Aidin Salih

Gerçek Tıp

Yitik Şifanın İzinde

Yitik Şifa

Dr. Aidin Salih

&
Gerçek Tıp

Kitabın hazırlanmasında verdikleri destekten dolayı
Hatice Kor,
Umlda Salih.
Faruk ve Türkan Güniudi,
Fatma Huriler.
Erkan Çav
ve YusufKot'a teşekkür ederim.

istanbuI-mayıs 2008

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ - 9

HASTALIKLARIN SEBEPLERİ . ız
Fazla Yemek ' 12 / Karışık Yemek ' 14 / Sık Yemek ' 15 / Yeme ve İçmede Sıraya Dikkat Etmemek ' 15 / Bayat ve Isıtılmış Yemekler ' 16 / Katkılı Hazır Yiyecekler ve İçecekler ' 17 / Kimyasal İlaçlar ' 25 / Az Çiğnemek ' 26 / Nefes Atheı-nıenin Bozulması ' 28 / Zararlı Duygu ve Düşünceler ' 50 /Yanhş Omrma ' 51 /Taı1mİIaçları ' 31 / DeıeıjanIar.Kimyasa1MaddeIer. KozmetiklerveVücuxBakımÜrmıleri ' 52 / Aramalar ' 34 İSteı-ilizasyon ' 36 /Duman,Toz.Eksoz ' 37

Hastalıkların Başlamasıve İlerlemesi ' 3?

TEMEL YİYECEKVE İÇECEKLER - 46
Su ' 46 / Bal ' 50 / Meyveve Sebzeler ' 54 / Sü: " 56 / Ekmek ' eo/Eı - ez/Tavuk - 65/Yumuı-xa - es/Yaşlaı- - 67

DOĞALİLAÇLAR - 71
AcıKavun ' 71 ,İAııason ' 75 / Armut ' 76 /Arpa ' 76 /Bibe— riya ' 77 / Çilek ' 77 / Çimlenmiş Buğday ve Arpa ' 18 / Çörekotu - 19/ DefneAğacı ' 82 / Elma - 85 / Gebreoru . 53 / Greyfurt . sı / Havuç - sı /Humıa - sı /Isın;anom ' 35 / İncir — 86 !Knranfil ' BT/Karpuz ' &T/Kavun 'IN/Kekik 'ss/Keten Tohumu ' 88 !KumızıPancar ' 89 / Kimyon ' 90 / Kına ' 90 / Lahana'BI/Limon'sı/Misvak'ez/Nane '92/Nar ' 93 / Reyhan - 94 / Safran . 94 / Sarımsak - 95 / Semizotu - 91 /Slnamelı.i - 97/Sirke - 98 /Soğan - 99 /Tuz - lOZ/Tarçm - 103 lüzum - ıoa /'Vişne - ıoı /YeşilÇay - 104 /Zencefil - 104 / ZeytinAğacı - 105 '

Hülasa - l06

SAĞLIĞI KORUMA YOLLARI - 108

Doğru Besleme ' 108

Mevsimler ve Sağlık ' 112

Hareket . 114

Abdest - 116
Namaz ' 117
Uyku - 118

Giyim - 120

VÜCUDU TEMİZLEME - 121
Vücudunuzu Temizlemeye İhtiyacınız Var 1111? ' 121
Karaciğer Temizlemesi ' 122
Ön Hazırlık - 122
Karaciğer Temizlemesi ' 134
Kireç Temizlemesi ' 128
Böbrek ve Mesane Temizliği ' 130
Böbrek ve Mesane Temizliğîne Hazırlık ' 131
Akciğerleri Temizleme ' 133
Akciğerleri Temizlemeye Hazırlık ' 133
Akciğerleri Temizleme ' 134
Kan ve Damarların Temizlenmesi ' 136 *
Kanı temizleyen, damar açan ve kolesterolü düşüren ilaçlar ' 136 /
BallıSarımsaklıİlaç - 133 / Soğanlıİlaç - 136/
Sarımsaklı Zzyıinyağ'ı ' 136 / Biberiyeli Sirke ' 138
Hacamaı ' 138 "
Hammam Faydalan ' 141 / Hacamaı Zamanı ' 142 / Hacamatîapılan
Bölğeler - 112
Kupa Çekme ' 115
Sülük Tedavisi ' 1117
Açlık Tedavisi ' 150
ıGunlukAçlık - 153/ 3GünlükAçlık . 151 / ıo GunlukAçhk - 151

1111511111an TEDAVİSİ - 159
Ameliyaı ' 160/ OrğanNakli ' 160/ KanNakli - 161/ Görüntüleme
Cihazları . 162

Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler ' 163

Mide ve Bağırsak Hastalıkları ' 167
Hazımsızlık ' 167/ Kusma ' 168/ Kabızlık ' 169 / "Bağırsakları
Çalıştırma ' 169 / Mağnezyuın Sülfaı Kullanım ' 170/ Keten Tohu<
mu Kullanım ' 170/ Sinameld Kullanımı ' 171 / Mide ve Bağırsaklar-

da Gaz - 172 / İshal - 173 / MideRefIüsü - 176 / Mide Ülseri -
177 / Mide ve Bağırsakların Genel Tedavisi ' 178
Parazitler - 183
Varis ve Basur ' 18?
Karaciğer Hastalıkları ' 189
Kronik Toksik Hepatıı ' 190 / Viral Hepatit ' 190 / Siroz ' 198
Dalak Büyümesi - 202
Anemi ' 205
İç Salğı Bezi Sistemi ve Hastalıkları ' 208
Diyabet ' 209 /TîroidBeziHasta11klar1 ' 217 / Obeziıe ' 221
Böbrek ve İdrar Yolları Hastalıkları ' 225

Kronik Böbrek Yetmezliği ' 223
Üreme Orğanları Hastalıkları ' 230
Prostat Hasıalıklan ' 230 / Erkeklerde Kısırlık ' 232

Kadın Hastalıkları ' 237
Endometriozis ' 238 / Vajinismus ' 241 / Rahim Temizlemesi ' 242 / Kısırlık ' 242 / Tüp Bebek ' 244 / Düzensiz Kanamalar ' 249 / Adet Görmeme ve Erken Menopoz ' 253 / Doğum Kontrolü ' 255 / Menopoz ' 256

Kas ve Kemik Hastalıkları ' 258
Romatizmal Hastalıklar ' 258 / Belve Boyun Fm'şîı ' 265 / Kemik Erimesi ' 267 / Siyank Ağrısı ' 269

Fil Hasîahğı ' 273

Nörolojik ve Ruhsal Hastalıklar ' 274
BaşAğnsı ' 274 / Havale ' 278 / Hiperaluivite ' 288/0112111 ' 295 / Epilepsi ' 299 / En Yayğın Ruh Hastahkîan ' 306

Kalp—Damar Hastalıkları ' 31?

Yüksek Tansiyon ' 517 / Kalp Hastahklan ' 320

Tümör ve Kanser ' 324,
Tümör ve Kanser Başlanğıcuıda Tedavi ' 32? /
Yemek Borusu ve Mide Kanseri ' 332 / Lösemi ' 332

Göz Hastalıkları ' 334

Ağız Sağlığı ' 337

Kulak Hastalıkları - 510

Saçlar. Kıllar ve Tırnaklar ' 341

Saç Dökülmesi ' 342 / Saç Boyama ' 344 / Tırnak Barman ' 344 / KılDönmesi ' 346 / Epilasyon ' 847

Cih Hastalıkları ' 3:17

Eğzama ' 348 / Sedef - 351 /Aîaca - 353 /Uçu11 - 355/
Yılancık ' 357 / Mantar ' 355

Yaralar ' 359
Kesilder ' 359 / Ezilder ' 360 / Geçmeyen Yaralar ' 360 / Yanık ' 361

AIeıji - 303

ÖLÜM ' 307

HAMİLELİK DOĞUM VE 11213113 31101111 - 370
HamileIlŞ'mİH: Hafıaları ' 370 / DuşükTehlikesi - 371 /

Hamile Kadının Beslenmesi - 372 /Cenjnîn Cinsiyeti ' 373 /
Doğuma Hazırlık ' 373 / Normal Doğum ' 375 / Suda Doğum ' 378
/Suni Sancı ' 379 /Sezaryen ' 330 / Lohusalık Dönemi ' 382
Bebek Bakımı ' 333
Emzirme ' 383 / Hazır Bez Kullanma ' 389 / Banyo ' 390 / Ço-
mHannHareketleü ' 391
Çocuk Hasıahkları ' 391
Kusma ' 391 / İshal - 392 / Kabızlık - 393 / KulakAğusı ' 394
/Bade.mcilderin Şişmesi ' 395 / Zarurre ' 396 / Alerji ' 397 /
Şişmanlık ' 398 / Korku ' 398 / UykudaAhIsIaIma ' 400 / Aşı ' 401

GMO ' 405
İnsan - hayvan embriyo hibridinîn üretilmesi ' 403

DNA'DAKİ DEĞİŞİMLER - 110
İndlğo ve Kristal Çocuklar ' 415

ZİHİN KONTROLÜ ' 417
25. Kare ' 418 / Zihin Kontrolünde Renk. Ses ve Şekillerin Birlikte
Kullanıl-
ması ' 419 / Psikolojik Savaşta Müzik Koku İldlı'si ' 419 /
Psikotronik ve Psikoıropilı Teknoloji ' 419 / Nanoteknoloji ' 422 /
Nanoteknoloji ile Zihin Koun-olü ' 425

SONSÖZ - 428

%önsöz

TC. Sağlık Bakanlığınca hazırlanan 2006 tarihli ”Kronik Hastalıklar
Raporu”na göre, Türkiye'de yaklaşık 22 milyon kişi kronik hastalıkiarın
et-
kisi altında yaşamakta ve hastaların sayısında sürekli artış
gözlenmektedir.
Yaklaşık 15 milyon kişide yüksek tansiyon, 4 milyon kişide şeker, 3
milyon
kişide kronik obstruktif akciğer hastalığı, 2 milyon kişide koroner kalp
has-
talığı,- hastaların %40'ında farklı derecelerde anemi bulunmaktadır.

Bunun dışında hemen hemen her genç kızda, hatta bazı erkeklerde en—
dometriozis görülmekte, kısırlık hızla artmakta ve her iki bebekten biri
se-
zaryenle doğmaktadır. Raporlarla çizilen bu tablo tek başına da çok kaygı
vericidir,- Fakat daha vahimi insanları ümitsizliğe, korkuya sevketmesi
ve
büyük hatalar yapmasına sebep olmasıdır.

Çağdaş tip bilgileri ve teşhis imkanlar: ”dev adımlarla” ilerliyor
görünü-
yor fakat hastalıklar gün geçtikçe daha da artıyor, derinleşiyor,
çeşitleniyor
ve yaygınlaşıyor. Hastalıklara çare bulunamıyor, tam tersine tıbbi
tedaviier

sonunda hastalıkların direnci artıyor, daha önce hiç bilinmeyen hastalıklar
ortaya çıkıyor. Karşımıza çıkan bu tablo bize hiç şaşırtıcı gelmiyor çünkü
modern tıbbın felsefesi temelden yanlıştır. Modern tıp ateş yükselince ateş
düşürücü, tansiyon yükselince tansiyon düşürücü, enfeksiyon olunca anti-
biyotik kullanmayı önerir, yani hastalığı değil semptomları ortadan
kaldırmaya çalışır. Bu, tedavi değil, bağışıklık sistemine açılan şiddetli Ve
sürekli bir savaştır. Çağdaş tıbbi müdahalelere maruz kalan bağışıklık siste—
mi, tamamen çökene kadar muazzam bir şekilde direnir. Bağışıklık sistemi
çöktükten sonra ise asıl hastalıklar insanın başına birer birer gelmeye baş—
lar.

Modern tıbbın sentetik ilaçlar, ameliyatlar, sezaryenle doğum, kan ve
organ nakli, iki anneii ve tüp bebekler, kök hücresi kullanma, klonlama,
gerı teknolojisi veya nanoteknoloji yöntemleriyle üretilen aşılar ve vitamin—
Ier gibi kurtuluş umuduyla sarıldığı bu hayali gelişmeler her seferinde hüs-
ranla bitmektedir ve bitecektir. Bunun sebebini, Yaratıcı'nın kanunlarını
gözardı ederek veya onlara karşı gelerek tedavi yolu arayanların zihniye-
tinde aramak gerekir.

10

Gerçeğe giden yol, ilahi kanunları çiğnemeyen yoldur. Bu kanunlar,
Lth—i Mahfuz'da yazılmış ve yaratılışa nokta koyulmuştur. Allah'ın kanun-
larında asla hata olamaz, 'bir değişiklik de yapılamaz. "Velev ki Hak,
onların hevalarına tabi olsaydı göklerde, yerde ve bunların içinde bulunan-
lar mutlaka fesada giderdi" (Müminun Suresi 71) Allahü Teala bu Ayer—i
Kerimc'de insanların sürekli değişen isteklerini takip etmedeki felaketin bü-
yüklüğüne dikkat çekiyor.

Biz gerçek hastalığı değil de, tedavi edilmemesi gereken "hastalıkları"
tedavi ederken, daha doğrusu, vücudun verdiği tehlike sinyallerini sustu—
mrkcn hatayı insan vücudunda, vücudun eksikliği ya da bozukluğunda arı—
yoruz. Yani, hatayı Allah'ın yarattığı mekanizmada arıyoruz, Halbuki,
O'nun mekanizmasında hata olamaz.

Bu sebeple, bağışıklık sistemi bütün çağdaş tedavi yöntemlerine karşı
kendini savımur, sonuna. kadar direnir. Bazı insanlar tıbbi ilaçlarla veya cer-

rahi müdahalelerle değil, bunlara rağmen iyileşir.

Modern tıp, hastalıkları ortadan kaldırmak iÇin yeni yöntemler
geliştirmektedir. Bu gelişmeierie bazı hastalıkların sebep olduğu ölüm
oranlari düşmüştür. Ateşli hastalıklar ve doğumda ölüm gibi. Ancak hiçbir

hastalık bu yöntemlerle ortadan kalkmamış, aksine hastaiık isimleri günden
güne daha da artmıştır. Taun gibi bazı hastalıklar ise vazifesini tamamladı-
ğı için Allahü Teala tarafından yeryüzünden kaldırılmıştır. Çünkü "Ta-
un'dan ölen şehittir" Hadis—i Şerif'indcki şehitlik mertebesine layık insan
hemen hemen kalmamıştır. Aynch ateşli hastalıklar ve doğumda ölümlerin
azalması gibi: "Humma'dan ölen şahittir” , "Doğumda ölen şehittir."

Bugün mizaçların sırrı keşfedilmiş ve mizaca yani kan grubuna göre bes—
lenme ayrıntılı bir şekilde sistemleştirilmiştir. Bu sistemi uygulayan bir
insan bütün hastalıklardan emin olabilirdi. Ancak bu sistemi hayata geçir-
mek için doğal, genetiğine müdahale edilmemiş yiyecekler artık kalmamıştır.

Kainatta tüm cisimler ve sistemler bir bütündür. Bedenimiz ise bütün
kainatın bir modeli'oiarak yaratılmıştır. İnsan bedenine baktığımız zaman
çeşit çeşit, içiçe geçmiş ve birbiriyle etkileşim halinde olan muazzam sis-
temler görürüz. Modern tıp, insan bedenini, branşlara ayırarak incelediği,
bu muazzam sisteme ve işleyişe bütünsel bir gözle bakmadığı için ne
hastalığı doğru teşhis edebilmekte, nc hastalığın sebebini tesbit edebilmek-

 ne de tedavi edebilmektedir, Halbuki insan yaratılış kanunlarını anladığı
ölçüde sağlıklı ve doğru yaşama imkanı bulur.

Bu kitapta anlatılan tedavi sistemini anlamak için de bütünsel bir bakış
gereklidir. Tek tek hastalıkların tedavisiyle ilgilenmek yeterii olamaz. Bu
nedenle ancak kitabın tamamini okuduktan sonra tedavinin felsefesiyle ve
metoduyla ilgili bir fikir sahibi olunabilir.

Bu kitapta, modern biiimin işe yaramaz dipnotlaria doiu ağır üslubu ye—
rine hastalıkların sebebini ve gerçek. şifamn nerede olduğunu sade bir dille
anlatan ifadeler tercih edilmiştir, Bu kitap, hesap gününe inanan, bedenine
ve Allah'ın yarattığı canlı cansız bütün varlıklara zulmetmekten korkan ve
şifa arayan insanlar için hazırlanmıştır. Onun için izafi “bilimsel" ifadeler
kullanmak yerine, acı da 0152 gerçeklerin ortaya serilmesinin daha önemli
olduğu düşünülerek yazılmıştır.

irsî hastalıklar hariç, hemen hemen bütün hastalıkların sebebi hayret
verici derecede aynıdırv ilginç olan şudur ki, bütün hastalıkların tedavisi de

aşağı yukarı aynıdır. Elinizdeki kitap bu sade ve hikmet dolu gerçeği anlat—
ma yolunda, Allah'ın izin verdiği ölçüde atılmış bir adımdıf,

Hastalıkların başlıca sorumlusu bizzat insanın kendisidir. Hasta olmak insanın kendi ayıbi, kendi suçudur. Çünkü bedenine, onu hastalıklardan koruyan öyle mükemmel bir mekanizma yerleştirilmiştir ki, bu mekanizmayı tahrip etmek için çok "uğraşmak" gerekir. Eğer insan bu mükemmel mekanizmaya rağmen yine de hastalanırsa, Allah, şifa bulması için de dosdoğv
ru bir yol göstermiştir. insanın bundan istifade etmeyip, kendini tedavi et-
memesi ya da şifayı yanlış yerlerde araması ikinci bir suçtur.

Hiçbir doktorun yardımı olmaksızın, tıp dünyasına göre çok tehlikeli addedilen hastalıklardan bile kurtulmak mümkündür. Hastalığı teşhis etmek de önemli değiidir, Bu kitapta takdim edilen kuralları ve tedavileri kendi hayatınızda uyguiadığınızda, hastalıkların gerçek sebebini anlama imkani bulacaksınız. Sebepleri anlamakla kalmayıp, bugüne kadar dikkat etmediğiniz hayatî önem taşıyan bir çok ayrıntıyı göreceksiniz. Hastahane kapılarında sıra beklemeyecek, dolaplar dolusu ilaçlardan ve tüm tedavi masraflarından kurtulacaksınız. Sağlıklı olmanın ne kadar kolay olduğunu hayretle farkedeceksiniz ve böyle mükemmel yaratıldığına için Yaradan'a şükredeceksiniz.

Gençeğe götüren yol açıktır.

11

12

%HASTALIKLARIN SEBEPLERİ
Fazîa Yemek

”Her hastalığın temelinde tokluk vardır."
Hz. Muhammed (sav.)

"

"Yemek onlar için bir ceza, bir ağ, bir tuzak ve bir pranga olacaktır.
Hz. Davut (as.)

"Çok yeme ağacı diken, hastalık meyvesi toplar"

Atasözü

"Çok yeme ağacı”nın hastalık meyveierini nasıi olgunlaştırdığına bakahm!

Fazla yemek yendiğinde mide hazım için daha çok enzime ihtiyaç duyar. Enzim üretmek vücut için çok güçtür ve kıymetli maddeler gerekti<
rir, Sağlıklı bir insanın midesi 200-250 gr. yemeğin birinci hazmını, besin-
lere ve kişinin hazım gücüne göre değişmekle beraber, 3-4 saat içinde ko-

layca gerçekleştirebiiir. Bu miktarda yemeği hazmetmek için kalp zorlan—
madan rahatça çalışacaktır. Bunun 2 katı yemek yendiğinde ise, yemeğin
hazmedilmesi ve fazialıkiarın kısmen depolanarak, kısmen çikartıiması
için,
kalbin 4-6 kat daha fazla çalışması gerekecektir. Bu işlem sadece kalbi
de—
ğil, besinleri hazmetme, depolama ve fazlalıkları vücuttan
uzaklaştırmakia
görevli diğer organları da yıpratır. Meseia, bir araba taşlı, bozuk ve
dik bir
yolda, düzgün yolda harcadığı yakıtın 2-3 katını harcar. Mesafe aynıdır
fa—
kat harcanan yakıt miktarı farklıdır. Devamlı zorlu çalışmaktan harap
olan
bir motor gibi, insan kalbi de aşırı çalışmadan dolayı rızkını çabuk
tüketir.
Çünkü kalp atışları sayıiıdır.

Genç bir insan fazla yemek yediğinde, Vücudu kuvvetli olduğu için,

hazmederek, fazlalıkları dışarı atabilir. Ancak fazla yemek alışkanlık
halini
alır, zorlanma devam ederse, bu kuvvet tükenir,- fazlalıkların giderek
daha
az atılmasıyla vücutta depolar oluşur. Depolar dolduktan sonra ise
atıkiar
kanla birlikte dolaşmaya başlar. Böylece kan ağırlaşır, dolaşımı
yavaşlar.
Ağırlaşan kandaki atıklar damarlarda birikmeye ve zamanla damarları tıka-
maya başlar. Daralan ve tıkanan damarlardaki kan, organiarı yeteri
derece—
de besleyemeyecek kadar azahr. Beslenemeyen organlar beyne ”Açızı" uya-
rısı gönderir,- beyin de bu çağrıya cevap olarak istahi çoğaltır, Bu,
insanı da-
ha çok yemeye zorlar. Yedikçe kandaki fazlalıklar ve damarlardaki
tıkanık-
lıklar çoğalır, Kan daha da koyulaşır, dolayısıyia organların açlık hissi
da-
ha çok artar. Bu kısır döngü devam ederken insanlarda konsantrasyon, ha-
fıza, düşünme, anlama ve öğrenme yeteneği azalmaya, hastalıklar birer
birer kendini göstermeye başlar. "Fikir uyur, hikmet ölür, organlar
durur,
insanî sıfatlar yavaş yavaş kaybolur." Böylece, ”Yemek onlar için bir
ceza
olacaktır" hikmeti zuhur eder.

Bazı insanlar fazla yemenin bedelini aşırı şişmanlıkla ve beraberinde ge-
tirdiği hastaliklarla öderler. Bazıları da vardır ki, ne kadar yerse
yesin, hep
zayif kalırlar. Bunlar kendi durumlarının şişmanlardan daha iyi olduğunu
zannederier. Çoğu zaman onların durumu şişmanlardan daha tehlikeli ola—
bilir. Çünkü fazlalıklardan oluşan atıklar, ilaçlar, toksinler ve katkı
madde-
leri şişmanlarin vücudundaki yağlarda depolandığı için, organların tahrip

olması kısmen de olsa önlenebilir. Ancak zayıfların, kan vasıtasıyla bütün
vücutlarını dolaşan toksinler, ateş, öksürük, terleme, nezle, kusma, ishal, si-
vilce, Çıban gibi yollarla dışarı atılırken bu ağır işiemier hem organlarını
yıpratır hem de eklemlerde, kaslarda ve organlarda depolanarak, buralarda
ağrıya, enfeksiyona, kistlere ve genetik değişimlere (mutasyonlara) sebep
olur. Bu tip insanlar genelde sık hastalanan, sıkıntılı ve asabi insanlardır.

Araf suresi 31. Ayet'tc: "Yiyin-için, fakat israf etmeyin, çünkü Allah is-
raf edenleri scvmei' , buyurulmuştur. Ancak Allah'tan korkmayı ve utanma-
yı unutan insanları artıkbu ayet de etkilememektedir.

Peygamberimiz (3.5.7): "Sizin Allah'a en sevimli olanınız, yemesi en az
ve bedenen en hafif Olanınızdır." ve " ..... pisboğaz ve göbeği büyük olan
Cennete giremez. "buyurmuştur.

Bu hadis—i şerifler özellikle günümüz insanının sağlığı için büyük önem
taşımaktadır. Vücudumuzdaki sistemler yalnız doğal yiyecekleri kaldırabi-

iir ve doğal besinleri sindirmekte hemen hemen hiç problem yaşamaz. Fa—
kat sindirim sistemimiz ve bağışıklık sistemimiz, genetiği değiştirilmiş, gen
teknolojisi ve nanoteknoiojiyle üretilmiş ürünlerin belli bir miktarından
fazlasına dayanamaz. Bu ürünlerden kaçınmak neredeyse imkansız hale
geldiğinden sağlıklı kalmak için az yemek günümüzde daha büyük bir zo-
runlulukrur.

Karışık Yemek

Peygamberimiz (sav.) hiçbir zaman süt ile birlikte balık, ekşi, yumurta
ve et yememiştiıu

Mizaca uymayan veya birbirine uygun olmayıp, hazmı için ayrı enzim-
ler gerektiren yemekler birbiriyle karıştığında hazmolamadan çürür. Mese—
la, karbonhidratlar ile proteinler, süt ürünleri ile balık, birkaç inekten sağı-
larak karıştırılan süt, karışık et (örneğin, aynı cinsten iki farklı hayvanın eti,
bir hayvanın eti ile bir diğerinin yağı, dana ile tavuk eti veya aklınıza gele-
bilecek herhangi bir et kombinasyonu), balık 'ıle et, karışık yağlar (örneğin,
koyun ile tavuk yağı, katı yağ ile sıvı yağ) birbirlerine zıttır. Çünkü bunla'

rın parçalanabilmesi için ihtiyaç duyulan enzimler birbirine zıttır. Bu zıtlık,
enzimlerin üretilmesine engel olur ya da üretilmiş enzimlerin birbirini yok
etmesine sebep olur ve yenen yemek hazmolmadan çürümeye başlar. Bu,
midede saatler süren bir işlemdir ve bağırsaklarda da devam eder. Yemek-
ten sonra kanda lökosit sayısının yükselmesi bu sebepledir.

Çürüme veya mayalanma sonucu oluşan zehirli ve asitli kalıntılar sinir
hücrelerini doğrudan etkileyerek bağırsakların hareketini yavaşlatır. Yavaş-
layan bağırsaklarda toplanan kalıntılar, bağırsakları genişletir, cepler oluş—
turur. Bu ceplerde dışkısal taşlar meydana gelir ve yıllarca atılmadan kalır.
Beslenmedeki hata devam ettikçe bağırsaklar daha ağırlaşır, hareketi daha
da yavaşlar ve kabızlık meydana gelir. Bağırsakların duvarları kanalizasyon
boruları gibi zehirli, yağlı atıklarla kaplanır. Bu noktadan sonra vücudun in-
toksikasyonu (toksinlerle dolması) hızla artmaya başlar. Vücut, direncini
kaybeder, halsizieşir,“bağırsaklarda devamlı gaz oluşur, uyku ve tembellik
artar. Çürüyen veya mayalanan yemek artıkları bağırsağı zehirleyerek kana
karışır. Bu atıklar kandan bütün organlara ve hücrelere yayılarak onları da
zehirler, hastalıklara yol açar. Damarları tıkayıp, organ ve eklemlerde top-
lanır. Tıkanan damarlarda akan koyu, ağır kan organları beslemekte yeter-

siz kalır ve organlar, yukarıda belirttiğimiz gibi, “Açızl” diye çığlık atmaya
başlar.

Sık Yemek

Eski hekimler ”Hastalık nedir?" sorusuna "Yediğim sindirmeden ikinci
bir yemek yemektir”, diye cevap vermiştir.

Hastalıkların temel nedenlerinden biri de hazmm tamamlanmasını bek-
lemeden bir yemeğin üstüne başka bir şey yemektir. Sindirim sistemi belli
kurallarla çalışır. Bu kurallara göre, 200-250 gr. miktarında bir yemek, mi-
dede 3-4 saatte hazmolur ki buna birinci hazım denir. Yemeğin cinsine,
miktarına ve ağırlığına göre birinci hazmın süresi 6-10 saate kadar uzaya-
bilir. Hazım tamamlanmadan yenen ufacık bir lokma dahi midenin hazrm
sürecini bozar. Bu bir lokma, önceki yemekle karıştığında hazmolamayaca—
ğı için mayalanmaya ve Çürümeye başlar. Önceki yemeği de bozup çürüte-
rek midede yanma, ekşime, gaz ve şişkinliğe sebep olur.

Aslında, ilk hazımdan değil, üçüncü hazımdan sonra yani, besinler kan-
dan hücrelere geçtikten sonra ikinci bir yemek yenebilir. Yani günde iki
defa yemek insan için yeterlidir. lçme konusunda da ölçü aynıdır.

Günümüzde insanlar, özellikle kadın ve Çocuklar, günün büyük bir kısı
mını sürekli çiğneyerek geçiriyorlar. Yolda yürürken, sokakta konuşurken,
sinemada otururken veya ders çalışırken sürekli bir şeyler atıştırarak
vücut-
larını çöplüğe çeviriyorlar. Büyüklerimiz ”Mümin günde 1 defa, insan 2
de-
fa, hayvan 3 defa yel” demişlerdir. Peygamberimiz (sav.) çoğu zaman aç
ve susuz dururdu. Hatta üç gece arka arkaya karnını doyurduğu olmamış-
tır. "Geceleyin veya gündüzün ikişer defa yemek yemek illettii” 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.

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 :sısına ulaştıktan
sonra, doğrudan bağırsağa geçer. Demek ki, önce su içmeli, sonra birlikte

yememek şartıyla meyve veya tatlı, sonra saiata ve yemek yenmelidir. iki
çeşit yemek yeniyorsa hafif ve sulu olanı ağır ve kuru olandan önce yemek
tercih edilir. Önce yemek, sonra meyve veya tatlı yenirse, meyve veya
tatlı
hazmını tamamlamak için bağırsağa geçemez, midede mayalanır veya çürür
ve gaz oluşturur. Kur'ân-ı Kerîm'de de bu tertibe riayet edilmiş, ”.....
beğendikleri meyveleri ve arzu ettikleri kuş etlerini dolaştımlar.”
(Vakı'a:
20, 21) buyurularak et meyveden sonra takdim edilmiştir. Yine: ”Ve size
marina ve selva indirdik” (Bakara: 57). Burada da helva yani karbonhidrat

(manna), bıldırcından yani proteinden (selva) önce gelir.

İbn-i Sina sabah ekmek yiyenlere, eti akşam yemeyi tavsiye ederdi. Ek—
mek ve et arasındaki vakit dilimi bu kadar uzun olmalıdır. Etle birlikte
mut—
laka ekmek yenecekse, önce ekmeği et suyuna batırarak yemeli sonra et ye—
melidir.

Yemekten sonra su içince, aynı şekilde su bağırsağa geçemez,- midenin

_ genişlemesine, mide asidinin seyrelip zayıflamasına, hazmın uzamasına,

zorlaşmasına ve bozulmasına sebep olur. Yemek arasında su içmek de doğ—
ru değildir çünkü yemekte su içen, yemeği iyi çiğneyemez. Gerektiği ka—
dar çiğnenmemiş yemek mideye, bağırsaklara ve dalağa ağır zarar verir
(“Az Çiğneme" bölümüne bakınız),

Yemekten 1,5-3 saat sonra su içmek daha uygundur. Zaten 1,5—3 saat sonra midenin hazmı sona yaklaşınca, yani yemek ikinci hazma hazır hale gelince insanın su istemesi normaldir, su içmek için doğru zaman dilimi de
budur. Araf suresi 31. Ayet'te: ”...yı'yin-içı'n, fakat israf etmeyin ..."buyu-
mimuştur. Bu ayette de ”için"emri ”yiyin"emrinden sonra gelir. Ancak ye-
mek kuru ise o zaman çiğnenip yutulan her lokmadan sonra bir yudum su içmekte zarar yoktur. İsteyenler yemekten sonra birkaç yudum su içebilir-

ler.

Bayat ve Isıtılmış Yemekler

Taze sebze ve meyveler güneşten aldıkları enerjiyle doludur. Çiğ olarak yendiğinde vücuda çok enerji verirler ve hazımları kolaydır. Pişirilince gü-
neşten aldıkları enerjiyi ve diri sularını tamamen kaybederek aslına yani toprağa ve minerallere dönmeye başlarlar. Suyunu kaybeden sebzenin hacmi azalır, içerdiği minerallerin oranı artar. Çiğ olarak bir kilo ıspanağı
kimse yiyemezken, bir kilo ıspanaktan pişirilmiş yemek kolaylıkla tüketile-

bilir. Bu mineral maddeler vücutta ağır kalıntılar oluşturur ve bu kalıntılar
kaslarda, organlarda, damarlarda toplanarak onları sertleştirir. Bu sebeple
pişmiş sebze yemeği yerine çiğ sebzeyi tercih etmek,- pişmiş sebzeyi ise az
miktarda yemek daha doğrudur,

Yemeği, piştikten sonra biraz soğutarak hemen yemek gerekir. Yemek insanı değil, insan yemeği hürmetle beklemelidir. Mikroplar beklemiş ye-
meklerin yapısını değiştirir. Yemekler ısıtıldığında ise yeni kimyasal bağ-
lantılar oluştuğu için faydadan çok zararı vardır. lsıtılan yemeğin özü ve ta-
dı değişir, hazmı ağır olur, hatta imkansızlaşır. Yarattığı elektromanyetik
radyasyon sebebiyle mikrodalga fırınların kullanılması da sakıncalıdır. ("Su" bölümüne bakiniz.)

Peygamber Efendimiz (sav.) akşamdan kalan, ertesi gün ısıtılan yeme—
ği asla yemezdi.

Katkılı Hazır Yiyecek ve İçecekler

Marketlerdeki bütün uzun ömürlü ürünler, sağlığı, bilhassa çocukların sağlığını, büyük ölçüde tehdit etmektedir. (”CMO" bölümüne bakınız.) Bu gıdalar metabolizmayı, bağışıklık sistemini ve genetiği ciddi şekilde etkiler.
Hazmolunmadığı için damar tıkanıklıklarına neden olur. Vücuttaki vitamin üretme mekanizmasını, su yapısını, vücudun su oranı ve su terkibini boza-

rak, yaşlanmayı hızlandırır; hastalıklara sebep olur. Bu faktörieri gözönün-
de bulundurarak diyebiliriz ki, 10-12 yaş grubu çocukların büyük çoğunlu-
ğu artık, bu gıdaların beyin ve üreme organlarında oluşturduğu tahribatlar
sonucu, şimdiden küçük birer ihtiyar gibidir.

Günümüzde, dünya gıda endüstrisinde, bir yıl içinde binlerce çeşit ve milyonlarca ton katkı maddesi kullanılmaktadır. Hazır gıdaları tüketmekte sakınca görmeyen bir insan her gün yaklaşık 2000 çeşit katkı maddesi tüketmektedir: Tatlandırıcı, tat verici, kıvam koruyucu, kıvam artırıcı, renk
koruyucu, beyazlatıcıt b_qzulmayı 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 kullandıysa bunları belitmek zorundadır fakat un, su,
maya, tuz, yağ, yumurta ve şekerdeki katkı maddelerini belirtmek zorunda

17

18

değildir. Bununla birlikte katkı maddelerinin üretim metodunu da belirtmek
zorunda değiidir. Ciklet, şeker, sakız gibi tamamen katkı maddelerinden oluşan, 10 cml'den küçük, ambalajlı ürünleri üretenler, katkı maddelerini be-
lirtmek zorunda degildir. Zeytin, et, peynir, ekmek, baharat, kuruyemiş, ta-
ze meyve ve sebze gibi açık satılan yiyeceklerde, lokanta veya pastaneler—
deki ürünlerde de katkı maddelerini belirtme mecburiyeti yoktur,

Basit bir sakızın içindekiler:

Sakiz mayası (Sakızın ana maddesi): Ambalajda belirtilmeyen, sakız mayasının içindekiler şunlardır: Kauçuk, vaks, antioksidan, eiastomer, reçi-
ne, veni! poiimer, parafin ve katkı maddeleri (hangi katkı maddeleri oldu-
ğu belirtilmemiştir). '

Tatlandırıcılar (7 tane): Doğal olmadığı için, hepsi de hazmı bozar ve diyabete zemin hazırlar. Buna ek olarak aspartam gibi bazı tatlandırıcılar
beyin faaliyetini bozar, baş ağrısı, baş dönmesi ve bayılmalara sebep olur.
Dudaklarda, dilde ve ayaklarda şişme yapar. Aspartam, fenilalanin denilen bir amino asit içerir. Fenilalanin ve metabolik atıkları kan ve dokularda bi— x
rikir. Çocuklarin gelişmekte olan üreme organlarında ve beyinlerinde ha-

sara yol açar. Bu hasar, kısıriığa, zihinsel özürlere ve zeka geriliğine neden

olur.

Doğala özdeş aromalar (3 tane): Gen teknolojisi ve nanoteknoloji yön—temleriyle üretilenler beden—ruh dengesini ve hormonal dengeyi etkiler. (”Nanoteknoloji" bölümüne bakınız.)

Nem tutucu (Gliserol): Büyük ihtimalle domuz ürünü ya da mezbaha atıklarından elde edilir. Ccnteknolojisi ve nanoteknoloji yöntemleriyie de
üretilebilir.

Emülgatöı' (Lesitin); Büyük oranda domuz ürünüdür. Bitkisel olanlarda “soya lesitini” yazar ancak bunlar genetiği değiştirilmiş soyadan elde ediiir.

Parîatıcılar (2 tane); Biri, "şellak"tır ki genetiği değiştirilmiş bir tür
“bit"ten elde edilir. Alerjilere ve beklenmeyen yan etkilere yol açabilir. Di—
ğeri ”karnauba mumü"dur. Brezilya hurması mumuna benzeyen sentetik bir mumdur. Aslında kağıtçılık ve mobilyacılık gibi sanayilerde kullanılan bir
pariatıcıdır.

Renklendirici ve nem tutucu (Titanyumdioksit, E 171): Nanoteknoloji—de kullaniian ana maddelerden biridir. Bir süredir mineral şeklinde değil,

nanoparçacıklar halinde kullanılmaktadır. Ağız yoluyla vücuda giren ve dokularda depolanan bu nanoparçacıklar, organik bir maddeyi su ve kar-bondioksite kadar parçalama özelliğine sahiptir. Kuvvetli nem tutucu oldu-
ğu için, vücudun su bileşimi üzerinde çok etkili olabilir. Çok geniş bir kul-
lanım alanı vardır: İlaçlar, vitaminler, şekerlemeler, sakızlar, un, şeker, tuz,
karbonat, kabartma tozu ve partikül halindeki bütün gıdalara beyazlatıcı ve
nem tutucu olarak katılır.

Gördüğünüz gibi 2,5 gr.'|1k küçücük bir sakız en az 18 tane katkı mad-desi içeriyor. En az diyoruz çünkü her bir katkı maddesinin 1-3 tane kendi
koruyucu katkısı vardır.

Sakızın üzerinde “laksaiif etki (ishal) yapabilir" ve "Sakızdır, yutmayı—nız” uyarıları yer alır. Çocukların bu uyarıyı anlaması beklenemez ve tabii
ki küçük çocukların hepsi sakızı yutar!

