

Gerçek Tıp

Yitik Şifanın İzinde

Aidin Salih

Yayına Hazırlayan
Hatice Misge (Kot)

Baskı
İhlas Gazetecilik A.Ş.
29 Ekim Cad. 34197
Yenibosna, İstanbul
(0212) 454 30 00

İsteme Adresi
gercektip@gmail.com
(0212) 534 09 90

ISBN
978-605-62880-1-2

Kasım 2012

Aidin Salih



Gerçek Tıp

SADEHAYAT YAYINCILIK
Altunizade Mahallesi, Kısıklı Caddesi, No:22, B1, Üsküdar/İstanbul
Tel: (0 216) 474 23 73

Kitabın hazırlanmasında verdikleri destekten dolayı
Hatice Misçe,
Yusuf Kot,
Umida Salih,
Faruk ve Türkan Günindi
ve Erkan Çav'a teşekkür ederim.


بسم الله الرحمن الرحيم

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ • 10

HASTALIK SEBEPLERİ • 13

Hastalık Nedir • 13 / Az Çiğnemek • 13 / Fazla Yemek • 15 / Karışık Yemek • 17 / Sık Yemek • 18 / Yeme ve İçmede Sıraya Dikkat Etmemek • 19 / Bayat ve Isıtılmış Yemekler • 20 / Katkılı Hazır Yiyecek ve İçecekler • 21 / Deterjanlar, Kimyasal Maddeler, Kozmetikler ve Vücut Bakım Ürünleri • 29 / Tarım İlaçları • 31 / Aromalar • 32 / Tıbbi İlaçlar • 35

HASTALIK NASIL BAŞLAR • 40

Hadislerde Hastalık Sebepleri ve Tedavi • 42 / Bağışıklık Sistemi • 43 / İltihaplanma • 45 / Hücrenin Genetik Yapısında Değişme • 48 / Rekombinant İlaçlar • 49 / Kök Hücre • 50 / Kan Nakli • 52 / Ameliyat • 54 / Organ Nakli • 56 / Görüntüleme Cihazları • 58

TEMEL YİYECEK VE İÇECEKLER • 58

Su • 58 / Bal • 62 / Meyve ve Sebzeler • 66 / Süt ve Süt Ürünleri • 68 / Ekmek • 71 / Et • 73 / Tavuk • 77 / Yağlar • 77 / Yumurta • 81

DOĞAL İLAÇLAR • 82

Acı Kavun • 82 / Anason • 86 / Arpa • 87 / Biberiye • 87 / Çimlenmiş Arpa ve Buğday • 88 / Çörekotu • 89 / Defne • 92 / Gebreotu • 92 / Greyfurt • 93 / Hurma • 93 / Isırganotu • 94 / İncir • 95 / Karanfil • 95 / Kekik • 95 / Keten Tohumu • 96 / Kına • 96 / Kırmızı Pancar • 96 / Kimyon • 98 / Limon • 98 / Misvak • 99 / Nane • 100 / Nar • 100 / Safran • 101 / Sarımsak • 102 / Semizotu • 104 / Sinameki • 104 / Sirke • 105 / Soğan • 106 / Tarçın • 108 / Tuz • 109 / Üzüm • 110 / Vişne • 110 / Zencefil • 111 / Zeytin • 111 / Zeytinyağı • 112 / Mizaç ve Besinler • 112

SAĞLIĞI KORUMA YOLLARI • 115
Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler • 115 / Sağlığı Yeniden Kazanma • 119 / Organlar Nasıl Temizlenir? • 119 / Doğru Beslenme • 121 / Abdest • 124 / Namaz • 125 / Uyku • 126 / Giyim • 129

ORGANLARI TEMİZLEME • 130
Temizlenmeye İhtiyacınız Var mı? • 130 / Karaciğer ve Safra Kesesi Temizlemesi • 131 / Kireç Temizlemesi • 136 / Böbrek ve Mesane Temizlemesi • 136 / Akciğer Temizlemesi • 139 / Kan ve Damarların Temizlenmesi • 141 / Beyin Temizlemesi • 143 / Hacamat • 143 / Kuru Kupa Terapisi • 148 / Sülük Terapisi • 151 / Açlık Terapisi • 154

HASTALIKLAR İÇİN ÖNERİLER • 162
SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI • 162
Ağız Sağlığı • 162 / Kusma • 166 / Hazımsızlık • 167 / Kabızlık • 169 / İshal • 172 / Mide ve Bağırsaklarda Gaz • 174 / Mide Reflüsü • 175 / Mide Ülseri • 176 / Mide ve Bağırsak Hastalıkları İçin Genel Öneriler • 177

PARAZİTLER • 179

KARACİĞER HASTALIKLARI • 182
Kronik Toksik Hepatit • 183 / Viral Hepatit • 183 / Siroz • 191

DALAK BÜYÜMESİ • 196

ANEMİ • 198

KALP-DAMAR HASTALIKLARI • 201
Yüksek Tansiyon • 201 / Kalp Hastalıkları • 204

VARİS VE BASUR • 208

AKCİĞER HASTALIKLARI • 210

BÖBREK HASTALIKLARI • 216
Kronik Böbrek Yetmezliği • 216

ÜREME ORGANLARI HASTALIKLARI • 226
Prostat Hastalıkları • 228 / Erkeklerde Kısırlık • 231 / Kadın Hastalıkları • 233 / Düzensiz Kanamalar • 233 / Adet Görmeme ve Erken Menopoz • 237 / Rahim Temizlemesi • 239 / Menopoz • 240 / Doğum Kontrolü • 241 / Doğal Doğum Kontrol Yöntemleri • 242 / Endometriozis • 243 / Vajinismus • 245 / Kadınlarda Kısırlık • 246 / Tüp Bebek • 249

İÇ SALGI BEZİ SİSTEMİ HASTALIKLARI • 253
Diyabet • 253 / Tiroid Bezi Hastalıkları • 262 / Obezite • 268

KAS VE KEMİK HASTALIKLARI • 271
Romatizmal Hastalıklar • 271 / Bel ve Boyun Fıtığı • 278 / Siyatik Ağrısı • 281 / Kemik Erimesi • 282 / Fil Hastalığı • 287

TÜMÖR VE KANSER • 289

GÖZ HASTALIKLARI • 298

KULAK HASTALIKLARI • 300

SAÇLAR, KILLAR VE TIRNAKLAR • 300
Epilasyon • 303 / Saç Dökülmesi • 303 / Saç Boyama • 306 / Tırnak Batması • 306 / Kıl Dönmesi • 307

CİLT HASTALIKLARI • 307
Egzama • 308 / Sedef • 310 / Alaca • 313 / Yılancık • 316 / Mantar • 317 / Kesikler • 318 / Ezikler • 318 / Geçmeyen Yaralar • 318 / Yanık • 319

ALERJİ • 321

NÖROLOJİK VE RUHSAL HASTALIKLAR • 324
Baş Ağrısı • 324 / Havale • 328 / Hiperaktivite • 338 / Otizm • 344 / Epilepsi • 347 / En Yaygın Ruh Hastalıkları • 352

ÖLÜM • 363

HAMİLELİK VE DOĞUM • 366

Hamileliğin İlk Haftaları • 366 / Düşük Tehlikesi • 367 / Hamilenin Beslenmesi • 368 / Ceninin Cinsiyeti • 369 / Doğuma Hazırlık • 369 / Normal Doğum • 371 / Suni Sancı • 373 / Sezaryen • 375 / Lohusalık Dönemi • 377

BEBEK BAKIMI • 377

Emzirme • 378 / Hazır Bezler • 382 / Banyo • 383

ÇOCUK HASTALIKLARI • 384

Kusma • 384 / İshal • 384 / Kabızlık • 385 / Kulak Ağrısı • 386 / Bademciklerin Şişmesi • 387 / Şişmanlık • 388 / Korku • 388 / Uykuda Alt Islatma • 390 / Aşı • 391

GMO • 395

DNA'DAKİ DEĞİŞİMLER • 399

Sibernetik Tıp • 404 / İndigo ve Kristal Çocuklar • 410

ZİHİN KONTROLÜ • 412

Beyin, Çok Yönlü Bir Kontrol Merkezidir • 412 / Binöral Aktivite • 413 / Psikotrop maddeler • 419 / Müzik-Koku İkilisi • 422 / EEG Klonlama • 424 / RFID Çipleri • 424 / Nanoteknoloji İle Zihin Kontrolü • 427

NANOTEKNOLOJİ • 428

SONSÖZ • 432

ÖNSÖZ

Türkiye nüfusunun yaklaşık üçte biri kronik hastalıkların etkisi altında yaşamakta ve hasta sayısında sürekli artış gözlenmektedir. **Kronik hastalıklar arasında yüksek tansiyon, diyabet, kronik obstruktif akciğer hastalığı, koroner kalp hastalığı, tiroid hastalıkları, psikolojik ve ruhsal problemler yer almakta; nüfusun %40'ında farklı derecelerde anemi bulunmaktadır.** Bunun dışında **kanser vakaları büyük bir hızla yaygınlaşmakta,** hemen hemen her genç kızda, son yıllarda erkeklerde ve çocuklarda da endometriozis görülmekte, **kısırlık çığ gibi büyümekte, tüp bebek üretimi artmaktadır.**

Çağdaş tıp ve teşhis imkanları "dev adımlarla" ilerliyor gibi görünüyor. Buna bağlı olarak hastalıkların ve hasta sayısının azalması bekleniyor. Fakat tam tersine, "çağdaş tıbbi tedaviler" sonucu hastalıklar hızla artıyor, derinleşiyor, çeşitleniyor, yaygınlaşıyor, direnci artıyor; daha önce hiç bilinmeyen hastalıklar ortaya çıkıyor.

Modern tıbbın geldiği bu nokta şaşırtıcı değildir; çünkü hastalıklara yaklaşımı kökten yanlıştır. Modern tıp yüksek ateşte ateş düşürücü, yüksek tansiyonda tansiyon düşürücü, enfeksiyonda antibiyotik, hormon dengesizliğinde hormon takviyesi önerir; yani hastalığı değil, semptomları, daha doğrusu bağışıklık sisteminin bu süreçteki dengeleme çabasını ortadan kaldırmaya çalışır. Bu, tedavi değil, bağışıklık sistemine karşı yürütülen kesintisiz, şiddetli bir savaştır.

Bu savaşta, bağışıklık sistemi bütün çağdaş tedavi yöntemlerine karşı kendini muazzam bir şekilde savunur. Gerçek hastalıklar bağışıklık sistemi çöktükten sonra ortaya çıkmaya başlar.

Modern tıbbın ameliyat, organ nakli, tüp bebek, kök hücre, doku ve organ üretimi, rekombinant-DNA yöntemiyle üretilen vitamin, ilaç ve aşılar gibi öne sürdüğü büyük umutlar her seferinde hayal kırıklığıyla sonlanmaktadır. Bunun sebebini, Yaratıcı'nın kanunlarını gözardı eden ve onlarla savaşan zihniyette aramak gerekir.

Tabloya bütünsel bir bakışla bakıldığında bütün hastalıkların bir noktadan üretilip yönlendirildiği farkedilir. Fakat trajik olan insanların bunu farketmemesi ve şifayı hastalığın üretildiği yerde aramasıdır.

Gerçeğe giden yol, ilahi kanunları çiğnemeyen yoldur. Bu kanunlar, Levh-i Mahfuz'da yazılmış ve nokta koyulmuştur.

Allah'ın kanunlarında asla hata olamaz, herhangi bir değişiklik de yapılamaz. **"Velev ki Hak, onların hevalarına tabi olsaydı göklerde, yerde ve bunların arasında bulunanlar mutlaka fesada uğrardı'** (Müminun Suresi 71)

Modern tıp, hastalıkları tedavi etmek için sürekli yeni yöntemler geliştirmektedir. Bu gelişmelerle doğumda ve ateşli hastalıklarda ölüm oranları düşmüştür. Kalp, karaciğer, böbrek ve akciğer yetmezliği yaşayanların ömrünü organ nakli ile uzatmak mümkün gibi görünmektedir. ("Organ Nakli" konusuna bakınız.) Fakat, bu gelişmeler dikkatli araştırıldığında ilginç bir sonuç ortaya çıkmakta: Veba gibi bazı hastalıklar, vazifesini tamamladığı için Allahü Teala tarafından yeryüzünden kaldırılmıştır. Çünkü, **"Veba'dan ölen şehittir"** (Müslim, İmare, 165) Hadis-i Şerif'indeki şehitlik mertebesine layık insan hemen hemen kalmamıştır. Ateşli hastalıklar ve doğumda ölümlerin azalması gibi: **"Humma'dan ölen şehittir"**, **"Doğumda ölen şehittir."** (Taberani) ("DNA'daki Değişimler", "Tüp Bebek", "Organ Nakli" bölümlerine bakınız).

Bugün mizaçların sırrı keşfedilmiş ve mizaca (kan grubuna) göre beslenme ayrıntılı bir şekilde sistemleştirilmiştir. Bu sistemi uygulayanın bütün hastalıklardan korunması mümkün olabilirdi. Ancak katkı maddeleri ve GMO sebebiyle gerçek gıda niteliğinde doğal yiyecek bulma imkanı kalmamıştır.

Kainatta tüm cisimler ve sistemler bir bütündür. Bütün kainatın bir modeli olarak yaratılan insan bedenine baktığımız zaman içiçe geçmiş ve birbiriyle etkileşim halinde muazzam sistemler görürüz. Modern tıp, insan bedenini, branşlara ayırarak incelediği, bu muazzam sisteme ve işleyişe bütünsel bir gözle bakmadığı için ne hastalığı doğru teşhis edebilmekte, ne sebebini tesbit edebilmekte, ne de tedavi edebilmektedir. **İnsan yaratılış kanunlarını anladığı ölçüde sağlıklı ve doğru yaşama imkanı bulur.**

Tek bir hastalığın tedavisiyle ilgilenmek boşa zaman harcamaktır. Bu kitapta anlatılan sistemi anlamak bütünsel bir bakışla, felsefesi ve metoduyla ilgili fikir sahibi olmak ise kitabın tamamını okumakla mümkündür.

Irsî hastalıklar hariç, hemen hemen bütün **hastalıkların sebebi hayret verici derecede aynıdır**. İlginç olan, **bütün hastalıklardan iyileşme yolu da hemen hemen aynıdır**. Elinizdeki kitap bu hakikati Allah'ın izin verdiği ölçüde anlatma yolunda atılmış bir adımdır. Bu kitap, hesap gününe inanan, bedenine ve Allah'ın yarattığı canlı cansız bütün varlıklara karşı sorumluluk taşıyanlar için sade bir dille hazırlanmıştır.

Hasta olmak insanın kendi suçu, kendi ayıbıdır, çünkü, beden mükemmel yaratılmıştır ve mükemmel bir Bağışıklık Sistemine sahiptir. Bu mükemmel sistemi tahrip ederek hastalandığında Allah, şifa yolunu da göstermiştir. Bu yolla hiç kimsenin yardımı olmaksızın, modern tıpta tedavisi olmayan hastalıklardan kurtulmak mümkündür. Allah'a inananların bundan istifade etmeyip şifayı yanlış yerlerde araması ikinci bir suçtur.

Bu kitapta anlatılan kuralları uyguladığınızda, hastalıkların gerçek sebebini anlama imkanı bulacak, sebepleri anlamakla kalmayıp, bugüne kadar dikkat etmediğiniz bir çok önemli ayrıntıyı keşfedeceksiniz. Hastahane kapılarında sıra beklemeyecek, dolaplar dolusu ilaçtan ve tüm tedavi masraflarından kurtulacaksınız. Sağlıklı olmanın ne kadar kolay olduğunu hayretle farkedeceksiniz ve böyle mükemmel yaratıldığınız için Yaratıcı'ya şükredeceksiniz.

Gerçeğe götüren yol açıktır.

HASTALIK SEBEPLERİ

Hastalık Nedir

Organizmada bütün sistemler, organlar, hücreler, hücre organelleri ve üretilen bütün maddelerin zerrecikleri birbirinden haberdardır ve mükemmel bir uyum (homeostasis) içindedir. Bağışıklık sistemi bu uyumu titizlikle muhafaza eder; bu uyuma zarar verebilecek veya değiştirebilecek her tür maddeyi antijen (düşman) olarak kabul eder ve duruma göre savunma taktiği geliştirir. Mizaca uygun olmayan doğal besinler, GM ve katkılı hazır ürünler, bütün tıbbi ilaçlar, kimyasal maddeler (deterjan, vücut bakım ürünleri vb.) antijen sınıfına dahildir. Bu antijenlerden herhangi biri sindirim, solunum veya cilt yoluyla organizmaya girdiğinde bağışıklık sistemi geliştirdiği savunma taktiğini devreye sokar. Hastalık sebeplerini bilmeyenler için, bağışıklık sisteminin 'homeostasis'i savunması hastalık olarak görünür ve gerçek hastalık gözardı edilmiş olur.

Az Çiğnemek

Sindirim, ağızda tükürük bezlerinin salgıladığı fermentler ile **başlar.** Organik asitler, aromatik maddeler ve tuzlar çiğneme sırasında fermentlerle karışır ve bir kısmı ağızdaki kılcal damarlara süzülür. Karbohidratların ağızda başlayan sindirimi midede aynı enzimlerle devam eder.

Alınan besinin kimyasal yapısı hakkında toplanan veriler ağızdaki akupunktur noktaları vasıtasıyla beyne gönderilir. Beyin bu bilgiyi analiz eder ve sindirimi buna göre programlar. Besin ne kadar iyi çiğnenirse, beyin sindirim sistemini o derece iyi hazırlar. Yeterince çiğnenen bir besinin tadı ve kokusu ağızda dağılır ve kaymağa benzer bir nesne (kimus) haline gelir. Bu ise 15-40 çiğneme hareketi ile sağlanabilir.

Ağızda çok miktarda akupunktur noktası bulunur (her bir dişin dibinde 2'şer tane). Çiğneme esnasında besinlerden ayrılan enerji bu akupunktur

noktaları vasıtasıyla vücudun genel enerji dolaşımına karışır. Bu yüzden küçük yudumlarla içmek ve küçük lokmalar halinde yemek gerekir.

Süt, et suyu, meyve-sebze suyu veya su küçük yudumlarla alınır, ağızda ılıtılır, tükürükle iyice karıştıktan sonra yutulur. **Gıdalar yeterince çiğnenmezse, sindirim ilk basamaktan itibaren bozulur**.

Hızlı yiyen daha çok yemeye mecbur kalır, çünkü vücut sadece kimyasal bağlantıları çözme işlemi sonucunda oluşan enerjiyi kullanır, ağızdaki akupunktur noktaları vasıtasıyla besinden alınması gereken enerjiyi kullanamaz. İyi çiğnenmemiş yemek, kütleler halinde mideye gelir. Mide bu kütleleri hazmedemez, sadece çürütür. Taze ekmek, beyaz ekmek (özellikle kan grubu "0" için) ve et parçaları (özellikle kan grubu "A" için) en zararlısıdır.

Midede çürümeye başlayan kütleler ve parçalar bağırsaklara iner ve orada çürümeye devam eder. Bağırsaklardaki çürüme kandaki lökositleri (akyuvarlar) artırır. **Bağışıklık sistemi** bu duruma karşı koruma programı geliştirmek zorunda kalır. Bu hata, her yemekle birlikte tekrarlandıkça, bağışıklık yetmezliğine kadar götürür.

Ancak taze meyve ve sebzelerin lifleri, çekirdekleri ve kabuklarında böyle bir tehlike sözkonusu değildir. Bunlar bağırsaklarda yaşayan yararlı mikropları artırır. Bunun için meyve ve sebzeleri kabuklarıyla ve birkaç çekirdeğiyle berlikte yemek gerekir.

İyi çiğnemenin yararları

- Yemeği iyi çiğneyen, az çiğneyene göre, daha az yer-içer. Çünkü besinden aldığı enerjiyi eksiksiz kullanmış olur.
- Karışık yenen yemeğin zararı azalır.
- Sindirim süreci kısalır.
- Mide, pankreas, karaciğer ve bağırsakların işi kolaylaşır.
- Çok daha az enzim (insülin dahil) harcanır.
- Mide, bağırsak, karaciğer, pankreas, bağışıklık sistemi, diyabet, tümör, kanser, alerji, diş, sinir ve ruh hastalıklarından emin olunur.
- Mevcut olan hastalıklar hafifler.
- Şişmanlığın önüne geçilir, v.s.

Büyük alimler uyuşturucu, sigara, alkol bağımlılığı gibi psikolojik, ruhsal ve sinirsel hastalıkların temelinde az çiğnemenin yattığı konusunda hemfikirdir. İyi çiğnenmeyen yemek karaciğer, dalak ve kalp için ağır bir yüktür.

Bu organların durumu ise ruhsal dengeyi doğrudan etkiler. Büyüklerimiz, "**Büyük lokma alan ve iyi çiğnemeyene delilik isabet eder**", derlerdi.

Hazımsızlık, diyabet, mide, bağırsak, karaciğer, dalak ve tüm sağlık problemlerinden kurtulmak için bazen sadece beslenme ve çiğneme alışkanlıklarını düzeltmek yeterli olabilmektedir.

Fazla Yemek

"Her hastalığın temelinde tokluk vardır."

Hz. Muhammed (s.a.v.)

"Yemek onlar için bir ceza, bir ağ, bir tuzak ve bir pranga olacaktır."

Hz. Davut (a.s.)

"Çok yeme ağacı diken, hastalık meyvesi toplar"

Atasözü

"Çok yeme ağacı"nın "hastalık meyvesi"ni nasıl olgunlaştırdığına bakalım.

Normalden fazla yiyen insanın midesi sindirim için daha çok enzime ihtiyaç duyar. Enzim üretmek için çok enerji harcamak gerekir.

Sağlıklı bir insanda mide 200-250 gr. yemeğin birinci hazmını, besine ve hazım gücüne göre değişmekle beraber, 3-4 saat içinde kolayca gerçekleştirebilir, bu sırada kalp de zorlanmadan rahatça çalışır. **2 katı yemek yendiğinde ise, sindirim ve fazlalıkların kısmen depolanması, kısmen dışarı atılması için, kalbin 4-6 kat daha fazla çalışması gerekir. Bu işlem sadece kalbi değil, sindirim, depolama ve boşaltımla görevli organları da yıpratır.**

Mesela, bir araba taşlı, bozuk ve dik bir yolda, düzgün yolda harcadığı yakıtın 2-3 katını harcar. Mesafe aynı olsa da harcanan yakıt miktarı farklıdır. Devamlı zorlu çalışmaktan harap olan bir motor gibi, kalp de rızkını çabuk tüketir.

Gençlerin sindirimi daha kuvvetli olduğu için fazla yediğinde, sindirim tamamlanarak fazlalıklar dışarı atılabilir. **Ancak fazla yemek alışkanlık halini alırsa bu kuvvet tükenir; atıkların giderek daha az atılmasıyla depolar**

oluşmaya başlar. Depolar dolduktan sonra atıklar kanla birlikte dolaşır, kan ağırlaşır, dolaşımı yavaşlar, taşıdığı atıkları dokularda bırakır ve çöplükler oluşur.

Ağırlaşan kandaki atıklar damarlarda birikmeye ve zamanla damarları tıkamaya başlar. Daralan ve tıkanan damarlardaki kan, dokuları yeterince besleyemeyecek kadar azalır. Beslenemeyen dokular beyne "açız!" uyarısı gönderir; beyin bu çağrıya cevap olarak iştahı arttırır. Bu, insanı daha çok yemeye zorlar; yedikçe kanda atıklar, dokularda çöplükler ve damarlardaki tıkanıklıklar artar. Kan daha da koyulaşır; dolayısıyla, dokulardaki beslenme yetersizliği gittikçe daha fazla artar.

Bu kısır döngü devam ederken, insanlarda konsantrasyon, hafıza, düşünme, anlama ve öğrenme yeteneği azalır. Fikir uyur, hikmet ölür, organlar durur, insanî sıfatlar atıkların içinde boğulur; **"Yemek onlar için bir ceza olacaktır"** sözünün hikmeti ortaya çıkar.

Bazı insanlar fazla yemenin bedelini şişmanlıkla ve beraberinde getirdiği hastalıklarla öderler. Bazıları ise ne kadar yerse yesin, hep zayıf kalır. Onların durumu şişmanlardan daha tehlikeli olabilir. Metabolizma atıkları, toksinler ve katkı maddeleri şişmanların vücudunda yağ olarak depolandığı için, organların tahrip olması kısmen de olsa önlenebilir. Ancak zayıflarda, kan vasıtasıyla dolaşan atıkların bir kısmı, ateş, öksürük, terleme, nezle, kusma, ishal, sivilce, çıban gibi yollarla dışarı atılırken organları ve sistemleri yıpratır. Eklemlerde, kaslarda ve dokularda oluşan çöplükler ise zamanla yanmaya (iltihaplanmaya) ve yanarken yakıcı gazlar ve toksik maddeler oluşturmaya başlar (aynen şehir çöplükleri gibi). Bu şekilde oluşan yakıcı gazlar ve toksik maddeler ağrılara, enfeksiyonlara, cilt hastalıklarına, parazitlerin üremesine, genetik mutasyonlara ve tümörlere sebep olur.

Araf suresi 31. Ayet'te, "*Yiyin-için, fakat israf etmeyin, çünkü **Allah israf edenleri sevmez***", buyurulmuştur.

Peygamberimiz (s.a.v.), "**Allah'a en sevimli olanınız, yemesi en az ve bedenen en hafif olanınızdır.**" Ve "**... pisboğaz ve göbeği büyük olan Cennete giremez**" buyurmuştur. Ancak Allah'tan utanmayı unutan insanları artık ne ayetler ne de hadisler etkilemektedir. Halbuki bu ayet ve hadisler özellikle günümüzde büyük önem taşımaktadır. Genetiği değiştirilmiş ve katkı maddeli ürünlerden kaçınmak neredeyse imkansız hale geldiğinden, az yemek, bugün daha büyük bir zorunluluktur.

Karışık Yemek

Peygamberimiz (s.a.v.) balık, yumurta, et ve süt ürünlerini birlikte; hatta, bir hayvanın etini başka hayvanın eti veya yağı ile birlikte yememiştir.

Mizaca uymayan veya birbirine uygun olmayıp, hazmı için ayrı enzimler gerektiren yemekler birbiriyle karıştığında sindirilemeden çürür.

Mesela, karbonhidratlar ile proteinler, süt ürünleri ile balık, birkaç inekten sağılarak karıştırılan süt, karışık et (örneğin, aynı cinsten iki farklı hayvanın eti, bir hayvanın eti ile bir diğerinin yağı, dana ile tavuk eti veya aklınıza gelebilecek herhangi bir et kombinasyonu), balık ile et, karışık yağlar (örneğin, koyun ile tavuk yağı, katı yağ ile sıvı yağ) birbirlerine zıttır. Bunların parçalanabilmesi için ihtiyaç duyulan enzimler birbirine zıttır.

Bu zıtlık, enzimlerin üretilmesine engel olur ya da üretilen enzimlerin birbirini yok etmesine sebep olur ve yenen yemek sindirilmeden mayalanmaya veya çürümeye başlar. Bu, midede saatler süren bir işlemdir ve bağırsaklarda da devam eder. Yemekten sonra kanda lökositin yükselmesi bu sebepledir.

Çürüme veya mayalanma sonucu oluşan zehirli ve asitli kalıntılar bağırsaklarda yaşayan faydalı mikropları öldürür, sinir uçlarını zehirleyerek bağırsakların hareketini yavaşlatır ve kabızlık ortaya çıkar. Beslenmedeki hatalar devam ettikçe bağırsak duvarları kanalizasyon boruları gibi zehirli, yağlı atıklarla kaplanır, bağırsaklar genişler, cepler oluşur. Ceplerde dışkısal taşlar toplanır ve yıllarca orada kalır. Bağırsakların iç zarında yer alan ve görevi zehirli kalıntıları kana karıştırmadan dışarı atmak olan tüycükleri çürütür. Tüycüklerin çürümesiyle kelleşen bağırsaklarda yaralar oluşur. Böylece bağırsakların iç dokuları, faydalı maddelerin yanısıra zararlı, toksik maddeleri de kana karıştırır. Zararlı maddeler kılcal damarlardan doku sıvılarına kolayca geçerek hücreye ulaşmaya çalışır. Ancak hücreler, sağlıklı olduğu sürece, zararlı maddeleri içeri almakta direnir. Beslenme hataları devam ettikçe zararlı maddeler hücre duvarına ve hücreyi korumakla görevli mekanizmalara saldırır ve zamanla onları yıpratır. Hücrenin koruma mekanizması bozulunca besinlerle beraber zararlı maddeler de hücre içine geçerek hücrenin fonksiyonunu (enerji ve gerekli maddelerin üretimi) bozar.

Sık Yemek

Hastalıkların temel nedenlerinden biri de alınan besinin tamamen sindirilmesini beklemeden üstüne başka bir yemek yemektir. Eski ilmihallerde hazmı tamamlanmamış yemeğin üstüne başka bir yemek yemenin haram olduğu bildirilmel:tedir.

Sindirim sistemi belli kurallarla çalışır.

Bu kurallara göre, 200-250 gr. miktarında bir yemeğin sindirimi, **midede** 3-5 saatlik bir süreç geçirdikten sonra ince bağırsaklara inerek tamamlanır. Buna birinci hazım denir. Yemeğin cinsine, miktarına ve özelliğine göre birinci hazmın süresi 6-10 saate kadar uzayabilir. Birinci hazmı geçen besinler bağırsak mukozası ile emilerek kana geçer ve ikinci hazım için karaciğere gönderilir.

Karaciğer, birinci hazımdan gelen protein, karbonhidrat, yağ gibi besin parçalarını daha küçük parçalara ayırır ve bunların bir kısmından kişinin tabiatına uygun yağ, glikoz, enzim, protein, vitamin gibi temel maddeler üretir. Böylece ikinci hazım tamamlanır ve bu temel maddeler kana geçer; kandaki görevli hormonlar vasıtasıyla hücreye ulaştırılır. **Kanda** gerçekleşen bu işlemle birlikte üçüncü hazım da tamamlanmış olur.

Hücrede, şekerden (glikoz) enerji, aminoasitlerden ise farklı proteinler üretilir. Buna da dördüncü hazım denir.

Midede sindirim tamamlanmadan yenen tek bir lokma midede sindirim sürecini bozar. Bu bir lokma, önceki yemekle karıştığında sindirilemediği için mayalanmaya veya çürümeye yol açar; midede yanma, ekşime, gaz ve şişkinliğe sebep olur. Mayalanma veya çürüme sonucu oluşan zehirli ve asitli kalıntılar, ince bağırsaklara inerek "**Karışık Yemek**" bölümünde anlatılan süreci başlatır.

Midede sindirim tamamlandıktan sonra, yani 3-5 saat sonra, ikinci bir yemek yenebilir. Ancak 3-5 saat arayla yemek yendiğinde, organizma dört seviyede yoğun bir hazım işlemiyle uğraştığından diğer fonksiyonlarda çok zorlanır ve "Fazla Yemek" bölümünde anlatılan durum ortaya çıkar. İkinci bir besin için birinci sindirimin tamamen bitmesini, yani 6-10 saat geçmesini beklemek gerekir. İkinci veya üçüncü hazımdan sonra yemek, yani günde 1-2 defa yemek (12-24 saat aray la), insan için yeterlidir. İçme konusunda da ölçü aynıdır.

Günümüzde insanlar, özellikle kadın ve çocuklar, günün büyük bir kısmını sürekli yiyerek geçiriyorlar ve bedenlerini çöplüğe çeviriyorlar. Peygamberimiz (s.a.v.) çoğu zaman aç ve susuz dururdu. Hatta üç gece arka arkaya karnını doyurduğu olmamıştır. **"Geceleyin veya gündüzün ikişer defa yemek illettir"** ve **"Tokken yemek hem hastalık, hem de haramdır"**, buyurmuştur.

O halde en önemli sağlık kuralı ve bütün hastalıklara deva olan yegâne "ilaç" iyice acıkmadan yememektir. Eski hekimler de "Hastalık nedir?" sorusuna "Yediğini sindirmeden yemektir" diye cevap vermiştir.

Yeme ve İçmede Sıraya Dikkat Etmemek

Et, yumurta, peynir gibi proteinli yiyecekler midede hazmı uzun süren besinlerdir. Tatlılar ve meyveler midede fazla kalmadan bağırsağa geçerek, birinci hazmını burada tamamlar. Su ise midede vücut ısısına ulaştıktan sonra bağırsağa geçer. Bu sebeple önce su içmeli, sonra birlikte yememek şartıyla, meyve veya tatlı, sonra salata ve yemek yenmelidir. İki çeşit yemek yeniyorsa hafif ve sulu olanı ağır ve kuru olandan önce yemek yenir.

İbn-i Sina sabah ekmek (karbohidrat), akşam et (protein) yemeyi tavsiye ederdi. Çünkü karbohidrat sindiriminde gerekli enzimler genellikle sabahtan öğleye kadar, protein sindiriminde gerekli enzimler ise genellikle öğleden akşama (21.00) kadar üretilir. Ancak sindirimin tamamlanması için oruç tutulan günler müstesna en geç 19:00'da yemek gerekir.

Yemekten sonra meyve veya tatlı yendiğinde, meyve ve tatlı hazmını tamamlamak için bağırsağa geçemez, midede mayalanır, çürür ve gaz oluşturur. Kur'ân-ı Kerim'de de bu sıralamayı görmek mümkündür: "... **beğendikleri meyveleri ve arzu ettikleri kuş etlerini dolaştırırlar.**" (**Vakı'a: 20, 21**) buyurularak et meyveden sonra zikredilmiştir. Yine, **"Ve size manna ve selva indirdik"** (**Bakara: 57**). Burada da helva yani karbonhidrat (manna), bıldırcından yani proteinden (selva) önce gelir.

Yemekten sonra içilen su da bağırsağa geçemez; mideyi genişletir, mide asidini seyreltip zayıflatır, sindirimi uzatır ve zorlaştırır. Yemek arasında su içmek, daha da karışık bir tablo meydana getirir, çünkü yemekte su içen, yemeği iyi çiğneyemez, tükürük bezleri yeterli miktarda enzim üretemez ve sindirim ağızdan itibaren bozulur. İçilen su mide asidinin seyrelip zayıflamasına, midenin genişlemesine, karaciğer ve dalağın yükünün artır-

masına kadar giden sonuçlar doğurur. ("**Az Çiğneme**" bölümüne bakınız).

Yemekten 1,5-3 saat sonra su içmek daha uygundur. Çünkü mide asidi tamamen kullanılmış ve mide içeriği ince bağırsaklara geçmeye hazır hale gelmiştir. Su içmek için doğru zaman dilimi budur ve bu sırada insanın susaması da normaldir, Araf suresi 31. Ayet'te, **"...yiyin-için, fakat israf etmeyin ..." buyurulmuştur. Bu ayette de "için" emri "yiyin"** emrinden sonra gelir. Ancak kuru bir şey yerken her lokmadan sonra bir yudum su içmekte zarar yoktur. Çok susayınca yemekten sonra birkaç yudum su içilebilir.

Bayat ve Isıtılmış Yemekler

Taze sebze ve meyve, güneşten aldığı enerjiden dolayı, besin değeri açısından daha zengindir. Meyve ve sebze pişirilince, güneşten aldıkları enerjiyi ve strüktürel suyunu kaybederek, aslına, yani toprağa ve minerallere dönüşmeye başlar. Suyunu kaybeden sebzenin hacmi azalır, içerdiği mineral oranı artar.

Mineraller vücutta ağır kalıntılar oluşturur ve bu kalıntılar kaslar arasında, dokularda, damarlarda toplanarak onları sertleştirir. Bu sebeple çiğ sebzeyi tercih etmek ve pişmiş sebzeyi az miktarda yemek daha doğrudur.

Yemeği, piştikten sonra biraz soğutarak yemek gerekir. Yemek insanı değil, insan yemeği beklemelidir.

Mikroplar beklemiş yemeğin yapısını değiştirir. Yemek ısıtıldığında ise, yeni kimyasal bağlantılar oluştuğu için, faydadan çok zararı vardır. Isıtılan yemeğin özü ve tadı değişir, hazmı ağırlaşır, hatta imkansızlaşır.

Mikrodalgalar, ısıtılan yemekteki temel besin maddeleri (su, şeker, yağ ve diğer bazı maddeler) tarafından emilir. Dalgalar, bu maddelerin moleküllerini atomik değişime uğratarak yemeği ısıtır. Mikrodalgaların yemek üzerindeki etkisi üzerine yapılmış herhangi bir araştırma yoktur. Ancak su üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yaklaşık %70 sudan oluşan insan vücudu mikrodalgalarla yakın temasta bulunursa, vücudun su molekülleri strüktürel ve enerjetik değişime uğrar. Organizmadaki su strüktürü değiştiğinde, beyin sıvısı, lenf sıvısı, kan ve hücre serumu gibi vücuttaki bütün sıvıların strüktürü değişir. Bu fiziksel ve ruhsal dengesizliğe sebep olur. Yemeklerimizin %50-90'ı sudur.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) akşamdan kalan, ertesi gün ısıtılan yemeği asla yemezdi.

Katkılı Hazır Yiyecek ve İçecekler

Marketlerdeki bütün uzun ömürlü ürünler, sağlığı, özellikle çocukların sağlığını tehdit etmektedir. ("GMO" bölümüne bakınız.) Bu gıdalar metabolizmayı, bağışıklık sistemini ve genetiği ciddi şekilde etkiler; sindirilemediği için birikinti ve damar tıkanıklıklarına neden olur. Vitamin ve protein üretimini, su yapısını, vücudun su oranı ve su terkibini bozarak, yaşlanmayı hızlandırır; alejilere ve çeşitli hastalıklara sebep olur.

Bu faktörleri gözönünde bulundurarak diyebiliriz ki, 10-12 yaş grubu çocukların büyük çoğunluğu artık, bu gıdaların bağışıklık sisteminde, beyinde ve üreme organlarında oluşturduğu tahribatlar sonucu, şimdiden küçük birer ihtiyar gibidir.

Dünya gıda endüstrisinde, binlerce çeşit ve milyonlarca ton katkı maddesi kullanılmaktadır. Hazır gıda kullanmakta sakınca görmeyen biri her gün yaklaşık 2000 çeşit yapay katkı maddesi tüketmektedir: Tatlandırıcı, tat verici, kıvam koruyucu, kıvam artırıcı, renklendirici, renk koruyucu, beyazlatıcı, bozulmayı önleyici, nem tutucu, boya, aroma, vs.

Yiyecek endüstrisi, kullanılan katkı maddelerini ambalaj üzerinde belirtmek zorundadır. Fakat bu zorunluluk, üreticinin sadece kendi kattığı maddelere mahsustur. Mesela, bir fırın, ürettiği bir üründe su, maya, tuz, yağ, yumurta ve şeker gibi kullandığı malzemeyi belitmek zorundadır, fakat bunların içerdiği katkı maddelerini belirtmek zorunda değildir. Bununla birlikte, katkı maddelerinin üretim metodunu da belirtmek zorunda değildir. Tamamen katkı maddelerinden oluşan; şeker, sakız gibi 10 cm^2'den küçük, ambalajlı ürünleri üretenler de katkı maddelerini belirtmek zorunda degildir. Zeytin, et, peynir, ekmek, baharat, baklagiller, tahıl, kuruyemiş, taze meyve ve sebze gibi açık satılan yiyeceklerde, lokanta veya pastanelerdeki ürünlerde de katkı maddelerini belirtme mecburiyeti yoktur.

Örnek olarak en yaygın kullanılan basit bir sakızın içindekilere bakalım:

1. **Sakız mayası**.: Sakızın ana maddesidir. Ambalajda belirtilmeyen, sakız mayasının içindekiler şunlardır: **Kauçuk, vaks, antioksidan, elastomer, reçine, venil polimer, parafin ve katkı maddeleri** (katkı maddelerinin sayısı ve türü belirtilmemiştir).

2. **Tatlandırıcılar** (7 tane): Doğal olmadığı için bunların tamamı sindirimi bozar, alerjilere yol açar, diyabete zemin hazırlar. Ayrıca her birinin özel zararları da vardır. ("**En Yaygın Kullanılan Katkı Maddeleri**" bölümünde **Aspartam'a** bakınız).

3. Doğala özdeş aromalar (3 tane): Rekombinant-DNA ve nanoteknoloji yöntemiyle üretilenler beden-ruh dengesini ve hormonal dengeyi etkiler. "**Aromalar**" konusuna ve "**Zihin Kontrolü**" bölümüne bakınız.)

4. Gliserol (Nem tutucu): Büyük ihtimalle domuz ürünüdür. Mezbaha atıklarından da elde edilebilir.

5. Lesitin (Emülgatör): Büyük oranda domuz ürünüdür. Bitkisel olanda "soya lesitini" yazar, ancak bu da genetiği değiştirilmiş soyadan elde edilir.

6. Parlatıcılar (2 tane): Biri, "**şellak**"tır ki genetiği değiştirilmiş bir tür bitten elde edilir. Alerjilere ve beklenmeyen yan etkilere yol açabilir. Diğeri "**karnauba mumu**"dur. Aslında kağıtçılık ve mobilyacılık gibi sanayilerde kullanılan sentetik bir mumdur. Her ikisi de bir çok ülkede yasaklanmıştır.

7. Titanyumdioksit, E 171: Renklendirici ve nem tutucudur. En tehlikeli maddelerden biri olan **titanyumdioksit** için "En Yaygın Kullanılan Katkı Maddeleri" ve "Zihin Kontrolü", bölümüne bakınız.

Gördüğünüz gibi 2,5 gr'lık küçücük bir sakız en az 34 tane katkı maddesi içerir. En az diyoruz çünkü her bir katkı maddesinin 2-7 tane kendi koruyucu, renklendirici, nem tutucu katkıları vardır. Sakızın üzerinde "laksatif etki (ishal) yapabilir" ve "Sakızdır, yutmayınız" uyarıları yer alır. Çocukların bu uyarıyı anlaması beklenemez ve küçük çocukların hepsi sakızı yutar!

Katkı maddelerini savunanlar "Katkı maddelerinin içinde zararsız hatta faydalı olanlar vardır" diyebilirler. Birkaç yıl öncesine kadar bu doğru olabilirdi, ancak bugün katkı maddeleri farklı malzemelerden, farklı teknoloji ve yöntemlerle elde edilmektedir. Üretim metodlarının, içeriğinin ve kaynaklarının, güvenli, tehlikeli veya şüpheli olup olmadığının belirlenmesi kesinlikle mümkün değildir.

Örneğin, Karoten (**E160**) Doğal A vitamini kaynağıdır ve doğal bitki pigmentlerinden, betanin (**E162**) ise kırmızı pancardan elde edilebilir. 40 yıl önce doğal bitkilerden elde edilen bu katkı maddelerinin üretim şekli değiştiği halde hâlâ "güvenilir" sınıfında yer almaya devam etmektedir.

Bu katkı maddeleri, artık rekombinanat-DNA yöntemiyle elde edilmektedir ve "tehlikeli" hale gelmiştir.

Ürün ambalajlı veya ambalajsız olsun, ambalaj üzerinde içindekiler belirtilsin veya belirtilmesin, üründe kullanılan katkı maddelerinin gerçek sayılarını ve kaynaklarını tespit etmek mümkün değildir.

Her üründe kullanılan onlarca çeşit katkı maddesinden bazıları tek başına zararlı olmasa da, bir arada zararlı olabilir veya birbirinin zararını artırabilir (sinerjizm etkileşimi), ya da vücuttaki her türlü madde, alınan ilaçlar, besinler ve depolarda birikenlerle tehlikeli bileşimler oluşturabilir. Ancak en sık kullanılan katkı maddeleri tek başına da çok zararlıdır.

En Yaygın Kullanılan Katkı Maddeleri

Aspartam, E-951

Aspartam, en yaygın kullanılan, şekerden 180-200 kat daha tatlı bir sentetik tatlandırıcıdır. Rekombinant-DNA yöntemi ile elde edilir. Çikolata, sakız, et ürünleri, ketçap, soslar, gazozlar, şekerlemeler, ilaçlar, diyet yiyecek ve içeceklerde ve pastanelerde şeker yerine kullanılır. Gıda sektöründe değişik isimlerle, ancak en çok Aspartam, Fenilalanin ya da Surel diye adlandırılır ve etiketlerde bu şekilde yer alır. Çoğu zaman sakarin veya siklamat ile de karıştırılarak kullanılır. Bu karışımlara Alfasfit, Aspamiks, Aspasvit, Svitli, Aspartin, Evrosvit vs. adı verilir. Aspartam içeren tatlandırıcılar etikette sadece "tatlandırıcı" olarak da bildirilebilir. Aspartamın % 60'nı fenilalanin oluşturur.

Fenilalanin tüm biyokimyasal süreçlerde ve protein üretiminde yer alan en önemli aminoasitlerden biridir. İnsan bedeni her gün protein ile alınan fenilalanine ihtiyaç duyar. Sentetik fenilalanin yapı olarak doğalına göre çok daha aktif olduğundan doğal fenilalanin yerine geçer, onun bütün fonksiyonlarını üstlenir. Böylece hazır ürünlerle sentetik fenilalanin alanlar ruhsal ve fiziksel olarak ona bağımlı hale gelir.

Ruhsal bağımlılık: Fenilalanin, vücutta tirozin aminoasidine dönüşür, tirozinden ise ruh halini ve ağrı hislerini yöneten dopamin ve noradrenalin üretilir. Bu da sentetik fenilananin kullanan kişide ruhsal bağımlılığa neden olur. Ayrıca fenilalaninden cinsel dürtüleri yöneten feniletilamin meydana gelir ve aşık olma duygusunu tetikler. Fenilalaninden üretilen hormonlar fikir üretimi sürecinde etkin rol oynadığından hafıza, öğrenme ve düşünme kapasitesi de doğrudan etkilenir. Bu yüzden aspartam bağımlısı insanlar çikolata yemeden veya aspartamlı bir içecek içmeden zihinsel çalışma yapamazlar.

Fiziksel bağımlılık: Aspartamda bulunan sentetik fenilalanin etkin olarak metabolizmaya dahil olur, pankreas, karaciğer, tiroid bezi ve böbreküstü bezinin hormon üretimine katılır. En önemli tiroid hormonlarından olan

tiroksin ile pankreas hormonu olan insülin fenilalanın vasıtasıyla üretilir ve metabolizma atıklarının böbrek ve karaciğer yoluyla atılması fenilalanin vasıtasıyla sağlanır. Kısacası fenilalanin vücudun en önemli fonksiyonlarının tümünü kontrol eder ve böylece sentetik fenilalanin kullanan kişi ona tamamen bağımlı hale gelir. Vücutta sentetik fenilalaninin dönüşüm döngüsü bozulduğunda (ki bağışıklık sistemi tamamen çökene kadar sürekli olarak bozulacaktır) vücudun tüm dokularında özellikle beyin ve üreme organ dokularında bu maddenin kendisi ve toksik atıkları birikir. Birikim yerlerindeki dokuların hücreleri ve sentetik fenilalaninin iştirak ettiği tüm süreçler tahrip olur. O zaman, kronik sentetik fenilalanin zehirlenmesi belirtileri ortaya çıkar: **kronik yorgunluk, döküntü, bayılma, kas ağrıları, göz kapaklarında, dudaklarda, ellerde ve ayaklarda şişme, eklem ağrıları, bulantı, çarpıntı, anksiyete, şişmanlık, baş ağrısı, baş dönmesi, huzursuzluk, depresyon, tiroid ve nörolojik rahatsızlıklar, hafıza kaybı, spazm, epileptik nöbetler, beyinsel özürler, üreme organlarında sorunlar, duyma yetisinin zayıflaması veya kaybı, ağır karaciğer ve böbrek patolojileri.** Aspartamın **beyin tümörü, skleroz, epilepsi, parkinson, alzheimer, zihinsel gerilik ve diabete** neden olduğu saptanmıştır. Sentetik fenilalanin **sperm ve yumurtaları zehirler ve mutasyona uğratır.** Aspartam hamilelikte doğrudan **ceninin gelişimini etkiler;** kullanılan miktarın çok az olması veya uzun zaman önce kullanılmış olmasının önemi yoktur.

Aspartamı yasaklayan veya kullanımına sınır koyan ülkelerde, kısırlık, doğum kusurları, gelişme çağındaki çocuklarda zihinsel ve ruhsal problemlerin oranı hızla azalmakta, Türkiye'de ise aynı hızla artmaktadır.

Gıdalarda, hayvan yemlerinde veya tedavi amacıyla dünyada her yıl 2 milyon tondan fazla üretilen sentetik aminoasitlerde en büyük oranı fenilalanin ve glutamik asit oluşturur.

Sodyum nitrit (E-250): Nitrat-Nitrit'ler içinde Türkiye'de en çok kullanılan katkı maddesidir. Tüm işlenmiş et ürünlerinde (sosis, salam, pastırma, sucuk) hem koruyucu, hem renklendirici, hem de lezzet arttırıcı olarak kullanılır. Et ürünleri ile alınan **sodyum nitrit, vücutta**, kanserojen bir madde olan **nitrosamine dönüşür**. Nitrosaminler, **doku hasarına, mutasyona ve kansere neden olur** (kolon kanseri, karaciğer kanseri, pankreas kanseri, beyin kanseri, lösemi vb.) Sodyum nitritli ürünler, **baş dönmesine, baş ağrısına, nefes alma zorluğuna da** neden olabilir. Nitrit ve nitratlar hemoglobini etkileyerek dokuların oksijen almasını ve beslenmesini engeller. Kemik ili-

ği dejenerasyonuna ve bunun sonucunda **kemik iliği yetmezliğine** ve ağır **anemilere neden olabilmektedir**.

Sodyum Sülfit (E221): Türkiye'de, en geniş alanda ve en sık kullanılan sülfitleyicidir. Gıda maddelerinde ve ilaçlarda renk ve kıvam koruyucu, bozulmayı önleyici ve beyazlatıcı olarak kullanılır. Fermente içeceklerde, salata soslarında, bira ve şarap gibi içeceklerde bulunur. Şekerleme, peynir, sakız, dondurma, bisküvi, çay, reçel, jöle, konserve, çeşni, meyve suyu, kuru meyve, kuru sebze, paketli deniz ürünü, hazır çorba, salam, sosis, sucuk, kurutulmuş et, dondurulmuş patates ve balık ürünlerinde kullanılır.

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin yaptığı araştırmalarda, sodyum sülfitin besin ve ilaç yoluyla alınmasının, öğrenme ve hafıza gibi beyinsel fonksiyonlarda bozulmaya neden olduğu ve bozulmanın zamanla daha ileri boyutlarda seyrettiği tespit edilmiştir.

Sülfitler **göğüste sıkışma, karın ağrısı, kurdeşen, ishal, kan basıncının düşmesi, beyinde yanma hissi, halsizlik ve kalp çarpıntısına neden olur**. Ayrıca sülfitler, **astım hastalarında astım ataklarını tetikler**.

Sodyum Nitrit (E-250) ve **Sodyum sülfit**'in zararı en fazla cenin, bebek ve çocuklar üzerinde görülmektedir.

Formaldehit: Her tür ürünün bozulmasını önler. Sıva, duvar kağıdı, tekstil, halıfleks, boya, yağlı boya, lastik, mobilya, her çeşit deterjan ve vücut bakım ürününde kullanıldığı gibi; et, balık, sucuk, yağ, tahıl, hayvan yemi, tohumluk ve bütün aşılarda kullanılır.

Formaldehitin en yaygın kullanıldığı alanlar, sıkıştırılmış tahtadan yapılan yer döşemeleri, dolaplar, duvar kaplamaları, mobilyalar, oda spreyleri, dokuma kumaşlar, deterjanlar, döşeme cilaları, duvar kağıtları, halılar ve boyalardır. Evin ısı ve nemi ne kadar yüksek, ev eşyaları ne kadar yeni ise, havaya karışan formaldehit miktarı o kadar fazladır.

Aroma ve emülgatör türü bütün katkı maddelerine bozulmayı önleyici olarak katılır. Ayrıca mantar hastalıklarında ve tıbbi laboratuarlarda sterilize edici ve koruyucu sıvı olarak kullanılır.

50 yıldır yoğun bir şekilde kullanılan Formaldehit, **güçlü mutajen ve alerjen**ler arasındadır ve **ödem, kronik rinit, bronşiyal astım, alerjik gastrit, kolit ve aşırı duyarlılığa** neden olabilir. Aşırı duyarlılık ise bir sonraki formaldehit etkileşiminde daha şiddetli bir reaksiyona yol açabilir.

Gıda, kozmetik, ev eşyası, sigara dumanı, egzos gazı ve inşaat malzeme-

sinden direk vücuda giren veya havaya karışan formaldehit mide suyu ile reaksiyona girdiğinde kanserojen bir madde oluşturarak **burun kanseri, akciğer kanseri, beyin kanseri ve lösemi**ye yol açabilir.

Titanyumdioksit (TiO2) (E 171): Dünyada en yaygın kullanılan mineraldir ve nanoteknolojinin 3 ana maddesinden biridir. Doğal bir mineral olan titanyumdioksit, nanoteknoloji yöntemiyle atom yapısı değiştirilerek çok aktif bir nanoparçacık formuna getirilmiştir (yeniden inşa edilmiştir). Işığın (foton) titanyumdioksit nanoparçacıklar üzerine düşmesiyle, organik madde, kimyasal reaksiyon sonucu parçalanmaya başlar. Bu yapay süreç, bitkilerde gerçekleşen fotosenteze benzer.

Fotosentez, bitkilerin güneş ışığının etkisiyle karbondioksit ve sudan, organik madde yani besin üretmesidir. Ancak, titanyumdioksit, fotosentezden farklı olarak tam tersini yapar, yani organik maddeleri parçalayarak karbondioksit ve suya ayrıştırır. Bunun anlamı şudur: Titanyumdioksit nanoparçacıklar, herhangi bir organik madde ya da canlı hücreye temas ettiğinde, organik madde veya canlı dokunun parçalanmasına neden olan kimyasal reaksiyonu başlatabilecek korkunç bir yetenektedir.

Günümüzde titanyumdioksit şekerleme, reçel, sakız, pudra şekeri, toz şeker, küp şeker, tuz, karbonat, sütlü içecekler, süt, süt tozu, peynir, peynir altı suyu, margarin, un, hamur, tavuk, et, balık, deniz ürünleri, soya ürünleri gibi gıda maddelerinde; tıbbi ilaçlarda, vücut bakım ürünleri, her türlü kozmetik, krem, diş macunu, diş beyazlatıcı, sabun, deterjan ve temizlik ürünlerinde beyazlatıcı, bozulmayı önleyici veya nem tutucu olarak kullanılır.

Özellikle kirli havayı temizleme, baraj, nehir ve göllerden içme suyu elde etme amacıyla hava ve suya titanyumdioksit nanoparçacıklar serpilmektedir. Kendi kendini temizleyen camlar, kaplama malzemeleri, duvar boyaları, eşarp, kumaş ve giysiler titanyumdioksit nanoparçaçıklar ile üretilmektedir.

Ağız, deri ve nefes yoluyla vücuda giren nanoparçacıkların organizmayı hiç bir şekilde terk etmediği, dokularda çöküntü olarak biriktiği, akciğerlere büyük hasar verdiği tespit edilmiştir. Ayrıca nanoparçacıklar bulunduğu ortamda canlı hücrenin yapısına nüfuz edebilme ve bunun sonucunda da **bütün hücrelerde, özellikle beyin hücrelerinde hasar oluşturma ve genleri mutasyona uğratma** yeteneğine sahiptir.

Kozmetikler ve güneş kremlerinde büyük oranda kullanılan ve cilt tarafından emilen titanium dioksid ve çinko oksid nanoparçacıklar ışığa karşı duyarlıdır, serbest radikaller üretir ve güneş ışığına maruz kaldığında deri hücrelerinde **DNA hasarına yolaçar;** ciltte bir yara varsa deri yoluyla kan dolaşımına karışır. Bir kez kan dolaşımına giren nanoparçacıklar bütün bedende dolaşabilir, beyin, kalp, karaciğer, böbrek, dalak, kemik iliği ve sinir sistemi de dahil olmak üzere organlara ve dokulara nüfuz edebilir.

Nanoparçacıklar hücre içine girebilir, mitokondri ve hücre çekirdeği tarafından içeri alınabilir, **mitokondride büyük yapısal hasara, dolayısıyla enerji ve protein üretiminin bozulmasına, DNA mutasyonu ve hücrenin ölümüne sebep olabilir.**

Nanoparçacıkların en fazla yayılma alanı bulduğu organ karaciğer olarak görülmekte, dalak onu izlemektedir. Karaciğer hastalıklarında zararsız yabancı madde birikminin bile karaciğer fonksiyonlarını zayıflattığı ve karaciğere zarar verdiği bilinmektedir.

Farelere verilen karbon nanotüplerin böbrek hücrelerinin ölümüne ve yeni hücre oluşumuna engel olduğu görülmüştür. Halbuki **bugün bütün su arıtma sistemlerinde karbon nanotüpler kullanılmakta, su ile birlikte insan vücuduna nüfuz etmektedir.**

Gıda endüstrisinde kullanılan renklendiricilerin yan etkileri hakkında birçok araştırma yapılmıştır. Araştırmalarda bu katkı maddelerinin genotoksik etkilere, hormonal bozukluklara, davranış bozukluklarına ve nörolojik rahatsızlıklara yol açtığı kanıtlanmıştır.

TiO_2, dünya genelinde toplam renklendirici madde üretiminin tek başına %70'ini oluşturmakta; ayrıca çeşitli sebeplerle bütün renklendiricilerde de kullanılmakta; dolayısıyla gerçekte bu oran daha da yükselmektedir. Bugün her bir insanın yalnızca içme suyu ve gıdalardan günde ortalama 300 gr titanyum dioksit tükettiği düşünülmektedir.

Nanomateryaller endüstriyel atıklar ve ev atıkları yoluyla çevreye karıştıkları zaman toprak ve su mikroflorasını bozar. Bu da besin zincirinde değişimlere sebep olur.

Araştırma sonuçlarına göre TiO_2 nanoparçacıkları **spermlerde hareketlilik ve yoğunluğu azaltır, ömrünü kısaltır, ileri düzeyde anormalliklere ve testesteron seviyesinin düşmesine sebep olur**. Histopatolojik bulgularda

Ti02'in **sperm kılıfında epitelium kalınlaşması ve erbezlerindeki kan damarlarında varikosele** sebep olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanısıra dokuları tuttuğu için kilo almaya engel olduğu tespit edilmiştir.

Bütün bu araştırma sonuçlarına rağmen insan organizmasına giren nanoparçacıkların kimyasal ve ruhsal olarak sebep olabileceği değişimlerin büyüklüğü ve vehameti yine de tahmin edilemiyor.

En çok kullanılan nanomateriyal özelliğine sahip olan Ti02 son zamanlarda ziraatte de kullanılmaya başlanmıştır. Yukarıda anlatılan ürünlerden uzak durarak titanyum dioksidin zararlarından korunmak mümkün olabilir ancak titanyum dioksidin zirratte kullanılması korunmayı imkansız hale getirmektedir.

E173 Alüminyum hidroksit: Aşılarda koruyucu, ilaç ve şekerlemelerde renklendirici (gümüş rengi) ve nem tutucu olarak kullanılır. Karbonat, şeker, tuz gibi her tür toz ürüne katılabilen alüminyum hidroksit toksik veya alerjen olan her bir maddeye karşı (katkı maddeleri dahil), aşırı duyarlılığa neden olabilir.

Alüminyum hidroksit **beyin dokularında birikir, zeka geriliğine, öğrenme zorluğuna yol açar. Çocuk felci, kas erimesi ve alerjiyi provoke eder.** Dünyanın bir çok ülkesinde yasaklanmasına rağmen, Türkiye'de sadece aşı, ilaç ve şekerlemelere değil, sofra tuzuna bile katılarak, bebekler dahil, herkese yedirilmektedir.

Gıdalarda katkı maddesi kullanımı yıkıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bunların bazıları şunlardır: Sindirim sisteminin bozulması, kronik toksik hepatit, böbrek ve böbreküstü bezi hastalıkları, üreme organlarında bozulmalar, kısırlık, endometriozis, kistler, kanser, diyabet, tiroid rahatsızlıkları, havale, hiperaktivite, davranış bozukluğu, otizm, baş dönmesi, baş ağrısı, depresyon, alzheimer, parkinson, MS, düşük tansiyon, yüksek tansiyon, titreme, alerjik kaşıntılar, egzama, astım ve aşırı duyarlılık...

Katkı maddeleri üzerine pek çok ülkede yapılan araştırma sonuçları dehşet vericidir. Ancak bu ürpertici gerçeğe rağmen, üretici firmaların ve parayı elinde tutanların karşısında, sesini yükseltecek, yorum yapacak veya kampanya başlatacak bir topluluk veya kamuoyu oluşabilmiş değildir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Deterjanlar, Kimyasal Maddeler, Kozmetikler ve Vücut Bakım Ürünleri

Yeryüzündeki bütün canlılar yani insanlar, hayvanlar ve bitkiler havaya, suya ve toprağa atık bırakırlar. Bu atıkları dönüştürmek ve faydalı hale getirmek için mükemmel bir **Ekolojik Sistem** yaratılmıştır. Ekolojik sistem bir denge sistemidir ve görevi, kendi içinde çeşitliliği devam ettirmek ve her bir türün neslini korumaktır. Dünyanın bütünü bir ekosistemdir. Bununla beraber bir kıta, bu kıtadaki bir bölge, bu bölgedeki bir köy, bir çiftlik, bir ev veya bir canlı organizma da birer ekolojik sistemdir.

Ekosistem içinde bitki türleri üretici, hayvanlar ve insanlar ise genel olarak tüketicidir. Mikroorganizmalar ise, ekosistemdeki bitki, insan ve hayvanların atıklarını parçalayarak, üretici bitkilerin bunları tekrar kullanmasını sağlar. Mikroorganizmalar yeryüzüne, havaya ve suya bırakılan atıkları temizler; toprağın verimini sağlar; lavabo ve tuvaletlerde kireç ve organik kirlerin oluşmasını önler; bağırsaklarımızda vitamin, enzim ve protein üretir; cilt, saç, kıl, tırnak ve ağız dokularının sağlığını korur.

Ekolojik dengeyi sağlayan her bir çeşit mikroorganizmanın görevi o kadar farklı, net ve incedir ki, insanlar bunları asla başaramaz. Mikroorganizmalar aniden yok olsa, bütün yeryüzü kalın bir çöp tabakasıyla kaplanır; dünyadaki canlılık bazı bilimadamlarına göre 1,5 saat, bazılarına göre daha kısa sürede sona ererdi.

Biyologlar "*Melekler belki de mikroplardır*" demektedir.

Fakat antimikrobiyal ilaçlar, dezenfektanlar, vücut bakım ürünleri, temizlik maddeleri ve tarım ilaçları ile mikroorganizmalar akılsızca ve acımasızca yok edilmektedir. Çünkü, bu kimyasallar sadece mikroplara degil, insanlara da zarar vermektedir. Tuz ruhu, çamaşır suyu, bulaşık deterjanı, yağ çözücü, lavabo açıcı, çamaşır deterjanı, leke giderici ve benzerleri organik kalıntı ve mikropları nasıl anında eritip yok ediyorsa, akciğer ve beyin hücrelerini de etkilemektedir. Solunum yoluyla alınan deterjanlar beyin damarlarını, akciğerlerdeki bronşları ve alveolleri eritir, yıpratır ve şişirir. Kan dolaşımına karışarak damarlarda deformasyona; kan üretiminde ve kan dolaşımında bozulmalara; MS ve alzheimer gibi nörolojik hastalıklara; akciğer, karaciğer ve böbrek hastalıklarına yol açar.

Deterjan, kozmetik ve vücut bakım ürünlerini kullananlar halsiz, uyu-

şuk, depresif ve mutsuzdur. Hormon dengesi bozulmuş, hafızası zayıflamış, şuuru bulanıklaşmıştır; sağlıklı düşünemezler, yüzleri toprak rengidir, tırnakları gri veya mordur, saç dökülmesi ve kıllanma problemleri vardır. Bütün bunlar, Allah'ın hizmetimize verdiği, yalnızca görevini yerine getirmeye çalışan mikropları, vazife başında öldürmenin karşılığıdır.

Bugün deterjan gibi kimyasalların yerini nano ürünler almaktadır. Bu ürünler, bütün canlılar için öncekilerden çok daha tehlikelidir. Nanoteknoloji yoluyla üretilen nano temizlik ürünleri (temizlik bezleri, cam siliciler, banyo lifleri, araba parlatma eldivenleri, nanomatik toplar, mikrofiber bezler, makyaj pedleri, kağıt havlu ve peçeteler, tuvalet kağıdı gibi) çok yaygın kullanılmaya başlamıştır. Özellikle camiler, oteller, okullar, kreşler, toplu taşıma araçları, hastaneler, evler, hayvan barınakları gibi yerlerde kullanılmaktadır. Nano Temizlik ürünleri, uygulandığı tüm yüzeylere yapışarak nano boyutta, renksiz bir tabaka oluşturur, bütün mikroorganizmaları (bakteri, virüs, mantar, küfler, vs.) %99,9 oranında öldürür; bakteri oluşumunu uzun süreli olarak engeller; organik kokuları yok eder. Hijyen ürünlerinden en önemli farkı, adeta bir mikroorganizma mıknatısı etkisi oluşturmasıdır. Bu şekilde çevredeki ve havadaki mikro organizmaları kendine çeker, hazım sistemindeki enzim üretimini yok ederek öldürür. İnsan ve hayvanlarda enzim üretim sistemi mikroorganizmaların enzim üretim sistemine benzediği için aynı etkiyi gösterebilir. Dolayısıyla bu maddelerin kullanımı tahminlerin çok üstünde global felaketlere sebep olabilir.

Halbuki, Allah (c.c.) Maide Suresi. 6. Ayet'te her türlü necasetten temizlenmek için su ve toprak kullanmayı emretmiş, temizlik için bunların yeterli olduğunu bildirmiştir. **Çünkü bizi ve yaşadığımız çevreyi kirleten herhangi bir madde veya mikroplar değil, negatif enerjidir. Negatif enerjiyi kıran temiz su ve topraktır. Vücudu ve elleri yıkarken sabunlamak bile şart değildir.** Cilt üzerinde yaşayan ve cilt sağlığını korumakla görevli mikroplar, bu işi bizden daha iyi yaparlar. Biz sabun kullanarak, mikropların görevini aksatmış oluruz. Çamaşırda ve temizlikte sadece kokusuz sabun, kokusuz arap sabunu, çamaşır sodası, kil ve katkı maddesi içermeyen sabun tozları kullanmak gerekir. Fakat hidrojenize yağları kullananların vücut kılları ve dışkı ile atılan yağ metabolikleri yapışkan olduğu için çamaşırlar, tuvalet ve banyolarda yapışkan, zor temizlenen kalıntı bırakır. Bu kalıntıları sadece deterjanlar temizleyebilir.

İnsan, yapay yağlarla, yiyecek, içecek ve vücut bakım ürünlerindeki kat-

kı maddeleriyle, tıbbi ilaçlarla ve nihayet nano ürünlerle bedenini mumyalamaktadır. Bu nedenle son yıllarda böcek, sinek ve bakteriler artık mezarlardaki cesetleri çürütüp toprağa karıştıramaz hale gelmiştir. Doğal alanları da kirleten bu maddeler sebebiyle bir süre sonra hayvanların cesetleri de çürümez hale gelecektir. Diğer taraftan, ölü insan, hayvan ve bitkileri çürüterek ekolojik dönüşümü sağlayan böcek, sinek ve mikroorganizmalara karşı kullanılan tarım ve böcek ilaçları, bu görevli varlıkların neslini tüketmektedir.

Bu durum devam ettiği sürece, biyolojik çevrim yavaşlayacak; bazı böcek, sinek ve bakterilerin nesli yok olacak, dünya ölü bataklığına dönüşecek ve ekolojik kıyamet kaçınılmaz olacaktır.

Deterjan, tarım ilacı, antibiyotik, vücut bakım ürünü, katkı maddeleri ve nano ürünleri kullanan insan "ekolojik kıyamet"i kendi elleriyle hazırlamaktadır.

Tarım İlaçları Hormonlar, suni gübreler, herbisitler, pestisitler

Tarım ilaçları faydalı mikropları, solucan, sinek ve böcekleri öldürerek toprağın verimini düşürür, ekolojik dengeyi; insan, hayvan ve bitki sağlığını bozar.

DDT: uzun zaman önce yasaklanmıştır ancak hala dünyanın her yerinde besinlerde, canlıların kan ve dokularında DDT'ye rastlamak mümkündür. DDT organizmalara, her türlü yolla, özellikle et, süt ve balık ürünleri yoluyla girer ve dokularda depolanır. DDT'ye en fazla 3 bölgede rastlanmaktadır. Kuzey Kutbu'nda rastlanmasının sebebi eskimoların, yağ dokularında DDT depolanmış fog ve balinalarla beslenmeleri, Afrikalılarda rastlanmasının sebebi sıtmaya yol açan bir tür sivrisineğe karşı hala DDT kullanılması; Türkiye, Orta Asya, Hindistan'da rastlanmasının sebebi ise pamuk üretiminde DDT kullanılmasıdır. Araştırmalar DDT'nin bütün canlı organizmalarda aynı etkileri gösterdiğini ortaya çıkarmıştır: Embriyo, **bağışıklık sistemi ve sinirler üzerinde toksik etki, genetik değişimler,** kanser. DDT hormonal dengeyi bozar, anne sütünü azaltır, anemiye ve ağır karaciğer hastalıklarına sebep olur.

Sadece DDT ile başlayan problemlere bakılınca şöyle bir sebep-sonuç zinciri ortaya çıkmaktadır: DDT kullanımı anne sütünü azalttı; anne sütünün azalmasıyla hazır mama kullanılmaya başlandı. Mamalar besin

değil allerjen olduğu için, bağışıklık sistemini zayıflattı. Mamaların metabolik atıklarını atmakta zorlanan böbreklerin gelişmesi yavaşladı ve çalışma kapasitesi düştü. Çocukluğunda mama kullananlar yetişkinlikte böbrek yetmezliğiyle karşı karşıya kaldı. DDT seçici olarak beyinde ve karaciğerde biriktiği için nörolojik hastalıklar ve karaciğer hastalıkları arttı.

Bu durumda sentetik hormonlar, antidepresanlar ve stimülanlar kullanılmaya başlandı. Bu ilaçlar kısırlığa ve ruhsal problemlere (kişilik değişimi, ahlakın bozulması); kısırlık ve kişilik bozukluğu tüp bebek üretimine sebep oldu. Nano ürünlerin yol açacağı felaketlerin büyüklüğü ise tahminlerin çok üstündedir.

Aromalar

Koku duyusu hiçbir yardımcı iletim mekanizmasına ihtiyaç duymadan ve beyin tarafından kontrol edilmeden doğrudan görevli sisteme (limbik sistem) ulaşan tek duyudur. Limbik sistem, kalp atışları, kan basıncı, nefes alıp verme, hafıza, stres düzeyi ve hormon dengesinin kontrolüyle görevlidir. Kokular, duygusal hafıza, psikolojik ve fizyolojik hormonlar, üreme, büyüme ve tiroid hormonlarının üretimini uyarır. Doğal olarak insan, hayvan, bitki ve bütün canlılardan yayılan kokulu veya kokusuz maddeler üreme ve iletişimi yönlendirir.

Feromon adı verilen bu **latif** maddeler (çoğu cinsel hormonlar), bir canlıdan salgılandıktan sonra aynı türden başka canlılarda davranış değişikliklerine yolaçar, üremeyi, haberleşmeyi, canlıların yaratılış gayelerine uygun olarak görev yapmalarını sağlar. Örneğin, bir dişi hayvanın, üreme zamanını erkek cinslerine bildirerek çağırması, bir arının, bulduğu çiçeklerin yerini kilometrelerce uzaktaki arılara bildirmesi, göç eden hayvanların toplanmayı birbirlerine haber vermesi feromonlar yoluyla gerçekleşir. Feromon ortamdaki diğer doğal kokular tarafından baskılanamayacak kadar güçlüdür.

İnsan feromonları, üreme hormonlarının salınımı, eş seçimi, gebelik, annelik, ergenlik veya yaşlanma gibi fizyolojik süreçleri ve sosyal davranışları kontrol eder. Eşler arasındaki ruhî uyumu sağlar, birçok hormonun üretimini tetikleyerek, metabolizma ve gelişmeyi aktive eder ve yönlendirir.

Feromonlar koltuk altı, kasıklar, meme başı çevresi, burun delikleri arasındaki deri, üst dudak ve kıl keseciklerinden salgılanır; salya, burun, idrar,

dışkı, vajinal sıvı ve plasentada da bulunurlar. Feromonlar en aktif olarak, herhangi bir duygu (cinsel duygular gibi) doruğa çıktığında ve ölüm anında salınır.

Kokulu kimyasalların üretiminden önce parfümler, çiçeklerin uçucu yağlarından, baharatlardan ve madenlerden elde edilirdi. Feromonların keşfinden sonra erkek domuzun ve boğanın derisinden, plasenta ve idrardan feromonlar izole edilerek parfüm güçlendirildi. Bugün ise keşfedilen pek çok feromon türü artık, nanoteknoloji ve rekombinant-DNA yöntemiyle yapay olarak üretilmektedir.

Kokuların insan ruhu, kimyası ve duyguları üzerindeki etkileri anlaşıldıkça tıbbi, ritüel ve dini amaçlarla kullanılmış, zamanla kullanım alanı genişlemiştir. Doğal yollarla elde edilen ve "esansiyel yağ" olarak adlandırılan kokulu yağlar korku, endişe, stres, depresyon gibi ruhsal sıkıntılar, başağrısı, adet öncesi huzursuzluk, cinsel soğukluk ve cilt problemleri gibi çok çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde ve doğumu kolaylaştırmada kullanılmaya devam etmektedir. Kokuların tedavi amacıyla kullanılması ve ciddi problemlere çözümler getirebilmesi, ne kadar etkili olduklarını göstermektedir.

Çoğu insan kokuların yıllar önceki gibi çiçeklerden veya misk geyiğinden elde edildiğini, doğal ve masum olduğunu düşünmektedir. Fakat bugün parfümün içeriği % 95 oranında petrol ve kömür ürünü aromatik bileşikler, ftalatlar ve sentetik misktir. Kimyasal aromatik bileşikler **yersiz coşku hali (öfori), halüsinasyon, baş dönmesi, depresyon, baş ağrısı, vertigo, kalpte ritm bozukluğu, hipertansiyon, ödemler, epilepsi benzeri kasılmalar, hareketlerde yavaşlama, donukluk, kulak çınlaması, görme bozukluğu, deri ve mukozalarda morluklara, kan hücrelerini öldürme etkisiyle kansere** sebep olur. Bu kimyasallar **mutajen, toksik ve kanserojen psikotropik** maddelerdir.

Sentetik kokular, her çeşit koku ve tadı verebilen, "doğala özdeş" aromalar olarak süt ürünleri, et ürünleri, bal, kahve, nargile ve sigara tütünü, mantar, baharat, meyve ve sebzelerde, vücut bakım ürünleri, deterjanlar, yumuşatıcılar, hasta bakım ürünleri, oyuncaklar, aksesuarlar, nanokumaşlar, Kur'an, tesbih, seccade üretiminde, tedavide, camilerde, hastanelerde, okullarda, alış-veriş markezlerinde, araçlarda, kısacası her yerde yoğun kullanılmaktadır. Bu kokular doğal kokulardan 200-2000 kat daha kuvvetlidir. Doğal kokular kısa sürede etkisini kaybederken sentetik kokuların yoğun-

luğu zamanla azalmaz, etkilerini aylarca, hatta yıllarca sürdürür ve sadece **260 derecede** yok olabilir. Kıyafet üzerine sıkılan parfümlerde veya kokulu deterjanlarda durum daha tehlikelidir çünkü koku içinde bulunan kimyasalları kumaştan çıkarmak defalarca da yıkansa mümkün değildir.

Greenpeace'in 2005'te 25 kokulu ürün üzerine yaptığı bir araştırmaya göre "**Ftalat esterler ve sentetik misk**" parfümlerin içinde tesbit edilen zehirli kimyasallardan sadece ikisidir ve her bir ürün çevreye en az 17 çeşit zehirli kimyasal yaymaktadır. İncelenen ürünler içerisinde parfümler (alkolsüz esanslar da dahil), oda spreyleri, araç kokuları, deterjanlar, yumuşatıcılar, losyonlar, vücut bakım ürünleri ve şampuanlar bulunmaktadır.

Sentetik kokular içerdikleri nörotoksik kimyasallar ile **unutkanlık, başağrısı, baş dönmesi, zihin bulanıklığı, hafıza kaybı gibi nörolojik rahatsızlıkları; kaygı, depresyon, panik atak, dikkat dağınıklığı, duygu ve kişilik bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıkları** tetiklemektedir. **Astım, sinüzit gibi alerjilere; böbrek, kalp, karaciğer, akciğer ve bağışıklık sistemi hasarlarına; yumurta ve spermlerde DNA bozulmalarına, kısırlık, doğum hasarları ve düşüklere, diyabet, hipertiroid veya hipotiroide; kısırlığa, göğüs ve prostat kanserine, sperm kalitesinin bozulmasına, cinsel hormonlarda dengesizliğe ve buna bağlı olarak eşcinselliğe, anne sütüne karışarak birçok bebegin sütten kesilmesine** sebep olmaktadır.

Bu kimyasallar kokulu ürün kullanan herkesin, dünyaya gelen her 10 bebekten 7'sinin idrarında tesbit edilmektedir. Anne karnındaki **kız ceninde vajina darlığına, erkek ceninde penis ve erbezlerinin gelişememesine,** erkek çocuklarda kadınsı davranışlara sebep olmaktadır.

Östrojen benzeri bileşikler erkeklerde, testesteron benzeri bileşikler kadınlarda hipotalamusta feromon etkisi yaptığı için bu ürünlere karşı güçlü bir bağımlılık oluşmakta ve karşı cins çekiminin azalmasına (cinsel soğukluğa) sebep olmaktadır.

Sentetik kokulardaki zararın anlaşılmasıyla birlikte bazı parfüm ve kozmetikler "organik" veya "doğal" adı altında piyasaya sürülmekte, ancak bu ürünlerin çoğunda % 1-2 oranında doğal çiçek özü bulunmaktadır.

Sentetik kokuların fiziksel ve ruhsal sağlığa zarar verdiği tespit edildikten sonra **Avrupa ve Amerika'da kokuların kontrolsüz kullanımına karşı birçok çalışma başlatılmıştır. Kokuların zararlarına pasif olarak maruz kalmayı engellemek için, sigara içilmeyen alanlar gibi, parfümsüz alan oluşturma**

çalışmaları yürütülmektedir. Okullarda, iş yerlerinde ve kapalı alanlarda parfüm ve kokulu ürün kullanımı yasaklanmıştır.

Doğal kokular hormon dengesi, ruhsal denge, protein ve enerji üretimini bağışıklık sisteminin izin verdiği ölçüde etkiler. Sentetik kokuların 200 kat güçlü etkisi ise bağışıklık sistemini baskılayarak, protein ve enerji üretimini, ruhsal ve zihinsel faaliyetleri, davranış şekillendirme süreçlerini düşman askerler gibi işgal eder.

Hz. Muhammed (s.a.v)'ın kokular hakkında söylediklerini hatırlayalım:

"Bazı kokular melekleri çeker, habis ruhları uzaklaştırır; bazı kokular habis ruhları çeker, melekleri uzaklaştırır." *(Camiler, türbeler, okullar ve evlerimizde habis ruhları çeken kokular bulunsa, meleklerimize ne olacak? Yapay kokulu deterjan ve yumuşatıcılarla yıkanan çarşaflar arasında yatanın, namazda kokulu seccade, kokulu eşarp, kokulu tesbih kullananın durumu nedir? Kokulu sabunlarla yıkanan, kefenlerine yapay kafur veya misk sürülen ölülerimizin durumu nedir?)*

"Cinsel ilişkiden sonra guslediniz, su her kıl dibine ulaşsın, çünkü şehvet maddesi her kıl dibinden çıkar." (*Rekombinant DNA ürünü cinsel hormonlar (feromonlar) parfüm, şampuan, sıvı sabun vs. ile vücuda sürülürse, abdest ve gusle ne olacaktır?*)

"İnsan ölürken, ruh her kıl dibinden ayrılır." (*Kıl kökleri lazerli epilasyonla tahribata uğradıktan sonra feromon üretimine ne olacak ve ruh bedenden nasıl ayrılacak?*)

Tıbbi İlaçlar

Amerika'da her yıl yaklaşık 250.000 kişi tıbbi hatalar yüzünden ölmektedir. Bunlardan 127 bini hastahanede, yanlış ilaç verildiğinden veya ilaçların yan tesirleri yüzünden ölmektedir. İlaçların yan tesirleri yüzünden hastane dışında ölenlere ait ise istatistik yoktur. Ancak onların sayısı mutlaka daha yüksektir. İlaçların yan tesirleri yüzünden hastalananlarla ilgili de hiçbir istatistik yoktur. Ancak tecrübeler gösteriyor ki, ilaçlar bütün hastalıkların temelinde yer almaktadır.

Tıp literatürüne bakıldığında, ilaçların tahrip edici etkisiyle ilgili şu sonuçlara ulaşılır: Bazı ilaçlar kullanıldıkları dönemde, bazıları kullanımından haftalar, aylar, hatta yıllar sonra, bazıları ise doza bağımlı olarak yan etki

gösterir. Birçok ilaç, **kemik iliği dejenerasyonu**na ve bunun sonucunda **kemik iliği yetmezliğ**ine ve ağır **anemiler**e; **karaciğer toksisitesine ve karaciğer yetmezliğine**; **böbrek yetmezliğine**, kısırlığa ve başka birçok hastalığa neden olabilir. Hormonal sistemde dengesizliğe, **DNA'da değişimler**e, **bağışıklık sisteminin felc**ine yol açabilir.**Bazı ilaçlardaki (örneğin kemoterapi ilaçları) yan etkiler genel olarak tüm hücreleri etkisi altına alır ve sonuç olarak bazı dokuları ya da bütün dokuları tahrip eder.**

Bazı durumlarda ise ilaçların yan etkileri seçici davranabilir. Örnegin, bazı ilaçlar kemik iliği hücrelerinde DNA ve RNA sentezini engelleyerek kan üretiminin azalmasına veya anormal hücre üretimine, bunun sonucunda **lösemi** ve anemilere sebep olur (kloramfenikol, oksasilin, isoniasid, sefalotin, fenindion, fenitoin, fenilbutazon gibi).

Alyuvarların parçalanmasına (hemolize) sebep olan kırktan fazla ilaç vardır: Aspirin, sulfonamidler, sulfonlar, klorokin, dimerkaprol, kloramfenikol gibi. Bu da bazen geçici, bazen de ömürboyu kalıcı anemi oluşturabilmektedir. **Trombosit** ve trombosit üretimi bozukluğunda pek çok tıbbî ilaç sorumlu tutulmaktadır. Aspirin, kolşisin, antiromatizmal ilaçlar, psikiyatri ilaçları, valproik asid, furosemid, kalp ilaçları, anestezikler, antibiyotikler, bazı öksürük şurupları (gayokolat gibi), bazı allerji ilaçları bu gruptadır.

İlaçların sebep olduğu **damar romatizmas**ında (vaskulit, damar kireçlenmesi) cilt yüzeyinde ince kanamalar, morarmalar, kangren oluşumuna kadar değişen bulgular görülebilir. **Damar romatizması** aspirin, allopurinol, klorotiazid, digoksin, furosemid, indometazin, iyot, izoniasid, metildopa, piperazin, rezerpin, sulfonamidler, warfarin gibi ve daha bir çok ilacın kullanımı sırasında açığa çıkmaktadır.

Mikroorganizmaların çoğalmasını baskılayan antibiotiklerin ve sulfanilamidlerin yan etkisi, bağırsak mikroflorasının yok edilmesi ve vitamin dengesinin bozulmasıyla ortaya çıkar. **Antibiyotiklerin işitme duyusunu olumsuz etkilemesi, parasetamolun karaciğeri tahrip etmesi, aspirinin kan üretimini bozması v.s gibi burada da yan etkiler seçici davranmıştır.**

İlaçların kendi yan etkileri dışında bu yan etkileri güçlendiren bazı faktörler de bulunmaktadır. Örneğin: vücutta toksik maddelerin birikimi (ağır metaller, insektisit, herbisit, kimyasal gübreler vs), gıdalardaki katkı maddelerinin bolluğu ve yoğun ilaç tüketimi.

Ilaçların en belirgin yan etkilerinden biri de bu ilaçlara karşı oluşan fiziksel ve ruhsal bağımlılıktır. Fiziksel bağımlılık, o ilacın sürekli kullanım gereksinimi ile kendisini gösterir (Örneğin kortizon, insülin ve benzeri ilaçlar). İlaç kullanılmadığında ortaya psikolojik dengesizlikler, baş dönmesi, baş ağrıları, bel ve bacaklarda ağrı, tansiyon ve kan şekerinin yükselmesi gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Psikolojik bağımlılık ise kendisini ruhsal rahatsızlık olarak gösterir (örneğin: sigara, alkol, kokain). Morfin, kodein, antidepresan, uyarıcı, uyku ilacı, fenilalanin vs gibi ilaçlar fiziksel olduğu kadar ruhsal bağımlılığa da neden olur. İlaçlara bağımlılık organlarda ve dokularda tahribata neden olduğu gibi genetik yapıyı da bozar. (**En** Yaygın Kullanılan Katkı Maddeleri, Aspartam" bölümüne bakınız)

Ancak ilaçların, mutajenik, embriyotoksik (embriyonun etkilenmesi) ve fetotoksik (ceninin etkilenmesi) olması en tehlikeli özelliklerinden biridir.

Hamilelik esnasında küçük dozda veya birkaç yıl evvel dahi kullanılan birçok ilaç, direk olarak embriyoyu yada cenini etkileyebileceği ve mutasyona uğratabileceği gibi düşüğe de sebep olabilir.

Eğer ilacın mutajen etkisi embriyonun fiziksel gelişiminde mutasyonlara neden oluyorsa (örneğin yarık dudak, uzuvların gelişmemesi, üreme organlarının gelişiminde bozukluk vs.) bu yan etkiye teratojen etki denir. Yapılan araştırmalarda varfarin, etanol, kortekosteroid (kortizon, östrojen, androjen vs) preparatları, nitrofuran, vitaminler, kemoterapi ilaçları, epilepsi ilaçları, hormonal ilaçlar vs gibi ilaçların teratojen etkiye neden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan araştırmalar, günümüzde modern tıpta kullanılan bir çok ilaçtaki teratojen etkinin hücre bölünme prosesini bozduğunu, fermentlerin aktifliğini, protein ve nükleasitlerin sentezini etkilediğini ortaya koymuştur. Bu sebeple hamilelikte ilaç kullanımı mutlaka durdurulmalıdır.

İlaçların zararları ciltler dolusu kitap konusudur. Aşağıda en sık kullanılan "Rekombinant" ilaçlardan biri olan **Kortizon** örnek olarak verilmiştir.

Kortizon, böbreküstü bezinin kabuk kısmından salgılanan, çok önemli bir hormondır. Sentetik kortizon doğal kortizona göre 25-40 kat daha aktiftir ve bünyeden çok daha yavaş dışarı atılır. Güçlü aktiviteye sahip sentetik kortizon bu özelliğiyle doğal kortizonun tüm pozisyonlarını ele geçirir ve fiziksel bağımlılığa sebep olur.

Alınan kortizon hızla kana karışır, hücrenin immün bariyerini aşarak çekirdeğe ulaşır ve DNA ile etkileşime girer. Bu ise hücrelerde protein ve ferment sentezini ele geçirerek baskılar yada stimüle eder. **Kortizon aynı şekilde plasenta bariyerini de aşarak ceninin hücrelerine ulaşır ve ceninin dokularında meydana gelen tüm hücresel süreçlerin kontrolünü ele geçirir.**

Sentetik kortizon tüm alerjik hastalıklarda (romatizma, astım-bronşit, egzema) ve hemen hemen tüm cilt hastalıklarında kullanılan ilaçlardır; Anaflaktik şoku önlemede; nakledilen organ ve dokuların reddedilmesini engellemede; bağışıklık sistemi, böbrek, pankreas, akciğer ve karaciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır.

Mide ülseri, tansiyon, kan üretiminin bozulması, damar tıkanıklığı, ödem, sivilce, şişmanlık, kıllanma, adet düzensizliği, erken menopoz, kemik erimesi, kas zayıflığı, deri ve kaslarda atrofi, steroid diyabet, diyabetin ilerlemesi, pankreatit, karaciğer ve böbrek yetmezliği, epileptiform kasılmaları ve diğer nörolojik bozukluklar, eyfori, psikoz ve pek çok psikolojik bozukluklar kortizon kullanımıyla oluşur.

Kortizon, bağırsaklarda kalsiyum emilimini azaltır, kemiklerde kalsiyum kaybına ve kalsiyumun böbreklerle dışarı atılmasına sebep olur. Bunun sonucunda özellikle omuz, kalça ve diz eklemlerinde osteoporoz ve kemik nekrozu gelişir. Kortizonun en tehlikeli özelliklerinden biri bağışıklık sistemini baskılama açısından aktif olmasıdır. Tek doz kortizon uygulandığında bile bağışıklık sisteminin baskılandığı gözlemlenmiştir.

Kortizonun 1-1.5 yıl süreyle kullanımı hipotalamus-hipofiz-böbreküstü bezi sisteminin fonksiyonlarını baskılar. Bunun sonucunda böbrek üstü bezi kabuğunun fonksiyonu baskılanır veya atrofe olur son olarakta hormonların biosentezi de baskılanır veya durur. Buna bağlı olarak çocuklarda boy uzaması durabilir.İlginç olan, sentetik kortizon kullanan herkeste saydığımız yan etkilerin hepsi ya da çoğu yıkıcı bir şekilde görülür. Bazı belirtiler hemen, bazıları bir süre sonra, bazıları ise bir kaç sene sonra ortaya çıkar. Buna rağmen kortizon kullanımı hiç bir şekilde sınırlandırılmadığı gibi kullanım alanı daha da genişletilmektedir.

Antibiyotikler

Örneğin Sultamisilin

Yan etkileri: alerji (anafilaksi şoku dahil), ishal, kanlı ishal, bağırsaklarda yara, sersemlik, halsizlik, havale, dilde kıllanma, kan üretiminde bozulma, kanamalar, karaciğerde toksisite, cilt hastalıkları ve nefrittir. Ayrıca im-

mün deffisite (bağışıklık yetmezliği) yol açar. Antibiyotiklerin yan etkileri kullanıldığı dönemde veya kullanımından haftalar, aylar, hatta yıllar sonra ortaya çıkabilir. Bu kadar tehlikeli yan etkileri olan sultamisilin ufacık bebeklere bile verilmektedir.

Salisilatlar

Örneğin Aspirin

Doğal aspirin söğüt ağacından üretilirdi. Ancak dünyada söğüt ağaçları giderek azalmakta, aspirin kullananların sayısı ise hızla artmaktadır. Dolayısıyla doğal aspirin yerine artık sentetik aspirin üretilmektedir. Doğal ile sentetik aspirinin farkı ölü ile canlı arasındaki fark gibidir.

Sentetik aspirin, sindirim sistemi kanamaları, ülser, kulak çınlaması, baş dönmesi (vertigo), bilinç bulanıklığı, işitme kaybı, **kan üretimi yetersizliği, demir düşüklüğü, pıhtılaşma süresinin uzaması**, vaskülit (damar romatizması), deri içi kanamalar, kaşıntı, deri döküntüleri, **dil ve dudaklarda şişme,** astım ve anafilaktik şoka sebep olabilir. (**"Alerji"** bölümüne bakınız). Çok küçük dozda alınan bir salisilat bile bütün bu alerjik tepkilerin ortaya çıkması için yeterli olabilir.

Ağır salisilat zehirlenmesinde solunumun hızlanması, vücudun asit-baz dengesinin bozulması ve böbrek yetmezliği gibi belirtiler gelişir. Türkiye'de bütün insanlar hergün en az bir aspirin almaya teşvik edilmekte, yan etkilerin birkaçı veya tamamı aspirin kullananlarda görülmektedir.

Bir ülkede, özellikle romatizmal ağrılarda olmak üzere en etkili ağrı kesici, kan sulandırıcı ve ateş düşürücü olan limon ile en etkili antibiyotik olan sarımsak yetişiyorsa, aspirin ve antibiyotik kullanmanın hiçbir mantıklı açıklaması olamaz.

Tıbbi ilaçların kullanılmasındaki amaç hastalığı yok etmek olabilir. Ancak tıp tarihi acımasızca göstermektedir ki, sentetik maddeleri vücuda almak ve bağışıklık sistemi, dolaşım sistemi, solunum sistemi ve hormonal sistem gibi sistemlerin işlevine bilinçsizce müdahale etmek akıllıca bir iş değildir. Organlarda, sistemlerde ve hücrelerde, her saniye meydana gelen, aklın alamayacağı kadar karmaşık, muhteşem ve sonsuz işlemi kontrol etmeye hiçbir insanın aklı ve gücü yetmez. Böyle bir müdahale gerekli de değildir çünkü bu işlemleri kontrol eden, hiç hata yapmayan, kusursuz karar veren ve insanın yaptığı hataları en az zararla bertaraf eden muazzam bir Bağışıklık Sistemi vardır.

HASTALIK NASIL BAŞLAR

Hastalık sebepleri bölümünde anlatılan beslenme hataları sonucunda mide ve bağırsaklarda çürüyüp mayalanan gıdaların metabolizma atıkları kısmen dışarı atılır, kısmen dokularda birikir. Dokulardaki atıklar çoğaldıkça, iltihaplanmaya (çöplüklerdeki gibi yanmaya) ve gaz oluşturmaya başlar. Bu yakıcı madde ve gazlar (antijenler) dokularda ağrı, sızı, iltihap ve alerjiye yol açar. Bu durum devam ettiği sürece, akla gelebilecek her tür hastalık ortaya çıkabilir ("Sık yemek" bölümüne bakınız).

Ancak bağışıklık sistemi bu duruma müdahele ederek ateşi yükseltir. Yükselen ateş kanı ısıtır, nefesi, kalp atışlarını ve kan dolaşımını hızlandırır. Isınan kanda, dokuları temizlemekle görevli mikroplar, lökositler ve lenfositler çoğalır. Bağışıklık sistemi bu şekilde zararlı bakteri ve virüslerin çoğalmasını engellemeye ve dokuları toksinlerden temizlemeye çalışır ("Bağışıklık sistemi" bölümüne bakınız). Örneğin çocuk felci virüsünün üreme hızı 40° C derecede 250 kat azalırken, zatürreden sorumlu bakteri 41.1° C derecede yok olur.

Bağışıklık sistemi, ısınan kan, kandaki görevli hücreler ve mikropların erittiği zararlı maddelerden dokuları arındırmak için farklı yollar kullanır. Bademciklerden şişme ve iltihaplanmayla, deriden terleme, döküntü ve sivilcelerle; akciğerlerden nefesle ve öksürükle; beyinden hapşırma, burun kanaması, burun akıntısı, geniz akıntısı, kafa ve kulak arkası yaraları, kulak kiri ve iltihabıyla; böbreklerden idrarla; mide ve safra kesesinden kusmayla; karaciğer ve bağırsaklardan ishalle dışarı atarak kurtulmaya çalışır. Saç dökülmesi ve tırnak uzaması da toksinleri vücuttan uzaklaştırma yollarıdır. Bu semptomların hiçbiri hastalık değildir, bağışıklık sisteminin normal savunma mekanizmasıdır. Ateşi düşürmek, öksürüğü engellemek, burun akıntısını durdurmak, antibiyotik kullanmak, bademcikleri aldırmak bağışıklık sistemine yapılan büyük bir haksızlık ve zulümdür.

Allah sağlığımızla ilgili bütün hatalarımız karşısında sonsuz rahmetiyle

muamelede bulunur ve her adımda bir kurtuluş yolu gösterir. Ancak çoğu insan Allah'ın her adımda lutfettiği rahmetine isyan ve ihanetle karşılık vermektedir.

İnsanlık tarihinin hiçbir döneminde, bu kadar zararlı, bu kadar bol ve bu kadar çeşitli yiyecek bir arada tüketilmemiştir. Bu yüzden günümüzde insanın karaciğeri çöplüğe, vücudu hastalık batağına dönmüştür. Bu durumdan ilaç veya cerrahi müdahalelerle kurtulmayı düşünmek, tehlikenin boyutunu bilmemekten kaynaklanır.

Birçok hastalığın temeli tektir: Yanlış yaşam tarzı

Yaşam tarzı değiştirilmeden, mide ve bağırsaklar tedavi edilmeden, sindirim düzeltilmeden, karaciğer temizlenmeden, oruç tutmadan hiçbir gıda, doğal da olsa hiçbir ilaç ya da bitki, tek başına bedenin iyileşmesini sağlayamaz.

Allahü Teala, Hz. Adem (a.s.) için yarattığı yiyeceklerin sindirim kurallarını belirlemiştir. Bu kuralları değiştirmek veya onlara bir şey eklemek mümkün olmadığına göre, bu kurallara sımsıkı sarılmaktan başka çaremiz yoktur.

Midede sindirimi tamamlanan besin maddeleri bağırsaklara iner. Bağırsaklarda birinci hazım tamamlanır, besin emilir ve karaciğere yani ikinci hazma gönderilir. Birinci hazımda parçalanmayan besin kalıntıları bağırsaklarda doğal olarak yaşayan vazifeli mikroplar tarafından parçalanarak vitamin, şeker, hatta protein üretilir. Toksik maddeler ise nötrolize edilerek hızla dışarı atılmaya çalışılır.

Herhangi bir sebeple kullanılan antibiyotik (anti-karşı, biyo-hayat, yani hayat karşıtı) vücutta ve özellikle bağırsaklarda yaşayan, sağlığı korumakla görevli mikropları yok eder. O zaman faydalı mikropların yerini zararlı mikroplar ve tek hücreliler doldurur.

Tek hücreliler ve yabancı mikroplar bağırsaklara gelen besinden çeşitli toksinler üretir, toksinleri kana karıştırmadan dışarı atmakla görevli bağırsak tüycükleri çürür. Tüycüklerin çürümesiyle kelleşen bağırsaklarda yaralar oluşur ve koruma görevini yapamayıp, faydalı maddelerin yanısıra zararlı maddeleri de kana karıştırır.

Zararlı maddelerle ağırlaşan kan, karaciğere geçer. Karaciğer, bu kanın bir kısmını temizleyerek kalbe, bir kısmını da böbreklere gönderir. Ancak kandaki zararlı maddelerin oranı arttıkça, karaciğerin bunları temizlemesi

zorlaşır. Bu durumda atık maddeler karaciğerde birikerek yağlanma, büyüme, kistlere sebep olur. Karaciğer kanı yeteri kadar temizleyemez hale gelir. Kanda zararlı maddelerin çoğalmasıyla kan ağırlaşır.

Bağışıklık sistemi, ağırlaşan kanın dolaşımını hızlandırmak ve atıkları çıkartmak için, damarları daraltmak ve tansiyonu yükseltmek zorunda kalır. Ancak hasta, tansiyon düşürücü aldığında, damarlar zorla genişler, kan dolaşımı yavaşlar. Toksinlerle yoğunlaşan kan damarlarda atık bırakır, dokuları kirletir, kılcal damarları tıkar.

Kan, daralan ve tıkanan kılcal damarlardan organların dokularına gerektiği gibi ulaşamadığı için yeterli gıda ulaştıramaz. Aynı zamanda metabolizma atıklarını dokulardan uzaklaştıramaz. Sonuç olarak, hücre ve organlar aç kalır ve sürekli atıklarla uğraşmaktan asıl görevini yapamaz hale gelir.

Her bir hücre ve her bir organ belli bir titreşimle çalışır (Allah'ı zikreder). Ancak, atıkların birikmesiyle ağırlaşan hücrelerin titreşim frekansları bozulur (Allah'ı zikirden ayrılır).

Hadislerde Hastalık Sebepleri ve Tedavi

Peygamberimiz (s.a.v.) "**Allah'ı zikirden ayrılmayan hayvanı avcı avlayamaz**", buyuruyor. Sağlıklı hayvanı ne yırtıcı bir hayvan ne de avcı avlayamaz. Zikirden ayrılmayan organ da hastalanmaz. (Bilimsel araştırmalar, avlanan hayvanların tamamının hasta olduğunu göstermiştir.)

Hadis-i Şerifler'de: **"Bir kimse üstüste üç gece ateşlenirse, anadan doğduğu gün gibi günahlarından çıkar", "Kulun hastalığı hatalarını giderir. Ateşin altın ve gümüşün kirini gidermesi gibi", "Az yemek az günahtır" , "Hastalığınızın günahlar, ilacınızın da istiğfar olduğunu unutmayınız", "Hastalarınızı yiyip içmeye zorlamayın. Allah, onları yedirir ve içirir",** buyurulmuştur.

Bu hadislerde hata, günah ve hastalık kelimeleri aynı anlamda kullanılmıştır. Demek ki tedavi olmadan önce hastalığa götüren hataları araştırmak gerekir.

Bir kadın Peygamber Efendimize gelerek "Ben saralıyım. Allah'a dua ediver" dedi. Peygamber Efendimiz, "Dilersen sabret, sana cennet verilsin, dilersen sana şifa vermesi için Allah'a dua edivereyim" dedi. Kadın "Öyleyse sabredeceğim" dedi.

Bu kadın, cennet karşılığında Allah'tan bile şifa dilememiş, sabretmeyi seçmiştir. Biz ise, en ufak bir rahatsızlıkta, içeriğini araştırmadığımız ilaçlarla homeostasisi altüst ediyor, ameliyatla organları aldırıyor ve cenneti umut ediyoruz.

Peygamberimiz (s.a.v.) bir hastayı ziyarete gitti ve iki tabip getirtti "Bu adamı tedavi edin" buyurdu. Tabipler "Ya Rasulallah, bizler cahiliye devrinde ilaç hazırlardık, tedavi ederdik. İslam'a girdiğimizden beri tevekkülü seçtik." dediler.

Peygamberimiz (s.a.v.) "Onu tedavi edin." buyurdu.

Demek ki hastalığa sabretmek ve tevekkül etmek mükemmel seçimdir, ancak tevekkül edemeyenler için tedavi de caizdir. Fakat tedavi ararken **"Haramla tedavi olmaz"** Hadis-i Şerifini unutmamak gerekir. ("Tıbbi İlaçlar" ve "Bağışıklık Sistemi" bölümüne bakınız.)

Az yemeye başlayan bu hadislerdeki gerçeği kısa zamanda anlar.

Bağışıklık Sistemi

Bağışıklık (İmmünite) vücudun yabancı maddelere yani antijenlere karşı kendini koruma yetisidir. Vücuda zarar verebilecek veya kendine has özelliklerini değiştirebilecek her tür antijeni (yabancı maddeyi) tanıyarak, vücudu bunlara karşı farklı savunma yöntemleriyle korumak bağışıklık sisteminin ana görevidir.

Antijenlere örnek olarak mizaca uygun olmayan besin, toksik madde, kimyasal ve sentetik ilaç gibi cansız maddeleri; virüs, mantar, bakteri, mutasyona uğrayan genler ve hücreler gibi canlı organizmaları gösterebiliriz.

Bağışıklık sistemi, vücut içerisinde detaylı ve dinamik bir iletişim ağı aracılığıyla, milyonlarca farklı düşmanı tanıyıp ayırdedebilme ve hatırlama yeteneğine sahiptir.

Bağışıklık sisteminin, zararlı maddelerin (antijenlerin) vücuda girmesini engelleyen dış ve iç bariyerleri vardır. Dış bariyerler deri, tırnak, kıl-kirpik-saç, göz-ağız-burun mukozası, gözyaşı enzimleri ve terdir.

Sağlıklı vücutta zararlı maddeler dış bariyerler tarafından tutulur, içeri girmesine izin verilmez. Antijenler dış bariyerleri geçmeyi başarırsa, iç bariyerlerin saldırısına uğrar. İç bariyerler, canlı antijenlerin çoğalmasını ve yayılmasını sınırlar ya da onları yok eder; cansız antijenleri ise ya nötralize

eder ya da dışarı atar. Örneğin, gıda ile alınan zararlı maddeler mide ve/veya bağırsakların immün bariyerini aşamaz. Enzimlerle parçalanır, nötrolize edilir ya da izole edilerek kusma ve/veya ishalle dışarı atılır. Bağırsaklardan karaciğere ulaşmayı başarırsa karaciğer enzimleriyle yokedilir. Cilt, solunum veya karaciğer yoluyla kana geçerse kan bariyeri ile karşılaşır.

Bağışıklık sisteminde iç bariyer olarak en büyük görevlerden biri lenfosit adlı beyaz kan hücrelerinin üzerindedir. Bu lenfositlerin bir kısmı antijenlere karşı antikor üretir. Antikorlar zararlı maddelere (antijenlere) tutunarak onları kolay parçalanır hale getirir. Kandaki lökositler ise parçalanmaya hazır hale gelen bu antijenleri sararak yok eder. Bazı lenfositler ise doğrudan zararlı maddelere saldırır, sarar ve yutar.

Bağışıklık sistemi, geçirilen her hastalıkla birlikte uygun bir koruma yöntemi geliştirir ve bunu hafızasında yıllarca saklar. Bu bilgi anne sütü ile çocuğa geçer. Bağışıklık sistemi tekrar aynı hastalıkla ya da antijenle karşılaştığında, hızlı ve etkili bir şekilde tepki verir. Doğada milyonlarca doğal antijen (mizaca uygun olmayan besinler, zehirli bitkiler, zehirli böcekler, mikroplar vs.) bulunur. İnsan vücudunda bu antijenlerin her birine karşı antikor üretilmektedir. Bağışıklık sisteminin antijenlere (düşmanlara) verdiği tepki yeteri kadar etkiliyse her türlü kaza, hastalık, bakteriyel ya da kimyasal saldırıya karşı koruma sağlanır; yeteri kadar etkili değilse, alerji oluşur.

İlk zamanlarda vücudun antijenlere verdiği her türlü tepki "alerjik reaksion" olarak adlandırılırdı. Bu doğaldır çünkü, eskiden günlük hayatta suni veya sentetik antijenler bulunmadığından bağışıklık sisteminin reaksiyonları da normalin dışına çıkmıyordu. Fakat günümüzde yiyeceklerde 3000'den fazla kimyasal bulunmaktadır ve bir yılda alınan yalnızca pestisitin miktarı 1.81 kg.'dır. Bununla birlikte bağışıklık sisteminin hiç bir şekilde tanımadığı sentetik katkı maddeleri ve GDO ürünleri kullanılmaktadır. Bu tür antijenlere karşı bağışıklık sisteminde halihazırda bir savunma programı bulunmamakta, bağışıklık sistemi bu antijenlerin her birine karşı ayrı ayrı ve tamamen yeni savunma stratejileri geliştirmek zorundadır. Bu savunma stratejileri doğal antijenlere karşı gösterilen tepkilere benzemediği için **"alerjik reaksiyon" olarak değil, "hastalık" olarak kabul edilmektedir.**

Burada bağışıklık sisteminin işini zorlaştıran diğer bir faktör de gıda ve vücut bakım endüstrisinde kullanılan katkı maddelerinin binlerce farklı versiyonunun bulunmasıdır. Bu katkılar sürekli olarak güncellenmekte ve ye-

nileri eklenmekte, bu da yetmezmiş gibi farklı farklı kombinasyonlar halinde kullanılmaktadır.

Günümüzde çocuk ve gençlerdeki alerjinin en büyük nedeni aşılar ve GM katkı maddeleri, yetişkinlerde ise kortizon, androjen, östrojen ve insülin gibi protein yapılı rekombinant DNA ilaçlardır. Ayrıca bazı ilaçlar (antibiyotikler, salisilatlar vs), kendi yapısında protein bulunmamasına rağmen, vücuttaki proteinle birleşerek protein özelliği kazanır ve bağışıklık sisteminin savunmasını baskılar.

Alerji tedavisinde genellikle, alerjik reaksiyonu aktif bir şekilde baskılayan kortikosteroidler (kortizon gibi) ve antibiyotikler kullanılır. Ancak alerjinin bastırılmasında kullanılan bu ilaçlar bağışıklık sistemini tahrip ederek daha derin ve daha şiddetli alerjilere yol açar.

Alerjiye karşı ilaç kullanmanın ne büyük bir çelişki ve kısır döngü olduğunu daha iyi anlayabilmek için alerjinin gelişmesini gözden geçirelim:

Vücutta metabolik atıklar (antijenler) biriktiğinde ateş yükselir ve kandaki lökosit sayısı artar. Isınan kan ve lökositler metabolik atıkları kolaylıkla parçalar ve burun akıntısı, öksürük, hapşurma ve terleme ile vücuttan dışarı atar. Margarin, hidrojenize yağ, katkı maddeleri gibi sentetik kaynaklı atıklar ise vücuttan ancak iltihap, sivilce ve çıbanlar aracılığıyla dışarı atılabilir.

İltihaplanma

Dokularda toksin ve/veya metabolizma atıkları biriktiğinde, bu dokulardaki ve çevre damarlardaki sıvı dışarı sızar ve böylece hastalıklı bölgede ödem (şişlik) oluşur. Ödem yabancı maddeleri içine alarak sağlıklı dokulardan izole eder. Ödem içinde toplanan lökositler atıkları, yabancı maddeleri yutar, yok eder ve bu sırada kendisi de ölebilir. İltihap, ölü doku ve toksinler ile canlı veya ölü lökositlerin karışımıdır. İltihabın ortaya çıktığı bölgede şişlik, kırmızılık, sıcaklık ve ağrı hissedilir. İltihap bir yol bularak dışarı çıkamazsa bağışıklık sistemi, iltihabı atmak için en kısa, hiçbir zarar içermeyen başka bir yol bulur.

Böylece vücut tehlikeli metabolik atıkların birikiminden iltihaplanma sayesinde arınmış olur. Bu, vücudu hastalıklardan koruyan normal bir savunma reaksiyonudur. **Bu durumda yapılacak en doğru şey 2-3 gün aç ka-**

larak bağışıklık sistemine destek olmaktır. Çünkü bağışıklık sistemi ancak sindirimle meşgul olmadığı zaman özgürce çalışabilir. Fakat insanlar çok ve karışık yemeye alıştırıldıkları gibi, ateş, öksürük ve iltihaptan korkmaya da alıştırılmıştır. Beslenmeyi düzelterek metabolik atıkların azalmasını sağlamak yerine, bu korkuyla, ateş düşürücü ve antibiyotik alırlar.

Ateş düşürücü (salisilatlar) ve antibiyotik ise bağışıklık sistemini bloke eder. Ateş düşer, lökosit sayısı normale döner, öksürük, hapşurma ve burun akıntısı yok olur, iltihaplanma son bulur. Ancak iyileşme gerçekleşmez. Çünkü ateşin düşmesiyle birlikte metabolik atıkların dışarı atılması da sonlanır. Bağışıklık sistemi bu kez antibiyotik ve salisilatların karaciğer tarafından nötrolize edilmesi, böbrekler tarafından vücuttan uzaklaştırılması için çalışmaya başlar. Bunu başarır başarmaz atması engellenen metabolik atıklardan kurtulmak üzere yeniden harekete geçer: Ateş yükselir, iltihaplanma başlar... Hasta yine antibiyotik ve salisilatlar alarak bağışıklık sistemini bloke eder.... ve bu şekilde bir kısır döngüye girilir. Bağışıklık sistemi tekrarlayan birkaç denemeden sonra bu kısırdöngüden kurtulmak için sıradışı bir tepki vermeye mecbur kalır. Bu tepki alerji olarak adlandırılır.

Alerji, genellikle kaşıntı, ödem ve bronkospazm (nefes darlığı) şeklinde kendini gösterir.

1- Kaşıntı, bağışıklık sisteminin, zararlı maddeleri (bu durumda antibiyotik ve salisilatların metabolikleridir) cilt vasıtasıyla en kısa yoldan vücuttan uzaklaştırma yöntemidir. İnsan kaşınan yeri kaşıdığında kan dolaşımı hızlanır ve bununla birlikte zararlı maddeler daha yoğun bir şekilde atılır.

2- Ödem: Zararlı madde dokulara hasar verecek nitelikteyse bağışıklık sistemi zararlı maddenin bulunduğu bölgede ödem oluşturur. Bu şekilde bir yandan izolasyon sağlayarak diğer dokuları korur, bir yandan seyrelterek yoğunluğunu ve etkisini azaltır, bir yandan da vücuda yayılmasını engeller.

3- Bronkospazm ile bağışıklık sistemi akciğerlere oksijen girişini kısıtlayarak metabolizmayı yavaşlatır. Metabolizmanın yavaşlamasıyla zararlı maddenin vücutta yayılması da engellenmiş olur.

"Hastalık" olarak kabul edilen bu alerjik reaksiyonlar bağışıklık sisteminin anormal tedavilere verdiği normal reaksiyonlardır. Ancak modern tıpta alerjik reaksiyonu baskılamak üzere kortizon kullanılmaktadır. Kortizon, vücuttaki bütün protein üretimini kontrol altına almaya ve bağışıklık sisteminin uyguladığı süreçleri yönetmeye çalışır. Bağışıklık sistemi bu durum

karşısında "hastalık" gibi görünen çok farklı ve şiddetli koruma yöntemleri geliştirir ("Kortizon" bölümüne bakınız). Bu farklı koruma yöntemlerine karşılık modern tıp daha çok ilaç önerir. Bağışıklık sisteminin koruma yöntemlerine ilaçlarla yapılan müdahale alerjilere, alerji tedavisi immün deffisite (bağışıklık yetmezliği), immün deffisit ise daha şiddetli alerji ve enfeksiyonlara sebep olur.

İmmün deffisit ve enfeksiyonların tedavisinde de alerji tedavisinde kullanılan ilaçlar kullanılır. Kimsenin dikkat etmediği ve önem vermediği paradoks şudur ki, **immün deffisite sebep olan ve immün deffisit tedavisinde kullanılan ilaçlar aynı ilaçlardır.**

Kısacası **hemen hemen bütün hastalıkların sebebi tıbbi ilaçlara karşı oluşan alerjiler ve alerji tedavisiyle ortaya çıkan immün deffisittir.** Tıbbi ilaçların devamlı kullanılması ve immün deffisit tedavisi ise bağışıklık sistemini felce götürür.

Felç olan bağışıklık sistemi artık hiçbir görevini yerine getiremez, hücrelere enerji ürettiremez ve kişiye has özellikleri koruyamaz. Bu noktadan itibaren toksinler nötrolize edilemez ve dışarı atılamaz; karaciğer yetmezliği, böbrek yetmezliği, kalp yetmezliği, mutasyonlar, kanser veya AIDS ortaya çıkar. Hiçbir engelle karşılaşmayan parazitler (mikroplar, tek hücreliler, helmintler gibi) hızla çoğalır, canlı kalan dokuları eritip parçalayarak kendileri için besine dönüştürür.

Buraya kadar gördüklerimizden çıkan tablo şudur: Aşı ve kimyasallar hastalık üretir, hastalığı tedavi etmek için kullanılan ilaçlar yeni hastalıklar üretir, üretilen yeni ilaçlar ve yöntemler insanlık tarihinde görülmemiş hastalıklar üretir..... Bu kısırdöngü immün sistem çökene kadar devam eder.

Bu kısır döngüye hergün genç yaşlı, yetişkin, çocuk, yeni insanlar kapılmaktadır. Hastalanan, sakatlanan, genetiği değişen, ruhsal ve zihinsel dengesini kaybeden insanlar topluluğu büyümekte ve bu çember onları yutmaktadır. Her yeni üretilen ilaçla bu çember daha da genişlemekte ve bütün insanları içine almaktadır.

Tabloya bakıldığında, bu fasit daireden çıkış yok gibi görünüyor. Ancak biliyoruz ki, sağlıklı bağışıklık sistemi aralıksız, hatasız ve zorunlu olarak en önemli görevini yani organizmanın kendine has özelliklerini, genofondu (levh-i mahfuz) ve hücrelerde enerji (zikir) üretimini koruma görevini yerine getirmek üzere programlanmıştır. Bağışıklık sisteminin farklı meka-

nizmaları hücrenin enerji üretimini korumak ve gereksiz enerji harcamasını önlemek için hücre süreçlerini sıkı bir kontrol altında tutar ve hiçbir hataya izin vermez. **Dolayısıyla, hücrelerdeki protein ve enerji üretimini ilaçlarla etkilemek için, bağışıklık siteminin kontrolünü devre dışı bırakmak gerekir.** Burada şu önemli noktayı hatırlayalım: hücre, organizmanın hayati temel taşıdır. Çünkü hücrede genofond (insanın kişiliği, geçmişi ve gelecek neslin özellikleri) saklıdır; gerekli proteinler ve enerji burada üretilir; yani organizma için en önemli işlemler burada gerçekleşir. Üretilen enerjinin bir kısmı organizmanın ihtiyaçları, bir kısmı ise ruhsal gelişim için kullanılır.

Modern tıbbın uyguladığı bütün tedavilerin amacı bilerek veya bilmeyerek bağışıklık sistemini baskılamak ve bunun sonucunda hücrenin en önemli işlevlerini kontrol altına almaktır. Bunun en etkin yolu **hücrenin genetik yapısını değiştirmek** (mutasyon) veya **hücreyi yeniden programlamaktır.**

Hücrenin Genetik Yapısında Değişme (Mutasyon)

Kemoterapi, DDT, PHD, lazer, radyo dalgaları, elektromanyetik dalgalar, rekombinant-DNA ilaçlar, yapay yiyecekler ve kokular gibi fiziksel ya da kimyasal ajanlara maruz kalan bir organizmada hücre mutasyona uğrayabilir yani hücrenin genetik yapısı değişebilir. Mutasyon için bir başka yol ise organizmaya mikrop, virüs, bitki, hayvan gibi herhangi bir canlının hücresinden genetik madde aktarımıdır. Aktarılan genetik madde sentetik de olabilir.

Hücreyi yeniden programlamada en uygun metod Lazer kullanmaktır.

Lazerin elektromanyetik dalgaları (lazer enerjisi) canlı hücreler üzerine şu şekilde tesir eder: Hücreler, lazerin elektromanyetik dalgalarına maruz kaldığında bir yandan kendi enerjilerini kullanırken bir yandan da lazer enerjisini kullanarak protein ve enerji üretimini artırır. Buna ek olarak lazerin enerjisi hücreden hücreye, organizmanın bütün hücrelerine yayılır ve her birinin enerji üretimini etkiler. Bu şekilde lazer, vücudun hangi bölgesinde kullanılırsa kullanılsın bütün hücrelerin zikrini etkiler (kendi dilinde "konuşturur") Basit bir anlatımla lazer, hücrelerin enerjisini (zikrini) kontrol altına alabilir.

Bütün tıbbi işlemlerde neşter olarak lazer kullanmak mümkündür. Sün-

net, dermatoloji, jinekoloji, kozmetoloji, cerrahi, nörocerrahi, stomatoloji, travmotoloji gibi farklı alanlardaki kullanımıyla bütün insanlar lazere maruz kalabilir. Buradan çıkan sonuca göre lazer, hücreleri mutasyona uğratmada ve yeniden proglamlamada en güçlü ve en geniş kullanım alanına sahip ajanlardan biridir.

"Hücrenin genetik yapısını değiştirme" ve "hücreyi yeniden programlama" yoluyla bağışıklık siteminin koruması devre dışı bırakılır ve "Rekombinant ilaçlar" vasıtasıyla hedef bölgede istenilen genetik değişim gerçekleştirilebilir.

Rekombinant İlaçlar

Farklı biyolojik türlerden (en sık domuz ve maymun kullanılır) alınan DNA molekülleri, genetik mühendislik teknolojisiyle kesilir; elde edilen farklı DNA parçaları birleştirilerek doğada kendiliğinden oluşması mümkün olmayan DNA parçaları oluşturulur; mikrop, virüs gibi bir konağın içerisine sokularak onun genetiği değiştirilir ve amaçlanan maddeyi üretmesi sağlanır. Elde edilen DNA materyalleri ilaç, aşı, aromatik madde ve gıda katkı maddeleri gibi vasıtalarla hedef organizmaya transfer edilerek üretim amacına uygun özelliklerinin açığa çıkması sağlanır. Bu işleme Rekombinant DNA teknolojisi adı verilir. Örneğin, bilim adamları, örümcekte ipeği üreten geni, keçiden alınan hücrelere ekleyerek, keçinin genetiğini değiştirmişlerdir. Böylece keçinin memesinden akan süt havayla temas ettiğinde örümcek ipeğine dönüşmüştür.

Rekombinant DNA teknolojisi ile tıbbi tedavide istenilen "yönlendirilmiş" protein ("Rekombinant ilaç") tasarımı ve üretimi mümkündür. Yönlendirilmiş Rekombinant ilaç, hücrenin immün bariyerini (hücre zarı) aşarak hücre reseptörleriyle bağlantıya geçer ve çekirdeğe ulaşır. Burada DNA'yı etkileyerek hücre işlevlerini yöneten protein ve fermentlerin üretiminde yer alır. "Rekombinant ilaçlar" vasıtasıyla organizmalarda bölge hedefli istenilen genetik değişimler gerçekleştirilebilir. Kan pıhtılaşma faktörleri, vitaminler ("K" vitamini dahil), antikorlar, bütün aşılar, amino asitler (fenilalanin gibi), hormonlar (kortizon, insülin, östrojen gibi) ve enzimler rekombinant ilaçlar grubundandır.

Rekombinant DNA ve **"rasyonel protein tasarımı"** teknikleri ile **"makas enzimler" elde edilir.** Bu **enzimler kullanılarak,** DNA'nın kıvrımı açılabilir

ve gen, gen grubu veya DNA parçası kesilip atılır. Yerine herhangi bir hayvan türünden (maymun, domuz, tavşan, vs.) alınan veya yapay olarak üretilen gen, gen grubu veya DNA parçası yerleştirilerek terzinin kumaşı şekillendirmesi gibi organizma genomu şekillendirilir. Dolayısıyla organizmaya **istenilen özellikler** hızla kazandırılabilir.

Rekombinant ilaçlar özellikle erken evrede olmak üzere cenin için çok tehlikelidir. Çünkü Rekombinant ilaçlar plasenta bariyerini geçer ve cenin-de bütün süreçleri kontrol altına alır. Bu durum teratojen etkilere (sakatlıklara) yol açar. Embriyo evresinde kullanılan rekombinant ilaçlar ise direk kök hücreyi etkiler. Bütün hücreler kök hücreden oluştuğu için bütün dokular ve organlar etkilenebilir. Bu etkileşim cenin dokularında kökten fiziksel (doku ve organlarda) ve ruhsal anomalilere yol açar.

Tıpta kullanılan biyoteknoloji ve nanoteknolojinin şu anki amacı, **bilgisayar vasıtasıyla** doğrudan DNA'yı manipüle etmek, hücreleri yeniden programlamak ve bağışıklık sisteminin kontrol mekanizmalarını yok ederek, hücrelerdeki protein ve enerji (zikir) üretimini kontrol altına almak, her insana özel bağışıklık sisteminin yerine yapay bağışıklık sistemini devreye sokmaktır.

Kök Hücre

Bugüne kadar organizmalarda genel veya bölge hedefli genetik değişimler gerçekleştirmede kök hücreden daha etkili bir ajan bulunmamıştır.

Döllenmeden bir kaç gün sonra ana rahminde, 220 farklı hücreye dönüşme yeteneğine sahip embriyonik kök hücre oluşur.

Teorik olarak bütün hastalıkları kök hücre ile tedavi etmek mümkündür ve bir çok ülkede bu amaçla deneyler yapılmaktadır. Bu deneyler olumlu sonuç verirse hastalıkların tedavisinde yeni bir çağ açılır ve ilaç kullanmaya ihtiyaç kalmayabilir. Ancak embriyonik kök hücre kullanımıyla ilgili etik kaygılardan dolayı farklı kök hücre kaynakları araştırılmaktadır. Kök hücre elde etmede en yaygın olarak 10 haftalık domuzun kulak dokusu ve kemik iliği, domuz endometrium hücreleri ve genç kadınların adet kanı kullanılır. Bu kaynaklardan alınan basit hücreler laboratuvar ortamında değiştirilip geliştirilerek yeniden programlanır ve embriyonik kök hücreye dönüştürülür. Embriyonik kök hücre, vücuttaki herhangi bir hücreye dönüşme kapasitesine sahiptir. Hatta domuzdan elde edilen kök hücreler ge-

netik olarak değiştirilerek insana uyumlu herhangi bir organ elde etmek bile mümkündür. Ayrıca genç kadınların adet kanı ve domuz endometriumundan elde edilen kök hücreler cildi gençleştirme; saç dökülmesini durdurma; diş, dişeti, yanık, yara ve kırık tedavisinde kullanıldığı gibi nevralji, diyabet, kalp-damar hastalıkları, göz hastalıkları, iltihaplı hastalıklar, cilt hastalıkları gibi her alanda kullanılabilir. Her insanda bu hastalıklardan bir veya birkaçına rastlamak mümkün olduğuna göre herkes kök hücre tedavisiyle tanışabilir. Öyleyse kök hücre kullanımı insanı nereye götürür düşünmeye çalışalım.

DNA, ait olduğu organizmanın bütün özelliklerini taşımaktadır. DNA 2 çeşittir, çekirdek DNA ve mitokondrial DNA. Mitokondrial DNA anneden gelir ve hücredeki yerleşim yeri mitokondridir. (Cenaze namazında cenazenin anne ismiyle anıldığını hatırlayalım.) Mitokondrilerde enerji (zikir) üretilir. Bu enerjinin bir kısmı organizmanın ihtiyaçlarında, kalanı ise ruhsal gelişimde kullanılır. **Her iki DNA da son derece kalıcıdır. Başka bir organizmaya ait DNA ağız yoluyla değil de enjeksiyonla doğrudan kana verilirse insan DNA'sına karışabilir, ölene kadar bedeninde, ceset çürüdükten sonra kalıntılarında binlerce yıl bozulmadan kalabilir.** Domuz (donör) endometrial kök hücresi ile alıcıya (resepiyent) domuzun çekirdek ve mitokondrial DNA'sı geçer. Domuz DNA'sı resepiyent genomuna karışabilir ve domuzun fiziksel ve ruhsal özellikleri resepiyente geçebilir. Aynı durum adet kanından kök hücre nakli yapılan resepiyent için de geçerlidir. Modern tıbbın uygulamalarını dikkatle takip eden birinin kolayca farkedeceği gibi bu uygulamalardaki hedef, hücreleri mutasyona uğratmak ve yeniden programlamak; immün sistemi baskılamak; sonuç olarak, enerji (zikir) üretimi de dahil olmak üzere, hücrenin bütün işlevlerini kontrol altında tutmaktır.

Her fırsatta, farklı yollarla organizmaya transfer edilen genetik materyal (katkı maddeleri, ilaçlar, aşılar,vs. ile), bağışıklık siteminin korumasını devre dışı bırakmak ve kendi özelliklerini baskın kılmak için aktif bir şekilde çalışırken bağışıklık sistemi var gücüyle buna karşı koyar. Bu savaş ya bağışıklık sisteminin galibiyeti ile devam eder veya iflası ile sona erer. Bağışıklık sisteminin bu güçlü mutajenlere karşı galibiyeti kişinin bunları kullanmamasına veya kullanmak zorunda kaldığında taşıdığı niyete bağlıdır.

Bağışıklık sistemi iflas edip hücrenin bütün süreçleri ve enerji üretimi onun korumasından çıktığında ise insan kendine has özellikleri kaybe-

dererek başka bir varlığın özelliklerini kazanır. Başka bir deyişle insan, rekombinant DNA ürünleri, kök hücre ve lazer etkileşimi ile insan-maymun-domuz kimerasına dönüşür. Kuran-ı Kerim'de bu gerçeği anlatan ayetler olmasaydı bu bir fantazi olarak kubul edilebilirdi.

"De ki Allah'ın indinde ceza olarak size bundan daha kötüsünü haber vereyim mi? O kimseler ki Allah onlara lanet etmiş, onlar O'nun gazabına uğramış, onlardan maymunlar, domuzlar ve tağuta tapanlar yapmıştır. İşte bunlar mevkice daha kötü, yoldan daha çok sapmışlardır." (Maide Suresi 60)

İblis "Ben hiç balçıktan yarattığın bu kimseye secde eder miyim dedi ve dedi ki benden üstün tuttuğuna (buna) bak." İsra Suresi 61

İlginç olan şudur ki, insan, adım adım ilerleyen bu karmakarışık "bilimsel gelişmeler" arasında unuttuğu hakikati hatırlayabilse sağlıklı olmak ya da hastalıktan kurtulmak için hiç bir şeye ve hiç kimseye ihtiyacı olmadığını görür. Kur'an-ı Kerim'de, hadislerde, büyük alimlerin kitaplarında anlatılan da budur.

Kan Nakli

Allah, size ancak leşi, kanı, domuz etini ve
Allah'ın adından başka bir adın anıldığı yiyeceği haram kıldı.
Ama kim mecbur olur da, bir arzu ve iştah duymamak
ve zaruri ihtiyacının üstüne çıkmamak şartıyla
yemek zorunda kalırsa, ona günah yoktur.
Bakara Suresi 173

Peygamberimiz (s.a.v.) kıyamet alamatlerini anlatırken 4 fitnenin zuhur edeceğini ve bunların ilkinin kan olacağını buyurduktan sonra, ikinci ve üçüncü fitneyi söylerken de önce kanı tekrarlayarak önemine dikkat çekiyor:

"Dört fitne olacak. Kan mübah kılınacak. Kan ve mal mübah kılınacak. Kan, mal ve ırz mübah kılınacak ve dördüncü ise Deccal fitnesi olacaktır."

Bu hadis-i şerifte geçen "kan", kan dökmek şeklinde anlaşılsa da anlamı

daha geniştir. Kan dökmek zamanımızda olduğu gibi her devirde yaşanan bir olaydır. Ancak geçmişe göre bugün farklı olan, kan alıp vermenin yaygınlaşmış olmasıdır. Ulusal ve uluslararası kan bankaları aracılığıyla dünya insanları kan bağı ile birbirine bağlanmış durumdadır.

Halbuki bütün ilmihallerin temizlik bölümüne baktığımızda kanın "galiz necasetler" (büyük pislikler) arasında yer aldığını görürüz: "İnsanın vücudundan çıkan ve abdest almayı gerektiren herşey galiz necasettir: ters, sidik, mezi, meni, vedi, kan, irin, sarı su, ağız dolusu kusmuk, hayız, nifas ve istihaza kanları gibi." (İslam İlmihali, A. Fikri Yavuz) Kan hiçbir şekilde kullanılmaz, hatta köpeğe bile yedirilmez, sadece toprağa gömülür. Peygamberimiz (s.a.v.) **"Şu dört şeyi toprağa gömün: Kanı, tırnakları, saçları, bebeğin göbek bağıyla eşini."** buyurmuştur.

Ayrıca Bakara Suresi 173. Ayet-i Kerime'de Allah, kanı haramların arasında zikretmiş, fakat zaruret halinde ölmeyecek kadar kan yemeye izin vermiştir. Bu ayete dayanarak alimler "Kan gibi vücudun yenileyebileceği dokular canlı bir insandan diğerine nakledilebilir" şeklinde fetva vermiştir. Bugünkü ilahiyatçılar kanın ağızdan alınmasıyla damardan alınması arasındaki farkı bilmediği için böyle bir fetva verebilmektedir. Bu farkı anlamak için sindirimin dört safhada gerçekleştiğini ve helal lokmanın önemini hatırlamak gerekir. 18 bin âlemdeki canlı-cansız bütün varlıklar devamlı ve zorunlu olarak Allah'ı zikreder. Yalnızca insan, Allah'ı zikretme konusunda kendi iradesine bırakılmıştır. Ancak vücudundaki bütün hücreler varlığını sürdürmek için 18 bin âlemdeki bütün varlıklar gibi devamlı zikretmeye mecburdur. Mesela kalbin "Al-lah, Al-lah", akciğerlerin "Haay, Huu" şeklindeki zikri dursa kaçınılmaz olarak ölüm gerçekleşir; değişime uğrasa karakter de değişir, hastalıklar ortaya çıkar.

Ağza alınan her bir lokma dört sindirim safhasından geçer. İlk sindirim ağız, mide ve bağırsaklarda, ikinci sindirim karaciğerde, üçüncü sindirim kanda, dördüncü sindirim hücrelerde gerçekleşir.

Her bir yiyecek ilk üç sindirim sürecinde parçalanarak en tehlikeli zararlardan arınır ve dördüncü sindirime (hücrelere) mümkün olduğu kadar temizlenerek ulaşır. Her yediğimizden, dördüncü sindirimde (hücrelerdeki mitokondrilerde) elektromanyetik dalgalar (enerji) üretilir. İslam'da buna hücrenin zikri denir. Lokma helal ise hücrelerin zikri desteklenir; helal değilse hücrelerin zikrini değiştirir.

Şimdi haram lokmanın seyrini takip edelim: Allah, zorunlu durumlarda kanı ağızdan, yani birinci sindirim yoluyla almaya izin vermiştir, çünkü ağızdan alınan kan ayette verilen izne uygun olarak az miktarda alınsa, alınan kanın DNA'sı, ilk iki sindirimde, monomerik bileşenlerine kadar parçalanarak vericinin genetik özelliklerini kaybeder.

Kan birinci ve ikinci sindirim safhalarını atlayarak, doğrudan kana, yani üçüncü sindirime verildiğinde kandaki genetik materyal vericiye ait bütün genetik özellikleri taşıyarak alıcının hücrelerine ulaşır ve alıcının genomuna karışır. Yani kan almak bildiğimiz GMO (Genetik modifiye organizma) oluşumuna sebep olabilir. ("Bağışıklık Sistemi" ve "Kök Hücre" bölümüne bakınız.) Vericinin fiziksel ve ruhsal özellikleri alıcıyla beraber nesline de geçer.

"Bir kimse haram kana dilinin ucuyla bile ortak olmuş olsa, kıyamet günü alnında "*Bu adamın Allah'ın rahmetinden ümidi yoktur*" diye yazılı halde gelir." (İbn-i Abbas (r.a.)'dan, Ramuz el Ehadis).

Hem **"haram"**, hem **"galiz necaset"** olan bir şeyden hiçbir durumda şifa beklenemez.

Kan nakliyle ilgili bir örnek çok dikkat çekicidir: Bir kadına ameliyat sırasında kan verilmiş, kadın uyandıktan sonra, hayatında hiç sigara içmediği halde, şiddetle 'Kısa Marlboro' sigarası içmek istemiştir. Araştırıldığında kendisine kan veren dayısının 'Kısa Marlboro' tiryakisi olduğu görülmüştür. Kadın 15 yıldır bu istekle mücadele etmektedir. Tabii ki kadına dayısının başka özellikleri de geçmiştir. Bu özelliklerden bazısı bizzat kadının kendinde, bazısı da neslinde görünür. Örnekteki kadın kendi dayısının kanını almıştır. Fakat genel olarak hastaya kan bankasından temin edilen, vericisini asla bilemeyeceği herhangi bir kan verilmektedir. Bu kan sadece fiziksel değil, manevi tehlikeler de barındırır. ("**Zihin Kontrolü**" ve "**Hacamat**" bölümüne bakınız.)

Ameliyat

Ameliyatlar çoğunlukla genel anesteziyle yapılır. Genel anestezi, geçici bilinç kaybı ile duyu fonksiyonlarını ortadan kaldırarak hastanın ameliyat esnasında acı, ağrı duymaması için uygulanır. Bilinç kaybını takiben kaslar, kas gevşetici ile felç haline sokulur. Genel anestezide kullanılan ilaçlar, beyinde ve bütün sinir sisteminde hasara sebep olur.

Anestetik maddenin % 60-80'i 24 saat içinde solunum yolu ile atılır. Fakat bu zaman zarfında akciğer dokuları ciddi tahribata uğrar. Geri kalan kısmı metabolizmaya karışır ve idrarla dışarı atılırken, böbrek hasarına neden olur. Hastaların yaklaşık % 20'sinde karaciğer enzimlerinde yükselme ve karaciğer nekrozu gelişebilir. Ayrıca genel anestezinin etkisiyle

- Yüksek tansiyon
- Uzun dönem oryantasyon bozukluğu ve şuur bulanıklığı
- Akciğer enfeksiyonları
- Atelektazi
- Aspirasyon pnömonisi
- Kalp atım bozuklukları
- Ani kalp durması gibi komplikasyonlar da görülebilir

Bütün bu risklere rağmen bebeklere ve çocuklara, röntgen gibi basit tıbbi müdahalelerde bile, belirli bir pozisyonda, hareketsiz tutmak için, genel anestezi uygulanmaktadır. ("Havale" ve "Sezaryenle Doğum" bölümüne bakınız.)

Ağrıdan kurtuluş olarak başvurulan ameliyatlarda organı alınan hastaların hissettiği ağrı, sancı ve kramp bazan ameliyattan sonra da aynı şekilde devam eder. Çünkü beynin o organa ait merkezindeki kayıtlar silinmemiştir ve hasta organ alındığı için, bu ağrıların tedavisi artık mümkün değildir. Örneğin diş ağrısı sebebiyle bir hastanın bütün dişleri çekilmiş ancak ağrı aynı şiddetiyle devam etmiştir.

Geniz eti, bademcik, apandist, safra kesesi, rahim gibi organların ameliyatla alınıp atılması çağdaş tıbbın bir cinayetidir. Buna razı olan insanın ise kendisine emanet edilen bedenine karşı işlediği daha büyük bir cinayettir. Çünkü her bir organa ait hücrelerin ürettiği enerji, vücudun tüm enerjisini toplayan tek bir enerji kanalına akar. Her organ, kendisiyle aynı zikri yapan gezegen veya gezegen grubuna enerji yoluyla bağlıdır. Tek bir organın alınması güneş sistemindeki gezegenlerden birinin yok olması kadar büyük bir faciadır. Ameliyat bir tedavi metodu veya kurtuluş değildir. Dikkat edilirse yapılan bir ameliyatı mutlaka başka ameliyatlar izlemektedir.

Bu kitapta anlatılan tedavi metodu uygulandığı sürece ameliyat gibi bir müdaheleye, kazalar hariç, hiç kimsenin ihtiyacı kalmaz. Ancak ameliyat kaçınılmaz ise, ameliyattan önce açlık yapmalı, ameliyattan sonra iştah ge-

linceye kadar birşey yiyip içmemelidir. İştah gelince, istediği meyve ve salatayı yiyebilir, meyve ve sebze suyu içebilir. "Faydalı" diye, istemediği bir şeyi yememelidir. ("Tümör ve Kanser" bölümüne bakınız.)

Organ Nakli

Organ nakli aynı anda iki kişiyi bağladığı için, organ aldırmaktan daha trajik bir durumdur. Peygamberimiz (s.a.v.) **"Ölünün kemiğinin kırılması, yaşarken kırılması gibidir ve her ikisi de günahtır"** buyurmuştur. (İmam Ahmed, Ebu Davud ve İbn Hibban rivayet ettiler.) Bazı alimlerin bu hadise dayanarak **"ne canlının ne ölünün karnının yarılması, boğazının kesilmesi, akciğer, karaciğer, kalp, böbrek ve gözlerinin çıkarılmasına İslam'da izin yoktur"** demesine rağmen İslam ülkelerinde organ nakline fetva verilmiştir.

Yaşayan birinden organını talep etmek haksızlık, savunmasız bir ölüden sökmek ise zulümdür. Peygamberimizin (s.a.v.) bildirdiğine göre ölünün hisleri canlıya göre 70 kat fazladır. Yaşarken veya öldükten sonra gönüllü olarak organ bağışında bulunanlardan organ almak da tehlikelidir. Ölümden sonraki hayatı bilmemiz imkansızdır, öğrendiğimizde ise çok geç olacaktır. Hazreti İsa **"Eğer gözün seni günaha davet ediyorsa yerinden koparıp at gitsin. Gözünün ölmesi cehennemde tüm vücudunun yanmasından daha makbuldür"**, buyurmuştur. İnsanın kendi organı, kendisi için böylesine tehlikeli olabilirse, başka birinin gözünü, kalbini ya da böbreğini nasıl taşıyabilir?

Allah (cc), nakledilen organı reddetme mekanizması yarattığına göre, bu konuda çok söze de gerek yoktur. Organ nakli geçiren, organın reddini önlemek için ömür boyu bağışıklığı baskılayan sentetik ilaçlar kullanmak, yani ömür boyu sünnetullaha karşı savaşmak zorunda kalır.

Geçtiğimiz yıllarda dünya korkunç bir olaya şahit olmuştur. Avusturalya'da 9 yaşındaki bir kıza nakledilen karaciğer, kızın kan üretimini ve bağışıklık sistemini kontrol altına almıştır: Kızın kan grubu ve rhesus faktörü değişmiş, reddetme reaksiyonu ortadan kalkmıştır. Bu durumda kızın bedenine karaciğer mi nakledildi, karaciğere mi kızın bedeni nakledildi, belli değildir. Bu vakada kız, dikkatli bir bilim adamının gözetimi altında olduğu için değişim tesbit edilmiştir. Bütün organ nakli vakalarında aynı durum sözkonusudur fakat gözetim olmadığı için farkedilmemektedir.

Karaciğer nakli yapılan hastaların NLS tanı cihazıyla bütün iç organları

bilgisayar monitöründe görüntülenebilirken karaciğerin yeri karanlık olarak gözlenmektedir.

Ademoğlu sabaha erişince azalarının hepsi hal lisanı ile ona şöyle der: **"Bizim hakkımızda Allah'tan kork. Zira biz sana aitiz."** (Hadis-i Şerif)

Görüntüleme Cihazları

Araştırmacılar tomografinin kansere yol açabileceğini ve mevcut tümörleri tetikleyebileceğini belirtiyorlar. Bu durum, özellikle kansere yatkın olanlar, "A" ve "AB" kan grubu taşıyıcıları ve yaşlılar için tehlikeli olabilir. Bütün bunlardan çıkan sonuca göre sağlıklı insana uygulanan tomografinin vereceği zarar, sağlayacağı yarardan çok daha fazla olabilir. Bu sebeple Avrupa ve Amerika'da tomografi kullanımına sınır getirilmiş, bazı ülkelerde tamamen yasaklanmıştır. Ancak Türkiye'de her hastadan tomografi, MR, röntgen, ultrason ve pahalı incelemeler istenmekte; sonra da gereksiz ilaç tedavisi hatta ameliyatlar yapılmaktadır. İstek sadece doktorlardan gelmemekte, hastalardan da büyük talep olmaktadır. Hastalar, tetkik istemeyen, "ciddi teşhis" koymayan, ilaç tedavisi vermeyen doktorlara şüpheyle bakmaktadır. Örneğin, İskandinav ülkelerinde yaşayan Türkler Türkiye'deki doktorları tercih ederler. Çünkü bu ülkelerdeki doktorlar talepten birkaç gün hatta birkaç hafta sonra randevu verir, ilaç yazmaz, hastahaneye yatırmaz, kolay kolay ameliyat etmezler; normal doğum gerçekleşene kadar beklemeyi teşvik ederler.

TEMEL YİYECEK VE İÇECEKLER

"Ey iman edenler! Eğer siz ancak Allah'a kulluk ediyorsanız,
size verdiğimiz rızıkların helal ve temizlerinden yiyin
ve Allah'a şükredin."
Bakara Sûresi 172

Su

Hz. Muhammed (s.a.v.) "**Bu dünyada ve öbür dünyadaki en iyi içecek sudur**" buyurmuştur. Yeryüzündeki çeşitli suların hepsi içilecek nitelikte değildir. Metabolizmanın sağlıklı çalışması sadece hafif su yani buz yapısındaki su ile mümkündür. Vücutta, nemi dengede tutma, sindirim, sindirilen besinlerin emilimi ve hücrelere taşınması, fazlalıkların ve zararlı maddelerin eritilerek dışarı atılması gibi bütün işlemler yegane eritici olan su vasıtasıyla gerçekleşir. Ayrıca protein moleküllerini birleştirerek birarada tutan da hafif sudur. Bina yapımında çimento kalitesi ne kadar önemliyse, kullandığımız suyun kalitesi de bizim için o kadar önemlidir.

