığı kadar şiddetli ağrılara yol açmaz. Ürik asidin fazlalığı yüzünden yavaşlayan metabolizma, romatizmaya neden olur. Ürik asidin artması ise beslenme rejimimizde ürik asit içeren gıdalara fazla yer vermemizle ilişkilidir. Çok fazla içki, kahve, çay ve sigara içmek ya da fazla tatlı yemek gibi.

Kansızlık

Kandaki kırmızı kan hücrelerinin azalmasının nedeni, büyük olasılıkla, pişirilmiş ve rafine edilmiş gıdalar, tatlılar, hayvansal proteinler ve pastörize edilmiş süttür. Sindirilmesi güç kalsiyum ürik asitle birleşerek çözülemeyen tuzlar oluşturur ve bu da kanın bileşiminde değişimlere yol açar.

Karaciğer ve böbrek taşları

Ürik asit yalnızca eklem ve kaslarımızda değil, böbreklerimiz ve safra kesemizde de birikir. Ürik asitten oluşan tuzlar ve organik olmayan kalsiyum, karaciğerimizde ve böbreklerimizde kristalleşirler. Bu kristaller, başlangıçta, kanallardan geçebilen kumlar şeklindedir. Yeterince zaman geçtikten sonra böbrek ve safrakesesi taşları oluşur. Bunun sonucunda da karaciğer ya da böbreklerde ağrı nöbetleri başlar. İdrara çıkarken ağrı hissedilmesi kum oluşumunun ilk göstergesidir. Ancak, bizler bu tür göstergeleri

genellikle ihmal etme eğiliminde oluruz. Taşlar oluşup da şiddetli ağrı nöbetleri yaşayana kadar durumu dikkate almayız.

Deri rahatsızlıkları

Dokularımızda biriken ürik asit ve ürik asit tuzları, aynı zamanda pek çok deri rahatsızlığının da nedenidir. Özellikle, sınırlı bir alanda görülen egzama gibi deri rahatsızlıklarının nedeni ürik asit ve ürik asit tuzlarıdır.

Şeker hastalığı ve şişmanlık

Ürik asit zehirli bir maddedir. Vücudumuz onu etkisiz hale getirebilmek için kendi kaynaklarını tüketmek zorunda kalır. Bu da metabolizmamızı yavaşlatır. Çünkü bu süreçte vücudumuzdaki mineraller, vitaminler, makro ve mikroelementler kullanılır. Bu durum vücudumuzun şeker ekonomisini altüst ederek şeker hastalığına neden olur. Kural olarak, bunun bir sonraki adımı yağ değişiminin bozulması ve anormal yağ birikimidir. Pek çok şeker hastasının şişmanlıktan mustarip olmasının nedeni budur.

Nörolojik rahatsızlıklar

Ürik asit doğrudan kanımızla temas halinde olduğu için etkileri eklem, doku ve kaslarımızla sınırlı değildir. Beynimiz ve sinir merkezlerimiz de ürik asidin zehirli oluşundan olumsuz etkilenir. Yüksek tansiyon, baş ağrıları, migren, nevrasteni, uykusuzluk ve hatta sara hastalığı aynı nedenden, yani ürik asit tuzlarının zehirli oluşu yüzünden ortaya çıkabilir.

Bir keresinde, en güçlü ağrı kesicilerin bile fayda etmediği, çok şiddetli baş ağrıları çeken bir kadın hastam olmuştu. Ona iki şey yapmasını önerdim: Et yemekten vazgeçmesini ve birikmiş ürik asidin atılmasını sağlamak için düzenli olarak vücudunu temizleyecek işlemler uygulamasını. Bir ay sonra artık baş ağrısı kalmamıştı. Sonrasında, kızı ve arkadaşları da aynı tedavi yön-

temini uygulamaya başladı. Bu tedaviyi yıllar boyunca çok kişiye tavsiye ettim. Bu kişiler yalnızca baş ağrılarından değil, eklem, kemik ve kaslarındaki ağrılarla birlikte bütün diğer rahatsızlıklarından kurtulduklarını söylediler.

Ürik asidin vücuttan atılmasını sağlayan temizleme işlemleri

Bu işlemler osteoporoz, gut hastalığı, kronik romatizma, safrakesesi ve böbrek taşları, kansızlık, bazı nörolojik rahatsızlıklar, şeker hastalığı, şişmanlık, yüksek tansiyon, gastrit ve karaciğer rahatsızlıklarına karşı kullanılabilir. Zehirli ürik asidi vücudumuzdan atmak için en iyi yöntem düzenli limon suyu tüketimidir. Bu tedavi yöntemi, kronik romatizma durumunda sık sık tavsiye edildiği gibi iklimi farklı bir yere gitmeyi gerektirmez. Görece ucuz bir tedavidir ve olağanüstü sonuçlar elde edilmesini sağlar.

Bütün ihtiyacınız, bildiğimiz limondur. Tercihan ince kabuklu olanları seçin çünkü bunlar daha sulu olurlar. Taze limon suyu, havayla temas edip gün ışığına maruz kaldığında bileşimini hızlı bir şekilde değiştirir. Bu nedenle limonu önceden değil, kullanacağınız zaman sıkmalısınız.

Özellikle ekşiyi sevmeyenlerde, fazla limon tüketmenin mideyi rahatsız edeceği gibi genel bir yargı var. Sindirim sisteminde gerçekleşen fizyolojik işlemleri kavradığımız takdirde, bu tür endişelerin çok yersiz olduğunu kolayca anlayabiliriz. Limon suyu, daha ağzımızdayken, enzimlerin etkisiyle tatlılaşır. Midemize giden sitrik ve askorbik asitler, mide sıvısında bulunan hidroklorik aside kıyasla çok daha zayıftır. Dolayısıyla, midemizi kaplayan mukozaya herhangi bir zarar vermeleri söz konusu bile değildir. Tam tersine, gastrit ya da ülserden mustarip kişiler limon tedavisinden genellikle fayda görürler. Limon suyu C vitamini, mikroelementler ve hormonlar bakımından zengindir. Çözülemez tuzların ve sümüksü maddelerin vücudumuzdan etkili bir şekilde atılmasını sağlar. **Her gün bir limonun suyunu sıkıp içmek, genç kalmamıza yardımcı olur**. Limon suyu, östrojen

benzeri fitokimyasal maddeler de içerir. Bu yüzden, yaşı ilerlemiş kadınlar için çok yararlıdır. Limon suyunda bulunan bazı kimyasal bileşikler enfeksiyon hastalıklarını önlemekte son derece etkilidir. Sonbaharın sonlarında ve ilkbaharın ilk günlerinde baş gösteren grip ve soğuk algınlığı salgınlarında koruyucu önlem olarak limon suyu içmeliyiz.

Limon suyu hem koruyucu hem de iyileştirici bir tedavi yöntemi olarak kullanılabilir.

5. Tedavi

Koruyucu limon tedavisi

Aşağıda belirtilen miktarlarda limon suyu kullanın:

1. Gün – Bir limon – 10. Gün
2. Gün – İki limon – 9. Gün
3. Gün – Üç limon – 8. Gün
4. Gün – Dört limon – 7. Gün
5. Gün – Beş limon – 6. Gün

Birinci günden beşinci güne kadar, her gün bir limon artırıyoruz. Beşinci günden itibaren ise her gün bir limon eksiltiyoruz. On gün boyunca toplamda otuz limonun suyunu içmiş oluyoruz.

Limon suyu aşağıdaki şekilde hazırlanabilir:

Limonları ortadan ikiye kesin. Her bir yarısının suyunu sıkarak, hiç şeker eklemeden için. Eğer saf limon suyunu içemiyorsanız suyla seyreltin ve bir çay kaşığı bal ekleyin.

Sıktıktan sonra kabuklarını atmayın. Limon kabuğu kalp, kan damarları ve beyin için çok değerli olan kimi fitokimyasal bileşenler ve uçucu yağlar içerir. Limon kabuklarını küçük parçalara bölerek bir kavanoza doldurun. Üzerine bal ya da şeker ekleyip buzdolabına kaldırın. On saat sonra, suyla karıştırarak çay veya kahve yerine içebileceğiniz mükemmel bir limon özü elde edeceksiniz.

İyileştirici limon tedavisi

Limon suyunu iyileştirici amaçla kullanacağınız zaman yalnızca saf halde tercih edin. Su ekleyerek seyreltme yoluna gitmeyin. Şeker veya bal eklemeyin. Bu yöntemde de limon suyu her defasında taze olarak hazırlanmalı. Limon suyunu yemek yemeden yarım saat önce veya yemek yedikten bir saat sonra için. Sizin için hangisi uygunsa o saatte tüketin. Kronik, ciddi hastalıkları iyileştirebilmek için tedavi süresince toplam iki yüz limonun suyunu içmemiz gerekir. Bu sayı sizi şaşırtabilir. Bu miktarın içereceği sitrik asidi düşünmek bile kimilerinin ağızlarında ekşi bir tat hissetmesine neden olur. Ama rakamda bir hata yok. Hatta daha fazlası bile olabilir. Ama en az iki yüz limonun suyunu içmeniz gerekir.

Uygulamalarım sırasında, bol miktarda limon suyu içtikleri için sağlıklarının gayet yerinde oluşunun tadını çıkaran yüzlerce insanla karşılaşmışımdır. Ben günde on bardağa kadar limon suyu içerim. Bu miktar, yaklaşık olarak kırk limonun sıkılmasıyla elde edilir. Denediğiniz zaman bunda korkacak bir taraf olmadığını göreceksiniz. Midede çok fazla sitrik asit bulunması, ender olarak bağırsak işlevlerinde düzensizliğe yol açabilir. Böyle durumlarda, vücudumuz limon suyuna alışıncaya kadar, geçici olarak koruyucu limon tedavisi dozlarına geçip, sonra yeniden iyileştirici limon tedavisi dozuna dönebiliriz.

İyileştirici limon tedavisinde aşağıdaki dozlar önerilir:

1. ve 12. Gün – Beş limon
2. ve 11. Gün – On limon
3. ve 10. Gün – On beş limon
4. ve 9. Gün – Yirmi limon
5, 6, 7 ve 8. Gün – Yirmi beş limon

İyileştirici tedavide on iki gün boyunca toplamda iki yüz limonun suyu tüketilir. Günlük miktarlar üç ila beş doza ja bölünerek

alınmalı. Bazı insanlar 5, 6, 7 ve 8. günlerde tüketilmesi gereken bir litre limon suyu karşısında dehşete düşüyorlar. Oysa iki litre elma ya da portakal suyu içmek kimseyi korkutmaz. Limon sadece biraz daha ekşi olan, bir başka meyvedir.

İyileştirici yöntem kalsiyum taşlarının tedavisinde kullanılabilir. Limon suyu kalsiyum taşlarına karşı en etkili tedavi yöntemlerinden biridir. Terapi süresince böbreklerin çalışmasında dikkate değer bir artış olur. İdrarınızın rengi koyulaşabilir. Bir kavanozda beklettiğinizde, ürik tuzlardan oluşan kırmızımsı bir tortunun çöktüğünü görürsünüz. Tedavinin başlangıcında, bir litre idrarda ciddi miktarda tortu biriktiği görülebilir. Bu, tedavi sayesinde ürik asidin vücudunuzdan hızla uzaklaştığı anlamına gelir. Tedavinin sonlarına doğru, uzun süre bekletseniz bile artık idrarınızın dibinde kırmızımsı tortu birikmez. Bu da vücudunuzda artık ürik asit fazlalığı kalmadığını gösterir.

Limon suyu tedavisi, vücudunuzdaki vitamin eksikliklerini tamamlamak için de kullanabileceğiniz en etkili yoldur. Hepimiz kronik vitamin eksikliğinden mustaribiz. Özellikle de sigara içenlerimiz. Çünkü bir tek sigara içmek, almamız gereken günlük miktarın dörtte birine tekabül eden 25 mg C vitaminini tahrip eder. Hâlâ sigara içen çok kişi var. Limon suyunun müthiş faydası vardır çünkü vücudumuzda kendine özgü tuzlar oluşturan kalsiyum ile tepkimeye giren tek asit, sitrik asittir. Bu tuzlar çözündükçe, vücudumuz kalsiyum ve fosforu bünyesine almaya başlar. Bu da metabolizmayı normalleştirip kemik dokularını yeniler.

Sitrik asit, aynı zamanda, karmaşık sindirim süreçlerimizin ürünlerinden biridir. Bu asidi limon suyu olarak aldığımız takdirde, susuzluğu gidermenin yanı sıra, vücudumuzun enerji tasarruf etmesine de yardım etmiş oluruz. Tasarruf edilen enerji daha sonra kemiklerimizdeki, eklemlerimizdeki, kaslarımızdaki ve kan damarlarımızdaki tuzlu tortuların ortadan kaldırılması için kullanılır. Sitrik asit aminlerle tepkimeye girdiğinde negatif yüklü aspartik asit oluşturur. Limon suyu tedavisiyle vücudumuzda oluşturulan doğal aspartik asit çok değerlidir. Hastalıkları tedavi etmek için

ilaç şeklinde verilen aspartik asit hapları, daha önce değindiğimiz gibi, yapay aspartik asittir.

Şimdi size limonun yararları hakkında daha başka bilgiler de vereceğim. Boğazınız ağrıdığı zaman, 15 dakikada bir, ince bir dilim limonu ağzınıza alarak emin. Az miktardaki seyreltik sitrik asit bile mikropları öldürmeye yeterlidir. Eğer dişeti rahatsızlığından mustaripseniz ya da dişetleriniz ağrıyorsa, iki hafta süreyle, ılık suya limon sıkarak hazırlayacağınız bir karışımla sabah akşam ağzınızı çalkalayın.

Limon, saçları güçlendirmekte de çok faydalı ve etkilidir. Eğer kepek sorunu yaşıyorsanız ya da saçlarınız zayıfsa, başınızın derisine on gün süreyle, günde bir defa bir dilim limonla masaj yapın. Bu, saçlarınızı güçlendirecek ve kepek oluşumunu engelleyecektir.

Limon suyu, aşağıda tarif edildiği gibi kullanıldığı takdirde, aşırı terlemeye karşı da çok yararlıdır.

6. Tedavi

İki litre suya dört çay kaşığı yemek sodası atarak ayaklarınız için sıcak bir banyo hazırlayın. Bu banyoda ayaklarınızı 15-20 dakika bekletin. Ayaklarınızı kuruladıktan sonra, ayak parmaklarınızı ve parmak aralarını bir dilim limonla güzelce ovun. Limon suyuna batırılmış pamukları gün boyunca ayak parmaklarınızın aralarında da tutabilirsiniz. Bunu birkaç gün boyunca yinelediğiniz takdirde, aşırı terleme sorununuz çözülecektir. Limon suyu ile sık sık temas etmenin bir yararı da, ellerinizin ve tırnaklarınızın durumunun daha iyiye gidecek olmasıdır.

Eğer vücudunuzda kabarcıklar varsa, bunların üzerine bir dilim limon koyup bir gece bekletin. Sabahleyin kabarcık yumuşamış olacak ve temizlenmesi kolaylaşacaktır. Teninizdeki çilleri azaltmak içinse koruyucu limon tedavisini uygulayın.

Kısaca, limon suyu, pek çok sağlık sorunu için son derece yararlıdır. Limon suyunu kendi vücudunuzda deneyerek, bu faydaları bizzat teyit etmenizi tavsiye ediyorum.

İnsan kurallara sığmaz!

Hayatımızdaki en önemli şey olmasına rağmen sağlığımızla ilgili son derece az şey biliriz.

Sırt ve Bel Ağrıları Çekerken Ne Yapmalı?

ŞU YA DA BU ŞEKİLDE KEMİK ve eklem ağrısı çekmemiş biriyle karşılaşmak pek zordur. Bizim o hastalığa ne ad verdiğimiz, hastalığı çeken açısından önemli değildir: Romatizma, eklem iltihabı veya kemik erimesi. Hastalığa koyduğumuz etiket, kişinin çektiği ağrıyı değiştirmez. Meslek hayatım boyunca, ağrı çeken çok insanla karşılaştım. Bu kişiler arasında çocuklar da vardı, gençler ve orta yaşlılar da. Yaşlılara özellikle üzülüyorum çünkü herkesten daha fazla yardıma muhtaç ve mutsuzlar. Dikkatimizi çekmiyorlar çünkü onları sokaklarda pek görmüyoruz. Yaşlıların çoğu, zamanlarının büyük bölümünü evlerinde acılarıyla baş başa geçiriyor. Çoğu hayattan bıkmış durumda. Uykusuz geçirdikleri geceler ve çektikleri hareket güçlüğü kederli seslerine, yorgun bakışlarına yansır. Genel görüş, yetmişine gelmiş birinin hâlâ hayatta olduğu için kendini şanslı sayması gerektiği yönündedir. "Yaşlılık zor ama üzülmeyin. Çünkü bu konuda yapabileceğiniz hiçbir şey yok" demek yaşlıları pek teselli etmez. Gençler, kendilerinin de göz açıp kapayıncaya kadar aynı duruma geleceğini, aynı sözlerin günün birinde kendilerine de söyleneceğini akıllarına bile getirmeksizin bu tür cümleler kurarlar.

Yaşlılığın, kaçınılmaz olarak sağlığın da kötüleşmesi anlamına geldiği yaygın bir kanıdır. Son yarım yüzyıldır ilaç kullanımı öylesine yaygınlaştı ki, günümüz kuşağı ilaçların asıl olarak ne zaman ve nasıl kullanılması gerektiğini unuttu. İlaçların ancak kriz durumlarında ve kısa sürelerle, bir rahatlama sağlamak için kullanılması gerektiğini anlayamıyorlar. Sağlığımızın sorumluğunu kendimiz üstlenmeliyiz. Tıp, hastalıkları tedavi etmeye odaklanmış durumdadır fakat bizim açımızdan en doğru olanı, hayatımız boyunca sağlıklı kalabilmek için neler yapmamız gerektiğine odaklanmaktır. Bu hedefe ulaşmanın dört ana ilkesi var. Bu ilkeler doğru nefes almak, fiziksel etkinlik, doğru beslenmek ve vücudumuzun iç temizliğine dikkat etmektir. Çoğu insanın ilk üç ilkeye ilişkin en azından bazı fikirleri vardır. Fakat vücudun iç temizliğinden söz edildiğinde şaşkınlığa düşerler. Sık sık çevre kirliliğinden, nehirlerin kirlendiğinden, havadaki kurşun miktarından ya da benzerlerinden şikâyet ederiz ama vücudumuzun dış görünüşümüze de yansıyan iç kirliliğini idrak edemeyiz. Aynanın karşısına geçip kendimize bir bakmayı deneyelim. Aynadaki görüntümüzde omurgamız soru işaretine dönmüş olabilir. Kamburumuz çıkmış, göğsümüz içeri göçmüş, göbeğimiz ileri fırlamıştır belki. Ya da dizlerimizi bükerken hissettiğimiz rahatsızlığı, sağa sola çevirdiğimizde boynumuzdan gelen çıtır çıtır sesleri hatırlayalım. Herhangi bir fiziksel çaba harcadığımızda bacaklarımızın ve sırtımızın nasıl ağrıdığına dikkat edelim. Sonra da, yaşı daha kırkı bulmamış olanların bile neden çoğunlukla bu durumda olduğunu düşünelim.

Tatil ve bayramlardan önce olanlara şöyle bir göz atalım. Aşırı kilolu, yüzleri şişmiş, damarları genişlemiş pek çok insanın alışveriş poşetlerini tatlılarla, hamur işleriyle, et ve şarküteri ürünleriyle tıka basa doldurmuş bir şekilde evlerine gittiklerini görürsünüz. Sağlıklı beslenme bilincinden bakıldığında bu insanların yaptıkları şey intihara eştir. Rafine undan yapılmış yiyeceklerin şeker hastalığına yol açtığını, hamur işlerine eklenen sütün sindirimi güçleştirerek ülsere neden olduğunu, rafine edilmiş beyaz şekerin kalsiyumun emilimine engel olup osteoporoza yol açtığını, lezzetli şarküteri ürünlerinin vücudu ürik asit ve kötü kolesterolle

doldurarak kan damarlarını, eklemleri ve kasları "sıkıca çimentoladığını" anlamak istemezler. Mükellef tatil sofralarımız balon gibi şişirdiği midemizin çevresindeki organlara baskı yapmasına neden olur.

Bütün bunlar kalp atışlarının düzensizleşmesine ve korkunç baş ağrılarına neden olduğunda, sorunu çözmek için hemen bir hap içeriz. Sık sık ağrı kesici ve antibiyotik kullanmak, kalınbağırsaktaki mikrofloranın zarar görmesine yol açar. Kalınbağırsak mikroflorası bozulduğunda, yararlı mikrofloranın yerini zararlı parazitler alır. Bu da sindirim sistemimizde tahmin edilmesi güç biyokimyasal anormalliklerin ortaya çıkmasına neden olur. Başka bir deyişle, hem bağışıklık sistemimizi hem de gerekli enzimlerle vitaminleri üretme yeteneğimizi tehlikeye atmış oluruz.

Aldığımız bir Aspirin'in midemizde kanamaya neden olabileceğini aklımıza getirmeyiz. Bu, büyük bir yara değildir belki. Topu topu 3 ml civarında bir kan akar. Ama çeşitli sorunları çözümlemek için avuç dolusu hap içmeye devam edersek, bu tür etkiler birikip çoğalır. Bozulmuş mide ve bağırsak sistemimizde bira mayasıyla diğer mantarlar üstünlük kazanır. Bu da bağırsak gazlarına, mide rahatsızlıklarına, böbrek ve safrakesesi taşlarına neden olur.

Doğa antibiyotikleri, psikotropik ilaçları ve ağrı kesici haplarını sindirecek yetenekle donatmamıştır bizi. Bu ilaçların zehirli etkilerini yok edecek bir donanım da sunmamıştır bize. Söz konusu zehirli bileşikler yıllarca vücudumuzda kalır ve savunma mekanizmalarımızı tahrip eder. Eğer her sorun çıktığında ilaç alırsak, kaçınılmaz olarak haplara bağımlı hale geliriz. Sağlık sorunu olanların yüzde altmışının düştüğü durum aynen budur. İlaçlar, insanların yaklaşık yüzde yirmisinde alerjik tepkilere neden olur. Beni doğru anlamanızı isterim: İlaçların yararını toptan reddediyor değilim. Ancak, bütün ilaçlar küçük dozlar halinde birer zehirdir. Bu yüzden de temkinli bir biçimde, yalnızca aşırı kriz durumlarında alınmaları gerekir. Aksi halde, hastalıklara fırsat bırakmadan bizi öldüren ilaçlar olur.

Güçlü vücut, güçlü moral

Kanada'nın bir şehrinde tekerlekli sandalyeye mahkûm emekli bir diş hekimi, sebze-meyve sularının tedavi amaçlı kullanımına ilişkin bir seminere katılmıştı. Romatizma yüzünden bütün eklemleri perişan durumdaydı. Yemeğini çiğnemek için çenesini bile oynatamıyordu. Yiyeceklerini sıvı halinde bir pipetle içmek zorundaydı. Yaşayan bir iskelete benziyordu ve sonunda doğal tedavi yöntemlerini denemeye karar vermişti. Beslenmek için havuç ve kereviz suyu içmeye, tedavi edici saman banyoları almaya başlamıştı. Bir yıl sonra da muayenehanesine dönmüş ve hekimliğe devam etmişti.

Benden yardım istemek üzere gelen bir kıza bu vakadan bahsettim. Dört yıl önce aniden, görünürde hiçbir neden olmaksızın, eklemlerinde şekil bozukluklarına yol açan bir romatizma hastalığına yakalanmıştı. Yamulmuş parmakları kendisini öylesine rahatsız ediyordu ki, insan içine çıkmayı bırakmış, hatta en yakın arkadaşlarından bile kaçar olmuştu. Yaşadığı fiziksel acılar ve psikolojik gerilim yüzünden depresyona girmiş, hiçbir şeye tepki vermez olmuştu. Vazgeçmemesi ve sağlığı için mücadele insiyatifini eline alması için onu ikna etmem oldukça zor oldu. Ama sonunda kabul ettiğini görünce mutlu oldum.

İstenen sonuçların elde edilmesi neredeyse hiç et içermeyen üç yıllık sıkı bir diyetle mümkün oldu. Çeşitli bitki banyoları, nefes egzersizleri, günde bir buçuk-iki litre sebze-meyve suyu ve vücudun tamamını temizlemeyi amaçlayan çok sayıda iç temizlik uygulaması da diyetine eşlik etti. Bugün kendisi sağlığına tamamen kavuşmuş durumda. Sağlıklı yaşam tarzına saygı duymayı öğrettiği iki güzel kızı var.

Bu örnekleri, kemik ve eklem rahatsızlığı yaşayan herkesin kendi kendine yardım etmesinin mümkün olduğunu anlaması için anlatıyorum. Sorununuz bir ayda ortadan kalkmayacak elbet. Fakat yeterince zaman ayırır ve uygun koşullar altında gerekli uygulamaları yaparsanız vücudumuz bu hastalıkların üstesinden gelecektir. Doğa böyle işler. Bir hastalığın yerleşmesi yıllar sürer. Buna karşılık olarak, vücudumuzun sorunu çözümlemesi de kayda değer bir zaman alır.

Yaşadığım deneyimler, iskelet sistemimizde ortaya çıkan çeşitli sorunların başlıca birkaç nedenden kaynaklandığını gösteriyor:

1. Vücudun laktik asit, oksalik asit, ürik asit ve kolesterolden kaynaklanan iç kirliliği.
2. Hareketsizlik.
3. Esas olarak pişirilmiş besinler yemekten kaynaklanan oksijen seviyesi düşüklüğü.
4. Temel mikro ve makro elementlerin vücutta yeterince bulunmaması.
5. Fosfor-kalsiyum ekonomisindeki dengesizlikler. (Bu konuda osteoporoz hakkındaki bölüme bakın.)

Eğer bu sorunları düzeltirsek, genellikle iskelet sistemimizdeki sorunlar da çözümlenir. Şimdi, bu başarıya nasıl ulaşabileceğinizi adım adım anlatacağım. Yapılması gereken ilk iş, üç gün sürecek oruç takviyesiyle birlikte, vücudu toksinlerden arındırma işlemidir. Vücudumuzu, özellikle de kalın bağırsağımızı yıllardan beri zehirlemeye devam eden toksik birikintilerden kurtarmak, olumlu sonuçlara ulaşabilmek için atılması gereken çok önemli bir adımdır.

Vücut temizliği orucu (Detoks)

Oruç süresince, her gün sadece greyfurt ve portakal yiyeceğiz. Yanında da yaklaşık dört litre, özel olarak hazırlanmış meyve suyu kokteyli içeceğiz. Kokteyl dokuz yüz gram greyfurt suyu, dokuz yüz gram portakal suyu, iki yüz gram limon suyu ve iki litre arıtılmış su kullanılarak hazırlanır. Toplamda dört litre olmalıdır. Yalnızca taze sıkılmış meyve suyu kullanmalısınız.

Bir yemek kaşığı Epsom tuzunu bir bardak ılık suda eritin ve sabahları mideniz boşken için. Bu eriyik, lenf sistemimizdeki zararlı maddeleri bir mıknatıs gibi çekecektir. Bu yolla vücudumuzdaki bütün toksinler bağırsaklarda toplanır ve daha sonra da atılır. Vücudumuz toksinlerin atılma işlemi sırasında

susuz kalır. Fakat kolayca özümseyebileceğimiz biçimde hazırlanmış dört litrelik meyve suyu kokteyli kaybettiğimiz suyu telafi edecektir.

Bu dönemde vücudunuzu sıcak tutacak şekilde giyinin. Tamamını bitirene kadar, her yarım saatte bir yüz gram meyve suyu kokteyli için. Eğer acıkırsanız, sadece portakal ve greyfurt yiyin. Fazlaca terlerseniz endişelenmeyin. Bu normaldir. Çünkü vücudunuzdaki zararlı maddeleri terlemek suretiyle de atarsınız. Aynı işlemleri ikinci ve üçüncü gün de tekrarlayın.

Vücudumuzun içini temizlemek için yaptığınız bu işlemler sırasında zaman zaman baş ağrısı, bulantı ve halsizlik hissedebiliriz. Bunlar geçici belirtilerdir. Yürüyüşe çıkarak, kulaklarımıza masaj yaparak, bir parça limon veya portakal kabuğu çiğneyerek bu rahatsızlıkları hafifletebiliriz. Bu arada, her gece, yatmadan önce bitkisel bir müshil içmeliyiz. Kalınbağırsaklarımızda birikmiş zararlı maddeleri atabilmek için bu gereklidir. Dördüncü ve beşinci günler, örneğin elma ya da havuç tercih ederek, sadece meyve-sebze suyu kokteylleri için. Ve yalnızca sebze-meyve yiyin. Altıncı gün mönüye tahıllar, yumurta ve balık da ekleyebilirsiniz.

Sonrasındaki iki-üç ay boyunca beyaz un ve şeker katkılı gıdaları, reçelleri, tatlıları ve özellikle de sirke içeren konserveleri beslenme rejiminizden çıkarın. Kızarmış yiyeceklerin, yağlı besinlerin, tereyağı, peynir, yumurta, et ve balığın miktarlarını sınırlayın. Süt içmekten vazgeçmekse en doğrusudur. Günde elli gram kadar tam yağlı süzme peynir yiyebilir ve bir bardak kesilmiş süt içebilirsiniz. Beslenme rejimimizin temelini tahıllar, salatalar, meyveler, sebzeler ve taze sıkılmış sebze-meyve suları oluşturmalıdır. Yiyecekleri uygun şekilde bir araya getirerek yemek çok önemlidir. (Bu konuda lütfen sıradaki "Hangi yiyecekler birlikte tüketilebilir?" adlı Tablo 2'yi inceleyin.)

Tam burada, yiyecekleri uygun şekilde bir araya getirerek yemenin genel ilkelerini sunacağım size. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu bütün besinleri alması için ne gerekiyorsa yapmalıyız. Temel maddeler ne eksik alınmalıdır ne de fazla. Bir öğünde tü-

kettiğiniz yiyecekler aşağı yukarı aynı zaman diliminde hazmedilecek nitelikte olmalıdır. Bu, sindirilmemiş gıda parçalarının bağırsaklarınıza gidip sağlık sorunlarına yol açmasını engeller. Yiyecekleri uygun şekilde bir araya getirmenin ilkeleri binlerce yıllık deneyimlerin ürünüdür. Atalarımızdan kalmış en değerli armağanlardandır. Bu ilkelere uyduğumuzda olağanüstü sonuçlar alabiliriz. Temel ilke, belli türden yiyecekleri aynı öğünde tüketmemektir.

Örneğin, proteinlerin sindirilme süresi iki ila dört saat sürerken, karbonhidratların sindirilmesi yirmi ila kırk dakika arasında zaman alır. Yediğimiz karbonhidrat miktarı, yediğimiz protein miktarından kütle olarak daha fazladır genellikle. Sindirilmemiş protein parçaları büyük miktardaki karbonhidrat kütleleri içinde onikiparmakbağırsağına gidebilir. Böyle bir durumun ortaya çıkmasının önüne geçmek gerekir.

Proteinler asit-etkin enzimlerle sindirilirken, karbonhidratların sindirimi baz-etkin enzimleri gerektirir. Bu enzimler midede birbirlerini etkisiz hale getirerek daha fazla asit-etkin enzim salgılanmasına neden olurlar. Eğer midemizde, tıpkı olağan bir öğünde yediğimiz yemeklerde olduğu gibi protein ve karbonhidratlardan oluşan bir karışım varsa, yüz gram etin sindirilmesi için gereken asit-etkin enzim miktarı normalden yirmi-yirmi beş kat yüksek olacaktır. Üstelik karbonhidratlar ve tüketilen diğer besinler de sindirilmeden kalacaktır.

Besinler genel olarak dört gruba ayrılır:

1. Proteinler: Et, balık, yumurta, kuru baklagiller, kabuklu yemişler, vb.
2. Karbonhidratlar: Ekmek, şekerlemeler, patates, bal, şeker, vb.
3. Yağlar: Tereyağı, bitkisel yağlar, içyağı, kuyruk yağı, vb.
4. Meyveler, sebzeler ve meyve-sebze suları.

Bu yiyecek gruplarının ne şekilde bir araya getirilerek tüketilmesi gerektiği aşağıdaki tabloda tarif edilmiştir.

Tablo 2. Hangi yiyecekler birlikte tüketilebilir?

PROTEİNCE ZENGİN GIDALAR	YAĞLAR VE "CANLI" GIDALAR	KARBONHİDRATLAR
Etler ve etli çorbalar, balık, yumurta, patlıcan, fasulye, bakla, ceviz, fındık, badem vs., ayçiçeği çekirdeği, sade yoğurt, kefir, çökelek, yağsız süt, kesilmiş süt.	İçyağı, tereyağı, bitkisel yağlar, taze veya kurutulmuş meyveler, taze veya kurutulmuş sebzeler (patates hariç), meyve ve sebze suları.	Ekmek ve diğer unlu gıdalar, tahıllar, patates, şeker, bal, şekerli gıdalar, makarnalar, reçeller, şekerlemeler.
	Süt, şarap, kavun ve muzu diğer yiyeceklerden ayrı tüketmek en iyisidir.	
Birlikte tüketilebilir		Birlikte tüketilebilir

Orta sütunda bulunan yiyecekler hem ilk sütundaki proteinli yiyeceklerle hem de son sütundaki karbonhidratlı yiyeceklerle birlikte tüketilebilir. Fakat birinci ve üçüncü sütundaki yiyecekler asla birlikte tüketilmemelidir.

Yiyecekleri bu şekilde bir araya getirerek tüketmek bazı insanlar için kabul edilmesi zor bir durumdur. Çünkü eti ekmek, hamur işi, patates veya pirinç pilavıyla yemeye alışmışlardır. Ancak bu, sağlığımız açısından gerçekten çok önemli bir konudur.

Kitabın sonundaki eklerde hem sağlıklı hem de sağlık sorunları olan insanlar için uygun, sağlıklı yemek örnekleri verdim.

Günde iki ana öğün yemenizi öneriyorum. İlkini sabah saat sekizle dokuz arasında, ikincisini de akşam beşle sekiz arasında. Yemekler arasında sebze, meyve ve atıştırmalık yiyecekler tüketebilirsiniz. İçmek için taze sıkılmış sebze-meyve sularını tercih edin, suyunsa kalite olanını. Hepsinden iyisi, yeşil çay ve papatya, ısırgan, melisa gibi bitki çayları içmeniz.

Yerken her bir lokmayı en az otuz kere çiğneyin. Katı yiyecekler yerken yanında bir şey içmeyin.

Yemeklerinizi aşağıdaki sıra içinde yemelisiniz:

1. Sebze-meyve suyu veya su.
2. Salata.
3. Ana yemek. (Sabahları karbonhidrat, akşamları protein.)

Sağlıklı insanlar için havuç ve pancar suyu kokteyli içmek, hastalıklara karşı koruyucu bir önlem olarak son derece yararlıdır. Bu kokteyl, dört ölçü havuç suyuna bir ölçü pancar suyu karıştırarak hazırlanır. Tam anlamıyla sağlıklı pek az insan vardır ve en uygun kokteyl oranları duruma göre değişkenlik gösterir. Şu anda konumuz iskelet sistemi sorunları olduğundan, kemikleri güçlendiren birkaç kokteyl tarifi vereceğim. Bu kokteylleri günde iki-üç kere, yemeklerden on beş-yirmi dakika önce veya bir-bir buçuk saat sonra için. Bu kokteyller kemik, kas ve omurga sorunlarınızın yanı sıra yangılara, osteoporoza, diş çürümesine, gut hastalığına, romatizmaya ve diş eti hastalıklarına da iyi gelecektir.

Aşağıda belirtilen miktarlar bir kerede içilecek karışımlar içindir:

1. İki yüz elli gram havuç suyu
2. İki yüz otuz gram havuç + yüz kırk gram marul + seksen beş gram ıspanak suyu
3. İki yüz seksen gram havuç + yüz yetmiş gram ıspanak suyu
4. İki yüz otuz gram havuç + yüz on beş gram kereviz + altmış gram maydanoz kökü + seksen beş gram ıspanak suyu
5. İki yüz otuz gram havuç + seksen beş gram pancar + seksen beş gram salatalık suyu
6. Üç yüz yirmi gram havuç + seksen beş gram pancar + altmış gram hindistancevizi suyu
7. İki yüz gram ıspanak suyu
8. İki yüz otuz gram havuç + yüz kırk gram kereviz + altmış gram maydanoz kökü suyu
9. İki yüz gram limon suyu

En doğrusu sebze-meyve sularını, içmeden hemen önce taze taze hazırlamaktır. Eğer buzdolabında 0-8 santigrat derece arasında saklama olanağımız varsa, sekiz-on saati geçirmemek üzere bu şekilde bekleterek de içebiliriz. Yemeklerimizin ikinci sırasında salata yer alır. Salatalarınızda kullanacağınız malzemenin doğal ortamında ve mevsiminde yetişmiş olmasına dikkat edin. İçindeki renk çeşitliliği ne kadar çoksa, o salata o kadar sağlıklı demektir. (Bu konuda lütfen kitabın sonundaki eklere bakın.)

Omurgamızın bozulmasına neden olan yaşlanma değildir

Uygar toplumda yaşamak fiziksel olarak fazlaca hareket etmeyi gerektirmiyor maalesef. Oysa fiziksel hareket yetersizliği ve hatalı beslenme, omurgamızın esnekliğini yitirmesine neden olabilir. Hasar gören omurlar ve diskler, omurganın şeklinin bozulmasına yol açabilir. İşin doğrusu, bütün bunlardan yaşlanmayı sorumlu tutarız. Gerçekte ise yaşlanmanın bunlarla hiçbir ilgisi yoktur. Pek çok çocuğun sırtını kamburlaştırarak, katılmış eklemli bacaklarıyla nasıl hareket ettiğine bir bakın. Eğer böyle devam ederlerse, bu bozulmalar birikerek çoğalacak. Ama bu durum, yaşlanmayı sorumlu tutabileceğimiz anlamına gelmez.

Yaşı yüzü geçtiği halde hâlâ güçlü ve sağlıklı bir omurgaya sahip olan, hâlâ çalışabilen ve genellikle keyifleri gayet yerinde olan çok insanla karşılaşmışımdır. İnsanlar omurga sorunlarından yakınırlar ama bu meselede kendi ihmallerinin ne denli önemli olduğunu görmezden gelirler. Bir keresinde, ünlü dansçı Mahmud İsymbayev'in sekseninci doğum gününde yaptığı dans gösterisini izlemiştim. İnce ve genç görünüyordu; gösterisi dinamik ve enerjikti. Bir buçuk saat boyunca neredeyse hiç ara vermeksizin dans etti. Gösterisinin sonunda seyirciyi selamlamak üzere eğildiğinde alnı neredeyse yere değiyordu. Bu da omurgamızın durumunun yaşımıza değil, doğru beslenmemize ve fiziksel olarak yeterince hareket etmemize bağlı olduğunu gösterir.

Size, meslek hayatım boyunca karşılaştığım ve görünüşte birbirleriyle ilişkisiz gibi duran üç sağlık sorununu örnek göstermek istiyorum. Yakından incelediğimde her üçünün kaynağının da aynı olduğunu anladım. Bu gözlemim genel sağlığımızla omurgamızın durumu arasında yakın bir ilişki bulunduğunu bir kez daha kanıtladı.

Bir Numaralı Vaka

On beş yaşındaki kızları çok kötü bir durumda olan bir çift, çocuklarının derdine çare arıyordu. Görünürde hiçbir neden olmaksızın, çocuğun yüzünün sol tarafı çarpılmıştı. Sol gözü kapanmıyor ve sol kaşını oynatamıyordu. Bir ay boyunca iğnelerle ve fizyoterapiyle tedavi edilmiş ama hiçbir sonuç alınamamıştı. Genç kız için böylesine bariz bir fiziksel kusur, kaçınılmaz olarak psikolojik travma yaratıyordu. İlk önce yürüme tarzı dikkatimi çekti. Hareketleri çok gergindi. Kollarını kaldırtıp indirterek, çömeltip ayağa kaldırtarak ve nihayet ayakkabılarını çıkarttırıp tek ayağının üstünde dengede durmasını söyleyerek daha ayrıntılı muayene ettim. Tek ayağının üstünde ancak birkaç saniye boyunca dengede durabiliyordu.

Tibetli rahipler bel omurlarının kaydığından, özellikle de ilk bel omurunda bir sorun olduğundan şüphelendikleri zaman bu yöntemi kullanırlar. Bu şekilde vücudunuzun bütün dikey hareketlerini kontrol etmiş olursunuz; kolları yukarı kaldırıp aşağı indirmek, gözleri açıp kapamak ve çömelip ayağa kalkmak. Bu hareketlerin herhangi birinde güçlük çekmek, ilk omurun yorgunluğuna ya da sertleştiğine işaret eder.

Modern muayene yöntemleri söz konusu değişimleri tespit edemez. Bu rahatsızlıkları gidermek için kullanılabilecek teknikler var. Hasta kızın omurunu "gevşettim" ve omurgadaki kaymayı düzeltmek için kendi kendisine yapabileceği bir dizi egzersiz gösterdim. Böylece ilk omurun kontrol ettiği bütün işlevleri geri kazanabilecekti. Gösterdiği ilerlemeyi izlemek amacıyla kendisini ayda birkaç kez gördüm.

Her şeyin olağan haline dönmesi iki ay sürdü. Yüz kasları gerektiği gibi çalışmaya başladı. Gözünü kapatabildi. Doktoru bu duruma çok şaşırdı çünkü aynı dertten mustarip diğer hastalarında hiçbir olumlu gelişme sağlanamamıştı.

Tesadüfen, aynı klinikte çalışan doktorlardan biri de aynı nörolojik rahatsızlığa yakalanmıştı. Hatta meslektaşının genç kıza yazdığı, hiçbir faydası olmayan ilaçların aynılarının kendisine de verilmiş olduğunu fark etti. Bu durum Hipokrat'ın "Her hastalığın ilaç almakla giderilemeyen, kendine özgü sebepleri vardır" derken neyi kastettiğini gayet iyi gösteriyor.

İki Numaralı Vaka

Kadim tıbbın dağarcığında, dış belirtilere bakarak hastalıkları teşhis etmeye yarayan yüzlerce yöntem bulunur. Yüzdeki kırışıklıklar, kulakların şekli ve rengi, el tırnaklarının şekli, ayakkabıların tabanlarındaki aşınmalar gibi pek çok veri vücuttaki hastalıkların hikâyesini anlatabilir. Çinliler sırf nabzı dinleyerek üç yüzü aşkın hastalığı teşhis edebilir. Tibetli lamalar vücudun kokusuna bakarak yüz elli ayrı hastalığın tanısını koyabilir.

Karşılaştığım insanları alışkanlıkla gözlemler ve belli hastalıklara işaret eden göstergeleri taşıyıp taşımadıklarını hemen fark ederim. Bazen televizyon seyrederken, eşim ekrandaki politikacıların ya da sanatçıların sağlık durumlarının nasıl olduğunu sorar bana. Bir keresinde, en sevdiği şarkıcıda gözlediğim aksamanın ikinci bel omurundaki bozulmalardan kaynaklandığını söylemiştim. Bana inanmadı çünkü sanatçının aksaklığının geçirdiği bir kazaya atfedildiğini biliyordu. Ama ben yine de omurgayı düzeltme tedavisinin sorunu çözeceği konusunda ısrar ettim. Birkaç ay sonra şarkıcı benimle temas kurarak randevu almak istedi. Sonradan anlaşıldı ki kitaplarımdan biri kendisine doğum günü armağanı olarak verilmişti. O da okuduktan sonra sağlık sorunları için benden yardım istemeye karar vermişti. Görüşmemizde, geçirdiği kazayı ve gittikçe kötüleşen yürüme zorluğunu anlattı. Doktorları ameliyat olmasını önermişlerdi ama o önce alternatif yöntemleri denemeye karar vermişti. İkinci bel omurunun durumunu anlamak üzere geliştiril-

miş bazı testler yaptım. Sonuçlar teşhisimin doğru olduğunu teyit etti. İkinci bel omurunun sağa ve sola doğru yaptığımız hareketlerin dengesini sağlamakla sorumlu olduğunu, bu nedenle yürüme biçimimizi de belirlediğini açıkladım kendisine. Aksama, çoğu olguda, ikinci omurun kaydığını gösteren bir işarettir. Sonunda, omurgasındaki kaymaları düzeltip yerli yerine oturtmak için gereken işlemleri yapmaya ikna oldu. Ameliyata kesinlikle gerek kalmadı. Artık baston kullanmadan, rahat rahat yürüyebiliyor. Sağlığına da dikkat etmeye başladı. Bunu sürdüreceğini, gittikçe daha da sağlıklı ve enerjik olacağını umuyorum.

150 Yıl Yaşayabiliriz adlı kitabımda omurganın korunmasına ilişkin daha geniş açıklamalar yapmıştım. Burada yalnızca şunu eklemek istiyorum: Kıkırdaklı diskleri iyi durumda tutabilmek için egzersiz yapmak şarttır. Disklerin yassılaşmasının ve omurlarımız arasında can yakıcı sürtünmeler yaşanmasının önüne ancak böyle geçebiliriz.

Disklerdeki kalsiyum seviyesi azalmaya başladığında, omurgamızın darbeleri emme ve telâfi etme yeteneği azalır. Omurlar arasında oluşan sürtünme ve basınç, omurilikten çıkıp omurlar arasından geçerek vücudumuza dağılan sinirlerin sıkışmasına neden olur. Neyse ki, özel egzersizlerle kıkırdaksı diskleri hızla yenilemek mümkündür. Bunu her yaştaki insan yapabilir. Yeter ki gerektiği gibi beslensin ve önerilen egzersizleri düzenli olarak yapsın. Yaşınız ilerlemiş bile olsa disklerinizi yeniden eski haline getirebilir. Omurganızın genç insanlarınki kadar sağlıklı olması sizin elinizde!