Katkı maddelerini savunanlar Katkı maddelerinin içinde zararsız hatta

faydali olanlar vardır” diyorlar, Birkaç yıl öncesine kadar bu doğru olabi-
lirdi, ancak bugün katkı maddeleri farki! malzemelerden, farklı teknoloji ve
yöntemlerle elde edilmektedir. Üretim metodlarının, kimyevî içeriğinin ve
kaynaklarının, güvenli, tehlikeli veya şüpheli olup olmadığının belirlenme-
si kesinlikle mümkün değildir. Örneğin, Karoten (E160) Doğal Avitamini
kaynağıdır ve doğal bitki pigmentlerinden elde edilir. Betanin (E162) ise
kırmızı pancardan elde edilebilir. 30 yıl önce bu şekilde doğal bitkilerden
elde edildiği için ikisinin de adı, 30 yıl önceki gibi hâlâ "güvenilir" sınıfın—
da yer alır. Ancak, bu süre zarfında yeni metodlar ve teknolojiler kullaml-
maya başlamıştır ve bu katkı maddeleri, artık büyük oranda, GM bitkiler-
den üretilmektedir. Hatta biyosentez veya nanoteknoloji yöntemleriyle de
elde edilenler olabilir. Öyleyse buniar artık "güvenilir” değildir, ”tehlikeli"
hale gelmiştir. Demek ki, ürün ambalajlı veya ambalajsız olsun, ambalaj
üzerinde içindekiler belirtilsin veya belirtilmesin, kullanılan gerçek katkı
maddelerini ve bunların kaynaklarını tespit etmek mümkün değildir. Dola-
yısıyla, her üründe onlarca çeşit katkı maddesi kullanılır. Bazı katkı madde—
leri tek başına zararlı olmasa da, birarada zararlı olabilir veya birbirinin za-
rarını yükseltebilir (sinerjizm etkileşimi), ya da vücuttaki her türlü madde
iie, alınan ilaçlar ve besinlerle, depolarda birikenlerle, üretilen enzimlerle
tehlikeli bileşimler oluşturabilir. Ancak en sık kullanılan katkı maddeleri
tek başlarına da çok zararlıdır.

En Yayğm Kullanılan Katkı Maddeleri

Bisphenol-A: Gıda endüstirisi ürünlerine bozuimayı önleyici katkı mad—
desi olarak katılır. Östrojen hormonu gibi etki yapan bisphenol-A içeren
ürünler, yiyenlerin vücudunda östrojen oranının artmasına yol açar. Bu du-
rum ise trombosit üretiminin azalmasına,- hem kadınlarda hem de erkekler—
de endometriozis oluşumuna sebep olur. ("Endometriozis" bölümüne

bakınız.)

Nimt-Nitritler: lşlenmiş et ürünlerinde en sık kullanılan katkı maddele-
ridir. Bu iki tür madde hem korquCu olarak hem de renklendirici ve lezzet
arttırıcı olarak kullanılır.

Örneğin, Türkiye'de, Nitrat—Nitrit'lerden en çok kullanılan tür Sodyum nitrit (E-250)'tir . Tüm işlenmiş et ürünlerinde (sosis, salam, pastırma, su-
cuk) katkı maddesi olarak kullanılır. Et ürünleri ile alınan sodyum nitrit, vü-
cutta, kanserojen maddeler olan nitrosaminler olusturur. Nitrosaminler, dokuların hasarına, mutasyonlara ve kansere neden olur (kolon kanseri, ka-
raciğer kanseri, pankreas kanseri, beyin kanseri, lösemi vb.) Sodyum nitrit—
Ii ürünlerin tüketilmesi, baş dönmesine, baş ağrısına, nefes alma zorluğuna,
kan üretimindeki bozukluklara da neden olabilir.

Sodyum Sülfit (E221): Gıda maddelerinde ve ilaçlarda renk ve kıvam koruyucu, bozulmayı önleyici ve beyazlatıcı olarak kullanılır. Türkiye'de,
en geniş alanda ve en sık kullamian sülfitleyicidir. Fermente içeceklerde,
bir çok restoranın salata barında, bira ve şarap gibi içeceklerde bulunur. Şe-
kerlemeler, peynirler, cikletler, dondurmalar, portakallı içecekler, meşm-
batlar, meyve suları, üzüm, kayısı, incir, dut gibi kurutulmuş meyveler, kek
ve bisküvi gibi fırınlanmış ürünler, çaylar, çeşniler, hazır deniz ürünleri, re-
çeller, jöleler, konseweier ve suyu alınmış sebzeler, dondurulmuş patates,
hazır çorba, salam, sosis, sucuk, kurutulmuş et ve balık ürünlerinde kulianı-
lir. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin yaptiği araştırmalarda, sod-
yum sülfitin besin ve ilaç yoluyla alınmasının, öğrenme ve hafıza bozukluk—
larma, beyin fonksiyonlarının bozulmasına neden olduğu ve bu bozuk-
luğun, zamanla dahabüyük boyutlara çıkmasının kaçınılmaz olduğu tespit edilmiştir. Sülfitler göğüste sıkışma, karında kramp, kurdeşen, ishal, kan
basıncının düşmesi, beyinde yanma hissi, halsizlik ve nabzın yükselmesine neden olur. Ayrıca sülfitler, astım hastalarında astım ataklarını tetikleyebi—
lir.

Sodyum Nitrit (E—250) ve Sodyum sülfit’in zararları özellikle cenin, be—
bek ve çocuklar üzerinde etkili olmaktadır.

Karamel (15150): GM buğday ve GM mısırdan üretilir. Çeşitli konserve türleri, işlenmiş et ürünleri (sosis, sucuk, salam vb.), hamburger, kek, pasta,
bisküvi, şekerleme çeşitleri, çikolatalı ürünler, hazır çorbalar, soslar, soya
sosu, kolalı içecekler, bazı içkiler ve benzerlerinde renklendirici (kahveren-

gi) ve tat verici olarak kullanılır. Kansere neden olabilir.

Titanyumdioksit (E 171): En tehlikeli katkı maddelerinden biri olan titanyumdioksit için “Sakızın içindekiler" konusuna bakınız.

15173 Alüminyum kaynaklı olan bu katkı maddesi, bazı haplarda ve şekerlemelerde renklendirici (alüminyum rengi) ve nem tutucu olarak kulianılır. Toksik veya alierjen olan her maddeye karşı (katkı maddeleri dahil)
aşırı duyarlılığa neden olabilir. Dünyanın çoğu ülkesinde yasaklanmış olmasına rağmen Türkiye'de sadece ilaç ve şekerlemelerde kullanılmamakta, sofra tuzuna bile katılarak, bebekler dahil, herkese yedirilmektedir.

Aspartam (Aspasvit, Aspamiks): GM bakteri metoduyla üretilir. Çikolata, sakız, ketçap, soslar, gazozlar, şekerlemeler, ilaçlar, diyet yiyecek ve
içecekler ve benzerlerinde kulianıiir. Aspartam, fenilalanin denilen sentetik
amino asit içerir, Sentetik ienilalanin ve metabolikieri kan ve dokularda birikir. Çocukların gelişmekte olan beyinlerinde hasara yol açar. Beyin hasarı havaleye, otistik veya agresif davranışlara, zeka geriliğine ve çocukların
zihinsel özürlü olmasına neden olur. Aspartam göz kapaklarında, dudaklarda, ellerde veya ayaklarda şişmeye neden olur. Beyin faaliyetini bozduğu, baş ağrısı, baş dönmesi ve bayılmalara sebep olduğu için çoğu ülkede yasaklanmıştır. Aspartamı yasaklayan veya kullanımına sınır koyan ülkelerde,
gelişme çağındaki çocuklarda zihinsel özürlülük oranı hızla azalmakta, Türkiye'de ise aynı hızla artmaktadır.

Monosodyum glutamat (MSG) (E621): Lezzet arttırıcıdir. Bir çok imalathane ve restoranda lezzet arttırıcı olarak kullanılır. Özellikle Çin, Japon
ve Türk mutfağında kullanılır. MSG ile oluşan reaksiyonlar: Baş ağrısı, bulantı, ishal, terleme, göğüste sıkışma, boyun arkasında yanma ve astımlı hastalarda ağır astım ataklarını tetikleme. MSG ile oluşan reaksiyona "Çin
Restoranı Sendromu” da denir.

Tatlandırıcılar,- Maltodekstrin, Glikoz, Glikoz Şurubu, Fruktoz, Dekstroz Türkiye’de, Amerika kaynaklı GM mısırdan üretilmektedir. Bebek ma—

masa, bebe bisküvisi, her çeşit unlu ürün (ekmek, baklava, pasta, bisküvi vb), cips, hazır çorbalar, her tür içecek (kolalı içecekler, meyve suları, gazozlar vb.), işlenmiş et ürünleri, soslar ve akla gelen her tür hazır yiyeceğe

eklenir ve ayrıca fast-lood ve bal üretiminde kullanılır. Diyabete, hormo—
nal sistemde ve bağışıklık sisteminde dengesizliğe sebep olabilir. ("GMO" ve ”Diyabet" bölümüne bakınız.)

Formaldehit: Ürünlerin bozulmasını önleyicidir. Formaldehit kimya en—
düstrisinde en yaygın olarak üretilip kullanılan maddelerden biridir: Sıva,
duvar kağıdı, tekstil, halıfleks, boya, yağlı boya, lastik, metal, mobilya, vü-
cut bakım ürünü ve her çeşit deterjan yapımında; et, balık, sucuk, yağ] ta-
hil, hayvan yemi, tohumluk, çocuk aşıları ve her türlü aşıda kullanılır.

Aroma ve emülgatör türü bütün katkı maddelerine bozulmayı önleyici oiarak katılır. Ayrica mantar hastalıklarında ve tıbbi laboratuvarlarda koru-
yucu sıvı ve sterilize edici olarak kullanılır.

Yaklaşık 40 yıldır böylesine geniş bir alanda kullanılan Formaldehit, kuvvetli mutajen ve aierjenler arasında yer alır ve ödem, kronik rinit, bron-
şiyal astım, alerjik gastrit, kolit ve aşırı duyarlılığa neden olabilir. Aşırı du-
yarlılık ise bir sonraki formaldehit etkileşiminde daha şiddetli bir reaksiyo-
na yol açabilir.

Formaldehit, mide özsuyu ile reaksiyona girdiğinde kanserojen bir mad-
de oluşturur. Burun kanseri, akciğer kanseri] beyin kanseri ve lösemiye yol
açabilir.

İnsanlar, inşaat malzemelerinden, kozmetiklerden ve ev eşyalarından yayılan, gıdada, sigara ve egzos dumanında bulunan lormaldehitten etkile-
nebilirler. Formaldehitin en yaygın kullanıldığı alanlar, sıkıştırılmış tahta-
dan yapılan yer döşemeleri, dolaplar, duvar kaplamaları, mobilyalar, oda
spreyleri, dokuma kumaşlar, deterjanlar, döşeme Cilaları, duvar kağıtları,
haiılar ve boyalardır. Evin ısı ve nemi ne kadar yüksek, ev eşyaları ne kadar
yeni ise, havaya karışan formaldehit miktari o kadar fazladır.

Katkı maddelerinin gıdalarda kullanılması yıkıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bunların bazıları şunlardır: Hazım sisteminde bozulmalar, kronik toksik hepatit, böbrek ve böbrek üstü bezi hastalıkları,
üreme organlarında bozukluklar, kısırlık, endometriozis, kist, kanser, diya-
bet, tiroid rahatsızlıkları, havale, hiperaktivite] davranış bozukluğu, otizm,
baş dönmesi, baş ağrısı, depresyon, alzheimer, parkinson, MS, düşük tan—

siyon, yüksek tansiyon titreme, alerjik kaşıntılar, egzama, astım ve aşırı du-
yarlılık...

Pek çok ülkede katkı maddeleri uzerine yapılan araştırma sonuçları deh-
set vericidir. Ancak bu ürpertici gerçeğe rağmen, üretici firmaların ve para-
yı elinde tutanların karşısında, sesini yükseltecek, yorum yapacak veya kampanya başlatacak bir kamuoyu oluşabilmiş değildir ('JGMO" bölümü-
ne bakınız.)

Kimyasal İlaçlar

Amerika'da her yil 250.000 kişi tıbbi hatalar yüzünden ölmektedir. Bun-
lardan 127 bini hastahanede, yanlış ilaç verildiğinden veya ilaçların yan te-
sirleri yüzünden ölmektedir. Aynı sebepten hastane dışında ölenlere ait is-
tatistik yoktur, ancak hastahane dışında ölenlerin sayısı mutlaka daha yük"
Sektir. İlaçların yan tesirleri yüzünden hastalananlarla ilgili ise hiçbir ista-
tistik yoktur. Tecrübeler gösteriyor ki, kimyasal ilaçlar hemen hemen bü-

tün hastalıkların temelinde yer almaktadır. 23

Birçok kimyasal ilacın, özellikle bağışıklık sistemi, kan dolaşımı ve kan üretimini doğrudan tahrip edici etkileri bulunmaktadır, Bazı ilaçlar kullanıl-
dıkları dönemde, bazıları kullanımından haftalar, aylar, hatta yıllar sonra,
bazıları ise doza bağımlı olarak etki gösterir. Bağışıklık sistemini ve kemik
iliğini baskılar, kan üretimine engel olur, kan hücrelerinin, lökosit, trombo-
sit ve alyuvarların bozulmasına ve parçalanmasına, hormon dengesizliğine, karaciğer toksisitesine, böbreklerde kanama ve iltihaplanmaya, kısırlığa ve
başka birçok bozukluğa neden olabilir.

Örneğin, bazı ilaçlar bazı durumlarda kan hücreleri üzerinde yıkıcı et-
kide bulunurlar. Hücre duvarlarını eriterek yıkımı başlatır,- bu hücreler çok
hassas oldukları için bu kimyasal yıkıma direnemezler. Daha ağır vakalar—
da ise, kemik iliği baskılandığı için, kan üretimi bozulur, lösemi ve anemi—
ler ortaya çıkar,

Tıp literatürüne bakıldığında şu sonuçlara ulaşılır:

Bazı ilaçlar kemik iliği hücrelerinde DNA ve RNA sentezini engelleye—

rek kan üretiminin azalmasına veya anormal hücre üretimine, bunun sonu-

cunda lösemi ve anemilere sebep olurlar (kloramfenikol, oksasilin, isonia-
sid, sefalotin, fenindion, fenitoin, fenilbutazon gibi).

Bazı ilaçlar bağışıklık sistemini baskılarlar (Aminopirin, sullonamidler, propiltiourasil, methimasol gibi)

Alyuvarların parçalanmasına (Hemoliz) sebep olan kırktan fazla ilaç vardır: Aspirin, sullonamidler, sulfonlar, nitroluranlar, kinin, klorokin, pri-
makin, lenilhidrazin, probenesid, dimerkaprol/ kloramfenikol gibi. Bu da bazen geçici, bazen de ömürboyu kalıcı anemi oluşturabilmektedir.

Bazı ilaçlar (fenacetin, sullonamidler gibi) ve pek çok gıdada bulunan kimyasallar (anilin boyalar, nitrit ve nitratlar gibi), hemoglobini etkileye—
rek dokuların oksijen almasını ve beslenmesini engeller. ilaçlar] kemik iliği
dejenerasyonuna ve bunun sonucunda kemik iliği yetmezliğine ve ağır ane—
milere neden olabilmektedir.

Trombosit ve trombosit üretimi bozukluğunda pek çok tıbbî ilaç sorum-
lu tutulmaktadır. Aspirin, kolşisin, antiromatizmal ilaçlar (ibuprofen, indo—
metazin, lenilbutazon gibi), psikiyatri ilaçları, kalp ilaçları (klolibrat, dip-
riclamol, papaverin, propranolol gibi), anestezikler, antibiyotikler (ampisi-
lin, karbenisilin, gentamisin, penicilin gibi), bazı öksürük şumpları (glise—
rol, gayokolat gibi), bazı allerji ilaçları bu gruptadır. llaçlar tarafından mey-
dana getirilen immünolojik trombositopeni valproik asid, Fuiosemid, gulfo-
namidler gibi bir çok ilacın kullanımı sırasında açığa çıkmaktadır.

İlaçların sebep olduğu damar romatizması (vaskülit, damar kireçlenme-
si) denilen durumda cilt yüzeyinde ince kanamalar, morarmalar, kangren oluşumuna kadar değişen bulgular görülebilir. (Aspirin, ailopurinol, kloro-
tiazid, klorpropamid, digoksin, furosemid, indometazin, iyot, izoniasid, metildopa, piperazin, kinidin/ kinin, rezerpin, sullonamidler, tolbutamid,
warlarin gibi).

İlaçların zararları başlıbaşına ciltleme kitap konusudur. Aşağıda en sık kul-
lanılan ilaçlardan bazılan örnek olarak verilmiştir.

1. Sultamisilin (antibiyotik): Yan etkileri, alerji (anaflaktik şok dahil), is-

hal, kanlı ishal, bağırsaklarda yaralar, sersemlik, halsizlik] havale, dilde kl]-
lanma, kan üretimi bozukluğu, karaciğer zehirlenmesi, cilt hastalıkları ve
nelrittir. Bu antibiyotik! ufacık bebeklere bile verilmektedir.

2. Depresyon tedavisinde en çok kullanılan ilaçlar:

a. Fluoksetin: Yan etkileri yorgunluk, titreme, terleme, baş dönmesi, is—
tahsızlık, bulantı, kusma, ağız tadında değişiklik, baş ağrısi, sinirlilik, uyku-
suzluk, sersemlik, huzursuzluk, yorgunluk, iktidarsızlık, ağız kuruluğu, ka-

bızlık, cilt döküntüleri, kaşıntı, viral enfeksiyon, bacak ağrısı, görme bo-
zukluğu, ateş, üst solunum yolu enfeksiyonu, anjin, sık idrara çıkmadır.

b. Seroxat: Depresyon ilaçlarında kullanılan paraksodin maddesinin yan etkileri üzerine Norveçli bilim adamları tarafından bir araştırma yapılmış—
tır. Depresyon tedavisi gören 1500 hasta üzerinde yapılan araştırmada, ’Se-
roxat' kullanan 7 hastanın intihara teşebbüs ettiği ortaya çıkmıştır. Bazı
sağlık örgütlerinin de 'Seroxat'ın intihar eğilimini artırdığını ortaya koyan
araştırmaları vardır. Ruh Sağlığı Örgütü MlND, 'Seroxat’ kullanan hastala-
rın yüzde 50'sinde kendine zarar verme ve intihar eğiliminin arttığını bil—
direrek ilacın satışının durdurulmasını istemiştir.

3. Aspirin: Doğal aspirin söğüt ağacından üretilirdi. Ancak dünyada söğüt ağaçlari giderek azalmakta, aspirin kullananların sayısı ise hızla art-
maktadır. Dolayısıyla doğal aspirin yerine artık sentetik aspirin üretilmek-
tedir. Doğal ile sentetik aspirinin farkı ölü ile canlı arasındaki fark gibidir.

Sentetik aspirin sindirim sistemi kanamaları, ülser, kulak çınlaması, baş dönmesi (vertigo), işitme kaybı, kan üretimi yetersizliği, demir düşüklüğü,
pıhtılaşma süresinin uzaması, aşırı duyarlılık reaksiyonu olarak kaşıntı, de—
ri döküntüleri, dil ve dudaklarda şişme, astım ve anafilaksi şoku görülebilir
("Alerji" bölümüne bakınız). Türkiye'de bütün insanlar hergün en az bir aspirin almaya teşvik edilmekte, aspirin kullananlarda bu yan etkilerin birkaçı veya tamamı görülmektedir. Bir ülkede en etkili kan sulandtrıcı olan
limon yetişiyorsa o ülkede aspirin kullanmanın hiçbir geçerli açıklaması

olamaz.

4. Halotan: Genel anestezi için sık kullanılan, orta zararlı analjezikler-
den biridir. Vücuda giren halotamn % 60801 24 saat içinde solunum yo-
Euyla atılır. Fakat bu zaman zarfında bile akciğer dokuları ciddi bir tahriba-
ta uğrar. Geri kalan kısmı metabolizmaya karışıp idrarla dışarı atılırken,
böbrek hasarına neden olabilir. Halotan alan hastaların yaklaşık % 20'5in-
de karaciğer enzimlerinde yükselme ve bazen karaciğerde masif nekroz ge-
lişebilir. Genel anestezilalan her hastanın beyni farklı derecelerde hasara
uğrar. Bazen bebeklere ve küçük çocuklara, röntgen gibi basit tıbbi müda-
halelerde bulunmadan önce bile belirli bir pozisyonda, hareketsiz tutmak
için genel anestezi önerilmektedir.

5. Synpitan (Sentetik oksitosin): Halk arasında suni sancı olarak bilinir.

Sentetik oksitosinin kimyasal yapısı antidiüretik hormonun yapısı ile ben-

zerlik gösterir. Bu nedenle oksitosin hem anne hem de bebeğin vücudunda
su tutulmasına neden olur. Şiddetli su tutulması bilinç bulanıklığına, istem—
siz kasılmalara, nöbetlere, kalp yetmezliğine, komaya ve hatta ölüme ne-
den olabilir. Oksitosinin en önemli özelliği bebeğin beyin dokularında
toplanması ve beyinde ödem oluşturmasıdır. Suni sancı ile doğan bebeğin
beyni farklı derecelerde hasara uğrar. Bu hasar bebekte huzursuzluğa, ate-

şe, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olabilir.

En büyük hasarı ise suni sancı verildikten sonra sezaryene alınan kadin—
larin ve bebeklerinin beyni görür. Bu duıurnda sentetik oksitosin ve genel
anestezi için kullanılan analjezik birbirinin zararını arttırır. Bunların etki-
siyle bebeğin beyninde oluşan hasar hiperaktivite, otizm, epilepsi gibi nö-
rolojik veya şizofreni gibi mh hastalıklarına neden olur. Anneler zamanla
hafıza kaybına ve ruh hastalıklarına maruz kalırlar. Bu sebepten psikolog ve
psikiyatristlere devam eden hastaların büyük çoğunluğu'sezaryenli kadın
ve çocuklardır. Çünkü, resmi açıklamalara göre, Türkiye'de her iki doğum—
dan biri sezaryenle gerçekleşir. Ancak gerçekte bu oranın daha da yüksek
olduğunu herkes bimekte ve hemen hemen her doğumda suni sancı kulla-
nılmaktadır.

Tıbbi ilaçların kullanılmasındaki amaç hastalıkları yok etmektir. Ancak tıp tarihi acımasızca göstermektedir ki, kimyasal maddeleri vücuda almak ve dolaşım sistemi, solunum sistemi gibi sistemlerin işlevine bilinçsizce mü-
dahale etmek akıllıca bir iş değildir. Organlarda, sistemlerde ve hücreler»
de, her saniye meydana gelen, aklın alamayacağı kadar karmaşık, muhte—
şem ve sonsuz işlemi kontrol etmeye hiçbir insanın aklı ve gücü yetmez, yetmeyecektir.

Az Çiğnemek

Karbonhidratlar, organik asitler, aromatik maddeler ve tuzların hazmı ağızda, bol enzim içeren tükürükle başlar,- çiğneme esnasında enzimlerle karışır ve bir kısmı ağızdaki kılcal damarlara süzülür. Ağir karbonhidratla-
rın hazmı ağızda başlar ve midede aynı enzimlerle devam eder. Ağızda ye-
meğin kimyasal yapısı hakkında toplanan veriler beyne gönderilir. Beyin bu bilgiyi analiz eder ve yemeğin hazmını programlar. Bu durumda çiğne-
me işlemi büyük önem taşımaktadır. Yemek ne kadar iyi çiğnenime, beyin

yemeğin tahlilini () kadar iyi yapar ve sindirim sistemini () derece iyi hazır-
lar. Çiğnenmiş yemeğin tadı ve kokusu ağızda dağılmalı ve kaymağa ben-
zer bir nesne (kimus) haline gelmelidir. Bu da 15-40 çiğneme hareketi ile elde edilir.

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, tü—
kürükle iyice karıştıktan sonra yutulur. Eğer gıdalar yeterince çiğnenmez-

se, sindirim başından itibaren bozulacaktır.

Hızlı yiyen daha çok yemeye mecbur kalır, çünkü vücut besinlerdeki enerjiyi ağızdaki akupunktur noktaları vasıtasıyla kullanamaz, sadece kim-
yasal bağlamdan çözme işlemi sonucunda oluşan enerjiyi kullanır. lyi çiğ-
nenmemiş yemek parça veya kütle halinde mideye gelir. Mide bu kütle ve parçaları hazmedemezl sadece çürütür. Taze ekmek, bilhassa taze beyaz ekmek parçaları (özellikle kan grubu “0" olanlar için) ve et parçaları (özel-
likle kan grubu “A" olanlar için) en zararlısıdır. Midede çürümeye başlayan
kütleler ve parçalar bağırsaklara iner ve orada Çürümeye devam eder, Bağır-
saklarda çürüyen kütle ve parçalar kandaki lökositleri (akyuvarlar) artırır.
Bağışıklık sistemi de bu duruma karşı koruma programı geliştirmek zorun-

da kalır ve böylece her yemek bağışıklık sistemini sarsa sarsa vücudu fela-
kete götürür. Ancak taze meyve ve sebzelerin lifleri, çekirdekleri ve kabuk-
larında böyle bir tehlike sözkonusu değildir. Bunlar bağırsakta yaşayan ya-
rarlı mikropları artırır ve vücudun yararına kullanır. Bunun için meyve ve
sebzeleri kabuklarıyla ve birkaç çekirdeğiyle berlikte yemelidir. Bağırsak—
ların mikrollorasını canlandırmak için yapılacakbir başka şey de her gün 1-
3 diş sarımsak yutmaktır.
lyi çiğnemenin yararlana

' Yemeği iyi çiğneyen, az çiğneyene göre, daha az yer-içer. Çünkü ye—
meğin enerjisini eksiksiz kullanmış olur.

' Karışık yemeğin zararı azalır.

' Hazım süreci kısalır.

' Mide, pankreas, karaciğer ve bağırsakların işi kolaylaşır.

27

28

' Çok daha az enzim (insülin dahil) harcanır.

' Mide, bağırsak, karaciğer] pankreas, bağışıklık sistemi] diyabet, tü—
mör, kanser, alerji, diş çürümesi, sinir ve ruh hastalıklarından korun—
muş olunur.

' Mevcut olan hastalıklar hafifler.

' Şişmanlıktan emin olunur v.s.

Büyük alimler uyuşturucu, sigara ve aikole bağımlılık ve diğer psikolo-
jik, ruhsal ve sinirsel hastalıkların temelinde az çiğneme olduğu konusunda
görüş birliği içindedir. lyi çiğnenmemiş yemek karaciğer, dalak ve kalbe
ağır yük yükler. Bu organların durumu ise ruhsal dengeyi doğrudan etkiler.
Büyüklerimiz, "Lokmayı büyük alan ve iyi çiğnemeyene delilik isabet eder”
derlerdi. >

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

Bu satırları okuyanlar, çocuklari yanlış besleyerek ne kadar büyük bir
tehlikeye sürüklediklerini düşünmelidir. 1,5 yaşına kadar çiğnemeyi bilme-

yen, anne sütü dışındaki besinleri sindirecek enzimlere sahip olmayan ve cahil anne-babalara karşı savunmasız kalan biçare çocuklara zorla yemek yedirenler, hiç oimazsa, çiğneyip vermelidir.

Nefes Alıp Vermenin Bozulması

İnsanın bu dünyada aldığı ilk nefes hayatının başı, son nefes ise sonudur. Bu iki nefes arasında akan ömür boyunca alınan her nefesin önemi büyüktür. Nefes, neşe-hüzün, mutluluk—mutsuzluk, kızgınlık-sakinlik, korku—Cesaret gibi duygular üzerinde terbiye etkisi yapar. Vücut, doğal nefesle doğal duyguları, doğal düşünceleri, doğal kuvvetleri ve ayni zamanda organların sağlığını muhafaza eder. Çünkü nefes, bedenin hücreleri ile oksijen, su ve gıda gibi vücuda alınan maddeler arasında uyum oluşturur. Bu faktörlerin tamamını gözönünde bulundurarak diyebiliriz ki nefes, sağlığı ve düşünceyi besleyen bir kuwettir.

Bir bebeğin nasıl nefes alıp verdiğine dikkat edilirse nefes alırken (Haaay) karnının şiştiği, verirken (Huuu) içeri çekildiği görülür. Bu solunum doğal solunum olarak adlandırılır. Ağlayan çocuk, nefes vererek ses çıkarır, sağlıklı çocuklar nefes vei'eıek konuşur. Doğal olan, bu şekilde nefes alma

ve konuşma tarzıdır ve hayat boyu böyle olması gerekir. Doğal bir şekilde nefes alıp-veren insanda akciğerlerin tüm segmentleri nefes faaliyetine iştirak eder ve bu durum diyaframı kuvvetli bir şekilde hareketlendirir. Diyalramın hareketleriyle göğüs ve karın organlarına masaj yapılır, kan dolaşımı kolaylaşır, organlar kuvvetli, sağlıklı ve temiz kalir. Diyafram, öneminin büyüklüğünden dolayı “ikinci kalp" olarak da isimlendirilmiştir.

İnsan çok, sık ve karışık yemeye, sigara içmeye, sandalyede oturmaya ve yaşlanmaya başlayınca, diyafram katılaşır ve nefes alıp-verme düzeni bozulur. Doğal olmayan, iyi çiğnenmeyen ve karışık yenen yemekten oluşan gazla karın şişer, diyafram kaburga kemiklerinin altında veya midenin ucunda hareketsiz kalır. Katılaşmış bir diyafram doğiu nefes almayı ve bedenin yeterli miktarda oksijen almasını engeller ve insanın kendini sürekli yorgun ve bitkin hissetmesine sebep olur. Bu durumda saatlerce sandalyede oturmak ya da dar elbise giymek, göğüs ve karın boşluğundaki organlarda kan dolaşımını daha da zorlaştırır, gaz çıkarmayı engelleyerek gazın kana karışmasına sebep olur. Kan, pis kokulu, zehirleyici bir nitelikle organlara yönelir ve yeni hastalıkları körüklemeye başlar.

Endüstriyel atıklar, sigara ve alkollü içecekler de nefes düzenini bozar,-
onun doğal yönünü değiştirir, hatta nefes alıp verme mekanizması tersine döner: Nefes alırken karın içeri çekilir, verirken karın şişer. Bu şekilde nefes
alıp verdikçe akciğerlerin alt bölümleri mekanizmaya iştirak edemez hale gelir. Bu dummda göğüs kaslarının göğüs kafesini genişletmek için harcadığı enerji, nefes alma yoluyla kazanılan enerjiden daha fazla olur. Normalde nefes yoluyla havadan alınan enerjinin göğüs kalesini genişletmek için harcanan enerjiden daha fazla olmalıdır. Böylece vücut negatif enerji
biriktirir ve enerji dengesizliği ortaya çıkar. Bu işlev konuşma esnasında da
bozulur, insan nefes verdiğinde olduğu gibi, aldığında da konuşur hale ge—
lir (degradasyon işaretidir). Bu durumda nefes, konuşma ve organlar arasın-
daki işbirliği bozulmuş olur.

Her bir organ sadeçekendisine ait olan titreşimde çalışır. Dinimiz bunu "her organın kendine ait bir zikri vardır" şeklinde anlatır. Ters nefes, or-
ganların zikrinin bozulmasına yol açar. Zikri bozulan veya zikirden vazge-
çen organ ise 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.

29

30

Kurjân—i Kerim'de nefes alma, verme ve duraklama yerleri belirtilmiştir. Bir
nefeste 30-60 saniye kadar yüksek sesle Kurân-ı Kerim okuyarak 1—2 ay içinde nefes alıp verme düzeni yeniden kurulabilir. Koşma, kürek çekme ve yüzme nefesi düzeltmenin diğer yollarıdır. Tok kama kıraatle Kur’ân—ı Kerim okumak veya nefes kontrolü ile yapılan hareket (koşma, kürek çek—
me v.s.) kalbe ve akciğerlere zarar verir. Bu sebepten hafız ve imamlar ara—
sında kalp hastalıkları sık görülür. O yüzden bu işlemin yemekten en az 1,5—2 saat sonra yapılması daha uygundur.

Akciğerlerdeki hava yollarının daralmasına bağlı olarak insanların nefes almalarını zorlaştıran Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığının oluşumunda en önemli neden sigara olarak kabul edilir. lçilen her bir sigara başlıbaşına
bir sanayidir. Bu sanayi aynı anda 4 bin çeşit kimyasal birden üretir. Bu kimyasallar arasında mutajenier, toksinler, yaklaşık 60 çeşit kanserojen ve
benzeri madde bulunur. Bunların yaklaşık %20’si doğrudan içenin akciğer-
lerine va kanına, %80’i çevreye ve çevresindeki insanlara zarar verir.

Burun tıkanması da bademciklerin şişmesi, ateşin yükselmesi veya cilt—teki döküntüler gibi hastalanan bedenin yararınadır. Burun deliklerinin tıkanması ile sempatik ve parasempatik sinir sistemleri arasında denge sağlanır. Burun tıkandığı zaman kimyasallarla ısrarla açmaya çalışmak bu dengeleme faaliyetine zarar verir. Soğan suyu, çörekotu yağı, acı kavun yağı ve suyu gibi doğal açıcılar ise enerji dengesizliğinin sebebini ortadan
kaldırdığı için faydalıdır. Tıkalı burun deliğini iyice kapatıp diğeriyle derin
nefes alıp vermek, daha kisa zamanda enerji dengesini sağlayacak ve burun tıkanıklığı daha kısa zamanda geçecektir.

Zararlı Duygu ve Düşünceler

Nefret, bencillik, kızgınlık, hased, su-i zan, korku, ümitsizlik, aşırı me-
rak, şüphe, endişe gibi negatif duygular vücutta fazla miktarda hormon üre-
tir. Bu honnonlar kana karışarak zararlı maddeler oluşmasına neden olur. Bu maddeler beyindeki su havuzlarını bulandırır, hormon üretim dengesini bozar, psikolojik hastalıklara, karaciğer, kalp ve dalak hastalıklarına sebep
olur. Bu zararlı düşünce ve fikirlerden ne kadar çabuk kurtulursak bizim için
o kadar iyidir. Güzel ahlâk, güleryüz, iyi niyet, hüsn-ü zan ve Allahü Tea-
la'ya tevekkül, insan sağlığı için fevkalâde yararlıdır.

Yanlış Oturma

Çağdaş insanın zararlı bir alışkanlığı da sandalye ve koltukta oturma alışkanlığıdır. Sandalyede otururken aldığımız pozisyon karın ile bacaklar—
daki kan ve enerji dolaşımını zorlaştırir; bağırsakların çalışmasını yavaşla-
tır, kabızlığa, prostat ve yumurtalık hastalıklarına, basura, varise, eklem ve
omurga hastalıklarına davetiye çıkarır.

Bağdaş kurarak, dizüstü, bir bacak üzerine ikincisini bükerek, bacaklar arasında yerde oturmak veya çömelmek kan dolaşımını ve enerji dolaşımı-
nı kolaylaştırır.

Sandalye ve koltukta oturanlar, gün boyu sadece oturup kalkarken ha-
reket ederken yerde oturmak, kaslar, eklemler ve tüm organlar için oturul—
duğu sürece devam eden mükemmel bir egzersizdir. Yerde oturanlar, yuka-
rıda anlatılan hastaliklardan emin olur. Çocuklar, anne-babaları sandaiye ve koltukta oturmaya alıstırıncaya kadar, hep yerde otururlar.

Büyük ve küçük abdest için alaturka tuvaleti tercih etmek ve çömelerek oturmak gerekir. Klozet üzerinde otururak ihtiyacı gidermek tabiata
aykırı 31

ve sağlığa zararlıdır. Klozeite otururken vücudun aldığı şekil, dışkının ka-
lın bağırsaktaki hareketini engeller, kalın bağırsağın hareketi yavaşlar,— düz
bağırsak, dışkının oluşturduğu baskıyla genişler ve kabızlık meydana gelir.

Büyük, küçük abdesti ve gazı fazla tutmak zararlıdır. Bu durumda, idrar, dışkı ve gazlardaki zararli maddeler kana karışır] organları zehirleyerek yaşlanmayı hızlandırır.

Tarım İlaçları Hormonlar. suni ğübreler, herbisitler, pesiisitler

Tarım ilaçlarını kullanırken miktarını kontrol etmek çok zordur. Kon-
trol dışı kullanılan bu maddeler toprağa, yeraltı sularina karışır, sebze, mey-
ve, baklagil ve tahıllara,- bitkiler vasıtasıyla da hayvanlara geçer. Sonunda
meyve, sebze ve et ile solramıza gelir, vücudumuzdaki hücrelere kimyasal savaş açar.

Bu ilaçlar organlarda toplanarak kişiyi hayatı boyunca etkiler. Daha çok karaciğere, üreme organlarına ve beyne zarar verir. Örneğin uzun zaman önce yasaklandığı ve artık kullanılmadığı halde bazı besin maddelerinde ve
insan vücudunda hala D.D.T, Atrazin, Chlordan benzeri maddelere rast—
lanmakiadir. Yası 30-40'ın üzerinde olanlarda, bunların sebep olduğu has-

talikları görmek mümkündür. Vücutta depolanan bu maddeler ömür boyu çıkarılıp atılamaz, hiçbir şekilde etkisini kaybetmez, anneden bebeğe eş ve
Süt vasıtasıyla geçerek zararını çocuğun üzerinde de sürdürür.

Ekinlerde kullanılan herbisit ve pestisitler bitki hastalıklarına sebep olan
virüs, mikrop ve parazitlerle beraber, ayrım yapmadan, faydalı mikropları,
solucan, sinek ve böcekleri de öldürürerek ekolojik dengeyi altüst eder. Toprağın verimini düşürür, insan sağlığını olumsuz etkiler, beden-mh den-
gesini bozar. Bilim adamları, yaptıkları araştırmalarda, ana beyin hücreleri-
nin yıkımı sonucu oluşan parkinson ve alzheimer gibi sinir sistemi rahatsız-
lıkları ile böcek ilaçları arasında bağlantı olduğuna dair verilere ulaştıkları-
nı belirtmektedir.

Deterjanlar, Kimyasal Maddeler, Kozmetikler
ve Vücut Balam Ürünleri

Mikropların insan hayatında büyük rolü vardır. Mikroplar havayı, suyu

temizler,- zenginleştirir ve toprağın verimliliğini sağlar. Mikroplar ölü inv
san, hayvan ve bitkileri çürüterek dünya yüzeyini temizler. İnsanların ve hayvanların derilerini-killarım ve bitkileri temizler,- biitün canlıları çeşitli
hastalıklardan korur,- dünyadaki yaşam sürecini dengeler. Her bir çeşit mik-
robun vazifesi o kadar net, o kadar ince ve farklıdır ki, insanlar bunlari as-
la beceremez. Mikroplar () kadar önemli varlıklardır ki, tamamı aniden

'yokolsa, dünya hayatı bazı alimlere göre sadece 15-20 dakika, bazılarına

göre 1 saat sonra sona ererdi. Biyologlar "Melek dediğimiz varlıklar belki
de mikroplardıt” demektedir. Bugün mikroplara 3 yönden birden acımasız-
ca hücum edilmektedir:

1. Antibiyotik, süllanilamid gibi antimikrobiyal maddeler, sterilizasyon işlemleri, deterjanlar ve tarım ilaçları mikropları direkt öldürür veya çoğal—
masını durdurur.

2. Yağların hidrojenize edilmesi, besinlere katılan koruyucu katkı mad-
deleri ve aromalar besinlerin yapısını bozarak mikropların yiyemeyeceği hale getirir,— beslenme ve çoğalmalarını engeller.

3. Mikroplara karşı açılan en tehlikeli ve kapsamlı savaş nanoteknoloji ve gentoknolojisi ürünü maddelerle yapılmaktadır. Bu şekilde mikroplar hem besinden mahrum edilerek, hem de doğrudan öldürülerek yokedilir.

Ancak mikroplara karşı açılan bu amansız savaş mikroplardan çok insan-
lara zarar vermiştir. Tuz ruhu, çamaşır suyu, bulaşık deterjanı, yağ çözücü,
lavabo açıcı, çamaşır deterjanı, leke giderici, beyazlatıcı, yumuşatıcı ve
benzerleri organik kalıntı ve mikropları nasıl anında eritip yok ediyorsa,
akciğer ve beyin hücıelerini de aynı düzeyde, üstelik doğıudan etkilemek—
tedir. Solunum yoluyla vücuda kanşan deterjanlar beyin damarlarını, akci-
ğerlerdeki bronşları ve alveolleri eritir, yıpratır, şişin'r ve kana karışır. Kan
dolaşımı bozukluklari, damar deformasyonları, MS, alzheimer gibi ağır be-
yin hastalıklarına,- akciğer, karaciğer, böbrek hastalıklarına ve ayrıca kısır—
lığa yol açar.