Su molekülleri enerji bağıyla birbirine bağlanarak kristal bir kafes (fraktal klaster) oluşturur. Molekülleri birarada tutan bu enerji bağı, dışarıdan gelen olumlu veya olumsuz etkilere açıktır. Suyun hafif ya da ağır olması bu enerjinin pozitif ya da negatif olmasına bağlıdır.

Akarsularda, kozmik enerji, güneş enerjisi, bitki, hayvan, sesler, taşların yaydığı düşük elektromanyetik alanlardan enerji (zikir) topladığı için canlı fraktal klasterler oluşur. Bu enerjiden mahrum kalan su klasterleri dağılır, su molekülleri serbest kalır, su ağırlaşır ve canlılığını kaybeder.

Normal hücre fonksiyonları su içindeki fraktal klasterler vasıtasıyla

gerçekleşir. Bilgiyi taşıyan bu klasterler sadece canlı sistemlerde canlı kalabilir. Yeryüzündeki bütün canlı sular gibi vücut sıvılarındaki fraktal klasterler de varlığını devam ettirmek için düşük frekanslı enerjiyle (zikirle) beslenme ihtiyacı duyar. Bu enerji ibadet, kutsal kelimeler, pozitif düşünce ve davranışlar, eş, aile, evlat, komşu, insan, hayvan ve bütün yaratılmışların sevgisi, güzel manzara, kuş sesleri, deniz, akarsu, ağaç ve çiçeklerin yaydığı zayıf elektromanyetik alanlardan sağlanabilir. Elektronik aletler, radyo dalgaları, elektromanyetik rezonans cihazları; nano yüzeyli kalorifer, nano yüzeyli tablo, nano yüzeyli mutfak eşyaları, nano kumaşlar, nano boyalar gibi nano yüzeyler, vs. de çevrelerinde elektromanyetik alan oluşturur. Bu cisimlerin yaydığı elektromanyetik dalgalar çok kısa zamanda ve hiçbir bariyerle karşılaşmadan kan ve lenf aracılığıyla bütün sistemler, organlar ve hücrelere sirayet ederek sıvıların fraktal klasterleri üzerinde yıkıcı etki gösterir.

Japon araştırmacı Dr. Masaru Emoto, topladığı farklı su örneklerini dondurarak fotoğraflarını çekmiştir. Temiz akarsulardan alınan örnekler çok güzel kristaller oluştururken musluk suyu kristal oluşturamamış veya bozuk kristaller oluşturmuştur.

Üzerinde "sevgi", "şükran" veya "melek" yazılı şişelerde bulunan su dantel gibi güzel kristaller oluştururken "şeytan" yazılı şişedeki su, kapkaranlık bir delik görüntüsü vermiştir. Suyun farklı müziklere ve resimlere verdiği tepkiler de fotoğraflanmış, farklı görüntüler ortaya çıkmıştır.

Televizyon, bilgisayar, cep telefonu,ve mikrodalga fırından yayılan radyo dalgalarının suya etkisi fotoğraflandığında "şeytan" sözcüğü karşısında elde edilen görüntüyle şaşırtıcı bir benzerlik olduğu farkedilmiştir. Dışarıdan gelen söz, müzik, elektromanyetik dalgalar ve görüntüler şişedeki suyu nasıl etkiliyorsa insan vücudunu oluşturan yüzde 70 oranındaki suyu da aynı şekilde etkiler.

Bilimsel araştırmalar kullanılan suyun ruhsal, bedensel ve zihinsel sağlığı doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Sıvı dolaşımı durağan hale gelen bir hastanın sağlığına kavuşması için bedenindeki yüzde 70 oranındaki suyun saflaşıp hafiflemesi gerekir.

Buzullardan ve karlardan eriyerek nehirlere karışan sular, özellikle yüksek kaynaklardan aşağıya, taşlar üzerine akan, kesintisiz hareket ederek hafifleyen sular ve yağmur suyu canlı sulardır. Yağmur suyunu, yağmur yağ-

maya başladıktan 15-20 dakika sonra toplamak gerekir. Çünkü ilk damlalar havadaki kirlerle birlikte aşağı iner. Yağmur suyu ishali durdurur, karaciğer ve böbrek hastalıklarını hafifletir.

Kaynak suyuna ulaşma imkanı olmayanlar için en iyisi suyu dondurup eritmektir. Cam veya emaye kaplarla buzlukta dondurulan su eridikten sonra, dibe çöken kalıntılar atılır. Su, eridikten sonra 10-12 saat canlı kalır, sonra ağırlaşmaya başlar ve tadı değişir. Ağırlaşmasını önlemek için suya Kur'ân-ı Kerim okumak gerekir.

Yoğurt suyu, meyve ve sebze suları hafif, canlı, şifalı sulardır. Kaliteli suyun olmadığı yerde meyve ve sebze yemeli veya suları içilmelidir.

Durağan göl suyu, hareketinin azlığından dolayı ağır sudur. Yeraltı suları, mağara ve kuyu suları ise serttir. Nehir suyu ile kuyu suyunu, kaynamış su ile kaynamamış suyu karıştırmak, suya buz atmak sağlığa zararlıdır. Farklı bölgelerin suyunu veya farklı yapıdaki suları 4-5 saatlik arayla içmek bunların bedende karışmasını önler.

Depolarda uzun süre muhafaza edilerek satılan sular, en ağır sulardandır. Vücut bu suları hafifletmekte zorlanır, çok enerji harcar, çabuk yıpranır ve ihtiyarlar. Bu suları canlandırmak için, üzerine okumak veya önce kaynatıp sonra buzlukta dondurmak ya da içmeden önce besmele ile 3-7 defa bardaktan bardağa boşaltarak suya hareket kazandırmak gerekir.

Her abdestten sonra birkaç yudum su içmek sünnettir. Sabah, abdest aldıktan sonra içilen birkaç yudum su, bağırsaklardaki kalıntıları ve gazı hareketlendirir ve büyük abdeste kolay çıkmayı sağlar. Kabızlık sorunu olanlar sabah aç karna 1 bardak soğuk ya da ılık su içmelidir. Sağlıklı ve genç kalmak için insanın günde 1-2 bardak su içmesi ve soğuk suya alışması gerekir. Soğuk suyun yerini hiçbir şey dolduramaz.

Resulullah (s.a.v.) suyu üç solukta içer, bunun insanı hastalıklardan koruduğunu, daha doyurucu ve daha sağlıklı olduğunu söylerdi.

Günlük su ihtiyacı, kişinin sağlığına ve yediği yemek miktarına bağlıdır. Vücudun %70'nin su olduğu düşünülürse her 30-40 gr. kuru yemeğe karşılık 60-70 gr. su tüketmek gerekir. Meyve ve sebze suları da su olarak değerlendirilir.

Aşırı su içmekte hayır yoktur, çünkü fazla su kalbin kan pompalamasını zorlaştırır ve kalbin rızkının (atışların sayısı) daha erken tükenmesine sebep olur. Hastalar, toksinleri eritmek ve çıkartmak için 1-1,5 litre su (meyve-

sebze suyu ile) tüketebilir. Fakat iyileşince, su miktarını azaltmak gerekir.

Yorgun ve terliyken, banyodan sonra, yemek sırasında, yemek veya meyveden hemen sonra, uyanır uyanmaz ve ayakta su içmek hastalıklara sebep olur.

Fıtrata en uygun olan, günde 2 defa, sabah kalkınca ve yemekten 1,5-3 saat sonra su içmektir. Sabah içilen su bağırsakların çalışmasına, yemekten 1,5-3 saat sonra içilen su sindirime yardımcı olur. Yemekten önce de su içilebilir. Ancak bir ayrıntıya dikkat etmek gerekir:

Pişmekte olan yemeğin kokusunu aldıktan sonra içilen su, ağız ve midede üretilen enzimlerin bağırsağa atılıp sindirimin zorlaşmasına sebep olur. Bu sırada birkaç küçük yudum su içilebilir.

Maden suları kanı temizler, yaraları kapatır, ter kokusunu giderir. Ancak günde bir bardaktan fazla maden suyu içilmeyeceği gibi her gün tüketmek de doğru değildir. Belirli maden suları, doktor tavsiyesiyle, gerekli miktarda içilir.

Kükürtlü kaplıca suları, dalak ağrısı, dalak şişmesi, karaciğer hastalıkları, romatizma, felç, alerji, yaralar, eklem ve cilt hastalıklarına şifadır. Deniz suyu kükürtlü su kadar etkilidir. Demir ve bakır içeren kaplıca suları, böbrek, dalak ve mide için çok faydalıdır.

Gençlerin soğuk suyla abdest almaları ve gusletmeleri fevkalade yararlıdır. Soğuk su, sinirsel hastalıklara, böbrek ve yumurtalık iltihabına, iltihaplı ve ateşli hastalıklara iyi gelir. Ancak tüberküloz, sara ve karaciğer hastaları tedavi olmadıkça soğuk su kullanmamalıdır. Ağır hastalık geçirenlerin, ameliyattan çıkan zayıf bünyelilerin ve yaşlıların ılık su kullanması daha uygundur. Sağlıklı olanların sıcak suya ihtiyacı yoktur.

Peygamberimiz (s.a.v.) güneşte ısıtılan su ile abdest almayı veya gusletmeyi yasaklamış; güneşte ısıtılan suyun cilt hastalığına sebep olduğunu söylemiştir. İmam-ı Şafi Hazretleri güneşte ısıtılan su ile çamaşır dahi yıkanmasını uygun görmemiştir. Oysa günümüzde doktorlar, günde 3-6 litre su tüketmeyi tavsiye etmekte, damacana ve pet şişelerdeki suların güneş altında aylarca beklemesinin sağlığı nasıl etkileyeceğini düşünmemektedir.

İçme sularına tazeliğini korumak amacıyla karbon nanoparçaçıklar katılmaktadır. Ağız yoluyla vücuda giren nano parçaçıklar dokularda depolanır, bağışıklığı baskılar, kısırlığe, kansere ve mutasyonlara yol açabilir. ("Nanoteknoloji" bölümüne bakınız.) Nanoteknoloji ürünü su arıtma cihaz-

larında da nano parçacıklar kullanılmaktadır.

Bütün canlıların yaratılışında temel madde olan H2O formülündeki suyun yapısını değiştirerek oksijen ve hidrojenin bazı özelliklerinden tıbbi tedavilerde yaralanmak için çalışmalar yapılmaktadır. Ancak teorik olarak geliştirilen bu uygulamaların pratiğe geçtiğinde nasıl sonuçlanacağını önceden tahmin etmek mümkün değildir. Buna oksijenli suyun (Hidrojen peroksit, H2O2) tedavide kullanımını örnek gösterebiliriz:

Hidrojen peroksit bozunarak su ve oksijene ayrışır. Bozunma sonucu açığa çıkan Atomik Oksijen aktif oksidan olduğu için yara temizleme, saç rengi açma, oksijenoterapi vs. gibi geniş bir alanda kullanılmaktadır. Fakat Hidrojen peroksitin bazı organik bileşiklerle reaksiyona girerek, polimerleşme reaksiyonunu başlattığı, oksijenli sudan ayrışan elektrik yüklü oksijenin bütün immün bariyerlerini geçerek kemik iliğine ulaştığı ve kan üretiminden sorumlu ana hücreyi bozarak lösemiye sebep olduğu zamanla ortaya çıkmıştır. Hamilelerin kullanması durumunda, doğan bebeğin lösemiye yakalanma riski artmaktadır.

Günümüzde, özel bir teknoloji ile H2O su molekülüne 2 Hidrojen molekülü bağlanarak H4O (Hidrojenli Su) haline getirilmektedir. Bu işlem ile nötr suya elektrik yüklenmiş olur. Elektrik yüklü ve H4O formuna dönüştürülen su, yani hidrojenli su, içme suyu olarak ve özel banyolarda (hidroterapi) kullanılmaktadır. Ancak bütün canlıların yaratılışında yer alan H2O formülündeki suyun yapısını değiştirmek öngörülemeyen tehlikeler taşır.

Bal

Peygamber Efendimiz (s.a.v.): "Bal yiyin, zira içinde bal bulunduğu için, meleklerin rahmet dilemediği hiçbir ev yoktur." "Her sabah bal şurubu içenler hasta olmaz. Benim nazarımda, bal gibi şifa yoktur" buyurmuştur.

Bal mide ve bağırsak bozukluklarına iyi gelir; mide ve onikiparmak bağırsağındaki ülserlerin ve dış yaraların kapanmasını sağlar. Romatizma, kalp, akciğer, karaciğer ve cilt hastalıklarına iyi gelir. Damar sertliği, sinir hastalıkları ve kansızlığa faydalıdır. Bal hem kabızlığı gideren, hem de ishali durduran bir ilaçtır. Bal yemek insanı gençleştirir, dinç tutar.

Şifalı özelliklerinden dolayı, bebeklerden yaşlılara kadar her yaş grubu için gerekli bir besin maddesidir. Hakiki bal kovandan alındıktan, yaklaşık

4-5 hafta sonra kristalleşmeye başlar. Donmuş balın kristalleri incedir. Büyük kristalli balın kalitesi düşüktür. Bazı bal türleri kristalleşmeyebilir. En kıymetli bal ilkbahar ve yazın alınan baldır. İlaç olarak kullanılacaksa bu balın tercih edilmesi gerekir.

- Bir nohut tanesi kadar propolis ve aynı miktarda balmumunu, bal ile birlikte çiğnemek, ağız ve burun damarlarındaki tıkanıklıkları giderir.
- Varis yaralarına, kangren yaralarına, ağız yaralarına, çıbanlara, ciltte oluşan iltihaplı yaralara bal sürmek şifalıdır.
- Bal, göze ve göz yaralarına merhem, ağız temizleyici ve damar açıcı olarak da kullanılır.
- Kulağa eşit miktarlarda bal ve ılık suda eritilmiş kaya tuzu damlatmak kulağı iltihaptan temizler.
- Bademcikler şiştiğinde ağızda bal tutmak faydalıdır.
- Bal, uykusuzluğun en iyi ilacıdır.
- Şekeri yüksek olan hastalar da, bir çay kaşığından başlamak şartıyla, her gün 1 tatlı kaşığından bir çorba kaşığına kadar bal tüketebilirler ve hakiki bal tedavisiyle bu hastalıktan kurtulabilirler.

Bal, yemek ile birlikte veya yemekten hemen sonra yenirse, tüm şifa özelliğini kaybeder, alerjik etki yapabilir. Balın fazlası şişmanlatır, tembellik yapar, uykuyu artırır. Şifa amacıyla bal tüketmek isteyen, her sabah veya akşam aç karnına 1 çorba kaşığı bal yiyebilir. Ancak bu bal bir öğün yerine geçer, yani ardından yemek yenmez. Balla birlikte su içmede bir sakınca yoktur. Bir diğer seçenek de, sabah ve akşam yemekten önce birer tatlı kaşığı bal yemektir. Birkaç günü sadece bal ile geçirmek isteyen ise, günde 100-150 gr. bal yiyebilir. Her gün bal yiyenin günde 1 çorba kaşığından fazlasına veya başka tatlılara ihtiyacı yoktur. Balı parmakla veya tahta kaşıkla yemek sünnettir.

Bal buzdolabında değil, serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır. Bal cam veya tahta kap içinde ağzı sıkıca kapatılarak, sahip olduğu şifa özelliğini kaybetmeden senelerce saklanabilir.

Balın terkibinde %18 su, % 40 meyve şekeri (fruktoz); % 34 üzüm şekeri (glikoz); % 0,4 diğer şekerler; % 0,3 protein; % 7,1 madeni tuzlar, mikroelementler, fermentler, vitaminler ve diğer maddeler bulunur.

Bal, laboratuvarlarda, bu terkibe göre glikoz ve fruktoz oranı belirlenerek basit bir şekilde test edilir. Genellikle, balda glikoz ve fruktoz oranı normlara uygunsa diğer maddeler de mutlaka normlara uygundur. Ancak bugün bu test önemini yitirmiştir. Çünkü Türkiye'de artık bal aroması kullanılarak, genetiği değiştirilmiş mısırdan elde edilen glikoz ve fruktoz ile üretilen karışımlar bal olarak piyasaya sürülmektedir. Bu sahtekârlığı ispat etmek çok zordur, çünkü Türkiye'de, bu alanda yeterli sayıda ve nitelikte laboratuvar ve uzman yoktur.

Bal ile hazırlanan ilaçlar:

- 1 kilo tereyağı, su içinde 5-10 dakika kaynatılır, su üzerine çıkan tereyağı toplanır ve 500 gr. bal ile karıştırılır. Yara, egzama ve yanıkların üzerine sürülür. Aynı karışım kahvaltıda ekmekle de yenebilir.
- 3 yemek kaşığı papatya 500 gr. sıcak suya konur ve 1 saat demlenmeye bırakılır. 40 dereceye kadar soğuduktan sonra süzülür ve 3 yemek kaşığı bal ilave edilir. Anjin, ağız, dil, mide ve bağırsak yaralarında kullanılır (gargara yapılır, içilir, lavman yapılır).
- 1 çorba kaşığı bal, 1 bardak elma suyu içinde eritilir ve her sabah aç karnına içilir. Özellikle karaciğer hastaları için çok şifalıdır.
- 10 gr. kaya tuzu 50 gr. ılık su ile eritilir. Sonra bu tuzlu sudan gerekli miktar alınır ve aynı miktar bal ile karıştırılır. Sabah-akşam kulaklara 7-8 damla ılıtılarak damlatılır. Ortakulak iltihabı, mantar ve kulak uğultusuna iyi gelir.
- Ceviz yaprağı çay gibi demlenir ve süzülür. 40 dereceye kadar soğuduktan sonra bal eklenir. Her gün çay gibi içilirse, vücuda kuvvet ve canlılık verir.

Ballı sarımsaklı ilaç

10 tane limonun suyu, tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak ve 1 kilo bal karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat pamuklu bezle kapatılır, karanlık ve serin bir yerde 7 gün bekletilir. Yedi gün sonra süzerek veya süzmeden kavanozun kapağı kapatılır ve buzdolabına muhafaza edilir. Yıllarca saklanabilir, ne kadar uzun kalsa o kadar kuvvetlenir. İlaç bitene kadar her gün aynı saatte aç karnına 4 çay kaşığı yutulur. Her defasında ağza 1 çay kaşığından fazla almamak ve hemen yutmadan, ağızda dağılmasını sağlayacak şekilde dolandıra-dolandıra eritmek gerekir. Çünkü önemli

olan ilacın mideye gitmesi değil, ağızdaki kılcal damarlar tarafından emilmesidir. Bu mükemmel ilacın, bu şekilde tüketilmesi kalp ve beyin damarlarını temizleyerek açar. İçilerek tüketildiğinde ise mide ve 12 parmak bağırsağı ülserine, midedeki H. Pylori enfeksiyonuna son verir. Bu kür, sağlıklı olanların hastalanmaması, hastaların ise tedavisi için yılda bir defa kullanılabilir. Ayrıca 40 yaşın üzerindekiler her türlü hastalıkta bu ilacı kullanabilirler.

NOT: Limon suyu yerine sirke de kullanılabilir ("Elma Sirkesi" bölümüne bakınız.)

Polen

Tek başına da çok kıymetli bir besin olan polen arı kovanlarından alındığında tüm hastalıklarda iyileşmeyi kolaylaştırır. Arıların enzimiyle karışan polen alerjik olamaz. Küçük, büyük, yaşlı, genç, hasta veya sağlıklı, herkes polen kullanabilir. Yetişkinler 1 çay kaşığı, küçükler ise yarım veya çeyrek çay kaşığı poleni aynı miktarda balla ve ılık su ile karıştırarak ömür boyu yılda bir defa 1 aylık kürler uygulayabilir.

Polen taze olmalı ve sabah aç karna alınmalıdır. Üzerinden bir sene gecince tüm faydalı özelliklerini kaybeder, alerji yapabilir. Polen, buzdolabında saklanmalı ve kuru olmalıdır, çünkü nemden bozulur. İçinde bulunan yaklaşık 27 madde (natrium, kalium, çinko, bor, kalsiyum, titan, krom, barium vb.) su ile kimyasal bağlantıya girerek, sağlık için zararlı hale gelebilir. Polen kullananlar protein içeren besinleri (et, yumurta, peynir, balık) azaltmalıdır, çünkü polende bol miktarda kıymetli protein vardır.

Arı sütü

Arı sütü romatizma, hormon dengesizliği, kansızlık, halsizlik, saç dökülmesi, akciğer, kalp, mide ve bağırsak hastalıkları gibi birçok hastalığa karşı kullanılır. Arı sütü B1, B2, B3, B6, B12, C, H, PP, E vitaminleri, aminoasitler ve organik asitler içermektedir. Arı sütü buzdolabında saklanır.

Kullanma metotları

- 9 10-20 mg arı sütü sabah-akşam aç karnına dilin altında eriyinceye kadar tutulmalı, hemen yutulmamalıdır. Yutulursa, şifalı özelliklerini midede kaybeder.

Veya

- 10-20 mg. arı sütü 10-30 gr. bal ile karıştırılır ve sabah-akşam ağızda eritilip yutulur.

Veya

- 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş çörek otu, 20 mg. arı sütü, 30 gr. bal karıştırılır ve sabah-akşam aç karnına ağızda eritilerek yutulur. Bir ay devam edilir. Bu işlem salgı bezlerini temizleyip dengeli çalışmalarını sağlar.

Propolis

Propolis, arı kovanlarında bulunan kahverengi bir zifttir. Propolis, yüksek antimikrobiyal ve bakterisid etkisinden dolayı anjin, dişeti hastalıkları, dış ve iç yaralar, yanıklar, egzama, mantar, basur, tüberküloz, frengi, kemik hastalıkları ve benzeri hastalıkların tedavisinde kullanılır.

Kullanma metotları

- Nohut büyüklüğündeki propolisi eriyinceye kadar ağızda tutmak veya sakız gibi çiğnemek anjine, dişeti hastalıklarına, kemik erimesine, diş ağrısına, mide, ağız ve dil yarasına iyi gelir.
- 1 kilo tereyağı emaye bir kapta kaynatılır, 80 dereceye kadar soğuyunca içine parça-parça kesilerek 100-200 gr. propolis eklenir. Bir kaba 80 derece sıcaklığında su konur ve içine tereyağ ve propolisin bulunduğu diğer kap konularak 20-30 dakika karıştırılır. İç hastalıklarında ve iç yaralarda sabah aç karnına 20 gr. yutulur. Cilt hastalıklarında cilde ve yaralara sürülür. Bu karışımı sağlıklı insanlar da kahvaltıda ekmeğe sürerek ve bitkisel çayla tüketebilir.
- Propolis ısıtılarak siğiller üzerine konur ve iyice bantlanır. Siğiller diplerinden çıkıp düşünceye kadar bekletilir.

Propolis buzdolabında, serin ve karanlık yerde yıllarca saklanabilir, şifalı özellikleri kaybolmaz, hatta durdukça artar.

Meyve ve Sebzeler

Çiğ sebze ve meyvelerin hazmı kolaydır ve sağlıklı beslenme için yeterlidir. Taze meyve ve sebzelerdeki su, organik asit, vitamin ve mikroelementler vücut için arındırıcı ve şifa vericidir. Pişirilen sebze ve meyveler, suyunu, organik asitlerini ve proteinlerindeki doğal yapıyı kaybederek vitaminlerden yoksun kalır. Ancak kuru sebze ve meyveler hemen hemen taze sebze ve meyvelerin özelliği taşır. Bu sebeple kuru meyveleri kaynata-

rak komposto yapmak yerine, kuru meyveyi 4 - 7 saat suda beklettikten sonra, önce suyunu içmek, sonra meyvesini yemek daha faydalıdır.

Yemekten sonra yenen meyve hazmolmadan mayalanır, ispirto, sirke asidi, gaz oluşturarak bir çok hastalığa, hatta siroza sebep olur. Meyve mutlaka yemekten ayrı olarak veya yemekten önce yenmelidir. Salata yemekten önce ve yemekle beraber tüketilebileceği gibi, yemekten sonra da yenmesinde bir sakınca yoktur.

Meyve ve sebzeler, kabuğu soyulmadan birkaç çekirdeğiyle yenmelidir. Karpuz, limon gibi meyvelerin az da olsa bir miktarını kabuğuyla yemek faydalıdır. Balkabağı, patates, patlıcan, kırmızı pancar gibi sebzeler fırında veya közde kabuğuyla pişirilir.

Katı meyve ve sebzeler sıkılırken de mutlaka kabuğu ile sıkılmalıdır (elma, havuç vs.). Meyvelere şeker, süt veya tuz eklenmez. Birkaç farklı çeşit meyve de birlikte yenmez. Ancak aynı cinsten olanlar, mesela portakal, greyfurt, limon ya da vişne, kiraz gibi meyveler birlikte yenebilir. Yalnız, aynı cinsten olup da rengi farklı ise (mesela kırmızı ve yeşil elma) karıştırılarak yenmemelidir, gaz ve şişkinlik yapar. İki farklı meyve ancak 30-60 dakika ara ile yenebilir.

Peygamberimiz (s.a.v.) taze hurmayı kaymakla, kuru üzümü ise ekmekle yerdi. Sağlıklı olanlar, çilek ve hurmayı kaymakla, muzu balla yiyebilir. Rafine edilmemiş, katkısız undan, doğal maya ile yapılmış ve tandırda pişirilmiş ekmek, nar veya üzümle yenebilir. Meyve sularını veya meyveleri birbiriyle karıştırmak ancak bu konuyu bilen bir hekimin tavsiyesiyle mümkündür.

Mevsiminde yenen meyve ve sebzeler iyileştirici özelliği vardır fakat mevsimi dışında yenen meyve ve sebzeler hastalığa sebep olabilir. Mesela, buzdolabında dondurulduktan sonra oluşan kimyasal değişikliklerden dolayı kavun, elma veya armut mayalanarak alkol, sirke veya aseton üretir, sindirim ve metabolizmanın bozulmasına, bağırsaklarda aşırı gaza neden olabilir. Ya da uzun zaman saklanan meyve ve sebzelerde birikmiş olan tarım ilaçları parçalanırsa, bu yeni oluşum eskisinden daha da tehlikeli olabilir.

En sağlıklı meyve ve sebze en yakın bahçeden gelen ve en taze olandır. Bir ekolojik ortamda faydalı olan meyve veya sebze başka ekolojik ortamda yaşayan biri için beklenen faydayı sağlayamaz, çünkü insan ekolojik çevresi ile bir bütündür.

Kurutulmuş meyveler ve kuruyemişler

Meyveleri kuruturken renklerini korumak, bozulmayı önlemek ve güveböceklere karşı korumak amacıyla Sodyum Sülfit (E221) kullanılır. bu konuda yapılan araştırmalarda besin yoluyla sodyum sülfit almanın, öğrenme ve hafıza bozukluğuna sebep olduğu, beyin fonksiyonlarına zarar verdiği ve zamanla bu zararın daha da büyük boyutlara çıkmasının kaçınılmaz olduğu tespit edilmiştir.

Kimyasal maddelerle kurutulan meyve ve kuruyemişlerde canlı kurt bulmak mümkün değildir. Çünkü ilaçlanan meyveye hiçbir hayvan, kuş, kurt, böcek ve sinek yemez, hatta mikrop dokunmaz.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) kurtlanan hurmayı ayıklayıp yerdi.

Süt ve Süt Ürünleri

2 yaşına kadar bebek için gerekli olan yegane besin anne sütüdür. İnsan, 2 yaşından sonra midesindeki süt hazım sistemini kaybeder. Artık süt, sütün kendi içindeki mikroplar ve bağırsakta yaşayan mikropların yardımıyla sindirilir. İnek sütü dahil bütün hayvanların sütü sağıldıktan hemen sonra ılıkken tüketilebilir. Çünkü süt, yeni sağıldığında, sindirimi kolaylaştıran mikroplar ve enzimler içerir. Sağıldıktan sonra bekletilen sütte üreyen zararlı mikroplar sütü zararlı hale getireceği için kaynatılması gerekir. Fakat kaynatıldığında hazmı zorlaşır. Çünkü sütün hazmını kolaylaştıran enzim ve mikroplar 43-54 derecede ölür. Ancak günümüzde sağlıklı insan kalmadığı gibi hayvanlar da genellikle sağlıksız olduğu için sütü kaynatmak gerekir.

Antibiyotik tedavisi görenlerde zararlı mikroplarla birlikte bağırsaklardaki mikroplar da yok edildiği için, süt hazmolunmaz, aşırı balgam birikimine ve kireçlenmeye; bunun sonucunda da kemik erimesine; karaciğer, dalak ve damarlarda tıkanıklığa; katarakta; safra kesesi ve böbrek taşlarına; diş çürümesi ve diş eti hastalıklarına sebep olabilir (özellikle kan grubu "O" ve "A" olanlar için). Farklı ineklerden sağılarak karıştırılan, pastörize edilen süt ancak kaynatılarak, zencefil ile ve biraz ılıklaşınca bal ile karıştırılarak içilebilir. Sütlü tatlıların üzerine serpilen zencefil veya tarçın sütün hazmını kolaylaştırır.

Süt içecek değil, yemektir. Onun için küçük yudumlarla, ağızda bekle-

terek içmek gerekir. Süt içtikten sonra hızlı hareket etmek, uyumak veya bir şey yemek böbrek ve mesane taşlarına sebep olur. (Özellikle kan grubu "O" ve "A" olanlar için)

Karışık ve pastörize süt tüketmenin en iyi yolu yoğurt yapmaktır.

Eski alimler sütün yapısının, hayvanın rengine, boyuna, vücut yapısına, zayıf ya da şişman veya etinin sert ya da yumuşak oluşuna, diğer bir deyişle mizacına göre değiştiğini bilirlerdi. Yani sütün özelliği, hayvanın mizacı ile yakından bağlantılıdır. İnsanlarda ve bitkilerde olduğu gibi hayvanlarda da 4 farklı mizaç vardır. (İnsanlarda 4 mizaç ayrımına en uygun ayrım, 4 farklı kan grubudur.) Bu yüzden herkes, her ineğin sütünü içemez. Ancak kendi mizacı ile aynı mizaca sahip ineğin sütünü tüketebilir. Bu, tıpkı annenin sütünün nadiren çocuğuna uymaması gibidir. Bu yüzden bir ülkeye ait olan hayvan türünü başka bir ülkeden getirilen hayvan türüyle değiştirmek veya farklı ineklerden sağılan sütü karıştırarak tüketmek sağlıklı değildir.

Toplumumuzda, Peygamberimizin (s.a.v.) "Süt için!" emri yaygın olarak bilinmektedir. Fakat Peygamberimiz (s.a.v.) bunu, ömründe hiç suni yem yemeyen, tek deve, tek koyun, tek keçiden veya tek inekten yeni sağılmış sütü içen ve hayatında hiç antibiyotik almamış insanlar için buyurmuştur. Günümüzde hiç antibiyotik kullanmamış kimse bulunmadığı gibi, doğal beslenen hayvandan yeni sağılmış sütün tadını bilen de yoktur.

Süt üretimini artırmak için ineklere verilen büyüme hormonu, insandaki büyüme faktörünü (IGF-1) arttırabilir. Büyüme faktörü, hemen hemen bütün dokularda hücre üremesini kontrolsüz bir şekilde artırarak kansere neden olabilir.

- Doğal taze sütü balla içmek rengi güzelleştirir, kilo aldırır. Ballı süt, yaşlı insanların kuru ve soğuk mizacına iyi gelir. Kuruluğu azaltır, soğukluğu dengeler.

Tümör ve kansere; karaciğer, dalak, böbrek ve deri hastalıklarına; baş ağrısı, kulak çınlaması ve baş dönmesi gibi hastalıklara süt zararlıdır. Bu hastalıklar için yalnız deve sütü faydalıdır.

Evde mayalanan doğal yoğurt

- Cacık ateşi düşürür. Soğan da katılırsa enfeksiyon hastalıklarına iyi gelir.

- Kaymağını alıp yoğurdu kaynatarak içmek ishali, hatta kanlı ishali dahi durdurur.
- Yağlı yoğurt yeni yanıkta, özellikle güneş yanığında ağrıyı dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar.
- Yoğurt suyu kanı temizler, karaciğer ve dalaktaki tıkanıklığı açar, böbrek taşlarını eritir ve sarılığa iyi gelir.
- Haricen kullanılan yoğurt suyu yaraları temizler ve kapatır, çilleri yok eder, uçuğu kısa zamanda iyileştirir.
- Aç karnına yoğurt suyu içmek gazı giderir, bağırsaklardaki mikroflorayı zenginleştirir.
- Aşırı zayıf olanlar için güne yoğurt suyuyla başlamak, kanı temizler, sıcak safrayı soğutur. Dalak ve bağırsakları rahatlatır, hazmı kolaylaştırarak kilo almaya yardımcı olur.
- Yoğurt suyu ile yıkanan saçlar parlar ve çabuk uzar.

Peynir

Peynir, yapılırken sütün suyu ayrıştığı için süt ürünleri içinde sindirimi en ağır olandır. Kaybedilen yeşil suyu kompanse etmek için hafif su içeren sebzelerle ve salatayla yemek peynirin hazmını kolaylaştırır. Eski hekimler, "Peyniri yalnız yemek hastalık verir, lakin cevizle birleştirene şifa vardır", demişlerdir. Koruyucu madde katılan peynirin hazmı da uzun ömürlü sütün hazmı gibi ağır olur. Peynirin fazlası vücutta kireçlenme, böbrek ve mesanede taş, damarlarda tıkanıklık ve kemik erimesi yapar. Taze kaşar ve krem peynirin hazmı ağırdır.

O grubu olanlar daha önce yememiş olsalar da küflü peyniri severler. Bunun sebebi kan grubu "O" olanların peyniri hazmetmekte zorlanmasıdır. Küflü peynirde oluşan mikroorganizmalar, peynirin hazmını kolaylaştırır.

Kan grubu "0" olanlar haftada 2-3 defadan ve 30-50 gramdan fazla peynir tüketmemelidir.

Tereyağ

Tereyağ, mide ve bağırsakları rahatlatır, vücudu kuvvetlendirir. Eski zamanlardan beri merhem ve ilaç hazırlamada kullanılır.

Kan grubu "O" ya da "B" olan sağlıklı insanlar haftada 3-5 defa tereyağ tüketebilir. Ancak kan grubu "A" ve "AB" olanlar tereyağı hazmetmekte

zorlanır. Hazmedilemeyen tereyağ kalıntıları sivilce, çıban ve damar tıkanıklığına yol açar. Nüfusunun büyük çoğunluğu "A" grubu olan Tibet'te halk tereyağı küflendirerek yer. Peynir gibi, tereyağın da, küflendikten sonra hazmı kolaylaşır.

Ekmek

Buğday tanesinin bütün vitaminleri, enzimleri, mikroelementleri oğulcukta, kabukta ve kabuk altında yer alır. Tanenin merkezinde ise sadece "derin uyku halindeki" nişasta vardır. Buğday ıslanınca, su, enzimleri eriterek, mikroelementleri ve vitaminleri canlandırır ve nişastaya akıtır. Enzimler nişastayı hafif şekere çevirerek, oğulcuğa gönderir. Oğulcuk harekete geçer, filiz çıkarır ve hayat başlar. Enzimlerin buğday kabuğunun içinde hapsedilmesinin ve nişastanın uyku halinde tutulmasının hikmeti enzimlerin nişasta ile karışmaması, buğdayın zamanından önce filizlenmemesi ve yüzyıllarca bozulmadan saklanabilmesi içindir. Dolayısıyla, buğdaydan un yaparken, kabukları (kepeği) eleyerek atmak ve sadece ağır ölü nişastayı un olarak kullanmak cahillikten başka bir şey değildir. Peygamberimiz (s.a.v.) buna asla izin vermezdi. Sehl İbni Sa'd (r.a.): "Resulullah'ın (s.a.v.) vefatına kadar, ne beyaz ekmek, ne de elek gördüm" demiştir.

Beyaz undan yapılan ekmeğin hazmı ağırdır, kanın asitini yükseltir. Safra kesesi, böbrek ve mesane taşlarına; kılcal ve toplar damarlarda tıkanıklığa sebep olur. Taze mayalı ekmek ise bağırsaklarda B vitamini üreten mikropları pasifize eder. B vitamini eksikliği de sinirsel dengesizliğe ve kansızlığa yol açar. Sıcak mayalı ekmek bir çok hastalık ve bağırsak kurtları için yeterli bir sebeptir. Mayalı ekmek piştikten en az 3 saat sonra yenmelidir. Fakat mayasız yufka veya doğal mayalı hamurdan yapılan tandır ekmeği arasıra sıcak da yenebilir.

En sağlıklı ekmek, taze öğütülmüş ve kepeği ayrılmamış eski tür buğdaydan şerbetçiotu veya nohut mayası gibi doğal mayayla hazırlanıp tandırda pişirilen ekmektir . Hamurturuşla da ekmek yapılabilir yani hazırlanan hamurdan bir parça bir sonraki ekmek yapımında kullanılmak üzere saklanır. Tekrar hamur yapılacağı zaman maya olarak bu parça kullanılır. Bu hamurdan da bir parça saklanarak tekrar ekmek yapana kadar bekletilir. Hamurturuşla yapılan hamur geç kabarır.Ekmeğin hazmını kolaylaştırmak için, hamura çörekotu, zencefil, anason, keten tohumu, kakule, dereotu to-

humu katılabilir, üzerine susam serpilebilir. Ekmek yaparken farklı unlar birbirine karıştırılmamalıdır, çünkü ekmeğin hazmı ağırlaşır (buğday unu, çavdar veya arpa ile karıştırılabilir). Arka arkaya 2 günden fazla buğday ekmeği yememek, çavdar, pirinç, arpa veya yulaf ekmeği ile dönüşümlü yemek gerekir. Tereyağ, zeytinyağı, içyağı, bal, reçel ve yağlı sebze yemekleriyle ekmek yenebilir. Ancak et, tavuk, balık, tahıl ve süt gibi yiyeceklerle birlikte ekmek yemek hazmı zorlaştırır ve sağlığa zararlıdır.

Büyüklerimiz buğday ya da arpa ununu su, yağ ve bal ile yoğurarak küçük ekmekler yapar, pişirmeden açık havada kurutarak yerlerdi. Böylece, başka yemeklere ihtiyaç duymadan sağlıklı bir şekilde 100 yıldan fazla yaşamışlardır. Ancak bugün kara buğday gibi eski buğday türleri, arpa ve çavdar artık tarihe karışmıştır. Bunların yerini genetiği değiştirilmiş ve terminatör gen ile silahlandırılmış yeni tahıl türleri almıştır.

Yüksek miktarda yapışkan albümin içerdiği için, genetiği değiştirilmiş buğdayların (tip 405-550 gibi) hazmı ağırdır. Bu tür buğday ürünlerini yalnızca bütün tahılları iyi hazmedebilen kan grubu "A" ve "AB" olanlar hazmedebilir. Kan grubu "B" olanlar bu buğday ürünlerini hazımda zorlanır; kan grubu "0" olanlar ise hazmedemez. Kan grubu "0" olanlarda buğdayın yapışkan albümini mide zarını aynen soyar gibi etkiler, mide asidinin yükselmesine, gastrit, ülser, H. Pylori enfeksiyonu, damar tıkanıklığı, ateşli hastalıklar, kanda PH dengesizliği, alerji, romatizma, mantar, astım ve deri hastalıklarına neden olabilir. Una ve ekmek hamuruna katılan katkı maddeleri ile genetiği degiştirilmiş maya, zararı daha da artırır.

Unda kullanılan katkı maddelerinden bazıları:

- Yapışmayı önleyiciler: Oxysterin, Oleic asit, Gliserin (yağlardan elde edilir), Amylase (domuz midesi, küf mantarı veya rekombinanat-DNA yöntemiyle elde edilir), Cystein/Cystin (insan, domuz ya da at kılından veya rekombinanat-DNA yöntemiyle elde edilir).
- Beyazlatıcı ve nem tutucular: E171 (Titanyumdioksit), E173 (Alüminyum hidroksit). ("Zihin Kontrolü" ve "Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)
- Koruyucular: Ascorbikasit (rekombinanat-DNA), TiO2, aluminyum hidroksit, tuz vs.
- Kabartıcı: Sodyum karbonat, TiO2, vs.

• Sıkıştırıcı: Kalsiyum karbonat (tebeşir) vs.

("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Bu katkı maddelerinin de ayrıca kendi koruyucu katkıları vardır. Dolayısıyla toplam katkı maddelerinin sayısı bunların en az 10 katına çıkabilir.

Et

Et, işitme ve görme duyusunu geliştirir, aklı ve bedeni güçlendirir.

Dana eti insan mizacına sertlik, koyun eti ise yumuşaklık verir. İnek, keçi ve deve etinin sindirimi zordur.

Kurban eti herkes için şifadır ancak kesildikten 3 gün sonra bu özelliğini kaybetmeye başlar. Belki bu sebepten Peygamberimiz (s.a.v.) kurban etini 3 günden fazla saklamayı önce yasaklamış, sonra izin vermiştir.

Hayvanın yağı, özellikle iç yağı ve kuyruk yağı, yemeklerde ve ilaç yapımında, kemikleri ise şifalı çorba hazırlamada kullanılır. Sonbaharda ve kışın sık sık et yemek, ilkbaharda ve yazın ise etten uzak durmak sağlığa daha uygundur. Sağlıklı insan haftada 1-3, hatta 5 defa et yiyebilir. Peygamberimiz (s.a.v.) **"Şüphesiz et yemeklerin efendisidir"** buyurmuştur. Ancak başka bir hadis- şerifte **"Devamlı et yemek ve et çorbasına devam etmek sıkıntı verir; kalbi katılaştırır"** buyurur.

Izgara veya fırında pişirilen et, haşlanmış etten daha kuru olduğu için salatayla yemekte fayda vardır. Eti yeşil salatayla yemek, eti sindirebilenler için sindirimi kolaylaştırır, sindiremeyenler için zararını azaltır. Pul biber, defne veya ardıç yaprağı, sarımsak, soğan, zencefil, kekik, kimyon ile pişirilen etin besin değeri bu baharatlarla zenginleşir.

Bir hayvanın eti başka bir hayvanın eti veya yağı ile karıştırılmamalı ve yalnız kendi yağıyla pişirilmelidir. Çünkü et, kendi yağıyla birlikte kolay sindirilir, kendi yağından başka, hayvanî veya bitkisel yağı özümsemez.

Allahü Teala, En'am suresi, 146. Ayet'te **"Yahudilere tırnaklı hayvanların hepsini, sığır ve koyunların ise iç yağlarını haram kıldık. Sırtlarına veya bağırsaklarına yapışanlar ile kemiklerine karışanlar müstesna"** buyuruyor. Onlara kırmızı et yasaklandığına göre, eti sindirme kabiliyeti de kısıtlanmış veya kaldırılmış olmalıdır. Bilim adamlarının yaptığı son araştırmalar bunu tasdik etmektedir. Kan gurubu "A" olanlar kırmızı eti sindirmekte zorlan-

makta veya tam sindirememektedir. Onlarda etin hazmını sağlayan mide asidi o kadar az üretilir ki, kırmızı eti parçalamaya yetmez. Türk nüfusunun büyük çoğunluğunun (özellikle Karadeniz ve Ege bölgesinde yaşayanlar) kan gurubu "A"dır. İlginç olan, Karadenizlilerin çoğu dana iç yağı kullandıkları halde et sevmezler.

Peygamberimiz (s.a.v.): "Sığır ve dana eti devamlı yenilecek olursa: Alaca (vitiligo), sedef (psoriazis), cüzzam (lepra), fil hastalığı ve daha birçok hastalığa sebep olur" buyurmuştur.

Bu ayet ve hadisten anlaşıldığına ve yapılan bilimsel araştırmaların sonucuna göre midesi az asit üretenler (kan grubu "A") kırmızı eti hazmedemez, sadece çürütür. Çürümüş et kalıntıları kılcal damarları tıkar, kanser, cüzzam, sedef, vitiligo, varis ve fil hastalığı gibi hastalıklara yol açar. Bu sebeple kan grubu "A" olanların daha az mide asidiyle parçalanan tavuk, hindi, keklik, oğlak, kuzu eti ve balığı tercih etmesi gerekir.

Her tür hayvanın genç, erkek, siyah ve yağlı olanı tercih edilmelidir.

Omuz, sırt eti ile kemiğe sarılmış et daha lezzetli, daha hafiftir. Her hayvanın sağ tarafındaki et sol taraftakine göre daha lezzetlidir. Kırmızı koyunun eti siyah koyunun eti kadar lezzetli, sindirimi ise daha kolaydır. Beyaz koyunun eti hafif, gri koyunun eti ağırdır. Bir yaşındaki siyah, yağlı erkek keçinin eti lezzetli ve hafiftir. Kuzu, oğlak ve buzağı eti en iyi ve en hafif etlerdir. Bunların içinde en iyi hazmedilen ve en az kalıntı bırakan oğlak etidir. Kurutulmuş etin hazmı ağırdır, fakat buzlukta saklanan etten daha iyidir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) at eti yemeye izin vermiş, fakat eşek etini yasaklamıştır.

Etin cinsiyle beraber hayvanın nasıl kesildiği de son derece önemlidir. **"Allah size ölü, kan, domuz eti ve Allah'tan başkası adına kesileni haram kıldı"**. Bakara Suresi 173

Allah (c.c.) bu yasağı Kur'ân-ı Kerim'de birkaç yerde tekrarlamaktadır.

Elektroşok verilerek kesilen hayvanın eti ölü hayvanın eti gibidir, sadece bazı detaylar farklıdır. Bu şekilde kesilen etin zararını anlamak için şöyle bir misal verilebilir:

Mükemmel donanımlı bir ülkede savunma sistemi her tür hastalığa ve genetik mutasyona yol açan, akla gelebilecek her çeşit kimyasal ve biyolo-

jik silahın bağlı olduğu çok güçlü tek bir bilgisayarla yönetiliyor olsa. Bu ülkeyi işgal etmek isteyen birisi, savunma sisteminin merkezi olan bilgisayar ile savunma birimleri arasındaki bağlantıyı keserek ülkeyi, hiç zarar vermeden bütün güzellikleriyle alır ve kullanır. Ancak akılsız biri direkt bilgisayarı bombalamaya başlasa bilgisayar bozulur ve buna bağlı silahlar kontrolsüzce şehir halkını ve yerleşim alanlarını tahrip eder. Halk zehirlenerek, şişerek, delirerek ölür veya yaralanır, yerleşim yerleri ise harap olur.

Bu örnekte bilgisayarın bağlantısını kesen doğru davranandır; yani beyne giden ana damar ve sinirlerin bağlantısını kesmek suretiyle hayvanın kanını akıtandır. Bu durumda beyin bir anda kansız kalarak bayılır ve hiçbir tepki veremez. Fakat kalp, bütün kan dışarı atılana kadar çalışmaya devam eder ve böylece hayvanın eti, kanda dolaşan ve eti zehirleyen tüm maddelerden temizlenir. Elektroşok ile bayıltılıp kesilen hayvanda ise elektroşok hayvanın kalbini durdurur veya korkunç bir aritmiye uğratır; fakat beyin çalışmaya devam eder ve bedeni savunmak için yüksek miktarda, farklı hormon ürettirir. Kan hareketsiz olduğu için içinde bulunan toksinleri, hormonları, atıkları, mikropları, kokuşmuş gazları etlere sızdırır, kemiklerde ve eklemlerde bırakır. Böylece et leş özelliği kazanır.

Yukarıda gördüğümüz gibi Allah (c.c.) kırmızı eti sadece yahudilere yasaklamış, ancak ölü hayvan etini, kanı ve domuz etini tüm insanlara yasaklamıştır. Araştırmalardan elde edilen verilere göre hiçbir insan topluluğunda domuz eti için sindirim sistemi olmadığı ortaya çıkmıştır.

Sosis, salam, pastırma, sucuk gibi işlenmiş et ürünlerini yemek mümkün değildir. Bu ürünler, farklı hayvanların eti ve yağı karıştırılarak hazırlanır; ayrıca, bütün işlenmiş et ürünlerinde katkı maddesi olarak sodyum nitrit, sodyum sülfit, aspartam ve gıda boyası kullanılır. ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Bütün hayvanların sindirim sistemleri her birine özel olarak verilen rızka uygun yaratılmıştır. Bu sebeple hayvanlar, sadece onlara özel yiyecekleri hazmedebilir. Doğal beslenen hayvan sağlıklıdır, eti, yağı, kemikleri temizdir. Fakat günümüzde hayvanlar hormon, antibiyotik, protein ve vitaminlerle, rekombinant-DNA yöntemiyle üretilmiş katkı maddeleri ve koruyucular bozulmayı önleyiciler ve daha pek çok katkı maddesi, yemek artıkları, tarihi geçmiş cips, bisküvi, kek, vb. içeren yemlerle beslenmektedir.

Neticede insan gibi hastalanan hayvan, tıpkı insan gibi ağır ilaç tedavisi görmeye başlamaktadır. İlaç tedavisi gören hayvanın eti, yağı, kemikleri yukarıda anlattığımız faydalardan yoksun kalır, hatta sağlık için tehdit oluşturur. Bu nedenle et alırken, özellikle kemik, yağ, karaciğer, böbrek, kalp ve beyin tüketirken, bunlardan henüz etkilenmemiş genç hayvanların etini tercih etmek gerekir.

Gelişmeyi hızlandıran kortizon, östrojen, progesteron ve testesteron hormonları sığır, koyun, kümes hayvanları ve kültür balığı yemlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. "Östrojen", "Testesteron" ve "Progesteron" cinsiyet hormonu olduğu için bu hayvanların et veya sütünü tüketen kadınlarda adet düzensizliği, erkeksi özellikler, kızlarda erken ergenlik, erkeklerde iktidarsızlık, kısırlık ve kadınsı özellikler görülmektedir. Amerika ve AB'de bu maddelerin kullanımı yasaktır.

Klonlanmış hayvanların etleri ve sütleri bazı üçüncü dünya ülkelerinde ucuz ürün olarak uzun zaman satıldıktan sonra ilk olarak 2007 yılında, ABD marketlerinde görülmeye başlamıştır. Klonlanmış inek, domuz ve keçiler konusunda yetkililerin savunduğu tez, bu hayvanlardan elde edilen ürünlerin, her gün tükettiğimiz normal ürünlerle aynı kalitede olduğu ve hiç bir zararının olmadığıdır. Üstelik bilim adamları bu tip ürünlerin hangi yolla elde edildiklerini ambalajda belirtmeye gerek olmadığını savunmaktadır.

Klonlanmış hayvanlar üzerinde çalışan bilim adamları insanların yıllardan beri renklendirici, aroma, tatlandırıcı, GM soya kıyması ve sentetik protein gibi yapay gıda tüketmeye alıştığını ve sentetik yiyeceklerin insanlara hiçbir zarar vermediğini iddia etmektedir.

Bununla birlikte, Hollanda'da domuzdan alınan kök hücrelerin çoğaltılmasıyla hayvan yetiştirmeden doğrudan et üretilmiştir. Hollanda'nın yanı sıra ABD, İskandinavya ülkeleri ve Japonya'da da bunu geliştirerek biftek veya pirzola şeklinde istenilen kalitede istenilen eti üretebilmek için çalışmalar yürütülmektedir.

Sonuçları tam araştırılmadığı için, bu ürünlerin vereceği maddi zarar henüz belli değildir, ancak manevi zararı açıktır. Nisa Suresi 118-119. Ayet'te anlatılan usulle yetiştirilen hayvanların eti ve sütü muhakkak haramdır. (Maide Suresi 60. ayet ve "GMO" bölümüne bakınız.)

Tavuk

Doğal beslenen tavuğun eti yenebilir, yağı ve suyu yemekler için kullanılabilir. Ancak sentetik hormon, antibiyotik, vitamin ve hazır, katkılı yemlerle yetiştirilen tavuğun eti, yumurtası ve yağı sağlık için zararlıdır.

Serbest yetişen, doğal olsa da, tavuk etinin hazmında zorlanan bir grup insan vardır ki bunlar kan grubu "B" ve "AB" olanlardır. Tavuk etinde onlar için sindirilemeyen bir protein bulunmaktadır. Bu protein bağışıklık sistemini zayıflatır ve metabolizmayı yavaçlatır (insanı şişmanlatır).

Horozun iyisi henüz ötmeyeni, tavuğun iyisi ise yumurtlama dönemine ulaşmayanıdır.

Kekik, kimyon, karanfil ve dereotu ile pişirilen horoz eti eklem ağrısına, gaza, mide ve bağırsak iltihaplarına iyi gelir. Tavuk eti aklı güçlendirir, horoz eti meniyi artırır.

Tavuk yemi

Bu gün tavuk yemi olarak genetik yapısı değiştirilmiş mısır, soya ve buğday gibi tarımsal ürünler kullanılmakta ve yeme diğer hayvanların yemine katılan katkı maddeleri ilave edilmektedir. Yemlere katılan steroid hormonlar yumurtaya, yumurtadan da insana geçmektedir. ("Et" bölümüne bakınız.) Ayrıca **Rekombinant** DNA teknolojisi ile istenilen "yönlendirilmiş" protein tasarımı ve üretimi mümkündür. Yönlendirilmiş Rekombinant protein, yumurtanın embriyosuna ulaşır, DNA'yı etkileyerek istenilen protein, vitamin ve fermentleri üretebilir. Bu protein, vitamin ve fermentler, aynen Rekombinant ilaçlar gibi davranır. ("Rekombinant İlaçlar" bölümüne bakınız)

Yağlar

Bütün hücre duvarları yağ içerir. Yağ, deri altında, organların ve kasların çevresinde toplanarak depolanır ve dışarıdan gelen tehlikelere karşı organları korur. Vücut ısısını ve su kaybını kontrol altında tutar. Deri altındaki yağ, deriye esneklik ve güzellik verir, yaralanma ve iltihaplanmadan korur. Saçları, kılları, deriyi yumuşatır ve parlatır. Vitaminleri taşır, emilimine yardım eder. Mideyi yavaş terk ettiğinden doygunluk hissi verir.

Beynimizin yaklaşık %60'ı yağ asitlerinden oluşur. Bunun yarısı doymamış yağ asitleri, diğer yarısı da doymuş yağ (hayvani yağ gibi) asitleridir.

Doymuş yağlar hücre zarının yüzde 50'sini oluşturur ve metabolizmanın çalışmasında önemli rol alır: Kalsiyumun kemiklere taşınmasını, karaciğerin toksinlerden korunmasını sağlar, iyi kolesterolü arttırır, hücreleri zararlı bakterilere karşı savunur, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, cinsiyet hormonları da dahil olmak üzere, çeşitli hormonların üretiminde yer alır, kan akışkanlığını sağlar. Doymuş yağlar ısıtma ve pişirme sırasında bozulmadığı için kızartma ve kavurma işlemlerini bu yağlarda yapmak gerekir. Eti kendi yağı ile pişirmek, etin sindirimini kolaylaştırır. Görüldüğü gibi hayvani yağlar yani doymuş yağlar sanıldığı gibi tehlikeli değildir. Fakat, doğal beslenmeyen hayvanların yağı zararlıdır. Çünkü hayvan vücudu da tıpkı insan vücudu gibi hazımsızlık sonucu oluşan kalıntı ve zehirleri yağda depolar.

Sağlıklı insanın haftada 2-3 defa yağ yemesi yeterli olabilir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) **"40 güne kadar et ve yağlı yememeye devam etmek, ahlâkı bozar, tabiatı değiştirir",** buyuruyor.

Kur'an-ı Kerim'de Nur Suresi'nde zeytinyağ övülmüş, Enam Surasi'nde en iyi hayvani yağlar detaylı anlatılmıştır.

Doymamış yağlar Omega-3 ve Omega-6, hücre zarının yapısı, hücre büyümesi ve bölünmesi, kanın pıhtılaşması, kan basıncı ve kolesterol seviyesinin dengelenmesi; damarlarda kanın pıhtılaşması ve yağ birikiminin önlenmesi; damarlardaki hasarın azaltılması ve düzeltilmesinde ve bağışıklık sisteminin çalışmasında yardımcı olur.

Zeytinyağı, ceviz ve yağı, keten tohumu ve yağı, yağlı balık, taze köy yumurtası, semizotu ve tohumu, ısırganotu ve tohumu ideal omega yağ kaynaklarıdır.

Soya yağı ve ayçiçek yağı da omega yağlar açısından zengindir. Fakat artık bu yağlar, yağ özelliği taşımamaktadır çünkü soya yağı ve ayçiçek yağı üretiminde sadece GM tohumlar kullanılmaktadır.

GM mısır, GM ayçiçek ve pek çok GM tohumdan elde edilen sıvı yağlar, hidrojenize edilmemiş dahi olsa, sindirilemez. Çünkü tabiatta mevcut olmayan, yaratılmamış yiyecekler için sindirim sistemi de yaratılmamıştır. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Bitkisel yağlar eskiden çekirdeklerden ve tohumlardan soğuk sıkma ile

elde edilirdi. Bugün ise yağ ekstraksiyonu, sıkıştırma makinelerinde, 110°C ısı, toksik kimyasal yağ çözücüler ve yüksek basınçla yapılır.

Uygulanan bu ısı, basınç ve kimyasal çözücüler, doymamış yağ asitlerinin karbon bağlarını koparır, serbest radikaller oluşturur ve serbest radikallerden korumakla görevli olan E vitaminini ortadan kaldırır. Bu işlemden geçen keten tohumu yağı, ayçiçek yağı ve mısırözü yağı gibi bitkisel yağlar kanser, şeker hastalığı, karaciğer hastalıkları ve beyin rahatsızlıklarına yol açabilir. Ekstraksiyondan sonra yağlar hidrojenize edilir.

Hidrojenize yağlar

Margarinler, hidrojenize bitkisel yağlar ve kısmen hidrojenize bitkisel yağlar bu gruba girer.

Sıvı yağlar, yanma derecesini yükseltmek, bozulmaya dayanıklı hale getirmek ve raf ömrünü uzatmak için hidrojenize edilir. Hidrojenize etmek, yüksek basınç ortamında, yağın moleküler yapısına nikel katalizör ile hidrojen atomları ekleyerek kimyasal formülünü değiştirmektir. Yağ doğal bile olsa bu işlemden sonra yiyecek özelliğinden çıkar. Doğal yağları sindirebilen safra asitleri, kimyasal formülleri değiştigi için, hidrojenize edilen yağları tanıyamaz.

Örneğin, margarin üretilirken ayçiçek, soya, hurma ve pamuk yağı gibi farklı bitkisel yağlar birbiriyle karıştırılır ve nikel katalizör ile hidrojenize edilir. Bu arada yağda eriyebilen gliserol ve lesitin (Domuz gliserol ve lesitini olabilir) gibi emülgatörler, A, D, E, K Rekombinant DNA vitaminleri ve ayrıca margarine tad ve kokusunu veren tereyağı aroması, zeytin aroması gibi doğala özdeş aromalar eklenir. Sitrik asit, laktik asit, potasyum sorbat gibi çeşitli koruyucu maddeler, su, süt tozu, tuz katılır ve karıştırılır. Bu işlem sonucu elde edilen margarinin kimyasal yapısı ile plastiğin kimyasal yapısı arasında sadece bir molekül farkı vardır.

1940'lardan bu yana yapılan araştırmaların da gösterdiği gibi hidrojenleştirme sonucu elde edilen bu yağlar birçok sağlık probleminin kaynağıdır.

- Hazmedilemez, doğal yağ sindirimini de bozar, yağda eriyen A, D, E, K vitaminleri emilmeden dışkı ile atıldığı için vitamin eksikliği görülür.
- Karaciğeri bozar, yağ bezlerini büyütür, sivilceleri artırır.
- Kötü kolesterolü yükseltir, iyi kolesterolü düşürür, obeziteye sebep olur.

- Anne sütünü azaltır ve kalitesini düşürür.
- Bağışıklık sistemini zayıflatır.
- İnsülin aktivitesini düşürerek diyabete sebep olur.
- Damarlarda birikir, damarları daraltır ve katı, hiçbir şekilde eritilemeyen tıkanıklıklar oluşturur. Bu nedenlerden dolayı kan dolaşımının bozulmasına, kan basıncının yükselmesine sebep olur. Damar tıkanıklığı ile bağlantılı bütün nörolojik ve fiziksel problemleri, kalp-damar hastalıkları ve kanser riskini 5 kat artırır.

Kızartıldıktan sonra bekletilen yağda ya da işlenmiş gıdalardaki yağda, yağ oksidasyonu ile toksik özellikte peroksitler ve serbest radikaller oluşur. Bu nedenle cips, bisküvi, kızartılmış ve bekletilmiş hazır yiyecekler ve bir defadan fazla kızartmada kullanılan yağları tüketmek tehlikelidir. GDO bazlı bitkisel yağlardan (ayçiçek, soya, mısırözü, kanola vb.) üretilen sabunları bile kullanmak tehlikelidir.

Kuruyemiş, kavrulur kavrulmaz, patates kızartması ise hiç olmazsa, kullanılmamış yağda kızartılarak beklemeden yenmelidir.

Pişirme sırasında serbest radikaller oluştuğu için, doğal bitkisel yağları da, çiğ olarak kullanmak gerekir.

Zararlı yağlar damarlarda küçük kütleler oluşturur. Bu kütleler kanla birlikte dolaşırken, HDL kolesterolle (iyi kolestrol) kaplanmaya başlar (poşetlenir) ve derinin yağ bezlerine gönderilir, oradan sivilce ve çıbanlar şeklinde deri üzerine çıkar. Kandaki fazla yağın sivilce ve çıbanlar şeklinde vücuttan atılması en zararsız yoldur. Bundan daha kötüsü, kandaki fazla yağın damarların duvarlarına yapışarak, kireçle kaplanmasıdır. Böylece çimentolaşan damar çeperleri sertleşir, kalınlaşır. Neticede, damarlar daralarak, kan akımı yavaşlar, kan koyulaşır ve mecburen tansiyon yükselir. Kan, daralan damarlardan organlara yeterli miktarda ulaşamaz hale gelir; organlar oksijenden ve zaruri besinlerden mahrum kalarak zayıflar. Damarın tıkandığı yerde damar patlaması veya nekroz yani doku ölümü oluşur. Nekrozun meydana geldiği bölgede ise yara, kanama, iltihaplanma ve sertleşme olur.

Yüksek kolesterolden kurtulmak için, kolesterolü ilaçla düşürmek yerine, beslenmeyi düzeltmek, zeytinyağı ve sarımsaklı ilaç içmek ve karaciğeri temizlemek gerekir.

Yumurta

En iyi yumurta doğal beslenen tavuğun, yumurtlama dönemi başında yumurtladığı, 1-3 günlük taze yumurtadır.

Haftada 1-2 defa yumurta yemek yeterlidir. Fakat yumurta sevenler haftada 3-5 defa taze doğal yumurta yiyebilir.

Taze doğal yumurtanın beyazı çiğ olarak içildiğinde zehirlenmeye, ses kalınlığına ve ses kısılmasına iyi gelir. Protein, doymamış yağ ve mineral kaynağı olan yumurtayı herkes tüketebilir.Yapılan çalışmalar, taze yumurtanın kalp hastalıkları ve yüksek kolesterolle ilişkisi olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Taze yumurtayı çiğ, yağda yarı pişirerek veya 3 dakika kaynatarak yemek faydalıdır. 5 dakika kaynatarak da yenebilir. Bu şekilde yenen yumurta alerji yapmaz. Fakat 5 dakikadan fazla kaynatılan veya 10 günden daha bayat olan yumurta zararlıdır. Unlu gıda mamulleri ve bisküvilerdeki yumurta tozu yani bayat yumurta, pastörize edilmiş yumurtalar ve buzdolabında aylarca beklemiş yumurtaların proteinleri kan dolaşımına geçerek, ağır zehir gibi çalışır, böbrekleri olumsuz etkiler, şiddetli alerjilere sebep olabilir.

Yumurtanın tazeliği şu şekilde tespit edilir:

Tuzlu su içine bırakılan taze yumurta kabın dibinde yatay halde durur. Dik duran yumurta, orta tazeliktedir. Suyun üzerinde yüzen yumurta bozulmuş demektir.

Taze yumurtanın akı saydam, sarısı dağılmamış ve esnektir. Bayat yumurtanın hava boşluğu büyümüştür; sallandığı zaman ses çıkarır.

Tabib Allah Teala'dır. Her ne kadar sen, ilaçlarla tedavi etsen de.
Hadis-i Şerif

"Allah Teala Hazretleri hastalığı da ilacı da indirmiştir.
Ve her hastalığa bir ilaç varetmiştir. Öyleyse tedavi olun.
Ancak haram olan şeyle tedavi olmayın."
Hadis-i Şerif

Acı Kavun *Ecballium elaterium*

(Cırtatan kavunu, Ebu Cehil kavunu, Çakal kavunu, Eşek hıyarı)

Sararmış, olgun acı kavunlar ilaç olarak kullanılır. Acı kavun suyu mükemmel bir temizleyici ve eritici olup, derin tabakalarda depolanan ve yıllarca saklanan fazlalıkları ve zararlı maddeleri söküp dışarı atar. Kabuğu ve çekirdekleri çok zehirlidir. Tedavide suyu ve etli kısmı kullanılır. Olgunlaşmadan, daha yeşilken kullanılırsa zehirleyebilir, ishal eder ve kusturur. Kurutulmuş ve öğütülmüş kabuğun 1 gramı, tohumunun yarım gramı, ya da kökünün 2 gramını yutmak öldürücü olabilir. Bir dal üzerinde bir tane acı kavun varsa, bu daha da zehirlidir. Zehirini hafifletmek için için bal veya şeker ile karıştırılmalıdır. Kurusu da ilaç olarak kullanılabilir. Acı kavunun suyu, meyvesi (çekirdeksiz), yaprakları ve kökü kurutulup saklanabilir. Acı kavun suyu, yaprağının suyundan daha kuvvetlidir. Felce, kaşıntıya, karaciğer hastalıklarına, hatta siroza, böbrek ve mesane hastalıklarına, romatizma, gut ve kadın hastalıklarına çok iyi gelir. Kan ve safrayı inceltir; baş ağ-

rısını ve migreni geçirir. Yılan ve akrep sokmasına karşı panzehirdir ancak kurallara uygun kullanılmalıdır. Acı kavun ağız yoluyla, vajinaya koyularak, kulağa damlatarak, buruna çekilerek veya cilde sürülerek kullanılır:

- 2/3 oranında zeytinyağı, 1/3 oranında acı kavun suyu kısık ateşte acı kavun suyu buharlaşana kadar kaynatılır. Bu yağdan kulağa 3-5 damla damlatmak, kulak ağrılarına ve çınlamasına iyi gelir.
- 50 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir ve 500 gr. su ile kısık ateşte 5 dakika kaynatılır. 15 dakika beklettikten sonra süzülür ve bir çorba kaşığı bal ile karıştırılır. Hergün bu suyun 150 gramı gün boyu yudum yudum içilirse hepatit ve siroz hastalığına, ağrı-sızıya, kan pıhtılaşmasına, fil hastalığına çok iyi gelir.
- Acı kavunun içi boşaltılır, içine bal doldurulur. Üstünü kapatacak kadar su konarak kısık ateşte 15 dakika kaynatılır. 7-10 gün boyunca, 3 taneden başlayıp artırarak hergün 5 tane aralıklarla yenirse, ruh hastalıklarına ve saraya iyi gelir.
- Eşit miktarlarda acı kavun suyu ve sirkeyi kaynatıp gargara yapmak, diş ağrısını azaltır, diş etlerini kuvvetlendirir, diş çekimini kolaylaştırır.
- 14 gün boyunca her gün 5 tane acı kavun yaprağı 1 bardak su ile kısık ateşte 3 dakika kaynatılır. Soğuyunca bal veya şekerle tatlandırıp yudum yudum içmek **veya** hergün cilde 6-10 tane acı kavun suyu sürüp ovuşturmak sinir, eklem, siyatik, gut ve kulunç ağrılarına, böbrek ve idrar yollarına iyi gelir. Fil hastalığı ve cüzzamın ilerlemesini durdurur.
- Acı kavun yaprakları dövülür, ateşli şişliklere sarılır, üzeri yağlı kağıt ile kapatılarak sabitleştirilir ve 5-6 saat bekletilirse şişlikleri olgunlaştırıp çözer. Urlara uygulanırsa, urları küçültür. Ciltteki lekeleri giderir, felce ve yüz felcine çok iyi gelir.
- Kurutulmuş acı kavun kökü öğütülür, arpa veya çavdar unu ile cıvık bir hamur yapılır. Bu hamur eklemler ve göğüsteki şişliklere sarılır, üzerine yağlı kağıt yapıştırılır, bezle sabitleştirilir ve 12-24 saat bekletilir.
- 100 gr. kuru acı kavun meyvesi 500 gr. su ile (200 gr. su + 300 gr. doğal sirke karışımıyla daha da etkili olur) kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve biraz soğutularak süzülür. Daha sonra bu suyla bir bez ıslatılarak, ağrıyan eklemlere sarılır ve 4-5 saat bekletilir.

- Acı kavun suyunun, su veya süt ile yarıyarıya karışımı avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğik tutarak, genize kadar bir defa çekilir; 3-4 saniye bekledikten sonra bırakılır. Yarım saat-4 saat sonra hapşırma ve şiddetli bir şekilde burun akıntısı başlayıp 1-3 gün sürebilir. Kronik baş ağrısını, migreni, sinüziti, beyin damarlarındaki tıkanıklığı ve kireçlenmeyi, ciltteki ve gözlerdeki sarılığı giderir.

Acı kavunun miktarı kişinin bünyesine göre değişir. Kan grubu "0" ve "B" olanlar acı kavuna genellikle hemen şiddetli tepki verir. Onlar acı kavun suyunun su veya süt ile yarıyarıya karışımını kullanabilir. Akıntı başlar fakat yeterli miktarda olmazsa, 2/3 acı kavun suyu + 1/3 su karışımı; bu da yeterli gelmezse 3/4 acı kavun suyu + 1/4 su karışımı denenebilir. Fakat kan grubu "A" olanların mizacı acı kavuna çok uygundur. Bu sebepten onlar başlangıçta 3/4 acı kavun suyu + 1/4 su karışımını sonra da saf acı kavun suyu kullanabilirler.

Kan grubu "AB" olanlar ise çok farklı tepki gösterebilir. Onlar aynı sonuca ulaşmak için acı kavun miktarını birkaç defa deneyerek ve kademeli olarak yükselterek kullanmalıdırlar. En küçük dozdan (1/3 acı kavun suyu + 2/3 su) başlamalı ve bir-iki gün ara ile, etkili dozu bulana kadar denemeye devam etmeliler. Denemelerin arası mutlaka 1-2 gün olmalıdır.

- 2 çorba kaşığı ısırganotu tohumu + 1 çorba kaşığı hardal tohumu öğütülür. 2 çorba kaşığı yeni sıkılmış acı kavun suyu + 200 gr. bal ile iyice karıştırılır. Günde 2-3 defa 1 tatlı kaşığı yutulur. Mükemmel bir **balgam söktürücüdür ve akciğerleri temizler.**

- Acı kavun yaprağı suyu veya 1/3 acı kavun suyu + 2/3 su karışımı tülbentten süzülerek1-2 damla kulaklara damlatılır. **Kulakları temizleyip, ağrısını giderir.**

- 1 tatlı kaşığı acı kavun suyu + 1 tatlı kaşığı bal + 2 tatlı kaşığı zeytinyağı karışımı **şişen bademciklere** sürülür.

- 1 çay kaşığı öğütülmüş çörekotu + 2 çay kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu + 1 çay kaşığı bal karışımı küçük bir bez parçasına sarılır ve yatmadan önce vajinaya (rahim ağzına yakın) koyulurak sabaha kadar bekletilir. **Adet kanamasını söktürür, rahmi temizler ve damarları açar.** (Bu işlem hamilelere yapılmaz!)

- 30 gr. kuru veya 100 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir, 1 litre su ile

kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve süzülür. Sonra bu sudan 100 gr. alınır, 200 gr. bal şurubu ile karıştırılarak gün boyunca yudum yudum içilir. Buna 3 gün devam edilir. Ardından 3 gün ara vererek bir defa daha 3 gün boyunca içilir. Bu işlem toplam 3 defa tekrarlanır. Bir ay sonra aynı aralıklarla tekrarlanır. **Veya**

- Kurutulmuş acı kavun kökü ince öğütülür, sabah-akşam birer silme çay kaşığı suyla yutulur. 3 gün devam ettikten sonra öğlen de aynı miktarda içmek üzere günde 3 defa alınmaya başlanır. İshal oluncaya kadar devam edilir. İshal olunca bırakılır ve ishal durduktan bir ay sonra tekrar başlanarak toplam 3-7 defa tekrarlanır.

Dalak hastalıklarına ve siroza çok iyi gelir; ödemleri giderir.

- 1 litre su + 1 çorba kaşığı bal + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu (kan grubu "A" olanlar 2 çorba kaşığı) + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış taze zencefil suyu + 2 çorba kaşığı taze sıkılmış kereviz yaprağı suyu karıştırılır. Yudum yudum gün boyunca içilir. **İdrarı ve adet kanamasını artırır, böbrekleri ve karaciğeri temizler, balgam söktürür.**

- Acı kavun suyu, ağrıyan eklemlere ve her ağrıyan yere yedirilerek sürülür. Bu şekilde, günde 6 adet (kan grubu "A" olanlar 10 taneye kadar olabilir) acı kavun suyu kullanılabilir. Ağrı hemen azalır ve yok olur.
- Kusmak için 1 tatlı kaşığı acı kavun suyu + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı karışımı dil dibine sürülür. Kusma sonucunda mide temizlenir ve kuvvetlenir. Kusmayı durdurmak için 1 çorba kaşığı zeytinyağı veya limon suyu içilir.
- Bütün omurgayı kaplayacak büyüklükte, uzun pamuklu bir bez acı kavun yağına batırılır, fazlası sıkılarak alınır. Ense kökünden kuyruk sokumuna kadar omurga üzerine yerleştirilir. Üzerine yağlı kağıt kapatılır ve sıkıca bantlanır. Daha sonra havlu konur ve sıkı bir fanila giyilir. Bu işlem akşam yatmadan önce yapılır ve sabaha kadar beklenir. Acı kavun yağı bütün organlara nüfuz eder, derin dokulardan toksinleri çekerek idrar, ishal, ter, burun ve geniz akıntısı ile dışarı atılmasını sağlar. **Her türlü hastalıkta, özellikle MS, felç, alzhiemer, romatizma, omurga hastalıklarında kullanılır.**

Acı kavun yağı hazırlama:

Olgun acı kavunlar ortadan kesilerek çekirdekleri çıkartılır, 3 eşit gruba

ayrılır. Birinci grup, tencereye sıkı sıkı yerleştirilir ve üzerini kapatacak kadar zeytinyağı dökülür. Buharlaşması bitinceye kadar kısık ateşte kaynatılır. Yağı süzülerek tekrar tencereye konur, ikinci grup acı kavun aynı yağın içinde aynı şekilde kaynatılır ve süzülür. Üçüncü grup için de aynı yağın içinde aynı işlem yapıldıktan sonra yağ süzülerek cam kavanozlara konur, ağzı kapatılarak gerektiğinde kullanılır.

Uyarı: Acı kavunun tohumu çok zehirli olduğu için kullanılmaz. Acı kavun suyu iç organlar için iyice süzülerek kullanılır. Kurutularak pestil haline getirilen acı kavun suyu bir kullanımda 0,7 gr. kadar alınabilir. Bir seferde 2 gramdan fazla kuru acı kavun suyu balsız alındığında ölüme sebep olabilir.

Anason *Pimpinella anisum*

Böbrek, mesane, rahim, karaciğer ve dalak tıkanıklığını açar; ağrıları hafifletir; adet kanamasını, süt ve sperm üretimini arttırır; kasık ağrılarını ve herhangi bir şekilde alınan zehrin zararını giderir. Gaz çıkartmada çok etkilidir. Anason çayı baş ağrısı için çok faydalıdır. Görme gücünü arttırır.

- 3 çorba kaşığı öğütülmüş anason 200 gr. zeytinyağı ile karıştırılır, 7 gün sonra süzülür. 1 damla gül yağı veya sarımsak yağı ile karıştırılarak kulak hastalıkları için kullanılır.
- 1 bardak su içine 1 tatlı kaşığı anason eklenerek 3-5 dakika kaynatılır ve süzülerek küçük yudumlarla içilir.
- 1 çorba kaşığı anason 1 bardak kaynar su ile karıştırılır ve 1-1,5 saat demlenmeye bırakılır. Demlendikten sonra ikiye bölünür ve günde 2 defa aç karnına balla içilir.
- Tane anason balla karıştırılarak (veya balsız) 1 çay kaşığı yenebilir.
- Öğütülmüş anason yemeklerin üzerine ekilir.
- Ekmek hamuruna tane anason karıştırmak, ekmeğin hazmını kolaylaştırır.
- 2 çorba kaşığı öğütülmüş anason + 1 çorba kaşığı öğütülmüş sinameki + 2 çorba kaşığı kişniş (koriander) + 1 çorba kaşığı pulbiber + 1 baş dövülmüş sarımsak + 3-4 limon suyu + 150-200 gr. zeytinyağı karıştırılarak yemeklere veya ekmek üzerine sürülerek kullanılabilir (sinameki yerine çemen otu kullanılabilir). Kabızlığa ve hazma iyi gelir.

Anason üçüncü derecede ısıtıcı ve kurutucu olduğu için her gün kullanılmaz. 1-2 haftalık kürler halinde veya haftada 1-2 defa kullanılır.

Arpa *Hurdeum vulgare*

Arpa suyu mesane, böbrek ve safra kesesi ağrıları, karaciğer ve dalak hastalıkları, göğüs hastalıkları, nezle, yüzdeki sivilceler, raşitizm, egzama, sedef ve uyuz kaşıntılarına iyi gelir. Ateşi düşürür, balgamı söker, ishali önler.

- Kabuklu arpa 3-4 saat ıslatıldıktan sonra aynı suda 1,5-2 saat kaynatılır, ezerek süzülür. Anne sütünden mahrum kalan çocuklara, halsiz yaşlılara, ameliyat geçirenlere bal ile karıştırılarak verilir. Yukarıda sayılan hastalıklara ve ayrıca kalp hastalarına çok faydalıdır.
- Arpa samanı yarım saat kısık ateşte kaynatılarak içilir ve banyo esnasında küvete katılırsa, böbrek ve mesane taşlarını düşürür. Arpa yerine aynı şekilde yulaf da kullanılabilir.
- Kabuklu arpa öğütülerek yeteri kadar suda 2-3 dakika kaynatılır, balla beraber zencefil, muskat veya tarçın eklenerek kahvaltı veya akşam yemeği olarak yenir.

Arpada derin bir sır vardır çünkü Resul-i Ekrem Efendimiz (s.a.v.) elenmemiş arpa ekmeği yerdi ve arpa ekmeğinin bütün peygamberlerin ekmeği olduğunu söylerdi.

Biberiye *Rosmarinus officialis*

(Kuşdili)

Ağız, boğaz ve mide enfeksiyonuna, hatta H. Pylori enfeksiyonuna, bağırsak, karaciğer ve safra kesesi enfeksiyonuna, egzama, yüksek kolesterol, romatizma ve kansere karşı kuvvetli bir ilaçtır. Kanamayı durdurur, mide ve bağırsaklarda gazını söker, hazımsızlığı ve mide ekşimesini giderir, saç dökülmesini durdurur. Hafıza zayıflığı, sara, kalp çarpıntısı, iktidarsızlık, baş ağrısı, siyatik ağrısı ve tansiyon dengesizliğine karşı etkilidir.

- Bir tatlı kaşığı biberiye 150 gr. kaynar suda 15 dakika demlendikten sonra süzülür ve içilir. Günde 1-3 defa içilebilir.

- 500 gr. doğal elma veya üzüm sirkesi 3 çorba kaşığı ince kıyılmış taze biberiye yaprağıyla veya 2 çorba kaşığı dövülmüş kuru biberiyeyle karıştırılır ve cam kavanoza koyularak ağzı kapatılır. Ara sıra çalkalanarak 10 gün bekletilir. 10 gün sonra süzülerek yaprakları atılır. Günde bir defa 30 gr. biberiyeli sirke, 30 gr. su ile karıştırılarak içilir. Damar tıkanıklığı, yüksek kolesterol, egzama, aşırı adet kanamasına çok iyi gelir. Egzamalı bölgelere sürmek üzere keskinleştirmek için, sirke-biberiye karışımı, süzmeden kaynatılır ve su karıştırmadan kullanılır.
- Taze biberiye yemeklerin üzerine serpilerek veya yemekten sonra çiğnenerek de kullanılabilir. Sindirimi kolaylaştırır, mide yanmasını geçirir.

Çimlenmiş Arpa ve Buğday

- Bir miktar kabuklu buğday veya arpa, kırılmış olanlarından ayıklanarak yıkanır ve ıslatılır. 1-3 saat suda beklettikten sonra süzülerek üzerine ıslak bez kapatılır. Karanlık ve ılık bir yere konur. 24 saat sonra filizlenen buğday (veya arpa) yıkanarak bal ile aç karna 2-3 çorba kaşığı yenir. Saçların güçlenmesini, çoğalmasını, parlamasını ve uzamasını sağlar. Adeti düzenler, cildin rengini açar, sivilceleri yok eder, sıkıntıyı giderir. Sinirsel hastalıklara, mide, bağırsaklar, böbrekler, karaciğer ve yaralara şifadır. Kan üretimini düzeltir, bağışıklık sistemini güçlendirir, hormonal dengeyi sağlar
- 3-5 gün bekletildiğinde epeyce uzayan buğday filizleri geçmeyen yaralar için mükemmel bir ilaçtır. Çimlenmiş buğday, filizleri ile beraber dövülür, temiz bir bez içine yerleştirilerek yaraya konur. Bu merhem günde 2 defa değiştirilir. En eski ve derin yaralar bile kısa zamanda kapanır.

Çimlenmiş buğdayın bu kadar etkili ve şifalı olmasının sebebi oğulcuk oluşumu ile birlikte ortaya çıkan enzimler ve kök hücresidir.

Çimlenmiş buğday ve arpa suyunun hazırlanışı:

3-5 gün çimlenmiş buğday veya arpa yıkanır, iyice ezilerek su eklenir ve sıkılır. Yaşlılara, ağır ve iç yarası olan hastalara, çocuklara ve sağlıklı insanlara çok faydalıdır. İstenirse bal ile karıştırılabilir. ("Yaralar" bölümüne bakınız)

Uyarı: Buğday ve arpanın genetiği değiştirilmemiş olmasına özen gösterilmelidir! Çimlenmiş buğday ve arpa kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalıdır!

Çörekotu *Nigella sativa*

Peygamberimiz (s.a.v.): **'Çörekotu'na devam edin. Zira Allah onda ölüm hariç her derde şifa halk etmiştir",** buyurmuştur.

Çörekotunun bir defada kullanılma miktarı 1,5-2 gr. (1 kahve kaşığı), bir günde kullanılma miktarı ise (bir çorba kaşığı) 6-7 gr. kadardır.

- Çörekotu balla karıştırılır ve sabah-akşam aç karnına 1 tatlı kaşığı yutulur. Büyüklere, küçüklere, hastalara ve sağlıklılara iyi gelir.
- Her gün çiğneyerek yutulan 3-5 gr. çörek otu ağız kokusunu düzeltir.
- 30 gr. öğütülmüş çörekotu, 200 gr. zeytinyağı ile karıştırılır. 7 gün beklettikten sonra süzülür ve hergün 20-30 gr. içilir, yemek üzerine veya soslara katarak kullanılır. Bu yağla ağrıyan eklemlere masaj yapılır, cilt bozukluklarına ve problemli saçlara sürülür.

Baş ağrısı ve baş dönmesi için

- Saçlara ve kafa derisine çörekotu yağı sürmek saçı çabuk bitirir ve beyazlaşmasını geciktirir, baş ağrısı, migren ve baş dönmesini giderir. Çörekotu yağı damlatmak kulakları temizler.
- Taze öğütülmüş çörekotu koklamak, baş ağrısını keser.
- Çörekotu ince, yeni öğütülmüş toz halinde buruna çekilirse, kafesli kemik ve burun tıkanıklığını açar.

Sara hastalığında

- Sara hastalığında çörekotundan tütsü yapılır, taze öğütülmüş çöreotu burna çekilir. Çörekotu yağı kafa derisine sürülür ve kulağa damlatılır.

Sedef, vitiligo ve mantarda

- Öğütülmüş çörekotu sirkeyle karıştırılarak sedef, mantar, sivilce ve siğillere sürülür.
- İnce öğüterek yaraya serpmek yarayı iyileştirir; ince öğüterek yemek ve basura sürmek basuru iyileştirir.

- Ekmek hamuruna karıştırmak, ekmeğin hazmını kolaylaştırır;
- Çiğneyerek yemek, mide ve bağırsak gazlarını söker, bağırsaklardaki ve karaciğerdeki kurtları ve yabancı mikropları öldürür, ağız kokusunu güzelleştirir.

Yüz felcinde

- Çörekotu akşam sirkede ıslatılır ve sabaha kadar bekletilir. Süzülüp kurutulur, sonra iyice dövülürek burna çekilir. Bu işlem günde 3-5 defa tekrarlanır. Baş ağrısını keser, yüz felcine iyi gelir.
- Çörekotu yağını burna çekmek ve kafa derisine sürmek, yüz felcine iyi gelir.

Hafızayı kuvvetlendirmek için

- 1 bardak nane çayına 7-11 damla çörekotu yağı damlatılır, bal ile tatlandırarak günde 2 defa içilir.

Halsizliğe karşı

- Çörekotu ve çemen eşit miktarlarda öğütülür, gerekli miktarda bal ile yoğrulur. Sabah-akşam bir tatlı kaşığı kadar alınır.

Hormon dengesizliğine karşı

- Her sabah 1 tatlı kaşığı öğütülmüşçörekotu + 10-20 mg. arı sütü + 30-50 gr. bal karıştırılır ve ağızda eriterek yutulur. Buna 1 ay devam edilir.

Doğumu kolaylaştırmak ve kadın hastalıkları için

- 1 çorba kaşığı papatya bir bardak su ile kısık ateşte 10-15 dakika kaynatılır. Aynı şekilde çörekotu da kaynatılıp süzülür ve süzülmüş papatya suyu ile karıştırılır. Biraz soğuduktan sonra 50 gr. bal katılarak eritilir ve küçük bir pompayla (veya iğnesiz enjektörle) vajinaya sıkılır ve bekletilir. Aynı zamanda safran veya keten tohumundan yapılan içeceğe 7-11 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. Bu işlem, doğumu kolaylaştırmak için sancı başladıktan sonra ve kadın hastalıkları için 1-2 hafta süresince her akşam uygulanır.

Kolesterolü düşürmek ve kolesterollü tıkanıklıkları eritmek için

- Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir çorba kaşığı öğütülmüş civanperçemi + 1 çorba kaşığı bal karıştırılır, ikiye bölünür ve her sabah ve öğlen aç karnına yenir. Acıkınca yeşil çay, meyve suyu veya havuç suyu içilebilir, öğlene kadar hiçbir şey yenmez. 1 hafta devam edilir.

Kısırlıkta

- 1 bardak çörekotu + 1/2 bardak çemen + 1/2 bardak turp tohumu öğütülür, 2 bardak bal ile karıştırılır ve sabah-akşam birer çorba kaşığı yenir. Bitene kadar devam edilir.

Prostat hastalıkları için

- 6 hafta süresince her sabah 1 tatlı kaşığı öğütülmüş çörekotu + 1/3 çay kaşığı dövülmüş mürrüsafi, bal şurubu ile içilir. Bel, kasıklar ve erbezlerinin alt kısımlarına her akşam çörekotu yağı sürülür. 3 hafta devam edilir. Sonraki 3 hafta süresince çörekotu yağı yerine acı kavun suyu aynı şekilde kullanılır.

Diyabete karşı

- Bir su bardağı öğütülmüş çörekotu + yarım bardak öğütülmüş tere tohumu + bir bardak öğütülmüş nar çekirdeği + bir bardak kurutulmuş ve öğütülmüş beyaz lahana kökü + bir çorba kaşığı dövülmüş mürrüsafi karıştırılır ve karışım bitene kadar günde 3 defa birer tatlı kaşığı aç karnına alınır.

Dalak hastalıklarında

- Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı ile veya zeytinyağının tortusu ile karıştırılıp sol kaburga kemiklerinin altına sürülerek üstü kapatılır. Sabaha kadar bekletilir. Aynı zamanda 1 kahve kaşığı çemen otu, 1 su bardağı sıcak su ile karıştırılır ve bal ile tatlandırır. 7-11 damla çörekotu yağı damlatarak içilir. İki hafta bu işlemlere devam edilir.

Böbrek ve safra kesesi taşlarını eritmek için

- Bir kahve fincanı taze öğütülmüş çörekotu + bir kahve fincanı doğal bal + 3 baş ezilmiş sarımsak yoğrulur. Üçe bölünür ve günde 3 defa 50-100 gr. limon suyu ile birlikte alınır. 7 gün boyunca her gün aynı işlem tekrarlanır.
- Çörekotu bal ile karıştırılıp içilirse, böbrek ve mesanedeki taşları eritir, ağrı-sızıyı giderir, balgamı keser, nefes darlığına iyi gelir.

Safra kesesi dokularını düzeltmek için

- Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir tatlı kaşığı ince öğütülmüş mürrü safi + 200 gr. bal iyice karıştırılır, bitene kadar sabah-öğle-akşam birer tatlı kaşığı yutulur.

Defne

Ağacın tüm organları ilaç yapımında kullanılabilir.

- Defne yaprakları öğütülür, kepekli buğday unu ile yarı yarıya karıştırılır ve sirke ile hamur yapılır. Bu hamur ateşli şişliklere sarılır. İltihaplanmayı önler, ateşi düşürür, ağrıyı dindirir.
- 20 gr. defne yaprağı 1 litre su ile 3 dakika kaynatılır, 30 dakika demlendikten sonra süzülür. 3 gün boyunca yudum yudum içildiğinde eklemleri temizler. Bu ilacın kaplıcada kullanılması daha etkilidir.
- 100 gr. defne yaprağı 3 dakika kaynatılır ve 30 dakika demlenmeye bırakılır. Sıcağa yakın ılık su ile karıştırılır ve bu suyun içine oturulur. Bu, idrar yollarındaki yanmayı keser, idrar kesesi ve rahim hastalıklarına iyi gelir.
- Defne ağacı kabuğu ve defne meyvesi öğütülür, yarı yarıya karıştırılarak günde bir defa 4-6 gr. içilirse, böbrek taşlarını parçalar ve düşürür. Bu ilaç 3 gün arka arkaya kullanılır, bir haftalık aralarla 3-5 defa tekrarlanabilir. Fakat bunu hamile kadınlar kullanmamalıdır, bebeği düşürebilir.
- Defne meyvesi öğütülür, bal ile yarıyarıya karıştırılır ve sabah-akşam birer kahve kaşığı yenir. Kronik bile olsa baş ağrısını keser.
- Şişen ve ağrıyan eklemlere defne yağı sürmek ağrıyı dindirir, kulağa defne yağı damlatmak veya kafa derisine sürmek kulak ağrısı ve baş ağrısına iyi gelir.
- Öğütülmüş defne yaprağı koklamak, hapşırtarak beynin temizlenmesini sağlar.

Gebreotu *Kapparis spinoza*

Kapari

Gebreotunun çiçek tomurcuklarına kapari denir. Kapari, kurutulmuş, salamura veya doğal sirke içerisinde saklanmış olarak kullanılır. Tazesi limon suyu (veya sirke), tuz ve zeytinyağı ile yenir. Kurutulmuş kapari iyice dövülüp su ile içilirse, basura iyi gelir.

Dalak hastalıklarına karşı gebreotundan daha iyi bitki yoktur. Bu tür

hastalıklarda gebreotu kökünün kabuğu kaynatılarak içilir veya 1 çay kaşığı öğütülmüş gebreotu kabuğu 3 hafta boyunca sabah-akşam, suyla yutulur. Kuru kök yerine tomurcukları (kapari) da kullanılabilir.

Kurutulmuş kökü öğütülüp, çavdar unu ile yoğurulduktan sonra, akşam dalak üzerine sarılır, yağlı kağıt ile üzeri kapatılır, sabaha kadar bu şekilde bırakılır.

Ancak dalak için gebreotunun en kıymetli yeri, kökün kabuğudur. Taze kabuk, kurutulmuş kabuktan daha kuvvetlidir.

Greyfurt *Citrus grandis*

Limonun tüm olumlu özelliklerine sahiptir, ayrıca iştahsızlığa ve uykusuzluğa iyi gelir, bağırsakları çalıştırır, karaciğeri temizler, felç ve iktidarsızlığa iyi gelir, ahlâkı güzelleştirir. Limon yerine de kullanılır. Greyfurt alırken, çekirdekli olmasına dikkat etmek gerekir. Çekirdeksiz greyfurtlar genetiği değiştirilmiş olabilir.

Hurma *Phoenix dactylifera*

Hadis-i Şerif'te **"Acve hurması cennettendir ve cinnete karşı şifadır"** buyurulmuştur.

İnsan besin olarak uzun süre sadece hurma tüketebilir. Hurma, kabuğu ile ve yıkamadan yenmelidir. Günde 1-5 tane hurma çekirdeği yutmakta da fayda vardır. Bağırsak tembelliğine ve basura iyi gelir. Hurmanın kabuğu üzerinde bulunan mikroplar sağlıklı insan bağırsağının içinde bulunan mikroplarla aynıdır. Hurmayı yıkamadan yemekle, bağırsaklara gerekli mikroplar ekilmiş olur. Hurma, folik asit kaynağıdır. Rahim kaslarını temizleyerek güçlendirdiği, esneklik kazandırdığı ve doğumu kolaylaştırdığı için hamile kadınlara hurma tavsiye edilir. Kan üretimini düzeltir, demiri yükseltir. Kahvaltı veya akşam yemeği olarak su veya yeşil çay ile birlikte yenmelidir. Peygamberimiz (s.a.v.) hurmayı, kavun, karpuz veya kaymakla yerdi.

Parlak hurmalar, koruyucu ile işlem gördüğü, büyük hurmalar hormonlu olduğu için tercih edilmemeli, Acve hurmasının en küçüğü tercih edilmelidir.

Isırganotu *Utrika dioika, Utrika urens*

Isırganotu demir kaynağıdır. Kuvvetli kan temizleyici ve kan yapıcı, iltihap giderici, şişlikleri dağıtıcı, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici, kan şekerini düşürücü, alerjik tepkileri kontrol edici, tahrip olmuş dokuları (mümkün olduğu kadar) yeniden inşa edici, tüm eksiklerini tamamlayıcı ve yaşlanmayı yavaşlatıcı sıfatlara sahiptir. Isırganotu eklem, romatizma ve gut hastalıklarına; prostat, tiroid ve lenf bezlerinin büyümesine; böbrek ve safra kesesi taşlarına; her türlü iltihaplı hastalığa; kansızlığa ve alerjik hastalıklara; kanser, alzheimer ve multipl skleroza (MS) karşı kullanılabilir. Kısaca, her hastalığa şifadır.

- Bir çay kaşığı taze öğütülmüş ısırganotu tohumu + bir çay kaşığı ısırganotu suyu veya bir çay kaşığı acı kavun yağı ile yoğrulduktan sonra ikiye bölünür ve her iki burun deliğine koyulur. Kafesli kemiğin tıkanıklıklarını açmada çok etkilidir, sinüsleri temizler, geniz etlerini dağıtır. Büyümüş lenf bezlerine ve tiroid bezine uygulanırsa, şişlikleri indirir.

- Isırganotu arpa suyu ile pişirilip içilir. Akciğeri iltihap ve balgamdan arındırır. Aynı şekilde pişirilerek içilen ısırganotu tohumu astıma karşı çok kuvvetlidir.
- Isırganotu yağı içmek kabızlığa iyi gelir.
- Mürrisafi ile pişirilen ısırganotu adet kanamasını söktürür.
- Isırganotu ve tohumu hamileliği ve doğumu kolaylaştırır.
- Isırganotu tohumu taze öğütülür ve zencefil suyu ile ıslatılıp yağlı kağıda sürülür. Kanser yaralarına ve her çeşit tümöre sarılır. Gazlı bez ile sabitleştirilip 10-12 saat bekletilir.
- Isırganotu yakılarak, elde edilen külü, eritilmiş kaya tuzu ile yoğrulur, yağlı kağıda sürülür, kanser yaralarına ve tümörlere sarılır. Gazlı bez ile sabitleştirilip 10-12 saat bekletilir.
- Taze veya kuru ısırganotu ezilir ve sirke ile yoğrulur. Sonra yağlı kağıda sürülür ve iltihaplı eklem, egzama, sedef, varis, büyümüş dalak, karaciğer ve her tür şişliğe (iltihaplı olanlar dahil) sarılıp sabitleştirilir. 10-12 saat bekletilir. İltihabı akıtır, şişlikleri dağıtır.
- Taze ısırganotu ezmesi veya suyu sirke ile veya sirkesiz kafa derisine

sürülürse, sedef ve kepeği yok eder, yaraları kapatır, saçları güçlendirir, parlatır ve yoğunlaştırır.

- Kuru ısırganotu çay olarak, öğütülüp yemeklere serpilerek;.taze ısırgan yemek veya salata olarak kullanılır. Et ile pişirilen ısırganotu şifalı sıfatlarını kaybeder.

İncir *Ficus carcia*

Hadis-i Şerif'te **" Eğer cennetten gelme bir meyveyi zikretmem gerekseydi, incirdir derdim. Çünkü cennetlik meyvelerin çekirdekleri yoktur. Hemeroid ve gut hastalığı olanlar bu meyvelerden yesinler."** buyrulmuştur.

İncir tüm meyvelerin faydalarını içinde toplamıştır. Kanın pıhtılaşmasını sağlar, koyu kanı sulandırır, balgam söktürür. Yaraları iyileştirir, bağırsakları açar ve boşaltır, tüm hastalıklara şifadır. Her sabah üzüm sirkesi içinde 8 -10 saat beklemiş 3 tane kuru incir yiyen, ateşli hastalıklardan korunur, safradan zarar görmez. Her sabah halis zeytinyağı içinde bir gece bırakılan 3 tane incir yiyen karaciğer hastalığı görmez. **İncir karaciğer, dalak, böbrek, mesane tıkanıklıklarını açar. Bağırsakları çalıştırarak yabancı mikropları çıkartır, sağlıklı mikropları eker. Kanseri önler.**

Taze inciri yıkamadan, kabuğunu soymadan, ayrı bir öğün olarak yemek gerekir. Yıkamaya mecbur kalınırsa, yıkadıktan sonra 3-4 saat bekletilmeli ki üzerindeki faydalı mikroplar çoğalsın. Haftada 1-3 günü sadece incirle geçirmek çok faydalıdır.

Karanfil *Caryophillus aromaticus*

Kalp, mide, karaciğer ve gözü kuvvetlendirir, basuru giderir. Koklanırsa uyku getirir, çiğnenirse ağız ve vücut kokusunu güzelleştirir, ağız yaralarına, dişeti hastalıklarına ve iltihaba iyi gelir. Arzuya göre, yemek veya tatlılara (aşure, zerde, sütlaç v.s.) çay, kahve, şerbet ve reçellere katılarak kullanılır.

Kekik *Tyhmus vulçaris*

İdrar yolları hastalıklarına karşı çok faydalıdır. Böbrek taşlarını parçalar ve düşürür. Hazmı kolaylaştırır, sindirim organlarını dezenfekte

eder, hatta H. Pylori ve Candida'dan korur, iltihabı kurutur, mideyi, gözü ve kalbi kuvvetlendirir. Kasık ağrılarını keser, iştahı açar. Yemeklerde devamlı kekik kullanmak görme gücünü korur ve arttırır.

Çayı içilirse ter ve ağız kokusunu giderir, uykusuzluğa, fiziki ve ruhi bitkinliğe iyi gelir. Sara, anemi ve iktidarsızlığa karşı etkilidir. Bağırsak kurtlarını düşürür.

Kekik yağı başa sürülürse baş ağrısına, karna sürülürse karın ağrılarına ve mide kramplarına, göğse ve sırta sürülürse astım, bronşit, boğmaca ve öksürüğe iyi gelir.

- 30 gr. taze kekik ince ince kıyılır, 200 gr. zeytinyağı ile karıştırılıp 7 gün bekletilir. Sonra yağı süzülüp sos, salata v.s. için kullanılır. Ağrıyan yerlere sürülür.
- Kekik tohumları kavrulur ve öğütülür, bir bezle basur üzerine konursa, basur küçülüp yok olur. Tohumu bulunamazsa, yabanî kekik de aynı işlem için kullanılabilir. Yabanî kekik kültür kekiğinden daha etkilidir.

Keten Tohumu *Linum usitatissimum*

Diş etlerindeki, yüzdeki, ses tellerindeki, göğüsteki ve herhangi bir uzuvdaki iç ve dış şişlikleri giderir, ses bozukluklarını yok eder. Böbrek ve mesane taşlarını düşürür. Meniyi ve idrarı çoğaltır, doğumu kolaylaştırır, mideyi, bağırsağı ve saçları kuvvetlendirir, yaraları kapatır. Özellikle boğmaca, öksürük ve ülser için çok faydalıdır. Kanseri önler, yeni başlayan kanseri durdurur.

- 1 çorba kaşığı keten tohumu öğütülür, 1 çorba kaşığı bal ve 3-5 diş dövülmüş sarımsak ile karıştırılır ve yutulur, üzerine su içilirse ("Su" bölümüne bakınız.) ishali durdurur, kabızlığı önler.
- 1 çorba kaşığı keten tohumu sıcak su ile karıştırılıp, üzerine bez sarılır ve 1-2 saat demlenmeye bırakılır. Veya 1 çorba kaşığı keten tohumu 50 gr. soğuk su ile karıştırılır ve 5-6 saat bekletilir. Sonra çekirdekleri ile beraber günde 1 defa içilir.
- Taze öğütülmüş keten tohumu su ile karıştırılır eziklere ve şişliklere kompress yapılır.

- Kaynatılmış keten tohumunun lapası yanıklara sürülür.
- Keten tohumu ısırganotu ile kaynatılıp balla veya sade yendiğinde kansere iyi gelir.
- Ekmek hamuruna eklenirse, ekmeğin hazmını kolaylaştırır.
- Taze kavrulmuş ve öğütülmüş keten tohumunu zeytinyağı ile karıştırıp kafa derisine sürmek kelliği durdurur, saçların uzamasını ve çoğalmasını sağlar.

Uyarı: Öğütülmüş keten tohumunu bekletmeden kullanmak gerekir. İçerisindeki omega asitleri şifalı etkisini kaybeder!

Kına *Cinchona*

Hadis-i Şerifler'de **"İhtiyarlığınızı kına ile gideriniz. Zira bu yüzleriniz için güzellik, ağızlarınız için hoşluk, kadınlarınız için kuvvettir. Kına cennet ehlinin kokularının seyyididir ve kına küfürle imanı ayırır"**, denilmiştir.

Kına kaynatılarak içilirse, balgamı çözer; öğütülmüş ve ıslatılmış kına ağrıyan ayaklara sarılırsa, ayak ağrısını geçirir, ateşli şişliklere pansuman yapılırsa, şişliği yumuşatıp iltihabı dışarı atar. Kına yağı, sinirleri ve tüm şişlikleri yumuşatır. Kına, öğütülüp suyla karıştırılarak tırnak enfeksiyonunda, yanıklarda ve saç bakımında kullanılır.

Kırmızı Pancar Beta vulgaris

- Kırmızı pancar suyu en güçlü kan düzelticilerden biridir.
- Günde 400 gr havuç suyu kırmızı pancar suyu karışımı içmek alyuvarların sayısını kısa zamanda yükseltir. Damarlarda toplanan mineral kalsiyumu en iyi eritebilen de yine pancar suyudur. Mürrisafi, zerdeçal veya tarçınla pişirilen kırmızı pancar, karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açar. Böbrek ve safra kesesini temizler.
- Pişirilip ezilmiş kırmızı pancar şişliklere sarılırsa, şişlikleri indirir.
- Kırmızı pancar suyu içmek, rahimdeki fibromları ve miyomları ve göz perdelerini eritir, kan şekerini ve tansiyonu düşürür.
- Prostat, verem ve sinir hastalıklarında faydalıdır.

- Kulağa ılık pancar suyu damlatmak, ağrıyı keser, iltihaplanmayı durdurur.
- Kafa derisine sürmek kepeği giderir.
- Maydanoz ve kereviz yaprağıyla beraber kullanmak kırmızı pancarın faydasını arttırır.
- Kırmızı pancar suyu karalahana, ıspanak, havuç veya semizotu suyuyla karıştırılabilir.
- Kırmızı pancar suyuna 30-50 gr.'dan başlayarak 400 grama kadar çıkmak mümkündür. İlk önce 50 gr. kırmızı pancar suyu, 150 gr. havuç suyuyla karıştırılır, sonra 75 gr. kırmızı pancar suyu, 125 gr. havuç suyu, sonra 100 gr. kırmızı pancar suyu, 100 gr. havuç suyu, sonra da saf kırmızı pancar, su ile karıştırılarak içilir.

Kimyon *Cuminum cyminum*

İdrar zorluğunu ve ishali giderir, prostat ve diğer iç salgı bezlerini korur, yemeklerin sindirimini ve gazın atılmasını kolaylaştırır, böbrek ve mesaneyi hastalıklardan korur, taşları parçalayıp düşürür, bağırsak yaralarının kapanmasını sağlar, cildi güzelleştirir. Fazla kimyon kullanımı cildi sarartır. Kimyon pilav ya da çorbaya tane halinde, başka yemeklerin üzerine ise öğütülmüş olarak kullanılabilir. Öğütülmüş kimyon çabuk bayatlar.

- Birer ölçü kimyon, sinameki ile kekik veya kişniş öğütülür, bu karışımdan 1 çay kaşığı kadar yemek üzerine ekilir.
- Tane veya toz kimyon yemek veya çayını içmek ishali durdurur, taşları düşürür.
- Öğütülmüş kimyon, bal ve zeytinyağı ile karıştırılıp erbezlerindeki şişliklere sarılır ve 3-5 saat bekletilir.
- Bal şurubuna katıldığında anne sütünü arttırır. Bal şurubuna biraz sirke katarak içmek idrar zorluğuna ve nefes darlığına iyi gelir.

Limon *Citrus limonum*

1-3 limonun suyu sıkılıp, su ile karıştırılarak her sabah aç karnına içilirse şifadır. Kandaki PH dengesini sağlar, alerji, egzama ve mantara karşı çok

iyidir. Yüksek tansiyonu, ateşi ve şekeri düşürür. İltihabı kurutur, balgamı yumuşatarak akciğerlerden söker, kilo vermeyi ve sindirimi kolaylaştırır. Özellikle kan grubu "A" olanlara limon ve limon suyu çok faydalıdır. Limon, vücuttaki kireci eritir, idrarı artırır, mesane ve böbrek taşlarını parçalayarak düşürür. Cilde sürülünce cildi güzelleştirir, sivilceleri geçirir. Limon suyu baş ağrısına, boğaz enfeksiyonlarına ve bademcik iltihabına iyi gelir. Kusmayı önler, ishali durdurur. Sıcak su ile içildiğinde ter atmayı sağlar. Limon kabuğu çiğnemek diş eti kanamasını, çekirdeklerini çiğnemek kabızlığı ve basuru önler. 2-3 gr. kuru limon çekirdeği veya limon kabuğunu öğüterek suyla içmek her tür zehrin etkisini azaltır. Yılan sokması durumunda, limon kabuğu suyunu su ile karıştırarak içmek ve ısırılan yere limon kabuğu sarmak iyi gelir. 2-3 gün boyunca, nasıra günde 2-3 defa değiştirerek limon kabuğu sarmak, nasırı yok eder.

Limonu şekerle yemek zararlıdır, kan asidini yükseltir, kireçlenmeye, alerji ve mantara sebep olur. Sap tarafından sıkılan limon suyu ekşi değil, mayhoş olur.

Limon sevmeyenler her sabah su katarak greyfurt suyu içmeli veya greyfurt yemelidir.

Yünlülerin arasına limon kabuğu koymak güvelerin üremesini engeller.

Limon suyu 15-30 dakikadan sonra şifalı özelliğini kaybetmeye başlar.

Misvak *Salvadora persica*

Misvak dişlerden ziyade dişetleri için önemlidir. Çünkü her bir dişin dibinde farklı organlarla bağlantılı ikişer akupunktur noktası bulunur. Misvak akupunktur noktaları vasıtasıyla, dişetlerine 28 sinirle bağlanan beynin, 5 duyu organı ve sinüslerin, kasların, iç organların ve üreme organlarının işlevini dengeler.

Misvak balgamı keser, görme gücünü artırır. Ağız tadını güzelleştirir, diş etleri, mide, bağırsak, prostat, yumurtalık ve rahim sinirlerini güçlendirir, balgamı keser, diş taşlarını (tartarı) düşürür. Misvak kaslarda ağrıyı azaltır, dişeti hastalıkları ve diş çürümelerini önler, ağızdaki zararlı mikropları öldürür, faydalıların yaşamını kolaylaştırır, akıl sağlığını ve hafıza kuvvetini son nefese kadar korur. Misvağın etkisi kullanıldıktan sonra 48 saat süreyle devam eder. Misvak kullanmak sünnettir.

Dişi olmayanlar veya takma dişli olanlar da diş etlerine misvak kullanmalıdır. Dişlerinde kaplama olanlar, dişetlerinde sürekli kan dolaşımı bozukluğu olduğu için, misvak kullanmakta daha titiz davranmak zorundadır.

Misvağı tükürük ile ıslatıp ön dişler ile yumuşatmak gerekir. Bu hareket rahim, yumurtalık, prostat ve merkezi sinir sistemini güçlendirmek açısından önemlidir. Misvağın bu şekilde kullanımı aynı zamanda dişlerin sallanmasını önler, sallanan dişleri kuvvetlendirir. Günde 3-5 defa ve en az 40 gün süresince aralıksız misvak kullanılmalıdır. **"Misvak olmadığında, parmak misvak yerine geçer".** (Hadis-i Şerif, İbni Ömer r.a.'dan)

Mesane ve böbrek taşlarını eriterek düşürmek için, işaret parmağı kalınlığında, 15 cm. uzunluğunda 5 tane misvak alınır. Her biri 15 parçaya bölünür, 6 litre su içinde, kısık ateşte karışımın seviyesi yarı yarıya azalana kadar (yaklaşık 6 saat) kaynatılır. 3 gün boyunca, bitene kadar yudum yudum içilir.

100 Nane *Mentha puleğium, M. Sylvestris*

Mideyi ısıtır ve kuvvetlendirir. Sindirime yardımcıdır. Balgamı ve kusmayı önler, mide ve akciğer iltihabını kurutur, meniyi artırır. Limonlu nane çayı öksürüğü giderir. Nane, besinlerin bozulmasını geciktirir, yüz ve ağız kokusunu güzelleştirir. Sinamekiyle beraber kullanıldığında bağırsakları temizler, kurtların ve zararlı mikropların atılmasını sağlar. Süte katmak, bozulmayı önler. Taze nane yaprağı yemek terletir, baş ağrısı, baş dönmesi, adet ağrısı ve mide ekşimesini giderir, cinsel isteği azaltır.

Nane yaprağını ezerek biraz tuz, su ve sirke ile karıştırarak içmek, dalak hastalıklarına şifadır. İncir ile birlikte yemek akciğerleri temizler, siroz ve sarılığa çok faydalıdır. Naneyle beraber yoğurt suyu içmek, fil hastalığına ve varise iyi gelir.

Nar *Punica granatum*

Hz. Ali (r.a.) **"Allah'ın nuru, nar yiyenlerin kalbindedir"** buyurmuştur.

Biyolojik süreçleri hızlandırmada çok etkilidir. Sindirim sistemindeki bütün bozuklukları düzeltir, kanı temizler. Kalp zafiyeti, akciğer hastalıkları, iç yaralar, rahim akıntısı, safra kesesi rahatsızlığı, kusma, basur, sivilce ve uçuklarda kullanılır. Nar suyu, bal karışımı sindirimi kuvvetlendirir. Ka-

buğu yeşil olan idrarı artırır. Ekşi nar iltihaplı hastalıklara ve diyabete, tatlısı ise boğaz ve göğüs hastalıklarına ilaçtır. Nar, ateşli hastalıklara şifadır. Çekirdekleri ve iç kabuğu ile yenirse, kabızlığı önler, mideyi temizler. Mevsiminde içilen nar suyu cildi temizler ve parlatır. Çekirdeksiz nar ve saf nar suyu kabızlık yapar. O yüzden nar suyu içerken, günde 1-2 defa üzüm veya incir yemek gerekir.

Nar kabuğu ishali kesmede ve kurt düşürmede ilaç olarak kullanılır.

- Narın dış kabuğu kurutulur ve öğütülür. Sabah-akşam birer çay kaşığı, su ile yutulur. Çocuklara ise 1/2 çay kaşığı verilir, bal ile karıştırılabilir. İshali durdurur, kurtları düşürür, sarkık mideyi toplar.
- Üstüste 4-5 gün çekirdekleriyle beraber nar yemek bağırsak kurtlarını düşürür, ishali durdurur ve bağırsak yaralarını kapatır.
- 1 çorba kaşığı kavrulmuş ve öğütülmüş pirinç ve 1 çorba kaşığı ince kesilmiş nar kabuğu 400 gr. suda kaynatılır ve 4 defada içilir veya tamamı lavman için kullanılır. İshali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.
- Nar çekirdekleri kurutulur ve öğütülür. Günde 2 defa, 1'er çay kaşığı olmak üzere suyla yutulur. İshali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.
- Ekşi nar suyu sivilcelere ve uçuklara sürülür.
- Mide iltihabına karşı ve idrar söktürmek için, ekşi (bal ile olabilir) veya tatlı nar, çekirdekleriyle beraber yenir.

Safran *Crocus savitus*

İç organları kuvvetlendirir, kalbi ferahlatır, tıkanıklıkları açar, iştahı azaltır, yüz rengini güzelleştirir, doğumu kolaylaştırır, idrarı çoğaltır. Kereviz suyu ile içilirse dalağa çok iyi gelir. Bal ile içilirse, kum düşürür.

Yılancığa, rahim kanserine, karaciğer ve dalak hastalıklarına iyi gelir. Göz için çok iyidir. Kataraktı önler, gözleri kuvvetlendirir.

- 1 tutam safran 200 gr. su ile karıştırılır , bir gün sonra süzülür. Bu sudan 1-2 çorba kaşığı 50-100 gr. suya günde 2 defa içilir. (Suyla karıştırıldığında portakal rengi olmalıdır.)

Sarımsak *Allium sativum*

Kanı temizler, akciğer, karaciğer, safra kesesi ve kalbi kuvvetlendirir. İltihabı kurutur ve bütün hastalıkları yok eder. Atar damarlardaki kireçlenme, daralma ve tıkanıklığı gidermek için sarımsaktan daha iyi ilaç yoktur. Kurtları döker, tüberküloz bakterisi dahil zararlı mikropları, virüsleri ve parazitleri öldürür, tansiyonu ve ateşi düşürür, kanı sulandırır, iştahı açar. Ateşli şişlikleri indirir, iltihaplı yarayı açarak iltihabın akmasına yardım eder. Yaradaki akıntıyı temizleyip yarayı kapatır; kanı kolesterolden arındırır; yüz rengini güzelleştirir; salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, genetik mutasyonlara karşı direnci arttırır.

İçme suyunu değiştirmeye mecbur kalan insan, sarımsak yemelidir. Bu şekilde yeni suya alışma sürecini kısaltmış ve kolaylaştırmış olur.

- Hızlı çöküntülerden kendini korumak isteyen yaşlılar hergün sarımsak yutmalı veya 3 diş sarımsak ezip bal şurubu ile içmelidir.
- Bir baş sarımsak + 10 tane taze yeşil zeytin + 1 tane orta boy havuç, 500 gr. su ile pişirildikten sonra ezilip süzülür. Bu su, adet kanamasını söker; doğumdan sonra eşin atılmasını sağlar, karında su toplanmasına çok iyi gelir.
- Çiğ sarımsak yemek krampları yok eder, gazı giderir, adet kanamasını uyarır ve doğum sonrası eşin kolay atılmasını sağlar.
- Pişmiş sarımsak yemek, sesi ve boğazı temizler, öksürüğü yumuşatır ve artırır, göğüs ağrılarını dindirir.
- Bir baş sarımsağı iyice dövüp 500 gr. bal şurubu ile karıştırarak lavman yapmak yapışkan balgamı ve safrayı söktürür; siyatik ağrılarını hafifletir; kurtları düşürür.
- İyice dövülmüş sarımsak ateşli şişliklere (çıbanlara, romatizmalı eklemlere, emziren kadının göğsüne) sarılır, hastanın dayanabildiği sürece bekletilir. Deriyi delerek iltihabı dışarı akıtır.
- Sarımsak rendeleyerek yara ve mantar üzerine sarmak iyileşmeyi sağlar, kafa derisine sürmek, saç dökülmesini önler ve durdurur, bitleri öldürür.

Uyarı: Cilt üzerine konulan sarımsak dikkatli takip edilmelidir. 10-15 dakikadan fazla bekletildiğinde yanık olabilir. Bu durumda yanık üzerine patates veya havuç rendeleyerek koymak gerekir.

- Burna sarımsak suyu damlatmak nezleyi giderir. Kulağa damlatmak, delinen kulak zarını iyileştirir, birleştirir.
- Günde 3-7 diş sarımsak yutmak, bağırsakların sağlığı ve çalışması açısından çok faydalıdır.
- Bir baş sarımsağı kabuklarını soymadan buharda veya pilav içinde pişirerek yemek kurt dökmeye yardımcı olur.
- Ağır enfeksiyon hastalıklarında (verem, AIDS v.s.) her sabah 3 baş sarımsak dövüp ballı su ile karıştırarak içmek gerekir.
- Bir baş sarımsak dövülür, bir tatlı kaşığı öğütülmüş çemen otu ve bal ile iyice karıştırılıp macun haline getirilir ve her akşam ağrıyan eklemlere sürülür. Üzerine yağlı kağıt konarak bantlanır ve sabaha kadar bekletilir.

Böbrek ve safra kesesi taşlarını erit:mek için

- 100 gr. limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş ezilmiş sarımsak + 50 gr. maydanoz yaprağı suyu karıştırılır ve her akşam bu karışımdan 50 gr. içilir.

Sarmısaklı zeytinyağı

- Bir cam kap içinde 200 gr. zeytinyağı ile 1 baş dövülmüş sarımsak karıştırılır, kapağı kapatılır ve buzdolabına konur. 24 saat sonra süzülür ve günde 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı aynı miktarda limon suyu ile karıştırılarak içilir. Mideyi, bağırsakları ve karaciğeri temizler. Yemek ve salata üzerine de kullanılabilir.

Uykusuzluğa karşı

- 24 tane limonun suyu + 350 gr. dövülmüş sarmısak, bir cam kap içinde, üzeri 3 kat bezle kapatılarak, oda sıcaklığında 1 hafta bekletilir. Sonra süzülüp buzdolabına konur, karışım bitene kadar sabah akşam 1'er yemek kaşığı içilir. Karışım mükemmel bir damar açıcı ve temizleyicidir. (Limon suyu yerine doğal sirke de kullanılabilir. "Sirke" bölümüne bakınız.)

Hadis-i Şerif'te: **"Sarımsak yiyin, onunla tedavi olun, zira o yetmiş derde devadır. Eğer bana melek gelmemiş olsaydı, ben de onu muhakkak yerdim"** buyrulmuştur. (Hazreti Ali r.a.'dan)

Uyarı: Sarımsağın fazlası baş ağrısı yapar, gözlere zararlıdır.

Semizotu *Pastirnaca sativa*

Semizotu her şekilde tüketilebilir fakat en etkili kullanım şekli özsuyunu içmektir. Semizotu özsuyu, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, kronik rahim kanamasını, basur kanamasını ve akıntıları durdurur, bağırsak kurtlarını düşürür, böbrek, mesane, karaciğer ve dalak hastalıklarına çok iyi gelir.

Semizotu özsuyunu siğillere sürmek siğilleri düşürür. Semizotu suyu içmek ve üzerine pansuman yapmak yılancığı yok eder. Ezilmiş semizotu sarmak ateşli şişliklere geçirir. Semizotu suyu içmek ve kafa derisine sürmek ateşi düşürür, baş ağrısını hafifletir.

Semizotu haşlayıp suyuyla lavman yapmak, bağırsak yaralarını kapatır, kurtları düşürür. Böbrek hastalıklarına karşı yabani semizotundan daha etkili ilaç yoktur.

Yabani semizotu bahçe semizotundan daha kuvvetlidir.

Sinameki *Cassia akutifolla. Folium sennae*

Cildi, saçları, gözleri parlatır, kanı temizler, mideyi ve kalbi kuvvetlendirir, karaciğerdeki tıkanıklığı açar, bağırsakları çalıştırır, idrarı artırır, ateşi düşürür, kireçlenmeyi önler. Temel özelliği kalbi güçlendirmek olan sinameki, hekimler tarafından "muhteşem ilaç" olarak isimlendirilmiştir. Sinamekiyi çay olarak değil, yapraklarını öğütüp yutarak veya karışımlar halinde kullanmak gerekir. Mesela:

- 30 gr. sinameki + 15 gr. kekik öğütülür 15 gr. nane ile karıştırılarak, akşam yemeği üzerine yarım veya 1 çay kaşığı serpilir veya yemekten sonra su ile yutulur.
- Eşit miktarlarlarda sinameki, kişniş, kekik öğütülür ve akşam yemeği üzerine serpilir.
- Öğütülmüş sinameki balla karıştırılır ve yemekten sonra yarım veya 1 çay kaşığı yutulur.
- 1 çorba kaşığı öğütülmüş kimyon + 2 çorba kaşığı öğütülmüş çemen + 1 çorba kaşığı öğütülmüş sinameki + 3-4 limon suyu + 150-200 gr. zeytinyağı + 3 baş dövülmüş sarımsak iyice karıştırılır. Yemekle birlikte veya ekmek üzerine sürerek, günde 1 çorba kaşığı yemek bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.

- 1/3-1/2 çay kaşığı öğütülmüş sinameki yemekten sonra suyla yutulur veya aynı miktar sinameki yaprağı çiğnenerek yutulur.

Sinameki çayı da ara sıra kullanılabilir. Sinamekiyi sık kullanmak zorunda kalanlar onun çayını değil, öğütülmüş karışımlarını kullansalar daha iyi olur.

Miktarın ayarı kişinin bünyesine göre yapılır. Sinameki veya karışımlarından biri sancı yaparsa veya bağırsakları şiddetli çalıştırırsa dozunu azaltmak gerekir. Zaman zaman ara vererek ömür boyu kullanmak mümkündür.

Enes bin Malik'ten (r.a.) nakledilen bir Hadis-i Şerif'te **"Bu üç şey her şeye şifadır: sinameki, kimyon, çörekotu"** buyrulmuştur.

Sinameki müshil olarak kullanılacaksa yemekle birlikte veya yemekten sonra, genel tedavi için kullanılacaksa yemekten önce alınmalıdır.

Sirke Elma, üzüm sirkesi

Sirke yapımı: Doğal elmalar yıkanmadan kabuklarıyla beraber doğranır ve bir cam kavanozun 2/3'si doldurulur. Üzerini iki parmak geçecek kadar su konur. Maya olarak 1-2 kaşık ev yapımı elma sirkesi veya sirke anası katılabilir. Ağzı kapatılıp, güneş ışığı görmeyecek loş ve ılık bir yerde bekletilir. Takriben 2 ayda sirke hazır olur. Sirke kokusu gelmeye ve çevrede meyve sinekleri görülmeye başladığı zaman süzülerek, elmaları atılır, serin bir yerde saklanır. Daha keskin olması istenirse, sirkeyi süzdükten sonra her 1 litre için bir kaşık bal eklenip, ağzı sıkıca kapatılarak aynı yere konur. 2-3 hafta sonra sirke hazırdır. Her tür meyveden aynı yöntemle sirke hazırlanabilir. Elmanın tamamı sirke için kullanılabilir. Ne kadar çok kabuk olursa, o kadar iyidir. Elma sirkesi şifa özelliğini bol miktarda bulunan potasyum ve elma asidinden alır. Metabolizmayı güçlendiren ve enerjiyi artıran elma sirkesi özellikle yaşlılar için faydalıdır.

Sirkenin tabiatı soğuktur; kaynatılarak bir yandan soğukluğu azaltılırken, aynı zamanda keskinliği artırılır.

Sirke sindirime yardım eder, trombosit üretimini normalleştirir, kanı inceltir, kansızlığı giderir, adet düzenler, damarları açar ve sinirleri rahatlatır.

- Kafa derisine sirke sürmek kepeğe, saç dökülmesine ve baş ağrısına iyi gelir.

- Egzama, uçuk, yılancık ve sedefe sürmek iyileşmeyi sağlar.
- Sinameki ile birlikte kaynatarak egzama ve yaralara sürmek iyileşmeyi hızlandırır.
- Sirke içmek, kananamaları durdurur, balgamı inceltir ve keser.
- Bir parça yün veya pamuğu sirkeye batırıp yeni oluşmuş eziğe koymak şişmeye mani olur; eski yaraya koymak yaranın büyümesini durdurur; morluklara sirkeyle pansuman yapmak morluğu geçirir, ateşle oluşan yanıklara sirke kompressi yapmak ağrıyı dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar.
- Ateşli hastalıklarda zeytinyağı ile karıştırarak başa sirke sürmek, baş ağrısını dindirir, ateşli vücuda sürmek, ateşi düşürür.
- Sirke içinde şap eritip ağzı bununla yıkamak, diş etlerini ve dişleri kuvvetlendirir, gargara yapmak küçük dil şişliklerini alıp küçültür.
- Sirke buharı ile buğu yapmak, sinüsleri açar. Ilık olarak yudumlamak kronik öksürüğü hafifletir, her tür zehirlenmeye iyi gelir. Suya sirke katmak da her tür suyu arındırır.

Elma ve üzüm sirkesi limon suyu yerine geçer.

Hz. Cabir'den rivayet edilen (r.a.) Hadis-i Şerif'te: **"Allah-ü Teala sirke yiyene iki melek memur eder. Yiyinceye kadar ona istiğfar ederler"** buyrulmuştur.

Doğal elma ve üzüm sirkesi, sirke asidiyle karıştırılmamalıdır. Sirke asidi (sirke ruhu) ağır zehirdir, tüm organ ve sistemleri tahribata sürükler.

Ayrıca sirke bulaşık makinasında parlatıcı, çamaşır makinasında yumuşatıcı olarak ve ev temizliğinde kullanılabilir.

Soğan *Allium cepa*

Kuru soğan kuvvetli antiseptik maddeler içerdiği için, tüberküloz dahil bütün enfeksiyonlu hastalıklara iyi gelir. Sarılığı giderir, hayzı ve idrarı söker, safrayı açar, kan şekerini kontrol altına alır, kan dolaşımını hareketlendirir, salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar, mideyi, bağışıklık sistemini ve bağırsakları kuvvetlendirir. Çiğ soğan doğal antimutajenlerin en kuvvetlisi olup, genetik mutasyonlara karşı direnci artırır.

Canı çiğ soğan yemek isteyenler onu mutlaka yemelidir. Bu, vücudun soğana ihtiyacı olduğunu gösterir. Sağlıklı kimse buna ihtiyaç duymaz. Sarımsak ve soğanın kokusunu gidermek için karanfil, kakule, nane, maydonoz ve anason çiğnenebilir, dişler misvaklanabilir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) *"Bir yere giden oranın soğanından yesin, o yerin hastalıklarından emin olsun"* buyurmuşlardır.

Ancak soğan veya sarımsak yiyerek camiye gitmek doğru değildir.

Burna damlatılan soğan suyu nezleyi giderir, gribi durdurur, baş ağrısını hafifletir.

Kulağa damlatılan soğan suyu kulak iltihabını kurutur, baş ve diş ağrılarına, kulak çınlamasına iyi gelir.

Çiğ soğanı kaya tuzuyla yemek mideyi, tükürük bezlerini ve lenf bezlerini balgamdan temizler, mideyi kuvvetlendirir, iştahı açar, tükürüğü arttırır.

Su veya et suyunda pişirilen soğan, sarılığa iyi gelir.

Fırında veya közde kabuklarıyla pişirilip lapa yapılan soğanı yanık, donmayla oluşan yara, çıkık ve burkulmalar üzerine sarmak tedavi eder, çıban gibi iltihaplı şişliklerde, iltihabı dışarı atar.

Hayvan veya insan ısırığına ve yaraya, taze sıkılmış soğan suyu + tuz karışımıyla pansuman yapılır. Bu, yarayı enfeksiyondan korur, yaranın kısa zamanda kapanmasını sağlar.

Öksürük ve nefes darlığında

- Bir soğan ince kıyılır, 100 gr. bal ile karıştırılıp, 3 saat bekletilir. Sonra süzülür ve günde 3-5 defa birer çorba kaşığı içilir. **Veya**
- Soğan suyu ve doğal bal eşit miktarlarda karıştırılıp sabah-akşam 50 gr. içilir.

Atar damarların progresif daralmasını (Burger hastalığı) durdurmak için

- Filizlenmiş soğanın sadece iç kısmı alınır, dış kısmı atılıp, suyu sıkılır, aynı miktarda su ile karıştırılarak içilirse, farklı sebeplerden dolayı daralan atar damarları açar.

Böbrek iltihabında

- Hurma çekirdekleri kavrulduktan sonra öğütülür ve soyulmamış bir soğanın içi oyularak doldurulur. Fırında pişirilir ve her gün bir tane yenir.

Egzamda

- Soğan suyu ve kekik suyu eşit miktarlarda karıştırılır. Egzama olan bölgelere sürülür. **Veya**
- Soğan suyu ve elma sirkesi eşit miktarlarda karıştırılır ve egzamalı bölgelere uygulanır. Sirke ne kadar kuvvetli olursa o kadar iyi olur. Yukarıdaki karışımla dönüşümlü olarak kullanılır.

Göz hastalıklarında

- Yeni sıkılmış soğan suyunu günde 1-2 defa göze damlatmak gözü temizler, kuvvetlendirir ve yeni oluşmaya başlayan kataraktı eritir. **Veya**
- Soğan suyu ve balı eşit miktarlarda karıştırıp göze damlatmak iltihabı kurutur, damarlardaki tıkanıklığı eritir, göz tansiyonunu düşürür, ayrıca katarakta çok iyi gelir.

Eski, iltihaplı yaralarda

- 200 gr. havuç suyuna 30-50 gr. soğan suyu katılır ve sabah akşam içilir, buna 20 ila 40 gün devam edilir. Kanı ve cildi temizler, yüz rengini güzelleştirir, mide ve bağırsak yaralarını kapatır, "barut yanığı"nı dışarı atmaya yardımcı olur. ("Endometriozis" bölümüne bakınız.)

- Bir soğan ince rendelenir, aynı miktarda bal ile karıştırılıp, yaralara sürülür.

Tarçın *Cinnamon*

Kataraktı ve göz kararmasını giderir, nezleyi, öksürüğü, saç dökülmesini durdurur. Yüzdeki sığillere, titremelere, baş ağrılarına çok faydalıdır. Karaciğerdeki tıkanıklığa, rahim ve böbrek hastalıklarına iyi gelir. Vücut sistemlerinin çalışmasındaki düzensizliği giderir, atar damarları ve özellikle kalp damarlarını açar. Yemeklerin üzerinde ve beyaz undan yapılmış hamur işlerinde kullanılabilir.

Tarçın günde 0,5-1 çay kaşığından fazla kullanılmamalıdır.

Üçüncü derecede ısıtıcı ve kurutucu olduğu için her gün kullanılmaz. 1-3 haftalık kürler halinde, haftada 2-3 defa çay, kahve ve yemeklerde kullanılabilir.

Bugün tarçın yerine doğala özdeş tarçın aroması glikoz veya fruktoz ile karıştırılmakta, bu karışım hazır gıdalarda, pastahane ürünlerinde ve salepte kullanılmaktadır. Tarçın alırken kabuk tarçını tercih etmek gerekir.

Tuz

Hadis-i Şerif'te: **"Yemeğe tuz ile başlayandan Allah üç yüz otuz çeşit hastalığı uzaklaştırır. Bu hastalıklar, delilik, cüzzam, bağırsak rahatsızlığı ve diş ağrısıdır. Kalanı Allah'ın ilminde saklıdır"**, buyrulmuştur.

Şifalı tuz işlenmemiş, doğal kaya tuzudur. Doğal tuz, iyot, magnezyum, potasyum, çinko, silikat gibi insan sağlığı için gerekli mikro elementler içerir. Gri kaya tuzu, Himalaya tuzu doğal tuzlardır. Bunlar bağırsakları temizleyip ishali durdurur, kabızlığı ve çeşitli kokuları giderir, mide asidi üretimine yardımcı olur, donmuş maddeleri eritir, diş taşlarını temizler, safrayı ve balgamı söker, yaraları temizler ve kurutur, diş etlerini ve dalağı kuvvetlendirir, cilde güzellik verir. Ateş yanıklarına hemen ince öğütülmüş tuz ve zeytinyağı karışımı sürmek, kabarcıkların oluşmasını önler.

Vücudun tuz ihtiyacı günde 10-12 gramdır. Bu miktardaki tuz, bir porsiyon ette, 3 tane zeytinde ve günlük ekmekte bulunur.

Tuz, sulu yemeklere pişirme sonunda, patatese pişirmeye başlarken, baklagillere yumuşadıktan sonra eklenir. Et, balık ve sebzeler kızartmadan önce, patates ise kızartma ve pişirme sonunda tuzlanır. Baharat kullanıldığı zaman, tuzu azaltmak gerekir. Yemeklere tuz ile birlikte biraz şeker katıldığında daha lazzetli olur.

Rafine edilmiş katkılı sofra tuzu veya yapay tuz, bütün katkılı yiyecekler gibi, sağlığa zararlıdır ve doğal tuzun yerini tutamaz. Rafine edilmiş tuz turşuyu eritir, yemeğin tadını bozar.

Sofra tuzuna eklenen katkı maddeleri

Sodyum Alüminyum Silikat (Aluminyum hidroksit) (E173): Renklendirici ve nem tutucu olarak kullanılan bir katkı maddesidir. Zehirlidir ve katkı maddeleri dahil her tür maddeye karşı aşırı duyarlılığa neden olabilir. Dünyanın çoğu ülkesinde yasaklanmıştır. Aluminyum bazlı nem tutucuların beyin dokularına yerleşerek öğrenme bozukluğu, zeka geriliği ve felçlere sebep olduğu tesbit edilmiştir.

Titanyumdioksit nanoparçacıkları nem tutucu ve beyazlatıcıdır. ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.) Bunlarla birlikte iyotlu tuza **Potasyum iyodür** katılmaktadır. Potasyum iyodürün iyot stabilizörü **Sodyum tiyo sülfat**tır. Potasyum iyodür çok zararlı bir maddedir ve tek başına tiroid bezinin

çalışmasını bozabilir. (Sodyum tiyo sülfatın zararı için "Katkı Maddeleri" konusunda "Sülfit-Sülfatlar" bölümüne bakınız.)

Kaya Tuzu Kompressi

Granül halindeki kaya tuzu tencerede veya fırında iyice ısıtılır. Tamamen deterjandan arındırılmış pamuklu bir torbaya konarak üzerine deterjandan arındırılmış bir kaç kat ıslak havlu yerleştirilir. Bel ve sırt üstüne gelecek şekilde yatılır. Soğudukça havlu katları bir bir kaldırılır, tuz soğuyuncaya kadar yatılır. Haftada bir tekrarlanabilir. Böbrek hastalıklarına, bel ve eklem ağrılarına iye gelir.

Üzüm *Grape raisin*

Hadis-i Şerif'te **"Kuru üzüm yemeye devam edin. Zira o safrayı açar, balgamı keser, sinirleri yatıştırır, yorgunluğu giderir, ahlâkı güzelleştirir. Nefsi hoş eder, kaygıyı uzaklaştırır."** buyrulmuştur.

Çeşitli mikro elementler, vitaminler ve organik asitlerin kaynağıdır. İdrarı çoğaltır, bağırsakları yumuşatır ve rahatlatır, balgamı söker, kolesterolü düşürür. Bu özelliklerinden dolayı romatizmaya, böbrek, karaciğer, akciğer ve eklem hastalıklarına karşı kullanılır. Yeşil üzüm (koruk) ishali durdurur, bağırsaklardaki yaraları kapatır, sedef ve vitiligo hastalıklarına iyi gelir. Üzüm pekmezi kanı artırır. Sabah yenen üzüm yüze parlaklık ve güzellik verir. Taze üzüm bol glikoz, potasyum, B vitamini ve kalsiyum içerdiği için kalp ve sinir sistemini kuvvetlendirici olarak kullanılır. Saç kepeklenmesine çok iyi gelir. **"Ekmekle kuru üzüm yiyen ömründe doktora muhtaç olmaz".**

Peygamber Efendimiz (s.a.v.)'in bu hadisini hemen hemen herkes bilir. Maalesef, şimdi asmalara ve kurutulmuş üzümlere yapılan ilaçlamalar sağlık için tehlike oluşturmaktadır. Bugün ilaçlanmamış doğal üzüm bulmak ne kadar zorsa, doğal ekmek (doğal maya ile doğal buğday ununda yapılmış tandır veya saç ekmeği) bulmak da o kadar zordur.

Vişne *Prunus cerasus*

Kansızlığa, akciğer ve böbrek iltihabı dahil bütün iltihaplı hastalıklara, dizanteri enfeksiyonuna, hepatite, idrar tutamamaya, kabızlığa karşı çok etkilidir. Kalp çarpıntısına iyi gelir. Öksürüğü keser, idrar söktürür, ishali

durdurur. Vişne mevsiminde göze, günde 1-2 defa vişne suyu damlatıldığında görme kuvvetini ve gözün parlaklığını artırır. Vişne mevsiminde sabahtan öğleye kadar sadece vişne yemek (1-2 kg. kadar) çok faydalıdır. Öğleden sonra yemek yenebilir.

Zencefil *Zenğiber officinale*

Karaciğeri, mideyi ısıtıp kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır, bağırsakları güçlendirir, kusmayı önler, midedeki balgamı parçalar ve iltihabı kurutur. Kan basıncını normalleştirir, kan dolaşımını uyarır, terletir ve ateşi düşürür. Cinsel arzuları tahrik eder. Devamlı zencefil kullananlarda kanseri önler. Bağırsak hastalığı olanlar, apandist ameliyatı geçirenler, toz zencefili çay, süt ve yemeklerle birlikte günde 2 gr. (1 çay kaşığı) kadar kullanmalıdır. Beyaz undan yapılmış tatlılara, ekmeğe ve hamur işlerine zencefil katılırsa, zararını azaltır, hazmını kolaylaştır.

Taze zencefil rendelenerek bal ile karıştırılır ve hergün yemekten önce 1-2 çorba kaşığı yutulur. Veya taze zencefilin özsuyu günde 1-2 çorba kaşığı içilir. Yemekten önce veya hazmı kuvvetlendirmek için yemekten sonra da içmek mümkündür.

Mide ekşimesi ve mide yanmasını gidermek için ve hazımsızlığa karşı, yemekten önce veya sonra ısırarak taze zencefil yenebilir.

Zeytin *Olea europaea*

Zeytin, iştah açar, mideyi kuvvetlendirir, yüksek tansiyonu ve kan şekerini düşürür.

Yeşil zeytin çok besleyicidir ve siyah zeytinden daha kolay hazmedilir. Doğal hazırlanmış salamura yeşil zeytin karışık yemeklerin zararını azaltır. Sirke ruhu veya sitrik asit ile hazırlanan yeşil zeytin ise zehirlidir, ondan sakınmak gerekir. ("Sirke" bölümüne bakınız.)

Siyahlaştırma işlemi gören ve sitrik asit ile hazırlanan siyah zeytin dalak hastalıklarına, psikolojik dengesizliklere neden olur. Zeytin yaprağı çiğnemek, ağız yaralarına iyi gelir. Zeytin yaprağı kaynatıp suyu ile gargara yapmak diş etlerini kuvvetlendirir ve diş ağrılarını giderir. İçmek, yüksek tansiyonu ve yüksek kan şekerini düşürür.

Zeytinyağı

Günaşırı saç diplerine zeytinyağı sürmek saç dökülmesini durdurur, saçları kuvvetlendirir, beyaz saçları döker, baş ağrısını hafifletir.

Eski zeytinyağı ile bele ve eklemlere masaj yapmak, eklemleri yumuşatır ve ağrıları azaltır. Yılancığa ve alerjik cilt döküntülerine zeytinyağı sürülürse döküntü azalır, basur memelerine sürülürse, ağrıyı dindirir, iyileşmesini sağlar.

1 avuç kuru üzüm 1 litre su içinde kaynatılarak süzülür, bu su 200 gr. eski zeytinyağı ile karıştırılıp lavman yapılırsa, basur ve fistül ve kalın bağırsak yaralarına çok iyi gelir.

Zeytinyağıyla masaj yapmak kaslara esneklik kazandırır; göze sürmek gözü kuvvetlenir, kulağa damlatmak kulağı temizler, cilde uygulamak cildi parlatır, yumuşatır, güzelleştirir ve kırışıklıkları yok eder. Kantaron, kekik, öğütülmüş çörekotu veya anasonla karıştırmak zeytinyağının faydasını artırır. Cilde ve saça sürerken zeytinyağına, bir damla menekşe, gül ve benzeri kokulu yağlar eklenebilir.

Zeytinyağı içildiğinde, karaciğeri yumuşatır ve temizler, safrayı arttırır, karaciğer ağrılarını giderir, karaciğeri çalıştırır, sarılığı iyileştirir, bağırsakları rahatlatır, mideyi kuvvetlendirir, mide yaralarını kapatır, bağırsaklardaki kurt ve solucanları düşürür, basuru yok eder, damarları açar, kolesterolü ve kandaki şekeri düşürür, bağışıklığı artırır. Hem içilir ve hem de lavman yapılırsa, bağırsak tıkanıklığını geçirir.

Zeytinyağından maksimum fayda sağlamak için yemeği yağsız pişirmek ve üzerine zeytinyağ gezdirmek gerekir.

Mizaç ve Besinler

Allah (cc) bütün varlıkları (taş, mikroorganizma, bitki, hayvan, insan) 4 farklı mizaçta (tabiat) yarattı. Bir mizaca, aynı mizaçtaki varlıklar yararlı (dost), başka mizaçta olanların bazısı zararlı, bazısı nötrdür. Eski tıpta tedavi mizaç ilmi temel alınarak uygulanırdı. Bugün bu ilim unutuldu.

Kan grubu kavramı mizaç kavramına çok yakın bir kavramdır. Son yıllarda keşfedilen ve çok konuşulan 'kan grubuna göre beslenme' aslında unutulan 'mizaca uygun beslenme'dir.

Bugün yapılan kan testleriyle hangi besinlerin antijen olduğu tesbit edilmekte ve bu besinler beslenmeden tamamen çıkarılmaktadır. Halbuki antijen olan besinleri hiç almamak bağışıklık sisteminin zayıflamasına sebep olur.

Ayrıca İslam'daki helal ve haram kavramlarını unutmamak gerekir. Allah'ın helal kıldığını kimse haram kılamaz. İnsan helal olan herşeyi yiyebilir. Ancak mizacı bozulmayan insan yalnız mizacına uygun olanları sever ve mutlaka doğru seçim yapar; kan grubuna uygun olmayan besinleri sık tüketmez. Mizaca uygun olmayan yiyecekler kişinin beslenmesinde büyük oranda yer aldığı zaman hastalıklara sebep olabilir.

Normal doğumla dünyaya gelen, 2 yaşına kadar anne sütü alan bir çocuğun istekleri doğaldır ve mizacına zararlı yiyecekleri ağzına almaz, yüzünü çevirir. Mizacı bozmamak için doğumdan itibaren doğal istekleri gözetmek gerekir. Ancak anne-baba ve çevredekiler çocuğun isteklerini, sistematik olarak kendi isteklerine uydurmaya çalışır; aşılar, katkılı yiyecekler, hazır bezler ve bebek bakım ürünleri vasıtasıyla doğal davranış ve isteklerden uzaklaştırır.