Üç Numaralı Vaka

34 yaşında bir erkek danışmak üzere beni görmeye gelmişti. Cinsel organının sertleşmesinde ve idrara çıkmakta sorun yaşıyordu. Gittiği üroloji uzmanının verdiği tedavi biraz iyileşme sağlamışsa da, cinsel işlevlerini tam olarak geri kazanamamıştı. İkinci ve üçüncü omurlardaki katılaşmalar kabızlığa, ereksiyon sorunlarına ve en sonunda da prostat bezi iltihaplanmalarına neden olur. Pek çok erkek bu ciddi ve eziyetli sorunlarla boğuşmak zorunda olduğu için, bunların ortak kökenini açıklamaya çalışacağım.

Erkeklerin idrar yolları ve cinsel organlarının oluşturduğu sistemin anatomisi gayet iyi bilinmektedir. Mesaneden çıkan idrar kanalı, prostat bezi, sperm kesecikleri ve testisler bu sistemin içinde yer alırlar. Prostat bezi, kas dokuları ve hormon üreten dokularla oluşur. Testisler sperm üretir. Sperm kesecikleri de spermlerin canlı kalmasını sağlayan sümüksü maddeyi üretir. Bu üç unsur, hep birlikte meniyi üretir ve idrar kanalına girerler. Et ve beyaz undan yapılan besinlerin tüketilmesi ya da hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürülmesi gibi nedenlerle bağırsak katılaşmış birikintilerle dolarak genişlediğinde, prostat bezi genişleyen bağırsak tarafından sıkıştırılır. Bunun sonucunda prostat bezi daha çok kas dokusu geliştirirken, giderek daha az miktarda hormon üretmeye başlar. Böylece sümüksü madde üretimi azalır ve sperm kesecikleri "kurur." Ayrıca, prostat bezi üzerinde oluşan baskı idrar kanalına da aktarılır. İdrara çıkmak güçleşmeye başlar. Bu sorunu çözmenin en iyi yolu şu dört adımı atmaktır:

1. Kalın bağırsağı temizlemek. (Bkz. Sayfa 133)
2. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek. (Tablo 2)
3. Bol bol sebze-meyve suyu içmek. (Örneğin, limon tedavisi uygulamak (Bkz. 5. Tedavi, Sayfa 40). Günde iki kez iki yüz seksen gram havuç suyu + doksan gram pancar suyu + doksan gram salatalık suyu içmek. Ya da günde iki kez iki yüz elli gram havuç suyu içmek.)
4. Egzersiz yaparak omurganızı güçlendirip yenilemek. (Bkz. Sayfa 61-63)

Bu yöntemin, herhangi bir cerrahi müdahaleye gerek bırakmaksızın idrara çıkma güçlüğünü on beş-yirmi gün içinde gidermesi, çok geçmeden prostat iltihabını tedavi etmesi ve beş-altı ay içinde bütün işlevlerin tam olarak geri kazanılmasını sağlaması beklenir.

Omurgamızın bel kısmında beş omur var. (Bazı istisnai durumlarda bu sayı altıya çıkabilir.) İlk üçünde yorgunluk ve sıkışma varsa neler olduğunu artık biliyoruz. Peki, diğer iki omur neler üzerinde etkilidir?

Dördüncü omur, otururken yaptığımız hareketlerle ilgilidir. Cinsel uyarı anlarını da belirler. Bu omurda ortaya çıkan bozulmalar otururken ağrı hissedilmesine, aşırı kilo alınmasına, cinsel heyecanın azalmasına ve rahim rahatsızlıklarına neden olur.

Beşinci omur ise öne ve arkaya doğru yapılan hareketleri kontrol eder. Çalışırken, yürürken veya cinsel ilişkide bulunurken yapılan hareketler gibi. Ayrıca solunum işlevleri ve tenin durumuyla da ilişkilidir.

Bunlar, omurganın beldeki bölümünün durumuyla belli motor işlevler arasındaki ilişkiyi anlatan genel tanımlardı. Yanlara, öne ve arkaya doğru eğilerek bir test yapabilirsiniz. Eğer bu hareketleri yapmakta güçlük çekiyor ve bel bölgenizde baskı hissediyorsanız, bel omurganız katılaşmış demektir. Bu durumun sağlığınızı çeşitli açılardan olumsuz etkilediğini unutmayın.

Bugün çok az insanın bel omurları tamamen sağlıklı durumdadır. Bunun en büyük nedenlerinden biri hareketsiz yaşam biçimi. Bel ağrılarının tedavisi için çeşitli banyolar ve masaj önerilir. Ya da hastaya B grubu vitaminleri iğne olarak verilir. Bu yöntemler hastalığın belirtilerine karşı savaşmaktan ibaret olduğundan yalnızca geçici bir rahatlama sağlar. Eğer rahatsızlığın asıl nedeni ortadan kaldırılmazsa, sorun uzun vadede daha da kötüleşecektir.

Bel omurları bacaklarımızla yakından ilgilidir. Leğen kemiği bölgesindeki kemik ve eklemler vücudumuzdaki bütün motor işlevlerden sorumludur. Bacaklarımız yapısal anlamda vücudumuzun çok önemli parçalarını oluşturur. Vücudumuzun üst kısmını taşımaları açısından bir evin temeline ya da bir ağacın köklerine benzetilebilirler. Leğen kemiğimiz altı tür hareketi yapmamıza katkıda bulunur: Yukarı, aşağı, öne, arkaya, açma ve kapama. Bu hareketlerden herhangi birini yapmakta güçlük çekiyorsanız, leğen kemiğinizde bozulmalar var demektir. Leğen kemiğinin merkezi aşağı ya da yukarı doğru yer değiştirmiş ya da omurgada hafif kaymalar gerçekleşmiş olabilir. Bu tür bozulmaların artması durumunda, omurlarımız omuriliğimizden dallanarak çıkan sinirleri sıkıştırmaya başlar. Bu sinirlerin bağlandığı iç organlarımızda rahatsızlık hissetmeye başlarız. Bozulmalar ne kadar önemliyse, yaşayacağımız rahatsızlıklar da o kadar ciddileşir.

Bozulmaların etkileri baş dönmesi, baş ağrısı ve kulak çınlaması şeklinde vücudumuzun üst kısımlarına doğru yayılabileceği gibi, dizlerde, ayaklarda ve topuklarda ağrılar şeklinde vücudumuzun alt kısımlarına doğru da yayılabilir. Omurga deformasyonları, bir dereceye kadar vücudun kendi kendini dengeleme mekanizmasının sonuçlarıdır. Eğer başınızı geriye eğerek yürümeye çalışacak olursanız, bir süre sonra yalpalamaya, psikolojik olarak rahatsızlık ve korku duymaya, beyninizde tuhaf şeyler hissetmeye başlarsınız.

Beynimizi güvenli bir alanda konumlandırmayı amaçlayan kendi kendimizi dengeleme mekanizmamız, gözlerimizin yapısında bulunan paralellik özelliğini de içerir. Omurga, bu mekanizma nedeniyle hizasını değiştirir. Bazen insanların omuz ve çene simetrilerinin ya da göğüs kafeslerinin şeklinin bozulmuş olduğunu görürsünüz. Bu tür şekil bozulmalarının çoğu leğen kemiği bölgesindeki hizalanma kusurlarıyla ilgilidir. Doğu tıbbının bu alana çok önem vermesinin nedeni budur.

Sağlığın temeli sağlıklı bir omurgadır

Beslenme, temizlik, psikolojik etmenler, soluma, dışarıda ya da suda yapılan egzersizler... Bunların tümü önemlidir. Ama eğer omurganız sağlıklı değilse, bütün bunlar kendinizi gerçekten sağlıklı hissetmenize yetmeyecektir.

Omurgamızı iyi durumda tutmak için neler yapabiliriz?

1. Sert bir yatakta ya da yerde yatın. (*150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı kitabımda bu konu ile ilgili ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.)
2. Yatarken sert ve küçük bir yastık kullanın ya da ensenizin altına yuvarlanmış bir havlu koyun.
3. Yalnızca sağlıklı besinlerle beslenin. Bol bol sebze-meyve suyu için.
4. 3, 5 ve 21 numaralı tedavilerle iskelet sisteminizi temizleyin.
5. Şifa verici banyolar yapın.
6. Her gün egzersiz yapın.

Yapmaktan en çok hoşlandığınız bir dizi egzersizi ya da aşağıda önerilen egzersiz dizilerinden birini seçebilirsiniz. Bu egzersizler omurganızı olması gereken hizaya sokmaya ve iskelet sisteminizdeki gerginlikleri gidermeye yardım edecektir. Okumaya devam etmeden önce, aşağıdaki egzersizlerden birini yapın. Bu egzersizleri aklınızda tutun ve günde iki kere, işte, evde ya da benzin istasyonunda, kısaca size neresi daha uygunsa orada yapın. Çoğu insanın omurgası eski ve paslanmış mekanizmalara benzer. Çünkü zamanlarının yüzde seksenini eğilerek, oturarak veya uzanarak geçirirler. **Eğer omurganızın durumunu iyileştirmeye biraz zaman ayırırsanız, bu çabanız sağlık durumunuzda ortaya çıkacak önemli iyileşmelerle ödüllendirilecektir.**

Bir Numaralı Egzersiz Seti

1. Egzersiz

Sırt üstü yatın. Kollarınızı vücudunuzun yanlarına uzatın. Avuç içleriniz aşağıya baksın. Dizlerinizi alnınıza değdirmeye çalışarak bükün ve sonra bacaklarınızı tekrar uzatın. Bu egzersizi on kez tekrarlayın.

2. Egzersiz

Ayakta durun. Öne doğru eğilerek parmak uçlarınızla ya da eğer yapabiliyorsanız avuç içlerinizle yere dokunmaya çalışın. Göğsünüzün hareketlerine uygun bir şekilde başınızı öne ve arkaya hareket ettirin. Ayaklarınız hafif açık bir şekilde dik durun ve yumruklarınızı sıkın.

3. Egzersiz

İki kolunuzu da onar kez önden arkaya, arkadan öne doğru çevirin.

4. Egzersiz

Sağa ve sola doğru eğilin. Ellerinizi bedeninizin yan taraflarında kaydırarak dizlerinize dokunun. Aynı anda başınızı da eğildiğiniz yöne göre sağa ya da sola çevirin.

5. Egzersiz

Ayaklarınız hafif açık şekilde ayakta durun. Sağ kolunuzu kaldırın ve sol kürek kemiğinize uzanıp dokunun. Kolunuzu tekrar kaldırın. Ardından, sol kolunuzu kaldırın ve sağ kürek kemiğinize uzanıp dokunun. Kolunuzu tekrar kaldırın. Bu hareketleri onar kere yapın.

6. Egzersiz

Ayaklarınız hafifçe ayrıkken, iki kolunuzu da havaya kaldırın. Göğsünüzü on kez saat yönünde, on kez de tam tersi yönde çevirin.

7. Egzersiz

Ayaklarınız hafifçe ayrık, göğsünüz dik bir şekilde durun. Öne doğru eğilerek göğsünüzle önce sağ, sonra da sol dizinize dokunmaya çalışın. Her bir hareketi onar kere tekrarlayın.

8. Egzersiz

Bir sandalyenin arkasına tutunarak en az on kez oturup kalkın. Bütün bu egzersizleri başlangıçta onar kez yapın. Zaman içinde, dereceli bir şekilde artırarak yirmi ila kırk kez yapmaya devam edin.

Size bunu yapan zihniniz de olabilir

Sırt ve bel ağrıları her zaman omurların kayması yüzünden ortaya çıkmaz. Ağrıların kaynağı kimi zaman psikolojik sorunlar

olabilir. İnsanların duruşu, içinde bulundukları ruh hali konusunda epey bilgi verir. Özgüvenli ve rahat insanlar genellikle dik durmak ve yukarıya doğru bakmak eğilimindedir. Endişeli, kafası karışık veya kederli insanların başları eğik, omuzları çöküktür. Bu durumu şöyle açıklamak mümkün olabilir: Öfke, sinirlilik, üzüntü veya başka bir psikolojik rahatsızlık omurgaya bağlı kaslarımızda gerilime, kasılmaya ve katılaşmaya neden olur. Bu da kaslarımızı saran sinir ağları üzerinde baskı oluşmasına ve ağrı hissetmemize neden olur.

Gerilim yaratan durumlarda korkuya kapılıp edilgin kalan, karar vermekte ikircikli ve yavaş davranan insanlar kendilerini çevreden yalıtmak eğiliminde olurlar ve sıklıkla sırt ağrıları çekerler. Eğer bunlar kişilik özelliklerinizin bir kısmını yansıtıyor gibi görünüyorsa, sırt ağrılarınızda psikolojik bir boyutun varlığı ihtimal dahilindedir. İstatistiklere bakılırsa, her iki olgudan birindeki ağrılarda psikolojik etmenlerin payı var.

Vücudunuzdaki gerilimi azaltmanıza yardımcı olabilecek bazı teknikler var. Hiç de karmaşık olmayan bu teknikleri uygulayarak ruh halinizi düzeltebilir, bedeninizin ve zihninizin doğal uyumunu geri kazanabilirsiniz. On-yirmi dakika içinde tamamen rahatlayabilir, kaslarınızdaki gerilimden bütünüyle kurtulabilirsiniz. İsterseniz bu egzersizleri sakin, rahatlatıcı bir müzik eşliğinde de yapabilirsiniz.

9. Egzersiz

Kollarınızı yanlarınızda tutup rahatlatın. Sanki ellerinizde su damlaları varmış da silkelemek istiyormuşsunuz gibi kollarınızı yavaş yavaş sallayın. Aynı hareketi ayaklarınızla da yapın. Sanki güneşe ulaşmak istiyormuşsunuz gibi kollarınızı yukarı uzatın. Vücudunuzun ağırlaştığını ve uzun saplı bir nilüfer olduğunu hayal edin. Yere doğru eğilmeye başlayın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzun ağırlığını gittikçe daha fazla hissetmeye çalışın. Sırtüstü uzanın ve kollarınızla bacaklarınızı açın. Ayak parmaklarınızın uçlarına odaklanın. Ne kadar hareketsiz ve ağır olduklarını hissedin. Ağırlık duygusu, sanki

vücudunuz ağır bir maddeyle doluyormuş gibi ayak parmaklarınızdan ayaklarınıza, bacaklarınıza, kalçalarınıza, göğsünüze, kollarınıza ve ellerinize yayılsın. Çeneniz göğsünüze doğru düşecektir. Yüzünüzdeki bütün kasların bir güç tarafından her yöne doğru çekildiğini hayal edin. Yere gömülecek kadar ağır olduğunuzu hissedin. Mümkün olduğu kadar yavaş nefes alıp vererek solunumunuzu rahatlatın. Gözünüzde, masmavi gökyüzünde hareket eden beyaz bir bulut canlandırın. Şimdi de o bulut olduğunuzu, vücudunuzun çok hafif ve sakin olduğunu hayal edin. Gökyüzünde, hiç çaba harcamaksızın tarlaların, ormanların ve suların üstünde uçuyorsunuz. Çiçeklerin, ağaçların, denizin kokusunu duymaya çalışın. Böyle rahatlamış bir halde, dilediğiniz kadar kalın.

Parmaklarınızın boru şeklinde olduğunu, vücudunuzdaki bütün endişe ve yorgunluğun bu borulardan akarak dışarıya boşaldığını hayal edin. Bütün gerilimini boşalttığını hissettikten sonra, vücudunuzun yavaş yavaş yeniden güç kazandığını fark edin. Ellerinizi başınızın üzerine kaldırın ve bütün vücudunuzu esnetin. Yavaşça sağ yanınıza doğru yuvarlanıp uykudan uyanan bir bebek gibi gerinip esneyin. Sonra sol yanınıza doğru yuvarlanın ve aynı şeyi bir kez daha yapın. Yavaş yavaş oturur pozisyona geçip, iyice gerinerek gözlerinizi açın. Yavaşça ayağa kalkın ve olağan işlerinize geri dönün. Kaslarınızı dinlenmiş, ruh halinizi dengeye kavuşmuş, moralinizi düzelmiş hissedeceksiniz.

Genellikle bu işlere ayıracak zamanı olmayan kişiler için aşağıdaki egzersiz dizilerini öneriyorum.

İki Numaralı Egzersiz Seti

Bu egzersizlerin yapılması çok kolaydır. Hasta olanlar bile yapabilir. Uzun saatler boyunca oturarak çalıştığımızda başımız ağırlaşır, kaslarımız gerginleşir. Böyle durumlarda bu egzersizler bizi gayet iyi bir şekilde rahatlatıp yorgunluğumuzu alır. Egzersizler herhangi bir yerde yapılabilir. İşte, otobüs durağında ve hatta telefonda konuşurken bile!

1. Egzersiz

Ayak parmaklarınızın üzerinde yükselip topuklarınızı yerden bir-iki cm kaldırın. Sonra bütün vücudunuzun ağırlığıyla tekrar topuklarınızın üzerine düşün. Acele etmeyin. Hareketi saniyede bir kez olmak üzere altmış defa tekrarlayın. Uzun saatler oturarak çalışanlar bu hareketi günde üç-beş kez yapmalılar. Damarlardaki varisleşmelere ve kalp hastalıklarına karşı yararlı ve koruyucu egzersizdir bu.

İdrar yollarını ve idrarla dışkıyı tutmaya yarayan anal kasları çalıştıran egzersizler hem basitlikleri açısından benzersiz hem de olağanüstü etkilidirler. Bunların gizi yoga ustaları tarafından uzun zaman saklı tutulmuştur. Bu egzersizler kasların rahatlamasını, kan dolaşımının iyileşmesini sağlar. Ayrıca, hem kadınlarda hem de erkeklerde üreme sistemi hastalıklarına karşı koruyucudurlar. İstenilen her yerde, hiç kimse farkına varmaksızın, rahatlıkla yapılabilirler.

2. Egzersiz

Bu egzersiz idrar yolu büzme kaslarını kasmak suretiyle yapılır. Bu hareketi idrara sıkıştığımızda, tuvalete yetişmeye çalıştığımızda veya idrar yapmayı bitirdiğimizde otomatik olarak yaparız. İradi olarak idrar yapmaya ara vermek istediğimizde de aynı hareketi yaparız. Bu egzersiz aynı kasları aynı şekilde beş-on kez kasmaktan ibarettir. Bu egzersizi günde üç-beş kez tekrarlayın.

3. Egzersiz (Anüs kilidi)

Bu egzersiz anüsü büzmeye yarayan kasları, sanki tuvaletinizi yapmaya ara vermek istiyormuşsunuz gibi art arda kasıp gevşetmekten ibarettir. Günde üç-beş kez tekrarlayın.

4. Egzersiz (Çifte kilit)

Hem idrar yolunu hem de anüsü büzmeye yarayan kaslarınızı aynı anda on kere kasın. En iyisi nefes verirken kasmaktır. Bu egzersizin çifte etkisi var. Günde bir kere yapın.

Pek çok insan sanki hayat omuzlarına ağır bir yük bindirmiş gibi sırtını kamburlaştırarak yürür. Eğer başınızı yukarda, sırtınızı dik, gözlerinizi de neşeyle parlar bir halde tutabilirseniz sağlık sorunlarınızın pek çoğu çözümlenecektir. İşte mutlu ve neşeli görünmenize yardımcı olabilecek bazı egzersizler...

5. Egzersiz

Topuklarınızı, kalçalarınızı ve başınızı duvara bastırıp üç-beş dakika durun. Karnınızı içeri çekin ve karşıya doğru bakarak dünyadaki herkesten daha güzel, daha yakışıklı ve daha mutlu olduğunuzu hayal edin. Bu egzersiz bütün kaslarınızı sıcacık hislerle doldurup gözlerinizin parlamasını sağlayacak. Bu duyguyu hep aklınızda tutmaya çalışın.

Bir sonraki egzersiz, zamanlarının çoğunu ayakta ya da otururak geçiren insanlar için. Bu egzersiz kaslarınızdaki bütün gerginliği hızlı bir şekilde gidermeyi amaçlar.

6. Egzersiz

Tek ayağınızın üzerinde durup, diğer bacağınızı dizden arkaya doğru bükerek topuğunuzu kalçanıza bastırın. Dizinizi elinizle destekleyip bir-iki dakika bu pozisyonda kalın. Sonra aynı egzersizi diğer bacağınızla yapın.

Eklem, kemik ve kas ağrıları

Şimdiye kadar ağrıların birtakım sebeplerini ve bunlardan nasıl korunacağınızı açıkladım. Eğer eklemlerinizde, kemiklerinizde ve kaslarınızda öteden beri süreğen ağrılar hissediyorsanız aşağıdaki tedavilerin bir kısmını deneyin.

7. Tedavi (Güçlü ağrılara ve sinir iltihaplanmalarına karşı)

Ağrıyan bölgelere, ağrı geçinceye kadar, birkaç gün boyunca taze bayır turpu yaprakları sarın.

8. Tedavi (Tuz birikiminin neden olduğu ağrıları gidermek için)

Bir miktar çavdar ununu kaynatıp eşit miktarda haşlanmış patatesle iyice karıştırarak hamur haline getirin. Ağrıyan bölgeye biraz zeytinyağı sürüp iyice yedirerek masaj yapın. Ağrıyan bölgeye biraz terebentin sürdükten sonra, hazırladığınız hamurdan bir topak alıp aynı bölgeye yayın. Üzerinize sıcak tutacak bir battaniye örtün ve mümkün olduğunca uzun bir süre bekleyin. Bu tedaviyi akşam uygularsanız gece boyunca ağrıyan bölgede bekletmeniz daha kolay olur.

9. Tedavi (Tuz birikiminin neden olduğu ağrıları gidermek için)

Kabuklarıyla birlikte üç tane limonu ve yüz elli gram sarımsağı rendeleyip karıştırın. Üzerine yarım litre kaynatılmış suyu ekleyin ve yirmi dört saat dinlenmeye bırakın. Dinlendikten sonra süzüp, rendelenmiş limon ve sarımsakları iyice sıkarak suyunu çıkarın. Suyu ağzı sıkıca kapatılabilen cam bir kavanoza boşaltın. Her gün kahvaltıdan önce elli gram için.

10. Tedavi (Eklem ağrılarına karşı)

İki bardak turp suyunu bir bardak bal, yarım bardak votka ve bir çay kaşığı tuzla karıştırıp ağrıyan bölgelere sürün.

11. Tedavi

Bir buçuk bardak karaturp suyunu bir bardak bal, yüzde kırk ya da daha fazla alkol içeren yüz elli ml votka ve bir yemek kaşığı tuzla karıştırın. Yatmadan önce bir yemek kaşığı için. Karışımı buzdolabında saklayın.

12. Tedavi

Bir bardağı dolduracak kadar maydanozu kökleriyle birlikte ince ince kıyın. Bir tencereye koyup üzerine iki bardak kaynar su

boşaltın. Tencerenin kapağını kapatıp bir havlu ile sararak bir gece bekletin. Sabah karışımı süzüp elde ettiğiniz suya orta boy bir limonun suyunu sıkarak karıştırın. İki gün boyunca, yemeklerden sonra, günde iki kere 1/3 bardak için. Üç gün ara verip yeniden aynı karışımdan hazırlayın ve iki gün daha için. Ağrılarınız geçene kadar tedaviyi bu şekilde uygulamaya devam edin.

13. Tedavi

Malzemeler: Yüzde kırk veya daha yüksek alkollü yarım litre votka, beş adet altı-sekiz cm uzunluğunda Arnavut biberi.
Hazırlanışı: Biberleri ince ince kıyıp bir kavanoza koyun ve alkolü üzerine boşaltın. Kavanozun kapağını kapatıp bir hafta süreyle karanlık bir yerde dinlenmeye bırakın.
Kullanımı: Pamuklu bir kumaşı karışıma sokarak ıslatın ve ağrıyan yerinize koyarak iki-üç saat süreyle bekletin. En inatçı ağrıların bile yedi ila on seanstan sonra geçmesi gerekir.

14. Tedavi

Malzemeler: Elli gram kâfur, elli gram öğütülmüş hardal tohumu, yüzde kırk veya daha yüksek alkollü on gram votka, yüz gram çiğ yumurta akı.
Hazırlanışı: Alkolü bir kavanoza koyun. Kâfuru ekleyip eritin. Öğütülmüş hardal tohumunu ve yumurta akını da ekleyip iyice karıştırarak yoğun bir lapa kıvamına gelmesini sağlayın. Buzdolabında koruyun ve kullanacağınız zaman hafifçe ısıtın.
Kullanımı: Yatmadan önce, ağrıyan kaslarınıza ve eklemlerinize sürerek ovuşturun. Tamamen yedirmeyin, teninizin üzerinde ince bir katman halinde bırakın. Yirmi dakika beklettikten sonra kalıntıları ılık suya batırılmış pamuklu bir bezle silerek temizleyin.

15. Tedavi (Romatizmaya karşı)

Bir ayçiçeği başını ince ince kıyın. Elli gram toz sabunla karıştırarak bir litrelik bir kavanoza doldurun. Üzerine yarım lit-

re alkol ekleyin ve iyice karıştırın. Kavanozun kapağını sıkıca kapatarak güneş ışığı alan bir yerde sekiz-dokuz gün bekletin. Sonra yeniden, iyice karıştırın. Lapanın bütün suyunu iyice sıkıp süzerek, kapağı sıkıca kapanabilen cam bir kavanoza koyun. Ağrıyan yerlerinize bu karışımdan sürün.

16. Tedavi (Romatizmaya karşı)

Suyundan bir buçuk bardak çıkarmanıza yetecek kadar şalgamı rendeleyip sıkın. Bir bardak bal, yarım bardak votka ve bir yemek kaşığı tuz ekleyin. İyice karıştırın. Kapağı sıkıca kapatılabilen cam bir kavanoza koyun ve serin bir yerde saklayın. Ağrıyan yerlerinize sürün.

17. Tedavi (Osteoporoza karşı)

Yarım litre suyu iki yemek kaşığı pirincin üzerine boşaltıp bir gece bekletiniz. Sabah suyu süzüp pirinci pişirin. Bu şekilde hazırlayacağınız pirinci kırk gün boyunca, hiç tuz eklemeden, yemeklerden iki saat önce yiyin. Birkaç ay geçtikten sonra, tedaviyi bir kez daha tekrarlayın.

18. Tedavi (Romatizma ve artrite karşı)

Dört limonu doğrayıp üç bardak su ekleyerek, bir bardak kadar kalana dek kaynatın. Karışımı soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra süzün. Elde ettiğiniz suya bir bardak bal ve bir limonun suyunu ekleyip karıştırın. Kapaklı, cam bir kavanozda saklayın. Yatmadan önce bir yemek kaşığı için.

19. Tedavi (Romatizma ve artrite karşı)

İki yüz gram bayırturpunu iki yüz gram çavdar unu ve iki yemek kaşığı terebentinle karıştırın. Kapaklı, cam bir kavanozda saklayın. Lapayı bir topak yapıp ağrılı bölgeye koyun. Üzerini bir havluyla sarın. Beş ila sekiz saat sarılı tutun. En iyisi, akşam sarıp bütün gece bu şekilde uyumaktır.

20. Tedavi (Romatizma ve artrite karşı)

İnce kıyılmış elli gram huş ağacı filizini yarım litre votkayla karıştırın. On gün boyunca karanlık bir yerde dinlenmeye bırakın. İyice sıkarak süzdükten sonra bir şişeye koyup ağzını sıkıca kapatın. Hazırladığınız karışımdan günde üç kez, bir miktar suyla beraber bir çay kaşığı kadar için.

21. Tedavi (Kemiklerinizi ve eklemlerinizi temizlemek için)

Bu tedavinin bir aşaması birbirini takip eden üç gün boyunca sürer. On beş gram defne yaprağı kullanılır.

1. Gün: Beş gram defne yaprağını kırıp üç yüz mililitre suya koyun. Kısık ateşte beş dakika kaynatın. Bir termosa doldurarak beş saat süreyle dinlenmeye bırakın. Daha sonra, süzerek suyunu bir başka kaba alın ve her on beş-yirmi dakikada bir, küçük yudumlar halinde, on iki saat boyunca için.
Not: Asla suyun tamamını bir kerede içmeyin. Kanamalara neden olabilir.

2. ve 3. Gün: İlk gün yaptıklarınızı aynen yineleyin.

Bu tedaviyi uyguladığınız süre boyunca et, yumurta, peynir, çökelek gibi besinleri beslenme rejiminizden çıkarın.
Tedavi süresince bütün tuzlar ve kumlar atılır. İdrarınız yeşilden açık kırmızıya kadar renk değiştirebilir. Böyle olması normaldir. Bu, yedi gün arayla uygulanan iki aşamalı bir tedavidir ve yılda bir kez uygulanması gerekir. Bu tedaviyi uygulamak için en uygun zamanlar yaz ve sonbahar mevsimleridir.

Bir kitabın sağlayacağı en büyük yarar yalnızca gerçeği dile getirmek değildir, içgörü ilham etmesi de beklenir.

Kötü Hava Diye Bir Şey Yoktur

ARAŞTIRMALAR ÜÇ KİŞİDEN BİRİNİN aniden değişen hava koşullarından olumsuz etkilendiğini ortaya koyuyor. Bilinmeyen nedenlerden ötürü bu durum kadınlarda erkeklere kıyasla iki kat daha sık görülür. Olağan belirtileri yorgunluk, bulantı, aşırı terleme, endişe ve migren ağrılarıdır. Gerçekte hava durumunun kendisi herhangi bir zarar vermez, sadece var olan sağlık sorunlarımızın ortaya çıkmasına neden olur. Eğer metabolizma işlevlerimiz sağlıklı, dolaşım sistemimiz kan damarlarının hızla genleşip kasılmasına alışık, sinirlerimiz çelik gibi ve zihnimiz olumlu düşüncelerle doluysa hava durumu bize herhangi bir zarar veremez.

İşte size hava durumundaki değişikliklere karşı ne kadar duyarlı olduğunuzu belirlemek için bir test:

1. Kendinizi huzursuz hissediyor musunuz?
2. Sabahları aşırı terliyor musunuz?
3. Sabahları kendinizi yorgun hissedip yataktan kalkmakta zorluk çekiyor musunuz?
4. Havalar serinlediğinde kendinizi daha iyi hissediyor musunuz?
5. Hava durumundaki değişiklikleri önceden hissediyor musunuz?

Eğer yalnızca bir soruya "evet" yanıtı verdiyseniz, hava durumundaki değişimlere karşı duyarlı değilsiniz. İki "evet" yanıtı telaşa kapılmanıza gerek olmadığı anlamına gelir. Ama bu, aynı zamanda, "hava değişikliği duyarlılığını" önlemek için bazı adımlar atmanız gerektiği anlamına da gelir. Dört "evet" yanıtı ise hava değişimlerine duyarlılığınızın yüksek olduğunu ve ivedilikle önlem almanız gerektiğini gösterir.

Hava değişimlerine karşı direncinizi artırmak için sinir sisteminizin ve kan damarlarınızın dayanıklılığını artırmalısınız. Aşağıdaki uygulamaları düzenli olarak yaparsanız, savunma mekanizmalarınız harekete geçer. Böylece, hava değişimlerinin sizi olumsuz etkilemesini önlemiş olursunuz.

Rahatlatıcı el masajı

Bu düzenli masaj uygulaması sinir sistemini rahatlatır, dolaşımı düzenler, görme duyunuzu iyileştirir ve yaşlanma sürecini yavaşlatır.

22. Tedavi

Rahatça oturun. Kaslarınızı rahatlatın. Özellikle de yüz kaslarınızı. Gözlerinizi kapatın. Okyanus, orman ya da dağ manzarası hayal edin. Burnunuzdan derin nefesler alın ve dudaklarınızı daire şeklinde açıp yavaş yavaş nefes verin. Kendinizi rahatlamış hissetmeye başladığınızda, sağ elinizin işaret ve başparmaklarını kullanarak sol elinizin serçe parmağına masaj yapmaya başlayın. Masajınızı sanki bir vidayı yerine takıyormuşsunuz gibi yapın. Sırayla bütün parmaklarınıza aynı şekilde masaj yapın. Ardından, aynı masajı diğer elinize de uygulayın. Bütün parmaklarınıza yaklaşık birer dakika süreyle masaj yapmalısınız.

Ardışık sıcak ve soğuk duşlar

Uygulamalar yalnızca vücuda art arda sıcak ve soğuk su tutmanın bile pek çok hastalıkla mücadelede beklenmedik ölçüde

olumlu sonuçlar yarattığını gösteriyor. Sıcak ve soğuk suyu peş peşe kullanmanın önemi şurada: Sıcak su vücudumuzun yüzey alanlarını uyararak derimize gelen kan miktarını artırırken, soğuk su da iç organlarımızdaki kan dolaşımını harekete geçiriyor. Sıcak ve soğuk suyun ardışık olarak uygulanması, bu uygulamayı pek çok hastalığa karşı mucizevi bir tedavi haline getiriyor. Çünkü bu tedavi kan dolaşımını düzenliyor, kaslarımızı, kalbimizi ve bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor.

Kırk saniye süreyle, suyu istediğiniz sıcaklığa getirmek için ayarlama yapın. Soğuk su musluğunu kullanarak, suyu sizi çok rahatsız etmeyecek kadar soğutun. Yirmi saniye süreyle soğuk suyu vücudunuza tutun ve aynı musluğu kullanarak suyun sıcaklığını tekrar artırın. Şu şablonu izleyin: Kırk saniye en rahat ettiğiniz sıcaklıkta – Yirmi saniye sıcak – Yirmi saniye soğuk. Bu uygulamayı, kendinizi nasıl hissettiğinize bağlı olarak, 3-5 dakika süreyle devam ettirin.

Bu duşu yaparken kas gerginliğinin ve sinirsel gerilimin vücudunuzdan akıp gittiğini hayal edin. Sabah-akşam ve kendinizi yorgun, gergin ya da zayıf hissettiğiniz her zaman bu duşu almayı alışkanlık haline getirin. Göreceksiniz ki, hava değişimleri artık üzerinizde hiçbir etki yapmayacak.

Ardışık soğuk ve sıcak masaj

Ardışık olarak soğuk ve sıcak masaj, vücudun soğuğa ve sıcağa karşı duyarlılığını azaltıp sinir sistemini canlandırır. Bu tür masaj özellikle yaşı ilerlemiş insanlara tavsiye edilir. Çünkü yorulma ve terlemeye olan yatkınlıklarını, kas ve eklemlerinin hassasiyetini ve hava durumlarına karşı duyarlılıklarını azaltır. Masajın olumlu etkileri, masaj için kullanılan suya papatya, adaçayı veya diğer şifalı bitkilerin eklenmesi halinde daha da artar. Böylece, solgun ten bir yandan masajın, bir yandan da bitki özlerinin içerdiği vitaminlerden yararlanmış olur.

Soğuk suya küçük bir havlu batırıp sıkın. Kollarınızdan birine bu havluyla masaj yapın. Sonra aynı masajı diğer kolunuz, göğsünüz, sırtınız ve bacaklarınız için yineleyin. Vücudun tamamına yapılacak masajın süresi üç-beş dakika olmalıdır. Bu masajı her sabah ardışık sıcak ve soğuk duş aldıktan sonra yapmalısınız. Masajdan sonra havluyla kurulanmadan önce iki dakika kadar bekleyin.

Şifa veren su

Bütün organizmalar hayata suda başlar. İnsan fetüsü bu açıdan istisna değildir. Alman doktor Kneip *Wasser Erleben und Erfahren* adlı kitabında "Su ile temas halinde olduğumuz her an, hayatımıza eklenen bir dakika demektir" diye yazar. Güncel araştırmalar, vücudumuzun doğal elektrik potansiyelini en iyi şekilde suyun yardımıyla yenileyebildiğini gösteriyor. Pek çok kültürde seyyahlara su ikram edilmesi ya da çocukların suda vaftiz edilmeleri tesadüf sayılmamalı. Hem Eski Yunanlı Hipokrat hem de ortaçağda yaşamış İranlı doktor ve filozof İbni Sina hastalarının vücutlarına önce ardışık sıcak ve soğuk duş, ardından da masaj uygulamıştır. Bu terapi kan dolaşımını ve metabolizmayı hızlandırır. Vücutta fazlalık halinde bulunan sümüksü maddelerin atılmasını sağlar. Bütün bunların sonucunda da hızlı bir iyileşme süreci yaratır. **İnsanlar çoğu zaman mucizevi bir tedavi arayışıyla yüzlerce kilometre yol gitmeye hazır olmalarına rağmen, musluklarından akan suyu kullanarak daha iyi sonuçlar elde edebileceklerinin farkında değildir.** Büyük bir filozof olan Seneca, şeylerin özünün basitliklerinde olduğu saptamasını yaparken haklıydı.

Suyun tedavi edici özelliklerine inanmayanlar, hayatın varlığının suyun varlığına bağlı olduğunu unutmamalılar. Suyu tedavi amacıyla kullanmaya başlar başlamaz, pek çok sağlık sorunundan kurtulacaklarını bilmeliler.

Tedavi edici nefes egzersizleri

Pek çok insan, özellikle de düşük tansiyonu olanlar, hava basıncının yükseldiği zamanlarda baş ağrısı, bulantı ve huzursuzluk yaşar. Eğer sık sık bu tür rahatsızlıklar yaşıyorsak, nedenlerini anlayıp ortadan kaldırmak için etkili tedavi yöntemleri öğrenmeliyiz.

Bir sıcak hava dalgası yaklaşırken vücudumuz daha fazla adrenalin salgılamaya başlar. Kalp atışlarımız hızlanır, huzursuz oluruz. Kan damarlarımız genişler ve sanki yeterince hava alamıyormuşuz gibi bir duyguya kapılırız. Bütün bu belirtiler, doğrudan ya da dolaylı olarak, vücudumuzdaki oksijen seviyesinin düşüklüğüyle ilgilidir. Oksijen eksikliğine işaret eden diğer belirtiler giderek artan huzursuzluk, uykusuzluk ya da uykuya dalmakta güçlük çekme ve depresyondur. Daha önce aktardığımız tedavilerin yanı sıra, aşağıda tarif edilen nefes egzersizlerini günde bir kez yapmak da durumunuzun iyileşmesine fayda sağlar.

24. Tedavi (Endişe, uykusuzluk ve baş ağrılarına karşı)

Ağzınıza bir pipet alıp başınızı ve gövdenizi dik tutarak oturun. Burnunuzdan nefes alıp, nefesinizi pipetten verin. Bunu rahat ve düzenli bir şekilde üç-beş dakika yapın. Pipetin amacı nefes vermenizi yavaşlatmaktır. Böyle yapmak akciğerlerinizdeki zararlı maddeleri tamamen temizlemenize yardımcı olur. Bu, kanınızdaki oksijen seviyesini yükseltmek için gayet etkili ama basit bir yöntemdir.

İşte size başka bazı nefes egzersizleri:

25. Tedavi (Kalp atışlarını düzenler, panik ataklarla başa çıkmaya yardım eder, kalp bölgesindeki baskı duygusunu ortadan kaldırmayı sağlar ve dolaşımı hızlandırır.)

Burnunuzdan nefes alın. Nefesinizi yavaş yavaş, sonuna kadar bırakın. Sonra, kendinizi iyice vererek, içinizi çekiyormuş-

sunuz gibi hızla kısa bir nefes alın. Bu tedavi, travmaların ve stresin yarattığı kas ve sinir sistemi gerginliklerinde faydalıdır. Egzersizi en az yirmi kere tekrarlayın.

Kediotu esansı koklamak

Bayılma ve alkol zehirlenmesi durumlarında burun deliklerini amonyak koklatarak uyarmanın hemen sonuç verdiğini çoğumuz biliriz. Burun bölmemiz vücudumuzdaki bütün organların fizyolojik dengesinden sorumludur. Burun bölmemizi çeşitli kokularla uyarmak suretiyle pek çok organımızın ve sistemimizin işlevlerini etkin olarak ve doğrudan etkileyebiliriz. Kediotu esansı koklamak tansiyonu düşürür, uyumayı kolaylaştırır, sinir sistemini yatıştırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu tedavi üç-dört ay süreyle, yatmadan önce ve her gece düzenli olarak uygulanmalıdır. Genellikle ilk ayın sonunda genel bir canlanma sağlar. Direnci kayda değer şekilde artırır. Ağarmış saçların, bu tedavi sırasında yeniden koyulaşmaya başlaması hiç de seyrek rastlanan bir durum değildir.

26. Tedavi

Bu tedavi için başka hiçbir kalp ilacı içermeyen, alkol bazlı kediotu damlası kullanmalısınız. Nefes alışlarınız yavaş ve derin olmalı. Burnunuzun bir deliğini parmağınızla kapatıp, diğer burun deliğinize kediotu damlasını tutarak üç-beş kere, yavaş yavaş nefes alıp verin. Daha sonra aynı işlemi diğer burun deliğinizle tekrarlayın.

Bu tedavi uykusuzluk durumlarında çok faydalıdır. Gereğinden erken uyandığınız zaman bu uygulamayı tekrarlayın. Eğer sabahları kendinizi iyi hissetmiyorsanız, akşam kedi otu koklayarak aldığınız nefes sayısını artırın. Ta ki size en uygun sayıdaki nefese ulaşıncaya kadar.

Kalbinize yardım edin

Kalp sorunları yaşayan kişiler hava değişimlerine karşı en hassas olanlardır. Bu durumdakilerin yapabileceği en büyük hata, kendilerini kötü hissettiklerinde yatakta yatıp durmaktır. Böyle yaparak kalplerini yetersiz durumdaki damarlara kan pompalamak zorunda bırakmış olurlar.

İnsan vücudunda yaklaşık altı yüz kas vardır. Kan damarları her kasın çevresinde bir ağ oluşturur. Kasların her tür hareketi ise kanın damarlarda dolaşmasına yardımcı olur. Bu, vücudumuzda hareket ederek çalıştıracağımız altı yüz küçük "kalp" bulunduğu anlamına gelir. Kaslarımız ne kadar çalışıp hareket ederse, kalbimiz de dolaşım sistemimiz ve sağlığımız için o kadar iyi hale gelir. Kalbimize en iyi gelen, hava değişimlerine karşı duyarlılığımızı en aza indiren egzersiz türü, şüphesiz, açık havada yapılan yürüyüşlerdir. Yürümek kaslarımızın çoğunu çalıştırır. Hatta iç organlarımız bile adımlarımıza tepki verir. Bunu hissetmek için, yürürken elinizi belinize koyup kaslarınızın hareketini takip etmeniz yeterli.

Kalp krizi riskinden kurtulun. Düzenli olarak yapılan hızlı yürüyüşler kalp krizi ve felç riskini yüzde kırk oranında azaltır. Bu, Amerika'da seksen beş bin kadın üzerinde yapılmış bir araştırmanın ulaştığı sonuçtur.

Boston'daki bir kadın kliniğinde çalışan Dr. G. Monson, sekiz yıl süreyle, yaşları kırkla altmış arasında değişen hemşirelerin sağlık durumlarını incelemiştir. Bu hemşirelerin yarısının tempolu yürüyüş yapma alışkanlığı sayesinde sağlıklarını gayet iyi korudukları sonucuna varmıştır. Haftada üç saat tempolu yürümek tansiyonu düzenler, kolesterol seviyesini düşürür ve kiloyu kontrol altında tutar. Bunlar da kalp krizi riskini yarı yarıya azaltır. Tempolu yürüyüş, aynı zamanda, şeker hastalığı riskini de düşürür.

Bunlar Eski Yunan'da da biliniyordu. Aristo uzun süre hareketsiz kalmak kadar sağlığa zararlı başka bir şey olmadığını söylemişti. Bizim aynı sonuca varmamız içinse iki bin yıl geçmesi gerekti.

Fiziksel hareketten, genç ya da yaşlı, bütün insanlar fayda sağlar. Egzersiz yapmaya hasta insanların sağlıklı olanlardan daha

çok ihtiyacı vardır. Kalp ve dolaşım sistemi sorunları olanlar, yürüyüş yaparak hava basıncındaki değişimlere, manyetik fırtınalara, güneş fırtınalarına ve benzeri olaylara karşı daha dirençli hale gelebilirler. Elinizden hangisi geliyorsa onu yapın. Koşun, yürüyün, hatta bunları yapamıyorsanız emekleyin! Yeter ki yatarak veya oturarak çok fazla hareketsiz kalmayın.

İşadamları ve işkadınları gündelik gerilim ve kaygılarla boğuşurken üç-beş saat anca uyuyor olabilirler. Hatta hastalandıklarında ilaç yutacak zamanı bile zor bulduklarını ileri sürebilirler. Ve kırlardaki bir rehabilitasyon merkezinde ya da sessiz bir büroda oturan benim gibi birinin böyle öğütler vermesinin kolay olduğunu söyleyebilirler.

Karşılık olarak, formumu koruyup kalbimi güçlendiren ve zihnimin kusursuz çalışmasını sağlayan on-on iki kilometrelik sabah yürüyüşlerim sırasında ileride yazacağım kitapları düşündüğümü bildirmek isterim kendilerine. Yıllar önce, omurgadaki bir yaralanma nedeniyle bırakın yürümeyi, yataktan bile çıkamadığım zor zamanlar geçirmiştim. Fakat yaşama duyduğum sevgi ile sağlıklı olmak için duyduğum arzu omurgamın iyileşmesini ve benzer sorunlarla boğuşan başka insanlara yardım etmemi sağladı.

Düzenli biçimde yaptığım bir dizi egzersizin iyileşmemde çok önemli katkısı oldu. Bu egzersizler, sabahları daha yataktan bile çıkmamışken yapılacak ilk iştir. Düzenli olarak yaparsanız sinir sisteminiz düzene girer. Endokrin bezlerinizin işleyişi iyileşir. Dayanıklılığınızı artırıp gerilimlerle baş etme direncinizi yükseltir. Şimdi, okumaya ara vermenizi ve bu egzersizi yapmanızı öneriyorum.

Üç Numaralı Egzersiz Seti

1. Egzersiz

Başparmaklarınızı kulaklarınızın arkasına, diğer parmaklarınızı ise kulaklarınızın üzerine koyun. İşaret parmaklarınızı aşağı-yukarı oynatarak kulaklarınıza masaj yapın.