Kimyasal deterjanlara alternatif olarak sunulan, gen teknolojisi yönte—
miyle üretilen,- "tamamen doğal" ve “sağlıklı“ olduğu iddia edilen, hatta suyu çiçeklere döküldüğünde onları coşturan bitkisel kökenli deterjanlar kimyasal deterjanlardan daha tehlikelidir. Bunlar mutasyonlara ve kansere sebep olabilir.

Bu. temizlik maddelerini kullanan insanlar cansız, halsiz, uyuşuk,

hormon dengesi bozulmuş, hafızası zayıflamış, şuuru bulanık, düşüncesi bozuk, mutsuz, depresif, rengi toprak rengi veya kanı çekilmiş gibi, saçlan kırık ve seyrek, tırnakları gri veya mordur. Böyle olması doğaldır, çünkü bu rahatsızlıklar, Allah'ın hizmetimize verdiği, yalnızca vazifesini yerine getir-
meye çalişan varlıkları, yani mikropları, vazifeleri başında öldürmenin kar—

şılığıdır.

Deterjanlar, sadece çamaşır makinalarında, minimal miktarda kullanıla-
bilir. Makinaya deterjan koyarken burun bir bezle kapatılıp muhafaza edil—
meli,y1kama bittikten sonra ek durulama yapılmalıdır. Elle yıkamada ve ev temizliğinde sadece parlümsüz, boyasız, doğal sabun veya arap sabunu ve tel, kil, kum gibi mekanik temizleyiciler kullanılabilir. Vücut ve elleri yıkar-
ken her defasında sabunlamak şart değildir. Cildin üzerinde yaşayan, cildin sağlığını korumakla görevli mikroplar, bu işi bizden daha iyi yaparlar. Biz olur olmaz sabun kullanarak, bu mikropların görevini aksatmış oiuruz.

Aslında, suve topraktan daha iyi temizleyici yoktur. Çünkü bizi ve or-
tamımızı kirleten herhangi bir madde veya mikroplar değil, negatif enerji-

dir. Negatif enerjiyi kiran da deterjan değil, temiz su ve topraktır.

Yeryüzündeki bütün canlılar yani insanlar, hayvanlar ve bitkiler havaya, suya ve toprağa atık bırakır. Ekolojik sistem bu atıkları dönüştürmek ve lay-

dalı hale getirmek için mükemmel bir şekilde yaratılmıştır. Ekolojik denge-
nin bozulmadığı bölgelerde veya insanların girmediği bir ormanda rahat-
sızlık veren herhangi bir atık görmek mümkün değildir.

İnsan veya hayvan cesedine ilk önce böcekler ve sinekler gelir. Onlar kendilerine ait rızkı tüketir, cesedi sonraki varliklar için hazırlayarak çeki—
lirler. Sonra kurtlar gelir, aynı şekilde kendilerine ait rızkı tüketip, cesedi bakteriler için uygun hale getirip çekilirler. Son işlemi ise bakteriler yapar ve cesetten geriye kemiklerin dışında bir şey bırakmazlar. Dünya yüzeyi cesetlerden ve ölü organizmalardan bu şekilde temizlenir.

Çağdaş insan yiyecek, içecek ve vücut bakim ürünlerindeki koruyucu—
larla, kullandığı kimyasal ilaçlarla adeta kendini mumyalamışnr. Bu yüzden
son yıllarda Avrupa'da bazı mezarlardaki cesetler, çürümeden olduğu gibi
duruyor. Çünkü böcek, sinek ve bakteriler artık cesetleri çürüterek toprağa
karıştıramıyor. Doğal alanları da kirleten koruyucu katkı maddeleri ve ilaç-
lar yüzünden bir süre sonra hayvanların cesetleri de çürümez hale gelecek-
tir.

Diğer taraftan böcek, sinek ve bakterilere karşı kullanılan kimyasallar
ekolojik dönüşümü sağlayan bu vazifeli yaratıkların nesillerini tüketmekte-
dir. Bu durum devam ettiği sürece, biyolojik çevrim yavaşlayacak; bazı bö-
cek, sinek ve bakterilerin nesli yok olacak, dünya ölü bataklığına dönüşe-
cek ve ekolojik kiyamet kaçınılmaz olacaktır.

Demek ki, deterjan, tarım ilacı, antibiyotik ve katkı maddelerini kulla-
nan insan "ekolojik kıyamet"i bizzat kendi elleriyle hazırlamaktadır.

Aromalar

Aramalar, latif maddeler olduğu için, iç salgı bezlerini, sinir sistemini ve
ruhu doğrudan etkiler. Beyin, düşünceleri, görüntüleri, müziği ve benzeri
etkileri kontrol eder. Fıtratına uygun olanların etkisini kabul eder, olma-
yanları reddeder. Ancak beynin, kokuların tesirini kontrol etme mekaniZ»
ması yoktur. Bu sebeple herhangi bir engelle karşılaşmadan vücuda giren
kokular ruh üzerinde çok etkili olurlar.

Peygamberimiz (sav)'den gelen rivayetlere göre, bazı kokular melek—
leri çekerken, habis ruhları kovarlar. Örneğin, sandal, misk, amber, gül, gül
yağı, çörekotu, üzerlik otu, reyhan ve kına kokusu melekleri çeker. Bazı ko—

kular ise habis ruhlari çekerken melekler onlara dayanamazlar: Alkol, siga-
ra, idrar, dışkı, köpek kokusu, leş, kan gibi necis maddelerin ve bazı bitki-
lerin kokusu gibi.

Daha önce bütün kokular doğal yollardan elde edilirdi. Örneğin, misk
kokusu] misk geyiklerinin cinsel bezlerinden] gül, menekşe, lavanta, yase-
min, ıtır kokusu direkt bitkilerden elde edilirdi. Bugün, kozmetik ve vücut
bakım ürünlerinde, yiyecek ve içeceklerde doğal aromaların yerine her çe—
şit koku ve tadı verebilen, "doğala özdeş aromalar‟ kullanılmaktadır. Gen

teknolojisi ve nanoteknoloji yöntemiyle misk aroması, gül aroması, tereya-
ğı, süt ve peynir aromaları, işlenmiş et aromaları, çeşitli bal aromaları, kah-
ve aromaları, mantar aromaları, portakal, çilek, armut gibi meyve ve sebze
aromaları, nane, tarçın, zencefil, damla sakızı gibi baharat aromaları çok
ucuza üretilmektedir.

Doğal bitkilerden doğal yollarla elde edilen ve “esansiyel yağ” veya "uçucu yağ" olarak adlandırılan kokulu yağlar yüzyıllardan beri korku, en-
dişe, stres, depresyon gibi ruhsal sıkıntıları, baş ağrısı, adet huzursuzluğu ve

cilt problemleri gibi çok çeşitli rahatsızlıkları tedavi etmede kullanılmakta- 55
dir. Mesela

' Gül uçucu yağı doğum sırasındaki psikolojik etkisi ile doğumun kolay geçmesini sağlar.

' Atlas sediri, telarik, yasemin, ıtır uçucu yağları, ruhsal sıkıntıları gide-
rici, sinirsel gerginlikleri gevşetici, sakinleştirici, dengeleyici ve güçlü
anti depresanlardır.

' Ful uçucu yağı, ruhi gerginlikleri, cinsel isteksizlikleri çözer, duygusal-
lığı artırır ve dişiliği kuvvetlendirir.

Kokuların tedavi amacıyla kullanılması ve ciddi problemlere çözümler getirebilmesi, kokuların insan beyninde ve bedeninde ne kadar etkili oldu-
ğunu göstermektedir. Öyleyse bu kadar güçlü etkiye sahip kokular, bugün-
kü kullanımıyla “doğala'özdeş aromalar" tam tersi etkiler için de kullanila-
bilir. Yani bir aroma insanın dengesini bozmada veya depresyona sürükle-
mede, ya da insanları toplu halde belli hastalıklara düşürmede ve yönlen-
dirmede etkin rol üstlenebilir. (”Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.)

Parfüm, krem, mj, saç jölesi, saç boyası, tıraş malzemeleri, deodorant-
lar, makyaj malzemeleri gibi kozmetiklerde; şampuan, losyon, sabun, diş

SG

macunu, güneş kremi, hijyenik pedler, hazır bezler, bebeklerin temizlik ve
pişik malzemelerinde binlerce çeşit kimyasal ve sentetik madde kullandı
maktadır. Bu maddelerin % 60'1 kan dolaşımına karışır, vücuttan atılamaz,
kan ve dokularda birikir. Vücuttan atılamayan bu kimyasallar, hormonal
sistemi, beyni ve ruh-beden dengesini olumsuz etkiler, üreme organlarında

bozukluğa ve kısırlığa, gebelik, doğum ve emzirme problemlerine neden olur, kanseri ve benzeri hastalıkları tetikler, alerjilere ve mutasyonlara yol açar.

Örneğin, kozmetiklerde ve vücut bakım ürünlerinde dayanıklılığı sağlamada en çok kullanılan madde parabenlerdir; yani metil, etil, pmpil, butil paraben ve sodyum'benzoartır. Parabenler, diş macunu, şampuan (bebe şampuanı dahil), krem, güneş kremi, saç jeli gibi ürünlerde kullanılmaktadır. Parabenlerin kimyasal yapısı östrojen hormonuna benzer.

Kadın vücudunda depolanan parabenler östrojen gibi davranıp, meme organlannda bozukluklara, göğüs kanserine, endometriozise, çikolata kistlerine, kısırlığa ve doğum kusurlanna sebep olabilmektedir. Erkek vücudunda depolanan parabenler spermlerin sakatlanmasına ve ölmesine, pmstat kanserine, endometriozise zemin oluşturmaktadır. Bu maddeler ağır cilt rahatsızlıklanna veya deride kızarıklık, şişlik, kaşıntı ve ağnya neden olur.

Kozmetik ve vücut bakım ürünlerinde sık kullanılan Metionin, Lard, Keratin, Jelatin, Gliserin (Gliserol), Hidrolize protein ve benzeri pek çok madde mezbaha artıklarından, tırnak, kıl, kan, ölü evcil hayvan ve domuzdan üretilmektedir.

Sabun, şampuan, krem, parfüm, deodorant, diş macunu, deterjan, hazır yiyecek ve içecekler bu tip aromalar içerdiği için, onları kullandığımızda abdestimizin sahih olup olmadığı,- yiyip içtiklerimizin helal olup olmadığı belli değildir.

Sterilizasyon

Hububat ve türevlerini bütün mikroorganizmalardan arındırma veya bunlardaki mikrop ve böcek gelişimini önleme işlemine sterilizasyon denir.

Sterilizasyon için klor, hidrojen peroksit, iodolor ve iyot bileşikleri, anyonik ve naniyonik yüzey aktif maddeler, lonnaldehit, klor bileşikleri, asidik anyonik bileşikler ve fosforik asit gibi kimyasal dezenfektanlar kullanılır.

Örneğin, yeşil salata ve taze kesilmiş sebzelerde sentetik, organik ve inorganik asitler ile, musluk sularında ise klordioksit ile sterilizasyon yapılır.

Sterilizasyonda kullanılan bu dezenfektanlar hücre sitoplazmasının yapısını değiştirerek hücrenin metabolizmasını bozar. Hücre metabolizması-

nın bozulması ile çeşitli hastalıklar meydana gelir.

Duman, Toz, Eksoz

Fabrikalardan yükselen duman, otobanlardan gelen toz ve eksoz, yüksek oranda asit, dioksin, PCB ve benzeri zehirli kimyasal maddeler ile civa,
kurşun, kadmium gibi ağır metaller içerir. Bu maddeler havayı, toprağı ve suyu zehirler ve onların vasıtasıyla bitkilere, hayvanlara ve insanlara geçer.
Bundan dolayı fabrika ve otobanların yakınında ikamet etmek veya ekin ekmek doğru olmaz. Otobandan en az 50 metre uzaklıkta ekin ekilebilir. Konut yola yakınsa, evle yoi arasında bahçe veya tarla değil, çalılık ve ağaçiik olması gerekir.

Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi

Bağışıklık sistemi, vucudu toksin, yabancı maddeler, kimyasallar, ilaçiar gibi cansız maddelere, virüs, mantar ve bakteriler gibi canlı antijenlere karşı korur, onları tanır ve yok eder. Bağışıklık sisteminin, zararli mad-
delerin (antijenlerin) vücuda girmesini engelleyen dış ve iç bariyerleri vardir. Dış bariyerler deri, ağız-burun mukozası, mide asidi, öksürük] gözyaşı enzimleri ve terdir. Sağlıklı vücutta zararlı maddeler CliŞ bariyerler
tarafından tutulur, içeri girmesine izin verilmez. Antijenler diş bariyerleri
geçmeyi başarırsa, bağışıklık sisteminin iç bariyerleri tarafından saldırıya
uğTayarak yok edilirler.

Çocuk, 6-12 aydan itibaren çeşitli antijenlerle karşılaştıkça bağışıklık sistemi gelişir. Bu bağışıklığa, kazanılan bağışıklık ismi verilir. Kazanılan
bağışıklık, lenfosit adlı beyaz kan hücrelerinin temeli üzerinde oluşur. Bu
lenfositlerden bazıları antijenlere karşı antikor üretir. Antikorlar zararlı
maddelere (antijenlere) tutunur ve antijenleri kolay parçaların hale getirir.
Kandaki lökositler ise parçalanmaya hazır hale gelen antijenleri sarar ve yok eder. Bazı lenfositler ise zararlı maddelere direk saldırır. Lenlositler,
her hastalıkta geliştirdiği koruma taktiğini yıllarca bilgi olarak saklar.

Böylece bağışıklık sistemi tekrar aynı hastalikla ya da antijenle karşılaştığında, daha hızlı ve daha etkili cevap verir.

Bağışıklık sisteminin antijenlere tepkisi etkili ise her türlü hastalığa kar-
şı koruma sağlanmış olur. Tepki yeteri kadar etkili degilse alerji ve anafi-
laksi görülür ve çeşitli hastalıklar gelişir.

Hastalıkların Başlaması

Havaya karışan dumanlar, zehirli gazlar, tozlar, deterjanlar ve temizlik-
te kullanılan kimyasal maddeler soiunum sistemiyle kana geçer ve dokular-
daki hücreleri yıkmaya başlar.

Hormon, pestisit, herbisit ve suni gübrelerin yapısındaki kimyasal mad-
deler toprağa, yeraltı sularina karışır ve bitkiler vasıtasıyla hayvanlara geçer.
Sonra da meyve, sebze ve et ile soframıza gelir, vücudumuzdaki hücrelere kimyasal savaş açar.

lyi çiğnenme-yen, mide ve bağırsakta çürüyüp mayalanan yemeklerden oluşan atıklar da] kısmen bağırsaklarda doğal yaşayan mikroplarla nötrali-
ze edilir,- kısmen kana karışır ve kan ile bütün dokulara taşınır. Dokularda-
ki atıklar arttıkça, iltihaplanmaya veya çöplüklerdeki gibi yanmaya ve gaz
oluşturmaya başlar. Oluşan bu yakıcı madde ve gazlar dokularda ağrı, sızı,
iltihap ve mutasyonlara yol açar. Bu durum devam ettiği sürece, akla gele—
bilecek her tür hastalığa neden olur.

Ancak bağışıklık sistemi bu duruma müdahele eder: Ateşi yükseltir, ateş kanı ısıtır, nefesi, kalp atışlarını ve kan dolaşımını hızlandırır. Isınan kanda,
dokuları temizlemekle görevli mikroplar çoğalır.

Çoğalan vazifeli mikroplar ve ısınan kan zehirli madde ve atıkları eritir.
Vücut, bu eriyen zararlı maddelerden ve atıklardan, bademciklerin şişmesi ve iltihaplanmasıyla, balgamlı öksürükle, burun akıntısıyla, terlemeyle, alerji ve sivilcelerle kurtulmaya çalışır. Bu tür tepkiler sağlıklı bağışıklık sis-
teminin normal savunma mekanizmasıdır.

Öyleyse ateşi düşürmek, öksürüğü engellemek, burun akıntısını durdur-
maya çalışmak, antibiyotik kullanmak, bademcikleri aldırmak cahilliktir, vücuda karşı yapilan bir' haksızlık ve zulümdür. Halbuki, insan kendisini çevresindeki zararlardan koruyup, yemeklerini düzeltir, fazla ve zararlı ye-
mekten vazgeçerse, ne atesi yükselir, ne bademcikleri şişer, ne de alerjisi
olur.

Midede hazım bittikten sonra besin maddeleri kimus şeklinde bağırsak-

lara iner. Orada birinci hazım tamamlanır, besin emilir ve karaciğere ikin-
ci hazma gönderilir. Doğal olarak bağırsaklarda yaşayan mikroplar midede hazmolunmayan yiyecek kalıntılarını parçalar ve vücudun menfaatine kul'
lanarak vitamin, şeker, hatta protein üretir. Vazifeli mikroplar toksik mad-
deleri nötralize ederek hızlı bir şekilde dışarı atmaya çalışır. lnsan, antibi—
yotik (antizkarşı, biyo:hayat, yani hayat karşıtı) kullandığı zaman, antibiyo-
tik vücuttaki mikroplarla birlikte, bağırsaklarda yaşayan doğal vazifeli mik-
ropları da öldürür. Faydalı mikroplardan boşalan yeri zararlı mikroplar dol-
durur.

Doğal olmayan, iyi çiğnenmeyen, karışık, birbirine zıt veya fazla yenen yemekler midede çürüyerek bağırsaklara iner. Bağırsaklardaki tek hücreli-
ler ve yabancı mikroplar bunlardan çeşitli zehirler üretir ve bu zehirler,
toksinleri kana karıştırmadan dışarı atmakla görevli bağırsak tüycüklerini
çürütür. Tüycüklerin çürümesiyle kelleşen bağırsaklarda yaralar oluşur ve koruma görevini yapamayıp, faydalı maddelerin yanısıra zararli maddeleri de kana karıştırır. Bu zehirleri toplayan kan, direkt karaciğere geçer. Kara—
ciğer, bu kanın bir kısmını böbreklere, bir kısmını da temizleyerek kalbe gönderir. Kalp, gelen kanı bütün organ ve hücrelere taksim etmekle görev—
lidir.

Ancak kandaki toksin ve atıkların oranı devamlı yüksek olursa, karaci-
ğerin bunları. temizlemesi zorlaşır. Bu durumda karaciğer bunları kendinde
toplayarak hastalanır,- yağlanmaya, büyümeye, kistler oluşturmaya başlar ve kanı yeteri kadar temizleyemez hale gelir. Böylece kanda atıklar çoğa-
lır, kolesterol yükselir. Vücut, ağırlaşan kanın dolaşımını hızlandırmak ve
atıkları çıkartmak için, damarları daraltmak ve tansiyonu yükseltmek zorunda kalır. Ancak hasta, tansiyon düşürücü ilaç aldığında, damarlar zor-
la genişler, kan dolaşımı yavaşlar, pis ve ağır kan damarlarda dolaşarak, atıkları damar duvarlarında biriktirir, dokuları kirletir, kılcal damarları tıkar.

Kan, daralan ve tıkanan atar damarlardan organların dokularına gerek-
tiği gibi ulaşamayacağı için yeterli miktarda gıda da ulaştiramaz. Hücrele—
rin metabolik atıkları da daralan ve tıkanan toplar damarlardan ve () damar-
ların bulunduğu organdan uzaklaşamaz ve hücrelerde birikmeye başlar. So-
nuç 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 zikre—

39

110

der). Ancak, atıkların birikmesiyle değişmiş olan hücre ve organların titre-
şlm frekanslari“bozulurlMllah'ı zikirden ayrılır). Peygamberimiz (sav.) ”Allah'ı zikirdenl ayrılmayan hayvanı avcı avlayamaz", buyuruyor. Saglıklı
hayvani ne yırtıcı bir hayvarl ne de avcı avlayamaz. (Bilimsel araştırmalar,
avlanan hayvanların tamamının hasta hayvanlar olduğunu göstermiştir.)
Öyleyse, z/kirden ayrılmayan organ da hastalanmaz.

Aslında hastalık tektir: Yanlış yaşam tam. Ancak hastalık olarak isim-
lendirilen her vaka, yanlış yaşam tarzına karşı vücudumuzun gösterdiği tep-
kidir. Bu tepki yukarıda gördüğümüz gibi, mide ve bağırsakların işlevinin
(hazmın) bozulması ile, bademciklerin şişmesi ile ve karaciğerde atıkların
birikmesi ile noktalanır. Ancak karaciğer kendi fonksiyonunu tam olarak
yapamaz hale geldiğinde, hastanın tabiatına göre, böbrek, cilt, akciğer, ra-
him, yumurtalik, kalp ve damar hastalıkları gibi farklı hastalıklar başgöste-
rir. Bu hastalıklarla tek tek uğraşmak, boşuna, hatta zararına zaman geçir-
mektir. Çünkü birbirine bağlı olmayan hiçbir hastalik yoktur ki, tek başına
tedavi edilebilsin.

Mesela bronşit ve zatürre olayını ele alalım:

İnsan uzun ömürlü süt ve süt tozu içeren hazır yiyecekleri, katkılı pey-
nirleri, rafine edilmiş, katkılı hazır yiyecekleri, asitli içecekleri, mizaca uy-
gun olmayan karışık yemekleri bol bol tüketiyorsa, bu yiyecekler kanın PH
dengesini bozar ve vücutta büyük miktarda farklı toksik madde üretilmesi-
ne sebep olur.

Havaya karışan dumanlar, zehirli gazlar, tozlar, deterjan, asit, çamaşır
suyu ve tuz ruhu kokusu solunum sistemini bozarak kana karışır. Kömür,
kireç, alçı gibi maddelerin tozları akciğerleri doldurur. Böyle bir zarara kar-
şı bağışıklık sistemi, insanın iştahını keser, ateşini yükseltir. Ateş kanı ısıtır,
ısınan kan akciğerlerde toplanmış eriyebilen atıklar: eritmeye başlar ve bal—
gamı çoğaltır. 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 mine—
ral maddeleri kazıyarak atmaya başlar. Bu maddelerin parçaları çoğalınca,
ateş düşer ve titreme çoğalır. Titreme, elbiseyi silkeleyip tozdan arındırma
hareketine benzer. Bronşlardaki tıkanıklıklardan kazınan parçalar titreme
hareketiyle balgama karışır, öksürükle akciğerlerden atılır.

Isınan kanın erittiği atıklar aynı zamanda deriye de gönderilir ve terle

dışarı atılarak deri üzerinde bir tabaka oluşturur. Her titremeyle birlikte de-
ri üzerinde biriken toksin miktarı kat kat artar ve derideki gözenekleri ti—
kar. İkinci defa deriye gelen toksinler ilkindeki ateş yüksekliği ile dışarı atı-
lamaz. Vücut, sonradan gelen toksinleri tıkanan gözeneklerden geçirebil-
mek için, ateşi daha fazla yükseltmeye mecbur kalır. Bu sebeple, hastanın
ateşini düşürmek için yapılacak en doğru şey, ateş düşürücü vermek değil,
cildi yıkamak veya silmektir. Vücut, yıkandıktan sonra, temiz cilt vasıtasıy-
la ateşi yükseltme ihtiyacı hissetmeden, rahat bir şekilde yeni toksik mad-
deleri atmaya hazırdır.

Deri, terleme, döküntüler, mantar ve sivilcelerle,- akciğerler, nefesle ve
öksürükle,- beyin, hapşırma, burun kanaması, geniz ve burun akıntısı, kafa
ve kulak arkası yaraları, kulak kiri ve iltihabıyla; böbrekler idrarla,- mide ve
safra kesesi kusma ile,- karaciğer ve bağırsaklar ishalle, vücuttaki zehirli
maddeleri dışarı atar. Saçların dökülmesi ve tırnakların uzaması da yine
toksinleri vücuttan uzaklaştırma yoludur. Buradan anlıyonız ki Ailah bütün
hatalarımızı sonsuz rahmetiyle karşılar ve her bir adımda bir kurtuluş yolu
gösterir. Ancak çoğu insan Allah'ın her adımda lutfettiği rahmetine her
adımda isyanla ve ihanetle karışılık verir.

Bu duıumdaki hastaya yardım edebilmek için:

0 Bir şeyler yedirmeye değil, 3-4 gün hiçbir şey yedirmemeye gayret edilmelidir.

0 Hastanın ateşi 39-40 dereceye kadar yükseldiğinde bile ateş düşürücü almamalı, tam tersine Allah'a şükretmelidir. 41 dereceye kadar yüksel-
se bile, ateşe sabretmek gerekir çünkü, beyinde oluşan tıkanıklıklar sa—
dece 40-41 derece ateşle eriyip dışarı atılabilir. ("FK-Havaie" bölümü-
ne bakınız.) Ancak ateş 39-40 dereceye kadar yükselince, hastayı, her terlemeden sonra soğuğa yakın ılık su ile yikamak, soğuk su ve buzla başım muhafaza etmek gerekir.

' Ateşli bir hastaya önce lavman yapılmalıdır. Çünkü bağırsaklar dolu olursa, bütün zehirleri kana sızdırır ve hastanın durumunu ağırlaştırır. Bağırsaklar boş olduğu takdirde zehirleri kandan ve organlardan çeker.

' Bağırsaklar boşaldıktan sonra, soğuğa yakın ılık su ile banyo yapılır. Vücut, zehirleri terlemeyle attığı için, hastalık devam ettiği sürece her gün en az 1-3 defa (aslında her terlemeden sonra) banyo yapmakta ve-
ya sirkeli ya da limonlu suyla cildi silmekte büyük fayda vardır.

41

' Bu 3-4 gün süresince öksürüğü hafifletmek, böbrekleri çalıştırmak ve muhafaza etmek, kanı sulandırmak ve temizlemek için limon veya greyfurt suyu ılık su ile karıştırılarak içilebilir. Ancak içmek istemeyen
zorla içmemelidir. Bu, beyin veya akciğerlerde ancak kuru açlıkla çö-
zülebilecek fazlalık ve tıkanıklıklar olduğunun işaretidir.

' Kuvvetlenince hemen kalkmak, hareket etmek, yürüyüşe çıkmak gere-
kir. Ateş inmeye (2. veya 3. gün) başlarsa, ense altından başlayarak be-
line kadar 9—11 tane sülük koymak, Sülükler düştükten sonra kesiklere vakum yapmak veya omuzlarla kürek kemikleri arasina hacamat yap-
tırmak gerekir.

Genellikle 4. günde hastalık biter ve insan onu unutur. Ancak iyileşme-

nin daha derin olması için 4. veya 5. gün hastanın iştahı açılınca, akciğe-
rleri yumuşatıp temizleyen ve öksürüğü çoğaltan ilaçlar önerilir:

61 3—4 hafta boyunca her sabah 13 limon veya greyfurt suyu suyla içilir. Acıktıkça sırayla aşağıdaki ilaçlar içilir:

71.2 GJ Bal şurubuna 3—5 diş dövülmüş sarımsak veya 30-50 gr. soğan suyu ka,
rıştırılır ve 2 hafta boyunca içilir. Bal şurubu, 200 gr. ılık suya 1 tatlı
kaşığı hakiki bal karıştırılarak hazırlanır.

Gf Yeşil mercimek, kimyonl kekik, kırmızı pul biber veya karabiber ile pişi-

rilir ve süzülür. Posasından ayrılan mercimek suyu 3 gün boyunca içilir.

Cl 1 çorba kaşığı taze kavrulmuş keten tohumu, 14 tane çiğ tatlı badem, 3 tane acı badem, bir tatlı kaşığı ısırgan tohumu öğütülerek ikiye bölünür ve günde 2 defa bal şurubu ile yutulur. Bu ilaç öksürüğü yumuşatır, balgamı söktürür, akciğerleri temizler. 2 halta boyunca kullanılır.

Akciğerleri kuvvetlendirme özelliğinden dolayı 5. günden başlayarak 2 hafta süresince safran içilir:

GJ] tutam safran, 200 gr. su ile karıştırılır ve bir gün bekletildikten son-
ra süzülür. Bu sudan 1-2 çorba kaşığt, günde 2 defa su eklenerek içilir,
Veya

1 kilo taze incir (taze incir yerine 250-300 gr. doğal kurutulmuş incir 2 bardak su ile ıslatılır ve bir gece bekletilerek kullanılabilir) + 3-4 tane
tarçın kabuğu + 2 bardak su + 1 bardak şeker 1045 dakika kaynatıla-
rak, 5—6 saat bekletilir. Sonra yarım kilo bal, 2 çorba kaşığı toz zence-
lil eklenerek, 2-3 dakika düşük ateşte kaynatılır ve ateş kapatılır. Son-

ra sıcak su ile önceden ıslatılmış] çorba kaşığı safran eklenir, bir gün bekletilir ve süzülür. Süzüldükten sonra bu şuruptan 50 gr. alınarak na-
ne veya kekik çayı ile günde 1—2 defa içilir, yanında 1-2 tane incir yer nebilir.
Uyarı: lran safranını Hint safranı zardeçal ile karıştırmamak gerekir. lran safranı çiçek iplikçikleri halindedir ve rengi turuncuya yakındır. Zer-
deçal ise kök veya toz halindedir ve rengi altın sarısıdır.

7. günden başlayarak yeşil mercimekli ilaç yerine günde bir defa yemek yenebilir.

lyileşmenin daha basit birıyolu 7 gün açlık yapmaktır. Neticesi mükem-
meldir. (“Açlıklad bölümüne bakınız.)

Hastalığa bu şekilde müdahale edildiğinde, hastalık büyük laydayla ge-
çer, hem kan hem de bütün organlar temizleniri Gördüğünüz gibi, asıl has-
talık yanlış beslenme ve yaşam tarzıdır. Hastalığı tedavi eden de Allah ta—
rafindan yaratılan bağışıklık sistemidir. Bronşit ve zatürre, bağışıklık siste—
mi için sadece birer vasıtadır. Sebebi bırakıp, vasıta ile uğraşmak ve Allah-
ü Teala'nın kanunlarına karşı savaşmak faydasız, hatta zararlıdır.

Hadis-i Şeril'te: "Hastalarının yiyip içmeye zorlamayın. Zira Allah, onu lan yedirir ve için'ı”.

Ve; "Bir kimse üstüste üç gece ateşlenirse, anadan doğduğu gün gibi gü-
nahlarından çıkar".

Ve yine: "Kulun hastalığı hatalarını giderir. Ateşin altın ve gümüşün ki-
rini gidermesi gibi".

Ve: "Az yemek az günahtır" buyrulmuştur. Bu hadislerde hata, günah ve hastalık aynı anlamda kullanılmıştır. Bu durumda ilaç içerek veya ameliyat
olarak sağlıklı olmayı beklemek haksızlıktır, imkansızdır.

”Hastalığınızın günahlar, ilacınızın da istiğfar olduğunu unutmayınız."

Bir kadın Peygamber Efendimize gelerek "Ben saraliyım. Nöbet gelince

üstümü başımı açıyorum. Allah'a dua ediver" dedi. Peygamber Efendimiz, “Dilersen sabıet, sana cennet verilsin, dilersen sana şifa vermesi için Allah'a
dua edivereyim" dedi. Kadın "Öyleyse sabredeceğim" dedi. Bu hadisteki kadin, cennet karşılığında Allah'tan bile sila dilememiş, sabretmeyi seçmiş-
tir. Biz ise, en ufak bir rahatsızlıkta, içeriğini araştırmadan ilaçlara veya
ameliyatlara sarılıyor ve cenneti umut ediyoruz.

43

411

Peygamberimiz (sav.) bir kişiye iki tabip getirdi ve buyurdu: ”Bu adamı tedavi edin." Tabipler "Ya Rasulallah, bizler cahiliye devrinde ilaç hazırlar-
dık, tedavi ederdik. Şimdi İslam’a girdiğimizden beri tevekküi'ü seçtik.” de—
diler. Peygamberimiz (sav.) ”Onu tedavi edin.”buyurdu. Demek ki hasta—
lığa sabretmek ve tevekkül etmek en mükemmel seçimdir, ancak tevekkül edemeyenlerin tedavi olması da caizdir. Fakat tedavi ararken "Hammla tedavi olmayın." Hadis-i Şerifini unutmamak gerekir.

Az yemeye başlayanlar bu hadislerdeki gerçekleri kisa zamanda kolay—

ca anlarlar.

Tarihin hiçbir döneminde, bu kadar zararlı, bu kadar bol ve bu kadar çeşitli yiyecek bir arada tüketilmemiştir. Onun için günümüzde insanın ka-
raciğeri çöplüğe, vücudu hastalık yumağına dönüşmüştür. Bu durumdan ilaç veya cerrahi müdahalelerle kurtulmayı düşünmek, facianın boyutunu bilmemekten kaynaklanır. Çok yeme ve yanlış beslenme alışkanlığı bırakıl—
madan, mide ve bağırsaklar tedavi edilmeden, hazım düzeltilmeden, kara'
ciğer temizlenmeden, oruç tutmadan hiçbir gıda, doğal da olsa hiçbir ilaç ya da bitki, tek başına bedenin iyileşmesini sağlayamaz. lyileşmeyi Allahü
Teala'nın her canlının bedenine yerleştirdiği iyileşme mekanizması gerçek—

leştirir. Diğerleri ancak iyileşme sürecine katkıda bulunabilirler.

Allahü Teala, Hz. Adem (a.s.)'ı yaratıp, onun için yiyecekler yarattı. Farklı yiyecekler için farklı hazım kurallari belirledi. Bu kuralları değiştir—
mek veya onlara bir şey eklemek imkansızdır. Demek ki bu kurallara sım-
sıkı sarılmaktan başka çaremiz yoktur.

lstatistiklere göre, ölümlerin birinci nedeni ülkeden ülkeye değişmekte-
dir. Türkiye'de birinci neden trafik kazaları, gelişmiş ülkelerde kanser, ge-
lişmemiş ülkelerde ise açlıktır. Ancak bütün dünyada, beyin ya da kalp da-

marlarındaki hastaliklarla gerçekleşen ölümler ikinci sırada yer almaktadır.

Bize göre, sonradan ortaya çıkan bütün hastalıklar, sarsılmaz bir kanuna dayanarak, aynı sırayla gelişmektedir:

' Yanlış yaşam tarzı, yanlış beslenme ve zehirli madde (katkılı yiyecek ve
içecekler, tıbbi ilaçlar, vücut bakım ürünleri ve deterjanlar) kullanma sonucu hazmın bozulması ve atık maddelerin vücutta birikmesi,

' Bunun neticesinde, karaciğer dokularının toksik maddelerden etkilen—
mesiyle oluşan kronik toksik hepatit.

' Bunun neticesinde, damarlarda tıkanıklık ve kan dolaşımında meydana gelen bozulmalar.

' Bunun neticesinde, organ dokularının bozulması ve hormonal sistemde oluşan dengesizlik.

' Bunun neticesinde, organ fonksiyonlarının bozulması ve bağışıklik siste—
minde oluşan dengesizlikle oluşan ağir hastalıklar,

Öyleyse, damar hastalıkları ilk planda, kazalar ise ikinci planda yer almaktadır. Kanserin sebebi de bütün hastalıkların sebebine benzediği için
o da buraya dahildir. Gelişmemiş ülkelerdeki "açlıktan ölüm" ise şüphelidir.
Bu ülkelerde halk açlıktan değil, "insani yardım" olarak gönderilen geneti—
ği degistirilmis ürünleri ve çoğunlukla son kullanım tarihi geçmiş hazır kat-
kılı yiyecekleri yedikleri, aşı ve tıbbi ilaçlara alışkın olmadıkları halde bun-
ları kullandıkları için hastalanmaktadır. Bunlar da kaza ölümleri grubuna dahil edilebilir. (“Açlıkla Tedavi" ve ”GMO" bölümlerine bakınız.)

45

46

% TEMEL YİYECEK VE İÇECEKLER

"Yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz. Allah israf edenleri sevmez."
Araf Suresi 31

”Ey iman edenler! Eğer siz ancak Allah'a kulluk ediyorsanız,
size verdiğimiz rızıkların iyi ve temizletinden yiyin

ve Allah'a şükredin."

Bakara Süresi 172

"Artık, âyetlerine inanan kimseler iseniz
üzerine Allah'ın ismi anılmış olanlardan yiyin."

Enam Suresi 118

Su

Hz. Muhammed (sav.) "Bu dünyada ve öbür dünyadaki en iyi içecek sudur" buyurmuştur. Yeryüzünde çeşitli sular vardır, ancak her su içilecek nitelikte değildir. Çünkü metabolizmanın sağlıklı çalışması sadece buz strüktürlü su yani hafif su ile mümkündür. Vücut, bütün işlemlerini yegane eritici olan su vasıtasıyla gerçekleştirir, Vücut neminin dengede tutulması, yiyeceklerin hazmedilmesi, besin maddelerinin emilmesi ve hücrelere taşınması, fazlalık ve zararlı maddelerin eritilerek dışarı atılması bu işlemler dahilindedir. Protein moleküllerini insan vücudunda birleştirerek tutan şey hafif, buz strüktürlü sudur. Binanın yapısında çimentonun kalitesi ne kadar önemli ise, vücut yapısında suyun kalitesi de o kadar önemlidir. Çimento kaliteli ise bina yüzyıllarca ayakta kalır, kalitesiz ise kısa zamanda çöker.

Su molekülleri enerji bağıyla birbirine bağlanarak strüktürel bir kafes

oluşturur. MoIeküileri birarada tutan bu enerji bağı, dışarıdan gelen olum—
lu ve olumsuz etkilere açık durumdadır. Suyu hafif ya da ağır hale getiren ise bu enerjinin pozitif ya da negatif olmasıdır.

Japon araştırmacı Dri Masam Emoto, topladığı su numunelerini dondu—
rarak farklı bir metotla fotoğraflarını çekmiştir. Tabii akan sular çok güzel kristaller oluştunnyş, musluk suyu ise kristalleşememiş veya bozuk kristai-
ler oluşturmuştur.

"Sevgi, ”şükran" ve ”melek" yazılı kağıtlara sarılan şişelerde bulunan su dantel gibi güzel kristaller oluştururken "şeytan" yazıii kağıtla çevirili şişe—
deki su, kapkaranlık bir delik görüntüsü vermiştir. Su, farklı müziklere ve resimlere de farklı tepkiler göstermiştir,

Televizyon bilgisayar, cep telefonu ve mikrodalga fırından yayılan elektromanyetik dalgaların suya verdiği etkinin fotoğrafları da aynı metot-
İa çekilmiştir. Fotoğraflardaki görüntü "şeytan" sözcüğü karşısında elde edi-

len görüntüyle şaşırtıcı bir benzerlik göstermiştir. Dışarıdan gelen söz, mü-
zik, elektromanyetik dalgalar ve görüntüler şişedeki suyu nasıl etkiliyorsa
insan vücudunu oluşturan yüzde 70 oranındaki suyu da aynı şekilde etkiler.

Basit yazılar, dalgalar ve resimler su üzerinde bu kadar etkili olabiliyor-
sa, Allah kelamı Kur'ân ayetleri okumanın suyu ne kadar etkilediği tasavvur
bile ediiemez. Okunmuş su ile fiziksel ve ruhsal bütün hastalıkları tedavi
etmek mümkündür.