Beslenme kurallarının ihlali, mizaca uygun olmayan ve katkılı yiyecekler, tıbbi ilaçlar, vücut bakım ürünleri, zamanla insanı derin mizaç değişimlerine, hastalıklara ve zararlı alışkanlıklara sürükler.

Bu durumda mizaç özelliklerini yeniden kazanabilmek için vücudu temizlemek ve açlık yapmak gerekir. Aç kalan insanın koku ve tat alma duyuları gelişir, istekleri canlanır ve doğallaşır, mizaç özellikleri yeniden ortaya çıkar. İnsan ilginç bir şekilde doğal zeytinyağı, soğan, sarımsak, yeşillik, meyve, kısacası sadece sağlığa faydalı ve mizacına uygun besinleri istemeye, katkılı yiyecek, içecek ve sentetik aromalardan iğrenmeye başlar. İnsanın fikirleri ve davranışları da değişir. Beslenmede bol çeşit olması gerektiği düşüncesinin doğru olmadığını, hatta tam tersine, ne kadar az çeşit olsa o kadar sağlıklı olduğunu görür.

Doğru seçilen yemek, meyve, sebze, baharat ve çaylar aynı zamanda hastalıklara karşı birer ilaçtır.

Büyük alimler bitkilerin ürettiği zikri işitir. Bir bitkinin zikri hangi organda zikir üretimini artırıyorsa o organ için şifalı olduğunu anlar.

Ancak faydalı olanların etrafına mutlaka bir tuzak kurulmuştur ve bu tuzak faydalıyı zararlıya dönüştürmektedir. Mesela, bitkilerin genetiğini de-

ğiştirmek, arısız bal, bitkisiz aroma, hayvansız et ve süt ürünleri üretmek, yağları hidrojenize etmek ve içine katkı maddeleri katmak bu tuzaklardan sadece bir kaçıdır.

Bu tuzaklardan kendini koruyabilen, yani yiyeceğini kendisi üreten, doğal gıda üretimini teşvik eden ve yalnız bunları kullanan Allah'ın izniyle, sağlık bulur.

SAĞLIĞI KORUMA YOLLARI

Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler

"İlaçların hayırlısı burna çekilen ve ağızdan alınan ilaçlar, müshil, hacamat ve sülükle kan aldırmaktır"

Hadis-i Şerif

• **Güneş doğmadan kalkmak, güneşin doğuşundan sonraki 45 dakika içinde ve güneş batarken uyumamak gerekir.** Bu saatlerde uyku, yorgunluk, tembellik ve hastalığı artırır. Çünkü bu saatlerde vücutta, bütün sistemleri dengeleyen hormonlar üretilir. Uykuda bu süreç yavaşladığı için fiziksel, psikolojik ve ruhsal rahatsızlıklara yol açar.

• Ağıziçi sağlığından sorumlu mikroflorayı yokettiği için **diş macunu kullanmamak, yerine ev sirkesi, kaya tuzu çözeltisi, toz zencefil, misvak kullanmak** gerekir ("Ağız Sağlığı" bölümüne bakınız.)

• Her hastalığın temelinde sindirim bozukluğu olduğu için, **dönüşümlü olarak zencefil, kekik, kimyon, kişniş, mercanköşk, hardal, zerdeçal, kakule, çemen ve biberiye kullanmak gerekir.** Bunlar sindirimi rahatlatır, iltihabı kurutur, gastrit ve H-pylori enfeksiyonuna son verir, mide ve bağırsakları güçlendirir ve mikroflorayı canlandırır.

• **Başağrısı, hazımsızlık, geğirme, ekşime olduğunda, tansiyon ve kan şekeri yükseldiğinde yapılacak en doğru şey kusmaktır.** ("**Kusma**" bölümüne bakınız.)

• Her yıl yaz aylarında **burna acı kavun suyu çekmek**, sinüslerin sağlığını, beyin ve omurgada kan-sıvı dolaşımını korur. ("Acı Kavun" ve "Epilepsi" bölümüne bakınız)

• Mide, bağırsak ve karaciğer enzimlerini artırmak, sindirim ve kan üretimi gibi bütün süreçleri düzeltmek için hergün **roka, ıspanak, hindibağ, kereviz, maydonoz, semizotu gibi her türlü yeşillik ve havuç, kırmızı pancar, soğan, limon suyu ve zeytinyağı ile hazırlanmış salata** yemek gerekir.

• Saat 21:00'de **sindirim durduğu için bu saatten sonra hiçbir şey yememek gerekir.**

• **Her yemekten sonra büyük abdeste çıkmak gerekir.** Büyük abdeste çıkmadıkça yemek yerine karpuz, incir, greyfurt, üzüm, havuç ve mevsim salatası yenebilir. Kronik kabızlık için aşağıdaki müshil ilaçları alınabilir:

Magnezyum sülfat (İngiliz tuzu), **hint yağı** veya **sinameki** haftada bir; **Sarısabır** ilkbahar ve sonbaharda (4-6 gr 50-100 su ile eritilir ve içilir) birer defa kullanılabilir.

("Mide ve Bağırsaklar için Öneriler" bölümüne bakınız.)

• **Sarımsak** yutmaya alışmak gerekir. 3 dişten başlanarak 21 dişe kadar artırılabilir. En azından yılda 1 defa bu şekilde 21 günlük sarımsak kürü yapılmalıdır. Bu kürler sırasında 10 gün boyunca her akşam bir baş sarımsak, 1 tatlı kaşığı çörekotu, 1 tatlı kaşığı ısırganotu tohumu dövülür, yarım çay kaşığı zencefil ve bal ile karıştırılıp aç karnına yenir. **Ömür boyu her akşam 1-3 diş sarımsak yutmaya devam etmek gerekir.** Çiğ soğan ve sarımsak kanser, alerji, enfeksiyon ve genetik mutasyonlara karşı bağışıklık sisteminin direncini artırır; idrar, balgam, safra ve adet söktürür, iltihabı kurutur, parazitleri öldürür, kanı ve iç salgı bezlerini temizler, tansiyon, kolesterol ve kan şekeri dengesini korur.

• Her sabah taze sıkılmış **meyve-sebze suyu** içmek, hergün meyve ve salata yemek kanı ve organları temiz tutar, kalbi rahatlatır, huyu güzelleştirir, uyku ve yemeği azaltır, vücudun sağlığını, kuvvetini ve canlılığını korur.

• **Genetiği değişmemiş karpuz**, hastalıklara karşı büyük bir nimettir. Çekirdekleri ile yemek ve günde 1-2 çay bardağı kabuğunun suyunu içmek böbrek taşlarını düşürür; karaciğeri ve böbrekleri kuvvetlendirerek temiz tutar. **Genetiği değiştirelen, özellikle kabak aşılı karpuz kolite ve kron hastalığına sebep olabilir.**

• **Halis zeytinyağı** kan şekerini ve kolesterolü dengeler, basuru, karaciğer ve böbrek dokularını; iç ve dış yaraları iyileştirir. Kanserden korunmada, safra taşlarını eritmede ve damarları temizlemede etkilidir. Zeytinya-

ğından maksimum fayda sağlamak için çiğ kullanmak gerekir.

• Kanın akışkanlığını korumak için haftada 2-3 defa hayvani iç yağı yemek doğru olur.

• Haftada 1-3 defa salatayla birlikte **kan grubuna uygun bir et** ve 1-2 defa balık yemek sindirimi rahatlatır, bağışıklık sistemini güçlendirir. ("Et" bölümüne bakınız.)

• **Yumurta** taze olarak en fazla 9-10 günlükken yenebilir. Bayat ve 5 dakikadan fazla kaynatılmış yumurta ve yumurta tozu zehirlidir, allerjendir. Bayat yumurta eskiden sadece çimento yapımında kullanılırdı.

• Kan dolaşımını düzeltmek ve korumak için her ilkbahar **sülük** kullanmak, yaz-kış hacamat yaptırmak gerekir. ("Sülük Terapisi" ve "Hacamat" bölümüne bakınız.)

Sindirimi bozmamak, toksik birikintilere ve karaciğer hastalıklarına engel olmak için:

• Balık, tavuk, et, nohut, mercimek ve fasulyeyle birlikte süt ürünü kullanmaktan

• Mide ve bağırsaklarda **gaz oluşturan yiyecekler**den,

• Sosis, salam, sucuk gibi **karışık et ürünleri**nden,

• "**Fast-food**"dan,

• **Dondurulmuş** yarı hazır gıdalardan,

• **Mikrodalga** fırında hazırlanan besinlerden uzak durmak gerekir.

• **Kavrulmuş ve beklemiş kuruyemiş**, margarin, ayçiçek yağı, fındık yağı ve mısırözü yağı gibi **rafine ve hidrojenize yağlar** kolesterolü yükseltir ve damarlarda katı tıkanıklıklar oluşturur. ("Yağlar" bölümüne bakınız.)

• **Hazır yiyecek ve içecekler** sağlığa son derece zararlıdır. Bunlar, böbrek, karaciğer, beyin ve üreme organlarında hasar, hafıza kaybı, konsantrasyon buzukluğu, kısırlık, diyabet, alerji, genetik mutasyonlar ve bugüne kadar bilinmeyen hastalıklara sebep olur ("En Yaygın Kullanılan Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

• **"Doğal" olduğu söylenen vitamin ve ilaçların** tamamı rekombinant-DNA ürünüdür. ("Aromalar", "İlaçlar", "Bağışıklık Sistemi" ve "GMO" bölümüne bakınız.) Her yerde ve her üründe yaygın olarak kullanılmaya başlanan doğala özdeş aromalar ve parfümler tek başına bütün hastalıkları (özellikle ruhsal hastalıklar ve kısırlık) üretmek için yeterlidir.

Müslümanlar için uyarı: İlaç firmalarının resmi açıklamasına göre kapsül, draje ve tablet yapımında sadece domuz jelatini kullanılmaktadır. Deli dana salgınından bu yana sığır jelatini üretimden kaldırılmıştır. ("İlaçlar" bölümüne bakınız.)

• **Deterjan kullanmaktan sakınmak** gerekir. Yağ çözücü, kireç çözücü, lavabo açıcı ve her tür deterjan beyin dokularını tahriş eder, beyinde kan dolaşımını bozarak MS, alzheimer gibi nörolojik ve ruhsal hastalıklara sebep olur. Akciğerlerdeki bronşları ve alveolleri eriterek şişirir ve yıpratır; kana karışarak alerji, kısırlık ve kansere yol açar.

Ayrıca, her yerde kullanılan kokular, **dioksin, ftalat, kanserojen maddeler ve cinsiyet hormonları** içerir. Bu maddeler, seçici olarak beyin ve üreme organlarında birikir; dokuları ve kan dolaşımını bozar, nörolojik ve ruhsal problemlere, hormon dengesizliği, varikosel, endometriozis, kanser ve kısırlığa sebep olur. ("Dioksin" "Aspartam", "Titanyum Dioksit" ve "Aromalar" bölümüne bakınız.)

• Lenf sıvısının tuz oranını korumak için **doğal kaya tuzu** veya Himalaya tuzu tüketmek gerekir. **Lenf sıvısında tuz kaybı bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve erken yaşlanmaya yol açar.** Lenf sıvısı hücre metabolik atıkları ve yağ asitleri taşır. Büyük miktarda hücre atığı, ölü hücre ve yapay yağ metabolikleri içerir. Bu maddeleri metabolizmadan uzaklaştırmak için lenf sıvısının tuzlu olması gerekir.

Günümüzde teşvik edildiği gibi tuz ve hayvani yağlardan uzak, bazik beslenme tarzı, lenf sıvısında tuz kaybına yol açar. Lenf sıvısı yeteri kadar tuzlu olduğunda, metabolik atıkları, osmotik basınçla, hücrelerden lenf damarlarına çekebilir. Yeteri kadar tuzlu olmadığında atıklar dokularda birikir, lenf sıvısının ağırlaşıp akıcılığını kaybetmesiyle lenf damarlarında ve lenf düğümlerinde tıkanıklıklar ve lenfödemi meydana gelir.

• **Mineral kalsiyum** fazlalığından kurtulmak ve kanı sulandırmak için her gün **limon suyu, greyfurt suyu, ev sirkesi veya şalgam suyu ile 30-50 gr. taze zencefil suyu** içmek, zaman zaman doğal ev yapımı turşu yemek gerekir. Bunlar aynı zamanda organizmada nitrit-nitrat, formaldehid, fenol ve klor gibi kimyasalların tahrip ettiği hasta, ölü ve kanserli hücrelerden meydana gelen ve kansere zemin hazırlayan günlük yaklaşık 500 gr bazik birikintiyi nötrolize eder ve organizmadan uzaklaştırır.

Organik kalsiyum, yeşillik, tahin, taze ve kuru meyveden alınır. Uzun ömürlü süt, süt tozu içeren ürünler mineral kalsiyum kaynağıdır ve organik

kalsiyumun yerini tutamaz. Mineral kalsiyum fazlalığı kireçleme ve kıkırdak doku ölümüne yol açtığı için esneklik kaybı, kemik iliğinde tahribat ve bununla bağlantılı hastalıklara ve erken yaşlanmaya sebep olur.

Sağlığı Yeniden Kazanma

• **Her şeyden önce** bağışıklık sistemini gereksiz ve yorucu çalışmalara sevketmemek için **her türlü tıbbi ilaç alımını durdurmak gerekir**. Çünkü, ilaçlar ateşin yükselmesini engellemek, iltihaplanmayı durdurmak, kan basıncını düşürmek gibi gereksiz ve zararlı işlemlerle bağışıklık sisteminin tedavi programını devredışı bırakır ve bağışıklık sistemini günden güne zayıflatır. Ayrıca, biyoteknoloji ve nanoteknoloji ürünü rekombinant-DNA ilaçlar bağışıklık sistemini aldatır, hataya düşürür ve sonunda felcedip hücreleri yeniden programlayarak organizmayı robot haline getirir.

Ruhsal hastalıklara; epilepsi, MS, alzhemier, parkinson, felç ve diğer nörolojik hastalıklara; kemik erimesi ve kas erimesine; kısırlığa, görme ve işitme kaybına; zeka geriliği, hiperaktivite ve otizme sebep olan "ilaçlar"ı helal kabul etmek mümkün müdür? **"Allah (cc) size haram ettiği şeyde şifa halketmedi."** Hadis-i Şerif

• **Doğru beslenmek gerekir**. Beslenme şeklini düzeltmeden sağlıklı olmak mümkün değildir. Endüstriyel üretimde bile kaliteli ürün elde etmek için bozuk hammaddeden vazgeçip kaliteli hammadde kullanmak gerekir.

• **Bağışıklık sistemiyle savaşmak yerine ona yardımcı olmak;** bunun için ölçülü yiyip içmek, doğal gıda tüketmek, **açlık yapmak, kanı ve organları temizlemek** gerekir. O zaman bağışıklık sistemi, sağlığı korumak veya yeniden kazanmak için gereken bütün işlemleri kendisi yapar. Bağışıklık sisteminin çalışma mekanizması tam anlamıyla mükemmeldir. Hekim, bu sistemin kanunlarıyla uyumlu bir tedavi önerirken çağdaş tıp bu kanunları karşısına alır, hatta onlara savaş açar.

Organlar Nasıl Temizlenir?

• Beslenme alışkanlığınızı gözden geçirip anlatılan kurallara göre beslenmenizi değiştirin.

• Tükettiğiniz suyun kalitesine dikkat edin. Dokularda toplanan birikintileri sadece canlı, hafif su eritir.

• Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu için. Meyve ve sebze suyu organik asitler içerir ve güçlü bir eriticidir. Tercih ettiğiniz meyve ve sebze sularını su ile karıştırarak içmeyi unutmayın.

• Bal, meyve ve salataya ağırlık verin. Bunlar organları temizleyip çalıştırır, vücuda direnç kazandırır.

• Pişmiş yemekleri tek öğüne indirin. Ağır hasta iseniz değil pişmiş yemek, meyve ve salatadan bile uzak durmak lehinizedir. Günde 1 çorba kaşığından fazla olmamak şartıyla doğal bal yiyin ve meyve, sebze suyu için. Çünkü, vücut pişmiş yemeğin hazmı için çok enerji harcar. Bal, meyve ve sebze suları kendi enerjisini verir.

• Nefes alıp vermeyi düzeltin. ("Nefes" bölümüne bakın).

• Hacamat yaptırın ve haftada 1 gün oruç tutun.

• Mide-bağırsak tedavisi, karaciğer temizlemesi ve diğer gerekli temizlemeleri yapın.

• Temizlemelerden sonra 3 günlük açlıklara geçin.

• İyileşmeye başlayınca meyve, sebze sularını azaltıp, meyve ve salatayı artırın. Gerekirse, 3 günlük açlıklardan sonra 10 günlük açlıklara geçin.

• Yeme ve içmeyi 2 öğüne indirin. Sabah ilk önce meyve veya bal, akşam yemek ve salata yiyin.

• İyileştikten sonra, sağlığınızı korumak için, haftada bir 36 saatlik veya her ay (Hicrî 13, 14, 15. günler) 3 günlük açlık yapmaya gayret edin.

Sağlığı kazanmak bu kadar kolay ve bedava ise, pahalı tetkikler, korkunç yanetkili ve pahalı ilaçlar, ameliyatlar ve tedavi yöntemleri, sonsuz doktor ordusu, araştırma enstitüleri, tıp fakülteleri, her mahalledeki hastahaneler neye hizmet etmektedir?

Canlı cansız bütün yaratılanlar seçim hakkı olmaksızın sürekli zikir halindedir. Zikredip zikretmeme konusunda yalnızca insana seçim hakkı verilmiştir. İnsan zikretsin veya zikretmesin, onun hücreler de bütün yaratılanlar gibi mecburi ve devamlı Allah'ı zikreder. **Bağışıklık sistemi, hücrelerin bütün süreçlerini ve enerji üretimini yani zikrini korumakla mükelleftir.** Hücreler koruma altındayken, hiçbir şey onu zikirden alıkoyamaz. **Bağışıklık sisteminin koruması** haram yiyecekler, haram ilaçlar ve tedavi metodlarıyla; lazer, biyorezonans ve binöral aktiviteyi esas alan yeni tıbbi

metotlarla **delindiğinde hücrelerin zikri durur veya bozulur** ve bozulmanın yerine bağlı olarak hastalıklar ortaya çıkar. ("Katkı Maddeleri", "Kimyasal İlaçlar", Bağışıklık Sistemi" "GMO", "DNA'daki Değişimler" ve "Zihin Kontrolü" bölümlerine bakınız).

Doğru Beslenme

"Her hastalığın temeli çok yemek, her derdin çaresi açlıktır"
Hadis-i Şerif

"Ey peygamberler! Temiz olan şeylerden yiyin ve salih ameller işleyin" (Müminun suresi, 51). Dikkat edilirse ayette yemek, amelden önce gelmektedir. Büyüklerimiz de **"Önce yemek yemeyi öğren, sonra marifetten bahset"**, derdi. Bugün herkes doğru beslenmeyi unuttuğu halde marifetten bahsetmektedir. Yemek yemeyi bilmeyen doğru ile yanlışı ayırt edemez, salih amel işleyemez, hayır işleri yapamaz, yani kendine faydası olmayanın, başkasına faydası olamaz. **"Kelin merhemi olsa kendi başına sürer."** (Atasözü)

Araf Suresi 31. Ayet-i Kerime'de **"Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez."** buyuruluyor. Yiyip içmede ve israf etmedeki ölçüyü bulmak için peygamber efendimizin hadislerine bakmak gerekir.

Peygamberimiz (s.a.v.) **"Gündüz beyazlığı ve gece karanlığında ikişer kere yemek ve içmek israf ve illettir."** buyurmuştur.

Yemek insanların hayatında çok önemli bir yer tuttuğu için onu üretme, elde etme ve tüketme şekli hataya düşmenin en kolay yolu olmuştur. Bu yolda hataya düşen ve bu sebeple cennetten çıkarılan ilk insan Hz. Adem'dir. Bugün de doğru beslenmeye gereken önemin verilmeyişi ve aşırı yemek hırsı yaratılış sebebinin unutulmasına, ahlak ve davranış bozukluğuna, mutsuzluğa ve hastalıklara sebep olmuştur.

Her tür hastalığın tedavisi öncelikle beslenme alışkanlıklarını düzeltilmeyle başlamalıdır, çünkü beslenmeyi düzeltmedikçe, bir taraftan hastalık tedavi edilirken, diğer taraftan beslenmektedir.

Zararlı yiyecekleri faydalı yiyeceklerle değiştirmek, pişmiş yemekleri

azaltıp meyve ve salatayı artırmak iyileşme yolunda atılması gereken birinci adımdır. Doğru olan, günlük gıdanın yüzde 40'ını pişmiş yemeklerin (ekmek dahil), yüzde 60'ını ise çiğ yiyeceklerin oluşturmasıdır.

İkinci basamak yiyecek ve içecek miktarını azaltmaktır.

Öğün sayısı günde iki defaya indirilmeli ve iki öğün arası 6-8 saatten az olmamalıdır. Kahvaltı için en uygun saat 7-8 arası, ikinci yemek için ise ikindi-akşam arasıdır. Yemekte sıralama önce su, çay veya meyve suyu, sonra meyve veya tatlı, sonra yemek ve salata şeklinde olmalıdır. Mesela,

Sabah:

- Yeşil çay (veya su) 1-2 tatlı kaşığı bal;
- 80-100 gr. ekmek 15-20 gr. tereyağı (tereyağı bal, zencefil veya tarçınla karıştırılabilir). **Veya**
- Havuç suyu, meyve suyu veya meyve
- 40-50 gr. peynir (veya 1-2 tane yumurta), 5-7 tane zeytin, 100-150 gr. salata, 50 gr. ekmek

Akşam:

- Meyve,
- Mizaca uygun bir yemekle beraber yoğurt veya salata, yanında ekmek ya da pilav. **Veya**
  - Havuç suyu, meyve suyu, meyve veya çorba;
  - Mizaca uygun bir et veya balıkla beraber salata.

Yemekten 1,5-3 saat sonra su içilebilir.

Burada dikkat edilecek çok önemli bir nokta vardır: Sindirim organlarının günlük görevi saat 21.00'de sona erer. Bu saatte yenen yemek hazmedilemez midede sabah 6-7'ye kadar çürür, sonra bağırsaklara inerek mukozaya saldırır.

Yemeğin miktarı ve cinsi, insanın işine, hareketliliğine ve yaşına bağlıdır. Ancak 250-300 gramdan fazla yememek ve doymadan sofradan kalkmak gerekir. Öğlen bitkisel çay, doğal kahve, su içilebilir veya bir çeşit meyve yenebilir.

Su yemekten önce içilebilir. Fakat yukarıda anlattığımız gibi, bu durumda bir incelik vardır: Pişen yemeğin kokusunun algılanmasıyla, tükürük ve

mide bezleri bu yemeğin hazmı için gereken enzimleri üretmeye başlar. Bu sırada içilen su, bu enzimleri silip bağırsağa akıtır, sindirim zorlaşır. İhtiyaç halinde yemekten önce sadece birkaç yudum su içilebilir. Meyve, meyve suyu, çay veya su yemekten 30 dk-1,5 saat önce alınmalıdır. Bunlar mide-de çok durmadan bağırsağa iner ve midenin genişlemesini önler.

Yemekle birlikte içilen su ise, tükürük üretimini azaltır, tükürükte bulunan enzimlere karışarak onları zayıflatır ve ağızda gerçekleşmesi gereken hazmı engeller. Neticede mide, karaciğer ve bağırsakların işi zorlaşır. Yemekten sonra meyve suyu içmek durumu daha da zorlaştırır, çünkü meyve suyu yemekle zıt karakterde olduğu için sindirimi bozarak, midede mayalanmaya neden olur.

Yemekten sonra içilen su mideden bağırsağa geçemez, mideyi genişletir. Enzimleri seyreltir, sindirimi yavaşlatır, sindirimde görev alan salgı bezlerinin ve kalbin yükünü artırır. İhtiyaç halinde sadece bir kaç yudum içilebilir. Yemekten 1 buçuk-3 saat sonra insanın susaması doğaldır ve su veya şekersiz nane, kekik, zencefil, biberiye, mercanköşk çayı veya yeşil çay için uygun zamandır. Ancak bayat, katkılı veya karışık yiyen ya da hazmı zayıf olanların sindirimi daha uzun sürdüğünden bunları daha sonra alabilir.

Yemegi küçük lokmalar halinde alıp 21 defa çiğnemek gerekir. Mide, dalak ve bağırsakların bozulan fonksiyonunu düzeltebilmek için bazen sadece beslenmeyi düzeltip, çiğneme sayısını artırmak yeterli olmaktadır.

Sağlıklı yaşamak isteyen gıda çeşidini azaltmalı, birkaç çeşit meyve, sebze ve yemek seçerek onlara devam etmelidir. **Doğru seçilen yemeklerden sonra** insan kendini zinde ve hafif hisseder, az uyur. Gaz, şişkinlik, geğirme, ekşime, yanma, reflü ve büyük abdest problemi yaşamaz. **Yanlış seçilen yemekten sonra,** ağırlık çöker, uyku basar, horlama, gaz, kabızlık ve ağız kokusu olur.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) hurma, üzüm, kavun, karpuz, salatalık, kabak, kereviz, bal, kaymak, süt, mercimek, pirinç, keşkek (buğdayla pişirilmiş et), koyun ve kuş etini severdi. **"Rabbimden her gün et yemeyi isteseydim, nasip ederdi",** buyurmuştur. Ancak bunu istememiş, hayatı boyunca genellikle su ve hurma ile yetinmiştir.

Halk arasında "Ne kadar çok ve çeşitli yesem, o kadar faydalıdır. Çeşitli yemekte bol vitamin ve gerekli maddeler var, bunlar hastalıklara karşı di-

renç kazandırır", düşüncesi yaygındır. Öyle olsaydı, zenginler daima sağlıklı, fakirler ise hasta olurdu. Halbuki tam tersidir. Farklı yemeklerin karışımı midede sindirilemez ve çürür, çürümüş gıda metabolikleri damarlarda birikir, kılcal damarları tıkar. Bu durumda dokular, ihtiyaç duyduğu besin ve vitaminlerden mahrum kalır. Sonuçta karışık yemek yiyenler daima açlık hisseder. Gerçekten de onlar açtır, az yiyenler ise toktur. Çünkü az yiyen ve günde 2 defadan fazla yemeyen yediğini kolayca ve sonuna kadar sindirir; gerekli olan besinler kana karışır, zararlılar dışarı atılır. Mide, bağırsaklar ve damarlar temiz, dirençli ve sağlıklı kalır. Sağlıklı bağırsaklarda yaşayan mikroorganizmalar vitamin, hatta havadaki azotu kullanarak protein üretir. Büyüklerimiz de söylediği gibi **"Açlık azaları doyurur, tokluk ise aç bırakır".**

Bize verilen ömürle birlikte rızkımız da verilmiştir. Unuttuğumuz bu gerçeği aşağıdaki hikaye ile hatırlamaya çalışalım:

"Hak Teala bir Tavus Kuşu yaratmış ve ona dünya dolusu vadileri rızık olarak vermiş. Tavus Kuşu kendisine verilen rızkı bol görmüş ve hiç düşünmeden yıllarca yemiş, sonunda sadece on tane vadi kalınca da, korkusundan günde ancak on ekin tanesi yemeye başlamış. Sonra bir tek vadi kalınca kuş bir tane ile kanaat etmeye başlamış. Kendisine ayrılan rızık bitince, kuşun eceli gelmiş."

Bilimadamları, kısıtlı miktarda yiyecek verilen hayvanların, fazla besin tüketenlere göre daha uzun yaşamasının sebebi olan geni tesbit etmişlerdir. Ömrün uzamasını sağlayan bu gen, diğer genlerin işlemesini de düzenlemektedir. Bilim adamları, bir hayvana normalde tükettiği besinin % 70'ini vermekle, hayvanın ömrünün % 20-30 arttığını belirtiyorlar.

Çağımızda 4-5 kişilik yemek yiyen insan, çeşitli hastalıklara maruz kalmakta ve sağlığını kaybetmektedir. İmanlı ve az yiyen insan ise sağlığını kaybetmeden, ihtiyarlık zilletine düşmeden, rızkının tükenmesiyle beraber sessiz sedasız bu dünyadan ayrılır.

Abdest

İnsan vücudu üzerinde yaklaşık 700 Biyolojik Aktif Nokta (BAN) bulunur. Bunlardan 66 tanesi, "Agresi Noktası" olarak adlandırılan ekstra aktif noktalardır. **66 Agresi noktasından 61'i abdest azalarında yer almak-**

tadır. Abdestte azalar yıkanırken BAN faaliyete geçer, agresi noktaları denge kazanır. Bu sebepten abdestteki sırayı bozmamaya özen göstermek gerekir.

Yüz yıkanırken mide, bağırsaklar, safra kesesi, idrar yolları, sinir sistemi ve üreme organları;

Kollar yıkanırken bağırsaklar, kalp, akciğerler, üreme organları, idrar yolları ve kan dolaşımı uyarılır.

Kulaklar, yaklaşık 100 BAN'ın yer aldığı ve hemen hemen bütün organlarla bağlantılı olan bir komuta merkezidir. Kulaklar meshedilirken bütün organlar uyarılmış olur.

Ayaklar yıkanırken hormon dengesini sağlayan, büyüme ve üremeyi kontrol altında tutan hipofiz, böbrekler ve hemen hemen bütün organların faaliyetini etkileyen BAN uyarılır.

Abdestte akupunktur noktalarının uyarılmasıyla vücutta enerji ve kan dolaşımı kolaylaşır, vücudun direnci artar, bağışıklık sistemi güçlenir. Ateş yükselince soğuk su ile abdest almak, ateşi 1,5-2 derece kadar düşürür.

Abdest tansiyonu düşürür, baş ağrısını hafifletir, uyuklamayı, yorgunluğu ve öfkeyi giderir. Soğuk su kullanmak, abdestin ve guslün faydalarını artırır. Ancak akciğer veya karaciğer hastası olanlar, ağır ameliyat geçirenler, yaşlılar, ishal olanlar için ılık su kullanmak daha iyidir.

Peygamberimiz (s.a.v.) ashabına abdest için ılık su tavsiye ederdi. Bu tavsiye avam için değil, soğan ve sarımsak yememe tavsiyesi gibi, yüksek manevi mertebelere ulaşan ve düşük ruh mertebelerine ait yıkıcı ve kronik hastalıklardan kurtulanlar içindir.

Her abdestte misvak kullanmak çok önemlidir. (Misvak ve Ağız Sağlığı bölümüne bakınız.)

Namaz

Namaz Vakti

24 saat içinde ardarda gelen, 5 tane büyük, 50 tane küçük aktif bioritm periodu vardır. 5 büyük periodun herbirinin başlangıcındaki ilk 15 dakika biyolojik olarak en aktif zamandır. Bu sırada akupunktur noktaları tamamen açık durumdadır. 5 vakit namaz bu 5 büyük biyolojik perioda denk gelmek-

tedir. Ezandan sonraki 15 dakika boyunca BAN tamamen açıktır. Sonra 1,5-2 saat boyunca yavaş yavaş kapanmaya başlar. 2 saat sonrası ile bir sonraki ezan vakti arasında ise kapalıdır. Allah'ın Resulu (s.a.v.) buyurmuştur:

"Namaz için vaktin evveli Allah'ın rızası, vaktin ortası Allah'ın rahmeti, vaktin sonu ise Allah'ın affıdır." "İnsanlar eğer namaza erken gelmenin sevabını bilselerdi, bunun için yarışırlardı."

Namaz Hareketleri

Rüku, omurganın, üreme organları, böbrekler ve idrar yolları gibi karın içi organların sağlığını korur. Mide, karın, sırt ve boyun kaslarını güçlendirir.

Secde, bedenin üst bölgelerine kan akışını artırır, beyinde sıvı ve kan dolaşımını düzenler. Beyni temizler, hafızayı güçlendirir, anlayış ve düşünce kabiliyetini artırır, akciğer, kalp ve sinir sistemini arındırır. Secdeye gitmek ve secdeden kalkmakla tüm eklem ve kasların sağlığı ve esnekliği korunmuş olur.

Selam verirken omuzlara bakmak, göz kaslarında tembelliğe, gözlerde kan dolaşımı bozukluğuna, boyun omurlarında kireçlemeye engel olur.

Abdest ve namazın maddi faydaları saymakla bitmez. Burada örnek olarak sadece birkaçı anlatılmış, manevi hikmetlerine ise değinilmemiştir. **Sağlığı korumak için, abdest almak, 5 vakit namaz kılmak, helal yemek ve yemeği azaltmak yeterlidir.**

Uyku

"Uykusu çok olanın ruhu hasta, işi zordur".

Uykunun en iyisi 5 saati geçmeyendir. Yetişkin bir insan için 6 saat uyumak yeterlidir. Çocuklar ve ağır çalışanlar 7-8 saat, hastalar istedikleri kadar uyuyabilir. Saat 22:00-23.00'den 04.00-05:00'e kadar olan süre uyku için ideal zaman dilimidir. En geç, saat 24.00'e kadar yatmalı ve güneş doğmadan kalkmalıdır.

Hazreti Ömer (r.a.) **"Sabahın erken vaktinde uyumaktan sakınınız! Zira ağız kokusu, ruhi dengesizlik ve mizacın bozulmasına sebep olur.", "Uyku, kuşluk vaktinde uyuyana akıl noksanlığı, ikindide uyuyana ise delilik getirir"** demiştir.

Güneş doğmadan kalkmak ve güneş batmadan uyumamak çok önemli-

dir, çünkü bu saatlerde bütün organları ve sistemleri faaliyete geçiren hayati hormonlar üretilir. Uyku sırasında bütün süreçler yavaşladığından hormonlar da yeteri kadar üretilemez. Dolayısıyla fazla uyku, hormon dengesizliğine ve buna bağlı hastalıklara, ayrıca ruhsal dengesizliğe sebep olur.

Sağlıklı insanlar uykuda, sağlıklı bebekler gibi sessizce ve hafif nefes alıp verirler. Sağlıklı olmayanlar ise derin ve sesli nefes alıp verirler. Saatlerce derin nefes alıp-verme ile vücudun oksijen-karbondioksit dengesi bozulur. Bu dengesizlik hem astıma, hem başka hastalıklarla yol açar.

Yatak odası karanlık olmalıdır. Karanlıkta, ergenlikte gelişimi sağlayan, üremede ve hormon üretiminde etkili olan, bağışıklık sistemini güçlendiren Melatonin isimli bir hormon salgılanır. Işık olunca melatonin salgısı azalır. Melatonin akşam saat 21'den sonra salgılanmaya başlar, en fazla gece saat 02.00-04.00 arası salgılanır ve sabah saat 07.00'de azalır. Melatonin gece uyku getirir, sabah uyanmaya katkıda bulunur. Uykusuzlukta melatonin salgısı bozulur: Gündüz salgılanırsa gündüz uyuklama, gece uykusuzluk ortaya çıkar.

Yatak sert, yastık yeteri kadar yüksek, yorgan veya battaniye yumuşak, hafif ve doğal malzemeden olmalıdır. Sağ tarafa, başı göğse doğru eğip, dizleri karna, kolları göğse çekerek yatmak en iyi uyuma pozisyonudur. Bu pozisyon kalbe, kan ve enerji dolaşımına ve sindirilen yemeğin mideden bağırsağa inmesine kolaylık sağlar.

Sağ tarafa yatıldığında sağ burun deliğinden alınan nefes azalmakta, sol burun deliğinden alınan ise artmaktadır. Sol burundan nefes alma parasempatik sinir sisteminin faaliyetinin artmasına, kalbin yavaşlamasına, tansiyonun düşmesine ve mide-bağırsak faaliyetinin yavaşlamasına sebep olur. Dolayısıyla uykuya dalma kolaylaşır; ayrıca, uyku esnasında vücuda bir zarar gelecek olsa, iç organlar korunmuş olur. **Hazmı zayıf olanlar,** önce sol, sonra da sağ yana yatma ihtiyacı duyar. Eski alimler **yüzüstü yatma**yı yasaklar, buna "şeytan yatışı" derlerdi.

Omurga problemi yaşayanlar, kasları ve iç organları zayıf olanlar ve yaşlılar ise sırtüstü yatar. **Hasta ve yaşlılar,** çene kasları zayıf olduğu için, genellikle ağzı açık uyur.

Alçak yastıkla sırtüstü yatarken **geniz akıntısı** engellenir. Geniz akıntısı dışarıya akamazsa, sinüslerde toplanır, iltihaba ve başağrısına sebep olur. Yüksek yastıkla sırtüstü yatarken akıntı buruna değil, boğaza, akciğerlere

veya mideye akar. Boğaza akarsa, bademcikler ve ses telleri rahatsızlanır, boğaz ve yemek borusunda yanma ve yaralar meydana gelir. Mideye akarsa, mide bulantısına ve mide hastalıklarına; akciğerlere akarsa, akciğer hastalıklarına yol açar. Geniz akıntısı olanlar için en doğrusu yüksek yastıkta yan yatmaktır.

Uykuda ağız akıntısı: Yatmadan evvel çok ve karışık yemek yiyenin tükürük bezleri midede üretilen enzimlerden etkilenir, uyku esnasında tükürük artarak ağızdan akar. Bağırsak kurtları da tükürük bezlerini aynı şekilde etkiler. Bağırsak kurtları için tavsiye edilen tedaviyi uygulayan, beslenmeyi düzelten, yemekten en az 3-4 saat sonra uyuyan ağız akıntısından kurtulur.

Uykuda horlama, saat 21'den sonra yemek yeme alışkanlığı, hazımsızlık, kabızlık, gaz, kalın bağırsaklarda bozulma ve genişleme, küçük dilde şişme veya kalbin zayıflamasından kaynaklanır. Şapı sirkede eriterek veya nar kabuğunu sirkede kaynatarak gargara yapmak küçük dilin şişliğini giderir ve horlamayı azaltır. Horlamadan tamamen kurtulmak için bağırsak tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapmak, yemeği azaltmak, "ayn" ve "ğayn" harflerini doğru telaffuz ederek, Kur'ân-ı Kerim'i nefes kontrolüyle okumak gerekir. Ancak mizaca uymayan, sağlıksız gıdalar tüketen, tıka basa yemek yiyen, saat 21'den sonra yiyen, yemekten sonra meyve yiyen horlamadan kurtulamaz.

Uyku esnasındaki karabasan ve kabuslar, beyindeki kan ve sıvı dolaşımının bozulduğuna işarettir. Karaciğer, kan ve damar temizlemesi yapmak, saunaya gitmek, hacamat yaptırmak, sülük tutturmak bu durumdan kurtulmak için yeterli olabilir.

Uykuda dişleri gıcırdatan yetişkinler sara hastalığına yakalanma riski taşır. Çocukların uykuda diş gıcırdatması ise yaş ilerledikçe geçebilir.

Kışın güneş ışığının az, yemeklerin ağır olması nedeniyle uyku artar. Ancak beslenme kurallarına uyan ve oruç tutanların durumu kışın da değişmez.

"Az ye, rahat uyu" (Atasözü).

Saunaya gitmek, anason, keten tohumu, kimyon ve sinameki kullanmak uykuyu azaltamya yardımcı olur.

Uyuma zorluğu çekenlere ise hamama gitmek, yatmadan önce bal şuru-

bu, yulaf suyu veya arpa suyu içmek, çimlenmiş buğday yemek, kafa derisine zeytinyağı sürmek, reyhan veya kediotu koklamak ve hacamat yaptırmak iyi gelir.

Giyim

İç ve dış bütün giysilerin yün, keten, pamuk ve ipek gibi doğal kumaşlardan olması sünnettir. Bu giysiler damarları uyararak kan dolaşımını kolaylaştırır, damar tıkanıklığına ve cilt hastalıklarına engel olur, tesettürü korur. Giysilerin kumaşında birkaç tel sentetik iplik dahi olsa vücuttaki enerji akımını karıştırır, hücrelerin zikrini etkiler. Hadis-i şerifte **"Ahir zamanda nice tesettürlüyü çıplak görürsünüz."** buyurulur. Kıyametten önce, yapay olan herşey aslına döner. Sentetik kumaşlar gazdan sentez edildiği için yakıcı dumana dönüşür, insanlar çıplak kalır.

Temizlenmeye İhtiyacınız Var mı?

• Her yediğiniz yemekten sonra büyük abdeste çıkıyor musunuz ve yemek sonrası kendinizi rahat hissediyor musunuz?

• 4-5 saatlik uykudan sonra kendinizi dinç hissediyor musunuz?

• Uyandığınızda ağzınızdaki tat güzel mi?

• Vücudunuzun kokusu güzel mi?

• Vücudunuz esnek mi, ayak baş parmağınız ile alnınıza dokunabiliyor musunuz?

• Dizleriniz üzerinde veya bağdaş kurarak istediğiniz kadar oturabiliyor musunuz?

• Tek bacak üzerinde 30-40 saniye kadar durabiliyor musunuz?

• Rüyalarınızda koku, tat, renk algılayabiliyor musunuz?

Tüm sorulara verdiğiniz cevap "Evet" ise, sağlığınızın yerinde olduğu söylenebilir ve temizlenmeye muhtaç değilsiniz.

Aksi durumda olanların organları temizlenmeye ve tedaviye muhtaçtır.

Burada hastalıklar genel isimleriyle işlenmiş, en sık rastlanan hastalıklar için öneriler verilmiştir. Tüm hastalıkların sebebi aynı olduğuna göre, tedavisi de hemen hemen aynıdır.

Hastalığınız ne olursa olsun "Hastalık Sebepleri" ve "Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" bölümünü dikkatli okumak gerekir.

Dikkat! Kalp, karaciğer veya beyin ameliyatı ya da organ nakli gibi ameliyat geçirenler, diyalize bağlı böbrek hastaları, iki yıldan fazla insülin kullanan diyabet hastaları, uzun tıbbi tedavi sürecinden çıkanlar ve 60 yaşın üzerinde olanlar bu temizleme işlemlerini hekim tavsiyesi olmadan ve kontrolsüz yapmamalıdır!

Karaciğer ve Safra Kesesi Temizlemesi

Karaciğer ve safra kesesi temizlemesine başlamadan önce sindirimi düzeltmek; kabızlıktan kurtulmak; mide ve bağırsaklarda yara varsa onları kapatmak gerekir. Sindirim sistemi ancak bu şekilde karaciğer ve safra kesesinden zararlı maddeleri atma gücü kazanır. ("Mide ve Bağırsaklar için Öneriler" bölümüne bakınız).

Uyarı: Karaciğer temizlemesine ön hazırlık, kendi kendine tedavi uygulayanlar içindir. Hekim tavsiyesi ile özel tedavi görenlerin ön hazırlık yapmasına gerek yoktur. Önerilen zamanlarda "Karaciğer Temizlemesi 3. Gün'ü uygulamaları yeterlidir.

Ön Hazırlık

Hekim farklı bir şey önermediyse, kronik hastalar ve 50 yaşın üstündekiler ön hazırlık yapmalı, sonra 3 gün süren karaciğer temizlemesini uygulamalıdır. Ön hazırlık olarak 28-35 gün boyunca aşağıdaki beslenme programı uygulanır.

- **Sabahtan öğleye kadar** meyve ve salata yenir veya meyve ve sebze suyu içilir. (Limon suyu, greyfurt suyu, elma suyu, havuç suyu, ıspanak suyu + havuç suyu karışımı veya elma suyu + havuç suyu karışımı)
- **Öğlen**, salata veya yoğurtla bir çeşit sebze yemeği ya da sadece salata veya maydonozlu ve sarımsaklı yoğurt yenir.
- **Akşam**, salata veya meyve yenir. İsteyen bunun yerine sadece bal ile zencefil çayı ya da yeşil çay içebilir. (Bal çaya karıştırılmaz, çayın yanında yenir)
- **Yatmadan önce** 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı+30 gr. limon suyu karışımı içilir.

Gençler ve sağlıklı olanların ise bu beslenme programını 14 gün uygulaması yeterlidir.

Not: Hazırlık boyunca haftada 1-2 günü sadece meyve suyu veya havuç suyu karışımıyla geçirmek daha iyi olur. Kabızlık sorunu olanlar salata veya yemeğin üzerine öğütülmüş sinameki serpmelidir. Sinameki yerine keten tohumu suda bekletilerek içilebilir.

Hem ön hazırlığa, hem karaciğer temizlemesine başlarken niyet edilir.

Niyet çok önemlidir çünkü karaciğer çalışmasını, yapılan niyete göre planlar.

Karaciğeri temizleme süresi 3 gündür. Temizlemeye başlamadan önceki akşam, tercihe göre magnezyum sülfat ya da öğütülmüş sinameki içerek veya lavman yaparak bağırsaklar boşaltılmalıdır. Ertesi sabah lavman yapılır. **Lavman seti içindeki jel ve sıvı madde kullanılmaz, yalnızca torba ve hortumu kullanılır.** Ayrıca dikkat edilmesi gereken bir ayrıntı da hortumun ucundaki plastik aparattır. Uygulama esnasında hortumun ucundan çıkıp bağırsak içine kaçabileceği için bu aparat da kullanılmamalıdır. **Lavman suyunun 35-36 derece olması gerekir.** Bir buçuk litre lavman suyuna 1-2 limon suyu katılabilir. Hortumun ucuna zeytinyağ sürülür ve makattan 15 cm. kadar içeri doğru yavaş yavaş sokulur.

1. Gün

Bağırsakları boşalttıktan sonra meyve veya sebze suyu içmeye başlanır. Karaciğer temizlemesi için en uygunu elma suyu kullanmaktır. Ancak greyfurt suyu, limon suyu, ıspanak suyu ve havuç suyu da içilebilir.

Meyve ve sebzeler taze olmalı, içileceği anda sıkılarak bekletilmeden içilmelidir. Meyve veya sebze suları, bardağın 1/4'ünü su oluşturacak şekilde suyla karıştırılır. En az 1,5 litre olmak şartı ile 3 litreye kadar içilebilir. Dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan biri de mevsim meyve ve sebzelerinin kullanılmasıdır.

2. Gün

Birinci gün gibi, meyve veya sebze suları içmeye devam edilir. Çalışanlar iş yerinde ilk 2 gün 2-3 elma, limon veya greyfurt yiyebilir. Meyve yiyenler 2. günün akşamı, büyük abdeste çıkmadıysa magnezyum sülfat veya toz sinameki içmeli ya da lavman yapmalıdır.

3. Gün

Bütün gün meyve veya sebze suyu içmeye devam edilir. Akşam saat 17:00'de bir çorba kaşığı magnezyum sülfat bir bardak suda eritilir ve içilir. (Magnezyum sülfat bulunamazsa, yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki içilmelidir).

17:00'den 19:00'a kadar hiçbir şey içilmez. Saat tam 19:00'da sağ tarafa, karaciğer üzerine ılık su torbası koyarak yatılır. 50 gr. sızma zeytinyağı (rafine olmamış) 50 gr. limon suyu ile karıştırıp 15 dakikalık aralarla içilir.

- Orta boylu ve orta kilolu olanlar için miktarın tamamı 250 gr. zeytinyağı + 250 gr. limon suyu = 500 gr. olmalıdır.
- Boylu ve kilolu olanlar için miktar, 300 gr. zeytinyağı + 300 gr. limon suyu = 600 gr. olmalıdır.
- Kısa boylu, genç ve zayıf olanlar ve 50 kilodan ağır olmayanlar için 200 gr. zeytinyağı + 200 gr. limon suyu = 400 gr. yeterlidir.

Limon suyu, her defasında içilirken, taze sıkılmalıdır. Eğer yağ içme esnasında mide bulantısı olursa, ağzı açıp derin nefes alıp vererek; yutmamak kaydıyla nane veya ayva çiğneyerek bulantı durdurulabilir.

Yağ içme araları daha uzun veya daha kısa tutulabilir ancak öyle ayarlanmalıdır ki, zeytinyağı + limon suyu karışımı saat 21:00'e kadar bitirilmiş olmalıdır.

Saat 19:00'dan 23:00'e kadar ılık torba karaciğerin üzerinde olacak şekilde yatmaya devam etmeli ve tuvalet ihtiyacı dışında kalkmamalıdır. Aksi halde kusulabilir. Kusmamaya gayret etmek gerekir, çünkü içilen karışım çıkartılırsa, temizleme işlemi gerçekleşmez. **Saat 24:00'den sonra kusma ihtiyacı olursa mutlaka kusmak gerekir.** Bu karaciğerin temizlenmeye hazır olmadığına veya karaciğerde çok miktarda ağır toksin toplandığına işarettir. Açığa çıkan bu toksinler uzun bir yol olan bağırsaklar yerine kusmayla en kısa yoldan dışarı atılır; böylece kana karışmamış olur. Bu, bağışıklık sisteminin vücudu korumak için geliştirdiği mükemmel bir yöntemdir.

Gece saat 23:00-02:00 arası 2-3 defa büyük abdeste çıkmak gerekir. Saat 02.00'ye kadar büyük abdest gelmezse, lavman yapılmalıdır. Büyük abdeste kendiliğinden veya lavmanla çıkılsa, her iki durumda da ertesi sabah 07:00'de tekrar lavman yapılır. Bağırsaklardan atılanları daha detaylı gözlemlemek için, mutlaka lazımlık (hatta süzgeç) kullanılmalıdır. Lavmandan sonra yağsız-tuzsuz 2-3 kaşık pirinç lapası yiyerek karaciğerin kapanması sağlanır.

Temizleme işleminden sonra büyük abdestle karaciğerdeki ve bağırsaklardaki kurtlar, safra kesesindeki taşlar, bağırsak ceplerinde toplanan dışkısal taşlar ve siyah, petrol renkli pislikler dışarı atılır.

Dışarı atılan kurtlar, karaciğerin durumuna ve zehirli madde miktarına bağlı olarak canlı veya ölü olabilir.

- **Akşam saat 19:00'da** karaciğer temizlemesi için sağ tarafa yatmak çok önemlidir.
- **Saat 19:00'dan 21:00'e kadar** zeytinyağı + limon suyu karışımı bağırsağa iner. **21:00'den 24:00'e kadar** olan vakit dilimi karaciğer ve safra kesesi için biyolojik etkin saattir. Bu saatlerde safra kesesine ve karaciğere yüksek enerji gelir ve sadece bu saatlerde temizleme tam olarak gerçekleşir.
- **Karaciğer üzerine yerleştirilen su torbası** ılık olmalıdır. Su sıcak olursa, karaciğerdeki atıkları hapsederek atılmasına engel olur.
- **Saat 24:00'e kadar** büyük abdest kendiliğinden gelmezse, saat 02:00'ye kadar beklemeli, yine sonuç alınmazsa, mutlaka lavman yapılmalıdır.

Eğer 02:00'de büyük abdest gelmez ve lavman yapılmazsa, karaciğerden bağırsağa inmiş olan atıklar saatlerce bağırsaklarda kalır.

- **Temizlemeden sonra sabah** ilk olarak (saat 07:00'de yapılan lavmandan sonra) 2-3 kaşık yağsız-tuzsuz pirinç lapası yenir. Bu lapa, karaciğeri kapatır.

- **Temizlemeden sonra 3 gün boyunca** karaciğeri korumak amacıyla hafif yemekler ve meyve yemeli, ağırlıklı olarak meyve suyu içmelidir. Et, peynir, yumurta, siyah çay, kahve, şeker, tuz, konserve ve beklemiş yemekten uzak durmak gerekir.
- **Karaciğer temizlemesinden sonra** ağrı, sancı, bulantı olması karaciğer ve/veya safra kesesinden çamur ve/veya taş atılmasının devam ettiğine işarettir. Bu durumda hergün aç karna 30'ar gram sarımsaklı zeytinyağı + limon suyu karışımı içilir. Meyve suyu, yoğurt suyu, havuç suyu veya kırmızı pancar suyu içmeye devam edilir.
- **Karaciğer temizlemesinden sonra 2 gün** ishalin devam etmesi normaldir. 2 gün sonra kesilmezse ishal tedavisine başlanmalıdır. ("İshal" bölümüne bakınız.)
- **Kolesterolü yüksek olanlarda karaciğer temizlemesinden sonra** kolesterol düşüp, sonra yeniden yükselmesinin sebebi şudur:

Temizlemeden sonra karaciğer kuvvetlenerek vücutta depolanan ve yıllarca saklanan yağ metaboliklerini (margarin ve transgenik yağlar) sivilce ve çıbanlarla dışarı atmaya çalışır. Bu sırada tesbit edilen kolesterol seviye-

sinin yüksek olması normaldir, tehlikeli değildir. Kolesterol seviyesini bağışıklık sistemi kontrol altında tutar. Bağışıklık sistemini desteklemek için kolesterol normale dönene kadar sadece zeytinyağı kullanmak, çatlatarak sarımsak yutmak, salata, limon suyu, greyfurt suyu ve elma suyuna devam etmek gerekir.

• **Emziren kadınlar**, temizlemenin üçüncü günü (zeytinyağı karışımının içildiği gün) saat 23:00'ten ertesi sabah 11:00'e kadar bebeğini emzirmemeli, sütünü sağarak atmalıdır. Ertesi gün halsizlik veya mide bulantısı devam ederse, bu durum, temizleme işleminin hâlâ devam ettiğine işarettir. Bu durumda anne, iyileşene kadar bebeğini emzirmemelidir. Çünkü temizleme esnasında atılan zehirler süte karışabilir. Ancak ortalama 24 saat olan bu süre içerisinde bebeğin de aç kalması faydalıdır. Bebeği aç bırakmak istemeyenler 100 gr. ılık suya 1 çay kaşığı doğal bal katarak 4 saat arayla 2-4 defa verebilir.

Çocuklar için karaciğer temizlemesi

5-10 yaşındaki çocuklarda 36 saatlik açlıktan sonra 3 günlük karaciğer temizlemesi uygulanır. 3 günlük açlıktan sonra yapılacaksa "Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümü uygulanır.

Bu yaştaki çocuklar için zeytinyağı miktarı 100-150 gram; saat 17:00'de içilen magnezyum sülfat miktarı 1 tatlı kaşığı olmalıdır.

Safra kesesi alınanlar için karaciğer temizlemesi

Önce 6 hafta süren mide ve bağırsak tedavisi yapılır. **İlk 3 hafta boyunca** her sabah 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu içilir ve yemeklerde sadece sarımsaklı zeytinyağı kullanılır yani yemek yağsız pişirilip üzerine sarımsaklı zeytinyağ gezdirilir.

Sonraki 3 hafta boyunca ise her sabah taze veya kuru incir zeytinyağı ile yenir ve yemeklerde sadece sarımsaklı zeytinyağ kullanılır. Böylece günde 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağ tüketilir. Mevsimi ise her gün sabahtan başlayarak akşama kadar sadece incir veya kırmızı üzüm yenir. (Her gün bunu yapamayanlar, hiç olmazsa haftada 1-2 gün yapmalıdır) Akşam, ince öğütülmüş 2 ölçü altınotu+1 ölçü pelinotu karışımından 1 kahve kaşığı alarak suyla yutulur, bir çeşit yemek yenir.

Son 2 hafta içinde 3 günlük aralarla 3 defa 3 günlük açlık yapılır. 3. açlıktan sonraki 4. gün meyve suyu içerek akşam karaciğer temizlemesi yapılır.

Kireç Temizlemesi

Diş taşları, tırnaklarda beyaz leke ve kırıklar, vücutta esneklik kaybı ve eklem-kas ağrıları kireçlemenin göstergesidir. Bu bulgulara herkeste rastlamak mümkündür ancak en fazla, sütü sindiremeyen 0 ve A olanlarda görülmektedir.

Kireç eritmek ve dışarı atmak için önce mide-bağırsak tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapılır. Bundan sonraki **2 hafta boyunca:**

1. gün 3 limon, 2. gün 5 limon, 3. gün 7 limon, 4. gün 9 limon, sonra 10 gün boyunca günde 10 limon suyu, suyla karıştırılarak ikindiye kadar içilir. Yani, 1-2 limon suyu 150-200 gr. su ile karıştırılır ve her 2 saatte bir, toplam 5-10 bardak içilir. Limon suyu içemeyenler biraz su katarak 4-5 bardak greyfurt suyu içebilir. İkindiden sonra incir, üzüm, elma, erik, vişne, kiraz yenebilir veya gilaburu suyu içilebilir. Akşama yakın tek çeşit yemek, yanında soğan, sarımsak, yeşillik ve zeytinyağıyla yapılmış salata yenebilir. **Sonra 3 gün boyunca** sabahleyin 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat (ingiliz tuzu) 1 bardak suda eritilerek içilir. Sonra 100 gr. limon suyu + 200 gr. portakal suyu + 400 gr. greyfurt suyu + 1400 gr. su karıştırılır ve her saat başı birer bardak içilir. Bu miktar ihtiyaca göre artırabilir. **Hekimin önerisiyle, açlık tedavileriyle birlikte yapılan kireç temizlemesinde yalnızca bu son 3 gün uygulanır.**

Üç gün süresince eriyen kireçler ve toksik maddeler ishalle dışarı atılır. 4. gün önce meyve, sonra salata, akşam yemek yiyerek normal beslenmeye dönülebilir. Bu günlerde böbrek, mesane ve safra kesesinde toplanan kum ve taşlar da dökülebilir. Bunu görmek için günlük idrarı bir cam kavanozda toplamak, 2 gün bekletmek ve kontrol etmek gerekir.

Karaciğer temizlemesini tekrarlamak isteyenler üçüncü gün akşam saat 19.00'dan itibaren karaciğer temizlemesi yapabilir. ("Karaciğer Temizlemesi" 3. Gün bölümüne bakınız.)

Böbrek ve Mesane Temizlemesi

Ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin, kan sulandırıcı ve diğer tıbbi ilaçlar, doğal olmayan yiyecekler, fazla süt ve süt ürünü (özellikle kan grubu 0 ve A olanlar için), taze mayalı ekmek, beklemiş ıspanak yemeği, domates sal-

çalı yemekler, yemekten sonra yenen meyve; durgun su, siyah çay, kahve ve hazır içecekler; dar pantolon ve dar ayakkabı böbrek ve mesanede taş oluşmasına zemin hazırlar.

Sindirimin bozulması ve diyabet gibi metabolizma bozuklukları; böbrek hastalıkları; tümör sebebiyle karaciğer, dalak, rahim, yumurtalık ve bağırsakların büyüyerek böbrekleri sıkıştırması; yaradılıştan veya anne sütü yerine başka besinler alınması sebebiyle böbrek yapısındaki farklılık ve kronik kabızlık da taş oluşmasına yol açabilir.

Böbrek ve mesanenin temizlenmesinde amaç, taşları parçalayarak, kireci eriterek dışarı atmak, böbrekleri kuvvetlendirmek ve bu şekilde karaciğer temizlemesini tamamlamaktır.

Taş ve kireç çözerek idrarla atmayı sağlayan ilaçlar

Böğürtlen kökü, defne kökü kabuğu, defne meyvesi, maydanoz tohumu, turp tohumu (özellikle kara turp tohumu), turp yaprağı suyu, pelinotu, tarçın, enginar suyu ve kökü, havuç tohumu, kekik, kimyon, anason, misvak.

Taş oluşumunu önleyen, idrar artıran ve çözülen kalıntıları idrarla atmayı sağlayan ilaçlar

Temiz su, havuç suyu, kırmızı pancar suyu, ıspanak suyu, maydanoz suyu, kereviz ve yaprağının suyu, limon suyu, greyfurt suyu, karpuz, karpuz çekirdeği, karpuz kabuğu, ısırganotu, kavun çekirdeği.

Pişmiş ıspanak ve durgun suyun taş yapması, fakat çiğ ıspanağın ve temiz canlı suyun taş eritmesi dikkat çekicidir. Çiğ domates ve ıspanakta bulunan canlı oksalasit, aktif kireç eriticilerden biridir. Ancak domates ve ıspanak pişirildiğinde, doğal yapısını kaybeden oksalasit, tam tersine, taş yapıcı olur. Durgun su için "Su" bölümüne bakınız.

Hazırlık

- 3 çorba kaşığı çörekotu öğütülerek 200 gr. bal ve 3 baş sarımsak ile karıştırılır. Günde 3 defa 1'er çorba kaşığı alınır. Sonra her defasında kabuğuyla beraber 1 limon yenir veya 1-3 limon suyu + 150-200 gr. su karışımı ya da greyfurt suyu içilir. **Veya**
- 100 gr. limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş dövülmüş sarımsak + 50 gr. taze sıkılmış maydonoz suyu karışımından sabah akşam 50'şer gr. içilir. **Buna 3-5 gün devam edilir.**

Tercih edilen karışımla birlikte hergün arpa suyu hazırlanarak içilir: 200 gr. kabuklu arpa 2 litre suda 3-4 saat bekletilir, sonra aynı suda 1,5 saat kısık ateşte kaynatılıp süzülür. Arpa suyu bal ile tatlandırılıp gün boyu bitene kadar içilir. Arpa yerine aynı şekilde kabuklu yulaf da kullanılabilir. Günde 1 defa salata yenebilir.

Hekimin önerisiyle yapılan böbrek temizlemesinde yalnız aşağıdaki son 3 gün uygulanır.

Böbrek ve mesane temizliğinde aşağıdaki 2 yöntemden biri uygulanır.

Her iki yöntemde de **3 gün boyunca hergün** günde 3 defa ılık kekik çayıyla birlikte aşağıdaki taş kırıcı karışımdan 1'er çay kaşığı yutulur:

- Eşit miktarlarda defne meyvesi + yabani kekik + tane kimyon + gilaburu ağacı kabuğu + zencefil + tarçın öğütülür. Gilaburu kabuğu yerine anason da kullanılabilir.

1. Yöntem

Gün boyu dönüşümlü olarak aşağıdaki meyve-sebze suyu karışımı içilir:

- Günde 4 defa 1 limon suyu+yarım bardak ılık su karışımı içilir. Taşların büyüklüğüne ve kan grubuna göre limon sayısı 10'a kadar çıkarılabilir.
- Eşit miktarlarda havuç suyu + kırmızı pancar suyu + salatalık suyu + su karıştırılır ve günde 4-7 bardak içilir.

İlk olarak 1 bardak limon suyu karışımı içilir. Limon suyu karışımından sonra 1 saat, sebze suyu karışımından sonra ise 2 saat ara vermek gerekir.

Not: Limon suyu içemeyenler greyfurt suyu içebilir.

Salatalık yerine maydanoz, kereviz yaprağı, hindibağ veya ısırganotu kullanılabilir.

2. Yöntem

200 gr. kabuklu arpa veya yulaf 2 litre su ile 2-4 saat ıslatılır; sonra kısık ateşte 1,5-2 saat kaynatılır, süzülerek günde 8-10 bardak içilir. (Günde 2 defa arpa suyu hazırlanır.)

Bununla birlikte kekik demleyerek veya arpa samanını 20-30 dakika kaynatarak banyo suyuna katmak taş düşürmeye yardımcı olur, sancıyı hafifletir. ("Kas ve Kemik Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

Çok kuvvetli ilaçlar

Bu yöntemlerle eritilemeyen büyük ve eski taşları eritmek için, bu kuvvetli ilaçları kullanmak gerekir:

- Kuluçkadaki civciv yumurtadan yeni çıktığında yumurta kabukları yıkamadan kurutulur, ince dövülür ve sabah akşam 1'er çay kaşığı suyla yutulur. **Veya**
- 15 gr. karanfil + 30 gr. karpuz çekirdeği + 30 gr. nohut (en iyisi kara hint nohutu) fırında yakılarak elde edilen kül iyice ezilip karıştırılır ve sabah akşam birar kahve kaşığı yutulur. Arkasından 150 gr. yabani semizotu suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu + 50 gr. su karışımı veya yukarıda verilen sebze suyu karışımı içilir. Ayrıca 100 gr. kara turp suyu gün boyu yudumlanır. Üç gün hiçbir şey yenmez.

Akciğer Temizlemesi

Hazırlık

Bol miktarda süt tüketen (özellikle kan grubu "A" ve "O" olanlar), bisküvi, cips gibi hazır yiyecek yiyen, klorlu ve asitli deterjan kullanan, saçları mat ve seyrek olan ve herhangi bir akciğer hastalığı geçirenler, akciğer temizlemesi yapmalıdır.

7 gün süresince aşağıdaki 2 seçenekten birine devam edilir:

- 3-4 saat suda bırakılan kabuklu arpa aynı suda 1-1,5 saat kaynatılarak süzülür. Günde 2-3 defa biraz bal katarak 1'er bardak içilir.

Ayrıca, her akşam, bir kap sıcak suya 1 tatlı kaşığı çam terebentini katılır, buharı burna çekilir. Bu karışım yatak odasında kalorifer üzerine konur. **Veya**

- Yeşil mercimek kaynatılır, ocağı kapatmadan 5 dakika önce kekik, tane kimyon, defne yaprağı, karabiber veya pul biber katılır. Yarım saat sonra ezerek süzülüp içilir. Bununla birlikte nohut büyüklüğünde propolis 2-3 saat çiğneyerek yutulur. İstenirse bal mumu ve bal eklenebilir.

Bu 7 gün boyunca akciğerleri yumuşatan şu ilaçlardan biri veya birkaçı ek olarak kullanılır:

- 1 tatlı kaşığı hakiki bal ılık su veya yeşil çay ile aç karnına içilir. Her sabah bal şurubu içenlerin akciğerleri temiz ve kuvvetli olur. ("Bal" bölümüne bakınız.)
- Kuru bakla öğütülür ve sabah-akşam 1 tatlı kaşığı bakla unu, ılık kekik çayı ile veya ılık su ile yutulur.
- 1-2 çorba kaşığı keten tohumu kavrulup öğütülür, her akşam aç karnına ılık su veya bal şurubu ile yutulur. 3 diş dövülmüş sarımsak ve yeterli miktarda bal eklenirse, ilaç daha kuvvetli olur.
- 12 tatlı badem, 3 acı badem, 3 gr. kavun çekirdeği, 10 gr. balkabağı çekirdeği yenir veya öğütülerek yutulur.

9 3-9 tatlı badem, 3 acı badem hergün ara vermeden yenir. Aylarca devam edilebilir.

Akciğer Temizlemesi

10 gün boyunca:

- Sabah: 1 çorba kaşığı kavrulmuş keten tohumu +12 tatlı badem + 3 acı badem + bir tatlı kaşığı ısırgan tohumu öğütülerek ikiye bölünür, yarısı sabah bal şurubuile, kalanı yatmadan önce içilir. Balgam söktürür.
- Öğleye kadar, her saat başı 1 limon sıkılarak yarım bardak ılık suyla içilir. Limon suyu içemeyenler 3 bardak greyfurt suyu içebilir.
- Öğleden sonra meyve veya salata yenir.
- Saat 17:00-18:00'de yemek yenebilir.

Buna paralel olarak omuzlara, sırtın üst kısmına ve yanlara günaşırı 10-12 kupa kapatılır. Toplam 5 defa kupa kapatılmış olacaktır. Bu işlem balgam atmayı kolaylaştırır ve hızlandırır.

Bundan sonra 10 gün boyunca aşağıdaki karışımlara devam edilir:

- 1 çay kaşığı anason + 1 çorba kaşığı keten tohumu, 1 bardak kaynar suyla karıştırılır. Üzerine bez sarılarak 1,5-2 saat demlenir. Her sabah hazırlanan ilaç süzmeden tohumu ile beraber içilir.
- 50 gr. soğan suyu+1 tatlı kaşığı bal karışımı her akşam yudum yudum içilir.

Bu tedavi balgam ve öksürüğü artırabilir, bundan endişe edilmemelidir. Çünkü balgam sadece öksürükle atılır.

İnatçı öksürükte balgam söktüren, akciğerleri temizleyip güçlendiren ilaçlar:

- 5 gr. mürri safi + 5 gr. biber, (kan grubu "O", "B" ve "AB" olanlar pul biber, kan grubu "A" olanlar fülfül) + 20 gr. hardal + 40 gr. ısırgan tohumu öğütülür. Sabah akşam bal şurubu ile 1 tatlı kaşığı içilir. **Veya**
- 2 çorba kaşığı ısırganotu tohumu+1 çorba kaşığı hardal tohumu öğütülür, 200 gr. bal, 2 çorba kaşığı taze sıkılmış ve süzülmüş acı kavun suyu veya 4 çorba kaşığı acı kavun yaprağı suyu ile karıştırılır ve sabah akşam aç karnına 1 tatlı kaşığı alınır.

Her tür öksürükte ek olarak aşağıdaki balgam söktürücüler kullanılabilir

- Burna enfiye çekilir. Hapşurmanın kuvvetiyle akciğerlerdeki balgam sökülür.
- Hurma, ayva, kara turp, nar çekirdeği yemek, yemeklerde kimyon kullanmak, mersin suyu ve karanfil çayı içmek, hergün bal ile bir avuç fındık yemek de balgamı söktürür.

Nuh (a.s.) vereme yakalandığında, Cenab-ı Hak tarafından sadece beyaz üzüm yemesi vahyolunmuş, bu şekilde şifa bulmuştur. Kan grubu "A", "B" ve "AB" olanlar için beyaz üzüm ne kadar şifalı ise, kan grubu "O" olanlar için siyah üzüm o kadar şifalıdır.

Kan ve Damarların Temizlenmesi

Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp-damar, böbrek ve karaciğer hastalıklarında ve 40 yaş üzerindekilerde kan ve damar temizlemesi gerekir. Kan ve damar temizlemesi yaparken haftanın 2 günü, sadece mevsim meyvesi veya meyve suyu ile geçirilir.

3 hafta boyunca

- Her sabah aç karna aşağıdaki damar açıcı ilaçlardan biri içilir, 1 saat başka hiçbir şey alınmaz.
- Sonra ikindiye kadar kiraz mevsiminde kiraz, vişne mevsiminde vişne, elma mevsiminde kabuğuyla ve çekirdekleriyle elma yenir veya suyu içilir, nar mevsiminde çekirdekleriyle birlikte nar yenir. Kırmızı pancar suyu-soğan suyu karışımı da içilebilir.

- İkindide yemek yenebilir.
- Yemekten 5-6 saat sonra Ballı Sarımsaklı İlaç içilir.

Kan temizleyen, damar açan ve kolesterol düşüren ilaçlar

Ballı sarımsaklı karışım

10 limon suyu + tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak + 1 kilo bal karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat pamuklu bezle kapatılır ve karanlık bir yerde 7 gün bekletilir. 7 gün sonra kavanozun kapağı kapatılarak buzdolabına konur. Uzun süre dayanır, hatta ne kadar uzun bekletilse o kadar kuvvetlenir.

Hazırlanan karışımdan günde bir defa olmak üzere 4 çay kaşığı yutulur. Her defasında ağza en fazla 1 çay kaşığı alınır. Hemen yutmadan, ağızda dolandırarak dağılması sağlanır. Bu şekilde tüketilmesi önemlidir, çünkü ilaç midede değil, ağızda, kılcal damarlar tarafından emilmelidir. Hergün aynı saatte aç karnına içilen bu mükemmel ilaç kalp ve beyin damarlarını açar, kanı temizler. Bir defada yutulursa, karaciğer hastalıklarına, mide ve onikiparmak bağırsağı ülserine, H. Pylori enfeksiyonuna iyi gelir.

Sağlıklı olanlarda sağlığı korumak, hastalarda ise şifa için senede bir defa kullanılır. 40 yaşın üzerindekiler her türlü hastalıkta bu ilacı kullanabilir.

Soğanlı İlaç

- 1 bardak taze sıkılmış soğan suyu + 1 bardak bal karışımından hergün 30-50 gr. olmak üzere 2 defa aç karnına içilir.

Sarımsaklı Zeytinyağı

- 1 bardak sızma zeytinyağı + 1 baş dövülmüş sarımsak karıştırılır ve 24 saat bekletilerek süzülür. Günde 1 defa, 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu karışımı içilir. Yemek ve salatalarda da kullanılabilir.

Dikkat: Günde 50 gramdan fazla zeytinyağı tüketmemek gerekir.

Biberiyeli Sirke

- 3 çorba kaşığı biberiye kabaca öğütülür veya dövülür, 500 gr. ev sirkesi ile karıştırılır ve kapağı kapatılarak 7 gün bekletilir. 14 gün boyunca günde 1-2 defa aç karnına 30 gram sirke suyla içilir.

Bu ilaçlar başta beyin damarları ve kalp damarları olmak üzere bütün da-

marları açar, nefesi rahatlatır, kanamayı azaltır. 40 yaşından sonra herkesin özellikle kadınların bu ilaçlara ihtiyacı vardır. Yılda 1-2 ay kullanmalıdır.

Biberiye, zencefil, sarımsak, soğan, kırmızı pancar, limon, greyfurt, yeşil çay, ısırganotu, maydonoz, kuşburnu, ev sirkesi, elma ve nar kan ve damarları temizler.

Beyin Temizlemesi

Beyin temizlemesi için hazırlık süreci gerekmez, herhangi bir organ temizliğiyle birlikte yapılabilir.

Her sabah burna ev sirkesi-ince öğütülmüş çörekotu karışımı veya ev sirkesi-halis bal karışımı çekilir. Her akşam bıngıldak ve ense çukuruna kantoron yağı-defne yağı karışımı sürülür. Bu karışıma, kan grubu B ve AB olanlar lavanta yağı, kan grubu 0 ve A olanlar acı badem yağı ekleyebilir. Geniz ve burun akıntısı kesilene kadar bu işlemlere devam edilir. Yılda bir defa burna acı kavun suyu çekilir. ("Acı kavun" bölümüne bakınız.) Bu işlemlere paralel olarak kafa arkası ve şakaklara toplam 15 sülük, kulakların arkası, burun içi ve kulak içine toplam 15 sülük 4 hafta arayla kapatılır.

40 yaşından sonra yılda bir damar açıcı ballı sarımsaklı karışım içilir. ("Bal" bölümüne bakınız.)

Beyin için faydalı ve zararlılar için "Epilepsi" bölümüne bakınız.

Hacamat

Bir kimse ayın onyedi, ondokuz ve yirmibirinde hacamat olursa her dertten şifa bulur.

Hadis-i Şerif

Hastalıktan kurtulma veya sağlığı koruma amacıyla ölü hücre ve atık maddelerin yoğun olarak toplandığı belli noktalardaki tıkanıklık, kılcal damar ve ince damarlardan kirli kanı alma işlemine hacamat denir.

Zamanımızda herkes karışık ve çok yediği, sentetik yağlar, katkılı-yapay yiyecekler tükettiği, kimyasal ilaç kullandığı için hacamata ihtiyaç duyar.

Peygamber Efendimizin (s.a.v.) hacamatla ilgili çok sayıdaki hadisi şerifi hacamatın önemini göstermektedir:

"Miraçta, 'Ya Muhammed (s.a.v.)! Ümmetine kan aldırmalarını emret. Kan aldırmada sizin için şifa vardır' demeyen meleğe rastlamadım."

"Hacamat, bütün hastalıklara şifadır."

"Tedavi olduğunuz şeylerin en hayırlısı hacamattır."

"Kim hacamat yaptırırsa, herhangi bir tedavi görmemesinden, ona bir şey zarar vermez."

"Boyundan ve kürek kemiği civarından hacamat olun."

"Kafa hacamatı yaptırmak, yedi derde şifadır: Cinnet, baş ağrısı, cüzzam, baras, uyuklama, diş ağrısı, baş dönmesi." (Peygamber Efendimiz (s.a.v.) kafa hacamatına "Can kurtaran" derdi)

"Aman hacamat olun! Cebrail aleyhisselam hacamatı o kadar tavsiye etti ki, mutlaka gerekli olduğunu düşündüm."

"Aç karna yapılan hacamat aklı ve hafızayı ziyade eder. Tok karnına hacamat olmak derttir."

"Ayın (hicrî) 17, 19, 21. günlerinde, Perşembe, Pazartesi ve Salı, oruçlu iseniz de, hacamat olun. Cuma, Cumartesi, Çarşamba günlerinden sakının."

"Kafa çukurundan hacamat unutkanlık getirir. Bundan sakının."

"Kim kan aldırırken Ayetel Kürsi'yi okursa, kan aldırmaktan fayda görür."

"Aç karnına hacamat daha iyidir. Bunda şifa ve bereket vardır. Aklı ve hafızayı ziyade eder."

"Perşembe günü Allah'ın bereketi üzerine hacamat olun. Cuma, Cumartesi günleri hacamattan sakının. Pazartesi ve Salı hacamat olun. Çünkü bu günler Cenab-ı Hakk'ın Eyyub (a.s.)'a beladan afiyet verdiği günlerdir. Çarşamba'dan da sakının. Zira Eyyub (a.s.) bugün hastalanmıştır. Cüzzam ve baras Çarşamba günü veya gecesi meydana çıkar."

Bugün hazır gıda tüketen çocuklar arasında burun kanaması sık görülmektedir. Bu kanama, bağışıklık sisteminin, suni beslenme ve bağırsakların bozulması sebebiyle kandaki toksinlerden kurtulma yoludur. Vücut temiz kanı asla dışarı atmaz. Kanamayla atılan muhakkak kirli kandır. Genelde bu tür kanamalar hicrî ayın 13., 14., 15. (dolunay) günlerinde veya 29., 30., 1.

(yeniay) günlerinde olur. Bu günlerde ayın tesiriyle yağmur yağar, şiddetli rüzgarlar hasta ve yaşlı ağaçları devirir dünya yüzeyi temizlenir. Dünyanın temizlenmesi gibi bağışıklık sistemi de bugünlerde vücudu temizler: Hastalıklar şiddetlenir, kronik kanamalar artar, kadınlar adet görür, vs...

Kronik rahim kanaması, basur ve burun kanamasıyla kandaki toksik maddeler atılır. Bu kanamaları durdurmaya çalışmak sağlığa zarar verir. Kanamayla atılmayan toksik maddeler dokularda birikerek menenjit, orta kulak-iç kulak iltihabı, anjin, eklem-kas romatizması, verem, sedef, vitiligo, kanser ve cüzzama sebep olabilir. Her ay 100-150 gr., bazı durumlarda 250-300 gr. kan kaybı zararlı değil, faydalıdır.

Kronik kanamalardan ve kansızlıktan kurtulmak isteyen, öncelikle deterjan ve vücut bakım ürünlerini bırakmalı, hazır gıda, zararlı yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıdır. Sindirimi düzeltmeli, bağırsaklarını tedavi etmeli, karaciğeri temizlemeli, orucu çoğaltmalı ve hacamat yaptırmalıdır. **Kansızlığı ve kanamayı kan ilaçları, kan nakli ve çok yemek değil, 3 günlük açlıklar; hacamat; kan üretimine yardım eden yeşil yapraklı sebzeler, hurma, pekmez, kuru üzüm, sirke ve kırmızı pancar tedavi eder.**

Hacamatın Faydaları

- Hacamat kılcal damarlardaki tıkanıklıkları açar.
- Kan ve dokulardaki gaz ve toksinlerin atılmasını sağlar.
- Hacamat yapılan bölgeye bağlı damarlardaki kan akımını canlandırır, dolayısıyla besin ve oksijen dokulara daha rahat ulaşır.
- Kaslardaki sertliği ve ödemleri çözer.
- Kan üretiminden sorumlu organları (kemik iliği, karaciğer, dalak) uyarır.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlenir, vücuda direnç kazandırır,
- Ağrıları giderir, hastalıkları önler.
- Kan üretimini düzeltir, iç kanamaları durdurur.
- Bel tutulması, eklem ağrısı, baş ağrısı, bel-boyun fıtığı ve kireçlemeye bağlı ağrıları giderir.
- Dalak-karaciğer hastalıkları ve sinirsel-psikolojik hastalıklar gibi her tür hastalığın tedavisinde yardımcı olur.

Bulaşıcı hastalıklara yakalanma korkusuyla bu önemli sünnetten uzak durmak büyük kayıptır. Bu kusursuz ve mükemmel metotta hastalığın bulaşmasına imkan yoktur. Çünkü kan dışarı sızarken, bulaşıcı mikroplar hiçbir şekilde içeri giremez. Hacamattan sonra antiseptik, merhem veya bantlamaya gerek yoktur. Çünkü yeni kesikler için kandan daha iyi temizleyici, kapatıcı, enfeksiyondan koruyucu ve iyileştirici bir ilaç yoktur. Kesikler üzerinde oluşan kabuğu kaldırmak enfeksiyona yol açabilir.

Bazan hacamat yerlerinde uzun süre kaşıntı olabilir, iz kalabilir, deri rengi koyulaşabilir. Bu belirtiler sedefe yatkınlık olduğunu gösterir. Sadece kaşıntı varsa, bunun sebebi toksinlerin yoğunluğudur.

Suni sancı veya sezaryenle doğan, beyninde yapısal ve fonksiyonel bozukluk olan, kör ve şaşı çocuklara; herhangi bir ameliyat veya sezaryen geçirmiş hamile kadınlara hacamat yapılması gerekir.

Eskiden her yeni doğan bebeğe kuyruk sokumundan hacamat yapılır, doğumda oluşan beyin ödemleri omurganın sıvı dolaşımına çekilerek, beynin rahat çalışması sağlanırdı. Belki de bu sebepten bu çocuklar zeki değil akıllı; bugünkü çocuklara nazaran daha huzurlu, uslu ve saygılıydı.

Hacamat Zamanı

Acil durumlarda hacamat hicri ayın 13, 14 ve 15'ine rastlamayan her Pazar, Pazartesi, Salı ve Perşembe günü yapılabilir. Fakat hacamat için en uygun zaman hicrî ayın 17., 19., 21., 23.'ü ile Pazartesi ve Perşembe günüdür. Çünkü bu dönemde vücuttaki tüm hayati kuvvetler harekete geçerken bütün zararlı maddeler de baş kaldırır. Gün içinde en iyi zaman güneşin doğuşundan sonraki ilk 2-3 saat; ikinci uygun zaman ise öğlen namazından sonraki ilk 2-3 saattir. **Hacamat aç karnına yapılır. Yapanın da yaptıranın da abdestli olması gerekir. Abdestsiz olanlara hacamat yapılmaz.**

Hacamat Bölgeleri

• **Kafa arkası (can kurtaran)**: Ruhsal ve psikolojik problemlere, kulak ağrısı, kulak çınlaması, başağrısı, başdönmesi, ağız ve kafadaki yaralar, kafa derisindeki egzama ve sedef, saç dökülmesi, göz, göz kapağı, ağız, diş, dişeti ve burun hastalıklarına iyi gelir. Yeni başlayan katarakt için çok faydalı, eski katarakt için zararlıdır.

• **Ense çukuru altı (boyun):** Ağız kokusu, göz, göz kapağı (arpacık, göz kapağı ağrıları ve ödemi), diş, dişeti, tiroid ve lenf bezi hastalıklarına;

• **Kulakların altı ve biraz arkası:** Ön dişler ve köpek dişlerine, baş titremesi, başağrısı, kulak, burun, boğaz ve göz hastalıklarına, karaciğer ve safra kesesi ağrılarına;

• **Omuzlar ve göğüs:** Akciğer hastalıkları, yüksek tansiyon, başağrısı, baş dönmesi, saç dökülmesi, kepek, boyunda kireçlenme, boyun fıtığı, kol-omuz ağrıları ve hormon dengesizliğine;

• **Kürek kemikleri arası (tam ortaya değil, biraz yukarı):** Akciğer, kalp, pankreas ve safra kesesi hastalıklarına;

• **Kürek kemikleri altı:** Bel ağrısı, bel fıtığı, karın ağrısı, mide, dalak ve karaciğer hastalıklarına;

• **Bel:** İdrar kaçırma, bel ağrısı, bel fıtığı, böbrek ve üreme organı hastalıklarına;

• **Kuyruk sokumu:** Prostat, fil hastalığı, basur ve adet düzensizliğine;

• **Dizlerin üstü ve altı, (iç ve dış kısımları):** Diz ağrısı, diz hastalıkları, adet düzensizliği, basur, varis, baldır ve ayak yaralarına, mide, karaciğer, safra kesesi ve böbrek rahatsızlıklarına;

• **Baldırlar (arka kısmı):** Yüksek tansiyon, başağrısı, sedef, fil hastalığı, idrar yolları ve böbrek hastalıkları, baldır-ayak ağrıları ve buralardaki yaralara;

• **Ayak bileği dış kısmı:** Siyatik, varis, gut ve fil hastalığına;

• **Ayak bileği iç kısmı:** Adet düzensizliği ve basura çok iyi gelir.

En iyi hacamat hastalanmadan önce yapılan hacamattır.

Akut hastalıklarda ya başlangıçta ya da hastalığın şiddeti azalmaya ve ateş düşmeye başladığı zaman hacamat yapılır.

İlk defa hacamat yaptıracak olanların, banyodan sonra iki saat beklemesi gerekir. Kanı koyu ve yapışkan olanlara ise banyodan hemen sonra hacamat yapılır.

Dikkat edilmesi gereken kurallar

• İki çukurdan yani ense çukuru ve bıngıldaktan hacamat yapılmaz. Unutkanlığa, hatta deliliğe sebep olabilir.

• Kafa arkası, ense çukuru altı (boyun) ve kulak arkası bölgelerden sık

hacamat yapılmaz. Gözlerin zayıflamasına sebep olabilir. Bu bölgelere ilk 2-3 defa 2 hafta arayla, sonra ayda bir hacamat yapılabilir.

• Eski katarakt hastaları ile beyin ve göz ameliyatı geçirenlere kafa arkasına, ense çukuru altına ve kulak arkasına özel durumlar hariç, hacamat yapılmaz.

• Organ nakli geçirenlere, diyaliz ve hemofili hastalarına hekim gözetimi altında hacamat yapılmalıdır.

• Yanık, egzama, yara, varis yarası, benler ve vitiligonun üzerine hacamat yapılmaz.

• Kadınlara adet günlerinde hacamat yapılmaz. Hacamat adet kanamasını durdurur; atılamayan kan, rahimde tıkanıklığa sebep olabilir.

• Hacamat bittikten sonra kesiklere dokunmamak gerekir. Ancak kan durduktan ve hacamat yerinde kabuk oluştuktan sonra kuru gazlı bezle bantlamak mümkündür. Ancak enfeksiyona yol açmamak için hacamattan sonraki 24 saat içinde banyo yapılmaz.

• Hacamattan sonra 1-2 saat yemek yenmez ve uyunmaz.

• Hacamat sırasında boş konuşulmaz, televizyona bakılmaz, şarkı dinlenmez.

Bu kuralların bazıları hacamat olanı, bazıları da hacamat yapanı korumak içindir. Onun için bu ciddi ve önemli kurallara mutlaka uymak gerekir.

Hacamatın bazı sırları vardır ki herkese anlatılmaz, her isteyen hacamat yapamaz. Bu sebeple hacamat sanatını işin ehlinden öğrenmek gerekir.

Kuru Kupa Terapisi *Küçük Hacamat*

Şişe çekme

Binlerce yıldır kullanılan hemen hemen hiç yan etkisi olmayan, hata riski taşımayan, kolay uygulanan, masrafsız, çabuk ve etkili, kupa çekme işlemini herkes uygulayabilir. Faydası ve uygulama şekli hacamata benzediği için, "küçük hacamat" olarak da adlandırılır.

Bıngıldak ve ense çukuru hariç, vücudun her yerine kupa kapatılabilir.

• **Omuz, sırtın orta kısmı ve yanlara** kupa kapatmak (son kaburga kemi-

ğine kadar omurganın iki tarafı) akciğer, karaciğer, safra kesesi, pankreas, mide hastalıkları ve ağrılarına, yüksek tansiyon, omurgada kireçleme ve boyun fıtığına çok iyi gelir.

• **Sırtın alt kısmına** (son kaburga kemiğinden başlayarak kuyruk sokumuna kadar omurganın iki tarafı) kupa kapatmak bel ağrısı, yüksek tansiyon, böbrekler ve kadın-erkek hastalıklarına iyi gelir.

• **Şakakların alt kısmına** (kulaklar önüne) kupa kapatmak göz, burun, dudak, yanak, kulak, boğaz, boyun, diş ve diş eti hastalıklarına iyi gelir; beyni temizler, cildi güzelleştirir.

• **Kulak altı ve biraz arkasına** kupa kapatmak kulak, burun, göz hastalıkları, ön dişler ve köpek dişleri, baş ağrısı, baş titremesi, karaciğer ve safra kesesi ağrılarına iyi gelir.

• **Çene altına** kupa kapatmak boyun fıtığı, bademcik, çene, göz, burun, kulak, dudak, diş, diş eti, yanak, ses telleri, tiroid bezi ve lenf bezi hastalıklarına iyi gelir; cildi güzelleştirir.

• **Göğüslerin üstüne, altına ve uçlarına** kupa kapatmak göğüsteki tıkanıklığı dağıtır, sütü artırır.

• **Makat-cinsel organ arasına** kupa kapatmak basur, prostat, fil hastalığı ve adet düzensizliğine iyi gelir.

• **Makata** kupa kapatmak kafadan ve bütün bedenden kanı aşağı çeker. Organlara ve vücuda rahatlık verir, özellikle bağırsaklara, prostat hastalıklarına ve adet düzensizliğine iyi gelir.

• **Uylukların içine** kupa kapatmak basur, göbek fıtığı, kasık fıtığı, gut hastalığı, kalça ve topuk ağrılarına iyi gelir.

• **Uylukların önüne** kupa kapatmak erbezi ödemi, kalça ve baldır yaralarına iyi gelir.

• **Uylukların arkasına** kupa kapatmak tansiyonu düşürür, başağrısını dindirir, uyluklardaki yara ve ağrıları giderir.

• **Topuklara** kupa kapatmak adet düzensizliği, siyatik ve gut hastalığına iyi gelir.

• **Göbek üstüne** kupa kapatmak yağları dağıtır, cildi güzelleştirir, kabızlık, fıtık, mide ve karın ağrısına iyi gelir.

• **Göbek çukuruna** yarım litrelik kupa kapatmak, karın ağrısı ve adet ağrısını giderir.

• **Göbek altına** kupa kapatmak idrar yoluna inen taşı mesaneye düşürür, yumurtalık ve tüplerdeki tıkanıklığı açar; göbeğin üstüne kapatılan kupayla aynı etkiyi gösterir.

Kuru Kupa Uygulama

Kupa çekmek için gerekli malzeme pamuk, uzun çakmak, 100 gr., 150 gr., 200 gr., 250 gr. veya 500 gramlık kupa veya kavanozlardır.

Kupa, dibine yerleştirilen pamuk parçası yakılarak gerekli bölgeye kapatılır. Duruma göre 10-20 dakika (bazen 1-2 saate kadar) bekletilir. Sonra, kupanın ağzıyla deri arasına bastırıp kupanın hava alması sağlanarak kupa alınır ve hafifçe masaj yapılır.

Çocuklar, zayıflar ve yaşlılar için 100 gramlık kupalar kullanılır. İlk kupa seansında 3-5 dakika sonra kupa alınır, sonraki seanslar 15 dakikaya kadar uzatılabilir. Alıştıktan sonra, yaşlılara daha büyük kupalar kullanılabilir.

Yüz ve çene altına 100 gramlık kupalar alıştıra alıştıra uygulanır. Yüz ve çene altında bekleme süresi 1 dakikadan başlanıp 10 dakikaya kadar uzatılabilir.

Kupalar aynı bölgeye günaşırı veya üç günde bir olmak üzere 5-7 defa kapatılır. İhtiyaca göre 1-3 ay sonra aynı bölgeye tekrar uygulanır. Sırayla, bölge bölge tüm vücuda kapatılan kupaların hiçbir yan etkisi ve zararı yoktur.

Kupaların izi sağlıklı insanlarda düzgün, kırmızıya çalan pembe bir renk alır ve kısa zamanda dağılır. Düzgün morluklar şeklindeki kupa izi kanda fazla toksik madde olduğunu, düzgün olmayan benekli morluklar, ince damarlarda yeni oluşmuş tıkanıklıklar olduğunu gösterir. Kupa, iz bırakmadıysa, bağlı bölgede kan dolaşımının bozulduğu anlaşılır. Damarlar eski, katı, yağlı veya balgamlı tıkanıklıklarla tıkanmış ve bölgeye bağlı olan organlar besin ve oksijen yetmezliğiyle karşı karşıya kalmış demektir. Bu katı tıkanıklıkları hareketlendirmek ve açabilmek için sık banyo yapmak, keselenmek, banyodan sonra sirke, acı kavun suyu, çörekotu yağı+ zeytinyağı veya terebentin yağı+ zeytinyağı ile masaj yapmak, kaplıcaya gitmek gerekir. ("İlaçlar" bölümüne bakınız.) Ancak bunları yaptıktan sonra, güçlü kupalara ve hacamata geçilebilir.

Akut hastalıklarda hastalık hafiflemeye ve ateş düşmeye başladığında kupa kapatılabilir.

Her zaman ve her saat kupa kapatılabilir ancak hacamat günleri ve saatleri kupa kapatmak daha etkilidir.

Uyarı: Yüze ve boyna sık sık güçlü kupa kapatmak görmenin zayıflamasına sebep olabilir.

Özel tasarlanmış vakum aletiyle de kupa kapatmak mümkündür ancak ateşle kupa kapatmak daha etkili ve şifalıdır. Burada yanan pamuğun deriye değmesiyle nadiren hafif bir yanık oluşabilir. Bu yanığın hiç zararı yoktur, tam tersine iyileşme daha derin ve daha etkili olur. Eski tabipler omurga ve eklem hastalıklarında cildi özellikle yakarak kupa kapatırdı.

Sülük Terapisi

Nehir, göl ve ırmaklarda yaşayan, Allah tarafından insan ve hayvanların toplar damarlarını temizlemekle görevlendirilen sülükler, eski çağlardan beri tedavi için kullanılır. İnsanları ve hayvanları tutan sülükler yaklaşık 105 enzim ve bioaktif madde salgılar. Bu aktif maddelerin etkisiyle damarlardaki tıkanıklık ve dokulardaki birikintiler erir, kan sulanır, kan dolaşımı düzelir, kan basıncı normale döner, zararlı mikroorganizmaların üremesi ve iltihaplanma durur, ağrılar azalır, bağışıklık sistemi uyarılır. Bu maddelerin psikolojiyi ve enerji dengesizliğini düzeltmede de büyük etkisi vardır. Bu sebeple eskiden beri sülükler nazar ve büyü tedavisinde de kullanılır.

Sülükler 3-6 ayda bir defa beslenirler. Emdikleri kanı, içindeki mikroplarla birlikte tamamen hazmederler. Onun için hastalık bulaştırma riski yoktur.

Geçmeyen yara, egzama, uyuz, sedef, vitiligo, mantar, yılancık gibi her türlü cilt hastalığında, ameliyat sonrası yara izi, çürük, morluk ve çillerde sülük kullanılabilir.

Damar tıkanıklığı ve dolaşım bozukluğundan kaynaklanan varis ve basur gibi rahatsızlıklar; tiroid, hipofiz, yumurtalık, erbezi, prostat; rahim, kalp, karaciğer, dalak, akciğer, göz ve kulak hastalıkları; MS, alzheimer, parkinson; fıtık, ateşli şişlikler, çıban, kangren gibi hastalıkların tedavisinde kullanılır.

Yüz, kafa, boyun, sırt, bel, makat, rahim ağzı, kuyruk sokumu gibi her bölgeye uygulanabilir. Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu her noktaya mümkünse birkaç defa kupa kapatılıp iyice vakumlanır.

Uygulama Bölgeleri

Göz travması sonrası göz tansiyonu, göz damarlarında kanama, gözyaşı kanalında tıkanma, arpacık, katarakt başlangıcı için göze yakın bölgelere, örneğin şakaklara, iki taraftan gözün yanlarına, alt veya üst göz kapağına, çene altına;

Beyinde damar tıkanıklığı ve dolaşım bozukluğu, Sara, MS, Alzheimer, Parkinson ve dişeti hastalıkları için dişetleri, burun delikleri, kafa arkası, kafanın iki yanı, kulaklar arkası, ense çukuru altı ve çene altına;

Sara hastalığı, ağız ve dil yaraları için ağız içi, dil altı, dil, dişetleri, burun delikleri, kulak içi ve kulak arkasına;

Rahim, yumurtalık, testis ve prostat hastalıklarında dişetlerine, bel-kuyruk sokumu, kasıklar, makat, makat-cinsel organ arası, erbezleri ve rahim ağzına;

Karaciğer ve dalak hastalıklarında kürek kemikleri arası, kürek kemikleri altı, memelerin altı, makat, dizler ve ayaklara;

Bel ve boyun fıtığında fıtık yerine;

Tiroid bezi hastalıklarında tiroid üzerine sülük konur. Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu her noktaya birkaç defa kupa kapatılıp iyice vakumlanır, nodül varsa, çıkarmaya çalışılır.

Uyarı: Nadir de olsa nodüllü guatıra sülük konduğunda arteriyel kanama görülebilir. (Kan, nabız atışı gibi dalgalanarak fışkırabilir) Kanama küçük arteriolden kaynaklanır. Bu kanamanın da tehlikesi yoktur ancak aşağıda anlatıldığı şekilde kanamayı durdurmak gerekir.

Sülük kullanımı için en iyi zaman ilkbahar, sonra sonbahardır.

Sülükler siyaha yakın, kahverengi, toprak rengi, ince, küçük başlı ve fare kuyruğu gibi olmalıdır. Bu sülükler suyu temiz, yeşil yosunla kaplı ve kurbağası bol göllerde bulunur. Kurbağa yaşamayan kokuşmuş sularda ya da hızlı akan suda yaşayan yeşil, mavi, siyah, kıllı, büyük başlı, karnı kırmızı ve sırtı yeşil sülükleri kullanmak doğru değildir. Yara, ödem ve aşırı kanamaya sebep olabilir.

Kendisi toplayıp sülük kullanmak isteyen, kuyruğundan başaşağı tutup kusturmalı, sonra yıkamalı, yarısına kadar su doldurulan kavanozda 2-3 gün bekletmelidir.

Sülük uygulanacak bölge ılık su ile yıkanıp, kuru lif ile masaj yapıldık-

tan sonra sülükler yerleştirilir. Sülükler, en önemli akupunktur noktalarını bulur, enzimleriyle eriyen birikintiyi ve en kirli kanı emer; doyduktan sonra düşerler. Uzun süre düşmeyen sülükler üzerine biraz su, tuz veya karbonat serpilebilir. Sülükler düştükten sonra, kanamayı devam ettirerek daha çok atık madde çıkartmak ve yarayı temizlemek amacıyla noktalar üzerine kupa kapatılabilir. Sümüksü pıhtı, gaz veya tıkanıklık çok ise, 3-4 defa kupa kapatmak gerekir.

Sızıntı şeklindeyse, 10-12 saat kanamayı durdurmamak gerekir. Çünkü yalnızca kirli kan dışarı atılır, vücutta temiz kanı dışarı atacak bir mekanizma yoktur.

Kanamanın olduğu bölge, kuru temiz bir bezle kapatılır. Gerekirse, ceviz kabuğu külü veya kuru nar kabuğu tozu basarak kanama durdurulur. Büyük hekimlere göre, esneme, mide bulantısı ve bayılma hissi gelene kadar beklemek daha iyidir. Bu belirtiler kan hacminin %20'den fazlası kaybedilince görülür. Kan hacminin % 30'dan fazlası kaybedilince tehlike oluşabilir (tahminen 1,5 litre). Ancak bağışıklık sisteminin devreye girmesiyle, bu noktaya gelmeden, hasta doğal olarak bayılır. Bayılmayla birlikte kalp atışları yavaşlar, tansiyon düşer, kanama otomatik olarak durur. Bugüne kadar sülük tedavisinde, kanama sebebiyle bayılan kimseye rastlanmamıştır.

Sülük sayısı, seansların sıklığı ve kanamanın durdurulup durdurulmayacağı hastanın kan durumuna göre ayarlanır.

Kullanılan sülükleri temiz bir dereye veya göle bırakmalı, bekletmek gerekirse hergün veya iki günde bir sularını değiştirmelidir.

Uyarı: Kan sulandırıcı kullananlar sülük tedavisinden 7 gün önce ilacı bırakmalıdır.

- **Kiraz, vişne ve limon** kan sulandırdığı için 2-3 gün öncesinden itibaren yememek gerekir.
- **Ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin ve antibiyotik** kullananların kan üretimi baskılanmış olabilir. Bu tür hastalar sülük terapisini kan sayımı ile yapmalı; 3 sülükle başlamalı; iki seans arası 3 haftadan daha sık olmamalı; sülükler düştükten sonra kanamayı durdurmalıdır.
- **Adet gören kadına, organ nakli** yapılanlara, **diyaliz ve hemofili** hastalarına sülük konmaz.
- Sülük terapisi aç karna ve abdestli olarak yapılır.

Açlık Terapisi

Nefislerinizi aç bırakınız ki kalpleriniz Allah'ı (O'nun cemâlini) müşâhede edebilsin!"

Hz. İsa (a.s.)

"Açlık Allah'ın hazinelerindendir. Allah dilediği ve sevdiği kimselere verir"

Abu Süleyman Darani

Sağlık, ahlak, akıl, din ve ilmi anlayışın tüketilen besine bağlı olduğu çok eskiden beri bilinmektedir. Verimli topraklarda yaşayanlarda genellikle kabalık, zihinsel ve fikri zayıflık, davranışlarda aşırılık görülür. Çünkü çok besin tüketenlerin vücudunda atıklar birikir, biriktikçe çürümeye başlar, kanı kirletir. Dolayısıyla cilt rengi bozulur, aşırı kilo almakla beden çirkinleşir, zihin körelir, fikirler sığlaşır; idraksizlik ve gafillik galip gelir.

Açlık, bedeni ve yüzü güzelleştirir.

Çorak topraklarda yaşayanların bedenleri hafif, yüzleri güzeldir. Tenleri saf ve temiz, ahlâkları güzel, davranışları ölçülü, anlayışları mükemmel, düşünceleri derindir. Açık zihinleri ilim ve hakikati çabuk kavrar.

Allahü Teala ilk orucu Adem Aleyhisselam'a, sonra diğer peygemberlere ve ümmetlerine emretmiştir. Musa Aleyhisselam ve İlyas Aleyhisselam 40 gün, İsa Aleyhisselam 60 gün hiçbir şey yemeden oruç tutardı. Abdülkadir Geylani 40 günde bir iftar ederdi. Bunlar efsane değil, kitaplarda anlatılan gerçeklerdir. Davud Aleyhisselam ömür boyu bir gün yer, bir gün oruç tutardı. Oruçların en ağırı olan ve Savm-ı Davud denilen bu oruç Peygamberimizin (s.a.v.) de en sevdiği oruçtur.

Günde 250-500 gr.'dan fazla yemek birikinti oluşturur. Sürekli sindirimi denetlemek, metabolik atıkları uzaklaştırmak, atılamayanları depolamak ve görevli organları yönlendirmek bağışıklık sistemini çok meşgul ettiği için hastalıklara karşı direnç gösteremez Oruç tutarken, yani bedene dışarıdan herhangi bir besin gelmediğinde bağışıklık sistemi sindirimle uğraşmaktan kurtulur, bütün gücünü vücudu temizlemeye yöneltir. **Karaciğer ve bağır-**

saklardan dışkıyla; **akciğerlerden** öksürük ve nefesle; **beyinden** hapşırma, gözyaşı, kulak akıntısı ve geniz akıntısıyla; **böbreklerden** idrarla; **kandan** terle metabolik atıkları atmaya başlar. Bu ağır işin gerçekleşmesi sırasında çok enerji harcanır. Bu enerjinin temini için önce glikojen ve yağ depoları kullanılır. Onun için **açlığın ilk 3-4 gününde** hergün 1-1,5 kg. verilir.

3-4 gün sonra, temizlenen kan, damarların duvarlarında oluşan kolesterol, toksin ve kireç tabakasını eriterek, vücuttan atmaya başlar. Bu günlerde insanın ağzı, nefesi ve teri ağır kokar; tükürüğü artar, koyulaşır ve yapışkan olur. İdrar da koyulaşır, kokusu ağırlaşır; bu sırada kum ve taş dökülebilir. Titreme, tansiyonda düşme veya yükselme gözlenebilir; mide bulantısı, kusma, kaşıntı olabilir; aft, uçuk, sivilce, çıban ve yaralar çıkabilir. Ancak ibadetli insanların orucu rahat geçer; sadece hafif titreme olur veya nabız düşer.

Açlığın 5-7. günü ağızdan ve deriden aseton kokusu gelmeye başlar. Bu koku vücudun iç beslenmeye geçtiğini gösterir ve o gün herkese ağır gelebilir. Çünkü o gün açlığın tesiri hücrelere iner ve değişime uğrayan hücreleri temizlemeye başlar. Temizlenmesi mümkün olmayan hücreleri tek-tek parçalayarak besine dönüştürür, yani hastalıkları kökten yok etmeye başlar. Birikintileri eriterek kısmen kullanır, kısmen dışarı atar.

5.-7. günden sonra kahverengi, çok kokulu büyük abdest gelebilir. Kadınlarda koyu kırmızı, kahverengi veya yeşile dönük, parçalı ve kokulu adet kanaması olabilir. Bu günlerde oruçlunun tükürüğü, iltihaplı yaraları iyileştirir; kulaktaki mantarı kurutur, virüsü yok eder; yeni oluşmuş kataraktı eritir; akrebi bile öldürebilir.

Bu süreçte kilo kaybı azalır, günde 500-700 grama iner.

7. günden itibaren kilo kaybı günde 300-360 grama, 21 gün sonra ise 120-150 grama iner. Kilolu olanlar daha fazla kilo verebilir. Açlık sırasında su içilmezse, su temini için daha çok hasta hücre kullanılır, dolayısıyla iyileşme daha kısa zamanda gerçekleşir. Ancak susayanların su içmesi gerekir. Susama toksinleri eritmek için vücudun suya ihtiyacı olduğunu gösterir.

Bağışıklık sistemi hasta ve zikirden vazgeçen hücreleri parçalayıp yokedince, iştah açılır. İştah açılmadığı sürece oruca devam etmek gerekir.

Açlıkta niyet çok önemlidir. Açlığa niyet edildiğinde bağışıklık sistemi, her organ ve her bir hücre kendini bu niyete göre programlar. Açlığın her

günü için belli miktarda fazlalığı atmayı ve harcamayı planlar. Vücudun programını bozmamak için niyeti bozmamak gerekir.

Açlıktan korkmak için sebep yoktur, açlıktan zarar gelmez. Çünkü, Allahü Teala'yı zikreden hücreye kabirde kurt-böcek dokunamadığı gibi, açlık da zikreden hücrelere dokunmaz. Açlıkta beden de aç kalmaz, çünkü her bir hücrede her zaman 40 günlük zahire, rızık vardır. Bununla birlikte vücut, yıllarca toplanan birikinti ve değişen hücreleri gıdaya dönüştürerek kullanabilir. Bunu idrak edebilenin açlığı rahat geçer.

Hayızlı ve nifaslı kadın, oruç niyetiyle değil, sağlık niyetiyle açlık yapmalıdır.

Sağlık için 10 günden fazla açlığa gerek yoktur.

Açlık yapamayanlar açlık gününün 2 katı kadar günü meyve veya sebze suyu içerek, örneğin, 3 günlük açlık yerine 7 günü, 10 günlük açlık yerine 21 günü sadece meyve- sebze suyu içerek geçirmelidir. Günde 1,5-2 litre meyve-sebze suyu yeterli olabilir. Meyve ve sebze suyuna bir miktar su ilave etmeyi unutmamak gerekir. Hastalığın türü gözönüne alınarak meyve sularının seçimi için "İlaçlar" bölümüne bakılabilir. Günboyu aynı meyve suyu içilebileceği gibi her öğün farklı meyve suları da içilebilir. Mesela, 7 gün boyunca sadece greyfurt suyu, elma suyu veya havuç suyu + elma suyu ya da kırmızı pancar suyu + havuç suyu karışımı içilebilir. Farklı meyve suları içilecekse sıralama şöyle olabilir: Sabah limon, greyfurt veya portakal suyu, öğlen nar, ikindide elma + havuç suyu karışımı, akşam havuç + kırmızı pancar suyu karışımı.

1 Günlük Açlık

Haftanın herhangi bir günü tutulabilen bu oruç için en uygun günler, sünnet olan Pazartesi ve Perşembe'dir. Pazartesi günü tutulacak 1 günlük, yani 36 saatlik açlık orucu şu şekilde yapılır:

Pazar akşamı saat 19:00'dan itibaren hiçbir şey yenmez. Yatmadan önce sinameki ya da magnezyum sülfat gibi bir müshil içilir. Pazartesi sahurda bir şey yenmez, büyük abdeste çıkmak için 1 bardak su içilir ve oruca başlanır. Kabızlık sorunu olanlar lavman da yapabilir. Bağırsakların çalışmasında problem yoksa 1 günlük ve 3 günlük oruçta lavman yapmaya ve-

ya sinameki içmeye gerek yoktur. İftarda 1-3 yudum su ile oruç açılır, başka hiçbir şey yenmez. Fakat susayan istediği kadar su içebilir. Salı sabahı saat 07:00'de meyve suyu içerek 36 saatlik oruç tamamlanır. Gün boyu yalnızca meyve suyu içilir, meyve veya salata yenir, akşama yakın tek çeşit yemek yenebilir.

Oruç tatlıyla veya yemekle açılmaz. Tatlı ile açmak, pankreasa zarar verebilir, yemek ile açmak bağırsak burkulmasına yol açabilir.

1 günlük oruca devam etmek isteyen, değiştirmeden hep aynı gün tutmalıdır. Çünkü vücut aynı gün tutulan oruca kolay alışır, oruç günü geldiğinde iştah kendiliğinden kesilir, oruç rahat geçer. Farklı günlerde tutulan oruçta, vücut şaşırır, iştah kesilmez, oruç daha zor geçer. Çocuklar ve gençler oruca kolay alışır ve kısa zamanda hastalıktan arınır. Haftada 1 gün oruç tutan ve beslenme kurallarını bozmayan hastalık yüzü görmez. Akıllı insan, hastalıklardan ömür boyu korunabilmek için haftada 1 gün oruç tutmayı ihmal etmez.

Yaşlıların gençler kadar kolay sağlığına kavuşması mümkün değildir. Onlar bütün temizlemeleri yaptıktan sonra 1 günlük oruca devam etmelidir.

3 Günlük Açlık

Açlığın ilk günü, aynı 1 günlük açlıkta olduğu gibi, sahurda su içilir, sonra iftar ve sahurda bir şey yemeden 3 gün arka arkaya oruç tutulur. 4. gün yani orucun sonunda önce meyve suyu, sonra meyve, daha sonra salata yenir, yalnızca akşam sebze yemeği yenebilir. Hastalığı ağır olan, 3 günlük orucu 7 gün arayla 7-21 defa yapmalıdır. **3 günlük orucun kanser dahil bütün hastalıklara büyük faydası vardır.**

10 Günlük Açlık

Dioksinler, ftalatlar, aspartam ve TiO2 birikintilerinin dokulardan atılması; tümör, ağır kemik hastalıkları, ruhsal hastalıklar; epilepsi ve MS gibi nörolojik hastalıklar, kalp-damar hastalıkları gibi ağır hastalıkların iyileşmesi 10 gün aç kalmadan mümkün değildir. Çünkü yukarıda anlatıldığı gibi açlığın etkisi sadece 5-7. günden sonra hücrelere iner ve bozulan hücreleri iyileştirmeye veya parçalamaya başlar.

Oruca başlamadan önceki gece yatmadan önce öğütülmüş sinameki veya magnezyum sülfat alınır, sahurda 1-2 bardak su içilir. İstenirse magnezyum sülfat sahurda içilir. Bağırsaklar boşaltılamazsa lavman yapılır çünkü **oruç sırasında bağırsaklar temiz olmalıdır.**

İlk 3 gün iftarda 1-3 yudum, çok istenirse, istenildiği kadar su içilebilir. 3 gün sonra iftar ve sahurda istenildiği kadar su içilebilir. İçilen suyun kalitesi çok önemlidir ("Su" bölümüne bakınız.)

Günde 1-2 defa soğuğa yakın ılık su ile gusül abdesti alınır. **Ne abdest, ne de içmek için sıcak su kullanılmamalıdır,** çünkü açlıkta mide bezleri çalışmaz ve enzim üretmez. İçilen veya gusülde kullanılan sıcak su mide bezlerini çalıştırabilir ve mide bezleri mide suyu üretmeye başlayabilir. O zaman insan orucu açmaya mecbur kalır.

Açlıkta farklı yerlerde ağrılar, ateş, titreme, kusma, ishal olabilir, şeker ve tansiyon düşebilir. Bunların hepsi normaldir ve iyileşme işaretidir. Bu, vücudun, kendi durumuna göre ihtiyacı olanı ayarlamasıdır, ona müdahale etmemek gerekir. Bunlardan herhangi biri veya birkaçı ile karşılaşıldığı zaman su lavmanı yapılır. Lavman ile atılanlar çok miktarda ise açlık boyunca iki günde bir lavman yapmaya devam edilir.

10 günlük orucu, konuyu bilen bir hekim kontrolünde yapmak daha kolaydır.

10 günlük açlık bittikten sonraki on gün, açlıktan daha önemlidir.

Bu günlerde vücut, kaybedilen hasta hücrelerin yerini doldurmak için, sağlıklı hücreleri çoğaltarak, organları yeniden inşa etmeye başlar. Yani tamamlanan orucun neticesi direkt olarak bu 10 gün süresince yenen yemeklere bağlıdır. Tüketilen gıda meyve, taze çiğ sebze, rafine olmamış zeytinyağı, doğal bal olmalı; suya dikkat edilmelidir! ("Su" bölümüne bakınız.)

10 Günlük açlık bittikten sonraki

1. gün: Sabah taze sıkılmış elma suyu, greyfurt suyu veya limon suyu yarıyarıya su ile karıştırılarak oruç açılır. Sıkılacak meyvelerin mutlaka çürüksüz, beresiz olması gerekir. Akşama kadar tahminen 1-1,5 litre meyve suyu içilir. 10 gün oruçtan sonra hiç iştah yoksa, o zaman oruca devam etmek en doğru seçenek olur. Ancak oruca devam etme gücünü kendinde bulamayanlar, kendilerini zorlamadan, iştahları gelene kadar, meyve suyu içmeye devam ederler.

2. gün: Sabahtan öğleye kadar 3/4 meyve suyu + 1/4 su karışımı içilir. Öğ-

leden akşama kadar her 3 saatte bir istenilen meyve başka bir meyveyle karıştırılmadan yenebilir.

3. gün: Sabah meyve suyu, sonra meyve, sonra salata, sonra, akşama yakın yağsız ve tuzsuz, az su ile kısık ateşte pişirilmiş sebze yemeği veya sebze çorbası yenebilir. Bu ilk 3 günde kahverengi, siyah veya yeşilimsi renkli büyük abdest gelebilir. Gelmezse, 3. veya 4. gün sabah lavman yapılır.

4. gün: Aynen 3. gün olduğu gibi, sadece akşam kabak, kereviz, pırasa, kara lahana, pazı gibi herhangi bir sebze yemeği ile 30 gr. ekmek veya aynı miktarda haşlanmış pirinç yenebilir. Yemeğe 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı, ince kesilmiş dere otu, maydanoz, taze soğan ve sarımsak eklenebilir.

5. gün: Sabah bal şurubu içilebilir. Bal doğal olmalı ve 30 gr.'dan fazla alınmamalıdır. Acıkınca meyve, karpuz veya kavun, 3 saat sonra da taze salata yenir. Akşama yakın zeytinyağı, sarımsak ve soğanla, kavrulmadan yapılmış sebze yemeği 50-60 gr. ekmekle yenebilir. Yanında yoğurt da olabilir.

6. gün: 5. gün olduğu gibi aynı yemekler (sebze yemeği, haşlanmış pirinç, yoğurt ve salata) yenebilir. Aynı gün içinde ekmek ve pirinç yenmez, ya pirinç ya da ekmek yenir.

7-8. gün : 6. günde olduğu gibi beslenilir. Ek olarak zeytinyağlı taze fasulye yemeği yenebilir.

9. gün: Ek olarak balık yenebilir.

10. gün: Et yenebilir.

Uyarı: Oruçtan sonraki 10 gün boyunca sadece yukarıda yazılanlar yenmelidir. Peynir, süt, tuz, şeker, kahve, siyah çay, hazır yiyecek ve içecekler kesinlikle kullanılmamalıdır. Bir gr. tuz dahi vücuttaki su-tuz dengesini derhal bozarak ödeme sebep olur. Birinci yemek hazmedilmeden ikinci bir yemek yemek tehlikelidir. Hazmın bozulmasına, bağırsaklarda gaz oluşmasına ve bağırsak burkulmasına sebep olabilir.

10 günlük açlıkta kusma olursa durdurmak için

• Karın bölgesine ve kürek kemikleri arasına kupa kapatılır. Salıncakta sallanmak da kusmayı durdurur.

Bazen kusma bir kaç gün (3-4 gün) uzayabilir. Bu durumda nane, kereviz yaprağı, limon kabuğu, kediotu, ayva veya sirke koklamak, durmazsa, yeni öğütülmüş veya dövülmüş kara biber koklamak, yine de durmazsa su içmek, gusül abdesti almak ve lavman yapmak gerekir. Kusma yine de dur-

mazsa, elma çiğneyerek suyu emilir kalıntıları yutmadan atılır, ya da greyfurt veya limon emerek oruç bozulabilir. Bu şekilde bozulan orucun arkasından da meyve suyu içmeye devam edilir. Oruçtan asla zarar gelmediğine inanıp, kusmaya sabredebilen ve oruca devam edebilen insan büyük hastalıklardan kurtulabilir. Çünkü kusma, beyinde derin değişimler olduğuna, vücuttan ağır toksinlerin atıldığına veya karaciğer ve dalağın ağır hastalığına işarettir.

İnatçı kusmayı durdurmak için

- Kekik ve nane demlenir, nar suyu eklenerek içilir. **Veya**
- Kaynatılarak bekletilen karanfil suyu yudum-yudum içilir, limon suyu içilir veya yutmadan ayva çiğnenir.

On günlük orucu gençler hemen yapabilir. 40 yaş üzerindeki acil hastalar ve çok ihtiyacı olanlar önce 10 gün sadece greyfurt, havuç ve elma suyu içtikten ve karaciğeri temizledikten sonra oruca başlayabilirler.

Oruçların sağlık için hiçbir zararı veya tehlikesi yoktur. Ancak 10 günlük oruç herkese nasip olmayabilir.

Bir defa açlık zevkini tadan, tokluktan rahatsız olur ve sürekli açlığı özler. Birkaç defa 10 günlük açlık yaptıktan sonra insan kendini çok sağlıklı hisseder. Beslenme kanunlarını gözeten, haftada 36 saat veya ayda 3 gün, hicrî ayın 13, 14, 15.'i günleri aç kalan insanın vücudu sağlıklı olur. Ancak beden-ruh sağlığının dengesi yalnızca beş vakit namaz ile sağlanabilir.

İsa aleyhisselam "Beni temizle" ricasında bulunan birisine, "Seni temizleyebilirim, ama sen evini (vücudunu) temiz tutmazsan, eski sahipleri (habis ruhlar, hastalıklar, günahlar) bu sefer arkadaşlarını da toplayarak, geri dönerler", cevabını vermiştir.

Açlık, beyinde yerleşen zararlı programları siler, düşünce, anlayış ve ezberleme kuvvetini, konsantrasyon yeteneğini, görme, işitme, tat alma duyularını geliştirir ve güçlendirir. İnsanın gördüğü rüyalar daha güzel, renkli ve canlı olur. Bu noktaya gelen insan için ilim öğrenme ve Kur'ân-ı Kerim ezberleme zamanı gelmiştir.

Elbette uzun ve ağır hastalıklar sonucu tahribata uğrayan organların tamamen eski hallerine dönmesi mümkün olmayacaktır. Ancak bu organların sağlam kalan kısımları büyük oranda iyileşebilir. Bu iyileşen kısımlar, sağlıklı organın işlevini bir derece kompanse eder. Mesela, sağlıklı bir kimse 3-5 kişilik yemeği tek başına bir oturuşta tüketirse, vücut zarar görmekle

beraber, bununla bir şekilde baş edebilir. Ancak ağır hastalık sonucu organları zarar görmüş birisi için böyle bir deneme ağır sonuçlar doğurabilir.

Ağır hastalık geçirenlerin hayatı boyunca yapması gerekenler

- Düzenli olarak sülük ve hacamat ile kanı temizlemek.
- Su ve yiyecek kalitesine dikkat etmek.
- Her zaman taze ve doğal yiyecekleri, ağırlıklı olarak salata, meyve, bal, kavrulmamış kuruyemiş gibi çiğ olanları tercih etmek.
- Mümkün olduğunca az yemek.
- Mayalı ekmek, bozuk meyve (özellikle tatlı elma, muz, kavun ve armutun bozulmuşu), gaz yapan, mizaca uygun olmayan yiyeceklerden uzak durmak.
- Ağır fiziksel işlerden, kimyasallarla çalışmaktan, kimyasal madde kullanmaktan kaçınmak.
- Doğru beslenme alışkanlığı edinerek, kuralların dışına çıkmamak ve bağırsakların düzgün çalışmasını sağlamak.
- Her yıl, genel tedaviyi uygulamak ve ayda 3 gün veya haftada bir gün açlık yapmak.

Bütün bu kurallar hastalar kadar sağlıklı olanların da uyması gereken kurallardır. Buraya kadar anlatılan tüm tavsiyeler ve ilaçlar sadece hastalar için değildir. Bu ilaçlar aynı zamanda gıda olduğu için, büyük, küçük, erkek, kadın, yaşlı, genç herkes kullanabilir.

HASTALIKLAR İÇİN ÖNERİLER

Yaptığımız hatalar karşılığında "hastalanma mekanizması" yaratıldığına göre, "iyileşme mekanizması" da yaratılmıştır. İyileşme mucizesini sadece bağışıklık sistemi gerçekleştirebilir. Bizim yapmamız gereken, bağışıklık sistemini canlandırmak ve çalıştırmak, sonra bağışıklık sistemine engel olmamaktır. Her hastalığın esas sebebi çok yemek olduğuna göre iyileşme de ancak açlıkla mümkündür. Bitkisel ilaçlar iyileşmeye destek olur, ancak insan bu ilaçların hiçbirini kullanmasa da, yalnız açlık ile iyileşebilir.

SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI

Ağız Sağlığı

Sindirim ağızda başladığı için ağız mikroflorası bağırsak mikroflorası gibi çok önemlidir. Diş macunu normal ağız mikroflorasını yokeder, yabancı mikrofloranın yerleşmesine yol açar. Yabancı mjkroflora ağız mukozası hastalıklarına ve diş çürümesine sebep olur, sindirim başlangıçtan itibaren bozulur. Diş macununda bulunan katkı maddeleri, özellikle Titanyum Dioksid ve Aspartam ağızdan kan dolaşımına karışarak, bağlantılı organlarda birikir.

Her bir dişin dibinde farklı organlarla bağlantılı ikişer tane akupunktur noktası (alıcı) bulunur. Yiyeceklerdeki besin ve enerji çiğneme ile birbirinden ayrılır. Enerji, bu akupunktur noktaları vasıtasıyla vücudun genel enerji akımına karışır. Ayrıca, dişetleri, yaklaşık 40 sinirle organlarla bağlantılıdır. Dolayısıyla dişetlerinde başlayan bir hastalık bağlı olduğu organları etkilerken organlarda başlayan bir hastalık da bağlı olduğu dişetlerini etkiler. Örneğin, ön üst dişetlerinin kan dolaşımı beyin kan dolaşımıyla bağlantılıdır. Bu dişetlerinin durumu beynin durumunu gösterir. Dişetleri tedavi edilirken aynı zamanda beyindeki kan dolaşımı da düzeltilmiş olur. Bu sebep-

le, ağız hastalıklarının bölgesel tedavisi mutlaka genel tedaviyle birlikte yapılmalıdır.

En sık rastlanan ağız hastalıkları, dudaklarda ve dilde şişme, aft, uçuk ve dişeti iltihabıdır.

Dudaklarda ve dilde şişme hazımsızlık, mizaca uygun olmayan yiyecekler, parazitler, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve özellikle Aspirin gibi ilaçlar, Aspartam gibi tatlandırıcılar sebebiyle oluşur.

Çikolata, sakız, şekerleme, ketçap, soslar, gazozlar, diyet yiyecek ve içeceklerde ve ilaçlarda yoğun olarak tatlandırıcı kullanıldığı unutulmamalıdır.

Aft, etrafı kırmızı, küçük yaralara denir. Aftlar ağız içinde ortaya çıkar, sık tekrarlar, bulaşıcı değildir. Uzmanlar, aftları bağışıklık sistemi problemlerine, DNA değişimlerine ve DNA virüslerine bağlarlar. Aft, Behçet Hastalığı, Akdeniz Ateşi ve Bağırsak hastalıklarının belirtisi olabilir. Aromalar, katkılı yiyecekler, sentetik enzimler, sentetik hormonlar, antiromatizmal ve antidepresan gibi ilaçlar afta yol açan nedenler arasında yer alabilmektedir. ("DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız)

Uçuk, Herpes virüsünün oluşturduğu enfeksiyon belirtilerinden biridir. Dudaklarda ve üreme organlarında görülür. Ateşlenme veya soğuk algınlığına bağlı olduğu sanılarak, genelde pek önemsenmez. Fakat Herpes virüsü aslında DNA virüsüdür. DNA'yı etkileyerek, DNA'da ve hücre yapısında değişikliğe sebep olurken aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve ruhsal değişime de sebep olabilir.

Modern tıp, herpesten kurtulma yolunu hâlâ bulamamıştır. Fakat, bu kitapta anlatıldığı gibi organlarını ve sistemlerini temizleyen; hazır gıdaları ve diğer zararlı yiyecek ve içecekleri yemeyen, düzenli bir şekilde açlık yapanların virüsü, yoğun bir uçuklamayla dışarı attığı görülmüştür.

Yoğurt, ekşi nar suyu veya sirke sürmekle uçuk geçebilir. İnatçı uçuk için "Egzama" ve "Sedef" bölümlerinde anlatılan sirkeli ilaçları kullanmak gerekir. Ancak uçuğun geçmesi virüsün atıldığı anlamına gelmez.

Dişeti iltihabı (Periodontitis), dişleri saran kemiklerin ve dişeti dokularının iltihabıdır. İltihaplı dişeti kırmızı veya mor görünümdedir, fırçalarken kanar. Doğum kontrol hapları ve kortizon gibi sentetik hormonlar, kalp ilaçları, antibiyotikler ve anti-depresanlar gibi bağışıklık sistemini baskıla-

yan ilaçlar, beslenme bozukluğu, kronik hazımsızlık, katkılı gıdalar, deterjanlar ve parfüm dişeti iltihabına neden olabilir.

Dişeti iltihabı sadece dişetini değil, kemik dokuyu da etkileyebilir. Dişeti iltihabının başlangıçtaki belirtileri, ağız kokusu, kırmızı-kabarık dişetleri, fırçalama sırasında kanama ve ağız tadının bozulmasıdır. İlerlemiş durumlarda kemik erimesi görülür, dişetleri çekilir, diş kökleri ortaya çıkar ve dişler sallanır. Bazan sallanan bir **dişi çekmek** zorunlu hale gelebilir. Diş zorunlu olarak çekildiğinde, çekilen dişin yerine tampon koymakmak, kanı durdurmamak ve akmasını sağlamak gerekir. Tampon, diş kökünün etrafında biriken iltihaplı kanın dışarı atılmasını engeller, dışarı atılamayan iltihaplı birikinti dişetlerinin ve dişleri saran kemiklerin iltihaplanmasına sebep olur ve bu durum yıllarca devam edebilir. **Dişleri saran kemiklerin iltihaplanması** diğer kemiklerin de iltihaplanmasına (osteomiyelit) yol açabilir. İlginç olan şudur ki, dişleri saran kemiklerdeki iltihap temizlendikçe herhangi bir kemikte görülen osteomiyelit de geçer.

Dişeti ameliyatından, **implant** yapıldıktan ve **dişeti traşı**ndan sonra vücudun enerji akımları birbirine karışır, dişlerin dibindeki akupunktur alıcıları bozulur veya kaybolur. Bunlarla beraber mevcut hastalıklar derinleşir ve yenileri ortaya çıkar. Günümüzde dişetlerindeki iltihaplanma ve kanamayı durdurmak amacıyla, **kılcal damarlar lazerle dağlanmaktadır**. Kılcal damarlar lazerle kurutulduktan sonra üst dişetleriyle bağlantılı olan beyin ve alt dişetleriyle bağlantılı olan üreme organlarındaki kan ve enerji dolaşımı düzelmemek üzere bozulur. Ayrıca, lazerin DNA'yı etkilemesiyle genetik mutasyonlar ortaya çıkar. Aynı şekilde ileri teknolojiyle üretilen ve hemen hemen diş yapısıyla aynı özellikleri taşıyan **kemik tozu** gibi malzemelerin dişlere veya dişetlerine uygulanması da öngörülemeyen sonuçlar doğurabilir.

Amalgam dolguların içeriğindeki kurşun hızla ve aralıksız olarak buharlaşır ve bütün ağız dokularına, sonra bu dokularla bağlantılı organlara dağılır. Amalgam dolgular felç, alzheimer, parkinson, egzama, sedef, kısırlık ve böbrek hastalıklarına sebep olabilir, ahlakı menfi etkiler. Roma İmparatorluğunda su dağıtım sisteminde kurşun kullanılmıştır. Araştırmacılar Roma İmparatorluğunda ahlakın bozulmasının sebebinin suya karışan kurşun olduğunu tahmin etmektedir.

Sağlıklı bir genç kızın amalgam dolgu yaptırdıktan 2-3 hafta sonra boy-

nunun aynı tarafında sedef oluştuğu ve adetten kesildiği bizzat görülmüştür.

Nanoteknoloji ürünü protezler, kemik tozu, implant ve **Nanokompozit dolgu, ağızda** bir tür çip görevi görerek, kişinin, merkezi bir bilgisayara otomatik olarak bağlanmasına ve zihninin kontrol altına alınmasına vasıta olabilir. Bu nedenle dişlerde oluşan çürükleri eski usulde temizletmek, dolgu veya kaplama yaptırmadan olduğu gibi bırakmak gerekir. ("Kısırlık" ve "Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.)

Amerika ve Avrupa'da özel tim eğitimi verilen köpeklerin dişlerine titanyum kaplama yapılarak bilgisayar aracılığı ile uzaktan yönlendirilmektedir. Beyinleri bilgisayar tarafından kontrol altında tutulan köpekler terminatör gibi korku bilmedikleri için operasyonlarda özel timden daha başarılı olmaktadır. Dikkat çekici olan, metal kaplama yerine titanyum kaplama kullanılmasıdır. Bu durum "titanyum implant yaptıranlar da bilgisayar aracılığı ile yönlendirilebilir mi?" sorusunu akla getiriyor. Çünkü dokuları dolduran ve bir nano-nöro alıcı hale getiren titanyum birikintisi veya titanyum parçası nano bilgisayarlar (4. Nesil bilgisayarlar) için otomatik bağlanma yeri olabilir.

Öneriler

Öncelikle, ağız hastalıklarına sebep olan etkenlerden kaçınmak gerekir. İkinci olarak ağızda bulunan amalgam, protez ve nanokompozit dolgular çıkarılır. Bundan sonra:

- Her sabah ağza bir tutam yabani kekik alınır, biraz çiğnedikten sonra bütün ağız içi dokuları kuvvetlice emilir. Ağız içi dokularda toplanan toksinler tükürüğe karışır. Ağız iyice dolunca tükürülür.
- Her akşam 8 tane karanfil tükürükle ıslatılır, dişlerle biraz ezilir, dudaklarla dişetleri arasına dörder tane koyulur. Sabaha kadar bekletilir ve tükürülür. 1-2 hafta devam edilir.
- Her gün çene altı ile kulakların önlerine dönüşümlü olarak kupa çekilir, 3-5 dakika bekletilir. 2 hafta devam edilir. 1 hafta sonra dişetlerine tuttuğu kadar sülük tutturulur. Sülük izleri kaybolunca misvak kullanmaya başlanır ve en az 40 gün devam edilir.
- Sülük terapisinden 3-5 gün sonra kafa hacaması yapılır.

- Ağızda kaplama varsa, her abdestte dişetlerine toz zencefille masaj yapılır ve kabarık dişetlerinin kanaması sağlanır.
- Toplam 1 fındıkiçi büyüklüğündeki damla sakızı + propolis veya çam sakızı karışımı 3-4 saat çiğnedikten sonra yutulur. 40-60 gün boyunca bu işleme devam etmek dişeti kanamasını ve dişeti iltihabını önler; hazmı düzeltir, bağırsakları çalıştırır.
- Günde 2-3 defa dişler misvaklanır, her gün misvağın ucu kesilir. Ya da dişetlerine toz misvakla masaj yapılır.
- Dişlerin temizliği ve ağız kokusunun güzel olması için günde 5-7 tane kakule veya karanfil çiğnenir ve yutulur.

İçerdiği kimyasallardan dolayı **diş macunu** kullanmak tavsiye edilmez. Bu önerileri uygulayanlar diş macununun temizlemediğini, aksine dişleri kirlettiğini ve ağız mikroflorasını bozduğunu görürler.

166 Kusma

Doğal beslenen sağlıklı insan fazla, mizaca uymayan, zararlı ve sindirilemeyen yemeği kusar. Kusmak, zararlı yemekten kurtulma ve hazımsızlıktan korunmanın en kısa, en güvenilir ve en etkili yoludur. Sağlıklı insanın bağışıklık sistemi kusma yeteneğini ömür boyu muhafaza eder. Ancak doğal yiyecekler yerine gıda endüstrisi ürünleri ve tıbbi ilaç kullanmakla mizaç değişir, kusma yeteneği kaybolur, ağız, mide ve bağırsaklarda gerçekleşen birinci sindirim bozulur.

Midede ağırlık, bulantı, gaz, geğirme, yanma veya ekşime varsa, kusmak gerekir. Rahat kusmak için 1 çorba kaşığı zeytinyağı + 200 gr. ılık su karışımı içilir ve 5-15 dakika sonra kusulur. Ayda bir ya da iki defa kusmak ile mide kasları ve salgı bezleri sağlığını korur, safra kesesi, karaciğer ve böbrekler temizlenir ve kuvvetlenir. Özellikle kan grubu "A" ve "AB" olanların hassas mideleri için kusmak çok önemlidir. Kusmada zorlanan kan grubu "O" veya "B" olanlar, zeytinyağı+ılık su karışımına 3-5 damla acı kavun yağı katabilir. 5-15 dakika sonra mide üzerine ılık su torbası koyarak, iki parmağı boğaza sokup kusma hissini uyandırabilir. Buna rağmen kusmayı başaramayan, midede hissettiği hazımsızlıktan 4-6 saat sonra müshil içmeli ve/veya lavman kullanmalıdır.

Hazımsızlık

Hiçbir şekilde hazmedilemeyen sentetik besinlerden, karışık ve tıkabasa yemekten, yemek üzerine yenen meyve veya tatlıdan ve saat 21'den (sindirim durduktan) sonra alınan herhangi bir besinden sonra midede ağırlık, bulantı, gaz, geğirme, yanma veya ekşime olur. Bunların herbiri hazımsızlık belirtisidir. Midede başlayan hazımsızlık bağırsaklarda, sonra ikinci sindirimde yani karaciğerde; sonra üçüncü sindirimde yani kanda, daha sonra dördüncü sindirimde yani hücrelerde devam eder. Hazımsızlığın ulaştığı seviyeye göre farklı hastalıklar ortaya çıkar. Örneğin **mide reflüsü birinci sindirim, hepatit ikinci sindirim, diyabet üçüncü sindirim, kanser dördüncü sindirimin bozulmasıyla bağlantılıdır.**

Görüldüğü gibi hazımsızlık her hastalığın başı olduğu için bütün hastalıkların tedavisi sindirimi düzelterek başlamalıdır. Beslenme hataları düzeltilmeli, iyi çiğnemeye alışmalıdır. ("Hastalıkların Sebepleri" bölümüne bakınız.) Yemekte ve sonrasında su içme alışkanlığı terk edilmelidir. ("Su" bölümüne bakınız.)

Kırmızı eti ve suni yağları hazmedemeyen kan grubu A, midesi yağlara karşı hassas olan kan grubu AB, süt ve buğday ürünlerini hazmedemeyen kan grubu 0 hazımsızlığa çok yatkındır. Kan grubu B olanların sindirimi çok güçlüdür, tavuk eti hariç hemen hemen bütün besinleri rahat hazmedebilir. Ancak onlardan çok iştahlı olan; kısa aralarla ve geç saatte yemek yiyen ve yemekten sonra meyve yiyenler de hazımsızlık çeker. ("Temel Besinler" bölümüne bakınız.) Devamlı hazımsızlık H. Pylori enfeksiyonuna, midede iltihaplanma (gastrit), reflü, fıtık ve ülsere neden olur ve sindirim daha da zorlaşır; sindirim zorlaştıkça metabolizma atıkları çoğalır.

Karaciğer kronik hazımsızlık sonucu oluşan atık maddelerin bir kısmını parçalayarak kan yoluyla dışarı atar, bir kısmını kendi dokularında depolar, bir kısmını böbreklere, bir kısmını da çamur olarak safra kesesine gönderir. Safra kesesi, sürekli gelmekte olan çamurdan taş oluşturmaya mecbur kalır. Karaciğerde depolanan atık madde miktarı arttıkça, görevi karaciğerdeki atıkları temizlemek olan parazit, mikrop ve virüsler karaciğerde yuvalanmaya başlar. Bu süreç hepatit veya her tür ağır hastalığa kadar uzayabilir.

Öneriler

Başlangıçta haftada 2 defa, sonra haftada bir, sonra 2 haftada bir olmak üzere niyet ederek hep aynı gün ve saatte kusulur.

Hazımsızlık derecesine göre 1-2 hafta boyunca şu beslenme şekli uygulanır:

- Her sabah taze sıkılmış zencefil suyu ilk günler küçük yudumlarla, alışınca büyük yudumlarla 1 çorba kaşığı içilir.
- Zencefil sebebiyle oluşan mide yanması geçince 1-3 limon suyu + 1 bardak su karışımı ya da 300 gr. greyfurt suyu içilir.
- Acıkınca 1 çorba kaşığı keten tohumu yarım-bir saat sıcak suda bekletilir ve taneleriyle birlikte içilir. Bal ile olabilir.

Gün boyu acıktıkça mevsime göre aşağıdaki sebze suyu karışımlarından biri veya birkaçı (3-4 defa) içilir:

- 50 gr. soğan suyu + 100 gr. taze sıkılmış ısırgan suyu + 100 gr. su,
- 150 gr. havuç suyu + 1 çorba kaşığı maydonoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + 50 gr. su,
- 100 gr. havuç suyu + 100 gr. elma suyu + 50 gr. su,
- 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu +50 gr. su,
- 200 gr. semizotu suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + 50 gr. su,
- Sebze suyu karışımları arasında 1-2 defa 1 tatlı kaşığı mayıs papatyası, civanperçemi, biberiye, mercankösk veya kekik kıyılarak bir bardak kaynar suda 15 dakika demlenip süzülerek içilir.
- İkindi-akşam arası 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağ + 30-50 gr. limon suyu karışımı içilir. ("İlaçlar" bölümüne bakınız.)
- Yatmadan önce 1-3 çorba kaşığı çimlenmiş buğday yıkanır ve yenir. Bal ile olabilir ("Arpa" bölümüne bakınız). Çimlenmiş buğdaya 40 gün devam edilir.

Bu 1-2 hafta boyunca başka bir şey yenmez.

Bu süreç bittikten sonra karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. gün" bölümüne bakınız.)

Kronik ve inatçı hazımsızlık için

- 7-9 saat sirke içinde bekletilen tane kimyon süzülerek kurutulur. Sonra kavrulur ve aynı miktarda fülfül, beyaz biber, karabiber ve zencefil ile öğütülür, 1 çay kaşığı yutulur. 2 hafta sonra yemek yemeye başlayınca yemekten önce ve/veya sonra yarım çay kaşığı yutulur. Mideyi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, mide ve bağırsak gazını giderir.

Ve

- Her akşam taze öğüterek keten tohumu kullanılır. Kronik kolitte ise öğütmeden kullanmak gerekir.

Kabızlık

Sağlıklı insan, her öğünden sonra büyük abdeste çıkmalıdır. Gün boyu yenen öğün sayısı birden fazla ama büyük abdest günde bir defa ise kabızlık, iki günde bir ise sağlığın tehlikede olduğuna işarettir.

Kabızlık, kronik hazımsızlık belirtisi ve bütün hastalıkların ilk basamağıdır. Klozet kullanmak ve koltuk-sandalyede oturmak kabızlığı tetikler. Antibiyotikler, antidepresanlar, idrar söktürücüler ve demir-kalsiyum içeren ilaçlar kabızlığa yol açar. Parkinson, MS, felç gibi nörolojik hastalıklarda kabızlık sık görülür.

Kabızlıktan kurtulmak için, öncelikle beslenme düzeltilmeli, 5-6 saatten önce ikinci bir yemek yenmemelidir. Yemekten 1 saat önce bir bardak su içilmelidir ("Su" bölümüne bakınız.) Su bağırsaklardaki kalıntıyı indirir ve bağırsakları harekete geçirir. Günün son öğünü saat 17:00-19:00 arası olmalıdır. Saat 21'den sonra, sindirim durduğu için, hiçbir şey yenmez; yalnız su ve şekersiz bitki çayı içilebilir.

Sağlıklı olmak isteyen, yediği her yemekten sonra büyük abdeste çıkmadıkça, bağırsakları rahatlatan meyveler ve salata hariç ikinci bir yemek yememeli; bu kurala ömür boyu dikkat etmelidir. Bol meyve ve salata yemek kabızlığı önler. **Yemeğin yüzde altmışı çiğ olmalıdır; yüzde kırkı pişmiş yemek ve ekmek olabilir.** Örneğin, günlük yemek 1000 gr. ise, 600 gramını meyve, meyve suyu, salata ve bal oluşturmalıdır.

Bağırsakların çalışması düzene girene kadar hergün öğütülmüş sinameki, sinameki karışımlarından biri, keten tohumu veya magnezyum sülfata devam edilmelidir. Bağırsaklar düzgün çalışmaya başlayınca kullanım haftada bire indirilir ve gerektikçe kullanılır.

Ömür boyu devam eden inatçı kabızlıklarda müshil ile beraber lavman da yapılması gerekir. Lavman, duruma göre önce hergün, sonra 3 günde bir, sonra haftada bir, sonra 2-3 haftada bir olacak şekilde uygulanır.

Sinameki Kullanımı

Sağlıklı insanda sindirim artıkları, yemekten 24-36 saat sonra bağırsaklardan atılır.

- Atıkların bağırsaklardan geçişi yavaşlar ve kabızlık oluşursa, yemekle veya yemekten sonra sinameki kullanılır. Aç karna içilen sinamekinin müshil etkisi yoktur.
- Öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımları günün son yemeğiyle veya yemekten sonra kullanılmalıdır.
- Sinamekinin dozunu herkes kendisi belirlemelidir. Bu doz öyle ayarlanmalıdır ki sindirim sürecini etkilememeli, sindirimi tamamlanmamış besinin dışarı atılmasına sebep olmamalı, bağırsaklardan gereken hızda geçişini sağlamalıdır. Sinamekinin dozu doğru ayarlandığında, aldıktan 12-24 saat sonra büyük abdeste rahatça çıkmak mümkün olur.

- Karışık ve fazla yemek yiyip, yediklerini hızla dışarı atmak için sinameki içenler, sindirim kurallarına aykırı hareket etmiş; sindirim sistemini, besini sindirmeden atmaya zorlamış olur. Bağışıklık sistemi, yapılan bu hataya tepki olarak mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı, terleme, hatta bayılma ile karşılık verebilir. Ayrıca sindirilmeyen besin bağırsakları hızla geçerken, kimyasal dengeyi bozarak bağırsaklarda yara oluşmasına sebep olur.
- Dört günden fazla süren kabızlığı geçirmek için önce lavman yapılır, sonra sinameki veya herhangi bir müshil kullanılabilir.
- Mide ve bağırsaklarda yara varsa, sinameki yerine keten tohumu kullanılır. Yara kapanınca sinamekiye geçilebilir.