2. Egzersiz

Sağ elinizi, serçe parmağınız sol kaşınızın üzerine gelecek şekilde alnınıza dayayın. Sonra sol elinizi serçe parmağınız sağ kaşınızın üzerine gelecek şekilde sağ elinizin üzerine koyun. Serçe parmaklarınızı kaşlarınızın üzerinde tutup her iki elinizi de sağa sola oynatarak alnınızı otuz kere ovuşturun.

3. Egzersiz

Gözlerinizi kapatıp başparmaklarınızı gözkapaklarınızın üzerine koyun. On beş kez saat yönünde, on beş kez de tam tersi yönde dairesel hareketlerle gözlerinize masaj yapın.

4. Egzersiz

Sağ elinizi karnınıza, sol elinizi de sağ elinizin üzerine koyup bastırın. Otuz kez saat yönünde dairesel hareketlerle karnınıza masaj yapın. Ardından, ellerinizi değiştirip yine otuz kez ama bu sefer saat yönünün tersine doğru dairesel hareketle karnınıza masaj yapın.

5. Egzersiz

Karnınızı mümkün olduğu kadar içinize çekip sonra bir balon gibi şişirin. Bu hareketi otuz kez tekrarlayın.

6. Egzersiz

Ellerinizi ensenize koyup parmaklarınızı birbirine geçirerek kilitleyin. Elleriniz bu haldeyken otuz kez yanal, otuz kez de dikey yönde ensenize masaj yapın.

"Hızlı yaşama"nın kalp krizine neden olduğundan sıkça söz edilir. "Gerilim" ya da "günlük yaşamın baskısı" gibi sözcük kalıplarını kalp krizine bağlı ölüm oranının yüksekliğini açıklamak için kullanırız. Ben, özellikle genç nüfustaki kalp krizlerinin sinir-

sel gerilimle ilişkisi olmadığını düşünüyorum. Asıl sebep bundan çok daha basittir. Sağlıksız yaşam tarzı yüzünden vücut içten içe zehirlenir. Çözülemeyen kalsiyum tuzları ve kötü kolesterol birikimleri kan damarlarımızı tahrip eder. Buna ek olarak, kanımız koyulaşıp asidik bir hal alır. Bu yüzden de kaçınılmaz olarak kan pıhtıları oluşur. Bunun anlamı şudur: Kalbini korumak için gerekli önlemleri vaktinde almayan herkes, er ya da geç, kalp krizi geçirmeyi beklemelidir.

Yediğine içtiğine dikkat etmeyen ya da aşırı yiyip içen, bütün geceyi koyu kahve kokan sigara dumanı içindeki çalışma odalarında bilgisayar karşısında geçiren çok fazla insan tanırım. Asla yürüyüş yapmak için zamanları yoktur. Telefonları günün yirmi dört saati çalar. Herhangi bir ağrı duymadıkları için sağlık durumlarının iyi olduğuna inanırlar. Kalp krizi geçirip perişan olduklarında bile yaşam tarzlarını suçlamayı reddederler. Onlara göre kalp krizi geçirmelerinin nedeni iş stresi ve gündelik kaygılarıdır.

Tarihten de bildiğimiz gibi, insanlar daima gerilim altında yaşamışlardır. Uzak geçmişteki atalarımızın her an vahşi bir hayvanın saldırısına uğrama tehlikesi altında yaşarken hissettikleri gerilimi hayal etmemiz bile zordur. Fırtına, deprem, sel felaketlerinden korunmak ya da rüzgârda, güneşte, yağmurda ve karda sığınacak bir barınak bulmak için ellerinde pek az imkân vardı. Genlerimiz gerilimle başa çıkma yeteneğini korumuştur. Hayat her daim gerilimlerle dolu olmuştur. Yeni bir durum değil bu.

Bazı okuyucularımız atalarımızın genellikle kırkını bulmadan öldüğünü ileri sürecektir. Artık daha uzun yaşadığımız bir gerçektir. Fakat hakikaten daha iyi yaşıyor muyuz? İnsanlar genellikle kırk-elli yaşına kadar sağlıklı yaşar. Sonra da kalp krizi ya da felç geçirirler. Bir yirmi sene daha yarı sakat halde yaşarken hayatın tadını layıkıyla çıkaramadıkları gibi, ailelerine yük olduklarını düşünüp bir de buna üzülürler.

Ömürlerinin on beş-yirmi yılını para kazanmaya harcarken sağlığını kaybetmiş pek çok insan, sağlığını geri kazanabilmek için sahip olduğu bütün parayı vermeye hazır olduğunu düşünür üzüntüyle. Eğer vakitlice farkına varabilselerdi, hem sağlıklı hem de varlıklı olmanın tadını çıkarırlardı. Kariyer yapabilmek için

yıllarını harcayan ama sağlığını korumak için beş dakika bile ayırmak istemeyen insanlar için samimiyetle üzülüyorum.

Ne kadar uzun yaşayacağınızın göstergesi kolesterol

Tükettiğimiz yağların çoğu karaciğerimiz tarafından kolesterole dönüştürülür ve kanımız bu kolesterolü bütün vücudumuza dağıtır. (Eski Yunancada "kole" safra, "stereos" ise yoğun demektir.) Kolesterolün vücudun olağan işleyişi üzerinde olumsuz etki yapması şart değildir. Eğer kolesterol kolaylıkla işlenebilen doymamış yağlardan oluşmuşsa, terleten herhangi bir egzersiz sırasında kolaylıkla "erir." Öte yandan, hayvansal yağlardan oluşmuş kolesterolün egzersizle yakılması, özellikle de miktarı yüksekse, mümkün değildir. Bu yapışkan kolesterol parçacıkları kan akışını "tıkar" ve atardamarların çeperlerine yapışıp kalır. On litre kan için normal kolesterol düzeyi yüz kırk-yüz seksen miligramdır. Eğer bu miktar iki yüz elli-üç yüz miligrama çıkarsa durum korkutucu ölçüde ciddi demektir. Atardamarlar, çeperlerine yapışan kolesterol topakları nedeniyle tıkanır ve bu da kalp-damar hastalıkları, felç ve hatta ölüme neden olur. Kolesterol seviyemizi denetim altında ve güvenli sınırlar içinde tutmalıyız.

Normal kolesterol seviyesini korumak için neler yapabiliriz?

1. Hayvansal yağ tüketiminizi sınırlayın. Fazla miktarda tereyağı, peynir, sosis, et, yumurta ve tatlı yemekten kaçının. Günde on gram tereyağı ve iki-üç dilim peynirden fazlasını yemeyin. Haftada üç-beş yumurta yemek kâfidir. Yumurtayı rafadan yiyin. (Yumurtanın üzerine kaynar su boşaltıp on dakika bekletin. Salmonella zehirlenmesinin önüne geçmek için suya iki üç damla limon sıkın.)
2. Olabildiğince bitkisel yağ tüketin. (Mümkünse "soğuk sıkma" olsun).
3. Şişmanlıktan kaçının.
4. Terlemenizi sağlayacak egzersizler yapın.

Eğer bu tavsiyelere uyarsanız kolesterol seviyenizi kontrol altında tutabilirsiniz. Uzun yıllardır sürdürdükleri kötü beslenme, sigara alışkanlığı ve masa başında, televizyon karşısında ya da arabada gereğinden fazla zaman geçirmeye bağlı hareketsiz yaşam tarzı yüzünden çoğu insanın kan damarları tıkanmış durumdadır. Bu kişilerin, vücutlarının içindeki kirlenmeyi ortadan kaldırmak için ek adımlar atmaları gerekir.

Kanınızı sulandırmak ve kan damarlarınızın duvarlarına yapışmış ölümcül kolesterolü temizlemek için düzenli aralıklarla belirli tedaviler uygulayabilirsiniz. İşte size aralarından seçip kullanabileceğiniz bazı tedaviler:

27. Tedavi

On adet limonu bir tencereye koyup üzerine kaynar su doldurun. On-on beş dakika dinlenmeye bıraktıktan sonra limonların suyunu sıkın. Limon suyuna bir kilogram bal ekleyerek iyice karıştırın. İrice on baş sarımsağı dövüp karışıma ekleyin. Karışımı cam kavanoza koyup koyu renk bir havluya sararak buzdolabına kaldırın ve yedi gün bekletin. Beklettikten sonra bir kere daha, iyice karıştırın. Artık hazır olan bu karışımdan günde üç-dört kere, bir çay kaşığı kadar yiyin. Hazırladığınız miktar yaklaşık iki ay gidecektir. Bitince bir ay ara verin ve ardından tedaviyi aynen tekrarlayın. Eğer bunu düzenli olarak yaparsanız kan damarlarınızın durumu için endişelenmenize gerek kalmaz.

28. Tedavi

Bir bardak dolusu İtalyan dereotu tohumunu iki yemek kaşığı öğütülmüş kediotu kökü ve iki bardak balla karıştırın. Karışımı iki litrelik bir termosa boşaltıp üzerini kaynar suyla doldurun. Yirmi dört saat dinlenmeye bırakın. Ardından, karışımı süzüp cam kavanoza alın ve buzdolabının en alt rafına koyun. Tamamı tükenene kadar günde üç kere, yemeklerden yarım saat önce, birer yemek kaşığı yiyin. Bu tedaviyi yılda bir kere uygulayın.

1971 yılında UNESCO ekibi tarafından Tibet manastırlarından birinde, sarımsak özü tariflerini andıran bir "gençlik iksiri" bulundu. Tarifin MÖ dördüncü ya da beşinci yüzyıla ait olduğu tespit edildi. Bu iksir vücutta birikmiş yağları temizliyor. Çözülemeyen kalsiyum taşlarının vücuttan atılmasını sağlıyor. Metabolizmayı bariz şekilde hızlandırıyor. Kan damarlarını temizliyor. Kalp krizlerinin, damar sertliğinin ve felçlerin önüne geçiyor. Baştaki uğultuları gideriyor. Görüşü iyileştiriyor. Kısaca, bütün vücudun yenilenmesini sağlıyor.

29. Tedavi (Sarımsak Özü)

Taze hasat edilmiş üç yüz elli gram sarımsağı döverek macun haline getirin. Yüzde kırk ya da daha yüksek oranda alkollü iki yüz mililitre votkayla karıştırın. Bir kavanoza koyup ağzını sıkıca kapatın. On gün boyunca serin ve karanlık bir yerde saklayın. (Buzdolabına koymayın). Sonra karışımı süzün ve elde ettiğiniz sıvıyı bir kavanoza koyup dört gün daha bekletin. Sarımsak Özü'nüz hazır.

Sarımsak Özü'nü aşağıdaki dozlarda kullanın:

Gün	**Kahvaltı**	**Öğlen yemeği**	**Akşam yemeği**
1	1 damla	2 damla	3 damla
2	4 damla	5 damla	6 damla
3	7 damla	8 damla	9 damla
4	10 damla	11 damla	12 damla
5	13 damla	14 damla	15 damla
6	16 damla	17 damla	18 damla
7	19 damla	20 damla	21 damla
8	22 damla	23 damla	24 damla
9	25 damla	25 damla	25 damla
10	25 damla	25 damla	25 damla
11	25 damla	25 damla	25 damla

On birinci günden sonra, Sarımsak Özü'nün tamamı bitinceye kadar, sürekli yirmi beşer damla alın. Sarımsak Özü'nü elli mililitre yoğurt veya kefirle almalısınız.

Pek çok insan sarımsağın yoğun kokusundan hoşlanmaz. Sarımsak kokmak istemiyorsanız bir parça maydanoz, limon ya da portakal kabuğu çiğneyin. Elma yemek de kokuyu alır.

Uyarı: Sarımsak Özü tedavisini yılda bir kere yapın!

Aşağıdaki tedavi, özellikle kolesterol seviyesini düşürmek için son derece etkili bir yöntemdir.

30. Tedavi

50 mililitre zeytinyağını ısıtıp bir bardağa koyun. Üzerine bir greyfurdun suyunu sıkın. Karışımı için. Karaciğerinizin üzerine sıcak su torbası koyun ve kırk beş-altmış dakika sağ yanınızın üzerine yatın. Bu tedaviyi üç ayda bir, yedi gün süreyle uygulayın. En doğrusu, bu tedaviyi akşam yemeğinden en az üç saat sonra, yatmadan önce uygulamaktır.

İlaç almaktan kaçının

Bir keresinde, çektiği korkunç sırt ağrıları yüzünden yataktan bile kalkamayan bir adam yardım arayışı içinde bana gelmişti. Tatildeyken kitaplarımdan birini okuduğunu ve kendi vücudu hakkında ne kadar az şey bildiğini fark edip dehşete kapıldığını söyledi. Ağrılarını dindirmeye çabalıyordu. Ağrı kesici almak yerineyse bana danışmaya karar vermişti. Birkaç gün sonrası için bir doktordan randevu almıştı. Kendisine gayet iyi sonuç veren eski bir yöntem önerdim. Bitkisel yağ emmesini. Üç gün sonra bütün ağrıları geçti ve yataktan çıktı.

Yaşanan sağlık sorununu çözmek için kullanılabilecek alternatif bir yöntem bulunduğu sürece ilaç almaktan kaçınmak gerekir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, elli yaşın üzerindeki insanların yüzde otuzu ilaçlara karşı öyle ya da böyle alerji geliştirmiştir. Çeşitli sağlık sorunlarından mustarip yaşlıların çoğu, sırf ilaçların yan etkilerini gidermek için başka ilaçlar almak zorunda. Bu da

genellikle mide ve karaciğerlerini tahrip ediyor. Aşağıdaki tedavi yöntemi bu durumun önüne geçmek ve bazı sağlık sorunlarını çözümlemek için kullanılabilir.

Bu tedavi damar iltihaplanmalarına, kronik kansızlığa, felce, egzamaya, şişmelere, mide-bağırsak hastalıklarına, kalp-damar rahatsızlıklarına, kansere, eklem rahatsızlıklarına ve daha hafif ama sıkıntı veren pek çok sağlık sorununa karşı kullanılabilir.

Yöntem gayet basit ve acısız. Üstelik kesinlikle zararsız. Sibiryalı şifacılar bu tedaviden kuşaklar boyunca çok olumlu sonuçlar almıştır.

31. Tedavi

Bu tedavi sabahları aç karnına ya da akşam yemeğinden üç-dört saat sonra, yatmadan önce boş mideye uygulanmalı. Bir çay kaşığını geçmeyecek kadar ayçiçeği ya da fıstık yağını ağzınızın ön kısmına alın. Şekerleme gibi, ağzınızda yirmi beş-otuz dakika çevirin. Emme işlemi daha güçlü olmamalı. Yağ ilkin yoğunlaşacak, sonra yeniden akışkan hale gelip beyazlayacaktır. Süre dolduktan sonra ağzınızdaki yağı mutlaka tükürün. Kesinlikle yutmamalısınız çünkü pek çok hastalığa neden olan zehirli maddeler içerecektir. Bu yöntemi ihtiyaç duyduğunuz sürece uygulayabilirsiniz. Kendinizi canlanmış, enerjik ve sakin hissedeceksiniz. Ayrıca yeniden iyi uyumaya başlayacaksınız. Hafızanız güçlenecek. Akut hastalıklar bu tedaviyle iki-üç hafta içinde, kolayca iyileşir. Kronik hastalıkların iyileşmesi birkaç aydan bir yıla kadar sürer. Tedavinin ilk haftasında halsizlik benzeri orta şiddette rahatsızlıklar hissedebilirsiniz. Bu durum, hastalığın odak noktalarının zayıflamasıyla ilgilidir. Böyle olması normaldir. Tedaviye devam etmeniz gerekir. Doğru şekilde uygulandığı takdirde, bariz bir şekilde güne daha enerjik uyanacaksınız. İştahınız artacak ve kendinizi daha zinde hissedeceksiniz. Sağlığınızın ne durumda olduğuna bağlı olarak, tedavinin süresini kendiniz ayarlayabilirsiniz. Sağlıklı insanlar ve çocuklar bu tedaviyi koruyucu bir önlem olarak iki hafta süreyle uygulayabilirler. Bu yalnızca yukarıda belir-

tilen hastalıkların önüne geçmekle kalmayacaktır. Aynı zamanda, sağlıklı insanlarda bile bulunabilen zehirleyici ağır metallerin vücuttan atılmasını sağlayacaktır. Kimseyi bu önlemin tedaviden daha iyi olduğuna ikna etme ihtiyacı duymuyorum. Bu yöntem her gün uygulandığı takdirde bir ila altı ay arasında en iyi derecede sonuç verir.

Bitkisel esaslı ilaçlar

İnsanların ayçiçeği yağı hakkında aykırı uçlara düşen düşünceleri var. Bir kısmı ayçiçeği yağını asla kullanmazken, diğerleri her derde deva bir yağ olarak sürekli kullanırlar. Ben bitkisel esaslı yağların beslenme rejimimizin esas bileşenlerinden olduğuna şiddetle inanıyorum. Yediğimiz toplam yağın yüzde ellisi, yani altmış-seksen gramı bitkisel yağlardan oluşmalı. Bitkisel yağlar kanımızdaki kolesterol seviyesini düşürüp kan damarlarındaki sertleşmelerin önüne geçen, biyolojik olarak aktif maddeler içerir. Bu, gençler için bile önemlidir. Yirmi yaşın altındaki pek çok gencin kolesterol seviyesi olması gereken düzeyin üzerindedir. Bu kişiler hayvansal yağ alımını azaltıp bitkisel yağlar tüketmeli.

Bitkisel yağların hayvansal yağlara üstünlüğünü sağlayan şey, başka olumlu özelliklerinin yanı sıra, iki tür doymamış yağ asidi içermeleridir. Vücudumuzun yalnızca yiyecekler kanalıyla alabileceği linoleik ve linolenik asitler. Bu iki asit çok önemlidir. Pek çok hormon ve hormon benzeri maddenin sentezinde rol oynarlar. Menopoz dönemindeki kadınlar günde en azından iki-altı gram doymamış yağ asidine ihtiyaç duyar. Bu miktarda doymamış yağ asidi on-on beş gram bitkisel yağda bulunur. Fakat bu asitleri gerekli miktarda aldığımızdan emin olabilmek için hepimizin günde bir-iki yemek kaşığı bitkisel yağ tüketmesi gerekir.

Yaşı ilerlemiş pek çok kişi damar sertliğinin önüne geçebilmek için bol bol bitkisel yağ tüketir. Bu, midede ve safra salgılama sisteminde tahrişe neden olabilir. En doğrusu yağları çiğ olarak, salata ve benzerlerinde tüketmektir. Çünkü yüksek sıcaklıklar yağ asitlerinde oksidasyona neden olur ve yararlı özellikle-

rini yitirmelerine yol açar. Bitkisel yağların besleyici değeri öylesine yüksektir ki, balık ve yumurtayla tüketildiği takdirde, ihtiyaç duyduğumuz temel maddelerde hiçbir eksik bırakmaksızın etin ve hayvansal yağların yerini tutabilir.

En yaygın kullanılan ayçiçeği yağı beslenmenin en önemli öğelerinden biridir. Daha fazla doymamış yağ asidi içermelerine karşın soya ve fıstık yağlarının vitamin-mineral içerikleri daha düşüktür. Salatalar için en uygun yağlar ayçiçeği yağı ve zeytinyağıdır. Zeytinyağının tadı güzeldir. Neredeyse kokusuzdur. Zeytinyağı, vitaminler ve biyolojik olarak etkin diğer maddeler bakımından görece fakir olmasına karşın çok kullanılır. Mısırözü yağı, ayçiçeği yağına kıyasla daha düşük vitamin değerlerine sahiptir. Fakat E vitamini bakımından zengindir ve kolesterol düzeyini düşürmekte etkilidir. Benzersiz yapısı nedeniyle uzun zamandan beri çeşitli sağlık sorunlarıyla mücadelede kullanılıyor. En etkili kullanım alanı deri rahatsızlıklarıdır.

32. Tedavi

Eğer teniniz pul pul olup kuruyorsa, öğünlerinizden birinde, tercihan kahvaltıda veya akşam yemeğinde, birer yemek kaşığı mısırözü yağı alın. Eğer cildinizde aynı etkilerle kendini gösteren egzamanız varsa, iki ay süreyle, kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer yemek kaşığı mısırözü yağı alabilirsiniz. Bu tedavinin olumsuz yanı uzun sürmesidir fakat etkisi kalıcı olacaktır. Bir daha egzamayla uğraşmak zorunda kalmayacağınız gibi, teniniz de pürüzsüz ve yenilenmiş bir hal alacaktır.

Geleneksel olmayan uygulamalarımda bu tedaviyi ne zaman önerdiysem, etkileri genellikle çok olumlu oldu.

Hastalarımdan biri, yüzünün bir yanı şişmiş on iki yaşındaki kız çocuğuydu. Kimse yüzünün yarısının niye şiştiğini bulamıyordu. Verilen merhemler işe yaramamıştı. Kendisine günde iki kere, birer yemek kaşığı mısırözü yağı içmesini tavsiye ettim. Bir ay sonra şişlikler, tıpkı belirdikleri gibi, aniden kayboldular.

Bir başka hastam, güya askerlik hizmetinin yarattığı gerilim yüzünden saçları tutam tutam dökülmeye başlamış bir askerdi. Saçını bile tarayamaz hale gelmişti. Kafa derisi tamamen kepekle kaplıydı. Hiçbir şampuan kâr etmemişti. Bütün bunlar beni hiç şaşırtmamıştı. Çünkü hangi rahatsızlık söz konusu olursa olsun, sebebi vücudumuzun içindedir. O sebebin bulunup ortadan kaldırılması gerekir. Askerin rahatsızlığın nedeni uzun zamandır kötü besleniyor oluşuydu. Yaşadığı gerilim bu talihsiz durumu tetiklemişti. Ona aşağıdaki tedaviyi yazdım:

33. Tedavi

İki hafta süreyle, günaşırı, elli gram mısırözü yağını yüz mililitre taze sıkılmış greyfurt suyuyla karıştırıp yatmadan önce için. Buna ek olarak, kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer yemek kaşığı mısırözü yağı için.

Aradan bir ay bile geçmeden, hastamın saçları pırıl pırıl olmuştu. Kepek sorunundan tamamen kurtulmuştu. Hayatı boyunca asla o kadar sağlıklı ve sık saçlara sahip olmadığını söylemişti.

Bazı yararlı tavsiyeler:

1. Bitkisel yağları ağızlarını iyice kapatarak, serin ve karanlık bir yerde saklayın. Yağları asla altı aydan fazla bekletmeyin.
2. Rafine edilmemiş yağlar, rafine edilmiş yağlara kıyasla daha yararlıdır.
3. Cam şişedeki yağlar, plastik şişedeki yağlardan daha kalitelidir.
4. Kapların altında bir miktar tortu birikmesi normaldir. Bunlar yağın içinde bulunan, biyolojik olarak etkin maddelerdir.
5. Kızartma yağlarını kesinlikle ikinci defa kullanmayın. Yiyecekleri çok uzun süre kızartmayın. Uzun süre sıcağa maruz bırakılan yağlarda mide ve bağırsakları tahriş eden, karaciğere hasar veren ve kanser hücrelerine neden olan maddeler oluşur.

Düşmanlarımızı yenmek istiyorsak,
iyi tanımalıyız.

Kanseri Yenin!

MORALİ EN GÜÇLÜ İNSANLARIN BİLE o berbat teşhisi, yani kanser olduklarını duyduklarında nasıl bir anda benizlerinin attığına sıkça tanık oldum. Bu haberi alan herkes, sanki temyiz şansı olmaksızın ölüm cezasına çarptırılmış gibi bir duyguya kapılıyordu. Görünüşte durumları umutsuz olmasına rağmen, tedavisi imkânsız en ciddi hastalıklardan mustarip insanlar bile son ana kadar hayata tutunmaya çalışıyordu. Maalesef insan doğası böyledir. Sağlığımızın kıymetini ancak onu kaybettikten sonra anlarız. Günümüz tıbbı kansere nelerin neden olduğunu tam olarak açıklayamıyor. Genleri mutasyona uğrayıp hızla üremeye hangi güçler zorluyor? Sağlıklı dokuda onca acı çektirerek büyümelerine hangi güçler neden oluyor? Doktorlar ve araştırmacılar tümör oluşumunun mekanizmasını açıklayan, kanserli hücreleri tetikleyen pek çok kuram öne sürdü. Ancak, asıl nedeni bulamadılar. Araştırmaların aşağıdaki gerekçeler nedeniyle başarısızlığa uğradığı kanısındayım:

Birincisi, kanser araştırmaları insan vücuduna biyolojik bir sistem olarak değil de bir dizi organ olarak bakıyor. Bütün ilgi, tümörün tespit edildiği organa yöneltiliyor. Radyasyon ve kemoterapi gibi alışılmış tedavi yöntemlerinin kuramsal olarak vücudun savunma mekanizmalarını harekete geçirmesi amaçlanır. Maalesef vücut hastalık tarafından zayıf düşürülmüştür ve içeriden zehir-

lenmektedir. Etkili bir savunma yapmak için gereken kaynaklara sahip değildir. Tedavinin kendisi vücut sıvılarını daha da alkalin hale getirerek başka bir olumsuzluk yaratmaktadır. Çünkü alkalin vücut sıvıları, zararlı bakterilerin büyümesine ortam hazırlayarak bağışıklık sistemimizi daha da zora sokar.

İkincisi, kanser beyinden kalın bağırsağa kadar bütün vücudu kapsayan bir hastalık olmasına karşın, sebep yerine belirtilerle savaşan tıp, tümörlerin büyümesini tersine çevirecek ilaçlar bulma arayışında.

Kanser "tohum"ları çocukluğumuzdan itibaren içimizdedir. Bu hücreler, altta yatan hastalığın geçiş sürecinde "filizlenirler." Nezle, soğuk algınlığı, romatizma, eklem iltihabı ya da gözlerimizi, kulaklarımızı, boğazımızı, böbreklerimizi, kalbimizi, kemiklerimizi, sinir sistemimizi etkileyen rahatsızlıkların tümü kanserli bir zincirin halkalarıdır. Vücudun, bağışıklık sistemini ve kendi kendini düzenleyip yenileyen doğal savunma mekanizmalarını kullanmasına izin verecek koşulları yaratmadığımız sürece, binlerce araştırma merkezi ve milyonlarca doktor bütün o ilaçlara ve yöntemlere rağmen kanser karşısında başarısızlığa uğrayacaklar.

Uzun yıllardır çok sayıda kanser hastasıyla temasım oldu. Hastanelerde yatan binlerce kanser hastası var dünyada. Kimileri, olumsuz öngörülere rağmen hâlâ hayatta. Bunlardan biri, Moskova'daki Sağlık Merkezi'nde beni görmeye gelen otuz dokuz yaşında bir kadındı. Kendisine pankreas kanseri teşhisi konulmuştu. Altı ay içinde yapılan iki ameliyat yüzünden çok zayıf düşmüştü. Kendisine iki-üç ay ömrünün kaldığı söylenmişti. Ateşi sürekli olarak otuz sekiz-otuz dokuz dereceydi. Yaşama gücü giderek azalıyordu. Ona dedim ki: "Burada üçümüz varız; sen, ben ve hastalığın. Kiminle müttefik olmak istiyorsun? İki, her zaman bir'i yenebilir." Bir şey demedi ama bakışlarındaki ifade sonuna kadar savaşmaya hazır olduğunu gösteriyordu.

Tedavinin ilk aşaması, lavman yöntemiyle kalın bağırsağın temizlenmesiydi. Bu yöntem ilk olarak 1946'da Amerikalı doktor Max Gerson tarafından kullanılmaya başlanmıştı. Dr. Gerson'un kızı tarafından işletilen kanser kliniğinde bu yöntemle uzun yıllar gayet iyi sonuçlar alınmıştı. Günümüz doktorlarının çoğu lavma-

na modası geçmiş bir yöntem olarak baktığından, kanser tedavisinde kullanımı nihayet unutulup bırakıldı.

Bu yöntemin esası, günde altı-sekiz kez lavman yapmaktır. Bunun için bir buçuk litre kaynatılmış su otuz sekiz derece civarında soğutulur. Üç-dört yemek kaşığı limon suyu ve bir bardak pancar suyu eklenir. İlk aşamadaki lavmanların sayısı hastanın durumuna bağlıdır. Durumu ne kadar ciddiyse, lavmanların sayısı o ölçüde artırılır. Bir sonraki aşamada, hasta kendiliğinden dışkılamaya başlayıncaya kadar, her gün ya da günaşırı bir kere lavman yapılır.

Bu işlemin tedavi edici etkisi şöyle açıklanır: Bağırsakların temizlenmesi, kanser hücrelerinin yaşam süreçleri boyunca ürettikleri toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Eğer bu toksinler vücuttan atılmazsa, kana karışarak bütün vücuda yayılır. Vücudun kendi kendini düzenleyen mekanizmalarını devre dışı bırakıp ölüme yol açarlar.

1950'li yıllarda Dr. Gerson öğrencilerine kalın bağırsağın işleyişinin, beynimizin ve merkezi sinir sistemimizin işleyişiyle yakın ilişkisi olduğunu anlatmıştı. Ona göre kanser, yediğimiz uygunsuz yiyeceklerden ötürü vücudumuzun aldığı bir intikamdır. Kanser hastalıklarının yüzde doksan dokuzunda vücudumuzu zehirlemek suretiyle kansere kendimiz davetiye çıkarırız. Kanserlerin yalnızca yüzde bir kadarı vücutta kendiliğinden gerçekleşen değişimler yüzünden oluşur. Bu, kansere yakalanan her yüz kişiden birinin kurban, geri kalan doksan dokuzununsa hastalığın bizzat yaratıcısı olduğu anlamına gelir.

Kanserli tümörün sindirim sisteminde olması halinde, hangi besinlerin yeneceği büyük önem taşır. Et, balık, süt ve süt ürünleri, et suyu ve çorbalar tavsiye edilmez. Geriye tahıllar, meyveler ve sebzeler kalır. Meyve ve sebzeler, ister çiğ ister pişmiş olsunlar, birlikte tüketilmemelidir. Çünkü sindirilme süreleri farklıdır. Meyveler iki, sebzeler ise dört saatte sindirilir. Fakat aşağı yukarı aynı sürede özümsendiklerinden taze sıkılmış sebze–meyve sularını bir arada tüketebiliriz. Sebze-meyve suları, vücudumuzun sindirim için ayrıca enerji harcamasına gerek bırakmaksızın, bol miktarda vitamin, mineral ve hormon almamızı sağlarlar. Pankreas

kanseri teşhisi konan hastam bir yandan lavmanlar yapılırken, bir yandan da sadece pirinç, karabuğday ve fırınlanmış patates yiyebiliyordu. Ayrıca günde iki litre kadar sebze-meyve suyu içiyordu.

Havuç ve pancar suları kanser tedavisinde özel bir yere sahiptir. (Bu konu için *150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı kitabıma bakabilirsiniz.) Yıllar süren bilimsel araştırmalar havuç ve pancar suyunun tümörlerin büyümesini yavaşlattığını göstermiştir. Yaşlı kanser hücrelerinin vücuttan atılmasını ve solunumla ilgili enzimlerin daha çok çalışmasını sağlarlar. (Pancar suyu, enzimlerin çalışmasını yüzde dört yüz ila bin oranında artırmaktadır.) Pancar ve havuçta bulunan pigmentlerin bu işlemdeki rolü tam olarak bilinmemektedir. Fakat kanser hücrelerinin gelişimini yavaşlattıkları araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Kanser hastalarının içmesi için hazırlanacak havuç-pancar suyu karışımının oranları, dört ölçü havuca bir ölçü pancar suyu şeklinde olmalı. Her gün bir-iki litre kadar, eşit miktarlar halinde dört saate bir içilmeli. Gece saat birde bir porsiyon daha içilmeli. Kimileri pancar suyunu içemez. Çünkü bulantıya, halsizliğe, kalp atışlarında yavaşlamaya ve tansiyonun düşmesine neden olabilir. Bu gibi durumlarda pancar suyu miktarını başlangıçta günde iki yemek kaşığı ile sınırlayıp günbegün yavaş yavaş artırmak gerekir. Ayrıca, pancar suyu yerine, litre başına bir yemek kaşığı kırmızı şarap ekleyerek elma suyu da kullanabiliriz.

Uzmanlar, pancar suyunun taze taze mi, yoksa bir-bir buçuk saat bekledikten sonra mı tüketilmesi gerektiği konusunda farklı görüşlere sahipler. Taze sıkılmış pancar suyu iki buçuk kat daha fazla aktif oksijen ve aktif demir içerir. Bunlar hemoglobin için vazgeçilmezdir. Bu nedenle, kanser hastalarının taze sıkılmış pancar suyu içmeleri daha yararlıdır. Aynı şeyin hücresel solumaları hasar görmüş yaşlı insanlar için de gerekli olduğunu düşünüyorum. Pancar suyunun düzenli olarak kullanılması vücudun gençleşmesini sağlar. Dişleri sağlıklı ve bembeyaz yapar. Kansere karşı yüzde seksen oranında korunmayı garanti eder.

Kanser yalnızca bedenimize değil, zihnimize de saldırır. Bu nedenle, hastamdan psikolojik durumunu iyileştirecek egzersizler için hayli zaman harcamasını istedim. Çünkü bir türlü rahatlaya-

mıyor, yaşadığı büyük sinirsel gerilimden kurtulamıyordu. Ona kendi kendisini nasıl hipnotize edeceğini öğretmem gerekti. Ayrıca, birlikte gerçekleştirdiğimiz hipnozlarla on kez geçmişine gittik ve çocukluk deneyimlerini yeniden yaşamasını sağladık. Çünkü çoğu insanın kanser olmasının nedeni ilk çocukluk döneminde yaşadığı travmalardır. Hastalığını devam ettiren psikolojik "kökenleri" adım adım hallettik. Pek mutlu bir çocukluk geçirmemişti. Babası aşırı alkol alıyor, annesiyle ikisini dövüyormuş. Hiç oyuncağı olmamış. Arkadaşlarını eve davet etmesi yasakmış. Bütününe bakıldığında, pek mutlu bir resim değildi. Erişkin olduktan sonra da yaşamı pek kolay geçmemişti. Anlaşıldığına göre, her şeyi büyük zorluklar çekerek elde etmişti. Bütün bunlar için anne babasını, özellikle de çocukluğunda kendisine büyük haksızlıklar yapan babasını suçluyordu.

Bu hipnotik seanslarda onu kin gütmenin vücudumuzu "yiyip bitirdiğine" ve en sonunda kansere neden olduğuna ikna etmeye çalıştım. Eğer duygularımıza öfke ve nefret hükmederse, içten içe mahvoluruz. Böyle duygular taşıyan insanların sağlık durumu genellikle iyi değildir.

Hastamın tedavisindeki bir sonraki adım, vücudunda var olan ve çoğu insanda hayat boyu pasif kalan potansiyel savunma mekanizmalarını tam olarak serbest bırakması için ona kendi kendini iyileştirme yöntemlerini öğretmekti.

Vücudumuzdaki eczane (Kendi kendini tedavi etme yöntemi)

Doğa hepimizi olası bütün hastalıklara karşı ilaçlar barındıran mükemmel birer bireysel "eczane" ile donatmıştır. Yapmamız gereken tek şey onlardan yararlanmasını bilmek.

Kendi kendini iyileştirme sürecinin iki aşaması var. İlk aşama, vücudumuzun bütün kaslarını gevşetmek. İkinci aşama ise bilinçaltımıza, tıpkı bir bilgisayar programı gibi, vücudumuzun kendi kendini düzenleyen işlevlerini harekete geçiren bir iyileştirme programı yüklemek.

Birinci aşama - Gevşeme

Yere yumuşak bir battaniye serip sırt üstü uzanın. Kollarınızı avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde, parmaklarınızı hafifçe aralayarak iki yanınıza uzatın. Ayaklarınız dışa, başınız yana dönük olsun. Dilinizi üst dişlerinize dayayıp ağzınızı açık tutun. Daha iyi odaklanabilmek için gözlerinizi kapayın. Sakinleşmeye, hiçbir şey düşünmemeye çalışın. Hepsinden önemlisi, sakin ve düzenli bir şekilde nefes almaya çalışın. Tam olarak gevşemeniz, genellikle iki ila beş dakikanızı alacaktır.

İkinci aşama – Kendi kendini iyileştirme

Hücrelerinizin küçük bir çocuğunkine denk, temel bir zihinsel yetenekleri vardır. Hasta bir organımıza seslenirken bu gerçeği aklımızda tutmamız gerekir. Hayalinizde hasta organınızı canlandırmaya çalışın. Onunla iletişime geçip talimat vermeye odaklanın. Talimatınız net olmalı. Kararlılıkla ifade edilmeli. Tıpkı sevdiğiniz bir çocuğun davranışını düzeltmeye çalışır gibi.

Her organımızın kendine özgü bir "kişiliği" var. Örneğin, midemiz ve karaciğerimiz inatçıdırlar. Pek mantıklı sayılmazlar. Onlara sert bir emir verircesine seslenmelisiniz. Kalbimizse çok daha bilgedir. Nazik ve samimi talepleri dinler.

İlk aşamayı tamamladıktan sonra, örneğin kalbinizin içine baktığınızı hayal edin. Sevginin ve enerjiyi korumanın kaynağı olan o küçük, parlak alevi görün. O alevin büyüdüğünü, önce kalbinizin tümünü, sonra da tepeden tırnağa bütün vücudunuzu doldurduğunu hayal edin. O alevin bütün vücudunuzu arındırdığını, iltihapları yok ettiğini, size zindelik ve sağlık getirdiğini hissedin. Kendi kendinize sessizce şunu söyleyin: "Her nefes beni biraz daha bütünsel arınmaya yaklaştırıyor. Vücudumdaki bu ışık, şifa veren bir enerji."

Eğer vücudunuzda bir yumru ya da iltihaplanmış belli bir yer varsa, sağ elinizi üzerine koyun. Elinizin ayasının merkezinden şifa veren ışığın yayıldığını hayal edin. Günışığının baharda karı ya da buzu erittiği gibi, şifalı ışığın vücudunuzdaki yumruyu ya da iltihabı erittiğini hissedin...

Bu yalnızca bir örnek. Herkes kendine özgü bir iyileşme senaryosu hayal edebilir. Hatırlanması gereken en önemli şey, bütün kaslarınızı gevşetip iyileşme programını bilinçaltına girmek. Kendi kendini iyileştirme seansını istediğiniz zaman yapabilirsiniz. Ama çevrede sizi rahatsız edecek kimsenin bulunmaması en iyisidir. Eğer sakin müziklerden hoşlanıyorsanız, en sevdiğiniz parçayı koyarak daha kolay rahatlayabilirsiniz.

Hem kanser hastaları, hem de onlara bakanlar şunu iyi kavramalı: Hastanın iyimserliği, yaşama sevinci ve iyileşeceğine olan inancı hastalığı yenmekte çok belirleyici bir rol oynar. Hasta insanların doktorlardan mucizeler bekleyen edilgin izleyiciler konumunda olduğunu sıkça görürüz. Bu tür hastalar yatakta öylece yatarlar. Harekete geçmeyi reddederler. Kendilerine modern tıbbın olanaklarından ve teslim olmamanın öneminden yüzlerce kere söz edilmiş olsa da, ölümüne kaygı duyarlar.

Tümörlerin cerrahi müdahale ile alınması vücudumuzun karmaşık yapısına yönelik saldırgan bir işlemdir. Pek çok durumda, bu tür bir müdahale tamir etmek için elektronik bir cihaza çekiç ya da levye ile vurmaya benzer. Bu tür müdahaleler, elimizde hiçbir seçenek kalmadığında başvurulacak son çaredir. Eğer ameliyat sırasında cerrah yapılacak başka hiçbir şey kalmadığı sonucuna varırsa, ameliyat yeri dikilir ve hasta ölsün diye evine gönderilir. Bazen hasta gerçeği bilmez bile. Durumu yalnızca en yakın akrabalarına söylenir. Bu tür tiyatrolar oynanacağına, dürüst davranılması daha iyi olmaz mı? Böylece, hastaya belki de son şansı olacak başka seçenekleri değerlendirme imkânı verilir. Bu zalimce gibi görünebilir ama gerçeği söylemek zalimlik olarak kabul edilemez. Gerçek insanı öldürmez. Tersine, eğer hasta onunla yüzleşip onu anlayacak cesarete sahipse, gerçekler iyileştirici olabilir.

İnsanlar az yemek yeme ve egzersiz yapma ilkelerini ihmal ettiler. Akciğerlerini ve kanlarını sigara dumanıyla, içkiyle, aşırı kahve ve aşırı tatlıyla zehirlediler. Bütün bunlar vücudumuzun savunma mekanizmalarına büyük yük bindirir. Vücudumuz değişik sinyaller gönderip işbirliği yapmak için yalvarır ama biz onları ya dikkate almaz ya da çeşitli ilaçlarla susturmayı seçeriz. Ve

sonunda öyle bir zaman gelir ki, yorgun vücudumuzun verdiği sinyalleri dikkate almaktan ve iyileşmesi için yardım etmekten başka seçeneğimiz kalmaz. Ömrümüzü uzatmak için sunulmuş bir şanstır bu. Kullanıp kullanmamaksa bize kalmıştır.

Kadın hastama geri dönecek olursak, iyileşene kadar kendisi üzerinde bir hayli çalışması gerekti. Yukarıda andığım bütün yöntemlerin üzerine, dört kez de karaciğer temizleme işleminden geçti. Çok sayıda bitkisel banyo yaptı. Hem suda hem de suyun dışında çeşitli tedaviler gördü. Bazıları kanser hastalarına özgü özel egzersizler olmak üzere, bol bol egzersiz yaptı. Özel bir beslenme rejimi uyguladı. Ahududu, siyah kuşüzümü, ısırgan gibi bitki çayları içti. Sağlığı üzerinde altı ay boyunca yoğun bir şekilde çalıştıktan sonra kendisine öleceğini söyleyen doktoru görmeye gitti. Doktorun tek söyleyebildiği şu oldu: "Demek hâlâ hayattasın. Sanmıştım ki..."

Sağlığı ne kadar kötü durumda olursa olsun, herkesin aşağıdaki ilkelere sıkı sıkıya sarılmasını isterdim:

1. Hastalıkla savaşacak gücünüz olduğuna inanın.
2. İyileşme umudunuzu asla kaybetmeyin.
3. Vücudunuzu ve zihninizi sevin.

Herkesin şunu çok iyi anlaması gerekir: Kanser bir hastalıklar zincirinin son halkasıdır. Kanser tek bir organın değil, vücudumuzun bütün sistemlerinin hastalığıdır. Sadece, ilk teslim olan organda kendini gösterir. Kanser her şeyden önce sağlıksız yaşam tarzının, gerilimle başa çıkmakta yetersiz kalmanın, fizyolojimiz hakkındaki cehaletimizin ve doğa kanunlarına saygısızca davranmamızın sonucudur.

Belli tümörlerle savaşmaya yönelik çabaların başarıya ulaşma şansı çok düşüktür. En pahalı tedavileri yaptıracak paraları olmasına rağmen tanınmış politikacılar, film yıldızları ve başka ünlüler de kanserden ölürler. Bu durum çoğu insanın sürdürdüğü yaşam tarzının kaçınılmaz sonucudur. Kanserin tohumları doğduğumuz andan itibaren hepimizin içindedir. Bebeklerin genetik hafızasındadır. Hastalığın gelişmesi ve kendini göstermesi zaman

alır. Bazı insanlar kanser olacak kadar uzun yaşamaz ve başka hastalıklar yüzünden ölürler. Kanser, ekonomik olarak gelişmiş en zengin ülkelerde daha sık teşhis edilir. Ancak, eğer yaşam tarzımızı değiştirmek için radikal adımlar atmazsak erken teşhis bile tedaviyi garanti edemez. Bütün modern tıp cihazlarına, mevcut ilaçlara ve tıp eğitiminin yüksek seviyesine rağmen, gelişmiş ülkelerdeki istatistikler umutlu olmak için pek neden olmadığını gösteriyor. Her dört Amerikalıdan biri kanserden ölür. Azgelişmiş ülkelerdeki insanlar ise kanser olacak kadar uzun yaşayamazlar. Hepsi budur. Kanser olmaya kalmadan kalp krizi, felç ve benzeri hastalıklardan giderler.

İnsanları hasta edip çarçabuk öldüren nedir?

Çoğu hastalığın oluşum sürecini araştırmak, sandığımız kadar çok zaman almaz. Her insanın vücudu tıpkı parmak izlerimiz gibi benzersiz olsa da, hastalığın genel çizgileri aşağı yukarı aynıdır. Basit terimlerle söylemek gerekirse, önemsiz bir döküntü veya alerjiden organlarımızdan birinde ortaya çıkan kansere kadar bütün sağlık sorunları, vücudun tamamıyla ilgili bir rahatsızlıktır. Biz hastalığa ne ad verirsek verelim, hastalığın nedeni içimizde birikmiş olan toksinlerdir.

Toksinler esas olarak iki kaynaktan gelir:

1. Yiyecek, hava, su, ilaç ve benzerleri aracılığıyla vücudumuza dışarıdan girerler.
2. Kendi yaşamsal işlevlerimiz ve bakterilerin yaşamsal işlevleri sonucunda vücudumuzun içinde oluşurlar.

Sindirilememiş yiyecek kalıntıları kalın bağırsağımızda birikintiler meydana getirir. Bunlar toksin oluşturan bakteriler için bulunmaz bir üreme ortamıdır. Oluşan toksinler bağırsak duvarları tarafından emilip kana karışır. Böylece, bütün organlarımıza taşınarak hastalıklara neden olurlar. Konunun iyice anlaşılmasını sağlamak için İkinci Dünya Savaşı sırasında Naziler tarafından yapılan etkili bir örneği kullanacağım. Naziler kronik kabızlık

hastası mahkûmların kalınbağırsaklarından aldıkları malzemeleri kullanarak bir serum yapmış, sağlıklı mahkûmlara bu serumu enjekte etmişlerdi. Verilen serumun miktarına bağlı olarak, daha önce sağlıklı olan mahkûmlarda psikolojik rahatsızlıklar, kan damarlarında çatlamalar ve felçler görülmüştür.