Bilimsel araştırmalar kullanılan suyun ruhsalj bedensel ve zihinsei sağlığı doğrudan etkilendiğini ortaya koymuştur. Hasta bir bedende sıvı dolaşımı durağan hale geçmiştir. Sağlıklı olmak için bedende bulunan yüz-
de 70 oranındaki suyun saflaştırılıp hafifletilmesi gerekir. Sadece kaynağın-
dan alınan su saf olabilir.

Suların en üstünü zemzem suyudur. Dağ buzullarından ve eriyen karlar-
dan nehirlere akan sular, sağlıklı sulardır, Özeilikle yüksek kaynaklardan
aşağıya, taslar üzerine, şiddetli ve uzun süre akan, kesintisiz hareket ederek
hafifleyen suiar sağlığa faydalıdır. Yağmur suyu da hafif sulardan biridir.
Yalnız yağmur suyunu, yağmur şiddetli yağmaya başladıktan [5—20 dakika sonra toplamak gerekir. Çünkü ilk damlalarla havadaki kirler temizlenir. Yağmur suyu ishali durdurur, karaciğer ve böbrek hastalıklarını hafifletir.

Sağlıklı su bulmak mümkün değilse, evde bu suya benzer su hazırlana-
bilir, Kaynak suyuna ulaşma imkanı olmayanîar için en hafif, en faydalı ve

tadı en güzel su, buzdan yeni eritilen sudur, Cam veya emaye kaplara su doldurarak buzlukta donmaya bırakılır, Sonra buzluktan alınarak erimesi beklenir ve dibinde oluşan kalıntılar atılır. Su, eridikten sonra 10-12 saat
canli kalır, sonra ağırlaşmaya başlar ve tadı değişir. Ağırlaşmasını önlemek
ve şifalı hale getirmek için suya Kur'ân-ı Kerim okumak gerekir.

Yoğurt suyu, meyve ve sebze suları hafif, canlı, şifalı sulardır. Taze mey-
ve, sebze, bol kavun ve karpuz yiyenlerin suya ihtiyacı yoktur. Kaliteli suyun olmadığı yerlerde meyve, sebze, kavun ve karpuz yenmeli veya mey-

ve-sebze suları içilmelidir.

Durağan göl suyu, hareketinin azlığından dolayı ağır sudur. Yeraltı sularının, mağara ve kuyu sularının yapısı ise serttir. Nehir suyu ile kuyu suyunun karışımı, kaynatılmış ve kaynatılmamış suyun karışımı, içine buz atılarak içilen su sağlığa zararlıdır. Çünkü farklı yapılardaki sular hafiflikte birbirine uygun değildir. Farklı bölgelerin sularını veya farklı yapıdaki suları aynı gün içinde içmek zorunda kalan kişi, 4-5 saatlik arayla içmelidir ki, ilk içilen su ikincisi gelmeden vücudu terk etmiş olsun.

Depolarda muhafaza edilerek satılan sular, en ağır sulardandır. Vücut bu suları hafifletmekte zorlanır, çok enerji harcar, çabuk yıpranır ve ihtiyarlar,
Bu suları canlandırmak için, suya okumak veya gerekirse önce kaynatıp sonra buzlukta dondurmak ya da en azından, içmeden önce 3-7 defa bardaktan bardağa besmele ile boşaltarak suya hareket kazandırmak gerekir. Bu hareket sudaki negatif enerji içeren ve suyu ağırlaştıran bağlantıyı kırarak suyu hafifletir.

Her abdestten sonra birkaç yudum su içmek sünnettir, Sabah, abdest aldıktan sonra içilen birkaç yudum su, bağırsaklardaki kalıntıları ve gaz: hareketlendirir ve büyük abdeste kolay Çıkmayı sağlar. Büyük abdest sorunu olanlar ise her sabah yarım veya 1 bardak soğuk ya da ılık su içmelidir.
Sağlıklı ve genç kalmak için insanın günde 1-2 bardak hafif (okunmuş su, yağmur suyu veya buzdan yeni eritilmiş su olabilir) su içmesi ve soğuk suya alışması gerekir. Soğuk suyun yerini hiçbirşey dolduramaz.

Resulullah suyu üç solukta içer, bunun daha doymucu, hastalıklardan koruyucu ve daha afiyetli olduğunu söylerdi.

Su ihtiyacı, insanın sağlığına ve yediği yemek miktarına bağlıdır. İnsan

vücudu dünya gibi yüzde yetmiş sudan, yüzde otuz katı maddeden oluşur. Yani her 30-40 gr. kuru yemeğe karşılık 60-70 gr. su tüketmek gerekir.

Meyve ve sebze suları da su olarak değerlendirilir,

Aşırı su içmekte bayır yoktur, çünkü su kana karışarak kan miktarını artırır. Kanın artması kalbin kan pompalamasını zorlaştırır ve kalbin rızkı
(atışların sayısı) çabuk tükenir. Hastayken şifa niyetiyle, fazlalıkları eritmek
ve çıkartmak için 14,5 litre su (meyve-sebze suyu ile) tüketilebilir. Fakat
iyileşince, su miktarını hemen azaltmak gerekir.

Yedi durumda su içmek hastalıklara sebep olur:

Yorgun ve terliyken, banyodan sonra, yemek sırasında, yemekten be-
men sonra, meyve ve kavun yedikten sonra, ayakta ve uykudan uyanır
uyanmaz. Bu durumlarda, ihtiyaç olursa ancak bir kaç küçük yudum içile-
bilir.

lnsan fıtratına en uygunu, günde 2 defa, sabah uyandıktan sonra ve yer
mekten 1,5-3 saat sonra su içmektiri Su, sabah içildiğinde bağırsakların
ça-
lışmasına, yemekten 1,5—3 saat sonra içildiğinde, hazma yardımcı olur.

Yemekten önce de su içilebilir. Ancak burada küçük bir ayrıntıya dikkat
et-
mek gerekir:

Yemeğin kokusunu aldıktan sonra su içmek doğru değildir. Çünkü, piş-
mekte olan yemeğin kokusu algılandığı anda; ağız ve midede enzim üreti—
mi başlar. lçilen su bu enzimleri bağırsağa akıtarak sindirimi
zorlaştırır. Bu
sırada en fazla birkaç küçük yudum su içmek mümkündür.

Maden suları kanı temizler, yaraları kapat r, beden kokularını giderir.
Ancak günde bir bardaktan fazla maden squ/ı ilmeyeceği gibi her gün tü-
ketmek de doğru değildir. Kişinin sağlığına göre] doktor fâjvsiyesiyle,
be-
lirli maden suları, gerekli miktarda içilir. J

'kükürtlü kaplıca suları, dalak ağrısına, dalak şişmesine, k aciğer
hasta-
lıklarına, romatizmaya, felce, alerjiye, yaralara] eklem ve ciltAî-
ıastalıklarına
şifadıri Deniz suyu hemen hemen kükürtlü su kadar etkilidir. Demir ve ba-
kır içeren kaplıca suları, böbrek, dalak ve mide için çok faydalıdır.

Gençlerin soğuk suyla abdest almaları ve gusletmeleri fevkalade yarar-
lıdır. Soğuk su, sinirsel hastalıklara, böbrek ve yumurtalık iltihabına,
diğer
iltihaplı ve ateşli hastalıklara iyi gelir. Ancak tüberküloz, sara ve
karaciğer
hastaları tedavi olmadıkça soğuk su kullanamazlar. Ağır hastalık
geçirenle—
rin, ameliyattan çıkan zayıf bünyelilerin ve yaşlıların ılık su
kullanması da—
ha uygundur. Sağlığı yerinde olanların sıcak suya ihtiyacı yoktur.
Olsaydı
Allah-ü Teala suyu, kaplıca suyu gibi sıcak yaratırdı.

Peygamberimiz (s.a.v.) güneşte ısıtılan su ile abdest almayı veya guslet-
meyi yasaklamış ve güneşte ısıtılan suyun cilt hastalığına sebep olduğunu

söylemiştir. lmam-ı Şafi Hazretleri güneşte ısıtılan su ile abdest alınmasını
mekruh saymış hatta bu su ile çamaşır dahi yıkanmasını uygun görmemiş-
tir. Oysa günümüzde doktorlar, günde 36 litre tüketmeyi tavsiye etmekte, damacana ve pet şişelerdeki suların güneş altında aylarca beklemesinin sağlığı nasıl etkileyeceğini düşünmemektedir.

Son yıllarda içme sularına, kokuşmasını önlemek ve tazeliğini korumak amacıyla karbon nanoparçaçıklar katılmaktadır. (Polikarbon su). Ağız yo-
luyla vücuda giren nanoparçaçıklar dokularda depolanır, hücrelerdeki me-
tabolizmaya karışarak, mutasyonlara yol açabilir. (“Nanoteknoloji' bölü-
müne bakınız.)

Bal

Peygamber Efendimiz (sav): "Bal yiyin, zira içinde bal bulunduğu için, meleklerin rahmet dilemediği hiçbir ev yoktur. Bal yiyenin midesine bin deva girer ve milyonlarca günah uzaklaşır. Bir kişi ölür ve bedeninde bal bulunursa, bedenini cehennem ateşi yakmaz. Her sabah bal şınıbu içenler hasta olmaz. Benim nazarımda, bal gibi şifa yoktur” buyurmuştur.

Bal mide ve bağırsak bozukluklarına iyi gelir,- mide ve onikiparmak baı ğırsağındaki ülserlerin ve dış yaraların kapanmasını sağlar, Romatizma, kalp, akciğer, karaciğer ve cilt hastalıklarına iyi gelir. Damar sertliği, sinir
bozukluğu ve kansızlığa faydalıdır. Bal hem kabızlığı gideren, hem de isha-
li 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 başîar. Donmuş balın kristalleri incedir. Bü-
yük kristalli balın kalitesi düşüktüri Bazı bal türleri kristalleşmeyebilir. En
kıymetli bal ilkbahar ve yazın alınan baldır. llaç olarak kullanılacaksa bu
balın tercih edilkmesi gerekir. Sonbahar balı ise fazla şifalı değildir.

Gf Bir nohut tanesi kadar propolis ve aynı miktarda balmumunu, bal ile birlikte çiğnemek, ağız ve burun damarlarindaki tıkanıklıkları giderir.

Ür Varis yaralarıma, kangren yaralarına, ağız yaralarımı, çıbanlara, ciltte
oluşan iltihaplı yaralara bal sürmek şifalıdır.

Ül Bal, göze ve göz yaralarına merhem, ağız temizleyici ve damar açıcı olarak da kullanılır,

65 Kulağa eşit miktarlarda bal ve ılık suda eritilmiş kaya tuzu damlatmak kulağı iltihaptan temizler.

Gf Bademcikler şiştiğinde ağızda bal tutmak faydalıdır.

GI Bal, uykusuzluğun en iyi ilacıdır.

Ül 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, tembel-
lik yapar, uykuyu çoğaltır. Tedavi amacıyla bal tüketmek isteyen, her sabah veya akşam aç karnına 1 çorba kaşığı bal yiyebilir. Ancak yediği bu hal
yemek öğünü yerine geçer, yani ardından yemek yenmez. Balla birlikte su içmede bir sakınca yoktur. Bir diğer seçenek de, sabah ve akşam yemekten önce 1 tatlı kaşığı bal yemektir. Birkaç günü sadece bal ile geçirmek iste-
yenler ise, günde 100—150 gr. bal yiyebilirler. Her gün bal yiyenlerin gün-
de 1 çorba kaşığından fazlasına veya başka tatlılara ihtiyacı yoktur. Balı
parmakla veya tahta kaşıkla sünnettir.

Bal buzdolabında değil, serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır. Eğer bal koyulan cam veya tahta kap sıkıca kapatılırsa, sahip olduğu şifa özelli-
ğini kaybetmeden senelerce saklanabilir.

Balın terkibinde %18 su, % 40 meyve şekeri (fruktoz); % 34 üzüm şe-
keri (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 belirlene—
rek 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 genetiği değişti-
rilmiş glikoz ve fruktoz üretilmekte ve yurtdışından getirilen, sentetik bal
aroması kullanılmaktadır. Bu şekilde mis gibi bal kokan çeşit çeşit karışım-
lar bal olarak piyasaya sürülmektedir. Bu sahtekârlığı ispat etmek çok zor—
dur, çünkü Türkiye'de, bu alanda yeterli sayıda ve nitelikte laboratuvar ve
uzman yoktur.

Bal ile hazırlanan ilaçlar:

w 1 kilo tereyağı, su içinde 5- 10 dakika kaynatılır, su üzerine çıkan te-
reyağı toplanır ve 500 gr, bal ile karıştırılır. Yaralara, eigzamaya ve yanıkların üzerine sürülüri Aynı karışım kahvaltıda ekmekle de yene-
bilir.

W 3 yemek kaşığı papatya 500 gr. sıcak suya konur ve 1 saat demlen—
meye bırakılır. 40 dereceye kadar soğuduktan sonra süzülür ve 3 ye-
mek kaşığı bal ilave edilir. Anjin, ağız, dil, mide ve bağırsak yaraları-
nda kullanılır (gargara yapılır, içilir, lavman yapılır).

Gf 1 çorba kaşığı bal, 1 bardak elma suyu içinde eritilir ve her sabah aç karnına içilir. Bilhassa karaciğer hastaları için çok şifalıdır.

cj 10 gr. kaya tuzu 50 gr. ılık su ile eritilir. Sonra bu tuzlu sudan gerekli
miktar alınır ve aynı miktar bal ile karıştırılır. Sabah-aksam kulaklara 7—8 damla :lıtılarak damlatılır. Ortakulak iltihabı, mantar ve kulak uğultusuna iyi gelir,

gi Ceviz yaprağı çay gibi demlenir ve süzülür. 40 dereceye kadar soğu-

duktan sonra bal eklenir. Her gün çay gibi içilirse, vücuda kuvvet ve canlilik verir.

Ballı sarımsaklı ilaç

10 tane limonun suyu, tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak ve 1 ki-
lo bal ile karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat pamuklu bezle ka-
patılır, karanlık ve serin bir yerde 7 gün bekletilir. Yedi gün sonra kavanozun kapağı kapatılarak buzdolabına konur. Yıllarca saklanabilir, ne kadar uzun kalsa o kadar kuwetlenir. llaç 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 do-
landıra-dolandira eritmek gerekir. Çünkü önemli olan ilacın mideye gitmesi değil, ağızdaki kılcal damarlar tarafından emilmesidir. Bu mükem-
mel ilacın, bu şekilde tüketilmesi kalp ve beyin damarlarını temizleyerek açar.

lçilerek tüketildiğinde ise mide ve 12 parmak bağırsağı ülserine, mide—
deki H. Pylori enfeksiyonuna son verir. Bu kür, sağlıklı olanların hastalan-

maması, 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” bölümü-
ne bakınız.)

Polen

Tek başına da çok kıymetli bir besin olan polen ari kovanlarından alındığında tüm hastalıklarda iyileşmeyi kolaylaştırır. Arıların enzimiyle karışan polen alerjik olamaz. Küçük, büyük, yaşlı, genç, hasta veya sağlıklı, herkes polen kullanabilir. Yetişkinler ! 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 uygulayabilirler.

Polen taze olmalı ve sabah aç karna alınmalıdır. Üzerinden bir sene gecince tüm faydalı özelliklerini kaybeder, alerji yapabilir. Polen, buzdolafbında saklanmalı ve kuru olmalıdır, çünkü nemden bozulurv 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 romatizmaya, hormon dengesizliğine, kansızlığa, halsizliğe, mide ve bağırsak hastalıklarına, saç dökülmesine, akciğer] kalp ve diğer hastalıklara karşı kullanilir. Arı Sütü B1, B2, 83, Bö, Bll, C, H, PP, E vita—minleri, aminoasitler ve organik asitler içermektedir. Arı sütü buzdolabında saklanır.

Kullanma metotları:

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

Veya
G’l 10—20 mg. arı sütü. 10-30 gr. bal ile karıştırılır ve sabah-akşam ağızda eritilip yutulur.
Veya
Ül 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş“ çörek otu ve 20 mg. arı sütü, 30 gri bal ile karıştırılır ve sabah-akşam aç karnına ağızda eritilerek yutulur. Bir

ay devam edilir. Bu işlem vücuttaki bezleri 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:

Gf Nohut büyüklüğündeki propolisi eriyinceye kadar ağızda tutmak veya sakız gibi çiğnemek anjine, dişeti hastalıklarına, kemik erimesine, diş ağrısına, mide, ağız ve dii yarasına iyi geliri

& 1 kilo tereyağı emaye veya cam kavanozda kaynatılır, sonra 80 dereceye kadar soğutularak içine 100-200 gri propolis parça-parça kesilerek eklenirv Bu karışım 80 derecedeki su kabında (bir kaba 80 derece sıcaklığında su konur ve içine tereyağ ve propolisin bulunduğu diğer kap konularak) 20-30 dakika karıştırılır. lç hastalıklarında ve iç yaralarda sabah 'aç karnına 20 gr, yutulur, Cilt hastalıklarında cilde ve yaralara sürülür. Bu karışımı sağlıklı insanlar da kahvaltida ekmeğe sürerek ve bitkisel çayla tüketebilirler.

& Propolis ıSitıldıktan sonra, siğiller üzerine konur ve iyice bantlanir. 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. Meyve ve sebzelerdeki su, organik asitler, vitaminler ve mikroele—mentler vücut için arındırıcı ve şifa vericidir. Tüm bu maddeler, meyve ve
sebze çiğ olarak yendiği zaman kıymetli olur. Pişirilen sebze ve meyveler,
suyunu, organik asitlerini ve proteinlerindeki doğal yapıyı kaybederek vi—
taminlerden yoksun kalir. Kısacası, canlı olanlar can verirler. Mesela, do—
mates veya ıspanak suyu çiğ olarak tüketildiği zaman vücudun kireçlerini

temizler] kansızlığı düzeltir ve vücut direncini arttırır. Domates çiğ yendiğinde kemik erimesini, hatta kanseri önler. Fakat pişirildiğinde içerdiği oksalasid zararlı hale gelerek kireçlenme, damarlarda daralma, kansızlık, böb—
rek ve safra taşına sebep olur.

Kurutulmuş sebze ve meyveler ise hemen hemen taze sebze ve meyve özelliği taşır. Bu sebeple kurutulmuş meyveleri kaynatarak komposto yapmak doğru değildir. Bunun yerine, kuru meyveyi 4 - 7 saat suda beklettikten sonra, önce suyunu içmek, sonra meyvesini yemek daha faydalıdır.

Meyve mutlaka yemekten ayrı olarak veya yemekten önce yenmelidir. Buna mukabil sebze yemekten önce ve yemekle beraber tüketilebileceği gibi, yemekten sonra da yenmesinde bir sakınca yoktur. Unutulmaması gereken nokta şudur; Yemekten sonra yenen meyve hazmolmadan mayalanır, ispirto, sirke asidi, gaz oluşturarak çeşit çeşit hastalığa ve hatta siroza sebep olur.

Meyve ve sebze, kabuğu soyulmadan birkaç çekirdeğiyle yenmelidir. Karpuz, limon gibi meyvelerin az da olsa bir miktarını kabuğuyla yemek faydalıdır. Balkabağı, patates, patlican, 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 yapan İki farklı meyve ancak 30 dakika-l saat ara ile yenebilir.

Peygamberimiz (sav.) taze hurmayı kaymakla, kuru üzümü ise ekmekle yerdi. Siz de sağlıklı iseniz, çilek ve hurmayı kaymakla, muzu balla yiyebilirsiniz. Veya ekmeğiniz doğal, rafine edilmemiş, katkısız undan, doğal maya ile yapılmış ve tandırda pişirilmiş ise, nar veya üzümle yiyebilirsiniz.
Meyve sularını ve meyVeleri birbiriyle karıştırmak ancak bu konuyu bilen bir hekimin tavsiyesiyle mümkündür.

Şüphesiz ber meyvenin tadında hikmet vardır. Böyle olmasaydı, Allah-ü Teala bütün meyveleri aynı tatta yaratırdi. Bir meyvenin tadını tuzla, şekerle değiştirmeden önce bunu düşünmek gerekir. Sebzelerde de hüküm aynıdır.

Yetişme mevsiminde yenen meyve ve sebzeler hastalıkları iyileştirici özelliklere sahiptir, fakat mevsimi dışında yenen meyve ve sebzeler hasta-

lık yapabilir. Mesela, buzdolabında dondumlduktan sonra oluşan kimyasal değişikliklerden dolayı kavun, elma veya armut mayalanarak alkol, sirke veya aseton üretir, hazım ve metabolizma bozukluklarına, bağırsaklarda aşırı gaza neden olabilir. Ya da uzun zaman saklanan meyve ve sebzede toplanan hormon ve kimyasal maddelerin molekülleri parçalanırsa, bu ye—ni oluşum eskisinden daha da tehlikeli olabilir.

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

Kurutulmuş meyveler ve kuruyemişler

Meyvelerin kurutulması sırasında renk koruyucu, güve—böceklere karşı koruyucu ve bozulmayı önleyici olarak Sodyum Sülfit (EHI) kullanılır. Araştırmalar sonucunda, sodyum sülfitin besin yolu ile alınmasının] 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 kurutulmuş meyve ve kuruyemişler arasında canlı kurt bulmak mümkün değildir. Çünkü ilaçlanan meyveyi hiçbir hayvan, kuş, kurt, böcek ve sinek yemez, hatta mikrop bile dokunmaz. Pazarda, hangi meyveye arı ve sinekler hücum ediyorsa, onu almak hangisine yak—laşmiyorsa, ona yaklaşmamak gerekir, Çünkü o ilaçlanmıştır.

Peygamber Efendimiz (sav.) hurma kurduysa, kurdunu ayıklayıp yerdi.

Süt

2 yaşına kadar bebek için zaruri olan yegane besin anne sütüdür, Fakat anne-bebek arasında kan uyuşmazlığı varsa yani, anne sütünün proteinleri çocuğun vücudunun proteinlerine zıtsa, o zaman anne sütü çocuğun sağlığı için tehlike oluşturur. Bu durumda bebek için sütanne aramak gerekebi—lir. Sağılarak bekletilen anne sütünün hazmı ağırlaşır ve gerekli faydayı sağlayamaz.

İnsan, 2 yaşından sonra midesindeki süt hazım sistemini kaybeder. Artik süt, sütün kendi içindeki mikroplar ve bağırsakta yaşayan mikroplar yar—dımıyla hazmolunur. lnek Sütü dahil bütün hayvanların sütü sağildiktan hemen sonra ılıkken, hiçbir şey karıştırılmadan tüketilirse şifalıdır. Çünkü süt, yeni sağıldığında, hazmı kolaylaştıran mikroplar ve enzimler içeriri Sağıldıkran sonra bekletilen sütte çoğalan zararlı mikroplar sütü zararlı hale ge—tireceği için kaynatılması gerekir. Fakat kaynatıldığında hazmi zorlaşır. Çünkü sütün hazmını kolaylaştıran enzim ve mikroplar 43-54 derecede

ölürler. Ancak günümüzde sağlıklı insan kalmadığı gibi hayvanlar da genel-
likle sağlıksız olduğu için sütü kaynatmadan içmek doğru değildir.

Antibiyotik tedavisi görenlerde zararlı mikroplarla birlikte bağırsaklar-
daki mikroplar da yok edildiği için, süt hazmolunmaz, bozulmaya başlar.
Vücut bozulan sütteki kalsiyumdan yararlanamaz. Bozulan süt vücutta aşı-
n balgam birikimine ve kireçlenmeye,— bunun sonucunda da kemik erimesi-
ne,- karaciğer, dalak ve damarlarda tıkanıklığa,- katarakt, sedef ve
vitiligoya;
safra kesesi ve böbrek taşlarına,— diş çürümesi ve diş eti hastalıklarına
sebep
olabilir (bilhassa kan grubu " ‟ ve "A" olanlar için), Farklı ineklerden
sağı—
larak karıştırılan, pastörize edilen süt ancak kaynatılarak, zencefil ile
ve bi—
raz ılıklaşınca bal iie karıştırılarak içilebilir. Sütlü tatlıların
üzerine zencefil
veya tarçın serpilebilir. Zencefil, tarçın ve bal, sütün hazmını
koiaylaştınr.

Süt içecek değil, yemektir. Onun için küçük yudumlarla, ağızda bekle-
terek içmek gerekir. Süt içtikten sonra hızlı hareket etmek, uyumak veya
bir şey yemek iyi değildir, böbrek ve mesane taşlarına sebep olur.
(Bilhas-
sa kan grubu "0" ve ”A" olanlar için)

Bir ineğin sütü başka ineklerin sütüyle karıştırılmamalıdır. Karışık,
pas-
törize edilmiş ve uzun ömürlü katkılı sütlerin faydasından çok zararı
vardıı:

Karışık ve pastörize edilmiş süt için en iyisi kaynatıp yoğurt yapmaktır.
Yoğurt mayasındaki mikroplar sütün hazmedilmesini sağlar. Mikroplarla
hazmedilen süt yoğurt olur ve vücut yoğurdu rahatlıkla sindirebilir.

Eski alimler sütün yapısının, hayvanın rengine, boyuna, vücut yapısına,
zayıf ya da şişman veya etinin sert ya da yumuşak oluşuna, diğer bir
deyiş-
le mizacına göre değiştiğini bilirlerdi. Yani sütün özelliği, hayvanin
miza-
cı ile yakından bağlantılıdır, lnsanlarda ve bitkilerde olduğu gibi
hayvan-
larda da 4 farklı mizaç vardır. (İnsanlarda 4 mizaç ayrımına en uygun ay-
rım, 4 farklı kan grubudur) Bu yüzden her insan, her ineğin sütünü
içemez.

Ancak kendi mizacı ile aynı mizaca sahip ineğin sütünü tüketebilir. Bu,
tıp-
kı annenin sütünün bazen çocuğuna uymaması gibidir. Bu yüzden bir ülke-

ye ait olan hayvan türünü başka bir ülkeden getirilen hayvan türüyle değiş-
tirmek veya farklı ineklerdcn sağılan sütü karıştırarak tüketmek sağlıklı d,e-
ğildir, hatta bazen tehlikelidir.

Toplumumuzda, Peygamberimizin (sav.) "Süt içini" emri yaygın olarak bilinmektedir. Fakat Peygamberimiz (sav.) bunu, ömründe hiç suni yem yemeyen, tek deve, tek koyun, tek keçiden veya tek inekten yeni sağılmış sürü içen ve hayatında hiç antibiyotik almamış insanlar için buyurmuşlar—dır. Günümüzde antibiyotik ile tedavi olmayan bir kimse bulunmadığı gi-bi, doğal besienen hayvandan yeni sağılmiş sütün tadını bilen de yoktur.

Süt üretimini artırmak için ineklere verilen büyüme hormonu, insanda—ki büyüme faktörünü (lCF-i) arttırabilir. Büyüme Faktörü, hemen hemen bütün dokularda hücre üremesini kontrolsüz bir şekilde artırarak kansere neden olabilir.

Bu nedenle katkısız mandıra sütü ve ürünlerini tüketmek daha sağlıklı-dır.

Gil Doğal taze sütü balla içmek rengi güzelleştirir, kilo aldırır. Ballı süt,

yaşlı insanlarin kuru ve soğuk mizacına iyi gelir. Kuruluğu azaltır, soğuklu-
ğu 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:
Ö Salatalık ile yenen yoğurt yüksek ateşi indirir. Soğan da katılırsa enfeksiyon hastalıklarına iyi gelir.

6 Kaynatılmış yoğurt ishali, hatta kanlı ishali dahi durdurur. Fakat yo-ğurt kaymağından ayıklanarak kaynatılmalıdır.

Öl Yağlı yoğurt yeniyamklara, bilhassa güneş yanıklarına sürülürse, ağ-

rıları dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar.

Ğİ Yoğurt suyu kanı temizler, karaciğer ve dalaktaki tıkanıkltkları açar, böbrek taşlarını eritir ve sarılığa çok iyi gelir.

w Ayrıca, yoğurt suyu ile pansuman yapmak yaraları temizler ve kapa-

tır, çillere sürülürse çilleri yok eder. Uçuğa sürülürse, kisa zamanda iyileştirir.

(jî Aç karnına yoğurt suyu içmek gazı giderir, bağirsaklardaki doğal

mikropların yaşamasına yardımcı olur.

GI Aşırı derecede zayif olanlar için güne yoğurt suyu içerek başlamak, kanı temizler, aşırı sıcak safrayı soğutup azaltır. Bağırsakları ve dalağı
rahatlatmak, hazmı kolaylaştırarak kilo almaya yardımcı olur.

& Saçlar yoğurt suyu ile yikanırsa parlar ve çabuk uzar.
Peynir

Peynir, sütün suyu (yani yoğurttaki yeşil su) ayrıştırılarak elde edilir. Dolayısıyla peynir, süt ürünleri içinde hazmı en ağır olandır. Peynirin haz-
mını kolaylaştırmak ve kaybedilen yeşil suyu kompanse etmek için doma-
tes, salatalık ve yeşillikle tüketmek gerekir. Çiğ sebzeler hafif su içerdiği
için peynirin hazmına yardımcı olur. Eski hekimler, ”Peyniri yalniz yemek hastalık verir, lakin ceviz ile birleştirene şifa vardıı”, demişlerdir. Bozulma-
yan peynirin] yani koruyucu madde katilan peynirin hazmı da uzun ömür—
lü sütün hazmi gibi ağır olur. Peynirin fazlası vücutta kireçlenme, böbrek
ve mesanede taş, damarlarda tıkanıklık ve kemik erimesi yapar. En iyi pey-
nir koyun ve keçi peyniri, eski kaşar, tulum peyniri ve beyaz peynirdir. En
ağır olanı taze kaşar ve krem peynirdir,

Türkiye'nin bazı bölgelerinde halk, peyniri küflendirerek yer. Küflen-
miş peynir yeme geleneği olmayan bazı insanlar da küflü peyniri severler. Bunun sebebi kan grubu "0" olanlarin peyniri hazmetmekte zorlanmasıdm Küflü peynirde oluşan mikroplar, peynirin hazmını kolaylaştırdığından, bu tür peynirin sindirimi daha kolay olmaktadır. Kan grubu "0” olanlar hafta-
da 2—3 defa, her seferinde 50-60 gramdan fazla peynir tüketmemelidir.

Tereyağ

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

Kan grubu ”0” ya da “B” olan sağlıklı insanlar haftada 2-3 defa tereyağ tüketebilir. Ancak tereyağ kan grubu "A“ ve "AB" olanların mizacına uygun değildir, tereyağı hazmedemezler. Hazmedilemeyen kalıntılar sivilcelere, çıbanlara ve damar tıkanıklığına yol açar. Nüfusunun büyük çoğunluğu “A”

grubu taşıyıcısı olan Tibetjte halk tereyağı küflendirerek yer. Peynir gibi,
tereyağın da, küflendikten sonra hazmi kolaylaşır.

Ekmek

Buğday tanesinin bütün vitaminleri, enzimleri, mikroelementleri oğulcukta, kabukta ve kabuk altında toplanmıştır. Tanenin merkezinde ise sadece "derin uyku halindeki" nişasta vardır. Buğday ıslanınca, su, enzimleri eriterek, mikroelementleri ve vitaminleri canlandırır v'e nişastaya akıtır. Enzimler nişastayı hafif şekere Çevirerek, oğulcuğa gönderir. Oğulcuk hareke-
te 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 yüz yıllarca bozulmadan saklanabilmesi içindir. Dolayısıyla, buğdaydan un yaparken, kabukları (kepeği) eleyerek atmak ve sadece ağır ölü nişastayi un olarak kullanmak cahillikten başka bir şey değildir. Peygamberimiz (sav.) buna asla izin vermezdi. Sehl lbni Sa'd radiyallahu anh: "Resulullah'ın (sav.) vefatına kadar, ne beyaz ekmek, ne de elek gördüm" demiştir.

Beyaz undan yapılan ekmeğin hazmi ağırdır, kanın asitini yükseltir. Safra kesesi, böbrek ve mesane taşlarına,- kılcal ve'toplar damarlarda tıkanık-
lıklara 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 çök hastalık ve bağırsak kurtla—
rı için yeterli bir sebeptir. Mayalı ekmek piştikten en az 3 saat sonra yen-
melidir, Fakat mayasız yufka veya doğal mayalı hamurdan yapılan tandır ekmeği bazen sıcak da yenebilir.

Taze öğütülmüş eski buğdayı kepeğini ayırmadan ömerotu veya nohut mayası gibi doğal mayayla yoğurulup tandırda pişirilen ekmek vücuda hayat verir. Hamurturuşla da ekmek yapılabilir yani hazırlanan hamurdan bir parça bir sonraki e_kmek yapımında kullanılmak üzere saklanır. Tekrar hamur yapılacağı zaman maya oiarak bu parça kullanılır. Bu hamurdan da bir parça saklanarak tekrar ekmek yapana kadar bekletilir. Hamurturuşla yapılan hamur geç kabarır. Örneğin, akşam hamurturuşla yoğurulan hamur ancak ertesi sabah kabarır. Ekmeğin hazmını kolaylaştırmak için, hamura çörekotu, zencefil, anason, keten tohumu, kakule, dereotu tohumu katılabilir, üzerine susam serpilebilir. Ekmek yaparken farklı unlar birbirine

karıştırılmamalidır, çünkü ekmeğin hazmi ağırlaşır (buğday unu, çavdar ve—
ya arpa ile karıştırılabilir). Arka arkaya 2 günden fazla buğday ekmeği ye—
memek, çavdar, pirinç, arpa veya yulaf ekmeği ile dönüşümlü yemek gere—
kir. Tereyağ, zeytinyağı, içyaği, bal, reçel ve yağlı sebze yemekleriyle ekmek yenebilir. Ancak et, tavuk, balık, tahıl ve süt gibi yiyeceklerle bir-

likte ekmek yemek bazını zorlaştınr ve sağlığa zararlıdır.

Büyüklerimiz buğday ya da arpa ununu su, yağ ve bal ile karıştırarak, küçük ekmekler yapar, pişirmeden açık havada kurutarak yerlerdi. Böylece, başka yemeklere ihtiyaç duymadan sağlıklı bir şekilde 100 yıldan fazla yaşamışlardır, Ancak bugün eski buğday türleri, arpa, çavdar, kara buğday artik tarihe karışmıştır. Bunların yerini genetiği değiştirilmiş ve terminatör gen ile silahlandırılmış yeni tahıl türleri almıştır. Terminatör gen eklenen buğdaydan ertesi sene için tohum almak mümkün değildir.

Yüksek miktarda yapışkan albümin içerdiği için, genetiği değiştirilmiş buğdayların (tip 405-550 gibi) hazmı ağırdır. Bu tür buğday ürünlerini yalnizca bütün tahılları iyi hazmedebilen kan grubu ”A" ve ”AB“ olanlar hazmedebilir. Kan grubu "B” olanlar bu buğday ürünlerini hazımda zorlanırlar; kan grubu “0" olanlar ise hazmedemezler. 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 katılan ve ekmek yapımında kullanılan katkı maddeleri ile genetiği degiştirilmiş maya, zararı daha da artırır.

Unda kullanılan katkı maddeleri:
' Yapışmayı önleyiciler: Oxysterin, Oleic asit, Gliserin (yağlardan elde edilir), Amylase (domuz midesi, küf mantarı veya GM bakterilerden

elde edilir), Cystein/Cystin (insan, domuz ya da at kılından veya GM bakterilerden elde edilir).

' Beyazlatıcı ve nem tutucular: E171 (Titanyumdioksit), E173 (Alüminyum kaynaklı katkı). (”Zihin Kontrolü” ve “Katkı Maddeleri" bölümüne bakiniz.)

' Koruyucular: Ascorbikasit, tuz.

' Kabartıcı: Sodyum karbonat.

' Sıkıştırıcı: Kalsiyum karbonat—(tebeşir).
("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Et

Bütün hayvanların genç, erkek, siyah ve yağlı olanları tercih edilmelidir.
Omuz, sırt eti ile kemiğe sarılmış et daha lezzetli, daha hafiftir. Her hay—
vanın sağ yanindaki et sol yanındakine nazaran daha lezzetlidir. Kırmızı koyunun eti siyah koyunun eti kadar lezzetli, hazmı ise daha kolaydır. Be-
yaz koyunun eti hafif, gri koyunun eti ağırdır. Bir yaşındaki siyah ve yağlı
erkek keçinin eti lezzetli ve hafiftir. Kuzu, oğlak ve buzağı eti en iyi ve en
hafif etlerdir. Oğlak eti, kuzu etinden daha kolay hazmedilir ve daha az ka—
lıntı bırakır. Kurutulmuş etin hazmi ağırdır, fakat buzlukta saklanan etten
daha iyidir, Peygamber Efendimiz (sav.) at eti yemeye izin vermiş, fakat eşek etini yasaklamıştır.

Allahü Teala, En'am suresi, 146. Ayet'te "Yahudilere tırnaklı hayvanla-
rın hepsini haram kıldık. Sığır ve koyunların ise, sırtlarında veya bağırsak—
larında bulunanlar, ya da kemiklerine kanşanlar dışındaki iç yağlarını (yi-
ne) onlara haram kıldık" buyuruyor, Onlara kırmızı et yasaklandığına göre,
eti hazmedebilme kabiliyeti de kısıtlanmış veya kaldirilmış olmalıdır. Bilim
adamlarının yaptığı son araştırmalar bunu tasdik ediyor, Gerçekten kırmı—
zı eti hazmetmekte zorlanan veya tam hazmedemeyen bir gurup insan var—
dir ki bunlar kan gurubu "A" olanlardır. Onların midesi etin hazminı sağla—
yan asidi 0 kadar az üretir ki, kırmızı eti parçalayamaz. Türk nüfusumm bü-
yük çoğunluğunun (bilhassa Karadeniz ve Ege bölgesinde yaşayanlar) kan gurubu "A"dır. llginç olan, Karadenizlilerin çoğu dana iç yağı kullandıkları
halde et sevmezler.

Peygamberimiz (sav); "Sığır ve dana eti devamlı yenilecek olursa: Ala-
ca (vitiligo), sedef (psoriazis), cüzzam (lepra), fil hastalığı ve daha birçok
hastalığa sebep olur" buyurmuştur.

Bu ayet ve hadisten ve yapılan bilimsel araştırmalardan anlaşılıyor ki midesi az asit üretenler (kan grubu "A") bu eti hazmedemez, sadece çürü-
tür. Çürümüş et kalıntıları kılcal damarları tıkar, kanser, cüzzam, sedef, vi-
tiligo, varis ve fil hastalığı gibi hastalıklara yol açar. Bu sebeple kan grubu
“A" olanlar tavuk, hindi, keklik, oğlak ve kuzu eti gibi daha az mide asidiy-
le parçalanan etleri ve balığı tercih etmesi gerekir.

Yabani etlerin en güzeli ceylan yavrusu eti ve tavşan etidir, Tavşan eti idrarı artırır, böbrek ve mesanedeki taşları parçalar (özellikle ”B" ve ”AB"
kan gurubu taşıyıcıları için faydalıdır).

Dana eti insan tabiatına sertlik, koyun eti ise yumuşaklık verir, lnek, ke-
çi ve deve etinin hazmı zordur. Ancak midesi çok asit üretenler (kan gru-
bu "0" ve “B” olanların midesi) kolaylıkla hazmeder.