Sinameki karışımları

- Kabızlık ve hazımsızlıkta yarıyarıya sinameki-nane karışımı veya 30 gr. sinameki + 15 gr. kekik + 15 gr. nane karışımı;
- Kabızlık, gaz ve hazımsızlık için 30 gr. sinameki + 20 gr. anason + 10 gr. kekik karışımı;
- Kabızlık ve karaciğer zayıflığı için eşit miktarlarda sinameki + hindibağ yaprağı + pelinotu karışımı;

Bu karışımlar öğütülür ve yemek üzerine serpilerek günde 1/2-2 çay kaşığı kullanılır.

Sinameki öğütüp zeytinyağ ile yutmak büyük abdeste rahat çıkmayı sağlar. Yemekten sonra bir tutam sinameki çiğnemek de aynı sonucu verir.

Son yıllarda sinamekinin zararlı olduğundan bahsedilmektedir. Bilakis, sinameki, herkes için faydaldır. Önemli olan doğru kullanmayı bilmektir.

Keten Tohumu Kullanımı

- 1 çorba kaşığı keten tohumu taze öğütülür, biraz bal ile karıştırılıp yutulur, üzerine bol su içilir. 1 kahve kaşığı ısırganotu tohumu, 3-5 diş dövülmüş sarımsak ve yarım çay kaşığı zencefil eklenirse daha etkili olur. Bu, bağırsakları çalıştırıp kabızlığı önler, şişkinlikleri indirir, kanı temizler, kansere karşı korur, yaraları kapatır. **Veya**
- 1 çorba kaşığı keten tohumu 100 gr. sıcak veya soğuk su ile karıştırılır, üzerine bez sarılıp, 1-2 saat bekletilir. Sabah aç karna ve/veya akşam yatmadan önce taneleriyle birlikte içilir.

Uyarı:

- Öğütülmüş keten tohumu bekletilmez! İçerdiği omega yağlar şifalı etkisini kaybeder!
- Keten tohumu mutlaka en az bir bardak su ile içilmelidir!

Maşnezyum Sülfat Kullanımı

Sabahleyin aç karna 1 bardak suda 1 tatlı kaşığı veya 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat eritip içildiğinde 1-2 saat sonra büyük abdest gelir. Magnezyum sülfat (İngiliz tuzu), bağırsakların çalışmasını hızlandırdığı için, yemekten sonra değil, sindirim tamamlandıktan sonra, sabah aç karna içilir. Akşam içildiğinde, sindirilmeyen besin bağırsakları hızla geçerken, bağırsakların kimyasal dengesini bozar.

Kan grubu "O" olanlar bazı özel uygulamalarda veya 2 haftada bir magnezyum sülfat kullanabilir. "A", "B" ve "AB" taşıyıcıları ise, haftada bir, haftada 2-3 defa veya her gün kullanabilirler.

Kaya tuzu gibi doğal bir tuz olan magnezyum sülfat derin tabakalardaki toksin ve tuzları çekerek bağırsak yoluyla dışarı atar, ödem çözer, böbreklerin işini kolaylaştırır, organları temizler.

Örneğin, düz bağırsağındaki deformasyondan dolayı 20 yıl boyunca her gün İngiliz tuzu kullanmak zorunda kalan "AB" grubu bir yaşlı adamın dokuları ve organları, sağlıklı çocukların organları kadar temizdi.

İshal

Mide, bağırsak, karaciğer, dalak ve beyin hastalıklarının yanısıra fazla yeme veya bozuk gıdaların da sebep olduğu ishal, zararlı atıklardan temizlenme yoludur. İshali hemen durdurmaya çalışmak doğru değildir.

İshal olanlar için sıcak banyo, uyku ve açlıktan daha iyi ilaç yoktur.

Hemen 3 günlük açlığa niyet etmek ve banyodan sonra zeytinyağı (kekik yağı eklenebilir) ile bütün vücuda masaj yapıp uyumak gerekir.

3 günlük açlık sırasında hiçbir şey içmemek gerekir. Çok susanırsa, soğutulmuş yağmur suyu, zemzem ya da dondurup eritilmiş suya doğal sirke veya limon suyu katarak, küçük yudumlarla içilebilir. Suyun soğuk olmasına dikkat edilmelidir çünkü sıcak ve ılık suyun ishali artırma ihtimali yüksektir.

Basit ishal vakalarında 2-3 gün aç kalmak, sonra da beslenmeyi düzeltmek yeterli olabilir. Ancak, kronik hastalık veya akut enfeksiyon ile bağlantılı ishallerde bu 3 günden sonra aşağıdaki meyve-sebze suyu karışımlarından hangisi mümkünse su ile karıştırarak 3 gün boyunca küçük yudumlarla istendiği kadar içilir:

- Ham üzüm (koruk), olgunlaşmamış dut, mayhoş elma, vişne, limon veya nar suyu,
- Havuç + elma suyu karışımı,
- Havuç + taze sıkılmış zencefil suyu karışımı,
- Maydanoz veya kereviz yaprağı suyu + ıspanak suyu karışımı,
- Maydanoz veya kereviz yaprağı suyu + semizotu suyu karışımı,
- 5 gün çimlenmiş buğday suyu,
- Kimyonla kaynatılarak soğutulmuş yoğurt suyu.

Bu karışımlar mide ve bağırsakları yabancı mikroplardan arındırarak, faydalı mikropların çoğalmasını sağlar; mide ve bağırsak yaralarını kapatır. Bunlarla beraber her akşam eşit miktarlarda sarımsaklı zeytinyağı + limon suyu karışımı içilir.

Uyarı: Zencefil, maydonoz ve kereviz yaprağı suyu günde 1 çorba kaşığı kullanılır.

Bu 3 günden sonra yine 3 gün sürecek olan aşağıdaki diyete başlanır:

Sabah: Bal şurubu içilir. Bal şurubuna elma suyu veya arpa suyu ilave edilebilir. Ya da incir veya üzüm yenir. Kışın 1-2 çorba kaşığı taze kavrulup öğütülmüş keten tohumu + 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş ısırgan tohumu + yarım çay kaşığı taze öğütülmüş zencefil + 1 çorba kaşığı bal karışımı, istenirse dövülmüş sarımsak ile yenir. Yeşil çay içilir.

Öğle: Yağsız kavrulmuş pirinç, kaya tuzu katılarak haşlanır, sonra yoğurt suyu eklenerek biraz daha kaynatılır. Ocağı kapattıktan sonra nane, kimyon, zencefil ve safran katılır, soğuyunca içilir. **Veya**

- Kavrulmuş pirinç, karanfil, zencefil ve kimyon ile paça çorbası pişirilir. Soğuduktan sonra limon suyu ile içilir.

Ara öğün: Yukarıda belirtilen herhangi bir meyve veya sebze suyu içilir ya da incir veya üzüm yenir.

Akşam: Papatya, kekik veya biberiye çayı balla içilir. **Veya**

- 2 ölçü zencefil + 2 ölçü karanfil + 1 ölçü tarçın karışımından 1 kahve kaşığı, 1 bardak kaynar suda 15 dakika demlendikten sonra içilir.

Uyumadan önce sarımsaklı zeytinyağı + limon suyu karışımı içilir.

3 gün bu şekilde beslenmeye devam edilir ancak iştah yoksa "faydalı olsun" diye zorla yiyip içmemelidir.

Başladıktan 4 gün sonra ishal hâlâ devam ediyorsa:

- 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış nar kabuğu bir bardak suda 5 dakika kaynatılır. 10-15 dakika sonra bal karıştırarak öğleye kadar 2 defada içilir. Gerekirse öğleden sonra tekrarlanır.

Nar kabuğu yerine taze ceviz yaprağı veya ceviz iç perdeleri de aynı şekilde kullanılabilir. Nar kabuğu ve ceviz iç perdeleri güçlü ishal durdurucudur. Kabızlığa yol açmamak için ishal kesilir kesilmez bırakmak gerekir. **Veya**

- 1 çorba kaşığı kavrulup öğütülmüş pirinç ya da arpa + 500 gr. su + 1 çorba kaşığı öğütülmüş nar çekirdeği + 1 çorba kaşığı öğütülmüş nar kabuğu kaynatılır. Bu karışımı günboyu 4 defada içmek veya bu karışım ile lavman yapmak ishali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.

İshal kesildikten sonra, her sabah bal şurubu, sebze veya meyve suyu içmek ve günde bir defadan fazla pişmiş yemek yememek gerekir.

Bu 9 gün içinde kanlı ishal dahil her tür ishal, aynı zamanda ishale sebep olan hastalık iyileşir veya hafifler. Kanama olsa bile, aynı uygulama ile mide ülseri ve bağırsak yaraları da kapanır.

Her tür ishali kısa zamanda durdurmak için

- Kaynatılarak koyulaştırılan yabani semizotu suyu, ham dut suyu, koruk suyu, ayva suyu, keçi sütü içmek.
- Kavrulup öğütülmüş anason, sinirliot veya semizotu tohumu yutmak.

Ayrıca karna, özellikle göbek deliği üzerine birkaç defa kupa kapatıp 15 dakika bekletmek de ishali durdurur.

Mide ve Bağırsaklarda Gaz

İyi çiğnemeden, karışık, birbirine ve mizaca uymayan, sindirim tamamlanmadan yenen ikinci bir yemek ve yemek üzerine yenen meyve midede çürüyerek veya mayalanarak gaz ve asit oluşturur. Basit vakalarda hazımsızlığı ve gazı önlemek için, **öğünler arası en az 6-8 saat olmalıdır.** Sabah aç karnına su, sebze-meyve suyu içmek, gaz yapmayan meyve, sebze ve yemek tüketmek, mizaca uygun olmayan yiyecekleri terketmek gerekir.

Gazı ve büyük abdesti uzun süre tutmak kabızlığa ve erken yaşlanmaya sebep olur. Rahat gaz çıkartabilmek ve büyük abdesti sağlıklı atmak için en iyi pozisyon çömelerek oturmaktır. **Çömelerek oturmak** özellikle kolay doğum yapmak açısından çok önemlidir. Eskiden kadınlar bütün işlerini çömelerek yapar, doğumları da problemsiz geçerdi.

Dondurulmuş meyvelerde oluşan kimyasal değişim bağırsaklarda aşırı gaza neden olur. Doğal kurutulmuş meyve, buzdolabında saklanan meyveden daha sağlıklıdır.

Gazı önleyen ve gaz çıkaran güçlü ilaçlar

- Kimyon, anason, rezene, dereotu tohumu, kakule, kekik ve zencefil öğütülerek, tek-tek veya birlikte yemek üzerine serpilir veya çay olarak kullanılır.
- 2 hafta boyunca her sabah 5 gr. öğütülmüş üzerlik tohumu yutmak gazı önler.

- 30 gr. havlıcan ve 30 gr. zencefil ince kesilir, 10 gr. karanfil eklenir, bir litre suda 10 saat bekledikten sonra 5 dakika kısık ateşte kaynatılır, soğuduktan sonra süzülür. Günde 2-3 defa aç karnına 30-50 gr. su ve bal ile içilebilir. 2 hafta devam edilir.

Ancak, mizaca uymayan, karışık, hazır ve katkılı yemek tüketen, yemekten sonra meyve yiyen ve öğünlerin arasını kısa tutanlar asla gazdan kurtulamaz.

Mide Reflüsü

Mide reflüsü, yemek borusundaki kapak mekanizmasının gevşemesiyle, mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçmasıdır. Eğer onikiparmak bağırsağından mideye doğru safra geri akımı varsa, mideden yemek borusuna çıkan içerik hem asit, hem safra içerir. Safra da, mide asidi gibi, yemek borusunu tahriş eder.

Mide reflüsünün belirtileri

- Midede hazımsızlık, ekşime, yanma ve gaz;
- Şişkinlik, geğirme ve ağız kokusu;
- Su, gıda artıkları, safra ya da hepsinin birdenbire ağza gelmesi;
- Geceleri öksürük, sabahları ses kısıklığı ve boğaza doğru yayılan ağrı.

Bu rahatsızlıklar sırtüstü yatma ve öne eğilmeyle daha da artabilir.

Hazımsızlık devam ederse

- Şişkinliğin kalbe baskısıyla kalp çarpıntısı ve kan dolaşımında bozukluk;
- Mide içeriğinin yemek borusuna kaçması ile kronik faranjit, sinüzit alerjik astım ve diş çürümesi;
- Ses tellerinin tahriş olması ve kalınlaşması ile ses kısıklığı ve kronik öksürük ortaya çıkar.

Mide reflüsünün sebepleri

- Fazla doldurulan ve besinlerin uzun süre beklemesi-çürümesi sonucu şişen midede mukoza iltihaplanmaya, kaslar gevşemeye ve sarkmaya, kapak mekanizması bozulmaya başlar.
- Tok karna ağır egzersiz ve cinsel ilişki karın içi basıncı artırarak diyafram kasının gevşemesine, reflü ve mide fıtığına yol açabilir.

• Bazı insanlarda reflünün tek sebebi saat 21'den sonra yemek olabilir. Saat 21'den sonra yenen yemek midede sindirilmeden çürür, asit ve gaz oluşur. Yemek erken yense bile, sindirim tamamlanmadan meyve veya tatlı yemek de aynı sonucu doğurur.

• Son yıllarda hiçbir şekilde sindirilemeyen katkılı hazır ürünleri tüketen çocuklarda, özellikle hazır mama ve bisküvi ile hazırlanan karışık kahvaltıyla beslenen bebeklerde, mide reflüsü yaygınlaşmaktadır.

• Gebelikte karaciğerden mideye gönderilen ve kusarak dışarı atılan toksinler, yemek borusunun altındaki kasların gevşemesine ve geçici reflüye yol açar.

• Yaşlılarda mide asidi daha az üretilir, dolayısıyla hazım zorlaşır. Buna bağlı olarak yaşlılar yemek miktarını azaltmazlarsa, devamlı hazımsızlık sebebiyle dokuların gevşemesi ve esnekliğini kaybetmesiyle reflü ve mide fıtığı ortaya çıkar.

Yetişkinlerin yaklaşık %30'unde mide reflüsü görülmektedir.

Öneriler

Beslenmeyi düzeltmek, geç saatte yemekten vazgeçmek ve niyet ederek, planlı olarak önce 3 günde bir, sonra haftada bir, sonra 2 haftada bir olmak üzere kusmak, kustuktan sonra su içmek gerekir. 3 günlük açlıklarla kısa zamanda reflüden kurtulmak mümkündür.

Reflü yaşayanların yüksek yastık kullanması gerekir.

Mide Ülseri

Mide ülseri tek başına ya da reflü ve fıtık ile birlikte görülebilir. Hastalık yeni başladıysa midede ekşime ve ağırlık hissi, ağızda ekşi su, dilde paslanma, karnın üst kısmına bastırılınca hissedilen ağrı, yemekten 2-3 saat sonra sırta, kürek kemikleri arasına yayılan şiddetli mide ağrıları görülür. Kusmayla gelen kan ve/veya kahverengi büyük abdest, ülserin ilerlediğini gösterir. **Reflü, gastrit ve ülserin sebebi aynı olduğu için tedavisi de aynıdır.**

Mide ve Bağırsak Hastalıkları İçin Genel Öneriler

2-4 haftalık kür

İlk 2 hafta Hazımsızlık bölümünde önerilen program uygulandıktan sonra 2 hafta boyunca aşağıdaki 2 beslenme usulünden biri uygulanır.

1. Usul

- **Sabah** (saat 07:00-08:00) 1 bardak bal şurubu içilir.
- 1-2 saat sonra havuç, ıspanak, semizotu veya greyfurt suyu içmeye başlanır ve öğleye kadar (2-3 bardak) devam edilir. Bu arada her bardakla beraber 1-3 diş sarımsak çatlatarak yutulur.
- **Öğlen** (saat 13:00-14:00) salata veya yoğurt ile tek çeşit yemek yenir, 1-3 diş sarımsak çatlatarak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.

Kan grubu "0", "B" ve "AB" olanlar pul biber, defne yaprağı, kimyon, kekik, bol soğan ile haşladıkları etin önce suyunu içer sonra salatayla eti yer. Yanında ekmek veya pilav yenmez. Kan grubu "A" olanlar salata veya yoğurtla tek çeşit yemek yer.

- **Akşam** (saat 19:00-20:00) Sarımsak zeytinyağ ve taze naneyle birlikte incir veya hurma yenir. **Veya** 1-3 kaşık çimlenmiş buğday bal ve sarımsakla yenir **Veya** keten tohumu suyla yutulur.

Yemeklerde zerdeçal, kimyon, defne yaprağı kullanılabilir. Yağ olarak sadece sızma zeytinyağı kullanılır ve yemek piştikten sonra üzerine dökülür.. Zeytinyağını zenginleştirmek için ince kıyılmış sarımsak, taze soğan, maydanoz, kereviz yaprağı, tere, fesleğen, kekik veya nane katılabilir.

2. Usul

- Sabah 1 tatlı kaşığı bal ile hazırlanan bal şurubu içilir.
- 1 saat sonra 1-3 çorba kaşığı çimlenmiş buğday; sarımsaklı zeytinyağı + limon ilave edilmiş yeşil salata veya sarımsak ve zeytinyağ ile incir ya da hurma yenir.
- Akşama kadar acıktıkça havuç, ıspanak veya semizotu suyu ya da yoğurt suyu içilir (3-4 bardak). Aralarda 3'er diş sarımsak kırılarak yutulur.
- Akşam sarımsak ve bal ile 1 saat ıslatılmış 1 çorba kaşığı keten tohumu, sonra incir veya hurma yenir.

Fıtık ve mide büyümesi varsa aşağıdaki bitkiler kullanılır:

- Sıkıştırıcı-büzüştürücü etkiye sahip olan nar çekirdeği ve iç zarları in-

ce öğütülüp elekten geçirilir günde 2 defa sebze suyu karışımıyla birlikte birer tatlı kaşığı yutulur. 2 hafta sonra gerekirse tarhana veya yoğurt çorbası nar çekirdeği ile pişirilerek içilebilir.

- Bir tatlı kaşığı ince kıyılmış veya öğütülmüş meşe kabuğu, bir bardak kaynar suda 15-20 dakika demlenip süzülür. Gün boyu 2 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır veya 1 kahve kaşığı ince öğütülmüş taze meşe kozalağı sabah-akşam sebze suyuyla yutulur.

Herkes, bağırsaklarının durumunu anladığı ölçüde sağlığını kontrol edebilir. Bunun için:

- 1 orta boy kırmızı pancar (100-150 gr.) rendelenir, limon suyu, sarımsak ve zeytinyağı ile yenir. 3 saat sonra başlayarak, 36 saat idrar kontrol edilir. Bağırsaklar sağlıklıysa, pancarın rengi kana karışmaz ve idrara çıkmaz. İdrar hafif kırmızı olması normaldir. Bağırsaklar hasta ise pancarın rengi kana karışır, idrar kırmızı olur. Pancar vücuttan tamamen atılana kadar (24-36 saat) idrarın rengi kırmızı kalabilir. İdrar ne kadar kırmızı ise, bağırsakların o kadar bozulduğu anlaşılır. İdrar bazan normal, bazan kırmızıysa bağırsaklar yer yer bozulmuş demektir. Bu durumda bağırsak tedavisi yapılmalıdır.

Mide ve bağırsakları kuvvetlendirmek ve kan dolaşımını canlandırmak için aşağıdaki ilaçlardan biri kullanılır:

- Günde 2 defa birer çorba kaşığı, kabuklarıyla beraber sıkılmış taze zencefil suyu aç karnına içilir.
- Taze zencefil, kabuğuyla birlikte rendelenir ve hakiki bal ile karıştırılır. Günde 1 çorba kaşığı yutulur.
- 50 gr. toz zencefil, 200 gr. bal ile karıştırılır ve günde iki defa birer çay kaşığı yutulur.
- Eşit miktarlarda çörekotu ve çemen öğütülür, dövülmüş sarımsak eklenir ve bal ile karıştırılıp her sabah aç karnına veya her akşam uykudan önce bir çorba kaşığı alınır.

Sindirim sisteminin güçlü ve sağlıklı olmasını isteyen her insan bunu yılda 2-3 defa 2 haftalık kürler halinde yapmalıdır.

Apandist ameliyatı geçirenler 1- 2 ay ara vererek, taze veya kuru zencefil kullanmaya devam etmelidir. Zencefil, çay olarak veya baharat olarak da kullanılabilir.

Sindirim sistemi için önerilen iki seçenek 3 günlük açlıklara birlikte uygulansa daha etkili olur. Bu durumda beslenme programı açlıkların arasında verilen 4 veya 7 gün içinde uygulanır. Ancak açlıklara iyileşme gerçekleşene kadar devam edilmelidir. Burada 3 günlük orucun rolü büyüktür. Genişleyen mide ve bağırsaklar ancak orucun yardımıyla normal formuna kavuşur. Bağırsaklarda önceden oluşan cepler, genişlemeler ve iltihaplanma sebebiyle meydana gelen kısmî kaynamalar bu tedaviyle yok olabilir.

Bağırsak tedavisi sırasında, incir, hurma, zencefil, keten tohumu, sarımsak ve bal tüketmek gerekir.

Bu uygulamalarda amaç:

- Müshille bağırsaklara hareket vermek;
- Keten tohumu ile temizlemek ve şişlikleri yok etmek,
- Sarımsakla yabancı mikropları öldürmek,
- Semizotu, ıspanak, havuç suyu veya yoğurt suyuyla yaraları kapatmak,
- İncir ve hurmayla, bağırsaklardaki faydalı mikropları artırarak, bağırsakları kuvvetlendirmek,
- Oruçla, mide ve bağırsaklara formunu yeniden kazandırmaktır.

Allah'ın yarattığı iyileşme mekanizması mükemmel çalışır. Mide ve bağırsaklar tedavi edilirken, bütün organlar tedavi edilmiş olur. Oysa modern tıbbi metodların bir organı tedavi ederken, bütün vücudu harap ettiği her gün farklı örneklerle ortaya çıkmaktadır.

PARAZİTLER

Yeryüzünü ve insan vücudunu atık maddelerden temizlemek için, milyonlarca çeşit canlı görevlendirilmiştir. İnsan vücudunda görev yapan bu varlıklar parazit olarak adlandırılmıştır. Fakat bu ifade, vücutta yaşayan, kurt, mantar, mikrop ve virüsleri hastalıkların sebebi olarak kabul eden çağdaş tıbbın hatalarından biridir.

Yaşadığımız ortamda pek çok çeşit kurt yumurtası bulunur. Bu yumurtalar ağız yoluyla sindirim sistemine girer. Sindirim sisteminde uygun ortam bulamazsa dışarı atılır. Çünkü sağlıklı vücut, parazitlerin yaşamasına

uygun bir ortam değildir. Fakat bağırsaklarda ve/veya karaciğerde metabolik atık birikintisi varsa, burada yerleşip üreyebilir.

Katkılı gıdalar tüketen, deterjan, vücut bakım ürünleri ve kimyasal ilaç kullananlarda bağırsakların ve karaciğerin kimyası bozulur. Bu kimyasal ortamda bağırsak dokularında yaralar açılır. Bağırsaklarda üreyen parazitlerin yumurtaları, bu yaralar vasıtasıyla kana karışarak bütün dokulara dağılabilir. Bağışıklık sistemi kuvvetli ise yumurtalar kapsüllerle kaplanıp pasifize edilerek, dokularda ölene kadar saklanır. Kapsülle kaplanan bu yumurtalar da ciddi problemlere sebep olabilir. Örneğin, solucan yumurtalarının şizofreni, egzama, depresyon ve astıma, kıl kurtlarının migrene sebep olduğu tesbit edilmiştir.

Bugün bağışıklık sistemi çökmüş, dokuların kimyası ilaç ve kimyasallarla bozulmuş olduğu için yumurtalar kapsüllerle pasifize edilemez veya oluşturulan kapsüller erir. Bu durumda dokulardaki yumurtalar parazitlere dönüşerek, yalnız sindirim sisteminde değil, bütün organların dokularında da yaşama ve üreme ortamı bulur.

Kabir hayatında sözedilen kurtların yumurtalarını insan, yaşarken biriktirir; ruh bedeni terkettikten sonra bu yumurtalar canlanır ve çoğalma ortamı bulur. Fakat, kimyasal eritici ve sentetik besin kullananların vücudunda bu yumurtalar ölmeden önce canlanır; kabir azabını henüz dünyadayken yaşar.

Parazitler kansere de yol açar.

Bazı parazitler, özellikle bağırsaklarda doğal olarak yaşayabilen trematotlar, eritici kimyasallar ve/veya kronik hazımsızlık sebebiyle dokusu bozulan, yaralar oluşan bağırsaklardan kan dolaşımına karışır, organlara dağılır. Dokularda, propil alkol, formaldehit gibi eriticiler varsa kapsüllenmez ve parazitler çoğalma imkanı bulur. Bu maddeler her evde kullanılan kozmetik, deterjan, şeker, şişe suları ve gıda sanayii ürünlerinde bulunmaktadır. Parazitler karaciğerde hepatite, pankreasta diyabete, timus bezinde AIDS'e, beyinde alzheimer, şizofreni veya depresyon benzeri sendromlara, akciğerlerde astıma, böbreklerde glomerülonefrite, prostatta prostatite, rahimde endometriyum kalınlaşmasına, gözlerde ve kaslarda ağrı ve kaşıntıya sebep olabilir.

Parazitler çoğalırken büyüme faktörü üretir. Büyüme faktörü dokulardaki hücreleri bölünmeye teşvik eder. Parazitler ne kadar hızla çoğalsa o kadar çok büyüme faktörü üretilir ve hücreler o kadar hızla bölünür. Parazitlerin dokulardaki çoğalma hızı, dokulardaki atık madde miktarıyla bağlantılıdır. Atık madde ne kadar fazlaysa, hastanın durumu o kadar tehlikelidir. Kanser araştırmacılarına göre hemen hemen her çeşit kanserde bu süreç gözlenir. ("**Tümör ve Kanser**" bölümüne bakınız.)

Uykuda ağızdan salya akması, sıçramak, dişleri gıcırdatmak ve terlemek; ter ve dışkıdaki kötü koku vücutta parazit olduğunu gösterir.

Öneriler

Bağırsak ve karaciğer temizlemesiyle birlikte parazitler dökülür çünkü temiz dokularda parazitlerin yapacağı iş kalmamıştır. Parazitlerin ölü olarak dökülmesi karaciğerdeki birikintilerin ne kadar toksik olduğunu gösterir.

Karaciğer temizlemesinden sonraki gün

- Sabah, 1 çorba kaşığı halis bal, 50 gr. ev sirkesi, 1 bardak ılık su, bir kahve kaşığı çörekotu yağı (çocuklara 5-7 damla) karışımı içilir. 3-5 diş sarımsak çatlatılarak yutulur.
- 1-2 saat sonra başlanarak öğleye kadar, 1'er diş sarımsak yutulur, 200 gr. (çocuklar için 50-100 gr.) kavrulmamış kabak çekirdeği yeşil iç zarıyla beraber azar azar yenir. Kabak çekirdeği, çocuklara, ezilerek ve bal ile karıştırılarak verilebilir.
- Öğlen, kırmızı pancar, turp, havuç, soğan, sarımsak, dereotu, tere, reyhan ve kekikle yapılmış salataya, 1 tatlı kaşığı çörekotu yağı, 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve 5-7 diş sarimsak katılarak yenir. Bu salata sadece yiyecek değil, aynı zamanda ilaçtır. 3 saat sonra 1 çeşit hafif yemek yenebilir.
- Akşam, 1 kahve kaşığı çörekotu yağı (çocuklara 5-7 damla) greyfurt veya havuç suyuna katılarak içilir. Sonra kabukları soyulmadan buharda veya yemek içerisinde pişirilmiş 1 orta baş sarımsak yenir veya 5-7 diş (çocuklara 1-3 diş) sarımsak çatlatılarak yutulur. 3-5 gün bu şekilde devam edilir.

Nane, kekik, papatya, sarımsak, soğan, tarçın, kimyon, beyaz lahana to-

humu, kereviz tohumu, anason, çörekotu, beyazbiber, karabiber, fülfül, kakule, ceviz, karanfil, pelinotu, defne yaprağı, defne meyvesi ve zeytinyağı parazitlere karşı tek tek veya karışım halinde kullanılabilir. Örneğin:

- Kimyon + beyaz lahana tohumu + kereviz tohumu + kekik eşit miktarlarda öğütülür.
- 3 ölçü kimyon + 3 ölçü anason + 1 ölçü tarçın + 1 ölçü beyaz biber +1 ölçü karabiber karıştırılıp öğütülür, 3-5 gün boyunca sabah-akşam suyla 1'er kahve kaşığı yutulur.

Dokuları larva ve yumurtalardan temizlemek için "Tümör ve Kanser için Öneriler" bölümüne bakınız.

Küçük çocuklarda, beslenmeyi düzeltmek, bal şurubu içmek, havuç yemek, göbek çukurunu çörekotu yağı ile yağlamak, elleri ve iç çamaşırlarını temiz tutmak, hazır bez yerine pamuklu bez kullanmak yeterli olabilir.

KARACİĞER HASTALIKLARI

Alınan herhangi bir besinin ağız, mide ve bağırsakları geçmesiyle birinci sindirim tamamlanır ve kan yoluyla ikinci sindirime, karaciğere gönderilir. Karaciğer, birinci sindirimin tamamlanmasıyla gelen protein, karbonhidrat, yağ gibi besin parçalarını daha da ince parçalara ayırarak yalnızca o bedene özgü temel maddeler üretir. Oluşan besin maddelerini kana gönderir, zararlı maddeleri nötralize eder. Böylece ikinci sindirim tamamlanmış olur.

Karaciğerin Fonksiyonlarından Bazıları

- Karaciğer, sindirim sistemi ile kana geçen tüm maddeler için süzgeç görevi görür.
- Enerji kaynağı olan glikoz ve vitaminleri, ihtiyaç olduğunda kullanmak üzere depolar.
- Safra asitlerini sentezleyerek, yağların ve yağda eriyen vitaminlerin emilimini sağlar.
- Kanın pıhtılaşması ve suyun damar içinde durmasını sağlayan proteinleri üretir. Bu proteinler kanamayı ve ödemi engeller.

Kronik Toksik Hepatit

Karaciğer sindirim yoluyla gelen pek çok zararlı maddeyi, metabolizma atıklarını ve tıbbi ilaç kalıntılarını nötrleştirerek vücuttan uzaklaştırır. Ancak, karaciğere gelen zararlı madde miktarı, karaciğerin nötralize etme ve dışarı atma kapasitesinin üzerindeyse, karaciğer dokularında depolanır. Atık ve toksik maddelerin biriktiği dokularda iltihaplanma yani çöplüklerdeki gibi içten içe yavaş yavaş yanma başlar, dokular bozulur. Kronik toksik hepatite bu şekilde zemin oluşur. Ancak birinci sindirimde kronik hazımsızlık olmadıkça karaciğer bütün problemlerin üstesinden gelir.

Modern tıpta "belirtisiz hepatit" veya "asemptomatik hepatit" denilen bir terim vardır. Aslında belirtisiz hepatit yoktur. Dikkatli bakılırsa, karaciğerle bağlantısı düşünülemeyen safra kesesi taşları, alerji, cilt hastalıkları, kalp-beyin damarlarında veya herhangi bir damarda tıkanma, böbrek taşları ve böbrek hastalıkları gibi hastalıkların nedeninin kronik toksik hepatit olduğu görülür. Karaciğerde sindirim, yani ikinci sindirim bozulunca karaciğer nötralize edemediği atıkların bir kısmını safra kesesine çamur olarak, bir kısmını da böbreklere göndererek safra ve böbrek taşlarına sebep olur. Karaciğerdeki depolar dolunca atıklar kan vasıtasıyla bütün dokulara yayılıp birikmeye başlar. Dokularda birikinti arttıkça içten içe yavaş yavaş yanma başlar ve bulunduğu bölgeye göre adlandırılan farklı hastalıklar ortaya çıkar. Hiçbir şekilde sindirilmesi mümkün olmayan katkılı gıda, sentetik yağlar ve GM ürünlerin artmasıyla kronik toksik hepatit de yayılmakta ve özellikle gençlerde çok sık görülmektedir. Bugün 5 yaş altı çocukların çoğu, suni gıdalarla beslenenlerin hemen hepsi bu hastalığa yakalanmış durumdadır.

Kronik toksik hepatite zemin oluşturan maddeler: Antikonvülzanlar, antidepresanlar, sentetik hormonlar, antibiyotikler, anestezikler ve antiromatizmal ilaçlar gibi bütün tıbbi ilaçlar; kimyasal saç boyaları, gıda katkı maddeleri, tarım ilaçları, bütün detarjanlar, zehirli maddeler ve benzerleri.

Viral Hepatit

Viral hepatit, A, B, C, Delta, E, G virüsleri veya Herpes benzeri virüsler nedeniyle karaciğerde oluşan iltihaplanmadır. Viral hepatitin her türü bulaşıcıdır: A ve E hepatitleri yiyecek-içeceklerle, B, C, Delta ve G hepatitleri kan ve vücut sıvıları vasıtasıyla veya yakın temasla geçebilir.

Bazı hastalar, kanında hepatit virüsü ve karaciğer fonksiyonunda bozulma olduğu halde, hiçbir belirti vermeden ve sarılık olmadan hepatit geçirebilir. Bazı hastalarda ise halsizlik, iştahsızlık, bulantı, kusma, karın, sırt veya eklem ağrıları, kaşıntı, göz akı ve ciltte sararma, idrar renginde koyulaşma gibi belirtilerden biri veya birkaçı görülebilir. Kanında hepatit virüsü bulunduğu halde, karaciğer fonksiyonunda bozulma ve hastalık belirtisi görülmeyen kişiler taşıyıcı olarak tanımlanır.

Ancak, sağlıklı karaciğer, virüslerin yaşayabileceği bir ortam değildir. Yalnızca, kronik hazımsızlık çeken ve Kronik Toksik Hepatite zemin oluşturan madde kullananın karaciğerinde toksik madde ve atıkların birikmesiyle virüsler çoğalarak, karaciğeri temizleme görevini yerine getirmeye başlar. Virüsler karaciğerdeki toksinleri temizleyebildiği müddetçe hastalık belirti vermez. Ancak toksin miktarı virüslerin temizleme kapasitesini aşacak boyuta geldiğinde hepatit belirtileri görülmeye başlar.

Kanında hepatit virüsü bulunduğu halde, karaciğer fonksiyonunda hiç-

bir değişim göstermeyen taşıyıcıların durumu buna delildir.

Viral hepatitin tedavisi kolaydır. Hasta ne kadar genç ve hastalık ne kadar yeni ise iyileşme o kadar kısa sürede gerçekleşir.

Genç hastada yeni başlayan viral hepatit için öneriler:

1. gün

- Sabah 6-7'de kusun. ("Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız.)
- Kustuktan 2-3 saat sonra 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat (İngiliz tuzu, glaubren tuzu) 1 bardak su ile içilir.
- 2-3 saat sonra, yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki + 100 gr. turp yaprağı suyu + 100 gr. su + biraz safran karıştırılıp içilir. Turp yaprağı suyu yerine hindiba suyu, papatya çayı veya pelinotu çayı kullanılabilir. Çaylar, bir tatlı kaşığı bitkiyi 150 gr. kaynar suda 15 dakika demleyip süzerek hazırlanır.

Bundan sonra, koltuk altından ölçülen ateş 38 derecenin üstünde değilse, omuzdan başlayarak 12. kaburga altına kadar, ertesi gün sağ ve sol göğüs altından göbek deliği hizasına kadar kupa kapatılır. Ateş yüksek ise, ateş düşmeye başlayınca kupa çekilir.

2. ve 3. gün

- Günde 4-5 defa biraz su katarak elma, greyfurt, semizotu ya da havuç suyu içilir. Günde 2 defa birer çay kaşığı ince öğütülmüş pelinotu+altınotu karışımı suyla yutulur. **Veya**
- Sabah-öğle arası havuç suyu + elma suyu karışımı, öğle-ikindi arası greyfurt suyu, ikindi-akşam arası semizotu suyu içilir. Bunların arasında 2 defa birer çay kaşığı pelinotu+altınotu karışımı yutulur.

Elma ve greyfurt suyu karıştırılmaz, ancak elma suyu, havuç suyu ile; havuç suyu, semizotu ve ıspanak suyu ile karıştırılabilir. Greyfurt yerine limon suyu, kışın semizotu suyu yerine kırmızı pancar suyu+havuç suyu karışımı içilebilir.

İstek yoksa zorla içmemeli, bu üç gün boyunca aç kalmalıdır.

Bu 3 gün boyunca başka bir şey yenmez.

- Birinci gün kürekler arası ve altına, 2-3 gün sonra dizlere hacamat yaptırılır.

Bu 3 gün içinde kusma olması her tür hepatit için faydalıdır, iyileşmeyi hızlandırır. 1 bardak ılık suya 1 kaşık zeytinyağı katarak içmek kendiliğinden kusamayanlara yardımcı olabilir.

İlk 3 günden sonraki 7 gün boyunca

- Hergün öğleye kadar yukarıda verilen karışımlar içilir.
- Öğlen istendiği kadar İncir, üzüm, elma, greyfurt, erik veya vişne karıştırmadan yenebilir.
- Akşam havuç, kırmızı pancar, ıspanak, pırasa, soğan, sarımsak, semizotu, turp yaprağı, limon suyu ve zeytinyağı ile salata yapılır, yanında bir avuç kavrulmamış badem veya antep fıstığı yenebilir.
- Yatmadan önce yağsız yoğurt suyuna biraz kaya tuzu ve bal katarak içilir.

4. gün ateş veya sarılık devam ediyorsa

- 4. gün sabah önce 70-100 gr. taze sıkılmış hindiba veya ısırganotu suyu + 50 gr. su + yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki + biraz safran karışımı içilir. Isırganotu yerine turp yaprağı suyu, papatya çayı veya pelinotu çayı kullanılabilir.

Uyarı: Bu tür acı karışımlar şekersiz içilmelidir.

- Sonra öğleye kadar sebze suları içilir.
- Öğleden sonra bir fincan yeşil mercimek + 1 çay kaşığı tane kimyon + 1 tatlı kaşığı kuru kadın tuzluğu meyvesi veya kabuğu + yarım çay kaşığı çemenotu kaynatılır, ocağı kapatmadan önce zencefil eklenir. Biraz soğuyunca ezmeden süzülür ve ılık olarak yudum yudum içilir. Yeşil mercimek yerine arpa da kullanılabilir.
- Yatmadan önce yağsız yoğurt suyuna biraz kaya tuzu ve bal katarak içilir.

Böylece 7 gün tamamlanır

- Bu 7 gün içinde 4. gün acı kavun suyu 1/3 oranında suyla karıştırarak avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğerek, burundan genize kadar çekilir. 3-5 saniye tuttuktan sonra, sümkürmeden dışarı akmasına izin verilir. Bir defadan fazla çekmek doğru değildir. 2-3 saat sonra hapşırma ve burun akıntısı başlar, 1-2 gün sürebilir. Bu işlemden sonra gözlerde ve derideki sarılık hemen geçer. Ancak biraz baş ağrısı olabilir, bu doğaldır. Acı kavun suyu yerine saf acı kavun yağı veya çörekotu yağı da kullanılabilir. ("İlaçlar" bölümü "Acı Kavun" konusuna bakınız.)

Veya

- Burna ev sirkesi de çekilebilir. Sirkeyi 7-10 saniye burunda tutmak ve günde 3-4 defa tekrarlamak gerekir. Sirkeye halis bal katılabilir.
- 5. gün sabah kürek kemikleri arası ve sağ kürek altına;
- 6. gün göğüslerin altına 6'şar sülük konur. Sülükler düştükten sonra kupa kapatılır.

Böylece karaciğer temizleme hazırlığı tamamlanır.

- 8. gün saat 17'ye kadar suyla karıştırılmış meyve suyu içilir ve saat 19:00'dan başlayarak karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)
- Karaciğer temizlemesinden sonra beslenmeye dikkat edilir ve bir hafta sonra 3 günlük açlık yapılır.

Bu program tamamlandıktan bir süre sonra virüs kendiliğinden kaybolur. Çünkü temizlenen karaciğer artık virüslerin yaşayabileceği uygun bir ortam değildir.

Sağlığı kazandıktan sonra kaybetmemek için haftada 1 defa 36 saat açlık orucu tutmak, tıbbi ilaç, katkılı hazır yiyecek ve içecek kullanmamak, karışık ve birbirine ters besinler yememek, hiçbir şekilde zehirli maddelerle temas etmemeye özen göstermek gerekir.

- Anne sütü alan bir bebek hepatit olursa 2-3 gün aç bırakılır, açlıktan sonra 50 gr. zeytinyağı ile lavman yapılır, sonra azar azar emzirmeye başlanır. Bebek açlıktayken, anne bu süreyi meyve suyu içerek geçirir, sütünü sağarak atar ve bağırsak tedavisine başlar.
- 2-5 yaşında bir çocuk hepatit olursa, hemen 2-3 gün açlık yaptırmak, açlık bittikten sonra 100 gr. zeytinyağı ile lavman yapmak, sonra 7 gün boyunca greyfurt, elma, havuç suyu ve bal şurubu içirmek, meyve yedirmek gerekir. Açlık bittikten sonra 2. gün kürek kemikleri altına hacamat yaptırılır veya sağ kürek kemiği altına 3 tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra kupa çekilir. Bu 7 günlük tedaviden sonra, artık çocuğa, sentetik yağlar, katkılı yiyecek ve içecekler, karışık yemekler ve beyaz ekmek yedirilmemeli, süt içirilmemelidir. Taze sıkılmış meyve-sebze suyu, doğal üzüm pekmezi ve meyve verilmelidir. Günde bir öğün yemek yedirilebilir.
- 5-10 yaşındaki çocuklara 150-200 gram zeytinyağıyla lavman yaptıktan sonra 3 gün açlık yaptırılır. Sonraki 3 gün elma suyu içirilir ve 3. gün saat 19:00'dan başlayarak karaciğer temizlemesi yaptırılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)
- Hasta yaşlı ise kronik hepatit tedavisi uygulanmalıdır.

Güler G. yaş 32, İstanbul

Bir yaşımda zatürre geçirmişim ve antibiyotik iğne yapılmış.

Ailem fasulye, mısır yetiştirirken böcekler, kaplumbağalar yemesin diye çok DDT kullanırlardı. 20 yaşımda evlendim. 3 aylık evliyken 2 aylık bir bebek düşürdüm. Doktorlar rahim içi çok kazındığı için tekrar hamile kalma ihtimalimin yüzde 5 olduğunu söyledi. İlk düşükten sonra dengem bozuldu, psikolojik tedavi görmeye başladım. Rahim filmine bakarak kısır olduğumu söylediler. Hemen sonra hamile kaldım. Hamilelik boyunca 9 ay aşerdim. Doğumdan 9 ay sonra tekrar hamile kaldım fakat bebeğim 5 aylıkken karnımda öl-

dü. Yarım saatten fazla süren bir kürtajla alındı. Bu düşüğün sebebini araştırırken doktorlardan biri kanında mikrobik bir hastalık var ama ne olduğunu bilmiyorum diyerek bir sürü tahlil yaptırmamı istedi. Bu arada yine psikolojik tedaviye başladım. 2 sene boyunca Seroxat, Dideral ve Atarax kullandıran ve çok meşhur olan doktora gidip geldikçe doktorun kendisinin hasta olduğunu gördüm ve tedaviyi bıraktım.

Bir süre sonra yeniden hamile kaldım. Aşırı mide bulantısı, baş dönmesi, halsizlik ve baygınlık şikayetiyle doktora gittim ve yapılan tahlillerde Hepatit-C çıktı. Hemen bebeği aldırmam gerektiği, yoksa enzimler artacağı için hastalığımın ağırlaşacağı söylendi. Eşimle birlikte bebeği aldırmamaya karar verdik. Çapa Hastahanesinde beni takip eden doktor "Doğumdan sonra Çapa ile nikahlanacaksın, biyopsi dersem biyopsi, tahlil dersem tahlil, ben ne dersem onu yapacaksın" dedi. İkinci doğumum da ilki gibi sezaryenle oldu. Doğumdan sonra enzimler yükselmişti. Çocuğa da Hepatit-C geçer diye emzirmeme izin vermediler. Bu beni çok yıktı. Bebeğime bir köpek yavrusu gibi davranmaları, iki eldivenle, parmak uçlarıyla alıp koymaları da beni çok üzüyordu.

Doğumdan sonra 1 ay dolmadan karaciğer biyopsisi yapıldı. Artık hergün hastahanelerdeydim. Beni tekrar psikoloğa gönderdiler. Verilen ilaçlardan sonra şiddetli baş ağrıları başladı, öyle ki kafamı duvarlara vuruyordum. Bu ilaçlar beni iyice hasta etmiş, çok sinirli, hırçın olmuştum ve midemde gastrit başlamıştı. Artık öleceğimi düşünüyor, küçücük çocuklarıma başlarının çaresine bakmaları için iş yapmayı öğretiyordum. Başağrılarım geçmeyince başka bir doktora gittim, o da bana Zomig isimli ayda bir alınan bir ilaç verdi. Onu içtiğimde delireceğimi sanıyordum, beynim uyuşuyor, heryeri kan olarak görüyor, elime bir bıçak alıp efendimi ve çocuklarımı kesmek istiyordum.

Devamlı karnım şişiyordu. Doktorlar 30 yaşımda siroz olacağımı, ömrüm 50 yılsa 40 yıla düşeceğini söylüyorlardı. Fakat genç olduğum için karaciğer nakli yaptırabileceğimi söylediler. Efendim bana sürekli "Merak etme Hepatit-C'nin tedavisi yok deseler de devasını Allah karşımıza çıkaracak" diyordu.

Bu sırada efendimin bronşoktazi olan bir arkadaşına, tedavi gördüğü Süreyya Paşa ve Yedikule Göğüs Hastahanesindeki doktorlar "Bizim yapacak birşeyimiz yok. Sen inançlı insansın evine git rahat rahat ölümü bekle" demişlerdi. O da Aidin Salih'in önerilerini uygulamaya karar vermiş, 3 defa 3 günlük açlıktan sonra iyileşmişti. Bunu görünce ben de Aidin Hanım'la görüştüm. Bana çok kolay iyileşebileceğimi söyledi. Yıllardır Hepatit C'nin tedavisinin olmadığını duyduğum için buna inanamıyordum. 70 gün sonra ne hepatit, ne migren, ne romatizma, ne de lif yırtılmasından eser kalmamıştı. 4. defa hamile kaldım. hastahanelerde yaşadığım acı tecrübelerden sonra 3. doğumumu evde yapmak istedim. 3 gün sancı çektikten sonra rahim ağzı açılmadığı için bebegim rahim ile birlikte dışarı çıkmak üzereyken tekrar sezaryene mecbur kaldım. Ameliyatta ikinci sezaryende rahmin yanlış dikildiği ortaya çıktı.

Bu üçüncü sezaryenden 1.5 yıl sonra evde normal doğumla 5 kilo 200 gramlık bir bebek doğurdum.

Allah Aidin Hanım'dan razı olsun.

Mayıs 2011

Kronik Hepatit için Öneriler

Kronik hepatitte de diğer hastalıklarda olduğu gibi ilk olarak sindirim düzeltilir, sonra karaciğer temizlemesi yapılır ("Sindirim Sistemi Hastalıkları" ve "Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlemesinden sonra, karaciğeri güçlendirmek için 1 ay boyunca

- Her sabah 250 gr. greyfurt.suyu (veya 3 limon suyu+200 gr. su) + 50 gr zencefil suyu (veya 1 çay kaşığı toz zencefil) + 1 tatlı kaşığı bal karışımı, arkasından 1 kahve kaşığı çörekotu yağı içilir. Öğleye kadar meyve yenir veya meyve suyu içilir. Karaciğer için en iyi meyveler incir, üzüm, elma, greyfurt ve limondur.
- Öğleden sonra aç karnına 1 çay kaşığı polen +1 tatlı kaşığı bal karışımı yenir. Baldan başka tatlı yenmez.
- Günde bir defa yemek, yanında yeşillik, sarımsak, kırmızı pancar, ıspanak, semizotu salatası zeytinyağ ile yenir.

- Haftada 2 defa yeşil mercimek, tane kimyon ve çemen ile kaynatılır, zencefil eklenir ve ezmeden süzülüp suyu içilir. Yeşil mercimek yerine arpa da kullanılabilir.

Polen bulunamazsa aşağıdaki karışım hazırlanır:

- 30 gr. kuru zencefil + 15 gr. kabuk tarçın, 300 gr. suda bir gece bekletilir. Yumuşayan zencefil ince kesilir, aynı suyun içinde tarçınla beraber 10-15 dakika kısık ateşte kaynatılır. Sonra 1 kilo taze incir eklenir. (Taze incir yerine 300 gr. doğal bir şekilde kurutulmuş incir suyla ıslatılıp bir gece bekletilerek kullanılabilir.) Kaynama derecesine geldikten sonra 1 bardak nöbet şekeri eklenerek ateş kapatılır. 1-3 saat beklettikten sonra tekrar ocağa konarak, 10-15 dakika kısık ateşte kaynatılır. 5-6 saat sonra yarım kilo bal eklenerek, 3-5 dakika kısık ateşte bekletilir, köpüğü alınır. Ocağı kapattıktan hemen sonra, bir tutam safranın 100-150 gr. sıcak suda bir gün bekletilip süzülmesiyle hazırlanan safran suyu eklenir ve buzdolabında bekletilir. 2-3 gün sonra kullanmaya başlanır. Günde 1-2 defa aç karnına, ılık su katarak 30-50 gram içilir, taneleri de yenir.

Bir ay sonra:

- Her sabah 1 çorba kaşığı taze öğütülmüş çörekotu + 1 çorba kaşığı öğütülüp elenmiş civanperçemi + 1 çorba kaşığı bal karıştırılır öğlene kadar iki defada yeşil çay ile yutulur. Acıkınca elma suyu, greyfurt suyu, havuç suyu içilebilir, öğlene kadar başka bir şey yenmez. Öğleden sonra mizaca uygun bir yemek yenebilir. 3-5 gün bu şekilde devam edilir.

- Akşam 1/2 çay kaşığı öğütülmüş sinameki + 70-100 gr. hindiba suyu + 50 gr. su + biraz safran karışımı içilir. Hindiba suyu yerine ısırganotu suyu, 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil suyu, turp yaprağı suyu veya papatya çayı kullanılabilir. Kabızlık yoksa haftada 2-3 defa, kabızlık varsa, hergün devam edilir. Burada sinameki kullanmadaki amaç kanı ve karaciğeri temizlemektir. (Bu karışıma her 3-6 ayda bir 10-14 gün devam edilir.) Karışımı içtikten sonra 1-3 kaşık çimlenmiş buğday yenir. (40 gün devam edilir.)

1-2 yıl boyunca, haftada bir 36 saatlik açlık orucu yapmak karaciğeri düzeltir. 7 defa 3 günlük açlık, sonra 10 günlük açlık yapmak karaciğeri mükemmel duruma getirir.

Karaciğeri temizleyip güçlendiren ısırganotu, kereviz, kereviz yaprağı, maydanoz, kişniş, hindibağ, çörekotu, safran ve zencefil zaman zaman ara vererek her şekilde kullanılmalıdır.

Bu tedaviyi 1-2 yılda bir tekrarlamak gerekir.

Siroz

Karaciğer sirozunun en önemli nedenleri, kronik viral hepatit veya toksik hepatit, alkol bağımlılığı veya kronik kalp veya böbrek yetmezliğidir. Fakat bazı siroz vakalarında, hastanın hikayesinde bunlardan herhangi birine rastlanmaz. Bu vakalarda sebep, sentetik besinler ve yemekten sonra meyve veya tatlı yiyerek oluşan kronik hazımsızlıktır. ("Birbirine Ters Yiyecekler", "Karışık Yemek" ve "Katkı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

Karaciğer sirozu hangi nedene bağlı olursa olsun ilerleme süreci değişmez. Karaciğer hücrelerine zarar veren herhangi bir etkenden dolayı hücrelerin yerini bağdokusu alır. Bağdokusu oluşumu kan dolaşımı bozukluğuna, kan dolaşımı bozukluğu devamlı zehirlenme ve iltihaplanmaya, devamlı zehirlenme ve iltihaplanma ise bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açar. Aşırı çoğalan bağdokusunun, çevredeki hücre ve damarları sıkıştırmasıyla karaciğerde kan dolaşımı ve oksijen yetersizliği artar. Hastalığın gelişmesine bağlı olarak son evrede karaciğer büyüyebilir ya da küçülebilir.

Sirozun iyileşmesi çok zor olmakla beraber, sonuç, hastanın yaşına ve hastalığın evresine bağlıdır.

Öneriler

40 gün boyunca Davud aleyhisselam orucu tutulur:

Bir gün 36 saat aç kalınır, ertesi sabah 250 gr. greyfurt.suyu (veya 3 limon suyu+200 gr. su) + 50 gr zencefil suyu (veya 1 çay kaşığı toz zencefil) + 1 tatlı kaşığı bal karışımı, arkasından 1 kahve kaşığı çörekotu yağı yudum yudum içilir. Acıkınca meyve-sebze suyu karışımlarından istendiği kadar yudum yudum içilir; öğle-ikindi arası meyve, özellikle incir, üzüm veya Trabzon hurması; ikindi-akşam arası zencefil veya kuşburnu çayı içilir ve salata yenir. Salata ıspanak, semizotu, hindibağ, maydanoz, kuru soğan, yeşillik, kabak, havuç, kırmızı pancar, kereviz, sarımsak ile yapılır, 1 çorba kaşığı sarımsaklı zeytinyağı ve bol limon suyu eklenir. Yatmadan önce 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon

suyu karışımı içilir. Başka hiçbir şey yenmez ve ertesi gün tekrar aç kalınır.

Meyve-sebze suları

- Elma suyu + su karışımı
- Greyfurt suyu + su karışımı
- Limon suyu + su karışımı
- Havuç suyu + kırmızı pancar suyu + su karışımı,
- Pancar suyu + semizotu suyu + su karışımı,
- Kırmızı pancar suyu + ıspanak suyu + su karışımı,
- Havuç suyu + elma suyu + su karışımı

Elma, greyfurt ve limon suyuna 1 tatlı kaşığı bal eklenebilir.

Oruca paralel olarak hacamat yaptırılır ("Hacamat" bölümüne bakınız.)

40 gün sonra 3 günlük açlık ve arkasından karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" 3. Gün bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlemesinden sonra

- Pazartesi ve perşembe günleri, 36 saatlik oruçlara devam edilir.
- Haftada 2 defa hafif yemek yenebilir. Yağ olarak yemeklere ve salataya sarımsaklı zeytinyağı kullanılır.

Oruçlar arasında örnek beslenme programı

- **Saat 07:00:** 250 gr. greyfurt.suyu (veya 3 limon suyu+200 gr. su) + 50 gr zencefil suyu (veya 1 çay kaşığı toz zencefil) + 1 tatlı kaşığı bal karışımı, arkasından 1 kahve kaşığı çörekotu yağı yudum yudum içilir.
- **Saat 09:00:** 250 gr. kuşburnu şurubu içilir
- **Saat 11:00:** 100 gr. havuç suyu + 100 gr. elma suyu + 50 gr. su yudum yudum içilir.
- **Saat 13:00:** 150 gr. havuç suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 50 gr. su içilir.
- **Saat 15:00:** 1 tatlı kaşığı bal + 1 çay kaşığı polen yutulur, su veya zencefil çayı içilir.
- **Saat 15:30:** Zeytinyağ ve çörekotuna batırarak incir veya hurma naneyle yenir.

- **Saat 18:00:** Havuç, kırmızı pancar, sarımsak, soğan, semizotu, ıspanak, yeşillik ve limon suyu ile salata yapılır. Üzerine 1 çorba kaşığı sarımsaklı zeytinyağı gezdirilir. Ekmek yerine bir avuç badem ile 3 tane acı badem yenir. Haftada 2 defa salatayla birlikte, sebze yemeği, et veya balık yenebilir. ("Et" bölümüne bakınız)

İştah gelene kadar bir şey yiyip içmek sağlığa zarar verir. Yemek için iştahın gelmesini beklemek gerekir.

Bir öğünde alınan yemek veya sıvı miktarı 250 gramdan fazla olmamalıdır. Bu çok önemli bir kuraldır, ömür boyu uymak gerekir.

1 ay sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır. Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra kireç temizlemesi, bir sonraki hafta böbrek temizlemesi, daha sonraki hafta kan temizlemesi yapılır.

Bu temizlemeler bittikten bir hafta sonra 3 günlük açlıklara başlanır, 7 gün arayla 21 defa yapılır. 7., 14. ve 21. açlıklardan sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır. 1 hafta sonra böbrek temizlemesi, 1 hafta sonra 10 günlük açlık yapılır. ("Açlıklar" bölümüne bakınız.)

Sonra ara vermeden haftada 1 gün oruç tutmaya devam ederken, hicrî ayların 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlık yapılır; 3 ayda bir hacamat yaptırılır. Bu arada haftada 1-2 defa mizaca uygun et, 1 defa balık, 2 defa çiğ veya 3 dakikadan fazla kaynatılmamış taze köy yumurtası, 1-5 defa yoğurt veya kefir yenebilir. Ancak besinlerin %60'ı yeşillik, sebze, zeytinyağı, bal, zencefil, taze meyve veya doğal yollarla kurutulmuş meyve (özellikle, üzüm, incir, hurma, elma kurusu) olmalıdır. Taze veya kuru inciri zeytinyağına batırarak; yoğurdu sarımsak veya yeşillik ile; et, yumurta ve balığı biraz tuz ve bol salata ile; balı zencefil, ceviz veya bademle; zeytinyağını zerdeçal, kimyon, sarımsak ve yeşillikle yemek gerekir.

Bu programın sonunda hasta kendini çok iyi hissedebilir. Fakat karaciğer dokularında oluşan tahribatı düzeltmek imkansızdır ve sağlıklı organın gösterdiği performans beklenemez. Hasta, artık, görevini tam olarak yerine getirebilecek bir karaciğeri olmadığını ve ona yüklenmemesi gerektiğini bilmelidir. "Doğru Beslenme" bölümündeki Tavus Kuşu hikayesinden ibret almak gerekir.

Sağlıklı insan ona ait kaç rızık vadisi kaldığını düşünmeyebilir, fakat si-

roz hastası düşünmeye mecburdur. Belki 2, belki 1 vadisi kalmıştır ve rızkını idareli kullanmak zorundadır.

Karında su toplanrsa (istiska)

- Bir baş sarımsak + 10 tane dalından yeni koparılmış yeşil zeytin + 1 havuç + 500 gr. su karışımı pişirilir, süzgeçten geçirerek içilir.
- Öğütülmüş acı kavun kökü aç karnına suyla yutulur. İlaç, ilk önce günde bir defa 1/2 çay kaşığı, sonra günde iki defa, sonra da üç defa alınır. Bu şekilde karındaki sıvı atılımını en iyi sağlayan doz tespit edilir. Kan grubu "O", "B" ve "AB" olanlar dozu yavaş yavaş yükseltmeye dikkat etmelidir. Günde bir buçuk-iki çay kaşığından fazla yutmamalı ve bir hafta kullandıktan sonra 1-2 hafta ara vermelidir. Fakat kan grubu "A" olanlar 3-4 hafta boyunca ara vermeden 3 çay kaşığına kadar kullanabilir. **Veya**
- 30 gr. kuru veya 100 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir, 1 litre suyla 15 dakika kısık ateşte kaynatılarak süzülür. 100 gramı 100 gr. bal şurubu ile karıştırıp gün boyu yudum yudum içilir. 3 gün kullandıktan sonra 3 gün ara vererek 1-2 defa daha 3 gün tekrarlanır.

Uyarı: Acı kavun kullanırken ishal olursa ishalin durması beklenir, durduktan 3 gün sonra yeniden başlanır.

Bütün karaciğer hastalıkları için 4-6 ay boyunca aşağıdaki karışımlardan biri yemekten önce içilir:

- 3 orta boy kırmızı pancar birkaç parçaya kesilir, kısık ateşte suyu koyulaşana kadar pişirilir. Günde 2-3 defa yarım çay bardağı içilir.
- 1 kahve kaşığı atkuyruğu +pelinotu karışımı 15 dakika demlenerek içilir veya 1 çay kaşığı pelinotu atkuyruğu çayıyla yutulur.
- Eşit miktarlarda hindiba kökü+ sığır kuyruğu+kara hindiba karışımından 1 çorba kaşığı, bir bardak kaynar suda 1.5-2 saat bekletilip süzülür. 1 çay kaşığı kuru veya 11 tane ezilmiş taze nane yaprağıyla içilir.
- 1 tatlı kaşığı altınotu+1 bardak kaynar suda demlenerek tatlandırmadan içilir.

DALAK BÜYÜMESİ

• Anne karnındaki cenin) alyuvar hücreleri dalak tarafından üretilir. Doğumdan sonra bu görevi devralan kemik iliği herhangi bir sebeple çalışmadığı zaman dalak yeniden alyuvar üretmeye başlar.

• Bağışıklık sisteminin askerlerinden olan bir kısım lenfositler dalakta üretilir.

• Kırmızı kan hücrelerini depolayan dalak, kanamalarda kasılarak dolaşım sistemine yedek kan verir.

• Dalağa gelen zararlı maddeler ve mikroplar dalaktan dışarı çıkamaz; dalak hücreleri onları parçalar.

• Yaşlanarak görevini yapamaz hale gelen alyuvarlar, dalak hücreleri tarafından emilip parçalanır, böylece kanın kirlenmesi önlenir.

Dalak, fiziksel sağlık için olduğu kadar ruhsal sağlık için de çok önemlidir.

Dalak büyümesinde en sık rastlanan sebep siroz, kan hastalıkları, enfeksiyonlar ve bu hastalıkların tıbbi ilaçlarla tedavisidir.

Eski alimler dalağın hastalanmasına sebep olarak az çiğneme ve hazımsızlığı; varis, uyuz, kanser, sedef, fil hastalığı, kronik sıtma, karaciğer, kan, sinir ve ruh hastalıklarına sebep olarak dalağın hastalanmasını gösterirler.

Dalak hastalıklarında önce iyi çiğnemeye dikkat edilir, beslenme ve sindirim düzeltilir, bağırsakların düzgün çalışması sağlanır, hacamat yaptırılır. Her Pazartesi ve Perşembe 36 saatlik açlık yapılır. Bağırsaklar düzgün çalışmaya başladığı zaman 36 saatlik açlıktan sonra 1 gün boyunca meyve suları içilir ve akşam karaciğer temizlemesi yapılır.

Karaciğer temizlemesiyle beraber, dalak da temizlenir. Bağırsaklar yoluyla atılan kahverengi veya petrol renkli parçalar dalağın iyi olmadığını ve tekrar karaciğer temizlemesi gerektiğini gösterir. Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra kan temizlemesi yapılır; gerekirse, kan temizlemesinden 2 hafta sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız) Son karaciğer temizlemesinden sonra 7 gün arayla 14-21 defa 3 günlük açlık yapılır. Her 7 açlıktan sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır. Program bittikten sonra hicrî ayların 13,14,15. günlerinde 3 gün açlık veya her Pazartesi 36 saat açlık yapmak ve buna uzun süre devam etmek gerekir.

Açlık arası günlerde alınabilecek nar, vişne, yeşil yapraklı çiğ sebze, kabak, balkabağı, kırmızı pancar, brokoli, ıspanak, semizotu, beyaz lahana (özellikle lahana kökü) dalağın mizacına uygun olduğundan dalak hastalıklarına çok iyi gelir. Ancak beyaz lahana gaz yaparsa, brokoli kullanmak gerekir. Salatalara bol limon suyu, yemeklere hardal ve zencefil katılır. Günde bir defadan fazla pişmiş yemek yememelidir. Mevsiminde incir ve üzüm ayrı bir öğün olarak yenebilir. Günlük beslenme düzeni hakkında "Siroz" bölümüne bakınız.

Eskiden tabipler dalak için hazırladıkları her ilaçta **sirke** kullanırdı. Bütün dalak hastalıklarında, özellikle enfeksiyona bağlı dalak büyümesinde semizotu ve defne yaprağının çok etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple temizleme günleri ve açlıklar arasında şu ilaçlar kullanılır:

- Sabah aç karna 4 gr. taze öğütülmüş yabani semizotu tohumu + 30 gr. ev sirkesi içilir. 3 gün devam edilir. Semizotu tohumu yerine turp tohumu veya kurutulup öğütülmüş balkabağı kabuğu kullanılabilir.

- 10 gr. defne yaprağı 400 gr. suyla 3 dakika kaynatılır, 30 dakika sonra süzülür, gün boyu küçük yudumlarla içilir. Semizotu tohumuyla hazırlanan ilaçla dönüşümlü olarak 3'er günlük kürler halinde 3 defa tekrarlanır.
- Günde 2-3 defa 150 gr. taze sıkılmış semizotu suyu + 50 gr. su karışımı içilir.

Semizotu ve semizotu suyuna ara vermeden devam edilir. Yabani semizotu daha şifalıdır, ancak mevsimi değilse, lahana, kırmızı pancar veya nar suyu içilebilir.

- Dalak hastalıklarına karşı gebreotundan (kapari) daha iyi bitki yoktur. Gebreotunun en kıymetli kısmı kök kabuğudur. Taze kabuk kuru kabuktan daha kuvvetlidir
- Kuru gebreotu kök kabuğu kaynatılarak içilir ve/veya tomurcukları (kapari) sirkeyle yenir.
- Gebreotu kök kabuğu veya tomurcukları öğütülüp çavdar unu ile yoğurularak dalak üzerine sarılır ve sabaha kadar bekletilir. Gerektikçe tekrarlanır.

Dalak hastalıklarına balkabağının kendisi de kabuğu da çok iyi gelir.

- Balkabağının dış kabuğu ince soyulur ve kurutularak öğütülür. Günde 1 tatlı kaşığı yutulur.
- Balkabağı kabuğu ile pişirilir. Bal ve dövülmüş sarımsak ile yenir.

Mevsime göre aşağıdaki karışımlar da kullanılabilir:

- Eşit miktarlarda ısırgan tohumu+üzerlik tohumu karışımı öğütülür bal ile yarıyarıya karıştırılarak aç karnına 1 tatlı kaşığı yutulur. İki hafta devam edilir. Buna, kısa aralar vermek suretiyle 1 yıl boyunca aşağıdaki çemen otu ile dönüşümlü olarak devam edilir.
- 1 tatlı kaşığı çemen otu ılık su ile karıştırılır, bal ile tatlandırılıp içine yedi damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. İki hafta devam edilir.
- Isırgan otunu çay olarak, ya da yemeğe katarak, kısa aralıklarla, devamlı kullanmak gerekir.
- Brokoli suyu, beyaz lahana suyu, semizotu suyu veya kırmızı pancar suyu tek tek veya karıştırarak günde 1-2 defa birer bardak içilir. Ya da mevsimine göre, günde 1-2 bardak greyfurt veya nar suyu 1-2 yıl boyunca içilir.
- Dalaktaki tıkanıklığı açan zencefil ve tarçın sık kullanılır.
- Acı badem, bütün tıkanıklıkları, özellikle karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açmada çok etkilidir. 3 acı bademi 3-5 tatlı badem ile birlikte yemek de çok etkilidir.

Büyüyüp sertleşen iltihaplı (sıcak) dalak için kompressler:

- Beyaz lahana yaprağı ezilerek sirke ile karıştırılır ve yağlı kağıda sürülüp, dalak bölgesine sarılır, 3-4 saat bekletilir.
- Kırmızı pancar sirkede kaynatılıp ezilir ve yağlı kağıda sürülerek dalak bölgesine sarılır, 3-4 saat bekletilir.

Büyüyüp sertleşen iltihapsız (soğuk) dalak için kompressler:

- Yağlı kağıda bal sürülür, üzerine hardal tohumu öğüterek serpilir ve dalak bölgesine sarılır. 3-4 kat bez ile kapatılarak mümkün olduğunca uzun süre (15-30 dakika veya daha uzun) bekletilir.
- Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı veya zeytinyağı tortusu ile karıştırılıp dalak bölgesine konur. Sabaha kadar bekletilir. Bu kompres her türlü iltihaplı şişlik için de kullanılabilir.

Bu kompresleri semizotu tohumu içerken yapmak çok etkilidir.

Kansızlığın dış belirtileri:

- Cilt soluk, dil düzleşmiş ve pütürleri kaybolmuştur (vitamin eksikliği).
- Dudak kenarlarında küçük çatlaklar oluşmuştur (ince bağırsaklarda rahatsızlık ve demir eksikliği).
- Cilt kurumuş veya pul pul olmuştur (tiroid hormonları eksikliği).

Kansızlığın Sebepleri:

- Kan üretiminde rol oynayan "B" grubu vitaminleri sadece sağlıklı bağırsaklarda üretilir. Vitamin gibi birçok maddenin üretimiyle görevli bazı mikroplar da bağırsaklarda yaşar. Yanlış beslenme ve kronik hazımsızlık sonucu midede çürüyen gıdaların zehirli kalıntıları bağırsaklara iner ve orada yaşayan doğal, faydalı mikropları öldürür. Böylece vitamin eksikliği, demir eksikliği ve kansızlık ortaya çıkar.

Yanlış beslenme sonucu oluşan hazımsızlıkla birlikte toksik ve atık mad-

deler karaciğer ve kanda birikmeye, damarlarda tıkanıklık oluşturmaya ve dokuları bozmaya başlar. ("**Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" ve "Hepatit**" bölümlerine bakınız.) Hazımsızlık ve karaciğerin toksin nötralize etme kapasitesindeki azalma bütün dokularla beraber böbrek ve tiroid dokularını da etkileyerek tiroid hormonu üretiminde azalmaya sebep olur. Hormon üretimi azaldıkça metabolizma yavaşlar. Metabolizma yavaşladıkça, oksijen ihtiyacı azalır. Oksijen ihtiyacı azaldıkça, hemoglobin düşer. Bu durumda sindirimi düzeltmeden, bağırsaklar, karaciğer, dalak, böbrekler ve tiroidi tedavi etmeden demir yüklemesi yapmak zararlıdır ve yeni hastalıklara yol açar.

- **Deterjan ve ilaçlarda bulunan kimyasal maddeler, kemik iliği hücrelerinin kendini yenileme özelliğini yani RNA sentezini bozar.** Çok hassas yapıdaki bu hücreler böyle güçlü bir etkiye karşı koyamaz. Ağır vakalarda, alyuvar üretimi durur ve önüne geçilemez bir anemi ortaya çıkar. Bunun sebebi, kan üretiminden sorumlu enzimlerin, kimyasallar etkisiyle oluşan reaksiyonlar sonucu yok olmasıdır.

Deterjan, antibiyotik, analjezik, aspirin, kan sulandırıcı, antiromatizmal ilaçlar ve psikiyatride kullanılan ilaçlardaki kimyasallar, alyuvarların hücre duvarlarını eriterek yıkıma uğratır. Hassas bir yapıya sahip olan alyuvar hücreleri bu kimyasal yıkıma direnemezler.

Görüldüğü gibi deterjan ve tıbbi ilaç kullanarak, bir taraftan hücrelerin kendini yenilemesinin engellenmesi, yani kan üretiminin bozulması, diğer taraftan üretilmiş olan kan hücrelerinin yıkılması biyolojik devamlılık ve canlılık için büyük bir tehlikedir.

Türkiye'de en önemli anemi sebebi aşırı kullanılan deterjan, aspirin, antidepresan ve antibiyotiklerdir.

Ayrıca

• Antibiyotikler bağırsaklardaki kan üretiminde rol oynayan "B" grubu vitaminlerini sentez eden mikropları yok ederek de kan üretiminin azalmasına neden olur.

• Aspirin, antiromatizmal ilaçlar, antidepresan ve deterjanların sık kullanımı sonucu meydana gelen böbrek, mide ve bağırsak gibi organlardaki damar çatlamaları ve endometriozis nedeniyle oluşan gizli kanamalar kansızlığa sebep olur.

• Kortizon kullanmak, tümör, yara veya basur gibi sebeplerle mide ve bağırsaklarda meydana gelen kanamaları artırabilir.

Herhangi bir sebeple oluşan kansızlık demir eksikliğine; bu da Akdeniz Anemisi taşıyıcılığına veya Akdeniz Anemisi'ne sebep olabilir.

• En'am suresi, 146. Ayet'te **"Yahudilere bütün tırnaklı hayvanları haram kıldık. Onlara sığır ve koyunların sırt, bağırsak ve kemik yağları hariç, iç yağlarını da haram kıldık",** buyuruluyor. Son araştırmalara göre, kan grubu "A" olanlar kırmızı eti hazmetmekte zorlanır veya tam olarak hazmedemez. Onların midesinde etin hazmını sağlayan asit az üretildiği için, kırmızı eti parçalayamaz. Kırmızı eti sindirmekte zorlananların, tiroid hormonu ve hemoglobin üretiminin de düşük olması doğaldır, hastalık değildir. Hidrojenize yağlar, kırmızı et ve katkı maddeli yiyecekleri tüketen "A" grubu taşıyıcıları hazımsızlık, kılcal damarlarda, kalpte ve beyin damarlarında yaygın tıkanıklıklar, karaciğer, böbrek ve dalak hastalıkları, hipotiroidizm ve romatizmal hastalıklar tehlikesiyle karşı karşıyadır. Beslenmede ete ağırlık veren "A" grubu taşıyıcılarının %50'sinde anemi ve bu hastalıklardan biri veya hepsi birlikte görülür. ("Yağlar" ve "Hacamat" bölümlerine bakınız.)

Anemi konusunda yapılan istatistiklerde ilk sırada yer alan Türk, Ermeni ve Yahudi nüfusunun yaklaşık % 40'ında, farklı derecelerde kansızlık görülmektedir.

Öneriler

• Aspirin, antiromatizmal ilaç, antibiyotik, hazır gıda ve detarjan kullanmayı bırakmak;

• Beslenme alışkanlıkları ve sindirimi düzeltmek;

• Karaciğeri, böbrekleri ve kanı temizlemek;

• Tiroid bezini ve üreme organlarını tedavi etmek;

• Damarlardaki tıkanıklıkları hacamat, sülük ve damar açıcı ilaçlarla eritmek ve çıkartmak, böylece kan dolaşımını düzeltmek gerekir.

("Genel tavsiyeler", "Sindirim Sistemi Hastalıkları", "Karaciğer Temizlemesi", "Böbrek Temizlemesi", "Hacamat", "Sülük Terapisi" bölümlerine bakınız.) Anemi tedavisi "Kalp Hastalıkları" tedavisi gibidir.

Kansızlığı tedavi etmede en etkili yol açlık ve hacamattır

Kansızlığa iyi gelenler

Hurma, elma ve suyu, taze veya doğal kurutulmuş kırmızı üzüm; dut-üzüm-keçiboynuzu pekmezi (özellikle kan gurubu "A" taşıyıcıları için); her türlü yeşillik, özellikle ısırganotu ve suyu, kırmızı pancar salatası, kırmızı pancar suyu, zeytinyağı kullanmak; demir yönünden zengin kaplıca sularında yıkanmak ve kaplıca suyu içmek; kaplamasız demirdöküm tencere kullanmak; sabah güneşi altında, özellikle ormanlık bölgelerde ve deniz kenarında yürümek, denizde yüzmek, iyi huylu ve neşeli olmak; 10 gün boyunca sahurda ve iftarda yalnız hurma yiyerek ve su içerek oruç tutmak;

Ayrıca, kan gurubu "O", "B" ve "AB" olanlar için yeşil salatayla kırmızı et yemek kansızlığa iyi gelir.

Kan üretimi için zararlı olanlar

Deterjan ve saç boyası kullanmak.

Margarin, hidrojenize sıvı yağlar, kızartma yağları, katkılı hazır yiyecek ve içecekler, az çiğnemek; hareketsizlik, çok yemek, çok üzülmek, haset ve gıybet etmek.

Ayrıca, kan gurubu "A" olanlar için kırmızı et yemek ve süt içmek; kan gurubu "O" olanlar için ise süt içmek, mısır ve buğday ürünleri yemek zararlıdır.

Yüksek Tansiyon Hipertansiyon

Hipertansiyon, kan damarlarında basıncın artması durumudur. Normal kabul edilen kan basıncı değeri bir yetişkinde 12/8'dir. Kan basıncı sürekli sabit kalan bir değer değildir. Hareket halinde ya da heyecanlanınca biraz artabilir, uyurken ve istirahat ederken daha düşük olabilir. Hazımsızlıktan sonra yükselebilir veya düşebilir. Bu değişimler normaldir. Ancak, kan basıncı sürekli 14/9'un üzerinde ise hipertansiyon sözkonusudur.

Bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre, Türkiye'de yaklaşık 15 milyon kişi yüksek tansiyon hastasıdır. Hastalık, genellikle enseden başlayan baş ağrısı, çarpıntı, çabuk yorulma, baş dönmesi, burun kanaması, yol yürüme ve merdiven çıkmada zorlanma, bazen çok sık idrara çıkma, uykudan kalkıp idrar yapma ve bacaklarda şişlik gibi şikayetlere neden olmaktadır. Yüksek tansiyon, bazı kişilerde belirti vermez.

Hipertansiyonun nedenleri

Karışık ve çok yemek, doğal olmayan veya mizaca uymayan yiyecekler, katkılı hazır yiyecekler, iyi çiğnenmeyen ve birbirine zıt yemekler hazmedilemez ve midede çürür. Çürüme sonucu oluşan toksinler ve atık maddeler kana karışır. Kan koyulaşarak ağırlaşır. **Bağışıklık sistemi, kanı hareket ettirmek, gerekli maddeleri hücrelere dağıtmak, atıkları mümkün olduğunca hızlı dışarı atmak ve damarların tıkanmasını önlemek için, damarları daraltarak kan basıncını yükseltmek zorunda kalır.** Bu durumda tansiyon düşürücü kullanan, bedenine karşı suç işlemiş ve nefsine zulmetmiş olur. Çünkü, **kullanılan ilacın tesiriyle damarlar genişler; bunun sonucunda kan akımı yavaşlar. Ancak ağır ve kirli kan damarlarda yağ ve atıkları bırakır; damarları daralır dokuları kirlenir; kılcal damarları tıkanır.** Biriken atıklarla daralan ve tıkanan atardamarlar, organ dokularına yeterli miktarda kan ulaştıramadığı gibi yeterli miktarda besin de ulaştıramaz.

Su borularında oluşan tıkanmanın, basınç artışına ve patlamalara yol açması gibi, damarlardaki tıkanmalar da hipertansiyonun daha da artmasına ve damar patlamalarına yol açar.

Bütün organlar ve dokular damarlar vasıtasıyla beslendiği için hipertansiyon tüm vücudu etkiler. Hipertansiyondan en çok etkilenen organlar kalp, beyin, böbrekler ve gözlerdir. Hipertansiyon kalp büyümesi ve yet-

mezliği, kalp krizi; beyin kanaması ve felç; böbrek yetmezliği ve böbrek fonksiyonlarında bozulma; görmede azalma ve körlük; büyük atardamarlarda genişleme ve bu damarlarda yırtılmaya yol açabilir.

Hipertansiyonun nedenleri arasında en yaygın olanı böbrek hastalıklarıdır. Böbrek hastalıklarının sebebi olarak saç boyası, yağ çözücü, güçlü leke çıkarıcı, lavobo açıcı ve güçlü çamaşır suları gibi ağır eritici kimyasallar; böcek ilaçları, defoliantlar; antiromatizmal, analjezik, aspirin ve diğer tıbbi ilaçlar gibi toksik maddeler; katkılı yiyecek ve içecekler ön plana çıkmaktadır.

Bebekken anne sütü yerine hazır **mamayla beslenenlerde, böbreklerin çalışma kapasitesi düşük** ve tuz atma kapasitesi sınırlıdır. Bu durumda doğal olsa da tuzu sınırlı kullanmak gerekir. Rafine edilmiş katkılı ve yapay tuzlar ağır zehir olduğu için azı bile hipertansiyona yol açar. Program sürecinde bu tuzları kullanmak tedavinin başarısız olmasına sebep olabilir. ("Tuz" bölümüne bakınız.)

Tansiyon yükselince bazen burun kanaması olur. Kanamayla tansiyonu düşürmek bağışıklık sisteminin koruma eylemidir. Kanamadan korkmamak gerekir. Çünkü tokluk hastalığı içinde boğulan bugünkü insanın ayda 100 gr. hatta 250 gr. kan kaybetmesi faydalıdır. Burun, rahim veya basur kanaması ile 300-500 gramdan fazla kan kaybı olursa, o zaman kanama durdurulabilir. Ancak eski tabipler böyle bir durumda, baygınlık gelene kadar hiçbir müdaheledu bulunmazdı. Çünkü bayılma ile birlikte kalp atışları yavaşladığı için kanama doğal olarak durur.

Öneriler

Yüksek tansiyondan korunmada sigaradan uzak durmak, fazla kilolardan kurtulmak, az yağlı ve az tuzlu beslenmek, düzenli egzersiz yapmak önemli yer tutar.

Yüksek tansiyonun tamamen ortadan kalkması için

• Yemek miktarı azaltılır, beslenme düzeltilir; kabızlık ortadan kaldırılır; karaciğer temizlemesi ile kan ve damarlar temizlenir. ("Mide ve Bağırsakların Tedavisi", "Karaciğer Temizlemesi", "Kan ve Damarların Temizlenmesi" bölümlerine bakınız.)

- **Her sabah** 2-3 limon suyu + 200 gr. su (veya 250 gr greyfurt suyu) + 50 gr taze zencefil suyu karışımı içilir, 1 kahve kaşığı çörekotu yağı içilir, 3-5 diş sarımsak çatlatılarak yutulur.

- **Bundan bir-iki saat sonra** başlayıp ikindiye kadar 30 gr. su + aynı miktarda kırmızı pancar suyu + havuç suyu karışımı içilir veya karpuz, elma, vişne nar gibi meyvelerden biri seçilerek yenir.
- **İkindi-akşam arasında** tek çeşit yemek, salatayla yenir ve yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımlarından biri yemek üzerine serpilir, ya da haftada 3 sabah 25-30 gr. magnezyum sülfat (İngiliz tuzu) 1 bardak suyla içilir. ("Kabızlık" bölümüne bakınız.)

• Haftada 2 defa, özellikle **pazartesi ve perşembe günleri** 36 saatlik açlık yapılır.

• "Kalp Hastalıkları" bölümünde anlatılan damar açıcı ilaçlardan tarif edildiği şekilde kullanılır.

Tansiyon yükselince kusmak gerekir. Sonra **lavman** yapılarak soğuğa yakın ılık suyla **gusül abdesti** alınır ve **limon suyu + su karışımı içilir; sırta 12 kupa kapatılır** veya boyundan, omuzdan veya kafadan hacamat yaptırılır veya "baş ağrısı" bölümünde anlatıldığı şekilde sülük koyulur ve kupa çekilir.

• **Kusma** ile yemek kalıntıları ve mideye inen toksik geniz akıntısı dışarı atılır ve bağışıklık sisteminin sindirim ile değil, durumu düzeltmekle meşgul olması sağlanır.

• Bağırsaklar dolu olduğunda fazla besin maddeleri ve toksinler kana karışır ve buna bağlı olarak tansiyon yükselmeye devam eder. **Lavman**la bağırsaklar boşaltıldığında zararlı maddeler kandan bağırsaklara geçmeye ve tansiyon düşmeye başlar.

• Soğuğa yakın ılık suyla alınan **gusül abdesti**, enerjiyi yükselterek, kalp ve damarların direncini artırır.

• **Limon suyu** kandaki asidi nötralize ederek, mineral tuzların üretimini keser, kanı sulandırır ve idrarı artırır. İdrar artınca kan miktarı azalarak tansiyon düşer. Açlık yapmış olanlar bunu iyi bilirler.

Hipertansiyon böbrek ve böbreküstü bezlerine bağlı ise, böbrekler tedavi edilmeden tansiyonun kontrol altına alınması mümkün değildir. ("Böbrek Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

Kalp Hastalıkları

Sağlık Bakanlığı'nın raporuna göre, kalp damar hastalıkları, dünyada her yıl yaklaşık 17 milyon, Türkiye'de 130 bin kişinin ölümüne yol açmaktadır. En sık görünen kalp rahatsızlığı, atheroskleroz yani koroner arter daralmasıdır. Atherosklerozun en sık gözlenen nedeni ise **margarin, ayçiçek yağı, mısıryağı gibi hidrojenize yağlar** sebebiyle oluşan yağ birikintileridir. Yağ birikintileri atherosklerozun en erken belirtisidir ve herhangi bir yaşta, hatta mamayla beslenen 2 yaş altı çocuklarda dahi görülür. ("Havale" bölümüne bakınız.) Hidrojenize yağların metabolik atıklarının sertleşmesi ve plastikleşmesi sonucunda fibröz plaklar oluşur. Fibröz plak, atherosklerozun lezyonudur; damar dokularının lokal olarak esnekliğini kaybetmesi ve sertleşmesidir. **Damar dokularını yıkıma ve değişime uğratan çamaşır suyu, yağ çözücü, lavabo açıcı, leke çıkarıcı, deterjan** gibi kimyasal maddelerdir.

Damarda %50 ya da daha fazla oranda bir tıkanma olursa, fibröz plak kan akımına karşı bir direnç meydana getirir ve kalp kasında beslenme yetmezliği ortaya çıkar. Damarlarda tıkanma ve dokularda beslenme yetmezliği devam ettikçe kalp dokularında zayıflama ve incelme meydana gelir. Tok karna ağır çalışma, aşırı antreman ve nefes kontrolü ile ağır egzersizler veya tok karna nefes kontrolüyle Kur'ân-ı Kerim okumanın etkisiyle, plak içinde veya yıpranan dokularda kanama ya da anevrizma (damar şişmesi), sonra da enfarktüs ortaya çıkabilir.

"Toksik hepatit" bölümünde anlatıldığı gibi **atıkların karaciğerde birikmesi ile toksik hepatit ortaya çıkar** ve karaciğer, kanı yeterince temizleyemez hale gelir. ("Toksik Hepatit" bölümüne bakınız.) Toksinlerle ağırlaşan, kolesterol düzeyi yükselen kan, zaman içinde kalp damarlarında tıkanıklık oluşturmaya başlar. Bu devam ettiği sürece kalp kası sertleşir ve kuvvet kaybeder. **Dokulara ve akciğerlere** kan pompalamada zorlanan kalp kası genişler, kalp yetmezliği ortaya çıkar.

Öneriler

Kalp hastalıklarında da diğer hastalıklarda olduğu gibi beslenmeyi düzeltmek ve yemekleri azaltmakla başlanır. İyileşinceye kadar zeytinyağı dışında başka yağ kullanmamak; bağırsakların çalışmasını sağlamak; karaciğeri, böbrekleri, kanı ve damarları temizlemek; haftada 3-4 kez en az yarım saat tempolu yürüyüş ve ölçülü spor yapmak; oruç ile kilo vermek ve kiloyu kontrol altında tutmak gerekir.

Beslenme programı

- **Sabah**, saat 7-8'de ballı sarımsaklı ilaç; acıkınca 2-3 limon suyu + 200 gr. su (veya 250 gr greyfurt suyu) + 50 gr taze zencefil suyu karışımı içilir, 1 kahve kaşığı çörekotu yağı içilir, 3-5 diş sarımsak çatlatılarak yutulur.
- **2 saat sonra** 7-9 hurmanın içine çörekotu konur, zeytinyağa batırılarak sarımsakla yenir. Alıç çayı içilir.
- **Öğlen** (saat 13.00-14.00) salata veya yoğurt ile 1 çeşit yemek yenir. Yemekle beraber veya yemekten sonra 1- 3 diş sarımsak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.
- **Akşam** (saat 19.00-20.00) 1-3 diş sarımsak yutulur ve taze veya kuru incir, üzüm, kayısı ya da mevsim meyvesi yenir. Taze kırılmış fındık, fıstık veya ceviz yenebilir. Alıç çayı içilir.
- **Uykudan önce** 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu içilir.

4 hafta boyunca bu beslenme programına devam edilir.

Bu 4 hafta boyunca her Pazartesi açlık yapılır.

- **Her Perşembe,** gün boyu limon suyu + su karışımı, kırmızı pancar + havuç suyu + ıspanak, semizotu suyu, kereviz yaprağı veya maydonoz suyu karışımıyla dönüşümlü olarak istenilen miktarda içilir, başka hiçbir şey yenmez.

Bu 4 hafta bittikten sonra 3 gün açlık yapılır ve 4. gün karaciğer temizlemesine geçilir.

Bir hafta sonra kireç temizlemesi, bir hafta sonra da böbrek temizlemesi yapılır.

Temizlemeler ortalama 8-9 hafta sürer. Bu süreçte her Pazartesi bir gün (36 saatlik) oruç tutmalı, hiç bırakılmamalı, hicri ayın ikinci yarısı her oruç günü hacamat yaptırarak tarama hacamatlar tamamlanmalıdır. Kilo problemi olanlar bu süre içerisinde yaklaşık 9-12 kilo verirler. Normal kiloya gelmeden kalp hastalıklarından kurtulmak ve korunmak çok zordur.

İlkbahar veya sonbaharda programa başlandıysa, hacamatlardan değil, sülük tedavisinden başlamak gerekir. Kürek kemikleri arasına 11 sülük kapatılır ve vakumlanır.

Bu tedavi titizlikle uygulanırsa 5. haftadan itibaren kalpte kan dolaşımı

düzelir, insan kendini genç ve kuvvetli hisseder. Ancak hastanın, eski durumuna dönmemesi için, tedaviyi bırakmaması, tamamlaması gerekir.

Ballı sarımsaklı karışımın hazırlanması

- 10 limon suyu + tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak + 1 kilo halis bal karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat bezle kapatılır, karanlık ve serin bir yerde 7 gün bekletilir. 7 gün sonra süzülür ve kapağı kapatılarak buzdolabına konur. Hazırlanan karışımdan birer çay kaşığı halinde günde 1 yemek kaşığı alınır, hemen yutulmayarak, ağızda dolandıra dolandıra eritilir. İlacın bu şekilde tüketilmesi önemlidir, çünkü kılcal damarlar vasıtasıyla kalbe ve beyne gitmesi sağlanmış olur. Açlık günleri hariç her gün aynı saatte aç karna içerek bitirilir Kalp damarlarını, beyin damarlarını ve diğer damarları temizleyerek açan ve kalbi kuvvetlendiren mükemmel bir ilaçtır. Sağlığı korumak ve sağlık kazanmak için senede bir herkes kullanabilir.

Devamlı kullanılabilecek bitkiler

- Kalbi kuvvetlendiren karanfil iki şekilde kullanılabilir: Günde 11-15 tane karanfil çiğneyerek yutulur. Veya bir çorba kaşığı karanfil bir su bardağı soğuk suyla kaynayana kadar ısıtılır, 8-10 saat demlendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yudum alınır ağızda dolandırıp yutulur.
- Her gün eşit miktarlarda nane ve tarçın karışımından 1 kahve kaşığı 1 su bardağı suda demlenerek içilir. 1-2 hafta devam edilir. Sonra ballı sarımsaklı ilaç kullanılır.
- Kanı sulandırma, kalp kaslarını güçlendirme ve kalp damarlarını temizleme özelliği olan limon, greyfurt, nar, elma veya bu meyvelerin özsuları kullanılır. Meyve sularına reyhan ve/veya nane katılabilir.
- Taze oğulotu (melissa) çiğnemek, oğulotu çayı içmek, kuru oğulotunu suyla yutmak kalbi kuvvetlendirir, kalp çarpıntısı ve nefes darlığını giderir.
- Her tür kalp rahatsızlığında kullanılabilen en önemli bitkilerden biri de alıçtır. 1 tatlı kaşığı ezilmiş yaprak-çiçek tozunu hergün suyla yutmak veya 1 tatlı kaşığı yaprak-çiçek karışımını 1 bardak kaynar suyla demleyerek içmek ve her gün bir avuç alıç meyvesi yemek, ve 1-2 yıl boyunca hiç ara vermeden kullanmak, çok iyi sonuç verir.

Bunları kullanmakla beraber 5 gün arayla 11 defa 2 günlük açlık; 5. ve 11. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır; sonra 4-7 gün arayla 7 defa 3 günlük açlık yapılır. Son açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır Kalp krizi geçirenler ve kalp damarlarında tıkanıklık olanlar 3 günlük açlıklardan sonra mutlaka 3 ay arayla 2-3 defa 10 günlük açlık yapmalıdırlar.

Önemli noktalar

- Bir öğünde 200-250 gr.'dan fazla yememek gerekir. Yemeğin miktarı fazlalaşınca, kalbin işi de ağırlaşır ve bu miktarı hazmedebilmek için 2-4 kat güç harcar.
- Yemek olarak çiğ meyve, bilhassa üzüm, incir, elma, limon, greyfurt ve mevsim salatası (her türlü yeşillik, kırmızı pancar, havuç, brokoli, semizotu) karpuz, bal, badem, ceviz, sebze yemekleri, kabuklu yulaf ve arpa suyu, pirinç, haftada 1-3 defa kan grubuna uygun et, 2-3 defa balık, 1-2 defa taze yumurta, sızma zeytinyağı, ceviz yağı ekmekle yenebilir. Tuz olarak, günde 1,5-2 gr. kaya tuzu kullanılabilir. Süt ürünlerinden en iyisi yoğurttur. Kan grubu "A", "B" ve "AB" olanlar yoğurdu her gün, beyaz tuzsuz peyniri ise haftada 3-4 defa yiyebilirler. Kan grubu "O" olanlar haftada 1-3 defa yoğurt ya da kefir yiyebilirler.
- Kabızlık ve gazdan sakınmak gerekir. Çünkü şişen ve ağırlaşan bağırsaklar diyaframı hareketsiz bırakır, nefes alıp verme ağırlaşır, buna bağlı olarak diyafram akciğerlerle birlikte kalbi sıkıştırır.
- Ağır yük kaldırmamak, yüksek merdivenlerden ve yokuşlardan kaçınmak gerekir.
- Konserveler ve her tür hazır yiyecek, hazır meyve suları ve her tür hazır içecek, iyotlu rafine olunmuş tuz, yapay tuz, İtalyan buğdayı (tip 405-550) ve ürünleri, margarin, rafine edilmiş sıvı yağlar hiç kullanılmamalıdır. Mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Siyah çay, kahve, çikolata kullanılmamalı ve sigara içilmemelidir.
- Parfüm, deodorant, vücut bakım ürünleri, diş macunu, deterjan ve benzeri maddeler kullanılmamalıdır.

Not: Doğuştan kalp hastası olanlar için de, 1-2 günlük açlıklar yapmak, beslenmeyi düzeltmek ve zararlılardan kaçınmak gerekir. Bu tedbirleri alanın kalp kapakçığı ve damar değiştirme, kalp nakli, kök hücre kullanma gibi dünya ve ahiret için tehlikeli hiçbir işleme ihtiyacı kalmayacaktır. Bu doğal tedavi metodları Allah-ü Teala'nın emaneti olan bedenimizi ve canımızı korur.

VARİS VE BASUR

Varis önce bağırsaklarda oluşur sonra ayaklara iner, basur ise ilerlemiş varistir.

Pastörize edilmiş, uzun ömürlü süt, katkılı peynir, margarin ve transgenik yağlar, sıcak mayalı katkılı ekmek, gıda endüstrisi ürünü yiyecekler, karışık ve bayat yemekler sindirimi bozar. Kronik hazımsızlıkla kan dolaşımı ve enzim üretimi bozulur, dalak ve karaciğerde tıkanıklıklar oluşur, bağırsakların hareketi yavaşlar, kabızlık ortaya çıkar. Kronik kabızlık varis ve basura yol açar. Eski tabipler "Dalağın işlevi bozulmadan varis ve basur görülmez" derdi.

Varis oluşum sürecini durdurmak için beslenmeyi düzeltmek, bağırsakların düzgün çalışmasını sağlamak, mide ve bağırsaklar için önerilen programı uygulamak, karaciğer temizlemesi, kan ve damar temizlemesi yapmak gerekir. Geniş giysiler giymek, taharette soğuk su ve tuvalet kağıdı yerine sert pamuklu bez kullanmak gerekir. Soğuk su, makat kaslarının direncini artırır, kan dolaşımını hızlandırır, makat çevresinde, beyne bağlı akupunktur noktalarının temiz ve açık kalmasını sağlar.

Öneriler

- Her sabah 1 kahve kaşığı çörekotu yağı içilir.
- Isırganotu ezilerek sirke ile yoğrulur; varisli bölge ve basur üzerine konup sabitleştirilir, 4-5 saat bekletilir. İltihabı akıtır, şişliği dağıtır.
- 1 tatlı kaşığı keten tohumu + birer kahve kaşığı çörekotu ve üzerlik tohumu öğütülerek bal şurubu ile yutulur. 3-4 hafta kullanılır.
- 30-40 gün süreyle çimlenmiş buğday kullanılır.
- Çay olarak papatya, kekik, ısırganotu ve yeşil çay dönüşümlü olarak kullanılır.
- Kuru patlıcan sapı ince öğütülüp sabah-akşam suyla 1 tatlı kaşığı yutulur ve/veya zeytinyağı ile lapa yapılıp basur memeleri üzerine konur.
- 1 tatlı kaşığı kuru kapari dövülerek su-sirke karışımı ile yutulur.
- Yoğurt suyuna nane katarak içilir.

Bu öneriler fil hastalığına da iyi gelir.

Ağrılı basur memelerine

- Rendelenmiş patates + bal karışımı veya öğütülmüş çörekotu + zeytinyağı karışımı, veya bal + kepek karışımı basur memelerine konarak sabitleştirilir.

Bir başka çözüm

- Makata 7 -11 tane sülük konur; 3 gün sonra kuyruk sokumundan hacamat yaptırılır; ve / veya uylukların iç kısımlarına kupa çekilir. ("Kupa Çekme" bölümüne bakınız.)

Basur memeleri kanarsa

Kan koyu renkli ise, kanamayı durdurmak doğru değildir; sağlığa zarar verir. Vücut bu kanamayla hem kandaki toksinlerden ve atıklardan kendini temizler, hem kan fazlalığından kurtulur. Kanamayla atılmayan fazlalık ve zehirli maddeler vücutta toplanarak paraproktit, menenjit, verem, sedef, vitiligo, kanser ve cüzzama sebep olabilir.

Kanın rengi kırmızıya dönerse

- Çörekotu veya hurma çekirdeği kavrulup öğütülür, veya yumurta kabuğu kavrulup dövülür. Temiz bir bez ile basur memeleri üzerine konur.

Basur memeleri iltihaplanır fakat kanamazsa

- Acı kavun rendesi, taze ve ince öğütülmüş acı badem ve bal eşit miktarlarda karıştırılıp makat içine sürülür. Aynı zamanda basur memeleri üzerine konarak bir müddet bekletilir. **Veya**
- Taze öğütülmüş çörekotu, bal ile karıştırılırarak basur memeleri üzerine konur. **Veya**
- Basur memelerine sık sık kınayağı sürülür. Kınayağı basur memelerini açar, burada toplanan iltihap ve kanın akmasını sağlar.

Varis ağrılarını dindirmek için:

- Bacaklara soğuk su tutulur.
- Varisler üzerine önce elma sirkesi; 1 saat sonra çörekotu yağı sürülür. Bu uygulamaya 1-2 ay devam edilir.
- Yılda 2 hafta yarım çay kaşığı muskat rendesi veya 1/6 muskat parçası her gün ağızda eritilerek yutulur. Tabipler, basur ve varise muskat ve sülükten daha iyi ilaç bulamamıştır.

Bağırsaklar sağlığına kavuşunca, basur yok olur; varis görünüşü tamamen düzelmese de, herhangi bir rahatsızlık vermez.

Yaraya dönüşen varisler için "Yaralar" bölümüne bakınız.

AKCİĞER HASTALIKLARI

İlk nefesle başlayan ve son nefesle biten insan hayatı boyunca her bir nefesin önemi büyüktür. Doğal nefes doğal duyguları, doğal düşünceleri, doğal kuvvetleri ve organların sağlığını muhafaza eder. Çünkü **nefes, vücuda alınan oksijen, su ve gıda gibi maddelerle hücreler arasındaki uyumu sağlar.** Bu faktörler gözönüne alındığında, nefesin, sağlığı ve düşünceyi besleyen bir kuvvet olduğu söylenebilir.

Bir bebeğin nefes alıp verişine dikkat edilirse, nefes alırken (**Haaay**) karnının şiştiği, verirken (**Huuu**) içeri çekildiği görülür. Bu doğal solunumdur ve hayat boyu böyle devam etmesi gerekir. Sağlıklı çocuk nefes alırken değil, verirken ses çıkarır ve nefes vererek konuşur. Düzgün nefes alıp-veren insanda akciğerlerin tüm segmentleri nefes faaliyetine iştirak ederek diyaframı çalıştırır. Diyaframın hareketiyle göğüs ve karın organlarına masaj yapılır, kan dolaşımı kolaylaşır, organlar gücünü, sağlığını ve temizliğini korur. Bu sebeple diyafram, "ikinci kalp" olarak da adlandırılır.

İnsan çok, sık ve karışık yedikçe, sigara içtikçe, sandalyede oturdukça ve yaşlanmaya başlayınca, nefes alıp-verme bozulur ve diyafram katılaşır. **Beslenme hatalarıyla oluşan gaz ile karın şişer, diyafram kaburga kemiklerinin altında hareketsiz kalır. Katılaşan veya gazla sıkışan diyafram doğru nefes almayı ve yeterli miktarda oksijen almayı engeller ve insanın kendini sürekli yorgun ve bitkin hissetmesine sebep olur.**

Uzun süre sandalyede oturmak ya da dar elbise giymek, iç organlardaki kan dolaşımını daha da zorlaştırarak gaz çıkarmayı engeller. Gazın kana karışmasıyla kirlenen kan hastalıklara yol açar.

Endüstriyel atıklar, sigara ve alkollü içecekler de nefes düzenini bozar; doğal yönünü değiştirir; nefes alırken karın içeri çekilir, verirken şişer.

Bu şekilde nefes alıp-verdikçe, akciğerlerin alt segmentleri solunuma iştirak edemez hale gelir. Bu durumda göğüs kaslarının göğüs kafesini genişletmek için harcadığı enerji, nefes alma yoluyla kazanılan enerjiden daha fazla olur. Normalde ise, nefes yoluyla havadan alınan enerjinin göğüs ka-

fesini genişletmek için harcanan enerjiden daha fazla olması gerekir. İnsanların çoğunda akciğerlerin yalnızca üst segmentleri solunuma katılır, alt segmentleri solunumun dışında kalmıştır. Bu noktadan sonra vücutta negatif enerji birikmeye başlar ve enerji dengesizliği ortaya çıkar.

Bu durumda nefes, konuşma ve organlar arasındaki işbirliği bozulmuş olur. Nefes alıp verme konuşma esnasında da bozulur, insan nefes verirken olduğu gibi, alırken da konuşur hale gelir.

Hastalanan ve enerji dengesi bozulan insanda herhangi bir şekilde burun tıkanıklığı ortaya çıkar. Bu, bağışıklık sisteminin sempatik ve parasempatik sinir sistemleri arasında kaybolan enerji dengesini sağlama çabasıdır. Tıkanıklığı tıbbi ilaçlara ısrarla açmaya çalışmak bu dengeleme faaliyetine zarar verir. Tıkalı burun deliğini kapatıp diğeriyle derin nefes alıp vermek, enerji dengesini kısa zamanda sağlayarak burun tıkanıklığını açar. Açlık yapmak, aynı zamanda soğan suyu, çörekotu yağı, acı kavun yağı veya suyu gibi doğal açıcılar kullanmak ise enerji dengesizliğinin sebebini de ortadan kaldırır.

Her bir organ kendine özgü bir titreşimde çalışır. Tasavvuf bunu **"her organın kendine ait bir zikri vardır"** şeklinde anlatır. Ters nefes, organların zikrinin bozulmasına yol açar; zikri bozulan organ hastalanır.

Nefes alıp vermeyi düzeltmenin en kısa ve kolay yolu 3 günlük açlıklar yapmak ve Kur'ân-ı Kerim'i nefes kontrolü ile sesli ve tecvitli okumaktır. Kur'ân-ı Kerim'de nefes alma, verme ve duraklama yerleri belirtilmiştir. Bir nefeste 30-60 saniye sesli Kurân-ı Kerim okuyarak 1-2 ay içinde nefes alıp verme düzeni yeniden kazanılabilir. Koşma, kürek çekme ve yüzme nefesi düzeltmenin diğer yollarıdır.

Fakat tok karna kıraatle Kur'ân-ı Kerim okumak kalbi ve akciğerleri yorar. Hafız ve imamlar arasında kalp hastalıklarının sık görülmesinin sebebi budur.

Küçük yaşlarda ortaya çıkan akciğer hastalıklarının sebebi yanlış beslenme, ileri yaşlarda ise akciğerlerdeki hava yollarının daralmasıyla solunumu zorlaştıran kimyasallar ve sigaradır. **Sütü sindiremediği halde çok süt içen kan grubu A ve 0 olan çocuklarda, akciğer hastalıklarına sık rastlanır. Fakat sentetik süt proteinleri, süt tozu ve hazır mamalar bütün çocuklarda akciğer hastalıklarına sebep olabilir.**

Başlıbaşına bir sanayi olan her bir sigara, içilirken 4 bin çeşit kimyasal üretir. Bu kimyasallar arasında mutajen, toksin ve sadece kanserojen olan 60 çeşit madde bulunur. Bunların yaklaşık %20'si içenin akciğerlerine ve kanına, %80'i çevreye ve çevredeki insanlara zarar verir. Ayrıca plastik eşya, kimyasal madde, boya ve deri fabrikalarında çalışan, bu fabrikaların yakınında yaşayanlarda da ciddi akciğer hastalıkları görülür.

Basit akciğer hastalıkları kısa zamanda iyileşebilir. Akciğerlerin hastalanma ve iyileşme sürecini bronşiti örnek alarak inceleyelim:

Uzun ömürlü süt, katkılı süt ürünleri ve süt tozu içeren yiyecekler sebebiyle oluşan balgam akciğerlerde toplanır, hava yollarını ve kılcal damarları tıkar. Havaya karışan deterjan, çamaşır suyu, asit, parfüm, formaldehit, tiner ve benzer kokulu maddeler akciğer dokularını tahriş eder; kömür, kireç, alçı gibi maddelerin tozları akciğerleri doldurur. Akciğerler böyle bir zararla karşıkarşıya kalınca bağışıklık sistemi, iştahı keser, ateşi yükseltir. Ateş kanı ısıtır, ısınan kan ve görevli hücrelerle salgılanan eriticiler akciğerlerde toplanan eriyebilen atıkları eritmeye ve balgamı çözmeye başlar. Kanın ısınması ve balgamın artmasıyla birlikte akciğerleri korumakla görevli mikroplar çoğalır. Bu mikropların enzimleri ısınan kanın da yardımıyla, bronş duvarlarından mukus gibi organik ve kireç gibi mineral maddeleri kazıyarak atmaya başlar. Atıklar çoğaldıkça, ateş düşer, titreme ve terleme artar. Titreme, bir giysiyi silkeleyerek tozdan arındırmaya benzer. Bronşlardan kazınan atıklar titremeyle balgama karışır, öksürükle akciğerlerden atılır.

Isınan kanla eriyen atıklar deriye gönderilir ve terle dışarı atılırken deri üzerinde bir toksin tabakası oluşturur. Her terlemeyle birlikte deri üzerinde biriken toksin tabakası kat kat artar ve derideki gözenekleri tıkar. Bu sebeple sonradan deriye gelen toksinler ilkindeki ateş yüksekliği ile dışarı atılamaz. Bağışıklık sistemi, sonradan gelen toksinleri tıkanan gözeneklerden geçirebilmek için, ateşi yükseltmeye mecbur kalır. Bu durumda yapılacak en doğru şey, ateş düşürücü almak değil, cildi ılık suyla yıkamak veya sirkeyle silmektir. Gözenekleri açılan temiz cilt yeni gelen toksinleri kolayca geçireceği için bağışıklık sisteminin ateşi yükseltmesine gerek kalmaz.

İyileşmeye yardım etmek için

- İştah gelene kadar hiçbir şey yememelidir. (3-4 gün)

• Ateş 39-40 dereceye çıksa da ateş düşürücü almamalı, tam tersine Allah'a şükretmelidir. 41 dereceye çıksa bile, ateşe sabretmek gerekir çünkü, beyinde oluşan tıkanıklıklar sadece 40-41 derece ateşle eritilip atılabilir. (**"FK-Havale"** bölümüne bakınız.) Ancak ateş 39-40 dereceye çıkınca, her terlemeden sonra soğuğa yakın ılık su ile yıkanmalı, soğuk su ve buzla kafaya kompress yapmalıdır.

• İlk yapılacak şeylerden biri de su lavmanıdır. Çünkü bağırsaklar dolu olursa, toksinleri kana sızdırır ve durum ağırlaşır. Boş olduğunda, bağırsaklar kandan ve organlardan toksinleri çeker.

• Lavmandan sonra, soğuğa yakın ılık su ile banyo yapılır. Toksinler terlemeyle atıldığı için, hastalık süresince her terlemeden sonra banyo yapmak veya sirkeli ya da limonlu suyla cildi silmek gerekir.

• Bu 3-4 gün süresince öksürüğü hafifletmek, böbrekleri çalıştırmak ve korumak, kanı sulandırmak ve temizlemek için ılık su ve zencefil suyu katılmış limon veya greyfurt suyu içilebilir. Ancak içmek istemeyen zorla içmemelidir. Bu, beyin veya akciğerlerde ancak kuru açlıkla çözülebilecek atık ve tıkanıklıklar olduğunu gösterir.

• Kuvvetlenince hemen kalkmak, hareket etmek, yürüyüşe çıkmak gerekir. Ateş düşmeye (2. veya 3. gün) başlayınca, omuzlara ve göğse hacamat yaptırmak veya ense çukuru altı-bel arasına 9-11 tane sülük koymak, sülükler düştükten sonra vakum yapmak gerekir.

Genellikle 4. günde hastalık sona erer. Ancak iyileşmenin daha derin olması için 4. veya 5. günden itibaren akciğerleri yumuşatıp temizleyen ve öksürüğü artıran aşağıdaki ilaçlar önerilir:

- 3-4 hafta boyunca her sabah 1-3 limon veya greyfurt suyu suyla içilir. Acıktıkça aşağıdaki ilaçlar sırayla içilir.
- 200 gr. ılık su, 1 tatlı kaşığı hakiki bal, 3-5 diş dövülmüş sarımsak veya 30-50 gr. soğan suyu karıştırılır ve yudum yudum içilir. 2 hafta devam edilir.
- Yeşil mercimek, kimyon, kekik, pul biber veya karabiber ile pişirilip süzülerek suyu içilir. 3 gün devam edilir.
- 1 çorba kaşığı taze kavrulmuş keten tohumu, 14 tatlı badem, 3 acı badem, bir tatlı kaşığı ısırgan tohumu öğütülerek 2 defada bal şurubu ile

yutulur. Bu ilaç öksürüğü yumuşatır, balgamı söker, akciğerleri temizler. 2 hafta devam edilir.

- 1 tutam safran, 200 gr. su ile karıştırılır, bir gün sonra süzülür. Bu sudan 1-2 çorba kaşığı, günde 2 defa suyla içilir. **Veya**
- 1 kilo taze incir (taze incir yerine 300 gr. doğal kurutulmuş incir 2 bardak su ile ıslatılır ve bir gece bekletilerek kullanılabilir) + 3-4 kabuk tarçın + 2 bardak su + 1 bardak şeker 10-15 dakika kaynatılır. 5-6 saat sonra yarım kilo bal, 2 çorba kaşığı toz zencefil eklenerek kısık ateşte 2-3 dakika daha kaynatılır. 200 gr sıcak suda 4 saat bekletilen 1 çorba kaşığı safran süzülerek eklenir. Bir gün sonra süzülerek hazırlanan şuruptan günde 50 gr. nane veya kekik çayı ile bitene kadar içilir, yanında 1-2 tane incir yenebilir.

Safran akciğerleri kuvvetlendirir.

7. günden itibaren mercimekli ilaç kesilip, yerine bir defa yemek yenebilir.

İyileşmenin daha basit yolu 7 gün açlık yapmaktır. Sonuç mükemmeldir. ("**Açlıklar**" bölümüne bakınız.)

Asıl hastalık yanlış beslenme ve yaşam tarzı olduğuna göre hastalığa bu şekilde müdahale etmek, hem kanın hem de bütün organların temizlenmesini sağlar. Hastalığı tek tedavi eden Allah tarafından yaratılan bağışıklık sistemidir. Bronşit veya zatürre hastalık değil, gerçek hastalıktan kurtulmaya vasıtadır. Sebebi bırakıp, vasıta ile uğraşmak ve Allah-ü Teala'nın kanunlarına karşı savaşmak faydasızdır, zarardır.

Deri terleme, döküntü ve sivilcelerle; akciğerler nefes ve öksürükle; beyin hapşırma, burun kanaması, geniz akıntısı, burun akıntısı, kulak kiri, kulak iltihabı, kafa ve kulak arkası yaralarıyla; böbrekler idrarla; mide ve safra kesesi kusmayla; karaciğer ve bağırsaklar ishalle zehirli maddeleri dışarı atar. Bunlar hastalık değil, iyileşme belirtileridir. Saçların dökülmesi ve tırnakların hızlı uzaması da toksinleri uzaklaştırma yoludur.

Allah, bütün hatalarımızı sonsuz rahmetiyle karşılar ve her adımda bir kurtuluş yolu gösterir. Ancak çoğu insan Allah'ın her adımda lutfettiği rahmetine her adımda isyan ve ihanetle karşılık verir.

Ahmet Kılınç 59 Yaşında, işadamı

Yokuş ve merdiven çıkarken nefesimde bir daralma oluyordu. Bu daralmanın kalple ilgili olabileceğini düşünerek 2008 Eylül ayında kalp bölümüne müracaat ettim. Bazı tahliller ve efor testinden sonra kalbimde hiçbir şey olmadığını söylediler ve göğüs hastalıkları bölümüne sevk ettiler. Doktor tahlillere ve tomografiye baktı "Senin hastalığın milyonda bir olan interstisyel akciğer hastalığı" dedi. Tedavisi nedir diye sorduğumda; "Bunun tıbben tedavisi yok. Senin hastalığın çok yavaş ilerleyen cinsinden. Şu anda sana fazla bir rahatsızlık vermez, 65-70 yaşından sonra rahatsız etmeye başlar, öldürücü değil, süründürücü bir hastalık" dedi. Bu hastalığın ilaçlarının ağır yan etkileri olduğunu, onun için kullanmama gerek olmadığını söyledi. "Yalnız 6 ayda bir kontrol ol" dedi.

2011 Nisan'da hastalık beni rahatsız etmeye ve nefes daralmam artmaya başladı. İnternetten yaptığımız araştırmaya göre, bu hastalık üzerine yurtdışında staj görmüş ve Türkiye'de bir numara olan 2 profesörden birini buldum ve irtibata geçtik. Tekrar tahliller, üfleme testi, tomografi sonunda o da diğerleri gibi "Tıbben bunun çaresi yok. Tek çare akciğer nakli. O da Avusturya ve Almanya'da yapılıyor, sıra gelmesi neredeyse imkânsız" dedi.

Bir gün bu profesörden bir telefon geldi. "Bugün Avusturya'daki ünlü profesörün yardımcısı bir Türk profesör geliyor. Bu senin için bir fırsattır, servet harcasak bu adamı buraya getiremezdik. Bütün raporlarını al gel" dedi. Gittim. Dosyamı toplantıya soktu, toplantıdan çıktıktan sonra "Aynen benim dediğim gibi, nakilden başka çare yokmuş" dedi. Ve bana çok şanslı olduğumu çünkü Avusturya'dan gelen profesör arkadaşının bir bayan profesörün telefonunu verdiğini ve "Bu bayan bizim hocanın çok samimi arkadaşı, o erken sıra alır, onunla görüşsün" dediğini söyledi. O anda çok sevindim, dünyalar benim oldu. Eve geldim, bir başkasının hakkına tecavüz etmeden nasıl erken sıra alınır diye çok düşündüm, bir türlü işin içinden çıkamadım. İki gün sonra doktoruma gittiğimde "Ne yaptın doktor hanımla görüştün mü?" dedi. "Hayır, hocam" dedim. "Neden?" dedi. "Hocam, başkalarının hakkına tecavüz etmeden nasıl erken sıra alınır. Başkasının hakkına tecavüz etmektense oturur ölümümü beklerim, böylesi daha hayırlı" dedim. Biraz kızdı ama sonunda beni anladı. Bu şekilde kaderimi beklemeye başladım.

Hasta olmadan önce her gün işimin başına giderdim. Nisan 2011'den beri çok nadir, arada bir gidiyordum. Günlerden bir gün canım sıkıldı, iş yerini bir dolaşayım dedim. Şirkete vardığımda, orada bir arkadaşım ve tanımadığım bir genç öğretmen ziyaretime gelmişlerdi. Konuşmamız bittikten sonra bu genç öğretmen bana "Hacı ağabey, bir doktor ablamız var, ona kimi gönderdiysek Allah'ın izniyle şifa buldu. Seni oraya gönderelim" dedi. Tabi neden olmasın dedim, telefonla randevu aldım, bu şekilde Aidin hocamla tanıştım ve programa başladık.

30 Temmuz 2011'den bugüne kadar bana ne önerildiyse harfi harfine, noktasına virgülüne kadar yerine getirdim. Tedavim henüz bitmedi, bitene kadar önerilenleri yerine getireceğim çünkü çok faydasını gördüm. Ben 5. katta oturuyorum, asansör yok, Aidin hocamla tanışmadan önce her katta dinlenerek çıkıyordum, şimdi ise 5. kata hiç dinlenmeden çok rahat çıkıyorum. Şu anda hastalığımın büyük oranda iyileştiğine inanıyorum ve hissediyorum. Allah'ın izniyle %100 iyileşeceğime de inancım tam. Allah, Aidin Hocam ve onun gibileri başımızdan eksik etmesin.

Nisan, 2012

BÖBREK HASTALIKLARI

Türkiye'de kronik böbrek yetmezliği yaygınlaşmakta, gittikçe daha genç yaşlarda ortaya çıkmaktadır.

Sebepleri

• Kronik böbrek yetmezliğinin en önemli sebeplerinden biri böbreklerin çalışma kapasitesinin düşük olmasıdır. Anne sütü alamayan, hazır mamalarla beslenen ya da anne sütü yanısıra erken aylarda ek gıda alan bebeklerin böbrekleri suni besinlerden olumsuz etkilenir; böbreklerin gelişimi yavaşlar ve çalışma kapasitesi azalır. Hastanın böbreklerinin durumuna bakarak, anne sütü alıp almadığını, ek gıdaya ne zaman, neyle başlandığını tahmin etmek mümkündür. Aynı durum sentetik süt tozu kullananlarda da görülür.

• Kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenleri arasında aspirin, ağrı kesiciler, antiromatizmal ilaçlar ve antibiyotikler olduğu tespit

edilmiştir. Buradan çıkan sonuca göre, bugünkü kronik diyaliz hastalarının büyük çoğunluğunu, genç yaşlardan itibaren, yoğun bir şekilde ağrı kesici gibi tıbbi ilaçları kullananlar oluşturmaktadır.

• Kir çözücü, kireç çözücü, lavabo açıcı gibi asitli; yüzey temizleyici, çamaşır suyu, bulaşık deterjanı, saç boyaları gibi aktif madde içeren deterjanlar ve asitli yiyecek-içeceklerdeki toksik maddeler böbrekler yoluyla vücuttan uzaklaştırılır. Bu toksik maddeler, glomerüllerde iltihaplanmaya ve doku bozulmasına yol açar. Kimyasal saç boyaları da doğrudan böbrekleri etkiler.

• Amalgam diş dolgularından devamlı buharlaşan kurşun böbreklerde birikinti oluşturur. Bu birikinti, dişmacununda bulunan ve köpürmesini sağlayan kadmiyumu mıknatıs gibi çeker. Kadmiyum ise böbrekler için kurşundan daha tehlikelidir ve kurşunla birlikte daha zehirli hale gelir.

• Margarin ve diğer hidrojenize yağlar vücut ısısında adeta plastikleşir. Bu plastikleşmenin örneğini kızartma tavasında görmek mümkün: Hidrojenize yağla yapılan kızartmadan sonra tavada polietilene (poşete) benzer bir tabaka oluşur. Bu yağları kullananların karaciğer ve böbrekleri plastikleşmiş gibi görünür. Bu plastikleşmiş yağ metaboliklerinin böbreklerden temizlenmesi uzun yıllar alır. Suni gübre kullananların böbrekleri de aynı şekilde margarin kullananların böbrekleri gibi görünür.

• Böbreklerde kronik dioksin zehirlenmesi sonucu böbrek dokularında bozulma ortaya çıkar. Bu durum plastik fabrikalarında çalışan, yoğun plastik eşya kullanan ve sobada poşet yakanlarda sık görülür.

Böbrek hastalıklarına yol açan sebeplerin birkaçını veya hepsini hemen hemen bütün Türk kadınlarında görmek mümkündür.

Böbrekler hayati organ olduğu için **bağışıklık sistemi,** onları korumak için her yolu kullanır:

• Bağışıklık sistemi, kapasitesi düşük olan böbreklerin görevini kısmen deriye yükler; böbrek yoluyla atamadığı metabolizma atıklarını önce aşırı terleme ile uzaklaştırmaya çalışır. Metabolik atıklar çoğaldığı veya niteliği değiştiği zaman terleme yetersiz kalır ve egzama, sedef veya vitiligo devreye girer. Bunlar aslında cilt hastalığı değil, böbrekleri koruyan birer faktördür. Bu durumda cilt hastalıkları için kullanılan ağır ilaçlar onların inadını artırır ve böbreklerin durumunu daha da zorlaştırır.

• Bağışıklık sisteminin, böbreklerin iflasını önlemek üzere geliştirdiği

ikinci etkili yol şişmanlıktır. Bu durumda bağışıklık sistemi TSH'ı yükselterek metabolizmayı yavaşlatır ve böbrek yoluyla atılamayan metabolik atıklar yağda depolanır.

• Ağır ilaçlarla cilt hastalıklarını veya şişmanlığı ortadan kaldırmaya çalışırken, iltihaplı eklem romatizması ortaya çıkar. Bu durumda cilt yoluyla atılamayan metabolikler eklemlerde yakılıp, iltihap ile yokedilirken eklemlerde, ödem, kızarıklık ve dayanılmaz ağrılar olur.

İdrar yolları enerji akımı her iki ayağın küçük parmağından, böbreklerin enerji akımı tabanların ortasından başlayarak topuklarda birleşir. Baldırlar ve uylukların arkasından makata gelir, makadı dolaşarak omurganın iki tarafından ense çukuruna kadar çıkar; oradan kafanın tepesine yükselir ve gözlerin iç ucuna, burun köküne kadar iner. Bu çizgi üzerindeki baldır, bel sırt, boyun ağrısı ve burun köküne inen başağrısı, baldırlarda kramp, aşırı terleme, egzama, sedef, vitiligo, iltihaplı romatizma, şişmanlık, şeker-tansiyon-kolestrol dengesizliği kronik böbrek yetmezliğinin belirtileridir. Bu belirtilerden biri veya birkaçını yaşayanlarda kronik böbrek yetmezliğini düşünmek gerekir; çaresi idrar yolları ve böbreklerin tedavisindedir.

Uyarı: Böbrekler, hayati öneminden dolayı bağışıklık sistemi tarafından özel olarak korunan organlardır. Böbrekler iflas edinceye kadar görüntüleme cihazlarıyla ve tahlillerle tesbit edilemez.

Öneriler

Böbrek hastalarında, böbreklerin tuz atma kapasitesi de düşük olur. Gereğinden fazla tuz tüketmek, yapay veya katkılı tuz kullanmak hipertansiyona yol açar.

Ödem varsa, kreatin ya da üre yükselmişse, su, tuz ve proteini dengeleyen diyet gerekir. Bu durumda en iyi diyet metabolikleri atma kapasitesine göre 7-10 gün meyve suyu ve yeşil sebze suyu diyetidir.

Sonra 4 hafta boyunca Davud Aleyhisselam orucu tutulur yani bir gün aç kalınır, ertesi gün yalnızca meyve-sebze suyu içilir (elma suyu, greyfurt suyu, limon suyu, semizotu suyu, ısırganotu suyu, kuru soğan suyu, maydonoz ve kereviz yaprağı suyu, ekşi üzüm suyu, karpuz kabuğu suyu).

Örnek

- Bir gün aç kalınacak, ikinci günün sabahı limon veya greyfurt suyu içilerek açlık bitirilecek.

Sonra akşama kadar acıktıkça

- 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. kuru soğan, ısırgan, maydonoz veya kereviz yaprağı suyu + 50 gr. su yudum yudum içilir, acıkınca üzüm yenir veya suyu içilir. **Ve / veya**
- 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. ısırgan (veya maydonoz + kereviz yaprağı) suyu içilir,
- Akşam doğal bal ile zencefil veya kekik çayı içilir.
- Uyumadan önce 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir, ertesi gün tekrar aç kalınır.

Semizotu mevsimi değilse, aşağıdaki meyve-sebze suyu karışımlarından biri kullanılabilir:

- Havuç suyu + kırmızı pancar suyu karışımı,
- Kırmızı pancar suyu + soğan suyu karışımı,
- Kırmızı pancar suyu + ıspanak suyu karışımı,
- Havuç suyu + elma suyu karışımı.

Her bardakla birlikte, 1-3 diş sarımsak kırılarak yutulur, arkasından 3 karanfil çiğnenerek yutulur. Meyve-sebze suları arasında eşit miktarlarda, toplam 1 fındık büyüklüğünde propolis veya damla sakızı+çam sakızı+günlük karışımı 1-2 saat çiğnenerek yutulur.

4 hafta sonra

- 2 günlük açlık yapılır, 3. gün günboyu meyve suyu içilerek akşam karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlemesinden sonra, 4 hafta boyunca

Her Pazartesi-Perşembe 36 saatlik oruca devam edilir. Oruç tutulmayan günlerde meyve suyu içilir, meyve ve salata yenir, elma suyu + bal veya arı sütü + polen kullanılır. Haftada 3 defa kan grubuna göre faydalılardan yemek yenebilir.

- Yağ olarak sadece, yağsız pişirilen yemeğin üzerine veya salata ile sarımsaklı zeytinyağı kullanılır. Salataya mevsime göre ıspanak, semizotu, hindiba, maydanoz, kuru soğan, yeşillik, kabak, havuç, kırmızı pancar, kereviz katılabilir.

4. hafta tamamlandıktan sonra

- Bir gün akşama kadar meyve suyu içilerek tekrar karaciğer temizlemesi yapılır.
- 1 hafta sonra 3 günlük oruçlar 7 gün ara ile 10 defa tekrarlanır. Açlıklar arasında her güne meyve-sebze suyuyla başlanır.

Hergün aç karnına 30 gr. zeytinyağı + 30 gr. limon suyu karışımı içilir. Haftada 2-3 defa et, diğer günler faydalılardan seçerek günde 1 defa pişmiş yemek yenebilir. ("Et" bölümüne bakınız.)

Bu şekilde diyaliz birkaç yıl ertelenebilir.

Böbreküstü bezi ile tansiyon ve şeker dengesizliği ilişkisi

Böbreklerin üst kısmında yer alan böbreküstü bezleri, 3 tür kortikosteroid hormon üretir: Androjenler ve östrojenler, glukokortikoid hormonlar ve mineralokortikoid hormonlar.

Androjen ve östrojenler, cinsel gelişme ve üremeyi sağlar. Kortizon gi-

bi glukokortikoid hormonlar glikoz regülasyonunu korur, vücuda dışarıdan gelen olumsuz etkilere karşı bağışıklık sisteminin tepki vermesini sağlar ve bağışıklık sisteminin aşırı tepkisini baskılar. Aldesteron gibi mineralokortikoid hormonlar vücuttaki sodyum-potasyum dengesini düzenler.

Böbreküstü bezi yetmezliğinin belirtileri

Bitkinlik; kaslarda güçsüzlük; mide bulantısı; deride koyu renkli lekeler; yüzde ve avuçlarda anormal terleme; başağrısı; uyku bozukluğu; kolestrol dengesizliği; kan şekeri, büyük ve küçük tansiyonun birlikte yükselmesi veya aniden düşmesi; kısırlık. Tedavisi kronik glomerülonefrit tedavisiyle aynıdır. Hastalık yeni başladıysa, tedavi mümkündür fakat kronikleşir ve dokular bozulursa, o zaman ancak hastalığın ilerlemesi durdurulabilir.

Son yıllarda artan yoğun parfüm kullanımına paralel olarak böbreküstü bezi hastalıkları da artmaya başlamıştır.

Böbrekleri korumak için öneriler

- 10'ar gr. havlıcan ve zencefil öğütülür; 10 gr. günlük, 30 gr. çam fıstığı iyice dövülür. 200 gr. bal ile iyice yoğrulur. Bitene kadar sabah-akşam birer tatlı kaşığı yutulur. Yılda bir veya ihtiyaca göre 2-3 defa tekrarlanır. Bu karışım böbrekleri kuvvetlendirir, bel ağrısını giderir.

- 1 çorba kaşığı keten tohumu + 1 tatlı kaşığı ısırgan tohumu + 100 gr. sıcak su karıştırılır, üzerine bez sarılarak 1,5-2 saat demlendikten sonra yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil eklenerek sabah veya akşam yenir. 1 tatlı kaşığı bal ve 3 diş dövülmüş sarımsak bu ilacı daha da kuvvetlendirir. (Keten tohumu öğütülmeden kullanılır.
- Yemeklere kekik, kimyon, zencefil, defne yaprağı, nane ve safran katmak; ısırganotu, kuşburnu, yeşil çay, biberiye ve papatya çayı içmek böbreklere iyi gelir.
- Bol miktarda limon suyu, greyfurt ve suyu, vişne, armut, ayva, erik, karpuz ve çekirdekleri, kavun ve çekirdekleri, maydonoz kökü ve yaprakları, kereviz ve yaprakları, soğan ve sarımsak tüketmek gerekir.
- Sabah ilk olarak su, meyve suyu veya sebze suyu içilir.
- Su konusunda çok titiz olmalı, sadece hafif sular içilmelidir ("Su" bölümüne bakınız.)
- Mide, bağırsaklar ve karaciğerin iyi çalışması çok önemlidir. Bu organlar iyi çalışmazsa, kan kirlenir, böbreklerin işi ağırlaşır. Kabızlık ve bağırsak gazı mekanik olarak böbreklerde kan ve sıvı dolaşımını zorlaştırır, böbreklerde taş oluşmasına neden olur. ("Mide ve Bağırsakların Tedavisi" ve "Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)
- Ömür boyu haftada bir 36 saatlik açlık veya ayda bir 3 günlük açlığa devam edilmelidir.

Böbrekler için faydalılar: Badem, ceviz, hurma, ayva, kiraz, vişne, erik, greyfurt, limon, gilaburu, taze sıkılmış ekşi meyve suları, yabani semizotu, ebegümeci, ısırganotu, ayrıkotu, atkuyruğu, misvak, karanfil, zencefil, günlük, propolis, kimyon, kişniş, nar, zeytinyağı, arpa suyu, taze sağılmış koyun ve deve sütü, bozkırda otlayan koyunun eti ve kuyruk yağı (kan grubu "A" olanlar için haftada bir).

Ayrıca bele yedirerek defne yağı, acı kavun yağı ve acı badem yağı sürmek veya bu yağlarla zeytinyağını karıştırarak lavman yapmak; bele papatya ve keten tohumu ile kompress yapmak; bele kupa çekmek; ayaklara, makata, bele ve kuyruk sokumuna 6-7 hafta arayla sülük koymak; hacamat yaptırmak; sabah güneşi altında yürümek, kuru-sıcak toprakta veya kumda oturmak ve vücudu meme hizasına kadar kuru-sıcak deniz kumuna gömmek, bele kaya tuzu kompressi yapmak.

Böbrekler için zararlılar: Bayat yumurta ve yumurta tozu, uzun ömürlü süt ve süttozu içeren yiyecekler, beyaz ekmek, rafine ve hidrojenize sıvı yağlar, margarin, karışık ve bayat yemekler, tuzlu yiyecekler, turşu, katkı maddesi içeren konserve, hazır yiyecek-içecekler. Deterjan, ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin, vitamin, tıbbi ilaçlar, yapay, iyotlu, rafine tuz, durgun su, yüksek topuklu dar ayakkabı, dar pantolon, sıkı çorap, sıkı kemer, kimyasal saç boyaları, saçları taramamak, sandalyede oturmak, ayakta idrar yapmak, idrarı tutmak, soğuk taş ve ıslak toprak üzerinde oturmak, hazır bez ve hijyenik ped kullanmak.

Ayrıca bebeklere aşı yapmak, anne sütü vermeyip süt veya mamayla beslemek ya da anne sütü yanında erken aylarda ek gıdaya başlamak.

Hatice U., 31 yaşında, İstanbul

Evlendikten iki ay sonra gece yarısı bacağımda bir krampla uyandım. O kramp üç yıl boyunca bacaklarımdan gitmedi. Doktorlar çocukluğumdan beri yaşadığım romatizmanın tahrip ettiğini ve sinirsel siyatik denilen bir hastalık nedeniyle bacaklarımda kramp olduğunu söylediler. Zamanla bacaklarımdan yürüyemez oldum. Şiddetli ağrılarla gecem gündüzüme karıştı. Ağrılar içinde küçük adımlar atıyor, merdiven çıkamıyor ve bacaklarımı hiçbir şekilde kullanamıyordum. Doğuştan denilen bel kemiği aralığı rahatsızlığım nedeniyle, belimde ağrılar da artmıştı. Yatağa bağımlı hale gelmiştim.

Hastahaneye giderek tedavilere başladık ve yine çocukluğumdan beri arada bir beni yoklayan böbreklerimin fonksiyonu tümüyle bozulmuş ve doku değişikliğine uğramıştı. Böbreklerim nedeniyle 2 yıldır oruç tutamıyordum. Ne zaman oruç tutsam dördüncü günü susuz kalıyordum ve hastanelik oluyordum. Onyedi yaşında geçirdiğim mide kanaması nedeniyle, midem de oruç tutmama müsaade etmiyordu. Ve zamanla bu rahatsızlıklara karaciğerim de katılmış artık göğüs ağrılarım fazlalaşmıştı.

Son beş yıldır müzminleşmiş faranjit nedeniyle bademciklerim yazkış ağrılı ve iltihaplıydı. Sürekli grip oluyordum, iki hafta boyunca atlatamıyordum. Çocukken geçirdiğim bronşit nedeniyle, artık vucudum direncini kaybettiğinden ciğerlerim ağrıyordu. Biri biterken biri başlıyordu. Ve yine on dört yaşımdan beri beni arada bir sıkış-

tıran kalp ağrılarım sıklaştı. Bir gün şiddetli kalp sancılarıyla nefes - siz kalıp soluğu acilde aldık; kalp spazmı dendi. Sık sık kalbimden rahatsızlanıp acile gider olmuştuk. Nihayetinde kalp kapakçığının açılıp kapanmakta zorlandığı teşhisi kondu. Bu nedenle oksijen ye - tersizliğim vardı. Nefesim yetmiyor sanıyordum. Henüz bacakları - mın tedavisi sürerken, böbreklerim, karaciğerim, bademciklerim ve grip hallerim derken şimdi kalp tedavisi de başlamıştı. Kalpteki ağ - rılar yüzünden beyne giden damarlar tahrip oldu ve başım şiddetli ağrılarla sarsıldı. Buna paralel olarak sürekli tansiyon problemi ya - şıyordum. Ve artık baştan bele kadar kıpırdayamaz, boynumu sağa sola çeviremez oldum.

Tabi bu arada tüm tedaviler devam ederken apandisit ameliyatı ge - çirmek durumunda kaldım ve bu ameliyattan sonra bağırsaklarım yapıştı. Zamanla bağırsağım çatladı. Artık günlük ihtiyaçlarımı kar - şılamak benim için bir kabus gibiydi. Şiddetli ağrılarım ve kanama - larım vardı. Bağırsak rahatsızlığı için tedavim başlamıştı ama ne ya - zık ki bir ay gibi kısa bir sürede bacaklarım dizkapağına kadar kah - verengi bir hal aldı. Doktorların demesine göre damarlar ve kaslar tahrip olmuştu, damar dışına kanama yapıyordu artık. Her geçen gün ağrılarım daha da artırıyordu. İyileşeceğim derken başka bir or - ganım hasar görüyordu. Ve artık tüm vücudumu nerden olduğunu bilmediğim mikroplar alıyor ve tüm iç organlarımı saran iltihaplan - malar görülüyordu.

Kansızlık, vitaminsizlik var denilip takviye vitaminler veriliyordu ama yine de buz gibi olan vücudum ısınmıyor ve titreme nöbetle - rim bitmiyordu. Yazın bile üşüyordum. Ne yapsam olmuyordu. Hastalanmadık organım kalmamıştı. Uyuyamıyordum. Ola ki uyu - yup kalınca da sanki dayak yemişim gibi şiddetli yorgunluk ve vü - cut ağrısıyla uyanıyordum. Sanki hiç uyumamış gibi uykusuz uya - nıyordum. Çaresiz kalmıştım. Ve artık bağışıklık sistemim de çök - müştü. Tabi bu arada ne derece unutkan olduğumu da anlatmama gerek yok sanırım. Doktorlar, artık bizim yapacak bir şeyimiz kal - madı dediler. Sen kendini koruyacak ve kollayacaksın, asla yorul - mayacak, stres, üzüntüden uzak duracaksın ve ilaçlarını terk etme - den ömür boyu kullanacaksın dediler. Sonuç alamamıştık, her şey zamana bırakılmıştı.

Ve bir gün, Aidin Hanım'ı tanıma lütfunu verdi Allah. Günde 13-14 tane hap içerken; Aidin Hanım'ı tanıdıktan sonra tüm ilaçlardan kurtuldum ve bir daha hastaneye gitmedim. Neler oldu diye kısaca özetleyeceğim. Satır satır ne yazdıysam yedi ay gibi kısa bir süre - de tüm rahatsızlıklarımdan şifa buldum. Sadece böbreklerimin te - davisine biraz daha devam etmeliydim. Ama artık böbreklerim bile eskiye nazaran en iyi halinde diyebilirim. Bu tedavide en etkilendi - ğim birkaç şeyi söylemek istiyorum size.

1) Üç yıl gibi uzun bir zamandan sonra bu programa başladıktan üç gün sonra en güzel uykumu uyudum.

2) Beş yıl aradan sonra ilk defa üç ayların tamamını ve ramazan oru - cumu tümüyle tutabildim.

3) Acaba sağlıklıca yürüyecek miyim, acaba deli gibi koşacak mı - yım diye düşünürken 3 yıl aradan sonra bu tedavinin 2. ayında ko - şuyordum bile.

4) Artık sekiz aydır bademciklerim asla şişmiyor ve iltihaplanmı - yor. Hatta bütün kış içinde sadece iki kere rahatsızlık verdi..

5) Tirtir titreyen ben artık üşümüyor, ısınıyorum.

6) Bir ay sonra nefes almakta zorluk çekmez oldum ve dördüncü ayımda kalp ağrılarım tümüyle bitti.

7) Bacaklarım artık normal rengine dönmüş, bazı doktorların bu kahverengilik geçmez demesine rağmen çoktan geçmişti bile.

8) Bugün 2 aylık bir bebeğim var. Hamilelik çok iyi geçti. Halbu - ki, doktorlar bana "Artık hiç bir zaman doğuramazsın. Sen iyisi kendine tüp bebek yap" demişlerdi.

Daha ne demeliyim ki; şu an en sağlıklı insanlardan biriyim ve bu benim için bir hayalden bile öteydi. Allah herkese bu programı uygulamayı ve şifa bulabilmeyi nasip etsin.

Mayıs, 2008

Nahide H, 37 yaşında, ev hanımı

Bundan 7 yıl önce böbrek ağrısı şikâyetiyle doktora gitmeye başladım. Her gidişimde yapılan tahlillerde böbreğimde hiç bir sorun olmadığı söyleniyor, bir poşet dolusu ağrı kesici, antibiyotik

ve iğnelerle eve dönüyordum. Ağrılarım kısa süreliğine diniyor, bir süre sonra daha da şiddetli bir şekilde ortaya çıkıyordu. Bu defa başka doktor başka ilaçlar derken bu böyle 6 yıl devam etti. Bu ağrılarla beraber çok şiddetli migren ağrıları, çok fazla terleme, fıtık, halsizlik, hemen yorulma, ayak tabanımdan başlayıp başıma kadar gelen ağrılar, ayak krampları gibi daha birçok şikâyetim oluyordu. 6 yılın sonunda gittiğim bir doktor tarafından sağ böbreğimin işlevini tamamen yitirdiği ve derhal alınması gerektiği, fakat sol böbreğimin çok iyi olduğu söylendi. Ama ben buna inan - mayıp başka doktorlara gittim, çekilen tomografiler, ilaçlı böbrek filmi ve yapılan tahliller sonucu onlar da aynı şeyi söyleyince kendimi büyük bir çıkmazda hissettim, ne yapacağımı bilemedim ve bir süre doktorlara gitmek istemedim. Her gece sabahlara kadar namaz kıldım ve "Allah'ım karşıma öyle bir doktor çıkar ki bana böbreğimin alınmayacağını söylesin" diye gözüm yaşlı dua ettim. Sonunda çekilmez hale gelen ağrılardan ve çevremin baskısından dolayı pes edip ameliyat olmaya karar verdim. Hastaneye ameliyat için yatışım yapıldı. Fakat ben ameliyat olmaya cesaret edemedim ve kendimi hastaneden dışarı attım.

Ekim 2011'de bir komşum vasıtası ile Aidin Hanım'la tanıştım. İlk görüşmemizde bana çok iyi denilen sol böbreğimin de sağ böbreğim kadar kötü durumda olduğunu ve doktorların söylediğine göre iyileşmesi mümkün olmayan sağ böbreğim alınmasından belki bir kaç ay sonra sol böbreğimin de alınması gerekli olabileceğini söyledi.

İlk adım olarak her türlü kimyasaldan kurtulup beslenmeyi düzelt - tik. Görüşmemizden sonraki ilk üç günde bile hayatımın tamamen değiştiğini, kimyasallardan kurtulmanın bile başlı başına çok büyük bir arınma olduğunu hemen hissettim. Bana verilen diyet pro - gramına dikkatle uydum. 2 ay boyunca kesinlikle pişmiş yemek yemedim. Önce haftada bir defa 36 saatlik açlık, daha sonra haf - tada iki defa 36 saatlik açlıkları hiç aksatmadan tuttum. Açlık gün - lerinde ağrılarım diğer günlere göre kat kat fazla oluyordu. Bol sıvı alarak bana verilen beslenme programını harfi harfine ve hiç şikâyet etmeden inanarak uyguladım. Ağrılarım daha da artmış ve dayanılamayacak hale gelmişti fakat Aidin Hanım bu ağrıların

iyileşme sürecinde normal olduğunu, hatta olması gerektiğini söyledi. 21 gün ve 40 gün boyunca değişik aralıklarla verilen özel lavmanları, tarama hacamatı ve sülük tedavisini tek tek uyguladım. Yavaş yavaş da olsa ağrılarımın hafifliyordu. Kendimi günden güne daha da iyi hissetmeye başladım.

Programa başladıktan 3 ay sonra Aidin Hanım'la ikinci görüşmemi gerçekleştirdim. Bana böbreğimin alınması gerektiğini söyleyen doktorlara gidip tekrar tahlil yaptırmamı, ilaçsız film çektirip muayene olmamı tavsiye etti. Yapılan tetkikler ve muayene sonucu böbreklerimde hiç bir sorun olmadığı ve her iki böbreğimin de gayet iyi çalıştığı söylendi. Hatta 3 ay önce beni apar topar ameliyata almak isteyen doktorlarım "Sana kim böbreğin çalışmıyor dedi, böbreklerin gayet iyi çalışıyor" diyerek şu anki durumumun çok iyi olduğunu söylediler.