Moskova Üniversitesi'nden Profesör Zepp, yirminci yüzyılın başlangıcında, Rus doktorlar tarafından yazılan pek çok eser gibi hiçbir zaman yayımlanmayan ilginç bir kitap yazmıştı. Yaptığı deneyler sonucunda felce kulak iltihabının neden olduğunu, kulak iltihabının da boğaz iltihaplanması sonucunda oluştuğunu tespit etmişti. Boğaz rahatsızlıkları böbreklerin işlevlerini iyi bir şekilde yerine getirmemesi yüzünden ortaya çıkıyordu. Böbreklerin iyi çalışamamasının nedeni ise insanların sıcak yataklarda yatmaları ve hava geçirmeyen giysiler giymeleridir. Böbrek rahatsızlıkları derinin nefes almasını ve işlevlerini zorlaştırır. Derinin ve böbreklerin işlevlerini yeterince yerine getirememeleri karaciğer rahatsızlıklarına neden olur. Bütün bunları dolaşım ve sindirim sistemi rahatsızlıkları takip eder. Sonuçta ortaya çıkan kabızlık vücudun kendi kendisini zehirlemesine ve buna eşlik eden baş ağrılarına yol açar. Beyindeki kan damarları genişleyip patlamaya hazır hale gelir. Bir kan damarı yırtıldığı zaman, diğer bir deyişle mikro-felç söz konusu olduğunda beyinde gerçekleşen hasar vücuttaki bütün sistemleri etkileyebilir. Psikozlara, şizofreniye, bunamaya, görme ve işitme kayıplarına, kalınbağırsak rahatsızlıklarına, safra ve böbrek taşlarına ya da romatizmaya sebep olabilir.

Aşağı yukarı aynı sıralarda, dünyanın bir başka yerinde, Japon profesör Nishi çeşitli hastalıklardan ölen insanların yüzde doksan dokuzunda, beynin kol ve bacakların hareket etmesinden sorumlu bölgelerinde mikro-felçler olduğunu fark etti. Bu da kendisine "soğuk eller ve ayaklar"a dair bir açıklama yapma olanağı verdi. Elleri ve ayakları sürekli soğuk olan kişilerin kalp, damar ve böbreklerinin işleyişinde sorunlar vardır. Akciğer ve karaciğerleri de yetersiz çalışmaktadır. Bütün bunların nedeni sık sık kabız olmalarıdır. Yiyecekler tam olarak sindirilip özümsenemediği takdirde, sindirilememiş parçacıklar kalınbağırsakta bozunmaktadır. Bu ürünlerden biri karbon monoksittir. Karbon monoksit hemoglobin-

le bağlanarak zehirli bir bileşik oluşturur. Bu bileşik vücudumuzda birikerek bize zarar verir. Özellikle de dolaşım sistemimizi olumsuz etkiler. Nishi, beyin ve kalın bağırsağın vücudumuzdaki en önemli organlar olduğu sonucuna varmıştır.

Amerikalı doktor Abbot, İkinci Dünya Savaşı'ndan önce, bazı hastalıkları omurgadaki değişimlere bağlayan bir kitap yayımlamıştı. (Bkz. *150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı kitabımın "Hasta bir omurga hasta bir vücut demektir" başlıklı bölümü.)

Pek çok vücut hareketi omurlarda sık sık minik yer değiştirmelere neden olabilir. Yer değiştirmenin gerçekleştiği alanın çevresindeki kaslar da sertleşip omurun yerine dönmesine engel olur. Bu durum gittikçe ilerleyen, hareketlerimizi sınırlayıp ağrı çekmemize yol açan sinir ve kas iltihaplanmalarına neden olur.

Yer değiştirmiş bir omur, belli kaslar ve organlarla bağlantılı sinirlere ve kan damarlarına baskı yapar. Eğer bir sinir uzun zaman boyunca baskı altında kalırsa, bu sinire bağlı olarak çalışan organda tedavi edilmesi güç hastalıklar baş gösterir.

Aşağıdaki sağlık sorunları, kendilerine karşılık gelen omurga bölümlerindeki yer değiştirmelerle ilişkili olarak ortaya çıkarlar:

Boyun omurları: Alerjiler, işitme kaybı, görme sorunları, egzama, boğaz problemleri, tiroit bezi hastalıkları.

Göğüs bölgesi omurları: Astım, kolların aşağı bölümlerinde ağrılar, sırt ağrıları, safrakesesi rahatsızlıkları, karaciğer sorunları, mide ve onikiparmakbağırsağı ülserleri, böbrek hastalıkları ve akne, döküntü, egzama, çıban gibi deri rahatsızlıkları.

Bel bölgesi omurları: Hemoroitler, mesane rahatsızlıkları, âdet düzenindeki bozukluklar, âdet sancıları, iktidarsızlık, diz ağrıları, lumbago, bel ağrısı, bacaklarda dolaşım yetersizliği, bileklerde şişme, ayak üşümesi, bacaklarda güçsüzlük ve bacak kaslarında kramplar.

Ortaya çıkan her türlü sağlık sorunu, çocukluktan başlayıp çok ileri yaşlara kadar sürdürdüğümüz hayat tarzının sağlıksızlığına işaret eder. Yanlış beslendiğimizi, doğru nefes almadığımızı, iyi uyumadığımızı, yeterince egzersiz yapmadığımızı ve negatif düşündüğümüzü anlatır. Çeşitli sağlık sorunlarından oluşan uzun bir zincir, hatalı yatma pozisyonu ya da yeterince egzersiz yapma-

mak yüzünden omurgada ortaya çıkan önemsiz bir değişiklikten kaynaklanabilir. Bu değişimler derinin işlevlerinde bozulmalara ve vücuttaki oksijen seviyesinin yetersiz düzeylere inmesine neden olabilir. Eğer aşırı sıcak tutacak giysiler giyer, fizik hareketlerimizi ve su egzersizlerimizi yeterince yapmazsak bu süreç ağırlaşır.

Yetersiz deri soluması karaciğerin ve böbreklerin işlevlerini olumsuz şekilde etkiler. Taş oluşumuna, süzme yeteneğinin azalmasına yol açar. Aynı zamanda kanın bileşimini de değiştirir.

Kanın kalitesindeki düşüş damar rahatsızlıklarına, bacak kaslarında kramplara, diş çürümelerine, saç ve tırnaklarda zayıflamaya, kalp yetmezliğine, gözlerde, kulaklarda ve nihayet beyinde sorunlar oluşmasına yol açar.

Karaciğer ve böbreklerdeki yetmezlik hazımsızlık, yanma gibi gastroenterit rahatsızlıklara, mide ve onikiparmakbağırsağı hastalıklarına neden olur. Hepsinin üstüne, karaciğer ve böbrek yetmezliği kabızlığa ve kendi kendini zehirlemeye de neden olur. Buna bağlı sinirsel ve psikolojik rahatsızlıklar, baş ağrıları, halsizlik, uykusuzluk ve nihayet beyinde damar yırtılmaları gerçekleşir. Ölüme neden olmasa bile, beynimizin ilgili bölümüne hasar vererek kol ve bacaklarımızın felç olmasına yol açar.

Felç olmuş ya da soğuk kol ve bacaklar kalbimizin, kan damarlarımızın, böbreklerimizin durumunu olumsuz etkiler. Kalp hastalıklarına, kansere ve Alzheimer hastalığına yakalanma riski artar. Durum bir kısır döngü halini alır.

Şüphesiz, hastalıkların gelişme sırası kişiden kişiye değişecektir. Her bireyin kendi özel "senaryo"su vardır. Bazen hastalıklar eşzamanlı olarak gelişir. Kendi durumunuzu ya da bir yakınınızın durumunu, yaşama tarzı ile sağlık arasındaki ilişkiyi analiz etmek için kullanabilirsiniz.

Kanseri kendimiz yaratırız

Hastalarımdan biri, iki yıldır astım krizlerinden mustarip olan on iki yaşında bir oğlan çocuğuydu. Yüzü şişti, teni ise soluk ve

sarımsı. Gördüğü hormon tedavisi yüzünden hayli şişmandı. Okuldaki fiziksel etkinliklere katılamıyordu. Omurgasında bir kayma olduğunu fark ettim. Top oynamayı, bisiklete binmeyi ya da yüzmeyi sadece hayal edebiliyordu.

Öylece önümde duruyordu: On iki yaşında, yaşının tadını çıkaramayan ve neredeyse sakat bir çocuk. Geleceği o anki durumundan bile daha kasvetli görünüyordu. Çünkü bronşiyal astım, kronik ve tedavisi güç bir hastalıktır. Neler yediğini sorguladığımda, annesi et, çeşitli çorbalar, süt ve süt ürünleri, hamur işleri ve tatlılarla beslendiğini anlattı.

Çocuklarına kör bir şefkatle şekerlemeler, dondurmalar, tatlı içecekler ve başka şekerli yiyeceklerle ziyafet çeken ebeveynleri asla anlayamayacağım. Onlar bu saydıklarımın zehre dönüşeceğini ve ömürlerinin sonuna kadar çocuklarının vücudunda kalacağını idrak edemiyorlar. Hastalıkların kalıtsal olduğunun söylendiğini duyduğumda, hastalıkların kalıtımla geçmediğini söylerim sıklıkla. Kalıtımla geçen, sağlıksız yaşam tarzıdır.

Hastama sabah egzersizleri ya da başka direnç-kas geliştirme egzersizleri yapıp yapmadığını sordum. Anlaşıldı ki, hiç öyle alışkanlıkları yoktu. Günümüzde pek çok çocuk şişmanlıktan, görme bozukluğundan ve enfeksiyonlardan mustarip. Çünkü boş zamanlarının çoğunu açık havada oyun oynayacak yerde televizyon seyrederek ya da bilgisayar oyunları oynayarak geçiriyorlar.

Çocuğun annesini biraz daha sorguladım:

"Nasıl uyumayı sever?"

"Yumuşak döşekte, kalın yastıkla ve kalın, sıcak bir yorganla."

"Sık sık boğazı ağrıyıp grip olur mu?"

"Evet."

"Peki, tuvaletini düzenli yapar mı?"

Omuz silkerek: "Emin değilim."

Sonrasında, tuvalet düzeniyle ilgili olarak çocuğu sorguladım. Sorularım çocuğun kızarmasına neden oldu.

"Tuvaletimi yapmakta zorlanıyorum. Dışkım katı, yuvarlak parçalar halinde oluyor."

"Hangi sıklıkla baş ağrısı çekiyorsun?"

"En azından haftada bir kez."

"Başın ağrıdığında ne yapıyorsun peki?"

"Hiçbir şey. Yatıyorum ve annem bana bir ilaç veriyor..."

Karşımda duran, henüz hayatının baharında bir çocuktu. Ama yaşam tarzına dair işittiklerime bakılırsa, kanser hastası olmak için olası bir adaydı. İstatistiklere göre, Batı'daki her dört çocuktan birinin solunum rahatsızlığı, her beş çocuktan birinin mide-bağırsak hastalığı, her beş çocuktan birinin görme ve işitme sorunu ve her üç çocuktan birininse nörolojik rahatsızlığı var. Pek çok çocuk kabızlık ve baş ağrılarından mustarip. Tam anlamıyla sağlıklı bir çocuk bulmak imkânsız. Bu çocuklar büyüyünce neler olacak?

Doğa kendi yasalarıyla uyum içinde yaşayanları koruyup kollar. Bebekler doğduklarında hava solumaya başlar. Hemen ardından ilk banyoları yaptırılır ve suyla tanışırlar. Çok geçmeden güneş ışığına maruz kalıp yere basarlar. Ölen insanlar güneş ışığına elveda der, artık nefes almaz ve toprağa gömülürler. Doğumla ölüm arasında olup bitenler güneş ışığı, su ve toprakla sıkı sıkıya ilişkilidir. Güneş bize enerji verir, su hücrelerimizi doldurur, toprak da bizi besler. Doğanın bu kanunları sürekli ve evrenseldir.

İnsanlar doğanın kanunlarına uygun bir şekilde yaşamak istemezler. Bunun karşılığında da hastalıklara yakalanıp acı çekerler. Bizler suni ortamlar yaratıp gün ışığından kaçınmaya başladık. Havamızı ve suyumuzu zehirledik. Doğal yiyeceklerin yerine cazip şekilde paketlenmiş, işlenmiş ürünler koyduk. Bütün yiyeceklerimizin lezzetli, tatlı, pişmiş ve sıcak olmasını istiyoruz. İşlenmiş yiyeceklerin besleyici değeri genellikle azalır. Böylece, doğal direncimiz zayıflar. Kirlenen kanımız vücudumuza hastalıklara neden olan zehirler taşır. Kalbimiz zayıf düşer ve beynimiz hasar görür. Vücudumuz kirli ve durağan bir bataklığa dönmüşken hiçbir ilacın bize faydası olmaz. Erkenden ölmemize yol açacak hastalıklara yakalanmakla yaşam tarzımızı değiştirip canlı ve sağlıklı bir ömür sürmek arasında seçim yapmamız gerekiyor. Bir atasözü der ki: "Doktorlar

tedavi eder, doğa şifa verir." Kendisine doğal savunma mekanizmalarını kullanma olanağı veren koşulları yarattığımız takdirde, vücudumuz bütün hastalıklarla başa çıkabilir.

Kanserden koruyan Nishi sistemi

Kanser hastalarına yönelik uygulamalarımda, tedavinin asıl parçalarından biri daima Nishi tedavi sistemidir. Nishi tedavi sistemi, radyasyon tedavisinde kullanılan makineler ya da günümüz ameliyathanelerindeki karmaşık donanımlar kadar etkileyici değildir. Fakat buna rağmen çok iyi sonuçlar yaratır. Kendiniz görüp karar verebilesiniz diye, Nishi sisteminin başarılı kullanımına dair bazı örnekler vereceğim. (Profesör Wanatabe'nin kayıtlarından.)

- K. Majra'ya 1958 Ağustos'unda, yetmiş altı yaşındayken kanser teşhisi konuldu. Ameliyata rıza göstermedi. Tokyo'da bir başka hastanede yapılan testler teşhisi doğruladı. İki ay süreyle hastanede tedavi gördü. Gördüğü tedavi zayıf düşmesine, iştahını kaybetmesine ve ciddi şekilde solunum güçlüğü çekmesine neden olmuştu. Hastanedeki ikinci ayında çekilen bir filmde, akciğerlerindeki koyu renk lekenin hâlâ aynen durduğu, kalp alanındaki lekeninse daha da büyüdüğü görüldü. Bu sonuncusu, kana ve lenf dolaşımına karışan ilaçların yarattığı bir yan etkiydi. Nefes alması neredeyse imkânsız hale gelmişti. Hiçbir seçenek kalmamış gibi görünüyordu. Ameliyatın bile artık bir yararı olmayacağı düşünülüyordu. Aralık ayında hastaneden taburcu edildi. Bazı akrabaları Nishi sistemini denemesini tavsiye ettiler. Her gün düzenli olarak şunları yaptı:
  1. Aerobik egzersiz.
  2. Ardışık sıcak ve soğuk duşlar.
  3. Palmiye yapraklarından sıkılarak hazırlanmış, C vitamini açısından çok zengin bir içecekten günde iki litre içmek.
  4. Dr. Nishi tarafından tasarlanan bir dizi egzersiz.

- Bir ay sonra iştahı açılmaya başladı. Fiziksel gücünü geri kazandı. Nefes alması kolaylaştı ve morali düzeldi. Akciğerlerindeki tavuk yumurtası büyüklüğündeki lekeler küçülmeye başladı. Bir yıl sonra tamamen iyileşmişti. Kanserden koruyan Nishi sistemini hayatının sonuna kadar uygulamaya karar verdi.

- Hastanede iyice muayene edildikten sonra altmış dokuz yaşındaki T. Jumiki'nin mide kanseri olduğu anlaşılmıştı. Ameliyat önerilmiş ama Jumiki buna razı olmamıştı. Nishi sistemini uygulamaya karar verdi. Bir aylık tedavinin sonunda bulantıları azaldı ve midesinde hissettiği rahatsızlık geçti. Bir yıl sonra yazdığı mektupta hâlâ çok iyi olduğunu yazıyordu. Mide kanserini ameliyat olmasına gerek kalmadan tedavi ettiği için Nishi tedavisine şükran duyuyordu.

- Iszizuko altmış bir yaşındaydı. 1958 yazında, yemek yediği bir sırada karın ağrıları hissetmeye başlamıştı. Kan karıştığından, dışkısı koyu renkliydi. Osaka Hastanesi'ndeki doktorlar kolon kanseri teşhisi koydular. Ameliyat olmayı reddederek hastaneden taburcu edilmesini istedi. Başka bir hastaneye yattı ve burada Nishi tedavi sistemini işitti. Tedavi sonucunda hastalığı bütünüyle iyileşti.

- Masapugu altmış sekiz yaşındayken konuşma yeteneğini yitirdi. Osaka'daki doktorlar kendisine gırtlak kanseri teşhisi koydular. İzotop radyasyon tedavisi herhangi bir iyileşme sağlamadı. 1958 Kasım'ında Nishi tedavi sistemi için hastaneye yattı. Zararlı alışkanlıkları vardı: Günde kırk kadar sigara içiyordu ve aşırı tatlı yiyordu. Bu kötü alışkanlıkları boğazının hasta kısmını daha da tahriş ediyordu. İki ay süren tedavi kayda değer bir iyileşme sağladı ve sesi normale döndü. Hastaneden taburcu olarak tedaviyi kendi kendisine devam ettirebilecek hale geldi. 1962 yılında hastaneye bir mektup yazarak sağlığını tamamen geri kazanmasına yardım ettikleri için teşekkür etti.

- Gojono Sato kırk dokuz yaşındaydı ve beş yıldan beri rahim kanserine bağlı şiddetli kanamalardan mustaripti. Sekiz ay önce Nishi tedavisi görmek üzere hastaneye yatmıştı. İlk olumlu sonuçlar ikinci ayın sonunda görülmeye başlandı: Fiziksel durumu iyileşti ve ölü doku parçaları şiddetli kanamalarla birlikte çıkmaya başladı. Hastaneden taburcu oldu ve tedavisini evde, telefon yardımıyla, kendisi sürdürdü. Ölü doku parçaları içeren üç kanaması daha oldu. Tedavinin tamamlanmasının ardından yapılan muayeneler, sağlığına tam olarak kavuşmuş olduğunu gösterdi. Başlangıçta kendisine ameliyat olmasını öneren doktor bu durum karşısında çok şaşırmış ve şöyle demişti: "Çok şanslıymışsın. Muhtemelen teşhis yanlıştı."

Bu vakalar kırk yıl öncesine ait. Ancak Nishi tedavi sistemi bugün Japonya'da kanser tedavisi için kullanılmaya devam ediliyor. 1990'dan başlayarak, Rusya'daki pek çok alternatif tıp kliniği de bu uygulamaları kullanmaya başladı.

Ben de Nishi sistemini çalışma arkadaşlarımla birlikte 1986 yılından beri, iklim farkı ya da besin ürünlerindeki farklılıkları dikkate alarak yaptığım bazı değişikliklerle kullanıyordum. Hastaların tıbbi kayıtları zaten tutulmakta olduğu için ayrıca istatistik yapmadım. Ama tedavinin evde süren kısmının sonuçlarına ilişkin olarak hastalarımdan gelen mektupları sakladım. Burada bunlardan bazılarını özetleyeceğim.

1986'da, kırk dört yaşındaki Natalia D.'ye rahim kanseri teşhisi konmuş, kanserin göğsüne de sıçradığı bildirilmişti. Doktorları başlangıçta hemen ameliyat olması için baskı yaptılar. Çok kötü durumdaydı. Ten rengi griye çalıyor, iki büklüm yürüyor ve ağzı kötü kokuyordu. İkirciklendiğini gören doktoru ameliyatı sekiz hafta ertelemeye karar verdi. Doktor, 44 yaşındaki kadının üreme organlarını ve memelerini kaybetme düşüncesi karşısında kapıldığı dehşeti anlamıştı. Natalia çalışmaya devam ediyordu ama ev işleriyle ilgili angaryaları kocası üstlenmişti. Sağlıkla ilgili krizlerin yaşandığı dönemlerde insanın sevdiklerinden destek ve anlayış görmesinin önemi büyüktür... Natalia günde iki kez

yapılacak aerobik egzersizleri de içeren bir tedaviye başladı. Demlenmiş Frenk üzümü yaprağı, ahududu ve yabani gül çayları içiyordu. Ardışık sıcak ve soğuk duşlar alıyordu. Nishi tedavi sistemine ait bir dizi egzersiz yapıyordu. Ayrıca lavmanlar yaparak kalın bağırsağını temizledi. Beslenmesini çiğ meyve, kuruyemiş, kepek, pirinç, pişmiş sebzeli sıcak tahıllar, havuç suyu ve pancar suyu ile sınırladı.

Üç hafta sonra derisi kırmızı noktalarla kaplanmıştı ve vajinası "müthiş pislik" salgılıyordu. Bu, Natalia'nın vücudunun kendi kendisini temizlemeye başladığının göstergesiydi. Yedi gün süren bir oruca başladı. Bu süre zarfında her bir bardağına, gerekli mineral ve vitaminleri yeterli miktarda alabilmesi için bir çay kaşığı bal ile bir çay kaşığı elma sirkesi eklenmiş su içti. Böyle bir oruç döneminden sonra, vücut düzenli beslenmeye başlayabilmek için eşit uzunlukta bir süreye ihtiyaç duyar. İzleyen yedi gün boyunca, farklı renklerden yedi meyve ve sebzenin taze sıkılmış sularını içti ve yalnızca sebze-meyve yedi.

Sonrasında beslenme rejimini düzenlerken hangi yiyecekleri bir arada tüketeceğine dikkat etti. Sekiz haftalık süre dolduğunda, korku içinde doktorunu görmeye gitti. Muayene bittikten sonra duruma inanamadığını gizleyemeyen doktor, "Gözlerime inanamıyorum, bunu nasıl başardın?" diye sordu. Uyguladığı kısa ve etkili tedavinin hikâyesini dinledikten sonra heyecanla bağırdı: "Bunu herkese anlatmalıyım!"

Tedavisi bittikten bir yıl sonra Natalia'dan bir mektup aldım. Kendisini gayet sağlıklı hissediyor, çalışmaya ve hayatın tadını çıkarmaya devam ediyordu.

Sağlık meseleleri söz konusu olduğunda bazılarımız pek tembelizdir. (Lütfen üstünüze alınmayın!) Bazılarımız da gayretli. Tembel olanlarımız başkalarının kendisine yardım etmesini bekler. Bu tip insanlar, sağlıklarını koruma sorumluluğunun doktorlarına ait olduğuna inanırlar. Gayretli olanlar ise hastalıklarının gerçek nedenlerini keşfederek kendi kendilerine yardım etmek isterler. Fakat bunu nasıl yapacaklarını her zaman bilemezler. Benim kitaplarım esas olarak bu gayretli insanlar için yazılmıştır. Tembel olanlar Doğu felsefesinin şu sözü üzerinde düşünmelidir-

ler: "Hiç kimse öncelikle kendi ihtiyaçlarını tatmin etmeden sizin için bir şey yapmaz." En değerli şeylerinizi, yani hayatınızı ve sağlığınızı düşüncesizce başkalarının insafına bırakmamalısınız. Başkalarından gelecek mucizevi bir tedaviyi beklerken zaman yitiriyoruz. Hiç kimse sağlığımıza bizden daha fazla dikkat edemez. Sağlığımızı mükemmel durumda tutmaya giden yolu bulmak güçlü bir irade, kararlılık, gayret, bilgi ve deneyim gerektirir. Hepimizin bildiği gibi, arayan daima bulur.

Modern tıp kanseri tedavi etmek için başlıca üç yol kullanır: Kemoterapi, radyasyon ve ameliyat. Daha önce de söylediğim gibi, bu yöntemlerin hepsi hastalığın belirtilerini yok etmeye yöneliktir. Doğru yaklaşım ise nedenleri tespit edip ortadan kaldırmayı hedeflemektir. Mevcut bilgilerimize göre tümörlerin asıl nedeni, vücudumuzun savunma sistemlerinin kanser hücreleriyle etkili bir şekilde başa çıkamamasıdır. Koruyucu önlemlerin ve tedavinin odaklanması gereken nokta budur.

Burada sunacağım karmaşık sistem asla bilimsel denetimden geçmemiştir. Bu yöntem kansere yakalanan, onu yenmeyi başaran ve şimdi artık tamamen sağlıklı olan insanların tanıklıklarına dayalı olarak yargılanabilir ancak. Bunlar kesinlikle yayımlanmamıştır. Ancak, öğrencilerim ve çalışma arkadaşlarım bazı bölümlerini kullanmış olabilirler. **Bu sistem, uygulanan başka tedavilerden ve alınan ilaçlardan bağımsız olarak uygulanabilir. Bu yöntemin gücü vücudun kendi savunma mekanizmalarını harekete geçirmesinde yatar**. "Olumsuz yanı" ise hastanın sağlığına sürekli olarak dikkat etmesini gerektirmesidir. Ciddi durumlarda sistemin işe yaraması daha çok zaman alır. Daha hafif durumlarsa görece kısa zamanda çözümlenebilir. Tedaviyi uygulayanlar ömürlerinin kalan kısmında sağlıklarını korumayı sağlayacak bir yol öğrenirler.

Sistem aşağıdaki temeller üzerinde geliştirilmiştir:

1. İnsan vücudunun kendi kendini tedavi eden, kendi kendini düzenleyip idame ettirme yeteneğine sahip, kendi kendini yenileyen ve geliştiren bir sistem olduğunu öne süren Rus fizyolog İvan Pavlov'un çalışmaları.

2. Rus bir sindirim uzmanı olan Ugolev'in çalışmaları.
3. Kanser tedavisi alanında çalışan Dr. Norman Walker ve Dr. Max Gerson'un çalışmaları.
4. Tibetli şifacıların kullandığı, vücudun içini temizlemeye yönelik yöntemler.
5. S. Kneipp ve Porfir İvanov tarafından önerilen hidroterapi ve bağışıklık sistemini güçlendiren diğer yöntemler.
6. Dr. Katsuzo Nishi tarafından kanser tedavisine yönelik tasarlanmış egzersizler.
7. Moskova Sağlık Enstitüsü'ndeki alternatif tıp uygulamaları sırasında benim yaptığım gözlemler.

Hipokrat şöyle demiştir:

> *"Eğer hastalıklar doğal düzenin birer parçası ise, doğanın onlar için sunduğu tedaviler de vardır. Yapmamız gereken tek şey, onları bulmaktır."*

Bunu nasıl yapabiliriz? Doğanın yasalarıyla uyum içinde yaşayarak. İşte, bu yönde atmamız gereken adımların bazıları:

1. Nefes alma egzersizleri öğrenin. (Bkz. *150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı kitabım.)
2. Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirin. (Bkz. *150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı kitabım.)
3. Taze sıkılmış sebze-meyve suları için.
4. Bağışıklık sistemini güçlendiren banyolar, sauna, ardışık sıcak ve soğuk duşlar gibi su tedavilerini öğrenin. (Bkz. *150 Yıl Yaşayabiliriz*)
5. Fiziksel etkinliklerinizi artırın. (Bkz. Sayfa 61-63, 65-66, 78-79)
6. Vücudunuzun içini temizlemeyi amaçlayan düzenli uygulamalar yapın. (Bkz. *150 Yıl Yaşayabiliriz*)
7. Nishi'nin kanserden koruyan egzersizlerini yapın.
8. Duygularınızı, düşüncelerinizi ve arzularınızı, yani psikolojinizi denetim altında tutmayı öğrenin. (Bkz. Sayfa 93)

Bütün bu noktaların daha geniş bir tanımını kitaplarımın tümünde bulabilirsiniz. İşte size beslenme alışkanlıklarına dair bazı tavsiyeler:

1. Sosis, şarküteri ürünleri, margarin, konserve yiyecekler, üzüm sirkesi, beyaz un, hazır çorbalar ve soslar gibi rafine edilmiş ve çok işlenmiş gıdaları yavaş yavaş beslenmenizden tamamen çıkarın.
2. Şu üçünü almayı en aza indirin: Şeker, şeker içeren gıdalar ve şeker yerine kullanılan diyet ürünler. Bu sonuncusunun yerine bal kullanın.
3. Uyarıcı maddeler içeren kahve, siyah çay ve sert içki tüketiminizi azami şekilde azaltın.
4. Tereyağı, peynir ve yağlı etten alınan hayvansal yağları mümkün olduğu kadar az yiyin.
5. Bira mayası içeren, fırında pişmiş besin tüketimini küçük bir miktarla sınırlayın.

Beslenme rejiminiz tahıllar, pişmiş pirinç (en iyisi rafine edilmemiş olanıdır), meyveler ve sebzeler (çiğ ve pişmiş olmak üzere en az beşer çeşit), balık, tavuk, buğday filizi, peynir (günde bir-iki dilim) ve yumurtadan (rafadan, haftada 3 kez) ibaret olmalı.

Yemek listenizi hazırlarken şu kurallara uyun: Tarlada ya da daha da iyisi kendi yaşadığınız bölgede yetiştirilmiş ürünleri çiğ veya pişmiş olarak yiyin. Bal, yumurta ve kesilmiş süt tüketin. Yediğiniz besinleri doğru şekilde bir araya getirme ilkelerini dikkate alın. (Tablo 2)

- ➢ Doğru sıralama sebze-meyve suyu, salata ve ana yemek şeklindedir. Tahıl, patates, meyve, sebze ve diğer bitkisel esaslı besinleri, yani karbonhidratları öğleden önce yiyin. Balık, peynir ve diğer hayvansal gıdaları, yani proteinleri ise öğleden sonra yiyin.
- ➢ En doğrusu, günde iki ana öğün yemektir. Eğer aralarda acıkırsanız meyve ve sebze yiyin. Ahududu, böğürtlen, huş ağacı ve frenküzümü yaprağından demlenmiş çaylar için.

- ➢ Her lokmayı iyice çiğneyin. Sağlıklı insanlar yirmi-yirmi beş, hasta olanlarsa elli-yetmiş defa çiğnemeli.
- ➢ Yemeklerden önce taze sıkılmış sebze-meyve suları içip salata yiyin.

Yirminci yüzyılın beslenme alanındaki en büyük keşiflerinden biri yeni bir sindirim teorisiydi. Bu teoriye göre, mide ve onikiparmakbağırsağının yanı sıra kan damarları da sindirim sürecinde rol oynamaktadır. Bu nedenle, temel ilkeleri ihlal eden hatalı beslenme tarzının sağlık sorunlarına yol açacağına şüphe yoktur.

Onikiparmakbağırsağının tek bir besin akışı ürettiğine dair eski düşüncenin hatalı olduğu, en azından beş besin akışı ürettiğini gösteren Ugolev tarafından kanıtlandı. Bu akışlardan biri, bağırsak ve bağırsağın bakteri florası tarafından üretilen otuz hormonla hormon benzeri maddeyi içermektedir. Bu maddeler yalnızca sindirim sürecinde değil, vücudun bütün fizyolojik işlevlerinde önemli rol oynamaktadır. Bağırsak ve içinde barınan floranın birlikte oluşturduğu hücre kütlesi endokrin bezlerinin tamamından daha büyüktür. Hep birlikte, endokrin sisteminin ürettiklerinin tıpkısı olan hormonlar üretirler. Bunun da ötesinde, incebağırsağın içerdiği mikroflora temel hormonları, vitamin ve aminoasitleri üretebilir. Bu nedenle, bağırsak mikroflorasının gelişiminin örneğin antibiyotik kullanımına bağlı olarak ya da herhangi bir nedenle bozulması vücudun hormonal sistemini tahrip eder.

Mikrofloranın büyümesi sırasında hastalıklara neden olacak, örneğin rafine edilmiş ve pişirilmiş gıdaların aşırı tüketilmesinden kaynaklanan koşullar da aynı şekilde tahrip edicidir.

Yeri gelmişken, bu teori tiroit bezi hastalıkları gibi yaygın bazı sağlık sorunlarını da kolayca açıklar. Bunlar sindirim düzensizlikleri sonucunda ortaya çıkarlar. Tiroit sorunlarının ana nedenleri fazla hızlı yemek, besinleri uygun olmayan şekilde bir araya getirerek tüketmek ve yemek sırasında içki içmektir. Bu alışkanlıklarınızı değiştirmeyi deneyin. Tiroit rahatsızlığınızın ortadan kalktığını göreceksiniz.

Pek çok insanın yakalandığı hastalıkların bağırsak mikroflorasının bozulmasından kaynaklandığına kuşku yoktur. Eğer bebek

anne sütü yerine inek sütüyle beslenirse hastalıklar bebeklikte başlar. Bu durumda, normal ve sağlıklı süt fermantasyonunun yerini, çocuğun vücudunu zehirleyen bir çürüme süreci alır. Bu da alerjilere, nezleye, stafilokok bakterilerden kaynaklanan enfeksiyonlara, sinüs sorunlarına ve yüzlerce başka sağlık problemine neden olur. O yüzden, hormonal sistemimizi güçlendirmek, vücudumuza yeterince vitamin, mineral, makro ve mikro element sağlamak için her yemekten önce, taze sıkılmış sebze-meyve suları içmeliyiz. Meyve suyunu, örneğin patates, lahana, pancar, havuç ve soğan gibi en az beş çeşit sebze içeren bir salata izlemeli. Bu tür salatalar gerekli bütün lifleri ve diğer hacimli malzemeleri içerir. Sindirim sistemimizin ve vücudumuzun normal şekilde çalışabilmesi için gerekli olan besinlerimizin önemli bileşenleridir bunlar. Besinlerin yeterince lif içermemesi kolesterol ve hormon değişimlerinde düzensizliklere neden olur. Ayrıca taş oluşumunu da artırır. Bakteriyel flora liflerle beslenip bunları vitamin ve temel aminoasitlere dönüştürür. Kalınbağırsağımızın çalışmasını ve besinlerin bağırsakta hareket etmesini sağlar. Pek çoğumuz zamanımızın büyük bölümünü oturarak geçirdiğimiz için günümüzde bunun önemi daha da artmıştır.

Lifler toksinlerin vücuttan atılmasını hızlandırır. İhtiyacımız olan potasyum, kalsiyum, sodyum ve magnezyum gibi iyonların tutulmasına yardımcı olur. Meyve ve sebzeler lif açısından zengindir. Bu nedenle dört mevsim, bol bol salata yemek son derece yararlıdır. Özellikle de yaşlılar için. Çünkü şeker hastalığı ve şişmanlığı önlemenin daha iyi bir yolu yoktur. Çok fazla pişirilmiş ve tatlı yemek yemek yüzünden dişlerini çoktan yitirmiş olanlar sebze ve meyvelerini plastik rendede rendeleyebilir. Ya da taze sıkılmış sebze-meyvelerin posasını suyuna karıştırarak içebilir. Böylelikle, olabildiğince fazla lif alırlar. Eğer yemeklerinize bu şekilde başlama alışkanlığı edinirseniz sağlık durumunuzu önemli ölçüde iyileştirebilirsiniz. Genellikle sandviç, çorba ve etle beslenen insanlar iştah düzenleyici sistemlerini bozarlar. Kendilerini sürekli aç hissederler. Aşırı yemek kilo almalarına ve sindirilmemiş gıda parçaları tarafından zehirlenmelerine yol açar.

Kanserden koruyucu Nishi sistemi şunları içerir:

1. Sert bir yatakta, sert bir yastıkla uyumak.
2. *Balık egzersizi:* Sırt üstü uzanın. Ellerinizi dördüncü-beşinci boyun omurlarınızın üzerine koyun. Dirseklerinizi bükün ve vücudunuzu mümkün olduğunca yere yapıştırın. Bacaklarınızı birleştirip ayak parmaklarınızı kafanıza doğru çekin. Başınızı, omuzlarınızı, baldırlarınızı ve basenlerinizi yere bastırın. Şimdi hızla yüzen bir balık gibi vücudunuzu sağa sola döndürerek hızlı hareketler yapmaya başlayın. Bu egzersizi sabah akşam, birer dakika süreyle yapın. Bütün basitliğine rağmen, omurgadaki yer değiştirmelerin düzeltilmesinde müthiş etkilidir. Hasta kan damarları ve sinir uçlarındaki baskıyı ortadan kaldırarak omurları olmaları gereken yere oturtur. (Sıkışmış sinir uçları pek çok hastalığın nedenidir.)
3. *Hamamböceği egzersizi:* Sırt üstü uzanın. Ensenizin altına yarı silindirik, sert bir yastık koyun. Kol ve bacaklarınızı yere paralel şekilde kaldırarak gerinin. Kollarınızı ve bacaklarınızı sırtüstü dönmüş bir hamamböceği gibi sallayın. Her sabah ve akşam bu egzersizi bir-iki dakika yapın.
   Bu egzersizin gizi nedir? Herkes koşmanın sağlığa ne denli yararlı olduğunu bilir. "Hamamböceği egzersizi", eklemlerinize ve kalbinize yük bindirmeden aynı yararı sağlar. Eklemlere ve kalbe yük binmemesi özellikle zayıf düşmüş, hareket yeteneği sınırlı ya da yatağa bağımlı insanlar açısından çok önemlidir. Bu egzersiz vücudunuzdaki, özellikle kol ve bacaklarınızdaki kan dolaşımını artırır.
4. *Avuç içlerini ve ayak tabanlarını birleştirmek:* Bu egzersizin dört aşaması vücudun enerji dengesini normale döndürmeye yardımcı olur. Sağlıklı bir vücudun sağ ve sol bölümündeki elektrik yükü denktir. Bu dengenin bozulması hastalıklara neden olabilir. (Aura teşhisleri buna göre yapılır.)
   Birinci basamak: Sırt üstü yatın. Parmak uçlarınızı birbirine iyice bastırarak avuçlarınızı on kez birleştirip ayırın.

İkinci basamak: Avuçlarınızı birleştirin. Kollarınız göğsünüze paralel biçimde, parmaklarınızı sanki ikiye bölmek istiyormuşsunuz gibi vücudunuzun aşağısına ve yukarısına doğru on kez hareket ettirin.

Üçüncü basamak: Ayaklarınızı bitiştirip kaldırın. İkinci basamakta ellerinizle yaptığınız gibi, öne ve arkaya onar kez hareket ettirerek kesme hareketi yapın.

Dördüncü basamak: Gözlerinizi kapayın. Ellerinizin ayası ve ayaklarınız birleşik bir vaziyette üç-beş dakika sırt üstü uzanın.

5. Boyun omurlarınızı yenileyip nefes alıp verişinizi iyileştirecek egzersiz:
   - ➢ Bir sandalyede oturup kollarınızı onar kez indirip kaldırın.
   - ➢ Kulaklarınızla omuz başlarınıza değmeye çalışarak başınızı onar kez sağa ve sola eğin.
   - ➢ Başınızı onar kez öne ve arkaya eğin.
   - ➢ Başınızı onar kez sola ve sağa çevirin.
   - ➢ Kollarınızı avuç içleri birbirine bakacak şekilde öne uzatın ve başınızı onar kez sağa ve sola çevirin.
   - ➢ Kollarınızı avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde başınızın üzerine kaldırın ve sonra başınızı beşer kez sağa sola çevirin.
   - ➢ Parmaklarınızı omuz başlarınıza koyun. Sanki kürek kemiklerinizin arasında bir elmayı sıkıştırmaya çalışıyormuşsunuz gibi dirseklerinizi mümkün olduğu kadar arkaya itin. Aynı anda, çenenizi ileri doğru uzatın. (Boynunu uzatan bir kuğu gibi.) Bu egzersiz boynunuzdaki omurları ve kasları rahatlatır. Böylece, beyninizdeki kan dolaşımını hızlandırır, sinir ve sindirim sisteminizi düzenler. Bu egzersizi sabah akşam, üçer dakika yapın.
   - ➢ Bir sandalyenin ucuna oturup ellerinizi dizlerinize koyun. Gözlerinizi kapatıp vücudunuzu sağa sola sallayın. Aynı anda, ritme uygun bir biçimde karnınızı şişirip içinize çekin.

Birkaç nedenle bu egzersiz dizisini, bildiğim bütün egzersiz dizileri arasında en iyisi olarak kabul ediyorum. Birincisi, bildiğim başka hiçbir egzersiz dizisi vücudun bütün sistemlerini aynı ölçüde yenileyemez. İkincisi, Japonlar, tıbbi bilgiler de dahil olmak üzere dünyanın her yerinden bilgi toplayıp aralarından en yararlı olanlarını seçmekle ün yapmıştır. Üçüncüsü, Japonların istatistiksel verileri bu egzersiz dizisinin kanser tedavisinin bir parçası olarak ne denli etkili olduğunu kanıtlamaktadır. Dördüncüsü, bu egzersiz dizisini bazı ciddi omurga rahatsızlıklarını gidermek ve hem psikolojik hem de fiziksel iyileşme sağlamak amacıyla kullandım. Kişisel deneyimlerim etkili olduğunu gösteriyor.

Yukarıda belirtilen bütün hareketleri sırasıyla yapmanın yanında, tedaviyi tamamlayıcı bazı ek önlemler de var:

1. Günde üç-dört kez bitkisel yağ emin.
2. Günde bir litre kadar ahududu ve frenküzümü yapraklarıyla demlenmiş çay için.
3. Her gün bir tane yumurtanın kabuğunu öğütüp yiyin.
4. Soya fasulyesi, lahana ve brokoli gibi bitkisel östrojen bakımından zengin gıdaları bol bol tüketin.
5. Yemeklerinize sarımsak, soğan, turp ve hardal tohumu ekleyin. Bunların içinde doğal antibiyotikler vardır.
6. Bol bol lahana ve salatalık turşusu yiyin. Çok iyi birer C vitamini kaynağıdırlar.
7. Bol miktarda demir ve bakır içeren besinleri tercih edin. Elma, çilek, böğürtlen, kırmızı pancar, kuşüzümü ve havuç gibi.
8. Selenyum, çinko, fosfor, magnezyum, E ve B vitaminleri içeren besinler tüketin. Buğday filizi, yulaf, arpa lapası, darı ve kepek gibi.
9. İyot kullanın. İyot, koruyucu ve tedavi edici olarak çok yararlı bir maddedir. (Bkz. 34. Tedavi)

34. Tedavi (Bağışıklık sistemini güçlendirir; kandaki lökosit sayısını artırır, kolesterol seviyesini düşürür, kan damarlarını temizler.)

Bir çay kaşığı iyodu kaynatılıp ılıtılmış elli mililitre suya karıştırın. Bir yemek kaşığı patates unu (nişasta) ekleyin. Bir tencereye koyup kısık ateşte, iki yüz mililitre kaynar su ekleyerek ve sürekli karıştırarak pişirin. Suyun tamamını ekledikten sonra bir dakika daha kaynatın. Bütün karışım bitinceye kadar günaşırı, yemeklerden sonra dört-altı yemek kaşığı alın. Bittikten sonra tedaviyi sürdürmek üzere aynı karışımdan tekrar hazırlayın.

Not: Eğer kanser üçüncü veya dördüncü aşamadaysa, vücudun diğer kısımlarına yayılmışsa ve doktorlar tedavi şansı vermiyorlarsa aşağıdaki tedaviyi deneyin.

35. Tedavi

Otuz mililitre rafine edilmemiş ayçiçeği yağı veya zeytinyağını yüzde doksan altı oranındaki on beş mililitre alkolle bir kavanozda karıştırın. Kavanozun kapağını kapatıp bir iki dakika çalkalayın ve karışımı hemen için. Yanında hiçbir şey yiyip içmeyin. Bu tedaviyi düzenli olarak günde üç kere, yemeklerden yarım saat önce uygulayın. Bulantı olması halinde bir parça limon kabuğu çiğneyip posasını tükürün. Bunu on günlük süreler halinde, beşer gün aralar vererek, üç kez tekrarlayın. Üçüncü tekrardan sonra, yeniden aynı diziyi uygulamaya başlamadan önce en az 21 gün ara verin. Ara verdiğinizde başka herhangi bir tedavi uygulamayın. Vücudunuza dinlenme fırsatı verin.

Bu tedavinin uygulandığı süre boyunca aşağıdakilerin yapılması kesinlikle yasaktır:

1. Doktor tarafından verilmiş olmadığı sürece, başka herhangi bir tedavinin uygulanması.
2. Tedavinin tamamlanmadan yarıda bırakılması.

3. Dozajın danışılmadan azaltılması.
4. Damar yolundan glikoz alınması.
5. İçki ve sigara içilmesi.

Ek tavsiyeler:

- ➢ Yalnızca yüzde doksan altı sertlikte alkol kullanın.
- ➢ Tedavi hastalığın herhangi bir aşamasında kullanılabilir.
- ➢ Bütün tedavi süresince yalnızca tek tür yağ kullanın.
- ➢ 34. Tedavi'den önce verilen ilkelere uygun şekilde beslenin. Başka herhangi özel bir diyet uygulamayın veya oruç tutmayın.
- ➢ Yağ tüketiminizi en aza indirin.
- ➢ Afyonlu, güçlü ağrı kesiciler dışındaki ağrı kesicileri kullanabilirsiniz. Bunların dışında, hormon ilaçları hariç, doktorunuzun verdiği bütün ilaçları kullanabilirsiniz.

Bu tedavinin ilk veya ikinci evredeki mide kanserini tedavi etmesi üç-dört ay alır. Üçüncü-dördüncü evrede olan ve vücudun başka yerlerine yayılmış mide kanserinin tedavisi sekiz-on altı ay sürer. **İdrar terapisi uygulamış olması halinde hastanın tedavi imkânsızdır. Tam bir vücut temizliği yapılmadan uygulanan idrar terapisi intiharla kıyaslanabilir. Üç-dört ay içinde siroza neden olabilir.**

İlk dört ila on gün içinde boğazınızda yanma ve şişme hissedebilirsiniz. Bu rahatsızlıklar on dört ila on sekiz gün arasında ortadan kalkacaktır.

Dikkat edilmesi gereken bazı gıdalar

Dünyanın her yerinde kanser araştırmaları yapan çok sayıda bilim insanı var. Buna rağmen her üç ölümden birinin nedeni kanser. Kanserden ilk kez MÖ on ikinci yüzyıla ait bazı kaynaklarda söz edilmiş. Bu konudaki ciddi araştırmalar MS on dokuzuncu yüzyılda başlamış. Günümüzde yapılan sınıflandırmalar yüz elliyi aşkın kanser çeşidini içeriyor. Bugün en yeni teknolojileri kul-

lanan çok çeşitli tedavi yöntemleri var. Fakat buna rağmen çok sayıdaki vakada kanser uzmanları çaresiz kalıyor maalesef.