Kurban eti insan vücudu için mükemmel bir temizleyicidir. lshal ede-
bilir, ateşi yükseltebilir ve eklemleri şişirebilirw Bu, kurban etinin tesiriyle
oluşan, iyileşme belirtileridiry Et, kesildikten üç gün sonra kurban eti özel-
liğini, yani şifa özelliğini kaybetmeye başlar. Belki bu sebepten Peygambe-
rimiz (sav.) ilk önce kurban etini 3 günden fazla saklamayı yasaklamış, da-
ha sonra izin vermiştir.-

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

Izgara veya fırında pişirilen et, haşlanmış etten daha kuru olur. Onun için yeşil salata ile yemek gerekir. Pul biber, defne veya ardıç yaprağı, sarı
rımsak, soğan, zencefil, kekik, kimyon ile pişirilen etin besin değeri baha-
ratlarla zenginleşir. Eti ekmekle değil, yeşil yapraklı sebzelerle yemek ge-
rekir. Böylece etin hazmı kolaylaşır ve eti hazmedenieyenlerde zararı azalır. Bir hayvanin eti diğerinin eti ile veya bir hayvanın eti diğer hayva-
nın yağı ile karıştınlmamalıdır. (Sebep ”Süt" bölümünde anlatılmıştır.) Etli
yemek yapılacağı zaman, bu yemeği 0 etin yağında pişirmek” en iyisidir, çünkü et ve etin yağı birlikte kolay hazmedilir. Et, kendi yağından başka,
hayvanî veya bitkisel yağı özümsemez. Hayvansal yağ da etsiz kolay sin-
dirilemez.

En az iki sebepten dolayı sosis, salam, pastırma, sucuk gibi işlenmiş et ürünlerini yemek mümkün değildir. Birincisi, bu ürünler, farklı hayvanların
eti ve yağı karıştırılarak hazırlanır,- ikincisi, bütün işlenmiş et ürünlerinde
katkı maddesi olarak sodyum nitrit ve sodyum sülfit kullanılır. ("Katkı Maddeleri“ bölümüne bakınız.)

Hayvanın yağı, özellikle iç yağı ve kuyruk yağı, yemeklerde ve ilaç ya-
piminda, kemikleri ise şifalı çorbalar hazırlamak için kullanılır. Sonbaharda
ve kışın et yemek, ilkbaharda ve yazın ise etten sakınmak sağlığa daha uy—

gundur. Sağlıklı insan haftada 1-3, hatta 5 defa et yiyebilir. Peygamberimiz
(sav) “Şüphesiz et yemeklerin efendisidir” buyurmuştur. Ancak Peygamberimizin (sav.) ”Devamlı et yemek ve et çorbasına devam etmek sıkıntı verir, kalbi katılastım” buyurduğu da malumdur.

Etin cinsiyle beraber hayvanın nasıl kesildiği de son derece önemlidir. ”Allah size ölü hayvanı, kanı, domuz etini ve Allah'tan baskası adına kesileni haram kıldı". Bakara Suresi 173

63

64

Allah (C.C.) bu yasağı Kur'ân-i Kerim'de birkaç yerde tekrarlamaktadir.

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

Mükemmel donanımlı bir şehir düşünün. Şehrin savunma sistemi çok güçlü tek bir bilgisayarla yönetiliyor olsun. Milyonlarca kimyasal ve biyolojik toksin üreten, genetik mutasyonlara uğratan, aklınıza gelebilecek her
çeşit silah bu bilgisayara bağlı olsun. Bu şehri işgal etmek isteyen akıllı bi<
risi, savunma sisteminin merkezi olan bilgisayar ile savunma aletleri arasındaki bağlantıyı keserek şehri, hiç zarar vermeden bütün güzellikleriyle, olduğu gibi alır ve kullanır. Ancak akılsız biri direkt bilgisayarı bombalamaya başlar. Bilgisayar bozulur ve buna bağlı silahlar kontrolsüzce şehir halkini ve yerleşim alanlarını tahrip eder. Halk zehirlenerek, şişerek, delirerek
ölür veya yaralanır, yerleşim yerleri de harap olur. lşgal edicilerin elinde
kokuşmuş, harap olmuş, sağlığı tehdit eden leş dolu bir şehir kalır.

Bu misalde bilgisayarın bağlantısını kesenler doğru davrananlardır; yani beyne giden ana damar ve sinirlerin bağlantısını kesmek suretiyle hayvanın
kanini akıtanlardir. Bu durumda beyin bir anda kansız kalarak bayılır ve hiçbir tepki vermez. Fakat kalpl, bütün kan dışarı atılana kadar çalışmaya
devam eder ve böylece hayvanın eti kanda dolaşan ve eti zehirleyen tüm maddelerden ternizlenir. Elektroşok ile bayıltildıktan sonra kesilen hayvanın etine gelince. Elektroşok hayvanın kalbini durdurur veya korkunç bir aritmiye uğratır; fakat beyin çalışmaya devam eder ve bedeni savunmak

için yüksek miktarda, farklı hormonlar ürettirir. Kan hareketsiz olduğu için
içinde bulunanrtoksinleri, hormonları, atıkları, mikropları, kokuşmuş gaz-
ları kemiklerde ve eklemlerde bırakır, etlere sızdırır. Böylece et leş özelliği
kazanir.

Yukarıda gördüğümüz gibi Allah (C.C.) kırmızı eti sadece yahudilere ya-
saklamış, ancak ölü hayvan etini, kanı ve domuz etini tüm insanlara yasak-
lamıştır. Bilim adamlarının yaptığı araştırmalarda hiçbir insan topluluğunw
da domuz eti için hazım sistemi olmadığı ortaya çıkmıştır.

Her hayvanın sindirim sistemi her birine özel olarak verilen rızka uygun
yaratılmıştır Bu sebeple hayvanlar, sadece onlara özel rızıkları hazmedebi-
lir. Doğal beslenen hayvan sağlıklıdır, eti, yağı, kemikleri temizdir. Fakat
çağımızda hayvanlar fabrikalarda hazırlanan ve hormon, antibiyotik, GM

bakteriler ile üretilmiş protein, vitamin ve diğer CM bazlı katkı içeren
yemlerle ve genetiği degiştirilmiş ürünlerle beslenmektedir. Hatta, yem
olarak , bayat, bozuk ve karışık yemek artıkları, tarihi geçmiş cips, bisküvi,
kek, şeker ve benzeri şeyler marketlerden toplanarak verilmektedir. Neti-
cede insan gibi hastalanan hayvan, tıpkı insan gibi ağır ilaç tedavisi görme—
ye başlamaktadır. llaç tedavisi gören hayvanın eti, yağı, kemikleri yukarıda
anlattığımız faydalardan yoksun kalır, hatta sağlık için tehdit oluşturur. Bu
nedenle et alirken, özellikle kemik, yağ, karaciğer, böbrek, kalp ve beyin
tüketirken, bunlardan henüz etkilenmemiş genç hayvanların etini tercih et-
mek gerekir.

Klonlanmiş hayvanların eti ve sütü ilk olarak 2007 yılının baharında,
ABD marketlerinin raflarında yerlerini almıştır. Bu hayvanlarin etleri ve
sütleri uzun zamandan beri bazı üçüncü dünya ülkelerinde ucuz ürün ola-
rak satılmaktaydı. Klonlanmış inek, domuz ve keçiler konusunda yetkilile-
rin savunduğu tez, bu hayvanlardan elde edilen ürünlerin, her gün tüketti-
ğimiz normal ürünlerle aynı kalitede olduğu ve hiç bir zararının olmadığı
yönündedir. Bu da klonlanmış etin market raflarında yerini almasında hiç
bir sakıncanın görülmediği anlamini taşımaktadır. Üstelik bilim adamları
bu tip ürünlerin ambalajlarında hangi yolla elde edildiklerini bildiren eti-
ketlere gerek olmadığını da belirtmişlerdir.

Klonlanmış hayvanlar üzerinde çalışan bilim adamları insanlann yıllar-

dan beri renklendirici, aroma, tatlandırıcı, et yerine CM soya kıyması gibi
yapay gida tüketmeye alıştığını ve sentetik yiyeceklerin insanlara hiçbir za-
rar vermediğini iddia etmektedir. Fakat sonuçları tam araştırılmadığı için
bu ürünlerin vereceği maddi zarar henüz belli değildir. Ancak manevi za-
rarı açiktir. Nisa Suresi,118—119 Ayet't'e anlatilan usulle yetiştirilen hayvan-
ların eti ve sütü muhakkak haramdir. (“GMO' bölümüne bakiniz.)

Tavuk

Doğal beslenen taviığun eti yenebilir, yağı ve suyu yemekler için kulla-
nilabilir. Ancak hormon, antibiyotik, vitamin ve diğer kimyasal ilaçlarla ve
hazır, katkılı yemlerle yetiştirilen tavuğun etini, yumurtasını ve yağını kul—
lanmak doğru değildir.

Doğal da olsa, tavuk etinin hazmında zorlanan bir grup insan vardır ki

bunlar kan grubu “B" ve ”AB" olanlardır. Tavuk etinde onlar için zararlı bir
protein bulunmaktadır. Bu protein bağışıklık sistemini zayıflatır ve hasta—
lıkları tetikler.

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

Kekik, kimyon, karanfil ve dereotu ile pişirilen horoz eti eklem ağrısı-
na, gaza, mide ve bağırsak iltihaplarına iyi geliri Tavuk eti aklı güçlendirir,
meniyi artırır.

Tavuk yemi:

Bu gün tavuk yemi olarak genetik yapısı değiştirilmiş mısır, soya ve buğ-
day gibi tarımsal ürünler kullanılmaktadır. Ayrıca tavuk yemine GM mik-
roplar ile üretilmiş protein, vitamin, enzim, hormon ve antibiyotikler, bo-
zulmayı önleyiciler (lonnalclehit ve nitrat—nitritler gibi) ve pek çok katkı
maddesi eklenir. Yumurta sarısının daha sari, kabuğunun renkli olması için,
yeme renklendirici E161 (Xanthophyl) de katılır. Xanthophyl üzerine
yapılan araştırmalar yetersizdir ve insan sağlığını nasıl etkilediği bilinme—
mektedir. Ancak tavuğun yağında ve yumurtada bu maddeye rastlanmıştır.

(”Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Yumurta

Taze doğal yumurtanın beyazı çiğ olarak içildiğinde zehirlenmeye, şes kalınlığına ve kısılmasına iyi gelir Protein doymamış yağ ve mineral kay-
* q
nağı olan yumurtayı herkes tüketebilir. Yapılan çalışmalar, taze yumurtanın
kalp hastalıkları ve yüksek kolesterolle ilişkisi olmadığını ortaya çıkarmışr
tır.

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 haf—
tada 3-5 defa taze doğal yumurta yiyebilirler. Taze yumurtayı çiğ olarak, veya yağ içinde 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 yumur-
ta zararlıdır. Unlu gida mamulleri ve bisküvilerdeki yumurta tozu yani ba-
yat yumurta, pastörize edilmiş yumurtalar ve buzdolabında aylarca bekle-

miş yumurtaların proteinleri kan dolaşımına geçerek, ağır zehir gibi çalış-
maya başlar, böbrekleri olumsuz etkiler ve vücut şiddetli alerjiyle tepki ve—
rir.

Yumurtanın tazeliği şu şekilde tespit edilir:

Tuzlu su içine bırakılan taze yumurta kabın dibinde yatay halde durur. Tuzlu suda dik duran yumurta, orta tazeliktedir. Ancak suyun üzerinde yü-
zen yumurta bozulmuş demektiri

Taze yumurtanın akı saydamdır, sarısı dağılmamıştır ve esnektir.

Bayat yumurtanın hava boşluğu büyümüştür ve içi bozulmuştur,- sallan-
dığı zaman ses çıkarır.

Yağlar

lnsan vücudunun yağa ihtiyacı vardır: Bütün hücre duvarları yağ içerir. Yağ, iç deri altında, organların ve kasların çevresinde toplanarak depolanır
ve organları dışarıdan gelen tehlikelerden korur. Vücut ısısını ve su kaybı-
ni kontrol altında tutar. Deri altındaki yağ, deriye esneklik ve güzellik ve-
rir, yaralanma ve iltihaplanmadan korur. Saçları, kılları, deriyi yumuşatır ve

parlatır. Yağda eriyen vitaminleri ve besleyici maddeleri taşır, emilimine
yardım eder. Mideyi yavaş terk ettiğinden doygunluk hissi verir.

Çoklu doymamış yağlar Omega-S ve Omega—6, hücre zarlarının yapısı, hücre büyümesi ve bölünmesi, kanın pıhtılaşması, kan basıncı ve kolesterol
seviyesinin dengelenmesinde; damarlarda kan pıhtılaşması ve yağ birikmeı sinin önlenmesinde,- damarlardaki hasarların azaltılması ve düzeltilmesinde
ve bağışıklık sisteminin çalışmasinda yardımcı olur.

ldeal omega yağı kaynakları, zeytinyağı, ceviz, ceviz yağı, keten tohumu ve yağı, yağlı balık, taze köy yumurtası, semizotu ve tohumu, ısırgano—
tu ve tohumu ve bütün yeşil yapraklı sebzelerdir.

Soya yağı ve ayçiçek yağı da omega yağları açısından zengindir. Fakat artık bu smıl yağlar kategorisinden çıkmış durumdadırlar. Çünkü soya ya—
ğı ve ayçiçek yağı üretiminde sadece GM tohumlar kullanılmaktadır.

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

6?

68

Bitkisel yağlar eskiden çekirdeklerden ve tohumlardan soğuk sıkma ile elde edilirdi. Bugün ise yağ ekstraksiyonu sıkıştırma makinelerinde, 1 iOOC
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 radikal-
lerden 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 bazı yağlara hidrojenleştirme işlemleri
yapılır. Margarinler, hidrojenize bitkisel yağlar ve kısmen hidrojenize bit—
kisel yağlar bu gruba girerler.

Hidrojenize edilmiş sıvı yağlar

Ayçiçek yağı, mısır yağı, pamuk yağı gibi yağlar yanma derecesini yükseltmek, dayanıklı hale getirmek ve raf ömrünü uzatmak için hidrojenize edilir. Hidrojenize etmek, sıvı yağların moleküler yapısına yüksek ba-

sınç ortamında, katalizör ile hidrojen atomları ekleyerek, sıvı yağların kim-
yasal formülünü değiştirmektir. Yağlar doğal bile olsalar bu işlemden son-
ra yiyecek özelliğinden çıkarlar. 1940'lardan bu yana yapılan araştırmala-
rın da gösterdiği gibi hidmjenleştirme sonucu elde edilen bu yağlar kanser,
kalp ve damar hastalıkları, diyabet, obezite, yüksek kolesterol ve bağışıklık
sistemi hastalıklarına kadar uzanan birçok sağlık probleminin kaynağıdır.

Margarin üretilirken ayçiçek, soya, hurma ve pamuk yağı gibi farklı bit-
kisel yağlar birbiriyle karıştırılır ve nikel katalizör ile hidrojenize edilir. Bu
arada yağda eriyebilen gliserol ve lesitin (Domuz gliserol ve lesitini olabi-
lir) gibi emülgatörler, A, D, E vitaminleri ve ayrıca margarine tad ve koku-
sunu veren tereyağı aroması, zeytin aroması gibi doğala özdeş aromalar ek-
lenir. Sitrik asit, laktik asit, potasyum sorbat gibi çeşitli koruyucu madde-
ler, su, yağsız süt tozu, ruz katılır ve karıştırılır. Bu işlem sonucu elde edi-
len margarinin kimyasal yapısı ile plastiğin kimyasal yapısı anısında sadece
bir molekül farkı vardır. Sentetik madde özelliği taşıyan margarini, insan
veya hayvan sindirim sisteminin hazmetmesi imkansızdır.

Genetiği değiştirilmiş tohumlardan elde edilen yağlar, hidrojenize edil-
miş sıvı yağlar ve margarin

' Hazmedilemez ve vücutta birikir.

' Karaciğeri bozar, sivilceleri çoğaltır.

' Kötü kolesterolü yükseltir, iyi kolesterolü düşürür.

. Damarlarda birikir, damarları daraltır ve kılcal damarlarda sert tıkanık-
lıklar oluşturur.

0 Kan basıncının yükselmesine sebep olur.

. Atheroskleroz ve koroner kalp hastalığı ve kanser riskini beş katına çı-

karır.
' Anne sütünü azaltır ve kalitesini düşürür.
- Bağışıklık sistemini zayıflatır.
. lnsülin aktivitesini düşürerek kandaki şekerin yükselmesine sebep olur.

Kızartıldıktan sonra bekletilen yağda ya da işlenmiş gıdalardaki yağda, yağ oksidasyonu ile toksik özellikte peroksitler ve serbest radikaller oluşa—
bilir ki bu daha büyük tehlikelere yol açar. Bu nedenle kavrulmuş ve bekle-
tilmiş kuruyemiş, cips, bisküvi, yağda kızartılmış ve bekletilmiş hazır yiye—
Çekler ve bir defadan fazla kızartmada kullanılan yağları tüketmek doğru değildir. Kuruyemiş, kavrulur kavrulmaz, patates kızartması ise hiç olmaz-
sa, kullanılmamış yağda kızartılarak beklemeden yenmelidir.

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

Hayvani yağlar yani doymuş yağlar ise sanıldığı kadar tehlikeli değildir. Eti kendi yağı ile pişirmek ve yemek etin daha kolay hazmedilmesini sağ-
lar. Et kendi yağından başka bir yağı özümsemez. Hayvan iç yağı ve kuy-
ruk yağı da etsiz kolay hazmedilemez. Kan grubu ”0“, ”B" ve “AB” olanlar, doğal beslenen hayvanların yağını eti ile birlikte rahatlıkla kullanabilirler.
Fakat, hayvani yağı hazmedemeyen “A" grubu taşıyıcıları, hayvani iç yağı sadece ilaçlar için ve ara sıra yemekler için kullanabilirler (karalahana ye—
meği için kullanılan inek iç yağı gibi).

Beynimizin yaklaşık %60'ı yağ asitlerinden oluşur. Bunun yarısı doyma-
mış yağ asitleri, diğer yarısı da doymuş yağ asitleridir.

Doymuş yağlar, hücre zarının yüzde 50’sini oluşturur ve hücre metabo—
lizmasında onemli rol alır,

Kalsiyumun kemiklere taşınmasını, karacigerin toksinlerden korunması-

nı sağlarlar ve iyi kolesterol (HDL) miktarını arttırırlar. Sindirim sistemi or—
ganlarını zararli bakterilere karşı savunur, bağışıklık sistemini kuvvetlendi—

rirler.

Doymuş yağlar ısıtma ve pişirme işlemlerinde bozulmazlar. Onun için kızartma ve kavumıa işlemini bu yağlarda yapmak daha doğrudur.

Ancak, doğal beslenmeyen hayvanların yağı zararlıdır. Çünkü hayvan vücudu da tıpkı insan vücudu gibi yetersiz hazımdan sonra oluşan kalıntı ve zehirleri yağda depolar.

Sağlıklı insanın haftada 2-3 defa yağ yemesi yeterli olabilir. Yağ tüke—

tilmezse de vücut kendi yağını üretiri Fakat Peygamber Efendimiz (sav.) "40 güne kadar et ve yağlı yememeye devam etmek, ahlâkı bozar, tabiatı değiştiril", buyumyor, 40 günde bir defa, hatta haftada 'iki-üç defa yağ yi-
yen sağlıklı insanlar için, yağın hayvansal ya da bitkisel olması önem taşı-
maz. Fakat her gün yağ yiyenler, hayvani yağlar yerine zeytinyağını tercih
etmelidir.

Fazla ve zararlı yağ damarlarda küçük kütleler oluştumrv Bu kütleler kanla dolaşırken, kolesterolle kaplanmaya başlar (poşetlenir) ve derinin yağ bezlerine gönderilir, oradan sivilce ve çıbanlar şeklinde deri üzerine çı—
kar. Kandaki fazla yağın sivilce ve çıbanlar şeklinde vücuttan atılması en
zararsız yoldur. Bundan daha kötüsü, kandaki fazla yağın 'kolesterollü po—
setler" halinde damarların duvarlarına yapışarak, kireçle kaplanmasıdır. Böylece çimentolaşmış damar çeperleri sertleşir, kalınlaşır. Neticede, da-
marlar daralarak, kan akımı yavaşlar, kan koyulaşır ve mecburen tansiyon yükselir. Kan, daralan damarlardan organlara yeterli miktarda ulaşamaz ha-
le 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 yeri-
ne, iyileşinceye kadar sadece zeytinyağı yemek, beslenmeyi düzeltmek, sa-
rımsaklı ilaç içmek ve karaciğeri temizlemek gerekir.

%DOĞAL İLAÇLAR

" Tabib Allah Teala'dır. Her ne kadar sen, başkalarının
bulduğu bazı 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

71
1

Acı Kavun EcbaIlfum elaterium

(Cırtaran kavunu, Ebu Cehil kavunu. Çakal kavunu, Eşek [uyarı)

Sararmış, olgun acı kavunlar ilaç olarak kullanılır. Acı kavun suyu mü-

kemmel bir temizleyici ve—eritici olup, derin tabakalarda depolanan ve yıl-
larca saklanan fazlalıkları ve zararlı maddeleri söküp dışarı atar. Kabuğu ve "
çekirdekleri çok zehirlidir, Asıl kullanılacak kısmı ise, suyu ve etli kısmıdıri
Olgunlaşmamış, daha yeşil iken toplanip kullanılırsa, zehirli, ishal edici ve
kusturucudur. Kurutulmuş ve öğütülmüş kabuğun 1 gramı, tohumunun ya-
rım gramı, ya da kökünün 2 gramını yutmak, öldürücü olabilir, Bir dal üze-
rinde birltane acı kavun varsa, bu daha da zehirlidir. Zehirleyici maddesi-
ni zayıflatmak için bal veya şeker ile karıştırılmalıdır. Hem tazesi hem ku-
rusu ilaç olarak kullanılabilir. Acı kavunun suyu, meyvesi (çekirdeksiz),
yaprakları ve kökü kurutulur ve saklanır. Acı kavun suyu, yaprağının suyun—
dan 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 ağrısını ve migreni geçirir. Yılan .—
ve akrep sokmasına karşı panzehirdir,

Acı kavun ağız yoluyla vajinaya koyularak, kulağa damlatarak, buruna
çekilerek veya cilde sürülerek kullanılır:

orf 2/3 oranında zeytinyağı, 1/3 oranında acı kavun suyu karıştırılıp kısık
ateşte acı kavun suyu buharlaşana kadar kaynatılır. Bu yağdan kulağa
3-5 damla damlatılırsa, kulak ağrılarına ve çmlamasına iyi gelir.

gr 50 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir ve 500 gr. su ile kısık ateşte 5
dakika kaynatılir. 15 dakika beklettikten sonra süzülür ve bir çorba ka—
şığı bal ile karıştırılır. Hergün bu suyun 150 gramı gün boyu yudum
yudum içilirse hepatit ve siroz hastalığına, ağrı-sızıya, kan pıhtılaşma—
sına/ fil hastalığına çok iyi gelir.

ĞİAcı kavunun içi boşaltılır, içine bal doldurulur. Üstünü kapatacak ka-
dar su konarak kısık ateşte 15 dakika kaynatılır. 7-10 gün boyunca, 3
taneden başlayıp artırarak hergün 5 tane aralıklarla yenirse, ruh hasta-
lıklarına ve saraya iyi gelir.

Çi Acı kavun ve sirke yarıyarıya kaynatılıp gargara yapılırsa, diş ağrısını
72 azaltır, diş etlerini kuvvetlendirir, dis çekimini kolaylaştırır.

al 14 gün boyunca her gün 5 tane acı kavun yaprağı 1 bardak su ile kısık
ateşte 3 dakika kaynatılır. Soğuyunca bal veya şekerle tatlandırılıp yu—
dum yudum içilse veya hergün cilde 6-10 tane acı kavunun suyu sürü-
lüp ovuşturulsa sinir, eklem, siyatik, gut ve kulunç ağrılarına, böbrek
ve idrar yollarina iyi gelir. Fil hastalığı ve cüzzamın ilerlemesini dur-

durur.

91 Acı kavun yaprakları dövülür, ateşli şişliklere sarılır, üzeri yağlı kağıt
ile kapatılarak sabitleştirilir ve 5-6 saat bekletilirse şişlikleri olgunlaştı-
rıp çözer. Urlara uygulanırsa, urları küçültür. Ciltteki lekeleri giderir,
felce ve yüz felcine çok iyi gelir.

Öl Kurutulmuş acı kavun kökü öğütülür ve 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 bekle-
tilir.

Gil Acı kavunun 100 gr. kuru meyvesi alınır 500 gr. su ile (200 gr. su +
300 gr. doğal sirke karışımıyla daha da etkili olur) kısık ateşte 15 da-
kika kaynatılır ve biraz soğutularak süzülür. Daha sonra bu suyla bir
bez ıslatılarak, ağrıyan eklemlere sarılır ve 4-5 saat bekletilir.

Ül Acı kavun suyunun, su veya süt ile yariyanya karışımı avuç içine döku-
lür ve başı öne doğru eğik tutarak, genize kadar bir defa çekilir,- 3-4 sa-
niye 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 kireçlen-
meyi, ciltteki ve gözlerdeki sarılığı giderir.

Acı kavunun miktarı kişinin bünyesine göre değişir. Kan grubu "0" ve
"B" olanlar acı kavuna genellikle hemen şiddetli tepki verirleri Onlar acı ka-
vun suyunun su veya süt ile yariyarıya karışımını kullanabilirler. Akıntı baş—
lar 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" olanlarin mizacı acı kavuna çok uygundur. Bu sebepten on-
lar başlangıçta 3/4 acı kavun suyu + 1/4 su karışımını sonra da sal acı kavun
suyu kullanabilirler.

Kan grubu "AB" olanlar ise çok farklı tepki gösterebilir Onlar aynı so-
nuca 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 deneme-
ye devam etmeliler. Denemelerin arası mutlaka 1-2 gün olmalıdır.

Çil 2 çorba kaşığı ısırganotu tohumu + 1 çorba kaşığı hardal tohumu
öğütülüp 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.

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

Cl 1 tatlı kaşığı acı kavun suyu + 1 tatlı kaşığı bal + 2 tatlı kaşığı zeytin-

yağı karışımı şişmiş 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 uyumadan önce vajinaya (rahim ağzına yakin) koyulur ve sabaha kadar bekletilir. Adet kanamalarını söktürür, rahmi temizler ve damarları açar. (Bu işlem hamilelere yapılmazl)

Ö 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

w 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. lshal oluncaya kadar devam ediliri lshal olunca bırakılır ve ishal durduktan bir ay sonra tekrar başlanarak toplam 3-7 defa tekrarlanır.

Dalak hastalıklarına ve siroz hastalığına çok iyi gelir,- ödemleri giderir.

Gf 1 litre su + 1 çorba kaşığı bal + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış acı kavun
suyu (kan gmbu ”A" olanlar 2 çorba kaşığı) + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış taze zencefil + 2 çorba kaşığı taze sıkılmış kereviz yaprağı suyu karıştırılır. Yudum yudum gün boyunca içilir. ldrari ve adet kanamasını çoğaltır, böbrek ve karaciğeri temizler, balgamı söktürür.

0 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. '

GY 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,

Ğl 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 bantlanir. 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 kavun meyveleri ortadan kesilerek çekirdekleri çıkartılır, 3 eşit gruba ayrılır. Birinci grup, tencereye sıkı sıkı yerleştirilir ve üzerini kapatacak kadar zeytinyağı dökülüri Buharlaşması bitinceye kadar kısık ateş—
te kaynatılır. Yağı süzülerek tekrar tencereye konur, ikinci grup acı kavun
aynı yağın içinde aynı şekilde kaynatılır ve süzülüp Üçüncü grup için de aynı yağın içinde aynı işlem yapıldıktan sonra yağ süzülerek cam kavanozlara konur, ağzı kapatılarak gerektiğinde kullanılır.

Uyari: Acı kavunun tohumu çok zehirli olduğu için kullanılmaz. Acı kavun suyu iç organlar için iyice süzülerek kullanılır. Bir seferde 2 gramdan
fazla kurutulmuş acı kavun suyu balsız alındığında ölüme sebep olabilir.

Kurutularak pestil haline getirilen acı kavun suyu bir kullanımda 0,7 gr. kadar alınabilir.

Anason Pimpinella anisum

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

çi 3 çorba kaşığı öğütülmüş anason 200 gr. zeytinyağı ile karıştırılır, 7 gün beklettikten sonra süzülür. Süzülmüş yağ 1 damla gül yağı veya sarimsak yağı ile karıştırılarak kulak hastalıkları için kullanılır.

61 1 bardak su içine 1 tatlı kaşığı anason eklenerek 3—5 dakika kaynatılır
ve süzülerek küçük yudumlarla içilir.

Ğ 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.

(9, Tane anason balla karıştırılarak (veya balsız) 1 çay kaşığı yenebilir.
(ll Öğütülmüş anason yemeklerin üzerine ekilir.

0 Ekmek hamuruna tane anason karıştırmak, ekmeğin hazmını kolaylaş-

tlrIl'.

75

76

a 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 bazına iyi gelir.

Anason üçüncü derecede ısıtıcı ve kurutucu olduğu için her gün kullanılmaz. 1—2 haftalik kürler halinde ve haftada 1-2 dela yemeklerde kullanılır.

Armut Pinus comm imis

Güçlü antimikrobiyal ve idrar artırıcı özelliğinden dolayı böbrek hastalıklarında kullanılır. Kabızlığa çok iyi gelir, mideye kuvvet, kalbe ferrahlık
verir, çarpıntıyı keser, kanı temizler, nezleyi giderir, salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar.

Yabani armut, bahçe armudundan daha etkilidir.

Arpa Hurdeum vulğare

Suda kaynatılarak elde edilen arpa suyu mesane, böbrek ve safra kesesi ağrılarına, karaciğer ve dalak hastalıklarına, göğüs hastalıklarına, nezleye,
yüz sivilcelerine, raşitizm hastalığına, egzama, sedelc ve uyuz kaşıntılarına
iyi gelir. Ateşi düşürür, balgamı söker, ishali önler.

Cl Tohumluk (kabuklu) arpa 3-4 saat ıslatıldıktan sonra aynı suda 1,5—2 saat kaynatılır ve süzülür. Arpa suyu bal ile karıştırılır ve anne sütünden

mahrum kalan çocuklara, halsiz yaşlılara, ameliyat geçirenlere verilir. Yukarıda sayılan hastalıklara ve ayrıca kalp hastalarına çok Faydalıdır.

Gf Arpa samanı yarım saat düşük ateşte kaynatılarak içilir ve banyo esnasında küvete katılırsa, böbrek ve mesane taşlarını düşürür. Arpa yerine aynı şekilde yulaf da kullanılabilir.

04 Dövülmemiş arpa öğütülerek ılık su ile karıştırılır, 2-3 dakika kaynatılır, zencefil, muskat veya tarçın ile bal eklenir. Kahvalti veya akşam yemeği olarak yenir.

Resul—i Ekrem Efendimiz (sav) elenmemiş arpa unundan pişirilen ekmeği yerdi ve bunun bütün peygamberlerin ekmeği olduğunu söylerdi, De—mek ki, arpada derin bir sır vardır.

Biberiye Rosmarinus officialis
(Kuşdili)

Ağız, boğaz, mide enfeksiyonlarına ve hatta H. Pylori enfeksiyonuna, bağırsak, karaciğer ve safra kesesi enfeksiyonlarına, egzama, yüksek kolesterol, romatizma ve kansere karşı kuvvetli bir ilaçtır. Kanamaları durdurur, mide ve bağırsaklarda oluşan gazları söktürür, hazımsızlığı ve mide ekşime—sini giderir, saç dökülmesini durdurur. Hafıza zayıflığı, sara, kalp çarpıntısı ve iktidarsızlığa, baş ağrılarına, siyatik ağrılarına, düşük ve yüksek tansiyona karşı etkilidir,

GY Bir tatlı kaşığı biberiye 150 gr. kaynar su ile 15 dakika demlendikten sonra süzülür ve içilir. Bu şekilde demlenen biberiye günde 1-3 defa içilebilir.

67 500 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 gre biberiyeli sirke, 30 gr. su ile karıştırılarak içilir, Damar tıkanıklıklarına, yüksek kolesterole, egzamaya, aşırı adet kanamalarına çok iyi gelir. Egzamalı bölgelere sürmek üzere keskinleştirmek için, sirke-biberiye karışımı, süzmeden kaynatılır ve su karıştırmadan kulla—

nılır. '

GI Taze biberiye yemeklerin üzerine serpilerek veya yemekten sonra çiğnenerek de kullanılabilir. Hazmı kolaylaştırır, mide yanmasını geçirir.

Çilek Frağaria vesca

Metabolizmanın normal çalışması için gerekli maddeler, organik asitler

ve bol miktarda vitamin içeren çileğin mucizevi özellikleri olduğu tespit edilmiştiri Çilekte, guatra, eski, iltihaplı ve hiçbir şeyle tedavi edilemeyen
egzamalara, alerjilere, mide-bağırsak yaralarına, basura, kabızlığa, ishale,
enfeksiyonlu hastalıklara, böbrek, karaciğer, kalp ve damar hastalıklarına
şifa vardır. Çilek kansızlığa karşı tesirli bir ilaçtır. ldrar söktürür, ateş düşü-
für.

Çilek hiçbir şeyle karıştırılmadan yenmelidir. Çileğin şifasından fayda-lanmak için, çilek mevsiminde sabahtan öğleye kadar sadece çilek yemek

(1 kg. kadar) gerekir. Öğleden sonra yemek yenebilir. Çilekle aynı günde tatlı ve beyaz ekmek kesinlikle yenmemelidir. Haftanın iki gününü (mese—la, Pazartesi ve Perşembe) sadece çilekle geçirmek yararlıdır. Çilek alerjisi-
nin tedavisi de yine çilekle mümkündür. Bunun için çileği şekerle, kaymak-
la veya başka meyvelerle karıştırmadan yemek yeterlidir. Mevsimi geçince—ye kadar hergün çilek yemek faydalidir. Mevsiminde doğal çilek yiyenler bütün sene hastalıklardan emin olur.

Dikkat; Sadece doğal olan ve yetişme mevsiminde toplanan çilek ve dağ çileği iyileştirici özellik taşır.

Çimlenmiş Buğday ve Arpa

(’I Bir miktar dövülmemiş buğday veya arpa, kırılmış olanlarından ayıkla-narak yıkanır ve ıslatılır. 3 saat suda beklettikten sonra süzülerek üze-rine islak bez kapatılır. Karanlık ve ılık bir yere konur. 24 saat sonra buğday (veya arpa) filizlenmeye başlar. Filizlenmiş buğday güzelce yı—kanıp bal ile birlikte 2-3 çorba kaşığı yenir. Hiçbir şeyle karıştırılma—dan, yemek yerine yenmelidir. Yemekten önce salataya eklenerek de yenebilir. Saçların güçlenmesini, çoğalmasını, parlamasını ve uzaması-
m sağlar' Adetleri düzenler, cildin rengini açar, sivilceleri yok eder, sı-
kıntılı olanları rahatlatıri Sinir hastalıklarına, bağımaklara ve yaralara
şifadırv

gi 3—5 gün bekletildiğinde epeyce uzayan buğday filizleri geçmeyen ya-ralar için mükemmel bir ilaçtır. Çimlenmiş buğday, filizleri ile beraber dövülür, temiz bir bez içine yerleştirilerek yaraya konur. Bu merhem günde 2 defa değiştiriliri En eski ve derin yaralar bile kısa zamanda ka-

panır.
Çimlenmiş buğday ve arpa suyunun hazırlanışı:

Çimlenmiş buğday veya arpa yıkanır, iyice ezilerek su eklenir ve sıkılır. Ayrıca bal ile de karıştırılabilir. Yaşlılara, ağır ve iç yarası olan hastalara,
çocuklara ve sağlıklı insanlara da çok Faydalıdır.

Uyarı: Buğday ve arpanın genetiği değiştirilmemiş olmasına özen gösterilmelidir! Çimlenmiş buğday ve arpa kullanılmadan önce muhakkak yı—

kanmalıdırl

Çörekotu Nigella sativa
Peygamberimiz (sav): 'Çörekotu'na devam edin. Zira Allah onda ölüm hariç her derde şifa halk etmiştir", buyurmuştur.

Çörekomnun bir defada kullanılma miktarı 1,5-2 gr. (1 kahve kaşığı), bir günde kullanılma miktarı ise (bir çorba kaşığı) 67 gr. kadardır.

Gf Çörekotu balla karıştırılır ve sabah-akşam aç karnına 1 tatlı kaşığı yu-
tulur. Büyüklere, küçüklere, hastalara ve sağlıklılara iyi gelir.

(”'l Her gün çiğneyerek yurulan 3-5 gr. çörek otu ağız kokusunu düzeltir.

Ö 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 yapı—lır, cilt bozukluklarına ve problemli saçlara sürülür.

Baş ağrısını ve bas dönmesini kesmek için:

Gf Saçlara ve kafa derisine çörekotu yağı sürmek saçı çabuk bitirir ve be-
yazlaşmasini geciktirir, baş ağrısı, migren ve baş dönmesini giderir. Kulağa çörekotu yağı damlatmak kulağı temizler.

GY Taze öğütülmüş çörekotu koklamak, baş ağrısını keser.
Öl Çörekotu ince, yeni öğütülmüş toz halinde buruna çekilirse, kafesli ke-
mik ve burun tıkanıklıklarını açar.
Sara hastalığında:

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

Sedef, vitiligo ve mantar hastalığında:
GI Sirkeyle macunu sedef hastalığına, mantar, sivilce ve siğillere iyi gelir.
ÇA lnce öğüterek yaraya serpmek yarayı iyileştirir,- ince öğüterek yemek ve basura sürmek basuru iyileştirir.

Öl Ekmek hamumna karıştırmak, ekmeğin hazmını kolaylaştırır,-

$? Çiğneyerek yemek, mide ve bağırsak gazlarını söker, bağırsaklardaki

ve karaciğerdeki kurtları ve yabancı mikropları öldürür, ağız kokusunu

güzelleştirir.

79

80

Yüz felcinde:
gli Çörekotu akşam sirkede ıslatılır ve sabaha kadar bekletilir, Sonra iyi'

ce dövülürek burna çekilir. Bu işlem günde 3—5 defa tekrarlanır. Baş ağ—
risını keser, yüz' felcine iyi gelir.
94 Çörekotu yağını burna çekmek ve kafa derisine sürmek, yüz felcine iyi gelir.
Hafızayı kuvvetlendirmek için:

gr 1 bardak nane çayına 7-11 damla çörekotu yağı damlatılir ve bal ile tatlandırılıp Günde 2 defa içilirv

Halsizliğe karşı:

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

Hormon dengesizliğine karşı:

Çi Her sabah 1 tatlı kaşığı öğütülmüş çörekotu + 10-20 mg. arı sütü + 30—50 gr. bal karıştırılır ve ağızda eriterek yutulur. Buna bir ay devam edi-
lir.

Doğumu kolaylaştırmak ve kadın hastalıklan için:

66 1 çorba kaşığı papatya bir bardak su ile kısık ateşte 10—15 dakika kay-
natılır. Aynı şekilde çörekotu da kaynatılıp süzülür ve süzülmüş papat-
ya suyu ile karıştırılır. Biraz soğuduktan sonra 50 gr. bal katılarak eri-
tilir ve küçük bir pompayla (veya iğnesiz enjektörle) vajinaya sıkılır ve bekletilir. Aynı zamanda salran veya keten tohumundan yapılan içece-
ğe 7-1 1 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. Bu işlem, doğumu ko-
laylaştırmak için sancı başladıktan sonra ve kadin hastalıkları için bir—iki hafta süresince her akşam uygulanır.

Kolesterolü düşünmek ve kolesterollü tıkanıklıkları eritmek için:
el’ Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir çorba kaşığı öğütülmüş ci-
vanperçemi + 1 çorba kaşığı bal karıştırılır, ikiye bölünür ve her sabah ve öğle vaktinde aç karnına yenir. Acıkınca yeşil çay, meyve suyu ve-
ya havuç suyu içilebilir, öğlene kadar hiçbir şey yenmez. 1 hafta de—vam edilir.