Şu anda çok iyiyim, oruçlarıma da beslenme düzenime de aynen devam ediyorum çünkü Aidin Hanım böbrek tedavisinin uzun süreli olduğunu ve devam etmem gerektiğini söylüyordu. Yüce Allah'a şükürler olsun beni, bize emanet ettiği bir organı ameliyatla aldırmak günahından koruyup dualarımı kabul ettiği için. İyileşmemde bana vesile olan başta Aidin Hanım olmak üzere herkesten Allah razı olsun. Yüce Rabbim isteyen herkese bu maneviyatı yaşattırsın, şifa bulmalarını nasip etsin.

Nisan, 2012

ÜREME ORGANLARI HASTALIKLARI

40 yıldır kimyasal madde içeren ürünler, son 15 yıldır yaygın bir şekilde kullanılan GM ürünler, biyoteknoloji ve nanoteknoloji ürünü tıbbi ilaç ve katkı maddeleri sebebiyle kadın ve erkek üreme organları ciddi bir değişime maruz kalmaktadır. Tıbbi ilaçlar, diş macunu, şampuan (bebe şampuanı dahil), krem, güneş kremi, traş malzemesi, saç jölesi gibi ürünlerde koruyucu olarak paraben, dioksin ve ftalatlar kullanılmaktadır. Bu katkı maddeleri östrojen hormonunu taklit eder, seçici olarak beyin ve üreme organları dokularında birikir. Erkek vücudunda depolanan katkı maddeleri bir kadın hastalığı olan endometriozise, kadınsı davranışlara, spermlerin

bozulmasına veya ölmesine, kısırlığa, eşcinselliğe, prostat hastalıklarına, beyin ve prostat kanserine yol açar. Kadın vücudunda depolanan bisfenol-A ve parabenler östrojen gibi davranıp, üreme organlarında bozukluklara, göğüs kanserine, endometriozise, çikolata kistlerine, kısırlığa ve doğum kusurlarına sebep olabilmektedir.

Sentetik kadınlık hormonu besin zinciriyle (insandan toprağa, topraktan suya ve bitkilere, bitkilerden hayvanlara, bitki ve hayvanlardan tekrar insanlara) bütün doğaya yayılarak ekolojik kıyametin yolunu açar. ("GMO", "Endometriozis" ve "Katkı Kaddeleri" bölümüne bakınız.)

Son yıllarda yapılan araştırmalar kozmetiklerde ve vücut bakım ürünlerinde koruyucu olarak kullanılan Bisfenol A ve paraben gibi kimyasalların insan ve hayvanlarda hormon sistemine ciddi zararlar verdiğini, hormon dengesindeki bozulmanın yalnızca üreme organlarının gelişimini ve üremeyi değil, vücut gelişimini ve davranışları da etkilediğini göstermiştir. Erkeklerde testesteron hormonunu azaltır, kadınsı davranışlara sebep olur. Kadınlarda ise östrojenin yükselmesine paralel olarak yükselen androjen, erkeksi davranışlara yol açar. Kız çocuklarda vajina ve rahimde gelişim bozukluğuna sebep olur; erkek çocuklarda prostat, erbezi ve penis gelişimini durdurur. Bugün annebabalar erkek çocuklarda erbezleri ve penisin dikkat çekici derecede küçük olduğunu farketmekte, ancak bunun hergün, düşünmeden kullandıkları vücut bakım ürünleri, hazır bez, emzik ve biberonda bulunan katkı maddelerine bağlı olduğunu bilmemektedir.

Oregon Üniversitesi'nde eşcinsel erkek koyunlarda eşcinsellik sebebi araştırılmış ve bu koyunlarda hormonal dengenin bozuk olduğu tespit edilmiştir. Beyne enjekte edilen hormonlar sonrasında ise daha önce eşcinsel olan erkek koyunlar tekrar dişilerle çiftleşmeye başlamıştır. Uzmanlar, aynı durumun insanlar için de geçerli olabileceğini ve çocuklarda hormon dengesinin düzeltilmesiyle eşcinselliğin engellenebileceğini söylemektedir. ("Ekolojik Kıyamet" bölümüne bakınız.) İnsanlarda da hayvanlarda da hastalıkların sebebi suni beslenme ve kimyasallar olduğuna göre, hormonal dengenin yeniden kurulması dışarıdan hormon takviyesi ile değil beslenmeyi düzeltmek ve kimyasalları terketmekle mümkündür.

Prostat Hastalıkları

Yakın zamana kadar prostatla ilgili problemlere 40-50 yaş üzeri yetişkinlerde rastlanırdı. Ancak 6-7 yıldır ergenlik öncesi çocukların yaklaşık üçte ikisinde prostat dokularındaki gelişimin farklı derecelerde gerilediğini; gençlerde ise aynı oranda degişime uğradığını görmekteyiz. Yeni ve ciddi bir problemle karşı karşıya bulunuyoruz ancak kimse farkında değildir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Prostat hastalıkları üç sınıftır:

- Prostatit
- Prostat büyümesi
- Prostat kanseri

Kronik prostatit

Kronik prostatitte bel ağrısı, belde üşüme, menide azalma ve koyulaşma, sperm sayısında ve hareketlilikte azalma, spermlerde sakatlanma, idrar yollarında gıdıklanma ve yanma hissi, idrar yollarındaki yapışıklık nedeniyle idrar yapmada zorluk, idrarda iltihap ve başağrısı gibi belirtilerden birkaçını veya hepsini görmek mümkündür.

Prostat büyümesi

Belirtileri geceleri sık idrara çıkma, idrar yaparken zorlanma, idrarı tam boşaltamama hissi, idrar damlaması, idrar kaçırmadır. Bugün genç yaşlarda başlayabilen prostat büyümesi, 50 yaş sonrası her iki erkekten birinde görülmektedir. Prostat büyümesi bazı hastalarda şikayete sebep olmayabilir. Ancak prostat idrar yolunu sıkıştırır, hasta idrar yapamaz hale gelir ve böbreklerde genişleme başlarsa ameliyat gerekebilir. Bütün dünyada prostat ameliyatları %90 kapalı, %10 açık ameliyatla yapılmaktadır. Bu iki yöntemde de büyük ihtimalle aynı sorunla karşılaşılır: Cinsel ilişkide meni dışarı atılamaz, mesaneye gelir ve yalnızca idrarla dışarı atılabilir. Bu problemle karşılaşma oranı kapalı ameliyatlarda %50, açık ameliyatlarda %80'e kadar çıkabilir.

Son yıllarda kullanılan diğer bir ameliyat yöntemi de greenlight yöntemidir. Greenlight lazer kullanılarak yapılan bir uygulamadır ve büyüyen prostat dokusunu yüksek enerji ile buharlaştırır. ("DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız.)

Ahmet S., yaş 64, İstanbul, işadamı

Ben 1999'da bir sene prostat tedavisi gördüm, ancak şifa bulama - dım. Aidin Hanım'ın beslenme tavsiyelerine uyarak ve açlıkla şifa buldum, sağlığıma kavuştum.

Prostat kanseri

Prostat büyümesi kanser riski taşımakta ve prostat kanseri gittikçe yaygınlaşmaktadır. İstatiklere göre prostat büyümesinde yapılan ameliyat kanser riskini azaltmaz. Günümüzde talep olduğu taktirde kanseri önlemek için, kısırlaştırma yöntemiyle yani erbezleri alınarak erkeklik hormonu üretimi tamamen engellenmektedir. Ancak dinimizde değil insanı, hayvanı dahi kısırlaştırmak yasaktır ve kısırlaştırma kesinlikle bir tedavi yöntemi degildir.

Öneriler

- Önce beslenmeyi düzeltmek ve mide-bağırsak temizlemesi yapmak, düzenli hacamat olmak ve 3 günlük açlıkları 7 günlük aralarla 14 defa tekrarlamak gerekir. 7. ve 14. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi, son karaciğer temizlemesinden 1 hafta sonra böbrek temizlemesi yapmalıdır. ("Açlık" bölümüne bakınız.)

Yapılan hacamatlar iyileşmeyi hızlandırır. İlk iki hacamat 3 gün, sonraki iki hacamat 1 hafta ara ile, sonra da ihtiyaca göre gerektikçe yapılır.

Açlıklar arasındaki 7 gün boyunca öğleye kadar;

- 100 gr. kırmızı pancar suyu + 100 gr. havuç suyu + 50 gr. su karışımı

Veya

- Eşit miktarlarda havuç suyu + kırmızı pancar suyu + soğan suyu + su karışımı içenler mükemmel sonuç alır.

Sebze suyu içerken tıbbi ilaçlardan, hazır yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıdır. Kan gurubu "O" ve "B" olanlar hiç ekmek, makarna, börek, çörek gibi buğday ürünü yememelidir;

Sülük uygulanacak bölgeler

Hacamatlar bittikten bir ay sonra aşağıdaki sıraya göre 4-8 hafta arayla yapılır:

- Kasıklar ve testislere14-17 tane
- Cinsel organ, makat ve ikisinin arasına 14-17 tane

- Bel ve kuyruk sokumuna 14-17 tane (kupa çekilir)
- Ayaklara (ayak parmakları ve ayak bileklerine, topukların iç ve dış kısımlarına) 9-11'er tane (kupa çekilir)

("Hacamat", "Kupa Çekme", "Sülük Tedavisi" bölümlerine bakınız.)

Ek uygulamalar

- 4 hafta boyunca her sabah 1 tatlı kaşığı yeni öğütülmüş çörekotu + 1/3 çay kaşığı dövülmüş mürri safi, bal şurubu ile içilir.
- 3 ay boyunca kısa aralıklarla, her akşam bele, kasıklara ve erbezlerinin altına çörekotu yağı veya acı kavun yağı ile dairesel masaj yapılır. Acı kavun mevsiminde acı kavun suyu kullanılır.
- Çekirdekleriyle beraber yeni öğütülmüş 100 gr. keçi boynuzu + 3 baş dövülmüş sarımsak, yeterli miktarda bal veya zeytinyağ ile yoğrulur ve her akşam 1 çorba kaşığı alınır. Çörekotu ilacı bittikten sonra başlanır ve kısa aralıklarla 3 ay devam edilir.
- 1 çorba kaşığı anason, 1 bardak kaynar su ile 15 dakika demlenir ve süzülüp ikiye bölünür. Günde 2 defa yarımşar bardak içilir.
- 1 çorba kaşığı keten tohumu sıcak veya soğuk su ile karıştırılıp, üzerine bez sarılır ve 1-2 saat bekletildikten sonra tohumlarla beraber içilir. Buna 1-2 ay devam etmek prostat şişliğini indirir.

Uyarı: Keten tohumu öğütülmeden veya her seferinde taze öğütülerek kullanılır! Öğütülmüş keten tohumunu bol su ile yutmak gerekir!

- Hergün 3 tane acı badem, 3-5 tane tatlı bademle birlikte yenir. Her ilaca zaman zaman ara vermek gerekir fakat acı badem aylarca, ara vermeden kullanılabilir.
- Çiğ soğan yemeklerle, domates ise yemek olarak tek başına çiğ yenir. Soğan her tür kanseri önlemede, domates özellikle prostat kanserini önlemede etkilidir. Ancak şifalı olan sera domatesi veya GM domates değil doğal domatestir.
- Kimyon, çemen, kekik, safran ve zencefil kullanılır.
- Yerde oturmalı, mümkün olduğunca sandalye kullanmaktan kaçınmalıdır.
- Prostat hastaları için ağız sağlığı ve misvak kullanmak çok önemlidir. Misvağın ucu suyla değil, tükürükle ıslatılır ve ön dişler yardımıyla yu-

muşatılıp, fırça haline getirilir. Günde 5 defa 1,5-2 dakikalık sürelerle dişetleri ve dişler misvaklanır. Buna en az 40 gün devam etmek gerekir. Misvak kullanmaktaki asıl amaç, dişetlerinde bulunan akupunktur noktalarına masaj yaparak bağlı oldukları organları, özellikle üreme organlarını uyarmaktır. ("Ağız Sağlığı" bölümüne bakınız.)

Ön alt dişler ve dişetlerinin durumu erbezleri ve prostatın durumunu gösterir. Bu dişleri ve dişetlerini misvaklamak, erbezleri ve prostatta enerji dolaşımını kolaylaştırır. Dişetleri düzeldiğinde üreme organları da düzelir.

- Genç hastalar karaciğer temizlemesi yaptıktan hemen sonra 10 günlük açlık yapmalıdır. 3 ay arayla 2-3 defa 10 günlük açlık yapmak bu hastalıktan tamamen kurtulmanın, sperm sayısını artırmanın en etkili yoludur.

Prostat Kanseri için "Kanser" bölümüne bakınız.

Varikosel İçin Öneriler

- Bir hafta boyunca her sabah acı kavun suyu ile erbezlerine pansuman veya masaj yapılır; her akşam öğütülmüş yahudi baklası unu, zeytinyağı ile yoğrulur ve erbezlerine sarılarak sabaha kadar bekletilir.
- 1 hafta sonra erbezlerine ve kasıklara toplam 17 tane, 4 hafta sonra makata 14 tane sülük konur. Sülük tedavisi 4-6 haftalık aralarla 2-5 defa tekrarlanır. Erbezleri hariç sülük konan bölgelere sülükler düştükten sonra mutlaka kupa çekilir.
- Bunlarla beraber 4-7 gün ara ile 7-14 defa 3 günlük açlık, 3 ay sonra 1-3 defa 10 günlük açlık yapılır.

Erkeklerde Kısırlık

Dioksin, ftalatlar, parabenler, titanyum dioksid, sentetik cinsel hormonlar, antidepresanlar ve aspartam metabolikleri gibi maddeler prostat ve testis dokularında birikerek bu dokularda genetik değişimlere ve kan dolaşımında bozulmaya yol açar. Dokularda genetik değişimler olduğunda spermlerde de genetik değişimler ortaya çıkar. Aynı zamanda spermlerde morfolojik bozulmalar ve sayısısal azalma görülür.

Kan dolaşımı ve dokular bozulduğu için toplardamarlardaki kapakçıklar deforme olur, toplardamarlar genişler ve varikosel oluşur. Varikosel, geniş-

leyen damarların testislerin etrafında ele gelmesi, yumurta çevresinde şişlik veya ağrı ile kendini gösterir.

Vücut ısısından 2 derece daha soğuk olan testisler, aynı soğukluktaki torbalar içinde muhafaza edilir. Varikosel durumunda, kan genişlemiş toplardamarlarda birikerek testislerde ısı artışına neden olur. Bu, sperm kalitesini daha da düşürür, hareketliliğini azaltır.

Ayrıca, dioksinler ve ftalatlar üreme organlarında gelişim bozukluğuna sebep olur. Özellikle erkek çocuklarda patolojik olarak penisin küçük olmasına, kız çocuklarında vajina darlığına, rahim yapısında bozukluğa yol açar. Bu patolojiler son zamanlarda katlanarak artmaktadır. Erkek çocuklarda sünnet olmaya imkan vermeyecek kadar penis küçüklüğü, kızlarda ilişkiye giremeyecek kadar vajina darlığı görülmektedir. ("Katkı Maddeleri", "Kadınlarda Kısırlık" ve "**Endometriozis**" bölümüne bakınız.)

Birçok transgenik tohuma "Terminatör Gen" yerleştirilerek bu tohumların bir sonraki mevsimde kısır olmaları sağlanmaktadır. Tüm canlı organizmaların üreme sistemi genelde aynı prensiplere dayandığından bu tohumlara yerleştirilen terminatör genler insanoğlunun da doğurganlığı üzerine etki etmektedir.

Bilim adamları, kısırlık sebeplerini araştırırken günde 3 fincan kahve kullanan erkeklerin, yaş sınırı olmaksızın, üreme hücrelerinin DNA'sında belirgin genetik bozulmalar olduğunu tesbit etmişlerdir. Bu bozulma embriyo safhasında düşüklere veya genetik hastalıklara neden olmaktadır. Kahvedeki katkı maddeleri, koruyucu, tat verici ve aromalardır. Bu katkı maddeleri Rekombinant-DNA ve nanoteknoloji yöntemiyle üretilir; hormonal sistemi, özellikle üreme hormonlarının üretimini etkiler. Kahvede katkı maddesi olarak sadece aromalar bile kullanılsa, tek başına kısırlık ya da eşcinselliğe sebep olabilir.

Araştırmacılar, kadınlarda doğal olarak bulunan oksitosin ve östrojen hormonunu taklit eden Rekombinant DNA hormonların burna spreyle verilmesi ile erkeklerin kadınlar gibi hissedebildiğini keşfetmiştir. Bu hormonları alanlarda empati duygusu gelişmekte, erkekler kadınsı duyguları anlayabilmektedir. Bunun için kadınların eşlerine, kızların babalarına ve abilerine oksitosin-östrojen spreyi hediye etmesi tavsiye ediliyor. Bu durum şaka gibi görünebilir ancak bu şakanın altında derin bir tehlike gizlidir. Burada amaç, gençleri kısırlaştırmak, erkekleri kadınlaştırmak, yani er-

keklerin DNA'sında derin değişimlere yol açmaktır. Gen teknolojisi ve nanoteknoloji ürünü bu kokular bugün parfüm ve deodorantlarda kullanıldığı gibi bütün ambalajlı gıdalarda, deterjanlarda, çocuk bezlerinde, hijyenik pedlerde, ıslak mendillerde, oyuncaklarda, okul eşyalarında, kumaşlarda, giysilerde, kozmetiklerde, mağazalarda ve bütün kapalı mekanlarda kullanılmaktadır. ("**Aromalar**" ve "**Katkı Maddeleri**" bölümlerine bakınız.)

Ayrıca uzun süreli dizüstü bilgisayar kullanımı ve cepte veya belde telefon taşıma ile erkek üreme organlarında ısının yükselmesi dölleme yeteneğini kayba uğratarak kısırlığa yol açabilir.

Kısırlık için "Varikosel İçin Öneriler" bölümüne bakınız.

Kadın Hastalıkları

Hazır-katkılı yiyecek ve içecekler, deterjanlar, parfüm, vücut bakım ürünleri, doğum kontrol hapları, şişmanlık, hareketsizlik, çok uyuma, güneş doğarken ve batarken uyuma ağırlaşmaya ve tembelleşmeye; aynı zamanda hormon dengesizliği, cinsel isteksizlik, kadın hastalıkları ve kısırlığa sebep olmaktadır. ("Deterjanlar", "Aromalar" ve "**Endometriozis**" bölümüne bakınız.)

Türkistan ve Anadolu kadınları adet için "ay gördüm" veya "aybaşı" tabirini kullanırlar. Ayın her hangi bir günü adet gören kadınlar için bu durum şaşırtıcı olabilir. Sağlıklı kadının adeti ay başında yani hicrî ayın son bir-iki günü, yeni ayın ilk bir-iki günü hiç şikayetsiz başlar ve 3-5 gün sürer. Ayın ilk günlerinde bütün denizlerin birden kabarması gibi kadınlar da ayın çekim gücüyle aynı günlerde adet görmelidir. Bazı kadınlar mizaca bağlı olarak hicri ayın 13-14-15-16'sında adet görebilir, bu da normaldir.

Hicri aybaşı ve dolunay dışında, 3 günden daha kısa, 4 günden daha uzun süre adet gören, adetleri ağrılı, ön alt dişleri ve diş etleri bozuk, rengi değişmiş ve saçları kırık olan kadın sağlıklı değildir. Sağlıklı kadının adet kanı soğuk su ile yıkandığında çamaşırdan çıkabilmelidir. Kadın hasta ise ne suyla, ne de sabunla leke çıkmaz.

Düzensiz Kanamalar

Kadınlar, her ay adet görerek veya hamilelikle ve emzirme ile vücutlarında biriken zararlı maddelerden düzenli olarak temizlenir, bu yolla ağır hastalıklardan ve ayrıca kanserden korunur.

Düzensiz kanama, zararlı birikintilerin vücutta hastalık derecesinde arttığını gösterir. Beden, kanama ile bu zararlı maddelerden kurtulmaya çalışır. Fakat, kadınlar kanayan rahmin kıymetini rahim ameliyatla alındıktan sonra anlayabilir.

Resulullah (s.a.v.) şöyle buyuruyor: **"Allahü Teala bütün mahlukatı yaratıp tamamladıktan sonra rahim kalkıp Rahman'ın eteğinden tuttu. Allahü Teala ona "vazgeç" buyurdu. Rahim "Bu kalkışım koparılmaktan sana sığınanın kalkışıdır. Allahü Teala ona "Seni gözeteni gözetmem, seninle bağını koparandan bağımı koparmam seni hoşnud etmez mi?" buyurdu. Rahim "Evet ey Rabbim, razı eder" dedi. Allahü Teala "Bu hak sana verilmiştir." buyurdu."** Buhari, c. 6, s. 134

Rahim neden kalkıp Allah'a sığınmış olabilir?

• Eskiden kadınlar bebek düşürmek için rahimlerine şiş batırırlardı. Bir anne kadar şefkatli rahim için, gözbebeği gibi koruduğu bebeğin sökülüp atılması, bu işlem sırasında bazan kendisinin de delinmesi zulümdür.

• Kürtajda rahim içi kazınır, bebek parça parça alınır, kazıma işlemi "rahim ağlaması"na kadar (uterin cry) devam eder. Bu, rahime ve bebeğe yapılan bir zulümdür.

• Sezaryen, genellikle normal doğum zamanı beklenmeden yapılır. Rahim doğuma hazır hale gelmeden kesilmesi, bebeğin yerinden sökülüp alınması zulümdür.

• En ufak bir rahatsızlıkta, kadınların rahmi ameliyatla alınmaktadır. Bedendeki vazifesini zorla sona erdirerek rahmin bağlarının koparılıp atılması ve çöplükte çürümesi zulümdür.

Peygamber Efendimiz bir diğer Hadis-i Kudsi'yi şöyle aktarıyor: **"Allahü Teala "Allah benim, Rahman benim, Rahmi ben yarattım ve onu Rahman ismimin bir parçası kıldım. Kim onu gözetirse ben de onu gözetirim, kim onunla bağını keserse ben de onunla bağımı keserim buyurdu."** Tirmizi, c. 6, s. 164

Hadis-i Kutsi'de geçen "bağını kesme" sözü bedene bağlarla bağlı tek organın rahim olduğunu hatırlatmaktadır. Aynı zamanda rahim, kadın bedeninde cennet misali, neslin devamı ve üremenin gerçekleştiği tek yerdir.

Kanamalı hasta için öneriler

- 3 günlük açlığa başlanır. Açlığın ilk günü bel (rahim noktasından) ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırıldığında kanama durabilir.

- Açlıktan sonraki 4 gün her sabah kanamayı durduran ilaçlardan biri veya birkaçı kullanılır. Sonra öğleye kadar mevsimine göre kırmızı pancar suyu karışımı ("Prostat" bölümüne bakınız.), nar suyu, elma suyu, greyfurt suyu veya limon suyundan herhangi biri suyla karıştırılarak 3-4 defada içilir. Daha sonra taze incir, hurma, elma veya başka bir meyve yenir. Saat 17:00-18:00 arası yemek yenebilir. Çay olarak ısırganotu, anason veya keten tohumu çayı içilir ve 7 gün bu şekilde devam edilir.
- 4 gün sonra bir defa daha 3 günlük açlık yapılır. Açlığın ilk gününde kürek kemikleri arası ve altından hacamat yaptırılır. Bu ikinci 3 günlük açlıktan sonra 3 gün elma suyu içilir ve üçüncü gün saat 19:00'dan itibaren karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.)
- Gücü yeten genç kadınlar karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra, hemen 7 günlük veya 10 günlük açlık yapmalı, sonunda 100'er gram zeytinyağı ve limon suyu ile karaciğer temizlemesi yapmalıdır. Bunu yapamayanlar 7 defa 3 günlük açlık, 7. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapabilir. ("Açlık Tedavisi" bölümüne bakınız.)

Kanamayı durduran ilaçlar

- Kökü, tohumu, yaprakları ve çiçekleriyle beraber nane nar kabuğuyla kaynatılır ve ılık banyo suyuna karıştırılır. Bu suyun içinde 30-50 dakika oturulur.
- 5 tane limon dilimlenir, bir litre su ile suyun yarısı buharlaşıncaya kadar kısık ateşte kaynatılır ve süzülerek yudum yudum içilir. **Veya**
- Sinirliot suyu sıkılır sirke ile veya sade içilir. Aynı zamanda vajinaya ezilmiş sinirliot konur. Taze öğütülmüş keten tohumunu sıcak suyla yutmak da aynı etkiyi gösterir.
- Yarım litre elma sirkesi 1 çorba kaşığı öğütülmüş tarçınla karıştırılarak 10 dakika kısık ateşte kaynatılıp süzülür. 2 hafta boyunca, açlık günleri hariç, her sabah aç karnına 30-50 gr. alınır. **Veya**
- 2 çorba kaşığı biberiye, yarım litre elma sirkesi ile karıştırılır, 8 -10 saat bekletilir. Sonra 10 dakika kısık ateşte kaynatılır, soğuduktan sonra süzülür ve 2-3 hafta süresince açlık günleri hariç her sabah 30 gr. aç karnına suyla alınır. **Veya**

- Kuru arslanpençesi veya sarı kantaron yaprağı ezilerek elenir. Sabah-akşam birer çay kaşığı, papatya çayı veya suyla yutulur. **Veya**
- Günde bir tatlı kaşığı ezilmiş gilaburu ağacı kabuğu kaynar suyla demlenir. Gün içinde iki defada içilir. Veya hergün 200 gr. gilaburu meyvesi suyu içilir.

Kanama bu tedaviyle kısa sürede kesilir, adet düzene girer. Doğum yapmak, sağlığa kavuşmanın en kısa yolu olduğu için, kanamalar durduktan sonra hastaya hamile kalması tavsiye edilir.

Hamile kadınların doğumdan önce tüm temizlemeleri yapması iyi olur. Bebeğin de sağlıklı olması için ilk 3-5 ay boyunca 3 günlük açlıklar yapılmalı veya hiç olmazsa, haftada 1 gün 36 saatlik açlık yapmaya ve düzgün beslenmeye devam edilmelidir.

Ancak kanamaların sebebini teşhis etmek önemlidir. Ameliyat ancak çok büyük iyi huylu tümörler ve kistler için onaylanabilir. Ameliyat kaçınılmaz ise, bu durumda, bağırsak tedavisinden ve karaciğer temizlemesinden sonra, 7 defa 3 günlük açlık, bir ay sonra da 10 günlük açlık yapılır. Bu tedavi süresince tümör keskin bir sınır oluşturur, kolayca alınabilir hale gelir ve böylece tümör ve kistlerle birlikte rahmin alınmasına gerek kalmaz.

Gülümser G., 50 yaş, İstanbul, ev hanımı.

38 yaşındaydım. Rahmimde portakal büyüklüğünde miyom ve şiddetli kanamam vardı. Beş sene boyunca gittiğim doktorlar rahmimin alınması gerektiğini söylüyordu. Üzerimde bir çok ilaç denemiş, hiçbir fayda görmemiştim. Durum daha da kötüye gidiyordu, yani kansere çok yaklaşmıştım. Son yapılan tahlilde kanser olduğumu biliyordum, durum çok ciddi idi. Bunun yanında şiddetli baş ağrılarım, romatizmam ve varislerim vardı.

Ameliyattan bir gün önce bu kitabın yazarı olan Aidin Salih ile tanıştım, Bana: "Sen bu hastalıkların yükünü 5 yıldan daha fazla bir süredir taşıyorsun, üç ay daha sabret, vereceğim programı uygula. İnşallah ameliyata hiç ihtiyacın kalmayacak ve doğum yapacaksın" dedi. Verdiği programı titizlikle uyguladım, kansere dönüşen rahim hastalığım ve diğer anlattığım hastalıklarım iyileşti. Sağlıklı ve dinamik oldum, devamlı ağrıyan başımın ağrısı da kesildi. Hamile

kaldım ve hamile kadınlar için verdiği tavsiyeleri uyguladım. Hamileliğim çok rahat ve kilo almadan, tam tersine kilo vererek geçti. 40 yaşında normal ve genç kadınlardan daha rahat bir doğum yaptım. Oğlum şimdi 10 yaşında. Bugüne kadar hiç hasta olmadı diyebilirim ve hiçbir ilaç kullanmadı. Hastalıklarımdan da eser kalmadı.

Adet Görmeme ve Erken Menopoz

Kız çocuklarının 11-12 yaşından itibaren her ay yeniay veya dolunayda 3-5 gün adet görmesi gerekir. Adet görmek, çocukluktan ergenliğe geçme belirtisidir. Ergenlik ile menopoz arasında devam eden adet kanaması sadece hamilelik ve emzirme döneminde ara verir. Yaş ilerleyip yumurtalar azaldıkça, kadın adetten kesilir. Bu, yaşlanma döneminin başladığını bildirir.

Bugün, adet görme yaşı 17-18'e kadar yükselmiştir. 20-30 yıl önce kadınların adetten kesilme yaşı 50-55 idi. 45 yaşında adetten kesilmek nadir görülen bir olaydı. Çağımızda, bu yaş sınırı 40-45'e, bazı ülkelerde 35-37 yaşa kadar inmiş durumdadır ve normal kabul edilmektedir.

Geç başlayan adet görme ve erken menopoz kadınlara 10-15 yıl kaybettirmektedir. Bunun anlamı, günümüz kadınlarında doğurganlık oranının hızla düşmekte olduğudur. Günümüzde bir çok genç kız ve kadın ancak hormon takviyesiyle adet görebilmektedir. Bunun anlamı ise ergenlik döneminden direkt yaşlanma dönemine geçilmekte; aradaki gençlik dönemi kaybolmaktadır. Kız çocuklarının çoğu ise daha kötü durumdadır. Sentetik giysiler, sentetik ilaçlar, sentetik aromalar, sentetik yiyecek ve içecekler, kısaca sentetik yaşam tarzı, hemen hemen her üç kızdan ikisini kısırlaştırmakta ve fıtratını değiştirmektedir.

Aşı, özellikle aşıda bulunan Twin-80 östrojenin aktivetisi ve üretimini artırır. Buna bağlı olarak cinsel gelişim hızlanır ve anormal cinsel istekler ortaya çıkar.

Kazakistan'da yapılan bir araştırmada, tavşanlara beş nesil boyunca çocuklara uygulanan aşı takvimine göre aşı yapıldı. Birinci nesilde düşük ve ölü doğumlar arttı. Hayatta kalan yavrular agresifti ve cinsel gelişim normalden hızlıydı. İkinci ve üçüncü nesilde kısırlık çoğaldı, doğum yapan dişilerde süt üretimi yoktu ve çoğunda anomali olan yavruları anneleri

kafesten dışarı atmaya çalışıyordu. Beşinci nesilde ise yavrular ya ölü ya da kısır olarak dünyaya gelmişti. Bu araştırmayı gözönünde tutarak günümüz problemlerine baktığımızda erken ergenlik, cinsel salgı bezlerinde erken gelişim, erken menopoz, kısırlık, düşükler, erken doğumlar ve doğumda aşırı kanamaların sebebi anlaşılabilir. Aynı sebeple erkeklerde prostat hastalıkları ve kanser, kadınlarda kistler, göğüs ve rahim kanseri hızla artmaktadır. Çocukluk aşıları yapılan annelerin % 10'unun bebeğinde kalp gelişim bozuklukları tesbit edilmektedir.

Öneriler

"**Kadın Hastalıkları**" bölümünde anlatıldığı şekilde genel tedavi yapılırken, aynı zamanda adet söktürücü ilaçlar kullanılır.

Hiç adet görmeyen kızlar ve kadınlar ilk 3 günlük açlıktan sonra adet görmeye başlayabilir. Fakat devamlılık için açlıkları muhakkak tamamlamak gerekir.

Adet söktürmek için

- Bir baş sarımsak + 10 tane taze yeşil zeytin + 1 adet havuç, 500 gr. suyla pişirilir; ezilip süzülür. Hergün taze hazırlanan bu ilaç 3-5 gün boyunca içilir.
- 1 çay kaşığı öğütülmüş çörekotu veya ısırganotu tohumu + 2 çay kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu + 1 çay kaşığı bal karıştırılır, küçük bir bez parçasına sarılır, uyumadan önce vajinaya, rahim ağzına yakın olacak şekilde koyulur ve sabaha kadar bekletilir. **Veya**
- Erimiş zeytin ağacı reçinesi, öğütülmüş kara ardıç tohumu, yabani kekik, pelinotu, kuşburnu suyu, papatya yağı, ısırganotu yağı, ısırganotu, ısırganotu tohumu tek tek veya aşağıdaki karışımlardan biri hazırlanarak daha önce anlatıldığı gibi vajinaya konur. Örneğin:
  - Zeytin zamkı + kuşburnu suyu + yabani kekik;
  - Papatya yağı + öğütülmüş kara ardıç tohumu + yabani kekik;
  - Öğütülmüş kara ardıç tohumu + pelinotu + papatya yağı;
  - Isırganotu tohumu + ısırganotu + ısırganotu yağı **Veya**
- Kara ardıç tohumu ya da yaprakları, yabani kekik ve pelinotu kaynatılarak süzülür ve küvetteki suya eklenerek 20-30 dakika bu suda yatılır. **Veya**

- 1 litre su + 1 çorba kaşığı bal + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil + 2 çorba kaşığı taze sıkılmış kereviz yaprağı suyu karıştırılır. Gün boyunca yudum yudum içilir.

Bu işlemler idrarı artırır, böbrek, karaciğer ve rahmi temizler, adet kanını söktürür, rahim damarlarını açar, hamileliği ve doğumu kolaylaştırır.

Uyarı: Bu işlemler hamilelerde, doğum sancısı başlamadan uygulanmaz!

- Vajina ağzı ile makat arasına, uylukların iç kısımlarına, baldırların arka kısımlarına sırayla kupa çekmek;
- Bel ve kuyruk sokumuna, dizlere ve ayak bileklerine 3-7 gün arayla hacamat yaptırmak;
- Önce makata ve vajina ağzına, 4 hafta sonra da direkt rahim ağzına sülük koymak adet kanamasını söktürür, hamileliği kolaylaştırır.

Rahim Temizlemesi

Rahim temizlemesi adet kanamasından önce veya hemen sonra yapılır. Olgun, sarı acı kavunlar toplanır, suyu sıkılır ve süzülür. 2 çorba kaşığı acı kavun suyu 1 çorba kaşığı su ile karıştırılır. Deterjansız yıkanmış ve ütülenmiş 40 x 10 cm büyüklüğündeki pamuklu bir bez bu karışıma batırılır ve vajinada rahim ağzına en yakın yere yerleştirilir. Bu işlem adet kanamasından önce yapılırsa 3 saat, adet kanamasından sonra yapılırsa 30 dakika sonra bez geri çıkarılır. Kan grubu "A" olan kadınlar aynı işlemi su katmadan yapar. Rahim temizlemesinde acı kavun yağı da kullanılabilir: Acı kavun yağı ve ince öğütülmüş çörekotu ile fındık büyüklüğünde bir hamur hazırlanır,tülbent parçasına sarılarak gece vajinaya yerleştirilir, sabaha kadar bekletilir. Yoğun akıntı veya kanama olması gerekir. 1 ay arayla 2-3 defa tekrarlanır.

Uyarı: Rahim temizlemesi yaptıktan sonra sonucu görmek için 2 gün beklemek gerekir. Akıntı olmazsa tekrarlanır.

Açlık ve karaciğer temizlemesi yapan hastaların alt dişleri, el ve ayak tırnakları barut yanığı gibi simsiyah olabilir. Hiç korkmadan tedaviye devam etmek gerekir. Barut yanığına benzeyen madde dışarı atıldıktan 1-3 ay sonra, dişler beyazlaşır ve tırnaklar pembeleşir.

Adeti birkaç gün ertelemek için:

- Ceviz kabuğu kaynatılır ve 3 gün boyunca yudum yudum içilir. **Veya**
- Ceviz kabuğunun yakılmasıyla elde edilen kül, biraz zeytinyağı ile karıştırılır, küçük bir bez parçasına sarılarak, vajinaya, rahim ağzına en yakın yere konur, sabah çıkarılır.

Menopoz

Menopoz dönemine ait hiçbir özel hastalık yoktur, olması mümkün değildir. Sağlıklı kadın hiçbir rahatsızlık hissetmeden menopoza girer. Sağlıklı olmayan kadında hormon sistemindeki değişimlere bağlı olarak huzursuzluk, terleme, ateş basması, hafif kalp çarpıntısı gibi belirtiler olması normaldir. Menopoza geçişte yaşanan sıkıntılar hamileliğin ilk haftalarında olduğu gibi, değişen hormon dengesiyle vücuttaki birikintilerin harekete geçmesi ve dışarı atılması sebebiyle hissedilir.

Adet kanamasıyla her ay 150-250 gr. kirli kan atılırken, menopoz nedeniyle bu yol kapanır. Bağışıklık sisteminin, adet kanamasıyla atamadığı atıkları atmak üzere geliştirdiği diğer yollar modern tıpta hastalık olarak kabul edilip ilaç kullanılır. Bu durumda, dışarı atılamayan atıklar damarlar, kaslar, eklemler ve kemiklerin etrafında birikmeye başlar. Damar tıkanıklığı, kas ağrısı, eklem ağrısı, kemik erimesi bu şekilde oluşur. ("Hacamat" ve "Kemik Erimesi" bölümlerini okuyunuz).

Günümüzde üreme hormonlarının üretimi azalan ve menopoz belirtileri başlayan kadına sentetik hormon takviyesi yapılmaktadır. Halbuki kadın vücudunda bütün sistemler yıllarca menopoza ve yeni hormon dengesine hazırlanır; fiziksel ve manevi derin değişimler olur. Bu muazzam çalışmayı sentetik hormon takviyesi ile bozmak büyük bir hatadır. Çocukluktan ergenliğe, ergenlikten gençliğe geçişi engellemeye çalışmak ne kadar anlamsız ve zararlı ise, menopozu ve yaşlanmayı durdurmak amacıyla hormon takviyesi yapmak da o kadar anlamsız ve zararlı bir uygulamadır.

Erken menopoz, yalnızca, bu noktaya gelmeden önce hastalıklardan kurtulmak ve yaşam tarzını düzeltmekle engellenebilir.

Menopoz rahatsızlıkları için öneriler

Menopoz dönemine ait hiçbir özel hastalık olmadığı için, varolan hastalıklar tedavi edilir:

• Önce mide-bağırsak tedavisi yapılır.

• Menopoz döneminde daha sık hacamat yaptırılır. Önce haftada bir, sonra ayda bir, iyileşince 3 ayda bir veya ihtiyaç hissedildikçe.

• Her yıl karaciğer temizlemesi yapılır.

• Tabii sıcaklık azalmaya başladığından ve sindirim eskisinden daha zayıf olduğundan hafif, doğal, tatlı ve kolay sindirilen yemekler tercih edilmelidir.

• Bağırsakları boşaltmak için sinameki karışımları ve ara-sıra magnezyum sülfat kullanılır. ("Kabızlık" bölümüne bakınız.)

• Orucu artırmak, yılda en az 3 ay oruç tutmak ve haftada bir 36 saatlik açlık yapmak tavsiye edilir. Bunlarla beraber ibadeti artırmak, mükemmel bir sağlığa kavuşmayı sağlar.

• Bu yaştan sonra nem, yani hücrelerdeki su kaybı (ihtiyarlama) hızlanır. Bu sebeple su kalitesine dikkat etmek, durgun ve ağır sudan kaçınmak, sadece hafif su kullanmak gerekir. Kaliteli su bulunamazsa meyve, sebze, karpuz yemek, meyve-sebze suyu tüketmek gerekir. Doğal nem kaybını artıran, su-tuz dengesini bozan yapay-katkılı tuzdan ve bütün katkılı yiyecek-içeceklerden uzak durmak gerekir.

Doğum Kontrolü

Gebeliği engellemek için kullanılan doğum kontrol haplarında sentetik östrojen ve progesteron bulunur. Bu hormonlar hipofizi ve hipotalamus bölgesini etkileyerek yumurtlamayı durdurur. Yumurtalama engellenmediyse, rahim ağzı salgısını koyulaştırarak spermlerin ilerlemesini durdurur ve tüplerin hareketini bozarak döllenmeyi engeller. Döllenme engellenmediyse, endometriumu etkileyerek emriyonun rahim içinde yerleşmesine mani olur.

Parfüm, deodorant, diş macunu, şampuan gibi vücut bakım ürünlerinde, deterjanlarda ve gıdalarda koruyucu olarak kullanılan ve östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar da aynen doğum kontrol ilaçları gibi etki gösterir. Doğum kontrol haplarının prospektüsünde yan etkiler başlığı altında "Hazımsızlık, memelerde rahatsızlık, cinsel isteksizlik, kilo alma, kıllanma, yüzde lekeler, depresyon, vb." yazılıdır. Ayrıca, "Damar tıkanıklığı geçirmiş olanlar, beyin ya da kalp damarlarında tıkanıklık olanlar, meme ya da

rahim kanseri olanlar ve gebeler kesinlikle kullanamaz. Yüksek tansiyon, migren, diyabet, rahim urları, kolesterol ve karaciğer hastalarında ve sigara içenlerde kullanılması tavsiye edilmez" yazar.

Yanlış beslenmeden dolayı bugün 2 yaşındaki çocuklarda bile damar tıkanıklığı bulunduğuna göre, Türkiye'deki kadınların her birinde doğum kontrol hapı kullanmasına engel teşkil eden en az 3 sebep vardır. Ancak, hemen hemen bütün kadınlar bu ilaçları kullanmaktadır veya bir dönem kullanmıştır. Bu ilaçlar bedenin bütün sistemlerinde, iç salgı bezleri arasındaki dengede ve ruh-beden dengesinde büyük problemlere sebep olduğu için, bunları öneren ve kullananlar insan nesline karşı suç işlemektedir. ("Endometriozis", "Kısırlık" ve "DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız.)

Doğum kontrol ilaçlarını bırakıp, genel tedaviyi uygulamak, aşağıda anlatıldığı şekilde doğum kontrolü yapmak, bedene doğal işlevini yeniden kazandırabilir.

Doğal Doğum Kontrol Yöntemleri

- Nar kabuğu ve iç zarları kurutulup ince öğütülür ve elekten geçirilir. İlişkiden önce temiz bir bez parçası ıslatılarak bu toza batırılır ve vajinaya, mümkün olduğunca derine yerleştirilir, 5-15 dakika sonra çıkartılır. Aynı şekilde şap da kullanılabilir. Bunlar, rahim ağzını büzüştürerek spermlerin yolunu kapatır.
- İlişkiden hemen sonra, 3-7 defa arkaya doğru zıplamakla, sperma vajinadan dışarıya akar, bu durum hamileliği engeller. Zıplamadan sonra hemen yıkanmak gerekir. Enfiye çekip hapşırmak da zıplamayla aynı etkiyi gösterir.
- İlişkiden sonra 7-9 defa arkaya doğru zıplanır, yıkanılır ve hemen sonra vajinaya ezilmiş beyaz lahana yaprağı konur. Ya da bir bez parçası, lahana suyu, acı biber suyu, acı kavun yaprağı suyu, acı kavun yağı veya yarı-yarıya suyla karıştırılmış acı kavun suyu ile ıslatılarak vajinaya konur. Bu ilaçlar derinlerden sıvı çekerek, rahim ve vajina sıvısını artırır. Vajinadaki sıvı spermayı dışarı akıtarak hamileliği engeller. (Acı biber suyla ıslatılır ve süzülerek kullanılır.)

Ancak Allah'ın takdirinin önüne hiçbir şey geçemez. Hiçbir kontrol yöntemi kullanmadığı ve kısır olmadığı halde hamile kalmayan, etkili do-

ğum kontrol yöntemlerini kullandığı halde hamile kalan pek çok kadın vardır. Bu örnekler gösteriyor ki çocuk sayısı doğum kontrolüyle değil, Allah'ın takdiriyle bağlantılıdır. Doğum kontrolü yapmak veya yapmamak dünya imtihanında "doğru" ile "yanlış" arasındaki seçimdir.

Endometriozis

Rahim içini döşeyen ve normalde başka hiçbir organda rastlanmayan dokuya "endometrium" denir. Endometrium her ay gebelik ihtimali ile kalınlaşır. Yumurta döllenirse, oluşan embriyo endometrium içine yerleşir ve gebelik başlar. Gebelik oluşmadığı zaman, kalınlaşan endometrium adet kanaması olarak dışarı atılır.

Karın içi organları, endometrium hücrelerine benzeyen ancak görevi tamamen farklı bir hücre tabakası ile kaplanmıştır. Bu tabakaya karın iç zarı (peritonium) denir. Parfüm, kozmetik, deterjan ve katkılı yiyecek-içecek yoluyla vücuda giren ve östrojen hormonuna benzeyen maddeler bu dokularda depolanır. Bu maddeler dokulardaki hücrelerin yapısal değişime yani mutasyona uğramasına ve rahim iç zarı gibi davranmasına neden olur. Rahim dışında, vücudun başka bir bölgesinde endometrium dokularına benzeyen dokuların oluşmasına "endometriozis" denir. Endometriozis en sık yumurtalıklar, rahim arkası boşluk, bağırsakların dış yüzeyi, tüplerin üzeri veya çevresi, rahmi tutan bağların ve mesanenin üzeri, karın zarı, burun zarı, dişeti zarı ve beyin zarı gibi zarlarda yerleşir; yerleştiği dokular endometrium gibi davranır.

Endometrium gibi davranan dokularda adetten önce kalınlaşma olur ve adet döneminde kanamayla atılmaya çalışılır. Endometriozisin yerleştiği dışa kapalı dokulardaki kanama, yumurtalık dokusunda, yapısal değişime uğrayan herhangi bir doku içinde veya karın boşluğunda gerçekleşir. Her ay oluşan bu iç kanamalar, çikolata kisti adı verilen kistlere ve şiddetli ağrılara neden olur. Yumurtalıkta oluşan çikolata kistleri yumurtalık yapısını bozar, yumurtaları sıkıştırır, yumurtaların genetiğinin değişmesine, dejenere olmasına ve azalmasına neden olur. Karın boşluğunu kaplayan zardaki kanamalar barut yanığına benzeyen bir maddenin oluşmasına sebep olur.

Bunlara ek olarak kanamanın olduğu yerlerde iltihaplanma ve çürüme, dolayısıyla iç organlar arasında yapışıklık oluşabilir. Karın içindeki yapışıklıklar, dokularda toplanan toksik maddeler ve karın iç zarı üzerindeki barut

yanığına benzeyen maddeler yumurtlamayı olumsuz etkiler ve yumurtlama gerçekleşemez. Yumurtlama gerçekleşse döllenmeyi engeller. Döllenme gerçekleşse, embriyonun endometriumda yerleşmesini engeller. Embriyo endometriuma yerleşse gelişmesini engeller, gelişmesini engellemese doğumu olumsuz etkiler; doğumu etkilemese süt üretimini veya kalitesini etkiler. Görüldüğü gibi endometriozis, üreme sürecinin herhangi bir kademesinde mutlaka olumsuz müdahalede bulunur.

Endometriozis hastalarında adetler aşırı derecede ağrılı olur ve ağrının şiddeti giderek artar. Yapışıklık ve kistler oluştuktan sonra, ağrı daha da artar ve artık iki adet arasında da rahatsız etmeye başlar. Endometriozis, karın içi, iç genital organlar, beyin zarı gibi, yerleştiği yere göre, çok farklı rahatsızlıklara sebep olur: Adet öncesi gerginlik, huzursuzluk, ödem, karın, bel, ayak ve göğüslerde ağrı, ağrılı adet görme, yaygın ağrı ve sancılar, cinsel ilişkide ağrı; bulantı-kusma, makata vuran ağrı, kanlı dışkı, makatta kanama, bağırsak spazmı, kabızlık, bağırsak tıkanması ya da ishal; baş, sırt ve bel ağrısı, kuyruk sokumunda ağrı; sık idrara çıkma, idrarda yanma, idrarda kan; uzun adet kanamaları; adet kanamasıyla birlikte görülen burun, göz, dişeti veya hepsinde birden kanama ya da vücudun çeşitli yerlerinde kanama ve morarmalar.

Endometriozis, suni beslenen, deterjan, parfüm ve vücut bakım ürünü kullanan her yaştaki insanda, 4-5 yaşındaki çocukta bile başlayabilir. Östrojene duyarlı olduğu için, ağrılar ergenlikte başlayarak menapoza kadar aktif olabilir. Bununla beraber, kendini ağrıyla hissettirmese de endometriozis, menopozdaki kadınlarda, erkelerde ve çocuklarda da görülür. ("Katkı Maddeleri", "Aromalar", "Deterjanlar", "Dioksin" ve "Bisfenol-A" bölümüne bakınız.)

Endometriozis İçin Öneriler

Genç kızlarda, endometriozisi ortadan kaldırmak için katkılı yiyecek ve içecekleri bırakmak; deterjan ve tıbbi ilaç kullanmamak; diş macunu yerine misvak kullanmak; 7 defa 4-7 gün arayla 3 günlük açlık yaptıktan sonra 4. gün meyve suyu içerek aynı gün akşam karaciğer temizlemesi ve 1 hafta sonra 10 günlük açlık yapmak; evlenmek, rahim temizlemesi yapmak; gebe kalmak ve normal doğum yapmak gerekir.

Gebe kalamayan endometriozis hastasının yapması gerekenler:

- 4-7 gün ara ile 14 defa 3 günlük açlık yapılır,

• 2. açlıktan sonra rahim ağzına 7 tane sülük konur,

• 3. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır,

• 4. açlıktan sonra acı kavun suyu ile rahim temizlemesi yapılır, 2 gün sonra dişetleri ve burun deliklerine tuttuğu kadar sülük konur,

• 6. açlıktan sonra tarama hacamata başlanır.

• 7. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır,

• 9. açlıktan sonra makata 11 tane sülük konur, sülükler düştükten sonra vakum yapılır,

• 14. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır, 1 hafta sonra böbrek temizlemesi, 1 hafta sonra 10 günlük açlık yapılır.

• 3 ay sonra 10 günlük açlık, rahim temizlemesi tekrarlanır. Rahim ağzına, makata, dişetleri ve burun deliklerine sülük tedavisi 2'şer ay arayla tekrarlanır.

Vajinismus

Her 10 kadından birinde rastlanan vajinismus cinsel birleşme öncesi veya cinsel birleşme sırasında vajina kaslarının kasılmasıyla birlikte hissedilen korkudur. Ağır vakalarda, bütün vücutta kasılma, bacaklarda kilitlenme, panik derecede korku şeklinde ortaya çıkar ve bu durum yıllarca sürebilir. Bu, eşlerde psikolojik ve ruhsal problemler oluşturmakta, büyük sorunlara hatta boşanmaya sebep olmaktadır.

Çağdaş tıp, kızlık zarını operasyonla alma, botoks iğne kullanarak vajina kaslarında 20-30 günlük felç oluşturma, cinsel ilişkiyi kadına genel anestezi vererek bir pisikoterapist gözetiminde gerçekleştirme, kademeli olarak büyüklüğü artırılan dilatörler (genişletici) kullanarak vajinayı açma gibi metodlarla problemi çözmeye çalışır. Ancak vajinismus olan kadınlarda hiçbir yöntem çözüm getirmemekte, psikolojik ve ruhsal problemler derinleşerek devam etmekte, sebebi tesbit edilip ortadan kaldırılmadığı için hasta sayısı günden güne artmaktadır.

Bize göre vajinismus, modern hayatta herkese normal gelen kimyasallar, ses dalgaları ve elektromanyetik dalgaların beyinde oluşturduğu değişimler sebebiyle ortaya çıkan tamamen ruhsal bir problemdir. (**"Ruhsal Hastalıklar"** ve **"Zihin Kontrolü"** bölümüne bakınız.) Tedaviye, tıbbi ilaç, aroma, parfüm, deodorant, televizyon, bilgisayar, cep telefonu, katkılı yi-

yecek-içecekleri terkederek başlanır. 3 gün ara ile 3 defa 3 günlük açlık, 3. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi ve 10 gün sonra 10 günlük açlık yapılır. Bazı vakalarda 10 günlük açlığı 1-3 ay ara ile 2-3 defa tekrarlamak gerekebilir. Vajinismus ruhsal bir problem olduğu için, ibadetleri düzeltmek ve Kurân-ı Kerim okumak tedavinin başarısında büyük etkendir. Eşlerin tedaviyi birlikte uygulaması daha etkili olmaktadır.

Kadınlarda Kısırlık

İki yıl düzenli evlilik hayatı yaşayan bir kadın hamile kalamazsa, ancak o zaman kısırlıktan sözedilebilir. Kısırlığa sebep olan bazı etkenler şunlardır:

• Vücut bakım ürünleri, kozmetikler ve deterjanlar, dioksin, ftalat, paraben ve titanyum dioksid gibi katkı maddeleri içerir. Bu maddeler endometrium ve yumurtalık dokularında birikerek genetik değişimlere ve kan dolaşımında bozulmaya yol açar. Yumurtaların bir kısmı zehirlenerek ölür, bir kısmının gelişimi ve çatlaması engellenir. Dokularda genetik değişimler olduğunda yumurtalarda da genetik değişimler ortaya çıkar.

• Hazır yiyecek-içeceklerde kullanılan GMO bazlı katkı maddeleri ve aspartam, sentetik cinsel hormonlar, antidepresanlar üreme organlarında hastalıklara ve kısırlığa yol açar. ("Erkeklerde Kısırlık" bölümüne bakınız.)

• Diş dolgusunda kullanılan amalgam kronik kurşun zehirlenmesi, buna bağlı olarak hormon bozukluğu ve kısırlık tehlikesi taşır.

• Kurşun ve kadmiyum hormon bozukluğuna, anormal yumurtalara ve düşüklere yol açmakta, aynı ağır metaller erkeklerde de anormal spermlere ve kısırlığa neden olmaktadır.

• Kürtaj geçiren kadınların çoğunda, endometrium damarlarında meydana gelen tahribat ve kan dolaşımı bozukluğu kısırlığa yol açmaktadır.

• Şişman kadınların vajina, rahim ağzı ve tüplerindeki yağ, spermlere fiziki yolu kapatabilmektedir.

• Aşırı akıntı, özellikle yakıcı akıntı spermlerin hareketini yavaşlatır ve spermayı dışarı akıtır.

• Kısır kadınların yaklaşık %80'inde farklı düzeylerde endometriozis bulunmaktadır. ("Endometriozis" bölümüne bakınız.)

Hamileliği engelleyen sebeplerin belirtileri:

• Gözlerde bulanıklık, göz kapaklarında şişme ve baldırların arkasında ağrı varsa, böbrekler ve idrar yollarında;

• Alt dudağın tam altında devamlı kırmızı leke veya sivilce varsa, rahmin yapısı veya pozisyonunda;

• Ön alt dişlerde bozulma, renk değişimi, dişetlerinde iltihap ve çekilme varsa, rahim ve yumurtalık dokularında hamileliği engelleyen sebepler var demektir.

Kürtaj sonucu veya başka bir sebeple rahim iç dokusunda damar bozukluğu veya tıkanıklık ya da kısırlığa sebep olacak derecede endometriozis olup olmadığını tespit etmek için vajinaya hafif ezilmiş bir diş sarımsak konur. Sarımsağın tadı ve kokusu ağızda hissedilirse, problem rahimde değildir. Hissedilmezse, rahim damarlarında bozulma ve tıkanıklık sebebiyle kan dolaşımının bozulduğu veya rahimde sarımsağın tadını ve kokusunu değiştiren zehirli bir madde olduğu anlaşılır.

Yukarıda kısırlığa sebep olarak gösterilen bütün problemler burada anlatılan tedaviyle çözülebilir. Gerçek kısırlık ise yaratılıştandır, kişinin kaderidir. "Aşılama" ve "tüp bebek" gibi herhangi bir yöntemle müdahale etmek Allah'a isyandır.

"Israrla isteyene Allah (c.c.) kahırla verir." Hadis-i Şerif

Kısırlık için öneriler

• Amalgam dolgular çıkartılmalı, ancak dolgunun ağız içine dağılmamasına dikkat edilmelidir.

• Hazır yiyecek-içeceklerden hemen vazgeçmeli ve beslenmeyi düzeltmeli, bol hurma yemelidir.

• Şişmanlar kilo vermelidir. ("Obezite" bölümüne bakınız.)

• Akıntısı olanlar, hijyenik ped yerine pamuklu bez kullanmalı, bu bezleri doğal sabunla yıkamalıdır. Ayrıca, rahim temizlemesi yapmalı, rahimağzına sülük tutturmalıdır.

• Eşler, "Kadın Hastalıkları" ve "Endometriozis" bölümünde anlatılan genel tedaviyi birlikte yapmalıdır.

• Böbrek ve idrar yollarında problemi olanlar, "Böbrek ve Mesane Temizlemesi" yapmalıdır.

• Adet Söktürmek için yukarıda tavsiye edilen uygulamalar kullanılmalıdır. Bu uygulamalarla endometriumdaki tıkanıklıkları erir veya sökülüp atılır.

• Bunlarla birlikte 4-7 gün arayla, 7 defa 3 günlük açlık yapmalıdır. Bazı durumlarda 2-3 defa 10 günlük açlık yapmak kaçınılmazdır.

Genç kızlar, rahat hamile kalmak, hamilelik dönemini rahat geçirmek, sağlıklı bebek doğurmak ve emzirmede problem yaşamamak için evlenmeden önce sağlığını düzeltmelidir. Ancak sağlığını düzeltmeden evlenen ve düşük problemi yaşayan kadınlar düşüğü durdurmaya çalışmamalıdır. Hasta rahim cenini tutamaz; sağlıklı rahim hasta cenini tutmaz, dışarı atar. Tekrarlayan düşüklerden sonra modern tedavi yöntemleri sonucu doğan çocuklarda ağır hastalık, hatta lösemi riski vardır. Düşme tehlikesi geçiren bebekler de aynı riski taşıdığından düşüğü tıbbi ilaçlarla önlemeye çalışmak risklidir. ("Hamilelik ve Bebek Bakımı" bölümüne bakınız.)

Fatma S., yaş 28, İstanbul, ev hanımı

Bebeğim olmuyordu, rahmimde güçsüzlük olduğu söylenmişti.

Boynumda fıtık vardı ve ellerim eşyaları tutamaz hale gelmişti. Omurgamda eğrilme, böbreklerimde iltihap, burnumda kemik ve midemde sinirsel gastrit vardı. Böbrek iltihabı için verilen antibiyotikler böbreklerimi daha çok hasta etmişti. Boynum ve omurgamdaki rahatsızlık için kullandığım ilaçlar mideme çok dokunmuştu ve hiç faydasını görmemiştim. Astımım vardı. 2 türlü fısfıs kullanıyordum. Geçici olarak nefesimi rahatlatıyordu, sonra tekrar nefes darlığı çekiyordum.

Aidin Hanım'ın söylemiş olduğu tedaviyi uyguladım, şifa buldum ve hastalıklarımı unuttum. O kadar unutmuşum ki bunları yazarken bile hatırlamak güç oldu. Ben diyet tedavisi, 7 defa 3 günlük açlık, karaciğer temizlemesi ve 3 defa 10 günlük açlık yaptım. Üçüncü 10 günlük açlık üzerine hamile kaldım. Şimdi sağlıklı bir bebeğim var.

2 yıl önce sağ elimdeki güç kaybı ve şiddetli ağrıdan dolayı doktora gittiğimde "karpal tünel" teşhisi konmuştu. Tek çarenin ameliyat olduğu, fakat çok genç olduğum için ameliyat olamayacağım söylenmişti. Bu elimi kullanmamam, bez bile sıkmamam tavsiye edilmişti.

Bir kaç ay önce sağ elim kırılan bir camla bileğime kadar kesildi, avucuma cam battı. Komşumun yardımıyla elime sülük koyduk. Sülükler düştükten sonra hem elimdeki cam parçası çıktı, hem de çok fazla köpük ve ağır kokulu iltihap aktı. Daha sonra "karpal tünel" teşhisi koyan doktora kontrole gittiğimde elimde hiçbirşey kalmadığını söyledi. Gerçekten elim çok rahatlamıştı. Güç kaybı ve ağrılardan bu şekilde kurtuldum.

Tüp Bebek

"Tüp bebek", kadından **yumurta ve** erkekten **sperm** alarak **laboratuvar ortamında tüp içinde dölleme**, elde edilen **embriyoyu rahim duvarına yapıştırma,** rahim tarafından **reddedilmesini engellemek üzere bağışıklık sistemini baskılama ile** gerçekleştirilen **insan üretme metodudur.**

Bu meydan okuyuşun tekniğini kısaca gözden geçirelim:

Erkek menisinde sperm sayısı yeterli ise, **Klasik Tüp Bebek (IVF)** yöntemi uygulanır: **Spermler ve yumurtalar bir tüp içine konularak döllenmenin kendiliğinden olması beklenir**. Sperm sayısı az ise **Mikroenjeksiyon (CS)** yöntemi uygulanır: Mikroskopik kateter ile **her bir yumurta içine birer tane sperm enjekte edilerek döllenme gerçekleştirilir**.

"Tüp bebek" uygulamasında yeterli sayıda **yumurta hücresi yetiştirmek** ve **üretim sürecini kontrol altında tutmak için kadının hormon üretimi ilaçlarla baskılanır**. Bu amaçla, enjeksiyon ya da burun spreyi yoluyla sentetik ilaçlar verilir. Sonra **yumurtalıkları stimüle eden** ve **follikül oluşumunu uyaran sentetik hormon verilmeye başlanır.**

Her bir follikülde bir yumurta olgunlaşır. **Folliküller** yeterli büyüklüğe ulaşınca, **olgunlaşmalarını sağlamak için çatlatma iğnesi** (sentetik hormon) **yapılır** ve yumurta toplama işlemine geçilir. **Kadına jinekolojik muayene pozisyonunda** (bilinen cinsel birleşme pozisyonu) **genel anestezi uygulandıktan sonra** vajinal ultrason eşliğinde yumurtalıklarına ulaşılarak **yumurtalar toplanır. Toplanan yumurtalar yapay kültür sıvısına konarak inkübatörde** 4-6 saat içinde olgunlaşması ve döllenmeye hazır hale gelmesi beklenir.

Yumurtalar inkübatörde olgunlaşırken, loş bir ortamda, uygun bir mü-

zik ve görüntü eşliğinde, **erkekten mastürbasyon yoluyla meni alınır**. Meniye sentetik hormon eklenerek **spermler hiperaktif hale getirilir.**

Sonra spermler ile yumurtalar bir arada bırakılır ve sentetik hormonların teşvikiyle döllenmesi beklenir.

Menisinde canlı sperm bulunmayan **erkeklerin yumurtalıklarından cerrahi yöntemle küçük parçalar alınarak** sperm hücresi aranır. Mikroskopik kateter vasıtasıyla **her bir yumurta içine birer sperm enjekte edilerek döllenmeye zorlanır.** (mikroenjeksiyon, CS).

Döllenme sonucunda oluşan **embriyolar tekrar kültür ortamına konur** ve **sentetik ilaçlarla bölünmeye teşvik edilir**. Döllenmeden sonraki 2-6. gün **embriyoların** en kaliteli 2-4 tanesi **rahim içine transfer edilir**. Bu işlem **kadını,** yine **jinekolojik muayene pozisyonuna yatırarak** yapılır. **Embriyoları rahim duvarına yapıştırmak için** önce **embriyo yapıştırıcı özel serum (Embrio Glue) kullanılır**. Sonra embriyolar rahim içine transfer edilir.

Normal gebelikte döllenmeden 5-6 gün sonra embriyo kendi zarını yırtarak, rahim duvarının derinliklerine yerleşir (yuvalanır) ve orada büyümeye devam eder. Ancak "Tüp bebek" uygulamasında **embriyonun, zarını yırtarak çıkması ve rahim duvarına yerleşmesi kendiliğinden gerçekleşmediği için düşük tehlikesi yüksektir.** Bu problemi çözmek için **transferden önce kimyasal yöntemle embriyo zarında delik açılır.** Bu delik embriyonun, zarını yırtarak rahim duvarına yerleşmesini kolaylaştırır. Hastaya, **embriyonun endometrium tarafından reddedilmesini engelleyen ve endometrium içinde yerleşmesini sağlayan sentetik ilaçlar verilmeye başlanır.**

Gebelik oluşursa, **embriyonun** rahim içinde **tutulmasını sağlayan hormon tedavisi 10 hafta boyunca devam eder.** 10. haftada ceninin beyni dalgalar üretmeye başlar; ayak parmakları ve tırnakları belli olur; kalp gelişimi, eklem ve kas oluşumu hemen hemen tamamlanır ve cenin su kesesi içinde hareket etmeye başlar (Yani, cenine hayvani ruh verilir). **10. haftanın sonunda ceninin organ gelişimi tamamlanır** ve düşük tehlikesi sona erer. Gebelik sürecinin geri kalan kısmında organların olgunlaşması beklenir ve **37-38. haftada bebek sezaryenle alınır.**

"Tüp bebek" uygulamalarında elde edilen fazla **embriyolar genellikle**

kriyonik metodla dondurulur ve eksi 196 derecedeki **sıvı nitrojen içinde saklanır**. Bu **embriyolar kök hücresi olarak farklı amaçlarla kullanılabilir** veya istendiği zaman **rahme transfer edilerek yeni bir gebelik başlatılabilir.**

Yukardaki metinde koyu harflerle belirginleştirilen bölümleri okuyunca Allah'ın yarattığı mükemmel üreme sürecinin her aşamasına nasıl büyük bir cüretle müdahale (alay) edildiğine şahit oluyoruz. **Doğal üreme**nin yerini alan ve başından sonuna kadar tamamen **yapay bir üretim** süreciyle normal insan doğmasını beklemek aklın kabul etmeyeceği bir saflıktır. **Yapay üretimin meyvesi de ancak yapay olabilir.**

Tüp bebek uygulamasını değerlendirebilmek için bu uygulamayı doğal üreme süreciyle kıyaslamak gerekir. **Doğal üreme sürecinde hormonları harekete geçiren ve döllenmeyi başlatan etken sevgi ve şefkattir. Eşler arasındaki sevgi ve şefkat, sperm ve yumurtanın olgunlaşmasını sağlayan hormonların üretimini teşvik eder.** Doğal üreme sürecinde, erkek kadına örtü altında besmele ve dua ile yaklaşır. Aksi halde, Peygamber Efendimiz'in (s.a.v.) bildirdiğine göre, birleşmeye de, bu birleşmeden doğacak çocuğa da şeytan ortak olur.

Milyonlarca spermden Allah'ın taktir ettiği tek bir sperm yumurtaya ulaşır ve **sarsılmaz bir "kilit-anahtar" kanununu takip ederek** kat kat perdeler arkasında döllenir. **Bu sırada anne babanın yaptıkları, düşündükleri, duaları da doğacak çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını belirleyen faktörlerdir. Dua bir yandan kaliteli hücrelerin birleşmesini desteklerken, diğer yandan dünyaya gelecek yeni canlıyı menfi tesirlerden korur.** Döllenme gerçekleşirken zaman, mekan ve çevrede bulunan herşey çocuğun ahlâkına ve aklına tesir eder. Alimler bunun önemine dikkat çekmiş, mesela, birleşme eşlerin birbirine muhabbetiyle olursa, çocuğun akıllı, zorla olursa ahmak, kedi bile olsa bir canlının yanında olursa hırsız, öğleden sonra olursa gözünün şaşı olacağını söylemişlerdir.

Döllenmek üzere yumurtalıktan ayrılan yumurtanın yerinde sarı cisim (gebelik bezi) oluşur. Bu cisme "Yaratılış Nur"u gelir ve hormonlar aracılığıyla "İnsan Nakışı" başlar: Kalınlaşan endometrium rahme inen embriyoyu şefkatli bir anne gibi sarar. Cenini tutmak ve beslemek üzere gerekli hormonların üretimini sağlayarak, cennetteki tuba ağacına benzeyen pla-

sentanın oluşumuna zemin hazırlar. **10. haftanın sonunda cenine hayvani ruh verilir ve ceninin aurasında kırmızı renk peydah olur.**

Peygamberimiz'in (s.a.v.) buyurduğuna göre döllenmeden **120 gün sonra Allah (cc) "2 melek gönderir, amelini, rızkını, ecelini, şaki veya said olacağını yaz der. Sonra da ruh üfler."** (Buhari, 1355) Melekleri ve cinleri ona secde ettirir, kainatın bütün varlıklarını hizmetine verir. **Ruh üflendikten sonra ceninin aurasında turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve beyaz renkleri belirir.** Böylece bir mucizenin, diğer bir mucizeyi takip etmesiyle cenin olgunlaşmaya devam eder. 40. haftanın sonunda 18 bin alemin misali olan İnsan, İslam fıtratı üzerine, mümin ve Allah'ın halifesi olarak, dünyaya gelir.

İnsanın dünyaya ve ahirete dönük iki yönü vardır. **Hayvani ruhu dünyaya, insani ruhu ise ahirete dönüktür.** Hayvani ruhun rengi kırmızıdır. 10. haftanın sonunda hayvani ruhun (**nefs-i emmare**) verilmesiyle birlikte cenin, aurasında bu rengi taşımaya, insani ruhun üflenmesiyle birlikte diğer nefs mertebelerinin renkleri olan turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve beyazı taşımaya başlar.

Dünyaya, 1998'den itibaren tek tek, 2000'den itibaren çok sayıda varlık, aurasında yalnız kırmızı taşıyarak gelmeye başlamıştır. ("İndigo ve Kristal Çocuklar" bölümüne bakınız) **Tüp bebek uygulamasının yaygınlaşması ile, bu varlıkların dünyaya gelmesi arasındaki paralellik ilgi çekicidir.**

Bugün dünyada doğal olan herşeyi yoketmek ve hayatı yapay hale getirmek için global bir çaba harcanmaktadır. Yapay bitki ve hayvan üretme; çocukları sentetik besinlerle besleme, bütün ürünlerde ve ilaçlarda, genel sağlığı, beyin gelişimini, cinsel gelişimi ve genetiği etkileyen kimyasal ve sentetik maddeler kullanma günlük hayatımızın her safhasına girmiş durumdadır. Buna, insanın üreme sistemini ömür boyu baskı altında tutan diğer etkenleri de eklersek, bu sürecin sadece kısırlığa değil, insanın, düşünme yeteneğini, dolayısıyla hayırla şer arasında ayrım yapma yeteneğini yitirmesine sebep olduğunu görürüz.

Gelecek, yapılan hataları açık seçik gösterir. Ancak geriye dönüş mümkün olmayacaktır.

Gıda endüstrisinde kullanılan Glikoz, Glikoz Şurubu, Fruktoz, Dekstroz gibi bütün tatlandırıcılar GM mısırdan üretilmektedir. Bebek maması, bebe bisküvisi, unlu mamuller (ekmek, baklava, pasta, bisküvi vb), cips, hazır çorba, her tür içecek (kolalı içecekler, meyve suları, gazozlar vb.), işlenmiş et ürünleri, soslar ve akla gelen her tür hazır yiyeceğe ve ayrıca şekere bu tatlandırıcılar katılmaktadır. Aynı zamanda fast-food ve bal üretiminde de kullanılan tatlandırıcı diyabet, obezite, bağışıklık sistemi ve hormonal sistemde dengesizliğe sebep olur. ("GMO" ve "Diyabet" bölümüne bakınız.)

İç salgı bezlerinin, ürettiği hormonlar doğrudan kana karışır ve kısa zamanda bedenin tüm hücrelerine ulaşır. Ruhsal ve fiziksel fonksiyonların kontrol edilmesi, sistemler ve organlar arası dengenin korunması, hücre işlevlerinin kontrol edilmesi, dokuların beslenmesi ve yenilenmesi, atıkların vücuttan atılması ve bütün bu işlemlerin düzenli bir şekilde sürdürülmesi enzim ve hormonlar vasıtasıyla sağlanır.

İnsanın fiziksel ve ruhsal özelliklerini hormonlar belirlediğine göre yapay hormon kullanan biri bu hormonların emrine girmiş, yapay maddeler ile yönetilen bir robot olmuştur.

Sağlıklı olmak için kusursuz işleyen ve birbiriyle uyumlu çalışan bir iç salgı bezi sistemine sahip olmak gerekir. Bir tek salgı bezinin işleyişinde meydana gelen değişme bütün salgı bezlerini ve bedendeki tüm işlemlerin dengesini etkiler. Ancak bu değişim dengesizlik gibi görünse de, bağışıklık sisteminin dengeyi sağlama çabası sonucudur. Dolayısıyla sağlıklı olmayan vücudun o anki durumuna göre en uygun dengedir.

Herhangi bir hormonu düşürmek veya takviye etmek hormon dengesizliğini ve hastalıkları derinleştirir.

Diyabet Şeker Hastalığı

Karbonhidratlar enzim ve fermentler tarafından parçalanarak karaciğerde glikoza dönüşür. Glikozun bir kısmı karaciğer ve kaslarda glikojen şeklinde depolanırken bir kısmı kana karışır. Karbonhidratların glikoza, glikozun glikojene, glikojenin tekrar glikoza dönüşümünü insülin sağlar. Glikoz, temel enerji kaynağı olması sebebiyle bütün organizma için çok

önemlidir. Kanda şeker azaldığında ve doku hücreleri glikoza ihtiyaç duyduğunda dokularda depolanan glikojen insülinin etkisiyle tekrar glikoza dönüşürek kana karışır.

Pankreasta üretilen insülin de kana karışarak glikozu hücrelere taşır. Hücrelere sinyal göndererek glikozun girmesine izin vermesini ister. Hücre kapıları açılırsa glikoz hücre içine girer. Bu şekilde sindirimin 3. safhası tamamlanmış olur. İçeri alınan glikoz, enerji santrallerine (mitokondrilere) gönderilir ve glikozdan, bütün vücut faaliyetleri için enerji üretilir. Enerji üretimiyle birlikte sindirimin 4. safhası da tamamlanmış olur.

Kan şekerinin yükselmesiyle ortaya çıkan seker metabolizma bozukluğuna diyabet denir. Her yaşta ortaya çıkabilen ve yaşam boyu süren diyabet, istatistiklere göre, en yaygın ölüm nedeni olan hastalıkların hazırlayıcısıdır ve hayati organlarda ciddi ve kalıcı hasara yol açar. 40 yaş altında kalp krizi geçirenlerin yüzde 51'inde kan şekerinin yüksek olduğu tesbit edilmiştir.

21. Yüzyılın en hızlı büyüyen hastalığının diyabet olduğu ve 2000 yılından itibaren, doğan her 2 çocuktan birinin diyabet riskiyle karşı karşıya olduğu tesbit edilmiştir.

Diyabet 2 çeşittir:

Tip 1 Diyabet

Bu tip diyabet, genç yaşta başlar ve pankreastaki derin bozulmalardan kaynaklanır. Bu hastalarda pankreas az insülin üretir ya da hiç üretmez. Genellikle annesi hamilelikte çok parfüm ve kimyasal kullanan ve düzenli olarak aşılanan çocuklarda rastlanır. Belirtileri, sık acıkma, çok su içme, sık idrara çıkma, hızlı kilo kaybıdır. Bu belirtiler genellikle aniden başlar. Modern tıptaki tek tedavisi devamlı sentetik insülin takviyesidir. ("Katkı Maddeleri", "Aromalar" ve "Aşı" bölümüne bakınız.)

Tip 1 diyabet teşhisi konan ve hemen insülin tedavisine geçirilen çocukların ve gençlerin anamnezleri toplandığında ani şeker yükselmesinden hemen önce yoğun olarak kolalı içecekler, konsantre içecekler ve özellikle nesquick 3'ü1 arada kullandıkları tesbit edilmiştir. Nesquick 3'ü1 arada süttozu, tatlandırıcı ve meyve aroması içermektedir. Tatlandırıcı, hücreler tarafından içeri alınmadığı için kanda birikir; süttozu böbrekler ve böbreküstü bezini, aromalar limbik sistem ve böbreküstü bezini etkileyerek insülin dengesizliğine sebep olur. Burada bir yandan böbreküstü ve hipofiz

sebebiyle hormon, özellikle insülin dengesizliği; diğer taraftan tatlandırıcının kanda birikmesi birlikte görülür. Bu durumda pankreas bozulması sözkonusu değildir; özel bir diyetle kanda biriken tatlandırıcı miktarı dışarı atılınca normale dönmek mümkündür.

Öneriler

İki yıldan az insülin kullanan, az miktarda olsa da, pankreası insülin üreten Tip 1 diyabet hastaları sağlığına kavuşabilir. Ancak uzun yıllar insüline bağlı yaşayan hastalar için durum aynı değildir. Çünkü karşımıza hastalıktan daha önemli bir sorun olan DNA-rekombinant insülin bağımlılığı çıkmaktadır. Bu durumda insülini azaltmak bile büyük başarıdır.

İnsülini azaltmak veya tamamen bırakmak için, önce beslenme düzeltilmeli, pişmiş yemek yerine salata ve meyve tercih edilmelidir. Bu şekilde beslenenler daha az insüline ihtiyaç duyar. ("Hastalıkların Sebepleri", "Aromalar" ve "Yiyecekler ve İçecekler" bölümüne bakınız.)

Karaciğer, kireç, böbrek, kan ve akciğer temizlemesi yaptıktan sonra açlığa alışmak ve insülin dozunu günden güne azaltmak gerekir. Açlık kan şekeri 150-160, tokluk kan şekeri 250-300 civarında seyretmeli, böylece yüksek şeker pankreası insülin üretmeye teşvik etmelidir. Açlık yapmaya 12 saatten başlanır, sonra 24 saat, sonra 36, 48, 60 saate kadar uzatılır. Sonra 7 gün arayla 21 defa 3 günlük açlık, her 7 açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır. Daha sonra 2-3 yıl boyunca haftada bir 36 saat ve her hicrî ayın 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlığa devam edilir. Açlık yapamayanlar bu günleri yemek yemeden, meyve-sebze suyu ile geçirmeli, açlık yapmaya gayret etmelidir.

Meyve-sebze sularının listesi aşağıda verilmiştir.

Tip 2 Diyabet

Genellikle erişkin yaşlarda, şişmanlık ve obeziteyle birlikte görülür. 10 obezin 9'unda Tip 2 diyabete rastlanır. Tip 2 diyabet insüline bağımlı değildir ancak sonradan insüline bağımlı diyabete dönüşebilir.

Bu diyabette pankreas insülin üretir, ancak yeterli değildir ya da gerektiği gibi kullanılamaz. Belirtileri, sık hastalanma, sık idrara çıkma, renksiz, köpüklü idrar, iştahın artması, sık susama, kesik ya da yaralarda zor iyileşme, yorgunluk ve görmede bulanıklıktır.

Hamilelikte tansiyon ve/veya kan şekerinde yükselme, 12 kilodan fazla

kilo almak ve 4 kilonun üzerinde çocuk dünyaya getirmek Tip 2 diyabete yatkınlık olduğunu gösterir.

Avrupa'da açlık kan şekeri sınırı 120 olarak kabul edilir, 140 bile olsa ilaç vermeden önce diyet ile normale getirmeye çalışılır. Türkiye'de açlık kan şekeri 100 bile olsa ilaca başlamak için yeterli sebep olabilir.

Tip 2 diyabet iki gruba ayrılır

Birincisi şeker dengesizliğinden başka birşey değildir ve büyük çoğunluk bu gruba girer. Yemeği az çiğneyen, karışık ve sık yiyen, katkılı gıda tüketen, hidrojenize yağ kullanan, çok kahve içen, yemekten sonra meyve yiyen ve su içenler, geç saatte yemek yiyenler önce kronik hazımsızlık çeker, sonra da şeker dengesizliği ile karşı karşıya kalır. Çünkü hazımsızlık çekenlerde, üretilen enzimler birbirini nötralize ederek sindirimi uzatır, insülin ihtiyacını kat kat artırır. Bu durumda kanda şekerin yükselmesi insülin yetersizliğiyle değil, insülin ihtiyacının artmasıyla bağlantılıdır. Genellikle sadece beslenmeyi düzeltmek bile şeker dengesini sağlamak için yeterli olmaktadır. Bu tür hastalar beslenmeyi ve sindirimi düzeltir, bağırsak tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapar, tıbbi ilaçları bırakır ve hacamat yaptırırsa bir daha şeker yükselmez.

İkinci grupta ise pankreas, normal çalışmakta ve gerektiği kadar, hatta gerekenden fazla insülin üretmektedir, fakat insülin değeri yüksek olduğu halde kan şekeri de yüksektir. Kanda şeker yüksek olmasına rağmen aşırı tatlı yeme ihtiyacı vardır. Bu duruma insülin direnci denir. Tip 2 diyabet hastalarının yaklaşık %85'inde insülin direnci görülür. Bu tip diyabet genellikle 40 yaş üzeri yetişkinlerde görülmekle beraber gençler, hatta çocuklar arasında hızla yaygınlaşmaktadır. Yapay tatlandırıcı içeren hazır gıdalar tüketen, genetiği degiştirilmiş mısır, pirinç ve buğday ürünü kullananlar genellikle bu tip diyabete yakalanır. Bu ürünlerin şekeri doğal şeker olmadığı için, hücreler onu tanımaz veya düşman olarak görerek içeri almaz. Dolayısıyla bu şeker kanda birikir.

Bu yapay şekeri insan veya domuz kaynaklı insülinin kuvveti hücrelere sokmaya yetmez. Bu sebeple insülin direnci olan hastalara DNA-rekombinant nanoteknoloji ürünü insülin verilir. Bu insülin, doğal insülinden 25-40 kat daha kuvvetli olduğu için yapay şekeri içeri almayan hücre kapılarını kırar ve yapay şekerin hücre içine girmesini sağlar.

Yukarıda anlatıldığı gibi hücreler glikozu yakıt olarak kullanarak vücu-

dun bütün ihtiyaçları için gerekli enerjiyi üretir. Üretilen bu enerji aynı zamanda hücrelerin zikridir. **Hücreler kainattaki bütün varlıklar gibi devamlı ve zorunlu olarak Allah'ı zikreder. Hücre zikrinin özelliği, kullanılan glikozun (yenen lokmanın) özelliğine bağlıdır. Glikozun özelliği değiştiği zaman onun ürünü olan hücre zikri de değişir.**

Bu durumda DNA-rekombinant insülin vasıtasıyla tehlikeli GDO ürünlerini hücre içine zorla sokmak, bu şekilde metabolizmanın ve bağışıklık sisteminin çalışmasına müdahale etmek, hücrelerin zikrini değiştirmek zulümdür. ("Bağışıklık", "GMO" bölümlerine bakınız).

Dünyada, insüline dirençli diyabet hastalarına en çok:

- GM ürünü kullanan Amerikalılar.
- Özellikle kan grubu "B" olduğu için GM mısır ürünlerini hazmedemeyen ancak bol miktarda mısır ürünü tüketen Afrikalılar ve Afrika kökenli Amerikalılar;
- Kendi ülkelerinde doğal ve az yediği halde Avrupa ve Amerika'ya göç ettiğinde gıda endüstrisi ürünü kullanan Asyalılar;
- Bütün dünyada , GDO'lu tatlandırıcı içeren hazır yiyecek ve içecek tüketen gençler ve çocuklar arasında rastlanmaktadır.

GDO'lu tatlandırıcı kullanan gençler ve çocuklarda kan şekerinin aniden normalin 4-6 kat üstüne çıkması Tip 1 Diyabet ile karıştırılmakta ve hemen insüline başlanmaktadır. Halbuki, bu durumda insülini 1 gün kullanmak ve beslenmeyi düzeltmek yeterlidir.

Dünya standartlarına göre 100 kilo şekere 1,5 kilogram tatlandırıcı katılabilir. Ancak Türkiye'de bu oran şu anda yüz kilograma 15 kilogram gibi korkunç bir rakamdır. Amerika'dan getirdiği GM mısırlardan glikoz üreten şirket, Türkiye'deki bu oranı da yeterli bulmamakta ve 15 kilogramdan 45 kilograma çıkarılmasını istemektedir. Şu anda Türkiye'de 486 bin ton yapay şeker üretilmektedir. Şekere katılan tatlandıcı oranı % 15 iken diyabet bu kadar yaygın ise, % 45'e çıktığında ne kadar artacağını tahmin etmek zor değildir.

Tokluk hissi vermeyen ve diyabetten kanser, kalp hastalıkları ve karaciğer yetmezliğine kadar birçok kronik hastalığa yol açan, GDO nişasta bazlı şeker (NBŞ) Fransa, Hollanda ve İngiltere'de yasaklanmıştır.

Avrupa'da kişi başına NBŞ tüketimi 1 kilo, Türkiye'de ise 6 kilo

civarındadır. 25 Avrupa ülkesi 1milyon 200 bin ton NBŞ üretirken Türkiye tek başına 500 bin ton üretmektedir.

Diyabet hastaları katkılı yiyecek ve içeceklerden kesinlikle vazgeçmeli, ilaçları azaltarak bırakmalı ve aşağıdaki önerilere uymalıdır.

Öneriler

- **Sabah**, saat 06-07'de 3-4 limon suyu veya bir bardak greyfurt suyu + 30-50 gr zencefil suyu, suyla karıştırılıp içilir. 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Acıkınca** 50 gr. kırmızı pancar suyu + 150 gr. ıspanak suyu karışımı, ya da 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. soğan suyu karışımı veya 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. soğan suyu karışımı içmeye başlanır ve öğlene kadar 2-4 bardak içilir. Her seferinde 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Acıkınca** 1-5 diş sarımsak yutulur ve 30-50 gr. halis zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir.
- **Yemekten 1 saat önce** 3 tane acı badem+3 tane tatlı badem yenir.
- **Saat 16.00-17.00'de** et, balık veya taze köy yumurtası, salata veya sebze yemeği ile yenir. Yemekle beraber ya da yemekten sonra 1-5 diş sarımsak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.
- **Akşam** (saat 21.00-22.00) birer kahve kaşığı ısırgan tohumu (veya ısırganotu) ve çörekotu+1/2 çay kaşığı öğütülmüş zencefil sabah veya akşam suyla yutulur.

4 hafta boyunca bu beslenme şekline devam edilir. 4 hafta sonra ısırgan tohumu ve sebze suyu yerine yazın vişne, erik, taze incir, üzüm veya karpuz yenebilir.

Bu 4 hafta içinde her pazartesi ve perşembe 1 günlük açlık yapılır. Her açlık günü hacamat yaptırılır.

Hacamatlar şu sırayla yapılır:

• C-7 (boyun omurlarının sonuncusu) ve omuzlar • Kürek kemikleri arası ve altı • Kafa • Bel ve kuyruk sokumu • Dizler • Ayak bilekleri • Tekrar kafa • Tekrar C-7 ve omuzlar • Tekrar bel ve kuyruk sokumu.

Bu ikinci 4 haftanın bitiminde

2 günlük açlık yapılır ve 3. gün meyve suyu içerek karaciğer temizlemesi yapılır ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra böbrek temizlemesi yapılır ve hemen sonra 2 günlük oruçlar 5 gün ara ile 7 defa tekrarlanır. Önce dişetleri ve burun daliklerine tuttuğu kadar sülük konur. 4 hafta sonra aşağıda belirtilen bölgelere 6-7 haftada bir sülük konur:

• Ense çukuru altına 9 tane toplam • Kafa arkasına 9 tane • Kürek kemikleri arasına ve kürek kemikleri altına toplam 15 tane • Makata 11-15 tane • Ayaklara 9'ar tane.

Sülükler düştükten sonra tutulan noktaların üzerine mümkünse 3-5 defa kupa kapatarak tıkanıklıkları vakumlamak gerekir.

Beşinci 2 günlük oruçtan sonra tekrar karaciğer temizlemesi yapılır.

Bundan sonra, 3 günlük açlıklar 7 gün arayla 14 defa yapılır, 7. ve 14.'den sonra karaciğer temizlemesi yapılır.

Ömür boyu beslenme kurallarına aykırı davranmaktan kaçınmak gerekir ve her Pazartesi 36 saatlik açlığa devam edilir.

Diyabet tedavisinde devamlı kullanılacak ilaçlar

- Her sabah 1-3 limon suyu içilir veya kabuklarıyla birlikte yenir. Limon yerine greyfurt da olabilir.
- Özellikle kış aylarında olmak üzere, her gün 3-5 acı badem+3-5 tatlı badem ara vermeden aylarca kullanılır. Bunun yerine, günde bir-iki defa, bir çay kaşığı yeni öğütülmüş kara hardal tohumunu aç karnına suyla yutmak da özellikle kan grubu "A" ve "AB" olanlar için çok iyi sonuç verebilir.
- 9-17 diş sarımsak çatlatılarak yutulur ve/veya yemekle birlikte devamlı kullanılır.
- Yılda 1-2 defa, 40 günlük kürler halinde, her sabah 1-2 çorba kaşığı çimlenmiş buğday yenir veya arpa suyu içilir.

Taze fasulye kullanımı

- Mevsimi geçene kadar her sabah 100 gram taze sıkılmış fasulye suyu+100 gr. su karışımı içilir. **Veya**
- Taze fasulye doğranarak başka yeşil sebzelerle, limon suyu, zeytinyağı, sarımsak ve/veya soğan ile salata da yapılabilir. Bu salata ekmeksiz yenir. **Veya**

- Günde 2-3 defa eşit miktarlarda taze fasulye, brokoli, salatalık ve havuç suyu karışımı, 50 gr. su katılarak içilir.

Aşağıdaki meyve-sebzeleri mevsiminde kullanmak pankreasa destek olur

- Kırmızı pancar suyu günde 30 gramdan başlanarak 300-400 grama kadar artırılır. 30 günlük kürler halinde ve kürler arasında kısa aralar vererek günde 3 defa 100-150 gram içmeye devam edilir.
- Ekşi nar suyu içilir veya çekirdekleriyle beraber narın kendisi yenir.
- Mevsimi bitene kadar mayhoş elma, kabukları ve çekirdekleriyle yenir veya suyu içilir.
- Mevsiminde mürdüm eriği yemek de çok iyi gelir.
- Karpuz mevsiminde bol karpuz yiyenler, büyük fayda gördüklerini ve diyabet hastaları için karpuzdan daha iyi bir besin olmadığını tespit etmişlerdir. Ancak karpuzu çekirdekleriyle beraber yemeyi unutmamak ve karpuzun genetiğinin değiştirilmemiş olmasına dikkat etmek gerekir.

Kırmızı pancar suyu içemeyenler, "Açlık yapamayanlar için meyve ve sebze suyu listesi"ndeki karışımlardan birini içebilir.

Bunlar kanı temizlemek, pankreası kuvvetlendirmek ve kan şekerini normale döndürmekle beraber böbrek ve mesanede kireç ve taş oluşumunu engeller.

Taze sıkılmış soğan suyu kullanımı

- Her akşam orta boy bir soğanın suyu sıkılır ve aç karnına insülin yerine su ile içilir. Her yemeğin yanında çiğ kuru soğan yenir. **Veya**
- Orta boy bir soğanın suyu, 150-200 gr. beyaz lahana, brokoli veya karalahana kökü suyu ile karıştırılıp yudum yudum içilir. **Veya**
- Orta boy bir soğanın suyu, 150-200 gr. kırmızı pancar suyu ile karıştırılıp içilir.

Kandaki şeker oranını kontrol eden bitki çayları

- Bir miktar taze zeytin yaprağı rondo yardımıyla ezilir. Su ile karıştırılıp 30 dakika sonra süzülür ve yudum yudum içilir.
- 1 çorba kaşığı ceviz yaprağı bir bardak kaynar suda 20-30 dakika demlenerek süzülür ve bir gün içinde tüketilir.

- 40 tane cevizin iç perdeleri 1 bardak kaynar su ile 15 dakika demlenir, 2 saat sonra süzülür. Günde 3 defa birer çorba kaşığı içilir. Kışın ısırganotu ile dönüşümlü olarak kullanılır.
- Böğürtlen kökü çayı içilir veya günde 2-3 defa birer kahve kaşığı ezilmiş böğürtlen yaprağı yutulur.
- Günde 100-150 gr. taze sıkılmış ısırganotu suyu, ısırganotu yemeği veya ısırganotu salatası, günde 1 tatlı kaşığı öğütülmüş ısıganotu tohumu yutmak, ısırganotu çayı içmek, her mevsim hiç bırakmadan yemeklere ve salataya kuru ısırganotu serpmek veya sinirliotu sıkarak suyunu içmek ve tohumunu yutmak kanı temizler, bağışıklık sistemi ve pankreası kuvvetlendirir, kan şekerini dengeler.

Diyabet için çok kuvvetli ilaçlar

- 1 su bardağı çörekotu + yarım bardak tere tohumu + bir bardak nar çekirdeği + bir bardak kurutulmuş beyaz lahana kökü öğütülür, bir çorba kaşığı ince dövülmüş mürri safi karıştırılır ve karışım bitene kadar aç karnına günde 3 defa 1'er tatlı kaşığı alınır. Her 6 ayda bir tekrarlanır.

- 10 gr. sinameki + 5 gr. hardal tohumu + 5 gr. kimyon + 5 gr. anason + 5 gr. kişniş tohumu + 15 gr. muşmula veya zeytin yaprağı + 10 gr. çörekotu + 20 gr. karabaşotu öğütülür, elenir ve karışım bitene kadar sabah-akşam 1 kahve kaşığı yeşil çay veya suyla yutulur. 3-4 ayda bir tekrarlanır.
- Sabah-akşam 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş çörekotu + 20 mg. arı sütü + biraz doğal bal karıştırılır ve aç karnına ağızda eritilip yutulur. 1-2 ay devam edilir. Bu işlem iç salgı bezlerini temizler, dengeli çalışmasını sağlar.
- Taze öğütülüp elenmiş 1 kahve kaşığı ısırgan tohumu + 1 çay kaşığı böğürtlen yaprağı + yarım çay kaşığı ökse otu karışımı sabah-akşam suyla yutulur. 4 hafta devam edilir.

Açlık yapamayanlar için meyve-sebze suyu listesi:

Her biri mevsiminde kullanılmak üzere

- 100 gr. soğan suyu + 150 gr. lahana kökü suyu + 50 gr. su karışımı,
- 100 gr. soğan suyu + 150 gr. taze sıkılmış ısırgan suyu + 50 gr. su karışımı,

- 150 gr. havuç suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydonoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,
- 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,
- 100 gr. ıspanak suyu + 100 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,
- 100 gr. pırasa suyu + 100 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,
- 200 gr. semizotu suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,
- Çekirdekleri ve biraz kabuğu ile beraber sıkılmış karpuz suyu ,
- Limon suyu + greyfurt suyu + elma suyu + su karışımı.

Bu karışımlardan biri veya her seferinde farklı biri günde 1,5-3 litre olmak üzere gün boyu acıktıkça içilir.

Hergün bir avuç kavrulmamış antep fıstığı yemek ince bağırsakta glikoz emilimini azaltır, kan şekerinin yükselmesini önler.

Ayda bir veya 3 ayda bir sırayla omuzlar, kürek kemikleri arası, bel-kuyruk sokumu ve dizlere hacamat yaptırmak; her kış omurgaya acı kavun yağı ile kompress yapmak; her ilkbahar ve sonbahar makada, 4 hafta sonra ense çukuru altına 11-14'er tane sülük koymak çok faydalıdır.

Burada verilen karışımların hepsi sırayla denenmeli, en etkili olanlar tesbit edilerek onlara devam edilmelidir.

Tiroid Bezi Hastalıkları

Guatr

Tiroid bezinin büyümesine guatr denir. Tiroid büyümesi diffüz, tek nodüllü veya birden fazla nodüllü olabilir. Diffüz tiroid büyümesinde genellikle fonksiyon bozukluğu yoktur. Ancak çoğu nodullü guatır vakalarında tiroid fonksiyon bozukluğu, hipertiroidi veya hipotiroidi görülür.

Son yıllarda tiroid hormonları üretimindeki dengesizliğin en sık rastlanan sebebi parfüm ve sentetik aromalardır. Parfümlerdeki DNA-rekombinant feromonlar limbik sistem aracılığıyla TSH'ı ve böbreküstü bezinin hormon üretiminde dengeyi bozar. Bu da tiroksin üretiminde dengesizliğe

yol açar ve kişinin mizacına göre tiroksin seviyesinin düşmesine veya yükselmesine sebep olur.

Daha önce, nodüllü guatır vücut bakım ürünleri ve özellikle deterjan kullanan yetişkin kadınlarda görülmekteydi. 2008'den itibaren aynı durum vücut bakım ürünleri ve parfüm kullanan erkeklerde ve gençlerde de görülmektedir.

Hipertiroidi (Tiroid bezinin çok çalışması)

Bu durumda tiroid bezi gerekenden daha fazla hormon salgılar. İştah artar, korku, gerginlik, asabilik, ruhi dengesizlik, kalp çarpıntısı, kilo kaybı görülür.

Hipertiroidinin ana nedenleri iyotlu tuz tüketimi ve sentetik steroid hormonlardır. Sentetik steroid hormonlar ilaç olarak ve parfüm içinde alındığı gibi, suni yemlere besin takviyesi olarak katılarak et ve süt ürünleri vasıtasıyla veya detarjan, vücut bakım ürünleri ve hazır gıdalara katkı maddesi olarak katılarak dolaylı yoldan alınmaktadır.

Steroid hormonlar doğal olarak böbreküstü bezi tarafından üretilir. Böbreküstü bezi, hipofiz, trioid ve cinsel salgı bezleri birbiriyle uyumlu çalışan iç salgı bezi zinciridir. Sentetik steroidler doğal steroidlerden 25-40 kat daha aktif olduğu için böbreküstü bezinin hormon üretimini baskılayarak doğal üretilen hormonların yerini alır. Böbreküstü bezinde sentetik hormonlarla bozulan hormon üretimi hipofizdeki hormon üretimini de etkileyerek tiroid hormonları üretiminin dengesini bozar. Sonuçta kişinin şeker, tansiyon ve kolestrol dengesizliği ve tiroid hastalıkları ortaya çıkar.

Hipertiroidi ve ruhsal dengesizlikler özellikle parfüm kullanımının artmasıyla yaygınlaşmaktadır. Daha önce hipertiroidi parfüm kullanan titiz kadınlarda görülürdü. Bugün, yoğun parfüm kullanımına paralel olarak, erkeklerde de sık rastlanır hale gelmiştir. ("Aromalar" bölümüne bakınız.)

Çağdaş tıpta zehirli guatırın tiroid kanseri riskini artırdığına inanıldığı için, tedavide tiroid bezi tamamen alınarak ya da tiroide radyoaktif iyot verilerek tiroid fonksiyonuna son verilir. Bu işlemlerden sonra hasta ömür boyu tiroid hormonu almak zorunda kalır. Ancak, ameliyat sonrası tiroid bezinin %10-15'i bile kalsa, aşağıda anlatılan tedavi ile tiroid bezi hücreleri-

nin çoğalıp çalışması ve sentetik hormonu azaltarak bırakmak mümkün olabilir. Tiroid bezi tamamen alındıysa geri dönüş yoktur. ("Tıbbi İlaçlar" ve "Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız).

Hipertiroid için Öneriler

Tedaviye namazı düzelterek, tesbih ve Kur'ân-ı Kerim okumayı artırarak başlanır.

Beslenmedeki zararlı alışkanlıkları terk etmek, yapay iyotlu tuz yerine doğal tuz geçmek, parfüm ve sentetik aromalı her türlü üründen uzak durmak, Pazartesi ve Perşembe günleri ara vermeden 36 saatlik açlık yapmak gerekir. Bu oruca 4 hafta devam ettikten sonra 3 günlük açlıklara başlanır, 7 gün ara ile 21 defa tekrarlanır.

1., 10., 17. ve 21. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümüne bakınız.) Sonra, tam iyileşene kadar dolunay günleri yani hicrî ayın 13,14,15. günleri 3 günlük açlığa devam etmek gerekir.

Bazı dua ve ayetlerin bazı hastalıklar üzerinde mucizevi etkisi büyüktür. Bu hastalıklardan biri de nodüllü guatrdır. **"Sübhanellahi vel-hamdülillahi vela ilahe illallahü vallahü ekber vela havle vela kuvvete illa billahil aliyyül'azim"** duasını sürekli okumakla, bazı vakalarda başka hiçbir tedavi uygulamadan, nodüllü guatrın birkaç hafta içinde yok olduğu görülmüştür.

Hipertiroidide sülük kullanmak da çok başarılı sonuçlar vermektedir. Bazen ilk sülük terapisinde sülükler düştükten sonra uygulanan vakumlama ile nodül çıkartılabilir. Ancak iyileşmenin kalıcı olması için mutlaka programı tamamlamak gerekir.

Hipotiroidi (Tiroid bezinin az çalışması)

Tiroid bezinin yetersiz hormon salgılamasına hipotiroidi denir. Beyinde bulunan hipofiz bezi aracılığı ile üretilen TSH hormonunun görevi tiroid bezinin ürettiği tiroksin seviyesini dengelemek; dolayısıyla metabolizmayı kontrol etmektir. Tiroid bezi az çalıştığında hipofiz daha fazla TSH ürettirerek tiroid bezini stimüle etmeye çalışır. Ancak tiroid dokularındaki bozulma sebebiyle hormon üretimi fiziki olarak mümkün değilse TSH çok yükselse de tiroksin üretilmez. Hastada umursamazlık, yorgunluk, şuur uyuşukluğu, hareketsizlik, kilo artışı, saç dökülmesi ve depresyon görülür.

Modern tıp bu durumda tiroksini taklid eden sentetik veya biyolojik (domuz tiroksini) tiroid hormonu önerir.

Hipotiroidiye, basit bir sebeple en çok kan grubu "A" olanlar yakalanır. Kan grubu "A" olanlarda tiroid bezinin, diğer kan gruplarına göre daha az çalışması doğaldır ve mizaca bağlı bir durumdur. Bu, onlarda mide asidinin az üretilmesi ve metabolizmanın daha yavaş çalışmasına bağlıdır. Kırmızı et yiyen ve hidrojenize yağları kullanan kan grubu "A" taşıyıcılarında sindirilemeyen kırmızı et ve yağ metabolikleri katı tıkanıklıklar oluşturarak tiroid bezinde damarları tıkar. Tıkanıklıklar kan dolaşımında ve dokularda bozulmaya, dolayısıyla tiroksin üretiminin azalmasına yol açar.

Daha karmaşık ve her kan grubunda rastlanan bir sebep ise böbrek kapasitesinin düşük olması ve kronik böbrek yetmezliğidir. Anne sütü alamayıp suni gıdalarla beslenen çocuklarda metabolizma atıklarının artmasıyla baskılanan böbrekler gelişimini tamamlayamaz. Bu sebeple bazı yetişkinlerde böbreklerin çalışma kapasitesi % 10 - % 30 arasındadır. Bu durumda böbrekler tarafından atılamayan metabolik atıkların depolanması için tiroksin üretiminin azalması, dolayısıyla metabolizmanın yavaşlaması ve yağ üretiminin artması gerekir. Metabolik atıkları depolamanın en zararsız yolu yağ içinde depolamaktır. Hemen hemen bütün şişmanlarda böbrek kapasitesinin düşük olması veya başka sebeplerle farklı derecelerde böbrek yetmezliğine ve hipotiroidizme rastlanır.

Öneriler

Beslenmeyi düzelterek, zeytinyağı hariç bütün yağları beslenme listesinden çıkartmak gerekir. Ilk 4 hafta boyunca Pazartesi ve Perşembe günleri 36 saatlik açlık yapılır.

Sonra 7 gün arayla 24 defa 3 günlük açlık yapılır. (Şişmanlar 3 günlük açlıkları 4 gün arayla yapmalıdır.)

3., 10., 17. ve 24. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi, 1 hafta sonra böbrek temizlemesi yapılır ("Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.)

Sonra 3'er ay arayla 3 defa 10 günlük açlık, 3 aylık aralarda her Pazartesi 36 saatlik açlık yapılır.

İlaç olarak aşağıdaki acı bitkiler devamlı kullanılır

- Pelinotu ve sinameki öğütülür, yarıyarıya karıştırılır, 3 hafta boyunca günde 2 defa 1 çay kaşığı yutulur. **Ve**
- 3-5 ay boyunca hiç ara vermeden yemekten önce 3-5 acı badem+5-7 tatlı badem yenir. **Veya**
- Bir avuç taze orman sarmaşığı yaprağı rondo ile ezilir veya havanda dövülür, 200 gr. su içinde 15-20 dakika bekletilerek süzülür ve gün boyu yudum yudum içilir. Hergün taze hazırlanarak 5-7 gün kullanılır. **Veya**
- Günde 3 defa 1 tatlı kaşığı kuru orman sarmaşığı yaprağı 15 dakika demlenerek aç karnına içilir. Aynı şekilde hazırlanan sarı kantaron çayı ile dönüşümlü olarak 2-3 hafta boyunca kullanılır.
- Her yıl, mevsimi bitene kadar salatalarda taze hindiba kullanmak, mevsim bittikten sonra kuru yapraklarını ezerek salata ve yemeklere katmak veya her gün suyla 1 tatlı kaşığı yutmak ya da 1 kahve kaşığı öğütülmüş kuru hindiba kökü yutmak çok faydalıdır.

- 1 tatlı kaşığı deniz yosununu ıslatıp yemekten önce yutarak veya salataya ekleyerek devamlı kullanmak tiroid bezini uyarır.

Tiroid için Kompressler

Aşağıdaki kompresslerden biri 1 gün arayla 7 defa yapılır. Sonra 2 hafta ara vererek 3-4 defa tekrarlanır ya da dönüşümlü olarak uygulanır.

- Yağlı kağıda bal sürülür, üzerine öğütülmüş hardal tohumu serpilir ve tiroid bölgesine sarılır. 3-4 kat bezle kapatarak 20-30 dakika bekletilir.
- Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı veya zeytinyağı tortusu ile karıştırılıp tiroid bölgesine konur. Yağlı kağıtla ve bezle sabitleştirilerek sabaha kadar bekletilir.
- Bir miktar taze orman sarmaşığı yaprağı, taze ısırganotu veya acı kavun yaprağı ezilir, yağlı kağıt üzerine konarak tiroid bölgesine sarılır. 3-4 kat bezle kapatılır ve sabaha kadar bekletilir.

Tiroid Bezi Hastalıklarında Genel Öneriler

Tiroid fonksiyonlarını düzeltmek için öncelikle hastalık sebeplerini ortadan kaldırmak gerekir. Sentetik hormonları azaltarak bırakmak gerikir,

çünkü sentetik hormonlar bağışıklık ve metabolizma süreçlerinin dengesizliğine ve hormon dengesinin daha fazla bozulmasına yol açar.

• Tiroid bezi üzerine 7-9 tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra ısırılan noktalara vakum yapılır.

• 4 hafta sonra dişetleri ve burun deliklerine tuttuğu kadar sülük konur.

• Sülük tedavisiyle birlikte başlanarak 14 gün boyunca, bir gün yanakların kulaklara yakın bölgesine, ertesi gün çene altına olmak üzere kupa çekilir. 3 ayda bir tekrarlanır.

• Sülük tedavisi bittikten 3 hafta sonra 1'er hafta arayla aşağıdaki sıraya göre hacamat yaptırılır. Sonra aynı hacamatlar ayda bir defa olacak şekilde aynı sırayla yaptırılır; sonra da ihtiyaca göre hacamatlara devam edilir:

1. C-7 ve Omuzlar, 2. Kafa, 3. Kürek kemikleri arası, 4. Bel ve kuyruk sokumu, 5. Dizler, 6. Tekrar kafa hacamatı.

Bu işlemlerdeki amaç, hacamatla tiroid bezi damarlarındaki katı tıkanıklıkları açmak, sülüklerin enzimiyle, eriyebilen tıkanıklıkları eritmek, kupalarla, bu bölgede biriken metabolizma atıklarını dağıtarak tiroidde kan dolaşımını düzeltmektir.

- Açlıklar arası günlerde sabah-akşam birer tatlı kaşığı taze öğütülmüş çörekotu + 20 mg. arı sütü + biraz bal karışımı ağızda eritilerek yutulur.

Yarım saat sonra başlayarak öğleye kadar 3 defa aşağıdaki karışımlardan hangisinin mevsimiyse içilir

- Kırmızı pancar suyu + aynı miktarda ıspanak suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu;
- Havuç suyu + aynı miktarda kırmızı pancar suyu + 20 gr. maydanoz suyu + 20 gr. kereviz yaprağı suyu;
- Havuç suyu + aynı miktarda brokoli suyu + 150 gr. havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu + 30 gr. maydonoz yaprağı suyu
- 150 gr. beyaz lahana suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 30 gr. maydanoz suyu + 50 gr. su

Bu karışımlara 2-3 ay devam etmek tiroid beziyle birlikte bütün iç salgı bezlerinin mükemmel bir şekilde temizlenerek dengeli çalışmasını sağlar.

Uyarı: Gaz yapan sebze suyu karışımı kullanılmamalıdır.

Ayrıca balla tere tohumu yemek, özellikle olgunlaşmamış ve yeni toplanmış tere tohumu, guatr hastalıklarına çok iyi gelir. Çilek mevsiminde her gün yemek yerine 1-1,5 kg. doğal çilek yemek ve haftanın 2 gününü sadece çilekle geçirmek bütün iç salgı bezlerinde denge sağlar.

Büyüyen tiroid bezi için kompressler

- Yabani semizotu, sinirliot, ısırganotu, taze asma yaprağı ve filizleri, orman sarmaşığı ya da taze ceviz yaprağı ezilir, yağlı kağıt üzerine yerleştirilerek tiroide sarılır. Bez ile sabitleştirilip 3-5 saat bekletilir. **Veya**
- Isırganotu yakılarak elde edilen kül taze öğütülmüş ısırgan tohumu ve suyla lapa yapılır. Akşam guatr üzerine sarılır ve sabaha kadar bekletilir.

Ceviz ağacının tamamı guatr için şifadır

- Bir ay boyunca hergün, nohut büyüklüğüne gelen 2 ceviz yutulur.
- Taze ceviz yaprağı kurutulur, kışın demleyerek günde 1 çay bardağı içilir.
- Ceviz iç perdesi, kısık ateşte 5 dakika kaynatılır, 15 dakika sonra süzülerek buzdolabında saklanır. Açık çay rengi olacak şekilde sıcak suyla karıştırılarak, günde 1-2 çay bardağı içilir. Ceviz iç perdesi ve ceviz yaprağı çayı kabızlık yapabilir. Bu nedenle 2 hafta kullandıktan sonra 3-4 hafta ara vermek gerekir.
- Kabuklaşmamış taze cevizi bölerek, dudaklara değirmeden, dişlere ve dişetlerine masaj yapmak dişleri ve dişetlerini kuvvetlendirir, dişleri beyazlatır, tartarı düşürür, siyah lekeleri yok eder, guatrı önler. Bu işlem çocuklara da yapılabilir.

Obezite *Şişmanlık*

Obezite, çağımızın en önemli hastalıklarından biridir ve hasta sayısı bütün dünyada hızla artmaktadır. Obezite, kronik toksik hepatit, karaciğerde yağlanma, kolesterol, safra kesesi taşı, kalp-damar tıkanıklığı, diyabet, yüksek tansiyon, kısırlık, depresyon ve kanser gibi ciddi sağlık sorunlarına, yükün artmasıyla iskeletin deforme olmasına, sırt ağrılarına ve pek çok hasta-

lığa yol açmaktadır. Obezitenin artmasında en önemli neden, genetiği değiştirilmiş ürünler ve katkılı hazır yiyecek-içeceklerle oluşan metabolizma bozuklukları ve hormon dengesizliğidir. İkinci önemli sebep ise böbrek kapasitesi düşük olanlarda rastlanan kronik böbrek yetmezliğidir. Bu durumda şişmanlık, böbreklerin iflasını önlemek üzere metabolik atıkları yağda depolamak bağışıklık sisteminin geliştirdiği en zararsız ve en etkili yoldur.

Öneriler

• Zayıflamak için öncelikle tüketilen gıdaların genetiğinin değişmemiş olmasına dikkat edilmelidir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

• Rafine edilmiş katkılı tuz, şeker, domates salçası, kavrulmuş kuruyemiş, beyaz ekmek, rafine ve hidrojenize yağlar, katkılı hazır yiyecek-içecekler, parfüm, doğala üzdeş aroma içiren tüm ürünlerden (deterjan ve vücut bakımı ürünleri gibi) vazgeçmek gerekir.

• Su tüketimini günde 1,5 litreye kadar çıkarmalıdır. Su iştahı bastırır, metabolizma atıklarının eritilerek atılmasını sağlar. Vücut, bu işlem için çok miktarda enerji harcadığından yağları yakmaya mecbur kalır. Tüketilen suyun kalitesi de büyük önem taşır. Ağır su, kilo vermeyi zorlaştırır, vücudu yıpratır. ("Su" bölümüne bakınız.)

• Hergün 1 limon suyu + 200 gr su karışımı veya 200 gr greyfurt suyu + 100 gr su karışımı günde 5 defa içilir.

• Tüketilen yiyecek miktarı önce azaltılmadan, pişmiş yemeğe oranla meyve miktarı artırılmalı; pişmiş yemek miktarı bir öğüne ve en fazla iki çeşide indirilmelidir.

• Mide ve bağırsakların durumu kontrol edilerek tedavisi yapılmalıdır. ("Mide ve Bağırsakların Tedavisi" bölümüne bakınız.)

• İkinci adım olarak, yiyecek miktarı azaltılarak oruç çoğaltılmalıdır:

10 hafta boyunca her Pazartesi ve Perşembe 36 saatlik açlık yapılır.

Alışınca, 5 gün ara ile 14 defa 2 günlük açlık yapılır. 1., 7. ve 14. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır.

Sonra 4 gün arayla 21 defa 3 günlük açlık yapılır. 7., 14. ve 21.'den sonra karaciğer temizlemesi yapılır.

3 hafta sonra 3 ay ara ile 3 defa 10 günlük açlık yapılır. Her açlıktan sonraki 11. gün karaciğer temizlemesi yapılır.

10 günlük açlıklar arasında hicrî ayların 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlığa devam edilmelidir. ("Açlık Tedavisi" bölümüne bakınız.)

Obeziteden kurtulmak için orucun devamlılığı çok önemlidir.

- Alçak yastıkta sırt üstü ve sert yerde yatmak, sert çamaşır, doğal kumaştan sert giysi giymek tavsiye edilir. Giysilerde birkaç sentetik iplik dahi olsa vücuttaki enerji akımını karıştırarak zayıflamayı zorlaştırır.

- Çok yememek için, iyi çiğnemek ve tek çeşit yemek gerekir. ("Karışık Yemek" ve "Az Çiğnemek" bölümüne bakınız.)

- Gıda olarak mizaca uygun et ("Et" bölümüne bakınız.), balık, kabuklu yeşil mercimek, kuru fasulye, barbunya, organik tam buğday ekmeği veya arpa ekmeği, esmer pirinç, yulaf ve eski peynir tercih edilmelidir. Günlük beslenmenin ekseriyetini salata (özellikle beyaz lahana, salatalık, kırmızı pancar, ıspanak, semizotu, turp ve maydanoz) oluşturmalıdır. Meyvelerden elma, vişne, erik, kara yemiş, kızılcık, nar tercih edilmelidir. Çay olarak ayrıkotu, sarı civanperçemi, biberiye, anason, kekik, zencefil ve yeşil çay içilmelidir.

- Üreme organları, böbrek ve tiroid bezi tedavisi yapılmalı, misvak kullanılmalı, hareket artırılmalı ve saunaya devam edilmelidir.

- Hacamatlara hemen başlanmalıdır. ("Hacamat" bölümüne bakınız.)

- Tiroid bezine 3 ayda bir olmak üzere toplam 3-4 defa 7-9 sülük konup, vakum yapılmalıdır.

İstatistiklerde, ABD'de 60 milyon "obez" bulunduğu ve bu hastalığın son on yıl içinde dört kat arttığı vurgulanmaktadır. İlk transgenik ürünler Amerikan marketlerinde 1993 yılında görülmüş ve son 10 yıl içinde dört kat artmıştır. Bu iki verinin paralelliği dikkat çekicidir.

Türkiye'de genetiği degiştirilmiş ürünler son 13 yıl içinde büyük bir hızla yayılmıştır: Transgenik meyve-sebze ve tahıllar bahçeleri, tarlaları, transgenik ürünler sahte koku ve renkleriyle marketleri doldurmuştur. Buna paralel olarak 13 yıldır obezite de yaygınlaşmaktadır. ("GMO" bölümüne bakınız.)

KAS VE KEMİK HASTALIKLARI

Romatizmal Hastalıklar

Romatizma tek bir hastalık değildir. 200'e yakın hastalık bu sınıfa girer:

• Eklem romatizması, osteoartrit (eklem kireçlenmesi), romatoid artrit (eklem iltihaplanması);

• Ankolizan spondilit;

• Gut;

• Behçet hastalığı;

• Yumuşak doku romatizması (fibromiyalji, boyun ağrısı, bel ağrısı gibi);

• Damar romatizması (vaskulit);

• Akdeniz ateşi, lupus vb.

Bunlar arasında en sık görülen kemik erimesi (osteoporoz) ve iltihaplı eklem romatizmasıdır. Romatizmal hastalıklar genellikle eklemlerde başlar, sonra akciğer, kalp, karaciğer, böbrek, beyin gibi organlara geçer. Bu organlarda önce damarlarda metabolik atıkların birikimi ve damar daralması (damar romatizması-vaskulit) oluşur. Vaskulit ise kalp yetmezliği, solunum yetmezliği ve böbrek yetmezliğine neden olur. Günümüzde romatizmal hastalıkların tıbbi bir tedavisi yoktur. Kullanılan tıbbi ilaçlar bağışıklık sistemini baskılayarak ağrıyı dindirirken hastalığı derinleştirir.

• En yaygın sebep, bütün diğer hastalıklarda olduğu gibi, mizaca uygun olmayan beslenme, çok ve karışık yemek, hazır, katkılı yiyecek-içecekler sonucu biriken metabolizma atıkları, aşı, tıbbi ilaçlar, kimyasal maddeler ve hareketsizliktir.

• İkinci sebep ise böbrek kapasitesinin düşük olmasıdır. (Anne sütü yerine hazır mama ve erken yaşlarda aspirin kullanımına bağlı olarak)

• Kan grubu "0" olanlar buğday ve süt ürünlerini sindiremediği için romatizmal hastalıklara diğer kan gruplarına göre daha sık yakalanır. "O" grubunun sıcak safrası süt ve süt ürünlerini yakarak kirece dönüştürür. Bağışıklık sistemi bunları depolanmak üzere damarlara, eklemlere ve dokulara gönderir. Sindirilemeyen buğday ürünlerinin metabolizma atıkları yumuşak doku romatizması, eklemlerde iltihap ve her türlü ağrı-sızıya neden olabilir. Bu şekilde kireçlenme ve damar romatizması ortaya çıkar. Kullanı-

lan katkı maddeli yiyecekler, kimyasallar ve tıbbi ilaçlar hastalığın seyrini hızlandırır ve şiddetlendirir.

• 40 yıl önce ilk defa üretilen sentetik süt proteini bugün peynir, yoğurt, dondurma, bebek maması gibi bütün süt ürünlerinde kullanılmakta dır.

• Kan grubu "B" olanların idrar yolları ve böbrek kapasitesi yapısal olarak düşük olduğu için metabolik atıklar vücuttan yeterli ölçüde uzaklaştırılamaz, eklemlerde birikir, içten içe yanarak iltihaplanır.

• Sık kırmızı et yiyen kan grubu "A" olanlarda et metabolikleri atılamaz, eklemlerde birikerek eklem romatizması ve ankolizan spondilite, cilt altında birikerek sedef veya vitiligoya sebep olur. ("Cilt Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

Romatizmal Hastalıklar İçin Öneriler

- **Sabahleyin** 2-3 limon suyu + 1 bardak su karışımına 2 yemek kaşığı taze zencefil suyu katarak yudum yudum içilir. Hemen arkasından 1 kahve kaşığı çörekotu yağı içilir. Limon suyu + su karışımı yerine 1 bardak greyfurt suyu kullanılabilir. (Bu karışıma 2 yıl devam edilir.)

- **Acıkınca** yudum-yudum defne yaprağı suyu içmeye başlanır ve 30 gr. kırmızı pancar suyu + 170 gr. ıspanak suyu + 50 gr. su karışımı ile dönüşümlü olarak saat 16:00'ya kadar 3-4 defa içilir. (Ispanak suyu yerine semizotu suyu veya havuç suyu kullanılabilir). 3 gün süresince devam edilir.

Kırmızı pancar suyuna günde 30 gramla başlanıp her 3 günde bir 10'ar gr. arttırılır: 40 gr., 50 gr., 60 gr..... Günlük 100 grama çıkıldığında 100 gr. kırmızı pancar suyu + 100 gr. ıspanak suyu + 50 gr. su karışımı içmeye mevsimi geçene kadar devam edilir. (Ispanak suyu yerine mevsime göre aşağıda verilen sebzelerden birinin suyu kullanılabilir).

- **Öğlen** (16:00): Salata ile sebze yemeği yenir. Haftada 1-2 defa et ve 1-2 defa balık yenebilir.

- **Akşam**: Kırmızı pancar, havuç, ıspanak, semizotu, roka, maydanoz, hindiba, sarımsak, soğan, limon suyu ve zeytinyağı ile yapılan salata ya da meyve yenir.

Her Pazartesi 36 saatlik açlık yapılır.

Her Perşembe saat 19:00'a kadar greyfurt suyu veya limon suyu ile dönüşümlü olarak istenilen miktarda kırmızı pancar suyu karışımı içilir. Örneğin: Sabah saat 07:00'de kırmızı pancar suyu karışımı, saat 09:00'da greyfurt suyu, saat 11:00'de kırmızı pancar suyu karışımı... şeklinde akşama kadar devam edilir. Hiçbir şey yenmez.

Saat 19:00'da sağ yana yatılır, karaciğer üzerine ılık (sıcak değil, ılık!) su torbası koyulur. 30 gr. İngiliz tuzu (magnezyum sülfat) 1 bardak suyla karıştırılır ve içilir. Bu şekilde 1,5 saat kalkmadan yatılır. 1,5 saat içinde ishal olarak büyük abdeste çıkılır, safra kesesi boşalır.

Böylece 4 hafta tamamlandıktan sonra 3 gün açlık, 4. gün meyve suyu içerek akşam karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. gün" bölümüne bakınız.)

Not: Meyve ve sebze sularını suyla karıştırmayı unutmamak, sebze suyu hazırlarken mevsim sebzesi seçmeye dikkat etmek gerekir.

Bütün hastalıklarda olduğu gibi romatizmal hastalıklarda da kesin tedavi için karaciğer temizlendikten sonra 10 günlük aralarla kireç temizlemesi, kan temizlemesi, böbrek ve mesane temizlemesi yapılmalıdır. Temizlemeler sırasında her Pazartesi 36 saatlik açlık yapmaya devam edilmelidir. İlk açlıktan başlayarak, her açlık günü hacamat yaptırarak tarama hacamatlar tamamlanmalıdır.

Her ilkbahar ve sonbaharda aşağıdaki bölgelere sülük konur

- Ayaklara 9-11'er tane,
- 4 hafta sonra ellere ve dirseklere 9'ar tane,
- 4 hafta sonra ense çukuru altından kuyruk sokumana kadar omurga üzerine 14 tane,
- 8 hafta sonra makata 9-11 tane.

Sülükler düştükten sonra kesiklere kupa çekilir.

Temizlemeleri yaptıkça hasta kendini sağlıklı hissedebilir. Ancak tedaviyi sonuna kadar uygulamalı, temizlemeler bittikten hemen sonra başlayarak 7 gün arayla 24 defa 3 günlük açlık yapmalıdır.

Romatizma gibi ciddi bir rahatsızlıktan kurtulmak için gereken süre en az 1-2 senedir. Bu süreçte haftada bir 36 saatlik veya ayda bir 3 günlük aç-

lık (hicrî 13, 14 ve 15. günler) yapılır. Zararlı yiyeceklerden kesinlikle kaçınılır. ("Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız.) Ömür boyu doğru beslenmeye dikkat edilir.

Haftada 1-2 defa tuzlu suda banyo yapılır:

Küvetin içinde 2 kg kaya tuzu eritilir. Önce ılık küvete oturulur, sonra suyun ısısı dayanma noktasına kadar artırılır. Su, kalbi dışarıda bırakacak şekilde göğüs hizasını geçmemelidir.

Huş ağacı, okaliptüs, defne veya meşe ağacının ince dalları toplanarak, süpürge şekline getirilir. Sıcak suda 15 dakika bekletildikten sonra kollar, omuzlar, sırt, omurga ve iki yanı, göğüs ve karın bölgesi, ayaklar ve özellikle eklemlere kızarana kadar iyice vurulur. Kan dolaşımını hızlandırarak, vücutta toplanan kireç ve toksik maddeleri eritmeye, bu maddeleri deri vasıtasıyla dışarıya atmaya yardımcı olan bu işlemi kaplıcada, saunada veya denizde yapmak daha da faydalıdır. Banyo esnasında küçük yudumlarla limon, greyfurt, karpuz veya arpa suyu içmek faydayı artırır.

Aynı şekilde taze ısırganotu da süpürge yapılarak kullanılabilir ancak banyoda değil kuru olarak uygulanır. Isırgan süpürgesini önce bölgesel olarak, sonra tüm vücutta kullanmak gerekir. Örneğin, birinci gün kollar ve omuzlar; bir gün sonra sırt, omurga ve iki yanı; ertesi gün göğüs ve karın bölgesi; ertesi gün bel ve ayaklar; bir gün sonra tüm vücut için kullanılır. Sonra da 3 günlük aralarla ihtiyaç duyulduğu sürece kullanmaya devam edilir.

Romatizmal hastalıklarda beslenme

Isırgan otu, ıspanak, roka, semizotu, dereotu, tere, maydanoz, kişniş, kıvırcık, marul, lahana, pırasa, kereviz, kırmızı pancar, havuç, soğan, sarımsak, turp, çimlenmiş arpa ve buğday romatizmal hastalıkların ilacıdır.

Meyvelerden; kiraz, vişne, elma, üzüm, incir, erik, greyfurt, limon, nar, portakal, karpuz yenmeli ve suları içilmelidir. Tam buğday unundan, mayasız veya doğal maya ile yapılmış ekmek yenebilir. Haftada 1-3 defa mizaca uygun bir et yenebilir. 1-3 defa balık, 1-2 defa taze yumurta, 1-3 defa koyun peyniri, keçi peyniri, beyaz peynir, tulum peyniri veya eski kaşar tüketilebilir. Ancak peynir, yumurta, balık ve etin yanında yalnız salata yenir. ("Et", "Ekmek" ve "Süt" bölümüne bakınız.)

Sebze suyu karışımları

- 150 gr. havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı veya maydanoz suyu + 30 gr. hindiba suyu + 50 gr. su karışımı.
- 200 gr. semizotu suyu + 30 gr. maydanoz suyu + 50 gr. su karışımı.
- 100 gr. ıspanak suyu + 100 gr. havuç suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. su karışımı.
- Eşit miktarlarda havuç ve kırmızı pancar suyu + 30 gr. maydonoz suyu veya hindiba suyu + 50 gr. su karışımı.

Yazın

- 1 litre su + 1 çorba kaşığı bal + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu (kan grubu "A" olanlar için 2 çorba kaşığı) + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil + 2 çorba kaşığı taze sıkılmış kereviz yaprağı suyu karışımı gün boyunca yudum yudum içilir. 1 hafta ara ile 3 defa tekrarlanır. Bu karışım romatizmal hastalıklara iyi geldiği gibi, kan ve organları temizler, idrarı ve adet kanamasını artırır, balgam söktürür.

Kışın

- 20 gr. defne yaprağı 1 litre suyla 3-5 dakika kaynatılır. Yarım saat sonra süzülür. 3 gün boyunca yudum yudum içilir. Bu çay eklemleri temizler.

Bölgesel tedavi için kullanılan ilaçlar

- 50 gr. kuru acı kavun meyvesi veya kökü 500 gr. suyla kısık ateşte 15 dakika kaynatılır, biraz soğuyunca süzülür. Su yerine 200 gr. su + 300 gr. doğal sirke karışımı daha etkili olur. Bu suyla ıslatılan pamuklu bir bez, ağrıyan eklemlere sarılır ve kuruyuncaya kadar bekletilir. **Veya**
- Ağrıyan yerlere 1-2 hafta boyunca acı kavun suyu yedirilerek sürülür. Ağrı hemen azalır ve yok olur. Günde 6-10 adet acı kavunun suyu kullanılabilir. **Veya**
- Taze acı kavun yaprakları, dalları ve olgun meyveleri çekirdekleri çıkarılarak ezilir, yağlı kağıda sürülür, iltihaplı ekleme, iltihaplı şişliğe veya ağrıyan yere sarılıp sabitleştirilerek 4-5 saat bekletilir.

Uyarı: Acı kavun çekirdekleri ve olgunlaşmamış acı kavunlar kullanılmaz, zehirlidir.

- Uzun bir bez, 70 gr. acı kavun yağıyla veya 50 gr. acı kavun suyu + 20 gr. defne yağı karışımıyla ıslatılır ve omurga boyunca yerleştirilir. Yağlı kağıt ile kapatılıp bantlanarak çarşafla sabitleştirilir. Akşamdan sabaha kadar (kan grubu "A" olanlar için 10-11 saat, diğerleri için 8-9 saat) bekletilir. Her tür romatizmal hastalıkta kullanılan ve 3 ayda bir tekrarlanabilen bu kompress, toksik maddeleri derin tabakalardan çeker; kusma, ishal, idrar ve ter ile dışarı atar. **Veya**

- Bir miktar defne yaprağı öğütülür, sirke ve kepekli buğday unu ile hamur yapılır. Bu hamur şişliklere ve ağrıyan eklemlere sarılıp sabitleştirilerek bir gece bekletilir. Veya defneyağı ile kompres yapılır. Bu işlemler iltihaplanmayı önler, ağrıyı dindirir. **Veya**

- Birkaç tane at kestanesi kabuklarından temizlenir ve ince öğütülüp eski zeytinyağı veya çörekotu yağı ile karıştırılıp merhem kıvamına getirilir. Romatizmalı bölgelere ve ağrıyan eklemlere yedirilerek sürülür veya kompress yapılır.

İltihabın dışarı akmasını sağlayan ilaçlar

- Taze veya kuru ısırganotu ezilerek sirkeyle yoğrulur. Yağlı kağıda sürülerek iltihaplı ekleme veya iltihaplı şişliğe sarıp sabitleştirerek 10-12 saat bekletilir. **Veya**

- Her akşam bir baş sarımsak dövülür, bir tatlı kaşığı öğütülmüş çemen otu ve bal ile iyice karıştırılıp macun haline getirilir. İltihaplı ve ağrıyan eklemlere sürülüp, üzerine yağlı kağıt konur ve bantlanır. Dayanabildiği kadar bekletilir. Eklem üzerindeki deride açılma olur ve iltihap dışarı akar

Romatizma hastaları için faydalılar

Deniz, kaplıca, sıcak havada yalın ayak yürümek, vücudu sıcak deniz kumuna gömmek, yün çorap giymek; incir, ısırganotu, hindiba yemek; acı kavun, magnezyum sülfat, sinameki gibi müshil ilaçları kullanmak, ara sıra kusmak ve lavman yapmak, kupa çekmek, hacamat yaptırmak, sülük koymak.

Romatizma hastaları için zararlılar

Siyah çay, kahve, hazır yiyecek-içecekler, çikolata, her çeşit konserve, eritme peynir, taze kaşar, kimyasallar, tıbbi ilaçlar, hidrojenize yağlar ve hareketsizlik. Ayrıca kan grubu 0 olanlar için süt ve buğday ürünleri, kan grubu A olanlar için kırmızı et.

Osman Ş., 52 yaşında, işadamı

İlk olarak 1987 haziran ayında sağ dizimde şişme ve sağ el bileğim - de yanma ve şişme ağrılı şekilde başladı. O sıralarda kamyon şoför - lüğü yaptığımdan ayağımdaki durumun vehametini tam anlamıya - rak yürüyor ve calışıyordum. Haseki Hastanesi'ne gidip gelmeye başladım fakat ne ilaç aldımsa iyileşmiyor daha kötüye gidiyordu. Dizimdeki şişme öyle bir hal aldı ki içerisi görülecek gibiydi. Daha sonra sol dizimde de rahatsızlık, ayrıca sol ayak bileğimde şişme ve ağrı başladı. 1989'da Çapa Tıp Fakültesi ortopedi servisinde teda - viye başladık. Her hafta veya ayda bir dizimden su alıyorlardı. Da - ha sonra dizimin arkasından "baker kisti" diye isimlendirilen iki adet kist alındı, biri yumurta kadar diğeri ceviz kadardı. 1990 yılı sonlarında sağ dizimden "artroskopi" yapıldı fakat hiçbir teşhis ko - namadı. Ortopediye bu şekilde gidip gelirken "behçet hastalığı" teşhisi kondu. O zamandan beri "romatoloji"de tedavi görmektey - dim. İlk zamanlar ağır bir kortizonlu tedaviye başlandı, büyük bir rahatlama hissettim.

Tedavim devam ederken yine arada bir kramp şeklinde tutulmalar oluyordu. Daha sonraları vucudumun bir çok yerine daha sirayet etti. Ağrılı yerlerin bazı kısımlarında alevlenme olduğunda buz te - davisi uyguluyordum. Kortizon olarak "delta cortril"i günlük 5 mg., alevlenme olunca 20-30 mg kadar alıyordum.

Alevlenme gecince dozajı, aşamalı olarak normal seviyesine indiri - yordum. Bu hususta neredeyse uzman olmuştum. Böyle "kör topal" tedaviye devam ederken 28 şubat 2007'de Dr. Aidin Hanım'la ta - nıştım ve 20 yıllık tedavimi Allah'a sığınarak ve ona inanarak bırak - tım. Şu anda tedavime devam etmekteyim, şifa buldum. Aidin Ha - nım'la karşılaştıktan sonra kullanmakta olduğum şu ilacları bırak - tım:

1 deltacortril

2 colchicum

3 voltaren

4 aprazol kapsul

5 salazoprine

6 caldevit

7 delix

8 vasocard

7 günlük aralarla 14 defa 3 günlük açlık yapmamı, 3 ay ara verdikten sonra bir daha tekrarlamamı söyledi. Şu anda 14 açlığın 12.sini yapıyorum.

Tedaviye başladığımda ilaçları aniden bıraktığım için dizlerimde ağrılar, sırtımda kasılmalar, elimde ve bileğimde alevlenmeler ile müthiş bir şekilde sarsıldım. Dizlerime sülük taktım ve ağrılara sabrettim. 15-20 günden sonra ağrılarım azalmaya başladı; ondan sonra gün-gün iyileşmeye başladım.

En son Doktor Hanım'a 19 haziran 2007'de kontrole gittiğimde başkaları gibi o da beni tanıyamadı. Program çok iyi sonuç vermiş, vucudum bile gençleşmiş ve dinçleşmişti. Halbuki bana "hastalarımın içinde en ağırlarından birisin" demişti.

Allahıma sonsuz şükürler olsun.

Bel ve Boyun Fıtığı

Omurlar arasında, omurganın hareketliliğini sağlayan ve kıkırdaktan oluşan esnek doku parçalarına disk denir. Bağırsak, böbrek ve üreme organlarındaki hastalıklar, kireçlenme, düz tabanlık, yanlış duruş ve oturma pozisyonu gibi bir nedenle disklerden biri esnekliğini yitirebilir, küçülüp büzülebilir. Değişime uğrayan bu disk, omurga hattının dışına taşabilir. Bu duruma "bel fıtığı", " bel kayması" ya da "disk kayması" gibi adlar verilir. Aynı durum boyun omurlarından birinde meydana gelirse, "boyun fıtığı" denir. Bu bozulma ve yer değiştirme, diskin yakınındaki ayak ya da kola giden siniri sıkıştırarak ya da ezerek ağrıya neden olur.

Öneriler

- Tedaviye istirahat ederek başlanır.

- Bele 15 tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra ısırılan yerlerin üzerine birkaç defa kupa çekilir. Bazan kupa çekerek fıtıkların çıkması sağlanabilir. Sülük kullanma imkanı yoksa, bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırılır. Hacamat yaptırma imkanı da yoksa kürek kemikleri-kuyruk sokumu arasına omurganın iki yanına ikişer sıra halinde günaşırı kupa ka-

patılır. Sonra bu bölgeye hint yağı, acı kavun yağı, düğün çiçeği yağı, papatya yağı, sarımsak yağı veya zakkum yağından herhangi biri sürülür. Sülük uygulaması ve hacamattan sonra da kupa çekilir ve yağlarla masaj yapılır, iyileşinceye kadar devam edilir.

Uyarı: Kupa ağrıyan yere kapatılmaz, ağrıyan yerin çevresine kapatılır.

Bu işlemlerle birlikte bel ağrısı azalıp yok olabilir. Fakat sağlığın kalıcı olması için genel tedaviyi tamamlamak gerekir: 4-7 gün arayla 14 defa 3 günlük açlık yapılır, 7. ve 14. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır. Açlıklara paralel olarak tarama hacamat yaptırılır. 8-12 hafta arayla bele ve dizlere sülük kapatılır.

Genel tedavi ile birlikte kullanılan karışımlar

- 10'ar gr. günlük, havlıcan ve zencefil öğütülür. 30 gr. dövülmüş çam fıstığı eklenir ve 200 gr. bal ile iyice yoğrulur. Bitene kadar sabah-akşam 1'er tatlı kaşığı yutulur. Çam fıstığının ilaçlanmamış olmasına dikkat edilmelidir.
- 30-50 gr. hindyağına aynı miktar kereviz yaprağı suyu karıştırılıp yatmadan önce içilir. **Veya**
- 20 gr. sinameki + 25 gr. damla sakızı + 15 gr. günlük + 25 gr. nöbet şekeri öğütülür, her akşam suyla bir kahve kaşığı yutulur.
- Zakkum yaprakları ezilerek ağrıyan bölgeye konur. Üzerine yağlı kağıt kapatılıp bantlanarak sabaha kadar bekletilir. 3 günde bir olmak üzere 3 defa tekrarlanır.

Bu uygulama bel ağrısını giderir, böbrekleri kuvvetlendirir.

Abdullah Öngün 38 yaşında, yönetim danışmanı

1996 yılında belimde oluşan ağrılar 2000 yılında çekilmez bir hal aldı. Röntgen ve MR çekimlerinden sonra bel fıtığı başlangıcı teşhisi konuldu. O tarihten sonra spor ve gezi gibi yorucu hiçbir aktiviteyi yapamadım. Sık sık tekrarlanan şiddetli ağrılar sonucu bazen 2 haftayı bulan yatak istirahatları yapmaya başladım. Her doktora gittiğimde Muscoril, Novalgin, Dikloron jel merhem gibi kas gevşetici ve ağrı kesiciler verildi. Paketler dolusu ağrı kesici ve kas gevşetici ilaçlar, iğneler kullandım. Her yıl toplamda 1,5 aydan

fazla parçalı yatak istirahatı yapıyordum. Sürekli ve çok şiddetli ağrılar hayatı çekilmez hale getirmişti. Her doktora gittiğimde röntgen, MR ve sonucunda aynı iğne ve ilaçlar yazıldı. Her şiddetli ağrı döneminde kullandığım için evde çekmece dolusu iğne ve ilaç bulunduruyordum. Artık polikliniklerin daimi müşterisi olmuştum, fakat farklı bir çözüm üretilmediği ve çok ağrı çektiğim için masaj, damar çekme, bardak atma ve bel çekme gibi birçok yöntemi denedim. Kısmen faydalı olsalar da kalıcı şekilde iyileşme olmadı. Belimdeki ağrılar kalçalarıma, dizlerime ve tüm ayaklarıma yayıldı.

2006 yılında alnımda beyaz bir leke oluşmaya başladı. Önceleri umursamadım. Büyümeye başlayınca doktora gittim. "Vitiligo" teşhisi konuldu. Kullanmam için Elanor merhemi verildi. Beyaz lekeler hızla büyüdü ve 1 yıl içinde yüzümün yarısını kapladı. Ellerime ve vücudumun bazı bölgelerine de sıçradı. Lekelerin büyümesini engellemediği için 2-3 ay sonra merhem kullanmayı bıraktım. Yazın 2 dakika dahi güneşte duramıyordum. Yüzüm hemen kızarıyordu. Beni görenler tatil yaptığımı ve güneşin beni çarptığını düşünüyordu.

2008 yılında bel fıtığımdan dolayı doktora gittiğimde MR'dan sonra L4 ve L5 disklerinde fıtık teşhisi kondu. İşim gereği araba kullandığım için ameliyattan sonra fıtıkların tekrar etme ihtimalin - in yüksek olduğu söylendi. Buna rağmen ameliyat olmak istedim.

Ameliyat öncesi tetkiklerde karaciğerimde yağlanma ve kolesterol tespit edildi. 1 aylık beslenme rejimi ve ilaç tedavisi verildi. Bu reji - mi yaptıktan sonra değerler normale indi ancak ben tekrar etme ihtimali yüksek olduğu için ameliyat olmaktan vazgeçtim. Sonraları karaciğer yağlanması ve kolesterol tekrar nüksetti.

Kullandığım ilaçların yan etkisi olarak vitiligo, karaciğer yağlan - ması ve kolesterolden sonra 2009 yılında reflü hastalığı da oluştu. Gece yatarken asitli yiyecekler midemden çıkıp nefes boruma kaçtığı için birkaç defa boğulma tehlikesi geçirdim.

Sürekli korse kullanıyordum. Korse olmadan sabit olarak ayakta durmakta zorlanıyordum. Fizik tedaviden sonra doktor bana çelik korse verdi. Çelik korse kullanmaya başladıktan sonra iyice kötüleştim. Araca binip inmek çok büyük eziyet veriyordu.

Merdivenleri çıkamıyordum.

Tekrar ameliyat olmaya karar verdim. Bu sırada bir arkadaşımın tavsiyesi ile Aidin Hanım'a gittim. Vücut temizlemesi, 36 ve 48 saatlik açlıklardan sonra çok rahatlamaya başladım. Bel fıtığı için sülük ve hacamat tedavisi de oldum. Ardından 10 günlük açlık yaptım. 4 ayda 84 kilodan 70 kiloya indim.

Şu anda tedavim devam etmesine rağmen birçok hastalığım geçti. Bel fıtığımın % 80'i geçti ve çok rahatladım. 10 yıldır ilk kez ormanda bir gezi yaptım. Yüzümdeki vitiligo büyümesi durdu ve küçülmeye başladı. Aidin Hanım'ın öncüsü olduğu gerçek tıp uygu - lamaları, tedavi dışında aynı zamanda yeni bir yaşam tarzıdır. Daha sağlıklı ve yüksek manevi değerleri, bir beslenme alışkanlığı kazandırmaya vesile oldukları için Aidin Hanım ve ekibine çok teşekkür ediyorum. Dualarım kendileri iledir.

Nisan, 2012.

Siyatik Ağrısı

• Tedaviye kusma ile başlanır. Kusmak için bir bardak ılık suya 1 kaşık zeytinyağı katarak içmek yeterli olabilir. Kusmada zorlananlar, mide üzerine ılık su torbası koyup, iki parmağı boğaza sokarak kusabilirler.

• Kustuktan sonra kekik çayı veya zencefil çayı içilir.

• 1-2 saat sonra suda eriterek bir çorba kaşığı magnezyum sülfat veya 50 gr. hindyağı + 50 gr. kereviz suyu karışımı içilir, sağ yana yatılır ve karaciğer üzerine ılık su torbası konur ve uylukların arkasına kupa çekilir (3-4 kupa).

• 2-3 saat sonra ince öğütülmüş karahardal ılık suyla karıştırılarak ağrıyan bölgeye sürülür. Üzerine yağlı kağıt konarak bantlanır ve 15-20 dakika beklетilir.

• 3 günlük açlıklara başlanır.

• İlk 3 günlük açlığın birinci günü kürek kemikleri arası ve altına; açlık bittikten sonraki 3. gün bel ve kuyruk sokumuna; 6. gün dizlere hacamat yaptırılır.

• 8. günden başlayarak 3 günlük açlık tekrarlanır.