Hastalıkların tedavisine dair bir Tibet metni olan *Hud–szi*'de antik çağ doktorları, konakladıkları vücudu ürettikleri toksik fizyolojik atıklarla zehirleyen belli parazitik mikroorganizmaların kansere neden olduğuna işaret etmişler. Bunun sonucunda ilk etkilenenler dolaşım ve iskelet sistemleri olur. Eklemlerde, kemiklerde ve kalpte ağrılar hissedilir. Tibetli doktorlar bu parazitleri "beyaz ölüm" olarak nitelemiş. Zaman geçtikçe bu parazitler vücudun başka kısımlarında tümörlere, "kara ölüm"e ya da kansere dönüşüyorlar.

Bu teoriden yola çıkan St. Petersburglu biyokimyacılar söz konusu paraziti tespit etmeye çalıştı. Araştırmaları, kanser hücrelerinin çoğunlukla inanıldığı gibi mutasyona uğramış insan hücreleri değil, hepimizin vücudunda bulunan ve gezegenimizde neredeyse hayatın ortaya çıkışından beri var olan Trichomonas adlı tek hücreli parazitik bir organizma olduğunu gösterdi. Araştırmalar Trichomonas'ın kendini dönüştürüp değişen koşullara uyum sağlamak konusunda müthiş yetenekli olduğunu ortaya çıkardı. Örneğin, insanlar için ölümcül olan yüksek dozda radyasyon Tichomonas üzerinde uyarıcı bir etki yapıyor. Daha hızlı gelişmelerine, daha "saldırgan" bir hale gelmelerine neden oluyor. Radyasyondan kurtulan parazitler dokulardan kana ve lenflere karışıyor. Böylece bütün vücuda yayılıp yeni alanlarda büyümeye devam ediyorlar. Yaygın biçimde kullanılan kemoterapi ve radyasyon tedavilerinin, belirtileri geçici bir süre giderip sonrasında hastalığı daha da şiddetlendirmelerinin nedeni budur belki. Söz konusu tedavilerin uygulandığı hastalara ilişkin kayıtları incelediğimiz takdirde, büyük çoğunluğunun üç ila on yıl içerisinde öldüklerini görürüz. Araştırmalar şunu da göstermiştir: Trichomonas dokuları ele geçirdiğinde tümörlere neden olmakta, damarlardaki varlıkları ise kan pıhtılarına yol açmaktadır.

AIDS virüsünün de genelde kabul edildiği gibi lenfatik hücrelerde değil, bu tek hücrelilerde bulunduğuna ilişkin bir kuram öne sürülmüştür. Virüs karşıtı ilaçların AIDS karşısında tamamen etkisiz oluşu bu hipotezi doğruluyor. Bunun anlamı, AIDS'i yen-

mek için gösterdiğimiz bütün çabaların, kanser sorununu halledinceye kadar sonuçsuz kalacağıdır.

Peki, Trichomonas vücudumuza nasıl girer? Hayvanlar ve iki haftalık embriyolar üzerinde yapılan deneyler bu parazitlerin kalp, beyin, akciğerler, karaciğer, böbrekler ve kalınbağırsakta bulunduğunu gösteriyor. Diş hekimleri hastalarının damaklarında kiste benzeyen, bu parazitlere ait koloniler buldular. Araştırmaya katılan on altı-elli sekiz yaş arasındaki kadınlarda vajinal Trichomonas enfeksiyonları bulundu. Profesyonel geçmişi olan pek çok kişiyi ve çok geniş coğrafik alanlardan insanları kapsayan daha kapsamlı bir örnekleme grubu üzerinde yapılan araştırmalar, bütün insanların bu parazitin taşıyıcısı olduğunu teyit etti. Trichomonas ağızda, mide bölgesinde ve idrar-üreme sistemleri içerisinde yaşar. Kan ve lenfler aracılığıyla vücudun her yerine gidebilir. Fizyolojik atıkları konakladığı vücudun sinir sistemini, eklemlerini, karaciğerini vb. zehirler. Bu da parazitin konakladığı vücudun bağışıklık sistemini tehdit eder. Metabolizmayı bozar ve sayısız sağlık sorununa neden olur.

Modern ana akım tıp, bilimselliğinin bütün sağlamlığına rağmen bu kuramı geçerli kabul etmez. Rusya'daki en büyük üç araştırma enstitüsü olan Pastör Epidemiyoloji ve Mikrobiyoloji Enstitüsü, Röntgenoloji ve Radyoloji Enstitüsü ile Otto Annelik ve Kadın Hastalıkları Enstitüsü beş yıl süren araştırmalar sonucunda bütün bu olguları teyit etti. **Bu teorinin kabul edilmesi halinde yerleşik kanser tedavisi yaklaşımının zaman, para ve diğer kaynaklarla birlikte köklü bir şekilde değiştirilmesi gerekecek.**

Bu gerçeklerin okuyucuda herhangi bir panik yaratmasını istemem. Teori hepimizin kanser hücreleri taşıdığımızı ama hayatımızın, bağışıklık sistemimizin güçlülüğüne bağlı olduğunu anlatır.

Yirminci yüzyılın başında Dr. Passet, sırf beyin dokumuzda, aralarında stafilokok ve tüberküloz bakterilerinin de bulunduğu yirmi üç çeşit bakteri bulunduğunu kanıtladı. Bu ille de söz konusu bakterilerin neden olduğu hastalıklara yakalanacağımız anlamına gelmez. Sağlıklı bir vücut binlerce hastalıkla savaşacak kadar araca sahiptir. Temizlik, beslenme veya ruh halimiz gibi, sağlık-

lı olmamıza katkıda bulunan pek çok etmen vardır. Doktorlar ve bilim insanları kanser hakkındaki bütün gerçekleri tespit edinceye kadar, insanların kendilerini korumak ve hayatta kalmak için en küçük şansları bile değerlendirmeleri gerekir.

Kendi uygulamalarımdaki iyileşme vakalarıyla kanserin tedavi edildiği diğer vakalarda ortak bir örüntü bulunduğunu görüyorum: Ölüm tehdidi altındaki insanlar genellikle yaşam tarzlarını kökten değiştirecek bir güçle güdüleniyorlar. Vücut içi temizliği, iyi beslenme, oruç tutma, sorunlar karşısındaki tutum ve yaklaşımları değiştirme gibi konulara kolayca adapte oluyorlar. Bu da bağışıklık sistemlerini hayli güçlendiriyor. Güçlenen bağışıklık sistemi ise hastalığı yeniyor. Daha fazla zaman yitirmeyin. Hemen harekete geçin. Her şey kendi elinizde!

Vücudumuzda kanser oluşmasının önüne geçmeyi büyük ölçüde garanti altına almak için neler yapabiliriz? Radyolarda yaptığım söyleşilerden birinde bu soruya şöyle yanıt vermiştim:

1. Kendi coğrafi bölgenizde yetişen meyve ve sebzeleri yiyin. Taze sıkılmış sebze-meyve suyu içiniz. Her gün mutlaka bir elma yiyin. Yine her gün çiğ ya da pişmiş sebze tüketin. En değerli olanları koyu yeşil, turuncu veya kırmızı renkli meyve ve sebzelerdir. Ispanak, marul, salatalık, fasulye, bezelye, domates, kırmızı pancar, havuç, balkabağı, armut ve elma gibi. Bu sebze ve meyveler vücudumuzun ihtiyaç duyduğu bütün temel vitaminleri, mineralleri, lifleri ve oksijeni sağlar.
2. Yağların birbirlerinden ne farkı olduğunu bilmelisiniz. Yağlar, özellikle ilerleyen yaşlarda vücudumuz için gereklidir. Peki, hangi tür yağlar daha iyidir? Bitkisel yağlar, özellikle de soğuk sıkılmış olanlar ömrümüzü uzatan asit ve vitaminler içerir. Sabah akşam bir çay kaşığı yağ içmek ve salatalarımıza bir çorba kaşığı yağ eklemek iyi bir fikirdir. Et, süt ve margarin tüketimi sınırlı olmalı.
3. Açık havada daha çok hareket edin ve doğru nefes almayı öğrenin. Oksijen vücudumuzdaki milyarlarca hücrenin her biri için çok gerekli. Hücrelerimizin yenilenmesine yardımcı olarak yaşlanmayı geciktirir. Fiziksel etkinlikler ok-

sijenin bütün hücrelerinize ulaşmasını sağlar. Bu nedenle açık havada hareket etmek daha yararlıdır.

4. Neşeli olun. Duygularınız yalnızca zihninizi etkilemez. Vücudunuzda gerçekleşen neredeyse bütün fizyolojik tepkimeleri de etkiler. Endişeli ya da sinirli olduğumuz zamanlarda bağışıklık sistemimiz, başka işlevlerinin yanı sıra, vücudumuzu kanserden ve enfeksiyonlardan koruyan T ve B hormonlarını salgılamayı da durdurur. Mutlu olup hayatın tadını çıkardığımızda bağışıklık sistemimiz güçlenir ve sağlığımızı daha iyi korur.
5. Rahatlamaya zaman ayırın. Modern dünyamızda hayat baskı ve gerilimle dolu. Bunlardan kaçınmaya imkân yok ama bunları içimizde biriktirmemek gerek. Yapmaktan hoşlandığınız şeylere zaman ayırın. Odanıza gidip en sevdiğiniz müzikleri dinleyin. Meditasyon yapın ya da bir parkta yürüyün. Bütün bunlar, üç-beş dakika bile olsa kendinize vakit ayırmanıza, rahatlamanıza ve bütün dertlerinizi unutmanıza yardım edecektir.
6. Zihninizi meşgul tutun. Beyniniz ne kadar çok çalışırsa, o kadar az gerilim barındırır. Yaşınızdan bağımsız bir şekilde, beyninizin hafızadan sorumlu bölümünü çalıştırın. Kitap okuyun, müzelere gidin, seminerlere katılın ya da satranç oynayın. Başka bir deyişle "kafanızı kullanın"!
7. Uykunuzu iyi alın. Huzurlu bir uyku zihni temizler, kasları gevşetir, tansiyonu düşürür, hormonal sistemi yeniler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Yaralar bile uykudayken daha çabuk iyileşir. Birkaç gün boyunca uykusuz kalan insanlar psikolojik sorun belirtileri gösterir. Her birimizin uyku ihtiyacı farklıdır. Bazılarımız dört-beş saat uyku ile yetinirken, bazılarımız sekiz-on saat uykuya ihtiyaç duyar. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu ölçüde uyumamız gerekir. Bunun anlamı, uyandığımız sırada kendimizi zinde ve dinlenmiş hissetmemiz gerektiğidir.
8. Yürümekten zevk almayı öğrenin. Bağışıklık sisteminizi güçlü tutmanın yollarından biri budur. Yatak odanızın sıcaklığını on altı-on yedi derece civarında tutmanız ve sa-

bah akşam "ardışık sıcak ve soğuk duşlar" almanız da bağışıklık sisteminizi güçlendirir. .

9. Az yiyin. Yemek için yaşamak yerine, "yaşamak için yemek" ilkesine uyun. Yiyeceklerinizi uzun uzun çiğneyin. Yemek masasından kendinizi hâlâ hafifçe aç hissederken kalkın. Uzun süre ateşte kalan, özellikle de kızartma gibi yiyecekler yerine doğal besin tüketin.
10. Daha çok gülün. Gülmek, sandığınızdan çok daha fazla kası çalıştırır. İç organlarınıza masaj yapar ve sindirim sisteminizi uyarır. Ağrıları giderip enfeksiyonları ortadan kaldırır. Güldüğümüz zaman daha derin nefes alırız ve akciğerlerimize daha çok hava gider. Beynimiz "mutluluk hormonu" da denen serotonin salgılar. Ve son olarak, gülmek insanlar arasındaki engelleri de ortadan kaldırır.
11. Sevişin. Kadim tıp, erkek ve dişi öğelerin birleşmesinde ölümsüzlük tezahürleri görmüştür. Sevişmek vücudumuzun ahengini yeniden kazanmasının en iyi yoludur.
12. Vücudunuzun içini temizleyin. Unutmayın ki, vücudunuzun içi, dışına yansır.
13. Vücudunuzla uyum içinde olun. Vücudunuzu dinleyin. Vücudunuz bu ilginin karşılığını verecektir. Eğer sağlıklı kalmak istiyorsanız, hastalıklar musallat olmadan önceden kendinize iyi bakmaya başlayın.

Ölümcül Radyasyon

Elektromanyetik radyasyon sağlığımız açısından gerçek bir felaket olmuştur. Elektromanyetik radyasyon kaynakları her yerdedir. Peki, kendimizi zararlı ışınlardan korumanın bir yolu var mı? Eğer belli kuralları bilir ve bunlara uyarsak elbette var!

Elektromanyetik radyasyon neden zararlıdır?

Bu sorun egemen bilim anlayışı tarafından uzun süre görmezden gelindi. Çünkü tartışmalı bir gerçeğin kabul edilmesini ön-

görüyor: İnsan vücudunun iki biyo-kutbu olduğunu! Bu konuyu bazı fizikçiler, sadece bir hobi olarak araştırdı.

Artık kesin olarak belirlenmiştir ki, vücudumuzdaki bütün organlar belli frekanslarda çalışırlar: Örneğin, uyarılma derecesine göre, kalp yedi yüz-sekiz yüz, karaciğer üç yüz-dört yüz, beyin ise on-on beş hertzde çalışır. Ve eğer benzer frekansa sahip bir radyasyona maruz kalırsa, kalbimizin frekansı normal seviyelerin altına ya da üzerine düşüp yükselebilir. Aynı şey diğer organlarımız için de geçerlidir. Yüksek yoğunluklu elektromanyetik alanlara maruz kalmak, hatta düşük yoğunluklu bile olsa elektromanyetik alanlara uzun sürelerle maruz kalmak ciddi hastalıklara neden olabilir.

Yeryüzünde hayat görece zayıf elektromanyetik radyasyon altında başlayıp evrimleşmiştir. Bu elektromanyetik radyasyonun kaynakları yerkürenin kendi elektromanyetik alanı, kozmik radyasyon ve güneş kaynaklı radyasyondu. Teknik ilerlemeler manyetik alanın toplam yoğunluğunun doğal koşulların birkaç birim üzerine çıkmasına neden oldu. Biyolojik kutuplarımız (aura'mız) esas olarak yerüstü elektrik hatları, radyo dalgaları, radar cihazları ve bazı diğer endüstriyel altyapı elemanları tarafından tahrip edilir.

Yüksek voltaj hatları ve trafoların yakınında çalışan ya da yaşayanların maruz kaldığı miktarın en az beş yüz kilovat olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar, yüksek gerilim hatlarına yakın yerlerde yaşayanların kansere yakalanma riskinin ortalamanın birkaç kat üzerinde olduğunu bulguladı.

Evimizdeki sağlık riskleri

Evimizde pek çok zararlı radyasyon kaynağı bulunduğunun farkında bile olmayabiliriz.

- ➢ Bilgisayar ekranları ya da filtreleri, kullanıcıyı güvenlikte tutacak nitelikte olabilir ama buna rağmen radyasyon kaybolmaz. Başka bir noktada yoğunlaşabilir. Örneğin, kullanıcının arkasındaki çocuk odasında! O yüzden, bu modern cihazları kimseyi etkilemeyecek biçimde, örneğin duvara ya da pencereye karşı yerleştirmekte yarar var.

- ➢ Televizyon en az iki-üç metre uzaktan seyredilmeli. Çoğu insan yatağın karşısına konulmuş bir televizyonun kemik ağrılarına neden olabileceğini bilir. Televizyon karşısında uyuyup kalmak daha da kötüdür. Çünkü uyurken vücudumuzun radyasyona karşı savunma yeteneği zayıflar. En doğrusu, televizyonun otomatik kapanma özelliğini kullanmak. Böylece, karşısında uyuyup kalsak bile televizyon kendi kendine kapanır.
- ➢ Mikrodalga fırınların üzerinde radyasyon düzeyini görüntüleyen bir ekran bulunması gerekir. Fırının devrelerinde zaman zaman dengesizlik oluşabilir. Bu da radyasyon yoğunluğunda ani artışlara neden olabilir. Bir gösterge ekranı olsa, bu gibi durumlarda bizi uyaracaktır. Fırını onararak her şeyi olağan haline döndürmemize fırsat verecektir.

Bu denli ileri teknolojiye sahip olmayan *lamba ve avize* gibi sıradan aygıtlar bile belli ölçüde tehdit edicidir. Avizenin şekli radyasyonun nasıl dağılacağını belirler. Avize kafamızın tam üzerine gelecek şekilde oturmak parlak bir fikir değildir. Yatağımızı, başımız duvardaki bir apliğin altına gelmeyecek şekilde konumlandırmalıyız. En doğrusu, tavana dönük, yarı küre şeklinde ışıklar kullanmaktır.

Yatak odamızda tuvalet aynası bulundurmamak en iyisidir. Eğer varsa; bütün aynaların aynı düzlemde olmasına dikkat etmeliyiz. Aksi halde, güçlü radyasyona sahip bir kuşak yaratabiliriz. Duvara sabitlenmiş aynalar genellikle en güvenli olanlarıdır.

Evimizin ***mimari tasarımının*** zararlı radyasyon kuşakları yaratmada çok etkisi olabilir. İdeal oda şekli yuvarlaktır. Ama bu pek de gerçekçi olmadığından, en azından başımız odanın köşesine gelecek şekilde oturup uzanmamalıyız. Köşeler en tehlikeli yerlerdir. Masaların köşesine oturmaktan kaçınmak sadece batıl bir inançtan kaynaklanmaz. Köşeler radyasyon toplayan antenler gibi işlev görürler. Oval şekilli masalar çok daha tercihe şayandır.

Radyasyona sürekli olarak ya da hep aynı biçimde maruz kalmamak için en azından yılda bir kez mobilyalarımızın yerini değiştirmekte yarar var.

Günümüzde yaygın olarak kullanılan önemli bir aygıttan söz etmeyi neredeyse unutuyordum: Cep telefonu! Erkekler cep telefonlarını genellikle ceket ceplerinde taşımayı tercih ediyorlar. Bu da kalplerinin ve akciğerlerinin uzun süre radyasyona maruz kalmasına neden oluyor. Cep telefonunuzu yan ceplerinizde, hatta en iyisi çantanızda taşıyın. Böylesi çok daha güvenlidir.

Çevreyle olan her türlü temasımızın vücudumuzun iki kutbunu şöyle ya da böyle etkilediği sonucuna varabiliriz. Üzerimize bir battaniye çekerken bile altı yüz-yedi yüz vatlık pozitif statik elektrikle yüklenebiliriz. Sentetik bir halının üzerinde yürümek yükü bin vatın üzerine çıkarabilir. Bu tür etkiler vücudumuzda pozitif statik elektrik birikmesine neden olur. Bu ise sinir ve kalp-damar hastalıklarının nedenlerinden biridir. Pek çok bilim insanı vücuttaki aşırı pozitif elektrik yükünün kanser oluşumunda da rol oynadığı görüşündedir.

Hepimiz, topraklanmış bir yere dokunduğumuzda ya da biriyle el sıkıştığımızda küçük elektrik çarpmaları yaşamışızdır. Vücudumuzun elektriğini dengede tutmanın en doğal yolu çıplak ayakla toprağa basmaktır. Bu yol, vücudumuzdaki negatif elektriğin toprağa akıp gideceği yoldur.

Vücudunuzun pilini şarj edin

Yeryüzündeki diğer memelilerin tersine, insanlar iki ayak üzerinde yürürler. Vücudumuz üst kısmında -başın da dâhil olduğu- pozitif bir kutbu, alt kısmında ise -bacakları da içeren- negatif bir kutbu olan bir pil gibi davranır. Pozitif yükümüzü evrenden, negatif yükümüzü de topraktan alırız. Enerji akışı ne kadar fazla olursa, vücudumuz o kadar sağlam ve sağlıklı olur. Kozmik enerjiyi nefesle, suyla temas ederek ve bitkisel esaslı besinler tüketerek alırız. Bu yüzden havayla, suyla ve bitkiler âlemiyle yakın temas içinde yaşamamız gerekir. Hipokrat şöyle demiştir: "**En iyi ayakkabı, giyilmeyen ayakkabıdır.**"

Atalarımızın, tabanları sentetik malzemeden şık ayakkabıları yoktu. Hayatlarının büyük bölümünü yalınayak geçirirlerdi. Bu

nedenle de sağlıkları bizimkine kıyasla daha iyi durumdaydı. Bağışıklık sistemleri de daha güçlüydü.

Gelişmiş uygarlığımızın yarattığı bambaşka koşullarda yaşıyoruz artık. Çıplak ayakla fazla zaman geçirmemize imkân yok. Ama yine de yapabileceğimiz şeyler var. Sabah çiyi üzerinde, deniz kıyısında, kumsalda ya da karda her gün bir-iki dakika yürümek gibi. Ya da ayaklarımızı soğuk suyun altına tutmak gibi. Böylece, bağışıklık sistemimizi soğuk algınlığına, gribe ve pek çok başka sağlık sorununa karşı güçlendirmiş oluruz.

Yalınayak yürümek yalnızca bizi ve bağışıklık sistemimizi güçlendirmekle kalmaz. Aynı zamanda sırt, omuz ve bacak kası ağrılarının da önüne geçer. Yaşınız ne olursa olsun, sık sık çıplak ayakla tedavi edici yürüyüşler yapın. Sağlığınızda günden güne gerçekleşecek iyileşmeleri fark edeceksiniz. Enerjiniz artacak, daha iyi uyuyacaksınız, ruh haliniz daha iyi olacak ve yaşama sevinciniz yenilenecek.

Pek çok hastalığın nedeni zararlı radyasyon

Başımızın pozitif, bacaklarımızın negatif elektrik yüklü oluşu yalnızca teoride doğrudur. Bu denge televizyonlardan, bilgisayarlardan, arabalardan ya da giysilerden soğurduğumuz küçük dozdaki radyasyon tarafından sürekli olarak bozulur. Aşağıda pek çok hastalığın sebebi olan bu tür radyasyonun etkilerini ortadan kaldırmak ve vücudunuzun doğal elektrik dengesini yeniden kurmak için kullanabileceğiniz bazı basit yöntemler bulacaksınız.

36. Tedavi

Fazla kalın olmayan, esnek bir elektrik kablosu alın. En iyisi bakır olanlardır. Her iki ucundaki plastik kaplamayı soyun. Uçlardan birini, su tesisatı veya kalorifer borusu gibi, iyi topraklanmış bir yere bağlayın. Ve aynı yerde uzunca bir zaman geçirmeyi planladığınızda; örneğin TV seyretmek, kitap okumak ya da sadece uzanmak istediğinizde, kablonun öbür ucunu bileğinize bağlayın. Sol bileğinize bağlamanız daha iyi olur

çünkü kalbimizin enerji meridyeni o yoldan dolaşır. Bu şekilde iki-üç saat topraklanmış olarak kalmak sinir sisteminizi güçlendirecek, daha iyi uyumanızı sağlayacak, işte daha verimli çalışmanıza olanak verecek ve sizi genel olarak daha sağlıklı kılacaktır.

37. Tedavi

Bu yöntem bir önceki tedavi kadar etkili olmamakla birlikte, vücuttan toksinlerin atılmasını sağlamak gibi ek bir yarar içerir. Bir leğeni, her litresine bir gram tuz katarak su ile doldurun. Bileğiniz topraklanmış bir vaziyette ayaklarınızı suya sokun. Suyun içine çakıllar ya da kuru bakla taneleri koyabilirsiniz. Bunların üzerinde yürümek ayaklarınıza masaj yapar. Bu da vücudunuzun elektrik dengesini kurmanıza yardımcı olur.

Ağaçlarla şifa verici temaslar

Ağaçlara dokunmak da elektriksel dengenizi iyileştirebilir. Bazı ağaçlar vücudunuzun yararlı enerjiyle yüklenmesini sağlarken, bazıları da vücudunuzdan zararlı enerjinin atılmasına imkân verir. Her ikisi de çeşitli hastalıklarla mücadelede ve genel olarak sağlığınızı iyileştirmede yararlı olabilir.

Meşe, çam, akasya, akçaağaç, üvez, huş ağacı, elma ağacı, kiraz ağacı, erik ağacı ve armut ağacı vücudunuza sağlıklı enerji kazandıracak olan ağaç çeşitleridir.

38. Tedavi

Vücudunuzu sağlıklı enerjiyle yüklemek için, yirmi-kırk santimetrelik bir mesafeyle sırtınız ağaca dönük olarak durun. Kaslarınızı rahatlatın ve gözlerinizi kapatın. Avuç içleriniz ağaca bakacak şekilde ellerinizi döndürün ve ağacın enerjisinin parmaklarınızdan vücudunuza aktığını hayal edin.

Kestane, kavak, söğüt, fındık ve titrek kavak vücuttaki zararlı enerjiyi boşaltma yeteneğine sahip ağaçlardır.

Yirmi-otuz santimetrelik bir mesafeyle yüzünüz ağaca dönük şekilde durun. Avuç içlerinizi ağaca yöneltip kollarınızı ağaca doğru uzatın. Kaslarınızı gevşetip gözlerinizi kapatarak ağacın vücudunuzdaki zararlı enerjiyi parmak uçlarınızdan dışarıya doğru boşalttığını hayal edin. Bu seans on-on beş dakika sürmeli.

Ağaçların tedavi edici özellikleriyle ilgili kişisel bir deneyimim var. Bir zamanlar, ağrı kesicilerin bile hiçbir yarar sağlamadığı şiddetli sırt ağrıları çekiyordum. Bir elma ağacıyla yaptığım birkaç seans, ağrılardan tamamen kurtulmamı sağladı.

Günümüzün modern bilimine güvenmeye alışık olanlar, sıradan bir ağaçla temasın sağlık sorunlarımıza gelişkin ilaçlardan daha iyi çare olabileceğini kabul etmekte zorlanacaklardır. Doğa gizemlerle doludur. İnkâr edilemez bu gerçeklere bir açıklama getiremesek bile, onları kabul etmeli ve onlardan faydalanmalıyız.

Saçı tahta bir tarakla taramak, antik çağlarda uykusuzluğa ve sinir yorgunluğuna karşı kullanılan bir çözümdü. Sibiryalı şifacılar, hastalarına diş ağrısı için ağızlarında bir huş ağacı parçası tutmalarını söylerdi. Huş ağacı parçaları pek çok kadın hastalığını ve hemoroiti iyileştirmek için kullanılırdı. Başın belli noktalarına titrek kavak parçaları koymak şizofreni, epilepsi ve baş ağrılarına iyi gelirdi.

Ağaçların şifa verici güçlerine dair bu yetersiz açıklamalarımı bir başka ilginç devadan söz ederek sona erdireceğim. Konu, sebep olduğu enfeksiyonları günümüzün tıbbi ilaçlarının bile tedavi etmekte hayli zorlandığı staphylococcus aureus'la ilgili. Gözlerinde, boğazında ve burnunda staphylococcus aureus'tan kaynaklanan enfeksiyonlar bulunan birkaç hastam oldu. Çok acı çekiyorlardı. Antibiyotiklerin ve diğer pahalı ilaçların pek bir faydası olmuyordu. Benim verdiğim tedavi, başlangıçta hastalarımı şaşırttı. Ancak, tedaviyi uyguladıktan sonra, bazen en basit görünenin en parlak çözüm olabileceğini öğrendiler.

40. Tedavi

Tercihan yağmur suyuyla ıslanmış birkaç huş kütüğü alın ve bir ateş yakın. Ateşin yanına oturup dumanın solunum yollarınıza ve gözlerinize girmesine izin verin. Bu biraz rahatsız edici olacaktır ama katlanmanız gerek. Kaşıntısını gidermek için gözlerinizi ellerinizle ovuşturabilirsiniz. Böyle yaparak işlemin tedavi edici etkisini güçlendirmiş olursunuz. Çünkü kütükleri taşırken ellerinize huş ağacından kalıntılar bulaşmış olacaktır. Bu tedaviyi uyguladığınızda ertesi gün enfeksiyona dair bütün belirtiler kaybolur. Eğer ilk uygulamada sorununuz çözümlenmezse, aynı işlemi tekrarlayın.

Diğer Sağlık Sorunları

MODERN TIP HERHANGİ BİR HASTALIĞI "tedavi edilemez" diye sınıflandırdığı anda, geriye kalan tek çözüm yardım almak için Doğa Ana'ya yönelmektir.

Şeker hastalığı hakkında bazı uyarılar

Otuz ya da kırk yıl önce aşırı derecede rafine edilmiş gıdaların, şarküteri ürünlerinin, rafine beyaz un içeren unlu mamullerin, tatlıların ve tatlı içeceklerin şimdiki kadar bol bulunmadığı zamanlarda şeker hastalığına ender rastlanırdı. Şeker hastalığına yakalananlar genellikle yaşı ilerlemiş kişilerdi. Pankreasları yaşlılıktan ötürü pek iyi çalışamaz hale gelmiş olurdu.

Günümüzde ise şeker hastalığına genç kuşaklarda, hatta çocuklarda bile rastlanıyor. Hastalığın asıl nedeni, yaştan bağımsız bir şekilde, bol bol kızarmış et, tatlı ve unlu mamuller, pastörize edilmiş ya da kaynamış inek sütü içeren beslenme rejimimizdir.

Ensülin alınması şeker hastalığının tedavisinde etkili bir yol değildir. Ensülin pankreas tarafından üretilen bir hormondur. Vücudumuzun organik şekerleri özümsemesine olanak sağlar. Bu şekilde kazanılan enerji metabolik süreçlerde, pankreasın kendi beslenme ve yenilenmesinde kullanılır. Hücrelerimiz meyve ve sebzelerde bol miktarda bulunan doğal organik şekerleri kullanabilirler ama fabrikalarda üretilmiş şekerleri, kızarmış pata-

testeki nişastayı, beyaz undan yapılan mamulleri ya da fazla pişirilmiş tahılları kullanamazlar. Bu zararlı ürünlerin kullanılır hale gelebilmesi için vücudumuz tarafından işlenmesi gerekir. İlkin parçalanmaları ve basit şekerlere dönüştürülmeleri şarttır. Isıl işlemler elli dört santigrat derecenin üzerinde olduğu takdirde, besinlerdeki bütün aktif enzimleri tahrip olur. Bunun sonucunda, vücudumuz öz kaynaklarını kullanarak bunları işlemek zorunda kalır. Böylece, ensülin ihtiyacı pankreasın olağan olarak ürettiği düzeylerin çok üstüne çıktığı için pankreas aşırı çalışmak zorunda kalır. Bütün bunlardan başka, bu tür sindirimin sonucunda ortaya çıkan maddeler pankreasın yenilenmesini sağlayamayan, organik olmayan atomlardır. Bu da şeker hastalığına yol açar. Ensülin iğneleri, kazandığımızdan daha fazla para harcayıp aradaki farkı borç alarak kapatmaya çalışmak gibidir. Borç almanın bedeli vardır. Ensülin iğnelerine ödeyeceğimiz bedel kalp ve damar hastalıkları, safrakesesi ve böbrek taşlarıdır.

Şeker hastası insanların büyük çoğunluğu aşırı kiloludur. Çünkü yapay, endüstriyel olarak üretilen ensülin yağın yakılmasına değil, birikmesine neden olur. Biriken yağ ve toksinler dolaşım sorunlarına yol açar. Kan yoğunlaşır ve asidik bir hal alır. Bu ise kalp rahatsızlıklarına ve kalsiyum taşlarına neden olur.

Şeker hastalığı çoğu zaman yoğun psikolojik gerilim sonucu ortaya çıkar. Genellikle karaciğeri zayıf olan ya da kalınbağırsak rahatsızlığı bulunan insanlar şeker hastalığına yakalanırlar. Gerilim, vücudumuzun "kimya laboratuarı" olan karaciğerimizi etkiler. İyi işlemeyen bir karaciğer, kendisiyle işbirliği halinde çalışan sindirim sistemi ve pankreasın da hastalanmasına neden olur. Bu da mide ve onikiparmakbağırsağında ülserlerden tutun şeker hastalığına kadar çeşitli rahatsızlıklara yol açar. Ensülin almayan şeker hastalarının hastalığı yenme şansları daha yüksektir. Hastalarımın çoğu, özellikle de ensülin almayanlar tamamen iyileşmiştir.

Sindirim sistemimizin, doğal ve işlenmemiş gıdalarla beslenmesi halinde, vücudumuz için gerekli bütün hormonları üretebildiğini biliyoruz. Bu, beslenme rejimimizi değiştirmek için biraz çaba gösterdiğimiz takdirde şeker hastalığından kurtulabileceğimiz anlamına gelir. Bunun için ne gibi adımlar atmalıyız? İlk ola-

rak, ısıl işlemlerden geçmiş bol nişastalı ve şekerli gıdaları (ekmek, soyulmuş ve haşlanmış patates gibi); rafine edilmiş şeker ve rafine edilmiş şeker içeren ürünleri (hazır meyve suları gibi); fazla pişirilmiş tahılları; pişirilmiş eti ve pastörize edilmiş veya pişirilmiş süt ve süt ürünlerini (hazır yoğurt, kefir, peynir ve tereyağı gibi) ya beslenme rejiminizden tamamen çıkarın ya da en aza indirin. Yalnızca evde yapılmış peynir, tereyağı ve yoğurt yiyin. Kahvaltılık tahıl ezmelerinizi kendiniz hazırlayın ki, aşırı pişirilmediklerinden emin olasınız. Her gün tahıl yemelisiniz. En sağlıklı tahıl çeşitleri karabuğday, buğday, mısır, arpa ve pirinçtir. Özellikle de, rafine edilmemiş yabani pirinç. Tahılları az suyla pişirmek en iyisidir. Beslenme rejimimizin üçte birini tahılların oluşturması gerekir. Tahılları kesintili olarak pişirmek en doğrusudur. Örneğin karabuğdayı aşağıdaki şekilde hazırlayabilirsiniz:

1. Karabuğdayı yıkayıp üç-dört saat suda ıslatın.
2. Suyu değiştirmeyin. Karabuğdayı üç-beş dakika kadar pişirin.
3. Bir soğanı küçük küçük doğrayıp tencereye ekleyin.
4. Tencereyi sıcak kalması için bir havluyla sarıp on beş-otuz dakika kadar dinlenmeye bırakın.
5. Yemeden önce bir miktar bitkisel yağ ekleyin.

Beslenme rejiminizin asıl bileşenlerini şunlar oluşturmalı: Taze ya da kurutulmuş meyve ve sebzeler, taze sıkılmış sebze-meyve suları, meyve ve sebzelerle yapılan diğer yemekler (en iyisi fırında pişirilmiş olanlarıdır), tahıllar, bir miktar kabuklu yemiş ve şeker yerine de bal. Yağ olarak yalnızca soğuk sıkma bitkisel yağları tercih edin. Her gün, aşağıda tarifi verilen karışımdan bir litre içmeniz sizin için yararlı olur: Üç yüz altmış gram havuç, iki yüz kırk gram marul, yüz seksen gram fasulye filizi ve yüz seksen gram lahana. Ayrıca, iki yüz seksen gram havuç ve yüz yirmi gram ıspanaktan çıkarılmış yarım litre sebze suyu için. Eğer lavmanla kalınbağırsağınızı temizler ve üç ayda bir karaciğer temizleme işlemi yaparsanız (Bkz. *150 Yıl Yaşayabiliriz*) tedaviniz çok daha başarılı olacaktır.

Lavman, yani bağırsak yıkama meselesini daha ayrıntılı ele almak istiyorum. Çünkü bu, vücudunuzdaki toksinleri atmak için evde gerçekleştirebileceğiniz işlemlerin en etkililerinden biridir.

Bazı uzmanlar kalınbağırsak yıkamanın, içerdiği sağlıklı mikroflorayı yok ettiğine dair uyarılarda bulunmaktadır. Ben bu görüşte değilim. Beslenme biçimimiz, yeterince hareket etmeyişimiz ve aldığımız ilaçlar, özellikle de antibiyotikler yüzünden kalınbağırsağında sağlıklı bir mikroflora bulunan tek kişi bile bulmak neredeyse imkânsızdır. İnsanların yüzde doksanının sindirim kanallarının sorunlu, bağırsak mikrofloralarınınsa tahribe uğramış durumda olduğunu tahmin edebiliriz. Dünya çapında tanınan ve 106 yıl yaşayan Amerikalı Dr. Norman Walker, lavmanı elli yıl boyunca çeşitli hastalıkları tedavi etmek için kullanmıştır. Walker, lavmanı vücudun içindeki pislikleri temizlemek için kullanılacak en basit ve etkili yöntem olarak değerlendirmektedir. Kendisi, lavmanın etkili olduğuna inanmayanların ona en çok ihtiyaç duyanlar olduğunu söylermiş.

Uygulamalar, pek çok insanın lavmanla kalınbağırsaklarının temizlenmesini kabul edemediklerini; bunu mide bulandırıcı bulduklarını göstermektedir. Bu insanların şunu anlamaları gerekir: Bağırsaklarında biriken durağan dışkı katmanlarını ortadan kaldırmanın tek yolu budur. Durağanlaşmış dışkı çok daha mide bulandırıcı görünür. Kokusu ise hayal edebileceğiniz bütün kanalizasyon kokularından daha mide bulandırıcıdır. Kimileri ise lavman yapma duruşunu uygunsuz bulur. Ya da evlerinde bu işlemi uygulamak için uygun yer yoktur. Mazeretler bitmek tükenmek bilmez. Fakat ölüm ya da ameliyat riski ortaya çıkınca kalınbağırsaklarını düzene koymak için gereken teşvik birdenbire gerçekleşir. En makul davranış, herhangi ciddi bir sağlık sorunuyla karşılaşmadan önce lavman yapmaya başlamaktır.

İşlemi ayrıntılarıyla tarif etmeye başlamadan önce, iki şeyi hatırlamanızı isteyeceğim: Birincisi, kalınbağırsağınızdaki durağanlaşmış birikintinin pek çok sağlık sorununa yol açtığı. İkincisi ise kendinize zarar vermemek ve azami yarar sağlayabilmek için, tarif edilen işlemleri en küçük ayrıntısına kadar büyük bir dikkatle uygulamanız gerektiği.

Lavman tekniği (Kalınbağırsağın yıkanması)

Vücut sıcaklığındaki bir buçuk-iki litre kaynamış suya posasıyla çekirdekleri iyice süzülmüş bir-iki yemek kaşığı limon suyu ekleyin. Bu karışımı, eczaneden alacağınız lavman torbasına koyun.

Torbayı vücudunuzdan bir buçuk-iki metre yukarıya asın. Lavman torbasının tüpüne ve anüsünüze biraz bitkisel yağ sürün. Bitkisel yağ vazelin, krem veya sabuna tercih edilmeli. Çünkü doğal bir ürün. Derideki gözenekleri tıkamaz. Dizlerinizin ve dirseklerinizin üzerinde "kaplan pozisyonu" alın. Bacaklarınızı hafifçe ayırıp karın kaslarınızı mümkün olduğunca rahat bırakın. Torbanın borusunun ucundaki tüpü anüsünüze yerleştirin. Su bağırsağınıza aksın. Ağzınızı açık tutarak, ağızdan derin nefesler alıp verin. Lavman torbası bir-iki dakikada boşalacaktır. Eğer su rahatça akmıyorsa, boruyu sıkarak suyun akışını bir süre durdurun ve yeniden bırakın. Artık kalkabilirsiniz.

Bu, işlemin sonu değil. Bağırsağınızı biraz çalkalamanız gerekir. Bunun yollarından biri biraz hoplayıp zıplamak ve karnınızın alt kısmını ellerinizle tutarak çalkalamaktır. Bağırsağınızın içinde yıkama etkisi yaratacak her hareketi yapabilirsiniz. Daha sonra sırt üstü uzanıp bekleyin. İki ila on dakika içinde bağırsak hareketleri hissedeceksiniz. Tuvalette on beş-yirmi dakika zaman geçirmeye hazır olun. Okuyacak bir dergi ya da gazete alın. Sonunda kalınbağırsağınızdaki bütün suyun boşaldığını hissedeceksiniz. İdrar yapma, bitiş göstergesidir.

Eğer bu uygulamayı ilk kez yapıyorsanız, suyla birlikte boşalan atıklara bir göz atmanızda yarar var. Görüntü nahoş, hatta iğrençtir. Ama gelecekte bu işlemi sürdürmek için güçlü bir heves duymanızı sağlayacak olan da budur.

Bu işlemi ilk hafta her gün, ikinci ve üçüncü hafta günaşırı, dördüncü hafta ise toplam iki kez olmak üzere yinelemelisiniz.

Dördüncü haftadan sonra, çoğunuz dışkınızın kokusundan bağırsak yıkama işleminizin başarıyla sonuçlandığını anlayacaksınız. Bundan sonra, kalınbağırsağınızı temiz tutabilmek için hayatınızın kalan kısmında haftada bir kez lavman yapmanız yeterli olacaktır.

Yaptığınız şey dışkı malzemesini, küflenme, kokuşma ve mayalanma ürünlerini atmak suretiyle gövdenizin "kökleri"nin çevresindeki toprağı temizlemeye benzetilebilir. Şimdi artık bu kökler, sindirilen gıdalarda bulunan ve yeni hücreler oluşturmak için gerekli olan yararlı maddeleri özümseyebilir. Vücudunuz artık zararlı ve kanser yapıcı toksinleri özümsemez. Artık kanınız temizlenebilir ve hastalıkların gelişimi tersine çevrilebilir. Bütün bunları kendi kendinize başardınız!

Lavman sonrasında bütün organlar daha iyi beslenir. Temiz kan vücudun diğer kısımlarındaki zararlı birikintileri çözer. İç organlar yavaş yavaş, olmaları gereken yerlere gelirler ve işleyişleri iyileşir. Kan basıncınız günden güne normalleşir ve artık hiçbir hastalık vücudunuzu etkilemez.

Çok uzun zaman boyunca esnetilmiş, çürümeye maruz kalmış ve kötü beslenmiş kalınbağırsağımızın önemli işlevlerini layıkıyla yerine getirebilmesi için olağan şekline dönmesi gerekir. Doğal şekline kavuştuğunda, kalınbağırsağımız sindirilmemiş gıda ve diğer atık kütlelerini hareket ettirip atmayı yeniden öğrenecektir.

Bunu sağlamak için, lavman yaptığımız haftalar boyunca bol miktarda tahıl yiyebiliriz. Tahıl yemek her zaman için çok iyidir. Ancak, yediğiniz tahılların kabuğunun alınmadığından emin olun. Tahılları pişirmek için yalnızca su kullanın. Tahıl yemeği mideden, incebağırsaktan geçer. Kalınbağırsağa girerken, kalınbağırsağın normal şeklini almasına yardımcı olur.

Not: Tahıllarınızı hazırlarken süt kullanmamaya özen gösterin.

Dr. Walker'ın bağırsak yıkama metodunu, kalınbağırsağınızdaki katılaşmış dışkı katmanlarını temizlemenin en basit ve etkili yöntemi olarak sizlere sundum. Bazı insanlar bunu kabul edemez ve bağırsak temizliği için başka yolları denemek ister.

Hastaların çoğu lavman işleminden korkar. Bağırsak temizliği için müshil kullanmayı yeğler. Müshil kullanılmasını kesinlikle tavsiye etmiyorum. Müshiller bağırsakları kurutup vücudun su kaybetmesine neden olurlar. Kalınbağırsak kaslarının çalıştırılması gerekir. Müshiller kas dokusunu işin içine katmaksızın bağırsakların boşalmasını sağladıklarından bağırsak kaslarının zayıflamasına yol açarlar. Zayıflayan bağırsak kasları kronik ka-

bızlığa neden olur. Lavman ise kalınbağırsağımızın işlevlerini uyarıp düzenler. Bir seri lavman yapan insanlar kabızlık çekmez.

Beklenen sonuçları elde edebilmek için bütün temizlik işlemleri uygun bir sıra içinde yapılmalı. Siz henüz ilk adım olan kalınbağırsak temizliğini öğrendiniz. Vücudu temizlemeye başlamanın başka yolu yok. Eğer bu aşamayı atlayıp yapılması gereken diğer işlemlerle devam ederseniz, olumlu bir sonuç almanız mümkün olmaz.

Sağlığınızı korumanızı sağlayacak bir başka sır, bu meseleyi belki daha anlaşılır kılacaktır: En iyi sonuçların alınabilmesi için, vücut içi temizliği akıllıca bir beslenme rejimiyle at başı gitmeli. Bu kurala uymanız halinde bütün hastalıklardan tamamen korunursunuz. Bağırsak temizliği, uygunsuz şekilde bir araya getirilmiş gıdaları sindirmek için harcanması gereken büyük çaplı enerji kayıplarından bizi kendiliğinden koruyamaz. Benzer şekilde, iyi beslenmek de kalınbağırsağımızda birikmiş ölümcül toksinlerin kanımıza karışarak sağlığımızı bozmasının önüne geçemez. Tam tersine, bu durum toksinlerin özümsenmesi işlevlerini tetikleyecektir. Tutulacak tek bir yol var: Vücudun iç temizliği işlemleri uygun sıra ile bir bütün halinde yapılmalıdır.

Bu tavsiyelerin yanında, şeker hastalığına karşı koruyucu önlem olarak kullanmanız için bazı ek tedaviler aşağıda sıralanmıştır. Bunların sağlığınız ve genel ruh haliniz üzerinde yaptığı etkileri izleyerek kendiniz için hangisinin en yararlı olduğuna karar verebilirsiniz.

41. Tedavi

Malzemeler: Yüz gram soğanın suyu ve yüz gram bal.

Hazırlanışı: Soğanı soyup ince ince rendeleyin ve suyunu bir kavanoza sıkın. Balı ekleyip iyice karıştırın. Kapağını sıkıca kapatıp karanlık bir yerde saklayın.

Kullanımı: Bir ay boyunca, günde üç kere, yemeklerden önce ikişer çay kaşığı alın.