Kısırlığa karsı:

W 1 bardak çörekotu + 1/2 bardak çemen + 1/2 bardak turp tohumu öğü-

tülür, 2 bardak bal ile karıştırılır ve sabah—akşam birer çorba kaşığı ye-
nir. Bitene kadar devam edilir.

Prostat hastalıkları için:

GT 6 hafta süresince her sabah 1 tatlı kaşığı öğütülmüş çörekotu + ”3 Çay kaşığı dövülmüş mürrüsali, bal şurubu ile içilir. Bel, kasıklar ve erbezler-
rinin alt kısımlarına her akşam çörekotu yağı sürülürç 3 hafta devam edi—liri Sonraki 3 hafta süresince çörekotu yağı yerine acı kavun suyu aynı şekilde kullanılır.

Diyabete karşı:

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

Dalak hastalıklarına:

Gf Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı ile veya zeytinyağı-
nın tortusu ile karıştırılıp sol kaburga kemiklerinin altına sürülerek üs—
tü kapatılır' Sabaha kadar bekletilir. Aynı zamanda 1 kahve kaşığı çe-
men otu, ! su bardağı sıcak su ile karıştırılır ve bal ile tatlandırır. İçine
7-11 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. lki hafta bu işlemlere de-
vam edilirv

Böbrek ve safra kesesi taşlarını eritmek için:

(jî 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.

GY Çörekotu bal ile karıştırılıp içilirse, böbrek ve mesanedeki taşları eri-
tir, ağrı-sızıyı giderir, balgamı keser, nefes darlığına iyi gelir.
Safra kesesi dokularını düzeltmek için:
Ül Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir tatlı kaşığı ince öğütülmüş

mürrü sali + 200 gr. bal iyice karıştırılır, bitene kadar sabah—öğle-ak-
şam birer tatlı kaşığı yutulur'

Defne Ağacı ,
Ağacın tüm organları ilaç yapımında kullanılabilir.

gf Defne yaprakları öğütülür, kepekli buğday unu ile yarı yarıya karıştırılır ve sirke ile hamur yapılır. Bu hamur ateşli şişliklere sarılır. lltihaplanmayı önler, ateşi düşürür, ağrıyı dindirir.

66 20 gr. defne yaprağı 1 litre su ile 3 dakika kaynatılır ve 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra 3 gün boyunca yudum yudum içildiğinde eklemleri temizler. Bu ilacın kaplıcada kullanılması daha etkilidir. '

64 100 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.

6], Defne ağacı kabuğu ve defne meyvesi öğütülür, yarı yarıya karıştırılarak günde bir defa 4-6 gry içilirse] böbrek taşlarını parçalar ve düşürün Bu ilaç 3 gün arka arkaya kullanılır, bir haftalık aralarla 3—5 defa tekrarlanabilir. Fakat bunu hamile kadınlar kullanmamalıdır, bebeği düşürebilir.

Ül Deine meyvesi öğütülür, bal ile yarı yarıya karıştırılır ve sabah—akşam birer kahve kaşığı yenirse, kronik bile olsa baş ağrısını keser.

Ül Defne yağı şiş ve ağrıyan eklemlere sürülürse ağrıyı dindirir, kulağa damlatılırsa veya kafa derisine sürülürse kulak ve baş ağrısına iyi gelir.

lll Öğütülmüş defne yaprağı koklamak, hapşırtarak beynin temizlenme Sini sağlar.
Defne yağı hazırlama:

Taze defne yaprakları ve meyveleri 3 eşit gruba ayrılın 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 defne aynı yağın içinde aynı şekilde kaynatılır.
Üçüncü grup için de aynı yağın içinde aynı işlem yapıldıktan sonra yağ süzülerek cam kavanozlara konur, ağzı kapatılarak gerektiğinde kullanılır.

Elma Pims malım

Bol miktarda A, Bi, B2, C vitamini, sodyum, fosfor, organik asitler ve madeni tuz ihtiva eder, Yüksek antimikrobiyal ve antivirüs etkiye sahip olduğundan mide ve bağırsağa, dizanteri enfeksiyonuna, tüm iltihaplı hastalıklara ve gribe iyi gelir. Kalp ve böbrek hastalıklarına, kansızlığa, ayrıca diyabete çok iyidir.

Elma, kanı temizler, sertleşmiş damarları ve karaciğeri yumuşatır, kalp kaslarını ve diğer kasları kuvvetlendirir, vücutta biriken zararlı maddelerin, böbreklerdeki kum ve taşların atılmasına yardımcı olur. Elma veya elma suyu romatizmaya, öksürüğe, neles darlığına, bronşit ve nezleye, ateşli hastalıklara iyi gelir. Aşırı kilodan kurtulmaya çalışanlara yardımcı olur. Yemekten evvel elma yemek kabızlığı önler. Yemekten sonra yemek hazım bozar, mide ve bağırsaklarda gaz ve şişkinlik yapar.

Elma, kabuğu ve birkaç çekirdeği ile birlikte yenmelidir. Çekirdeğinde enerji ve direnç artırıcı bazı özellikler vardır. Kabuğu soyulan elmanın şifalı özellikleri azalır. Elma suyu taze içilmelidir, bekletilmiş ve rengi değişmiş elma suyu şifalı özelliğini kaybeder. Elma kabuğu çayı, böbreklerdeki ve mesanedeki taşları eriterek düşürür, böbrek hastalıklarına iyi gelir.

Henüz olgunlaşmamış, ham elma yüksek miktarda demir içerdiği için mükemmel bir kan yapıcıdır. Çocuklar ve hamile kadınlar ham elmayı çok sever.

Her gün 1»3 tane elma yemek ve haftanın 1—2 gününü sadece elma ile geçirmek (günde 1 kg.) sağlıklı kalmak için tavsiye edilir. Elma sadece yetişme mevsiminde iyileştirici özellikler taşır. Dondurarak mevsimi dışında tüketilen elma, kimyasal değişikliğe uğrar ve yarar yerine zarar verebilir] bağırsaklarda mayalanarak, aşırı gaza neden olur.

Gebreoru Kapparis Spinoza

Cebreotunun 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 kaşı-

ğı öğütülmüş gebreoru 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 Cirrus ğranclis

Limonun tüm olumlu özelliklerine sahiptir, ayrıca iştahsızlığa ve uyku—suzluğa iyi gelir, bağırsakları çalıştırır, karaciğeri temizler, felç ve iktidar
sızlığa iyi gelir, ahlâkı güzelleştirir. Limon yerine de kullanılır. Greyfurt
alirken, çekirdekli olmasına dikkat etmek gerekir. Çekirdeksiz greyfurtlar
genetiği değiştirilmiş olabilir.

Havuç Daucus carota

En zengin A provitamini kaynaklarından biridir. Yüksek miktarda C, D, E, K, B 1, 82 vitaminleri de içerir. Bebekler için anne sütünden sonra en kıy-
metli besindir. Emziren kadınların sütünü çoğaltır ve zenginleştirin Anne ve bebeğin dişlerini kuwetlendirir, görme gücünü artırır. Yanıkları, diş ve
iç yaraları iyileştirir. Kanseri önler, deri ve göz hastalıklarına, ayrıca kata-
rakta, astıma ve ses kısıklığına iyi gelir.

Havuç tohumları mide ve bağırsak gazlarını giderir, idrar söktürür, böb-rek ve mesane taşlarını düşürür, hidroliz hastalığına (karında su toplanma-
sı) iyi gelir' Havuç suyu, ıspanak, ısırganotu, semizotu, karalahana, pırasa,
maydanoz, kereviz veya elma suyu ile birlikte içilebilir.

Hurma Phoenix dacfylı'fera

Hadis-i Şerif'te "Acve humıası cennettendıı' ve cinnete karşı şifadıı" bu-
yurulmuştur.
lnsan 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 mik-
roplarla aynıdır. Hurmayı yıkamadan yemekle, bağırsaklara gerekli mik—
roplar ekilmiş olur. Rahim kaslarını temizleyerek güçlendirdiği, esneklik kazandırdığı ve doğumu kolaylaştırdığı için hamile kadınlara hurma tavsi-
ye edilir. Kahvaltı veya akşam yemeği olarak su veya yeşil çay ile birlikte
yenmelidir. Peygamberimiz (sav.) hurmayı, kavun, karpuz veya kaymakla yerdi.

Parlak hurmalar, koruyucu ile işlem gördüğü, büyük hurmalar hormon-
lu olduğu için tercih edilmemeli, Acve hurmasının en küçüğü tercih edil-
melidir.

Isırğanotu Utrika dioika. Urrika urens

lsırganotu demir kaynağıdır. Kuvvetli kan temizleyici ve kan yapıcı, il-
tihap giderici, şişlikleri dağıtıcı, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici, kan şe—
kerini düşürücü, alerjik tepkileri kontrol edici, tahrip olmuş dokuları (müm-
kün olduğu kadar) yeniden inşa edici, tüm eksiklerini tamamlayıcı ve 85 yaşlanmayı yavaşlatıcı sıfatlara sahiptir. lsırganotu eklem, rbmatizma ve gut hastalıklarına,- prostat, tiroid ve lenf bezlerinin büyümesine,— böbrek ve
safra kesesi taşlarına,- her türlü iltihaplı hastalığa; kansızlığa ve alerjik has-
talıklara; kanser, alzheimer ve multipl skleroza (MS) karşı kullanılabilir. Kı—
saca, her hastalığa şiiadır.

Gf Bir çay kaşığı taze öğütülmüş ısırganotu tohumu + bir çay kaşığı ısır-
ganotu suyu veya bir çay kaşığı acı kavun yağı ile yoğmldukten sonra ikiye bölünür ve her iki burun deliğine koyulur. Kafesli kemiğin tıka-
nıklıklarını açmada çok etkilidir, sinüsleri temizler, geniz etlerini dağı-
tır. Büyümüş lenf bezlerine ve tiroid bezine uygulanırsa şişlikleri indi—
rir.

W lsırganotu arpa suyu ile pişirilip içilir. Akciğeri iltihap ve balgamdan
arındırın Aynı şekilde pişirilerek içilen ısırganotu tohumu astıma karşı çok kuvvetlidiri

if lsırganotu yağı içmek kabızlığa iyi gelir,
Gf Mürrisali ile pişirilen ısırganotu adet kanamalarını söktürür.

Gf lsırganotu ve tohumu hamileliği ve doğumu kolaylaştırır.

Ül lsırganotu tohumu taze öğütülür ve zencelil suyu ile ıslatılıp yağlı ka-
ğıda sürülür. Kanser yaralanma ve her çeşit tümöre sarılır. Gazlı bez ile sabitleştirilip 10-12 saat bekletilirv

Ül lsırganotu yakılarak, elde edilen külü, eritilmiş kaya tuzu ile yoğnılur, 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 ka—
ğıda sürülür ve iltihaplı eklem, egzama, sedef, varis, büyümüş dalak, karaciğer ve her tür şişliğe (iltihaplı olanlar dahil) sarilip sabitleştiri—
lir, iO-l2 saat bekletilir. iltihabı akıtır, şişlikleri dağıtır.

(5 Taze ısırganotu ezmesi veya suyu sirke ile veya sirkesiz kafa derisine sürülürse, sedef ve kepeği yok eder, yaraları kapatır, saçları güçlendirir, parlatır ve yoğunlaştırır.

Ül Kuru ısırganotu çay olarak, öğütülüp yemeklere serpilerek;.taze isırgan yemek veya salata olarak kullanılır. Et ile pisirilen ısırganotu şifa-
lı sıfatlarını kaybeder.

Incir Ficus camia

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.

lncir tüm meyvelerin faydalarını içinde toplamıştır. Kanın pıhtılaşmasını sağlar, koyu kanı sulandırır, balgam söktürür. Yaraları iyileştirir, bağir-
saklan açar ve boşaltır, tüm hastalıklara şifadır. Her sabah üzüm sirkesi içinde 8 -10 saat beklemiş 3 tane kuru incir yiyen, ateşli hastalıklardan ko-
runur, safradan zarar görmez. Her sabah halis zeytinyağı içinde bir gece bırakılan 3 tane incir yiyen karaciğer hastalığı görmez. lncir karaciğer, da—
lak, böbrek, mesane tıkanıklıklannı açar. Bağırsaklan çalıştırarak yabancı
mikroplan 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 sade-
ce incirle geçirmek çok faydalıdır.

Karanfil Cazyophillus aromarı'cus

Kalpl mide, karaciğer ve gözü kuvvetlendirir, basuru giderir. Koklanir—

sa uyku getirir, çiğnenirse ağız ve vücut kokusunu güzelleştirir, ağız yara-
larına, dişeti hastalıklarına ve iltihaba iyi gelir. Arzuya göre, yemek veya
tatlılara (aşure, zerde, sütlaç v.s.) çay, kahve, serbet ve reçellere katılarak
kullanılıp

Karpuz CirmIJus vulğaris

Hadis-i Şerifte "Yemekten önce kavun, karpuz yemek şifadır." buyrul-
muştur.

(;f Yemekten önce, yemekle beraber veya yemekten sonra yenebilir.

GI Yemekten ayrı yenirse, kanı temizler, idrarı çoğaltır, şişkinlikleri gide-

rir, bağırsakları çalışt'ınr, yaraları kapatır, cildi ve saçları parlatır.

Ül Böbrek ve mesane taşlarını eritip düşürmek için karpuzun içi yenildik-

ten sonra, kabuğunun suyu sıkılarak içilir. 87

cl Her gün karpuz yemek ve haftanın 2-3 gününü sadece karpuz yiyerek geçirmek, bütün hastalıklara devadır.

CI Çekirdekleriyle beraber yendiğinde idrarı artırır, kemikleri geliştirir.

Karpuz mevsiminde bol karpuz yiyenler, büyük fayda gördüklerini söy—
lemişler ve diyabet hastaları için karpuzdan daha iyi besin olmadığı tespit edilmiştir.

Kavun Cucumı's mele

Hadisi Şerifte ”Meyve yediğinizde, kavun ve karpuz yiyin, çünkü () cennet meyvesidir ve bin nimet ve bin rahmet içerir. Onu yemek, her has—
talığı giderir" buyrulmuştur.

Doğumdan önce yenmesi, doğumu kolaylaştırır

Kavun çeşitli vitaminler, bol demir ve selüloz içerir. Bağırsakları temiz—
ler, hemoglobini düzeltir, karaciğeri yumuşatır, kireç ve taşları eritir ve dü—
şürür, idrarı çoğaltır. Taze koparılmış kavun kan hastalıklarına, sklerozar
basura, böbrek ve kalp hastalıklarına iyi gelir, kabızlığı yok eder. En şifalı
kavun en yakın bostandan, yeni koparılmış ve genetiği değiştirilmemiş ka—

vundur. Beklemiş kavunda zararlı madde çoğalır.

Tuzsuz, çiğ kavun çekirdeği cilde, iç ve dış yaralara iyi gelir.

Kekik Tylımus vulşâanis
İdrar yolları hastalıklarına karşı çok faydalıdır. Böbrek taşlarını parçalar

ve düşürür. Hazmı kolaylaştırır, sindirim organlarını dezenfekte eder, hat-
ta H. Pylori ve Candida'dan korur, iltihabı kumtur, mideyi, gözü ve kalbi kuvvetlendirir. Kasık ağrılarını keser] iştahı açar. Yemeklerde devamlı ke-
kik kullanmak görme gücünü korur ve arttırır. __

Çayı içilirse ter ve ağız kokusunu giderir, uykusuzluğa, fiziki ve ruhi bit-
kinliğe iyi gelir. Sara, anemi ve iktidarsızlığa karşı etkilidir, Bağırsak kurt—
larını düşürün

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

Öl 30 gr. taze kekik ince ince kıyılır, 200 gr zeytinyağı ile karıştırılıp 7
gün bekletilir. Sonra yağı süzülüp sos, salata v.s. için kullanılır. Ağrı—
yan yerlere sürülür.

Öl Kekik tohumları kavrulur ve öğütülür, bir bezle basur üzerine konur-
sa, basur küçülüp yok olur. Tohumu bulunamazsa, yabanî kekik de aynı işlem için kullanılabilir. Yabanî kekik kültür kekiğinden daha et-
kilidir.

Keten Tohumu Linum usitarissı'mum

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 boğ-
maca, öksürük ve ülser için çok faydalıdır. Kanseri önler, yeni başlayan kanseri durdurur.

94 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.

Ğİ 1 çorba kaşığı keten tohumu sıcak su ile karıştırılıp, üzerine bez sarı-
lır 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.

04 Taze öğütülmüş keten tohumu su ile karıştırılır eziklere ve şişliklere

kompress yapılır.
Ğİ Kaynatılmış keten tohumunun lapası yanıklara sürülür.

Ül Keten tohumu ısırganotu ile kaynatılıp balla veya sade yendiğinde kansere iyi gelir. __
94 Ekmek hamuruna eklenirse, ekmeğin hazmını kolaylaştırır.

Ğl Taze kavrulmuş ve öğütülmüş keten tohumunu zeytinyağı ile karıştı—rip kafa derisine sürmek kelliği durdurur] saçların uzamasını ve çoğalmasını sağlar.

Uyarı: Öğütülmüş keten tohumunu bekletmeden kullanmak gerekir. İçerisindeki omega asitleri şifalı etkisini kaybeden 89

Kırmızı Pancar Beta vulgaris
67 Kırmızı pancarın suyu en güçlü kan düzelticilerden biridiri

64 Havuç suyuyla yarı yarıya karıştırılan kırmızı pancar suyu, günde 400 gr. içildiğinde alyuvarların sayısını kısa zamanda yükseltir. Damarlarcla toplanan mineral kalsiyumu en iyi eritebilen de yine pancar suyudur. Mürrisali, zerdeçal veya tarçınla pişirilmiş kırmızı pancar, karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açar. Böbrek ve safra kesesini temizler.

04 Pişirilmiş ve ezilmiş kırmızı pancar şişliklere sarılırsa, şişlikleri indirir.

54 Kırmızı pancar suyu içmek, rahimdeki fibromlari ve miyomları ve göz

perdelerini eritir, yüksek kan şekerini ve tansiyonu indirir.
Gf Prostat, verem ve sinir hastalıklarında faydalıdır,

65 Kulağa ılık pancar suyu damlatmak, ağrıyı keser ve iltihaplanmayı dur—durur.

Ğİ Kala derisine sürmek kepeği giderir.

Ğİ Maydanoz ve kereviz yaprakları kırmızı pancarın faydasını arttırır.

90

Gr Kırmızı pancar suyu karalahana, ıspanak, havuç veya semizotu suyuyla karıştırılabilir.

& Kırmızı pancar suyunu içerken 30—50 gr.'dan baslayarak 400 grama kadar çıkmak mümkündür. llk önce 50 gr. kırmızı pancar, 150 gr. havuç suyuyla karıştırılır, sonra 75 gr. kırmızı pancar, 125 gr. havuç suyu,

Sonra 100 gr. kırmızı pancar, 100 gr. havuç suyu, sonra da sal kırmızı pancar, su ile karıştırılarak içilir.

Kimyon Cumlnum cyminum

ldrar zorluğunu ve ishali giderir, prostat ve diğer'bezleri korur, yemek—lerin hazmını ve gaz çıkmasını kolaylaştırır, böbrek ve mesaneyi hastalık-
lardan korur, taşları parçalayıp düşürür, bağırsak yaralarının kapanmasını
sağlar, cildi güzelleştirir. Fazla kimyon kullanımı cildi sarartır. Kimyon pi-
lav ya da çorbaya tane halinde, başka yemeklerin üzerine ise öğütülmüş olarak kullanılabilir. Öğütülmüş kimyon çabuk bayatlar.

Öl Birer ölçek kimyon, sinameki ve kekik veya kişniş öğütülür ve bu karı-şımdan 1 çay kaşığı kadar yemek üzerine ekilir.

wTane veya toz kimyon yemek veya çayını içmek ishali durdurur, taşla-rı düşürür.

ÇA Öğütülmüş kimyon, bal ve zeytinyağı ile karıştırılıp erbezlerindeki şiş-

liklere sarılır ve 3-5 saat bekletilir".

Gr Bal şurubuna katıldığında anne sütünü arttırır. Aynı şerbete biraz sirke

katarak içmek idrar zorluğuna ve nefes darlığına iyi gelir.

Kına Cin chona

Hadis-i Şerifler'de "lhtiyaı-lığınızı kina ile gideriniz. Zira bu yüzleriniz
için güzellik, ağızlarınız için hoşluk, kadınlarınız için kuvvettir. Kına cen-
net ehlinin kokularının seyyididir ve kına küfürle imanı ayınr", 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 şis—
likleri yumuşatır. Kına, öğütülüp suyla karıştırılarak tırnak enfeksiyonunda,
yanıklarda ve saç bakımında kullanılır.

Lahana Brassica capirata

Beyaz lahana E vitamini kaynağıdır. Yumurtalık hastalıklarına, şişmanlı—

ğa, hormon dengesizliğine, romatizmaya, tümörlere, dişeti hastalıklarına, dalak hastalıklarına, sivilcelere, cilt hastalıklarına karşı kuvvetli bir silahtır.
Kabızlığı ve ona bağlı olan cilt hastalıklarını giderir, kan şekerini düşürür.

Beyaz lahananın suyu kısa bir zamanda mide ve onikiparmak bağırsağının yaralarını kapatır, bağırsağı temizler, anne sütünü arttırır. Eski yaralar
üzerine taze lahana yaprakları ezilerek sarılırsa, yaraları temizleyerek kısa
zamanda kapatır,- aği'ıyan başa sarılırsa, baş ağrısını giderir,- şişmiş dalak
üzerine sarılırsa, şişliği indirir.

Beyaz lahana yemeği veya lahana suyu bağırsaklarda gaz yapıyorsa, bu, lahananın o kişinin tabiatına uygun olmadığını gösterir. Bu kişinin] beyaz
lahana yerine kara lahana, brokoli, havuç veya kırmızı pancar kullanması gerekir.

Limon Cirrus Iimonum

1-3 limonun suyu sıkılıp, su ile karıştırılarak her sabah aç karnına içilirse şiiaclır. 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 hazmı kolaylaştırır. Özellikle kan grubu ”A” olanlara limon ve limon suyu çok faydalıdır. Limon, vücuttaki kireci eritir, idrarı çoğaltır, mesane ve böbrek taşlarını parçalayarak düşürür. Cilde sürülünce cildi güzelleştirir, sivilceleri geçirir. Li—
mon suyu baş ağrısına, boğaz enfeksiyonlarına ve bademcik şişmesine iyi gelir. Kusmayı önler, ishali durdurur. Sıcak su ile içildiğinde ter söktürür.
Limon kabuğu çiğnemek diş eti kanamasını, çekirdeklerini çiğnemek kabızlığı ve basuru Önler. 2-3 gr. kurutulmuş ve öğütülmüş limon çekirdeği veya kabuğu içiçmek her tür zehrin etkisini azaltır. Yılan sokması dummunda, limon kabuğunun suyunu su ile karıştırarak içmek ve ısırılan yere limon kabuğu sarmak iyi gelir. 23 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 tarafindan sıkılan limön 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 balgamı keser, görme duyusunu kuvvetlendirir. Ağız tadını güzelleştirir, diş etleri, mide, bağısak, prostat, yumurtalıklar ve rahim sinirlerini güçlendirir, balgamı giderir, dis çürümesini ve dişeti hastalıklarını önler, diş taşlarını (tartan) düşürür. Misvak kullanmak sünnettir.

Misvak dişlerden ziyade diş etleri için önemlidir. Çünkü her bir dişin dibinde farklı organlarla bağlantılı ikişer akupunktur noktası bulunur, Misvak dişetleriyle bağlantılı organların işlevini dengeler. Misvak kaslarda ağrıyı azaltır, dişeti hastalıkları ve diş çüıümelerini önler, ağızdaki zararlı mikropları öldürür, akıl sağlığını ve hafıza kuvvetini son nefese kadar koforur. Misvağin etkisi kullanıldıktan sonra 48 saat süreyle devam eder. 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. Tedavi sırasında günde 35 dela ve en az 40 gün süresince aralıksız misvak kullanılmalıdır. "Misvak olmadığında, parmak misvak yerine geçer”. (Hadis-i Şerif, lbni Ömer r.a.'dan)

CJ 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.

Nane Memba puleğı'um, M. Sylvesm's

Mideyi ısıtır ve kuvvetlendirir. Hazma yardımcıdır. Balgamı ve kusma-

yi önler, mide ve akciğer iltihabını kurutur, meniyi çoğaltır. Limonlu nane
çayı öksürüğü giderir. Nane, besinlerin bozulmasına mani olur, yüz ve ağız
kokusunu güzelleştirir. Sinamekiyle beraber kullanıldığında bağırsakları te-
mizler, kurtların ve zararlı mikropların atılmasını sağlar. Süte konursa, bo-
zulmayı önler. Taze nane yaprağı yemek terletir, baş ağrısı, baş dönmesi,
adet ağrısı ve mide ekşimesini giderir, cinsi istekleri azaltır.

Ezilmiş nane biraz tuz, su ve sirke ile karıştırılıp içilirse, dalak hastalık-
larına şiladır. Nane, incir ile birlikte yendiğinde akciğerleri temizler] siroz
ve sarılık hastalığına çok faydalıdır, Nane yemek ve yoğurt suyu içmek, lil
hastalığına ve varise iyi gelir.

Nar Pımica ğranarum

Hz. Ali (ca.) 'Allah'ın nuru, nar yiyenlerin kalbindedıı” buyurmuştur.

Biyolojik süreçleri hızlandırmada çok etkilidir. Sindirim sistemindeki
bütün bozuklukları düzeltir, kanı temizler. Kalp zafiyeti, akciğer hastalık-
ları, iç yaralar, rahim akıntısı, safra kesesi rahatsızlığı, kusma, basur, sivilce
ve uçuklarda kullanılır. Nar suyu, bal karışımı hazmı kuwetlendirir. Kabu-
ğu yeşil olan idrarı artırır. Ekşi nar iltihaplı hastalıklara ve diyabete, tatlısı
ise boğaz ve göğüs hastalıklarına ilaçtır. Nar, ateşli hastalıklara şifadır. Çe-
kirdekleri ve iç kabuğu ile yenirse, kabızlığı önler, mideyi temizler. Mevsi—
minde 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 ve-
ya incir yemek gerekir.

Nar kabuğu ishali kesmede ve kurt düşürmede ilaç olarak kullanılır.

61 Narın dış kabuğu kurutulur ve öğütülür. Sabah—akşam birer çay kaşığı,
su ile yutulur. Çocuklara ise 1/2 çay kaşığı verilir, bal ile karıştırılabi—
lir. lshali durdurur, kurtları düşürür, sarkik mideyi toplar.

Ğİ Çekirdekleriyle beraber 4-5 gün nar yemek bağırsak kurtlarını düşü-
rür, ishali durdurur ve bağırsaklardaki yaraları kapatır.

lll] Çorba kaşığı kavrulmuş ve öğütülmüş pirinç 400 gr. su ile karıştırılır,
1 çorba kaşığı ince kesilmiş nar kabuğu eklenerek kaynatılır ve her se-

ferinde 100 gr. olmak üzere günde 4 defa içilir veya lavman için kullanılır. lshali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.

ÇI Nar çekirdekleri kurutulur ve öğütülür. Günde 2 defa, 1'er çay kaşığı

93

94

olmak üzere su ile yutulur. lshali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatın

gl Ekşi nar suyu sivilcelere ve uçuklara sürülür.

Gi Mide iltihabına karşı ve idrar söktürmek için, ekşi (bal ile olabilir) ve-
ya tatlı nar, çekirdekleri ile beraber yenir.

Reyhan Ocı'mum basilicum
Cennet çiçeği

Cildi, mideyi, bağırsakları ve mesaneyi temizler. Reyhan koklamak baş ağrısını, reyhan çiğnemek susuzluğu giderir. Gözleri parlatır, kalbi kuvvet-
lendirir. Migren, baş dönmesi, sara ve uykusuzluğa iyi gelir. Bağırsak kurt-

larını döker. Pilava, yemeklere, çorbalara, yoğurda ve ayrana katılır, çay ile
birlikte demlenebilir.

Türkistanlı kadınların vazgeçemedikleri reyhanin kullanım alanları çok geniştir: Reyhan çiğnerler, saçlarına, kulakları arkasına takarlar, koklarlar,
beşiklere asarlar, tüm yemeklere ve içeceklere katarlar. Kun: reyhanı elbi—
se dolaplarına ve evlere asarlar. Kur'ân-ı Kerîm'de ismi geçen reyhanın ya—
rarlarından sonuna kadar faydalanmak isterler.

Eskiden hıristiyanlar evlerine kuru reyhan asar, hatta ölülerini defneder-
ken tabuta reyhan koyarlardı.

Safran Crocus sa virus

iç organları kuvvetlendirir, kalbi ferahlatır, tıkanıklıkları açar, iştahı
azaltır, yüz rengini güzelleştirir, doğumu kolaylaştırır, idrarı çoğaltır, Ke-
reviz 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 kuwetlendirir,
91 tutam safran 200 gr. su ile karıştırılır ve bir gün bekletildikten sonra
süzülür. Safran suyundan 1-2 çorba kaşığı alınır ve 50—100 gr. su ekle-

nerek günde 2 defa içilir. (Suyla karıştırılan safran suyunun rengi por—
takal rengi olmalıdır.)

Sarımsak Allium sarfvum

Kanı temizler, akciğer, karaciğer, safra kesesi ve kalbi kuvvetlendirir. ll-
tihabı kurutur ve bütün hastalıkları yok eder. Atar damar kireçlenmesi, da—
ralması ve tıkanmasını gidermek için sarımsaktan daha iyi ilaç yoktur.
Kurtları döker, tüberküloz bakterisi dahil zararlı mikropları, virüsleri ve pa—
razitleri 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 arın-
dırır,— yüz rengini güzelleştirir,- salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar.
Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, genetik mutasyonlara karşı direnci art-
tlflri

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

Gil Hızlı çöküntülerden kendini korumak isteyen yaşlı insanlar hemen he-
men her gün sarımsak yutmali veya dövülmüş 3 diş sarımsağı bal
şurubu ile içmelidir.

Ül Bir baş sarımsak + 10 tane taze yeşil zeytin + 1 tane orta boy havuç, 500 gr. su ile pişirildikten sonra ezilip süzülür. Bu su içildiğinde adet kanamasını söktürür, doğumdan sonra eşin atılmasını sağlar, karında su toplanmasına çok iyi gelir.

Ür 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 çoğaltır, göğüs ağrılarını dindirir,

Gr Bir baş sarımsak ince dövülür ve 500 gr. bal şurubu ile karıştırılıp lav—
man yapılırsa yapışkan balgamı ve safrayı söktürür,- siyatik ağrılarını hafifletir,- kurtları düşürür.

Gf lyice dövülmüş sarimsak ateşli şişliklere (çıbanlara, romatizmalı ek-
lemlere, emziren kadının göğsüne) sarılır, 2-3 saat bekletilip değiştiri-

lir. Deriyi yarar ve iltihabı akıtır.

Gİ Rendelenmiş sarımsak yara ve mantar üzerine sarıldığında iyileşmesini sağlar, kafa derisine sürülürse, saç dökülmesini önler veya durdurur, bitleri öldürür.

04 Burna damlatılan sarımsak suyu nezleyi giderir. Kulağa damlatılırsa, patlamış kulak zarını iyileştirir, birleştirir.

64 Günde 3-7 diş sarımsak yutmak, bağırsakların sağlığına ve çalışmasına çok faydalıdır.

61 Bir baş sarımsak kabukları soyulmadan buharda veya pilav içinde pişirilerek yenirse kurtların düşmesine yardımcı olur.

05 Ağır enfeksiyon hastalıklarına (verem, AIDS v.si) yakalananların her sabah üç baş sarımsak dövüp ballı su ile karıştırarak içmesi tavsiye edilir.

& 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 eritmek için:

gf 100 gr. limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş ezilmiş sarımsak + 50 gr. maydanoz yapraklarının sıkılmış suyu karıştırılır ve her akşam bu 96 karışımdan 50 gr. içilir.
Sarmısaklı zeytinyağı

gl 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 temizleri Yemek ve salata üzerine de kullanılabilir.

Uykusuzluğa karşı

çi 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” bö—

lümüne bakınız.) '

Hadis-i Şerii'te: ”Sarımsağı yiyin, onunla tedavi olun, zira o yetmiş der—
de devadır. Eğer bana melek gelmemiş olsaydı, ben de onu muhakkak yerdim" (Hazreti Ali r.a.'dan) buyrulmuştur.

Uyarı: Sarımsağın fazlası baş ağrısı yapar, gözlere zararlıdır.

Semizotu Pasrimaca satı'va

Semizotu her şekilde tüketilebilir lakat en etkili kullanım şekli özsuyunu içmektir. Semizotu özsuyu, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, kronik rahim kanamasını, basur kanamasını ve akıntıları durdurur] bağırsak kurtla—
rını düşürür, böbrek, mesane, karaciğer ve dalak hastalıklarına çok iyi ge—
lir.

Semizotu özsuyu siğillere sürülürse, siğilleri düşürür. Semizotu suyu içi-
lirse ve yılancığa pansuman yapılırsa, yılancığı yok eder. Ezilmiş semizotu
ateşli şişliklere sarılırsa şişlikleri indirir. Semizotu suyu içilirse ve baş deri-

sine sürülürse, ateşi indirir ve baş ağrısını azaltır.

Semizotu haşlanır ve süzülmüş suyu ile lavman yapılırsa, bağırsak yaralarını kapatır, kurtları düşürür. Yabani semizotu bahçe semizotundan daha kuvvetlidir. Böbrek hastalıklarına karşı yabani semizotundan daha etkili ilaç yoktur.

Sinameki Cassia alcurifolla, Folium sermae

Cildi, saçları, gözleri parlatir, kanı temizler, mideyi ve kalbi kuvvetlen-
dirir, karaciğer tıkanıklıklarını açar, bağırsakları çalıştırır, idrarı çoğaltım]
ateşi düşürür, kireçlenmeyi önler,

Temel özelliği kalbi güçlendirmek olan sinameki, hekimler tarafından "muhteşem ilaç“ olarak isimlendirilmiştir. Sinamekiyi çay olarak değil, yap-
raklarını öğütüp yutarak veya karışımlar halinde kullanmak gerekir. Mese-
la:

05 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.

(?l Öğütülmüş sinameki balla karıştırılır ve yemekten sonra yarım veya 1 çay kaşığı yutulur.

al 1 çorba kaşığı öğütülmüş kimyon + 2 çorba kaşığı öğütülmüş çemen + 3 çorba kaşığı öğütülmüş sinameki + 34 limon suyu + 150-200 gr.

zeytinyağı + 3 baş dövülmüş sarımsak iyice karıştırılır. Yemekle birlikte veya ekmek üzerine sürerek, günde 1 çorba kaşığı yenirse bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.

(dl 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 karışımla—rından biri sancı yaparsa veya bağırsakları şiddetli çalıştırırsa dozunu azalt-
mak gerekir. Zaman zaman ara vererek ömür boyu kullanmak mümkündür.

Hazret-i Enes'ten (ra) 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: Elmalar kabukları ile yıkandıktan sonra doğranır, çekirdekleri atılır ve bir cam kavanozun yarısına kadar doldurulur. Sonra üzeri-
ni iki parmak geçecek kadar su koyulur. Maya olarak 1-3 kaşık elma sirkesi konulabilir. Sirkenin keskin olması istenirse, 1 litre sirke karışımına 1 ye-
mek kaşığı bal konulabilir. Ağzı sıkıca kapatılıp, güneş ışığı görmeyecek loş
bir yerde bekletilir, Mayalı sirke yaklaşık 40 günde, mayasızı takriben 2 ay-
da hazır olur. Sirke kokusu gelmeye başladığı zaman süzülerek, elmaları atılır, serin bir yerde saklanıri Sirkenin daha da keskin olması istenirse, her
bir litre süzülmüş sirke için bir kaşık bal eklenip, ağzı sikica kapatılarak ay-
nı yere konulur. lki-üç hafta sonra sirke hazırdır.

Çekirdekleri dışında elmaların tüm artıkları sirke için kullanılabilir. Ne
kadar çok kabuk olursa; o kadar iyidir. Elma Sirkesinin Şifali olması, sirke—
de böl miktarda bulunan potasyum ve elma asidine bağlıdır. Sirkenin tabia—

tı soğuktur,- kaynatılarak bir yandan soğukluğu azaltılırken, aynı zamanda
keskinliği artırılır. Metabolizmayı güçlendiren ve enerjiyi artıran elma sir-
kesi özellikle yaşlılar için faydalıdır.

Sirke hazma yardım eder, trombosit üretimini normalleştirir, kanı incel-
tir, kansızlığı giderir, adetleri düzenler, damarları açar ve sinirleri rahatla-

tır.

W Sirke başa sürülürse kepeğe, saç dökülmesine ve baş ağrısına iyi gelir.

Gr Egzama, uçuk, yılancık ve sedefe sürülürse iyileşmeyi sağlar.

Ğ Sinameki ile birlikte kaynatılarak egzamaya ve yaralara sürülürse iyi—
leşmesini sağlar.

(5 Sirke içmek, kananamalari durdurur, balgamı inceltir ve keser.

gf 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 iyi-

leşmesini sağlar.

6 Ateşli hastalıklarda zeytinyağı ile karıştırarak başa sirke sürmek, baş ağrısını dindirir, ateşli vücuda sürmek, ateşi düsürür.

ÇA Sirke içinde şap eritip ağzı bununla yıkamaka, diş etlerini ve dişleri kuvvetlendirir, gargara yapmak küçük dil şişliklerini alın küçültür.

Gi Sirke buharı ile buğu yapmak, sinüsleri açar. llik 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,

Fakat sirkeyi devamlı içmek iyi değildir. 3—4 ay ara vererek 2—3 haftalık kürler (her sabah 30-50 gr, sirke su ile içilir) yapmak gerekir.

Hz. Cabir'den rivayet edilen (ra) Hadis-i Şerif'te: "Allah-ü Teala sirke yiyene iki melek memur eder. Yiyinceye kadar ona istiğfar ederler" buyrul—
muştur.

Doğal elma ve üzüm sirkesi, sirke asidı'yle karıstınlmamalıdır. Sirke asi-
di (sirke ruhu) ağır zehirdir, tüm organ ve sistemleri tahribata sürükler.

Soğan Allium cepa

Kum soğan kuvvetli antiseptik maddeler içerdiği için, tüberküloz dahil bütün enfeksiyonlu hastalıklara iyi gelir. Sarılığı giderir, hayzı ve idrarı sö-

ker, safrayı açar, kan şekerini kontrol altına alır, kan dolaşımını hareketlen-
dirir, salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar, mideyi, bağışıklık sistemi-
ni ve bağırsakları kuvvetlendirir. Çiğ soğan doğal antimutajenlerin en kuv-
vetlisi 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. Sa—
rımsak ve soğanın kokusunu gidermek için' karanfil, kakule, nane, maydo-
noz ve anason çiğnenebilir, dişler misvaklanabilir.

Peygamber Efendimiz (sav) "Bir yere giden oranın soğanından yesin, o yerin hastalıklarından emin olsun" buyurmuşlardır. Ancak soğan veya sa-
rımsak yiyerek camiye gitmek doğru değildir.

Gf Burna damlatılan soğan suyu nezleyi giderir, gribi durdurur, baş ağrı-

sını hafifletir.

GI Kulağa damlatilan soğan suyu kulak iltihabını kumtur, baş ve diş ağrı—

larına, kulak çınlamasına iyi gelir.

100 Gr Çiğ soğanı kaya tuzu ile veya tuzsuz yemek mideyi, tükürük bezlerini
ve lenf bezlerini balgamdan temizler, mideyi kuvvetlendirir, iştahı açar, tükürüğü arttırır.