• Bu açlıktan sonra 1 gün boyunca meyve suyu içilir ve karaciğer temizlemesi yapılır.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) siyatik ağrıları için, bozkırda otlayan koyunun kuyruk yağını üç parçaya bölüp, hergün bir parçasını eriterek aç karnına içmeyi tavsiye ederdi. Kuyruk yağında biriken acı bitkilerin etkin maddeleri, karaciğer ve safra kesesini "Karaciğer Temizlemesi" bölümünde anlatıldığı şekilde temizler. Karaciğer ve safra kesesinden kaynaklanan siyatik ağrıları bu tedavi sonucu kaybolur. Ancak hazımsızlık devam ederse bu ağrılar tekrarlanır.

Öneriler

- 2 hafta boyunca sabah-akşam, suyla bir tatlı kaşığı üzerlik tohumu yutmak siyatik ağrılarına çok iyi gelir.
- 1 yemek kaşığı tere tohumunu 1 bardak sirkeyle 5-10 dakika kaynatıp, ağrıyan yere sıcak kompress yapmak ağrıyı dindirir.
- 6 ölçü defne yaprağı ile 1 ölçü ardıç kozalağı ince öğütülüp elekten geçirilir. 12 ölçü tereyağı ile karıştırılır ve ağrıyan bölgeye yedirilerek sürülür. **Veya**
- Eşit miktarlarda pelinotu, yabani kekik, kükürt, çam sakızı ve defne ağacı meyvesi öğütülür; acı kavun suyu veya acı kavun yağı ile karıştırılıp merhem kıvamına getirilir. Akşam ağrıyan bölgeye sürülür. Üzerine yağlı kağıt veya yıkanmamış yün konarak bantlanır ve sabaha kadar bekletilir.

Kemik Erimesi Osteoporoz

Kemik yoğunluğunda meydana gelen belirgin azalmaya "osteoporoz" denir. Kemik dokusu, diğer bütün dokular gibi, bir yandan yapılıp bir yandan yıkılan bir dokudur. Gençlikte doku yapımı doku yıkımından daha hızlıdır. Hasta ve yaşlıların dokularında metabolizma atıkları çoğalıp kan dolaşımı bozuldukça, kemiklerdeki yıkım hızı yapım hızının üzerine çıkar.

Diş ve dişetlerindeki bozulma kemik erimesi başlangıcının belirtilerinden biridir. Yanlış beslenme, hazımsızlık ve asitli içecekler nedeniyle bağırsak fonksiyonu bozulur ve kan asitli hale gelir. Kandaki asit kalsiyumu bağlayarak ölü kalsiyuma dönüştürür. Bu kalsiyum vücutta kireç şeklinde

birikir. Vücut bu kalsiyumu kullanamaz ve kalsiyum yetersizliğini, diş ve yüz kemikleri gibi kemiklerden kalsiyum elde ederek gidermeye çalışır. Kireç ise kemiklerin çevresinde toplanarak onları sıkıştırır, kemiklerin etrafında adeta bir kalkan oluşturarak kan ve kanla gelen besinin kemiğe ulaşmasını kısmen engeller. Beslenme yetersizliği ile karşı karşıya kalan kemikler zayıflar ve böyle devam ettiği sürece kemiklerde yıkım hızı yapım hızının üzerine çıkar. Omurgadaki fıtıklar bu şekilde oluşmaya başlar.

Kemik erimesi tesbit edilen hastaya süt içmesi ve peynir yemesi tavsiye edilir. Hasta bu tavsiyelere uyduğunda, kemik erimesi ve kireçlenme daha da şiddetlenir. Süt ve peynir ne kadar çok tüketilirse kemik erimesindeki artış o oranda fazla olur. Bu doğaldır çünkü peynir ve sütü hazmedebilmek için öncelikle bağırsak tedavisi yapmak ve beslenmeyi düzeltmek gerekir. ("Süt" ve "Doğru Beslenme" bölümlerine bakınız.)

Britanya adalarında yapılan paleopatolojik kemik incelemesinde tarım dönemine geçilmesi ve süt tüketiminin başlaması ile birlikte osteoporozun arttığı tespit edilmiştir. Britanya tarihinde en çok süt tüketilen ve en çok osteoporoz görülen dönem 20 ve 21. yüzyıllardır. Bu normaldir çünkü Britanya nüfusunun büyük kısmı sütü hazmedemeyen "A" ve "0" kan grubu taşıyıcılarıdır.

Kemik erimesinden korunmak veya kurtulmak için bol kalsiyum almak değil, rahat sindirilen besinler almak ve bağırsakların sağlığını korumak gerekir. Beslenme alışkanlığı doğru, bağırsaklar sağlıklı olursa, besinle alınan kalsiyum az da olsa, bu miktar yeterli olacaktır. Çünkü besinlerdeki kalsiyum ancak sağlıklı mide ve bağırsaklardan canlılığını koruyarak geçip kana karışır ve hücrelere ulaşır. Mide ve bağırsaklar sağlıklı değilse ve sindirim tam olarak gerçekleşmezse, kanda asit artar, kalsiyumu bağlayarak kirece dönüştürür. Bu durumda kalsiyum içeren besinler ne kadar tüketilirse tüketilsin, sonuçta kireç miktarı artmış ve kemik erimesi şiddetlenmiş olur.

Kemik erimesi için öneriler

Beslenmenin düzeltilmesiyle başlanarak, sırayla bütün temizlemeler yapılır. Tedaviye paralel olarak hacamatlara da başlanır. Tamamen iyileşene kadar süt içilmez; süt ürünlerinden sadece yoğurt, kefir ve haftada 1-3 defa doğal beyaz peynir veya eski peynir tüketilebilir. ("Süt" bölümüne bakınız.) Fakat kan grubu "O" olanlar, sindirimi düzeltmeden peynir ve yoğurt yememelidir.

- 2-3 sene boyunca her sabah biraz su katarak 200 gr. greyfurt suyu içilir. Kan grubu A olanlar limon suyu, kan grubu "B" olanlar portakal suyu içebilir.
- Doğal kalsiyum kaynağı olan sebzeler, özellikle turp yaprağı, ıspanak, dereotu, ısırganotu, hindiba, kereviz yaprağı, maydonoz ve semizotu çiğ olarak ekmek yerine yenmelidir.
- Yoğurt, sarımsak ve yeşillikle birlikte yenmelidir.
- 7 defa 3 günlük açlık yapmak kemik erimesini durdurur. 21 defa 3 günlük, sonra 10 günlük açlık ise, kemik erimesi nedeniyle oluşan deformasyonları bile düzeltir. Her 7 açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır.
- İlk açlıktan sonra propolis kullanmak, kemik rehabilitasyonunu hızlandırır. ("Bal" bölümünde "Propolis" konusuna bakınız.)
- "Bel ve Boyun Fıtığı" bölümünde anlatılan tedavi ve "Romatizmal Hastalıklar" bölümünde anlatılan banyolar da iyileşmeyi hızlandırır.

İlerlemiş kemik erimesinde ve omurga fıtıklarında yalnız 10 günlük açlıklarla düzelme sağlanabilir. Çünkü tahribata uğrayan dokular ancak açlığın yedinci gününden itibaren kendini yenilemeye başlar. Bazen bir defa yapılan 10 günlük açlıkla iyileşme sağlanırken, bazen 2-3 defa tekrarı gerekebilir. Osteoporoz hangi derecede olursa olsun bu uygulamanın faydası görülür ve mümkün olan düzelme gerçekleşir. Fakat kireç eritme işlemi, yaşlılarda, ileri düzeyde kireçlenme ve kemik erimesi olanlarda doktor kontrolü altında yapılmalıdır. Çünkü kireç eritilebilir, fakat yalnız gençlerde eriyen kirecin yerinde oluşan boşluklar yeniden doldurulabilir.

Kübra K., serbest meslek

Ben 40 yaşın üstünde 3 çocuk annesi, yoğun tempoda çalışan bir hanımım.

İkinci bebeğimden bu yana sık sık tekrarlayan bel ağrıları çekiyordum. Hatta belimde kilitlenmeler oluyor, yürüyemez hale geliyordum. O sırada gittiğim bir ortopedi profesörü hemen hemen bütün eklemlerimin filmini istedi ve "eklem tüberkülozu" teşhisi koydu.

Bir başka profesöre gittim. O, bu teşhisin yanlış olduğunu söyleye - rek, "sacro ileyid" teşhisi koydu.

İkinci bebeğim yalnızca 6 ay anne sütü aldı, ne kadar zorladımsa da emziremedim. Şimdi bunun sebebini anlıyorum. Bel ağrılarım için verilen ilaçlar sütümü bozmuştu. Daha sonra boynumda ağrılar baş - ladı. Sonra da neredeyse bütün kemiklerim sırayla ağrır hale geldi.

2 defa böbrek taşı düşürdüm. Böbreklerim sürekli ağrıyordu, bir çok gece veya sabah böbrek ağrısıyla uyanıyordum.

Halsizlik ve yorgunluk, yazın sıcaklarda kâbus gibi gelen baygınlık hissi ayrılmaz parçam olmuştu. Yataktan zoraki kalkıyor, "insan hergün de hasta olmaz ki" diyerek ve adeta sürüklenerek günlük ha - yatımı sürdürüyordum. Sık sık depresif bir ruh hali yaşıyor, bir müslümanın böyle hissetmesini kendime yakıştıramıyordum.

Midem, çocukluğumdan beri rahatsızdı. Zaman zaman midemde ağrı, yanma, kazınma ve ekşime oluyordu.

Çok şükür ilaç kullanmayı sevmedim, her zaman uzak durdum. An - cak kendimi mecbur hissettiğim zamanlarda, sonradan pişman olu - rum korkusuyla kullandım. Tabi bir de doğumlardan sonra.

4 yıl önce rahimden 7 cm çapında bir miyom alındı.

Bu arada başağrılarım, başımda yanma ve uyuşma başlamıştı. Çalı - şırken bir süre sonra çalışamaz oluyor, başımı tutamaz hale geliyor - dum. Bir süre yatıp istirahat etmeden kendime gelemiyordum.

Özellikle sabahları olmak üzere vücudumu sarsan kalp çarpıntıla - rım vardı. Çok sık grip olur, daha sonra uzun süreli öksürüğe yaka - lanırdım. Boğazımdaki faranjit yüzünden bir sayfa yazıyı sesli oku - yamazdım.

3 yıl önce yine bel ağrısı için doktora gittiğimde, trombosit sayısı - nın çok yüksek olduğu görüldü. Kemik iliği alındı ve "sebebi bilin - meyen trombosit yüksekliği" teşhisi kondu. Bu hastalığın çift taraf - lı tehlikesi olduğu söylendi: Hem çok fazla üretildiği için trombo - sitlerin kalitesi düşüyor ve vazifesini yapamıyor, hem de kanda çok yoğun oldukları için pıhtı atma riski taşıyordu.

Trombosit sayısını düşürmek amacıyla "hydrea" isimli bir ilaç verildi. Bu ilacın dozu ayarlanmaya çalışılırken diğer kan değerlerim düşmeye başladı ve bu beni daha çok rahatsız etti. Bir başka ünlü hematoloji profesörü, yurtdışından, yalnız trombosit sayısını düşüreceğini söylediği çok pahalı bir ilaç (Tromboreductin, bir kutusu 600 Euro) getirtmemizi tavsiye etti. 3 ay kadar onu da kullandım fakat ne şikayetlerim sona erdi, ne de trombosit sayısında düşüş oldu. "Allahım, ben senden gelene razıyım." diyerek ilaçları bıraktım.

Aradan kısa bir süre geçince bir arkadaşım kimyasal ilaç kullandırmadan tedavi eden bir doktordan bahsetti. Hemen onunla görüşmek istedim. Aidin Hanım'ın Kuran ve sünnete dayalı tedavisini ve sağlıklı olmak konusunda anlattıklarını saplantılardan kurtularak dinlediğinizde ne kadar mantıklı bilgiler aktardığını görüyorsunuz. Ancak aç kalmadan, bunları anlamak çok zor.

Açlık yapmadan önce 3 haftalık hazırlık süreciyle beraber karaciğer temizlemesi yaptım. Bu 3 haftada kendimi çok hafiflemiş hissettim, ayrıca 4-5 kilo verdim.

3 günlük açlıkları yaparken gördüm ki 3 gün aç kalmakla insan hiç de halsiz kalmıyor; üstelik açlık da hissetmiyor.

İlk 3 günlük açlıkta 2. gün akşamdan başlayarak sırtımda ve belimden aşağı bütün kemiklerimde dayanılmaz ağrılar oldu. Ağrılara sabrettim çünkü bunların olacağını, o bölgelerde vücudun kendi kendini tedavi ettiğini biliyordum. 3. gün kendimi ameliyattan yeni çıkmış gibi hissediyordum. Gözlerim dumanlı görüyor, hafif bir uyuşma hali yaşıyordum. 4. gün sabah meyve suyu içmeye başlayınca bunlar sona erdi.

Daha sonraki açlıklarda fazla ağrım olmadı. Zaman zaman ateşim yükseldi, çarpıntılarım oldu. Bu tedaviden önce ne kadar hasta olsam ateşimin yükselmediğini hatırlıyorum.

Açlıklarla birlikte tarama hacamatları yaptırdım. Özellikle kafa hacamatından sonra çok rahatladım, sanki dünyanın rengi açıldı, üzerinde sis vardı da dağıldı.

Şu anda verilen tedaviyi bitirmiş olarak yukarıda anlattığım şika -

yetlerin hiçbirini yaşamıyorum, çok şükür. Hiç bir özel gayret sarfetmeden 12-13 kilo verdim. Bu kadar kısa zamanda, bütün şikayetlerin biteceğini önceden söyleselerdi inanmazdım. Vücudumun genel duruşu bile değişti.

Hem bedenen hem ruhen kendimi çok güçlü, adeta 20-25 yaş gençleşmiş hissediyorum. Aslında 20 yaşımda bile bu kadar sağlıklı ve güçlü değildim.

Bu arada, bir gün apartmanda merdivenlerden düştüm. Bel-kuyruk sokumu arasında çok şiddetli ağrım vardı. Çevremdekiler hemen doktora götürmeyi, MR çektirmeyi teklif ettiler fakat kabul etmedim. Hiç bir ilaç kullanmadım, bitkilerle hazırlanmış zeytinyağıyla masaj yaptım ve 10-15 gün içinde ağrılarım geçti. Bu düşme ile, daha önce de bildiğim "Hastalıklara sabrederseniz etinizin yerine daha hayırlı et, kanınızın yerine daha hayırlı kan veririz" mealindeki Kudsi Hadis'in gerçek manasını anladım: Şu anda, sık sık ağrısından şikayetçi olduğum bel bölgesi ağrılarını tamamen unutmuş durumdayım.

Dr. Aidin Hanım'ın verdiği tedaviyi duyunca "bunları nasıl yapacağım" diye düşünmüştüm. Ama uygularken gördüm ki zamana yayılmış olarak yapılan işlemler hiç de zor değilmiş. Ayrıca her safhasında hemen faydalarını görmeye başladım, şikayetlerimin bir bir beni terkettiğini hissettim.

İnsanlar tedaviden önce ve sonra nasıl hissettiğimi bilebilselerdi, zor görünen fakat modern tıbbın tedavisine göre çok daha kolay olan ve kesin sonuç veren bu tedavinin on katını seve seve yapmak isterlerdi.

Fil Hastalığı

Doku hücreleri arasında bulunan sıvının dengede kalabilmesi için bu sıvının sürekli süzülerek tekrar kana karışması gerekir. Vücutta bu görevi lenfatik sistem sağlamaktadır ve bu sistemde taşınan sıvıya lenf sıvısı adı verilir. Tam sindirilmeyen hidrojenize yağ atıkları, sentetik ve mizaca uygun olmayan proteinler, ölü hücreler gibi atıklar hücreler arası lenf sıvısına atı-

lır. Bu atıklar lenf damarlarıyla dokulardan uzaklaştırılarak bir kısmı kıl folikülleri vasıtasıyla deri dışına, bir kısmı ise toplardamarlara verilir.

Lenf sıvısını taşıyan lenf kanalları ve lenf düğümleri hasara uğrarsa, bu bölgede lenfödem oluşur ve lenf sıvısıyla taşınan atıklar birikmeye başlar.

Fil hastalığının zamanımızda en çok rastlanan sebebi margarin ve diğer hidrojenize yağ metaboliklerinin ya da ölü hücrelerin lenf yollarını tıkamasıdır. Bu durumda lenf dolaşımı yavaşlar ve lenf sıvısı ile taşınan hidrojenize yağlar bacaklarda birikir. Bu birikinti üreme organlarına kadar yükselebilir. Fil hastalığı (lenfödem) sıklıkla bacakların alt kısmında, üreme organlarında, bazan de kollarda ağrılı şişlikler olarak ortaya çıkar. Diğer önemli bir sebep ameliyat ya da radyoterapi sırasında lenf yollarının hasara uğraması veya toplardamarların tıkanmasıyla lenf dolaşımının bozulmasıdır. Fil hastalığına en sık kan grubu A ve 0 olanlarda rastlanır. A grubunda sebep sindirilemeyen yağ ve kırmızı et atıkları, 0 grubunda ise GD buğday ve hidrojenize yağ atıklarıdır.

Fil hastalığının tropikal ülkelerdeki nedeni ise asalak solucanlar veya virüslerin çoğalmasıyla lenf yollarının tıkanmasıdır.

Öneriler

7 gün boyunca her akşam aşağıdaki kompresslerden biri yapılarak sabaha kadar bekletilir:

- Papatya, biberiye veya kepek sıcak suyla karıştırılır, soğumadan bacaklara sarılır.
- Çemen, mersin yaprağı veya ardıç kozalağı dövülerek demlenir, sıcak sıcak bacaklara sarılır.
- Lahana, pazı veya hindiba ezilerek lapa yapılır ve bacaklara sarılır.
- Kasıklardan ayak bileklerine kadar bir seferde 6-8 nokta olmak üzere her noktaya 3 gün arayla hacamat yaptırılır.
- Hacamatlar bittikten 1 ay sonra dizlere ve ayaklara 4 hafta arayla 9-11'er sülük konur, vakumlanır.

Hacamat ve sülük tedavisi bittikten sonra ayda 1-2 hafta günaşırı bacakların her yerine kupa kapatılır. Hacamat ve sülük tedavisi yılda bir tekrarlanır.

TÜMÖR VE KANSER

Bilimsel araştırmalara göre, insan bedeninde devamlı kötü huylu hücreler oluşmakta, fakat bağışıklık sistemi, henüz gelişemeden bu hücreleri yok etmektedir. Bağışıklık sisteminin herhangi bir sebeple zayıflamasıyla kanser hücreleri gelişmeye ve çoğalmaya başlar. Bağışıklık sisteminin zayıflama sebepleri, "Katkı Maddeleri", "İlaçlar", "Bağışıklık Sistemi", "Hastalık Nasıl Başlar" bölümünde anlatılmıştır.

Tümör oluşumu kesintisiz bir süreçtir ve bir noktada değil, vücudun pek çok yerinde aynı anda başlar ancak, tümörlerden belli büyüklüğe gelenler teşhis edilebilir. **Tümörler bağışıklık sisteminin, atıklardan kurtulmada son çare olarak oluşturduğu birer "enerji santrali"dir.** Bağışıklık sistemi, toksik ve atık maddeleri santrallerde yakıt olarak kullanır. Teşhis edilen bir tümör ameliyatla alınınca, yakıt mecburen başka bir tümöre yönlendirilir. Kemoterapi (böcek ilacı) verilince, bağışıklık sistemi çöktüğünden tümör oluşumu bir müddet için durur. Bağışıklık sistemi kendini toparlayıp canlanmaya başlayınca tümör oluşumu hızla artmaya başlar. Çünkü kemoterapi ile verilen ve bütün hücreleri dolduran "böcek ilacı" "enerji santralleri" için bitmez tükenmez bir yakıt kaynağıdır! Bu sebeple yalnızca tümör oluşum süreci durdurulduktan sonra büyük tümörler alınabilir.

Kanser hastalarının çoğunun geçmişinde bağışıklığı baskılayan ilaçlar bademcik ve/veya apandist ameliyatı vardır.

"Kanser" teşhisinde sık hata yapılmaktadır. Ancak konulan **teşhis doğru ya da yalnış olsun, BT yaptıranlar ve kemoterapi alanlar, özellikle A ve AB grubu olanlar kansere adaydır.**

Peygamberimiz (s.a.v.): **"Devamlı sığır ve dana eti yemek abraşlık (sedef), alaca (vitiligo), fil hastalığı, cüzzam (lepra) ve başka hastalıklara sebep olur"** buyurmuştur. Bu hastalıklar en hafifinden en ağırına kadar aynı kökten gelen hastalıklardır. Eski tabipler cüzzamı bütün vücudun kanseri olarak görürdü. ("Yiyecekler" bölümü "Et" konusuna bakınız.)

• Kan grubu "A" olanlarda mide asidi az üretildiği için kırmızı et hazmadilemez, çürür. Çürüyen et atıkları dokularda depolanır. Depolanan bu atıklar, büyük çöplüklerde olduğu gibi, içten içe yandıkça dokular bozulur, genetik mutasyonlar, tümör ve kansere sebep olur. Kan grubu 0 olanlardan süt ürünleri, tatlı ve beyaz ekmek sevenler aynı mekanizma ile mide kanser-

ine yakalanabilir. Geç saatte, az çiğneyerek ve karışık yemek yiyen B grupları kalın bağırsak kanserine; beslenmeye dikkat etmeyen ve bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar kullanan AB grupları bağışıklık sistemi çok hassas olduğu için her tür kansere yatkındır.

• Nobel ödüllü Alman araştırmacı Otto Warburg, kanser oluşumundaki aynı mekanizmaya işaret etmiş; aşırı şekerli gıdaların büyüme faktörü (IGF-1) düzeyini artırdığını; büyüme faktörünün hücre bölünmesini hızlandırdığını ve şeker fazlalığının kanserli hücreleri beslediğini deneylerle göstermiştir. Süt üretimini artırmak için ineklere verilen büyüme hormonu da süt ve süt ürünleri yoluyla insanda büyüme faktörünü arttırır. Büyüme faktörü hücre üremesini kontrolsüz artırarak kansere neden olabilir.

• Günümüzde kanser türlerinin artması, yaygınlaşması ve çocuklarda bile görülmesinin sebebi GM ürünlerdir. (GM Aşı, İlaçlar, Katkı maddeleri, meyve, sebze ve et ürünleri) GMO'nun bağışıklık sistemini tahrip ettiği, metabolizmada sorunlara ve bir çok hastalığa sebep olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır.

• Tabiatta doğal olarak bulunan agrobakteri plazmidleri bitkilerde tümörlere ve gallara yol açar. Ti plazmidleri (tümör indükleyici-tetikleyici plazmid) adı verilen bu plazmidler genetik modifiye işlemlerinde yabancı geni taşıyıcı olarak kullanılır. Ti Plazmidleri, bitkilerde tümör oluşumuna sebep olduğu gibi GM genomlarda (bitki, hayvan, insan) da tümör oluşumlarına yol açabilir. Bu biyogenetik tümörler, en sık türler arası hibridlerde görülür.

Plazmidler GM ürünler ile organizmaya girdiklerinde yok olmazlar, bağırsak bakterileri ve kan hücreleri (özellikle akyuvarlar) aracılığıyla tüm organizmaya dağılırlar. Araştırmacılar, transgenlerin farelerin organlarındaki yerleşimini araştırmış ve plazmidlerin, beyin, deri, karaciğer, dalak, böbrek, üreme organları ve diğer bütün organlarda, hatta farenin karnındaki ceninde bile kalıcı olarak yerleştiğini, hızla çoğaldığını, genetiği değiştirdiğini, **onkolojik hastalıklara, daha önce örneği görülmemiş sakatlıklara ve ölümlere yol açtığını** tesbit etmiştir.

• **Parazitler de kansere yol açabilir.** Bazı parazitler, özellikle bağırsaklarda doğal olarak yaşayabilen trematotlar, eritici kimyasallar ve/veya kro-

nik hazımsızlık sebebiyle dokusu bozulan, yaralar oluşan bağırsaklardan kan dolaşımına karışır, dokulara dağılır. Dokularda, propil alkol, formaldehit, benzen, toluen gibi eriticiler varsa çoğalma imkanı bulur. Bu maddeler her evde kullanılan kozmetik, deterjan, şişe suları, şeker ve gıda sanayii ürünlerinde bulunmaktadır.

Parazitlerin çoğalırken ürettiği büyüme faktörü dokulardaki hücreleri bölünmeye teşvik eder. Parazitlerin çoğalmasına paralel olarak aynı oranda büyüme faktörü üretimi artar; büyüme faktörü doku hücrelerinde bölünmeyi ve parazitlerin üremesini daha da hızlandırır. Doku hücrelerinin bölünmesi hızlandıkça doku hücreleri de büyüme faktörü üretmeye başlar. Parazitlerin dokulardaki çoğalma hızı, dokulardaki atık madde miktarıyla bağlantılıdır. Atık madde ne kadar fazlaysa, hastanın durumu o kadar tehlikelidir. Kanser araştırmacılarına göre hemen hemen her tür kanserde bu süreç gözlenir. ("Parazitler" bölümüne bakınız.)

Tümör oluşumunu durdurmak için:

Her sabah 1 kahve kaşığı öğütülüp elenmiş pelinotu ve 1 çay kaşığı öğütülmüş karanfil, suyla yutulur. **1 saat sonra** 3-4 limon suyu + 200 gr. su veya 250 gr. greyfurt suyu + 30-50 gr. zencefil suyu + 1 çorba kaşığı halis bal karışımı içilir. 1 kahve kaşığı çörekotu yağı içilir. 7 diş sarımsak çatlatılıp yutulur.

Gün boyu acıktıkça, ısırganotu, hindiba, yabani semizotu gibi her tür yeşilliğin suyu istenen miktarda su katarak içilir. **Veya** çörekotu ve zeytinyağ ile Medine hurması yenir. Ayrıkotu çayıyla 7 diş sarımsak yutulur.

Öğlen 1 çorba kaşığı ceviz suyu 1 bardak su ile içilir. 7 diş sarımsak yutulur.

Her akşam 50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 50 gr. limon suyu karışımı içilir; 1 kahve kaşığı öğütülüp elenmiş pelinotu ve 1 çay kaşığı öğütülmüş karanfil, suyla yutulur.

7 gün başka birşey yemeden bu şekilde geçirilir, hemen sonra 3 gün açlık ve 3. gün akşam karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra 4 veya 7 gün arayla, toplam 7 defa 3 günlük açlık, 7. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır.

Açlıklar arasında, ikinci günden itibaren bir sonraki açlığa kadar pelinotu, ceviz suyu ve karanfil kullanmaya devam edilir.

10 gün sonra 10 günlük açlık yapılır. Sonra 3 ay boyunca, hicrî ayların 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlığa devam edilir ve 3. ayın sonunda 10 günlük açlık tekrarlanır.

3 günlük açlıklarla birlikte hacamat taramasına başlanır. Hacamatlar bittikten 2-3 hafta sonra sülük tedavisine geçilir ancak sülük tedavisi, hastanın kan durumuna ve kanserin yerleşimine göre yapılmalıdır.

Bundan sonra sonucu görmek için doktor kontrolüne gidilebilir.

Bu uygulama ile tümör hücreleri değişmeye başlar. Tümör kütlesi küçülme, büyüme veya hiçbir değişiklik olmasa da uygulamaya devam etmek gerekir.

3 aylık aralarla 3-5 defa 10 günlük açlık yapmak gerekebilir. 3 aylık aralarda haftada bir 36 saatlik açlıklara devam edilir. Açlıkların arasında pelinotu, karanfil ve ceviz suyu kullanmak gerekir. ("Parazitler" bölümüne bakınız.)

Ceviz suyunun hazırlanışı: Mayıs ayında fındık büyüklüğüne gelen cevizler 2-3 litrelik cam kavanoza biraz ezilerek konur, üzerini kapatacak kadar kaynamış soğumuş su doldurulur. Buzdolabında 7 gün beklettikten sonra süzülür. Suyun rengi kahverengi-yeşil arası olmalıdır.

Açlık günleri dışında, ilk 7 gün uygulanan program uygulanır, saat 16:00-17:00 arası kan grubuna uygun tek çeşit yemek yenebilir. Akşam sarımsaklı zeytinyağ yerine 40 gün 1-3 çorba kaşığı çimlenmiş buğday yenir, istenirse bal eklenebilir. Çimlenmiş buğdayı yemeden önce yıkamayı unutmamalıdır.

Aşağıdaki bitkilerden her biri mükemmel birer gıda olmakla beraber, aynı zamanda kansere karşı birer ilaçtır: Zencefil, çörekotu, sarımsak, soğan, havuç, kırmızı pancar, yabani semizotu, ısırgan, hindiba, roka, maydonoz, beyaz lahana, brokoli, çam filizi, huş ağacı filizi ve biberiye.

- Çimlenmiş doğal buğday veya arpayı yılın herhangi bir ayında 40 gün boyunca tüketmek yeterlidir. Ancak, maksimum fayda sağlamak için en iyi zaman, buğday ve arpa ekim zamanı, yani Şubat-Nisan aylarıdır.
- Kırmızı pancar suyuna 50 gramdan başlanıp günlük 200-400 grama

kadar yükseltilir. Kırmızı pancar suyu ilk günlerde baş dönmesi ve mide bulantısı yapabilir; alışmak için havuç suyu ile karıştırılabilir. Alışınca, 100 gr. kırmızı pancar suyu + 50 gr. su ile karıştırılarak, günde 4 defa içilir. Bu karışıma 50 gr. soğan suyu eklemek daha etkili olur.

- Havuç suyu, mide ve bağırsak kanserine karşı kullanılır. Kanser, genellikle bağırsakların hastalanmasıyla başlar. Bütün sebzeler gibi havuç da kabuklarıyla sıkılmalıdır.
- Günde bir defa 1 tatlı kaşığı biberiye veya 1 tatlı kaşığı çam filizi bir bardak sıcak suyla 30 dakika demlenerek içilir. Ömür boyu 2 haftalık aralarla 3 haftalık kürler halinde kullanılabilir.
- Isırganotunun özsuyu, çayı, yemeği, salatası ve kurusu uzun süre kullanılır: Özsuyu soğan suyu ile karıştırılırsa daha etkili olur. Her akşam 1 çorba kaşığı ısırgan tohumu + çörekotu + doğal bal karışımı yutulur.
- Aynısafa, ısırganotu, civanperçemi ve mayıs papatyası eşit miktarlarda karıştırılır. Bu karışımdan 3 çorba kaşığı, 1-1,5 litre suyla 10 dakika demlenir, gün boyu yudum-yudum içilir. 1 ay arayla 30 günlük kürler halinde 3-4 defa tekrarlanır. **Veya**

- Sığırkuyruğu kökü, mor süsen kökü, hindiba kökü eşit miktarlarda karıştırılıp ince ince kıyılır. 1 tatlı kaşığı karışım 1 bardak suyla 10 dakika kısık ateşte kaynatılır ve süzülüp içilir. 30-40 gün devam edilir. Karaciğeri, kanı ve tüm dokuları temizleyen ve kuvvetlendiren bir ilaçtır. **Veya**
- 3-5 tane acı kavun yaprağı balla yenir veya 14 acı kavun yaprağı saplarıyla birlikte bir bardak suda kısık ateşte 3 dakika kaynatılır, soğuyunca bal ile tatlandırılarak içilir, yaprakları yenir. 4 hafta kullanılır. Bir ay arayla 3 defa tekrarlanır.

Acı kavun zararlı maddeleri derinlerden çekip toplar, ishal ve kusma ile dışarı atar.

Dış tümörlere aşağıdaki sargılardan biri kullanılabilir

- Isırganotu tohumu taze öğütülür ve zencefil suyu ile ıslatılır;
- Isırganotu yakılır, külü yeni öğütülmüş ısırgan tohumu ile karıştırılır;
- Isırganotu yakılır, külü eritilmiş kaya tuzu ile yoğrulur;
- Taze ezilmiş yabani semizotu, sinirliot, ısırganotu, taze asma filizi ve

yaprağı, orman sarmaşığı, acı kavun yaprağı veya zakkum yaprağı yağlı kağıt üzerine yerleştirilir ve tümörlere sarılır. Gazlı bez ile sabitleştirilip 6-7 saat bekletilir.

Aynı ilaçlar kanser yaralarına da kullanılabilir, yağlı kağıt yerine gazlı bezle kapatılır.

Sebze suyu karışımları:

- 200 gr. semizotu suyu + 30 gr. maydonoz suyu + su karışımı.
- Eşit miktarlarda beyaz lahana ve havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı veya maydanoz suyu + su karışımı.
- Eşit miktarlarda brokoli ve havuç suyu + 30 gr. maydanoz suyu + su karışımı.
- Eşit miktarlarda havuç ve kırmızı pancar suyu + 30 gr. salatalık veya maydanoz suyu + su karışımı. (Özellikle prostat, karaciğer, yumurtalık kanserine karşı).
- Eşit miktarlarda ıspanak ve havuç suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + su karışımı.
- Havuç suyu+ elma suyu + su karışımı.

İlkbaharda

- 100 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. hindiba suyu + 50-100 gr. su karışımı.
- 100-150 gr. yoğurt suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. hindiba veya maydanoz suyu + su karışımı.
- 50 gr. soğan suyu + 100 gr. ortasındakı sert kısımla birlikte sıkılmış lahana suyu veya ısırganotu suyu + 50-100 gr. su karışımı.
- 100 gr. yabani semizotu suyu + 50-100 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. su karışımı.

İlaç olarak kullanılabilecek en güvenilir bitkiler yabani bitkilerdir. Kültür bitkilerinden yalnız genetiği değiştirilmemiş olanlar kullanılabilir.

Yalnızca iyi huylu büyük tümörler, büyük kistler ve büyümüş yağ bezeleri ameliyatla alınabilir. Ameliyattan önce bağırsak ve karaciğer temizlemesi, sonra, 7 defa 3 günlük açlık yapılır. Bu tedavi süresince, tümör keskin bir sınır oluşturarak sağlıklı dokulardan ayrılır, kolay alınabilir hale gelir.

Mustafa A. İstanbul, işadamı

Hastalığım 1997 senesinde ortaya çıktı. Rahatsızlığımdan dolayı doktora gitmiştik. Çünkü elimde, burnumda ve şakaklarımda büyü - me olmuştu. Çektirdiğimiz MR sonucu hastalığımın hipofiz adeno -ması olduğunu öğrendik. O günler çok zordu. Hastalığı öğrendik - ten sonra en az 5 profesöre gittik. Hepsi de hemen ameliyat olmam gerektiğini yoksa hastalık neticesinde körlük ya da yüksek derece - de şeker hastası olacağımı, cinsel hayatımın olamayacağını söyledi - ler. Hatta Amerika'da çalışmış bir profesör oradaki hastaları anlat - tı. Ben "peki ameliyat olursam kurtulur muyum" dediğimde bir ör - nek anlatıp hastanın ameliyat olduğunu ama kısa bir süre sonra öl - düğünü söyledi. En acı günümdü sanırım, o günleri hatırlamak bile istemiyorum. Ölüm Allah'tan tabi ama, doktor doktor çare arayıp çıkar yol olmayınca ya da öyle sandığınız gün Mevlam bir kapı açı - yor. Biz de Dr. Aidin Hanım'la tanıştık tam o günlerde. Yaptığımız tedavilerle çok şükür bu güne kadar geldik. Ama sağlıklı geldik. Şimdi de her sabah limon suyu, günde 1 bazen 2 öğün yemekle, za - man zaman 3 günlük açlıkları yaparak devam ediyoruz.

7.5.2008

Mustafa Çifçibaşı, 60 Yaşında

15 seneden beri ayak tabanımda bir ben vardı. Ayak tabanında büyüdü yayıldı. Hanımın ısrarı üzerine doktor arkadaşıma telefon ettim, hemen hastaneye gelmemi istedi. Gittim, muayene etti ve cildiyeye gönderdi. Tam 7 doktor muayene etti. Daha sonra pro - fesör öğretim üyesini çağırdılar. Bu benin ne zamandan beri olduğunu sordu. 15 seneden beri var olduğunu söyledim. Hemen hastaneye yatmamı ve acilen ameliyat olmamı söyledi. Beni tıp fakültesinde öğretim üyesi profesör doktora yönlendirdi. Doktor muayenesinde, benin hemen alınacağını ve baldır üzerinden doku alınıp ayak altına konacağını anlattı. Bütün tahliller, patoloji sonuçları, tomografi, ultrason, kan tahlilleri ve filmlerin sonunda teşhisin Malign Melanom olduğunu öğrendim. Eylül 2007'de ameliyat oldum. Her ay poliklinikte kan verdim ve akciğer filmi çektirdim. Vücudumun herhangi bir yerinde topak olduğunu fark

ettiğim anda, hemen onları haberdar etmemi istediler. 2009 yılın - da kasık altında topak olduğunu fark ettim. İğne ile doku aldılar, tahliller istediler. Tomografi vs.. Vücuduma atom verdiler. Çocuk - ların 24 saat yanıma yaklaşamayacağını söylediler. Çünkü vücu - dumdan radyasyon yayılıyordu. Bunun hastalığımı tetikleyeceğini doktora söyledim. Tedavinin öyle olacağını söylediler.

Kasım 2009'da tekrar ameliyat oldum, 14 gün hastanede kaldım. Dona intron A diye 10 mg'lık iğne verdiler ve bunu bir sene boyun - ca kullanmamı istediler. Her ay 12 adet iğne vuruluyordum. Hafta - da 3 defa, kendim karnım ve kolumdan vuruyordum. İğneler çok ağırdı. Bir gecede, saçlarımın bölge bölge aniden beyazladığını his - settim, kalkıp aynaya baktığımda hissettiklerimin doğru olduğunu gördüm. Kullandığım iğneler fiyat olarak da çok yüksekti. Doktor, devletin sana harcadığı 20-25 milyar demişti.

Gene bir gece yüzümün aniden yandığını hissettim. Hemen yatak - tan kalktım, yüzümün de aynı şekilde beyazladığını gördüm. Mo - ralim bozulmuyor değildi ama bu hastalığın Allah'tan geldiğini dü - şünerek sürekli dua ediyordum. Zaman zaman da hocalara okunup kendimi rahatlatıyordum.

Gün be gün dermanım kesilip halsizleştiğimi fark ettim. Rampa çı - karken sürekli dinleniyordum. Tabi böyle olmamda iğnelerin etki - si çok fazlaydı. Kimseyle konuşmak istemiyor, sürekli yalnız kal - mak istiyordum, iyice robotlaştığımı hissediyordum. Ekim 2010'da kontrole gittiğimde, bana 3 ayda bir muayeneye gelmemi söyledi - ler. 3 ay sonra gittiğimde, karın bölgeme de 7-9 mm sıçradığını, her ay kontrole gelmemi söylediler. Gene aynı işlemler tekrarlanacak - tı. Tomografi istediler, doktora tekrar söyledim radyasyonun yayı - lacağını ve hastalığımı tetikleyeceğini." Yapabileceğimiz bir şey yok garanti olsun diye bunları yaptırmamız gerekiyor" dedi. To - mografi ve ultrason günümü aldım. Ama moralim çok bozuldu.

Bir gün imam bir arkadaşımla karşılaştım. Bana okumasını istedim, bana hitaben "Seni bir doktor hanıma yönlendirmek istiyorum, ka - bul eder misin?" dedi. Ne gibi tedavi uyguladığını sordum. Alterna - tif tıp doktoru olduğunu söyledi, telefonunu verdi. Ertesi gün he - men aradım. Hastalığımı sordu, detaylı bir şekilde anlattım. O da

uygulayacağı programın detaylarından bahsetti, yapıp yapamaya cağımı sordu. Sonuçta ağır bir hastalığım olduğunu ve tavsiyeleri ne uyacağımı söyledim. Görüşmeye gelene kadar Pazartesi ve Per şembe günleri oruç tutmamı istedi. İğneleri hemen bıraktım. O za man manevi olarak çok rahatladım, sanki sağlığıma kavuşup hemen iyileştim. Sonra ailemle değerlendirme yaptım ve onlar da istedi, inşallah iyi olur dediler. 25/12/2010 tarihinde Aidin Hanım'la gö rüştüm, ayağımın altına ve kasıklarıma sülük tutturmamı söyledi. Bacağım ameliyat olduktan sonra o kadar şişti ki, tıp fakültesindeki doktorlara sorduğumda zamanla geçeceğini söylemişlerdi. Sülük tutturduktan sonra ne kadar şişlik varsa, indi. Sonra açlık oruçları ma başladım. Haftanın 3-4 günü de bana verilen kürleri yaptım. 9 hafta böyle geçti. Tekrar görüşmeye gittiğimde, açlık orucuma de vam etmemi ve beslenmemi kan grubuma göre düzenlememi söy lediler. Hastanede tedavi gördüğüm zaman oruç tutmuştum, dok torum bana: "Sen ne yapıyorsun, susuz kaldığında böbreklerin kö tü olur" diye kızmıştı.

Çevremdeki insanlar sürekli orucu bırakmamı, hastaneye devam et memi söylüyorlardı. Ben kendimi biliyordum, daha önce yürümeye bile dermanım yoktu, çok zorlanıyordum. Aidin Hanım'la görüş tükten özellikle de 7. haftadan sonra hızla iyileştiğimi hissediyor dum. Çevrem ve arkadaşlarım artık daha iyi göründüğümü söylü yorlardı. Bu arada 89 kilodan 76 kiloya düştüm, daha da rahatladı ğımı hissettim.

Aidin Hanım ne söyledi ise, bendeki hallerin ve olacakların, aynen oldu. Daha sonra ramazan orucumdan sonra 10 günlük açlık orucu mu tamamladım. Ve bana, mide kanaması gibi kana benzer pıhtıla rın olacağını, endişe etmememi söyledi, aynen oldu ve daha da ra hatladım.

Şimdi ise Allah'ın yardımı ve izniyle iyileştiğimi düşünüyorum. Çünkü ameliyatlardan önceki sağlığıma kavuştum. Bundan sonra 2 defa 10 günlük açlık orucum ve sülüklerim var.

Bana sebep olan Eyüp Osmanoğlu ve tedavimde yardımcı olan başta hocam Aidin Salih ve bütün çalışanlardan Allah razı olsun.

Nisan, 2012

GÖZ HASTALIKLARI

Göz hastalıkları beyin, mide, ince bağırsak, karaciğer, safra kesesi ve böbreklerle bağlantılıdır. Bu organlar sağlığına kavuşunca gözler de iyileşir. Ayağın orta 3 parmağındaki sızlama göz hastalıklarına işarettir.

Gözler için hazımsızlıktan daha büyük düşman yoktur.

Öneriler

Mide ve bağırsak tedavisinden başlanarak, sırayla karaciğer temizlemesi, beyin temizlemesi, kan temizlemesi, böbrek temizlemesi yapılır. Bu temizlemeler bütün göz hastalıkları için zaruridir.

Gözyaşı kanallarında kireçlenme ve tıkanma, göz ve göz kapağında akut veya kronik iltihaplanma, batma, yanma, yaşarma, ışığa duyarlılık, göz yorgunluğu, damar tıkanıklığı, görme kaybı, göz tansiyonu, katarakt başlangıcı gibi rahatsızlıklar için aşağıdaki bitkiler kullanır:

- Rezene, özellikle yabani rezene suyu göze damlatılır.

- 1-2 tatlı kaşığı rezene veya anason tohumu havanda ezilir, 150 gr. kaynar suda 15 dakika demlendikten sonra süzülür, göz banyosu için kullanılır.
- Haftada 1-2 defa gözlere 1-3 damla defne yağı, zeytinyağı veya papatya yağı damlatılır
- Gözlere günde 1-3 defa 1-3 damla limon suyu damlatılır. Gözü temizler ve güçlendirir, kireci çözer, göz tansiyonunu düşürür. Ömür boyu kullanılabilir.
- Alt göz kapaklarının içine 1 damla bal konur.
- Maydanoz, papatya veya yeşil çay demlenerek gözlere pansuman yapılır; sonra birer damla bal veya limon suyu damlatılır.
- Soğan suyuna eşit miktarda bal karıştırarak gözlere sabah akşam 1-3 damla damlatılır.
- Her akşam şakaklara çörekotu yağı sürülür.
- Bu uygulamalarla birlikte günde 2 defa, 5'er gr. çörekotu yağı katarak 1'er bardak havuç suyu içilir.
- 1 tutam safran, 200 gr. suda 3-4 saat beklettikten sonra süzülür.

Portakal rengi olacak şekilde su ile karıştırıp içmek gözü kuvvetlendirir, katarakttan korur, damarlardaki tıkanıklığı açar.

- Gözlere karabaşotu çayı, anne sütü veya yeni sağılmış inek sütü damlatmak, bakla ununu hamur yapıp göz kapakları üzerine koymak, buruna papatya tozu veya enfiye çekmek, kulakların arkasından veya kafanın arkasından kan aldırmak göz tansiyonunu düşürür.
- Omuzlar, kulak arkası, ense çukurunun biraz altı (C7), kafa, bel ve kuyruk sokumu hacamatı kan dolaşımını düzelterek gözleri temizler, kuvvetlendirir.

Şakaklara sülük koymak yeni oluşan katarakta ve kaza sonucu yaralanan gözlere çok iyi gelir.

Uyarı: İlerlemiş ve sabitleşmiş katarakt, ilerlemiş glokom ve göz kanseri hastalarına, göz ameliyatı geçirenlerin yüzüne kupa kapatılmaz, kafa hacamatı yapılmaz, yerine sülük konur.

Gözler için zararlılar

Rafine tuz, hazır turşu, hazır sirke, fazla ekşi yemek; çok yemek, çok su içmek; çok soğan, sarımsak ve siyah zeytin tüketmek; mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan yemekler yemek, yemekten hemen sonra uyumak, çok uyumak, aşırı cinsi münasebette bulunmak, sırt üstü uyumak, uykusuzluk, bağırarak ağlamak, sık hamama gitmek, yüze ve boyuna sık kupa kapatmak, sık kan aldırmak, küçük harfli yazıları çok okumak.

Gözler için faydalılar

Az yemek, sessizce ağlamak, hapşırmak, gülümsemek, başı zeytinyağ ile yağlamak, buruna zeytinyağı, badem yağı, defne yağı damlatmak, arasıra kusmak, beyin, karaciğer, böbrek ve kan temizlemelerini yapmak, güzel ahlâklı olmak, temiz nehir veya denizde su altında gözleri açık tutmak, sabah yükselen güneşe bakmak, güneş tepedeyken anlık bakışlarla güneşe bakmak, rahat ve yeterli uyumak, yüksek yastıkta yatmak, saçları uzatmak ve sık taramak, hergün sürme çekmek, gözleri rezene suyu ile yıkamak, hergün 10-15 dakika küçük harfli yazı okumak.

Eskiden saat olmadığı için insanlar güneşe sık bakarlardı, bu sebepten göz problemi yaşamazlardı. Vücuttaki her organın onsekiz bin alemde bir misali olduğu gibi gözün misali güneştir.

KULAK HASTALIKLARI

Orta kulak iltihabı için "Havale" ve "Kulak Ağrısı" bölümlerine bakınız.

Kulak çınlamasına

- Kulaklara 3'er damla soğan suyu veya taze sıkılmış ceviz yaprağı suyu damlatılır
- Kulakların arkasına erimiş çam sakızı veya soğan suyuyla ıslatılmış bez konur.
- Ökse otu çayı içilir;
- 10 gr. kaya tuzu, 50 gr. ılık suda eritilir. Aynı miktarda bal ile karıştırılır. Sabah-akşam kulaklara ılık olarak 7-8 damla damlatılır. Ortakulak iltihabına, mantara ve kulak uğultusuna iyi gelir.

Kafa ve kulak arkasından kan aldırmak; kulakların içine ve arkasına sülük koymak; çene altı ve şakaklara kupa çekmek kulak iltihabını kurutur, uğultu ve çınlamayı giderir.

Kirle tıkanan kulaklara

- Bir parça pamuk fitil haline getirilir, bala batırarak kulakların içine konur, 2 gün tekrarlanır. Sonra 16 ölçü karbonat + 3 ölçü İran safranı sirkede eritilir, biraz ılıtarak günde 2 defa kulaklara 7'şer damla damlatılır. 5-7 gün devam ettikten sonra pompayla ılık su verip çekerek kulaklar temizlenir.

SAÇLAR, KILLAR VE TIRNAKLAR

Kıllar, saçlar, sakallar ve tırnaklar hayat boyunca büyür, cesetten ayrıldıktan sonra çürümez, ölümden sonra da bir müddet uzamaya devam eder.

Metabolik atıklardan yağlar, toksinler ve tuzlar kıl soğancıkları vasıtasıyla dışarı atılmaktadır. Bundan dolayı, kıllar ve tüyler metabolizma atıklarından temizlenmede böbrekten sonraki en önemli yere sahiptir. Hücre öldürücü kemoterapi ilaçlarının seyreltilmiş hali olan tüy dökücü kremler metabolizmayı bozarak atıkların dışarı atılmasını engeller.

Peygamberimiz (s.a.v.)'in buyurduğuna göre, "İnsan ölürken, ruh her kıl

dibinden ayrılır." *(Kıl kökleri lazerli epilasyonla tahrip edildikten sonra ruh bedenden nasıl ayrılacak?)*

Deri içinde, kıl diplerinde yağ kesecikleri yer alır. Feromonlar sosyal davranışları, üreme hormonlarının salınımı, gebelik, annelik, ergenlik veya yaşlanma gibi fizyolojik süreçleri kontrol eder. Eşler arasındaki ruhî uyumu sağlar, birçok hormonun üretimini tetikleyerek, metabolizma ve gelişmeyi aktive eder ve yönlendirir. Feromonlar en aktif olarak, cinsel ilişki sırasında, herhangi bir duygu doruğa çıktığında ve ölüm anında (can bedenden ayrılırken) salınır.

Peygamber Efendimiz "Cinsel ilişkiden sonra gusledîniz, su her kıl dibine ulaşsın, çünkü şehvet maddesi her kıl dibinden çıkar." buyurur. *(Rekombinant DNA ürünü cinsel feromonlar, parfüm, şampuan, sıvı sabun vs. ile vücuda sürülünce, doğal feromon üretimine, abdest ve gusle ne ola - cak?)*

Saçlar beynin genel durumunu gösterir. Büyüklerimize göre beyni sağlıklı, kuvvetli ve akıllı olanların saçları çocuklukta sarışın, ergenlikte kızılımsı, gençlikte kahverengi veya siyahtır. Düz veya kıvırcık değil, dalgalıdır; çok sık veya seyrek değil, orta sıklıktadır. Yaş ilerledikçe saçlar seyrekleşir ve beyazlaşır. Sağlıklı insanın saçı her yaşta çabuk uzar. Büyükler "Saç sefadan, tırnak cefadan büyür" demiştir. Saçlar, erkeklerde akıl ve enerji, kadınlarda kadınlık sıfatlarını, şefkat ve merhamet durumunu gösterir.

Saçların kimyasal terkibinde kadmiyum ve selenyum vardır. (Nanoteknolojide kullanılan ana maddeler.)

Peygamberimiz şu 4 şeyin toprağa gömülmesini emretmiştir: Saç, tırnak, kan, bebeğin eşi ve göbeği. Eskiden Müslümanlar bu emri yerine getirir; kesilen tırnaklar ve tararken dökülen saçların her bir telini toplayıp toprağa gömerdi. Çünkü saç ve tırnak vasıtasıyla büyü yapılabileceğinin farkındaydılar. Bugün bu bilgiler unutulmuştur; saç ve kan örnekleri analiz-teşhis bahanesiyle, dünya laboratuarlarına rahatça gönderilmektedir.

Saçların sağlığı karaciğer, safra kesesi, kalp, akciğerler, yumurtalıklar, bağırsaklar, böbrekler ve idrar yollarının sağlığına bağlıdır. Karaciğer ve safra kesesi sağlıklı değilse, başın yan taraflarında saç dökülmesi başlar. Böbrek veya kalp zayıfsa, baş ortasındaki saçlar seyrekleşir ve zayıflar. Akciğerler hasta ise saçlar kuru ve cansız olur. Yumurtalıklar rahatsızsa, saç uçlarında kırılma ve çatallaşma meydana gelir.

Metabolizma atıkları saçlar ve tırnaklar vasıtasıyla dışarı atılır. Atıklar kan vasıtasıyla tırnaklara ve saç soğancıklarına daha sonra da saç tellerine gönderilir. Tırnaklardan da birçok hastalık teşhis edilebilir. Şeker hastalığında, hormon bozukluğunda, eklem, kemik, böbrek ve akciğer hastalıklarında, metabolizma bozukluklarında, kansızlıkta, tırnağın rengi, şekli, kalınlığı, kırılganlığı ve büyüme hızı değişir. Kanda toksin miktarı fazlaysa tırnaklar kalın, çizgili, mor, gri veya lekeli olur.

Bağırsaklardaki bozulma ve demir eksikliği tırnak diplerinden anlaşılır. Ruhsal ve psikolojik hastalıkların birçoğu tırnak kesmeyenlerde veya tırnak yiyenlerde olur.

Bedendeki enerji akımları her tırnağın iki yanında bulunan akupunktur noktalarından başlar. Mesela, elin serçe parmağındaki tırnağın dış tarafından kalbe, işaret parmağındaki tırnaktan kalın bağırsağa, baş parmak tırnağından akciğerlere, yüzük parmağı tırnağından ince bağırsağa giden enerji hattı başlar. Orta parmak tırnağından ise tüm enerji hatlarını birleştiren enerji akımı başlar.

Her tırnak bağlantılı olan organın sağlık durumunu gösterir. **Parmaklar insanın manevi aleminin de aynasıdır**: Orta parmak din, yüzük parmağı ahlâk, serçe parmağı ise kalp durumunu bildirir. Örneğin, yüzük parmağı, parmak sahibinin ince bağırsağının sağlığı ile birlikte ahlâkı hakkında da bilgi verir. Demek ki, insanın ahlâkı yediği yemekle ve sindirimi ile doğrudan bağlantılıdır.

Bir de parmakların manevi derecesi vardır. Bu nedenle Peygamber Efendimiz (s.a.v.) Ayşe-i Sıddıka'dan (r.a.) rivayet edilen hadisle şu tavsiyede bulunuyor: **"Ey Ayşe, sen tırnaklarını kestiğin zaman, orta parmağından başla, sonra serçe parmağına, sonra baş parmağına, sonra orta parmağın yanındaki parmağına, sonra şehadet parmağına geçerek kes, böyle kesmek zenginlik verir".**

Elbette, bu tırnak kesme şekli sadece mal zenginliğiyle alakalı değildir, daha pek çok hikmeti olduğu muhakkaktır. Perşembe günü ikindiden sonra veya cuma günü abdestli olarak tırnak kesmek sünnettir: **"Bir kimse cuma günü tırnaklarını keserse, o kimsenin vücudu şifa bulur, hastalıktan kurtulur".** Hadis-i Şerif

Epilasyon

Koltuk altı ve kasık kılları dışındaki kılları kesmek, ilâçla düşürmek, kaş almak, kol, bacak, göğüs, sırt kıllarını düşürmek İslam'da yasaktır.

Son yıllarda her alanda kullanılan lazer, kılları yoketmede de yoğun olarak kullanılmaktadır. Lazer epilasyon yaptıranların yaklaşık %35-40'ı erkektir.

Lazer epilasyon, kıl köklerindeki hücrelerin lazer ışınıyla yakılarak tekrar çıkmamak üzere tahrip edilmesidir. Lazer ışını kılın yapısında bulunan pigment tarafından emilir ve ısı enerjisine dönüşür. Aniden oluşan yüksek ısı kıl kökünü tahrip eder.

Cilt uzmanları, DNA virüsü olan Herpes-simplex virüsü taşıyanlara lazer epilasyonu tavsiye etmemektedir. Çünkü, tek başına da DNA'da değişimlere sebep olan Lazer, Herpes-Simplex virüsünü kat kat aktive eder. Dünya yetişkin nüfusunun yaklaşık % 90'nında aktif veya inaktif olarak bu virüs bulunmaktadır. Ancak buna rağmen her isteyen lazer epilasyon yaptırmaktadır. ("DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız.)

"Allah, bedenlere döğme yapan ve yaptırana, yüz tüylerini yoldurana, güzellik için ön dişlerinin aralarını törpüleyip yontturana ve Allah'ın yaratmasını değiştirene lanet etmiştir." Sahih-i Buhari, Kitab-ül Libas 153.

Bazı büyükler, "Kıl yolanlar kılların hikmetini bilseydi başını taşlara vura vura hayatlarına son verirdi", diyor.

Saç Dökülmesi

Sağlıklı insanda hergün yaklaşık 20 saç teli dökülür. Kandaki toksin miktarı fazlaysa, zamanla saç soğancıklarını zehirleyerek kurutur ve aşırı saç dökülmesine sebep olur. Bu durum deterjan kullanan kadınlarda çok sık görülür.

Yeni dökülmeye başlayan saçları kurtarmak mümkündür. Fakat uzun süreli kellikten sonra saçın çıkmasını beklemek kuruyan ağaçtan meyve beklemek gibidir.

Kimyasal madde üreten fabrikalara yakın ikamet etmek, trafiğin yoğun olduğu yerlerde yaşamak, bilgisayarda çok çalışmak, mikrodalga fırınlar, temizlik maddeleri, deterjanlar, kortizon ve doğum kontrol hapları gibi sentetik hormonlar, antiromatizmal, antidepresan ve diğer ilaçlar, kimyasal

saç boyaları ve şampuanlar saç dökülmesine sebep olabilir. Şampuanlar östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar, aromalar ve eriticiler içerdiği için saçlar arasında normal olarak yaşayan ve saçların bakımıyla görevli mikropları yokeder, saçın kirlenmesine ve dökülmesine sebep olur. Şampuan kullanmaya başlayanın, önce haftada 1, sonra haftada 2, sonra hergün saçını yıkamak zorunda kalması şampuanın temizleyici değil kirletici olduğunu açıkça göstermektedir. Şampuan ve saç kremi kullananların dokuları hergün, bu ürünlerin içindeki 126 kimyasalla etkileşime girer. Bu kimyasalların çoğu, kanser ve alerjilerin yanısıra, kısırlığa ve tüketicilerin çocuklarında bile ciddi sağlık problemlerine neden olabilir.

Saç dökülmesi pek çok sebepten olabilir fakat görünen sebep ne olursa olsun asıl sebep manevidir. (Çünkü, saçlar kadınlarda kadınlık sıfatlarını, şefkat ve merhamet durumunu gösterir.)

Öneriler

Hadis-i Şerif'te: **"Saçlarınızın üzerinizde hakkı vardır. Onları tarayın ve yağlayın"** buyruluyor.

Hz. Ali (r.a.) **"Tarak kullanmaya bakın. Tarak gamı, vebayı ve fakirliği giderir, gözleri kuvvetlendirir"** diyor. İnsan anatomisini ve fizyolojisini bilen, bu sözlerin manasını anlar; bilmeyenin bunlara inanması yeterlidir.

- Saçları taramaya kafanın ortasından başlanır önce sağ, sonra da sol tarafa geçilir. Tarak tahta veya kemik gibi doğal bir maddeden olmalıdır.
- Zararlı yiyecekler kesinlikle terk edilir ve doğal beslenmeye özen gösterilir. Dönüşümlü olarak anason, biberiye ve ısırganotu çayı içmek, çiğ dolma biber, salatalık, soğan, sarımsak, maydanoz, tere, dereotu yemek saçları kuvvetlendirir.
- Beslenme düzeltilir, karaciğer ve kan temizlemesi yapılır, haftada 1 gün 36 saatlik açlık orucu tutulur.
- Tarama hacamat yaptırılır. 5 ay sonra tekrarlanır.
- Her ilkbahar ve sonbaharda, kulakların arkasına, boyna, saç açıklıklarına ve makata sülük koymak saç dökülmesini durduran mucizevi bir işlemdir.

- İlkbaharda 30-40 gün boyunca 1-3 kaşık çimlenmiş arpa veya buğday yemek saçları güzelleştirir, parlatır ve sıklaştırır.
- Günde 1 defa veya haftada 3 defa ince öğütülmüş çörekotu ile zeytin-

yağı karıştırarak kafa derisine masaj yaparak sürülürse ve şampuan yerine yumurta sarısı, yoğurt suyu, yağsız yoğurt veya ıslatılmış kepekli ekmek kalıntısı kullanılırsa, saçlardaki problemler yok olur, hatta beyaz saçlar siyahlaşır.

- Kafa derisine masaj yaparak biberiyeli elma sirkesi sürmek veya limon suyu ya da kaynatılmış maydanoz suyu ile karıştırıp saçları durulamak, saçları güçlendirir ve uzatır. Biberiyeli sirke için "Kan ve Damarların Temizlenmesi" bölümüne bakınız.

Saç dökülmesini durduran, saçların sıklaşmasını ve uzamasını sağlayan kuvvetli ilaçlar

- Ceviz kabuğu fırında iyice kavrulur, öğütülür, zeytinyağı ve 1-3 damla gül yağı ile karıştırılırarak kafa derisine sürülür.
- Ezilmiş ısırganotu veya suyunu, sirkeyle karıştırıp kafa derisine sürmek, sedefi ve kepeği yok eder, yaraları kapatır, saçları güçlendirir, parlatır ve sıklaştırır.
- Keten tohumu iyice kavrulurarak öğütülür. Keten yağı, zeytinyağı veya susam yağı ile karıştırarak kafa derisine sürülür.
- 15 tane ceviz + 40 tane hurma çekirdeği fırında iyice kavrulur, 15-20 tane acı badem + 30-40 tane acı biber tohumu eklenerek ince öğütülür ve zeytinyağı ile karıştırılıp merhem olarak kullanılır.

Kepeğe karşı

Boyun ve kürek kemikleri arasından hacamat yaptırmak, kulakların arkasına ve boyna sülük koymak çok etkilidir.

- 100 gr. kereviz yaprağı suyu veya 100 gr. kırmızı pancar suyu 30 gr. sirke ile karıştırılarak 2 hafta süreyle hergün baş derisine sürülür.
- Kafa derisine enginar suyu, bilhassa yabani enginar (deve dikeni) suyu sürmek kepeği yok eder.
- Badem öğütülür ve gerekli miktarda sirke ile karıştırılır. Akşam kafa derisine sürülür ve sabah yıkanır.
- Bakla, susam ve kavun çekirdeği eşit miktarlarda karıştırılıp öğütülür. Kırmızı pancar suyu ile karıştırılıp günaşırı kafa derisine sürülür. Aradaki günlerde, içine bir kaç damla gül yağı damlatılmış zeytinyağı sürülür.

En kuvvetli merhem

- Eşit miktarlarda ince öğütülüp elenmiş şişe camı ve kara hardal, gerekli miktarda zeytinyağıyla karıştırılarak kafa derisine sürülür.

Saç Boyama

Lenfoma ve mesane kanserine neden olan 22 çeşit kimyasal katkı maddesinin saç boyası üretiminde kullanılması yasaklanmıştır. Fakat, yeterince araştırılmayan yeni boya kimyasalları ve bunların katkı maddeleri de benzer tehlikeler oluşturabilir.

Saçlara veya kafaya sürülen maddelerin zararı veya yararı enerji kanalları vasıtasıyla vücudun her noktasına, hatta rahimdeki cenine iner.

- Bıngıldak her hücreyle bağlantılı bir enerji merkezidir.
- Kafa ortasından merkezi sinir sistemi enerji kanalı geçer.
- İki kaş arasından ense çukuruna kadar uzanan bölgede bulunan yaklaşık 100 akupunktur noktası, idrar yolları enerji kanalı üzerinde yer alır.

Dolayısıyla saç boyası yerine kına, şampuan yerine yoğurt suyu, taze yumurta sarısı, ıslatılmış kepek veya doğal sabun kullanmak gerekir. Sonra saçlara ev sirkesi sürülür veya suyla karıştırarak dökülür.

Tırnak Batması Şeytan Tırnağı

Tırnak batması genellikle ayak baş parmağında, tırnağın tek tarafında veya her iki tarafında olur.

Baş parmağın iç tarafında, tırnağın dibindeki akupunktur noktasından karaciğer enerji akıntısı, dış tarafından ise dalak enerji akıntısı başlar. Fiziksel bedende ruh merkezi olan karaciğer ve sır merkezi olan dalak insanın maneviyatı için çok önemlidir. Batık tırnağa halk arasında "şeytan tırnağı" denir. Zamanla bu deyişteki hikmet kaybolmuştur ancak buradaki hikmet şeytanın sır ve ruh merkezine yol aradığına işaret eder. Batan tırnağı çektirmek karaciğer ve dalağa zarar verir.

Öneriler

- Beslenmeyi düzeltmek, karaciğeri temizlemek, hicrî ayın 13,14,15. günleri 3 günlük açlık yapmak gerekir. Özellikle Lokman Suresi ve Bakara Suresi 163-164. ayetler olmak üzere sık Kur'ân-ı Kerim okumak gerekir.

• Her akşam 1 litre sıcak suda 100 gr. kaya tuzu eriterek 20-30 dakika ayak banyosu yapılır.

Tuz yerine papatya, ceviz yaprağı, incir yaprağı ve filizleri, ya da çam yaprağı kaynatarak kullanılabilir.

Ayak banyosundan sonra

• Bir pamuk parçası tuzlu suya batırılıp, tırnağı biraz kaldırarak, tırnak ile parmak arasına konur. Tuzlu pamuk parmaktaki iltihabı çeker. **Veya**

• Bir parça pamuk incir yaprağının sapından çıkan sütle ıslatılır, aynı şekilde tırnak altına konur ve taze incir ikiye bölünerek parmağa sarılır.

• Pamuk veya yün çorap kullanılır, ayakkabı ve çorabın ayağı sıkmamasına dikkat edilir.

Kıl Dönmesi

Kıl dönmesi, en sık kuyruk sokumunda görülen ve periyodik olarak tekrarlayan bir rahatsızlıktır. Tekrarlamayı önlemek için genel tedavi uygulamak gerekir. Kıl dönmesinde tarama hacamatlara kuyruk sokumu hacamatından başlanır ve her açlığın ilk günü hacamat yaptırılır. İlk hacamattan 5-7 gün sonra kuyruk sokumuna 11 tane sülük konur ve 3-4 hafta arayla 3-5 defa tekrarlanır.

Yeni oluşmaya başlayan kıl dönmesi çevresine kupa kapatılır, ağrıyan yere, ortadan keserek pişirilen soğan sıcak olarak sarılır ve soğudukça değiştirilir. Ağrıyan yerde kızarıklık olursa kara merhem ile kompress yapılır, 1 gece sonra sülük konur; iyileşene kadar yukarıda anlatılan sıklıkta tekrarlanır. Kıl dönmesi tedavisinde sülükten daha etkili bir metod yoktur.

CİLT HASTALIKLARI

Egzama, sedef ve alaca gibi deri hastalıkları dış ve iç problemlerden kaynaklanır. İç sebepler genetik, fiziksel veya ruhsal kökenli olabilir. Fiziksel sebepler karaciğer, dalak ve böbreklerin yetersiz fonksiyonuna bağlı olsalar da, kökü genellikle beslenme sistemindeki bozukluklara veya kimyasal maddelerin verdiği zarara dayanır. Cilt hastalıklarındaki gelişme mekanizması da aynen "Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" bölümünde anlatılan mekanizma gibidir. Tek fark, vücutta biriken veya üretilen yakıcı tok-

sik maddelerin cilt vasıtasıyla dışarı atılması; bu sırada ciltte döküntü, kaşıntı, egzama, sedef, vitiligo ve yaraların oluşmasıdır. Nedenler ve bölgesel tedavi farklı olabilir, fakat temel tedavi aynıdır.

Beslenmenin düzeltilmesiyle birlikte mide, bağırsak, karaciğer, böbrek temizlemesi ve diğer temizlemeler yapılır.

Cilt hastalıklarında da genel tedaviyi uygulamak gerekir. Bölgesel tedavi, alerjik reaksiyonlara sebep olan kimyasal madde ve yiyeceklerden uzaklaştıktan sonra yapılabilir. Toksik maddelerin cilt yoluyla dışarı atılması bölgesel tedavi ile kapatılırsa, iç organlar zarar görür.

> Bir hasta tıp dünyasında teşhis edilemeyen bir göz hastalığından şikayetle geldi. *"Ne tür hastalıklar geçirdiniz?"* diye sorduğumda, *"Hiçbir hastalık geçirmedim. Sadece iki yıl önce küçük bir rahatsızlık geçirdim. İki ayağımın da orta üç parmağının arasında yakıcı ve çok kaşıntılı bir akıntı vardı. Ama eczacı arkadaşım, sağ olsun, bir merhem verdi ve bu akıntının bir-iki günde kesileceğini söyledi. Merhemi sürdüm, kaşıntı kesildi. Kurtuldum. Ama bu vaka göz hastalığımla hiç alakalı değil"*, demişti.

Doğrudan gözlerindeki hastalıkla alakalıydı çünkü ayağın orta üç parmağının akupunktur noktalarından başlayan ve göz merkezine kadar uzanan bir enerji akımı vardır. Hasta adam altın ve gümüş işlemesinde kullanılan kimyasal maddeler ile çalışıyordu. Bu maddeler göz merkezinde birikim yapmadan, ayak parmaklarının arasındaki akıntı ile atılıyordu. Atılma yolu kapatılınca, teşhis edilemeyen bu göz hastalığına yakalandı.

Egzama

Ellerde, yüzde veya cinsel organlarda oluşan egzamalar genelde alerjik egzamalardır. Bu tip egzamaların sebeplere (alerjenlere) bağlı olduğu söylenebilir. Örneğin, mama ile beslenen bebeklerin yüzündeki egzamalar hazır mamada bulunan süt tozu ve vitaminlerin alerjik tepkilere yol açmasından kaynaklanır. Ayrıca buğday unu (özellikle genetiği değiştirilmiş buğday) ile çalışan kan grubu 0 olanların yüz ve ellerindeki egzama veya kimyasal maddelerle ve deterjanlarla çalışanlarda oluşan egzama da bu sınıfa dahildir. Bu tür egzamalar, egzamaya sebep olan maddelerden uzaklaşınca kısa zamanda ve tedavisiz geçer. Fakat bölgesel tedavi ile daha erken geçebilir.

Öneriler

Her tür egzamanın tedavisi, yukarıda anlatıldığı gibi, beslenmeyi düzeltmek, karaciğeri, böbrekleri ve kanı temizlemekle mümkündür. Beslenmeyi düzelttikten ve karaciğeri temizledikten sonra bölgesel tedaviye başlanır.

Bölgesel tedaviye kuru egzama bölgelerini sıcak suyla yıkadıktan veya su buharına tuttuktan sonra iyice keselemekle başlanır. Daha sonra kuru ya da akıntılı egzamanın etrafına kupa kapatılır, sülük konur veya hacamat yaptırılır. Bu işlemlerle birlikte egzamayı kaşımak, kazımak ve kanatmak gerekir.

Sonra aşağıdakilerden biri uygulanır:

- Yarım litre sirke 1 çorba kaşığı kaya tuzu ile kaynatılır. Pamuklu bir bez sıcak tuzlu sirkeye batırılarak egzamaya konur. Soğudukça değiştirerek birkaç defa tekrarlanır . Bu işlemden sonra egzamalı bölgeler kabuk bağlar, kabuğun altında ise yeni, temiz, sağlıklı cilt oluşur ve egzama tamamen yok olur.
- Soğan suyu, elma sirkesi veya soğan suyu ile eşit miktarlarlarda karıştırılır. Bu sıvıyla ıslatılan pamuklu bez egzamalı bölgelere konur.
- Taze ısırganotu ezilir veya suyu sıklır, sirke ile karıştırılarak egzamalı ve sedefli bölgelere konur.

Yukarıdaki karışımlar dönüşümlü olarak kullanılır. Kullanılan sirke ne kadar keskin olursa o kadar iyidir ve egzama için keskin sirkeden daha iyi deva yoktur.

- Yeterli miktarda defne yemişi, kabuğu ve yaprağı bir tencereye konur. Üzerini iki parmak geçecek kadar su eklenir ve kısık ateşte 15 dakika kaynatılır. Temiz bir bez, sıcak defne suyuna batırılır ve egzamalı bölgelere pansuman yapılır. Bez soğumadan yeniden sıcak defne suyuna batırılıp egzamaya konur ve hasta dayanılabildiği sürece tekrarlanır. Bu işlemin amacı defne suyu ile hafif yanık yapmaktır. Yanıktan sonra egzamalı bölgelerde kabuk ve kabuğun altında yeni, temiz ve sağlıklı cilt oluşur. Defne yaprağı yerine zakkum yaprağı, ceviz yaprağı, cevizin iç perdeleri ve ceviz kabuğu (olmamış cevizin yeşil kabuğu daha iyidir.), aynısafa çiçeği ve yaprağı veya papatya aynı şekilde kullanılabilir. Aynısafa ve papatya kaynatarak değil, demlenerek kullanılır.

- Küçük bir kurşun levha, sirke içinde 2-3 gün bekletildikten sonra kurutulup dış tabakası kazınarak küçük parçacıklar elde edilir. Bir miktar gümüş ve acı badem, badem kül oluncaya kadar fırında yakılır. Bu şekilde hazırlanan malzemelerden, 3 gr. kurşun kazıntısı + 3 gr. yakılmış gümüş + 3 gr. acı badem külü + 3 gr. kuru kırlangıç otu yaprağı havanda iyice dövülür. Sonra elekten geçirilir, 1-3 damla gülyağı ve yeterli miktarda keskin sirke ile kaymak kıvamına getirilir. Önceden sirke sürüp kaşıyarak kanatılan egzamalı bölgelere sürülür ve bekletilir.
- Temiz deniz kıyısından veya hızlı akan bir nehir kenarından alınarak kurutulmuş 5 gr. beyaz çamur; 5 gr. kükürt ile iyice dövülür, 5 gr. balkabağı külü eklenip karıştırılır. Sonra 1 çorba kaşığı acı kavun suyu ve yeterli miktarda keskin sirke ile karıştırılır ve egzamalı bölgelere sürülüp bekletilir.
- 6 tane yumurta 12 dakika kaynatıldıktan sonra yumurta sarıları tek tek bir çatala geçirilir ve ateş üzerine tutulur. Yumurta sarısından akan madde toplanır ve egzamalı bölgelere uygulanır.

Egzama için faydalılar: Yoğurt suyu, kırmızı pancar suyu, havuç suyu, elma suyu ve İngiliz tuzu içmek; ısırganotu, papatya ve hindiba kullanmak; deniz veya kaplıca suyu ile, bilhassa kükürtlü su ile yıkanmak; egzamayı kaşımak ve kanatmak; egzamalı bölgelere kaya tuzu ve sirke sürmek; egzamalı bölgelerin etrafına kavanoz kapatmak, hacamat ve sülüklerle kan aldırmak; hicrî ayların 13, 14, 15. günlerinde açlık yapmak.

Egzama için zararlılar: Bütün hazır katkılı yiyecek ve içecekler, sosis, sucuk gibi karışık et mamulleri, bayat yumurta ve yumurta tozu, pastörize edilmiş, uzun ömürlü süt ve süt tozu, tuzlu, acı, ekşi, aşırı tatlı yiyecekler, mesela baklava türü tatlılar, parfüm, sentetik ilaç, vitamin, genetiği değiştirilmiş ürünler ve deterjan kullanmak.

Sedef *Psoriasis*

Normal deri hücreleri 28-30 günde olgunlaşır ve fark edilmeden deri yüzeyinden dökülür. Fakat sedef hastalığında deri hücreleri 3-4 günde olgunlaşır ve hücreler yüzeyde yığılarak deriden kalkık kırmızı lezyonlar oluşturur.

Çok sık görülmeye başlayan bu hastalık bilhassa beyaz ırkta yaygındır.

İstatistiklere göre batı ülkelerinde nüfusun yüzde ikisi sedef hastasıdır. Bu hastalığın sebepleri "Et", "Böbrek Hastalıkları" ve "Vitiligo" bölümlerinde anlatılmıştır. Egzama, sedef ve vitiligo aynı kaynaktan gelen hastalıklardır. Sebep aynı olduğu için, tedavi de hemen hemen aynıdır. Basit ve yeni vakalarda kan grubu "O" olanlar süt ve buğday ürünlerinden, kan grubu "A" olanlar kırmızı et ürünlerinden uzaklaşınca, genel tedavinin daha başındayken rahatlama olur.

Öneriler

Genel tedaviden başlanarak karaciğer, beyin, idrar yolları ve böbrek temizlemesi yapılır. Sedefe yakın bölgelere hacamat yaptırılır; sedef üzerine sülük konur. Sedefe yatkın olanlarda hacamat izleri daha geç kaybolur.

- Günde 3 defa 200-250 gram semizotu suyu, koruk suyu ve/veya asma filizi suyu içmek sedefin ilerlemesini durdurur. Mevsimi geçene kadar kullanılır.
- Lavanta şurubunu zeytinyağ ile içtikten sonra incir yemek, dalağı temizler ve sedefi kökten kaldırmaya yardımcı olur.

Lavanta şurubunun hazırlanması:

1 çorba kaşığı lavanta çiçeği 500 gr. su ile kısık ateşte 5 dakika kaynatılır, 15 dakika sonra süzülür. 40 dereceye kadar soğuyunca yeterli miktarda bal eklenerek buzdolabında saklanır.

Genel tedavi ile birlikte bölgesel tedaviye başlanır

- Sedefli bölgelere her banyodan sonra zeytinyağ sürülür.
- Sonra ince öğütülmüş kara ardıç kozalağı veya kara hardal ya da kara turp tohumu, ince toz halinde sedefli bölgelere iyice yedirilerek sürülür. Bunların yerine sedefli bölgelere iyice yedirerek acı kavun suyu da sürülebilir.
- Taze çınar kabuğu sirke ile kaynatılarak sedefli bölgelere pansuman yapılır.
- Haftada 1-2 defa 30 gr. İngiliz tuzu suyla eritilerek sabah aç karna içilir.

Halk arasında söylendiğine göre Afyon'un bazı bölgelerindeki toprak sedef için şifalıdır. Sivas'ta bir göldeki balıkların da sedefi temizlediği bilinmektedir. Ancak bölgesel tedavinin, sadece genel tedaviden sonra etkili ve kalıcı olacağını unutmamak gerekir.

Esra G, yaş 20, İstanbul

Saç diplerimde kepeklenme olduğu zaman doktora gittim, cilt hastalığı olduğunu söyledi ve eczanede ilaç yaptırttı. İlaç zift gibi kokuyordu ve her akşam başağrısı yapıyordu. Hamile olduğumu öğrenince bıraktım. Başımdaki tabakalar gitgide kalınlaştı.

Hamileliğimin ilk haftaları tehlikeli ve ağır geçti. 7. ayda hafif kanamalarım oldu. Doktora gittiğimde erken doğum tehdidi olduğunu söyledi, bebeğin ciğerlerinin gelişmesi için prepar ampul uyguladı. 3 saat arayla doğum geciktirici ilaç kullanmaya başladım. Bu bende kalp çarpıntısı ve mide bulantısı yapıyordu. 2 hafta iki günde bir doktora giderek böyle geçti. Bir akşam, suyum geldi. Biz normal doğumu beklerken bebeğimin 35 haftalık olduğu anlaşıldı ve acilen sezaryene alındım.

Bebeğim çok huzursuzdu. 17 günlükken zatürre teşhisiyle hastaneye yatırıldık. 4 gün boyunca antibiyotik ve kortizon tedavisi gördü. Eve döndüğümüzde gazlı, huzursuz ve hiç susmayan bir bebekti. Sesi sokaklardan duyuluyordu.

Bebeğim 4,5 aylık olunca dizimde bir ağrı, şişlik, alevlenme oldu ve topallamaya başladım. Verilen ağrı kesiciler hiç fayda vermedi. Tekrar tahliller, araştırmalar yapıldı fakat hiçbir şey anlaşılamadı. Dizlerimden 3 defa su aldılar, yine netice alamadılar. Üniversite hastanesinde yapılan tahlillerden ve alınan sulardan sonra posye artrit teşhisi kondu. Tekrar ilaçlara başlandı. Bu arada sedeflerim arttı. Amerika'dan gelen özel ilaçlar ve şampuanlar kullanmaya başladım ama herşey aynıydı.

Dizim daha da şiştiğinde tekrar hastahaneye gittim, sedeften kaynaklanan iltihaplı romatizmaya bağlı artrit dediler. Acil olarak 2 tane depo antibiyotik yapıldı. Bu arada hemen ilaçlara başladım: Delacortin, Emexsatex, Arava, Omeprol, Endol. Tabii bebeğimi sütten ayırdım. Bunu için de Dostinex kullandım.

Ağrı ve şişlik arttığında daha fazla ilaç alıyordum. Kullandığım ilaçların kanser ilaçları olduğunu öğrenince çok üzüldüm, ağladım. Ağrılarım geçmediği için hastahanede serum tedavisi başlanacaktı. Bir tanıdığım Aidin Hanım'dan bahsedince ona gittim. Aidin Hanım bebeğimin de rahatsızlığını farketti, benimle birlikte ona da

açlık, hacamat ve sülük programı tavsiye etti. Bütün mamaları ve ilaçları çöpe atarak başladım. Artık bebeğimi sıkma meyve suları ve katkısız yiyeceklerle besliyordum.

Açlıklardan sonra yaptığım iki karaciğer temizlemesinde vücudum - dan nelerin gittiğini hayretler içinde gördüm. Şu anda hacamat ve sülük programını bitirdim. Uygulama sırasında karşılaştığım prob - lemler beni yıldırmadı, ***sabırla devam ettim****. 7 tane 3 günlük açlığım kaldı. İlaç kullandığım zamana göre çok daha iyiyim ve sağlıklıyım. Bebeğim artık bir melek oldu. Rabbime sonsuz şükür - ler olsun.*

Alaca *Vitiligo*

Vitiligo, deri üzerinde, pigment kaybı nedeniyle beyaz lezyonların oluşmasıdır ve herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir. Lezyonlar düz, pigmentsiz ve koyu sınırlı olarak görülür. Sıklıkla etkilenen bölgeler yüz, dirsekler, dizler, eller, ayaklar ve genital bölgedir. Ayrıca, travma ve basınç görmüş bölgeler de etkilenebilir. Bazı lezyonlar pigmentasyonu kısmen yeniden kazanabilir, fakat yeni lezyonlar da oluşabilir. Pigment kaybı ilerlemeyebilir, ilerleyici de olabilir.

Peygamberimiz (s.a.v.): **"Her kim karısı adetliyken cinsi münasebette bulunur ve bu ilişki sebebiyle doğacak çocuk veya kendisi abraşlık (sedef ve alaca) veya cüzzama (lepra) yakalanırsa, kendisinden başkasını suçlamasın"** ve **"Devamlı sığır ve dana eti yenirse abraşlık (sedef), alaca (vitiligo), cüzzam (lepra), fil hastalığı ve daha bir çok hastalık ortaya çıkar"** buyurmuştur. ("Et" bölümüne bakınız.)

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) alaca ve sedef için biri manevi, biri fiziksel iki sebep göstermiştir. Önce birinci sebebe göz atalım: Yaradanın yasaklarına boyun eğmeyen bütün varlıklar ceza görür fakat bunun hikmetini anlamak mümkün olmayabilir. Alaca ve sedefin ikinci sebebi devamlı sığır ve dana eti yemek, hazır sosis ve sucuk gibi karışık etler ve bir yemeği sindirmeden ikinci bir yemek yemektir. Bu alışkanlık nedeniyle oluşan kronik hazımsızlık sonucu üretilen yakıcı toksinler ve atıklar karaciğer, dalak ve böbreklerin çalışmasını zorlaştırır. Toksin üretimi arttıkça, karaciğer nötralize etmekte, böbrekler dışarı atmakta zorlanır. Bağışıklık sistemi, böbrekleri korumak için bu atıkları ve toksinleri deriye gönderir. Deri, ki-

şinin mizacına göre, ya.çıban, ya egzama ya da sedef vasıtasıyla toksinleri dışarı atar. Ancak derinin gücü, atıkları dışarı atmaya yetmezse, atık ve toksinler derinin alt tabakalarında birikmeye, orada çürümeye ve çöplüklerde olduğu gibi deri hücrelerini bozan yakıcı bir gaz oluşturmaya başlar. Bu noktadan sonra sedef, vitiligo, cüzzam veya kanser meydana gelir.

Helmintler ve tek hücreli parazitler (özellikle karaciğerde yaşayan) hormon dengesizliği ve bakır yetmezliğine yol açar ve vitiligoyu provake eder. Vitiligo hastalarının büyük çoğunluğunda tiroid hastalıkları ve immünodefisit görülür. Böbrekler, karaciğer ve dalak tedavi edilince vitiligo da geçer veya ilerlemesi durur.

Öneriler

- Taze acı kavun yaprağı, acı kavun suyu, taze öğütülmüş ısırganotu, tohumu ve suyu; kırlangıçotu (hilaliye) ve suyu; dövülmüş taze veya kuru incir yaprağı, ince öğütülmüş kara ardıç tohumu, taze öğütülmüş çörekotu, çörekotu yağı, öğütülmüş kara hardal, öğütülmüş turp tohumu veya turunç kabuğu vitiligo bölgelerine iyice yedirerek, hatta kanatarak sürülür. **Veya**

- Yeşil veya beyaz cam dövülür, fırında yakılır ve çok ince öğütülür. Mersin yağı ile karıştırılıp merhem haline getirilerek vitiligo bölgelerine yedirilir.
- Nar kabuğu, soğan kabuğu ile kaynatılıp süzülür. İçine eşit miktarlarda ince kıyılmış pelinotu ve kına eklenerek 15 dakika demlenir. Tekrar süzdükten sonra pamuklu bir bez bu sıvıya batırılır, vitiligo bölgelerine yedirerek sürülür. Eski vitiligo lezyonlarını renklendirir.

İlaçları sürerken ciltte kızarma şişme, hatta kanama olana kadar deriyi çimdiklemek ve kuvvetle ovmak gerekir. Bu işlemden sonra yaralar üzerine zeytinyağı veya mersin yağı sürülür. Bir hafta boyunca devam edilir. Vitiligo bölgelerindeki kızarma ve kanama, hastalığın iyi huylu ve iyileşmenin mümkün olduğunu gösterir. Vitiligo bölgesine iğne batırınca kan gelse vitiligo iyileşebilir, su çıksa iyileşmez.

Bir hafta sonra aşağıdaki ilaçlardan birisi sabah-akşam kullanılır:

- İnce öğütülmüş kara hardal ılık doğal keskin sirke ile karıştırılır, vitiligo bölgelerine ovuşturarak sürülür. Hasta dayanabildiği sürece mümkün olduğu kadar uzun beklettikten sonra yıkanıp zeytinyağı veya mersin yağı sürülür.

- İnce öğütülmüş çörekotu ile sirke, macun haline getirilip sürülür ve bir gece beklettikten sonra aynı şekilde yağ uygulanır.
- Taze zakkum yaprakları zeytinyağı ile kısık ateşte kaynatılır. Yapraklar kuruduktan sonra alınıp atılır, yağa balmumu eklenerek macun kıvamına getirilir. Kükürt de eklenerek iyice karıştırılır ve güneş altında, kalın bir tabaka oluşturacak şekilde vitiligo bölgelerine sürülür; hasta dayanılabildiği sürece bekletilir.
- 2 çorba kaşığı yeni ve ince öğütülmüş çörekotu + 1 çorba kaşığı kına + yeni dövülmüş kuru kertenkele derisi karıştırılır. Bu karışımdan bir çorba kaşığı alınır ve keskin bir sirke ile merhem haline getirilir. Her akşam vitiligo bölgelerine sürülüp, kompres yapılır, sabah çıkarılır. Vitiligo bölgeleri her gün güneşe tutulur. Bu uygulama esnasında, 7 damla çörekotu yağı katarak günde 3 defa havuç suyu içilir.

Bu işlemlerin herhangi birinden sonra yara oluşursa, cildin iyileşmesi beklenir. İyileşince, tedaviye tekrar tekrar devam edilir. Amaç; vitiligo bölgelerinde biriken toksinleri ovma ve çimdiklemeyle kabartmak; kanatma ve yaralamayla dışarı atmak; deri hücrelerini uyarmak ve canlandırmaktır.

Vitiligo ve sedef ile ilgili bütün işlemleri güneş altında yapmak, daha etkilidir.

- Olmamış üzüm suyu (koruk) ve asma filizi suyu içmek vitiligo ve sedefin ilerlemesini durdurur. Günde 3-4 gram kadar safran yağı içmek de faydalıdır.
- Zeytinyağı içmek ve banyodan sonra zeytinyağıyla yağlanmak; sarı kantoron yağı veya yapraklarını ezerek vitiligo bölgelerine sürmek, kantoron çayı içmek da bu hastalıklar için şifadır.
- Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bazı bölgelerdeki, özellikle Medine'deki toprak ve çamurun vitiligo ve sedef için şifa olduğunu söylemiştir.

Peygamberimiz (s.a.v.): **"Başın arkasından kan aldırmak, deliliğe, abraşlığa (barasa), cüzzama, şuur uyuşukluğuna ve diş ağrılarına faydalıdır"** buyurmuştur. Vitiligo hastasının kafası dışında vücudunun herhangi bir bölgesine kupa kapatmak, toksik maddeyi o bölgeye toplayacağı için vitiligoya sebep olabilir. Bu sebepten hacamat ve kupa genel tedaviden sonra uygulanır. Fakat sülükler tedavinin başında da büyük fayda sağlar, çünkü toksik maddeyi eriterek dışarı çıkartır veya dağıtır.

Vitiligo için zararlılar: Sığır ve dana eti, pastırma gibi kurutulmuş et, sucuk, sosis, salam gibi karışık etler, kızartmalar, hidrojenize yağlar, beyaz un, sofra tuzu gibi rafine edilmiş ürünler, durgun su, kuyu suyu, göl suyu gibi hareketsiz veya hareketi az olan sular, tüm katkılı hazır yiyecek ve içecekler, kavrulup bekletilmiş kuruyemişler.

Eski hekimler ve çağdaş doktorlar yayılmış veya hızla ilerleyen vitiligoyu iyileştirmenin mümkün olmadığı konusunda görüş birliği içindedir. Fakat vitiligo, sedef ve cüzzam gibi hastalıkların ilerlemesini durdurmak da ciddi bir tedavidir. İslam tarihinde dua bereketiyle vitiligodan şifaya kavuşanlar vardır. Bunlardan biri olan Veysel Karani Hazretlerinin şu duası meşhurdur: **Bismillahirrahmanirrahim. "İlahi ente Rabbi ve enel'abd ve entel hâlıgu ve enel mahlug**...." (sonuna kadar).

Yılancık Erysipel

Yılancık, yüksek ateş, titreme ve devamlı ağrı ile görülen, sebebi domuz streptokoku (erysipelothrih rhusiopathiae) olan bulaşıcı bir hastalıktır. Yılancık bölgesi çok ağrılı, kırmızı, ödemli ve parlaktır. Yılancığın ortaya çıktığı bölgeye bağlı lenf bezlerinde şişme ve ağrı gelişebilir. Çağdaş tıpta yılancığa karşı çeşitli antibiyotikler ve antiseptik merhemler verilir. Bu uygulama yılancığın sebebini ortadan kaldırmadığı, yılancığı kuvvetlendiği için ömür boyu defalarca tekrarlanır. Radikal tedavi ise ancak beslenmeyi düzeltmek, damarlardaki tıkanıklıkları açmak ve metabolizma atıklarından kurtulmakla gerçekleşir. Ayrıca 3 günlük açlıklar yapmak ve bağışıklık sistemi için emsalsiz bir merhem olan çimlenmiş buğday yemek ve döverek yılancık üzerine sarmak tasiye edilir. ("İlaçlar" bölümünde "Arpa" konusuna bakınız.)Yılancık için halk arasında aşağıdaki yöntemler uygulanmaktadır:

- Güneş doğmadan evvel yılancık üzerine doğal bal sürülür ve kırmızı saf ipek, keten ya da yün kumaşla kapatılır. Her sabah güneş doğmadan önce değiştirilir.
- Kabuklu çavdar öğütülür, güneş doğmadan evvel elenerek yılancığa serpilir ve kırmızı saf kumaşla sarılır. Her sabah değiştirilir.
- Ihlamur çayı içilir ve yılancığa sürülür.
- Çörekotu yağı veya ince öğütülmüş çörekotu + zeytinyağı karışımı yılancığa sürülür.
- Yılancık üzerine çamur sarılır, iki saatte bir değiştirilir.

• 2-3 gün hiçbir şey yenmeden devamlı semizotu suyu içmek ve günde 2 defa semizotu suyu ile yılancığa pansuman yapmak yılancığı yok eder. Yabani semizotu, bahçe semizotundan daha tesirlidir.

• Beyaz lahana iyice ezilerek yılancık üzerine konur.

• Safran eritilerek yılancığa sürülür.

• Yılancığa ceviz yağı sürülür.

• İdrar 2-3 gün bekletilir, sonra üstünden 3/4'ü yavaşça dökülür, geri kalan 1/4 'i yılancığa sürülür. Çok kuvvetlidir.

• Yılancığa yakın bölgelere hacamat yaptırılır veya yılancık bölgesine sülük konur.

Yılancığa güneş ışığı düşmemesine dikkat etmek gerekir.

Mantar

Doğada mantarlar asitli, ıslak ve ılık topraklarda yetişir. İnsan vücudunda ise kanın PH dengesinin bozulmasıyla kanda asitin artması mantara sebep olur.

Kanda asiti artıran yiyecekler: Mayalı sıcak beyaz ekmek, margarin, hirojenize yağlar, hazır katkılı yiyecek ve içecekler, katkılı kahve ve siyah çay, şeker, karışık yemekler, kavrulup tuzlanarak bekletilen kuru yemişler, yemekten sonra yenen meyve ve tatlılar. Kan grubu 0 olanlar için her tür buğday ürünü özellikle GM buğday; kan grubu "A" olanlar için kırmızı et.

Öneriler

Beslenme düzeltilerek, genel tedavi uygulanır. Mantar bulunan bölgeye sülük konur.

- Acı badem yağı, öğütülmüş kavun çekirdeği ile karıştırılarak sürülür.
- Mantar oluşan yerlere ince öğütülmüş hardal sirke karışımı sürülür.
- Taze limon suyu veya kabuğu ve çekirdeğiyle birlikte limon suyu yarısı kalana kadar kaynatılıp soğutularak sürülür.
- Kabuğu soyulmuş sarımsaklar cam veya toprak bir kaba konarak üzeri hamurla kapatılır. 200 derece fırında 1-1,5 saat bırakılır. Sonra soğutulup aynı miktarda bal ile karıştırılarak sürülür.
- Kekik öğütülür, buğday yağı veya halis zeytinyağı ile karıştırılarak sürülür.

- Semizotu suyu içilir ve mantara sürülür.
- Soğan, sarımsak yenir, ayrıca günde 3-5 diş sarımsak yutulur ve mantara sarımsak sürülür.

Bu süreçte tatlı ve bal yememelidir.

Kesikler

Yeni kesikleri hemen sarmamak, kanamasını beklemek gerekir. Yaradan kan çıkmalıdır ki yara temizlensin ("Hacamat" bölümüne bakınız.) Sonra kanı silmeden, yaranın kenarlarını birbirine yaklaştırarak, üzerine pamuklu bez sarıp bandaj yapmak gerekir. Kan yeni yaralar için en güvenli kapatıcı ve iyileştiricidir. Antiseptikler doğal iyileşme sürecini geciktirir.

Kesik derin ise, iltihaplanmasını engellemek için, sülük koymak ve 2-3 gün açlık yapmak gerekir.

Ezikler

Yeni oluşan eziklere hemen aşağıdaki işlemlerden biri uygulanır:

- Bir ekmek parçası ezilir veya daha iyisi, şeker ya da tuza batırılarak ağızda çiğnenir ve ezik üzerine bastırarak yapıştırılır. Bu uygulama şişmeyi önler, yeni oluşan şişliği hemen indirir.
- Bir parça yün veya pamuğu sirkeye batırarak yeni oluşan eziğe koymak, şişmeye mani olur, şişlik varsa indirir, ağrıyı dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar. 15-30 dakika arayla yenilenir.
- Eşit miktarlarda aynısafa, kekik, pelinotu ince kıyılır. 2 yemek kaşığı bitki karışımı 400 gr. kaynar suyla 15 dakika demlendikten sonra süzülüp soğutulur. Bir bez parçası bu sıvıyla ıslatılarak eziğe sarılır ve 30 dakikada bir yenilenir.

Geçmeyen Yaralar

Eski yaralar önce aşağıdaki karışımlardan biriyle yıkanır

- 1 çorba kaşığı yeşil çay, ısırganotu veya papatya, 1 bardak sıcak suyla 15 dakika demlenip süzülür.
- 150-200 gr. meşe kabuğu, 1 litre suyla kısık ateşte 15 dakika kaynatılır. Üzeri sarılarak 1 saat demlenmeye bırakılır ve süzülür. **Veya**

- Havuç rendelenir ve bir beze sarılarak eski iltihaplı yaraların üzerine konur. Yara temizlenene kadar bir kaç defa değiştirilir.

Temizlenen yaraya aşağıdaki merhemlerden biri uygulanır

- 160 gr. doğal bal + 40 gr. balık yağı karıştırılır. İltihaplı yaraların üzerine konur. Yara temizlenene kadar bir kaç defa değiştirilir.
- Bir parça yün veya pamuğu sirkeye batırıp eski yaraya koymak büyümesini durdurur, ağrıyı dindirir ve iyileşmesini sağlar.
- 200 gr. havuç suyuna 50-100 gr. soğan suyu katılır, yara iyileşene kadar sabah-akşam içilir ve yaraya pansuman yapılır. Kanı, cildi ve yarayı temizler.
- Bir soğan ince rendelenir, aynı miktar bal ile karıştırılıp, yaralara sürülür.

Sade doğal bal da yaralara çok iyi gelir.

Ayrıca

- 4-5 gün çimlenen ekin buğdayı "Çimlenmiş buğday" bölümünde anlatıldığı gibi kullanılır.

Kazalardan ve başarısız ameliyatlardan sonra kalçada oluşan, aylarca çürüyerek kemiklere kadar derinleşen, hiçbir metod ile iyileşmeyen yaraların ve yatak yaralarının filizlenmiş buğday ve 3 gün açlık tedavisi ile kısa zamanda kapandığı bizzat müşahade edilmiştir.

Kurtçuklarla yara tedavisi

İnsan ve hayvan vücudundaki kronik yaraların tedavisinde kurtçukların (yeşil et sineği larvası) kullanımı bütün dünyada giderek artmaktadır. Kronik yara hastalarının tıbbi tedavileri yaklaşık üç yıl sürerken, kurtçuklar ölü dokuları yiyerek, yaranın 24-48 saat arasında temizlenmesini sağlamakta ve salgıladıkları enzimle yarayı iyileştirmektedir. Avrupa ülkelerinde ve Amerika'da kurtçuklar diş apselerinde dahi kullanılmaktadır.

Yanık

Yanıklarda ilk yapılacak şey giysileri çıkartmakla vakit kaybetmeden yanan bölgeyi 10-15 dakika soğuk su içinde tutmaktır. Suya buz veya kar ilave etmek yanığın, derinin alt tabakasına geçmesini engeller.

Sonra aşağıdaki ilaçlardan biri uygulanır

- Yanık üzerine ezilmiş hindiba, iyi yıkanmış kabuklu patates, havuç veya balkabağı rendesi konur, ısındıkça değiştirilir.
- Aynısafa çayı pansumanı veya sirkeyle yapılmış isveç şurubu dönüşümlü olarak sık sık değiştirerek kullanılır.

- Yanık üzerine sprey aletiyle eritilmiş mumiyo veya doğal sirke serpilir.

Ağrı azalınca aşağıdaki merhem kullanılır

- 2 yemek kaşığı kefir + 1 taze yumurta sarısı + 2 yemek kaşığı zeytinyağı veya keten yağı karıştırılıp yanığa konur. Günde 2-3 defa değiştirilir.

Yara kapanmaya başlayınca, iyileşinceye kadar

- Birkaç tane taze köy yumurtasının sarısı tavada iyice yakılır. Bıraktığı yağ süzülerek alınır ve yaralara sürülür. Bu uygulama yarayı iz bırakmadan kısa zamanda kapatır.

Yara iltihaplanırsa, çimlenmiş buğday kullanılır. ("Yaralar" bölümüne bakınız.)

Eski uygulamalardan bazıları

- Bir parça yünü ev sirkesine batırarak ateşli yanığa koymak ağrıyı dindirir, kısa zamanda iyileşmesini sağlar.
- Demir ve bakır kazıntısı alınır, temiz çamur ile yoğrulur ve ekmek fırınında yakılır. Soğuduktan sonra öğütülerek yanığa serpilir.
- Güvercin yuvası yanından güvercin pisliği toplanır, boyanmamış keten beze sarılarak fırında yakılır. Elde edilen kül zeytinyağı veya keten yağı ile karıştırılarak yanığa sürülür. **İbni Sina** bu ilacı anlatırken **"mükemmel ilaç"** ifadesini kullanmaktadır.

Bu ilaçlar ilk işlemden hemen sonra veya daha sonra da kullanılabilir.

Eski yanıklar önce yıkanır sonra üzerine merhem sürülerek bezle sarılır. ("Yaralar" bölümüne bakınız.)

Yanığa "Yaralar" bölümünde anlatılan merhemler de kullanılabilir.

Yanığın kısa zamanda geçmesi için hemen 3 günlük açlık yapmalı, sonra bol yeşil yapraklı sebze, zeytinyağı, sarımsak, soğan ve meyve yemeli, 3-7 gün sonra bir defa daha 3 günlük açlık yapmalıdır.

ALERJİ

Doğada mikrop, virüs, küf mantarı, polen, arı ve böcek zehri, ev tozu, kedi, köpek ve kuş tüyü gibi milyonlarca **doğal allerjen** vardır. Buna karşılık insan vücudunda her bir alerjene karşı aynı sayıda antikor yaratılmıştır. Antikorlar, kan ve vücut sıvısında pasif durumdadır, herhangi bir allerjenle karşılaşınca antijeni nötrolize eder, yokeder veya dışarı atar. Bu süreç sağlıklı insanda iç veya dış hiçbir belirti vermeden gelişir. Fakat bağışıklık sistemi ilaçlarla zayıflayınca, karaciğer ve böbreklerin toksinleri nötrolize etme ve dışarı atma fonksiyonu bozulunca alerji ortaya çıkar. Alerji, bağışıklık sisteminin, alerjene verdiği aşırı tepkidir.

Bütün tıbbi ilaçlar, özellikle antibiyotikler ve aşılar, GM ürünler, hazır gıdalardaki katkı maddeleri, sentetik aromalar, deterjanlar, kimyasal maddeler, tarım ilaçları gibi maddeler bağşıklık sistemi tarafından tanınmayan **yapay alerjenler**dir.

Alerjenin biriktiği bölgeye göre farklı belirtiler ortaya çıkar: Dudaklarda, dilde ve boğazda şişme, yanma ve kaşıntı; yüzde kızarıklık; karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal; hapşırma, burunda kaşıntı, akıntı ve tıkanıklık; gözde yaşarma ve kaşıntı; kulakta kaşıntı, baş ve kulak ağrısı; nefes darlığı, öksürük, hırıltılı solunum, göğüste tıkanıklık; ciltte kaşıntı ve döküntüler. Bu belirtilerin krizler şeklinde ortaya çıkması, bir müddet sonra kendiliğinden geçmesi ve defalarca tekrarlanması alerjik hastalıkların tipik özelliğidir.

Anafilaksi şoku: Bazı alerjik reaksiyonlarda, anafilaksi denilen, aniden başlayan, şok şeklinde krizler gelişebilir. Antibiyotik gibi bir ilaç kullanımı veya arı sokması gibi durumlarda hızla gelişen, şiddetli bir olaydır. Yüzde, dudakta, dilde, boğazda aniden şişme; kaşıntı ve kabarıklıklar; kusma, karın ağrısı ve ishal; ateş, terleme, havale; kalpte ritm bozukluğu, tansiyon düşmesi; nefes darlığı, hırıltılı solunum, morarma, solunumun durması gibi anafilaksi belirtilerinin dereceleri duruma bağlı olarak değişir. Ağır anafilaksi vakaları, nadir de olsa, birkaç dakika içinde ölümle sonuçlanabilir. ("GMO", "Katkı Maddeleri", "İlaçlar" bölümlerine bakınız.)

Bahar nezlesi, bazı insanlarda bahar aylarında tekrarlayan, ağaç, çalı ve ot polenlerine bağlı olan ve modern tıpta çaresi bulunmayan alerjik bir reaksiyondur. Bu alerjik reaksiyon aslında polenin etkisi ile ortaya çıkan iyileşme krizi, farklı polen çeşitlerinin vücuttaki toksinleri bağlayarak dışarı atma sürecidir.

Öneriler

Alerji tedavisinde temel prensip, alerjene duyarlılığı azaltmak ve alerjenle teması kesmektir.

Alerjene olan duyarlılığı azaltmak için, evvela, beslenmeyi düzeltmek ve genel tedavi uygulamak gerekir. ("Hastalıkların Sebepleri", "Yiyecek ve İçecekler", "İlaçlar" bölümüne bakınız.)

Doğal alerjenlere bağlı alerjilerde, **karaciğer temizlemesi** ile alerjene olan duyarlılık azalır veya geçer.

Ancak, toksik özellik taşıyan yapay maddelerle teması kesmek zorunludur. Bunlara karşı gelişen alerjik reaksiyon, bağışıklık sisteminin doğal koruma hareketidir. Çünkü bağışıklık sistemi, kuvvetli olduğu müddetçe, toksik maddelerin vücuttaki organ ve sistemlere karışmasına engel olmak için her yolu kullanır.

Gıdalara eklenen GM kökenli veya sentetik katkı maddeleri, gerçekte gıda olmadıkları için alerjik hastalığa en sık sebep olan maddelerdir. ("GMO" bölümüne bakınız.) İnek sütü kan grubu "A" ve "O" olanlara doğal alerjen olduğu, yani onların mizacına uygun olmadığı için, süt tüketmemeleri gerekir. Süt tozu ise herkes için alerjendir. ("Süt" bölümüne bakınız.) Suni beslenen tavukların yumurtası, bayat yumurta ve yumurta tozu da herkes için alerjen ve genel sağlığı tehdit edicidir. Ancak doğal beslenen tavuğun taze yumurtası kimse için alerjen değildir. ("Tavuk Eti ve Yumurta" bölümüne bakınız.)

Beslenme

Her gün (açlık günleri hariç):

- **Sabah** (06:00-07:00): Bir bardak greyfurt suyu veya limon suyu, suyla karıştırılarak içilir. 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Yarım veya 1 saat sonra** 30-50 gr. halis zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir.
- Acıkınca 50 gr. kırmızı pancar suyu + 150 gr. ıspanak suyu veya 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. kuru soğan suyu veya 150 gr. ıspanak suyu karışımı öğleye kadar bir kaç seferde içilir. Her bardakla birlikte 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Yemekten yarım saat önce** 3 tane acı badem, 3 tatlı badem ile yenir.

- **İkindide** (16:00-17:00): Mizaca uygun et, balık veya taze köy yumurtası salata ya da sebze yemeği ile yenir. Yemekle beraber veya yemekten sonra 1-5 diş sarımsak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.
- **Akşam** (21:00): 1-5 diş sarımsak yutulur ve 1 tatlı kaşığı ısırgan tohumu veya ezilmiş ısırganotu + yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil + 1 tatlı kaşığı bal karışımı suyla yutulur. Yazın bu karışım yerine vişne, erik, taze incir, üzüm veya karpuzdan biri yenir.

Isırganotu her şekilde kullanılabilen, organları toksinlerden temizleyen, alerjik tepkileri azaltan ve pek çok faydası olan bir bitkidir: Çayı demlenir, yemeğin üzerine serpilir ya da taze yapraklarından salata veya yemek yapılır. Yıllarca kullanılabilir.

3 hafta boyunca bu beslenme şekline devam ederken **her Pazartesi ve Perşembe 1 günlük açlık yapılır.**

3 hafta sonra 3 gün açlık ve 4. gün karaciğer temizlemesi yapılır ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün", "1 Günlük Açlık" ve "3 Günlük Açlık" bölümlerine bakınız.)

Anafilakside ilk yapılması gerekenler

Anaflaksi belirtileri aniden başladığı ve hızla ilerlediği için, hasta ve yakınlarının yapacağı fazla bir şey yoktur. Ancak, kriz başladığında, vakit kaybetmeden aşağıdakileri uygulamak krizi yavaşlatabilir veya durdurabilir.

- Hastaya haber vermeden, yüzüne ve göğsüne soğuk su çarpmak
- Soğan kırarak koklatmak veya buruna soğan suyu damlatmak ve küçük yudumlarla içirmek;
- Ayakları ve baldırları ovmak;
- Limon suyu veya ev sirkesi içirmek ve cilde sürmek.
- Önce sırta sonra karna büyük kupalar kapatmak.

Aşı tedavisi: Türkiye'de, şifa ümidi ile, yıllarca, ara vermeden aşı olmaya devam eden bir çok alerji hastası vardır. Alerjik hastalıklarda aşı, kabul edilebilir bir tedavi yöntemi olamaz. A1stım ve diğer alerjik hastalıklarda, tehlikeli, hatta ölümcül riskler taşıdığı için bir çok Avrupa ülkesinde yasaklanmıştır.

NÖROLOJİK VE RUHSAL HASTALIKLAR

Baş Ağrısı

"Veyl ve helak,
cehennemin sıcak suyu başlarına dökülecek kimseler içindir.
Zira dünyada baş ağrısına sabredememişlerdir"
Hadis-i Şerif

Beynin iç dokusunda ağrı algılayıcıları olmadığı için beyinde ağrı olmaz. Baş ağrısı dahil bütün ağrılar, aslında vücudun bağışıklık sistemine gönderdiği birer rapordur. Bu raporda ağrıyan bölgedeki zararın ezilme, kanama, kimyasal madde zehirlenmesi gibi sebebi, enfeksiyon tipi ve şiddeti detayıyla anlatılır. Başağrısı olarak hissedilen ağrı, çoğu zaman vücudun herhangi bir yerinde oluşan bu tür bir rahatsızlıktır. Beyinde her organa ait bir merkez vardır. Organlarda meydana gelen rahatsızlığın bilgisi bu rahatsızlık sonucu oluşan kimyasal maddeler ve belli frekans dalgaları vasıtasıyla, sinyaller halinde beynin ilgili merkezine gelir. Bu sinyaller beyinde ağrı hissi oluşturarak insanı zararlı davranışlardan koruyarak hastalığın ilerlemesini engeller. Beyin aynı zamanda, bu sinyalleri sınıflandırarak detaylı bilgiler şeklinde bağışıklık sistemine göndererek bağışıklık sisteminin sistematik bir koruma ve iyileşme programı hazırlamasını sağlar.

Ağrıya sabredilip ağrı kesici alınmasa, beyin ve bağışıklık sistemi, görevini tam olarak yapabilir ve vücudu hastalıktan koruyabilir. Ağrı kesici alındığında ise, ağrı ile birlikte bu bilgi aktarımı da kesilir. Hastalık derinleşmeye devam eder, fakat bağışıklık sisteminin savunması engellenir. Alınan her bir ağrı kesici veya herhangi tıbbi ilaçla birlikte, bağışıklık sistemi gittikçe zayıflar, bir noktadan sonra görev yapamaz hale gelir.

İlk bakışta çok ağır görünen yukarıdaki Hadis-i Şerif'in manası bu bilgilerin ışığında düşünüldüğünde, küçük bir hapın insanı nasıl cehenneme

gönderdiğini görmek mümkündür. Aynı zamanda sabrın mükafatının sağlık, isyanın cezasının ise hastalığın derinleşmesi ve hastanın durumunun zelilleşmesi olduğu anlaşılır.

Baş ağrısı, böbrek, idrar yolları, karaciğer, safra kesesi, mide, rahim ve prostat hastalığı, yüksek tansiyon, düz tabanlık, kabızlık gibi pek çok farklı nedene bağlı olabilir.

Kabızlıktan kaynaklanan başağrısı

Devamlı kabızlık çekenlerde kalın bağırsağın sonundaki kısım yani düz bağırsak deforme olur ve makat çevresinde cepler oluşmaya başlar. Bu ceplerde toplanan dışkı, sümüksel sıvı ve iltihap gibi maddeler makat çevresinde bulunan ve beyin ile bağlantılı yaklaşık 100 akupunktur noktasını etkiler. Başağrısı, bu akupunktur noktaları vasıtasıyla hissedilir. Bu nedenle ağrı kesici almak yerine, soğuk suyla taharet alışkanlığı kazanmak, zaman zaman müshil veya lavman kullanarak bağırsakları boşaltmak daha mantıklıdır. Bu tür baş ağrısından kalıcı olarak kurtulmanın en kısa ve kolay yolu "Hastalık Sebepleri", "Mide ve Bağırsakların Tedavisi" ve "Kabızlık" bölümünde anlatılmıştır.

Böbrek ve idrar yollarıyla bağlantılı baş ağrısı

Bu sebebe bağlı ağrı önce ayakların arkasından başlar, ense çukurundan yukarı yükselir ve burun köküne kadar inebilir. Aynı zamanda büyük ve küçük tansiyon birlikte yükselerek başağrısını artırabilir. Bu tip başağrısı, idrarı uzun süre tutma, kabızlık veya hazımsızlıktan sonra görülür. Bu durumda alınan ağrı kesiciler böbrek rahatsızlığını artırır, rahatsızlık arttıkça başağrısı da giderek şiddetlenir. Çözüm ağrı kesici almada değil, böbreklerin tedavisindedir.

Bugün dünyada kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenlerinden birinin ağrı kesiciler ve aspirin olduğu tespit edilmiştir. Bu, kronik diyaliz hastaları arasında yıllarca ağrı kesici ve aspirin kullananların sayısının yüksek olduğu anlamına gelir.

Mideyle bağlantılı baş ağrısı

Kan grubu "A" ve "AB" olanlarda kusmakla, kan grubu "0" ve "B" olanlarda yemek yemeyle geçen başağrısı mideyle bağlantılıdır. Bu tür başağrısı devamlı hazımsızlık sebebiyle vücutta metabolik atıkların ve damarlardaki tıkanıklığın arttığını gösterir.

Karaciğerden kaynaklanan baş ağrısı sağ tarafta, **dalaktan** kaynaklanan baş ağrısı sol tarafta hissedilir. Geçici olarak kusma ve ishalle, kalıcı olarak karaciğer ve dalak tedavisiyle geçer.

Beyinde toplanan toksik maddelerden kaynaklanan baş ağrısı

Beynin kendisinde ağrı reseptörleri (algılayıcı) olmadığı halde, kafatasının içini ve beynin dışını saran zarlarda ve beynin içindeki damarlarda ağrı reseptörleri vardır. Beyindeki kan-sıvı dolaşımında bozulma, katkı maddelerinin birikimi ve beyin tümörü gibi bazı beyin hastalıkları beyin zarını ya da damarları etkileyerek baş ağrısı oluşturabilir.

Aspartam, titanyum dioksid ve östrojeni taklit eden katkı maddeleri (bisfenol-A ve paraben gibi) beyin zarında ve beyin damarlarında birikerek mutasyonlara, buna bağlı olarak doku değişimine, psikolojik ve ruhsal problemlerle birlikte şiddetli baş ağrısına, aspartam ek olarak baş dönmesine yol açar.

Beyin, kendi içinde oluşan veya kan dolaşımı ile gelen toksik ve atık maddeleri sinüslere, kulak arkasına ve kulaklara atar. Sinüslere atılan toksik ve atık maddeler geniz akıntısı ile aşağı doğru yayılarak bademcik, ses telleri, yemek borusu, akciğer ve mide hastalıklarına zemin hazırlar. Bu nedenle oluşan ve dolunay ile yeniayda tekrarlayan bu şiddetli baş ağrıları sırasında beyinden, mideye geniz yoluyla yakıcı, pis kokulu toksik madde geldiğinden hasta kusar ve bu kusma ile baş ağrısı geçer. Bu tür baş ağrısı açlık tedavisi sırasında artabilir. Çünkü açlıkta, beyin dokularında toplanan toksik maddeler ve metabolizma atıkları parçalanarak gaz oluşturur, bu gaz sebebiyle kafatasında iç basınç artar. Baş ağrısının şiddeti direkt bu basıncın şiddetine bağlıdır. Bu sırada hacamat yapılırsa gaz dışarı atılır ve baş ağrısı geçer. Bu tür baş ağrısı çekenlerin, beyinde toplanan maddenin, geniz akıntısı ile rahatça aşağıya akabilmesi için yüksek yastıkta yatması ve burna akıntıyı artıran ilaçlar çekmek gerekir.

Beyinden kulaklar ve kulak arkasına atılan toksik ve atık maddeler, kulak iltihabına, kulak arkası yaralar ve çıbanlara yol açabilir. Tıbbi yöntemlerle kulak akıntısı durdurulduğu ve kulak arkası yaralar kapatıldığında başağrısı artar. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Düz tabanlılıktan kaynaklanan baş ağrısı

Son zamanlarda çocuklarda ve gençlerde düz tabanlılık hızla artmaktadır. Düz tabanlılık, yürüyüş esnasında omurgaya aşırı yük yükler ve zaman-

la omurgada deformasyon oluşur. Bu sebeple omurga kanalında sıvı dolaşımının zorlaşması baş ağrısına neden olur.

Düz tabanlılıktan kaynaklanan baş ağrısını engellemek için taban ve sırt kaslarını güçlendirmeli ve ömür boyu güçlü tutmalıdır.

Baş ağrısını geçirmek için

• Baş ağrısı başladığı anda ılık suya zeytinyağı karıştırarak içip kusmalı, lavman yapmalı ve soğuğa yakın ılık suyla yıkanmalıdır. Sonra limon suyu+su karışımı veya greyfurt suyu içmeli ya da yeşil çay, nane veya kekik ile içilmelidir. Geçmezse, 3-5 litre sıcak suya 20-30 gr. öğütülmüş hardal tohumu karıştırıp ayak banyosu yapılır. Hardal tohumu yerine kaya tuzu kullanılabilir veya tabanlara masaj yapılır.

• Her tür baş ağrısında, özellikle yüksek tansiyon ve böbreklerden kaynaklanan ve aralıksız devam eden baş ağrılarında önce makata 11 sülük, 2 hafta sonra kulak arkasına, ense çukuru altına ve şakaklara toplam 19 sülük konur. Sülükler düştükten sonra kesiklere birkaç defa kupa çekilir ve kanama durdurulur.

• Sülük bulunamazsa omuzlara hacamat yaptırılır.

• Hacamat imkanı da yoksa, sırta kupa çekilir: 6 tane sırta, bir tane kürek kemikleri arasına, birer tane de baldırların arkasına kapatılır (toplam 9 tane) ve 15 dakika bekletilir.

• Burun kanaması, basur kanaması ve adet kanamasını rahmet olarak görmek ve kanamayı durdurmamak gerekir. ("Hacamat" bölümüne bakınız.)

Yukarıda anlatılan işlemlerle başağrısı geçer, ancak kökten ortadan kaldırmak için baş ağrısına sebep olan hastalığı tedavi etmek gerekir.

Öneriler

• Mide ve bağırsakların tedavisi, karaciğer, kireç ve böbrek temizlemesi yapılır. Bu temizlemelerle birlikte her Pazartesi 36 saat açlık yapılır, her Perşembe meyve-sebze suyu ile geçirilir.

• Mide ve bağırsakların tedavisi ile beraber tarama hacamat yaptırılır.

• 8 hafta sonra dişetleri ve burun deliklerine tuttuğu kadar sülük konur.

Tedavinin ilk gününden itibaren 2-3 hafta boyunca, açlık günü hariç her gün aşağıdaki karışım kullanılır:

- 60 gr. çörekotu + 20 gr. karanfil + 30 gr. anason öğütülür. Sabah-akşam bal şurubu ile 1 tatlı kaşığı yutulur.

Ayrıca

- Reyhan (fesleğen), biberiye, lavanta, kediotu kökü ve nane koklamak veya ezerek şakaklara sürmek baş ağrısını hafifletir.

2-3 hafta sonra

- 2/3 acı kavun suyu + 1/3 su karışımı avuç içine dökülür ve baş öne doğru eğikken, genize kadar bir defa çekilir, 2-3 saniye tutularak bırakılır. 2-3 saat sonra şiddetli burun akıntısı başlar ve 1-3 gün devam edebilir. Bu işlem kronik baş ağrısı, sinüzit, beyin damarlarında tıkanıklık ve kireçlenmeleri giderir, kimyasal maddelerin sökülerek atılmasını sağlar. Kan grubu "A" olanlar acı kavun suyunu su katmadan kullanabilirler.

Bundan sonra 3 günlük açlıklara başlanır. 4-7 gün arayla 21 defa tekrarlanır, her 7 açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır.

Havale Febril Konvülziyonlar (FK)

6 ay-5 yaş arası çocuklarda, ateş ile beraber ortaya çıkan nöbetlere havale denir. Havale vakalarının büyük çoğunluğu, yüksek ateş sonrası havale ve ardından orta kulak iltihabı, kulak arkasında yara veya çıban, ya da bademciklerin şişmesi şeklinde seyreder. Havale, ateşlenmeden itibaren ilk 24 saat içinde görülür ve hastalık sürecinde 2–3 defa tekrarlayabilir. Nöbetler, ani huzursuzluk, korku, kısa süre tutarsız konuşma, hıçkırık, kusma, kısa dalma nöbetleri, başını duvara vurma, kısa süreli baygınlık gibi basit nöbetlerden, bilinç kaybı, el ve ayaklarda kasılma, ağızdan köpük gelmesi gibi komplike nöbetlere kadar farklılık gösterebilir.

Havale geçiren çocukların epilepsi ve diğer nörolojik hastalıklara yakalanma riski basit havale geçirenlerde %1-2, komplike havale geçirenlerde ise %8'dir.

Modern tıp yüksek ateşi ve havaleyi önlemek için yoğun ve düzenli olarak ateş düşürücü önerir. Ancak ateş düşürücülerin ne ilk nöbeti ne de nöbetin tekrarlamasını önleyemediği tesbit edilmiştir. Basit nöbetler bile dışarıdan korkutucu görünebilir ve ailede paniğe sebep olabilir. Ailenin paniğinden etkilenen doktor gerekli görmese bile çocuğa havaleyi önlemek için

antiepileptik ve ateş düşürücü (Devamlı Antikonvülzan Profilaksi) önermek zorunda kalır. Antiepileptik ve ateş düşürücü tedavi en az 2 yıl ya da çocuk 5 yaşına gelene kadar devam eder. Ancak antikonvülzan ilaçlar epilepsi riskini ortadan kaldırmaz, sadece nöbetlerin tekrarlamasını azaltabilir ve yalnız kullanıldığı sürece etkili olabilir, tam tersine nöbetleri artırabilir de. Yani bu "tedavi"nin hiçbir tedavi edici özelliği yoktur.

Tedavi edici özelliği olmayan bu ilaçların zararlarını görmek için en sık kullanılan Antikonvülzan Profilaksi ilaçlarının yan etkilerine göz atalım:

Fenobarbital: Tedavi sırasında hiperaktivite, davranış değişiklikleri, öğrenme güçlüğü ve entellektüel kayba neden olur. (IQ'da yaklaşık 7 puanlık gerileme)

Valproik asit: Nöbetin tekrarını önlemede etkindir ancak pankreasın ve kan üretiminin bozulmasına, ölümcül hepatite, glomerülonefrite ve bebeklerde tanımlanamayan metabolik hastalıklara sebep olabilir.

Nöbetleri azaltma karşılığında bu kadar ağır bir bedel ödemeyi göze alanlar bu konuyu bir daha gözden geçirmelidir. Antikonvülzan Profilaksi'nin zararları sadece bu ilaçların yan etkileri ile sınırlı değildir. Zararın büyüklüğünü görmek için öncelikle havaleye yol açan sebepleri anlamaya çalışmak gerekir.

Havaleye yol açan sebepler

• Anne karnındaki bebekler beyindeki fazla nemi ancak biyolojik doğum zamanı geldiğinde dışarı atar ve gereken kuruluk ancak o zaman sağlanabilir. Sezaryen ile dünyaya gelen bir bebek ise, henüz doğuma hazır olmadığından beynindeki nem fazlalığını atamaz ve beyin gereken kuruluğa ulaşamaz. Bebeğin bağışıklık sistemi, beyindeki nemi kurutmak için, ateşi yükseltmek zorunda kalır. Beyin ancak, yüksek ateşle gerekli kuruluğa ulaşabilir. Bu durumda bebeğe her ateşi çıktığında ateş düşürücü verilirse, beyindeki sıvı dengesizliği giderilemediği için ateşlenme son bulmaz ve bebek periodik olarak ateşlenmeye devam eder.

İstatistiklere göre bugün Türkiye'de her iki bebekten biri biyolojik doğumun gerçekleşmesi gereken tarihten 2-3 hafta evvel, planlı olarak ameliyatla alınmaktadır.

• Normal doğumu hızlandırmak için suni sancı (synpitan) uygulanmışsa, bebeğin beyni gerekli kuruluğa ulaşmamış olabilir. Bu durumda, suni sancının ne zaman verildiği önem kazanmaktadır. Doğumun ilk evresinde

verildiyse, bebeğin beyni hazır olmadan doğum gerçekleşmiş, yani bebek ateşli hastalıklara yatkın olarak doğmuştur. Doğumun son evresinde verilmişse, bebeğin beyni doğuma hazırdır. ("Sezaryenle Doğum" ve "Dikkat Eksikliği Sendromu" bölümüne bakınız.)

• Ayrıca suni sancı, önce bazı komplikasyonlara, sonra da sezaryene sebep olabilir. Suni sancıdan sonra sezaryene alınan kadınlarda zarar anestezi ilaçlarıyla beraber iki katına çıkar. Bu ilaçlar, anneyle beraber bebeğin de beynini tahriş eder; dokularda depolanır. Otistik ve hiperaktif çocukların büyük çoğunluğu sezaryenli çocuklardır. ("Dikkat Eksikliği Sendromu" ve "Otizm" bölümüne bakınız.)

• Birçok anne şu veya bu sebeple çocuğunu emzirmez. Bebeklerin büyük çoğunluğu doğumdan hemen sonra veya birkaç hafta sonra mama ile beslenmeye başlar. Hazır mamalar, süt tozu, sentetik protein, sentetik enzim, aroma, titanyum dioksid, koruyucu ve benzeri katkı maddeleri içerdiği için, sindirmek mümkün değildir. ("Süt" ve "GMO" bölümlerine bakınız.) Sindirilemeyen mamaların kalıntıları doku ve damarlarda birikerek tıkanıklıklar oluşturur; organ gelişimini, özellikle böbrek ve kemik dokusu gelişimini olumsuz etkiler.

• Anne sütü ile beslenen çocuklara da çoğu zaman 3. aydan itibaren ek besin verilir. En çok kullanılan ek besin bebe bisküvisidir.

Bebe bisküvisinin içindekiler

Buğday unu (mutlaka katkılıdır): Bu, doğal buğday değil, genetiği değiştirilmiş İtalyan buğdayıdır. GM buğday asla sonuna kadar sindirilemez, kalıntıları dokularda ve damarlarda birikir, damarları tıkar. Bu tıkanıklıklar havale için zemin oluşturur. ("Ekmek" ve "GMO" bölümlerine bakınız.)

Tatlandırıcılar (fruktoz şurubu, inülin-oligofruktoz, bal tozu): Bunların hepsi GM ürünlerdir ve diyabete sebep olur. ("Diyabet" ve "Bal" bölümlerine bakınız.)

Vitaminler (A, C, D3, E, B1, B2, B6, B12, niasin, pantotenik asit, folik asit, biotin): Bu vitaminler rekombinant DNA ve nanoteknoloji yöntemiyle üretilmiştir ve rekombinant DNA ilaçlar gibi tehlikelidir ("Tıbbi İlaçlar", "Bağışıklık Sistemi" ve"GMO" bölümüne bakınız.)

Mineral premiksi (kalsiyum, fosfor, çinko, bakır, iyot, demir, selenyum): Uzmanlar insan vücudundaki mineral elementlerin önemli görevler yaptığını, ancak doz aşımının toksik etkiye neden olduğunu belirtmektedir.

Örneğin: Mineral formda alınan **bakır ve demir** iyonları metabolizma unsurları ile reaksiyona girerek oksidatif DNA hasarına yol açar. Kanserde ise metallerin aracılık ettiği oksidatif DNA hasarı önemli rol oynar.

Ayrıca gereğinden fazla demir alındığında vücutta aşırı miktarda demir birikir; karaciğer sirozu, diyabet, ten renginin koyulaşması, kalpte büyüme ve tahribat gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Kalsiyum yükseldikçe kaslarda güçsüzlük, böbreklerde ve eklemlerde kireçlenme ortaya çıkar.

Fazla alınan **iyot**, tiroid bezinin çalışmasını durdurabilir. (Haşimoto hastalığı)

Aşırı **selenyum** alındığında saç ve tırnak dökülmeleri, deri döküntüleri ve polinevrit denilen sinir hastalığı ortaya çıkar.

Ayrıca bu maddelerin bazıları büyük ihtimalle nanoparçaçıklar halindedir.

Muz tozu: Bütün kurutulmuş meyveler gibi, renk koruyucu ve bozulmayı önleyici Sodyum sülfit (E221) içerir. Yapılan araştırmalara göre, **sodyum sülfit** öğrenme ve hafıza bozukluğuna yol açmakla birlikte beyin fonksiyonlarına da zarar vermektedir.

Yumurta: Hazır besinlerde yumurta yerine **yumurta tozu** kullanılır. Yumurta tozuna hiç bir katkı katılmasa da koruyucu olarak sodyum sülfit mutlaka katılmaktadır. Ayrıca taze yumurta kullanılsa bile, uzun süre raflarda kalan bebe bisküvisi içindeki yumurta da "bayat yumurta" sınıfına girer. Yumurta tozu ve bayat yumurtayı sindirmek mümkün değildir. Sindirilemeyen kalıntılar damarlarda birikerek böbrek gelişimini olumsuz etkiler ve havaleye temel oluşturur. (**"Yumurta"** bölümüne bakınız.)

Bitkisel yağ: Türkiye'de halis sızma zeytinyağı hariç bütün bitkisel yağlar hem rafine, hem hidrojenize edilir. Ayrıca bütün yağlara koruyucu ilave edilir. Hidrojenize edilmiş (plastikleştirilmiş) yağ, yağ özelliğini kaybeder, sindirilemediği için damarlarda birikir. İnatçı ateşlenmeye ve havaleye sebep olabilir. ("Yağlar" bölümüne bakınız.)

Tuz: Yapay olma ihtimali vardır ve muhakkak katkılıdır. En azından nem tutucu-sodyum alüminyum silikat ve/veya titanyumdioksit, potasyum iyodür ve iyot stabilizörü-sodyum tiyosülfat vardır. (**"Katkı Maddeleri"**, **"Aşı" ve "Zihin Kontrolü"** bölümüne bakınız.)

Kabartıcılar: Beyazlatıcı ve nem tutucu olarak titanyumdioksit nanoparçaçıklar kullanılır.

Tuz ve kabartıcıların içindeki katkı maddeleri bebeğin vücudundaki sutuz dengesini, böbrekleri, böbrek üstü bezlerini ve beyni olumsuz etkiler ("Tuz", "Katkı Maddeleri" ve "Zihin Kontrolü") bölümüne bakınız.)

Yapay aroma (etil vanilin): Biyoteknoloji ve nanoteknoloji yöntemiyle üretilmiştir. Bebeğin hormon dengesini ve beden-ruh dengesini olumsuz etkiler. ("Rekombinant İlaçlar" ve "Aromalar" bölümüne bakınız.)

Görüldüğü gibi bebeklere "temel gıda" veya "ek gıda" olarak verilen bisküvi besin olmadığı için sindirimi imkansızdır.

• **Ayrıca**, annenin kullandığı hazır yiyecek-içecekler, vücut bakım ürünleri ve detarjanlardaki kimyasal, aroma ve katkı maddeleri, anne sütüne karışarak beyin dokuları ve zarında birikir ve bebeğin beden-ruh sağlığını etkiler.

• Bebek için kullanılan **pişik kremleri, vücut bakım ürünleri ve hazır bezler**deki kimyasallar ve katkılar da genetik değişimlere ve davranış bozukluğuna sebep olur, üreme organları ve böbreklerin gelişimini engeller. ("GMO", "Bebek Bakımı" ve "Katkı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

• **Aşılarda**, güçlü bir nörotoksin olan ve otizme yol açan civa kaynaklı "**Timerosal**" adlı bir madde kullanılmaktadır. Civa kaynaklı maddelerin hayvanlar ve insanlar üzerindeki etkisini araştıran dünyaca ünlü Dr. Boyd Haley anlatıyor: "Beyne enjekte edilen Timerosal beyni harap eder, canlı dokulara enjekte edilen Timerosal hücreleri öldürür".

Suni sancı, anestezi ve sezaryenle üstüste zarar gören beyne ilk günlerden itibaren bir de Timerosal eklenir! ("Aşı" bölümüne bakınız.)

Bağışıklık sisteminin beyni temizleme mekanizması

İstatistiklere göre, bugün en sık görülen beyin hastalığı, beyin arterlerinde oluşan atherosklerozdur (arterlerin daralması). Atherosklerozun en sık gözlenen sebebi ise damarlarda yağ ve atık madde birikimi ile fibroz plaklarıdır. Atheroskleroz, suni beslenen veya erken (3-6 ayda) ek gıdaya başlayan 1-2 yaş altı çocuklarda bile gözlenmektedir.

Bağışıklık sistemi, beyne kan akımı ile ulaşan ve damarlarda biriken toksik ve atık maddeyi, yüksek ateşle eriterek, geniz akıntısı, kulak arkası yaralar veya kulak akıntısı yoluyla dışarı atmaya çalışır. Ateş, toksik maddeleri eritmede yetersiz kalırsa, beyin bu maddeyi, öksürüğe benzer kasılma-

lar oluşturarak dışarı itmeye başlar. Yani bazı beyin hücreleri olağanüstü yüksek enerji akımı üreterek, çevresindeki bölgeleri de etkiler. Öksürükle beyin kasılmaları arasında önemli bir fark vardır. Öksürükte sadece gögüs kasları kasılarak balgamı mekanik olarak dışarı atar. Beyin ise, her bir dokuyla bağlantılı olduğu için, beyin kasılmaları, dışarıya çeşitli nöbetler şeklinde yansır. **Toksik madde, kasılmalarla sinüslere, kulaklara ve kulak arkasına indirildikten sonra iyileşme krizleri ortaya çıkar: Kulaklara atılan toksik madde kulak iltihabına; kulak arkasına atılan toksik madde kulak arkası yaralar ve çıbanlara; geniz akıntısıyla atılan toksik madde bademciklerin şişmesine ve iltihaplanmaya sebep olur ve bu iyileşme krizleriyle birlikte ateş düşer. Bu süreç beynin, hiçbir tehlike taşımayan en doğal temizlenme mekanizmasıdır. Beyin bu yolla, damarlarında toplanan yağ kalıntılarından, toksik ve atık maddelerden kurtulur.**

Ancak bebeğe ateş düşürücü, antibiyotik ve antikonvülzan verilirse, biriken madde beyin damarlarından atılamaz ve bu ilaçların da eklenmesiyle daha da artar. Beyinde atıkların artması doğal olarak problemleri de artırır.

Şu örnek bu mekanizmayı anlamada yardımcı olabilir: Nefes borusuna birşey kaçsa ancak öksürerek dışarı atılabilir. Böyle bir durumda öksürüğü durdurmaya çalışmak ne kadar yanlışsa havaleye engel olmak da o kadar yanlıştır.

Bağışıklık sistemine yardımcı olmak için

- Bebeği soğuğa yakın ılık suyla yıkamak ateşi düşürür. Havale başladığında yüzüne ve göğsüne soğuk su serpmek ve başına ıslak bez koymak gerekir.
- 3 gün hiçbir şey yedirmemek, isterse sadece limon suyu + su karışımı içirmek, açlıktan sonra da beslenmeyi düzetmek gerekir.
- Her ateşlenmeden sonra yıkamak veya sirkeli suyla silmek gerekir.
- 4. gün sabah kafaya 4 tane küçük sülük koymak ve sülükler düştükten sonra ısırılan noktaları vakumlamak gerekir (İki çukura vakum yapılmaz: Bıngıldak ve ense çukuruna).
- 1 hafta sonra 3 günlük açlığı tekrarlamak ve açlığın ilk günü kafa hacamatı yaptırmak gerekir.

Sülükler, damarlardaki eriyebilen atık maddelerin; hacamat ise eritilemeyen maddelerin atılmasını sağlar. Sülüklerden sonra yapılan vakumlama ve hacamat ile gaz dışarı atılır.

• Sonra da 2-3 defa hicrî ayların 13, 14, 15. günlerinde açlık yaptırmak gerekir.

Açlık ile bütün organlar ve kan temizlenir. Açlık günlerinde özellikle açlığın 3. günü ateş yükselebilir. Ancak ateşin korkutucu değil, kurtarıcı bir faktör olduğu unutulmamalıdır.

Ateş ilaçlarla düşürülürse ne olur?

Ateşe ilaçlarla müdahale edilirse, beynin atmaya çalıştığı birikinti atılamaz, buna bağlı olarak ateşlenme sıklaşarak ve şiddetlenerek devam eder. Ateşlenme sıklığı ve nöbetlerin sayısı ateş düşürücü kullanımı ile doğru orantılıdır. Ne kadar düzenli ateş düşürücü kullanılırsa, ateşin ve nöbetlerin inadı o kadar artar. Vücuttan atılamayan madde, düşük ateş ile, aynen çöplüklerde olduğu gibi içten içe yanmaya ve gaz oluşturmaya başlar. Bu noktada doku ve damarlarda bozulma, hatta mutasyonlar meydana gelebilir. Doku ve damarlarda gezen gaz şiddetli ızdıraba sebep olur. Çaresizlikten tiz bir sesle bağıran, ızdırap içinde kafasını duvarlara vuran, yüzünü tırmalayan, anne-babasının yüzüne tüküren küçük çocukları şüphesiz herkes görmüştür. Bu çocuklarda Dikkat Eksikliği Sendromu, Hiperaktivite, Otizm, Epilepsi ve diğer nörolojik hastalıkların görülme riski yüksektir.

Fatma Beğüm S., Ankara.

(Babası anlatıyor)

Fatma Begüm 26.08.2001'de normal doğumla dünyaya geldi. İlk günlerde aşı yapıldı. Bir yıl anne sütü emdi. 6 aydan başlayarak ek gıda verildi: Bebe bisküvileri, çorbalar, sonra herşey.

Hastalığın İlk Belirtileri:

Saçları sert, derisi kalın ve kuruydu; hiç terlemiyordu; 6 aylıkken başını kaldıramıyordu. 10. ayın sonunda bir ay kadar süren bir ateşlenme geçirdi. İlaç vermedik.

Fatma 11 aylıkken 'göz teması' kurmayı bıraktı. Yürümek üzereydi, bu hali sona ererek emeklemeye geri döndü. Sonra da emeklemeyi bırakıp oturmaya başladı.

12 aylıkken tekrar ateşlendi ve 2 gün boyunca hiç uyanmadan ateşli yattı. Pahalı ve kuvvetli bir antibiyotik kullandık. Yine bir ay kadar süren ve neredeyse uykuda geçen ateşli bir hastalığı oldu.

13 aylıkken otururken yan tarafına yıkılmaya ve sıçramalar halinde nöbetler geçirmeye başladı (Eylül 2002).

Günde 200 civarında olan sıçrama halindeki nöbetler geçmeyince gittiğimiz doktor Miyoklonik Epilepsi tehşisi ile bir doçente gön - derdi

2002 Ekim ortasında doçent doktorun teşhisi: İnfantil Spasm.

Bazı ilaç denemelerinden sonra verdiği Depakin ve Rivotril en uzun dönem kullandığımız ilaçlar oldu. Depakin'den önce onun muadili bir ilaç olan Convulex'i kullandık. Depakin'i Kasım 2002'den 18 Kasım 2006'ya kadar kullandık.

Üç kez başladığımız 16'şar adetlik Synacten, 11 veya 12. iğneden sonra hep yarım kaldı. Bağışıklık sistemi çöktüğü için her seferinde enfeksiyon kaptı.

Synacten kullanırken vücudu şişti, kalın kalın kıllanma oldu, vücut siyaha yakın bir matlığa büründü, deri daha da kalınlaşarak pütür - leşti, fil derisi gibi oldu. Saçları kalınlaştı ve dimdik oldu.

Kısa bir süre Rivotril (2-3 ay) ve iki farklı hap kullandık.

İlk doktorumuzun tedavi ettiği 1 yıl boyunca nöbetlerin hem sayı - sı hem şiddeti artarak devam etti. Önceleri günde 200 civarında sıçrama halinde nöbet olurken, ilaç kullanmaya başladıktan sonra günde 8-10 kez ama 8'li 10'lu grup nöbetlerine, şiddetli ve bazıları kafa travmasına yolaçan nöbetlere dönüştü. Bazen ayaktayken alnı - nın üzerine düşmesine sebep olan, bazen de oturken kafasını çok sert biçimde yere çarpmasına sebep olan nöbetler haline geldi. Bu arada kollarını yanlardan geri doğru kasıyordu. Eğer nöbet ilk ola - rak başını yere çarpmasına sebep olan bir nöbetse, nöbetin gerisi gelmiyordu. Başı yere çarpmazsa 8'li 10'lu gruplar halinde nöbet oluyordu. (Bu ilginç durumu "Havale" bölümünde araştırınız.) Başı - nı sık sık yere çarpmasıyla kafasında ve burnunda şekil bozukluğu oldu.

Ekim 2003'ten itibaren Gazi Üniversitesi Pediatrik Nöroloji Ana Bilim Dalı'nda bir profesöre götürdük. Önceki doçent doktor 'West Sendromu'na (Epileptik ensefalopati) dönüşebilir demişti. Bu pro - fösör ise Dravet Sendromu teşhisi koydu ve hem nöbetlerin kesil - meyeceğini hem de tedavi olamayacağını söyledi. Buna rağmen

farklı ilaçlar denedikten sonra Depakin, Rivotril damla ve Frisium'da karar kıldı. Bu üçlü ilaç grubunu 18 Kasım 2006'ya kadar kullandık. Profesörün tedavi ettiği dönemde nöbet sayıları azalmış olsa da sürekli biçim değiştirdi ve şiddetlendi. Hergün sabah ezanından hemen önce, ezan esnasında veya ezandan hemen sonra rutine binmiş nöbetleri vardı. Yaklaşık son 3 yıldır geceleri hiç uyumuyor, canı sıkılıyormuş gibi dolaşıyordu. Yaklaşık 2 yıldır kafa travmasına yol açacak, kafasını herhangi bir yere vurmasına sebep olacak nöbetleri engellemeye çalışıyorduk. Son 5-6 aydır 'bir şeyden çok korkmuş' gibi boğuk çığlıklar atmaya başlamıştı.

18 Kasım 2006 tarihinde Dr. Aidin Salih'in tedavisine başladık.

Aynı gün ilaçları kullanmayı bıraktık, beslenmesini düzelttik ve yemeklerini azalttık. Daha önce ilaçlardan herhangi birini 1 öğün aksatsak nöbetler hem sayı hem de şiddet olarak artardı. Bu tedavi başladıktan sonra ne sayı ne de şiddet olarak artmadı.

20 Kasım'da ilk 36 saatlik orucunu tuttu. Bir hafta Davut (a.s.) orucu tuttu. Siyaha yakın kokusuz dışkı çıkartmaya başladı. Bir şeyden korkuyormuş gibi boğuk çığlıklar atma şeklindeki nöbetlerinden yine oldu, ama sayısı ve şiddeti azalmıştı.

İlk 3 günlük orucun (1,2,3 Aralık) 3. günü ve ertesi günü hiç nöbet olmadı. 3 Aralık'ta boğazı şişti ve ateşlendi. Bu durum 8 Aralık'a kadar sürdü. Hiçbir ilaç kullanmadık.