42. Tedavi

Malzemeler: On gram olgunlaşmamış yeşil ceviz. (7 Temmuz'dan önce toplanmış olmalı.)

Hazırlanışı: Cevizleri ince ince kıyıp bir bardağa koyun ve üzerine kaynar su doldurun. Bardağın üzerini kapatarak on beş dakika bekleyin.

Kullanımı: Ilıkken çay gibi için.

43. Tedavi

Malzemeler: Üç bardak olgun yulaf.

Hazırlanışı: Yulafları emaye bir tencereye koyup üzerine altı yüz mililitre kaynar su boşaltın. Ara sıra karıştırarak on beş dakika boyunca pişirin. Daha sonra serin bir odada soğumaya bırakın. Yulaflardaki bütün suyu iyice sıkarak karışımın suyunu süzün. Ardından, kaynamış su ekleyerek altı yüz mililitreye tamamlayın. Bir şişeye doldurarak ağzını mantarla kapatın. Serin bir yerde en fazla iki gün saklayın.

Kullanımı: Yemeklerden önce, ılık bir şekilde, her gün üç-dört kere yarım bardak için. Bu tedavi üç ay uygulanmalıdır.

44. Tedavi

Malzemeler: On adet orta boy defne yaprağı.

Hazırlanışı: Yaprakları kırın. Emaye ya da cam bir sürahiye koyarak üzerine üç bardak (yaklaşık altı yüz mililitre) kaynar su boşaltın ve iki-üç saat boyunca dinlenmeye bırakın.

Kullanımı: İki hafta süreyle, bu sudan günde üç- dört defa, ılıkken için. Bir ay ara verdikten sonra tedaviyi tekrarlayın.

45. Tedavi

Malzemeler: Altmış gram taze ya da otuz gram kuru tatlı patates yaprağı, yüz gram taze ya da on iki gram kuru beyaz balkabağı kabuğu.

Hazırlanışı: Malzemeleri ince ince kıyın ve su ekleyerek kaynatın.
Kullanımı: Günün herhangi bir saatinde çay gibi için.

46. Tedavi

Malzemeler: On beş adet kuru mürdüm eriği.
Hazırlanışı: Erikleri kaynar suya atıp bir süre kaynatın.
Kullanımı: Ilıkken, çay gibi için.

47. Tedavi

Malzemeler: Elli adet bütün taze bezelye.
Hazırlanışı: Taze bezelyeleri yirmi dakika süreyle kaynatın.
Kullanımı: Günde bir kere suyunu içip bezelyeleri yiyin.

Yaşasın patates!

Patates doğanın bize bir armağanı. Değerli ve kolay ulaşılabilir bir besin. Patatesin önemli yararları ve olası zararları hakkında bazı açıklamalar yapacağım.

Ama önce, birkaç yıl önce patates kullanarak, tedavi edilemez denilen zayıf düşürücü bir hastalığı yenen, Kopenhag'da yaşayan Alma Niekse adlı kızın hikâyesini anlatmak istiyorum. Hayat Alma'ya en başından itibaren acımasız davranmış ve vücudunda şekil bozukluklarına yol açan poliartrit hastalığına yakalanmış. Kambur duruyordu. Eklemleri şişmiş, parmakları bükülmüştü. Tekerlekli sandalyede geçirdiği yirmi yıl boyunca tek desteği annesi olmuş. Annesi öldüğü zaman, keder içinde uykusuz geceler geçirmiş. Sık sık intihar etmeyi düşünmüş. Fakat sonra, bir gece birdenbire, sağlığına kavuşmak için hangi yolu tutması gerektiğine dair bir ilham gelmiş. Neler olduğunu mantıklı bir şekilde açıklayamıyordu. Sanki koruyucu meleği kulağına şöyle fısıldamıştı: "Eğer iyileşmek istiyorsan patatesleri kabuklarıyla haşlayıp ez ve bütün gün yalnızca patates ye." İki hafta süreyle bu tavsiyeye uyduktan sonra Alma sağlığında iyileşmeler olduğunu

fark etmiş. Dişleri eskisi kadar sıkılı değilmiş, ağzını daha kolaylıkla açabiliyormuş. Eklemleri ise eskisi kadar çok ağrımıyormuş. Bir aylık uygulama daha da iyi sonuçlara yol açmış. Adeta başka biri olmuş. Üç ay boyunca yalnızca patates yemiş sonunda sağlığına tamamen kavuşmuş.

Pek çok okur inanılmaz görünen bu hikâyeye gülecektir. Bir insan nasıl olur da hastalığını neyin tedavi edeceğini mucizevi bir şekilde öğrenebilir? Mucizelere inanın ya da inanmayın, zihnimizde keşfedilmemiş birçok içgüdüsel yetenek bulunduğunu biliyoruz. Hepimizin içgüdüsel içgörüleri var. Ben hastalarıma tavsiyelerde bulunurken içgüdülerimi çok kullanırım. Beni asla hayal kırıklığına uğratmadılar.

Alma'nın hikâyesine dönecek olursak; iyileştikten sonra, kendisiyle aynı hastalıktan mustarip başka insanlara yardım etmek istemiş. Hastanelere ve doktorlara giderek poliartriti tedavi eden bu basit yöntemi anlatmış. Kimse ona inanmak istememiş ama o vazgeçmemiş. Tıp eğitimi görerek doktor olmuş ve hem bilimsel birikimini hem de kişisel deneyimlerini kullanarak insanlara yardım etmeye başlamış. Şimdilerde seksenli yaşlarını süren Alma hâlâ sağlıklı ve formda.

Günümüzde patates hak ettiği değeri neden görmez? Çünkü bizler doğadan daha akıllı olmak istiyoruz. Eskiden patates, ekmek kadar önemli sayılırdı. Büyükannelerimiz patatesi kabuklarıyla haşlar, yanında lahana ya da salatalık turşusuyla yemek olarak sunarlardı. Kimse patatesin kabuğunu soymayı ya da dilimleyip kızartmayı düşünmezdi. Bu tür kızartmalar yağ dokusu oluşumuna ve kabızlığa neden olmaktan başka bir işe yaramazlar. Patatesi de tıpkı şekerpancarı gibi kötüye kullanıyoruz. Şekerpancarı gibi besleyici bir ürünü alıp rafine edilmiş beyaz şeker şeklinde, bir zehre dönüştürüyoruz. Aynı durum beyaz un için de geçerli. Tahılın vitaminler bakımından zengin kabuğunu atıyor ve zehirli nişastasını alıkoyuyoruz. Kabuklarıyla birlikte bütün olarak tüketildiği takdirde patates nişastadan çok daha fazlasını içerir. İçinde enzimler, proteinler, B ve C vitaminleri, beta karoten, organik asitler, mineral tuzları, potasyum, kalsiyum, fosfor, demir ve başka pek çok yararlı madde vardır. Bunların yüzde dok-

sandan fazlası patatesin kabuğunda bulunur. En yeni araştırmalara bakılırsa, patatesin kabuğunda bulunan sağaltıcı maddeler alerjilere, yüksek tansiyona, ritim bozukluğuna, şeker hastalığına, ülsere, karaciğer, safra kanalı ve böbrek iltihaplanmalarına iyi gelmektedir. Bu maddeler vücutta gerçekleşen pek çok organik sürece katılır. Bütün bunlar patatesin sağlığa faydalarının tam listesini oluşturmaya yetmez. Bu nedenle, patatesin kabuklarını soymamızı isteyen yemek tariflerine itibar etmemeliyiz. Kabuklu patatesin içinde bulunan enzimler nişastayı bir enerji kaynağı olan, kolayca özümsenen şekerlere dönüştürür ve bu tepkimenin yan ürünleri vücuttan atılır.

Nişasta kendi başına suda çözülebilen bir madde değildir. Tutkala benzeyen nişasta parçaları kan damarlarımızı tıkayarak damar sertliğine ve başka hasarlara neden olabilir. Pişirilmiş nişastanın oksijen bakımından fakirliği, bütünüyle yanmasına engel olur. Bu ise yağ dokusu oluşumuna yol açar. 1980'li yıllarda başlayan aşırı patates kızartması tüketimi Amerikan toplumunda şişmanlığa ve birçok başka hastalığa neden olmuştur. Pek çok Amerikalı patates kızartmasına düşkünlükleri yüzünden baş gösteren sağlık sorunlarından mustariptir.

Patates yemeyi sevenlerin iyiliği için bir kez daha tekrarlayacağım: Patatesi soymak, içerdiği değerli bileşenlerin neredeyse yüzde doksan dokuzunu yok eder. Bazı insanlar patates kabuğunun kokusundan ve tadından hoşlanmazlar. Ama patatesi nasıl hazırladığımız çok şey değiştirir. Patatesi, haşladığınız suya bazı bitkiler ve baharatlar atarak tatlandırabilirsiniz. Buharda pişirmek çok daha sağlıklıdır. Ben genellikle patatesleri iyice yıkadıktan sonra ikiye keser, üzerlerine biraz kimyon, mercanköşk ve başka baharatlar ekleyip fırında kırk-kırk beş dakika pişiririm. Bu şekilde hazırlayacağınız patatesi biraz tereyağı, kıyılmış maydanoz, dereotu veya taze soğan ekleyerek servis edebilirsiniz. Bu son derece sağlıklı bir yemektir. Özellikle de, yanına bir miktar lahana, salatalık ekleyip ayranla birlikte tükettiğinizde.

Kimileri zehirli kimyasal maddelerden kurtulmak amacıyla sebzelerin kabuklarını soyar. Güncel araştırmalar havuç, kırmızı pancar, patates ve elma kabuklarında bulunan yüksek demir içe-

riğinin toksinlerin birikmesinin önüne geçtiğini göstermektedir. Baharda, Mart ayının ilk günlerinde patates yemeye ara verilmesini öneriyorum. Çünkü bu dönem patatesin filizlenme mevsimidir. Halsizliğe, uyku haline ve baş ağrılarına neden olan toksik maddeler üretmeye başlar.

Patateslerin bir kısmının depolanırken Sezyum-137 ve Kobalt-60 ile kimyasal işleme tabi tutulduğunu bilmemiz gerekir. Bu işlem patatesin raf ömrünü uzatıp görünümünü daha cazip hale getirir. Ama kanser riski de doğurur.

Artık patates yemenin sağlığa faydalarını ve olası zararlarını öğrendiğimize göre, size iki basit tarif daha vereceğim.

1. Kimyonlu haşlanmış patates

Patatesi bütün olarak yıkayıp haşlayın. Kabuğunun en üst katmanını dikkatle soyun. Biraz bitkisel yağ, kimyon, kıyılmış maydanoz ya da dereotu ekleyin.

2. Mantarlı patates

Patatesleri buharda pişirip kabuklarının en üst katmanını dikkatle soyun. Mantarları ayrı bir yerde, çok az suyla pişirin ve ince ince kıyarak patateslerin üzerine koyun. Bitkisel yağda kavrulmuş biraz soğanla kıyılmış maydanoz ya da dereotu ekleyerek servis yapın.

Elmanın iyileştirici gücü

Hepimiz "Günde bir elma, doktoru evden uzak tutar" sözünü duymuşuzdur. Elmanın sağlığa yararlarını açıklayan koca bir kitap yazılmıştır. Elmada bulunan vitamin ve organik asit gibi maddeleri açıklayan çok sayıda kaynak var. Ben sizlere elmanın şifa verici yönünü kullanan birkaç tedaviden söz edeceğim. Elma suyu vücudumuzun iç temizliği, özellikle de karaciğer, böbrek ve safrakesesi temizliği konusunda mucizeler yaratır.

Elma suyuyla karaciğer temizliği

Yalnızca taze sıkılmış elma suyu kullanın. Hazır elma suları beklenen sonuçları yaratmayacaktır. Genellikle tatlı elmaların suyunu çıkarın. Ama tadını daha da güzelleştirmek için birkaç tane de ekşi elma katın. Küçük yudumlar halinde için. Yutmadan önce tükürüğünüzle iyice karışması için her yudumu ağzınızda bir süre tutun. Sindirim kanallarındaki mikroflorası sağlıksız olan kişiler, elma suyunu içtikten sonra şişkinlik gibi bazı rahatsızlıklar yaşayabilir. Bu tür rahatsızlıkların önüne geçmek için elma suyunun içinde kalan meyve parçacıkları iyice süzülmelidir. Tedaviye başlamadan önceki hafta, bütün yemeklerden on beş dakika önce yarım bardak elma suyu içerek sindirim sisteminizi elma suyunun yüksek asit içeriğine karşı hazırlayabilirsiniz. Temizleme işlemi üç gün sürer. Herhangi başka bir şey yemekten kaçınmalısınız. Bu süreçte açık havada hareket etmek yararlı olacaktır.

Her gün, yalnızca aşağıda belirtilen miktarlarda elma suyu için:

Saat 08:00 – Bir bardak
Saat 10:00 – Bir bardak
Saat 12:00 – İki bardak
Saat 14:00 – İki bardak
Saat 16:00 – İki bardak
Saat 18:00 – Bir bardak
Saat 20:00 – Bir bardak

Eğer tedavi süresince dışkılama ihtiyacı hissetmezseniz, bağırsakları çalıştıran bitkisel çaylar içebilir veya daha da iyisi bir lavman yapabilirsiniz.

Elma sirkesi

Çoğu insan yemeklerini pişirirken veya sos hazırlarken bol miktarda sirke kullanır. Üzüm sirkesi ve damıtılmış beyaz sirke

sağlığınıza zarar veren, örneğin asetik asit ($C_2H_4O_2$) gibi bileşenler içerirler. Asetik asit kırmızı kan hücrelerini yok eder, kansızlığa neden olur, sindirim sürecini olumsuz etkiler ve besinlerin özümsenmesini engeller. Siroza, kalınbağırsakta yara ve iltihaplanmalara vb. yol açar. (Eğer turşu seviyorsanız, dikkatli olun.) Benim tavsiyem, eğer sindirim sistemi sorunlarından kaçınmak istiyorsanız üzüm sirkesi kullanmamanızdır.

Elma sirkesinin ise bambaşka özellikleri var. İçinde malik asit ($C_4H_6O_5$) bulunur. Malik asit, bazlar ve minerallerle tepkimeye girdiği zaman âdet döngüsünü düzenleyen, kan damarlarının durumunu iyileştiren ve kırmızı kan hücrelerinin oluşumuna katkıda bulunan glikojen ortaya çıkar. Elma sirkesinin en değerli özelliklerinden biri sinir sistemini yatıştıran, hormonal işlevleri düzenleyen ve vücudumuzda kalsiyumun, demirin, magnezyumun ve silisyumun tutulmasını sağlayan potasyum elementini çok yüksek oranda içermesidir.

Elma sirkesi tedavileri

Zona

Günde dört defa ve eğer kaşıntı yüzünden uyuyamıyorsanız gece boyunca üç kere, seyreltilmemiş elma sirkesine batırılmış gazlı bezi hastalığın bulunduğu alana koyun. Bu uygulama beş-on dakika içinde ağrıyı hafifletir ve üç ila yedi gün içinde zonayı tedavi eder.

Gece terlemesi

Yatmadan önce teninizi elma sirkesiyle ovun.

Yanıklar

Elma sirkesine sokulmuş gazlı bezi yanık bölgeyi yıkamak için kullanın. Ağrıyı giderir ve iz kalmasına engel olur.

Varisli damarlar

Genişlemiş damarların bulunduğu alanları elma sirkesine batırılmış gazlı bezle sabah-akşam yıkayın. Ek olarak, günde iki kere, kaynatılmış ılık suya iki çay kaşığı elma sirkesi koyup için. Genişlemiş damarlar genellikle bir ay süren düzenli tedavi sonunda daralmaya başlarlar.

Kilo verdirici tedavi

Her yemekten önce, içine iki çay kaşığı elma sirkesi koyarak bir bardak kaynatılmış su için.

Aşırı gözyaşı salgılanması

Bir bardak suya bir çay kaşığı elma sirkesi ve bir damla iyot koyarak karıştırın. İki hafta süreyle her gün bu karışımı için. Daha sonra iki ay süreyle haftada iki kez içmeye devam edin.

Eklem ağrılarına bağlı topallama

Her yemekten önce on çay kaşığı elma sirkesi için. Bu tedavi ikinci günün sonunda ağrıyı yüzde yirmi, beşinci günün sonunda yüzde elli oranında azaltacak ve bir ay sonra tamamen ortadan kaldıracaktır.

Yüksek tansiyon

Bazı insanların tansiyonlarının yüksek olmasının nedeni sindirim kanallarında yeterince hidroklorik asit bulunmamasıdır. Bu rahatsızlığı etkili bir şekilde tedavi edebilmek için et tüketimini azaltmak gerekir. Her yemekten önce üç çay kaşığı elma sirkesi alınması halinde tansiyonu önemli ölçüde düşürmek mümkün olacaktır. Daha etkili olması için arada bir elma sirkesini bir çay kaşığı balla karıştırarak alabilirsiniz.

Baş ağrıları

Yarım bardak elma sirkesi ve yarım bardak kaynar suyu bir tencereye boşaltın. Kaynayıncaya kadar karıştırıp ocağı söndürün. Buharını yetmiş beş kere yavaş yavaş soluyun. Baş ağrınız geçecek, geçmese bile büyük ölçüde azalacaktır.

Elma sirkesi yapımı

Malzemelerin miktarı, elma sirkesini ne amaçla kullanacağınıza ve bunun için ne kadar elma sirkesine ihtiyaç duyacağınıza bağlıdır. Elmaların çürük ve ezik kısımlarını kesip ayıklayın. Elmaları, çekirdekleri ve çekirdek zarflarıyla birlikte rendeleyin ya da ezin. Ezilmiş malzemeyi geniş ağızlı emaye veya cam bir kaba koyun. Üzerine, her sekiz yüz gram elma için bir litre olmak üzere kaynatılmış su ekleyin. Ardından, her bir litre su için yüz gram bal, on gram hamur mayası ve yirmi gram kurutulmuş kahverengi ekmek ekleyin. Kabın ağzını kapatıp yirmi-otuz santigrat derece sıcaklıktaki bir ortamda mayalanmaya bırakınız. Her gün tahta bir kaşıkla iyice karıştırın.

On gün sonra karışımı tülbentle süzerek bir torbaya doldurun. Suyunu geniş ağızlı bir kaba süzün. Her bir litre sıvı için seksen gram bal ekleyip bal iyice eriyene kadar karıştırın. Kabın ağzını bir tülbentle kapatıp yirmi beş-otuz santigrat derece sıcaklıktaki bir ortamda dinlenmeye bırakın. Rengi açıldığı zaman sirke hazır demektir. Sirkenin hazır olması, kullanılan elmaların ve balın cinsine, suyun miktarına ve bazı diğer etmenlere bağlı olarak kırk ile altmış gün arasında zaman alır. Sıvının rengi açıldığı zaman bir huniyle yarım litrelik şişelere doldurarak ağızlarını mantarla sıkıcı kapatın. Mantarlara biraz balmumu sürerek daha sıkı kapatmayı deneyebilirsiniz. Sirkeleri serin bir yerde depolayın. Hazırladığınız elma sirkelerini ilaç niyetine (aşağıdaki bölüme bakınız) ya da salatalarınızda ve diğer yiyeceklerinizde lezzet verici olarak kullanabilirsiniz. Bir kere daha vurgulamak isterim ki, elma sirkesi yiyeceklerinize ekleyebileceğiniz tek asidik sos malzemesidir.

Soğuk algınlığına yakalanırsanız

Bahar ve sonbahar aylarında genellikle burun akıntısı, baş ağrısı ve halsizlikle başlayan soğuk algınlığına ya da gribe yakalanırız. Bu durumu vücudumuzun savunma mekanizmalarının işe el koyması olarak da düşünmek mümkündür: Aşırı et, yağ, tatlı ve diğer sağlıksız gıdaları tüketerek üremelerine imkân verdiğimiz hastalık yapıcı bakteriler, sümüksü maddelerle birlikte içimizden atılmaktadır. Vücudumuz kendisini böyle temizlemeye çalışır. Bu savunmacı tepkiye bazen yüksek ateş de eşlik eder. Çok fazla yükselmediği sürece ateş düşürücü ilaçlar almakta acele etmemeliyiz. En doğrusu, alışılmış olduğu üzere dört ila yedi gün bekleyip süreci kendi akışına bırakmaktır. Aşağıdaki öğütlere kulak vererek durumu kolaylaştırabilirsiniz.

1. İlk iki gün sadece sebze-meyve yiyin. Taze sıkılmış sebze-meyve suyu için. Ya da vücudunuzu 49. sayfada tarif edilen işlemlerle toksinlerden arındırın.
2. Gün boyu bir ila üç litre arasında kuşüzümü, ahududu veya yaban mersini çayı. Çayınıza biraz bal ekleyin. Bu, sümüksü maddelerin vücudumuzdan toksinlerle birlikte atılmasını sağlar.
3. Evinizi düzenli olarak havalandırın. Yüksek oksijen vücudunuzun temizlenme işlemini hızlandırır.
4. Günde dört kere, vücudunuza ardışık sıcak ve ılık su tutarak iki-üç dakikalık duşlar alın. Bu duşlar, su masajı yaparak kan damarlarınızın temizlenmesine yardım eder.
5. Dört yemek kaşığı sofra tuzunu bir litre suda eritin. İçinde ıslatacağınız bir havluyla, su masajından sonra bütün vücudunuzu ovun.
6. Sarımsak lavmanı da her türlü enfeksiyonun önüne geçmek için yararlı bir yöntemdir. Yarım diş sarımsağın suyunu, kaynatılıp ılıtılmış iki yüz mililitre suya ekleyin. Lavman torbasının ucuna ve anüsünüze biraz bitkisel yağ sürüp lavman yapın. Bu işlem cildinizi de güzelleşecektir.

7. Ateş düşürücü ve antibiyotik almakta acele etmeyin. Bu ilaçlar vücudunuzun doğal savunma mekanizmalarına engel olur. Hastalık yapan bazı bakterileri ortadan kaldırsalar da, sindirim sistemimizde bulunan yararlı mikrofloraya verdikleri hasar daha büyüktür. Hastalık yapıcı bakteriler er ya da geç size yeniden saldıracaktır. Bağırsaklarınızdaki mikrofloranın uğradığı hasarın onarılması ise çok daha uzun bir zaman alacaktır. Ateş düşürmek için çok daha güvenli bir kocakarı ilacı var: Bir litre ılık suya beş yemek kaşığı elma sirkesi koyun. Bir süngerle bütün vücudunuza bu karışımdan sürün. Üzerinizi kurulamadan giysilerinizi giyin. Aradan otuz-kırk dakika geçtikten sonra, vücudunuza ardışık olarak sıcak ve soğuk su tutup duş alın. Eğer bu da işe yaramazsa bir çift ince pamuklu çorabı elma ya da üzüm sirkesine batırıp giyin. Üzerine de sıcak tutacak bir çift çorap daha giyin. Yatağa girip üzerinizi sıkıca örtün. İyice terlemenizi sağlaması için bal katılmış sıcak ahududu çayı için.

Aspirin yerine ahududu

Ahududu asetilsalisilik asit (ASA) içerir. Bir başka deyişle, herhangi bir yan etkisi olmayan, doğal, organik aspirindir.

Deneyimli doktorlar hastalarını aşırı aspirin kullanmamaları konusunda uyarır. Çünkü aspirin bağırsak mukozasına zarar verir. Pek çok hasta bu yüzden aspirin kullanamaz. Ama onun yerine ahududu kullanabilirler. Başka yararlarının yanı sıra, ahududu midelerini de rahatlatacaktır.

Michigan eyaletinden araştırmacılar aspirinin habis tümör oluşumunun önüne geçtiğini ve nikotinin kanserojen etkisini yok ettiğini keşfetmişlerdi. Araştırmaya göre günde iki-üç aspirin almak suretiyle kanser tehlikesi ciddi oranda azaltılabilmekteydi. Bu keşif dünya çapında önemli bir haber haline geldi ve aspirin satışları hızla arttı. Aynı sıralarda Vermont eyaletinden bazı araştırmacılar aspirinle bariz bir ilişkisi olmayan baş-

ka bir şey bulmuşlardı. Parkinson ve Alzheimer gibi, ilerledikçe ağırlaşan bazı hastalıkların vücuttaki fazla alüminyumdan kaynaklandığını keşfetmişlerdi. Yıkıcı etkileri, ilerledikçe artan Alzheimer her yıl milyonlarca insanın yakalandığı bir hastalıktır. Peki, bunun alüminyumla ne ilgisi var? Alüminyum, çeşitli markalar altında satılan yapay aspirin haplarının bileşenlerinden biridir. Aspirin hapları bir yandan bize hastalıkla mücadele etmekte yardımcı olurken, öte yanda başka bir hastalığa yol açmaktadır. Tencerelerde, folyolarda ve içecek kutularında **kullanılan alüminyum da vücudumuzdaki alüminyum düzeyini yükseltir**.

Doğa ahududu ile bizlere yalnızca aspirin vermekle kalmaz; A, B, C, K ve E vitaminleri de verir. İçeriğindeki demir, kalsiyum ve potasyum mineral tuzları gibi pek çok yararlı bileşen kan dolaşımını hızlandırır, kanı temizler, şişliklere iyi gelir ve baş ağrılarını hafifletir. Antiseptik, ağrı kesici ve idrar söktürücü özelliği vardır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Kanser önleyici maddeler içerir. En önemlisi de, hiçbir yan etkisinin bulunmayışıdır.

Bütün bu tedavi edici özellikler ahududunun yalnızca meyvesinde değil, yaprak ve dallarında da bulunur.

Tedavi edici ahududu çayı aşağıdaki şekilde hazırlanabilir:

48. Tedavi

Malzemeler: Bir yemek kaşığı taze veya kurutulmuş ahududu, doğranmış ahududu yaprağı veya dalları.

Hazırlanışı: Bir bardak kaynar suyu hazırladığınız malzemenin üzerine dökün. Yirmi dakika beklemeye bırakın. Daha sonra bir çay kaşığı bal ekleyin.

Kullanımı: Hazırladığınız çayı içtikten sonra üzerinizi iyice ısınacak şekilde örterek bir süre dinlenin. Bu tedaviyi günde dört-beş kere tekrarlayın. Gribe ya da soğuk algınlığına yakalandığınızda bu çayı sıcak için. Hastalığı yendikten sonraysa istediğiniz sıcaklıkta içebilirsiniz.

Ahududu yemenin yararı büyüktür. Ama her şey gibi, bunu da kararında bırakmak önemlidir. Günde dört-beş yemek kaşığından fazla yemeyin. İyi olan şeylerin bile çok fazlasına ihtiyacınız yoktur.

Ahududu iksiri

Malzemeler: Dört yemek kaşığı ahududu suyu, yarım limon suyu, iki bardak su, iki yemek kaşığı bal.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın. İki küp buz ekleyerek için.

Ahududulu kefir

Malzemeler: Sekiz yemek kaşığı ezilmiş taze ahududu, bir bardak kefir (ekşimiş süt daha bile iyi olur), biraz bal.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırıp için.

Ahududu-bektaşiüzümü kokteyli

Malzemeler: Yüz elli gram ahududu, yüz elli gram bektaşiüzümü, bir bardak maden suyu, iki yemek kaşığı bal.
Hazırlanışı: Meyvelerin suyunu sıkın. Maden suyu ve balı ekleyip karıştırın. Kokteyliniz hazır.

Bu kitapta önerilen bazı tedaviler, sürekli meşgul olan günümüz insanlarının bir kısmının gösteremeyeceği kadar özen ve ayıramayacağı kadar zaman gerektiriyor olabilir. Geleneksel tıp herhangi bir çaba gerektirmeyen pek çok basit tedavi yöntemine sahiptir. Örneğin soğuk algınlığına yakalanacağınızı hissettiğiniz zaman, Sibiryalılar tarafından yüzyıllardır kullanılan koruyucu önlemi uygulayabilirsiniz. Sibiryalılar bu durumda ağızlarına bir çakıl alıp şekerleme gibi emerler. Bu, çocukların parmak emme refleksiyle ilişkilidir ve bağışıklık sistemini enfeksiyonlara karşı güçlendirmenin bir yoludur. Bazı araştırmalar, doktorların "kendi kendini kandırma yolu" olarak niteledikleri bu yöntemi meka-

nizmanın işleyişiyle ilişkilendiren sağlam bir açıklama sunuyor: Çakılı emmek tükürük salgısını artırıyor. Artan tükürük salgısı, çakıldaki bağışıklık sistemini güçlendirici minerallerin çözünmesini sağlıyor. Ve ağız bölgesindeki, yarım saatte yaklaşık dört litreye ulaşan kan dolaşımı da çözünen bu maddeleri vücuda taşıyor. Bize böylesine basit, etkili ve her an el altında olan bu tedaviyi aktaran atalarımızın bilgeliğine yalnızca hayran olabiliriz. Eğer elinizin altında bir çakıl yoksa ya da kazara çakılı yutarsınız diye endişeleniyorsanız kuru üzüm veya kayısı emebilirsiniz. Bu da çakıl emmek kadar iyi gelecektir.

Gıda zehirlenmesine karşı önlem alın

Düzenli görünen bir mutfak bile sağlıkla ilgili tehlikelerden arınmış olmayabilir. En büyük tehlike, gıda zehirlenmesine neden olabilen bakterilerden gelir. Gıda zehirlenmesinin kendini ille de kusma, karın ağrısı veya baş dönmesiyle belli etmesi gerekmez. Gıda zehirlenmesinin belirtileri hafif baş ağrısı, uyku hali veya halsizlik şeklinde ortaya çıkabilir. Bu gibi belirtileri bir önceki akşam pişirip oda sıcaklığında beklettiğimiz ve yeniden ısıtarak yediğimiz yemeğe yormak genellikle aklımıza gelmez. Gıda zehirlenmesinin önüne geçmek için mutfağınızda aşağıdaki kurallara uyun:

1. Sebzeler ve fırında pişirilmiş olanlar da dahil, hiçbir yiyeceği bir buçuk saatten fazla buzdolabının dışında tutmayın. Bakteriler oda sıcaklığında bile hızla çoğalabilirler.
2. Sebze-meyveler, et, balık ve şarküteri ürünleri için ayrı ayrı kullanmak üzere en az dört kesme tahtası bulundurun. En iyisi plastik kesme tahtasıdır. Yıkanması kolaydır ve koku barındırmaz. Yemeklerinizi hazırladıktan sonra mutfak masanızı, lavabonuzu ve kullandığınız bütün araç gereci iyice temizleyip dezenfekte edin.
3. Yumurtaları yıkamadan pişirmeyin.

Gıda zehirlenmesi yaşayacak olursanız aşağıda verilen iki tedaviden birini deneyin.

49. Tedavi

Bir çay kaşığı çayın (tercihan yeşil çay) üzerine bir bardak kaynar su boşaltıp beş-on dakika beklemeye bırakın. Ardından iki yemek kaşığı süt veya üç yemek kaşığı kahve kreması ve bir çay kaşığı tuz ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra için. Bu karışım sindirim kanallarınızı temizleyecek ve gaz oluşumunu önleyecektir.

50. Tedavi

Yarım bardak iyice yıkanmış kuru üzümün üzerine bardak doluncaya kadar kaynar su ekleyin. Su soğuyuncaya kadar demlenmeye bırakıp için. Bu tedavi dilinizi ve bağırsaklarınızı temizler, bağırsak enfeksiyonlarını iyileştirir ve kabızlığı giderir.

Alkol zehirlenmesi durumunda ya da akşamdan kalma bir halde uyandığınızda çarelerden biri çay içmek olabilir.

Kararında içki içmek zararlı değildir, hatta yararlı bile olabilir. İçki arkadaşlarla birlikte, kararında, rahatlatıcı bir ortamda ve özellikle de neşe içinde içiliyorsa yararlıdır. Günde yirmi beş-elli mililitre sert içki ya da yüz-yüz elli mililitre iyisinden kırmızı şarap yalnızca sinir sistemini rahatlatmakla kalmaz, aynı zamanda kalp hastalıklarına ve dolaşım sistemi sorunlarına karşı da koruyucu etki yapar. Bazı araştırmalar, bu şekilde içki tüketiminin kalp krizi riskini yüzde kırklara varan oranda düşürdüğüne işaret ediyor. Bu saptama benim kişisel gözlemlerimle de uyumlu.

Bazı insanlar daha iyi uyuyabilmek için yatmadan önce bir-iki yemek kaşığı votka veya brendi içerler. Bunun, aynı zamanda hafızalarını güçlendirdiğini, iştahlarını açtığını ve genel ruh hallerini iyileştirdiğini de söylerler. Hipokrat, hangi dozda kullanıldığına bağlı olarak, aynı maddenin hem zehir hem deva olabileceğini söylemiştir. İçki içerken bunu aklımızda tutmamızda yarar var. Böylece, ertesi gün akşamdan kalma dolaşmak zorunda kalmayız.

Süt veya krema karıştırılmış sıcak, koyu ve tatlı çay alkol zehirlenmesine veya aşırı dozda ilaç alınmasına karşı etkili bir panzehirdir. Bir çay kaşığı siyah ya da yeşil çayın üzerine bir bardak kaynar su dökün. Dört çay kaşığı şeker ve iki yemek kaşığı süt veya iki çay kaşığı kahve kreması ekleyerek için.

Bir bardak çaya ne dersiniz?

Çay içmenin etkileri konusunda iki ana görüş var. Bir grup, kalbin ve damarların işlevlerini iyi bir şekilde yerine getirmeye devam etmelerini sağlamak için çay içmenin gerekli olduğunu savunuyor. Günde beş-altı bardak çay içilmesini öneriyor. Diğer bir grup ise çayın sindirim kanallarımıza hasar veren asıl etmen olduğunu, kanımızın asitlik derecesini artırdığını ve genel sağlığımızı olumsuz etkilediğini savunarak çay içmekten tümüyle kaçınılması gerektiğini öne sürüyor. Çoğu zaman olduğu gibi, "gerçek" ya da "doğru" orta noktadadır. Çay içebiliriz. İçmeliyiz. Ama taze ve gerektiği gibi demlenmiş olması koşuluyla. Taze çay, yani demleneli bir saati geçmemiş çay kan damarlarımızı genişletir, kalbimizin daha iyi çalışmasını sağlar, sinir sistemini canlandırır, yorgunluğu giderir, kanı temizler, radyoaktif elementlerin atılmasına yardımcı olur, migren ağrılarını biraz hafifletir ve kanser önleyici özelliklere sahiptir. Öyle ki, çay en önemlisi kateşin olmak üzere seksene yakın şifalı madde içerir.

Porselen bir demliği kaynar suyla çalkalayın. İçine bir çay kaşığı çay, bir çay kaşığı şeker koyup üzerine bir bardak kaynar su ekleyin. Kapağını kapatıp bir havlu ile sararak beş-on dakika dinlenmeye bırakın. Günde iki-üç kez, bu şekilde hazırlanmış birer bardak çay içmek sağlığa yararlıdır.

İnsan kurallara sığmaz!

Deneyimlediğimiz her türlü olumlu değişim hayata daha umutlu bir şekilde bakmamıza katkıda bulunur.

Kelliğe Elveda Deyin!

Bazı erkekler için dazlak olma düşüncesi, iktidarsızlıktan bile daha korkutucudur. Kelleşme korkusunun şaşırtıcı derecede güçlü oluşu, muhtemelen saçımızın sıklığını cinsel performansımızla özdeşleştirmemizden kaynaklanır. Ve iktidarsızlık gizlenebilir ama kellik saklanabilecek bir şey değildir!

Tarihçiler Julius Sezar'ın, başından neredeyse çıkarmadığı defne yapraklı tacını o kadar sevmesini aynı nedene bağlarlar: Çünkü tacı, kafasındaki kel noktaları gayet güzel gizliyordu! Napolyon, Avrupa'nın geleceğini tartışmak üzere Rus Çarı Alexander ile buluştuğunda, toplantı saç dökülmesini engelleyecek ilaçlar hakkında bir sohbetle sonlanmıştı. Saçı dökülen erkeklerin çoğu, en ufak bir umut veren her türlü ilacı denemeye can atar. Olağan durumlarda gayet makul ve mantıklı davranan deneyimli insanlar, muğlak vaatler ve aptalca görünen yöntemlerle kandırılabilirler.

Yüzyıllar boyunca, sahtekâr satıcılar saçları dökülen ve bir mucize olup saçlarının yeniden çıkacağı umudunu hiç yitirmeyen erkeklere "mucizevi" tedaviler satarak servet kazanmıştır. Saçları dökülen erkekleri hayal kırıklığına uğratmayı istemem ama bu durumun mucize kabilinden bir tedavisi yoktur. Yapabileceğimiz en iyi şey, saç dökülmesinin gerçek nedenlerini öğrenmek ve gereğini yaparak bu nedenlerin üstesinden gelmek olabilir.

Bu konu benim için özel. Çünkü yıllardan beri, başımda kalan her saç telini korumak için günbegün çaba gösteririm. Belli ölçüde başarılı olduğumu söyleyerek övünebilirim. Son yıllarda saçlarım hiç dökülmediği gibi, bir miktar da yeni saçım çıktı. Tavsiyelerime uyanların, çıkan saçlarını göstererek övünmeye benden daha fazla hakları var. Çoğu zaman olduğu gibi, "terzi kendi söküğünü dikemez."

Gelin, saç dökülmesi olgusuna bir bakalım. İnsanın her gün ortalama elli ila yüz tel saçı dökülür. Dökülen bu saçları tarağımızda, saç fırçamızda, yastığımızda filan buluruz. Bu ölçüdeki dökülmenin bizi endişelendirmemesi gerekir. Çünkü bu tür dökülme doğal döngünün bir gereğidir. Her saç teli başımızda ortalama dört yıl kalır. Yaklaşık olarak ayda bir-bir buçuk santimetre uzar. Ortalama dört yıl uzadıktan sonra, yaklaşık üç ay boyunca "duraklama dönemine" girer. Sonra da yerini yeni bir saç teli alır.

Kelleşmenin mekanizması

Kafatasımız en karmaşık kan damarları ağına sahiptir ve vücudumuzun geri kalan kısımlarına kıyasla en fazla kana ihtiyaç duyan bölümdür. Her saç telinin dibinde folikül denilen, saçın uzamasını sağlayan epidermal hücreler topluluğu, yani saç kökü bulunur. Saç telinin varlığı bütünüyle kökünün durumuna bağlıdır. Saç kökünün durumu da büyük ölçüde kan dolaşımının miktarı tarafından belirlenir. Eğer saç köküne şu ya da bu nedenle yeterli kan gelmiyorsa, dökülen saçın yerine yenisi çıkmaz. Başımızın tepesinde kafatasımızın kalan kısmına kıyasla kan dolaşımı daha yavaştır. Kelleşme vakalarının egemen çoğunluğunda saçlar ilkin bu alanda seyrekleşmeye başlar. Bu durum kan teminindeki yetersizliğin saç dökülmesinin ana nedeni olduğuna işaret eder.

Erkeklerin yaşı ilerledikçe saçları seyrelir çünkü kafatasındaki kan dolaşımı zayıflar. Kırk yaşındaki bir erkeğin kafatasındaki kan dolaşımı, yirmi yaşındaki kan dolaşımına kıyasla çok daha yavaştır. Kılcal damarların oluşturduğu ağ, kafatasını besleme yeteneğini kaybeder. Saçı dökülen hemen her erkek aynı hataya düşer; başına dokunmaya korkar hale gelir çünkü bunun

saçlarının daha da dökülmesine neden olacağını düşünür. Saçlarını tarar ya da fırçalarken saçlarını çekmemeye ve kafa derisine dokunmamaya dikkat eder. Oysa ovuşturmak ya da masaj yapmak vücudun herhangi bir bölümündeki kan dolaşımını hızlandırmanın en iyi yoludur. Bu nedenle başımıza, özellikle de saçların seyreldiği alanlara masaj yapmak çok yararlıdır. Bu açıdan kadınları örnek almamız gerekir. Kadınlar her gün defalarca saçlarını toplar, tarar, fırçalar ve yeniden yapar. Mümkün olduğunca güzel görünmeye çalışır. Bu tür davranışlar kafatasındaki kan dolaşımını hızlandırmaya gerçekten de yardımcı olur. Her şey bir yana, vücutlarında bulunan östrojen hormonu sayesinde kadınların dolaşım sorunu yaşama riski daha düşüktür.

Şampuan, krem ve saç bakım ürünlerinin saç kökleri tarafından emilebildiğini gösteren herhangi bir kanıt yok. Derimizin işlevlerinden biri de vücudumuza yabancı maddelerin girmesine engel olmaktır. Yalnızca bazı yağlar derimizin en üst katmanı tarafından emilebilir. Evet, saç tellerimiz gözeneklidir. Saç boyası ya da meç gibi kimyasal bileşikleri özümseyebilir. Ama bu, saç telinin özümsediği şeyi saç köküne aktarabildiği anlamına gelmez. Saç kökünü dışarıdan beslemenin bir yolu yok. Bugüne değin vitamin veya besleyici maddeleri saç köküne verip de saçı yeniden uzatmayı başarabilen kimse çıkmadı.

Kelleşen erkeklerin, başlarının yan ve arka taraflarındaki saçlar dökülmez. Çünkü bu alanlarda dolaşımla ilgili etmenler tepedeki kadar fazla değildir. Bu etmenlerden bir kısmı kafa derisinin altındaki kas ve yağ dokusuyla ilgilidir. Kasların, örneğin sinirsel gerginliğe bağlı olarak kasılması kılcal damarların daralmasına neden olabilir. Bu da saç köklerine giden kan miktarını azaltır. Bazı erkekler, sürdürdükleri gergin yaşam tarzı yüzünden çoğu zaman gergin bir kafatasıyla dolaşırlar ve bu nedenle kel kalırlar. Yetersiz beslenen saç kökleri yeniden saç uzatacak güçte olmaz.

Yeterli kan sağlanmasının yanı sıra saçların uzamasında ve yenilenmesinde kanın kalitesi de etkilidir. Kanın kalitesi ise doğru beslenmeye bağlıdır. Çok fazla et yiyen erkeklerin tepelerindeki saçın daha çok döküldüğü, tatlıya düşkün erkeklerin saçlarının ise alın bölgesinden açılmaya başladığı dikkat çeker. Temiz ve sağ-

lıklı kan, saçlarımız dahil, sağlık durumumuzun tamamına yansır. Bu amaca ulaşmak için atılması gereken temel adımlar şunlardır:

1. Sağlıksız beslenerek vücudunuzu kirletmekten kaçının.
2. Kan dolaşımınızın iyi olması için kolesterol seviyenizi sağlıklı düzeylerde tutun.
3. Vücudun iç temizliğine yönelik tedaviler uygulayın. Sabah akşam ardışık soğuk ve sıcak duşlar alın. Açık havaya çıkın. Nefes alma egzersizleri yapın.

Bütün bu önlemler dolaşım sisteminizin daha sağlıklı hale gelmesini sağlar. Eğer bu konularda daha ayrıntılı bilgi edinmek istiyorsanız, *150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı kitabıma başvurabilirsiniz.

Burada size baş masajından söz edeceğim. Bu yöntem saç dökülmesini tersine çevirmek için size yüzde doksan şans verir.

Baş masajı

Bu yöntemi öğretmenin en zor kısmı, birini kelleşen kafatasına masaj yapmaya ve saçını fırçalamaya ikna etmektir. Masaj yapılan kelleşmiş bölgelerin sınırlarının masajla asla genişlemediğini berberlerden ya da dermatologlardan öğrenebilirsiniz.

Masaj için kullanılan havlu küçük ve yumuşak olmalı.

52. Tedavi

İki yemek kaşığı tuzu bir litre ılık suda eritin. Havluyu tuzlu suya batırıp hafifçe sıkın ve saçlarınızın döküldüğü kısımlara masaj yapın. Saçların kısmen dökülmüş olduğu yerlere özellikle dikkat edin. Masajın süresine kendiniz karar verin. Örneğin, deriniz kızarmaya başladığında ya da masaj yaptığınız alanlarda karıncalanma hissettiğinizde bırakın. Bu saydığım etkiler yarım dakika da gerçekleşebilir, birkaç dakikada da.

Burada amaç kafatasımızı saran kılcal damar ağını yavaş yavaş iyileştirerek saç köklerimizi canlandırmaktır. Lütfen hemen

sonuç vermesini beklemeyin. Bu sorunun bu hale gelmesi yıllar sürmüştür. Dolayısıyla, tedavisi de en az aynı süreyi alacaktır. Ancak, sabırlı olursanız kazançlı çıkacağınızı unutmayın. Yeni saçların belirmesi üç-dört ayı bulur. Kelleşmiş bölgenin pürüzsüzlüğünü yitirmesi, saç köklerinin yeni saç tellerini yüzeye doğru itmeye başladığı anlamına gelir. Rengine ve biçimine bağlı olarak, bazı saç tipleri daha erken fark edilebilir. Örneğin koyu renk saçlar, aynı hızla uzuyor olsalar bile, sarı saçlara kıyasla daha erken görünür hale gelir.

Masaj yaptığınız süre boyunca bir miktar saçınız dökülecektir. Bunlar, eninde sonunda dökülmesi kaçınılmaz olan saçlardır. Yaklaşık üç aylık bir dönemde bunların canlanan kökleri yeni saçlar çıkartacaktır. En sert masajlar bile, zaten dökülmeyecek olan saçın dökülmesine neden olmaz. Masaj tedavisine başladığınız andan itibaren dökülme süreci durur ve tersine işlemeye başlar. Seyrelmiş kısımdaki saçlarınız normal sıklığına ulaşıncaya kadar, dökülenden daha fazla sayıda yeni saçınız çıkacaktır. Bu süreç bir ila beş yıl alır. Yaklaşık olarak seyrelme sürecinin aldığı zamana denk gelen bir süredir bu. Lütfen saçlarınız tamamen çıkıncaya kadar masaj yapmayı bırakmayın.

Saçların tamamının dökülmüş olması halinde, saçların yeniden çıkmasını sağlamak apayrı bir konudur. Kuramsal olarak mümkündür ancak ben boş vaatlerde bulunmayı istemem. Denemenin size bir zararı olmaz. Ama seyrelmiş saçların tedavisindeki garantiyi beklemeyin.