Gf Su veya et suyunda pişirilmiş soğanı yemek, sarılık hastalığına çok iyi
gelir. '

Gf Kabuklarıyla fırında veya közde pişirilerek lapa haline getirilen soğan
yanıkların, donmayla oluşan yaraların, çıkıkların, burkulmaların üzeri—
ne sarıldığında tedavi eder, çıban gibi iltihaplı şişliklere sarılırsa, ilti-
habı dışarı atar.

61 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 darlığına karşı:
Gf Bir'soğan ince kıyılır, 100 gr. bal ile karıştırılıp, 3 saat bekletilir. Son-

ra süzülür ve günde 3-5 defa birer çorba kaşığı içilir.
Veya
gf Soğan suyu ve doğal bal eşit miktarlarda karıştırılıp sabah-akşam 50 gr.
içilir.

Atar damarların progresif daralmasını (Burger hastalığı) durdurmak için:
94 Filizlenmiş soğanın sadece iç kısmı alınır, dış kısmı atılıp, suyu sıkılır,
aynı miktarda su ile karıştırılarak içilirse, farklı sebeplerden dolayı da-

ralan atar daniarlan açar.
Böbrek iltihabına karşı:

GI Hurma çekirdekleri kavrulduktan sonra öğütülür ve soyulmamiş bir so-
ğanın içi oyularak doldurulur, Fırında pişirilir ve her gün bir tane ye-
nir.

Egzama için:

af Soğan suyu ve kekik suyu eşit miktarlarda karıştırılır. Egzama olan böl-

gelere sürülür,
Veya

Gf Soğan suyu ve elma sirkesi eşit miktarlarda karıştırılır ve egzamalı böl-
gelere uygulanır. Sirke ne kadar kuvvetli olursa o kadar iyi olur. Yuka-
rıdaki karışımla dönüşümlü olarak kullanılır,

Göz hastalıkları için:

gf Yeni sıkılmış soğan suyu günde 1-2 defa göze damlatılırsa gözü temiz-

ler, kuvvetlendirir ve yeni oluşmaya başlayan kataraktı eritir.
Veya

& Soğan suyu ve bal eşit miktarlarda karıştırılıp göze damlatılırsa iltiha—
bı kurutur, damar tıkanıklıklarını eritir, göz tansiyonunu indirir, ayrıca
katarakta çok iyi gelir.

Eski, iltihaplı yaralar için:

GI 200 gr. havuç suyuna 3050 gr. soğan suyu katılır ve sabah akşam içi-

lir, buna 20 ila 40 gün devam edilir. Kanı ve cildi temizler, yüz rengi-

ni güzelleştirir, mide ve bağırsak yaralarını kapatır, ”barut yanığı"nı dı-

şarı atmaya yardımcı olur. ('JEndometriozis" bölümüne bakınız,)

(5 Bir soğan ince rendelenir veya dövülür. Sonra aynı miktar bal ile ka-

rıştırılıp, yaralara sürülüp

Tuz

Hadis-i Şerii’te: ”Yemeğe tuz ile başlayandan Allah üç yüz otuz çeşit hastalığı uzaklaştırır. Bu hastalıklar, delilik, cüzzam, bağırsak rahatsızlığı ve dis ağrısıdır. Kalanı Allah'ın yüce bilgisinde saklıdır”, buyurulmuştur.

Tuz derken, bugünkü rafine edilmiş sofra tuzu (NaCl, sodyum klorür) değil, doğal, işlenmemiş kaya tuzunu veya deniz tuzunu kastediyoruz. Bu tuzlar iyot, magnezyum, potasyum, çinko, silikat gibi insan sağlığı için gef rekli makro ve mikro elementleri içerir, Gri kaya tuzu (turşu tuzu), deniz tuzu (kalın olan), İngiliz tuzu, Hindistan tuzu doğal tuzlardandır. Bunlar ve benzeri tuzlar bağırsakları temizleyip ishali durdurur, kabızlığı ve çeşitli kokuları giderir, mide asidi üretimine yardımcı olur, donmuş maddeleri eri— tir, diş taşlarını temizler, safrayı ve balgami söker, yaraları temizler ve ku- rutur, diş etlerini ve dalağı kuwetlendirir, cilde güzellik verir, Zeytinyağı ile tuz ateşle oluşan yanıklara hemen konulsa, kabarcıkların oluşmasını ön- ler, Yemeklere konan tuz, mide asidi üretimine yardımcı olur.

Vücudun tuz ihtiyacı günde 10—12 gramdır. Bu miktardaki tuz, bir por— siyon ette, 3 tane zeytinde ve günlük ekmekte bulunur. Çiğ sebze ve sala- taya tuz katmak doğru değildir. Çünkü tüm bitkiler suni gübreyle yetişti- rildiği için, sebzeler, tahıllar, meyveler ve tohumlar zaten tuz içerir.

Rafine edilmiş tuz turşunun kalitesini, sıcak yemeğin tadını bozar.

Tuz, sulu yemeklere pişirme sonunda, patatese pişirmeye başlarken, baklagillere yumuşadıktan sonra eklenir. Et, balık ve sebzeler (patates hav riç) kavurmadan önce, patates ise kavurma sonunda tuzlanır. Baharat kulla—

nıldığı zaman, tuzu azaltmak gerekir. Yemeklere tuz ile birlikte biraz şeker
katıldığında yemeğin tadı daha lazzetli olur.

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

Sofia tuzuna ekîenen katkı maddeleri:

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

Ve/veya Titanyumdioksit nanoparçacıkları nem tutucu ve beyazlatıcı—dır, ("Katkı Maddeleri“ bölümüne bakınız.)

Bunlarla birlikte iyotlu tuza Potasyum iyodür katılmaktadır. Potasyum iyodü1'ün iyot stabilizörü Sodyum Tiyo sülfattir. Potasyum iyodür çok zararlı bir maddedir ve tek başına tiroid bezinin dengesizliğine sebep olabi-
lir. (Sodyum tiyo sülfatın zararı için “Katkı Maddeleri" konusunda ”Sülfit—
Sülfatlar" bölümüne bakınız.)

Tarçın Cinnamon

Kataraktı ve göz kararmasını giderir, nezleyi, öksürüğü, saç dökülmesini durdurur. Yüzdeki siğillere, titremelere, baş ağrılarına çok faydalıdıri Ka—
raciğerdeki tıkanıklığa, rahim ve böbrek hastalıklarına iyi gelir. Vücut sis-
temlerinin çalışmasındaki düzensizliği giderir, atar damarları ve özellikle
kalp damarlarını açar. Siyah çay ve kahvenin zararını azaltır. Yemeklerin üzerinde ve beyaz undan yapılmış hamur işlerinde kullanilabilir.

Tarçın günde 051 çay kaşığından fazla kullanılmamalıdır.

Üçüncü derecede isıtıcı ve kurutucu olduğu için her gün kullanılmaz, 1—3 haftalık kürler halinde ve haftada 1-2 defa çay, kahve ve yemeklerde kul-
Ianılabilir.

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

Üzüm Grape reisin

Hadis-i Şeril'te "Kum üzümü yemeye devam edin. Zira () safrayı açar,

balgamı keser, sinirleri yatıstmr, yorgunluğu giderir, ahlâkı güzelleştirir.
Nefsi hoş eder, kaygıyı uzaklaştırır.” buyrulmuştur.

Çeşitli mikro elementler, vitaminler ve organik asitlerin kaynağıdır. ld-rarı çoğaltır, bağırsakları yumuşatır ve rahatlatır, balgamı söker, kolestero-
lü düşürür. Bu özelliklerinden dolayı romatizmaya, böbrek, karaciğer, akci—
ğer ve eklem hastalıklarına karşı kullanılır. Yeşil üzüm (koruk) ishali durdu-
rur, bağırsaklardaki yaraları kapatır, sedeive 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 kuwetlendirici olarak kullanılır. Saç kepeklenmesine
çok iyi gelir. "Ekmekle kuru üzüm yiyen ömründe doktora muhtaç olmaz".

103

104

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

Vişne PI'UH us 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 damlatıldı-
ğında görme kuvvetini ve gözün parlaklığını artırır. Vişne mevsiminde sa-
bahtan öğleye kadar sadece vişne yemek (1-2 kg. kadar) çok faydalıdır. Öğleden sonra yemek yenebilir.

Yeşil Çay

Yeşil çay kolon, mide, karaciğer, akciğer, göğüs ve cilt" kanserlerinden korur. Yüksek tansiyonu düşürür, düşük tansiyonu normale döndürün Ka-
m temizler, kalbi ve sinir sistemini rahatlatır. Konsantrasyon kabiliyetini
olumlu yönde etkiler. Yemekten önce veya yemeğin dışında ayrı olarak, bal ile veya sade içilebilir. Ancak yeşil çayı 1 dakikadan fazla demlememek
gerekir, faydali özellikleri azalır. Aromalı yeşil çay kullanmak mümkün değildir. ("Zihin Kontrolü” bölümüne bakınız.)

Zencefil Zengiber officinale

Karaciğeri, mideyi ısıtıp "kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır, bağırsakla-
rı güçlendirir, kusmayı önler, midedeki balgami 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 ka-
rıştırılır ve hergün yemekten önce 1-2 çorba kaşığı yutulur. Veya taze zen-

cefilin 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 Ağacı Olea europaea

Zeytin yaprağı çiğnemek, ağız yaralarına iyi gelir.

Zeytin yaprağı kaynatıp suyu ile gargara yapmak diş etlerini kuvvetlen-
dirir ve diş ağrılarını giderir. İçmek, yüksek tansiyonu ve yüksek kan şeke—
rini düşürür.

Zeytinyağı

Birer günlük aralarla saç diplerine zeytinyağı sürmek saç dökülmesini

durdurur, saçları kuvvetlendirir, beyaz saçları döker, baş ağrısını hafifletir.

Eski zeytinyağı ile bele ve eklemlere masaj yapmak, eklemleri yumuşa—
tır ve ağrıları azaltır. Yılaneığa ve alerjik cilt döküntülerine zeytinyağı sü- 105
rülürse döküntü azalır, basur memelerine sürülürse, ağrıyı dindirir, iyileş-
mesini sağlar.

1 avuç kuru üzüm 1 litre su içinde kaynatılarak süzülür, bu su 200 gr. es-
ki zeytinyağı ile karıştırılıp lavman yapılırsa, kalın bağırsak yaralarıma, ba-

sura, paraproktit adı verilen kalın bağırsak fistülünee 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 zeytinyağınınlaydasını artı—nr. Cile 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, bağırsak-
ları rahatlatır, mideyi kuvvetlendirir, mide yaralarını kapatır, bağırsaklarda—
ki 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.

106

Zeytin

Siyahlaştırma işlemi gören ve sirke ruhu veya sitrik asit ile hazırlanan si-
yah zeytinin midede hazmı zordur. Böyle zeytinler dalak hastalıklarına, psikolojik dengesizliklere neden olur. Doğal salamura siyah zeytini ve sele
zeytinini suyla yıkayıp yemek gerekir. Zeytin, iştah açar, mideyi kuvvet-lendirir, 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.)

Hülasa

Her insan farklı bir mizaca sahip olduğu için kendi mizacına uygun ye-mekleri ve davranışları seçer. Doğal yaşayan insan mutlaka doğru seçim ya-
par. Mizacı bozmamak için doğuştan itibaren doğal istekleri takip etmek gerekir. Normal doğumla dünyaya gelen, 2 yaşına kadar emzirilen çocuk-ların istekleri doğaldır ve mizaçlarına zararlı yiyecekleri asla_ağızlarına al—

mazlar, yüzlerini çeviririlerv Ancak anne-baba ve çevredekiler çocukların is-
teklerini, sistematik olarak kendi isteklerine uydurmaya çalışarak, çocukla-
rı doğal davranış ve isteklerden uzaklaştırırlar. Doğal olmayan bütün hazır,
katkılı yiyecekler, beslenme kurallarının ihlali, ilaç kullanımı, doğal olma-
yan oturma pozisyonları, ıslak mendil, piğik kremi ve hazır bez kullanımı
doğal istekleri zararlı alışkanlıklara dönüştürür. Tüm bunlar insanı, mizaca
uygun olmayan yemek seçimine, derin mizaç değişimlerine ve hastalıklara
sürükler. Mizaç bozulduktan sonra istekleri takip etmek hastalık uçurumu-
na doğru gitmek demektir.

Böyle bir durumda mizaç özelliklerini açığa çıkartabilmek için, vücudu
temizlemek ve açlık yapmak gerekir. Aç kalan insanın koku ve tat alma
duyulan gelişir, istekleri canlanır ve doğallaşıı', mizacının özellikleri yeni-
den ortaya çıkar. lnsan ilginç bir şekilde doğal zeytinyağı, soğan, sarımsak,
yeşillik, meyve, kısacası sadece sağlığa faydalı ve mizacına uygun yemek—
leri istemeye, ancak katkılı yiyecekler, içecekler ve suni. aramalardan iğren-
meye baslar. lnsan, ancak o zaman yiyecekler konusunda en doğru seçimi
yapabilir. Yiyecekleri doğiu seçebilen insanın fikirleri ve davranışları da
degisir.

Meyve, sebze, baharat ve bitkiler doğal olursa ve doğru seçilirse, sade—
ce yemek değil, aynı zamanda hastalıklara karşı birer ilaç hükmündedir.
Yukarıda, en faydalı yiyeceklerin bir kısmının sunulduğu listeden mizaca
uygun olanlar yiyecek ve ilaç olarak seçilebilir, Günümüzde insanın önüne
serilen yüzlerce çeşit yiyeceğin hepsinden faydalanma düşüncesi yanlıştır,
Hatta insan, ne kadar az çeşit yese o kadar sağlıklıdır.

Büyük alimler bitki ve hayvanların zikrini işitir, bir bitkinin zikri bir er-
ganın zikriyle uyuşuyorsa () bitkinin o organ için şifalı olduğunu anlardı.
Yani, bitkiler organların zikrini düzeltmede yardımcı olabilir. Bu konuda
Peygamberimizin (sav.) ilminin, gelmiş ve gelecek alimlerin ilminden da-
ha üstün olduğunda zerre kadar şüphe yoktur. Peygamberimiz ”Benim na-
zarımda, bal gibi şifa yoktur" buyurmuşsa, hastalıklarda bal kullanmak en
akıllıca seçim olacaktır. Ancak faydalı olanların etrafına mutlaka bir tuzak
kurulmuştur ve bu tuzak faydalıyı faydasız veya zararlıya çevirmektedir,
Mesela, bala hile karıştırmak, meyve, sebze, tahıl ve baklagillerin genetiği-
ni değiştirmek, yağları hidrojenize etmek ve içine katkı maddeleri katmak
bu tuzaklardan sadece bir kaçıdır.

Bu tuzaklardan kendini koruyabilen, yani yiyeceğini kendisi üreten, do—

ğal gıda üretimini teşvik eden ve yalnız bunları kullanan Allah'ın izniyle,
sağlık bulur.

% SAĞLIĞI KORUMA YOLLARI

"Her derdin aslı çok yemek ve her devanın aslı açlıktıı”
Hadis-i Şerif

Çok yemek, hastalık mayasıdır.
Feridüddin Attar

Yediğinizi hazmetmeden, tekrar yemekten çekininiz.
İbni Sina

Doğru beslenme

"Ey peygamberleri Temiz olan şeylerden yiyin ve salih ameller işleyin" (Müminun suresi, 51) Dikkat edilirse ayette yemek, amelden önce gelmek— tedir. Yemek yemeyi bilmeyen doğru. ve yanlışı ayırt edemez] salih amel iş-
leyemez. Kendisine hayrı olmayan, başkalarına hiç faydalı olamaz,

Büyüklerimiz ”Önce yemek yemeyi öğren, sonra marifetten bahset", derdi. Bugün doğru beslenmeyi unuttuğu halde herkes marifetten bah-
setmektedir.

Araf Suresi 31. Ayet-i Kerime'de "Yiyin için fakat ismf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez." buyuruluyor. Öyleyse ölçüyü bulmak gerekir.

Peygamberimiz (sav.) ”Gündüz beyazlığı ve gece kamnlığında ikişer kere yemek ve içmek israf ve illettir." buyurmuştur.

Yemek ve sağlik, ilk nefesten son nefese kadar her zaman çok önemli olduğu için hataya düşmenin de en kolay yolları olmuştur. Hazreti Adem'in cennetten kovulmasına sebep olan da yemektir. Kötü ahlâkı ve davranışla— rı ortaya çıkaran, tüm hastalıkların kaynağı olan, yaratılışı unutturan ve in—

sanları mutsuzluğa sevkeden aşırı yemek hırsı ve doğru beslenmeye gere-

ken önemin verilmemesidir.

Beslenme alışkanlıkları düzeltilmeden hastalıklardan kurtulmanın imka-
nı yoktur. Çünkü bu şekilde, hastalık, bir taraftan tedavi edilirken, diğer tarı
raftan beslenmektedir. Onun içindir ki, herhangi bir hastalığın tedavisi ön-

celikle beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesinden başlar:

Evvela zararlı yiyecekler yerine faydalı yiyeceklere, pişmiş yemek ağırlıklı beslenmek yerine çiğ yemeye alışmak gerekir. Normal olan, bir günde tüketilen gıdanın yüzde 40'ını pişmiş (ekmek dahil), yüzde 60'ını ise çiğ yi—

yeceklerin oluşturmasıdır.
lkinei basamak ise yiyecek ve içeceklerin miktarını azaltmaktır.

Öğün sayısı günde iki defaya indirilmeli ve iki öğün arası 6-8 saatten az olmamalıdır, Yemekte ilk önce su veya çay veya meyve suyu içilmeli, son—

ra meyve veya tatlı, sonra yemek ve salata yenmelidir.
Mesela, sabah: 109
çi Yeşil çay (veya su) 1-2 tatlı kaşığı bal,-
? 80—100 gr. ekmek 15-20 gr' tereyağı (tereyağı bal, zencefil veya tarçınla karıştırılabilir).

Veya
if Karpuz (karpuz yerine havuç suyu, meyve suyu veya meyve olabilir).

gi 4050 gr. peynir (veya 1-2 tane yumurta), 5-7 tane zeytin, 100-150 gr. salata, 50 gr. ekmek

Akşam:

&, Meyve, kavun veya karpuz,—

ÇA Baharatlı sebze yemeği yanında yoğurt veya et, ekmek veya pilav.
Veya

gl Havuç suyu, meyve suyu veya çorba,-

Ğl Etli yemek (veya balık), salata.

Yemekten 153 saat sonra su içilebilir. Kahvaltı için en uygun saat 7-8 arası, ikinci yemek için ise ikindi-akşam arasıdır.

Burada dikkat edilecek çok önemli bir nokta vardır: Sindirim organları-

nın günlük görevi saat 2100'de sona erer. Bu saatta mideye gelen yemek midede sabaha kadar hazmedilmeden kalır ki bu durum tehlikelidir. Midede hazmedilmeyen yemek bağırsaklardaki mukozaya hücum eder.

Yemeğin miktarı ve cinsi, insanın isine, 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 durum—

da bir incelik vardır: Burnun, pişen yemeğin kokusunu algılamasıyla, ağız ve mide bezleri bu yemeğin hazmı için gereken enzimleri üretmeye başlar Bu sırada içilen su, bu enzimleri silip atar, bağırsağa akıtır, böylece yemeği

sindirmek zorlaşır. Onun için, yemekten önce sadece birkaç yudum su içilebilir.

Yemekle birlikte içilen su ise, çiğneme sırasında tükürük enzimleriyle ağızda başlayan hazım işlemine zarar verir. Tükürük üretimini azaltır, tü—
kürükte bulunan enzimlere karışarak onları zayıflatır ve ağızda bir derece-
ye kadar gerçekleşmesi gereken hazmı engeller, Neticede mide, karaciğer ve bağırsakların işi zorlaşır. Yemeğin akabinde meyve suyu içenlerin duru-
mu daha da vahimdir, çünkü meyve suyu yemeğe zıt karakterde olduğu için hazmı bozarak, midede mayalanmaya neden olur.

Yemek bittikten sonra içilen su mideden ayrılmaz, mideyi genişletir. Enzimlere karışarak onları zayıflatır, hazmı ağırlaştırır, hazım ile meşgul
olan salgı bezlerine ve kalbe ağir yük yükler.

Yemekten sonra su istenirse, sadece bir kaç küçük yudum içilebilir. Meyve veya karpuz yemek, çay, su veya meyve suyu içmek isteniyorsa yemekten 30 dk-1,5 Saat önce yenilip içilmesi daha iyidir. Bunlar midede çok
durmadan bağırsağa iner ve midenin genişlemesini önler. Yemekten 1 buçuk—3 saat sonra midenin hazmı sona yaklaşıp yemek ikinci hazma hazır olunca, insanın susaması doğaldır. İşte bu zaman, su veya şekersiz nane, ke-
kik, zencefil, biberiye, mercanköşk çayı veya yeşil çay içmek, karpuz veya
kavun yemek için en uygun zamandır. Ancak bayat, doğal olmayan veya karışık yiyenlerin ve hazmı zayıf olanların hazım işlemi daha uzun sürdüğünden suyu daha geç içmesi gerekir.

Yemek yerken, lokmayı küçük alıp, en az 15 defa, en uygun şekliyle 30 defa çiğneyerek yutmak gerekir. Unutmamak gerekir ki süt, taze sıkılmış meyve ve sebze suyu da yemek hükmündedir. Onları da küçük yudumlar-

la ağza alıp, ılıtarak içmelidir, Mide, dalak ve bağırsakların bozulan fonksi-
yonunu düzeltebilmek için bazen sadece yemekleri düzelterek, çiğneme sayısını artırmak yeterlidir.

Sağlığını korumak isteyenler tükettikleri gıda çeşidini azaltmalı, birkaç çeşit meyve, sebze ve yemek seçerek onlara devam etmelidir. lnsan, doğru seçilmiş yemekleri yedikten sonra kuvvet ve hafiflik hisseder, uykusu kısa
olur, gaz oluşmaz, büyük abdest problemi olmaz, Yemekler yanlış seçilmişse, ağırlık çöker, uyku basar, uyurken horlar, gaz, kabızlık ve ağız kokusu

oluşur.

Peygamber Efendimiz (sav.) hurma, üzüm, kavun, karpuz, salatalık, kabak, kereviz, bal, kaymak, süt, mercimek, pirinç pilavı, keşkek (buğday-
la pişirilmiş et), koyun ve kuş etini severdi. "Rabbimden her gün et yemeyi
nasip etmesini isteseydim, nasip ederdi", buyurmuştur. Ancak bunu isteme—
miş, hayatı boyunca genellikle su ve hurma ile yetinmiştir.

Halk arasında "Ne kadar çok ve çeşitli yesem, o kadar faydalıdır. Çeşit-
li yemekte bol vitamin, gerekli maddeler var, bunlar hastalıklara karşı di-
renç kazandırır", düşüncesi sabittir. Öyle olsaydı, zenginler daima sağlıklı,
fakirler ise hasta olurdu. Halbuki öyle değil, tam tersidii: Farklı yemeklerin
karışımı midede hazmolunmayıp, çürür. Çürümüş yemeklerin kalıntıları damarlarda birikir, kılcal damarları tıkar. Bu durumda dokular, ihtiyacı olan
besleyici madde ve vitaminlerden mahrum kalır. Sonuçta karışık yemek yi-
yenler daima açlık hissederler. Gerçekten de onlar açtır. Az yiyenler ise toktur. Az yiyen ve günde 2 defadan fazla yemeyenler yediklerini kolayca ve sonuna kadar hazmederler, Bu insanlarda vücuda gerekli olan besinler kana karışır, zararlılar dışarı atılır. Mide, bağırsaklar ve damarlar temiz, di-
rençli ve sağlıklı kalır. Sağlıklı bağırsaklarda normal mikroplar yaşar ve vi-
taminleri ve gerekli besin maddelerini, hatta proteinleri havadaki azotu kullanarak sentez ederler. Gerekli besin maddeleri kan ile dokulara gönde-
rilir, hücreleri doyurur. Büyüklerimiz "Açlık azalan doyurur, tokluk ise aç
bırakır", buyurmuşlardıri

Ağır çalışanlar ve spor yapanlar daha fazla yemek yerler. Onlar kasla-
rını geliştirmek için, beslenme kurallarını bozmadan, 250 gr.'dan fazla piş—
miş yemek yemeden, proteinli yiyeceklere öncelik vermelidirler. Proteinli yiyeceklerden en iyisi yeşil taze çiğ sebzedir (ıspanak, yeşil fasulye, may-
danoz, dereotu, tere, kereviz yaprağı, semizotu vb.). Et, balik, yumurta ve
peyniri de bol çiğ yeşil sebzeyle yemelidir. Az hareketli insanlar beslenme

kurallarını bozmaz fakat gerekenden fazlasını tüketirlerse, ağır hastalıklara
yakalanmazlar, sadece şişmanlarlar, İlkbahar ve sonbaharda nezle, öksürük,

aksırma, bazen ateşlenme, burun kanamasi, kusma, kadınlarda adet uzaması gibi tepkilerle yemek lazlalıklartnı atarlar. Ancak, fazla yemek yiyenler,
vücutlarını, yemeği hazmetmek, fazla besin maddelerini depolamak, zararlı maddeleri dışari atmak, fazla kiloların yükünü taşımak gibi büyük bir zahmete ve ihtiyarlığa sürüklerler.

Bize verilen ömürle birlikte nzkımız 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 tane ekin yemeye başlamış. Sonra bir tek vadi kalınca kuş bir tane ile kanaat etmeye başlamış. Kendisine ayrılan rızık bitince, kuşun eceli gelmiş."

Bugün bilimadamları, kısıtlı miktarda yiyecek verilen hayvanların, fazla besin tüketenlere göre daha uzun yaşamasının sebebi olan geni tesbit etmişlerdir. Ömrün uzamasını sağlayan bu geri, diğer genlerin işlemesini de düzenlemektedir. Bilim adamları, bir hayvana normalde tükettiği besin miktarinin yüzde 70'ini vermenin, hayvanin ömrünü yüzde 20—30 artırdığını belirtiyorlar.

Çağımızın insanı günde 4-5 kişinin yemeğini yemek suretiyle, çeşitli hastalıklara maruz kalmakta ve sağlığını kaybetmektedir. Böyle beslenen insanların sonlarının pek parlak olacağı söylenemez, hatta bu insanların hallerini “perişan" kelimesi daha doğru ifade eder. lmanlı ve az yiyen insan—
lar ise sağlığını kaybetmeden, ihtiyarlık zilletine düşmeden, ağır hastalıklar
sonucu değil, rızkı tükendikten sonra yani eceli geldiğinde sessiz, sedasız
bu dünyadan ayrılırlar.

Mevsimler ve Sağlık
İlkbahar .

İlkbaharın güneş ışıkları, tabiatı uyandırır, yeni bir hayat için dünya yüzeyi temizlenir. Güneşin tesiriyle hayvanların bazısı yününü, bazısı boynuzunu, bazısı da derisini değiştirir. lnsan da tüm canlılar gibi ilkbahar güneşinin kuvvetli etkisi altında kalır.

Çiçekler açar, çiçek tozları havayı doldurur ve alerjik hastalıklarda patlama görülür. Çiçek tozu mükemmel bir temizleyicidir. Vücuttan tüm ka—
lintıları dışarı atmaya başlar ve bu işi 0 kadar güçlü ve hızlı yapar ki, vücut

bu temizlemeyi idare etmekte zorlanır. Bu işin yapılmasında vücuda yardım etmek ve temizlemeyi kolaylaştırmak için, insan zararli yiyecekleri tüket—
memeli, yediklerinin doğal, faydali yiyecekler olmasına dikkat etmeli ve ilkbahar öncesi 3 günlük açlıklar yapmalıdır. Bu yapılırsa, açlıklarla kuvvet—
lenen vücut, çiçek tozuna karşı alerjik tepki vermeden, polenlerin etkisini

kendi faydasına kullanır.

İlkbahar hastalıklarına hazırlık yapamayanlar da, ilk günlerden itibaren yemekleri azaltmalı, yeşil sezbe, bilhassa hindiba, ısırganotu, kuzukulağı,
atkulağı, çobançantası, sinirliot, yabani soğan ve sarımsak gibi yeni çıkan
yabani otlar yemelidir. Bu günlerde oruçları çoğaltmak, hacamat yaptırma-
lı, sülük kullanmalı, çimlenmiş yulaf veya arpa yemeli, limonr doğal sirke
ya da greyfurt suyu içmeli, sinameki kullanmalı ve karaciğeri temizlemeli-
dir.

Kışın yağlı, peynirli ve etli yemeklerin yetersiz sindirimi sonucu oluşan zararlı ve toksik kalıntılar ilkbaharda kusma, kanama, öksürük, aksırmal ateş, nezle, terlemel fazla miktarda idrara çikmayla dışarı atılır. Bu, bağışık—
lık sisteminin normal bir koruma mekanizmasıdır. Beden kendisi için ge-
rekli olan maddeleri asla dısarı atmaz, Bedende böyle bir mekanizma yok-
tur.

lnsan, hacamatla kılcal damarlarda kış boyunca toplanan yağlı atıklar ve tıkanıklıklardan, sülüklerle toplar damarlarda toplanan zararlı maddeler ve
tıkanıklıklardan, karaciğer temizlemesiyle karaciğerde toplanan zehirler-
den ve tıkanıklıklardan kurtulur. ilkbahar, karaciğeri temizlemek, safra ke—
sesi, böbrek ve mesane taşlarını düşürmek için en uygun zamandır.

Mikroelementler, vitaminler, lifler, hafifve canlı besin maddeleri içeren yeşil sebzeler, yabani otlar, çimlenmiş yulaf ve arpa bağırsaklara hareket
verir. Sinir siĞtemini ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Sirke, limon ve
greyfurt ise kanı temizleyip sulandırır. Bütün bu işlemler kan üretimine yar-
dımcı olur.

İlkbaharda tabiat müthiş bir faaliyet içerisine girerken, insanoğlu da boş
durmamalı, yürüyüş, koşma, ata binme, kürek çekme gibi sporlar yapmalı—

dır.

113

114

Yaz

Yazın sabah 10:00-11:00'e kadar ve 17:00-18:00'den sonra insan güneş-
te kalabilir, ancak 11:00'den 17:00'ye kadar olan zaman diliminde güneş
ışınları sağlığa zararlıdır Bu sırada dışarıda kalmak da faydalıdır,
ancak göl—
geye sığınmak daha doğrudur. Güneşten korunmak için güneş kremi kul—
lanmak kesinlikle doğru değildir. Güneş ışığı D vitamini ve cildin
bronzlaş-
masını sağlayan melanin pigmenti oluşumunda aktif rol oynar. Melanin
pigmenti cildi kansere karşı korur. Güneş kremi pigment oluşumunu engel-
lediğinden cilt kanserine yol açar. Dolayısılıyla, güneş kremi, mevcut
olan
tümörlerin büyümesine ve kanser hücrelerinin yayılmasına neden olur.

Güneşin etkisiyle terleme artar ve yemek ihtiyacı azalır. Zararlı madde-
lerden terle kurtulma fırsatını kaybetmemek için, insan yazın mümkün 01—
duğu kadar bol meyve, kavun, karpuz, çiğ sebze tüketmeli ve suyun kalite-
sine dikkat etmelidir. Yalınayak yürüme, denizde, ormanda, dağlarda yürü-
yüşe çıkma fırsatı kaçırılmamalıdır. Deniz suyu vücuttan fazlalıkları
çeker,
bağışıklık sistemine, bütün uzuvlara ve sinirlere direnç kazandırır.
Yüzmeyı
le kaslar kireçten temizlenir ve güçlenir. Deniz suyu] alerji, cilt, kas,
kemik
hastalıklarına ve romatizmaya şifa verir.

Sonbahar

Sonbaharda vücut kendini kışa hazırlamaya başlar: Öksürükle
akciğerler, aksırmakla beyin, nezleyle genizler, bademcik şişmesi ve
ateşle
kan, kusmayla mide ve safra kesesi, ishalle bağırsaklar ve karaciğer
temiz.
lenir, Bu tür rahatsızlıklarla karşılaştığında insan, ilaç almadan aç
kalırsa,
yemek olarak çiğ meyve, sebze ve balı tercih ederse ve beslenme
kuralları-
na riayet ederse, kış hastalıklarından emin olur.

Bu mevsimde meyve ve sebzeye devam etmek ve sebzelerden balkaba—
ğı, kabak, kereviz, yeşillik, ıspanak, semizotu, kırmızı pancar, havuç,—
mey-
velerden üzüm, nar, elma, kavun, karpuz ve hurmayı tercih etmek iyidir.
llkbaharda karaciğer temizlemesi, safra kesesi, böbrek ve mesane
taşlarını
düşürme işlemleri yapılmamış, sülük tedavisi uygulanmamışsa, sonbahar bu

işlemler için ikinci uygün mevsimdir.
Kış

Kışın tüketilen gıdanın kuvvetli, yağlı ve haftada 3-5 defa et olması normaldir. Bal ve baharat kullanmanın tam zamanıdır. Meyvelerden limon, greyfurt, portakal, kuru üzüm, hurma ve incir, kuru kayısı ve erik, kavmamış kabuklu kuruyemiş, sebzelerden soğan, sarımsak, havuç, pancar, kereviz, turp, balkabağı, patates ve yeşil sebzeleri tercih etmek gerekir. Uzun süre saklanan ve bozulmaya başlayan meyve ve sebzeleri veya sera sebzelerini kullanmak doğru değildir. Pirinç, mercimek, kuru fasulye ve nohut, kış için daha uygundur. Bu yiyecekler tüketilirken üzerlerine daha önce anlatılan sinameki karışımlarından birini serpmeyi unutmamak gerekir. Sinameki yerine keten tohumu, acı kavun kökü veya magnezyum sülfat (ingiliz tuzu) da kullanılabilir.

Hareket

Her organ bir fonksiyonu yerine getirmek için yaratılmıştır. Kendi fonksiyonunu yerine getiremeyen organ zayıflar. Vücut, az çalışan organa tüm fazlalıkları ve zararlı maddeleri göndererek, onu çöplük olarak kullanmaya başlar. Mesela, omurga, öne, arkaya, sola, sağa eğilmek ve vücuda giden sinirleri tutmak için yaratılmıştır. Eğilme hareketlerini yeterli derecede yapamayan omurganın, omurlarının çevresinde derhal atıklar toplanır ve kan dolaşımı yavaşlar. Buna bağlı olarak sırt kasları zayıflar, sertleşir, esnekliğini kaybeder, omurgayı tutamaz hale gelir. Omurga çöker, deforme olur, lıtıklar oluşur, sinirler sıkışır. Sıkışan sinirlere bağlı organlar tahribata uğrar.

Hareketli ve az yiyen insan daima sağlıklıdır ve kasları çocukların kasları gibi ömür boyu esnek olur. Sağlığı korumak ve güç kazanmak için insan harekete ve spora muhtaçtır. Ata binme, kürek çekme, yüzme, koşma, bisiklete binme hareketleri doğal hareketlerdir ve tüm organ ve sistemlere en tesirli alanlardandır. Bu sporlar kan dolaşımına yardımcı olur, nefesi korur, vücudu kuwetlendirir, kireç birikimine mani olur.

Düz tabanlı ve omurgası deforme olanlar kürek çekme, ata binme veya yüzme gibi sporlara hayat boyu muhtaçtırlar. Ancak yalnız deniz ve göllerde yüzmek gerekir, havuzlara çok miktarda klor katıldığı için havuzda yüzmek tavsiye edilmez.

Aşırı hareket ise, kalp çarpıntısıyla ve nefes tıkanmasıyla, ölüme koşmaya benzer, Kalp atışlarının hızlanmaması için her bir hareket, alıştırma ile

yapılmalıdır. Kalp atışları hızlandıkça, ters orantıyla ömür kısalmaya baş-

115

116

lar. Dünyadaki rızıklardan biri olan kalp atışlarının da sayılı olduğu unutul-
mamalıdır

Abdest

Abdest sağlık açısından son derecede faydalıdır.

İnsan vücudu üzerinde yaklaşık 700 Biyolojik Aktif Nokta (BAN) var—
dır, Bunlardan 66 tanesi, “Agresi Noktaları" olarak adlandırılan ekstra aktif
noktalardır. Agresi noktalanndan 61 tanesi abdest uzuvlannda yer almak-
tadır. Abdestte azalar yıkanırken BAN faaliyete geçer, agresi noktaları den—
ge kazanır. Bu sebepten abdestteki düzeni, sırayı bozmamaya özen göster—

mek 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'den ibaret olan ve hemen hernen bütün or-
ganlarla bağlantılı olan bir komuta merkezidir. Kulaklar meshedilirken bü—

tün organlar uyarılmış olur.

Ayaklar yıkanırken hormon dengesini saglayan] büyüme ve üremeyi kontrol altında tutan hipofiz, böbrekler ve hemen hemen tüm organların

faaliyetini etkileyen BAN uyarılır.

Akupunktur noktalarının uyarılması sonucunda vücutta enerji ve kan dolaşımı kolaylaşır, vücudun direnci artar, bağışıklık sistemi güçlenir Ateş
yükseldiğinde soğuk su ile abdest alınırsa, ateş 1,5—2 derece kadar düşer.

Abdest yükselen tansiyonu düşürür, baş ağrısını hafifletir, uyuklamayi, yorgunluğu ve öfkeyi giderir. Soğuk su kullanmak, abdestin ve guslün fay-
dalarını arttırır. Ancak akciğer veya karaciğer hastası olanlar, ağır ameliyat

geçirenler, yaşlılar, ishal halinde olanlar için ılık su kullanmak daha iyidir.

Peygamberimiz (sav.) ashabına abdest için ılık su tavsiye ederdi. Bu tavsiye avam için değil, yüksek manevi mertebelere ulaşan ve düşük ruh mertebelerine ait yıkıcı ve kronik hastalıklardan kurtulanlar içindir. Tıpkı

soğan ve sanmsak yememe tavsiyesi gibi.

Misvak akupunktur noktaları vasıtasıyla, dişetlerine 28 sinirle bağlanan beynin, 5 duyu organı ve sinüslerin, kasların, iç organların ve ayrıca üreme
organlarının işlevini dengeler. Misvak kaslardaki ağrıyı azaltır, diş eti has-
talıklarını ve diş çürümesini önler, ağızdaki zararlı mikropları öldürür. Dü—
zenli misvak kullanan insan akıl sağlığını ve hafıza kuvvetini son nefesine
kadar korur. Misvağm etkisi kullanıldıktan sonra 48 saat boyunca devam eder.

Namaz

Namaz Vakti

24 saat içinde ardarda gelen, 5 tane büyük ve 50 tane küçük aktif bio-
ritm periodu vardır. 5 büyük periodun herbirinin başlangıcındaki ilk 15 da-
kika biyolojik olarak en aktif zamandir. Bu vakitte akupunktur noktaları ta-
mamen açık durumdadır. 5 vakit namaz bu 5 büyük biyolojik perioda denk gelmektedir. Ezandan 15 dakika sonra BAN yavaş yavaş kapanmaya başlar

ve bu kapanma süreci 1,5-2 saat devam eder.
Allah'ın Resulu (sav.) buyurmuştur;

“Namaz için vaktin eweli Allah'ın nzası, vaktin ortası Allah'ın rahmeti, vaktin sonu ise Allah’ın affıdır."

”İnsanlar eğer namazları: erken gelmenin sevabını bilselerdi, bunun için yarışırlardı."
Namaz Harekeıleri

Rüku, iç organları, yumurtalık, rahim, prostat, böbrek, idrar yolları ve

omurganın sağlığını korur Mide, karın, sırt ve boyun kaslarını güçlendirir.