Oruçlardan sonra (5 defa bir günlük ve iki defa 3 günlük açlıklar, toplam 24 günlük tedavi) gözlenen iyileşmeler:

- *Gece uykuları düzene girdi.*
- *Daha diri ve daha hareketli oldu.*
- *Saçlarında ve cildinde yumuşama başladı. Saçları parlak ve akıcı oldu.*
- *Seslere karşı daha duyarlı hale geldi.*
- *Görüntülere karşı daha dikkatli oldu.*
- *Nöbetler azaldı.*
- *Daha dikkatli, sonra yan yan,13 Aralık'ta da direk yüzümüze bakmaya başladı.*
- *Eti sıkılaştı, bacakları yürürken bükülüvermiyor.*

• 10 Aralık'ta saç dipleri, 11 Aralık'ta göz altları ile burun kenarla - rı terler gibi oldu. Daha önce hiç terlemiyordu.

• 12 Aralık'ta sert ayak derileri dökülmeye başladı. Yeni derisi pü - türsüz, daha yumuşak ve rengi daha açık. Aynı gün 2-3 kilometre - ye yakın yürüdü. Daha önce 50 metre yürütmek bile çok zordu.

• 13 Aralık'ta 4-5 saat açık havada dolaşmasına rağmen bir şey ol - madı.

• Hacamat'ta kanı köpüklü, beyaz lifli olarak geldi ve çok gaz çık - tı.

• 13 Aralık gecesi birşeyler söylemek için epey uğraştı, ama ağzın - dan kelime olarak çıkmadı. Söyleyemeyince sevgisini sevinç çığlık - ları atarak ifade etmeye çalıştı.

• 14 Aralık'ta sabah 4-5 kez nöbet geçirdi. Ama nöbetler baş düş - mesi ve eğer ayaktaysa yere poposunun üstüne düşme şeklindeydi. Kasılma yoktu.

• İlaç kullanırken koltuğa oturttuğumuzda orada durması için mut - laka tutmak ya da önüne bir engel koymak gerekirdi. Şimdi kendi - si çıkıp desteksiz oturuyor.

• İlaç kullanırken evin içinde sürekli koşardı. Koşarken dengesini sağlayamaz, devamlı bir yere çarpardı. Şimdi koşmadığı gibi den - gesini de kaybetmiyor, dolayısıyla bacaklarındaki sağa sola çarp - malarla oluşan ezikler ve morarmalar da kalmadı.

• Açlıklara başladıktan sonra yeniden "sağlıklı bir göz teması" kur - maya başlamış, "karaciğer temizlemesi" yaptıktan sonra "göz tema - sı"nı yeniden kesmişti. Şifalı otlarla yaptığımız lavmandan sonra yeniden "göz teması" kurmaya başladı.

• Şubat ayının ilk haftasından bu yana "hacamat" yapılmadı.

• Şubat ayının sonlarından itibaren bizi umutsuzluğa sevkedecek geri gidişler oldu. 3-4 gün kesilmeyen ishaller ve nöbetlerindeki ar - tışlar bizi başlangıca mı döndük tedirginliğine itti. Şubat sonların - da nöbetlerden birinde alnında oluşan yara bir türlü iyileşmiyor. Nöbetlerde eğer biz yakalayamazsak sürekli yaranın üstüne düşü - yor ve yara neredeyse bütün alnını kaplayacak şekilde büyüyor.

• Nöbetler oturur halde ise başı yere çarpacak kadar sertleşti.

Ayaktaysa genelde olduğu gibi yere çökme şeklinde nöbet oluyor.

• 7 kez yaptığımız 3 günlük açlıkları ikinci defa tekrarlamamız Nisan ayı başlarında bitti.

• Nisan'dan itibaren perhiz de dahil tedaviye dair hiçbir şey yapılmıyor. Aslında neredeyse tedaviyi bıraktık bile denilebilir. Bu işe sinlikle tedaviyi ciddiye almayan, tedaviye inanmayan annelerle yapılmıyor, yapılma ihtimali binde bir bile değil.

• İki ayı aşkın süredir hiçbir şey yapılmamasına rağmen Fatma Begüm'ün nöbetlerinin hem sayısı, hem de şiddeti ilaç kullandığımız 17 Kasım 2006 tarihindeki nöbetlerin sayı ve şiddetinin en az 10'da birine düşmüş durumda.

• Mayıs'ın ikinci yarısından itibaren 1 yaşındaki çocuklar gibi kol tukların, sehpaların ve masanın üzerine çıkıyor, kitaplığa tırmanıyor.

• Haziran ayının ilk haftasından itibaren bazı nöbetleri tekrar kasılma şekline dönüşmeye başladı.

• İlaç kullandığımız döneme nazaran anlaması çok gelişti. Biz bir şeyler söylüyoruz, anlatıyoruz, dinliyor, anladığını da sanıyoruz.

• Hastalık ortaya çıkmadan önceki gibi insanın gözlerinin içine bakıyor, çok ciddi biçimde inceliyor. Günboyu görmediği aile fertlerini özlüyor, özlediğini onlara gösteriyor.

• Sürekli birşeyler anlatmaya çalışıyor, ama henüz konuşamıyor.

Aile, tedaviyi tamamen bırakmasına rağmen, Fatma Begüm'de çok ciddi bir iyileşme gözlenmektedir. 2 yıl sonra bir konferansta babasıyla birlikte rastladığımız Fatma Begüm gözleri, cildi ve saçları parlak, uzun boylu bir kız olmuştu. Her şeyi anlıyor, fakat konuşmuyordu. Bazı ev işlerinde annesine yardım ediyordu.

Hiperaktivite Dikkat Eksikliği Sendromu

Son 25-30 yıldır en önemli çocukluk dönemi problemlerinden biri olan bu sendrom nörobiyolojik bir bozukluktur. Dikkat Eksikliği Sendromu olan çocukların %30'unda hiperaktivite sorunu yoktur, sorun konsantre olamamaktır. % 70'i ise hiperaktif, tuhaf davranan, organize olamayan, başladıkları işi bitiremeyen, okulda başarısız olan çocuklardır. Çok konu-

şur, başkalarının sözünü keser; rahatsız edici bir şekilde sürekli koşar, tırmanır, kıpırdanır ve ayaklarını sallarlar. Dikkat Eksikliği Sendromu, erkek çocuklarda kız çocuklara oranla 3 kat daha fazla görülür. İstatistiklere göre, hiperaktif çocukların %70'i depresyonla ve korkularla yaşamaktadır.

Anne-babalar çocuklarda hiperaktivite belirtilerini üstün zekalı olma, diğer çocuklara benzememe, şımarıklık veya terbiyesizlik gibi, birbirinden farklı şekillerde yorumlarlar. Derslerde zorlanmalarını ise çok özel yeteneklere sahip olma, tembellik veya huysuzluk olarak görürler. Yorumlama şekillerine göre çocuklarıyla ya övünür ya da onlardan şikayet edip sürekli cezalandırırlar. Anne-babaların bu çocuklarla sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri ve yakınlaşmaları çok zordur. Çünkü çocuklar, bu karmaşık nörolojik duruma anne-babalarının bilgisizliği veya zulmü yüzünden düştüklerini batınen bilirler. Bu durumda, günlük hayatlarında radikal değişim sağlayacak bir tedaviye anne, baba ve çocuğun, hep birlikte başlaması gerekir.

1987'de Amerika'da yapılan Pediatrik Nöroloji ve Psikiyatri Sempozyumunda "Dikkat Eksikliği Sendromu beynin kimyasal metabolizmalarındaki bozukluklardan kaynaklanabilir" sonucu çıkmış; dikkat arttırma ve davranışları kontrol etmeye yönelik olarak Ritalin, Methylphenidat ve Dextroamfetamin gibi stimülanların kullanılması yönünde karar alınmıştır. Tedavide başarılı ve güvenilir olduğu, çocuklarda bağımlılık yapmadığı ve yan etkileri az olduğu için bu stimülanların tercih edildiği açıklanmıştır. **Ancak durum tam tersidir.**

Ritalin'in hemen ya da birkaç hafta içinde çıkan yan etkileri: Göğüs ve karın ağrıları, ciltte kızarıklık, ateş, anjin, mide bulantısı, baş dönmesi, çarpıntı, aşırı tepkisellik, ağlama krizleri, uykusuzluk, sinirlilik, kişilik değişimi, garip dil ve yüz hareketleri, depresyon, intihara eğilim, paranoya, halüsinasyon, çeşitli davranış bozuklukları, toksik psikoz, hatta Turet Sendromu yani tikler ve istem dışı küfürlü konuşmalar. Ritalin, çocuklarda boy ve kilo gelişimini engeller ve bağışıklık sistemine zarar verir. Ayrıca güçlü bir bağımlılık oluşturur.

1995 yılına kadar, kokain ile ritalini, narkotik şube köpeklerinin bile birbirinden ayırt edemediği anlaşılamamıştır. Bu yıla kadar sadece Amerika'da yaklaşık 5 milyon öğrenci Ritalin kullanmış, bunların büyük kısmı daha sonra kokain bağımlısı olmuştur. Bugün dünyada milyonlarca çocuk yıllarca, hatta ömür boyu Ritalin kullanmaktadır.

Hiperaktif ve konsantrasyon bozukluğu çeken çocuklarda kullanılan Ritalin'in kokain etkisi yaptığı Hollanda'da da tesbit edilmiştir. Ritalin artık ortaokul ve lise öğrencileri arasında uyuşturucu olarak kullanılmaya başlanmış, Hollandalı uzmanların açıklamalarına göre, Ritalin satışı 2006'da %60'ın üzerinde artış göstermiştir.

Amerikalı araştırmacılar hiperaktif çocukları 8 yıl boyunca takip etmiş, bunlardan %80'ine Ritalin verilmiş, % 20'sine hiçbir ilaç verilmemiştir. 8 yıl sonra Ritalin kullananların %60'ında Conduct Disorder (cinayete eğilim) ve Opposition Defiant Disorder (şiddete eğilim) oluşmuştur. Bu hiperaktiviteden daha ağır bir durumdur. Ritalin kullanmayanlarda ve Ritalin kullananların %40'ında herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Buradan da anlaşılıyor ki ritalin kullanarak iyileşmek mümkün değildir, daha kötüye gitme ihtimali % 60'dır.

Dikkat Eksikliği Sendromunda beyin metabolizmasını bozan bazı sebepler:

Katkı maddesi içeren ürünlerin tüketilmesi: 1973 yılında Amerikalı bilim adamı B.F Freinhold, sadece sentetik renklendirici ve aroma içeren ürünlerin tüketimini yasaklayarak hiperaktif çocukları iyileştirmiştir. ("Katkı Maddeleri", "Aromalar" ve "İlaçlar" bölümlerine bakınız.)

Synpitan (Sentetik oksitosin) kullanılması: Synpitan halk arasında suni sancı olarak bilinir. Oksitosin, vücutta suyun tutulmasına neden olan antidiüretik hormon ile aynı bölgeden salgılanır. Sentetik oksitosin verildikten sonra antidiüretik hormon salımı artar, hem annenin hem de bebeğin vücudunda su tutulmasına neden olur. Şiddetli su tutulması annede bilinç bulanıklığına, istemsiz kasılmalara, nöbetlere, kalp yetmezliğine, komaya ve hatta ölüme neden olabilir, bebeğin beyin dokularında da ödem oluşur. Suni sancı ile doğan bebeğin beyni farklı derecelerde hasara uğrayabilir. Bu hasar, huzursuzluğa, sık ateşlenmeye, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olur.

Suni sancı verildikten sonra sezaryene alınan kadınların ve bebeklerinin beyni daha büyük zarar görür. Sentetik oksitosin ile genel anestezi preparatları birbirinin zararını artırır. Bunların etkisiyle oluşan beyin hasarı hiperaktivite, otizm, epilepsi gibi nörolojik veya şizofreni gibi ruhsal hastalıklara yol açar. Anneler de zamanla hafıza kaybına ve ruhsal hastalıklara maruz kalır. Bu sebeple psikiyatri hastalarının çoğunluğu sezaryenli kadın ve çocuklardır. Çünkü, resmi açıklamalara göre, Türkiye'de her iki bebekten

biri sezaryenle dünyaya gelmektedir. Aslında bu oranın daha yüksek olduğu bilinen bir gerçektir. Suni sancı ise her doğumda kullanılmaktadır.

Kurşun zehirlenmesi: Hafızayı etkilediği gibi dikkat dağınıklığı, mantık yürütme ve öğrenme kabiliyetinde kayıplara ve ahlakta bozulmaya neden olur. Kurşun, genellikle beyin, böbrek ve kemiklerde toplanır. Yetişkinlerde kemik yapısının metabolizması çok aktif değilken çocuklarda bu gelişim oldukça aktif olduğu için kemiklere nüfuz eden kurşun tüm organizmaya dağılarak özellikle erken sezaryene alınan veya suni sancıyla doğan bebeklerin ödemli beyinlerinde toplanır. ("Kısırlık", "Sezaryenle Doğum" ve "Ağız Sağlığı" bölümlerine bakınız.)

Demir eksikliği veya fazlalığı: Demir eksikliği, yorgunluk ve halsizliğe, dikkat dağınıklığına ve farkındalığın azalmasına neden olur. Demir oranının yüksek olması ise agresif davranışlara, ani ve sert tepkilere ve hiperaktiviteye neden olabilmektedir. Demir fazlalığının etkileri bilindiği halde bütün hamile kadınlara demir içeren kan yapıcılar verilmektedir.

Zorunlu yağ asitlerinin yetersizliği: Hiperaktivite belirtileri, zorunlu yağ asitlerinin yetersizliğinde ortaya çıkan belirtiler ile bir çok benzerlik taşır. Beynimizin yaklaşık %60'ı yağ asitlerinden oluşur. Bunun yarısı doymuş, yarısı doymamış yağ asitleridir. Beyindeki doymuş yağlar hayvansal (içyağı ve kuyruk yağı gibi) yağlara benzer. Doymamış yağlar ise zeytinyağına benzer. **Doymuş yağ kaynağı olan hayvani yağlara karşı yapılan antipropagandadan etkilenerek bunları kullanmayan herkes doymuş yağ asidi yetersizliği, buna bağlı olarak konsantrasyon bozukluğu yaşamaktadır.** Bu durumda gerekli yağları kullanmanın ne kadar önemli; hücrelerdeki yağı eriten yağ çözücü, kireç çözücü ve deterjanları kullanmanın ne kadar zararlı olduğunu düşünmek gerekir. ("Yağlar" ve "Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız.)

Havale geçiren çocuklarda kullanılan antiepileptik ilaçlar: Havale profilaksisinde kullanılan Antiepileptik ilaçlar, hiperaktivite, davranış değişiklikleri, öğrenme güçlüğü ve entellektüel kayba neden olabilir. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Ayrıca sendromlu çocukların anne-babalarında madde kullanımı, depresyon ve depresyon ilaçlarına bağlı davranış bozukluğu gibi psikiyatrik sorunların sık görüldüğü tespit edilmiştir. Anne babanın kullandığı madde ve ilaçlar cenini ve anne sütü yoluyla bebeği etkiler.

Bilgisayar oyunları ve televizyon: Baş ağrısı, uyku bozukluğu, içe kapanıklık, sosyal gelişim ve dil gelişiminde gerilik, saldırganlık, okuma alışkanlığının ve fiziki aktivitenin azalması bilgisayar ve televizyonun neden olduğu sorunlardandır. Televizyon ve oyunlarda geçen hızlı görüntüler beyne bir takım resimler, sesler ve objeler yerleştirerek program yükleyebilir, böylece çocukların beyni ve davranışları yönlendirilebilir. Televizyon bulunan odada uyuyan bir yetişkin veya çocuğun beyni de aynı tehlike altındadır. Beyne program yüklemede reklamların özel bir rolü vardır. ("Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.)

Öneriler

Hiperaktivite tedavisinde doğal beslenme, açlık, hacamat ve yabancı dil ögrenme büyük önem taşır.

- 4-7 gün ara ile 14 defa 3 günlük açlık yapılır. 7. ve 14. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır.

- 1. açlığın ilk günü kafa hacamatı yaptırılır. Aynı gün yarıyarıya suyla karıştırılan acı kavun suyu avuç içine dökülür; başı öne eğerek, genize kadar bir defa çekilir. 3-4 saniye bekledikten sonra dışarı akıtılır. Ya da acı kavun yağı ile ince öğütülmüş çörekotu karıştırılarak iki küçük fitil halinde burun deliklerine yerleştirilir, 5-10 dakika sonra çıkarılır. 1-4 saat sonra hapşırma ve şiddetli burun akıntısı başlar ve 1-3 gün sürebilir. Acı kavun kullanımı için "İlaçlar" bölümüne bakınız.

- 1. açlıktan sonraki sabah bel ve kuyruk sokumu hacamatı yaptırılır.

- 2. açlıktan sonra kafa arkasına 5-7 tane sülük konur ve sülükler düştükten sonra tuttukları noktalara kupa kapatılır.

- 3. açlıktan sonra kürek kemikleri arasına hacamat yaptırılır.

- 4. açlıktan sonra kafa hacamatı ve acı kavun suyu uygulaması tekrarlanır.

- Kafa, kürek kemikleri arası ve kuyruk sokumu hacamatları; gaz ve köpük bitene kadar 3 ayda bir tekrarlanır.

- 6. ve 7. açlıklardan sonra: 100 gr. taze sıkılmış ve süzülmüş acı kavun yaprağı suyu + 400 gr. papatya çayı + 1 tatlı kaşığı bal veya şeker karışımı ile oda ısısında lavman yapılır.

- 40 gün boyunca hergün kafa derisine çöreotu yağı + defne yağı + kantoron yağı karışımı yedirilerek sürülür.

• Sabah veya akşam burna çörekotu yağı damlatılır.

• Bir hafta boyunca her akşam kulaklara 3'er damla ılık çöreotu yağı damlatılır. **Veya**

• Kulaklara 2'şer damla tatlı badem yağı damalatılır. Bu işlem beyin metabolizmasında oluşan kalıntıların kulak yoluyla atılmasını kolaylaştırır.

• Evde katkılı yiyecek-içecekler, parfüm, aroma, deterjan, yumuşatıcı ve vücut bakım ürünleri kesinlikle bulunmamalıdır.

• Haftada 1-2 defa bütün evde ve çocuk odasında üzerlik otu tütsüsü yapılır.

• Kur'ân-ı Kerim okumak ve ayetleri Arapça yazmak beyinde oluşan zararlı programları siler. Çocuk uyuduğu zaman, televizyon, radyo ve bilgisayarı kapatmak gerekir. Çocuk uyurken yanında Kur'ân-ı Kerim okumak çok iyi gelir. Fakat kaset veya CD'den dinletmek doğru değildir, canlı okumak gerekir.

Aslında, hiperaktif çocuğun evinde televizyon olmamalıdır.

• Yeni öğrenilen yabancı dilde, beyinde oluşan programın (bilgisayar virüsü gibi) ihtiva ettiği sözcükler bulunmadığı ve tekrarlanma imkanı olmadığı için program zayıflayarak yok olur.

Uyarı: Yabancı dil, bilgisayar veya TV aracılığıyla değil öğretmenden direkt öğrenilmelidir.

• Yemeğin sade, doğal ve taze olmasına dikkat edilmelidir. Meyve yemeyen çocuklara, meyve yemeyi kabul edene kadar hiçbir şey vermemelidir. Ayrıca yiyecekleri ortada bırakmamak, dolapta muhafaza etmek ve ölçülü vermek gerekir.

• Böğürtlen yaprağı, papatya, ısırganotu, hindiba, civanperçemi gibi kan temizleyici çaylar uzunca bir süre, zaman zaman ara vererek dönüşümlü olarak kullanılır.

Kan temizleyici kuvvetli bir ilaç:

1 çorba kaşığı civanperçemi + 1 çorba kaşığı çörekotu öğütülüp elekten geçirilir ve gerekli miktarda doğal balla yoğrulur. Bu karışımdan nohut büyüklüğünde haplar yapılır; 3 eşit gruba ayrılır ve her seferinde bir grubu alınarak akşama kadar bitirilir. Aynı işleme 3 gün süresince devam edilir. Bu kısa kürler 1'er hafta arayla 5 -10 defa tekrarlanır.

Otizm

Otizm, 3 yaşından önce ortaya çıkan ve ömür boyu süren beyinsel bir rahatsızlıktır. Otistik çocuklarda konuşma yavaş gelişir veya hiç gelişmez. Konuşma gelişse bile tuhaf bir şekilde konuşurlar, "ben" yerine, "sen" veya "o" derler. Otistik çocuklar başkasının gözlerine bakamaz, kucağa alınınca huzursuz olurlar. İnsanların duygularını anlamakta zorluk çekerler. Hiperaktivite veya aşırı pasiflik yaşarlar. Kendilerine ait bir dünyada yaşıyor gibi, çağrıldıklarında tepki vermez, konuşurken dinlemez gibi görünür, uzun süre boş bakışlarla oturabilirler. Bir çok otistik çocukta 2-5 yaş arasında belirginleşen öfke nöbetleri kendini yere atma, tekmeleme, tepinme, ısırma, kendi saçlarını çekme, başını duvara vurma, ellerini ısırma, yüzünü tırmalama ve kanatma, şiddetli ağlama, garip ve yüksek sesle bağırma, evdeki eşyalara zarar verme şeklinde kendini gösterebilir.

Otizm, öğrenme güçlüğü, epilepsi, diğer beyinsel problemler, özellikle zeka geriliği ile birlikte görülebilir. Ancak yaklaşık %20'si normal veya üstün zekaya sahiptir. Resim, müzik, matematik gibi bazı alanlarda da başarılı olabilirler.

İleri yaşlardaki çoğu otistikte şizofreni ve %25-30 epilepsi görülür. Otizm, bütün dünyada yaygındır ve her beş otistikten dördü erkektir. Amerika'da her 120-150 çocuktan biri otistiktir. Türkiye'de ise yaklaşık 100.000 otistik olduğu tahmin edilmektedir.

Otizmin Sebepleri

Otizm 1943 yılına kadar bilinmemekteydi. Timerosal, ilk olarak 1931 yılında aşılarda kullanılmış, bundan birkaç ay sonra doğan 11 çocukta otizmin ilk belirtileri kayda geçmiştir. 40'lı yıllardan itibaren aşılarda yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanan Timerosal, hâlâ kullanılmaktadır.

Timerosal özellikle aşılarda kullanılan, mikropların çoğalmasını engelleyen bir koruyucudur. Timerosalin % 49.6'sı civadır; metabolize olduğunda etilciva ve tiyosalisilata dönüşür. Mikropları tahrip eden esas etken etilcivadır. Akut civa zehirlenmesi ölüme yol açarken, kronik civa zehirlenmesi kalp hastalığı, otizm, konuşma bozukluğu, hiperaktivite, havale gibi çok sayıda ciddi hastalığa neden olur. Kronik civa zehirlenmesinde görülen duyusal, nörolojik, motor, davranış ve biyokimyasal bozuklukların aynısı otizmde de görülmektedir. Yağlar tarafından emilme özelliği gösteren civa bileşikleri, özellikle beyin ve sinir sistemi hücrelerinde birikir.

Beyin ve sinir sistemi hücrelerinin büyük bir bölümü yağdan oluştuğu

için civadan en büyük zararı bu hücreler görür. Civa özellikle hücre zarı yapısındaki proteinlere bağlanarak hücre zarını zedeler, işlevini bozar. Akıcılığı kaybolan hücre zarı sertleşerek hücrenin çabuk yaşlanmasına neden olur. Toksik civa konusunda dünyaca tanınan uzman Dr. Boyd Haley diyor ki: Bu tahribatı bile bile, oluşabilecek zararları göze alarak timerosal içerikli aşıları yeni doğmuş bebeklere uygulayabilen birilerinin hâlâ var olduğuna inanmak güçtür."

Avusturya, Japonya, İngiltere ve tüm İskandinav ülkeleri Timerosal içeren aşıların üretimini yasaklamış, bu yasaklamadan sonra otizm vakaları hızla azalmaya başlamıştır. Ayrıca bir çok ülke de yeni doğmuş veya anne sütü ile beslenen bebeklere verem gibi canlı aşıları uygulamaktan vazgeçmiştir.

7 Temmuz 1999'da Amerikan Pediatri Kurumu (AAP) ile Amerika Birleşik Devletleri Halk Sağlığı Servisi (PHS) ortak bir toplantı yaparak Timerosalin aşılardan çıkartılmasına karar vermiş, bu tarihten itibaren ABD'de civa, kademeli olarak aşılardan çıkartılmıştır. Daha önce üretilen civalı aşı ise Türkiye'ye ve bu gelişmeleri takip etmeyen diğer ülkelere gönderilmiştir. Otizm bulguları, aşı yapıldıktan birkaç yıl sonra, genellikle 3-5 yaşlarında ortaya çıktığı için sonuçlar 2003'ten sonra alınabilmiştir. Nitekim Journal of American Physicians and Surgeons'ın 2006 Mart sayısında yayınlanan araştırmaya göre ABD tarihinde ilk defa otizm gerilemeye başlamıştır. 2006'nın başında vaka sayısı 1000'in üzerinde beklenirken aşının yasaklanması etkisini göstermiş, 620'ye inmiştir. Aynı yıllarda Türkiye'de yeni teşhis edilen otistik çocuk sayısı ise doğal olarak hızla yükselmiştir. Ancak bu konuda Türkiye'de hiçbir araştırma yapılmamıştır.

Grip ve Hepatit B aşılarının çoğu hâlâ timerosal (civa) içermekte, bu aşılar hamilelere, doğumdan hemen sonra bebeklere ve 6 ay ile 5 yaş arası çocuklara zorunlu olarak uygulanmaktadır.

Hatırlatma: Civa bileşiği (Timerosal) civanın kendisinden çok daha tehlikelidir. ("Çocuk Hastalıkları" bölümü "Aşılar" konusuna bakınız.)

Otizmin diğer sepepleri için "**Havale"** konusuna bakınız.

Öneriler

Hiperaktivite için uygulanan program uygulanır. Ancak yılda bir defa olmak üzere 3 yıl üstüste tekrarlamak gerekir. Ayrıca 2. ve 3. yıl ilkbahar ve sonbaharda birer defa sülük uygulaması, yazın ve kışın birer defa kafa ve kuyruk sokumu hacamatı yapılır.

Faruk, 8 yaş, 2. sınıf öğrencisi, İstanbul

Annesi anlatıyor:

Faruk 31.8.1998'de sezaryenle doğmuştu. 3,5 ay anne sütü emdi. Sonra hazır mama, pirinç unu ve meyve suyuyla beslendi. Rahatsızlığı, sık ateşlenme, huysuzluk, huzursuzluk, yürüyememe, çok su içme, uykusuzluk, uyusa bile, sık sık bağırarak uyanma şeklinde artmaya başladı. Ateşlenince çeşitli antibiyotikler denendi, hiçbir netice alınamadı. İki yaşını doldurmadan alerji teşhisi kondu. 2,5 yaşındaydı ve yürüyemiyordu, oturamıyordu, eklemleri hiç bükülmüyordu. Konuşamıyordu sadece garip sesler çıkartıyordu. Kendi başına yemek yiyemiyordu. Ateşlenmeleri ise devam ediyordu. "Şifa bulması ne kadar zaman alacak" diye doktora sorulduğunda muğlak cevaplar veriliyordu. Üst ön dişlerden 4 tanesinde diğer dişlerinden farklı olarak kahve rengi lekeler vardı. Diş minesi saydam değil, pütürlüydü (Bu belirtiler ağır beyin zehirlenmesinin işaretidir. A. Salih).

Aidin Hanım'ın tedavisine başladıktan 1 ay sonra oturmaya, sonra yürümeye, 1 yıl sonra konuşmaya başladı. Tedavinin ilk aylarında ateşleniyor ve ateşlenince kusuyordu. Kusma ile siyah balgamlar çıkarıyordu. Sık sık ishal oluyordu. Cildi soluktu, kanı çekilmiş gibiydi. Ancak tedaviyle iyileştikten sonra yüzünün rengi normale döndü. Faruk 3,5 yaşındayken, hamile kaldım. Aidin Hanım'ın doğuma hazırlık tedavisini uyguladıktan sonra normal doğum yaptım. Faruk, kardeşini çok seviyor ve onunla hep ilgileniyordu. 5 yaşında yuvaya gitti. O zamanlar kısa cümleler kuruyordu. 6 yaşında güzel konuşmaya ve aynı yıl ana okuluna başladı. Arkadaşlarını, öğretmenini ve öğrenmeyi çok seviyor. Kendine güveni yerine geldi. Şu anda Faruk, İngilizce eğitim veren uluslararası bir okula gidiyor. 2. sınıf öğrencisi, çok sempatik, akıllı ve terbiyeli bir çocuk. Tenis oynuyor, at biniyor, haftada 2 defa basketbol oynuyor.

Annesinin günlüğünden alıntılar

1 Ocak 2001: Bugün tedaviye haftada bir 36 saatlik açlık yaparak ve diyetle başladık. Çok su içiyor. Uykusundan sık sık bağırarak uyanıyor. Kömür gibi siyah büyük abdest yapıyor, kusma ile bal-

gam çıkartıyor, burnu yoğun olarak yeşil yeşil akıyor. Arka arkaya 4-5 defa hapşırıyor, uykuda terliyor, terleyince çok kızıyor ve bağırıyor. Üzerini değiştirip yüzünü soğuk suyla yıkayıp burnunu temizlemeye çalışıyoruz. Rahatlıyor ve uyuyor.

Dudakları bu ilk oruçtan sonra yarıldı ve 7-8 haftadır yarık duruyordu.

30 Nisan 2001: İkinci 3 günlük açlık. Açlıkta çok su içti ve fışkırır gibi kustu. Balgam ve kahve telvesi gibi siyah koyu şeyler çıkardı. Bunun gibi kusması bu açlığa başlamadan 1 gün önce de olmuştu. O gün çocuk durmadan elini boğazına götürüyordu ve boğuluyor gibiydi. Sonra beyaz balgam yerine kahve telvesi gibi birşey kustu. Bütün bunlara sabrettik, tedaviye devam ettik.

4. gün: Açlık bitince greyfurt suyu içtikten sonra akşama yakın simsiyah balgamlı, çok kötü kokulu büyük abdest yaptı.

Çok masumlaştı. Burnu koyu yeşil olarak akıyor, öksürüyor, sonra dolu dolu kusuyor. Pelte şeklinde yeşil balgam çıkarıyor.

5.gün: Bugün de öksürüyor ve burnu akmaya devam ediyor. Çok sakin duruyor ve geceleri uyanmadan rahat uyuyor.

6. gün: Öksürdüğü zaman temiz temiz ses çıkarıyor. Burnu temizlendi ve akmaz oldu. Bu arada yoğun balgam kusmaya devam ediyor.

7. gün: Sabah köyden İstanbul'a hareket ettik. Sabah 2 adet yumurta yedi, arabada uyudu sonra da pencereden bakmaya başladı. Hiç zorluk çıkarmadı.

Epilepsi (Sara)

Bedenin tüm faaliyetlerini beyinde bulunan milyarlarca hücre yönetir. Hücreler, elektrik ağı üzerinden düşük düzeyde elektrik akımı ile sürekli birbirlerine sinyal gönderirler. Sara hastalarında hücrelerden bazıları olağanüstü yüksek boyutta enerji akımı üretir ve çevresindeki beyin bölgelerini etkileyerek, hastanın farklı tiplerde epilepsi nöbeti geçirmesine yol açar.

Epilepsi nöbetleri, bebeklerde ortaya çıkan ateşli havaleden, kısa dalma nöbetleri ve kısa süreli bayılmalara kadar çok farklı şekillerde görülebildiği

gibi, bilinç kaybı, el ve ayaklarda kasılma, ağızdan köpük gelmesi ve idrar kaçırma gibi klasik nöbetler şeklinde de görülebilir.

Sara'ya yol açan bazı nedenler

- Beyinde doğuştan gelen yapısal özellikler;
- Beyinde büyüyen, damarları sıkıştırıp kan dolaşımını ve elektrik akımını bozan tümörler;
- Beyin ameliyatları sonucu oluşan kan dolaşımı ve elektrik akımı bozukluğu;
- Beyin damarlarında oluşan ve buradaki kan dolaşımını kısıtlayan bozulma ve daralma;
- Beslenme bozukluğu, hazımsızlık, kabızlık ve mide hastalıkları sebebiyle makatta akupunktur noktaları üzerine oluşan baskı;
- Çocuklarda beslenme bozukluğu, hazımsızlık ve kabızlık sebebiyle geçirilen havaleler;
- Anne sütü alamayan veya erken yaşlarda yoğun aspirin (salisilatlar) kullanan çocuklarda böbreklerin yeteri kadar gelişememesine bağlı olarak, titreme şeklinde ortaya çıkan epilepsi nöbetleri.

Safra kesesi, karaciğer, dalak, idrar yolları ve mide hastalıkları sara nöbetini tetikler. ("**Havale**" bölümüne bakınız.)

Öneriler

Saranın genel tedavisi "Havale" tedavisi gibidir. İlave olarak 3 günlük açlıklar bittikten 1 ay sonra 10 günlük açlık yapılır. Bazı durumlarda 10 günlük açlığı 3-5 defa tekrarlamak gerekir.

Sara tedavisinde ağızdan alınan bitkisel ilaçlar

- Sinirliot: Her ilkbahar taze yaprakları yemeklere konur. Kışın 40 gün boyunca hergün 1 kahve kaşığı kuru sinirliot ufalanarak suyla yutulur;
- Beşparmakotu: 30 gün boyunca hergün 1 kahve kaşığı öğütülerek suyla veya bal şurubuyla içilir;
- Bostanbozan, gelinsaçı (Cuscuta epithimum): Günde 7-14 gram lavanta ve bal şurubu ile içilir.
- Kişniş otu (tohumu da olabilir): Yemekle birlikte yemek, sindirim sisteminde yemeklerin bozulmasıyla ortaya çıkan ve sara krizine neden olan toksinleri nötralize eder.

- Kantaron çiçeği: Taze öğütülmüş 6 gr. kantaron çiçeğini bal şurubu ile içmek, sara nöbetlerini önler. Bu işlem, 3 ayda bir 2 haftalık kürler halinde yapılabilir.
- Günlük, propolis veya damla sakızı: Çiğnemek beyinden toksinleri çekerek nöbetleri önler.
- Deniz soğanı, ada soğanı (Urgenia maritima): Bir tane orta boy deniz soğanı ince kesilir ve 500 gr. suyla kısık ateşte 3 dakika kaynatılır. Soğuyunca süzülür ve günde 50 gr. alınarak bal şurubu ile yudum yudum içilir. Her 10 günde bir yeni bir porsiyon hazırlanarak 41 gün içmeye devam edilir. **Veya**
- 4 adet orta boy deniz soğanı ince kesilir, bir litre doğal sirkede 7 gün bekletilip süzülür. 41 gün boyunca hergün 200 gr. bal şerbetine 30 gr. katarak içmek sara hastalığına iyi gelir.

İçilen ve burna çekilen ilaçlar

- **Titrek kavak, ak kavak:** Tohumları pamukçuklarıyla beraber öğütülerek elenir ve 30 gün boyunca hergün burna çekilir. Aynı zamanda her gün suyla 1 kahve kaşığı içilir. Ayrıca ağacın reçinesi suda eritilerek veya taze öğütülerek burna çekilebilir;
- **Kakule**: İnce ögütülüp elenerek burna çekilir;
- **Propolis + mayoran suyu:** Propolis, mayoran suyu ile eritilip burna çekilir;
- **Lübnan Sediri:** Bir yılını doldurmamış taze reçine suda eritilerek burna çekilir. Meyveleri veya yaprakları öğütülerek günde 2 defa suyla birer kahve kaşığı yutulur;
- **Hiltit (Ferula assa-foetida)**: Reçinesi kurutulup öğütülerek burna çekilir veya eritilip kafaya sürülür ya da içilir;
- **Sığır kuyruğu otu**: Kökleri veya yaprağı toz haline getirilerek sabah-akşam 1 kahve kaşığı yutulur veya burna çekilir;
- **Mayoran**: Suyu burna çekilir veya yaprakları toz haline getirilerek yutulur;
- **Ağaç mantarı (Polyporus officialis)**: Taze mantarın suyu burna çekilir veya iki hafta boyunca her gün sabah-akşam birer çay kaşığı kuru mantar suyla yutulur. Beyaz ve kolay ufalanan mantar en iyisidir.

- **Kırlangıç otu**: Suyunu burna çekmek veya burun içini ıslatmak, beyinde toplanan atıkların koyu bir akıntıyla akmasını sağlar. Ayda 1-2 defa birer haftalık kürler halinde kullanılabilir.

Aşağıdaki acı kavun tedavisi yılda bir defa yapılabilir

- Bir ölçü acı kavun suyu + bir ölçü su veya süt karışımı avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğerek, genize kadar bir defa çekilir. 3-4 saniye bekledikten sonra bırakılır. 2-4 saat sonra hapşırma ve şiddetli bir şekilde burun akıntısı başlar. Akıntı bir kaç gün sürebilir.

Bir hafta sonra

- Bir ölçü acı kavun suyu, bir ölçü zeytinyağı ile karıştırılır ve bademciklere sürülür. Bu işlem sinüslerden ve beyinden iltihap ve balgamı söker. Geniz akıntısını artırarak beyni temizler.

Bir hafta sonra

- 2 çorba kaşığı öğütülmüş ısırganotu tohumu + 1 çorba kaşığı öğütülmüş çemenotu (boy otu) tohumu + 3 çorba kaşığı yeni sıkılmış ve süzülmüş acı kavun suyu veya 5 çorba kaşığı acı kavun yaprağı suyu + 200 gr. bal iyice karıştırılır ve günde 3 defa 1'er tatlı kaşığı içilir. Mükemmel bir şekilde balgam söktürür; akciğerleri, böbrekleri ve karaciğeri temizler.

Sara tedavisinde kullanılan hayvansal ilaçlar

- Kır kaplumbağasının ödü burna çekilir;
- Yaban tavşanı eti yenir; kurutulmuş yaban tavşanı işkembesi sirke ile içilir; tavşan ödü burna çekilebilir (özellikle kan grubu "B" olanlar için);
- Keklik ödü burna çekilir, kurutulmuş ve yeni öğütülmüş keklik karaciğeri hergün suyla bir tatlı kaşığı yutulur;
- Kurutulmuş deve beyni ezilerek sabah-akşam suyla birer tatlı kaşığı içilir;
- Doğal peynir mayası (şirden) yani buzağı, kuzu, koyun, deve yavrularının midelerinin iç doku tabakası kurutulur ve hergün taze döverek suyla 1 tatlı kaşığı içilir.

Beyin, kafa derisinde kaşıntı, sedef, yara, hapşırma, gözyaşı, burun akıntısı, geniz akıntısı, kulak akıntısı ve kulaklar arkasındaki yaralar vasıtasıyla temizlenir. Bu sebeple burna, hapşırma ve akıntıyı artıran ilaçlar çekmek,

kulağa akıntıyı artıran ilaçlar damlatmak, damağa ve bademciklere geniz akıntısını artıran ilaçlar sürmek, saçları sık taramak ve tarağın tahta, kemik gibi doğal bir maddeden olmasına dikkat etmek gerekir.

Sara tedavisinde kafa derisine sürülen ilaçlarla beynin mizacı düzeltilir. Mide, karaciğer ve böbreklerin düzgün çalışması sağlanarak, krize neden olabilecek toksik madde üretmelerine engel olunur. Hacamat, sülük ve kupa çekme yoluyla toksik madde ve tıkanıklıklar doğrudan dışarı atılır.

Ilık su, taze veya doğal kurutulmuş incir, yabani kekik çayı, ay taşından kolye (hacar al kamar, selenit), ılık suyla yıkanmak, çok yürümek, ayaklara sık masaj yapmak, salıncakta sallanmak, hapşırmak, kafayı kaşımak; hacamat yaptırmak, sülük koymak; kafa derisine zeytinyağı ve sarı kantoron yağı sürmek ve saçları sık taramak **sara nöbetlerini azaltır.**

Sıcak su içmek ve sıcak suyla yıkanmak; güneşe ve kuvvetli ışığa bakmak; şiddetli rüzgara maruz kalmak ve süratli giden açık arabada bulunmak; güneş doğarken veya batarken uyumak, uykudan önce yemek yemek, katkılı yiyecek-içecekler tüketmek, yemekten sonra meyve yemek, karışık yemek, az çiğnemek, kabızlık, kimyasal maddeler ve tıbbi ilaçlar kullanmak **sara nöbetlerine yol açar.**

İshak S.

Çocukluğumda herhangi bir düşme, yaralanma geçirmedim, anne - min bir yıl emzirdiğini biliyorum, önemli bir rahatsızlık da geçir - medim.

Bendeki rahatsızlık, bir kokuyla başladı. İlk zamanlar bir anlık nor - mal bir kokuydu. Sonraları aynı koku bulantı ile gelmeye başladı. Bir gün işten eve gelene kadar 3 kez tekrarladı, sonra vücudum da - yak yemiş gibi oldu ve bitkin düştüm. Bu olayın manevi bir olay ol - duğuna kanaat getirdiğim için hocaya başvurdum, bana bazı dualar tavsiye etti. Bir gece işyerinde etrafımda aynı kokuyu hissettim. Uzandığım yerden kalktım ve hemen sureleri okumaya başladım, arkadaşlarımdan da okumalarını istedim, sonra geçti. Daha sonra aynı şey tuvalette başıma geldi. Oradayken okuyamadım, ama ba - ğırarak gitmelerini söyledim. Bağırınca normale döndüm ancak çok halsiz düştüm, o günü hep öyle yorgun geçirdim.

Bir gecenin sabahında gözümü hastahanede açtım. Dilimin yara ol -

duğunu ve ağzıma sığmadığını gördüm. Çevremdekiler uzun bir nöbet geçirdiğimi anlattılar. Gözlerim dönmüş, dilim dışarı çıkmış, vücudum kasılmış, boğazımdan hırıltılar gelmiş, altımı ıslatmışım.

2 ay sonra geçirdiğim nöbetin akabinde Dr. Aidin Hanım'la tanış - tık. Tedaviye başladıktan sonra, 1-3 hafta arayla 3 nöbet daha ge - çirdim. Nöbetlere rağmen sabredip tedaviyi uygulamaya devam et - tim. 6 hafta sonra, bir gece işyerinde yalnızdım, koltukta otururken uyumuşum. Uyandığımda yerde yattığımı farkettim. Kalktığımda dilimin kanadığını ve altımı ıslattığımı ve yine rahatsızlandığımı anladım. Üstümü değiştirip üzüntüyle oturdum. Yine uyuyakalmı - şım. Uyandığımda tekrar rahatsızlandığımı gördüm. Bundan sonra Temmuz'da bir defa da gündüz vakti nöbet geçirdim. Geçirdiğim bu son nöbet oldu. 10 günlük açlıkları 2 defa yaptım. Bugüne kadar hiç nöbet geçirmedim. Hicri ayların 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlıklara devam ediyorum, bazan yapamadığım aylar da oluyor.

Bir hastanın hikayesi

17 yaşında bir genç, "200 tane cinim var, hepsi inançsız." dedi. Kurtulmak isteyip istemediğini sordum. "İstiyorum ama imkansız, çok kalabalıklar, onlarla baş edemem" dedi. Beslenmeyi değiştirip sebze yemesini tavsiye ettim. "Yedirmezler" dedi. "Peki meyve ye" dedim. "Asla yaklaştırmazlar" dedi. "Ne yediriyorlar?" diye sordum. "Her gün 3 tane beyaz ekmek. Cips, bisküvi, çikolata ve kolayı çok severler" dedi. Saç jölesi kullanmasını onların emrettiğini söyledi. "Peki bana neden geldin?" dedim. "Annem, babam getirdi" dedi.

En Yaygın Ruh Hastalıkları

Endişe: Yerinde duramama, uyumakta güçlük, kalp atışlarının hızlanması, mide rahatsızlıkları, çarpıntılar ve kasların gerilmesidir.

Panik Atak: Nefes tıkanıklığı, kalp çarpıntısı, göğüs ağrıları, boğulma hissi, titreme, baygınlık ve krizlerin aniden gelmesidir.

Fobiler: Belli bir duruma ya da nesneye karşı duyulan, mantıklı bir açıklaması olmayan korkudur: Hayvanlardan, yüksekten, uçağa binmekten, kapalı alanda kalmaktan vs.

Depresyon: Üzüntü ve ızdırap duygusu, umutsuzluğa kapılmak, uykusuzluk, kişinin kendi gözündeki değerinin azalması ve bu nedenlerle fiziksel sağlığın da bozulmasıdır.

Mani: Depresyonun tam tersi bir durumdur. Sürekli uyanıklık ve yorulmak bilmez bir hareketlilik; birdenbire kızgınlığa dönüşebilen aşırı iyilik hali; uyku ihtiyacının azalması veya günlerce uykusuz kalma; kendini aşırı beğenme ve kendine aşırı güvenme genelde bu hastalık için tipikdir.

Şizofreni: Düşünme ve algılama bozukluklarına yol açan bir grup hastalığa verilen genel isimdir. Belirtileri: Diğer insanların görmediği şeyleri görmek, başkalarının duymadığı bazı sesler duymak, bazen de birçok sesin kendisi hakkında tartıştığını duymak, düşünce ve hareketlerinin dışarıdan kontrol edildiğine inanmaktır. Bilim adamları bu hastalığın genetik olduğuna karar vermişlerdir. Ancak hastalarda herhangi bir yapısal veya biyokimyasal beyin bozukluğuna rastlanmamıştır.

Ruhî hastalıkların sebebi modern dünyada çok az anlaşılmaktadır. Ancak Kur'ân-ı-Kerim'de gayet açık bir şekilde anlatılır: **"Kim Rahman'ı anmaktan yüz çevirirse, biz ona şeytanı musallat ederiz. Artık o ona arkadaştır"** (Zuhruf Suresi, 36).

• Her gün, yarısı sabah namazından önce, yarısı da ikindiden sonra olmak üzere sırayı bozmadan: Fatiha, Bakara Suresi'nin ilk 5 ayeti ve 163-164. Ayetleri, Ayet-el-Kürsi ve Amenerrasulü, Yasin, Saffat, Rahman, Vakıa, Mülk, Kafirun, İhlas, Felak ve Nas Surelerini okumak gerekir. Başlangıçta Kurân-ı Kerim'i bir hoca veya yakınlardan birisi okuyabilir, fakat birinci açlıktan başlayarak hasta muhakkak kendisi okumalıdır.

• Sad Suresi'nin 41'inci Ayet'inin yarısı (Rabbi inni'den başlayarak), Mü'minun Suresi'nin 97- 98'inci Ayetleri, Saffat Suresi'nin 7'nci ayetleri birlikte bir dua oluşturur. Kuşluktan ikindiye kadar 300 defa tesbih etmek çok etkilidir.

• Hz. Enes (r.a.)'dan rivayet edilen bir Hadis-i Şerif'te **"Cinnilerin azılılarına Bakara suresindeki şu ayetlerden daha güçlü tesir eden bir şey yoktur: Ve ilahüküm ilahün vahidün'den itibaren iki ayet (163-164)"** buyuruluyor. Bu ayetler ve yukarıdaki dua ayetleri ezberlenir; yatarken, gezerken, iş yaparken tesbih edilebilir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.): **"Vesvese şeytanın tohumudur. Tarlası tokların karnıdır. Toklukta vaki olan vesveseler kuvvetli ve artıcı olur. Ves-**

vese ateşi açlıkla söner. Mecnun aç kalınca, deliliği kalmaz, akıllı olur", buyurmuşlardır.

Ayrıca

• 3 günlük açlıklar 7 gün arayla 14 defa tekrarlanır. 7. ve 14. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümüne bakınız.)

• Karaciğer temizlendikten sonra ilk günlerde ılıktan başlanarak, alışınca buz gibi soğuk suyla hergün gusül abdesti alınmalıdır. Duş yerine kovadan su dökülerek gusül alınması çok daha etkilidir.

• 3 günlük açlıklar bittikten sonra 10 günlük açlıklar 3 ay arayla 3 defa yapılır. Hicrî ayların 13,14,15. günleri 3 günlük açlık yapmaya devam edilir.

• Açlıkların arasındaki günlerde meyve, bilhassa üzüm ve incir, çiğ sebze bilhassa yeşil yapraklı sebzeler, zencefil çayı, doğal bal ve doğal zeytinyağına ağırlık verilir. Bunlar, Kur'ân-ı Kerim'de ismi geçen ve büyük manevi etkisi olan yiyeceklerdir.

• Mümkün olduğu kadar az yemek yenir.

• Aroma ve katkı maddesi içeren ürünler, hazır yiyecek ve içecekler, her türlü deterjan, kozmetik ve vücut bakım ürünü kesinlikle kullanılmamalıdır.

• Her akşam bıngıldak ve ense çukuruna sarı kantoron yağı sürmek, her sabah burna ev sirkesini ince öğütülmüş çörekotuyla karıştırarak çekmek beyni temizler.

- 3 ölçü arslankuyruğu otu + 3 ölçü alıç + 2 ölçü oğulotu + 2 ölçü kediotu kökü ince ince kıyılır, bir bardak kaynar suyla karıştırılır ve 5-10 dakika demlendikten sonra süzülüp günde 3 defa içilir. Korku, gerginlik, uykusuzluk ve huysuzluğu azaltır.

Ruh hastaları açlıkla birlikte muhakkak hacamat yaptırmaya başlamalıdır. Çünkü "arkadaşlarını" sadece hacamatla ve Kur'ân-ı Kerim okumakla kontrol edebilirler. Kafa, kürek kemikleri arası ve altı hacamatlarını birkaç defa tekrarlamak gerekir.

İlk 2 hafta her Pazartesi ve Perşembe, sonraki 3 hafta her Pazartesi veya Perşembe, sonra 3 ayda bir hacamat yaptırmalıdır. Kanda gaz, balgam ve pis koku kalmamalıdır.

Hacamatlar tamamlandıktan 5 hafta sonra sülük tedavisine başlanır.

Sülük Tedavisi

- Kulaklar arkası, kulaklar altı ve ense çukuru altına;
- Şakaklar, üst diş etleri ve burun deliklerine;
- Makata;
- Ayaklara olmak üzere toplam 4 defa ve her bir bölgeye 4-8 hafta ara ile 11'er tane sülük konur.

Ruhsal hastalıklardan kurtulmak için Allah'a yaklaşmaktan başka bir yol yoktur. Bazen iyileşme çok kısa zamanda ve kolayca gerçekleşir. İyileşen insan hastalıktan güçlü ve bilge bir insan olarak çıkar.

Bazıları tedaviden sonra kendilerini daha iyi hissederler ancak zaman zaman eski hallerine benzeyen haller yaşarlar.

"Gerçek şu ki; şeytanın, inanan ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimseler üzerinde bir hakimiyeti yoktur. Şeytanın hakimiyeti, sadece onu dost edinenler ve Allah'a ortak koşanlar üzerindedir." Nahl Sûresi 99-100

Tülay K. 33 yaşında, kan grubu A, özel bir şirkette finansman servisi şefi

Tülay Hanımın hikayesi bugünkü gençler için çok tipik bir örnek olduğundan bu ibret dolu hikaye, kısaltmadan olduğu gibi alınmıştır.

1973 tarihinde doğmuşum. Annem, hamilelikte çok bulantı hissetmiş, doktorun verdiği ***bulantı giderici*** *ilacı (Emedur) kullanmak zorunda kalmış. Doğumum normal yolla olmuş, yaklaşık 1 yaşıma kadar anne sütü emmişim, ancak ek gıdalara 6. aydan itibaren başlamışım.*

Çocukken birkaç kez ateşli hastalık geçirmişim ve doktor ateş düşürücü (parasetamol, aspirin), ***antibiyotik*** *(bactrim), öksürük şurubu (perebron) gibi ilaçlar vermiş.*

Hastalıklar:

15 yaşında *sigara içmeye başladım. 28 yaşına kadar içtim. 15 yaşından sonra çok fazla hasta olmaya başladım. Her yıl, en az 2 kez olmak üzere 2 ila 4 kez grip, anjin, faranjit, bronşit ve/veya sinüzit oldum, bir kez zatürre başlangıcı geçirdim. 15 yaşımdan 33 yaşıma kadar yılda 2-4 kez bu hastalıklardan geçirdim. Her hasta olduğumda mutlaka grip ilacı, boğaz için antibiyotik kullandım. Genel*

de bu ilaçlarla iyileşemeyip, doktora gidip bu sefer 10 -15 arası an - tibiyotik iğnesi olarak iyileştim. Her geçen sene iyileşme dönemim uzamaya başlamış ve son yıllarda iki aya çıkmıştı.

18-20 yaş döneminde *saç jölesi oldukça fazla kullanmıştım. Saçla - rım çok cansızlaştı ve çokça dökülmeye başladı. 20 yaşımdan 27 yaşıma kadar saçıma, bepanten iğne, badem yağı, zeytinyağı karı - şımları uyguladım, Vichy Derkos saç ampulleri sürdüm, faydası ol - madı, saçlarım dökülmeye devam etti, ön tarafta saçlar iyice sey - rekleşti, yer yer açıklılar belirdi. Ayrıca ergenlik döneminden itiba - ren her zaman çok fazla sivilcelerim çıktı. Yüzümde, boynumda, sırtımda. Sarı, içi dolu kocaman sivilceler çıkardı.*

23 yaşımda *cilt bakımı ve sivilcelerden kurtulmak için her ay güzel - lik salonuna gitmeye başladım. 33 yaşına kadar her ay güzellik sa - lonunda cilt bakımı yaptırdım. Fakat güzellik salonunda yapılan ba - kım sivilcelerimin geçmesini sağlayamadı.*

27 yaşımda *hem saçımın çok dökülmesi hem de sivilcelerimin geç - memesinden dolayı bir cilt doktoruna gitmeye başladım. Sivilcele - rimin çıkmasının sebebini vücudumun yağ seviyesinin yüksek ol - ması, saçlarımın dökülmesi ise erkek tipi saç dökülmesi olarak söy - ledi. Yapılan kan tahlilinde, testesteron hormonu seviyesi alt ve üst seviye arasında fakat üst seviyeye yakın çıktı. Sivilcelerim için izot - reonin içeren ilacı (**Roaccutane**) iki kutu kullandım. Bu ilaçları kul - landıktan sonra sivilceler bir daha çıkmadı.*

*Saç dökülmesi için Flutamid isimli prostat kanseri ilacı, **Zinco C** vi - tamin, doğum kontrol ilacı (**Diane 35**), tarifini doktorun verdiği ve eczanede yaptırdığım bir saç losyonunu kullanmaya başladım. Flu - tamid, Zinco C ve saç losyonunu 1 seneden biraz fazla kullandım. **Diane 35'i** yaklaşık 3 sene kullandım. Diane 35 kullanmaya başla - madan önce adet dönemim hem çok kanamalı hem de 7- 8 gün sü - rerdi. Diane 35 kullandığım dönemde kanama azaldı, süre de 5 gü - ne indi.*

Depresyon ve tedavisi: *Bu arada psikolojim çok bozuldu. Sık sık ağlama krizleri, öfke patlamaları yaşıyordum. Böylece 29 yaşında psikiyatra gitmeye başladım. Doktorun teşhisi, **Opsesif kompulsif bozukluk** oldu. 29 yaşından 33 yaşına kadar **Seroxat** Kullandım. 1*

yıl boyunca ayda bir doktora gitmeye devam ettim. Doktor sadece dinliyordu. Bu tedavinin pek bir faydası olmadı. Fakat ilaç en azından ağlama, öfke krizlerini azalttı. İlacı kullanmadığım zaman çok çabuk öfkeleniyor, her şeye çok fazla takılıyordum.

Bir ara *aşırı derecede kaşıntı başladı. Yüzüm, vücudum, kollarım, her yerim sürekli kaşınıyordu. Aynı cildiye doktoru eczanede yaptıracağım bir solüsyon yazdı. Onu ince bir bez ile yüzüme ve kaşınan yerlere sürdüm. Kaşıntı geçti.*

Son 3 yıldır *banyoda baygınlık hissi, 6 aydır bacaklarda uyuşma ve çok nadir olarak başımda elektrik çarpması gibi bir şey oluyordu. Arabadayken baygınlık ve ter basması da oluyordu. Akşamları 9-9 buçuk gibi aşırı halsiz kalıp yatıyordum. Sabah namazına da kalkamıyordum.*

Alışkanlıklar*;*

Her zaman *abur cubur yemeye çok düşkün oldum. Özellikle çikolata, dondurma, kuruyemiş, bisküvi. Akşamları yemek yerine bisküvi, çekirdek, çikolata, kuruyemiş yiyerek geçirirdim. Ancak yediğim şeylerin tadını çok kez alamazdım, üstelik gözüm doymaz; çok çok yerdim.*

17 yaşından itibaren okula, işe giderken yolda walkman dinledim. 31 yaşına kadar bu devam etti. 27 yaşıma kadar yabancı pop-rock, sonra Türk halk müziği ve ilahiler dinledim. Son iki senedir kulağıma walkman takıp müzik dinlemiyorum.

Daha sonra Dr. Aidin Hanım'a giderek verdiği 7 haftalık tedaviye başladım. Her hafta Cuma, Cumartesi ve Pazar günleri 3 günlük açlık oruçları yapıyordum.

• Birinci 3 günlük oruçta, 3. gün çok üşüdüm, ateşim yükseldi, düşmesi için bütün gün alnıma soğuk bez koyduk, başım çok ağrıdı, tırnaklarım morardı, fazlasıyla halsizleştim. Başımın etrafında kafamı çevirirken elektrik çarpması gibi bir şey oluyordu. Orucu açtığım gün, olmamam gerekirken adet oldum. O kadar yorgun, bitkindim ki bacaklarımda yürümek için derman yoktu. İshal oldum, iki gün devam etti.

• İkinci 3 günlük oruçta grip oldum. Baş ağrısı ve halsizlik oldu. Fakat gribe rağmen bu sefer ilkinden daha kolay geldi.

• Üçüncü 3 günlük oruçta halsizlik ve tırnaklarda morarma oldu. Başımın etrafındaki elektrik çarpması azaldı.

• Dördüncü 3 günlük oruçta, 3. gün halsizlik oldu. Oruç bitiminde karaciğer temizlemesi yaptım. Gece 1'de ve 2,5'ta ishal olarak tuvalete çıktım. Salı sabahı büyük abdest siyaha yakın koyu yeşil olarak geldi. Çarşamba, perşembe kendimi çok enerjik hissettim, psikolojimin de eskiye göre daha iyi olduğunu, daha pozitif olduğumu, eskisi gibi hemen her şeye tepki vermediğimi, daha sakin davranabildiğimi fark ettim. Sanki üzerimden bir yük kalkmış gibiydi.

• Beşinci 3 günlük oruçta herhangi bir sıkıntı olmadı, biraz üşüme, halsizlik dışında.

• Altıncı ve yedinci 3 günlük oruçlarda, oruç artık hayatımın bir parçası olmuş ve oldukça kolay geçiyordu. İlk 3 seferde yaşadığım problemlerin hiçbirini yaşamadım ki altıncı 3 günlük oruçta hacamat yaptırmaya başladım. Kafa hacamatında pembe köpük gibi bir şeyler çıktı.

• Yedinci 3 günlük oruçtan sonra ikinci karaciğer temizlemesini yaptım. Sabah ishal oldum, yine ishal ile birlikte siyah küçük küçük parçalar çıktı, bu hal akşama kadar devam etti.

Program sırasında karşılaştığım problemlerin sabrettikçe azaldığını farkettim.

Oruçlar ve karaciğer temizlemelerinden önce her zaman hazım problemi yaşıyordum. Buna bağlı olarak kabızlık ve bağırsaklarda sıkışma, gaz oluyordu. Bu tedaviden sonra bu sorunlar kalmadı, artık her gün rahatlıkla tuvalete çıkabiliyorum ve işin en güzel yanı tuvalette çıkan da eskisi gibi pis ve kötü değil, resmen güzel kokulu oldu.

Bu tedavi ile beden sağlığı olarak büyük değişimler yaşadım. Şöyle ki; tedaviden once kendimi yaşıma göre daha yaşlı hissederdim. Çünkü sürekli bir halsizlik yaşıyordum.

Sabah erken ve dinç bir şekilde kalkamazdım. Biraz yürüyünce ter basar ve halsiz kalır, bacaklarım gitmezdi. Sık sık, her iki ayda bir hasta olurdum, grip, faranjit, sinüzit, bronşit vb... İyileşme süreci 1 ayı bulur, günlük hayatıma rahat ve huzurla devam edemezdim. Hem fiziksel hem ruhsal beni çok yorar, etkilerdi. Her zaman ha-

zım problemi yaşardım. Buna bağlı olarak kabızlık ve bağırsaklarda sıkışma, gaz olurdu. Adet dönemim düzensiz ve çok yoğun geçer, uzun sürerdi.

Tedaviden sonra ise; artık hazım problemi yaşamıyorum. Mevsim geçişinde etrafımdaki insanların birçoğu grip, nezle olurken bana hiç bir şey olmadı. Bu tedaviye başlayalı 7 ay geçti ve ben 7 aydır hiç hasta olmadım. Adet dönemi ve yoğunluğu düzene girdi ve hiç bir sorun kalmadı. Sabahları erkenden ve dinç bir şekilde kalkabiliyorum. Akşamları eskisi gibi 9:30 olduğunda uyku bastırmıyor, gece 1'e kadar oturabiliyorum buna rağmen sabah kalkmak hiç sorun olmuyor. Hafta sonları saatlerce yürüyüş yapıyorum hiç yorulmuyorum. Kaçıncı kat olursa olsun rahatlıkla, hiç zorlanmadan merdivenlerden çıkabiliyorum. Banyo, araba gibi kapalı mekanlarda bir süre sonra ter basar, bayılma gelirdi; artık bu tür sorunlar kalmadı.

En önemlisi yaklaşık 3 senedir beni bırakmayan parmaklarımdaki siğiller geçti. Siğiller için yapmadığım şey kalmamıştı. Cildiye doktorum ilaçlar, kremler vermiş; ayrıca bir çeşit durgun elektrik ile yakmıştı. Yaranın iyileşmesi zaman aldı. Ancak siğil geçmedi. Ayrıca sol elimin orta parmağına bulaşmış, siğiller yayılmaya devam etmişti. Bir ay önce siğillerin yayılması durdu ve gerilemeye başladı. Şu anda çok az birşey kaldı, sanırım bir süre sonra tamamiyle geçecek.

Benim için en önemli değişimlerden biri de psikolojimdeki düzelme. Tedaviye kullandığım antidepresanı bırakarak başladım. Ve şu anda kendimi çok iyi, sakin ve huzurlu hissediyorum. Artık hiç bir ilaca ihtiyaç duymuyorum. Hem fiziksel hem ruhsal olarak çok sağlıklıyım ve huzurluyum. Allah'a inancım daha çok arttı.

Tülay Hanım'ın kullandığı ilaçların yan etkilerinden bazıları

İzotreonin içeren ilaç (Bu vakada *Roaccutane*): Bu ilacı kullananlarda **depresyon**, psikotik semptomlar, intihar girişimleri bildirilmiştir. Kemik değişiklikleri, ciltte birikintiler, dermatit, gece görmede azalma, kafa içi tansiyonu, akut pankreas iltihabı, kan şekeri bozuklukları, cenin anormallikleri (kalpte, beyinde, büyük damarlarda), düşük, sakat doğurma riski, deride kuruma, mukozalarda kuruma, burun kanamaları, ses kısıklığı, kon-

junktivit, geçici katarakt, cilt bulguları, yüzde kızarıklık, **tırnak yapısında bozulma, saç telinde incelme, saç dökülmesi**, **şiddetli akne**, tüylenme, cilt renginde koyulaşma, ışığa duyarlılık, kas eklem ağrıları, kemikleşme artışı ve diğer kemik bozuklukları, **davranış bozuklukları**, baş ağrısı, **nöbetler**, duyma ve görme bozuklukları, bulantı, kolit, kanlı ishal, hepatit, bronş spazmı, alyuvar ve **akyuvarlarda azalma**, trombositlerde artma, lokal veya yaygın enfeksiyonlar, üre artışı, idrarda kan, protein çıkışı, lenf bezi şişmeleri, damar iltihabı...

Doğum kontrol ilacının yan etkileri (Diane 35): Meme hassasiyeti, ağrı, baş ağrısı, **depresyon**, cinsel isteksizlik, bulantı, kusma, cilt döküntüleri, vajinal akıntıda değişiklikler, vücutta su tutulumu, kilo alma, **aşırı duyarlılık reaksiyonu**, karaciğer büyümesi, **kaşıntı,** safra taşı oluşumu, porfiri, tikler, duyma kaybı, kan şekeri dengesizlikleri, kolit, yüzde lekelenmeler, tüylenme, selülit, karaciğer tümörü ve batın içine kanama bildirilmiştir.

Flutamid'in (prostat kanseri ilacı) **yan etkileri:** Mide ağrısı, **kabızlık,** ciltte morarma ve çürümeler, herpes, **kaşıntı,** lupus benzeri bulgular, **depresyon**, ödem...

Seroxat'ın (antidepresan) yan etkileri: Bilim adamları 'Seroxat' verilen depresyon hastalarının intihara teşebbüs ettiğini tesbit etmiştir. Dünya Ruh Sağlığı Örgütü ise, 'Seroxat' kullanan hastaların yüzde 50'sinde kendine zarar verme ve intihar eğiliminin arttığını bildirerek ilacın satışının durdurulmasını istemiştir.

Tülay Hanım'ın vakasında olayların gelişimi, sebep ve sonuçları

Anneye hamilelikte verilen ilaçla mide bulantısı engellenmiş, vücudun kusmayla kendini temizlemesi durdurulduğu için, toksinler bebeğe aktarılmıştır. Bu aktarma doğumdan sonra da anne sütüyle devam etmiştir. 6. aydan itibaren ek gıda verilmiştir. Halbuki 2 yaşına kadar anne sütüne ek olarak sadece meyve ve bal yeterli olurdu. 6 aylık bebekte, anne sütü dışındaki yiyecekleri hazım sistemi olmadığı için, ek gıdaların atıkları dokularda birikmeye başlamıştır. Bağışıklık sistemi ateşli hastalıklar vasıtasıyla bu birikintileri dışarı atmaya çalışmıştır. Bu aşamada beslenme düzeltilseydi ve 36 saatlik açlıklar yapılsaydı, diğer aşamaya geçilmezdi. Ancak doktorun verdiği ateş düşürücü (parasetamol, aspirin), antibiyotik (bactrim), öksürük şurubu (perebron) gibi ilaçlarla vücudun kendini savunması durdurulmuş, bağışıklık sistemi zayıflatılmış ve daha derin problemlere zemin hazırlanmıştır.

15 yaşından itibaren sigara kullanımı, ilaçların ve zararlı gıdaların biriken etkileriyle birlikte durumu daha da ağırlaştırmıştır. Bu aşamada beslenme düzeltilseydi, hazır yiyeceklerin katkı maddeleriyle ve ilaçlarla gelen zararı gidermek için karaciğer temizlemesi ve 3 günlük açlıklar yapılsaydı, bir sonraki aşamaya geçilmezdi. Abur cubur düşkünlüğü, mizaca göre beslenmeme ve sigaranın da etkisiyle sivilceler ve tekrarlayan enfeksiyonlar devam etmiştir. Kan grubu "A" olanlar için hidrojenize edilmiş yağlar, kavrulmuş ve beklemiş kuruyemişler akne için yeterli sebeptir. Vücudu açlık ile dinlendirip sakinleştirmek yerine, saldırgan ve yıkıcı tedavilere devam edilmiştir.

Doğum kontrol ilacı, depresyon, şişkinlik, halüsinasyonlar, **adet kanamasını azaltmak** gibi yan etkileri ile tabloyu daha da karıştırmış, antidepresanlar da eklenince hastada bir kilitlenme meydana gelmiştir. Tıbbi tedaviye devam edilseydi hasta 'Seroxat'ın etkisiyle intihar edebilirdi. İntihar etmese bile bu tablo nereye kadar uzayacaktı?

Siğiller, elektrik çarpması gibi şikayetler tıbbi muayenelerde hep birer küçük detay gibi algılanır ve asla bir önceki ilaç tedavisinin yan etkileri olarak yorumlanmaz. Halbuki bunlar ilaçlarla oluşan derin ruh dengesizliğinin belirtileridir.

Açlıklara başlayınca önce ateş ve burun akıntısı gibi iyileşme krizleri ortaya çıkmıştır. Tırnaklardaki morarma ve bütün vücut salgılarının artması da yine vücudun mümkün olan her yolla, toksik kalıntıları atmaya başladığını göstermektedir. Vaktinden önce gelen ve miktarı artan adet kanaması üreme organlarının; oruç bitiminde yaşanan ishal ise karaciğerin temizlenmesidir. İlk açlıkta çok fazla toksin atıldığı için, halsizlik hatta baygınlık gibi bulgular ortaya çıkmıştır. Çünkü kan, bağırsakların içeriği ve tüm vücut salgıları toksinle doluydu. Diğer açlıklarda gribe benzeyen bulguların görülmesi de iyileşme krizidir.

İnsan vücudu zararlı yiyeceklerle ve kimyasallarla oluşan atıkların atabildiği kadarını atar, atamadığını depolamak zorunda kalır. Çocukluktan itibaren, hayatın farklı safhalarında depolanan bu atıklar, ilk atıklar en altta olmak üzere üstüste birikir. Bir başka deyişle farklı dönemlerdeki toksinler, her birinin özelliği ve miktarı farklı olan katmanlar oluşturur. Açlıklar periyodik olarak yapılırken, ilk önce, en son oluşan, en üstteki toksin katmanı yerinden sökülür. İlk yapılan açlığın nasıl geçeceği, bu katmanın mik-

tarına ve zehirlilik derecesine bağlıdır. Örneğin, Tülay Hanım, son yıllarda çok yoğun ve zararlı bir tedavi gördüğü için en üstteki katman en zararlı ve en yoğun toksinleri ihtiva ediyordu. Onun için ilk açlığı en ağır geçen açlık oldu.

Burada bir kâr-zarar hesabı yaparsak, açlık sırasındaki iyileşme-temizlenme aşamasında yaşanan ateş, burun akıntısı, halsizlik, bulantı, kusma gibi rahatsızlıklar daha evvel her yıl birkaç defa geçirilen, içe doğru biriken ve adım adım bir ileri aşamaya götüren hastalıkların yanında çok daha hafif, masrafsız ve zararsızdır. Hazımsızlık, bağırsak bozukluğu, halsizlik gibi basitçe çözülebilecek problemlerden tetkik yaptırma ve ilaç alma gereği duymaksızın kurtulmak mümkündür. Hasta kilo verir, birikintileri atar, depresyon ilacına bağımlılığı kalmaz, kendini mutlu ve sağlıklı hisseder. Hepsinden önemlisi, 37-40'lı yaşlardan itibaren onu bekleyecek olan karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, hipertansiyon, aritmi, şeker hastalığı, menapoz krizi, kemik erimesi, miyomlar, kistler, kanser, beyindeki tıkanıklıklara bağlı alzheimer, zihni bulanıklık, bunama şeklinde özetleyebileceğimiz pekçok yaşlandırıcı hastalıkla yüzyüze gelme ihtimalini minimuma indirir, beslenme düzenini sonuna kadar korursa bu ihtimali ortadan kaldırmış olur.

ÖLÜM

Her canlı ölümü tadacaktır.
Ali İmran Suresi 185

Ey iman edenler! Hiç kimse Allah'ın izni olmadan ölmez.
O, süresi belirtilmiş bir yazıdır...
(Al-i İmran Suresi, 145)

"Allah, hiçbir nefsin ecelini geciktirmez"
Münafikun Suresi 11.

Allah (cc) bir Hadis-i Kudsi'de **"Şu dört şeyi değiştirmem: Yaratılış, kader, rızık ve ecel"** buyurmuştur. Yani kalp atışı ve nefes sayısı bitmemişse, hiçbir hastalık ölüme sebep olamaz. Rızık bittiği anda ise, hiçbir tedbir ve tedavi fayda etmez. Ölümün yalnız ecele bağlı olduğu gerçeğine inanan, hastahaneye gitmeden, evinde, yakınları arasında, Kur'ân-ı Kerim ile ölüme hazırlanmayı tercih eder. Bunun idrakinde olan kendi hastalığında olduğu gibi, çocuklarının ve yakınlarının hastalığında da korkuya, şaşkınlığa ve telaşa düşmez, hatalı davranışlarda bulunmaz. İnsan, hastalandığı zaman, ebedi hayata kavuşacağını gözönünde bulundurmalı ve ölüme hazırlanmalıdır.

Hasta, iştahı kendiliğinden gelene kadar aç ve susuz kalmalıdır. Hadis-i Şerif'te **"Hastalarınızı yemeye ve içmeye zorlamayın. Zira Allah onları yedirir ve içirir"** buyurulmuştur.

Bu şekilde davranıldığı taktirde ne tür hastalık olursa olsun, büyük faydayla geçer. Hastalık ölümün habercisi ise, insan ölüme hazırlanmış olur. Peygamberimiz (s.a.v.), **"Aç ve susuz ölmeye gayret edin",** buyuruyor. Hz. Ali (r.a.) şehit edilmeden birkaç gün önce vefatını hissetmiş ve yiyip içme-

yi bırakmıştı. Neden yemediğini soranlara **"Emr-i İlahi'nin ben aç iken gerçekleşmesini arzu ederim"** diyordu.

Ömrün uzunluğu kalp atışlarının sayısına yani kalbin rızkına bağlıdır Kalp de arşa bağlı olduğuna göre, ölüm, kalbin arştan kesilmesiyle gerçekleşir. Kalp arştan kesildikten sonra bir müddet daha çalışır. Şöyle bir örnekle daha iyi anlamak mümkün olabilir: İkinci kattaki musluğa bağlı bir hortumdan bahçeye gelen su, musluk kapatıldıktan sonra bir müddet daha akmaya devam eder. Onun için, bahçedeki insan, su tamamen kesilene kadar musluğun kapatıldığını farketmez. Allah (cc) **"Bizim katımızdaki bir gün sizin saydığınız yüzyıl gibidir"** buyurduğuna göre, kalbin arştan kesilmesi ile kalbin durması arasında geçen bir an, dünyada birkaç gün veya birkaç haftalık müddet olabilir. Aslında kalbin arştan kesilmesiyle ölüm gerçekleşmiştir, fakat ne kendisi ne de yakınları bunun farkında değildir; İnsan bazı duygular ve rüyalarla ölümü hisseder fakat inanmak istemez.

Kalbin arştan kesilmesinden sonra geçen zaman insanın, amellerine layık ölüm şeklini arayışıdır. Bazısı ameliyat masasında, bazısı yanlış tedavide, bazısı tuvalette, bazısı işbaşında, bazısı doğumda, bazısı secdede aradığını bulur. İnsan, ameliyat olduğu, ameliyata geç kaldığı, yanlış tedavi olduğu veya sezaryen olmadığı için değil **ecel geldiği için ölür.**

Bir insan ölürken kendisiyle beraber çevresindekiler de imtihan geçirir **"Ameliyattan öldü", "ameliyat olsaydı ölmezdi", "bu arabaya binmeseydi" "sezaryen olsaydı ölmezdi"** veya **"falan hastalıktan öldü"**, gibi sözler insan şirke düşürür.

Ey iman edenler, inkar edenler ile yeryüzünde gezip dolaşırken veya savaşta bulundukları sırada (ölen) kardeşleri için: "Yanımızda olsalardı ölmezlerdi, öldürülmezlerdi" diyenler gibi olmayın. Allah, bunu onların kalplerinde onulmaz bir hasret olarak kıldı. Dirilten ve öldüren Allah'tır Allah, yaptıklarınızı görendir. (Al-i İmran Suresi, 156)

Ölümcül olarak nitelendirilen bir hastalık bile ölüme sebep olamaz. Bu insana ecelden önce bahşedilen büyük bir rahmettir. İnsan hastalığa sabreder ve isyan etmezse, günahlarından kurtulmasına sebep olabilir. Allahı Teala şöyle buyurur: **"Hastalandığında sabreden bir kulumun ruhunu kabzedersem, hayra kabzetmiş olurum. Eğer şifa verirsem, etini kendi etinden daha hayırlısıyla, kanını da kendi kanından daha hayırlısıyla değiştiririm".**

Ancak "**Haram**" ile **"şifa"** olmayacağı gibi "**ağrı kesici**" ile de **"sabr"** ola

maz. ("Hacamat", "İlaçlar", "Başağrısı" "Organ Nakli" ve "Sonsöz" bölümlerine bakınız.)

"İnsanoğlu ölümden korkar ve ondan kaçar. Halbuki ölüm, onu her türlü fitneden kurtarır." Hadis- Şerif

HAMİLELİK VE DOĞUM

Biz, insana anne babasına iyi davranmayı emrettik.
Annesi onu ne zahmetle karnında taşıdı ve ne zahmetle doğurdu!
Onun taşınması ve sütten kesilme süresi otuz aydır.
Ahkâf Suresi 15

"Yedikleriniz helal ve temiz olsun; çünkü çocuklarınız,
yiyeceklerinizden hasıl olur."
Hz. Muhammed (s.a.v.)

Hamileliğin İlk Haftaları

Üreme hücreleri olan yumurta ve sperm12-48 saatlik bir sürede buluşarak yeni bir insanın başlangıç hücresi olan zigotu (nutfe) meydana getirir. Yumurta ve sperm, anahtar ve kilit gibi, birbirine tamamen uygun olmadıkça birleşmez. Zigotun tüplerden geçerken bölünmesiyle embriyo (nutfe) oluşur; embriyonun rahim iç zarına (endometrium) yerleşmesiyle gebelik başlar.

Yumurtlama gerçekleştikten sonra yumurtanın yerinde "sarı cisim" oluşur. Sarı cismin vazifelerinden biri, ceninin sağlıklı olması için annenin bedenini metabolik atık birikintilerinden arındırmaktır. Arındırma işlemini hem kendi hormonlarıyla hem de iç salgı bezlerini gerekli hormonları üretmeye teşvik ederek gerçekleştirir. Üretilen hormonlar sebebiyle, özellikle ilk 10-12 hafta annede bazı yiyeceklere ve kokulara karşı tiksinti oluşur, iştahı kapanır ve zorunlu olarak açlık yapar. Midesi bulanan, iştahı olmayan bir kadının hem cenin, hem kendi sağlığı için en hayırlısı, iştahı açılana ka-

dar 3 günlük açlıklar yapmaktır. Sağlıklı kadın, bulantı ve kusmaya ihtiyacı olmadan, rahat bir hamilelik geçirir.

Bağışıklık sistemi kuvvetli olmayan hasta kadınların hamileliği de rahat geçebilir, ancak bu durumda dışarıya atılamayan metabolik atıklar ve toksik maddeler eş vasıtasıyla cenine geçer. Bu kadınlar doğum yaptığında plasentanın kireçlendiği, kirlendiği ve bozulduğu, bebeğin ise kalın bir atık tabakası ile kaplandığı görülür. Onların sütü de zehirli olduğu için bebek bu sütü emmeyi reddeder. Bu bebekler sık ateşlenir, iştahsız, halsiz ve sıkıntılı olur. Bu yüzden **her genç kız evlenmeden önce, rahat hamile kalmak, hamilelik dönemini rahat geçirmek, sağlıklı bebek doğurmak ve süt problemi yaşamamak için sağlığını düzeltmelidir.**

İslam dininde, kadını ve doğacak bebeği menfi etkilerden korumak için cinsel ilişki sırasında uyulması gereken belli kurallar vardır. İlişkiye besmeleyle başlamak, ilişki sırasında konuşmamak bunlardan yalnız iki tanesidir. Giyimden olumlu olumsuz düşüncelere, hal ve davranışlardan konuşmalara kadar İslami kaidelere riayet etmek gerekir. Hamileliğin sadece ilk ayları değil, ilk günleri hatta ilk dakikaları dahi çok önemlidir. Çünkü nutfenin hücreleri, ilk dakikalardan itibaren, bebeğin sağlığı, davranış özellikleri ve karakterinin oluşumu için bilgi toplamaya başlar. **Anne, baba ve çevredekilerin bütün konuşmaları ve davranışları, televizyon ve bilgisayardan aktarılan ses ve görüntüler nutfenin hücre sıvısı hafızasına titizlikle kaydedilir.** Bu kayıtlar daha sonra bebeğin beynine aktarılır. Ultrason dalgaları bu kayıtları olumsuz yönde güçlendirir. Bu kayıtlar genetik değişimlere ve bunlara bağlı hastalıklara da tesir eder. Bu nedenle, ultrasondan kaçınmak, hamile kadınların yanında mümkün olduğunca az konuşmak, davranışlarda ve konuşmalarda dikkatli olmak gerekir.

Uyarı: Ultrason cihazının ultrases dalgaları bedenin ultra ses dalgalarından 1 milyar kat daha güçlüdür.

Düşük Tehlikesi

Sağlığını düzeltmeden evlenen veya daha önce düşük problemi yaşayan kadınlarda yük kaldırmak, zıplamak, özellikle arkaya doğru zıplamak, sıcak banyo yapmak, devamlı hazımsızlık çekmek düşüklere yol açabilir. **Hamileliğin ilk ayında kesilmeyen adet kanamaları, göğüsten gelen süt, ceninin zayıf ve düşme ihtimali olduğunu gösterir.** Sağlıklı rahim hasta cenini tut-

maz ve dışarı atar. Tekrarlayan düşüklerinden sonra modern tedavi yöntemleriyle doğan çocuklarda lösemi gibi ağır fiziksel ve ruhsal hastalık riski vardır.

Hamileliğini kurtarmak isteyenler, ağrı ve kanama başladığında, bağırsaklarını boşaltıp, 3 gün boyunca yatmalı ve aç kalmalıdır ("3 Günlük Açlık" bölümüne bakınız.) Sancı ve kanama durduğunda kalkıp ev işi yapmaya başlayabilir. Ancak yemek yememeli, 5-7 gün boyunca meyve ve sebze suyu içmeli; meyve ve salata yemelidir. Zayıf rahim bu şekilde kuvvetlenir ve cenini sıkıca tutacak hale gelir. Açlıktan sonra da düşük tehlikesi devam ederse, sorunun rahimde değil, ceninde olduğu anlaşılır ve düşüğe engel olmamak gerekir.

Hamilenin Beslenmesi

Hamilelik süresince 6-10 kiloya kadar kilo alması normaldir. Kilolu kadınların ise hamilelik dönemini kilo almadan, hatta kilo vererek geçirmesi daha iyidir. **Halk arasında yaygın olan "Hamile iki canlıdır, daha çok yemeli" düşüncesi yanlıştır.** Hamileliğin iyi geçmesi, doğumun rahat ve bebeğin sağlıklı olması için ilk 3 ayı bol yemekle değil, 3 günlük açlıkları yaparak geçirmelidir. Daha sonraki aylarda yediklerine dikkat etmeli, saat 18:00'den sonra ve doyuncaya kadar yememelidir.

Anne aç kaldığı sürece, kanda besin ve oksijen yetersizliği oluşur. Bu durumda cenin anne kanından yeterli besin ve oksijen sağlayabilmek için hareketlerini artırmak ve kan dolaşımını hızlandırmak zorunda kalır. Daha fazla hareket ve daha hızlı kan dolaşımı cenine sağlık, dayanıklılık ve kuvvet kazandırır. Bununla birlikte annenin yapacağı herhangi bir hareketli iş, spor veya egzersiz de cenin üzerinde açlık gibi etki eder.

Bütün hamilelere rutin olarak Rekombinant-DNA folik asit, vitamin ve kan yapıcı ilaçlar verilmektedir. En zengin folik asit kaynağı hurma olduğu halde yapay folik asit verilmesinin anlamı nedir? Bir ülkede bol yeşil yapraklı sebze ve meyve bulunuyorsa ve 12 ay boyunca güneş ışığı varsa nano-gen teknolojisi ürünü yapay vitaminler neden verilir?

Sağlıklı ortamda yaşayan, sağlıklı hamilelerde bile hemoglobin ve demir düşüklüğü gözlenmektedir. Bu durumun hamile için zaruri olabileceğini düşünmeyerek bütün hamilelere demir içeren ilaçlar verilmektedir. Halbuki gereğinden fazla alınan **demir** iyonları metabolizma unsurları

ile reaksiyona girerek oksidatif DNA hasarına yol açar. Metallerin aracılık ettiği oksidatif DNA hasarının kanserde önemli rol oynadığı tesbit edilmiştir.

Hamilede, özellikle ceninde aşırı miktarda biriken demir karaciğer sirozu, diyabet, ten renginde koyulaşma, kalpte büyüme ve tahribat gibi sorunlara yol açar. Ayrıca, ceninin beyin gelişimini engeller, doğduktan sonra agresif davranışlara, ani ve sert tepkilere ve hiperaktiviteye neden olabilir.

Doğumun rahat olması, doğumdan sonra sütün temiz ve yeterli olması için ilk 4-5 ay beslenmede meyve, sebze, yeşillik, doğal bal, pekmez, taze kırılmış tuzsuz badem, fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemiş yer almalıdır. **Kalsiyum, vitamin ve protein ihtiyacını, semizotu, ıspanak, roka, tere, dereotu, brokoli, kişniş, hindiba, ısırganotu, turp yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzelerden, haftada 3-4 defa mizacına uygun et veya balıktan; hurma, enginar ve tahinden karşılamak gerekir.** Yeşil sebzede bulunan kalsiyum canlıdır ve proteinlerin hazmı kolaydır, klorofil kandaki hemoglobine benzediği için kansızlığa iyi gelir. Yeşil sebzelerdeki organik asitler aktif temizleyici olduğu için rahmi ve doğum yollarındaki kasları kireçten; damarları tıkanıklıklardan temizler. Hamileliğin son 2 ayında hurmayı artırmak; son 2 haftasında 1 saat önceden ıslatılmış keten tohumu ve zeytinyağı içmek, sarımsak yutmak, safran kullanmak rahmi güçlendirir ve kaslara esneklik verir.

Ceninin Cinsiyeti

Erkek bebeğe hamile olan, ağırlığı ve ceninin hareketlerini sağ tarafta hisseder; sağ göğsünün ucu daha büyük olur ve rengi daha erken koyulaşır; yürümeye sağ ayaktan başlar; yerden kalkarken sağ ele dayanır. Bebek kız ise, bu belirtiler tam tersine, hep sol tarafta olur.

Hamileliğin 16. haftasından itibaren bebeği eğitme zamanı gelir. Bebekle konuşarak Kur'ân-ı Kerim okumak gerekir. Bebek bu süre içinde duyduklarını dünyaya geldikten sonra kolay öğrenir.

Doğuma Hazırlık

Doğum, ilkbahar güneşiyle birlikte ağaçların yeşermesi gibi doğal bir süreçtir ve Allah tarafından en ince ayrıntısına kadar programlanmıştır.

Adem ile Havva'dan bu yana milyarlarca insan ve milyarlarca memeli hayvan doğum yoluyla zahmetsizce dünyaya gelmektedir.

Normal doğumla sağlıklı bebek doğurmak için hamileliğe ve doğuma önceden hazırlanmak gerekir. Hamilelik boyunca Meryem Suresi, doğumdan önce ve doğum süresince de İnşikak Suresi okunmalıdır. Anne karnındaki bebeğe, dünyaya gelmekten korkmaması için, kardeşlerin ve anne-babanın onu nasıl bekledikleri, ne kadar çok sevdikleri anlatılmalıdır.

Doğumda ölmekten veya bebeği doğumda kaybetmekten korkmamalıdır. Çünkü annenin de, bebeğin de kaderi bellidir. Kaderde doğumda ölmek yazılmadıysa yapılan hiç bir hata ölüme sebep olamaz; ölüm takdir edildiyse hiçbirşey buna engel olamaz.

Hadislere göre, doğumda ölen kadın şehittir. Günümüzde bu yüksek mertebeye layık olan kadına sık rastlanmaz, hatta hiç görülmez. Bu sebeple diyebiliriz ki, bir kadın için doğum süreci ölüm açısından en güvenli zaman dilimidir. Doğumdan korkmamak için bunu düşünmek yeterli olabilir.

Doğum sırasında kadın korkmazsa, bebek ve rahim (rahim de şuurludur) doğru yolu bulur ve mutlaka normal doğum gerçekleşir.

Sağlıklı kadınlar için en doğru olan, tecrübeli bir ebenin yardımıyla evde doğum yapmaktır. Sancı başladıktan sonra ilk önce üzerlik otu ile tütsü yapılır.

Sonra aşağıdaki önerilerden biri uygulanır:

- 1 çorba kaşığı papatya bir bardak suyla kısık ateşte 5 dakika kaynatılıp süzülür. Aynı şekilde çörekotu da kaynatılıp süzülür ve papatya suyu ile karıştırılır. Biraz soğuyunca içine 50 gr. bal katılarak pompayla rahim ağzına doğru verilir. Safran veya keten tohumunu suda bekleterek yapılan içeceğe 7-10 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. Veya 150 gr. zeytinyağı içilir.
- Bir baş sarımsak, 10 tane taze veya salamura yeşil zeytin ve 1 adet havuç 500 gr. suyla pişirilir. Biraz soğuduktan sonra ezilir ve süzülüp içilir.
- Sancı başladıktan sonra pelinotu ve sinameki yarı-yarıya karıştırılarak öğütülür. 2 saat arayla 2-3 defa yarım çay kaşığı yutulur. Kasılmaları artırarak doğumu hızlandırır.
- 5 gr. taze öğütülmüş üzerlik tohumu yutulur ve üzerine demlenmiş kara ardıç çayı içilir.

Sancı başladıktan ve su geldikten sonra, vajinanın esnemesi, doğumun kolaylaşması ve yırtılma olmaması için, vajina ağzına ve içine zeytinyağı sürülür. Bir süre sonra rahim kasılmalarını güçlendirmek için taze sıkılıp süzülmüş acı kavun suyu göbek altına ve kasıklara sürülebilir.

Normal Doğum

Doğumların yaklaşık % 95'inde bebek başla, %5'in büyük kısmında ise makatla gelir. Gebeliğin sonuna doğru rahimde periyodik olarak zayıf kasılmalar oluşur. Yukarıdan aşağıya dalgalanmalar şeklinde olan bu kasılmalar, şiddeti gittikçe artarak, rahim ağzının açılmasına ve bebeğin doğum kanalına doğru itilmesine neden olur. Kasılmalar, doğumun başında 20-30 dakikada bir görülürken gittikçe sıklaşır ve rahim ağzı genişler.

Bebeğin içerisinde bulunduğu su kesesi doğumun herhangi bir aşamasında kendiliğinden yırtılır. Açılan kesedeki sıvı kısmen boşalır ve bebeğin başı otomatik olarak çıkış kanalına sıkıca yerleşir. Rahim kasılmaları daha da sıklaşmaya, sonunda 2-3 dakikada bir olmaya başlar. Doğumun son aşamasında rahim ağzı 10 cm'lik bir genişliğe ulaşır.

Arka arkaya gelen güçlü kasılmalarla birlikte rahimde dolaşan kan azalır, kanın azalmasıyla birlikte oksijen yetersizliği giderek artar. Bu durum bebeği, dışarı doğru aktif hareket etmek zorunda bırakır. Günümüzde doğum esnasında bebeğin başının kolay çıkması ve yırtık olmaması amacıyla vajina-makat arasındaki kasların kesilmesi alışkanlık haline gelmiştir. Ancak bu kolaylık, bebeğin psikolojisi açısından lehine değil, aleyhinedir. Çünkü doğumdaki aktif mücadelesi bebeğin psikolojisinde ve karakterinin oluşmasında büyük önem taşır. Sağlanan kolaylıkla, **mücadelesiz doğan çocuk kendini değersiz hisseder ve özgüveni olmaz.**

Doğumun nasıl ve nerede olduğu çok önemlidir. Cennet gibi rahat bir yerden büyük bir mücadele sonunda galip olarak dünyaya gelen bebek birbirinden farklı iki durumla karşılaşabilir: Anne, baba ve kardeşlerin sevgisi, şefkatli anne elinin dokunuşu, ılık, yumuşacık göğsü, lezzetli, mis kokulu anne sütü, annenin tatlı sesi, güzel sözleri, rahatlık ve emniyet...

Veya, hamşirenin yorgun ilgisizliği, sert bir el ile poposuna aldığı tokat, soğuk ve kötü kokulu antiseptik bezin vücuduna dokunuşu, ağzına plastik biberonla verilen şekerli su, aşının acı veren iğnesi, soğuk sert bir yatak, dünya korkusu, bebek odasında hissettiği umutsuzluk, mutsuzluk ve sonsuz

yalnızlık. Sonsuz, çünkü bebek zamansızlık ve sonsuzluktan yani ruhlar aleminden gelmiştir ve zamana henüz alışamamıştır.

Bebeğin doğduğu ortamdaki ışığın miktarı da çok önemlidir. **Karanlık rahim ortamından gelen bebek parlak ışıktan rahatsız olur.** Doğduğu odanın ortamı loş olmalıdır.

Bebek, göbek bağındaki kan tamamen bebeğe geçene kadar (göbek bağı boşalana kadar) plasentaya bağlı bırakılmalı, gerekirse göbek bağı bebeğe doğru yavaşça sıyrılarak, iyice boşalması sağlanmalıdır. Bebek, annesinin göğsüne yatırılır, sonra göbek bağı hem anne, hem bebek tarafından bağlanır. Bebeğin göbek bağı yaklaşık 10-20 cm kalacak şekilde kesilir. O zaman göbek bağı yaklaşık 5 gün içinde kuruyarak düşecektir.

Bebeğin doğumundan yaklaşık 20-30 dakika sonra, ek rahim kasılmaları ile bebeğin eşi dışarı çıkar. Bu kasılmalar, eşin rahim duvarından ayrılması ile açılan kan damarlarının kapanmasına da yardımcı olur.

Günümüzde hastanelerde uygulanan doğum pozisyonu (jinekolojik pozisyon) efektif olmadığı için uygun değildir. Ayrıca bazı kadınlara itici geldiği için doğum sürecini olumsuz etkilemektedir. Bir yerden destek alarak ayakta durmak, sağlam bir yere tutunarak yarı çömelmek veya doğum sandalyesine oturmak en rahat doğum pozisyonlarıdır.

Çatının darlığı veya bebeğin kafasının büyük oluşu normal doğuma engel değildir. Hamilelik boyunca çatı yavaş yavaş açılır. Bebeğin kafatası kemikleri henüz birbirine kaynamadığı için doğum kanalından geçerken birbiri üstüne binerek doğumu kolaylaştırır. Bebeğin beyni, su fazlalığı henüz atılmadığı için bu tür sıkışmalardan etkilenmez. Kafası büyük olsa bile normal doğum bebeğe hiçbir zarar gelmeden gerçekleşebilir.

Rahmin açılması ilk doğumda genellikle 14-24 saatte, bazı durumlarda 36 saatte gerçekleşir. Daha sonraki doğumlarda bu süre daha kısadır.

Kimyasallar, deterjan ve hijyenik ped kullanmayan, yer sofrasında doğal yemek yiyen, yerde oturan, çok çalışan hareketli kadınların rahim kasılmaları, suni sancı verilmediği taktirde, ağrısız olur ve çok kolay doğum yaparlar. Çağdaş kadınlar bu kitapta anlatıldığı şekilde gebelik ve doğuma hazırlık süreci geçirirlerse eski kadınlar gibi kolay doğum yapabilirler.

Ancak tıbbbi ilaç ve deterjan kullanan, katkılı yiyecek ve içecek tüketen, gebeliğe hazırlık yapamayan kadınlar doğumun her aşamasında farklı komplikasiyonlara maruz kalabilir, sezaryene mecbur olabilirler.

Türkiye'de **"prenses doğum"** olarak adlandırılan epidural anesteziyle doğum yaygın olarak yaptırılmakta ve özendirilmektedir. ABD ve Avrupa'nın hiçbir ülkesinde ciddi sebep olmadıkça bu uygulama kullanılmaz. Çünkü rahim kasılmaları anestezinin etkisiyle zayıflar ve suni sancı vermek zorunlu hale gelebilir. Ayrıca, anneye verilen anstezi, hem anne hem bebekte endorfin (vücutta doğal üretilen ağrı kesici) üretimini durdurur. Böylece anne ağrı hissetmezken bebekdaha fazla ağrı hisseder. ("Havale", "Dikkat Eksikliği Sendromu" ve "Otizm" bölümlerine bakınız.)

Safiye Y., 40 yaşında, ev hanımı

Dr. Aidin Hanım'la tanışıp onun tavsiyelerini uyguladıktan sonra üçüncü ve dördüncü doğumumu evde yapmaya karar verdim. Üçüncü doğumum kolay geçti.

İki yıl önce, dördüncü doğumumda gece suyum geldi, karnımın çevresinde hafif bir ağrı başladı. Ebeyi çağırdım ve ağrılar artmaya başlayınca küvete ılık, tuzlu su doldurup girdim. Bir süre sonra sancılarım şiddetlendi. Rahim ağzı açıldığı halde bebek gelmiyordu, sanki kemiklerime yapışmıştı. Ağrılara dayanamaz olunca küvetten çıktım, evin içinde yürümeye başladım. İnşikak Suresi'ni okudukça bebeğin dönmeye çalıştığını hissediyordum. Ebe, bebeğin omuzdan geldiğini ve boynuna kordon dolandığını söyledi. ***Sabırla ve duayla*** *bebeğin dönmesini bekledim. Su geldikten yaklaşık 6 saat geçtikten sonra bebek döndü ve ıkınmaların başlamasıyla doğdu. Ebe, bebeğin boynuna iki defa dolanmış olan kordonu açtı.*

Eğer hastahaneye gitseydim bebeğin dönmemesi ve boynuna kordon dolanması bahanesiyle beni mutlaka sezaryene alırlardı.

Suni Sancı

Suni sancı, serumla sentetik oksitosin hormonu vererek rahim kasılmalarını hızlandıran bir işlemdir. Sentetik oksitosinin sebep olduğu rahim kasılmaları doğal kasılmalardan daha sık, daha şiddetli ve daha ağrılıdır. Bazı gebeler bu ağrıya dayanmayarak sezaryen için yalvarırlar. Bazen de oksitosin şiddetli ve sürekli kasılmalara yani rahim hiperstimülasyonuna neden olabilir. Rahim hiperstimülasyonu, oksijen yetersizliğine, dolayısıyla bebeğin kalp atışlarının anormal seviyede hızlanmasına sebep olur. Bu durumda

acilen sezaryen gerekli olabilir. Rahim hiperstimülasyonu sırasında rahimde yırtılma meydana gelebilir. Daha önce rahimde sezaryen gibi cerrahi işlem yapılmış olması, çoğul gebelik, amniyon sıvı fazlalığı, iri bebek gibi durumlar rahmin yırtılma riskini daha da artırır. Bu durumda da sezaryen gerekli olabilir.

Endometriosiz hastalarında doğum esnasında rahim ağzı açılmayabilir. Çünkü doğumdan önce östrojen seviyesinin düşüp, oksitosin seviyesinin yükselmesi gerekir. Endometriosiz hastalarında sentetik östrojen birikintisi yoğun olduğu ve doğal östrojenden daha aktif olduğu için östrojen seviyesi gereken düzeye inmez, rahim ağzının açılmasına engel olur. Bu durumda sentetik oksitosin gerekli olabilir.

Sentetik oksitosinin yapısı su tutulmasına neden olananantidiüretik hormon ile benzerlik gösterir ve **hem annenin hem de bebeğin vücudunda su tutulmasına neden olur.** Su tutulması bilinç bulanıklığına, istemsiz kasılmalara, nöbetlere, kalp yetmezliğine, komaya ve hatta ölüme yol açabilir.

Sentetik oksitosinin özelliği, bebeğin beyin dokularında ödemlere sebep olmasıdır. **Suni sancı ile doğan bebeğin beyni farklı derecelerde hasara uğrar.** Bu hasar bebekte huzursuzluğa, ateşlenmeye, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olur. Ancak en büyük hasarı, önce suni sancı verilip sonra sezeryana alınan kadınların ve bebeklerinin beyni görür. Çünkü sentetik oksitosin ile anestezi maddesi birbirinin zararını arttırır. Bunların etkisiyle oluşan beyin hasarı bebekte hiperaktivitenin destekleyicisi, otizm, epilepsi gibi nörolojik, şizofreni gibi ruhsal hastalıkların sebebi olur. Anneler zamanla hafıza kaybına ve ruh hastalıklarına maruz kalır. **Bu sebepten psikolog ve psikiyatristlerin muayenehanelerinde büyük çoğunlukla sezaryenli kadınlara ve çocuklara rastlanır.** Çünkü, resmi açıklamalara göre, Türkiye'de her iki doğumdan biri sezaryanla gerçekleşmektedir. Ancak gerçekte bu oranın daha yüksek olduğu ve her doğumda suni sancı kullanıldığı bilinmektedir. Bütün bunlara ilaveten her bebeğe doğar doğmaz, K vitamini ve Hepatit-B aşısı yapılmaktadır. K vitamini bilirubinin yükselmesine neden olur, yarım saat sonra verilen Hepatit-B aşısı karaciğer intoksisitesine yol açabilir. Aşıdaki aliminyum bazlı koruyucu ve Timerosal bebeğin zarar görmüş olan beyninde birikir. ("Havale", "Otizm" ve "Aşı" bölümlerine bakınız.)

Sezaryen

Bugün hamilelikte meydana gelen en ufak bir "risk" sezaryen için sebep teşkil etmektedir:

İkiz bebek: Geleneksel yolla hamile kalan kadınlarda ikiz bebek doğumunun tek bebek doğumundan farkı yoktur. Üçüz ya da dördüz bile olsalar bebekler muazzam bir sırayla ve sonradan gelen bir öncekine göre daha kolay doğar. Fakat gebe kadına suni sancı vermemek ve onu cihazlara bağlamamak gerekir. Çünkü bu işlemler sonucunda oluşan kimyasal veya biyoelektrik fırtınalar bebekleri ve rahmi yanlış davranmaya sevkeder.

Bebeğin kalp atışlarının hızlanması veya yavaşlaması: Kalb atışlarının değişmesi, yukarıda anlatıldığı gibi suni sancının etkisiyle, her hangi bir korkuyla veya annenin çevresinden etkilenmesiyle bağlantılı olabilir. Örneğin, rahimdeki bebekler henüz perdelenmedikleri için, çevredeki insanların gerçek yüzünü görüp korkabilirler. Bu durumda kan grubu 0 ve B olan bebeklerin kalp atışları hızlanır; A olanların kalp atışları yavaşlar; AB olanlar farklı tepkiler gösterebilir.

İlk doğumun sezaryenle olması: İstatistiklere göre ilk sezaryenden sonraki normal doğumda rahmin yırtılma ihtimali binde birdir. Suni sancı kullanılan her normal doğumda da aynı oranda yırtılma riski vardır. Rahmin yırtılması dikişler ile değil verilen suni sancı ile bağlantılıdır. Bir, hatta üç sezaryenden sonra bile normal doğum olabilir. Ancak gebeliğe ve doğuma hazırlık yapmak ve suni sancı almamak şarttır. ("Gebelik ve Doğuma Hazırlık" bölümüne bakınız.)

Göbek bağının boyuna dolanması: Bu da normal doğuma mani değildir. Göbek bağı esnektir ve gerektiğinde elle müdahale ederek bebeğin boynundan yavaşça sıyrılabilir.

Bebeğin rahimde farklı bir pozisyonda olması: Eskiden, bebek makat veya ayakla gelse bile bütün ebeler doğumu rahatlıkla yaptırabilirdi. Ancak sezaryene alışan kadın-doğum uzmanları bu tecrübeyi kazanamamıştır.

Rahimde bebeğin aldığı değişik pozisyonlar annenin sağlığı ile bağlantılıdır. Bebek, başını, annesinin hasta organından uzak tutmaya çalışır. Fakat doğum sırasında İnşikak Suresi okunursa, bu suredeki secde ayetiyle secde emri alan bebek, rahimde ters dahi olsa, pozisyonunu değiştirir. Hamilelik süresince İnşikak Suresini ezberleyen ve doğum esnasında bu sureyi okuyan kadın korkudan emin olduğu gibi bebeği de korkudan emin olur.

Nereden gelip, nereye gittiğimizi unutan çağımız insanının, doğum gibi mühim bir olaya hiç saygısı kalmamıştır. Bu gün Türkiye'nin her yerinde, "tatile girmeden bu kadına doğum yaptırayım", diyen doktorlara ve sezaryenle doğumu normal doğuma tercih eden kadınlara sık rastlanır.

Ancak gözden kaçırılmaması gereken şu istatistik insanı dehşete düşürmektedir: İlk doğumda sezaryenle doğan hemen hemen her bebeğin hiperaktiviteye; her iki bebekten birinin ise 40 yaşından sonra şizofreniye yakalandığı tesbit edilmiştir (bazı araştırmacılara göre %70'i). Sezaryenle dünyaya gelen ikinci ve üçüncü çocuğun durumu daha da vahimdir ("Havale", "Otizm" ve "Hiperaktivite" bölümlerine bakınız.) Avrupa ve ABD gibi gelişmiş ülkelerde sezaryen asla bir tercih değildir. Bu ülkelerde sancı başladıktan sonra 3-4 gün beklenir. Doğum, doktorlar değil ebeler tarafından yaptırılır. Sezaryen, çok özel ve nadir durumlarda ve son çare olarak başvurulan bir yoldur ve doğal sancı başlamadan sezaryen uygulanmaz. Sezaryenlerin yaklaşık %90'ında genel anestezi değil, epidural anestezi uygulanır. Epidural anestezi anne ve bebeğin beynini genel anesteziye nazaran daha az etkiler.

Bir Türk jinekolog Amerika'da, sancıları başlayıp da hastaneye gittiğinde gerekli kontroller ebeler tarafından yapıldıktan sonra beklemeye alınır. Bekleme uzun sürünce doktora muayene olmak ister ancak beklemeye devam etmesi söylenir. Ara sıra gelip kontrolünü yapan ebe dışında kesinlikle beklemeye herhangi bir müdahale yapılmaz. Bu bekleme 4 gün sürer ve sonunda normal doğum gerçekleşir. Bu doktor şöyle diyor: *"Türkiye'de olsaydım bu kadar uzun süre sancı çekmeye dayanamazdım, yakınlarım razı olmazdı ve doktor arkadaşlarım da kesinlikle buna izin vermez ve müdahale ederlerdi."*

Bir ebe anlatıyor

"Sezaryende, genelde bir komplikasyondan ziyade (bebeğin ters duruşu, makat gelişi diyoruz biz buna, annenin normal gününü geçmesi, bebeğin içerde pislemesi gibi durumlar) normal doğum sancısı çekmeyi göze alamayanlardan oluşan bir artış sözkonusu. Kadınların genelinde artık ağrısız doğum yapmak, hiçbir acı hissetmemek ve hatta doğum masasına yatmamak için normal doğumdan kaçış gözlenmektedir. Jinekolojik pozisyon da insanlara itici gelen bir husustur".

Bugünkü kadın doğum uzmanları ve hamileler ağrıyı beklemeden gün ve saati kendileri seçerek suni sancı veya sezaryen ile doğum yapabiliyor. Halbuki doğumun yeri, günü, saati, dakikası insan için çok önemlidir. İsa aleyhisselam Nasara'da, o mağarada, o gün, o saat, o dakikalarda dünyaya gelmeseydi, onun hayatı bambaşka olurdu. Bu kaide diğer peygamberler ve her bir insan için geçerlidir.

Lohusalık Dönemi

Erkek çocuk doğuran sağlıklı kadının lohusalık dönemi 25-30 gün, kız çocuk doğuranın ise 35-40 gündür. Sağlıklı kadının lohusa kanamaları gittikçe azalarak devam eder. Kanamaların bazen azalıp, bazen çoğalması, durumun anormal olduğunu gösterir. Bu durumda bağırsakları boşaltmak, 3 gün yalnız meyve-sebze suyu içtikten sonra beslenmeyi düzeltmek, makada sülük koymak veya bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırmak gerekir.

BEBEK BAKIMI

Yeni doğan bebeklerin cildi çok nazik ve narin olduğundan, tenine dokunan her şey sert ve soğuk gelir ve bebeği rahatsız eder. Bu yüzden göbek bağı kesildikten ve cildi temizlendikten sonra bebek 1 litre ılık suda 1-3 yemek kaşığı kaya tuzu eritilerek silinmelidir. Tuzlu su bebeğin cildinin biraz sertleşmesini sağlar. Suyun ağız ve burna kaçmaması için özen göstermek gerekir.

İlk 40 gün boyunca bebeğin, üç boyutlu dünyadaki görme, işitme, koku alma, dokunma algılayıcıları henüz oluşmadığından ve başka boyutlarda görme ve işitme kabiliyeti henüz perdelenmemiş olduğundan, bizlerin göremediği gerçekleri, hatta insanların gerçek yüzünü görür. Cennet misali rahimden dünyaya geçerken korkmaması için doğum esnasında çevrede bulunanların ahlâkı çok önemlidir.

Bebeği 40 gün boyunca yakın akrabaların dışında kimseye göstermemek gerekir. 40 gün sonra sözünü ettiğimiz algılayıcılar oluşur, diğer boyutlardaki görme ve işitme duyuları perdelenir, bebek bizim gibi görmeye ve işitmeye başlar.

Emzirme

Doğumdan sonraki ilk günlerde göğüslerden gelen koyu süte "ağız" denir. Meme uçlarında hamilelik boyunca oluşan yararlı mikroplar "ağız" ile bebeğe geçer. Bebeğe verilecek ilk besin "ağız" olmalıdır çünkü "ağız" yararlı mikropları bebeğin bağırsaklarına ekerek bağırsakları sindirime alıştırır. Bebeğin bu ilk sütten başka hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. Mama veya şekerli su vermek bağırsaklara ekilen mikropları yok eder ve bağırsak hastalıklarına yol açar. Annenin ve bebeğin durumuna göre süt, doğumdan hemen sonra ya da 1-3 gün sonra gelebilir. Süt gelmeden önce bebeğe hiçbir şey vermemek, sabırla ve huzurla sütü beklemek, rızkı taksim eden ve bebeğin rızkını veren Yüce Sahibine güvenmek gerekir. Süt 3 gün içinde gelmezse, bebek anne karnında bir zarar görmüştür ve zorunlu olarak yapılan bu 3 günlük açlık bebeği, aldığı zarardan kurtulmak için verilmiştir. Bu durumda, başkasından alınan anne sütü bile olsa bebeğe bir şey vermek büyük hatadır.

Süt gelince, ilk 3 gün bebeği 3 defadan fazla emzirmemek iyidir. Emzirmeden önce bebeği biraz ağlatmak ve yumuşak bir egzersiz yaptırmak çok faydalıdır. Mide, akciğerler, kalp ve karaciğeri güçlendirir, kanı temizler ve sindirimi kolaylaştırır. Bebeği yavaşca sallamak beyin ve sinir sistemi için çok faydalıdır ve onu sakinleştirir. Fakat emzirdikten sonra ağlatmak, hareket ettirmek veya şiddetli sallamak zararlıdır, sindirim bozulur, mide ve bağırsaklarda gaz oluşur.

Bebeği her 2-3 saatte bir azar azar emzirmekle süt kolay sindirilir. Fazla emilen sütün sindirimi zor olduğu için bebeklerde kusma ve gaz sık görülür. Gaz ve karın şişmesi annenin karışık ve bozuk yemek tüketmesinden dolayı da oluşabilir. Bu durumda anne beslenmesini düzeltmeli, dereotu, rezene veya anason çayı içmeli; bebeğe de çay kaşığı ile içirmelidir.

20 aya kadar bebekte sadece anne sütünü hazmedecek enzimler vardır, başka yiyecekleri sonuna kadar sindiremez, mide ve bağırsaklarda gaz oluşur. Onun için büyükannelerimiz mecbur kalınca yemeği çiğneyerek yani kendi enzimleri ile karıştırarak bebeğe verirler. Bebeğe 12. aydan itibaren anne sütü dışında birşey verilecekse aynı yöntem kullanılabilir.

"Sütten kesilmesi iki yıldır" (Lokman Suresi, 14. Ayet) ve **"Anne karnında taşınması ve sütten kesilme süresi otuz aydır.** (Ahkaf Suresi 15.Ayet) ayetlerine göre kız veya erkek olsun, bebekleri 20-24 ay emzirmek farzdır.

Bebeğin anne karnında geçirdiği zamanla, emzirilme süresinin aynı ayette zikredilmesi, süt verme süresinin önemine dikkat çekmektedir.

Gıda endüstirisi ürünlerini yiyip-içen, kimyasal ilaç, kozmetik ve deterjan kullanan annelerin sütü yüzlerce, hatta binlerce çeşit katkı maddesi içerir. Bebekler bu sütü emmek istemez, yüzlerini çevirirler. Bu maddelerden uzaklaşmak; tarçın, zencefil, karanfil, safran, kekik, kimyon kullanmak, bol sıvı içmek ve bebeğin emmediği sütü sağarak atmak sütü artırır ve temizler; kokusunu ve tadını güzelleştirir. Ayrıca, göğüs ucuna krem süren, parfümlü veya kokulu deterjan ve yumuşatıcı ile yıkanan çamaşır kullanan annenin göğsünü bebek ağzına almaz. ("Aromalar" bölümüne bakınız.)

Cinsi münasebette sık bulunmak da sütü azaltır, kokusunu ve tadını bozar.

Sütü artıran ilaçlar

- Çiğ lahanayı ortasındaki köküyle birlikte yemek veya lahana suyu içmek (bilhassa kan grubu "B" ve "AB" olanlar için);
- Çiğ havuç yemek, havuç suyu içmek veya havuç tohumunu öğüterek günde 1-2 defa 1 çay kaşığı yutmak,
- Rezene çayı içmek,
- Arpa suyunu kimyon ve bal ile içmek,
- Tere, çörekotu, anason ve ısırganotunu yemeklere katmak veya çay olarak içmek sütü çoğaltır.

Baharat olarak kullanılan tarçın, zencefil, karanfil, safran, kekik, kimyon sütü mikroelementlerle zenginleştirir; artırır, kokusunu güzelleştirir. Baharatları karıştırmadan dönüşümlü olarak kullanmak daha güvenlidir.

Sütün artması için süt içmek değil, bol meyve ve yeşillik yemek ve su içmek gerekir.

Uyarı: Kısa süre emzirilen veya hiç emzirilmeyen çocuklarda böbreklerin yeteri kadar gelişmemesi ve omurga deformasyonları sık görülür.

Göğüste şişme, göğüs uçlarında çatlama

Göğüs uçlarında çatlaklar veya göğüste ateşli şişlik olursa, 3 gün süresince hiçbir şey yemeden istenilen miktarda greyfurt suyu içilir, göğüse aşağıdaki kompreslerden biri uygulanır ve sülük konur.

- Öğütülmüş muskat cevizi + zeytinyağı;

- İnce öğütülmüş bakla + zeytinyağı;
- Tam buğday unundan elenmiş kepek + ev sirkesi + bal veya
- Öğütülmüş keten tohumu + su + bal

Bu kompreslerden herhangi biri yoğrulup yağlı kağıda sürülür. Göğüslere koyulup sabitleştirilir. Günde 2 defa değiştirilir. 2-3 saat sonra ateş düşer, şişlik iner.

Kompresle birlikte 3 gün ara ile 3 defa göğüslere hacamat yaptırılır. İlk hacamat her iki göğsün dış tarafına, ikincisi altına, üçüncüsü üstüne yapılır.

Anne sütü alamayan bebekler için

İlk 2 hafta

- 1/3 süt, 2/3 suyla kaynatılır. Örneğin, 100 gr. doğal süt 200 gr. suyla kaynatılır. 40 dereceye kadar soğuyunca 1-2 damla doğal bal katılır. Artan veya soğuyan süt ılık suya koyularak ısıtılabilir.

Hakiki bal ilk günlerde 3 gr.dan başlanarak, 1 aylık bebeğe günde 1 tatlı kaşığı, 6 aylık bebeğe ise bir çorba kaşığı verilebilir. Bal, her beslemeden önce 1 çay kaşığı olacak şekilde ya da sütte eriterek verilmelidir.

2 haftadan sonra

- Eşit miktarlarda suyla süt, 1/4 çay kaşığı zencefil ile kaynatılır. 40 dereceye kadar soğuyunca, 120 grama yarım çay kaşığı bal olacak şekilde balla karıştırılır.

5 haftadan sonra

- 2/3 süt + 1/3 su + yarım çay kaşığı zencefil kaynatılır. Örneğin 200 gr. süt + 100 gr. su. Soğuyunca 1 çay kaşığı bal katılır.

2 aylık bebeğe

- 3/4 süt + 1/4 su + yarım çay kaşığı zencefil kaynatılır. Örneğin 300 gr. süt + 100 gr. su. Soğuyunca 2 çay kaşığı bal katılır.
- Çimlenmiş buğday veya çimlenmiş arpa ezilir. Suyla karıştırılarak suyu süzülür, günde bir defa balla verilir.
- Doğal karpuz bulunursa ilk günlerden az miktarla başlayıp, yavaş yavaş artırarak karpuz suyu verilebilir. Örneğin, 20 gramdan başlanır ve hergün 20 gr. arttırılarak 200-300 grama kadar çıkarılabilir. 3 aylık bebeğe; bir parça kabuğu ve çekirdekleriyle sıkarak verilir.

Doğal süt bulunamazsa

Bebeği, 2-3 aydan başlayarak, az miktarda taze sıkılmış havuç, kiraz, elma, armut, üzüm, karpuz suyunu öğün olarak içmeye alıştırmak gerekir. Meyve sularına önce yarıyarıya, sonra 2/3 meyve suyu + 1/3 su, sonra da 3/4 meyve suyu + 1/4 su olacak şekilde su katmak gerekir.

Süt yerine yoğurt verilir. Üç aylık bebeğe iyi ezilmiş muz, ezilmiş erik, şeftali veya incir verilebilir.

5-6 aylık bebeğe

- 2 çorba kaşığı kuru dut + 6-7 tane badem veya 2 tane ceviz ince öğütülür, yeterli miktarda suyla karıştırılıp, günde bir defa kaşıkla yedirilir. Bal eklenebilir.
- Balkabağı kabuklarını soymadan az suyla kısık ateşte pişirilir. İyice ezilir, öğütülmüş 2 ceviz veya 6-7 bademle karıştırıp günde 1 defa verilir. Aynı gün içinde hem badem hem ceviz verilmez.
- 1-4 gün çimlenmiş buğday yıkanıp ezilerek 10 dakika kaynatılır. Soğuyunca süzerek posası atılır, balla karıştırarak bebeğe verilir.

Anne sütünden sonra en doğal, en kolay sindirilen besinler bunlardır.

Bütün dişler çıkıncaya kadar et, yumurta ve peynir verilmemelidir. Vermeye mecbur kalınırsa, çiğneyerek verilir. Et, yumurta ve peynir sonuna kadar sindirilemez. Dışkıdaki keskin koku hazımsızlığa işarettir. Tam sindirilmiş besinlerin atıklarında koku olmaz.

Her çocuğun sindirim imkanı ve besin ihtiyacı farklıdır. İştahsız çocuğu zorla yedirmemek, kendi haline bırakmak gerekir. Organları güçlendiğinde iştahı kendiliğinden açılır. Aşırı iştahlı çocukları sevinçle karşılamak doğru olmadığı gibi her isteğini yerine getirmek de doğru değildir.

Sağlıklı insan doyduğu zaman beynindeki otokontrol sistemi tokluk sinyali verir. Çocuğu fazla yemeye zorlamak bu sistemi bozarak ömür boyu şişmanlığa ve sağlıksız bir hayata mahkum eder. Her istediğinde verilebilecek tek şey meyve ve su olabilir. Bu, çocuğunu sağlıklı yetiştirmek isteyen annenin altın kuralı olmalıdır.

Yemek istemeyen çocuğu tabağını bitirmeye zorlamak, midesinin genişlemesine ve zamanla yeme hırsı kazanmasına sebep olur. Bu, hem her tür hastalığı hem de beğenilmeyen huy ve davranışları davet etmektir. Gerçekten acıktığı zaman verilen yemek, çocuğa merhamet, anneye sevaptır.

Dinimize göre hayvanı bile fazla beslemek, semirtmek ve yemeye zorlamak mekruhtur.

Anne sütü alamayan çocuklar diş çıkarırken çok zorluk çekerler. Ateşlenme, ishal, diş ağrısı, kulak ağrısı sık görülür. Boynunu ve başını yağlamak, burnuna ve kulaklarına zeytinyağı damlatmak ağrıyı hafifletir. ("Bebeğin Banyosu" bölümüne bakınız.)

2 yaş üstü çocuklar şu şekilde beslenebilir

- **1. Öğün (09:00)**: Bal şurubu veya taze sıkılmış havuç ya da herhangi bir meyve suyu veya meyve.
- **2. Öğün (12:00)**: Yeşil salata ile birlikte pilav veya sebze yemeği (balık veya köfte de olabilir).
- **3. Öğün (17:00)**: Havuç suyu, meyve veya karpuz.
- **4. Öğün (19:00)**: Ballı zencefilli süt, yoğurt veya meyve. Ya da ezilmiş ceviz + bal + muz veya salata + yumurta.

Haftada bir defa yumurta yeterlidir ancak yumurta sevenler haftada 2-5 defa yiyebilir. Et ve peynir de aynı şekilde tüketilebilir. "Et", "Peynir", "Yumurta" bölümlerine bakınız.

Aslında çocuklara günde 1 tane havuç, 3 tane meyve, 1 tatlı kaşığı bal yeterlidir.

Hazır Bezler

Anne sütüyle beslenen bebeğin idrarı necis değildir. Peygamberimiz (s.a.v.) torununun idrarını elbisesinden ıslak bezle siler, namazını kılardı. Yemek yemeye başlayan çocuğun idrarı ise necistir.

Bebeğe, ilk 2 hafta içinde, tuvalet alışkanlığı kazandırmak çok kolaydır. Her emzirme çiş yapma ve dışkılama refleksi uyandırır. Her emzirmeden sonra bebeği tuvalete götürüp "şşş" veya "sss" diye seslenmek gerekir. Bebek ne kadar küçükse, o kadar çabuk alışır. Çocuklar normalde idrarın sıcaklığını ve beraberinde gelen rahatlığı severler. Ancak sonra oluşan ıslaklık ve soğukluk hissi onları rahatsız eder. Hazır bez kullanan bebekler bu ıslaklık ve soğukluğu duymayacakları için idrarı tutma ihtiyacı duymazlar. Zamanla çiş yapmaktan zevk alma alışkanlığı doğar, bu da mastürbasyona zemin hazırlayabilir. Henüz 1,5 yaşında olduğu halde cinsel organı yara

olana kadar mastürbasyon yapan çocukları görmek mümkündür.

Hazır bez, sıvıyı dışarı sızdırmayan kuvvetli nem tutucu kimyasallar içerir. Bu kimyasallar 24 saat boyunca bebeğin teni, cinsel organı ve makatıyla temas halindedir. Makat etrafında yer alan yaklaşık 100'e yakın akupunktur noktası beyin üreme organları ve idrar yollarına bağlıdır. Bu noktaların hazır bez ve dışkıyla devamlı teması çocuğun beynini, ahlâki gelişimini ve zekasını olumsuz etkiler. Ayrıca erkek çocukların üreme organlarında ısının yükselmesiyle varis oluşabilir, bu sebeple dölleme yeteneği kayba uğrayabilir.

Kur'ân-ı Kerim'de **"Hayvanlarda sizin için ibretler vardır"** buyruluyor. Kedilerin, yavrularının makadını yalamasıyla dışkılama refleksi harekete geçirilir; makatta bulunan akupunktur noktaları vasıtasıyla beyin uyarılır, enerji ve kan dolaşımı korunur. Bütün hayvanlar bu yöntemi uygular, yavrular sağlıklı, akıllı, uslu ve uyumlu olur.

Annenin yapması gereken ise her dışkılamadan sonra bebeğin makadını yıkayıp kurulamak, zeytinyağı ile yağlamak ve pamuklu bez kullanmaktır.

Banyo

Göbeği düştükten sonra bebeği, 40 gün boyunca hergün yıkamalıdır. Küçük bir küvette sıcağa yakın ılık su hazırlanır. Suyun sıcaklığını elle değil, dirseği suya batırarak ayarlamak gerekir. Bebek, sadece yüzü dışarıda kalacak şekilde beze sarılır, başka bir bez parçasından başının altına yastık yapılarak suyun içine yatırılır ve küvetteki su bebeğe azar azar dökülür. Yüzüne su dökülmez. Su soğudukça küvete sıcak su katılarak ısısı muhafaza edilir. Bu sırada sıcak suyun bebeğe gelmemesi için bir elle bebek muhafaza edilir. Banyo, bebek uyuyana kadar 10-15 dakika devam edebilir.

Süngere, sabuna ve şampuana hiç gerek yoktur, çünkü deri üzerinde yaşayan mikroplar deriyi temizler, parlatır, sağlıklı tutar. Sabun ve şampuan ise mikropları silip götürür. Banyo suyuna, haftada bir, 1 litre suya 1 çorba kaşığı olacak şekilde kaya tuzu konur.

Kuruladıktan sonra bebek önce yüzüstü, sonra sırtüstü yatırılır, başına, boynuna ve vücuduna zeytinyağı sürerek şekil vermeye çalışır gibi bütün vücuduna hafifçe masaj yapılır. Dirsekleri çaprazlama dizlerine yavaşça

değdirilir. İşaret parmağıyla makatı ovulur, avuç içiyle idrar torbasının üzerine hafifçe masaj yapılır. Temiz bir bezle yağın fazlalığı silinir. Sonra burun deliklerine ve kulaklarına 1'er damla zeytinyağı veya anne sütü damlatılır; kulak çubuğu ile temizlenir. Her banyodan sonra ağaç veya kemik tarakla başını taramak böbrek ve idrar yollarının gelişimi için çok faydalıdır.

İstem dışı kol-ayak hareketleri, bebekleri uyandırıp korkuttuğu için 3-4 ay boyunca kundaklamak gerekir.

ÇOCUK HASTALIKLARI

Kusma

Hemen hemen her anne, bebeğinin aşırı kusmasından şikayetçidir. Halbuki bebek ya fazla emdiği için sütün fazlasını kusar, ya süt, annenin göğsünde fazla beklediği için, ya da anne, ilaç veya kimyasal madde kullandığı için bozulan sütü kusar.

Doğal beslenen çocuğun istekleri de doğaldır. Mizacına zarar verecek yemeklerden yüz çevirir, ağzına almaz. Ağzına alsa, tükürür. Mizacına uymayan, fazla yediği ve sindiremediği yemeği kusar. Kusma, zararlı yemekten kurtulmanın en kısa, en emniyetli yoludur. Sağlıklı çocuklar, özellikle kan grubu "A" olanlar, kusma yeteneğini ömür boyu muhafaza eder. Ancak yetişkinler çocuğun doğal isteklerini, kendi, fıtrata aykırı isteklerine benzetmeye ve kusmayı ilaçlarla durdurmaya çalışırlar, böylece çocuğun kusma yeteneği kaybolur. Kusma yeteneğini kaybeden çocukta mide ve bağırsak sindirimi bozulur. O zaman ikinci kurtarıcı faktör "ishal" devreye girer. Bağışıklık sistemi, mizaca uygun olmayan besin atıklarını ishalle uzaklaştırmaya çalışır. İshalin antibiyotiklerle tedavi edilmesi, mide, bağırsak, karaciğer hastalıklarına yol açar. ("Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi", "İlaçlar", "Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümlerine bakınız.)

İshal

İshal, vücudun bağırsak yolu ile zararlı artıklardan temizlenmesidir. Onun için ishali hemen durdurmak yerine **çocuğa 2-3 gün yiyecek hiçbir şey verilmez.**

İshal durduğunda çocuğa her sabah bal şurubu içirilir. Acıkınca mev-

simine göre limon, kiraz, elma, vişne, karpuz, üzüm veya nar suyu, suyla karıştırılarak içirilir. Akşama yakın doğal bal şurubu veya haşlanmış pirinç suyu yoğurt ve kaya tuzu ile verilir.

Emzirilen bebek ishal olursa 2 gün anne sütü verilmez.

- 2 gün boyunca anason veya kimyon çayı doğal bal ile verilir. 4-6 aylık bebeğe günde 1 tatlı kaşığı, 8-10 aylık bebeğe 1 çorba kaşığı bal verilebilir. Bu 2 gün boyunca anne, limon, greyfurt, elma, nar, ıspanak, semizotu veya havuç suyu ve anason çayı içerek geçirir, sütünü düzenli olarak sağıp atar; ishal durduktan sonra bebeği emzirmeye başlar.

Hastalanan bebek 4 aydan küçük ise

- 2-3 gün boyunca günde 2 defa 1 çay kaşığı bal ile hazırlanmış 100 gr. bal şurubu; 4 defa 100 gr. suya 10-15 gr. limon suyu damlatılarak verilir. Bu süre içinde bebek emzirilmez.

Kabızlık

Bebek, anne sütü dahil, her beslenmeden sonra büyük abdestini yapmalıdır. Bir günden fazla süren kabızlığın kendiliğinden geçmesi beklenmemeli, tedbir alınmalıdır. 1 yaşın altındaki bebeklere yapılabilecek üç farklı uygulama vardır:

- Şehadet parmağını zeytinyağına batırarak makat ve biraz içine masaj yapılır.
- Bala biraz tuz katarak makat içine konur ve masaj yapılır.
- Emzirilen bebeklerde 20-30 gr, 3-5 yaşındaki çocuklarda 50-70 gr. zeytinyağı (oda ısısında) pompa ile makata verilir. 5-10 dakika sonra tuvalete götürülür.

Emziren anne, bebeğin kabız olmaması için kendi bağırsaklarını tedavi etmelidir ("Kabızlık" ve "Mide ve Bağırsakların Tedavisi" bölümlerine bakınız.)

Bir çocuğun hikayesi

6. aydan itibaren günde 20 kadar nöbet geçiren ve 11. ayda Epilepsi teşhisi konan bir bebekte şiddetli kabızlık vardı. Büyük abdestini

2-3 günde bir yapıyor, doktoru da, anne-babası da bu duruma önem vermiyordu. Kabızlık geçene kadar her gün zeytinyağ ile lav - man kullanmaları ve beslenmesini düzeltmeleri tavsiye edildi. Ço - cuğun suni beslenmesi (hazır mamalar ve bebe bisküvileri) doğal beslenmeyle değiştirildi. 3 gün açlıkla birlikte kullandığı ilaçları bı - raktı. Şu anda 11 yaşında, o günden beri hiç nöbet geçirmedi.

Kulak Ağrısı

Beyin, metabolizma atıklarını ve toksik maddeleri kısmen saçlara gönderir, kısmen kulak kirine dönüştürür, kısmen de geniz akıntısı ve gözyaşıyla dışarı atar. Geri kalan atıklar ise kulaklardan iltihap şeklinde dışarı atılır ya da sivilce, çıban veya yara şeklinde kulakların arkasına indirilir. Çocuğun beslenmesi sağlıklı değilse, bu besinler mide ve bağırsaklarda çürür. Dışkının kötü kokusu, çürümeye işarettir. Çürüyen besinlerle oluşan kalıntılar kan yoluyla beyne gelir ve beyin damarlarında birikirse yüksek ateş, kulak ağrısı ve kulak iltihabına sebep olur. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Öneriler

- Kulak üzerine ılık su torbası konur veya tuz tavada ısıtılır, temiz bir bez içine sarılarak kulak üzerine bastırılır. Yüksek ateş veya kulak akıntısı başlarsa bu işlemler yapılmaz.
- Çocuk hemen 2-3 gün aç bırakılır. Su verilebilir.

Aynı zamanda soğan suyu sıkılır, ılık kaşığa konarak ılıtılır ve akıntı devam ettiği sürece, hergün kulaklara üçer damla damlatılır. Akıntı kulak zarının yırtıldığına işarettir. Soğan suyu akıntıyı temizler. Akıntı kesilince, sarımsak suyu damlatılır. Sarımsak suyu acı verir, fakat yırtılan kulak zarının parçalarını birleştirerek kapatır. Kulağa damlatılan herşey mutlaka ılık olmalıdır çünkü kulak soğuğu sevmez.

Ağrıyan kulağa 4-7 damla ılık çörekotu yağı damlatılır. Şakaklara, kulak arkasına ve ense köküne çörekotu yağı sürülür.

Kulağa soğan suyu yerine ceviz yaprağı suyu da damlatılabilir. Soğan suyu ve ceviz yaprağı suyu kulak iltihabını kurutur.

Anne sütüyle beslenen çocuğun kulağı ağrırsa, anne kendi beslenmesi-

ni düzeltmeli, çocuğu 1-2 gün aç bırakmalı, göğüsündeki sütü sağıp atmalı ve çocuğun kulağına soğan suyu damlatmalıdır.

Son bilimsel araştırmalar damar tıkanıklığının artık 2 yaşındaki çocuklarda bile görüldüğünü tesbit etmiştir. Bize göre ateşlenen 2 yaş altı bebeklerin de kan dolaşım sisteminde tıkanıklıklar vardır. Çünkü ateş, yalnızca, vücudunda atık birikintisi ve tıkanıklık olan bebeklerde yükselir. ("Havale" bölümüne bakınız.) Yetişkinlerin bile hazmedemediği yiyecekleri, bebeklerin, yalnız anne sütüne uygun yaratılan sindirim sistemi hazmedemez. Hazmedilemeyen yiyeceklerin metabolik atıkları tıkanıklıklara ve kronik toksik hepatite neden olur. ("Kronik Toksik Hepatit" bölümüne bakınız.)

Bademciklerin Şişmesi Anjin

Bademciklerin şişmesinin sebebi "Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" bölümünde anlatılmıştır. 3-15 yaş arası çocuklar anjine sık yakalanır. Anjin, 15-25 yaş arası daha az; 25 yaşından sonra ise çok seyrek görülür. Bunun anlamı şudur: Doğal beslenmeyen, karışık yiyen, ambalajlı hazır ürünler tüketen 15 yaş altı çocukların bağışıklık sistemi zararlı maddeleri daha ilk adımda (bademciklerin şişmesiyle) en kısa yoldan uzaklaştırmak için bütün gücüyle çalışır. Bademcikler bağışıklık sisteminin giriş kapısıdır; kanı temizler, bağırsakları, karaciğeri, akciğerleri, kalbi ve eklemleri korur.

Ancak zararlı yiyecekler, her anjinde kullanılan ateş düşürücü ve antibiyotikler bağışıklık sistemini zayıflatır ve bu evreden sonra bademcikler kendi fonksiyonunu yapamaz hale gelir. Böylece insan, ileriki yaşlarda anjin değil, başka hastalıklarla karşı karşıya kalır. Anjinden kurtulmanın tek yolu, ilaçlarla müdahale etmeyerek normal seyrini tamamlamasına izin vermek, katkılı hazır ürünler, uzun ömürlü pastörize süt, margarin ve hidrojenize sıvı yağlar, karışık, beklemiş ve ısınmış yemek yemekten tamamen vazgeçmektir.

Bademcikler şişmeye başlayınca çocuğu 3 güne kadar aç bırakmak gerekir. Çok isterse elma, limon, greyfurt, vişne veya taze sıkılmış meyve suları suyla karıştırarak verilebilir. Çocuk ısrar etmezse 3 günden sonra da, meyve ve meyve suları ile yetinmek iyidir. **Anne sütü alan çocuk hastalanırsa**, 1-2 gün aç bırakarak suyla karıştırılmış limon veya greyfurt ya da bal şurubu verilebilir. Anne de kendi beslenmesini düzeltirse, anjin için sebep kalmaz.

Bademciklerin şişmesiyle birlikte koltuk altından ölçülen ateşin 39-39,5 dereceye kadar yükselmesi zaruridir. Ateşin daha fazla yükselmemesi için zeytinyağı ile lavman yapılır; soğuğa yakın ılık suyla yıkanıp yatırılır. Bu işlemlerden sonra ateş hemen 1,5-2 derece iner. Günde 2-3 defa, çocuğu yıkamak gerekir. Çünkü terle, toksin atılır. Bu toksinlerin ciltteki gözenekleri tıkamasına engel olmak gerekir. Ççocuk 4-5 gün içinde iyileşir.

Bağırmak, ağlamak ve "ayın", "ğayın" harfleri gibi sesler çıkarmak bademciklere masaj yaparak kan ve enerji dolaşımını hızlandırır; anjini önler ve iyileşmeyi kolaylaştırır.

Şişmanlık *Obezite*

Çocuklarda şişmanlık, tüm dünyada salgına dönüşen, genetik bozulmalara bağlı en önemli çağdaş hastalıklardan biridir. Hastalığın hızla yayılmasındaki en önemli faktörlerden biri GMO ürünlerdir. GMO bazlı katkılar doğrudan kullanılmasa bile hazır mamalar, bebe bisküvileri, hazır meyve suları, gazlı içecekler ve hazır yiyecekler yoluyla alınmaktadır. Televizyon ve bilgisayar bağımlısı çocuklardaki genetik değişimler ve hareketsiz yaşam da şişmanlamaya katkıda bulunur. Şişmanlık, ciddi sağlık sorunlarına yol açar, üreme organları ve böbreklerin gelişimini yavaşlatır. İleri yaşlarda diyabete, kalp ve beyin damarlarında tıkanıklığa; yüksek tansiyon, kısırlık, kronik toksik hepatit, safra kesesinde taş, kanser, depresyon gibi hastalığa neden olur. Şişman çocuklarda, yükün fazlalığından omurga deformasyonuna da sık rastlanır.

"Obezite" bölümüne bakınız.

Korku

Bebekler, 40 günlük olana kadar görünmeyen varlıkları ve insanların gerçek vasıflarını görebilirler. 2 yaşa kadar dünyaya geliş sebebi dahil, tüm sebepleri bilirler. Onun için yaptıkları herşeyin bir anlamı vardır. Görünmeyen varlıkları normal doğan çocuklar 7 yaşına kadar, sezaryenle doğanlar ömür boyu görebilir ve korkabilirler. Anne babalar korkan çocukları yalnız bırakmamalıdır. Çocuklara, "La ilahe illallah" ve "la havle ve la kuvvete illa billah" demeyi öğretmek, Kur'ân-ı Kerim okumak ve mümkün olduğu kadar erken sure ve dua ezberletmek gerekir.

"Hamilelik" bölümünde anlatıldığı gibi, önce "embriyo" sonra "cenin" hücreleri, sonra da beyin hücreleri çevreden yansıyan sesleri ve konuşmaları, titizlikle hafızaya kaydeder. Anne ve bebek huzurlu olursa, bu kayıtlar hücre veya beyin tarafından sadece bilgi olarak kullanılır. Fakat baygın, hasta, yaralı, ateşli, korku ve acı içindeyken, kaydedilen her kelime, duyulan her ses dalgası bebeğin beyninde bilgisayar virüsü gibi çalışan bir program oluşturur. Mesela, hamile bir kadına şiddetli bir şekilde "sus" dense, "sus" kelimesinin meydana getirdiği ses dalgaları anneyle birlikte korkan bebeğin beynine yerleşir. Anne karnındayken veya doğduktan sonra, o kelimeyi her duyuşunda, bu program güçlenir. Çocuk konuşma çağına gelince kekelemeye başlar veya uzun zaman konuşamaz. Çocuğu, bir müddet anne-babadan uzaklaştırarak, başka bir ortam sağlamakla, programı oluşturan kelimeler bir süre duyulmayacağı için program zayıflar, kekemelik ortadan kalkar. Bu şekilde oluşan programların sayısı, tamamen hamilenin bulunduğu ortama bağlıdır ve bebeğin beyninde bunlardan yüzlercesi bulunabilir. Bu sebeple İslam'da, kadın ve çocuklarla yüksek sesle konuşmak, şiddetli emirler vermek, korkutmak ve dövmek yasaklanmıştır. Müslüman, kime olursa olsun, bir isteğini bildirirken *"İster misin, bakar mısın, yapar mısın, susar mısın"* gibi ifadeler kullanmalıdır.

Sezaryen, genel anestezi, herhangi bir kaza veya hastalık esnasında da çocuğun beyninde o sırada çevrede konuşulan her kelimeden bir program oluşur. Bu programlar daha sonra beynin çalışmasını engeller. Mesela, doğum esnasında, doktor hemşireye *"sen bunu yapamazsın"* dese, çocuğun beyninde sürekli aktif olan *"sen bunu yapamazsın"* programı oluşur ve çocuk hiçbir iş yapamaz hale gelir. Veya doktor *"acele et"* dese, çocuk hep acele eder. Ya da anne hamilelikte veya anestezinin etkisinden uyanırken *"midem bulanıyor"* dese, çocuğun hep midesi bulanır...

Televizyon yanında uyuyan çocuğun beyni de aynı tehlike altındadır. Çocuklarda görülen garip davranışlar beyinlerine yerleşen bu tür programlarla bağlantılıdır. Yalnızca, suni sancısız normal doğumla dünyaya gelen, televizyon seyretmeyen, bilgisayar oyunu oynamayan, katkılı ürün tüketmeyen, anne sütüyle ve doğal beslenen, aşı olmayan, sağlıklı, güçlü çocukların normal ölçülerde yaramaz olması doğaldır.

Daha önce müslüman aileler, çocuklarını terbiye için başka bir müslüman aileye gönderirdi. Böylece çocuklar Kur'ân-ı Kerim ezberlemeyle meşgul olur, anne-babadan ve ortamdan aldıkları zararlardan temizlenirdi.

Uygulanacak program için "Hiperaktivite" bölümüne bakınız.

Uykuda Alt Islatma

Öneriler

5 yaş altı çocuklar için

- 3 gün açlık yaptırılır, 4. gün meyve suyu içirdikten sonra akşam 100'er gr zeytinyağı ve limon suyu ile karaciğer temizlemesi yaptırılır.
- Sonra haftada 1 gün veya hicri 13, 14, 15. günler 3 gün açlık yapmaya devam edilir. ("Açlıklar" bölümüne bakınız.)
- Kesinlikle hazır bez kullanılmaz ve katkılı hazır ürünler tüketilmez.

Açlık dışı günlerde:

- Her sabah doğal bal şurubu içirilir. Her gün iğde yedirilir.
- Bir ay boyunca her gece, yatmadan önce kantaron, kimyon, kekik, vişne veya kiraz sapı çayı dönüşümlü olarak içirilir. **Veya**
- 1 tatlı kaşığı dereotu tohumu + 100 gr. su, 5 yaşın üzerindekiler için ise 1 çorba kaşığı dereotu tohumu + 200 gr. su karışımı 10 dakika kısık ateşte kaynatılır, üzerine bez sarılarak 2 saat demlenmeye bırakılır. Sonra bu karışım ikiye bölünür, sabah-akşam içilir. 1 hafta boyunca hergün aynı şekilde hazırlanarak tekrarlanır.

5 yaş üzeri çocuklar için

- 60 gram kimyon, kişniş tohumu ve çörekotu karışımı 200 gr. bal ile karıştırılarak 2-3 hafta süresince sabah-akşam çocuğun büyüklüğüne göre bir kahve kaşığı veya bir tatlı kaşığı verilir.
- 3 tane çiğ köy yumurtasının kabukları temizlenmeden kavrulur. İyice dövülür ve bir bardak öğütülmüş çörekotu ile karıştırılır. Bitene kadar sabah-akşam su veya bal şurubu ile birer çay kaşığı yutulur.
- Kürek kemikleri altından başlayarak kuyruk sokumuna kadar omurganın iki tarafına bir gün ara ile 3-5 defa bardak kapatılır, önce kasıklara, sonra makada 2 ay arayla 5'şer tane sülük konur.

İdrar tutamama, bazen idrar yollarında kireçlenme veya kılcal damarlardaki tıkanıklıktan kaynaklanabilir. Genelde bu, emzirilmeyen ve günümüzün "mucizevî" mamalarıyla beslenen, böbrek hastalıklarına yatkın çocuklarda görülür. Bu durumda beslenmeyi düzelterek 3 günlük açlık yaptırılır, sonra 3 gün limon, portakal, greyfurt, elma, nar suyu içirilir. 3. gün

akşam 150 gr zeytinyağı, 150 gr. limon suyu ile karaciğer temizlemesi yapılır. Karaciğer temizlemesinden sonra günde 1 öğün pişmiş yemek, salata ve meyve yedirilir. Yukarıda tavsiye edilen bitkiler kullanılır. 2 ay sonra makata tekrar sülük konur.

Alt ıslatma antidiüretik hormondaki dengesizlikten kaynaklanıyorsa, iyileşme ancak 7 defa 3 günlük açlıkla mümkün olabilir. Bir ay arayla 3 defa kafa hacamatı yapılır, 1 ay sonra burun içine birer tane, kafa arkasına 7 tane sülük konur.