Dökülmüş saçlarının yeniden çıkmasını masajla sağlayanların hayatları boyunca masaj yapmayı sürdürmeleri tavsiye edilir. Saçları daha dökülmemiş fakat genetik nedenlerle, kötü beslenme yüzünden ya da gerilimli yaşam tarzları yüzünden saçlarının dökülmesini bekleyen kişiler de koruyucu bir önlem olarak baş masajı yapabilir. Bu önlem saçlarınızın olduğu gibi kalmasını garanti altına alacaktır.

Her gün saçınızı yıkamak saçın daha fazla dökülmesine yol açmaz. Yüzünüzü daha sık yıkıyorsunuz ama buna rağmen kaşlarınız ve kirpikleriniz dökülmüyor. Bazı uzmanlar her gün saç yıkamayı doğru bulmazlar. Bunun, derinin salgıladığı doğal yağ-

ları ortadan kaldırdığını öne sürerler. Benim görüşüme göre, üzerine yapışan tozlarla birlikte bu yağlı malzemeyi yıkamak gayet iyi bir fikirdir. Saçı her gün yıkamak ve bu sırada da başa masaj yapmak derideki bezlerin daha iyi çalışmasını sağlar. Bu da saçımızın durumunu olumlu etkiler. Saçınızın yumuşak olmasını, kolay taranmasını ve derinizdeki bezlerin iyi çalışmasını istiyorsanız, saçınıza bir yumurta sarısı sürerek bir-iki dakika masaj yapabilirsiniz. Az miktarda, örneğin günde yirmi beş-elli mililitre kadar alkol almak da saçlarımızın uzamasına ve kılcal damarlarımızın genişlemesine yarar sağlar. Sevişmeyi de ihmal etmeyin. Sinir sistemimizi rahatlatan bütün diğer etkinlikler gibi, sevişmek de saç köklerimize daha fazla kan gitmesini sağlar.

İşte size saç köklerini canlandırma sürecini hızlandırmanıza yardımcı olabilecek birkaç ek yöntem.

53. Tedavi

Malzemeler: Yüz elli gram ahududu, yüz elli gram ısırgan yaprağı (en iyisi mayıs ayında hasat edilmiş olanıdır).

Hazırlanışı: Malzemelerin üzerine yarım litre kaynar su ekleyin. Yarım saat demlenmeye bıraktıktan sonra bir havluyu bu suyla ıslatın.

Kullanımı: Havluyla başınıza masaj yapın.

54. Tedavi

Malzemeler: Sofra tuzu.

Kullanımı: Başınıza sofra tuzuyla on-on iki dakika masaj yapın. Tuzlu bir şekilde bir saat bekleyin. Sonra tuzu yıkayın ve başınıza yeniden masaj yapın. Bu işlemi haftada bir kez uygulayın.

55. Tedavi

Malzemeler: Bir çay kaşığı brendi, bir çay kaşığı mısırözü yağı, bir çay kaşığı kefir.

Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Karışımı başınıza sürerek iyice ovuşturun. Başınıza önce bir plastik torba, sonra da bere takın. On beş-yirmi dakika bekleyin. Ardından, saçlarınızı iyice durulayın ve başınıza masaj yapın.

56. Tedavi

Malzemeler: Yarım litre rendelenmiş kırmızı pancar.
Hazırlanışı: Pancarları bir litrelik bir kavanoza koyup üzerini kaynar suyla doldurun. Kavanozun kapağını kapatıp oda sıcaklığında beş gün mayalanmaya bırakın. Mayalandıktan sonra suyunu süzün.
Kullanımı: Suyun tamamı tükeninceye kadar, günde bir kere kafa derinizi bu suyla ovun. İki ay geçtikten sonra tedaviyi yineleyin.

Saç dökülmesiyle nasıl baş edeceğinizi artık bildiğinize göre, bugünden itibaren başınıza masaj yapmaya başlayın. Böylece, hastalarımın çoğu gibi, dört ay sonra aynaya keyifle bakmak için iyi bir sebebiniz olabilir.

İnsan kurallara sığmaz!

Kapanış Tavsiyesi

1. Kendinizi olduğunuz gibi sevin.
2. Kimseyi kıskanmayın.
3. Eğer kendinizden hoşlanmıyorsanız hayatınızda değişiklikler yapın.
4. Kendinize ve başkalarına yönelik öfke, aşağılama ve eleştiriler sağlığınız için son derece zararlıdır.
5. Eğer bir karar aldıysanız hayata geçirin.
6. Yoksullara, hastalara ve yaşlılara keyifle yardım edin.
7. Asla hastalıkları, yaşlılığı ve ölümü düşünmeyin.
8. Aşk, hastalıklara ve yaşlılığa karşı en etkili ilaçtır.
9. Üstesinden gelemediğiniz açgözlülük, hırs ve zaaflar düşmanınızdır.
10. Endişe bu dünyadan erken ayrılmanıza neden olur.
11. Korku ve yozlaşma en büyük günahlardır.
12. Hayatınızın en güzel günü bugündür.
13. En güzel şehir, kendinizi en şanslı hissettiğiniz şehirdir.
14. En güzel meşgale, iyi vakit geçirmenizi sağlayan meşgaledir.
15. Umudunuzu yitirmek yapabileceğiniz en büyük hatadır.
16. Alabileceğiniz ve verebileceğiniz en büyük armağan sevgidir.
17. Sağlığınız, sahip olduğunuz en değerli varlığınızdır.

İnsan kurallara sığmaz!

Ek A
A'dan Z'ye Hastalıklar

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Aşırı alkol kullanımı yalnızca kullananı değil, kullanan kişinin arkadaşlarını ve ailesini de etkileyerek büyük bir acıya ve ıstıraba neden olur. Hayattaki sıkıntılı olaylar karşısında bazı insanlar sinirsel gerilimlerini "yatıştırmak" için tekrar ve tekrar sert bir içkiye başvururlar. Ölçülü kullanımının tersine, aşırı alkol kullanımı hem sağlığınıza zarar verir hem de ilişkilerinizi mahveder.

Çok veciz eski bir deyiş vardır:

> *"Ölçülü kullanıldığında çok yararlı, aşırı tüketildiğinde çok zararlı üç şey vardır: Ekmek, tuz ve şarap."*

Ekmek ve tuz konusunda daha önce yazmıştım. Gelin şaraba bir göz atalım.

Çocukluğumuzdan itibaren alkol tüketiminin zararları hakkında pek çok şey duymuşuzdur. Bu konuda söyleyebileceğim yeni bir şey yok. Ben ölçülü miktarda alkol tüketiminin sağlık yönünden faydalarını tartışmayı öneriyorum.

Bir keresinde ilginç bir çizgi film görmüştüm. Kalahari Çölü'nde yaşayan hayvanlar birlikte yemek yemek için toplanıyorlardı. Yedikleri böğürtlenler kısmen mayalanmıştı. Aslanlardan antiloplara, kaplanlardan fillere, avcısıyla ve avıyla, böğürtlenle-

ri yiyen bütün hayvanlar nefreti ve saldırganlığı unutuyor, mutlu ve barışçıl bir hale geliyorlardı. Anlaşıldığına göre en gelişmiş memeli olan insan da dahil olmak üzere, memeliler az miktarda alkole ihtiyaç duyuyorlar. Alkol beynimizin "mutluluk hormonu" salgılamasına neden olur. Kaslarımızın gevşemesini sağlar, dikkatimizi dağıtır ve sinir sistemimizin gerginliğini azaltır. Fakat bütün bunlar ancak az miktarda alkol almamız, alkole ilaç muamelesi etmemiz halinde geçerlidir. Hipokrat da az miktardaki alkolün hem sağlıklı insanlar hem de hastalar için uygun olduğuna inanırdı.

Louis Pasteur'ün görüşüne göre şarap, makul miktarda tüketilmesi koşuluyla, bütün içeceklerin en sağlıklısı olmayı sonuna kadar hak eder. Eski Yunan filozofları takipçilerine sık sık şu tavsiyede bulunmuşlardır: "Tanrıların gücü şarabın faydalarının yanında önemsiz kalır." Eski bir Doğu atasözü de şöyle der: "Doğru zamanı, yeri ve miktarı bilmek koşuluyla ve ödeyecek parası olduğu sürece herkes içki içebilir."

Bu akıl yürütme tarzına pek çok saygın düşünürün görüşleri arasında rastlanabilir. Sorunlarımız ölçülü olmayı unuttuğumuz zaman başlar. Yalnızca yeme içme konusunda değil, hayatın bütün alanlarında önemlidir ölçü.

"Ölçülü miktar" derken ne kastettiğimizi belirlemek oldukça karmaşık bir mesele. "Ölçülü miktar" dediğimiz şey her insan için farklı olabilir. Amerikalı araştırmacılar uzun yıllar süren araştırmalara dayanarak şu miktarların zararsız olduğunu belirlemişler: Vücudun her kilosu için günde bir gram şarap ya da 0.25 gram sert içki. Farklı şarap çeşitleri sağlığımızı farklı şekilde etkiler. Örneğin beyaz şarap böbrekleri temizler, sinir sistemini hafifçe uyarır ve sindirimi kolaylaştırır. Kırmızı şarap karaciğerimizin çalışmasını olumlu yönde etkiler, sinir sistemini yatıştırır, solumayı iyileştirir ve kolesterol seviyesi yüksek kişilerin kalp krizi geçirme riskini azaltır.

Aşağıda sunulan bilgiler, alkole en uzak duranından ağır içicilere kadar, herkes için yararlı olabilir. Farklı ülkelerde gerçekleştirilen araştırmalar şarap içmenin vücudumuzun çeşitli sistemlerindeki etkilerine ilişkin olarak ortak sonuçlara varmıştır:

1. Şarap içmek sinir sistemini etkiler ve endokrin bezlerini harekete geçirir.
2. Mide sıvılarının salgılanmasını tetikleyerek, hayvansal proteinler başta olmak üzere, sindirimi kolaylaştırır.
3. Mide sıvılarının pH'ını normal seviyede tutmaya yardımcı olur.
4. Sindirim sistemini etkilemek suretiyle vücuttaki gerginliği hafifçe giderir.
5. Alkolün uyardığı karaciğer hücreleri onikiparmakbağırsağına daha fazla safra tedarik eder.
6. Şarap ve brendide bulunan potasyum tuzlarının böbrekler üzerinde idrar söktürücü etkisi vardır.
7. Uyarılan soluma merkezleri akciğerlerin daha iyi havalanmasını sağlar.
8. Damarların genişletip kasarak masaj etkisi yapar ve kalp damar sisteminin daha iyi çalışmasını sağlar.
9. Alkol, fenol gibi çeşitli toksik maddelerin vücuttan atılmasını sağlar.
10. Hafif aroması koku merkezlerimizi uyarır.
11. Alkolün dezenfektan ve antitoksik özellikleri vardır.
12. Alkol kan damarlarının çeperlerinde yağ birikmesini engelleyerek kalp damar rahatsızlıklarına yakalanma riskini azaltır.

Son yıllarda alkolün kalp kaslarına etkisi üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Bazı araştırmacılar alkol içeren bütün içkilerin kalp kaslarımızı güçlendirdiği sonucuna varmıştır. Kırmızı şarabın içerdiği yüksek antioksidan oranına özellikle dikkat çekerler. Asla içki içmeyen insanların kalp hastalıklarına daha sık yakalandıkları dikkat çekmektedir. İngiliz ve İsviçreli bilim insanları, ölçülü miktarlarda içki içmenin kalp krizi riskini yüzde kırk, damar rahatsızlıkları riskini ise yüzde yirmi oranında azalttığı sonucuna varmıştır.

Şarap içmek özellikle yaşlılar, kansızlıktan mustarip olanlar ve genel sağlık durumu kötü olanlar için yararlıdır. Bunu vurgulamak isterim.

Burgonya bölgesinde şöyle bir söz vardır: "Şarap yaşlıların sütüdür." Elli yaşın üzerindeki kişilere haftada bir kez "ömür uzatıcı içki" hazırlayıp içmeleri tavsiye edilir. En güzeli, bunu cumartesi günleri arkadaşlarıyla birlikte yapmalarıdır. Bu içki özellikle menopoz dönemindeki kadınlar için yararlıdır.

"Ömür uzatıcı içki"nin hazırlanışı: İki şişe tatlı veya yarı tatlı şarabı bir tencerede yarım litre suyla karıştırın. Kısık ateşte on dakika kaynatın. İçine birkaç tane karanfil, biraz kabuk tarçın, birkaç tane kakule ve on dilim limon attıktan sonra beş dakika daha kaynatın. Son olarak bir yemek kaşığı brendi ekleyip ocağı söndürün. Tencerenin kapağını kapatıp yirmi dakika dinlenmeye bırakın. Ardından, karışımı süzüp ılıkken için. Bu tarif on kişi içindir. Eğer tek kişilik hazırlamak istiyorsanız malzemeleri ona bölün.

Alkolde ölçülü olmamak bağımlılığa yol açabilir. Bu durum bir hastalık olarak değerlendirilmelidir. Alkolikler genellikle ne alkolik olduklarını kabul eder ne de tedavi olmayı isterler. Vücutları bu zehre alışır ve düzenli olarak içki içme ihtiyacı duyarlar. Vücudun içini temizlemeye yönelik uygulamalar bu kısırdöngüyü kırmaya yardımcı olabilir. Vücutlarında temiz kan dolaşmaya başladığı zaman alkolikler süregelen bağımlılıklarının ciddiyetini, bunun kendilerine ve yakınlarına nasıl zarar verdiğini daha açık seçik düşünebilirler. İnkâr etmekten vazgeçmek büyük bir adımdır. Fakat güçlü irade eksikliği çoğu zaman bağımlılıktan tamamen kurtulmak için gereken sürekli çabayı göstermemize engel olur. Bu noktada aile üyeleri ve arkadaşlar işe el atmalı. Sevecenlik ve anlayışla kişinin bağımlılıktan kurtulma çabalarına destek olmalı.

Bağımlılıktan kurtulmaya hazır olan kişiler aşağıdaki tedaviyi uygulayabilir.

57. Tedavi

Dört adet defne yaprağını kırıp yarım litrelik bir votka şişesinin içine koyun. Karanlık bir yerde on dört gün bekletin. İçmeye çalıştığınız zaman şiddetli kusma yaşayacaksınız. Bu tedavi alkolden iğrenmenizi sağlayacak.

Eğer bir alkolik durumunun ciddiyetini ve tedavi olması gerektiğini kabul edemiyorsa, yakınlarından biri hipnoz unsurları içeren başka bir yöntem deneyebilir. Bu yöntem, bağımlının kurtulmak için çaba göstermek istemediği durumlarda bile işe yarayabilir. Uyku halindeyken alınan mesajlar bilinçaltı düzeyinde iş görür. Ben uygulamalarımda bu yöntemi kullandım. Alkolizmi tedavi etmeye yönelik yaklaşımlar arasında en etkili olanlardan birinin bu olduğunu düşünürüm. Aynı yöntem çocuklardaki tırnak yeme, yatak ıslatma veya uyurgezerlik durumlarında da kullanılabilir. Sonuç almak için defalarca denememiz gerekse bile sabırla devam etmeliyiz.

58. Tedavi

Bu tedavinin iki aşaması var:

Birinci Aşama

Telkinde bulunacağınız kişiye yatmadan önce, örneğin akşam yemeğinde şunları söyleyin: "Sen uyurken geleceğim ve sana çok önemli bir şey söyleyeceğim." Bunu normal bir tonda, vurgulamadan söyleyin.

İkinci aşama

Telkinde bulunacağınız kişi uyuduktan sonra yavaşça yanına yaklaşıp yumuşak bir sesle konuşmaya başlayın. Adını söyleyerek, "Beni duyabiliyor musun?" diye sorun. Herhangi bir tepki alamasanız bile, sanki bir arkadaşınızla derdinizi paylaşıyormuş gibi konuşup saçını okşayın. Yaklaşık beş dakika sonra, sağ elinizin baş ve işaret parmaklarını kullanarak, telkinde bulunduğunuz kişinin şakaklarına dokunun. Şakaklardaki atardamarların atışını hissedin. Tam o anda, telkinde bulunduğunuz kişiye neyi bırakmasını telkin etmek istiyorsanız onu tekrar tekrar söyleyin. Örneğin "Yarın içki içmeyi bırakacaksın. Yarın uyandığın zaman bu alışkanlığından vazgeç.

Bugüne kadar bunun sana hiçbir faydası olmadı" deyin. Telkinde bulunurken hayal gücünüzü kullanın. Son cümleniz şöyle olabilir: "Sana iyi uykular, uykunda iyice dinlen. Yarın mutlu bir şekilde ve bağımlılığından kurtulmuş olarak uyan. Eğer gerekirse gelip seninle yeniden konuşurum. Ta ki sen bağımlılığından kurtuluncaya kadar." Sonra sessizce yanından ayrılın.

Not: Eğer telkinde bulunduğunuz kişi saçını okşayınca uyanırsa, saçını okşamaya ve sessizce konuşmaya devam edin. Derin ve düzenli nefes seslerini duymaya başladığınızda telkine devam edin. Burada, bu tedavinin nasıl yapılabileceğine dair genel bir fikir veriyorum. Sezgileriniz ve telkinde bulunacağınız kişinin karakterine ilişkin bilgileriniz ihtiyaç duyacağınız en doğru yöntemi oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

AŞIRI GECE TERLEMELERİ

Yatmadan önce vücudunuzu elma sirkesiyle ovun.

BAĞIRSAK PARAZİTLERİ (ASCARIS)

59. Tedavi

Malzemeler: Bir soğan.

Hazırlanışı: Soğanı ince ince kıyıp üzerine bir bardak kaynar su boşaltın ve on iki saat dinlenmeye bırakın.

Kullanımı: Beş-yedi gün boyunca, her gün bir bardak için.

60. Tedavi

Aç karnına iki yüz gram balkabağı çekirdeği yiyin.

61. Tedavi

Malzemeler: Bir bardak süt, on diş soyulmuş sarımsak.

Hazırlanışı: Sarımsakları bir tencereye koyup üzerine sütü boşaltın. Yavaş yavaş ısıtarak kaynama noktasına getirin. Soğuyuncaya kadar bekleyip süzün.

Kullanımı: Sütü için ve yarım saat sonrasında bitkisel bir müshil kullanın. Bundan üç saat sonra, iki yüz mililitre ılık su kullanarak bir lavman uygulayın.

62. Tedavi

Her gün bir litreye kadar taze sıkılmış havuç suyu için.

63. Tedavi

Malzemeler: Soğan, votka.

Hazırlanışı: İki yüz mililitrelik bir şişenin yarısına ince doğranmış soğan koyun. Üzerini votkayla doldurduktan sonra karanlık ve sıcak bir yerde on iki ila on dört gün dinlenmeye bırakın. Suyunu süzün.

Kullanımı: Bu sıvıdan günde üç kere, yemeklerden önce, birer yemek kaşığı için.

64. Tedavi

Çocuklarda güvenle kullanılabilecek bir başka etkili yöntem, her sabah aç karnına bir bardak balkabağı suyu içmeleridir.

Basur (Hemoroit)

Hemoroitler (kalınbağırsağın alt kısımlarındaki genişlemiş damarlar) genellikle çok fazla ekmek, tatlı, kahve, çay ve şarküteri ürünleriyle yapılmış sandviçlerle beslenen kişilerde görülür.

Basur, başka şeylerin yanı sıra, dolaşım sisteminin iyi çalışmadığının, kan damarlarının esnek olmadığının ve kanın sebzemeyvelerde bulunan doğal minerallerin yetersizliği nedeniyle yoğunlaştığının bir göstergesidir. Anüsünüzün soğuk yüzeylerle temas etmesi de basura neden olabilir. Kadınlar genellikle çocuk

doğurduktan sonra ve doğum sırasında bel omurları kaydığı için basur olur.

Basurun ameliyat edilmesi, hasta hariç herkese yarar sağlar! İlke olarak, ameliyattan bir süre sonra basur yeniden oluşur. Çünkü ameliyat basurun nedenlerini ortan kaldırılmaz.

Aşağıda tarif edilen tedavileri deneyebilirsiniz. Bunlar, etkili olmalarına karşın, sadece belirtileri ortadan kaldırmaya yöneliktir:

- ➢ Çiğ patatesten, küçük parmağınız kalınlığında ince uzun bir dilim kesin ve bunu rektumunuza koyarak uyuyun. Bu tedaviyi iki hafta süreyle günaşırı uygulayın.
- ➢ Tuvaletinizi yaptıktan sonra anüsünüzü tuvalet kâğıdı ile silmek yerine, ardışık olarak sıcak ve soğuk su tutarak yıkayın. Beş kez soğuk, beş kez de sıcak su tutun. Sonra yumuşak bir havluyla, yavaşça kurulayın.
- ➢ Üzerinde rahatça oturabileceğiniz bir kovaya iki çorba kaşığı tütün koyun. Tütünün üzerine bir litre kaynar su dökün ve üzerine bir kapak kapatarak yirmi dakika bekletin. Buhar ılıkken, kapağı açıp kovanın üzerinde üç-beş dakika oturun.
- ➢ Yemeklerden on beş dakika önce aşağıdaki sebze suyu karışımlarından birini için:
  1. Elli gram havuç + kırk gram kereviz + yirmi gram yaban havucu + otuz gram ıspanak
  2. Doksan gram havuç + altmış gram ıspanak
- ➢ Pamuklu bir kumaşa sardığınız bir buz parçasını beş-on saniye süreyle rektumunuza koyun. Bu tedaviyi, tuvaletinizi yaptıktan ve tuvalet kâğıdı yerine ardışık soğuk-sıcak su yöntemini kullandıktan sonra uygulayın. Bir-iki ay devam edin.

Basurdan tamamen kurtulabilmek için yaz aylarında iki hafta süreyle yalnızca sebze ve meyveyle beslenin. Hiçbir şekilde et, unlu mamuller, süt ve süt ürünleri tüketmeyin. Kahve, kakao, çikolata ve alkollü içecek de tüketmeyin. Ekmek yerine az miktarda ceviz yiyebilirsiniz. İçmek için ise böğürtlen, kuş üzümü, nane veya papatya çayı tercih edin.

Son olarak, dikkatinizi çekmek istediğim bir diğer önemli konu: **Basurdan mustarip olmak, kişiyi kolon kanserine bir adım daha yaklaştıran bir durumdur.**

Baş ağrıları

Aşağıdaki yöntemlerle baş ağrılarını ilaç almadan da geçirebilirsiniz.

- ➢ *Migren ağrıları için:* Boynunuza kehribar bir kolye takın ve uzun süre çıkarmayın.
- ➢ *Migren ağrıları için:* Bir vücut temizliği işlemi yapın. En azından kalınbağırsağınızı, karaciğerinizi ve lenfatik sisteminizi temizleyin.
- ➢ Ayaklarınızı içinde sıcak su bulunan bir leğene koyun. Leğendeki su, ayaklarınızın on santim kadarını içine alabilecek derinlikte olmalı. Ayaklarınız sıcak suda dinlenirken, iki şekerli koyu bir çay ya da sıcak nane çayı için.
- ➢ Eğer başınızdaki ağrı karnınızda biriken gazlardan kaynaklanıyorsa, Dr. Walker tarafından tavsiye edildiği üzere, bir lavman yapın. Sırtüstü uzanın ve karaciğerinizin üzerine bir sıcak su torbası koyarak otuz-kırk beş dakika dinlenin.
- ➢ İki kulağınıza da taze sıkılmış pancar ya da soğan suyuna batırılmış pamuk tıkayın.
- ➢ On beş dakika süreyle vücudunuza ardışık olarak sıcak ve soğuk su tutmak suretiyle duş alın. Sıcak suyla, suyu ayaklarınızdan başınıza doğru yavaş yavaş hareket ettirerek duş almaya başlayın. Daha sonra aynı şekilde vücudunuza soğuk su tutun ve bunu ardışık olarak sürdürün.
- ➢ Yatmadan önce bir yemek kaşığı şeker emin ve üzerine bir bardak kaynatılmış ılık su için.
- ➢ Başınıza, boynunuza ve omuzlarınıza masaj yapın.
- ➢ Eğer burun deliklerinizin birinden hava daha zor çıkıyor gibi hissediyorsanız, diğer burun deliğinizi pamukla tıkayın. Üzerine parmağınızla bastırın ve diğer burun deliği-

nizden soluyun. Bu, on beş-yirmi dakika içinde baş ağrınızın geçmesini sağlayacaktır.

- ➢ Herhangi bir omurga güçlendirici egzersiz dizisini, boyun bölgesine özellikle dikkat ederek yapın.
- ➢ Başınızın tepesine, sol ve sağ avuç içlerinize art arda vurun. Her bir avuç içinizle yüz kere olmak üzere.
- ➢ Kulak memelerinize parmaklarınızla kuvvetlice, neredeyse çimdikliyormuşçasına masaj yapın.

Boğaz ağrısı

65. Tedavi

Malzemeler: Bir adet limon.
Hazırlanışı: Limonu küçük parçalar halinde doğrayın.
Kullanımı: Her bir limon parçasını on dakika emdikten sonra yutun. Bu tedavi özellikle başlangıç aşamasında etkilidir.

66. Tedavi

Malzemeler: Beyaz lahana yaprakları.
Kullanımı: Lahana yapraklarını boğazınıza sarın ve üzerine yün bir eşarp dolayın. Her iki saatte bir lahana yapraklarını yenileyin.

67. Tedavi

Sağ avucunuzu boğazınıza, sol avucunuzu da alnınıza dayayarak on beş-yirmi dakika bekleyin. Bunu günde üç-beş kere tekrarlayın.

68. Tedavi

Malzemeler: Yarım çay kaşığı tuz, yarım çay kaşığı yemek sodası, dört damla iyot.
Hazırlanışı: Malzemeleri bir bardak kaynamış suda eritin.

Kullanımı: Günde birkaç kez bu eriyikle boğazınızı gargara yapın.

69. Tedavi

Malzemeler: Bir bardak kırmızı pancar suyu, bir yemek kaşığı elma sirkesi veya üzüm sirkesi.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Günde sekiz-on kere boğazınızı bu karışımla gargara yapın.

70. Tedavi

Malzemeler: Üç çay kaşığı kırılmış soğan kabuğu.
Hazırlanışı: Soğan kabuklarını yarım litre suya kaynatıp soğumaya bırakın.
Kullanımı: Günde beş-altı kere boğazınızı bu suyla gargara yapın.

71. Tedavi

Malzemeler: Bir çay kaşığı bal.
Hazırlanışı: Balı bir bardak suda eritin.
Kullanımı: Günde sekiz-on kere boğazınızı bu karışımla gargara yapın.

72. Tedavi

Malzemeler: İki adet soğan.
Hazırlanışı: Soğanları rendeleyip suyunu çıkarın.
Kullanımı: Günde dört kere bir çay kaşığı için.

73. Tedavi

Malzemeler: Bir elma, bir soğan
Hazırlanışı: Rendeleyip, karıştırın
Kullanımı: Günde üç kere ikişer çay kaşığı yiyin.

74. Tedavi

Malzemeler: Bir kırmızı pancar, bir yemek kaşığı sirke.
Hazırlanışı: Kırmızı pancarı rendeleyin. Sirkeyi ekleyip birkaç saat bekletin. Suyunu süzüp cam bir kaba koyun.
Kullanımı: Bir-iki kaşık alıp önce boğazınızı gargara yaptıktan sonra yutun.

75. Tedavi

Malzemeler: Yüz elli gram süt, dört-beş tane kuru incir.
Hazırlanışı: Sütü ve incirleri bir tencereye koyup beş-yedi dakika kaynatın.
Kullanımı: Yatmadan önce sütü küçük yudumlar halinde içip incirleri yiyin. Birkaç gün boyunca bunu yapmaya devam edin.

76. Tedavi

Malzemeler: Bir armut.
Hazırlanışı: Armudu yıkayıp soyun ve suyunu çıkartın.
Kullanımı: Armut suyunu küçük yudumlar halinde için. Aldığınız yudumları yutmadan önce bir süre ağzınızda tutun.

BÖBREK RAHATSIZLIKLARI

77. Tedavi

Malzemeler: Yüz gram balkabağı çekirdeği, yüz gram ketentohumu.
Hazırlanışı: Kabak çekirdeklerinin üzerine bir litre su ekleyerek kısık ateşte bir saat kaynatın ve soğumaya bırakın. Ketentohumlarının üzerine iki yüz mililitre su ekleyin ve yirmi-otuz dakika kaynatın. Bu malzemeyle bir kompres hazırlayın.
Kullanımı: Bir hafta süreyle her gün, kaynattığınız kabak çekirdeği suyunu içip kabak çekirdeklerini yiyin. Ketentohumu kompresini böbreklerinizin üzerine sarın.

Böbreklerinizdeki kum ve taşlardan kurtulmak için:

78. Tedavi

Malzemeler: Bir yemek kaşığı kıyılmış maydanoz, bir yemek kaşığı kıyılmış yabanhavucu.
Hazırlanışı: Malzemelerin üzerine bir bardak kaynar su boşaltın ve kısık ateşte bir buçuk saat pişirin. Süzüp üç eşit miktara bölün.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden on beş dakika önce için.

79. Tedavi

Malzemeler: Bir yemek kaşığı ketentohumu.
Hazırlanışı: Ketentohumlarının üzerine bir bardak su koyup kaynayıncaya kadar ısıtın ve sonra süzün.
Kullanımı: Yedi gün süreyle günde bir bardak için.

80. Tedavi

Malzemeler: Bir yemek kaşığı havuç tohumu.
Hazırlanışı: Havuç tohumlarını bir tencereye koyup üzerine altı yüz mililitre kaynar su ekleyin. Kapağını kapatıp bir havluyla sararak on saat dinlenmeye bırakın ve sonra süzün.
Kullanımı: Tamamı bitinceye kadar, günde beş altı kere birer bardak için.

81. Tedavi

Malzemeler: Karpuz kabuğu.
Hazırlanışı: Karpuz kabuğunu doğrayıp fırında kuruttuktan sonra kahve öğütücüsünde öğüterek toz haline getirin. Bir çay kaşığı karpuz kabuğu tozunun üzerine elli mililitre kaynar su ekleyip soğumaya bırakın.
Kullanımı: Rahatsızlığınız geçinceye kadar günde üç-beş kere için.

82. Tedavi

Malzemeler: Bir adet limon (çekirdeksiz), elli gram bal ve elli gram bitkisel sıvıyağ.
Hazırlanışı: Limonu sıcak suya koyup bir süre tuttuktan sonra çıkarıp kurulayın ve rendeleyip cam bir kabın içine koyun. Balı ve yağı ekleyip iyice karıştırdıktan sonra kapağını kapatın.
Kullanımı: Günde dört-beş kere, birer yemek kaşığı yiyin.

Böbrek taşlarının, safrakesesi taşlarının ve idrar zorluğunun tedavisi

83. Tedavi (Safrakesesi taşlarının engellenmesi için)

Malzemeler: siyah turp, bal
Hazırlanışı: Siyah turpu rendeleyip, suyunu sıkın. Turp suyuyla balı eşit miktarlarda karıştırın.
Kullanımı: Bir ay süreyle her gün yarım bardak için.

84. Tedavi

Malzemeler: Yaprak ve kökü birlikte sıkılmış bayırturpu.
Kullanımı: Sabah akşam birer çay kaşığı, taze sıkılmışken için.

85. Tedavi

Malzemeler: Havuç tohumu.
Hazırlanışı: Havuç tohumlarını bir tavada kavurup kuruttuktan sonra kahve öğütücüsünde ince ince öğütün.
Kullanımı: Günde üç kere, bir bardak suyla birlikte bir çay kaşığı alın.

86. Tedavi

Malzemeler: İki tane kurutulmuş yaban havucu.
Hazırlanışı: Yaban havuçlarını bir tencereye koyup üzerlerine bir litre kaynar su dökün ve üç dakika kaynatın. Dört saat beklettikten sonra süzün.

Kullanımı: Rahatsızlığınız geçinceye kadar günde üç kere yarım bardak için.

87. Tedavi

Malzemeler: Bir-iki yemek kaşığı doğranmış maydanoz.
Hazırlanışı: Maydanozları bir bardağa koyun. Üzerine kaynar su doldurup ağzını kapatarak yarım saat bekletin. Suyunu bir şişeye süzüp ağzını mantarla kapatın.
Kullanımı: Rahatsızlığınız geçinceye kadar günde üç kere birer bardak için.

88. Tedavi

Malzemeler: 7 Temmuz'dan önce hasat edilmiş yüz gram olgunlaşmamış yeşil ceviz ve yüz gram toz şeker veya bal.
Hazırlanışı: Cevizleri ince ince kıyıp bir kavanoza koyarak üzerlerine şeker veya balı ekleyin. Ağzını sıkıca kapatarak bir ay buzdolabında saklayın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden önce birer çay kaşığı alın. Buzdolabında tutun.

89. Tedavi

Malzemeler: Kabuklarıyla birlikte fakat çekirdekleri çıkarılmış olarak üç limon, yüz elli gram soyulmuş sarımsak, yarım litre kaynatılıp soğutulmuş su.
Hazırlanışı: Limon ve sarımsakları rendeleyip bir litrelik bir kavanoza koyun. Kavanozu suyla doldurup yirmi dört saat beklettikten sonra süzün. Kapağı sıkıca kapalı bir kavanozda, karanlık bir yerde bekletin.
Kullanımı: Her sabah elli mililitre için.

90. Tedavi

Malzemeler: Üç bardak su, çekirdekleri alınmış dört adet limon, bir bardak bal ve bir limonun suyu.

Hazırlanışı: Suyu bir tencereye koyup içine ince kıyılmış limonları atın. Yaklaşık bir bardak su kalıncaya kadar kaynatıp soğutun. Süzüp cam bir kavanoza alın. Üzerine bal ve limon suyunu ekleyip iyice karıştırdıktan sonra kapağını sıkıca kapatın.
Kullanımı: Bitinceye kadar, her gece yatmadan önce bir yemek kaşığı alın. Buzdolabında saklayın.

Böbrek sancınız tuttuğunda böbreklerinizin üzerine sıcak su torbası koyun ya da sıcak suyla dolu bir küvete yatın.

Dikkat: Karındaki organlarda oluşan akut iltihaplanmalar da benzer ağrılara neden olabilir. Eğer hissettiğiniz ağrının böbrek sancısı olduğundan emin değilseniz, yukarıdaki tavsiyeye uymayın ve bir doktora görünün.

Böbrek taşı oluşumunun önüne nasıl geçilebilir?

- ➢ Bir elmanın kabuklarının üzerine bir bardak kaynar su doldurup bir süre beklettikten sonra için. Günde iki kere uygulayın.
- ➢ Sabahları aç karnına otuz gram karaturp suyu için.
- ➢ Altı ay boyunca, sabahları aç karnına, bir limonun suyunu içine bir yemek kaşığı zeytinyağı karıştırarak için.

Bronşit

Eğer bronşit yüzünden öksürüyorsanız, kahve ve çay içmekten kaçının. Çünkü solunum kanallarını tahriş ederler. Bitki çayları ya da biraz bal ve bir tutam yemek sodası katılmış süt içebilirsiniz. Pastörize edilmiş bal kullanın. Çünkü ham bal öksürüğünüzü artırabilir.

Akut bronşit için aşağıdaki tedavilerden birini kullanabilirsiniz.

91. Tedavi

Malzemeler: Bir bardak taze sıkılmış havuç suyu, iki yemek kaşığı bal.

Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Gün boyunca beş-altı kere, iki yemek kaşığı için.

92. Tedavi

Malzemeler: Bir bardak taze sıkılmış lahana suyu, iki yemek kaşığı bal.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Günde dört kere, birer yemek kaşığı için.

93. Tedavi

Malzemeler: Bir yemek kaşığı ıhlamur çiçeği, bir yemek kaşığı bal.
Hazırlanışı: Ihlamur çiçeklerinin üzerine bir bardak kaynar su döküp balı ekleyin. Bir saat dinlendirip süzün.
Kullanımı: Günde üç-dört kere, birer bardak için.

Kronik bronşit için aşağıdaki öksürük azaltıcı tedavileri deneyin.

94. Tedavi

Malzemeler: Dört yüz gram kepek.
Hazırlanışı: Bir buçuk litre suyu kaynatın. Kepeği ekleyip kısık ateşte beş dakika pişirin. Soğumaya bırakın ve süzün.
Kullanımı: Gün boyunca bu suyu için. Tadını güzelleştirmek için biraz şeker ekleyebilirsiniz. Bu tedaviyi uygularken başka herhangi bir içecek tüketmemekte yarar vardır.

95. Tedavi

Malzemeler: Bir yemek kaşığı ahududu reçeli, bir yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı votka veya brendi, yarım limonun suyu.
Hazırlanışı: Malzemeleri bir bardakta karıştırıp üzerini kaynar suyla doldurun.
Kullanımı: Yatmadan önce küçük yudumlar halinde için.

96. Tedavi

Malzemeler: Bir limonun suyu, yüz gram bal.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Günde üç kere, birer yemek kaşığı yiyin.

97. Tedavi

Malzemeler: Yüz gram ıhlamur çiçeği, yüz gram kurutulmuş ahududu.
Hazırlanışı: Malzemelerin üzerine bir litre kaynar su boşaltıp bir süre demlenmeye bırakın ve suyunu süzün.
Kullanımı: İki-üç gün boyunca, yatmadan önce ısıtarak için.

98. Tedavi

Malzemeler: Birer bardak turp ve bayırturpu suyu, bir bardak bal.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırıp kaynatın. Üç-dört saat dinlenmeye bırakın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden sonra için. Ölçü, yetişkinler için ikişer yemek kaşığı, çocuklar için ise ikişer çay kaşığıdır.

99. Tedavi

Malzemeler: Elli gram rendelenmiş soğan, yirmi gram sirke ve altmış gram bal.
Hazırlanışı: Sirkeyi soğanın üzerine döktükten sonra süzüp suyunu çıkartın ve balla karıştırın.
Kullanımı: Her yarım saatte bir, bir yemek kaşığı alın.

100. Tedavi

Malzemeler: Yüz gram rendelenmiş soğan, yüz gram toz şeker.
Hazırlanışı: Şekeri soğanların üzerine serpin. Bir süre bekletiktikten sonra suyunu süzün.
Kullanımı: Günde üç kere, iki çay kaşığı için.

101. Tedavi

Malzemeler: Sarımsak, bal.

Hazırlanışı: Bir miktar sarımsağı dövüp eşit miktarda balla karıştırın.

Kullanımı: Günde üç kere birer çay kaşığı ya da yatmadan önce bir yemek kaşığı yiyin. Yanında bir miktar sıcak su için.

102. Tedavi

Malzemeler: Bir şişe bira, bir yemek kaşığı bal.

Hazırlanışı: Birayı bir tencereye boşaltıp balı ekleyin ve beş dakika kaynatın.

Kullanımı: Öksürük nöbetleri sırasında sıcak için.

103. Tedavi

Malzemeler: Birkaç turp, toz şeker.

Hazırlanışı: Turpları yıkayıp içlerinde birer oyuk açın. Oyukları toz şekerle doldurun. En az kırk dakika bekleyip çıkan suyu süzün.

Kullanımı: Günde üç kere, birer çay kaşığı için.

BRONŞİYAL ASTIM

Herhangi bir tedavinin etkili olabilmesi için boyun ve göğüs omurlarının yerli yerine oturtulması gerekir. Ani bir astım krizinin önüne geçmek için hastaya küçük buz parçaları vererek yutmasını ya da bir kahve tanesi vererek çiğnemesini isteyebilirsiniz. Arpadan yapılma kahvemsi bir içecek içirebilirsiniz. Hastayı sert bir zemine sırtüstü yatırarak omuzlarına masaj yapmanın da krizi durdurmaya yararı olur. Hipnozun astım tedavisindeki etkisi ise kanıtlanmış durumdadır. Bütün bunların yanında, aşağıdaki tedavileri de uygulayabilirsiniz.

104. Tedavi

Malzemeler: Bir bardak karaturp suyu.
Hazırlanışı: Turp suyunu kaynatıp soğumaya bırakın.
Kullanımı: Yemeklerden on beş dakika önce bir bardak için.

105. Tedavi

Malzemeler: Yüz gram tereyağı, beş-sekiz diş dövülmüş sarımsak, bir tutam tuz.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Bir dilim ekmeğin üzerine sürüp yiyin.

106. Tedavi
(Çocuklarda erken dönemdeki astımı tedavi etmek için)

Malzemeler: Beş tane ezilmiş aspirin, bir yemek kaşığı içyağı.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Karışımı bir kumaşın üzerine yayıp on gün boyunca her gün çocuğun göğsüne koyun.

107. Tedavi

Malzemeler: Kırk tane orta boy soğan, bir litre zeytinyağı.
Hazırlanışı: Soğanların üzerine kaynar su döküp yumuşayıncaya kadar bekleyin. Daha sonra yağda iyice pişirin ve ezerek püre haline getirin.
Kullanımı: Sabah akşam birer yemek kaşığı yiyin. Sabahları aç karnına alınması gerekir.

ÇIBANLAR

Biraz un, taze süt ve taze tereyağı kullanarak küçük bir topak hamur yoğurun. Hamuru çıbanın üzerine koyup bir gece bekletin. Bu tedavi çıbanın iltihabının patlayıp akmasını sağlayacaktır.

- ➢ On dört gün boyunca sabahları aç karnına yarım bardak çiğ patatesten sıkılmış patates suyu için.
- ➢ Limon tedavisi uygulayın.
- ➢ Karaciğerinizi temizleyin.
- ➢ Sabahları aç karnına ve gece son yediğiniz yemekten iki saat sonra birer greyfurt yiyin.
- ➢ Her gün iki-üç bardak yeşil çay için.
- ➢ Lenf sisteminizi temizleyin.
- ➢ Kanınızı temizleyin.
- ➢ Nishi egzersiz dizisini uygulayın. (Bkz. Sayfa 103)
- ➢ Sabah akşam, vücudunuza ardışık olarak sıcak ve soğuk su tutmak suretiyle duş alın.
- ➢ Günde üç kez, yemeklerden on beş dakika önce 1/3 bardak balkabağı suyu, bir bardak karpuz suyu ve 1/3 bardak kırmızı pancar suyu için.

108. Tedavi

Malzemeler: İki yüz elli gram bayırturpu, üç litre su.
Hazırlanışı: Bayırturpunu yıkayıp rendeleyin. Üzerine üç litre kaynar su döküp yirmi dakika kaynatın. Suyunu süzün.
Kullanımı: Günde üç kere yarım bardak için.

109. Tedavi

Malzemeler: Greyfurt, zeytinyağı.
Hazırlanışı: Yarım greyfurdun suyunu sıkıp bir yemek kaşığı zeytinyağıyla karıştırın.
Kullanımı: Bir ay süreyle her gün için. Tedaviyi yinelemeden önce bir ay ara verin. Bu tedaviyi yılda bir kez yapın.

110. Tedavi

Malzemeler: Yüzer gram ceviz, kuru üzüm, bal ve incir.

Hazırlanışı: Malzemeleri öğütün.
Kullanımı: Günde iki kere birer yemek kaşığı yiyin.

111. Tedavi

Malzemeler: İki iri baş sarımsağın suyu ve iki yüz elli gram votka.
Hazırlanışı: Yarım litrelik cam bir kavanoza önce sarımsak suyunu, sonra da votkayı boşaltın. Kapağını sıkıca kapatarak karanlık bir yerde on iki gün bekletin.
Kullanımı: Üç hafta süreyle, günde üç kere, yemeklerden yarım saat önce yirmi damla için. Bir ay ara verdikten sonra, üç hafta daha aynı tedaviyi uygulayın. Hazırladığınız karışım tükeninceye kadar bu şekilde devam edin.

112. Tedavi

Malzemeler: Bir yemek kaşığı mısır unu.
Hazırlanışı: Unu bir bardağa koyup üzerini kaynar suyla doldurun. On saat bekletin.
Kullanımı: Sabah aç karnına unun üzerindeki berrak suyu için.

113. Tedavi

Malzemeler: Bir bardak havuç suyu, bir bardak rendelenmiş bayırturpu, bir bardak bal ve bir limonun suyu.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırıp bir kavanoza doldurun ve buzdolabında saklayın.
Kullanımı: Günde üç kez birer çay kaşığı yiyin.

DÜŞÜK TANSİYON

Düşük tansiyona eğilimi bulunanlar olabildiğince çok hareket etmeli, yürümeli ve koşmalı.

- ➢ Bir çay kaşığı siyah çayın üzerine bir bardak kaynar su boşaltın. Üzerini bir kapakla kapatıp beş ila yedi dakika demlenmeye bırakın. İki yemek kaşığı krema, bir tutam tuz ve bir çay kaşığı şeker ekleyin. İyice karıştırıp soğumaya bırakın. Bir hafta süreyle, sabah akşam, yemeklerden on dakika önce için. Yedi gün ara verip aynı tedaviyi tekrarlayın. Bu döngüyü tansiyonunuz normal seviyeye gelinceye kadar sürdürün.
- ➢ Bir yıl süreyle haftada bir kez saunaya gitmek, tansiyonu düzenler.
- ➢ Ardışık alınan soğuk ve sıcak duşlar kan damarlarının durumunu harika bir şekilde etkiler.
- ➢ Titreşim masajları tansiyonu yükseltir: Ayak parmaklarınızın üzerinde, kollarınız yanlarınızda, dik bir biçimde durup, ağırlığınızı aniden topuklarınıza aktarın. Her gün, sabah akşam, bu hareketi yirmi kere tekrarlayın. Topuklarınızı ritmik olarak yere vurmak tansiyonunuzu yükseltir.
- ➢ Topuklarınızı sırayla yere vurun. Bu hareketi sabah akşam, her iki topuğunuz için yirmi-otuz kere tekrarlayın.
- ➢ Nishi egzersiz dizisi içinde bulunan "Balık" ve "Hamamböceği" egzersizleri dolaşım sisteminizin yenilenmesini sağlar. Bu egzersizler sadece tansiyon sorununuzu çözmekle kalmaz, genel sağlık durumunuzu da iyileştirir.
- ➢ Eğer tansiyonunuz hava değişimleriyle düşüyorsa, en az bir bardak havuç ve pancar suyu karışımı için. (Dört ölçü havuç, bir ölçü pancar suyu.)
- ➢ Koruyucu limon suyu tedavisi (Bkz. Sayfa 40) düşük tansiyonu yükseltmek için kullanılabilir.

EGZAMA

Duş aldıktan sonra eşit miktarda ayçiçeği yağı ile elma sirkesini karıştırıp hastalıklı yerlere sürün.

EKLEM İLTİHABI (Artrit)

20. Tedavi (Bkz. Sayfa 70)
9. Tedavi (Bkz. Sayfa 67)
18. Tedavi (Bkz. Sayfa 69)
19. Tedavi (Bkz. Sayfa 69)

GÖZ RAHATSIZLIKLARI

Bir elma ve bir patatesi rendeleyip bir yumurtanın beyazıyla karıştırın. Karışımı gözkapaklarınızın üzerine koyun. Bir süre bekledikten sonra kaynamış ılık suyla yıkayın.

GRİP

Doğanın bize sağladığı en iyi antibiyotikler soğan, sarımsak, limon ve greyfurtta bulunur. Bunların herhangi biri ya da şalgam, maydanoz, ahududu yaprağı gibi besinler griple başa çıkmakta yararlı olabilir. Asıl yapılması gereken bol bol taze sıkılmış meyve ve sebze suları içmek, evde hazırlanmış soğan ve sarımsak esaslı ilaçlar almaktır. Daha az yiyin, daha çok sıvı alın, daha fazla egzersiz yapın ve hepsinden önemlisi mümkün olduğu kadar fazla ter atmaya bakın. Hastalanır hastalanmaz lavman yaparak kalınbağırsağınızı yıkayın. Yedi gün süreyle bir-bir buçuk litre suya bir limonun suyunu ekleyerek normal lavman yapabilirsiniz. Ya da bir gün normal lavman, bir gün sarımsak lavmanı yapabilirsiniz. Bunun için üç-dört diş sarımsağın üzerine bir bardak kaynar su boşaltın. Süzdüğünüz suyu lavman yapmak için kullanın.

Not: Grip mevsimi boyunca hastalanmaktan kurtulmak için ekim-nisan ayları arasında şu tedaviyi uygulayabilirsiniz: İki limonu çekirdeklerini ayıklayarak rendeleyin. İki baş sarımsağı soyup doğrayınız. Hepsini iyice karıştırdıktan sonra üzerlerine bir buçuk litre kaynamış su doldurun. Oda sıcaklığında, karanlık bir yerde üç gün beklemeye bırakın. Daha sonra suyunu süzüp buzdolabında saklayın. Sabahları aç karnına, gece ise yatmadan ön-

ce birer yemek kaşığı için. Çocuklar için ölçü bir çay kaşığıdır. Eğer bu tedaviyi düzenli bir biçimde uygulayacak olursanız, gribe yakalanma riskiniz çok düşük olacaktır.

Burun yıkamak yararlıdır. Bir çay kaşığı tuzu ve bir çay kaşığı yemek sodasını bir bardak suda eritin. İçine beş damla iyot ekleyin. Bu sıvıyla her iki burun deliğinizi de iyice yıkayın.

Grip salgınları sırasında hastalıktan korunmak için aşağıdaki sarımsak tedavilerini uygulayabilirsiniz:

114. Tedavi

Malzemeler: İki-üç diş sarımsak, otuz-elli mililitre kaynar su.
Hazırlanışı: Sarımsakları ince ince kıyıp üzerine kaynar suyu dökün. Bir-iki saat beklemeye bıraktıktan sonra süzerek buzdolabına kaldırın. (Buzdolabında iki gün tutabilirsiniz.)
Kullanımı: Günde bir-iki burun damlası olarak kullanın. Her burun deliğinize iki-üç damla damlatın.

- ➢ Hastalığı ailenize bulaştırmaktan kaçınmak için boynunuza içinde iki-üç diş, ince kıyılmış sarımsak bulunan bir torba asabilirsiniz. Küçük çocukları salgından sakınmak için yataklarının yanında bu tür bir sarımsak torbası ya da bir tabak kıyılmış sarımsak bulundurun.
- ➢ Gripten korunmanın bir başka yolu, her sabah bir okaliptüs yaprağı çiğnemektir. Gripli insanlarla temas halindeyken de ağzınızda, damağınızla yanağınızın arasında bir okaliptüs yaprağı bulundurun. Ayrıca her akşam çiğden sıkacağınız kırmızı pancar suyuna bir çay kaşığı sirke karıştırarak gargara yapabilirsiniz.

Eğer koruyucu önlem almakta başarısız olur ve hastalanırsanız, aşağıdaki tavsiyelere uyun:

- ➢ Mümkün olduğu kadar sık bir biçimde, içine limon ya da ahududu reçeli katarak sıcak çay ve ballı süt için.

- ➢ Bir miktar papatya esansını ısıtıp buharını soluyun.
- ➢ Günde üç-dört kere, yedi dakika süreyle, burnunuza taze sıkılmış soğan suyuna batırılmış pamuk koyun.
- ➢ Bir soğanın suyunu küçük bir kaseye sıkın. Günde üç kere, iki-üç dakika süreyle soğan suyunu koklayın.
- ➢ Bir baş sarımsağı ince ince rendeleyin ve eşit miktarda balla karıştırın. (En iyisi ıhlamur balıdır.) Yatmadan önce bir yemek kaşığı yiyip biraz ılık su için.
- ➢ Bir soğanı rendeleyip üzerine yarım litre kaynar su dökün. Ilık bir yerde dinlenmeye bırakın. Yarısını sıcakken yatmadan önce, yarısını da sabah kalktığınızda için.
- ➢ İki yemek kaşığı kurutulmuş ya da yüz gram taze ahududunun üzerine bir bardak kaynar su dökün. On-on beş dakika bekledikten sonra bir yemek kaşığı bal ekleyin ve iyice karıştırın. Yatmadan önce, terletsin diye sıcak için.
- ➢ Bir ölçek ıhlamur ve bir ölçek ahududuyu bir tencereye koyup üzerine kaynar su dökün. (Bir yemek kaşığı karışım için bir bardak su olmak üzere.) Tencereyi bir havluyla sararak bir saat bekletin ve suyunu süzün. Günde üç-dört kere, birer bardak için.
- ➢ Bir tencereye koyduğunuz birer ölçek ıhlamur çiçeği ve kuşüzümü yaprağı karışımının üzerine yarım litre kaynar su dökün ve beş dakika kaynatın. Tencereyi bir havluyla sararak yarım saat bekletin ve suyunu süzün. Günde üç-dört kere, birer bardak, sıcak olarak için.

İŞTAHSIZLIK (Çocuklarda)

115. Tedavi

Malzemeler: Dört yemek kaşığı ahududu.
Hazırlanışı: Ahududuları bir termosa koyup üzerini kaynar suyla doldurarak iki saat bekletin.
Kullanımı: Günde dört kere, ılık olarak yarım bardak için.

Malzemeler: Kereviz.
Hazırlanışı: Kerevizi sıkıp suyunu çıkarın.
Kullanımı: Yemeklerden yarım saat önce, günde üç kere, iki çay kaşığı için.

KABIZLIK

Kabızlığın olası pek çok nedeni var. Aşağıdaki listeden kendinize en uygun ve etkili yöntemi seçip kullanabilirsiniz. Seyrek gerçekleşen kabızlık midenizin içerdiği malzemenin durağanlaşması yüzünden olabilir. Bu durumda, sorun çözümlenene kadar bir-bir buçuk saatlik aralarla yarım bardak kaynamış ılık su içmek ve herhangi bir şey yemekten kaçınmak yeterli olacaktır. Otuz altı saat veya daha fazla süreyle tuvaletini yapamamakla kendisini gösteren kronik kabızlık çok daha tehlikeli bir durumdur. Baş ağrısından felce kadar bir dizi sağlık sorununa neden olabilir. En etkili çözüm yolu lavman yapmak ve bağırsak floramızın sağlıklı bir şekilde yeniden oluşmasını sağlamaktır. Yararlı olabilecek başka bazı yöntemler aşağıda sıralanmıştır:

- ➢ Sabahları aç karnına iki tane elmayı kabuklarıyla birlikte yiyin.
- ➢ Yatmadan önce iki tane portakal yiyin. Portakalların sadece en üstündeki bir milimetrelik kısmı soyun. Altında kalan beyaz kısmı meyveyle birlikte yiyin.
- ➢ Bir buçuk bardak kaynar suyu iki yemek kaşığı kepeğin üzerine boşaltın. Üzerini kapatıp bir gece beklettikten sonra, ertesi sabah kepeği yiyin. Bu tedaviyi on-on dört gün sürdürün.
- ➢ Beş-altı tane kurutulmuş mürdümeriğini bir bardak kefirin içine koyup sekiz-on saat bekletin. Bir ay süreyle, her gün, yatmadan önce, bu şekilde hazırladığınız kefiri içip kuru erikleri yiyin.

- ➢ Yedi gün boyunca aç karnına bir bardak soğuk su için.
- ➢ Bir çay kaşığı ketentohumunun üzerine bir bardak kaynar su dökün. Yatmadan önce ketentohumlarıyla birlikte için. Bunu en fazla 14 gün yapın. Eğer kronik karaciğer problemleriniz varsa ketentohumu kullanmayın.
- ➢ Sabahları aç karnına ve geceleri yatmadan önce birer yemek kaşığı bitkisel yağ için.
- ➢ Sabahları aç karnına ve geceleri yatmadan önce birer bardak havuç suyu için.
- ➢ Sabahları aç karnına ve geceleri yatmadan önce birer bardak çiğ patates suyu için.
- ➢ Sabahları yataktan kalkmadan önce karnınızı yirmi ila kırk kere şişirip indirin.
- ➢ Bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlayan taze veya kurutulmuş her türlü sebze-meyve, tuzlu ve ekşi gıda tüketin. Salatalık turşusu, lahana turşusu, bal, çavdar ekmeği, karabuğday ve beyaz şarap gibi.
- ➢ Şu yiyecek içecekleri sınırlayın: Kahve, çay, sıcak çorbalar, kakao, beyaz ekmek, tatlı bisküviler, beyaz undan yapılan diğer yiyecekler, yağlı etler, tütsülenmiş yiyecekler ve tatlı içecekler.

KANSIZLIK

Not: Lütfen sebze-meyve sularının özelliklerine ilişkin olarak verilmiş bilgileri dikkatle okuyun. (Bu konu için *150 Yıl Yaşayabiliriz* adlı kitabıma bakabilirsiniz.)

117. Tedavi

Malzemeler: Pancar suyu.
Kullanımı: Üç-dört hafta süreyle günde altı kere yarım bardak pancar suyu için.

118. Tedavi

Malzemeler: Üç adet iri pancar.
Hazırlanışı: Pancarları rendeleyip bir kavanoza koyun ve üzerine yüz elli gram votka doldurun. Güneş ışığı alabileceği ya da sıcak bir yere koyarak on dört gün beklettikten sonra suyunu sıkarak süzün.
Kullanımı: Yemeklerden önce otuz gram için. Eğer kanınızın bileşiminde iyileşme olmazsa tedaviyi yineleyin.

119. Tedavi

Malzemeler: Yüz elli gram Aloe Vera suyu, iki yüz elli gram bal, üç yüz elli mililitre kırmızı şarap.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden yirmi dakika önce otuz gram için.

120. Tedavi

Malzemeler: Yabani çilek yapraklarıyla demlenmiş çay.
Kullanımı: Her gün üç-dört bardak için.

121. Tedavi

Malzemeler: Isırgan yapraklarıyla demlenmiş çay. (En iyisi mayıs ayında hasat edilmiş olanlarıdır.).
Kullanımı: Her gün üç-dört bardak için.

122. Tedavi

Yumurta kabuğu tedavisi. (Bkz. Sayfa 30-33)

123. Tedavi

Malzemeler: Taze sıkılmış havuç, pancar ve karaturp suyu.
Hazırlanışı: Sebze sularını eşit miktarlarda karıştırın.
Kullanımı: Üç ay süreyle günde iki yemek kaşığı için.

124. Tedavi (Karaciğer sancısı durumunda)

Malzemeler: Bir bardak zeytinyağı, bir bardak greyfurt suyu.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Akşam, yemekten en az iki saat sonra bir lavman yapıp karışımı için. Sağ yanınıza yatıp karaciğerinizin üzerine sıcak su torbası koyun. Bu tedaviyi günaşırı, üç-beş kere tekrarlayın.

Karaciğerinizdeki ya da safrakesenizdeki enfeksiyonların neden olduğu ağrıyı hafifletmek için aşağıdaki tedavilerden birini deneyin.

125. Tedavi

Malzemeler: Lahana.
Hazırlanışı: Lahananın suyunu çıkarın.
Kullanımı: Kırk gün süreyle günde üç-dört kere bir bardak lahana suyu için.

126. Tedavi

Malzemeler: Bir kilogram soğan, iki bardak toz şeker.
Hazırlanışı: Soğanları doğrayıp şekerle karıştırarak fırına koyun. Sarı bir şurup oluşturuncaya kadar ısıtmaya devam edin. Daha sonra suyunu süzüp koyu renkli bir şişeye ya da kavanoza koyun.
Kullanımı: Üç ay süreyle her sabah aç karnına bir yemek kaşığı için.

127. Tedavi

Malzemeler: Balkabağı.
Hazırlanışı: Balkabağını sıkıp suyunu çıkarın.
Kullanımı: Bir ay süreyle, günde iki kere, yemeklerden önce bir bardak için.

128. Tedavi (Karaciğer rahatsızlıkları durumunda safra salgısını artırır)

Malzemeler: Yüz gram kuşburnu, biraz şeker.
Hazırlanışı: Kuşburnunu bir litrelik termosa koyup üzerini kaynar suyla doldurarak kapatın ve bir gece bekletin.
Kullanımı: Tadını güzelleştirmek için biraz şeker ekleyerek, tamamını bitirene kadar gün boyunca için.

129. Tedavi (Safra taşlarını tedavi eder)

Malzemeler: Bir avuç kurutulmuş huş ağacı yaprağı.
Hazırlanışı: Yaprakları kırıp üzerine bir bardak kaynar su dökün. Arada bir tahta bir kaşıkla karıştırarak yirmi dakika demleyin ve süzün.
Kullanımı: Sabah akşam, aç karnına bir bardak için.

130. Tedavi (Safra taşlarını tedavi eder)

Malzemeler: Beyaz lahana.
Hazırlanışı: Lahanayı ince ince kıyıp suyunu süzün.
Kullanımı: Bir seferde bir bardak için.

131. Tedavi (Safra taşlarını tedavi eder)

Malzemeler: Bir tane karaturp.
Hazırlanışı: Turpu rendeleyip suyunu çıkarın.
Kullanımı: Her gün iki-üç yemek kaşığı için.

132. Tedavi (Karaciğer sancısı ve karaciğer taşları için)

Malzemeler: On tane incir, bir bardak kaynar su, yarım bardak sıcak süt ve bir çay kaşığı şeker.
Hazırlanışı: İncirleri ince ince kıyıp emaye bir tencereye koyun. Üzerine kaynar su ekleyin ve kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtın. Sütü ve şekeri ekleyip soğumaya bırakın.
Kullanımı: Sıvıyı küçük yudumlar halinde, hâlâ ılıkken içip incirleri yiyin.

KEMİK, EKLEM VE KAS AĞRILARI

Bkz. Sayfa 66-70.

MANTAR ENFEKSİYONLARI

133. Tedavi (El ve ayak parmaklarının altında ya da tırnak içinde oluşan mantar enfeksiyonlarına karşı)

Malzemeler: Öğütülmüş kahve.

Hazırlanışı: Malzemenin üzerine, koyu bir kahve elde edecek şekilde kaynar su dökün. Soğuttuktan sonra telveleriyle birlikte bir leğene boşaltın.

Kullanımı: Mantarlı yerleri günde birkaç kez bu karışıma batırın.

134. Tedavi
(Ayak parmaklarındaki mantarı tedavi etmek için)

Yatmadan önce ayaklarınızı güzelce yıkadıktan sonra üzüm sirkesine batırın ve üzüm sirkesine batırılmış bir çift çorap giyerek uyuyun.

135. Tedavi
(Ayak parmaklarındaki mantarı tedavi etmek için)

Bir miktar nane yaprağını tuzla ezip toz haline getirin ve ayak parmaklarınızın arasına koyarak bir saat bekleyin. Bu tedavi birkaç kez uygulandıktan sonra mantar enfeksiyonunun tamamen iyileşmesi gerekir.

MEME BAŞI İLTİHAPLANMALARI

➢ İki tane beyaz lahana yaprağını biraz suyu çıkacak kadar sıkın. Yaprakları memelerinizin üzerine koyarak en az iki-üç saat bekleyin.

➢ Bir bardak unu bir yemek kaşığı balla karıştırarak hamur yapın. Hamuru iltihaplanmış yerin üzerine koyarak kırk-altmış dakika bekleyin.

Menopoz

Menopozu geciktirmek için kırk yaşından itibaren aşağıdaki tedaviyi uygulayın.

136. Tedavi

Malzemeler: İki yüz gram beyaz şarap ve on-on iki diş sarımsak.

Hazırlanışı: Şarabı kısık ateşte, kaynayana kadar ısıtın. Sarımsakları ekleyip otuz saniye daha kaynatın. Soğutup koyu renkli cam bir şişeye koyun. Karanlık bir yerde, oda sıcaklığında koruyun.

Kullanımı: Her ayın birinci-ikinci-üçüncü, on birinci-on ikinci-on üçüncü ve yirmi birinci-yirmi ikinci-yirmi üçüncü günlerinde, günde üç kere, yemeklerden yirmi dakika önce bir yemek kaşığı alın. Bu tedavi hamile kalma yeteneğini geri kazandırır, cildi güzelleştirir ve iyi hissetmeyi sağlar.

Kanamayı durdurmak ve menopozun nahoş etkilerini yok etmek için

137. Tedavi

Malzemeler: On tane portakalın kabuğu, iki litre kaynar su, biraz şeker veya bal.

Hazırlanışı: Portakal kabuklarını kaynayan suya atıp tencerenin kapağını kapatın. Yaklaşık 0.7 litre su kalana kadar kaynatmaya devam edin. Suyunu süzüp, tadını güzelleştirmek için biraz şeker veya bal ekleyin. Bir şişeye doldurup buzdolabına kaldırın.

Kullanımı: Günde üç-dört kere, bir yemek kaşığı alın.

Mide yanmaları

Mide yanmalarının nedeni, bir arada yenilmesi uygun olmayan besinleri birlikte tüketmektir. Sindirim kanallarımızın değişik bölümleri birbirinden farklı sindirim sıvıları salgılar. Bir arada yenilmesi uygun olmayan gıdalar aynı öğünde yenildiği zaman, tam olarak sindirilememiş gıdalar asidik mide sularıyla birlikte midemizden onikiparmakbağırsağımıza doğru hareket eder. Bu da mide ve onikiparmakbağırsağı sorunlarına neden olur. Yanma, bozulmuş sindirim işlevlerinin bir yan etkisidir. Yanmaların önüne geçebilecek olan birkaç başka önemli kural var:

- ➢ Lokmalarınızı yavaş yavaş ve iyice çiğneyin.
- ➢ Yemeğinizi daima gerilim ve endişeden arınmış, rahat bir ortamda yiyin.
- ➢ Yalnızca taze pişmiş yemekler yiyin.
- ➢ Yağlı ve kızarmış gıda tüketiminizi sınırlayın.
- ➢ Yemek sırasında içmeyin.

Yanmaları önleyebilecek pek çok basit tedavi var:

- ➢ Limon suyu tedavisi çok etkilidir. (Bkz. Sayfa 40)
- ➢ Bir limonun suyunu, bir yumurtanın dövülmüş kabuğuyla karıştırıp için.
- ➢ On dört gün süreyle kahvaltıda yalnızca karabuğday yiyin ve lokmalarınızı iyice çiğneyin.
- ➢ Bir yemek kaşığı karabuğdayı tavada kavurup kahve öğütücüsünde öğütün. Günde üç-dört kere az miktarda (çay kaşığının ucuyla) ve birkaç yemek kaşığı suyla alın.

Ödem

Ödem olması durumunda idrar söktürücü etkisi olan kereviz, maydanoz, kuşkonmaz, soğan, sarımsak, karpuz, balkabağı, yabani çilek ve kuş üzümü gibi sebze ve meyveleri bol bol tüketmek iyidir. Günde bir bardak balkabağı suyu içmek de yarar sağlar.

138. Tedavi

Malzemeler: İki orta boy soğan ve bir yemek kaşığı şeker.
Hazırlanışı: Soğanları dilimleyip üzerine şekeri ekleyerek bir gece bekletin. Soğanlar su salacaktır. Sabah soğanların suyunu sıkın.
Kullanımı: Günde iki yemek kaşığı alın.

139. Tedavi

Malzemeler: Dört yemek kaşığı maydanoz tohumu.
Hazırlanışı: Maydanoz tohumlarının üzerine bir bardak kaynar su boşaltıp sekiz-on saat demlenmeye bırakın.
Kullanımı: Günde üç-dört defa, yemeklerden yarım saat önce, bir yemek kaşığı için.

140. Tedavi (Bacaklarda veya karında ödem durumunda)

Malzemeler: Şalgam kabuğu.
Hazırlanışı: Şalgam kabuklarını küçük küçük doğrayıp üzerine kaynar su doldurun. Bir bardak şalgam kabuğu için üç bardak kaynar su kullanın. Tencerenin kapağını sıkıca kapatın. Fırında, kaynatmadan, dört saat boyunca sıcak tutun. Daha sonra süzün.
Kullanımı: Günde bir bardak için.

RİTİM BOZUKLUĞU

141. Tedavi

Malzemeler: Yarım kilo rendelenmiş limon, yarım kilo bal ve yirmi tane öğütülmüş kayısı çekirdeği.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Kahvaltıdan ve akşam yemeğinden önce bir yemek kaşığı yiyin.

STAFİLOKOK ENFEKSİYONLARI

40. Tedavi (Bkz. Sayfa 128)

ŞEKER HASTALIĞI

Bkz. Sayfa 129

ŞİŞKİNLİK

Bağırsaklarınızda gaz oluşmasını önlemek için, ilkin kalınbağırsak temizleme işlemi yapmalısınız. (Bkz. Sayfa 133) Birlikte yenilmesi uygun olan gıdalarla beslenmeniz de çok önemli. (Bkz. Tablo 2) Tam olarak sindirilememiş bir halde incebağırsaktan kalınbağırsağa doğru hareket eden şeker ve nişasta mayalanmaya ve gaza neden olur. Kalp damar rahatsızlıklarından mustarip kişiler şişkinlik konusunda daha dikkatli olmalıdırlar çünkü şişkin bağırsaklar kalp krizine neden olabilir. Şişkinliği halletmenin çeşitli yolları vardır:

1. Karın ağrısıyla birlikte beliren ani şişkinlikler için papatya lavmanı: İki yüz mililitre suyla bir poşet hazır papatya çayı demleyin. Hazır çay yerine bir çay kaşığı papatya da kullanabilirsiniz. Demlediğiniz çayı, kaynatılıp vücut sıcaklığına kadar soğutulmuş bir buçuk litre suya karıştırın. Hazırladığınız suyla kalınbağırsak yıkama işlemini uygulayın. (Bkz. Sayfa 133) Sonrasında, sırtüstü yatıp mide ve karaciğer bölgenizin üzerine sıcak su torbası koyarak otuzkırk dakika dinlenin.
2. Çiğ patates suyu şişkinliğe ve diğer sindirim sistemi sorunlarına karşı mükemmel bir çözümdür. İki hafta süreyle, sabahları aç karnına yüz mililitre patates suyu için. İki hafta ara verin ve sonra iki hafta süreyle aynı tedaviyi tekrarlayın. Eğer buna rağmen sorununuz hâlâ çözülmezse iki hafta ara verdikten sonra on gün daha patates suyu için.
3. Bir avuç okaliptüs yaprağının üzerine dört yüz mililitre kaynar su dökerek bir çay demleyin. Ilıkken aç karnına için.

ŞİŞMANLIK

Kilo verdirici diyetler:

- ➢ On gün süreyle, yalnızca içine yeşil yapraklı sebzeler eklenmiş tahıllar yiyin. Tahıllarınızı suda ve tuz eklemeden pişirin. Günde yedi çeşide kadar tahılı, miktar sınırlaması olmaksızın yiyebilirsiniz. Sıvı tüketiminizi mümkün olduğu kadar sınırlayın. Bu beş ila yedi kilo vermenizi sağlayacaktır.
- ➢ Olağan diyetinizi sürdürün ama her lokmayı yutmadan önce yüz kere çiğneyin. İçeceklerinizi yemeklerinizden en az on beş dakika önce veya iki saat sonra için. Eğer bunu kesin olarak bir ay boyunca uygularsanız, beş ila on kilo verirsiniz.
- ➢ Birinci hafta günde üç kere iki portakal ve üç tane haşlanmış yumurta yiyin. Yumurtalar on iki dakika kadar haşlanacak. Bu diyeti ikinci hafta bol miktarda çiğ meyve ve sebzeyle zenginleştirin.
- ➢ Her sabah ve akşam üç bardak taze sıkılmış lahana suyu için.

TİROİT BEZİ RAHATSIZLIKLARI

- ➢ Boynunuza kehribar bir kolye takın.
- ➢ Meşe odunu kabuklarını suda bekletin. Bu suya batırılmış bezlerle boğazınıza kompres yapın. Bu tedaviye uzun bir süre devam edin.
- ➢ Bir kilo kuşkirazının (aronia melanocarpa) üzerini bir kilo şekerle kaplayın ve sulanıncaya kadar buzdolabında tutun. Günde üç kere, bir-iki çay kaşığı bu sudan için.
- ➢ Yarım limonu kabuğuyla rendeleyip bir-iki çay kaşığı şekerle karıştırın. Tercihan yemeklerden iki saat sonra yiyin.
- ➢ Günde bir bardak limon suyu içmek gayet olumlu sonuçlara yol açar. (Sayfa 40'taki limon tedavisine bakın.)

Uykusuzluk

İyi uyumayı garanti etmenin yolu bol bol sebze-meyve yemek ve taze sıkılmış sebze-meyve suyu içmek. Deneyebileceğiniz başka bir yöntem, yatmadan önce bir kaşık bal yemek. Bir kaşık balı olduğu gibi yiyebilir ya da bir bardak kaynamış suyun içinde eritip içebilirsiniz. Bir başka seçenek, kendinize bir yeşil çay demleyip içine yarım yemek kaşığı bal ve iki çay kaşığı krema ekleyip içmek. Yastığın içini okaliptüs yaprakları ya da samanla doldurmak da dinlendirici bir uykunun yardımcısıdır. Bir başka yöntem, sağ burun deliğinizi pamuk bir tamponla tıkayıp, beş dakika boyunca yalnızca sol burun deliğinizden nefes alıp vermektir. Aşağıda uykusuzlukla başa çıkmanıza yarayacak iki tedavi var:

26. Tedavi (Bkz. Sayfa 76)

142. Tedavi

Malzemeler: Elli gram dereotu tohumu ve bir litre tatlı kırmızı şarap.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırıp bir-iki dakika kaynatın.
Kullanımı: Yatmadan önce elli mililitre kadar için.

Yanıklar

- ➢ Yanık bölgeye ince rendelenmiş havuç koyun.
- ➢ Yumurtanın sarısını bir çay kaşığı tereyağıyla mayanoze benzeyene kadar karıştırın. Yumuşak bir bezin üzerine yayıp bezi yanık bölgenin üzerine koyun. Ağrıyı giderecek ve iz kalmasına engel olacaktır.
- ➢ Yanık bölgeyi soğuk suya tutarak yıkayını ve üzerine bolca yemek sodası dökün. Yanmanın boğazda olması halinde bir yemek kaşığı bitkisel yağla gargara yapıp yağı yutun.

YÜKSEK TANSİYON

Yüksek tansiyonu düşürmek için dolaşım sistemini ve karaciğeri temizlemek gerekir. Yağlı ve unlu yiyecek tüketiminizi kısıtlayın. Bol C vitamini içeren yiyeceklerle beslenin ve fiziksel olarak daha çok hareket edin.

143. Tedavi

Malzemeler: Bir bardak rendelenmiş çiğ kırmızı pancar, bir bardak bal.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Üç ay süreyle, günde üç kere, yemeklerden yarım saat önce bir yemek kaşığı yiyin.

144. Tedavi

Malzemeler: İki bardak kırmızı pancar suyu, iki yüz elli gram bal, bir limonun suyu, bir bardak kuşüzümü suyu, bir bardak votka.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden bir saat önce, bir yemek kaşığı yiyin.

145. Tedavi

Malzemeler: Üç kilo soğanın suyu, yarım kilo bal, yirmi beş cevizin içi, bir litre votka.
Hazırlanışı: Malzemeleri karıştırın.
Kullanımı: Günde üç kere, bir yemek kaşığı yiyin.

146. Tedavi

Malzemeler: Yarım litre votka, iki yüz gram doğranmış sarımsak.
Hazırlanışı: Votkayı 0.75 litrelik koyu renkli cam bir şişenin içine koyun. Doğranmış sarımsakları içine atın ve karanlık bir

yerde, ara sıra çalkalayarak, altı-sekiz gün bekletin. Daha sonra süzüp, sıvıyı kapağı sıkıca kapanan bir şişede, buzdolabında saklayın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden önce, bir yemek kaşığı alın.

147. Tedavi

Malzemeler: Bir kilo cevizin içi, bir litre votka.
Hazırlanışı: Cevizleri cam bir kaba koyun. Üzerine votkayı boşaltıp, rengi koyu çay rengini alana kadar bekletin.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden önce, bir yemek kaşığı alın.

148. Tedavi

Malzemeler: Yirmi gram doğranmış sarımsak, yüz gram toz şeker.
Hazırlanışı: Malzemeleri bir bardakta karıştırıp üzerini kaynar suyla doldurun. Şeker iyice eriyinceye kadar güzelce karıştırın ve ılık bir yerde bir saat dinlenmeye bırakın. Bir şişeye doldurup ağzını sıkıca kapatarak karanlık bir yerde saklayın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden önce, bir yemek kaşığı alın.

149. Tedavi

Günde iki-üç kere bir çay kaşığı balı çökelekle karıştırıp yiyin.

150. Tedavi

Bir bardak çaya bir yemek kaşığı bal katın. Yatmadan önce için.

151. Tedavi

Malzemeler: Çekirdekleri alınmış bir adet limon, iki yüz gram kızılcık, iki yüz gram kuşburnu kurusu, iki yüz gram bal.

Hazırlanışı: Limonu kaynar suya atıp bir süre beklettikten sonra çıkarıp kurulayın ve ince ince rendeleyin. Kuşburnu ve kızılcıkları ezin. Hepsini cam bir kaba koyup balı ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra yirmi dört saat dinlenmeye bırakın.

Kullanımı: İki hafta ila bir ay süreyle, günde üç kere, yemeklerden on beş dakika önce, bir yemek kaşığı alın.

İnsan kurallara sığmaz!

Ek B
Sağlıklı Yemek Tarifleri

Bahar salataları

Hindiba salatası

Üç avuç hindiba yaprağını, acımsı tadını gidermek için soğuk ve tuzlu suda bekletin. Daha sonra doğrayıp on adet dövülmüş cevizle karıştırın. Bir yemek kaşığı ayçiçeği yağı ya da bal karıştırın.

Turp ve ceviz salatası

Yüz gram (on beş tane) küçük kırmızıturpu sekiz tane dövülmüş cevizle karıştırıp bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin. Üzerine biraz dilimlenmiş zeytin koyun.

Fransız salatası

Yüz gram marulun üzerine yarım yemek kaşığı elma ya da üzüm sirkesi, bir yemek kaşığı bitkisel yağ ve bir yemek kaşığı doğranmış soğan ekleyin. Hepsini güzelce karıştırın.

Körpe kırmızı pancar salatası

Beş-altı tane körpe kırmızı pancarı rendeleyip iki yemek kaşığı krema ekleyin. Bir tutam kimyonla çeşnilendirin.

Fıstıklı frenksoğanı salatası

Elli gram frenksoğanını doğrayıp elli gram dövülmüş fıstıkla karıştırın.

Cevizli, maydanozlu, naneli turp salatası

On beş tane küçük kırmızıturpu rendeleyin. Doğranmış maydanozlarla birlikte biraz nane, biraz dereotu, bir tutam kimyon ve altı yemek kaşığı dövülmüş ceviz veya fındık ekleyin. Hepsini iyice karıştın. Süslemek için marul yaprağı kullanabilirsiniz.

Ispanak salatası

Bir avuç körpe ıspanağı doğrayın. Bir yemek kaşığı doğranmış kuzukulağı ile bir yemek kaşığı doğranmış frenksoğanı ekleyip iyice karıştırın. Son olarak üç yemek kaşığı dövülmüş fıstık ile bir yemek kaşığı yaban mersini ekleyin.

Yumurtalı ıspanak salatası

Bir yumurta sarısını yavaş yavaş, bir buçuk yemek kaşığı ekleyerek çırpın. Bir yemek kaşığı limon suyu ekleyin. Yoğun pelte kıvamı alana kadar iyice karıştırın. Dövülmüş sarımsak ve iki avuç dolusu doğranmış ıspanak ekleyin. İyice karıştırıp üzerine bir marul yaprağı koyun.

Kırmızı pancar yaprağı salatası

İki avuç körpe pancar yaprağını doğrayın. Sosu için: Bir yumurta sarısını bir yemek kaşığı limon suyu, yarım çay kaşığı hardal, bir yemek kaşığı bitkisel yağ ve bir yemek kaşığı doğranmış frenksoğanı ile çırpın. Sosu pancar yapraklarının üzerine döküp iyice karıştırın.

Yaz ve güz salataları

Domates-salatalık

Doğranmış salatalık ve domatesleri karıştırıp üzerine dört yemek kaşığı dövülmüş fıstık ekleyin.

Taze lahana salatası

Yüz gram doğranmış lahanayı dört yemek kaşığı greyfurt suyu, bir yemek kaşığı bal ve yarım çay kaşığı kimyonla karıştırın.

Domates ve bezelye salatası

Elli gram bezelyeyi yüz yirmi gram rendelenmiş çiğ domates ve iki yemek kaşığı bitkisel yağla karıştırın. Üzerine doğranmış maydanoz ve frenksoğanı koyun.

Bezelye ve havuç salatası

Bir havucu rendeleyip elli gram bezelye, bir yemek kaşığı bitkisel yağ, bir yemek kaşığı ahududu veya kuşüzümü suyu ve doğranmış yarım soğanla karıştırın.

Frenksoğanlı havuç

Yüz gram rendelenmiş havucu otuz gram ince kıyılmış frenksoğanı ile karıştırın. Bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyip üzerine ince kıyılmış salatalık koyun.

Kan temizleyici salata

Elli gram kırmızı pancar ile elli gram havucu rendeleyin. Elli gram kıyılmış lahana, bir buçuk yemek kaşığı zeytinyağı ve bir buçuk yemek kaşığı bal ekleyin. Hepsini güzelce karıştırıp üzerine bir fincan kuşüzümü veya böğürtlen koyun.

Kimyonlu lahana salatası

Yüz gram lahanayı ince ince kıyıp bir yemek kaşığı bal ve bir çay kaşığı öğütülmüş kimyonla karıştırın.

Havuçlu ve cevizli / bisküvili domates salatası

Yüz gram rendelenmiş domatesi yüz gram rendelenmiş havuç, otuz gram doğranmış maydanoz ve elli gram öğütülmüş ceviz, fındık veya bisküviyle karıştırın. Bir buçuk yemek kaşığı zeytinyağı ekleyip tekrar karıştırın.

Lahana turşusuyla doldurulmuş domates

Domatesin tepesini üç-dört milimetre kadar kesip, sadece üç-dört santim kalınlığında kalacak şekilde içini boşaltın. İçinden çıkardığınız kısımları ince kıyılmış kırmızılahana turşusuyla karıştırın. Bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyerek, malzemeyi domatesin içine doldurun. Üzerine bir çay kaşığı mayonez ya da çırpılmış krema ekleyin. Kıyılmış soğan ve maydanozla süsleyin.

Taze fasulye salatası

Altmış gram körpe taze fasulyenin liflerini ayıklayıp ince ince kıyın. Elli gram irice doğranmış marul ve iki yemek kaşığı ayçiçeği yağı ekleyin. İsterseniz tadı daha güzel olsun diye bir çay kaşığı bal da katabilirsiniz.

Havuç ve kereviz

Elli gram rendelenmiş havuç, elli gram rendelenmiş kereviz ve bir adet doğranmış salatalığı karıştırın. Elli gram dövülmüş ceviz ve bir yemek kaşığı bal ekleyin. Ceviz yerine iki yemek kaşığı ayçiçeği yağı kullanabilirsiniz.

Pırasa salatası

Altmış gram pırasayı ince ince kıyıp üç yemek kaşığı mayonez ekleyerek bir saat dinlenmeye bırakın. Bir yemek kaşığı doğranmış kereviz, bir tutam kimyon ekleyin. Son olarak, bir çay kaşığı balı iki çay kaşığı suda eritip salatanıza katın.

Balkabağı salatası

Bir havucu, elli gram balkabağını ve yirmi beş gram kerevizi rendeleyin. Yirmi beş gram kıyılmış frenksoğanı veya kırmızı soğanla birlikte bir tane öğütülmüş ceviz ekleyin.

Kış salataları

Kırmızı pancar ve ceviz salatası

Pişirilmiş iri bir pancarla ve küçük bir pancarı çiğden rendeleyin. Bir diş ezilmiş sarımsak ve bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin. Hepsini iyice karıştırıp biraz dövülmüş ceviz ve kıyılmış frenksoğanıyla süsleyin.

Patates salatası

Yetmiş beş gram ince kıyılmış patatesi, elli gram dövülmüş ceviz, bir yemek kaşığı bal ve bir çay kaşığı rendelenmiş bayırturpuyla karıştırın.

Vitamin zengini salata

Elli gram havuç, yetmiş beş gram lahana ve elli gram patatesi rendeleyin. Yirmi beş gram doğranmış maydanoz, yirmi beş gram pırasa, iki yemek kaşığı bitkisel yağ, bir yemek kaşığı bal ve elli gram ceviz ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

Havuç ve bayırturpu salatası

İri bir havucu ve altmış gram kereviz kökünü rendeleyin. Bir yemek kaşığı rendelenmiş bayırturpu, on gram dövülmüş ceviz ve bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

Tatil salatası

Yetmiş beş gram kırmızı ya da beyaz lahanayı alıp ince ince kıyın. Orta boy bir havucu rendeleyin. Yarım salatalık turşusu doğrayın. On santim uzunluğunda pırasa, beş tane dövülmüş ceviz, bir yemek kaşığı bitkisel yağ ve üç yemek kaşığı yulaf gevreğiyle birlikte hepsini iyice karıştırın.

Soslar ve mayonezler

Hazır sos ve mayonezler genellikle kanımızı kirleten koruyucular, renklendiriciler ve vücudumuza yabancı başka maddeler içerirler. Bu nedenle kendi soslarımızı ve mayonezlerimizi kendimiz hazırlayalım.

Limon-yağ sosu

Bir veya iki limonun suyunu yavaş yavaş, yirmi beş gram bitkisel yağa yedirin.

Ceviz mayonezi
(En iyisi yemekten hemen önce taze hazırlamaktır)

İki yemek kaşığı dövülmüş cevizi bir çay kaşığı bitkisel yağla karıştırarak katı bir lapa haline getirin. Üç-dört yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin. Son olarak, bir limonun suyunu azar azar eklerken iyice çırpın.

Krema sosu

Yarım limonun suyunu üç yemek kaşığı kremayla karıştırın. Bir diş dövülmüş sarımsak, bir yemek kaşığı bitkisel yağ ve yarım çay kaşığı ince kıyılmış frenksoğanı ya da rendelenmiş soğan ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

Domates sosu

Altı ölçü bitkisel yağı bir ölçü limon suyuyla karıştırın. Ardından domates suyunu ekleyin. Tadının daha iyi olması için bir parça doğranmış kereviz yaprağı koyun.

"Gökkuşağı" : Vitamince zengin bir mayonez

İki yumurta sarısına yemek yemek kaşığı bitkisel yağı azar azar ekleyip çırpın. Bir yemek kaşığı doğranmış kereviz ya da bir çay kaşığı rendelenmiş soğan ve biraz limon suyu ekleyin. Mayonez kıvamına ulaşıncaya kadar iyice çırpın. Ispanak suyu kullanarak yeşil, havuç suyu kullanarak turuncu, kırmızı kuşüzümü suyu kullanarak pembe renk verebilirsiniz.

Soğuk çorbalar

Sıcak yaz ve sonbahar günleri için en uygun besinler soğuk çorbalardır. Tuvaleti düzensiz kişilere yıl boyunca soğuk çorba içmeleri önerilir. Soğuk çorbalar, sıcak çorbaların tersine, sağlığımız için son derece yararlıdır. Çünkü sebze ve meyvelerin bütün vitamin ve mineralleri, yapılanmış suları ve bileşenlerinin içindeki oksijenle birlikte olduğu gibi korunur.

Domates ve salatalık çorbası

Üç yemek kaşığı yulaf ezmesinin üzerine on yemek kaşığı ayran ekleyin. İki-üç saat bekletin. Üzerine biraz rendelenmiş

salatalık, doğranmış domates ve bir diş dövülmüş sarımsak ekledikten sonra iyice karıştırın. Üzerini kıyılmış maydanozla süsleyin.

Kremalı domates çorbası

İki tane rendelenmiş domatesi bir yemek kaşığı kremayla karıştırın. Karışımı üç yemek kaşığı yulaf ezmesinin üzerine dökün. Bir saat bekletin. Son olarak bir miktar kıyılmış domates ekleyin.

Ahududu (veya yabani çilek) çorbası

Bir bardak ayranın içine üç yemek kaşığı maden suyu ve üç yemek kaşığı ezilmiş ahududu (veya yabani çilek) ekleyin. İsterseniz çorbanıza bir yemek kaşığı bal da katabilirsiniz.

Kurutulmuş meyve çorbası

Mürdüm eriği, üzüm, elma ve armuttan oluşan bir avuç kurutulmuş meyveyi bir gece suda bekletip suyunu süzün. İki yemek kaşığı yulaf ezmesi ve bir kaşık bal ekleyip üç-beş saat bekletin. Sabah kahvaltısı ya da akşam yemeği olarak yiyin.

Tatlılar

Elma karı

İki üç tane elmayı rendeleyin. Bir yemek kaşığı suda eritilmiş bir yemek kaşığı bal ekleyin. İyice karıştırın. Ayrı bir yerde iki yumurta akına azar azar iki çay kaşığı limon suyu ekleyip iyice çırpın. Malzemelerin hepsini karıştırıp yeniden çırpın. Üzerini şeftali, armut, dondurulmuş çilek, taze ahududu veya kuş üzümü ile süsleyebiliriniz. Hayal gücünüzü kullanın!

Elma topağı

İki yumurta akını ve sarısını ayrı ayrı çırpın. Ardından, hepsini karıştırıp tekrar çırpın. Bir yemek kaşığı balı bir yemek kaşığı ılık suyla iyice karıştırın. Üç tane tatlı elmayı rendeleyip iki çay kaşığı limon suyu ekleyin. Bütün malzemeyi karıştırıp yeniden çırpın. Ahududu, böğürtlen, portakal veya greyfurt dilimleri gibi taze meyvelerle süsleyin.

Bal keki

Otuz gram limon suyunu altmış gram dövülmüş ceviz veya fındıkla karıştırın. Yarım saat beklettikten sonra iki yemek kaşığı bal ve altmış gram öğütülmüş pirinç ekleyin. Hepsini iyice karıştırıp kurabiye gibi şekillendirin. Üzerlerine bir parça öğütülmüş ayçekirdeği koyun.

Kuraldışı Yayınları
insan kurallara sığmaz

İyileşmeyecek hastalık yoktur. İyileşmek için doğadan yararlanmasını bilmeyen hasta vardır.

150 Yıl Yaşayabiliriz kitabının yazarı, Moskova Sağlık Bilimleri Merkezi eski başkanı *Profesör Mikhail Tombak* bu kez çeşitli hastalıkların şifasının kendimizde, evimizde, elimizin altında olduğunu anlatıyor.

Aslında bitkiler ve organik ürünleriyle doğanın tüm hastalıklar için şifayı barındırdığını belirten Tombak, Batı tıbbının kanser, şeker, kemik erimesi gibi bazı kronik hastalıkların tedavisini mümkün görmemesine itiraz ediyor. Ayrıca sık rastlanan pek çok hastalık için hemen doktora koşulmasının da yanlış olduğunu söylüyor.

Özellikle bitkilerin kullanımıyla evde rahatça yapılabilecek basit ama etkili doğal tedavi yolları ve kürleri öneren Tombak Batı tıbbının önerileriyle birlikte kullanılabilecek tamamlayıcı tedavilerin yanı sıra bazı hastalıklar için alternatif tedaviler de öneriyor.

Bu kitapta Tombak'ın 151 hastalık için önerdiği doğal-bitkisel tedavi yollarını bulacaksınız.

Bu hastalıklardan bazıları:

• Alkol bağımlılığı • Aşırı gece terlemeleri • Bağırsak parazitleri • Basur • Baş ağrıları • Boğaz ağrısı • Böbrek rahatsızlıkları • Bronşit • Bronşiyal astım • Çıbanlar • Damar sertliği • Düşük tansiyon • Egzama • Eklem iltihabı (Artrit) • Göz rahatsızlıkları • Grip • İştahsızlık • Kabızlık • Kansızlık • Karaciğer rahatsızlıkları • Kemik, eklem ve kas ağrıları • Mantar • Meme başı iltihaplanmaları • Menopoz • Mide yanmaları • Ödem • Ritim bozukluğu • Şeker • Şişkinlik • Şişmanlık • Tiroit • Uykusuzluk • Yanıklar • Yüksek tansiyon

ISBN 978-975-275-170-5
9 789752 751705



www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net