13 yaş üstü çocuklar 10 günlük açlık yaptıktan sonra 6-12 ay boyunca haftada bir 36 saatlik açlık yapmalıdır.

Aşı

"Aşı en büyük çocuk katilidir... Sağlıklı doğan çocuklar aşılarla hasta ediliyor. Hepimiz uygulamalarda, en ağır hastalıkların aşı sonrası nasıl başladığını gördük... *Dünyada milyonlarca ebeveyn artık aşıların tek bir amaca hizmet ettiğini anlamış durumdadır: Çocuğun bağışıklık sistemini tahrip ederek ilaç üreticileri ve doktorlar için iyi birer müşteri olmalarını sağlamak. Kendi tecrübem ve ailelerin tecrübeleri sayesinde biliyoruz ki, hiç aşı olmayan çocuklar hastahanenin ne olduğunu bilmezken, aşılanan çocuklar nerdeyse hiç hastahaneden kurtulamıyorlar."*

Dr. Prafull Vijayakar, dünyaca ünlü homeopat.

Çok sayıda hekim, aşıların, yapıları gereği doğallıktan uzak olduğunu ve tamamen gereksiz olduğunu düşünmektedir. Çünkü insanın bağışıklık sistemi, öğrenme metodu ile gelişir. Çocuk hastalıklarının yaratılmasındaki hikmet bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesidir. Günümüzde ise her türlü hastalığa karşı yapılan ısrarlı aşılama, sağlıklı çocukların bağışıklık sisteminin gelişmesine engel olmaktadır. Ne yazık ki çocuklar bunun bedelini bugün olduğu gibi gelecekte de ağır hastalıklarla ödemek zorunda kalacaklar.

"Aşı, aktif bağışıklık sistemini güçlendirmek için yapılır." İmmünoloji uzmanları ve bütün insanlar üzerinde bu görüş hakimdir. Ancak, bebekler 6-24 ay boyunca **pasif bağışıklığa** sahiptir. Onları, hastalıklardan, annenin süt yoluyla geçen antikorları korur. Aktif bağışıklığı ise 6-12 aydan sonra kazanmaya başlarlar. Her doktor bu gerçeği bilir. Buna rağmen aşı

takvimine göre aşıların çoğuna doğumda başlanır ve 6. aya kadar tamamlanır. **Bebeklerde 12. aya kadar aktif bağışıklık olmadığına göre bu aşılar acaba neyi kuvvetlendirmektedir?**

Alerji, astım vakalarının ve onkolojik hastalıkların önüne geçilmez bir hızla artması çok önemli biyolojik kuralların ihlal edildiğini göstermektedir. Bu ihlaller arasında ilk sırayı aşı almaktadır. Uzmanların bu konu ile ilgili bazı gözlemleri şöyledir: *"Aşılanan bazı kimselerde, aşılanmayanlarla karşılaştırıldığında, enfekte esnasında etkilenmemek bir yana, hastalık çok daha ağır seyretmektedir. Bu,* ***bağışıklık sisteminin felci*** *olarak adlandırılır. Diğer bir deyişle* ***aşılanan çocuklar, aşıyla korundukları düşünülen bir hastalığa yakalanmakla kalmıyor, hastalığı normalden çok daha ağır geçiriyorlar.*** *Aşıyla koruma gerçekleşmiyor".*

Daha endişe verici olan eski aşıların yerine insan genomuna karışan, insanın özünü değiştiren yeni nesil aşıların ortaya çıkmasıdır. Bunlar Gen Mühendisliği ürünü "Rekombinant Aşılar"dır. Hepatit B aşısı, bu aşıya iyi bir örnektir. **"Genetik Mühendisliğin"** getirdiği metodlarla silahlanan biyoloğlar artık bakteriyel hücrelere insan proteinlerinin sentezinden sorumlu genler yerleştirmektedir. Bu teknolojinin sağladığı imkanlarla günümüzde interferon, enzim, hormon ve diğer biopreparatlar gibi Grip ve Hepatit B aşısı da aynı mantıkla elde edilmektedir.

"Engerix-B" (Hepatit B aşısı)'nın içindekiler:

1. Preparatın ana maddesi, ekmek ve bira üretiminde yaygın olarak kullanılan **"Genetik olarak modifiye edilmiş" maya**dır. Sentetik de olabilen Hepatit B virüsünün geni maya hücresine entegre edilmiştir. Genetiği ile oynanmış ürünlerin kullanımı ise önceden tahmin edilemeyen sonuçlar doğurabilir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

2. **Alüminyum hidroksit:** Zehirli olduğu için uzun zamandır aşılardan çıkarılması önerilmektedir. Çocuk felcini ve alerjileri provoke etmektedir. ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

3. **Timerosal:** Organik civaması bir tuzdur ve aşıların içinde kullanılan bir koruyucudur. Böcek ilacı olarak bilinen ve merkezi sinir sistemine negatif etki yapan bir maddedir. ("Otizm" bölümüne bakınız.)

4. **Polisorbent**: Deşifre edilemeyen bir maddedir.

Vücudun Hepatit B aşısına verdiği genel tepkilerin bazısı: Ateş, baş dönmesi, baş ağrısı, kusma, ishal, karın ağrısı, karaciğer fonksiyonunda bo-

:ulma; deri döküntüleri, eklem ve kas ağrıları, anafilaksi, felç, nevrit, ense-alit, menenjit, artrit, nefes darlığı, vaskulit, kalp ödemi, limfadenit.

Hepatit B virüsüne karşı geliştirilen bu yeni Rekombine aşının kullanı-nı günümüzün çocuklarında olduğu gibi gelecek insan nesli üzerinde de ;eri dönülmez ve tahmin edilemez fiziksel, zihinsel ve ruhsal tahribatlar 'aratabilir. Rekombine aşının etkisini anlayabilmek için uzun vadeli ve 'üksek teknoloji gerektiren deneyler yapılmalıdır. Bu ise, büyük finansman ;erektiren bir iştir. İşte bu yüzden "yardımseverler" tarafından ülkemize ye-ıi nesil aşılar mutlaka **"geniş bir çocuk kitlesi üzerinde denenmek üzere"** ıkın akın ücretsiz olarak gönderilmektedir. Denekler bizim çocuklarımız-lır!

Yeni Zelanda'da aşı takvimine Hepatit-B aşısı eklendikten sonra tip 1 Diyabetin %60 oranında arttığı görülmüştür.

Ülkemiz, dışarıdan gelen herhangi bir aşının, ne kadar güvenilir oldu-ğunu hiçbir şekilde kontrol edebilecek durumda değildir. Çünkü ülke-nizde bu araştırmaları yapabilmek için gereken donanım ve laboratuarlar 'oktur.

Bazı aşılarda koruyucu olarak **timerosal+aliuminyum hidroksit,** ɔazılarında ise **timerosal+formaldehit** kullanılır. **Bu üç madde bildiğimiz ɔestisidlerdir yani böcek ilaçlarıdır.** Yerleştiği organa göre dalak, karaciğer, ɔöbrek, beyin dokularında ve büyüme ve olgunlaşmadan sorumlu timus ɔezinde tahribat oluşturur. Örneğin, **böbreklerde yerleştiğinde böbreklerin ;elişimine engel olarak bir süre sonra kronik böbrek yetmezliğine; ɔankreasta yerleştiğinde, diyabet 1'e; beyinde yerleştiğinde, epilepsi, felç, levamlı ağlama, sürekli kendi etrafında dönme, otizme vb. sebep olur.** Bunların hepsi, aşıların prospektüsünde, yan etkiler başlığı altında detaylı ɔlarak belirtilmektedir. Dolayısıyla üreticiler bu sonuçlardan sorumlu leğildir, **sorumluluk aşı yaptıranlardadır.** Hastalanan çocukların saç örnek-eri tahlil edildiğinde bazılarının beyinlerinde tehlike sınırının altındaki lozdan 125-150 kat fazla timerosal olduğu tesbit edilmektedir.

16 nisan 2007 tarihli bir gazete haberi:

"Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi'nin girişimiyle 2005'te düzenlen - neye başlanan "Avrupa Aşılama Haftası" çerçevesinde bugün başlayacak Aşı Haftasının sloganı "Aşılayın, Önleyin, Koruyun" olarak belirlendi.

Türkiye'de uygulanacak aşı takvimi şöyle:

• ***BCG:*** *2. ayın sonunda 1 doz.*

• ***DBT:*** *2., 3., ve 4., ayların sonunda birer doz, 16-24 ay arası rapel doz*

• ***OPV:*** *2., 3., ve 4., ayların sonunda birer doz, 16-24 ay arası ve ilköğ - retim 1. sınıfta rapel dozlar*

• ***KKK:*** *12. ayda bir doz ve ilköğretim 1. sınıfta rapel doz*

• ***Hepatit B:*** *Doğumda, 1. ve 6. ayların sonunda birer doz ve ilköğretim 8. sınıfta rapel doz*

TD: *İlköğretim 1. ve 8. sınıflarında*

Kızamıkçık: *İlköğretim 8. sınıfta"*

GMO *Genetically Modified Organism*

GDO, Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar

GM (Genetically Modified) teknolojisi, herhangi bir organizmaya tek bir gen veya gen grubu ekleme veya çıkarma sonucunda yapısını değiştirme veya türler arasında karşılıklı gen değişimini kapsar. Transfer edilen **genler, mikrop, virüs, bitki, hayvan, insan geni hatta sentetik gen olabilmektedir.** Bir organizmanın belirli genlerinin diğer bir organizmaya nakledilmesiyle "genetik taşıyıcı" yani ürün, tamamen yeni bir şekil alır. Farklı genlerin kombinasyonu yapılarak, istenilen renk, tat, koku, şekil, sertlik, yumuşaklık ve dayanıklılıkta bir ürün elde edilebilir.

Günümüzde abartısız bütün hazır yiyecek ve içeceklerde GM katkıların en az birkaçı mutlaka kullanılmaktadır. Modifiye soya lesitini, aroma, glikoz, fruktoz, nişasta, maltodekstrin, riboflavin, folik asit, vitaminler, enzimler, aspartam gibi transgen katkı maddeleri bunlardan bazılarıdır.

Tüketici, tarımda kullanılan GM tohumlarının miktarı hakkında herhangi bir bilgiye sahip değildir. Halbuki uzun zamandan beri doğal tohumların yerini GM tohumlar almış durumdadır. **Pamuk, kenevir, buğday, pirinç, soya, mısır, ayçiçeği, şeker pancarı, patates, ıspanak, soğan, sarımsak, karpuz, kavun ve bütün meyveler gibi bir çok üründe yaygın olarak GM tohumlar kullanılmaktadır.** Bu listeye, aynı bitkilerden elde edilen şeker, un, yağ, hayvan yemi, parfüm, temizlik malzemesi, boya, kumaş ve gübre de eklenebilir.

Genetik Mühendislik, yenmeyen, yiyecek olarak düşünülmeyen organizmaları kullanarak temel besinleri değiştirmektedir. **Domatese, soğuğa dayanıklı hale getirebilmek için köpekbalığı geni nakledilirken, patatese, böceklerden korumak için akrep geni nakledilmektedir. Bazı bitkilere ise bağışıklık sisteminden sorumlu insan geni nakledilmektedir.**

Genetiği değiştirilmiş ürünlerin zaman içerisinde hangi sonuçları doğuracağını gösteren hiçbir uzun süreli test yapılmamıştır:

Akrep, balık, domuz veya insan geni taşıyan domates ya da patates acaba bizim genlerimizi nasıl etkiler? Mesela torunlarımız kuyruklu veya yüzgeçli olur mu? **Transfer edilen bu genlerin (transgenler) yeni ortamlarında bulunan komşu genlerle ne gibi bir etkileşim içerisine girecekleri, dayanıklılık dereceleri, sabit kalıp kalmayacakları, ya da yeni yerlerini terk ederek göç edip etmeyecekleri bilinmiyor.** Bu genler bir bitkiden diğerine ya da gübreden toprak bakterilerine, ardından da farklı sayısız organizmalara geçiş yapabilir mi? Mesela bu genlerin, yenen bir meyveden bağırsak bakterisine, oradan kan hücrelerine, kan hücresi ile de organlara ya da anne karnındaki cenine göç etme olasılığı nedir?

Bu soruların cevabını almak için genetik modifiye işlemlerinde nasıl bir yol takip edildiğine bakmak gerekir. Gen transferinde agrobakteriler kullanılır. Agrobakterilerin keşfiyle bir organizmanın genetik bilgisine yabancı gen transfer etmenin yolu açılmıştır. Yaygın bir toprak bakterisi olan agrobakteri hücrelerinde kendine ait DNA dışında bir de halkalı DNA (plazmid) yer alır. Bakteri hücrelerinin plazmidlere ihtiyacı yoktur fakat plazmidlerin üremek için hücreye ihtiyacı vardır. Plazmid, kendi kendine çoğalan, dairesel ve çift sarmallı ayrı bir DNA parçasıdır. Tabiatta doğal olarak bulunan agrobakteri plazmidleri bitkilerde tümörlere ve gallara yol açar. Bu plazmidlere tümör indükleyici (tetikleyici) plazmid veya Ti plazmidleri denir. Biyogenetik mühendisleri arzu edilmeyen genleri bakterinin Ti Plazmidinden ayırır, yerine istedikleri genleri yerleştirerek konak organizmaya transfer eder; bu yolla, bitkilere istediği özellikleri kazandırabilir. Yabancı genler, bütün GM bitkilere Ti Plazmidleri aracılığı ile transfer edilmektedir. Bu işlem için doğal plazmidler kullanıldığı gibi daha hızlı çoğalan yapay plazmidler de kullanılmaktadır. Plazmidler organizmaya girdiklerinde yok olmazlar, bağırsak bakterileri ve kan hücreleri (özellikle akyuvarlar) aracılığıyla tüm organizmaya dağılırlar.

Konak hücrenin genomuna yerleşen Ti Plazmidleri, konak DNA'sı çoğaldıkça çoğalır; bitkilerde tümör oluşumuna sebep olduğu gibi GM genomlarda (hayvan, insan) da tümörlere yol açar. Bu biyogenetik tümörler, en sık türler arası hibridlerde görülür. Devamlı GM ürünler tüketen insan da türler arası bir hibrid olmuştur, çünkü GM ürünlerde bulunan yabancı genler onun genomuna da göç etmiştir (yerleşmiştir).

Araştırmacılar, transgenlerin farelerin organlarındaki yerleşimini araştırmış ve plazmidlerin, beyin, deri, karaciğer, dalak, böbrek, üreme organ-

ları ve diğer bütün organlarda, hatta farenin karnındaki ceninde bile kalıcı olarak yerleştiğini ve hızla çoğaldığını tesbit etmiştir.

Sonuç olarak diyebiliriz ki GMO, bağışıklık sisteminde ve metabolizmada bozulmalar, **alerji, yeni doğmuş bebeklerde ciddi hastalıklar, kısırlık, daha önce görülmemiş sakatlıklar, onkolojik hastalıklar, mutasyonlar ve ölümlere yol açmıştır.** Bu sonuçlar birçok bilimsel araştırma ile de kanıtlanmıştır.

Ayrıca bitkilere yabancı genlerin entegre edilmesi ile bitki genomunun stabilitesinin azaldığı da görülmüştür.

2005'te bir TV kanalında, Adana'da yetiştirilen bir GM mandalina ağacında, aynı dalda, mandalina ve acı kırmızı biber yanyana olgunlaştığı haberi yeraldı. GM ağacının sahibi: "Allah'ın Mucizesi" diyordu. Bu vakanın mucizeyle hiç ilgisi yoktu, sadece, mandalina ağacına kırmızı biberden nakledilen genin sabit olmadığını gösteriyordu. Stabil olmayan bu genin mandalina ağacında başlayan yolculuğunun nerede biteceği asla bilinemez.

Kontrolden çıkan tek bir geni ya da genleri geriye döndürmek artık imkansızdır. Doğadaki akrabalarından çok daha güçlü hale gelen GMO'lar, akrabalarını doğal ekolojik sistemin dışına itebilir, hatta tamamen yok edebilir. Ya da gıda zincirine dahil olarak öngörülemeyen yeni formların (mikrop, böcek, bitki, hayvan, insan) doğmasına neden olabilir. Bu ve benzeri bir felaketin sonuçlarını tahmin etmek imkansızdır. Böyle bir felaket atom bombasından daha korkunç sonuçlar doğurabilir. Çünkü atom bombasının ardından ortaya çıkan nukliatidler, kurşun gibi, zamanla zararsız bir madde halini alana dek parçalanırlar. GMO'ların zararı ise zamanla sadece katlanarak çoğalacak ve tahmin edilemez bir yön alarak facianın sınırlarını genişletecektir. Ayrıca, DNA materyalinin en kalıcı materyal olduğu unutulmamalıdır. Bitki, hayvan veya insan cesetleri yanar, çürür, kül-toprak olur, ancak DNA yokolmadan kalır.

Günümüzde birçok transgenik tohuma "Terminatör Gen" yerleştirilerek bu tohumların bir sonraki mevsimde kısır olmaları sağlanmaktadır. Bu tür tohumlar sadece bir kere ekilebilmekte ve bir daha asla kullanılmamaktadır. Tüm canlı organizmaların üreme sistemi genelde aynı prensiplere dayandığından bu tohumlara yerleştirilen terminatör genler hayvan ve insanın da doğurganlığı üzerine etki edebilir. Belirli tip hücreleri yok eden genleri bir ürüne naklettiğinizde, bu genler insanın bilinmeyen hastalıklara ya-

kalanmasına sebep olabileceği gibi dünyaya bakış açısını, ahlakını ve psikolojisini de geri dönülmez bir şekilde etkileyebilir. Ayrıca yok edici genler belirli bir insan grubunu veya belirli özelliklere sahip insanları da hedef alabilir. Örneğin belirli bir göz veya ten rengine, saç yapısına, ırka, dine veya başka herhangi bir özelliğe yönlendirilmiş olabilir. GMO korkunç bir kitle imha silahına dönüşebileceği gibi, insan, hayvan, bitki ve mikroorganizmaların kitlesel yönetimini sağlayan bir makina halini de alabilir.

O, ... yeryüzünde bozgunculuk yapmağa, tohumu ve nesli yok etmeğe çalışır..." Bakara Buresi 205

Yoksa Aziz Paul'un yüzyıllar önce yaptığı kehanet gerçek mi oluyor: **"Öyle bir zaman gelecek ki insanoğlu sadece yabani otla beslenebilecek."** Tabi, beslenebileceği doğal ot kalırsa.

Çağımızdaki keşifler ve buluşlara baktığımızda Allahü Teala tarafından 14 asır evvel indirilen Kuran-ı Kerim'in azameti insanı hayretler içinde bırakıyor. **"(Şeytan), Onları mutlaka saptıracağım, mutlaka onları boş kuruntulara boğacağım, kesinlikle onlara emredeceğim de hayvanların kulaklarını yaracaklar, şüphesiz onlara emredeceğim de Allah'ın yarattığını değiştirecekler, (dedi). Kim Allah'ı bırakır da şeytanı dost edinirse, elbette apaçık bir ziyana düşmüştür. (Şeytan) onlara söz verir ve onları ümitlendirir; halbuki şeytanın onlara söz vermesi aldatmacadan başka bir şey değildir"** Nisa Suresi 119-120

Bu ayetlerde GMO, Genetik Mühendislik ve bu vaatlerle ilgili detaylı ve herkesin anlayabileceği şekilde bilgi verilmiştir. **"Hayvanların kulaklarını yaracaklar"** ifadesinin ne anlama geldiği ise bugün daha iyi anlaşılmaktadır: Genetik araştırmalarda ve mutasyonları takip etmek için yapılan deneylerde gerekli olan doku, hayvanlardan, kulakları yarılarak veya enjektörle alınır. Çünkü hayvanların bütün vücudu kıllarla, tüylerle veya yünle kaplıdır. Sadece kulak içi bölgesi açıktır ve bu işleme elverişlidir. Bu ayetlerden anladığımıza göre transgenik teknoloji şeytani özellikler taşımaktadır.

İnsanoğlu, gerçeği idrak etmedikçe, daha bir çok sorunla yüzyüze gelecek ve bunu, cahillik, kazanç hırsı, açgözlülük ve acımasızlığına borçlu olacak, ancak bu geri ödenmesi asla mümkün olmayacak bir borç olacaktır.

DNA'DAKİ DEĞİŞİMLER

Dünyadaki bütün canlı varlıklar -virüs, mikrop, sinek, böcek, bitki, balık, hayvan, insan- hepsi iki kıvrımlı DNA'ya sahiptir.

Normal yaşam süren bir insanın veya dünyadaki herhangi bir canlı varlığın DNA'sı doğumdan ölüme kadar geçen sürede değişim geçirmez. Değişimlerin oluşması için, yüzlerce yıl gibi bir ömrü aşan uzun zaman gerekir.

Fakat, bilim adamları bugün, DNA'daki değişimlerin kısa periyodlar içinde gerçekleşmesinin mümkün olduğunu, insan ömrü süresince belirgin bir değişimin olabileceğini söylüyorlar.

DNA'nın değişime uğramasının en kolay yolu, bir virüsle etkileşimidir. **Epsteyn Barr ve Herpes 6 gibi DNA virüsleri**, hücresel yapıda degişikliklere sebep olabilir; özellikle lazer ışını ile birlikte.

Aromalar, lazer ışını, bazı ses titreşimleri ve yankılanmalar DNA moleküllerinin içindeki iki kıvrımın çözülmesine ve değişime açık hale gelmesine neden olabilir.

DNA'daki değişimleri araştıran bilim adamları *"Tahminen 20-30 sene önce başlayan süreçte, insanlık sürekli bir değişim içindeydi. Artık insan DNA'sı 12 kıvrımlı hale gelmektedir. Bu, türümüzün, sonuçlarının ne olacağı henüz bilinmeyen bir değişimidir."* diyorlar. Bazı araştırmacılara göre, insanlardaki DNA değişimi 2012 yılına kadar tamamlanacak, bu tarihten itibaren dünyada 2 kıvrımlı DNA'ya sahip insan kalmayacaktır. Bunun anlamı dünyada genetiği değişmemiş, gerçek anlamda insan kalmayacaktır.

Bu olağanüstü dönüşümde yani henüz bilinmeyen bir tür varlığa geçişte, insan ne gibi belirtiler hissedebilir? Bilim adamlarının cevaplarına bakalım:

- DNA ve hücreler değişimden geçerken, insan kendini bulunduğu yerde değilmiş gibi hissedebilir.
- Yorgunluk hissedebilir, çünkü beden hücreleri tamamen değişmekte ve

insan yeni, farklı bir varlığa dönüşmektedir. Bir bebek gibi çok daha fazla dinlenme ve uykuya ihtiyaç duyabilir.

- Zihinsel karışıklıklar ve sıradan işlere yoğunlaşmada zorluklar oluşabilir.
- Sebepsiz ağrı ve sızılar.
- Baş dönmesi;
- Kulak çınlaması;
- Kalp çarpıntıları;
- Tüm bedenin titreşmesi-özellikle geceleri dinlenme sırasında;
- Yoğun kas spazmları-boyun ve bel ağrıları;
- Sıklıkla nefes güçlüğü;
- Bağışıklık sisteminde değişimler;
- Görünen fiziksel bir sebep olmadığı halde ruhsal çöküntü;
- Kadınlarda sebepsiz ağlamalar ve erken menapoz;
- Erkeklerde yorgunluk hissi ve huzursuzluk, kadınsı duygular.

Bu tür şikayetlere tedavi uygulayan dünyaca ünlü doktorlardan biri anlatıyor: *"Hastaya öncelikle DNA'sının değişime uğradığını ve bu değişimin normal olduğunu anlatıyoruz.* ***İyileşmek için bu duruma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerektiğine ikna ediyoruz****. Tedavi yöntemi olarak biyoenerji terapisi, yoga, reiki gibi enerjetik beden üzerinde çalışma, hormonal terapi, homeopati, aromaterapi, vitamin, şifalı ot ve soğuk lazer terapisi uyguluyoruz. Tedavi yöntemlerinin çoğunu, diğer güneş sistemlerindeki gezegenlerden dünyaya, şimdiki değişim sürecine yardım etmek için enkarne olmuş varlıklardan ve ruhsal atalarımızdan öğreniyoruz".*

Öyleyse,

- Günlük hayatın her anında karşımıza çıkan, her mağazada, yeni model her asansörde sürekli çalan, sinemalarda dört taraftan bizi bombardımana tutan, yankılı ve ses dağılımlı müzikler;
- Rekombinant-DNA ilaçlar, özellikle aşılar, hormonlar, vitaminler ve enzimler;
- Her köşede satılan ve her hastalığa karşı kullanılan homeopatik ilaçlar;

- Sentetik aromalar;
- Soğuk lazer terapisi, lazer cerrahi ve lazer epilasyon,
- "Enkarne olmuş varlıklardan" öğrenilen diğer yöntemler,

DNA'da köklü bir değişim başlatıyor ve bizi insan türünden çıkartarak tamamen başka tür varlıklara dönüştürüyor.

Sözlerini aktardığımız doktorun ***"İyileşmek için bu duruma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerekir"*** sözünden anlaşılan, insanın DNA'daki değişimi kabul etmesi ve istemesi gerektiğidir. **DNA değişiminin farkında olan ve bu değişime razı olmayanın DNA değişimi kolay kolay gerçekleşmez.**

Bu anlatılanlar bizim için yeni değildir. Aynı durum Bakara Suresi 102. Ayette anlatılıyor: **"Onlar (şeytanlar), insanlara sihri ve Babil'deki iki meleğe, Harut'a ve Marut'a indirileni öğretiyorlardı. Halbuki o iki melek, herkese, "Biz ancak imtihan için gönderildik, sakın yanlış anlayıp da kafir olmayasınız", demeden hiç kimseye sihri öğretmezlerdi..."**

"Ruhsal atalarımız ve diğer güneş sistemlerindeki gezegenlerden bu gezegene, şimdiki değişim sürecine yardım etmek için enkarne olmuş varlıklar" acaba bu ayette geçen varlıklar mıdır?

Enerjetik beden üzerinde çalışma yani reiki gibi parapsikolojik terapi, hormonal terapi, homeopati, müzik terapisi, teta şifası, kuantum dokunuş, aromaterapi ve lazer terapisi gibi işlemler DNA ve ruhu etkilediği için büyü ve sihir niteliğindedir. Birkaç yıl önce billboardlarda yer alan bir bilgisayar oyunu reklamının sloganı *"Siz hala bunun bir oyun olduğunu mu zannediyorsunuz?"* şeklindeydi. Bugün artık bilgisayar oyunlarının genetiği degiştiren ve beyni yönlendiren psikotronik birer silah olduğu bilinmektedir.

Bazı bilim adamları **"Dünyadaki her canlı varlık iki kıvrımlı DNA'ya sahip olduğuna göre, biz dünya varlığı olmaktan çıkıp, ne gibi gezegenler arası bir varlığa dönüşüyoruz?"** sorusuna endişeyle cevap ararken bazı bilim adamları bu vaadleri sıralamaktadır:

- Genetik yapıyı direkt etkileyerek bedensel hastalıkların tedavi edilmesi gibi, madde bağımlılığı, davranış bozuklukları, anti-sosyal kişilik, şi-

zofreni ve suç bağımlılığı gibi ruhsal bozuklukları ve akıl hastalıklarını tedavi mümkün olacak;

- Hapishanelere gerek kalmayacak;
- Kişinin genetik yapısına özel etkili ve sadece hastalıklı bölgeyi hedef alan, bedenin geri kalan kısmını etkilemeyen ilaçlar üretilecek;
- Hastalıklar ve ölüm ortadan kalkacak, hayat dünya cennetinde sonsuz olacak;
- Çocuklar gen teknolojisi yöntemiyle isteğimiz üzerine üretilecek;
- Ölülerimiz diriltilecek;
- Yaşam bilgisi acılar çekerek değil, zevk ve sevgi içinde öğrenilecek..."

Bu vaadlerin bir tuzak olduğu, 14 asır önce Kur'ân-ı Kerim'de haber verilmiştir: **Şeytan söz verir ve umutlandırır, ancak onun sözü bir aldatmacadan ibarettir..."** Nisa Suresi 121.

Benzer vaadler daha önce de verilmişti: İcad edilen makinalar üretimi kolaylaştıracak, böcek ilaçları ürün kaybını engelleyecek, hormonlar hasılatı artıracak, sentetik ilaçlar ve antibiyotikler bütün hastalıkları ortadan kaldıracak, doğurganlık kontrol altına alınacak, doğumda ağrı olmayacak vs... **Ancak bütün bu gelişmelerin sonunda ekolojik kıyametin günden güne yaklaştığını görüyoruz.**

Teknolojinin gelişmesi ve konforlu bir hayat uğruna tüketim çılgınlığının bütün dünyayı sarması, bencilleşen insanların, dünyayı paylaştıkları diğer canlıların haklarına tecavüz etmesi ve doğallıktan uzak yaşaması ile ekolojik denge altüst olmuştur.

İlaç, katkı maddesi ve gıda endüstrisi, kimyasallara dayalı tarım, otomobiller, uçaklar, elektrosantraller ve fabrikalar gibi milyonlarca sistemin her gün ürettiği milyonlarca ton atık ekolojik sistemin dönüştüremeyeceği nitelikte ve miktardadır:

- Bu atıklar toprağı, suyu, havayı ve tüm canlıları zehirlemektedir.
- Ormanlar kurumakta, ekolojik zincirin birer halkası olan bazı bitki ve hayvan türleri azalmakta ve tamamen yok olmaktadır.
- Klorlu karbon, azot oksit, karbondioksit gibi atık gazlar ozon tabakasının delinmesine ve küresel ısınmaya yol açmaktadır.

• Ozon tabakasındaki delinme sebebiyle Dünya, ultraviyole ışınların etkisi altında kalmıştır. Ultraviyole ışınlar mutasyonların ve kanserin artmasına sebep olmaktadır.

• Küresel ısınma ile kutuplardaki buzullar hızla erimekte; buzulların erimesiyle okyanus ve denizlerde su seviyesi yükselmekte, yeni virüsler ve bakteriler ortaya çıkmaktadır.

• Kutuplardaki buzulların erimesi okyanuslardaki sıcak-soğuk su akıntılarını ve rüzgârların hareketlerini etkilemekte, dolayısıyla yeryüzünde iklimin seyri değişmektedir. Yağışlar azalmakta, çöller çoğalmakta; bazı bölgelerde daha önce hiç görülmeyen seller meydana gelmektedir.

• İklim değişikliği hayvan ve bitkilerin biyolojik ritmini bozmaktadır. Örneğin, zamansız ısınan havanın etkisiyle erken çiçek açan ağaçlar ürün vermemekte, vaktinden önce çiftleşen ve yavrulayan hayvanların yavruları arkadan gelen soğukla ölmektedir.

• Su kaynakları tükenmek üzeredir.

• Doğum kontrol hapları gibi sentetik hormonlar ve östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar doğal alanlara, nehir-deniz sularına karışmakta, hayvanların ve balıkların kısırlaşması ve eşcinsel olmasına sebep olmaktadır.

• Tıbbi ilaçlar, katkı maddeleri, deterjanlar ve sentetik yiyecekler kadınları erkekleştirmekte, erkekleri kadınlaştırmakta ve kısır etmektedir. Kısırlaşan insanlar yapay çocuklar üretmeye yönelmekte, insanlık robotlaşmaya doğru gitmektedir.

• Gen teknolojisi ve nanoteknoloji ile donanan tıp, makroseviyede hastalıkların sebeplerini anlamadığı ve tedavi edemediği halde mikroseviye ve enerji seviyesinde tedavi etmeye cüret etmektedir. İnsan, insani sıfatlarını kaybetmekte, bilinmeyen varlıkların sıfatlarına bürünmektedir. ("Katkı Maddeleri", "Kısırlık", "Endometriozis", "Sibernetik Tıp", "Zihin Kontrolü", bölümlerine bakınız.)

"Fitne zamanında insanların en hayırlısı dağ başında kendi koyununun sütünden yiyendir." Hadis-i Şerif

Sibernetik Tıp

'Çağdaş tıp' olarak adlandırılan tıp yaklaşımı 1800'lü yılların ortalarında kimya ve fizikteki değişimlerle birlikte hastalıklara bütüncül bakış açısını terk etme yoluna gitmiştir. 18. yüzyılda eski tıp devam etmektedir, ancak **yeni tıp eski tıbbın mizaç, ahlat, fizyoloji ve organ fonksiyonları ile ilgili bilgilerini reddetmiştir**. Hatta birçok araştırma bu bilgilerin çürütülmesi için yapılmıştır. Teknolojinin gelişimi ile insan organizması hakkında büyük bir bilgi birikimi oluşturan çağdaş tıp, bu birikimi sistemleştirmek için bölümlere ayırmış, fakat zamanla bilgi arttıkça ve branşlara ayrıldıkça, **organizmanın işleyişine bütünsel bakışını terketmiştir**. Yeni tıp organizmanın uyumlu ve kusursuz işleyişini organ **ve sistem faaliyetlerine indirgeyerek birbirinden bağımsız değerlendirmeye başlamıştır**. Bu yaklaşımla birlikte **imkansız hale gelen hastalık tedavisi** ancak bütünsel bakış açısına dönüşle mümkündür.

Zamanla gerçeği farkeden çağdaş tıp, yeniden bütünsel yaklaşım yollarına, kadim tıp felsefelerine yönelmiştir. Bu yeni yönelişle birlikte Makrokozmos ve Mikrokozmos kanunlarını hatırlama zorunluluğu doğmuş ve **elde edilen bilginin ışığında, çağdaş tıbbın yanlış bir temel üzerine inşa edildiği görülmüştür.** Biyoloji, kimya, biyokimya, matematik, fizik, kuantum fiziği, sibernetik gibi disiplinlerin birikimlerinden yola çıkarak yeni metotlar geliştirilmiş ve yeni bir bilgi sistemi kurulmuştur. Bu yeni metot ve bilgi sistemine **İntegratif Tıp veya Sibernetik Tıp (Kuantum Tıbbı) ismi verilmiştir.** Bugün, **Sibernetik Tıp** hızla gelişmekte, sessizce yayılmakta ve **Çağdaş tıbbın bütün alanlarını işgal etmektedir.** 'Sibernetik' kelime anlamı itibariyle 'kontrol-yönetme', Platon'a göre de 'insanları yönetme sanatı'dır. 20. yüzyılda 'Sibernetik' ise güdümbilim yani canlı-cansız tüm karmaşık sistemlerin denetlenmesi ve yönetilmesi bilimidir.

Sibernetik Tıp metodunu ve bilgi sistemini anlamak için Makro ve Mikrokozmos kanunlarını anlamak gerekir.

Evrenin Hammaddesi: 'Enerji Dalgaları'

İnsan organizması canlı ve "cansız" bütün cisimler gibi moleküllerden, moleküller ise atomlardan ibarettir. Atom, maddenin özelliklerini taşıyan ve normal şartlarda parçalanmayan en küçük parçacıktır. Atomlar, mole-

küllerden daha küçük oldukları için daha aktiftirler. **Her atom, diğer atomlarla birlikte oluşturduğu maddenin özelliklerine göre davranır**. Fakat **bir atom** hangi maddede yer alırsa alsın, 18 bin alemdeki **aynı atomlar ile iletişim halindedir**, bütün atomlar birbirinden haberdardır.

Atom, özel şartlarda parçalanarak negatif yüklü elektronlara ve pozitif yüklü çekirdeğe; çekirdek, pozitif yüklü protonlara ve yüksüz nötronlara; proton ve nötronlar ise evrenin temel yapıtaşı olduğu tahmin edilen kuarklara (nötrino parçacıklarına veya enerji dalgalarına, maddesizliğe) ayrılabilir. Bu bilgilerin ışığında bir odada bulunan eşyaları ve insanları oluşturan atomlara yukarıdan, güçlü mikroskoplarla bakılabilse, odadakiler ayrı cisimler halinde değil; nötrinolardan ibaret olan farklı yoğunlukta elektromanyetik alanlar olarak görünür. Sert ve katı olarak algılanan **herhangi bir eşya, görme ve dokunma duyularıyla perdelenen insan için madde, gerçekte ise enerjidir** (elektromanyetik dalga). Madde ile enerji aynı varlığın iki ayrı görüntüsüdür, yani maddeye enerjinin bir şekli olarak bakılabilir. Tüm evrenin hammaddesi 'enerji dalgası'dır. **Canlı-cansız bütün cisimler çevresine elektromanyetik dalga yayar.**

Ölümsüzlük Vadeden Cihazlar

Organlar, dokular ve hücreler de kendine özgü farklı frekanslar yayar ve hepsi birlikte organizmanın genel frekans spektrumunu belirler. **Hasta ve sağlıklı organizmanın frekans spektrumları birbirinden farklıdır**. Bilim adamları bu bilgiden yola çıkarak beyinden yayılan dalgaları bir barkod gibi okuyup rahatsızlıkları tesbit edecek cihazlar geliştirmeye çalışmışlardır. 1988'de akademisyen Svyatoslav Nesterov bir tetik sensör ve NLS tanı sistemi olan 'Metatron'u icad etmiştir.

Metatron (Non-lineer-System) sistemi beyin nöronlarının aktivitesini ve biyoelektrik üretimini artırır (Binöral aktivite). Hücrelerin elektromanyetik dalgalarını ortaya çıktığı yerde alır, deşifre eder ve organın görüntüsünü oluşturmak üzere bilgisayar ekranına taşır; organlar ve hücrelerdeki kusurları ve patolojileri belirleyip düzeltir. Hastanın frekans spektrumunda saklanan ve frekans düzenini bozan yabancı frekansları (alerjenler, virüsler, bakteriler, parazitler, amalgam, mikoz v.s.) belirler. Tüm sistem ve organ-

lardaki işlevsel bozuklukları tespit ederek vücut yağ oranı, kolestrol düzeyi, psikolojik karakter yapısı ve uyulması gereken program hakkında bilgi verir.

Daha da ileri gidilerek, General Operational Device (**GOD=Tanrı**) isimli, hayat boyu biriken kromozom bozukluklarını aramayı ve düzeltmeyi, bu şekilde bir ogranizmanın yaşlanma sürecini durdurmayı ve tersine çevirmeyi gerçekleştirdiği iddia edilen bir cihaz geliştirilmiştir. **Çağdaş tıp makroseviyede tedavi edemediği hastalıkları, sibernetik tıpla elektomanyetik seviyede tedavi etmeye kalkışmaktadır**.

İlginç bir not:

'Metatron' Kabalacı Kuantum tıp uzmanlarının, dilekleri gerçekleştiren ve ruhsal koruma sağlayan en önemli koruyucu meleklerinin ismidir. Metatron'un anlamı 'Tanrı'nın desteği'dir.

General Operational Device'in kısaltması ise 'Tanrı' anlamına gelen GOD seklindedir.

Matris Rezonatör

İnsan vücudunun harici radyasyona tepki verebilen bir elektromanyetik bilgi sistemi olmasından hareketle '**matris rezonatör**' cihazları da geliştirilmiştir.

Özel tasarlanmış 'matris rezonatör' ile bir organizmanın elektromanyetik alanını etkilemek mümkündür. Maksimum etkileşim için matrisin elektromanyetik alanının, organizmanın elektromanyetik alanı ile senkronize olması gerekir.

Matris sistemi binlerce insanın hücresel elektromanyetik dalgaları taranarak tamamen sağlıklı olduğu düşünülen bir insanın elektromanyetik dalgaları tespit edilerek tasarlanmıştır. Bu dalgalar değerlendirilerek tamamen sağlıklı olduğu kabul edilen bir bedenin holografik modeli oluşturulmuş ve matris rezonatör kristallerine yüklenmiştir.

Matris üreticilerine göre matrisin elektromanyetik alanı, herhangi **bir insanın elektromanyetik alanını kişiye özgü olmaktan çıkarıp, matris modeline benzeterek iyileştirebilir, mükemmelleştirebilir, sonsuza kadar dengede tutabilir**. Bu, açıkça, matrisin organizmayı sonsuza kadar canlı tutabi-

leceği iddiasıdır. (İblis, sunduğu elmayla, Hz. Adem'i (a.s.) ölümsüzlük tuzağına düşürmüştür. Daha sonra ısırılmış elma ölümsüzlük tuzağının sembolü olmuştur. Örneğin i-phone ve onun sağlık servisi gibi...)

Üreticileri Matris rezonatöre 'mükemmel holografik model' yerine, herhangi bir amaca uygun başka bir model yerleştirebilir ve elektromanyetik alanın stabilizesini bozarak organizmayı fiziksel ve/veya ruhsal yıkıma uğratabilir. Ayrıca Hz. Adem'den (a.s.) günümüze, gelmiş geçmiş bütün insanların parmak izleri farklı olduğu gibi birbiriyle aynı olan iki insan da yoktur ve yaratılış kanunlarına göre olması da mümkün değildir. Dolayısıyla her insanda 'mükemmel' kavramı ve 'mükemmel insan' modeli farklıdır. Matrisin amacı farklılığı ortadan kaldırarak, **bütün insanları tek tip insan ve bütün zihinleri tek bir zihin haline getirmek, kısacası insanları tek merkezden yönetilen tek tip kölelere dönüştürmektir.**

Matris rezonatör üreticileri arasında en dikkat çeken kuruluş Aires Vakfı'dır. Aires Vakfı tarafından, üzerine çok küçük kristallerle özel tasarlanmış matris rezonatör yerleştirilen farklı tıbbi ürünler üretilmektedir. Bu ürünler saç bandı, kolye, broş, küpe, bileklik, yüzük, kemer, dizlik, halhal, tabanlık ve akupunktur noktalarına yapıştırılan bantlar gibi günlük hayatta yer alan pek çok ürün dağıtımcılara ücretsiz verilmekte ve bütün dünyaya dağıtılmaktadır. Bunlarla, kullanıcının elektromanyetik alanını, Matrisin kristalleri tarafından oluşturulan holografik modelin elektromanyetik alanına dönüştürmek amaçlanmaktadır.

Bugünkü takıların büyük çoğunluğunun Aires Vakfı dağıtımcıları tarafından piyasaya sürüldüğü söylenebilir. Ürün, organizmayla temasa geçtiği andan itibaren, süreç otomatik olarak, harici hiçbir enerjiye ihtiyaç duymadan işlemeye devam eder. Bu durumu şu örnekle açıklamak mümkündür: Bir tohum toprağa ekildikten sonra gelişim süreci artık kendi kendine gerçekleşir. Bu örnekte tohum, matris rezonatör, ürün ise organizmadır.

Aires Vakfı'nın faaliyetleri, kendi ifadesiyle "ticaret için değil, belli bir amaca hizmet için"dir. Nanoteknoloji, biyoteknoloji, GDO tohum, tıbbi ilaç ve katkı maddelerinin üretimi bu gibi kuruluşların elinde olduğuna göre 'matris tohumları'ndan fayda değil ancak yeni tuzaklar beklenebilir.

Sibernetik Tıpta Ses Terapisi

Biyolojik organizma, kendi kendini regüle edebilen ve % 60-70 su içeren spiral yapıda hiperklaster bir oluşumdur. Organizma sıvısı içinde klaster adı verilen, suyun karşılaştığı ve aldığı her tür enerjiye göre farklılaşan molekül kümeleri oluşur. Toplanan bütün bilgi, klasterlerde, bilgisayar hafızası gibi kalıcı olarak muhafaza edilir. Klasterler fraktal yapıya sahip olduğu için bu bilgi vücudun her zerresine ulaşır. Bütün zerreler arasında bilgi alışverişi bu şekilde gerçekleşir.

Alçak sesle yapılan dua ve okunan Kur'an, ağaçların ve kuşların zikri, eş ve aile sevgisi, güzel söz ve duygular gibi olumlu etkiler sonucu beyinden yayılan elektromanyetik dalgalar vücut sıvısında simetrik, 5-6 köşeli kristal şeklinde klasterler oluşturur.

Cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi cihazlar ve mikrodalga fırınlardan yayılan frekanslar, menfi duygu ve sözler gibi olumsuz etkenler de klasterin molekülleri arasındaki bağlantıyı kopararak klasteri dağıtır. Pop, caz, rock müzik ve her türlü kaotik sesler ile yayılan dalgalar da benzer bir etki bırakır. Kaotik sesler su klasterlerini tahrip ederek hastalıklara; kutsal kelimeler ve ahenkli sesler ise simetrik klasterler oluşturarak hastalıkların iyileşmesine sebep olur. **Sibernetik tıp, bu prensibe dayanarak ses terapisi de uygulamaktadır.** ("Binöral Aktivite" bölümüne bakınız).

Kuantum dokunuş, teta şifası, lucid rüyalar ve regresyon terapisi, özel bir cihaz kullanmadan yalnızca ses kaynağı ve çift kulaklıktan faydalanarak uygulanan kuantum terapisinin örneklerindendir. Türkiye'de çok popüler bir uygulama olan Teta şifası tekniği, özel tasarlanmış ses dalgalarıyla beyni Teta frekansına geçirerek,

- Bedenin içini 'görme,'
- Gençlik ve canlılık kromozomlarını ve DNA'nın 12 iplikçiğini harekete geçirme,
- Koruyucu melekler, ruhsal rehberler ve fiziksel gerçekliğin ötesindeki düzlemlerle bağlantıya geçme,
- Geleceği görme ve değiştirme,

• Kanser, yüksek tansiyon, obezite gibi fiziksel hastalıklarla ilgili DNA iplikçiklerini görme ve genleri yeniden programlama sağlayabilir.

Sanal Cennetler, Ölümsüz Faniler

Sibernetik Tıp, bedenin (hücrelerin) elektromanyetik alanını elektromanyetik rezonatörler ile senkronize ederek enerji dengeleme ve yükseltme, binöral teknikle bilinçaltını açma ve % 90'ı bilinçaltında saklanan bilgiyi haksız kullanarak, bilinçaltını programlama ile hastalıkları iyileştirme yolu aramaktadır. Dini ritüelleri cahilce yeniden tasarlayarak bilinci ve bilinçaltını kontrol altına almaya çalışmaktadır. **Evrensel akıldan bahseden Sibernetik tıp, evrenin Yaratıcısını, O'nun kanunlarını ve insan ruhunu tıpkı Ortodoks tıp gibi gözardı etmektedir.**

Hakikate ulaşmak isteyen birçok sufi, batını bilgiye nefis terbiyesi ve kalp tasfiyesi yoluyla erişiyordu. Mesela, Yunus Emre, 40 sene boyunca dergaha eğri olmayan odunları taşıdıktan sonra sırlara vakıf olmuştu. Ezoterik bilgiler yüzyıllar boyu, tapınaklarda ve tarikatlarda sır olarak saklanmış ve ancak sembollerle anlatılmıştır. Çünkü çoğu insan bu hakikatleri anlayabilecek ve doğru kullanacak düzeyde değildir. Fakat sibernetik tıp uygulamaları, LSD gibi uyuşturucular ile de deneyimlenen bu halleri herkesin kısa sürede, kolayca elde edip kullanmasına imkan tanımakta; insanı, dünyada cenneti yaşamayı arzulayan uyuşturucu kullanıcılarının yaşadığına benzer fiziksel ve ruhsal bir yıkıma götürmektedir.

Kuantum tıbbı yöntemleri şaşırtıcı, etkileyici, bütün problemleri çözecek kadar etkili ve vadettigi haller sebebiyle dini sistemlere çok yakın görünebilir. Bilim adamları, din büyüklerinin keşiflerini bir dünya cenneti tasarlamak için kullanmaya çalışmaktadır. Ancak dünya cennet değildir, imtihan yeridir.

Dünya hayatı için tasarlanan cennetin ve insanoğluna vadedilen ölümsüzlüğün toplumsal delilik ve ruhsal kaosa yol açması kaçınılmazdır.

İndiğo ve Kristal Çocuklar

Bir süredir dünya, yeni tip çocuklar üzerine konuşmaya, tartışmaya başlamıştır. İndigo çocuklar ve kristal çocuklar olarak adlandırılan bu çocukların **DNA'larında ve vücutlarında yapısal farklılıklar gözlenmektedir:**

- **DNA'ları iki kıvrımlı değil, 12 kıvrımlıdır.**
- **Deri, kulak, göz, kafatası, beyin, sinir ve sindirim sistemleri farklıdır.**
- **Kafatasları ile beyinleri arasında bir boşluk vardır.**
- **İndigoların auralarında indigo rengi hakimdir. Bu renk, dünya varlıklarının aurasında yoktur. Kristal çocuklar ise daha yüksek titreşimli bir enerjiyle ve DNA'larının 12 ipliği de tam kullanılabilir olarak doğarlar. Çoğunun aurasındaki tek renk kırmızıdır.**
- **Son derece zeki, kendilerinden emin ve adeta başka dünyadan gelmiş gibidirler.**
- **Kimse onlara söz geçiremez, istedikleri herşeyi yaptırırlar.**
- **İndigo çocuk suçluluk, kristal çocuk korku, her ikisi de utanma duygusunu hiç bilmez.**
- **3-4 yaşında bile yetişkinlerin kullanamadığı kadar iyi bilgisayar kullanırlar. Küçük yaşlarda olağanüstü anlayış ve güç sergilerler.**
- **Büyük, içe işleyen gözleriyle uzun süre insana bakar, ruh kayıtlarına erişip onun kim olduğunu ve aklından geçenleri okurlar.**
- **Birbirleriyle, farklı bir çok yolla iletişim kurarlar. Birçoğu kendi web sitesine sahiptir, internet üzerinden ağ kurar, kitaplar yayınlar, radyolarda yayın yapar, televizyon programları hazırlar ve programlara katılır, bazı televizyon programlarında olağanüstü güç sergilerler.**
- **Kristal çocukların %50'si "bütün hastalıkları tedavi edebilen" şifacılardır.**

Bu fenomen bütün dünyada gözlemlenmekte, ne kültür, ne din, ne dil bariyeri tanımadan **sinsice yerleşmektedir.** Çünkü herşeyi ölçerek değerlendiren materyalist bilim adamları, metafizik görünümlü bu fenomeni bugüne kadar araştırmaya değer bulmamışlardır. Yalnız bilim adamları değil din adamları da dünyaya yeni bir varlık tipinin gelebileceği fikrini gözardı etmişlerdir. Ancak bu varlıklar yaygın bir şekilde dünyaya (yani pek çok ai-

leye) yerleştikten sonra, üzerinde konuşmak, kabul etmek zorunda kalmışlar, onları **İndigo Çocuklar ve Kristal Çocuklar** ya da **Altıncı Kök Irk'ın Öncüleri vs.** olarak isimlendirmişlerdir.

İndigo ve Kristal çocuklar aracılığıyla **normal bazı yetişkinler de 2003 yılından itibaren indigo ve kristal yetişkinlere dönüşmeye başlamıştır. Bu dönüşüme ilk önce ölüm kavramının, sonra kader ve ahiret inancının adım adım yitirilmesi katkıda bulunmuştur.** 2006'da yeni bir yetişkin dalgası, indigo ve kristallere dönüşmüş ve bu değişim süreci hız kazanmıştır.

Bilim adamlarına göre bugün 10 yaşın altındaki çocukların % 90'ı indigo ve kristal çocuklardır. Ayrıca onlara göre, yetişkinlerdeki DNA değişimi 2012 sonuna kadar tamamlanacak, bu tarihten itibaren dünyada 2 kıvrımlı DNA'ya ve 7 renkli auraya sahip insan kalmayacaktır. Tek renkli aura ve 12 kıvrımlı DNA'ya sahip varlıklar dünyada **birlik bilinci** içinde bir toplum oluşturacak, "**Dişil Tanrısal enerji"ye** (negatif, şeytani enerji veya Deccal enerjisi) bağlanacaktır. ("Ölüm", "Zihin Kontrolü", "Organ Nakli" ve "Tüp Bebek" konusuna bakınız.)

"İnsan vücudu bir elektrokimyasal sistemdir ve artık
bu sistemi etkileyecek mekanizma üretilmiştir.
Bu mekanizma insanların beynindeki elektromanyetik dalgaların
normal seyrini sekteye uğratabilir
ve bu yolla insanların davranışlarını değiştirebilir.
Belli bir zaman dahilinde insan biyorobot düzeyine indirilebilir".
"Mikroway News" dergisi, Luis Slizen

Beyin, Çok Yönlü Bir Kontrol Merkezidir

Beyin bütün vücut sistemlerini yönetirken bu sistemler arasında işbirliğini de sağlar. Beş duyu organımızla algıladığımız her şey belirli bir beyin aktivitesi meydana getirir. Tüm zihinsel faaliyetler, davranışlar, düşünceler, duygular, algılamalar, hareketler ve bütün hastalıklar kendine özgü dalga boyuna ve frekansa sahiptir. Söylenen her kelime, akıldan geçen her düşünce, görülen her nesne beyinde kendi frekans dalgasını şekillendirir.

İnsan organizması elektrokimyasal bir biyolojik sistemdir. Nöron aktivitesi de elektrokimyasal bir karakter taşır. Nöronların elektrokimyasal aktivitesi sonucu elektromanyetik dalgalar oluşur. Beyinsel faaliyetler bu elektromanyetik dalgaların frekansına bağlı olarak gerçekleşir. Dolayısıyla beyin faaliyetini farklı yollarla dışarıdan değiştirmek mümkündür. Bu yollardan en etkilileri şunlardır:

• Ses kaynağından gelen ses frekansları ile beynin ürettiği elektromanyetik dalgaların rezonans etkileşimi. (binöral aktivite gibi)

• Psikotropik maddelerin beynin kimyasını değiştirmesi. Örneğin, sentetik aromalar, aspartam, titanyum dioksit gibi gıda katkı maddeleri; kafe-

in, alkol, LSD, marihuana gibi uyuşturucular; hormon, vitamin, nöromediyatör, stimülan, antidepresan gibi tıbbi ilaçlar; benzen, toluen, ksilen gibi kimyasallar vs.

• Harici elektromanyetik dalgaların beyinsel elektromanyetik dalgaları etkilemesi.

Ses ile zihin kontrolünün basit yolları

Anestezi, bayılma, ağrı veya korku anında, binöral aktivite ve hipnozda ise beyin, bütün dalgalara kontrolsüz olarak açık durumdadır. Genel anestezi esnasında **bayılma, ağrı ve korku** aynı anda yaşanır. Bu sebeple beyni yönlendirmenin en basit şekli ameliyat esnasında beyne yerleşen programlardır (telkinler). Bu sırada söylenen her kelime telkin olarak algılanır ve beyne yerleşerek bilgisayar virüsü gibi çalışır. Bu virüslerin sayısı ve niteliği ameliyathanede bulunanların ahlâkı, konuşmaları ve konuştukları konuya bağlıdır.

Hipnozcu, şaman ve ekstrasenslerin faaliyetlerini incelemek için kurulan bilimsel merkezlerde **şamanın kullandığı davul sesinin dalgaları ile sesi işiten kişinin beyin dalgalarının senkronize olduğu (yani bir nevi hipnoz gerçeklestiği) ve bu sırada beyne istenilen telkinlerin yerleştiği gözlenmiştir.** Bu olay 'nörolinguistik programlama', 'psikotronik etki' veya 'parapsikolojik programlama' **olarak adlandırılmıştır.**

Nörolinguistik programlama metodlarının en yaygın örneklerini, herhangi bir ürün için distribütör yetiştirme merkezlerinde, reklamlarda, filmlerde, televizyon programlarında ve rap müziğinde görmek mümkündür.

Binöral Aktivite

İnsan kulağı 20 Hz ila 20000 Hz arasındaki sesleri duyabilir. Kulaklar arasında mesafe olduğu için sesler beyin tarafından farklı fazlar halinde algılanır. Sesin kulaklara çok kısa zaman farkıyla gelişini hesaplayan beyin ses kaynağının yerini tesbit eder.

0-20 (30) Hz arası sesler ise kulaklar tarafından işitilmez, fakat beyin tarafından algılanabilir, "işitilebilir". Beyin, Beta, Alfa, Teta ve Delta olarak adlandırılan 4 farklı frekansta çalışır. Bu frekanslar, kulaklar tarafından işitilen frekans bandı dışındadır.

Beta

13-20 (30) Hz. Bu dalga boyunda beyin normal bilinç halindedir. 13-16 Hz dalga boyunda beyin bilgiler arası bağlantı kurar, analiz yapar ve yeni fikirler üretir. 16-20 Hz dalga boyundu sınavlarda, yarışmalarda, sunumlarda veya dikkat gereken herhangi bir durumda dikkat ve konsantrasyon sağlar.

Herhangi bir aktivite ve dikkat halinde beyinde Beta dalga boyunda frekanslar gözlenir.

Çoğu insan için, Beta dalgaları diğerlerinden daha baskındır.

Yüksek dalgalar (20-30 Hz. beta dalgaları) endişe, stres, korku ve benzeri negatif duygular ve düşünceler sırasında ortaya çıkmaktadır. Beyin uzun süre yüksek dalgalarda çalıştığı zaman davranış bozuklukları, bağımlılıklar, psikolojik ve ruhsal problemler, kronik hastalıklar yaşanır.

Alfa

8-13 Hz. Bu dalga boyu, gözleri kapatarak dinlenme moduna geçildiğinde devreye girer. Beyin, rahatlatıcı kimyasallar salgılar. Bu esnada rahatlama hissi, ortamdan soyutlanma, problem çözme ve görselleme, hafif trans, olumlu düşünce aktiviteleri gözlenir. Yüksek ucunda (8-10 Hz.) olağanüstü öğrenme hali yaşanır. Uykuya dalarken ya da uyanırken kalbe ilham gelir. Derin alfa düzeyi, iç huzuru, hoşnutluk ve dinginlik getirir. Hipnoz bu dalga boyunda gerçekleşir. Geleneksel meditasyon ve huşu halinin en temel beyin dalgasıdır. Bu sırada dış dünyadan soyutlanarak içe döner, gevşer ve rahatlar.

Bu dalga boyunda kronik hastalıklar görülmez, geçici hastalıklar yaşanabilir. Müminlerin beyni genellikle Alfa dalgaları yayar.

Teta

4-8 Hz. Uykuya geçiş halinde beyinden yayılan bu dalga düzeyi, DNA ve genler seviyesinde şifa, Hz. Adem'den (a.s.) bugüne kadar DNA'da saklı bilgileri hatırlama, bu bilgiler arası bağlantı kurma, derin trans, meditasyon, odaklanma, güçlü hafıza ve gelişmiş öğrenim sağlar. Zikir veya meditasyon sırasında ani yükselen teta dalgaları şuuraltına giriş kapısıdır. 'Lucid Rüya', telkinler ve beyni yeniden istenilen şekilde programlama, DNA ipçiklerini açma ve 12 ipçiğe kadar çoğaltma için kullanılan dalgalar Teta dalgalarıdır.

Delta

0.1-4 Hz. Düşsüz derin uyku halidir. Büyüme hormonu bu modda salgılanır ve vücut iyileşmeye yönelir. İnsanları akl-ı külliye bağlayan dolayısıyla vahdet tecrübesinin yaşandığı bir haldir. Bu dalga boyuna Rahmani yoldan giren meleklerle görüşebilir, peygamberlerin meclisine katılabilir; şeytani yoldan giren ise görüştüğünü ve katıldığını zannedebilir. Bu hal içinde Beta ve Alfa dalgaları da varsa uyanık olmak mümkündür. Delta durumuna uyanıkken ulaşmak sınırsız bilinçaltı aktivitesini mümkün kılar. Uçmak, su üzerinde yürümek, aynı anda çok yerde bulunmak, bütün yaratılmışlar ile bütünleşmek bu tür aktivitelerdendir.

Beynin Alfa, Beta, Teta ve Delta dalga boyları keşfedildikten sonra, biyoenerjide 3. göz, parapsikolojide telepati ve duyugörü olarak adlandırılan, insan beyninin 5. Boyutu olduğu söylenen **Gamma dalgaları**nın varlığı da tesbit edilmiştir. Gamma dalgaları, röntgen gibi X ışını saçan ve duvarı bile geçen ışınlardır. Bu ışınlar parapsikolojik yeteneğe (Rahmani veya şeytani) sahip olanlarda hipotalamustan çıkarak, gözden dışarı akar.

Hayal gücümüzün kaynağı Beta, Alfa, Teta, Delta frekansında çalışan alt beyindir. Hayal gücümüzü sınırlayan ve sonradan öğrenilen bilgilerle oluşan mantık ise üst beyindedir.

Kişinin trans haline geçmesi ve bu yolla Teta dalga boyuna erişmesi hipnozda sözlü telkinle, binöral aktivite tekniğinde ise bir ses örneği ile sağlanabilir. Her iki yöntemde de trans haline (Teta frekansına) geçmek için istemek ve odaklanmak gerekir. Bu basit bir işlem değildir. Çünkü **bilinç, bilinçaltını telkinlerden ve binöral aktivite etkisinden korur.**

Bilinç eşiğini aşmak ve telkinleri bilinçaltına ulaştırmak için çeşitli teknikler kullanılır. Sinema ve televizyon sektöründe filmler, reklamlar ve her türlü televizyon programı 24 resim karesinin bir saniye içinde ardarda getirilmesiyle hareketli hale gelir. Göz, ardarda gelen bu 24 kareyi algılarken, **yazı veya resim şeklinde 25. kareye yerleştirilen, gözlerle algılanamayan 25. kare kontrolsüz olarak bilinçaltına yerleşir.**

Binöral aktivite tekniği, 25. Kare prensibini kullanan en yaygın tekniktir. Telkinler, 25. Kare prensibiyle binöral ritim altında bilinçaltına gönderilir. **Telkinler yalnız müzik CD'lerine değil, merkezi ezan, ilahi ve Kurân-ı Kerim CD'lerine de yerleştirilebilir.**

Binöral (bini=2, auris=kulak) aktivite, geniş anlamda, herhangi bir

müzikçalardan gelen ses dalgalarını (metin, şiir, müzik, vs.) kulaklık aracılığıyla dinlemektir. Özel anlamda ise, belli bir amaca uygun olarak hazırlanan ses dalgalarıyla beyni "istenilen" dalga boyuna taşımak ve telkinlerle yeniden programlamaktır.

Müzikçalardan kulaklık aracılığıyla sağ ve sol kulağa farklı frekanslar, örneğin sağ kulağa 440 Hz., sol kulağa 450 Hz. tekdüze frekanslar gönderildiğinde beyin aradaki farkı hesaplar (450-440= 10 Hz), beynin iki yarımküresi senkronize olur ve dinleyicinin beyninde 10 Hz.'lik (Alfa) frekansta ritim oluşur. Bu ritim beynin ürettiği ritimdir ve sadece müzikçalardan gelen ses, kulaklık aracılığıyla beyne iletilip, beynin iki yarımküresi senkronize olduğunda hissedilir. Buna **binöral efekt** (binöral ritm, embiyen ritm); binöral efekt prensibini kullanan yönteme ise **binöral teknik** denir. Özel tasarlanmış binöral ritimler ile beyinde istenilen dalgalar (Beta, Alfa, Teta, Delta dalgaları) oluşturulabilir.

Bu yöntemle bir insanın hormon dengesi değiştirilebilir, öğrenme kaabiliyeti artırılabilir, mutluluğa ulaşması sağlanabilir, iştahı kesilerek zayıflatılabilir, uyku düzensizliği giderilebilir, önemli şahısların ruhlarıyla iletişim kurması sağlanabilir. Astral seyahat gibi ruhsal, psikolojik ve fizyolojik beyin faaliyetlerini yöneten; ayrıca, LSD, esrar, kokain, eroin, opium ve peyote gibi uyuşturucu etkisi yapan ve dijital narkotik (I-doser) adı verilen ritim ve ses dosyaları üretilmiştir. Yapay olarak oluşturulan bu haller, yalnızca, beyin 0.1-20 (30) Hz arası frekansta senkronize olduğunda mümkündür.

2005 yılından itibaren binöral tekniği kullanarak bilgisayar ve televizyon programları üretilmeye başlanmıştır. Bu programlar stereo kulaklıklarda binöral ritim ve ekranlarda hızla değişen renkli görüntü efektleri oluşturur ve özel tasarlanmış ses, renk ve geometrik şekillerle birlikte beyin dalgaları üzerinde hedeflenen etkiyi gösterir. **Renk, ses ve şekillerin tek tek veya birlikte, belli bir düzende, belli bir sıralamayla ve hızla hareket ettirilmesiyle insanların, özellikle çocukların beynini kontrol altına almak mümkündür.** Bu prensiple renkli lekeler, sesler ve geometrik şekillerin 25. kareye yerleştirilir. "V-666" adlı bir virüs yardımıyla (666, Hristiyanlıkta 'Antichrist'i yani 'Deccal'i sembolize eder) bilgisayar veya televizyon kullanıcısını önce hipnotize edilir; ardından şekillerin ve renklerin programlanan sıra ve hıza göre değiştirilmesi ile kalp ritmi ve tansiyonunu kontrol altına alınır. Bu durum kişiyi ciddi hastalıklara, hatta ölüme götürebilir. 1999

yılında sadece Rusya'da, bu şekilde gerçekleşen 46 ölüm vakası kaydedilmiştir. Japonya'da 1 Aralık 1997'de 'Pokemon' çizgi filmini izleyen 700 çocuk epilepsi nöbetleri ile hastahaneye kaldırılmıştır. Bu 'televizyon epidemisi'ne, kırmızı ışığın müzikli bir fonda saniyede 10-3030 defa kesintiler halinde verilmesi sebep olmuştur. İzleyen çocuklarda önce beyin damarlarında spazm, sonra da bayılma, kasılma ve boğulma hissi ortaya çıkmıştır.

Bugün aynı prensiple oluşturulan benzer efektler birer 'psikotron' cihazı haline gelen cep telefonu, televizyon ekranı ve bilgisayar monitörü aracılığıyla toplumun tümüne ulaşmaktadır.

Binöral (bini=2, auris=kulak) aktivite, geniş anlamda, herhangi bir müzik çalardan gelen ses dalgalarını (metin, şiir, müzik, vs.) kulaklık aracılığıyla dinlemektir. Özel anlamda ise, belli bir amaca uygun olarak hazırlanan ses dalgalarıyla beyni "istenilen" dalga boyuna taşımak ve telkinlerle yeniden programlamaktır.

Binöral teknikte özel olarak tasarlanmış 'temiz' (monoton) binöral ritimler kullanılır. Beyin tabiatta bir örneği olmayan bu sesleri tanımaz. Dolayısıyla bu sesler beyin sağlığı için, özellikle çocukların ve nörolojik, psikolojik veya ruhsal problemleri olan yetişkinlerin beyni için çok tehlikelidir. Buna ek olarak temiz binöral ritimler iç organların ve sistemlerin frekansları ile de senkronize olabilir. Bunun organlar ve sistemler üzerindeki etkisinin boyutlarını tahmin etmek mümkün değildir. (Kalp çarpıntısı, damar spazmı, kalp krizi, epileptik nöbet, ruhsal dengesizlik, delilik, hormon salgılamanın durması, saatlerce süren cinsel uyanıklık bu etkilerden bazılarıdır.)

"Temiz" binöral ritmin beyne etkisini artırmak için "beyaz ses" kullanılır. Beyaz ses, tek bir ses, birkaç veya birçok farklı sesin ayırt edilemeyecek halde biraraya gelmesi ile ortaya çıkan sestir. Televizyon, buzdolabı veya elektrik süpürgesi gibi aletlerin çıkardığı ses ya da boya yaparken fırça sesi gibi sesler tek sese; otoban veya sokak sesi ise çoklu sese örnek verilebilir. Özel olarak seçilen beyaz ses veya sesler temiz binöral ritimlerin fonunda kullanıldığında, binöral ritimlerin etkisini artırır, bu etkiyi yönlendirip, çeşitlendirir. **Beyaz ses kulaklar tarafından hemen hemen hic işitilmez, fakat beyinde yönderildiği organ ve sistemler tarafından 25. Kare'de olduğu gibi algılanır (' işitilir') aynı 25. Kare gibi beyinde negatif ve yıkıcı etkiler bırakabilir.**

Günümüzde binöral teknik yöntemiyle ortak manevi ve sosyal değerlere sahip gruplar ve cemaatler için 'Bilinçaltı Telkin CD'leri hazırlanmakta ve bu CD'ler yoğun olarak kullanılmaktadır. Değişim telkinleri, bilincin algılayamayacağı Teta dalga boylarında binöral ritimlere entegre edilip doğrudan bilinçaltına gönderilerek bireyin, kısa sürede, arzu ettiği yönde, hızlı ve kökten değişimini zahmetsiz sağlamaktadır. Yapılması gereken tek şey hergün CD dinlemektir. (Örnegin bir meslekte ilerlemek, hastalıklardan kurtulmak, 'mesih veya peygamber makamına ulaşmak' gibi.)

Batı dünyasında uzun yıllar ordu eğitimlerinde, pazarlamada ve nörobilim alanlarında kullanılan binöral subliminal telkinler (bilinçaltı telkin CD'leri) dünyaca ünlü sporcular, şarkıcılar, sinema yıldızları ve siyasetçilerin yeni nesil kişisel gelişim (tasarım) araçları olmuştur. Michael Jackson, Madonna ve Lady Gaga kişisel gelişim (tasarım) programı uygulananlara tipik örnektir. Arzu edilen kişisel değişimi kökten ve kalıcı olarak edinmenin tek yolu çekirdek inanç yani bilinçaltını yeniden programlamakla mümkündür.

Bilinçaltını yeniden programlamak isteyenin, bilincin karşı koymasını baskılaması, gevşemesi ve müziğe konsantre olması gerekir. **Allah'tan korkmak, haramdan sakınmak veya hata yapmaktan çekinmek, ya da bu metottan şüphe duymak gibi inançlar ve benzer karakter özellikleri insanın binöral aktiviteden etkilenmesine engel olur.** Bilinç veya bilinçaltının direnci de kişiyi binöral aktiviteden korur.

Binöral aktivite (I-dose) akımının endişe verici yanı dijital ses dosyası olmasından dolayı üretim, paylaşım ve dağıtımının kolaylığı ve her yerde, herhangi bir cihazla kullanılabilmesindendir.

Bu tip programlar (Hipnoze, Hipnostudio, LSD-Spiral, I-Doser, Astral Seyahat, vs.) internetten bedava indirilip kullanılmaktadır. **Bu programların tamamı nörotoksik özellik taşıyan, programlanmış kişilik değişimlerine sebep olan psikotropik uyuşturuculardır.**

40 yılı aşkın bir süredir yüzlerce stüdyo ve onlarca enstitü bilinçaltı üzerine deneyler yürütmektedir. Bunlar arasında Jeffrey Thompson ve Anna Wise'ın stüdyoları ve Robert Monreo Enstitüsü en popüler olanlardır.

Psikotrop maddeler

Psikotrop madde ya da psikoaktif madde, merkezi sinir sisteminde etkisini gösteren ve beynin işlevlerini değiştirerek algı, ruh hâli, bilinç ve davranışlarda değişikliklere neden olan kimyasal maddelerdir. Vücut bakımı, güzellik, temizlik, ritüel, spiritüel, eğlence ve tedavi amaçlı kullanılan bazı maddeler ve tıbbi ilaçlar da aynı şekilde etki eden psikotrop maddelerdir. **Etkisini bilmeden kullanılan deterjan, parfüm, deodorant, diş macunu, şampuan, gıda katkıları ve tıbbi ilaçlar toplumsal ahlakın bozulması, cinsiyetin ve kişiliğin değişmesi, sağlığın bozulması, kısırlaşma ve neslin kesilmesinde rol oynamaktadır.**

Bireysel ve toplumsal zihin ve davranış kontrolü amacıyla çeşitli psikotrop maddeler kullanılmaktadır. Maddelerin çoğu, nörotransmitterleri sistematik bir şekilde değiştiren halüsinojenler, amfetaminler ve türevleridir. **Bu maddeler, hipertiroid, yapay anksiyete, hipnoz, rüya görme, ağrıya duyarlılığın artırılıp azaltılması, hafıza kaybı veya hatırlama, sersemlik, psikoz, fantazi kurma ve aşırı duyarlılık gibi haller oluşturabilir.** Bir çok sapık kült ve tarikat, bu maddeler aracılığıyla cinselliği, libidoyu had safhada kullanarak insandaki haz mekanizmalarını harekete geçirmektedir. Psikotrop maddeler kullanıcının bilinç düzeyinde ve ruh hâlinde değişiklikler yaşattığı için riskine ve bağımlılık yapmasına rağmen aşırı derecede kullanılmaktadır.

Bilinç kaybına neden olan psikotrop ilaçlar

Genel anestezikler

Ağrı ve diğer duyuları engellemek için kullanılır. Ağrı duyusu vücutta normal olarak salgılanan endorfinler tarafından düzenlenerek hafifletilir. Ancak ağrıya sabredemeyenlerin kullandığı **ağrı kesiciler** sinir sistemi ile organlar arası **iletişimi koparan** psikotrop maddelerdir. Örnek olarak morfin ve kodein gibi narkotikler ve aspirin ile ibuprofein gibi öfori oluşturan ağrı kesiciler.

Psikiyatrik ilaçlar

Sarhoşluk etkisi, öfori ve doping etkisi, algısal ve bilişsel saptırma, karakter değişikliği gibi yan etkilere sebep olur. Psikiyatrik ilaçlar içinde en çok kullanılanlar barbitüratlar ve benzodiazepinlerdir.

Barbitüratlar, ağrı kesici, uyutucu, anestetik olarak ve kasılmalara karşı

kullanılır. **Barbitüratlar ve benzodiazepinler farklı derecelerde uyuşturucu olduğu; fiziksel ve ruhsal bağımlılık yaptığı için 45 tanesi uluslararası kontrol altındadır. Benzodiazepinler,** yatıştırıcı, uyutucu ve adale gevşetici olarak kullanılır. Bunlar arasında en çok Rohypnol, Diazem, Klordiazepoksit ve Rivotril suistimal edilmektedir.

En yaygın kullanılan psikiyatrik ilaçların yanetkileri

Birçok stimülatörün, nörolojik ve psikiyatrik ilacın prospektüsünde yan etkiler olarak **kişilik değişimi, çeşitli davranış bozuklukları** veya **fiziksel temasa aşırı duyarlılık** gibi muğlak ifadeler yer almakta, bunların gerçekte ne anlama geldiği anlaşılmamaktadır.

Örneğin, parkinson ve alzheimerda kullanılan **Cabergoline ve ReQuip** gibi ilaçların **eşcinsellik, kumar bağımlılığı, intihara eğimlilik ve hırsızlığa** sürüklediği ilaç firmalarına karşı açılan ve kazanılan davalarla ortaya çıkmıştır. Fakat bu yan etkiler prospektüste, sadece "kişilik değişimi" ifadesiyle yazılmaktadır.

İstatiklere göre hiperaktivitede kullanılan **Ritalin** güçlü bir bağımlılık oluşturur ve kullananların %60'ında **cinayete eğilim** (Conduct Disorder), **şiddete eğilim** (Opposition Defiant Disorder), **tikler ve istem dışı küfürlü konuşmalar** (Turet Sendromu) ortaya çıkar. Bu istatistiklerden çıkan sonuca göre ritalin kullanarak iyileşmek mümkün değildir, daha kötüye gitme ihtimali % 60'dır.

Rivotril, konsantrasyon bozukluğu, **saldırgan davranışlar**, dil ve boğaz ödemi, iktidarsızlık, idrar tutamama, çocuklarda görülen sekonder seks özelliklerinin (**cinsel gelişim, yani kıllanma, akıntı, adet görme, göğüs ve peniste büyüme gibi**) erken ortaya çıkması, anafilaktik şok, konuşmanın yavaşlaması veya bozulması, yürüme ve hareketlerde koordinasyon bozukluğu, görme bozuklukları, **kişilik kaybı**, ışık, ses ve **fiziksel temasa aşırı duyarlılık** ve halüsinasyonlara sebep olur.

Fiziksel temasa aşırı duyarlılık antideprasan kullanan genç kızlarda vajinusmus olarak ortaya çıkmakta, eşleriyle cinsel ilişkiye girmelerine engel olmaktadır. Bu ruhsal hastalık ailede huzuru bozmakta, doğurganlığı sınırlamaktadır.

Sentetik uyuşturucular

Algı ve ruh hâlini değiştirme özelliğinden dolayı kullanılan sentetik psikotrop maddelerdir. Sentetik uyuşturucu maddeler arasında en yaygın kul-

lanılan ve kimyasal yapısı birbirine çok benzeyen Amfetaminler ve Ecstasy sinir sistemini uyarır, dünyadaki herşeyi iyi ve güzel gösterir, kullanıcının kendine aşırı güvenmesini sağlar, halüsinojendir ve bağımlılık yapar. Amfetaminler, **narkolepsi, epilepsi, depresyon, parkinson, alzheimer, dikkat eksikliği, hiperaktivite, evlilik ve cinsel ilişki terapisi, fobi, ölümcül hastalardaki endişe** gibi çeşitli psikolojik ve ruhsal problemlerin tedavisinde, **kilo kontrolünde, sporculara ve gece çalışanlara doping maddesi** olarak kullanılan sentetik stimülanlardır. Antidepresan ilaçlar da aynı sınıftandır. Bağımlılarda **cinayete ve şiddete eğilim, intihar girişimleri ve paranoid şizofreni**yi andıran "Amfetamin psikozu" görülebilir.

Sıvı ecstasy (GHB=Gamma Hydroxy Butyrato) Kısaca "**Sıvı X**" olarak adlandırılır ve tabletten daha tehlikelidir. Daha çok anestezi amacıyla kullanılır. Merkezi sinir sistemini etkileyerek, **utangaçlığı yok eder, kullanıcıyı daha cesur, daha seksi hale getirir.** Bu özelliğinden dolayı seks shoplarda ve genelevlerde satışı yapılmaktadır. Bu preparat büyüme hormonunu stimüle eder ve sporcular tarafından kas geliştirmede yaygın olarak kullanılır.

Liserjik Asit Diyetilamit (LSD) Sentetik halüsinojenik bir uyuşturucudur. Mitingler ve halk polis arası çatışmaları bastırmak, provoke olay çıkarmak veya insanları bir eyleme yönlendirmek için sprey şeklinde havaya karıştırılarak da kullanılan psikotrop bir maddedir. Algıda ve ruh hâlinde değişiklik oluşturması için binöral aktivite gibi tekniklerde de yaygın olarak kullanılır.

LSD, alındıktan 30 dakika sonra etkilemeye başlar: Kan basıncında artış, titreme, ağızda kuruluk, ishal ve kontrol edilemeyen gülmeler görülür. Kısa bir süre sonra LSD kullanıcıları kendini çok iyi hisseder, etrafta zıplamak ya da kahkahalarla gülmek ister, düşündüğü şeyleri görüyor gibi algılayabilir, bildiği eşyaları hatta insanları bile tanımayabilir. Kendi vücudu ile dış dünyanın sınırları kaybolur. İşitme ve görme algılarının birbirine karışma durumu olan sinestezi görülebilir. Duygularda dengesizlikler yaşanır. Duyular birbirine karışır (örneğin, müzik görülür, renk duyulur ya da hissedilir), uykusuzluk ve tahammülsüzlük ortaya çıkar. Bastırılmış anılar yeniden yaşanıyormuş gibi gerçekleşebilir. Mantıklı düşünme bozulur, görsel halüsinasyonlar, sesler duyulabilir. Güçlü bir mistik halüsinasyon oluşturulduğunda kullanıcı telkine daha açık olur ve istenilen amaçlar doğrultusunda kullanılabilir.

LSD'nin etkisi 4 gün kadar sürebilir. Etkisi geçtikten sonra derin amnezi (hiçbir şey hatırlamama) yaşanır. LSD bir taraftan yönlendirme, diğer taraftan amnezi özelliğinden dolayı bilinçaltı bilgileri silme ve bilinçaltını yeniden programlamada örneğin casusluk, darbe ve soykırımda rol alanlarda kullanılır.

İnhalanlar İçeriğinde kimyasal aromatik bileşikler (benzen, toluen, ksilen) bulunan; gaz, aerosol ya da solvent halinde olan ve uyuşturucu etkisinden dolayı solunarak kullanılan maddelerdir. **Parfüm, deterjan,** uçak benzini, bally, tiner, ayakkabı boyası, **boya kalemleri,** duvar boyası, vs. bu gruptandır. Kimyasal aromatik bileşikler **yersiz coşku hali (öfori), halüsinasyon, baş dönmesi, depresyon, baş ağrısı, vertigo, kalpte ritm bozukluğu, hipertansiyon, ödemler, epilepsi benzeri kasılmalar, hareketlerde yavaşlama, donukluk, kulak çınlaması, görme bozukluğu, deri ve mukozalarda morluklara; kan hücrelerini öldürme etkisiyle kansere** sebep olur. Bu kimyasallar **mutajen, toksik ve kanserojen psikotropik** maddelerdir.

Müzik-Koku İkilisi

Müzik-koku ikilisinin oluşturduğu "psikotropik etki"nin zihin kontrolünde ve savaşlarda silah olarak kullanıldığını çok az kişi bilmektedir. Kokular limbik sisteme doğrudan ulaştığı için, beyni, müzik ile hedeflenen fiziksel, psikolojik ve ruhsal etkilere hazır hale getirir. Bu sebeple özellikle alışveriş merkezlerinde, toplu eylem, çalışma ve yaşam alanlarında, sinema ve konser salonlarında müzikle birlikte daima kokular kullanılmaktadır.

Marketlerde sürekli yayınlanan müziğin kaotik sesleri meyve ve sebzelerin yüzde 70-99'unu oluşturan su klasterlerini dağıtarak zararlı hale getirir, hastalıklara sebep olur. ('Sibernetik Tıp' bölümüne bakınız.)

Günümüzde ruhsal sıkıntıları, cinsel isteği, agresifliği artıran veya azaltan, duygusallığı güçlendiren, dişiliği kuvvetlendiren, manevi dengeyi bozan, korku uyandıran ve benzeri sentetik kokular üretilmektedir. Kokular üzerine çalışma yapanlar daha da ileri giderek davranış ve zihninsel faaliyetlere müdahale etmeyi, insanı baştan "yaratmayı" planlamaktadır!

Kokuların nörolojik etkilerinden faydalanmanın en yaygın ve masum şekli çalışma performansını yükseltme, satışı artırma, stresli ortamlarda insanları rahatlatma veya cinsel isteği yönlendirmedir.

"Perfume" adıyla yapılan bir Fransız filminde parfümlerin içeriği, üretimi, insan üzerindeki fiziksel, zihinsel ve ruhsal etkileri ince detaylarla anlatılmaktadır. Filmin kahramanı, kimsenin ilgilenmediği ve sevmediği, beden kokusu olmadığı için yanından geçen köpeklerin bile fark etmediği bir seri katildir. Ancak koku alma duyusu son derece gelişmiştir. Filmin son sahneleri manidardır. Katil, idam edilmek üzere çıkarıldığı platformda, öldürdüğü kadınların vücudundan elde ettiği parfüm (feromon karışımı) şişesinin kapağını açar. Şişenin kapağı açıldığında, meydanda bulunan ve öldürülmesini sabırsızlıkla bekleyen kalabalık, katili, büyülenmişçesine bir melek veya Tanrı gibi görmeye başlar. (Muhammed (s.a.v.): *"Deccal'in alnında "kafir" yazılı olacak, okumayı bilen ve bilmeyen bunu okuyacaktır. Buna rağmen herkes ona "Rabbim" diyecektir."* buyurur.)

Parfümün insanlar üzerindeki etkisini gören katil: "Bu parfüm ile bütün dünyayı esir alabilir, krala ayaklarımı öptürebilir, papaya parfümlü bir mektup yazıp Mesih olduğumu ilan edebilirim." diye düşünür (Deccal iddiası). Dünyanın koku üretim merkezi Strassburg'a gider, ürettiği parfümü üzerine dökerek bedenini insanlara yedirir ve bu şekilde sürekli çoğalarak yaşamaya devam eder. *"Yiyip içtiklerinize dikkat edin çocuklarınız yiyip içtiklerinizden hasıl olur."* Muhammed (s.a.v)

Kokuların etkisini görmek açısından bu hikaye de çok çarpıcıdır:

25 yaşlarında 3 çocuk annesi zengin ve güzel bir kadında halsizlik ve depresyon vardı ve dişleri kuma dönüşerek dökülüyordu. Problemin kaynağını araştırırken deterjan kokularına aşırı bağımlı olduğu görüldü. "Evdeki yardımcılarımın kullanacağı deterjanları ben seçiyorum. Markete gidiyorum, kapaklarını açarak kokluyorum, hoşuma gidenleri satın alıyorum." diyen genç kadına en çok hangi deterjanı sevdiği sorulduğunda "En çok Mr. Muscle'ı seviyorum. Onu kucaklıyorum, bir kenara çekiliyorum, kimsenin yanıma gelmesini istemiyorum. Onu içmek istiyorum ama biliyorum ki içersem ölürüm, onun için burun deliklerimin önüne, çeneme ve dilimin ucuna sürüyorum." "Peki eşini seviyor musun" sorusuna karşılık "Evet, uzak dursa seviyorum, yaklaşınca itiyorum" diye cevap verir.

Kadının bağlandığı ve bağımlısı olduğu şey aslında deterjan değil, kokusundaki psikotropik maddeler ve özellikle cinsel hormonlar (feromonlar), androjenlerdir. Bu hikayenin farklı versiyonlarını pek çok kadından duymak mümkündür. Ailelerde huzursuzluk sebebi olan cinsel isteksizlik

problemi yalnızca fiziksel bir problem değil, aynı zamanda ahlaki, ruhsal ve toplumsal bir problemdir.

Bugün dünyada kokular vasıtasıyla yapılanların ne boyutta olduğunu öğrendiğimiz zaman iş işten geçmiş olacaktır.

EEG (elktro-ensefalo-şrafi) Klonlama

Bilgisayarlar vasıtasıyla öfke, acı, endişe, küçümseme, ümitsizlik, dehşet, sıkıntı, korku, hayal kırıklığı, kin, kızgınlık, hiddet, gücenme, üzüntü, kıskançlık, haset ve teröre yatkınlık içeren menfi duyguların frekansları teşhis edilmekte ve "duygu imza kümeleri" olarak EEG'den ayrılmaktadır. Bunların frekansları ölçülmekte ve belirli frekans kümesi sentezlenip başka bir bilgisayarda sınıflandırılarak biriktirilmektedir. Bu duyguların her bir grubu ayrı ayrı etiketlenip 25. kare prensibiyle belli ses frekansları altına yerleştirilmekte ve hedeflenen bir insanda veya insan grubunda hedeflenen duyguların ortaya çıkması için beyinlerine gönderilmektedir.

Irak Savaşında bu metod kullanılmış; Iraklı askerlerde korku, umutsuzluk, hayal kırıklığı, dehşet duyguları uyandırılarak direnmeleri engellenmiştir.

Kapalı Devre Kamera Sistemleriyle bir insanın aurası, parmakizi, avuçiçi, göz irisi, yüzü, retina tabakası, el yazısı, yürüyüş ve yüz ifadesinin biyoölçümleri alınır ve tanımlama sistemlerine aktarılır. Bu şekilde o insanın hastalıkları, zayıf noktaları, hafızasındaki gizli kayıtlar ve ruh hali belirlenebilir; ekrana yansıtılabilir, beyin faaliyetini kontrol edecek uygun dalgalar gönderilebilir. Ayrıca, belirlenen kişiye uygun feromonlar seçilerek belirlenen amaç doğrultusunda yönlendirici parfüm yapılabilir. Bu metot özellikle devlet adamları ve etkili kişilerde uygulanır.

RFID Çipleri

Uluslararası büyük firmalardan satın alınan eşyalar (bilgisayar, buzdolabı, çamaşır makinası mutfak eşyaları, vs.) ve giysiler RFID (Radyo Frekans Kimliği) çipleri taşımakta ve takip edilebilmektedir. Cep telefonları ve arabalar sürekli olarak izlenmektedir. Artık nüfus cüzdanları ve yemek tabakları da RFID çipleri taşımaktadır. Giysilere yerleştirilen çiplere nanomoleküller ile bir nanotüp yerleştirilebilir, gerektiği zaman bu tüp hareke geçi-

rilebilir, içeriği vücuda enjekte edilebilir veya planlanan herhangi bir şekilde kullanılabilir. Yani araba ya da cep telefonu kullanmasak da yerimiz tespit edilebilir, üzerimizde taşıdığımız mikroçipler uydudan veya bir bilgisayardan yönlendirilebilir.

Bugün dünya çapında milyonlarca askeri personel "güvenlik" gerekçesiyle; binlerce insan ise hükümetler tarafından "güvenlik" amacıyla mikroçiplenmiştir. Bazı politikacılar ve hükümet temsilcileri tüm tutuklu ve esirlerin "güvenlik" amacıyla mikroçiplenmesini istemekte; yine "güvenlik" için yeni doğan bebeklerin mikroçiplenmesini mecbur kılacak yasa önerileri getirmektedir. Bebekleri çiplemenin en kolay yolu aşılardır.

Yapay uzuvlara sahip insanlar, beyinlerine yerleştirilen bir tuz tanesi büyüklüğündeki elektronik implant sayesinde yapay kollarını ve bacaklarını hareket ettirebilmektedir ve bu mikroçip, o kişiyi uzaktan yönetmek için yeterlidir.

Nanoteknoloji ürünü diş protezleri, kemik tozu, implant ve **Nanokompozit dolgu da ağızda** bir tür çip görevi görerek, kişinin, merkezi bir bilgisayara otomatik olarak bağlanmasına ve zihin kontrolüne vasıta olabilir. Beyne, dizlere, omurgaya, çene kemiğine veya herhangi bir uzuva yerleştirilen implant, insanlarda korku, heyecan, halüsinasyon oluşturabilir, beynin bazı bölgelerini canlandırarak renkli görüntüler, yersiz duygular ve hareketlere sebep olabilir.

Amerika ve Avrupa'da özel tim eğitimi verilen köpeklerin dişlerine titanyum kaplama yapılarak bilgisayar aracılığı ile uzaktan yönlendirilmektedir. Beyinleri bilgisayar tarafından kontrol altında tutulan köpekler, terminatör gibi korku nedir bilmedikleri için, operasyonlarda özel timden daha başarılı olmaktadır. Dikkat çekici olan, metal kaplama yerine titanyum kaplama kullanılmasıdır. Bu durum "titanyum implant yaptıranlar da uzaktan yönlendirilebilir mi?" sorusunu akla getiriyor. Çünkü dokuları dolduran ve bir nano-nöro alıcı hale getiren titanyum birikintisi veya titanyum protezler nano bilgisayarlar (4. Nesil bilgisayarlar) için otomatik bağlanma yeri olabilir.

Ancak mikroçipler olmasa da, beyinlere mikrodalgalar ve dijital dalgalar ileterek aynı amaca ulaşmak mümkündür.

Toplumsal zihin kontrolü toplumu istenilen tarafa yöneltmek; dini, ahlakı, gelenekleri ve kültürünü çökertmek için yapılmakta; televizyondan

basına, reklamlardan dizilere kadar her şey bu amaçla kullanılmaktadır. Bugün müzik, sinema, gıda, ilaç ve sağlık endüstrisi, gen teknolojisi ve nanoteknolojinin insanlığı vahim bir sona doğru hızla sürüklediği çok açıktır.

Bilim adamlarına göre, psikotronik ve psikotropik teknoloji, atom bombasından daha tehlikelidir. Bu teknoloji, insanlardan her emri yerine getiren "zombi üretme teknolojisi"dir. Son yıllarda yapılan film, çizgi film ve bilgisayar oyunlarıyla insanlar, özellikle çocuklar bu teknolojinin hedeflediği amaca alıştırılmaktadır. Bu, sadece bir kişiye ya da küçük bir gruba değil, etnik bir gruba, bir millete veya bütün dünya nüfusuna karşı kullanılabilecek büyüklükte bir teknolojidir.

Bu alanda araştırma yapan bilim adamlarının ortak kanaatine göre Psikotronik silahların etkisinden korunabilenler yalnız inanç sahipleridir.

İnanan insanı ne hipnoz, ne de elektromanyetik dalga ile kontrol altına almak mümkün değildir. Bu çarpıcı fenomen, bütün araştırmalarda ve denemelerde ortaya çıkmaktadır. Katil olmayan, etki altında da öldürmez, haramdan kendini koruyan harama yaklaşmaz, yalancı olmayan yalan söyleyemez, hain olmayan ihanet edemez, imanlı insan küfretmez.

Örneğin bu denemelerden birinde hipnoz altındaki bir adama birisini öldürme emri verilmiş, ancak adam tam bıçağı saplayacakken koluna kramp girmiştir.

"Gerçek şu ki; şeytanın, inanan ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimseler üzerinde bir hakimiyeti yoktur. Şeytanın hakimiyeti, sadece onu dost edinenler ve Allah'a ortak koşanlar üzerindedir." Nahl Sûresi 99-100

"İnsan Genom Projesi"nde çalışan ünlü Amerikalı araştırmacı Dr. Collins: *"Mükemmel genetik yapımızda **"Tanrı geni"** adı verilen bir gen olduğu ortaya çıktı. Bu geni aktif olmayanların inançsız olduğunu tesbit ettik. Fakat şimdiye kadar yaptığımız araştırmalarda **"Tanrı geni"nin aktif hale gelmesini sağlayan dış bir etken bulamadık. Ne çevrede olan değişiklikler ne de kalıtsal nedenler "Tanrı geni"nin üzerinde etkili olmuyor.** Tanrı geninin mucizevi bir şekilde aktif hale gelerek insanlarda inanç olgusunu meydana getirdiğini düşünüyoruz"* diyor.

Sadece Allah (c.c.) aktif inanç genini inaktif hale geçirebilir ve sadece Allah'ın isteğiyle inanç geni aktif olabilir. **"Allah dilediğini saptırır, dilediğine de hidayet verir. O, mutlak güç sahibidir, hüküm ve hikmet sahibidir."** İbrahim Suresi 4

Nanoteknoloji ile Zihin Kontrolü

Nanoteknoloji, zihin kontrolünde gelinen son aşamadır. DNA molekülleri baz alınarak, bir Bio-Nanoteknolojik anahtar olan ve saç telinin binde biri kalınlığındaki "Nanoaktüatör" üretilmiştir. Nanoaktüatör, bir mikroçipten ve bu çipin minyatür bir kanalına bağlanan DNA molekülü ipliğinden oluşur ve canlı hücrelerin ürettiği doğal enerjiyi kullanarak çalışır. Nanoactuator, hücre enerjisini kullanırken ortaya çıkan elektromanyetik sinyaller doğrudan bilgisayara aktarılabilir, böylece canlılar dünyası ile bilgisiyar dünyası arasında bağlantı kurulabilir. Nanoaktüatör aynı zamanda organizmalar arası bağlantı kurmak için de kullanılabilir. Bu mikroçipin beyin dokusu dahil, her dokuya yerleştirilmesi mümkündür.

Bilgisayardan beyindeki mikroçipe gelen sinyaller beyne bir takım resimler, görüntüler, sesler, kokular ileterek program yükler ve beyni kontrol altına alabilir. Böylece düşünceler, istekler, duygular, sevinçler ve üzüntüler nano-bilgisayarlar tarafından yönlendirilebilir ve **tamamen farklı, yapay bir zihin inşa edilebilir.**

Birkaç molekül büyüklüğündeki nanoaktüatörler ilaçlara, tuza, suya, una veya herhangi bir yiyeceğe katkı maddesi olarak katılabilir veya havaya serpilebilir. Sindirim veya solunum yoluyla gelen bu nanoaktüatörler bütün dokulara yerleşebilir.

NANOTEKNOLOJİ

Nanometre, teknik bir ölçü birimidir ve metrenin milyarda biri anlamını taşır. Nanoteknoloji, maddeler üzerinde 100 nanometreden küçük boyutlarda gerçekleştirilen ölçüm, modelleme, işleme ve düzenleme gibi çalışmalardır.

Nanoparçacıklar, maddenin atomik-moleküler boyutta mühendisliğinin yapılarak yepyeni özelliklerinin açığa çıkarılması ile oluşan madde parçacıklarıdır.

Titanyumdioksit (TiO2): Dünyada en sık kullanılan mineraldir ve nanoteknolojide kullanılan 3 ana maddeden biridir. **Titanyumdioksit** nanoparçacıklarının atom yapısı değiştirilerek, görülebilen ışık huzmesine olan tepkisi "yeniden inşa" edilmiştir. Işığın (foton) titanyumdioksit nanoparçacığa düşmesiyle birlikte, organik madde, kimyasal reaksiyon sonucu parçalanmaya başlar. Bu yapay fotosentez, bitkilerde gerçekleşen fotosenteze benzer. Bitkilerde fotosentez, karbondioksit ve suyun, ışığın etkisiyle organik madde yani besin üretmesidir. Ancak, titanyumdioksit, tam tersine, organik maddeleri parçalayarak karbondioksit ve suya ayrıştırır. Bunun anlamı, titanyumdioksit nanoparçacıkların, herhangi bir organik madde ya da canlı hücreye teması halinde, canlı dokunun, özellikle proteinin parçalanması ve fonksiyonunun değişmesine neden olan kimyasal reaksiyonu başlatabilecek korkunç bir yetenekte olduğudur.

Türkiye'de bütün duvar boyaları nanoteknoloji yöntemiyle ve özellikle titanyumdioksit nanoparçaçıklar ile üretilmektedir. Şu anda nanoparçacıklar bütün ilaçlara, ambalajlı hazır yiyecek ve içeceklere, tuza, şekere, una ve suya koruyucu, beyazlatıcı veya nem tutucu olarak eklenmektedir. Ayrıca kendi kendini temizleyen eşarp, kumaş ve giysiler üretilmekte, nanosıvı olarak temizlikte, ilaçlamada ve yüzey kaplamada kullanılmaktadır.

Nanoparçacıkların Canlı Organizmalara Etkisi

Nanoparçacıkların canlı organizma üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılan deneylerde farelerin organizmasına karışan nanoparçacıkların organizmayı hiç bir şekilde terketmediği ve organlarda çökelti olarak biriktiği tespit edilmiştir. Yaşadıkları akvaryuma karbon nanoparçacıklar katılan terliksiler hızla ölmeye başlamış, aynı akvaryumdaki kobay balıkların ise beyin hücrelerinde hasar tesbit edilmiştir.

Nanoparçacıklar canlı hücrenin yapısına nüfuz ederek dokuların bozulmasına, genleri mutasyona sokarak genetik hastalıklara sebep olmaktadır. Ayrıca nanoparçacıkları solumanın akciğerlere büyük zarar verdiği tespit edilmiştir.

Günümüzde Nanoteknoloji özellikle tıpta kullanılmak üzere geliştirilmektedir. Bugün nanoteknoloji ve Rekombinant-DNA metodlarıyla aşı, hormon, enzim, vitamin, aminoasitler gibi **pek çok yeni ilaç üretilmektedir.** İlaç, yiyecek, içecek, tuz ve suyla insan organizmasına giren nanoparçacıkların ne gibi kimyasal reaksiyonlara sebep olabileceği henüz bilinmiyor. **Uzmanlara göre nano ilaçların vereceği zararların tespiti imkânsızdır**.

Nanobotlar her hastalığı tedavi edecek!

İnsan vücudundaki hücreler, nanobot ve nanostrürktürler vasıtasıyla moleküler seviyede izlenecek ve düzeltilebilecek. Nanobotlar hücreleri düzeltme veya yeniden inşa etme yeteneğine sahip olacak. Mesela, insanda erken skleroz başladıysa, vücudundaki nanobotlar hastalığın yerleştiği bölgeyi bulacak, hasta hücreleri ve damarlardaki birikintiyi mekanik ve kimyasal yöntemlerle temizleyecek. Herhangi bir genetik hastalık varsa, hastalık ile bağlantılı geni tespit ederek, kesip atacak ve yerine yapay "sağlıklı" bir gen yerleştirecek. Yaşlanma başladığında bütün hücreleri atom seviyesinde düzelterek gençliğe geri döndürecek ve insan her zaman 20-30 yaşında görünebilecek.

Binlerce yıl önce ölmüş varlıklar diriltilecek!

Ameliyatlar organlarda değil, moleküler seviyede yapılacak ve insan fiilen ölümsüz olacak. Dokulara yerleştirilen nanobotlar hastalığa çözüm getiremezse, yeraltında ya da uzayda bulunan ve bütün sağlık problemlerine

çözüm getirecek bir kapasitede olan "Merkezi Tıp Bilgisayarı"na ulaşarak ondan yardım isteyecek. Hatta kriyonik metot ile yıllar önce dondurulan insanların hücreleri milyonlarca nanobot tarafından onarılacak ve diriltilecek. Bu şekilde binlerce yıl önce ölmüş fakat cesedinden bir doku parçası kalan varlıklara (bitki, mikrop, sinek, böcek, balık, hayvan veya insanlara) yeniden hayat verilecek.

Bütün insanların beyinleri tek beyin haline gelecek!

İnsan vücudundaki fizyolojik işlemleri ve kişisel iradeyi elde tutabilen bu nano-nöro-bilgisayarın 2029 yılına kadar üretilmesi planlanmıştır. Nanobilgisayarı ilk üreten olmak için, gelişmiş ülkeler arasındaki yarış sürmektedir. Dolayısıyla nano-nöro-bilgisayar planlanan tarihten çok daha önce üretilecektir. Çünkü bu bilgisayara ilk hangi ülke sahip olursa, "seçilmiş bir insan"ın beyninin elektronik şemasını bilgisayara yükleyecek. Birer alıcı niteliğindeki nanoparçacıklar veya çipler yerleştirilerek, önceden hazırlanmış olan bütün insanların beyinlerini bu bilgisayarla yönetecek. Böylece bütün insanların beyni tek beyin haline gelecek.

"Deccâl'in iki gözü arasında KFR (kâfir) yazılı olacak ve bunu herkes okuyacak" (Müslim, Fiten, 102, 103, 105) Buna rağmen insanların büyük çoğunluğu Deccal'e tabi olacaktır.

"Ol!" dendiğinde istenilen şey hemen varolacak!

Bir kaç molekül büyüklüğündeki nanobotlar bütün dünyayı saracak ve kendi kendilerine hızla çoğalarak herhangi bir organik veya inorganik maddeyi atomlarına kadar çözebilecek. Sonra bu atomlardan yeni bir madde veya istenilen bir eşyayı yeniden inşa edebilecek. Nanobotlar insan sesi veya düşüncesi ile yönetilecek. "Ol!" dendiğinde istenilen şey hemen varolacak.

"Hiç şüphe yok Deccal çıkacak"

Modern teknolojik gelişmeler insanlara cazip gelmekte, çoğu insan, şüphe duymadan, araştırmadan, bunlardaki tuzağı görmeden, büyülenmiş gibi her yeni metodu denemektedir. Teşhis ve tedavide kullanılan cihazların çalışma prensiplerini, verilen isimlerin ne anlama geldiğini, bu cihazların neler vadettiğini araştırmak bu metotları kullanmaya niyetlenen her

müslümanın görevidir. Din alimi, cemaat önderi ve fikirlerine değer verilen toplum liderlerine ise büyük bir sorumluluk düşmektedir.

Hâlbuki, son gelişmelerin ve kullanılan cihazların Deccal'e hazırlığın son aşaması olduğunu söylemek yanlış olmaz. Son Peygamber (s.a.s): "Benden sonra **her yenilik** bid'attır ve her bid'at **delâlettir**", demiştir. Nanoteknolojinin vaadlerine bakılırsa, bu ilginç iddaaların ilahlık iddaası olduğu açıkça görülmektedir:

- **Bütün insanların beyni tek beyin, bütün insanların zihni tek zihin haline gelecek (Daccal'in zihni).**
- İnsan fiilen ölümsüz olacak **(ebedi yaşam iddiası)**
- **İnsan devamlı 20-30 yaşında görünebilecek (cennettekilerin yaşı)**
- **Binlerce yıl önce ölmüş insanlara yeniden hayat verilecek (ölüleri diriltme iddiası)**
- **"Ol!" dendiğinde istenilen şey hemen varolacak (yaratma iddiası).**

Peygamberimiz (s.a.v.) iki farklı Hadis-i Şerif'te şöyle buyuruyor:

"Hiç şüphe yok Deccal çıkacak. Deccal'in yanında cenneti ve cehennemi vardır. Onun cehennemi cennet, cenneti cehennemdir." "Körleri ve abraşlıları (ağır hastaları) iyi eder. Ölüleri diriltir ve "Ben Rabbinizim" der. Kim onu tasdik ederse fitne-i Deccale düşer. Kim de "Rabbim Allah" der ve böyle ölürse, o zaman Deccal'in fitnesine düşmemiş olur ve ona bir daha fitne ve azab yoktur."

Allah (c.c.) bize verdiği, hayır ile şer arasındaki seçim hakkını son nefesimize kadar korumaktadır.

O (şeytan) sizi ancak kendi dostlarından korkutuyor. Onlardan korkmayın, eğer mü'min iseniz, benden korkun. İsrâ Sûresi 64

Bugün hiçbir doktor, Hipokrat yemininin "Zarar verme" şeklindeki birinci maddesini yerine getirmemektedir. Daha doğrusu bugün bu yemini yerine getirmenin imkanı yoktur: **"Malik-i Hakk'ın daire-i emrinden hariç vücuda karıştığın zaman ona zarar vermiş olursun."** (Said Nursi) Yani, Allah'ın izin vermediği şekilde vücuda müdahale edildiğinde zarar verilmiş olur. Fakat bugün doktorların çoğu **Malik-i Hakk'ın daire-i emri nedir, hatta Malik-i Hakk kimdir bilmezler.**

İslam alimleri "Hekim, müslüman, akıllı ve erdem sahibi olmalıdır", der. Akıllı insan, bir meseleye farklı açılardan bakabilen, sadece dünyayı değil hesap gününü de gözönünde bulundurarak isabetli karar verebilendir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) **"Hak Te'ala, tehlikenin nerden geldiğini bilen, yani hak ile batıl birbirine benzeyip, ayırmak zor olduğu zaman, ayıran nazarı sever"** buyurmuştur.

İnsan, sağlıklı olmak için hiç kimseye muhtaç değildir. Sağlığı koruma ve yeniden kazanmanın ne kadar kolay, basit ve bedava olduğu, Kuran-ı Kerim'de, hadislerde, büyük alimlerin kitaplarında anlatılmıştır. Bağışıklık sisteminin sağlığı koruma ve yeniden kazanma mekanizması tam anlamıyla mükemmeldir. Hekim, bu sistemin kanunlarıyla uyumlu bir tedavi önerir, cahil ise bu sistemi karşısına alarak hastalığı derinleştirir.

Canlı cansız bütün yaratılanlar seçim hakkı olmaksızın sürekli zikir halindedir. Yalnızca insan, imtihanda olduğu için, zikredip zikretmemek konusunda seçim sahibidir. Ancak insan bedenindeki hücreler de bütün yaratılanlar gibi devamlı Allah'ı zikreder. Bağışıklık sistemi hücrelerin zikrini korumakla mükelleftir. Hücre koruma altındayken, hiçbir şey onu zikirden alıkoyamaz. **Bağışıklık sisteminin koruması haram yiyecekler ve haram ilaçlarla; lazer, biyorezonans ve binöral aktiviteyi esas alan yeni tıbbi metotlarla delindiğinde hücrelerin zikri durur veya değişir.**

Bugünkü teknolojilerin tamamı, modern tıpta kullanılan ilaçlar ve metotlar, su ve gıdalardaki katkı maddeleri hücreleri zikirden ayırmaya çalış-

maktadır ("Zihin Kontrolü" "GMO", "DNA'daki Değişimler" "Katkı Maddeleri" ve "Sibernetik Tıp" bölümlerine bakınız.)

Bu tuzağı kuranın kim olduğu üzerine konuşulurken bazıları "Yahudiler", bazıları da "Amerikalılar" sonucuna vararak gerçekten uzaklaşmaktadır.

Gerçek şu ayetlerdedir:

"Şüphesiz şeytan sizin için bir düşmandır. Öyle ise (siz de) onu düşman tanıyın." Fâtır Sûresi 6

"İblis, **"Senin şerefine andolsun ki, içlerinden ihlâslı kulların hariç, elbette onların hepsini azdıracağım"** dedi." Sad Suresi 82-83

Şeytan Ademoğlunun tek düşmanıdır; "azdırılanlar" ise şeytanın vaadlerini benimseyen, onu dost edinen ve planlarını uygulayanlardır. Bu ayetlerin açık manasını unutmak, müslümanlar için en büyük tuzak, müslümanları, **kendisinin yokluğuna inandırmak** ise şeytan için en büyük başarı olmuştur. Bununla birlikte Kur'ân-ı Kerim'in pek çok ayetinde işaret edilen şeytandan ve insanları yoldan çıkarmak için her yolu kullanacağından sözetmek, şuurlu müslümanlar arasında bile küçümsenmektedir. Sanki şeytan Adem (a.s.) zamanında yaşamış, görevini tamamlamış ve yokolmuştur. Halbuki ayetlerle bildirildiğine göre şeytan **"tohumu ve nesli yok etmeye", "Allah'ın yarattığını değiştirmeye", "sesle yoldan çıkartmaya" yemin etmiştir.**

İnsanlar en çok aç kalmaktan, hastalanmaktan ve ölümden korkar. Bu nedenle insanoğlunun tüm çabası ölümden kaçmak için yiyecek biriktirmeye ve tedavi aramaya yöneliktir. Şeytan da doğru yoldan saptırma faaliyetini Adem (a.s.)'dan beri bu iki alanda yoğunlaştırmıştır. Adem (a.s.)'dan bu yana kurtuluşa götüren yol da hiç değişmemiştir. Bu yol Kur'an ve sünnet yoludur. Hiç değişmeyen bu yolun sağında ve solunda değişen, sadece imtihan sahneleridir. İhlasla Allah'a ibadete ve sünnetlere sarılan; herşeyin Allah'tan geldiğine inanan ve musibetlere sabreden; dünyanın cennet değil, imtihan yeri olduğunu unutmayan ve dünya kaynaklarından ihtiyacına yetecek kadarını harcayan kurtulur (İnşaallah).

"Allah yardım ederse, size galip gelecek kimse yoktur. Eğer sizi bırakıverirse, ondan sonra size kim yardım eder. Müminler ancak Allah'a dayanıp güvensinler." Ali İmran Suresi 160

Her şeyi en iyi bilen Allahü Teala'dır.

Bu kitabı yazmayı nasip eden Alemlerin Rabbi olan Allah'a (c.c.) hamdolsun.

Dr. Aidin Salih'in 24 Nisan 2009'da BBC Radyosunun konuğu olarak dinleyici sorularına verdiği cevaplar:

Abdurraşid: *Aidin Hanım, hastalıklar ve tedavileri ile ilgili bilgi si - ze nasıl ulaşıyor, rüya ile mi geliyor yoksa içinize mi doğuyor?*

Bu soruya cevap verebilmek için izninizle tüm bunların başlangıcını anlatmak istiyorum: Tıp Fakültesi'nden sonra devam ettiğim Biyoloji Fakültesinde ikinci sınıf talebesi iken, Kuzey Kutbu'nda araştırma yapan bir biyolog grubunun yemeklerinden yiyerek diş ağrısına yakalanan Kutup ayılarıyla ilgili haberler gelmişti. İnsanların diş ağrısı bizim için bilinen bir problemdi ancak bir kutup ayısının bu dertten muzdarip oluşunu ilk defa duymuştuk. Bu olay beni, ev hayvanları ile vahşi doğada yaşayan hayvanların sağlığını karşılaştırmaya ve sorgulamaya itti.

Vahşi doğada yaşayan hayvanların sağlık açısından evcil hayvanlardan ne kadar farklı olduklarını mutlaka siz de farketmişsinizdir: Vahşi hayvanlar, çevik, hareketli ve tüyleri parlak iken ev hayvanları, tıpkı sahipleri gibi, şişman, sağlıksız ve güçsüzdürler. Onları gözlemlerken, neyle beslendiklerinin sağlıklarıyla doğru orantılı olduğunu anladım ve bu fenomeni çözmeden tıpta ilerlemenin imkansız olduğunu keşfettim.

İbn-i Sina'nın kitaplarında sindirim kanunları ve mizaç felsefesiyle ilgili en mühim bilgileri buldum. Ayrıca Amerikalı ve Japon bilim adamlarının beslenmeyle ilgili araştırmalarından faydalandım. Ancak tıp ve sağlık konusunda esas tasavvurum İslam dinini öğrenmeye başladığımda şekillenmeye başladı. Özellikle, "Sor, cevap veririm" ayeti beni çok derinden etkilemişti. Bu ayet zihnimin köşelerinde hala yaşamaya devam eden klişeleri tamamen silmeye yetmişti. Ve ben anlamadığım her şeyi, insanı, hastalıklarını ve bu hastalıkların şifasını Yaradan'a sormaya başladım ve her zaman her soruma, her biri birbirini destekleyen dört bir taraftan cevaplar aldım. Bu ce-

vaplar, bazen ayet ile, bazen bir hastalık vakası ile bazen de bilimsel araştırmalar vasıtasıyla geldi önüme. Elbette herkes sorduğu sorunun cevabını almıştır Yaradandan, ancak birçoğu buna itibar etmemiştir.

İleriki zamanlarda bu benim için bir kural haline geldi: Keşfettiğim bir şeyin tasdikini hadis veya ayetlerde bulamıyorsam bu bilgiyi asla kullanmadım.

Elhamdülillah bugün modern tıbbın yaptığı gibi, burnu ayrı, gözü ayrı, kulağı ayrı tedavi edemiyeceğimi ve bunun son derece yanlış olduğunu anladım. Kulak-Burun-Boğaz doktoru diye bir şey yoktur. Sadece Allahın kanunlarına uyarak tüm hastalıkları tedavi eden hekimler ve bu kanunları hiçe sayarak hastalıkları çoğaltan cahiller var.

Burnu tek başına tedavi etmek mümkün değildir, çünkü burnun durumu sindirim organlarıyla, kalp ile, beyin ile doğrudan bağlantılıdır. Gözü de tek başına tedavi edemezsiniz çünkü onun durumu da ince bağırsak ile, kalp ile, karaciğer ve böbreklerin durumu ile doğrudan bağlantılıdır. Kalbimizin sağlığı ise sindirim sistemi akciğer, karaciğer ve böbreklerin sağlığına bağlıdır.

Teşhis edilemeyen bir göz hastalığı şikayetiyle gelen bir hastam vardı. Ona "hangi hastalıkları geçirdiniz?" diye sorduğumda, " hiçbir ciddi hastalığım olmadı, sadece 2 yıl önce ufak tefek birkaç şikayetim oldu. Her iki ayağımın orta üç parmağı arasında korkunç kaşıntı ve yanmaya sebep olan bir akıntı oluşmuştu. Eczacı bir arkadaşımın önerdiği bir ilaçla bu akıntı ve kaşıntı birkaç gün içinde durmuştu. Dolayısıyla bu rahatsızlığımın şimdiki göz problemiyle hiçbir ilgisi yok", demişti.

Aslında bu olayın doğrudan göz rahatsızlığıyla bir bağlantısı vardı. Çünkü ayakların orta üç parmağındaki akapunktur noktalarından başlayıp gözlere kadar gelen bir enerji akımı vardır. Bu hasta altın ve gümüş takı imalatında kullanılan kimyasallarla çalışmıştı. Göz merkezinde biriken bu maddeler ayak parmaklarının arasında oluşan akıntı sayesinde dışarı atılmaktaydı. Eczacı arkadaşın verdiği ilaçla

akıntının durdurulması "teşhis edilemeyen göz problemine" neden olmuştu.

Sözümü genç bir hanım doktorun bana söyledikleriyle tamamlamak istiyorum: " Tıp fakültesinin üçüncü yılında insan bedenini öğrenirken, sistemin ne kadar karmaşık ve haşmetli olduğuna şaşırıp kalmış ve bu laberintte yolumu nasıl bulacağım diye endişelenmiştim. Ancak dördüncü sınıfa geldiğimde her şey yerini buldu, muamma çözüldü. Meğer tüm hastalıklar için önceden oluşturulmuş teşhis ve tedavi şablonları varmış. Bir doktor olarak sadece tahlillere bakarak reçete yazman yeterli oluyormuş. Hatta hastayı görmene bile gerek yokmuş"...

Zebo Yakubova: *Her şeyin tedavisi var demişsiniz, peki kanserin de tedavisi var mı? İnsan bu hastalıktan tamamen kurtulabilir mi? Bu hastalığın sebepleri nelerdir ve tedavi edilebiliyorsa nasıl tedavisi nasıldır?*

Bu konudaki düşüncelerimi söylemeden önce konuyu genel olarak açmak istiyorum. Kanser ve AİDS gibi hastalıkların gelişimi hızlı entropinin yükselmesiyle paralel hareket eder.

Entropi, enerjiyi yitirme sürecidir. Bütün canlılar, sonunda tüm enerjinin kaybına, yani ölüme mahkumdur. Genel olarak hastalıkların ana sebebi ise immün sistemin yetersizliğidir. Bağışıklık sisteminin yetersizliği bedenin enfeksiyonlara, kanser ve AİDS gibi tedavisi zor hastalıklara karşı olan yüksek hassasiyeti ile ölçülür. Bu durum bağışıklık sisteminin değişik derecelerde çöküşüne veya tamamen dağılmasına kadar varabilir.

Bu durumda bağışıklık sistemi, vücudu dış etkenlerden koruyamaz hale gelir. Hücreler yetersiz enerji üretmeye başlar ya da hiç üretemez. Dolayısıyla protein üretiminin yetersiz hale gelebileceği gibi sentezinin tamamen durması da gerçekleşebilir.

Kanser ve AİDS örneklerinde, enerji üretilemez, proteinler sentez edilemez, entropi korkunç bir şekilde hızlanır ve durdurulması imkansız hale gelir.

Entropiye karşı dayanabilecek tek şey Ruh'tur. Ağır hastalıklarda yıkıma uğrayan bağışıklığı ayağa kaldırabilmek için Ruh enerjisinin inanılmaz derecede yükselmesi gerekir ki bu da bir mucize gerektirir. Bu mucize de ancak dış destekle gerçekleşebilir. (Hazreti İsa'nın hastaları tedavi etmesini ve ölüleri diriltmesini hatırlayın)

Nitekim, İbni Sina cüzzam hastalığını " vücut kanseri" diye adlandırmıştı.

Ancak hastalık son raddeye ulaşmamış ise, insan ihlaslı ibadet yoluyla bağışıklık sistemine, ihtiyaç duyduğu enerji desteğini vererek ona yardımcı olabilir. Bu desteği tıbbi tedavi ile de güçlendirebilir.

Bağışıklık sistemi ayağa kalkan insan dünyaya yeni gelmiş gibi olur. Bu durumdan sağ çıkan insanlar verdiği hastalık için Allah'a şükrederler. Bu yüzden tecrübeme dayanarak şunu söyleyebilirim ki inançlı insanları tedavi etmek inançsız olanları tedavi etmekten çok daha kolaydır.

Allah inancı olanlar hastalıkları konusunda kendilerini eleştirebilme yeteneğine sahiptir. Onlar yeni çıkan ilaçlara, ameliyat ve modern tedavilere fanatikçe bağlı değildir. Onlar ilaçla yatıp ilaçla kalkanlardan farklı olarak daha ileriyi görürler, çünkü onlar mümin ferasetine sahiptir. Sentetik ilaçların hiçbir yararının olmadığını bilirler.

Bugün, sentetik ilaçlar, aşılar, antibiyotikler, yiyeceklerideki katkı maddeleri, GDO'lu yiyecekler, hazır yiyecekler, narkoz, radyoterapi, kemoterapi, ameliyatlar, dioksinler, klorlu temizlik maddeleri, DDT gibi kimyasallar ve bir çok şey bağışıklık sistemini çökertmeye yarayan faktörlerdir. İmmundepresiyona sebep olan en önemli faktörler glukokortikoidler, aşılar ve antibiyotiklerdir. Bunlardan birini bile kullanan insanın immün sistemi ciddi darbe alır. Her türlü hastalıktan kurtulmak için yukarıda belirtilen ve immün yetmezliğine

sebep olan ilaç ve tedavilerden vazgeçmek gerekir. Bu modern tıbbın görmek istemediği ancak bir gün kabul etmek zorunda kalacağı bir gerçektir.

Yukarıda saydığım tedbirler alındıktan sonra kanser ve AİDS'in tedavisiyle ilgili sorduğunuz soruların cevabına geçmek mümkün. Tedavi prosedürü ayrıntılı olarak kitapta anlatılmıştır.

Otabek (Norveç): *Günümüz tıbbı kanseri önleyebilir mi? İsviçre'nin meşhur ilaç üreticisi Rosche kansere karşı bir ilaç üretmiş ancak çok pahalıymış. Bu ilaç gerçekten kanseri önleyebilir mi?*

Birincisi kansere yakalanmak için immün sisteminin ileri derecede zayıflamış olması gerekir. Demek ki, bu hastalığa yakalanmamak için bağışıklığımızı çökerten faktörlerden uzak durmamız gerekir. Kanseri teşhis etmek kolay bir şey değildir. Bugün bir çok vakada yanlış teşhis konularak kanser olmayan bir çok hastaya kanser tedavisi uygulanmakta. Bu tedavi (radyoterapi ve kemoterapi) bağışıklık sistemini tamamen çökerterek gerçek kansere davetiye çıkartır. Bu seviyeye yükselen metastasın ise tedavisi yoktur.

Kanser teşhisi ile bana gelen ve kemoterapi veya radyoterapi tedavisi görmeyen bir çok hasta tamamen iyileşti. Çünkü onlara konulan kanser teşhisi yalnıştı.

Yeni bir ilaçtan bahsettiniz, bu muhtemelen rekombinat-DNA ilaçlardan biri. Bu ilaçlar şu şekilde etki eder: "Makas" enzimler kansere sebep olan geni keserek alır, yerine sentetik bir gen yerleştirir.

Ancak bağışıklık sistemi "makas" enzimlerin bu çalışmasını durdurmaya ve bertaraf etmeye çalışacağı için, önce ilaçlarla immün sistem bastırılır. Bu işlemin kemoterapiden tek farkı, insanı robotvari bir canlıya dönüştürmesidir. Bu durumdaki inançlı bir kişi sadece dünyayı değil ahiretini de kaybeder. Çünkü Allah-u Teala hadisinde derki "Şu dört şeyi asla değiştirmem: Yaradılış, Ecel, Takdir ve Rızık"

Kanser öyle bir hastalık ki onun sonu mutlaka ölümdür. Onu kabullenmek gerekir.

Ben sağır ve kör olan yaşlı bir hanımla tanışmıştım. Müslümanlığı kabul ettikten sonra kansere yakalandığını öğrenmişti. Tedaviyi reddetti ve şunu söyledi: "Benim Allahım bana bu hastalığı verdi, ben buna sabır göstereceğim". Bir süre sonra inanılmaz bir şey oldu, kanserin sebep olduğu ağrılar durdu, ömrü boyunca duymayan kulağı duymaya başladı ve en güzel bir şekilde hayata veda etti. Bu Allah'ın sabır gösteren kuluna verdiği bir mükafattı.

Mümincan Abdurahman: *Aidin Hanım, Türkiye'de okuyan Özbek talebelerden biriyim. Geçen sene İzmit'te verdiğiniz konferansta size "Nasıl olur da tüm Tıp Dünyası hatalı olup sadece sizin metodunuz doğru olur?" sorusu sorulmuştu, mikrofondaki sorun nedeniyle o gün bu sorunun cevabını tam olarak duyamamıştım, acaba bu konuyu da anlatabilir misiniz. Teşekkür ederim*

Aslında metod sözcüğü burada biraz yetersiz kalıyor. Size altı yaşımda yaşadığım bir olayı anlatmak istiyorum, o günden bu güne bu olay aklımdan hiç çıkmadı. Bizim bir köpeğimiz vardı, biri ona taş atmış ve kafası yaralanmıştı. Taşın yaraladığı yerde bir çukur oluşmuştu, gün geçtikçe yara büyümeye devam ediyordu. Bir sabah baktım ki yaranın içi kurtçuk dolu. O zaman anneanneme dedim ki: " Köpeğimiz ölüyor, yarası kurt dolu". Anneannem ise "Tam tersi, yaraya kurt düşmüşse, bu yaranın iyileştiğine delalet eder" demişti. Gerçekten de 2-3 gün sonra yara iyileşmeye başladı. Beni dehşete düşüren şey ise iyileşmenin bu kadar korkunç bir şekilde gerçekleşiyor olmasıydı. Bu benim ilk tıbbi tecrübem oldu. Belki de kendimi tıp ilmine vermeme bu olay sebep olmuştur.

Yıllar sonra kliniklerde yaraların nasıl tedavi edildiğini gördüm, bu tedavi şekilleri daha o zaman bana saçma görünmüştü. Ancak bu düşüncelerimi kimse ile paylaşamıyordum, çünkü insanların anlayışı

farklıydı, örneğin onlar o köpekle ilgili hikayeyi kabul etmezlerdi. Anlatsaydım benimle dalga geçerlerdi muhtemelen, işte o zaman ben yaraları iyileştirmenin başka yollarını aramaya koyuldum.

Taşken'te bir bahar ayında Nevruz günü komşu hanımlarla sümelek hazırlarken, kadınların çimlendirdikleri buğdayın 3 litrelik suyu bir çuval una karıştırdıklarına ve çimlenmiş buğday suyunun unu tamamen erittiğine şahit oldum. İşte o zaman çimlenmiş buğday suyunun yaralardaki ölü dokuyu da aynı şekilde eritebileceği aklıma geldi.

Bu keşfimi, bir hanımın, hiç iyileşmeyen ve sayısız ameliyat sonrasında nerdeyse kangrene dönen yarasında denedim. Yara sahibi hanım bu yara ile ölmeye hazırlanmış ve tedavi olma umudunu tamamen yitirmişti. Netice inanılmazdı. Yara dört hafta içinde tamamen iyileşerek yok olmuştu! Ondan sonra çimlenmiş buğday suyunu mide yaralarına, kron hastalığına ve bağırsak yaralarında ilaç olarak kullanmaya ve tavsiye etmeye başladım. Bir çok kişi şifa buldu. İşte bu şekilde Allah bana önce hastalık sebeplerini, sonra ise o hastalıkların tedavisini öğrenmemi nasip etti. İslam ile tanıştıktan sonra ise teşhis koymanın kadim uslubu ile tanışarak, genetik ilmini öğrendim. Ve şimdi Modern Tıbbın çıkmaza neden girdiğini ve o çıkmazdan neden birtürlü çıkamadığını biliyorum.

Tıp fakültelerinde okutulan kitaplarda bir çok hastalığın sebebinin bilinmediği anlatılır. Eğer hastalığın sebebi bilinmiyor ise bu hastalık nasıl tedavi edilebilir? Örneğin otomobiliniz bozulursa tamirci önce sebebini araştırır sonra tamir işine girişir. Hastalıkların sebebini bulmadan, tahminen yapılan tedaviler ve sonucu nereye götüreceği bilinmeyen ilaçlarla tedaviler hastayı iyileştirmediği gibi daha kötü bir hale sokar. Bu şartlarda tabipler Hipokrat yemininde yer alan "Hastaya zarar vermemek" maddesini apaçık ihlal etmekteler. Daha açık söylemek gerekirse bugünün Tıbbı ile bu yemini yerine getirmek imkansızdır. Çünkü Malik-i Hakk'ın daire-i emrinden çıkarak vucuda karışırsan, mutlaka zarar verirsin. Yani insan, Allah'ın izin vermediği şekilde bedenin işine karışırsa ona sadece zarar verir.

Ancak günümüzde Tıp Dünyası ne Malik-i Hak'tan ne de Malik-i Hakk'ın emirlerinden haberdar değildir.

Allah-u Teala "Bir kuluma akıl verirsem muhakkak hidayet de veririm", demiştir. Yine İslam alimleri "Tabip, müslüman, akıllı ve merhametli olmalıdır" derdi.

Akıllı insan meseleye farklı açılardan bakabilmeli ve kesin bir karara varabilecek yetenekte olmalıdır. Peygamberimiz (s.a.v): "Hak Taala tehlikenin nereden geleceğini bilen, yani hak ve batıl birbirine benzeyerek, farkı anlamak zorlaştığında , haktan batılı ayırdedebilen nazarı (bakış sahibini) sever." demiştir.

Aslında bir insan sağlıklı olmak için başka bir insana muhtaç değildir. Sağlığımızı korumanın yolları Kuran'da, hadislerde, büyük ilim adamlarının kitaplarında ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Malumdur ki, canlı ve cansız tüm varlıklar seçme hakkından mahrum olarak zikir halinde yaşar. Fakat insan zikredip etmemeyi seçebilen bir canlıdır. Ancak, insan hücreleri diğer canlılar gibi Allah'a zikretmek üzere tasarlanmıştır ve immün sistem, hücrelerin bu düzenini korumak üzere vazifelendirilmiştir. Hücreler koruma altında iken hiçbir şey onları zikretmekten alıkoyamaz. İnsan haram olanları yiyerek, haram olan ilaçları kullanarak hücrelerin zikrini değiştirir veya tamamen durdurabilir.

Modern teknoloji, modern tıp ilaçları, su ve yiyeceklere katılan katkı maddeleri insan vücudundaki hücrelerin zikirden ayrılmasına ve hatta küfre başlamasına hizmet etmektedir. Zikirden ayrılmış olan organ hastalanır.

İsimsiz:: *Selamun Aleykum Aidin Hanım. Siz modern tıbbın yanlış temeller üzerinde yükseldiğini söylüyorsunuz. Bu iğne için de geçerli midir? İnsan vücuduna, direk kana karışmak üzere ilacın iğne ile enjekte edilmesine nasıl bakıyorsunuz? İğnenin batırılacağı nokta önce alkolle siliniyor. Ancak Taşkentteki bazı dindar insanlar parfümlerde alkol bulunuyor diye onları kullanmıyor ve Arabistan'dan özel parfümler getirtiyorlar. Bu konudaki düşünceniz nedir?*

Bu soruya cevap vermeden evvel size onsekiz bin alemdeki tüm canlı ve cansız varlıkların devamlı ve mecburi şekilde Allahı zikrettiğini hatırlatmak isterim. Bir tek insana zikretmek veya zikretmemek seçeneği tanınmıştır. İnsan bir nefs olarak Allahı zikr etmeye bilir ama onun bedeninde bulunan tüm hücreler onsekiz bin alemdeki tüm varlıklar gibi devamlı ve mecburi zikreder.

Buna ilaveten hatırlamamız gereken bir şey daha var ki o da hazım sürecinin dört basamaktan oluştuğudur. İlk hazım ağızda, midede ve bağırsakta, ikinci hazım karaciğerde, üçüncü hazım kanda ve dördüncü hazım hücrelerde gerçekleşir. Her türlü yiyecek veya ilaç bağışıklık sistemi tarafından, ilk üç hazımda her türlü zararlı maddeden arındırılarak dördüncü hazma en temiz hali ile ulaştırılır.

Önemli hususlardan biri de şu ki, yenen her lokma üç hazım safhasını geçtikten sonra dördüncü hazıma ulaştığında hücrelerdeki mitokondriler elektromaynetik dalga üretir ve bu İslam dinininde 'Allah'ı zikir' olarak adlandırılır. Kullanılan ilaçlar da bu dört hazım safhasından geçerek bir elektromaynetik dalga oluşturur. Dolayısıyla insan midesine düşen her bir lokma "helal" sıfatını taşımalıdır.

İslam dininde "yemeği yeme adabında" dört farz, dört sünnet ve dört mustahap vardır. Birinci farz -yemeğin (veya ilacın) nerden geldiği, nasıl hazırlandığını bilmektir. İkinci Farz- yemeğe (veya ilacı almaya) " Bismillahir Rahmanir Rahim" ile başlanmasıdır. İnsan ilk farzı bertaraf edip ikinci farzla başlarsa ve yemek (veya ilaç) şüpheli veya haram olursa, Allah'a karşı edepsizlik etmiş olur ve günaha girer. (Yani şüpheli bir yemeğe besmele ile başlayıp Elhamdullillah diye bitirirse)

Direk olarak kana karışan ilaç, bağışıklık sistemi tarafından vaktinde temizlenemez ise o zaman bu ilacın tüm menfi özellikleri hücrelerin zikrini etkiler.

Hasta birine kan nakletmek de son derece tehlikelidir. Unutulmaması gereken bir şey daha vardır ki o da kanın haram olduğudur ve hiçbir şekilde kullanılmaması gerektiğidir.

Arabistan'dan getirilen parfümlerle ilgili de birkaç bir şey söylemek istiyorum. Bu parfümler Arabistan'dan getiriliyor olabilir ancak onların hepsi dünyanın başka bir noktasında üretilmektedir. Eğer onlarla ilgili daha detaylı bir bilgi edinmek isterseniz "Parfüm" filmini izlemenizi tavsiye ederim. Bu film, tüm korkunçluğuna rağmen 'parfüm'le ilgili gerçeğin 10 %'unu bile tasvir edememiştir. "Parfüm"ün insan psikolojisindeki tehlikeli etkileri bu filimde anlatıldığından kat be kat üstündür.

Suni kokular (aromatik kokular) çok ince maddeler olduğundan tükürük bezlerine, sinir sistemine ve ruha doğrudan tesir eder.

İnsan beyni gözün gördüğü, kulağın duyduğu şeyleri kontrol eder. Fıtratına uygun olanları kabul eder, kalanını reddeder. Fakat beynimizde kokuların tesirini yönetebilecek bir özellik yoktur. Dolayısıyla kokular beynimizde hiçbir engelle karşılaşmadan direk ruhumuza tesir edebilmekte. Peygamberimizin hadislerine göre bazı kokular melekleri çağırıp kötü ruhları uzaklaştırır. Mesela üzerlik, misk, amber, gül, reyhan, kına kokuları melekleri çağırır. Bazı kokular ise kötü ruhları çağırır, melekler o kokulara dayanamaz, o mahalden uzaklaşır. Alkol, sigara, idrar, köpek kokusu, kan gibi maddeler ve bazı bitkiler bu sonucu doğurur.

Eskiden kokular doğal yoldan elde edilirdi. Örneğin misk kokusu, geyiklerin cinsel bezlerinden, gül, lavanta, yasemin kokuları ise direk bitkiden elde edilirdi. Bugün kozmetik ve yiyeceklerde, pahalı doğal aromalar yerine doğala özdeş aromalar kullanılmakta. Gen teknolojisi ve nanoteknoloji yardımıyla misk, gül, işlenmiş et, süt, yoğurt, meyve, sebze, çilek, kahve, bal v.s gibi yiyeceklerin aromaları üretilmekte ve çok ucuz bir koku kaynağı haline getirilmekte.

Uzun yıllardan beri tıbbi bitkilerden tabii yollarla essans yağları elde edilmiş ve korku, endişe, stres, depresyon gibi ruhsal hastalıklarda, baş ağrısı, huzursuzluk, deri hastalıkları gibi birçok hastalıkta tedavi amaçlı kullanılmıştır.

Kokuların tedavide kullanılıyor olması ve bir çok sorunu çözme-

si, onların insan beynine ve bedenine ne kadar çok etki ettiklerinin bir göstergesidir. Hal böyle iken, bu kadar güçlü etkiye sahip olan doğal kokuların "doğala özdeş" taklitleri tam tersi bir etkiye sahiptir. Yani, önemsiz görünen bu aromalar, kişinin dengesini bozarak depresyona ya da türlü türlü hastalıklara maruz bırakabilir.

Timur Umidov (Mısır): *Açlık ile tedavi ettiğinizi duydum. Acaba bu konuyu daha detaylı anlatabilir misiniz?*

Ben yöntem olarak açlık, perhiz, sülük tedavisi, doğal ilaç veya doğal karışımlarla tedavi öneririm.

Genele bakarsak, tüm hastalıkların tedavisinde yalnız açlık yeterlidir. Neden? Eğer insan şifa bulmak için paraya, ilaca veya bir insana muhtaç olsaydı bu adaletsizlik olurdu. Ancak Allah adaletlidir. Zenginin de, parasızın da şifayı bulabilme imkanı eşittir. Bunu anlayabilen şifayı bulur anlayamayan ise bulamaz. Şifayı para ile satın alamazsınız. Şifayı çalışarak kazanabilirsiniz. Onu çalışarak kazanabilmenin en kısa yolu ise açlıktır. Neden? İnsanoğlu hiçbir dönemde bugün yediği kadar çok ve zararlı yiyecek yememiştir. Yiyeceklere bugün yapıldığı gibi katkı maddeleri katmıyordu. Ademoğlu hiç bir zaman bugünkü gibi kendi elleriyle kendi çukurunu kazmamıştır. İnsan açlığa başlamadan aklı yerine gelmez. Akıl olmazsa sağlığına kavuşma imkanı da olmaz. Onun için iyileşmenin en önemli çaresi açlıktır.

Tedavi prensiplerim kısaca şu şekildedir:

1. Katkı maddeli yiyecek ve içeceklerden, margarin ve hidrojenize yağlardan uzak durmak.
2. Yemek miktarını ve öğün sayısını azaltmak.
3. Doğal meyve, sebze ve yeşillikleri daha çok tüketmek.
4. Et, yağ, süt ürünlerini kan gurubuna göre tüketmek

5. Kimyasal ilaçları yavaş yavaş azaltarak bir süre sonra tamamen bırakmak. Yerine bitkisel ilaçlara geçmek.

6. İlk önce 1 günlük, sonra 3 günlük açlıkları 4-7 gün ara ile yapmak.

7. Hacamat (belirli noktalardan kan aldırma) ve sülük tedavisi yapmak.

Azizhan (Rusya): *Aidin Hanım, sorum sizin özel hayatınızla ilgili. Siz Ukrayna'da doğmuşsunuz, İslam ile nerde ve nasıl tanıştınız? Bir sorum daha var: Bugünkü gelişmiş tıpta İbni Sina kitaplarına ne derece ihtiyaç var, özellikle Avrupa'da?*

1. Ben müslüman bir ailede doğmadım. Ama şöyle bir tabir vardır "gizli müslüman", annem işte öyle bir müslümandı. Çünkü onda müslüman fıtratı vardı. Ben İslam esaslarını annemden aldım, bunu benim bilmediğim gibi annemin kendisi bile bilmiyordu. Sonraları bir müslümanla evlendikten sonra Allah ikimize de hidayet verdi, elhamdülillah.

2. İbni Sina'nın tıbbı, Tıbbi Nebevi'nin (peygamberlerin tıbbı) bir parçasıdır. En mühim meslekler peygamberlere verildiği gibi, tıp ilmi de Lokman Hekim'e verilmiştir. Bu ilim, insanı, hastalıkları ve o hastalıkların şifasını yaradan Allah tarafından verildiğine göre, bu ilimde ilerleme (progress), gerileme (regress) veya eksikler olması mümkün değildir. Dolayısıyla Modern Tıbbın ilerlemesi olarak görünen 'zaferler' aslında sadece tıbbi bir kayboluştan başka bir şey değildir. Eğer böyle olmasaydı, hastalıklar ve hasta sayısı azalırdı, hastalıkların çaresi bulunurdu. Halbuki hastalıklar azalmak yerine giderek çoğalmakta, yeni yeni hastalıklar çıkmakta ve hasta sayısı azalacağına korkunç bir hızla katlanarak büyümekte. Korkunç olan ise, modern tıp herhangi bir hastalığın ana sebebini açıklayamamakta, sadece hastalığa bir isim takarak teşhis koymakta. Ve sebebini bilmediği hastalıkları tedavi etmeye çabalamakta.

Hal böyle iken, modern tıp ne kadar ilerlerse ilerlesin çıkmaza ta-

kılıp kalmaya mahkumdur. O yüzden, Tıbbi Nebevi'ye sadece Avrupa'nın değil, tüm insanlığın ihtiyacı var. İnsanlar bu gerçeği bugün olmazsa yarın mutlaka anlamak ve kabul etmek zorunda kalacaklardır.

Sacide Rıza (Pakistan): *Selamun aleyküm. Siz homeopatik ilaçlar ile tedaviye nasıl yaklaşıyorsunuz? Bu ilaçlardan Özbekistan'da var mı?*

Ve Aleykum Selam. Bu ilaçlara dünyanın dört bir yanında ulaşabilirsiniz. Bu ilaçların içeriğini satıcıların kendisi bile bilmiyor, ancak her türlü hastalığa şifa niyetine yüksek fiyatlara satıyorlar. Bu ilaçlar sadece faydasız değil, bir çok durumda zararlı bile olabilmektedir. Doğal ilaçlar konusuna gelirsek, "doğal" olarak adlandırılan vitamin ve ilaçların çoğu genelde genetiği değiştirilmiş ürünlerden, genetiği değiştirilmiş mikrop vasıtasıyla elde edilir. Onların zararlarını veya faydalarını bize ancak zaman gösterir. Ben şahsen bu durumlarda sadece doğal ve yabani bitkilerden faydalanmayı öneririm.

Bahadır (Avrupa): *Esselamu Aleykum Aidin Hanım. İbni Sina'nın bazı ruhsal hastalıkları müzikle tedavi ettiğini duymuştum. Müzikle tedaviye yaklaşımınız nedir? Örneğin bugün inançlı bir müslüman ruhsal hastalıkları tedavide nasıl bir müzik dinleyebilir, bu konuda ne önerirdiniz?*

Ve Aleyküm Esselam. İbni Sina'nın ruhsal hastalıkları müzikle tedavi ettiğini hiç duymadım. Zannımca bu tedavi usulü o dönemde kolay olmazdı çünkü müzik dinimizce yasaklanmıştır. Bugün müziğin hangi sebeplerden dolayı yasaklandığını daha iyi anlayabiliyoruz.Çünkü suni kokular ve lazer ışını gibi, sesler, ekolar ve sesten yayılan bazı titreşimler de DNA'daki çift sarmalın değişmesine yol açabilmekte, bu da insanın mahiyetini değiştirmekte.

Günümüzde "aydozer" diye adlandırılan "dijital" uyuşturucular var. Yani özel audiofilelar, insanda tıpkı LSD ya da marihuananın etkisine benzer keyif alma hali oluşturmakta. Bu etki binöral ritimler vasıtasıyla ortay çıkmakta. Bu seslerin insan beynini ve zihnini belirli maksatlara yöneltmek için bir vasıta olarak kullanıldığını artık biliyoruz.

Dünyada uzun zamandır, insan beynini (genellikle çocuk ve ergenleri) etkileyerek kullanıcının zihnini yöneten "mind-machines" satılmakta.

Son 5 yıl içinde binöral ritim üreten bilgisayar programları geliştirildi ve binaural seslerle aynı anda visual efektler de kullanılmaya başlandı. Böylece, binaural ritim ve visual programlar sayesinde insanların belirli rüyaları görmesi bile sağlanabilmekte.

Gündelik hayatta karşımıza çıkan, her bir dükkanda, asansörde, sinama ve kafede dört bir yanımızı sararak çalan yüksek volyumlu ve vibrasyonlu müzik, biyoenerji gibi parapsikolojik terapiler, hormonal ve homeopatik terapiler, müzik terpisi, aromaterapi (yapay kokularla yapılan), lazer terapisi, ve lazer cerrahisi gibi yeni yöntemlerin hepsi doğrudan DNA'mıza ve ruhumuza menfi yönde etki etmektedir.

Birkaç yıl önce bir bilgisayar oyununun reklam sloganı şöyle idi "Siz hala bunun sadece bir oyun olduğunu mu sanıyorsunuz?"

Hayır, biz artık bunun sadece bir oyun olduğunu düşünmüyoruz. Biz artık bunun, planlı bir şekilde insanları robotlaştırma yönünde global bir strateji olduğunu biliyoruz.

"Gerçek Tıp", hastalıkların gerçek sebeplerini,
hastalıklara karşı çaresiz olmadığımızı,
ilahî kanunları çiğneyerek şifaya ulaşılamayacağını
ve yitirdiğimiz şifanın izini tekrar sürebileceğimizi
anlatırken sade ve hikmet dolu bir gerçeğe işaret ediyor.

Tüm sağlık meselelerinin gerçek bir tıp yaklaşımıyla
ele alındığı bu çalışmayla "az yiyerek" ve "doğru
beslenerek" sağlığınızı koruyabilir; önerilen yöntemlerle
hastalıklarınızdan kurtulabilirsiniz.

"Allah, şifasını vermediği
hiçbir hastalığı yaratmamıştır.
Onu bilen bildi, bilmeyen de bilmedi."
(Buharî, "Kader", 4)