Secde, bedenin üst bölgelerine kan akışını artırır, beyinde sıvı ve kan dolaşımını düzenler ve korur. Beyni temizler, hafızayı güçlendirir, anlayış

ve düşünce kabiliyetini artırır, akciğer, kalp ve sinir sistemini arındırır.

Selam verirken omuzlara bakma hareketi, gözü kan dolaşımı bozukluklarından, göz kaslarını tembellikten, ense ve boyun kemiklerini kireçlenmeden korur.

Secdeye giderken ve secdeden kalkarken yapılan hareketle vücudun tüm eklem ve kaslarının sağlığı muhafaza altına alınır.

11?

118

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

Uyku
"Uykusu çok olanın ruhu hasta, işi zordur".

Uykunun en iyisi 5 saati geçmeyendir. Yetişkin bir insan için 6 saat uyumak normaldir. Çocuklar, ağir çalışanlar, hasta ve zayıflar 7-8 saat uyuya
bilirler. Akşam yemekten 2—4 saat sonra, saat 22:00-2300'den 04.00-05:00'e kadar olan süre uyku için ideal bir zaman dilimidir. Hiç olmazsa, saat 24.00'e kadar yatılmalı ve güneş doğmadan kalkılmalıdır.

Hazreti Ömer (r.a.) "Sabahın erken vaktinde uyumaktan sakınınız! Zira ağız kokusu, ruhi dengesizlik ve tabiat (mizaç) bozukluğu meydana getirir." Ayrıca "Uyku, kuşluk vaktinde uyuyana akıl noksanlığı, ikindide uyu—
yana ise delilik getirir” demiştir. _

Güneş doğmadan kalkmak ve güneş batmadan uyumamak çok önemli—
dir, çünkü bu saatlerde bütün organları ve sistemleri faaliyete geçiren ha—
yati hormonlar üretilir. Uyku halinde tüm işlemler yavaşladığından hor—
monlar da yeterli derecede üretilemez Böylece fazla uyku hormon denge—
sizliğine ve buna bağlı hastalıklara, ayrıca psişik rahatsızlıklara sebep olur.

Sağlıklı insanlar uyurken nefes sayısı ve derinliği azalir, sağlıklı bebek-
ler gibi sessizce nefes alıp verirler. Sağlıklı olmayanlar ise uyku esnasında
derin nefes alıp verirler. Saatlerce derin nefes alıp—verme ile vücudun oksi-
jen—karbondioksit dengesi bozulur. Bu dengesizlik de bazı hastalıklarla bir-

likte astım hastalığına yol açar.

Yatak sert, yastık yeteri kadar yüksek, yorgan veya battaniye yumuşak ve hafif, odanın havası taze ve serin olmalıdır. En iyi uyuma sekli sağ yana yatarak baş göğse doğru eğik, dizler karna doğru çekik, kollar göğse biti-şik halde uyumaktır. Bu pozisyon kalbe, kan dolaşımına, enerji dolaşımına ve hazmedilmiş yemeğin mideden bağırsağa inmesine kolaylık sağlar.

Sağ tarafa yatıldığında sağ burun deliğinden alınan nefes azalmakta, sol bumn deliğinden alınan ise artmaktadır. Sol burundan nefes alma parasem-patik sinir sisteminin faaliyetinin artırmasına, kalb hızının yavaşlamasına,

tansiyonun düşmesine ve mide—bağırsak faaliyetinin yavaşlamasına vesile olur. Dolayısıyla kalp daha az yorulur, uykuya dalma kolaylaşır, bu da uy-kuda daha iyi dinlenme sağlar.

Ayrıca, uyku esnasında vücuda bir zarar gelecek olsa, iç organlar bu po—zisyonla muhafaza edilmiş olur'

Hazmı zayıf olanlar, önce sol, sonra da sağ yana yatma ihtiyacı duyar-lar, Omurga problemi yasayanlar, kasları ve iç organları zayıf olanlar ve yaşlılar ise sırtüstü yatarlar. Hasta ve yaşlılar, çene kasları zayıf olduğu için, genellikle ağzı açık uyurlar.

Alçak yastıkla sırtüstü yatarken geniz akıntısı kesilir, yüksek yastıkla sir—tüstü yatarken akıntı burun yerine, boğaza, akciğerlere ve mideye akar. Ge-niz akıntısı yakıcı ve zehirli olduğundan, dışarıya akamazsa, sinüslerde ilti—haplanmaya ve baş ağrısına sebep olur. 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.

Eski alimler yüzüstü yatmayı yasaklar, böyle yatmak "şeytan yatışı”dır derlerdi.

Uykuda ağız akıntısı: Yatmadan evvel bol ve karışık yemek yiyenin mi-desinde üretilen enzimlerden tükürük bezleri de etkilenir, tükürük çoğala-rak uyku esnasında ağızdan akmaya başlar, Bağırsak kurtları da tükürük bezlerini aynı şekilde etkiler. Bağırsak kurtları için tavsiye edilen tedaviyi uygulayan, beslenme alışkanlıklarını düzelten ve az yiyen, yemekten en az 3-4 saat sonra uyuyan kimse tükürük akıntısından kurtulur.

Uykuda horlama, yatmadan önce yemek yeme alışkanlığından, hazım-
sızliktan, kabızlık ve gazdan, kalın bağırsakların bozulmasından ve
geniş-
lemesinden, küçük dilin şişmesinden ve kalbin zayıflığından kaynaklanır.
Sirke içinde şap eritilerek veya sirke içinde nar kabuğu kaynatarak
gargara
yapılırsa küçük dilin şişliğini alıp küçültür ve horlamayı azaltır.

Bağırsak tedavisi yapanlar ve yemeği azaltanlar şiddetli ”horlamadan kı—
sa zamanda kurtulabilirler, ancak hafif horlama devam eder. Arap alfabe—
sindeki "ayn" ve ”ğayn" harflerini doğru telaffuz ederek, Kur'ân-ı
Kerim'i
nefes kontrolüyle okumaya çalışan kimse bu dertten de kurtulabilir. Ancak
tabiata uygun olmayan, hazır yiyecekler ve sağlıksız gıdalar tüketenler,
tı-

ka basa yemek yiyenler, yemekten sonra meyve yiyenler, horlama proble-

minden kurtulamazlar.

Uyurken karabasan gelmesi ve kabus görülmesi, beyinde kan ve su do—
laşımının bozukluğuna işarettir. Karaciğer, kan ve damar temizlemelerini
yapmak, saunaya gitmekl hacamat yaptirmak, sülük tutturmak bu dumm-
dan kurtulmak için yeterli olabilir.

Uykuda dişleri gıcırdatan yetişkinler sara hastalığına yakalanma riski
ta-
şır. Çocukların uykuda diş gıcırdatması ise yaş ilerledikçe geçer.

Kışın güneş ışığının azlığından, yemeklerin ağırlığından uyku çoğalır.
Ancak beslenme kurallarına uyan ve oruç tutanların durumu kışın da değiş-
mez.

"Az ye, rahat uyu!" (Atasözü).

Çok uyumaktan kurtulmak için yemeği azaltmak, saunaya gitmek, ana-
son, keten tohumu, kimyon ve sinameki kullanmak gerekir.

Uyuma zorluğu çekenlere ise hamama gitmek, uykuya yatmadan önce
bal şurubu, yulaf suyu veya arpa suyu içmek, veya çimlenmiş arpa yemek,
kafa derisine zeytinyağı sürmek, reyhan ve kediotu koklamak ve hacamat
yaptırmak iyi gelir.

Giyim

Sağlıklı olmak için en iyisi iç çamaşırı da dahil olmak üzere, bütün
giysi-
lerin yün, keten ve pamuk gibi doğal sert kumaşlardan dikilmiş olmasıdır.
Bu tür giysiler damarları uyararak kan dolaşımını kolaylaştırır, damar

tıkanıklığına ve cilt hastalıklarına engel olur, tesettürü korur. Giysilerin ku? '
maşında birkaç tel sentetik iplik dahi olsa vücuttaki enerji akımını karıştı-

1'11'.

%%VÜCUDU TEMİZLEME

Vücudunuzu Temizlemeye İhtiyacınız Var mı?

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

0 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?

' Bacağınızın birini yerden kaldırarak] 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 olanlar temizlenmeye ve tedaviye muhtaçtırlar.
Burada en sık rastlanan hastalıkların tedavisi ele alınmıştır, sizin hastalı-

ğınız bu saydıklarımızın arasında bulunmuyorsa üzülmeyin. Tüm hastalıkv ların sebebi aynı olduğu gibi, tedavisi de hemen hemen aynıdır.

Hangi hastalık olursa olsun sebebini anlamak için "hastalıkların başlangıcı ve seyri" bölümünü ve aşağıda anlatılan bütün hastalıkların sebebini dikkatli okuyup iyi kavramak gerekir.

Kendi hastalığını bilmeyen de üzülmesin, yukarıda "Hayır" diye cevapladığı sorular üzerinde düşünsün ve okumaya devam etsin.

Vücut nasıl temizlenir?

1. Beslenme alışkanlıklarınızı kontrol ediniz. Zararlı alışkanlıkları bıra—
karak, faydalı olanlar ile değiştiriniz. Bu kitapta anlatılan beslenme kuralla-
rına göre yemeklerinizi değiştiriniz. ("Hastalıkların Sebepleri" ve ”Doğru

121

122

Beslenme", Temel Yiyecek ve lçecekler, “Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümlerine bakınız). '

2. Tükettiğiniz suyun kalitesine dikkat ediniz. Vücutta toplanan zararli kalıntıları sadece hafif su eritir ("Su” bölümüne bakınız.)

3. Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu içiniz. Meyve ve sebze suyu organik asitler içirdiği ve sudan daha kuwetli bir eritici olduğu için tercih edilir. Tercih ettiğiniz meyve ve sebze sularını su ile karıştırarak içmeyi unutmayınız. (“Meyve ve Sebzeler" ile “İlaçlar" bölümüne bakınız.)

4. Bal, çiğ meyve ve sebzeyi tercih ediniz. Bunlar vücudunuzu temizleyip çalıştırır, vücuda direnç kazandırır.

5. Pişmiş yemekleri 1 öğüne indiriniz. Ağır hasta iseniz değil pişmiş yemek, çig meyve ve sebzeden bile uzak durmak lehinizedir. Sadece günde 1 çorba kaşığından fazla olmamak şartıyla doğal bal yiyiniz ve meyve, sebze suyu içiniz. Çünkü, yemeğin hazmı için vücut enerji harcar. Bal, meyve ve sebze suları ise vücuda enerji harcatmadan, ona kendi enerjisini verir.

6. Nefesinizi kontrol ediniz. Doğru nefes alıp vermiyorsanız onu düzeltmelisiniz (”Nefes” bölümüne bakın).

7. Hacamat yaptırınız ve haftada 1 gün oruç tutunuz,

8. Mide—bağırsak tedavisi, karaciğer temizlemesi ve diğer gerekli temizlemeleri yapınız.

9. Gerekli temizlemelerden sonra 3 günlük açlıklara geçiniz.

10. İyileşmeye başlayınca meyve, sebze sularını azaltıp, çiğ meyve ve sebzeyi artırınız. Gerekirse, 3 günlük açliklardan sonra 10 günlük açlıklara geçiniz.

11. Yeme ve içmeyi 2 öğüne indiriniz. Sabah ilk önce meyve veya ball akşam çiğ sebze ve yemek yiyiniz.

12. iyileştikten sonra, sağlığınızı korumak için, haftada 1 gün veya her ay (Hicrî 13, 14, 15. günler) 3 gün aç kalmaya gayret ediniz.

Dikkatl Kalp, karaciğer veya beyin ameliyatı ya da organ nakli gibi ameliyat geçirenler, dialize bağlı böbrek hastaları, iki yıldan fazla insülin kullanan diyabet hastaları, uzun tedavi sürecinden çıkanlar ve 60 yaşın üze-

rinde olan yaşlılar bu temizleme işlemini doktor tavsiyesi olmadan ve kon-
trolsüz yapmamalıdırl

Karaciğer Temizlemesi

Ön Hazırlık

Karaciğer temizlemesi yapmak isteyenler, doktor farkli bir şey öner-
mediyse, karaciğer temizlemesine hazırlık için genellikle mide ve bağırsak-
ların tedavisi ile başlamalıdır. Bu süreç 3—4 haftadır. Karaciğeri temizleme
süresi ise 3 gündür. Toplam süre 24-31 gündür.

Kronik hastalar ve 50 yaşını geçmiş olanlar, hazırlık için, mide ve bağir—
sak tedavisini 4-5 halta sürdürmelidirler. _
Gençler ve sağlıklı olanlar 2 hafta boyunca asağıda anlatıldığı şekilde ha-
zırlık yapabilir:

Öl Sabahtan öğleye kadar meyve ve sebze yemeli veya tercihe göre mey-
ve ve sebze suları içilmelidir. (Limon suyu, greyfurt suyu, elma suyu,
havuç suyu, ıspanak suyu + havuç suyu karışımı veya elma suyu + ha-
vuç suyu karışımı)

&” Öğlen, salata veya yoğurtla bir çeşit sebze yemeği (pilav olabilir) ve-
ya sadece salata veya yoğurt yenir. Yoğurdu ince doğranmış maydo-
noz, taze soğan veya sarımsakla karıştırmak gerekir.

Gf Akşam, salata, meyve veya kavun—karpuz yenir veya zencefil çayı ya
da yeşil çay bal ile içilir. (Bal çaya karıştırılmaz, çayın yanında yenir)
30 gr. sarımsaklı zeytinyağı ve 30 gr. limon suyu karıştırılır ve uykuya
yatmadan önce içilir,

2 hafta sonra karaciğer temizlemesi yapılır. (“Karaciğer Temizlemesi, 1.
Gün” bölümüne bakınız.)

Toplam süre 17 gündür.

Not: Hazırlık boyunca haftada 1-2 günü sadece meyve suyu veya havuç
suyu karışımıyla geçirmek çok iyi olur. Kabızlık sorunu olanlar öğütülmüş
sinamekiyi yemeğin üzerine kullanmalıdır. Sinameki yerine yeni öğütülmüş
veya ıslatılmış keten tohumu da kullanılabilir.

Sağlıklı gençler hazırlık sürecini daha kısa tutabilir:

Yukarıda anlatıldığı gibi 7 gün geçirilir. 8, 9 ve 10. günler aç kalınır ("3
Günlük Açlık“ bölümüne bakınız.) Oruçtan sonra 1 1. gün saat 17:00'ye ka-

dar elma suyu içilir, saat 17:00'de 1 silme çorba kaşığı magnezyum sülfat |

123

124

bardak suda eritilip içilir ve akşam saat 19:00'da karaciğer temizlemesine
başlanır. (”Karaciğer Temizlemesi 3. gün" bölümüne bakınız.)

Toplam süre 11 gündür,

5-10 yaşındaki çocuklarda ise 1 veya 3 gün açlık yapılır. Karaciğer temizlemesi, 1 günlük açlıkta, "Karaciğer Temizlemesi 1. Cün”den başlayarak, 3 günlük açlıkta, “Karaciğer Temizlemesi 3. Gün"den başlayarak uygulanır.

Toplam süre 4 gündür.

Bu yaştaki çocuklarda kullanılan zeytinyağı miktarı 100 -150 gram,- saat 17:00'de içilen magnezyum sülfat miktarı 1 tatlı kaşığı olmalıdır.

Hazırlık süreci burada anlatılandan daha kısa olamaz.

Dikkatl Hazırlık sürecinde 2 hafta bayat, karışık ve birbirine ters yiyecekler yenmez. Hazır yiyecek ve içecekler, et, süt, yumurta, peynir, şeker
ekmek, siyah çay, kahve ve çikolata kesinlikle tüketilmez.

llk gün hazırlığa ve karaciğer temizliğine niyet edilir. Hazırlık bittikten
sonra karaciğer temizlemesi niyeti tekrarlanır. Niyet çok önemlidir, çünkü
karaciğer kendi çalışmasını yapılan niyete göte planlayacaktır.

Uyarı: Karaciğer temizlemesine hazırlık, kitabı okuyarak tedavi uygulayanlar içindir. Doktor tavsiyesi ile özel tedavi görenler karaciger temizlemesini "Karaciğer Temizlemesi 3. Gün“de anlatıldığı şekilde yaparlar.

Karaciğer Temizlemesi

Çok önemli: Temizleme süresi 3 gündür. Temizlemeye başlamadan önceki akşam, tercihe göre magnezyum kalsini veya magnezyum sülfat ya da öğütülmüş sinameki içilerek bağırsaklar boşaltılmalıdır. Ertesi sabah yani
temizlemenin 1. günü en az 2-3 defa büyük abdeste çıkılmalı ki, bağırsaklar
tamamen beşalsin. Aksi olursa, yani bağırsak tam anlamıyla boşalmazsa, lavman kullanılır. Gerektiği zaman kullanmak üzere evde lavman bulundurulur. Lavman seti içindeki jel ve ilaç, kimyasal madde içerdiği için kullanılmaz. Yalnızca torba ve hortumu kullanılır. Lavman suyunun 35—36 dere-

ce olmasi gerekir. Bir buçuk litre lavman suyuna 1 limon suyu katılabilir.

1. Gün:
Sabah ilk olarak bağırsaklar boşaltılmalıdır. Daha sonra meyve veya

sebze suyu içmeye başlanır. Karaciğer temizlemesi için en iyisi ekşi elma suyu kullanmaktır. Ancak herhangi bir çeşit elma suyu veya greyfurt suyu, limon suyu, ıspanak suyu, havuç suyu ya da yoğurt suyu da içilebilir.

Meyve ve sebzeler taze olmalı, her defasinda 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. Yağsız yoğurt suyu yarı-yarıya ıspanak suyu ile veya 1 çor-
ba kasığı maydanoz veya kereviz yaprağı suyu ile karıştırılabilir. Dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan biri de mevsim meyve ve sebzele-
rinin kullanılmasıdır.

1. Gün:

Birinci gün gibi, meyve veya sebze suları içmeye devam edilir, Çalışan-
lar iş yerinde ilk 2 gün 2—3 elma, limon veya greyfurt yiyebilirler. Meyve
yiyenler 2. günün akşamı, büyük abdeste çıkmadılarsa magnezyum sülfat veya sinameki tozu içmeli ya da lavman yapmalıdırlar.

3. Gün:

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

17:00'den 19:00'a kadar hiçbir şey içilmez. Saat tam 19:00'da sağ tarafı-
na, karaciğer üzerine ılık su torbası koyularak yatılır. 50 gr. sızma zeytin-
yağı (rafine olmamış) 50 gr. limon suyu ile karıştırılıp 15 dakikalık aralık-
larla içilir.

Toplam içilmesi gereken zeytinyağı miktarı 250 gr., limon suyu mikta-
H 250 gn'dır. Bu miktar, yukarıda da belirttiğimiz gibi, 50'şer gramlık karışımlar halinde, 15 dakikalık aralarla içilir,

' Orta boylu ve orta kilolu insanlar için miktarin tamamı 250 gr. zey-
tinyağı+ 250 gr. limon suyu : 500 gr. olmalıdır.

' Boylu ve kilolu insanlar için ise 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 e5<

12,5

126

nasında mide bulanırsa, ağzı açıp derin nefes alıp vererek, yutmamak kaydıyla nane veya ayva çiğneyerek bulantı durdurulabilir.

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

Saat 19:00'dan 23:00'e kadar ılık torba karaciğerin üzerinde olacak şekilde yatmaya devam edilmeli ve büyük abdest ihtiyacı dısında yerinden kalkmamalıdır. Kalkilırsa, mide bulantısı sonucu kusulabilir. Elden geldi-
gince kusmamaya gayret etmek gerekir, çünkü zeytinyağı ile limon kusarak çıkartılırsa, temizleme işlemi gerçekleşmez. Saat 24:00'den sonra kusul-
ması karaciğerin temizlenmeye hazır olmadığının veya karaciğerde çok miktarda ağır zehirlerin toplanmış olduğunun göstergesidir. Bu durum aşağıda anlatılmıştır.

Gece saat 23;00—02:00 arasında 2—3 defa büyük abdeste çıkmak gerekir. Saat 02.00'ye kadar büyük abdest gelmezse, lavman yapılmalıdır. Lavman seti, yani bağırsakları boşaltma aleti eczanelerde bulunur. Büyük abdeste kendiliğinden de çıkılsa, lavmanla da çikılsa, ertesi sabah 07:00'de tekrar
lavman yapilir. Bağırsakların dışarı attıklarını daha detaylı gözlemleyebil-
mek için, mutlaka lazımlık (hatta süzgeç) kullanılmalıdır. Yine bu saatlerde
2—3 kaşık pirinç lapası yenir. Pirinç lapası karaciğerin kapanmasını sağlar.

Bu temizleme işleminden sonra ilk gelen büyük abdestle karaciğerdeki ve bağırsaktaki kurtlar, zehirler, safra kesesindeki taşlar, bağırsak ceplerin-
de toplanan dışkısal taşlar ve siyah, petrol renkli pislikler dışarı atılır.

Dışarı atılan kurtlar, karaciğerde ve bağırsaklarda toplanan zehirlerin çokluğuna göre, ölü ya da canlı olarak dışarı atılır.

En son gelen büyük abdest san, yeşil veya yeşile yakın bir renkte olma—lıdır. Eğer renk yeşil veya sarı değilse, temizleme tamamlanmamıştır. Çün-
kü karaciğer çok miktarda toksin toplamış ve tek temizlemede onu atamamış demektir. Temizleme bittikten sonra, bir—iki gün boyunca dışkı rengi—nin yeşil olup olmadığı kontrol edilmelidir. Bu iki gün boyunca büyük ab-

destin rengi yeşile dönnıezse, 4—5 hafta sonra temizlemeyi tekrarlamak gel
rekir.

Eğer temizleme sonucu karaciğer veya bağırsaktan kurtlar atılmış ise, 1 hafta boyunca kurtlara karşı tedavi uygulanmalıdır. ("Bağırsak Kurtları" bölümüne bakınız.)

Eğer safra kesesinde taş varsa ve temizlenme sonucu dışarı atılmamışsa, safra kesesinde muhtemelen yapışıklıklar oluşmuş,- salra kesesi şekil değişi-
mine uğramış, daralmış veya uzamıştır. Taşların atılması için fiziki yol ka-
panmıştır ya da taşlar salrakesenin kanalına sığmayacak kadar büyük de—

mektir,
Böyle bir durumda yapılabilecek tedavi:

(4 Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir tatlı kaşığı öğütülmüş mür—
ri safi + 100 gr. bal iyice karıştırılıp sabah akşam birer tatlı kaşığı ol-
mak üzere bitene kadar yenir.

Bundan sonra safra kesesi taşlarını eritmek için.»

61 Her sabah orta boy bir kara turp rendelenir ve 1 yemek kaşığı balla ka-
rıştırılır. 1 saat bekletilir ve suyu sıkılıp içilir. Sıkılmadan posası ile de
yenebilir. Buna 1 hafta boyunca devam edilir, Kara turp safra kesesi taşlarının eritilmesine yardımcı olur.

ÇI 100 gr. Limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş ezilmiş sarımsak + 50 gr. taze sıkılmış maydanoz suyu karıştırılır ve her akşam bu karışımdan 50 gr. içilir.
Veya
Ül 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu karıştırılır, her sabah
veya akşam yatmadan önce içilir. Ancak zeytinyağı çok faydalı olmak—
la beraber, fazlasının şişmanlatacağını unutmamak gerekir.

lkinci karaciğer temizlemeye kadar buna devam edilir,

Bu zaman zarfında ısırganotu (taze veya kuru) her şekilde kullanılır: Çay yapılır, yemek üzerine doğranır, salata ve yemeğe eklenir. lsırgan otu kara-
ciğeri temiz tutar, safra kesesi taşlarının parçalanıp ve düşmesine yardımcı

olur.

Bu ilaçlar kullanıldıktan sonra on günlük açlık yapılır. (”Açlık" bölümü-
ne bakınız.) İlaçlar ve on günlük açlık sonucunda safra kesesinde oluşan ya-

pışıklıklar erir, daralmalar açılır ve safra kesesinin şekli normale döner.

Safra kesesi taşlarından muzdarip olanlar, genellikle, devamlı hazımsız—lık çekenler, çok fazla deterjan kullananlar ve kimyasal maddelerle, bilhas-
sa asitle uğraşanlardır.

127

128

Karaciğer Temizlemesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

' Akşam saat 19:00'da karaciğer temizlemesi için yatarken, sağ tarafa yatmak çok önemlidir.

' Saat 19:00'dan 21:00’e kadar zeytinyağı + limon suyu karışımı bağir-sağa iner. 21 :OO’den 24:00'e kadar olan vakit dilimi biyolojik etkin saatler-
dir. Bu saatlerde safra kesesine ve karaciğere yüksek enerji gelir ve sadece
bu saatlerde temizleme tam olarak gerçekleşir.

' Karaciğer üzerine konulacak su torbası ılık olmalıdır. Su sıcak olursa, karaciğerdeki pislikleri hapsederek atılmasına mani olur.

0 Önemli noktalardan biri de, eğer karışımı içtikten sonra, saat 24:00'e kadar büyük abdest kendiliğinden gelmezse, saat 02:00'ye kadar beklenme—li, eğer yine sonuç alınmazsa, mutlaka lavman yapılmalıdır. Eğer 02:00'de büyük abdest gelmemiş ve lavman yapılmamış ise, karaciğerden bağırsağa inmiş olan atıklar sebebiyle zehirlenme olabilir.

' Temizlemeden sonra sabah ilk olarak (saat 0700'de yapılan lavman-dan sonra) 2-3 yemek kaşığı yağsız, tuzsuz pirinç lapası yenir. Bu lapa, te-
mizlenen karaciğeri kapatır. Temizlemeden sonra 3 gün boyunca karaciğe-ri muhafaza amacıyla halil yemekler ve meyve yenmeli, ağırlıklı olarak meyve suyu içilmelidir. Et, peynir, yumurta, siyah çay, kahve, şeker, tuz]
konserve, hazır yiyecek ve içecekler veya bayat yemekler kullanılmamalı-dır. Karaciğer temizlendikten sonra, ağrı, sancı, bulantı gibi rahatsızlıklar
olursa, bu, taşların düşmeyi sürdürdüğüne delalettir. Bu durumda yukarıda anlatıldığı gibi sarımsakla zeytinyağı + limon suyu karışımı içilir. Meyve
suyu, yoğurt suyu, havuç suyu veya kırmızı pancar suyu içmeye devam edilmelidir. lshal olunursa, endişeye kapılmamalı, 2 gün sonra da kesilmez-
se ishal tedavisine başlanmalıdır. (”lshal“ bölümüne bakınız.)

. Kamciğer temizlemesinden sonra kanda kolesterol normal seviyeye kadar inebilir. Sonra yeniden yükselmeye başlar. Bu yükselişin sebebi şudur:

Temizlenmeden sonra karaciğer kuvvetlenir. Kuvvetlenen karaciğer, hazmolamayan ve deri altında, kaslar arasında depolanan ve yıllarca sakla-
nan yağ kalıntılarını (margarin ve transgenik yağlar) kan vasıtasıyla, sivilce
ve çıbanlarla dışarı atmaya çalışır. Bu sırada kolesterolün yükselmesi tehli-
kesizdir. Vücut kolesterolü kontrol altında tutar. Bu durumda yağ olarak sa-
dece zeytinyağı kullanmak, sarımsak yutmak ve yemek, yeşil sebze yemek, limon suyu, greyfurt suyu, elma suyu ve biberiye çayına devam etmek ge-
rekir.

Emziren kadınlar, temizlemenin üçüncü günü (yani zeytinyağı karışımı içtiğiniz gün) saat 23ı00'ten ertesi sabah 11:00'e kadar bebeğini emzirme—
meli, sütünü sağarak atmalıdır. Eğer ertesi gün halsizlik veya mide bulantı-
sı gibi rahatsızlıklar devam ederse, bu durum, temizleme işleminin hâlâ de—
vam ettiğine ve vücudun, içindeki zehirleri atmayı sürdürdüğüm: isarettir.
Böyle bir durumda, anne iyileşene kadar bebeğini emzirmemelidir. Çünkü temizleme esnasında atılan zehirler süte karışabilir ve bebeğin sağlığına. za—
rar verebilir. Ancak bu durum 24 saatten fazla sürmeyecektir. Bu süre içe-
risinde bebeğin de aç kalması faydalıdır, ancak bebeği aç bırakmalı ismine-
yenler 100 gr. ılık suya 1 çay kaşığı doğal bal karıştırarak 4 saat arayla 2 de-
la verebilirler. ,

Safra kesesi ameliyatla alınanlar için karaciğer temizlemesi

llk önce mide ve bağırsakların tedavisi yapılır ve 3 hafta boyunca her sa<
bah 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu içilir ve yemeklerde yalniz sarımsaklı zeytinyağı kullanilir yani yemek yağsız pişirilip üzerine
sarımsaklı zeytinyağ gezdirilir.

Sonraki 3 hafta boyunca ise her sabah taze incir veya zeytinyağı içinde bekletilmiş 3 tane kuru incir yenir ve yemeklerde sadece sarımsaklı zeytin—
yağı kullanılır. Böylece günde 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı tüketilir Ta-
ze incir mevsiminde ise, her gün sabahtan başlayarak istenildiği kadar incir
veya kırmızı üzüm yenir ve akşama kadar başka hiçbir şey yenmez. Akşam bir öğün yemek yenir. Bunu her gün yapamayanlar, haftada 1-2 gün yapa-
bilirler.

Bağırsak tedavisi, ara verilmeden 6 haftada tamamlanır. Son 2 halta içinde de 3 günlük aralarla 3 dela 3 günlük açlık yapılır, daha sonra 3 gün
meyve suyu içilerek 3. gün akşam karaciğer temizlemesi yapilir.

Kireç Temizlemesi

Diğitaşları, tırnaklardaki beyazlıklar ve kırıklar, vücutta esneklik kaybı,
eklem hastalıkları, astım, bel ve boyun fıtığı vücudun kiieçlendiğini gösterir.

Kireçlenmeden kurtulmak için önce mide—bağirsaklarin 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 limonun suyu, suyla karıştırılarak öğlene veya ikindiye kadar içilir. Yani, 1-2 limonun suyu 150-200 gr. su ile karıştırılır
ve her 2 saatte bir, toplam 5-10 bardak içilir. Limon suyu içemeyenler 4-5

bardak greyfurt suyunu su ile karıştırarak her gün sabahtan ikindiye kadar
içebilirler. ikindiden sonra incir, üzüm, elma, erik, vişne, kiraz ya da kar—
puz yenebilir, Akşama yakın tek çeşit yemek ile soğan, sarımsak, yeşillik ve
zeytinyağıyla yapılmış salata yenebilir. Bu uygulama doktor farkli bir tavsiyede bulunmadiysa uygulanır. Doktor tavsiyesiyle yapılacak kireç tcmizlemesinde aşağıdaki program uygulanır.

2 hafta sonra sabahleyin 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat (ingiliz tuzu) suyla karıştırılarak içilir. Daha sonra 100 gr, limon suyu + 200 gr. portakal
suyu + 400gr. greyfurt suyu + 1400 gr. su karıştırılır ve her saat başı birer
barüakîrjiiih Bu karışımdan akşama kadar istenilen miktarda içilebilir. Nor—
mal olan: 2-3 litredir. 3 gün boyunca bu şekilde devam edilir.

Üç günlsüresince eriyen kireçler ve zehirli maddeler şiddetli ishalle di-şan atılır. lkinci defa karaciğer temizlemesine ihtiyacı olanlar üçüncü gün,
akşam saat 19.00'dan itibaren karaciğer temizlemesi yapabilir. (”Karaciğer
Temizlemesi” 3. Gün bölümüne bakınız.)

3 gün sonra, meyve ve sebzeden başlayarak, normal beslenmeye geri döniili” . '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.

Böbrek ve Mesane Temizliği

Ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin ve diger kimyasal ilaçları kullanmak, çok yemek, doğal olmayan yiyecekler yemek, karışık yemek, sık yemek, fazla peyniryernek ve süt içmek, taze mayalı ekmek, pişmiş ıspanak ve domates salçalı yemekleri sık yemek, yemekten sonra hazım tamamlanmadan meyve yemek,- durgun su, siyah çay, kahve ve hazır içecekler içmek,- yemekten hemen sonra aşırı ve hızlı hareket etmek,— dar pantolon ve dar ayak-
kabı kullanmak, böbrek ve mesanede taş oluşmasına zemin hazırlayan alış—kanlıklardır.

Böbrek ve mesanede taş oluşmasının sebepleri: Hazım bozuklukları,- böbrek yapısındaki değişiklikler; böbrek hastalıkları,— diyabet gibi metabo-
lizma bozukluklari,- tümör veya kabızlık sebebiyle karaciğer, dalak, rahim ,
yumurtalıklar ve bağırsakların büyüyerek böbrekleri sıkıştırması.

Taşları ve kumu çözerek idrarla atılmasını sağlayan ilaçlar: Böğürtlen kökü, deine kökünün kabuğu, defne meyvesi, maydanoz tohumu, turp to-

humu, bilhassa kara turp tohumu, turp yaprağı suyu, pelinotu, tarçın, engi-
nar suyu ve kökü, havuç tohumu, kekik, kimyon, anason, misvak.

Tas oluşumunu önleyici, idrar arttırıcı ve kalıntıların idrarla atılmasına
yandımcı olan ilaçlar: Temiz su, havuç suyu, kırmızı pancar suyu, ıspanak suyu, maydanoz suyu, kereviğve yaprağının suyu, limon ve greyfurt suyu, karpuz, karpuz çekirdeği, karpuz kabuğuîTsırganotu, kavun çekirdeği.

Burada pişirilmiş ıspanak ve durgun su taş oluşturucu, fakat çiğ ıspanak, ıspanak suyu ve temiz canlı su, taş eritici olarak gösterilmiştir.

Çiğ domates ve ispanakta bulunan canli oksalasit, aktif kireç eriticiler-
den biridir. Ancak domates ve ıspanağın pişirilmesiyle doğal yapısını kay-
beden oksalasit, tam tersine, taş oluşturucu olur. Durgun su için "Su" bölü—

müne bakınız.

Böbrek ve mesane temizliğine hazırlık

W 3 çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu 200 gr. bal ile karıştırılır, 3 baş dö-
vülmüş sarımsak ile yoğrulur. Günde 3 defa 1 çorba kaşığı alınır.

Bu ilacı içtikten sonra her defasında bir limon, kabuğuyla beraber yenir veya 1-3 limon suyunun 50-100 gr. suyla karışımı veya'greyfurt suyu

içilir. Buna 3-5 gün devam edilir.

Veya

Cf 100 gr. limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş dövülmüş sarımsak + 50 gr. taze Sıkılmış maydonoz suyu karıştırılır ve sabah akşam bu karışımdan 50 gr. içilir.

Yukarıdaki 2 seçenekten birini kullanırken aynı zamanda arpa suyu da içilir: 200 gr. tohumluk arpa 2 litre su içinde 3—4 saat ıslatıldıktan sonra aynı suyla 1,5 saat kısık ateşte kaynatılıp süzülür. 1 bardak arpa suyuna 1 tatlı kaşığı bal ekleyerek, günde 2-4 defa olmak üzere 3-5 gün boyunca içilir. Arpa yerine aynı şekilde tohumluk yulaf da kullanılabilir.

Bu 3-5 gün boyunca içecek olarak taze sıkılmış meyve-sebze suyu ve teı miz su,- yiyecek olarak ise çiğ yeşil salata ve meyvenin tercih edilmesi tav—
siye edilir.

Böbrek ve mesanenin temizlenmesinde amaç, taşları parçalamak ve ufa-

lamak, tıkanıklıkları ve kireci eriterek dışarı atmak, böbrekleri kuvvetlen-

dirmek ve karaciğer temizlemesini tamamlamaktır.

131

132

Böbrek ve mesane temizliğinde aşağıdaki 3 usülden biri uygulanabilir.
1. Usül:

Mide ve bağırsakların tedavisi, karaciğer temizlemesi, kireç temizleme-

si ile böbrek temizlemesine hazırlık işlemleri yapıldıktan sonra:

çi Eşit miktarlarda defne meyvesi + yabani kekik + tane kimyon + gilaburu ağacı kabuğu + zencefil + tarçın öğütülür. 3 gün boyunca sabah, öğle ve akşam 2,5-3 gr, (1 çay kaşığı) olmak üzere günde 3 defa ılık kekik çayı ile yutulur. Bu karışımda gilabunı kabuğu yerine anason kullanılabilir.

Bu 3 gün süresince yemek yenmez, meyve-sebze suları içilir:

% 1 tane limon suyu yarım bardak ılık su ile karıştırılarak 4 defa içilir. Bu
sayı taşların büyüklüğüne göre 7'ye kadar çıkarılabilir.

Öl Eşit miktarlarda havuç suyu + kırmızı pancar suyu + salatalık suyu + su karıştırılır ve günde 4 bardaktan 7 bardağa kadar 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. 3
gün bu şekilde devam edilir. Bu süre içinde belirtildiği gibi hiçbir şey yen—
mez.

Not: Limon suyu içemeyenler onun yerine greyfurt suyu veya yukarıda anlatılan sebze suyu karışımını içerler.

Salatalık suyu yerine günde 2-3 defa maydanoz suyu + kereviz yaprağı, hindiba veya ısırganotu suyu kullanmak daha etkilidir.

2. Usül:

Sabah: 1. usulde anlatılan karışım aynı şekilde hazırlanır ve günde 3

defa yutulur.

Acıkınca çekirdeğiyle ve kabuğuyla beraber sıkılan karpuz suyu istenil—
diği kadar içilebilir. lçilecek miktar, normal olarak 2-3 litredir. Ya da 3 ki-
lo karpuz çekirdekleriyle birlikte yenir ve günde 200 gr. karpuz kabuğu su—
yu içilir. .

Bu şekilde 3 gün devam edilir. Başka hiçbir şey yenmez.

3. Usül:

1. usulde anlatılan karışım anlatıldığı gibi hazırlanır ve günde 3 defa yu-
tulur.

200 gr. kabuklu arpa veya yulaf 2 litre su ile 2-4 saat ıslatılır; sonra 115—
2 saat yavaş yavaş kaynatılır ve süzülerek günde 8-10 bardak içilir.

Ayrıca yeşil yulaf bitkisi veya arpa samanı 20-30 dakika kaynatılarak banyo için kullanılabilir. Aynı şekilde kekik de kullanılabilir. Taşları dök—
meye yardımcı olur, sancıyı hafifletir. (“Kas ve Kemik Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

Çok kuvvetli ilaçlar:

Büyük taşları, eski taşları ve diğer metodlarla erimeyen taşları eritmek için, böbrek ve mesane temizlemesinden sonra aşağıdaki kuvvetli ilaçları kullanmak ve yukarıda belirtilen meyve-sebze sularını içmek gerekir.

61 Kuluçkadaki civciv yumurtadan yeni çıktığında yumurtanın kabukları yıkamadan kurutulur. Sonra ince dövülür ve sabah akşam 1 çay kaşığı suyla yutulur.

Veya

gi 15 gr. karanfil + 30 gr. karpuz çekirdeği + 30 gr. nohut (en iyisi kara
hint nohutu) fırında yakılır. Oluşan kül iyice ezilip karıştırılır ve sabah
akşam birar kahve kaşığı yutulur. Arkasından 150 gr. semizotu suyu +
30 gr. kereviz yaprağı suyu + 50 gr. su karışımı veya yukarıda anlatı-
lan sebze suyu karışımı içilir. Bu arada bol bol karpuz suyu içilir. Ayrı-
ca 100 gr. kara turp suyu gün boyu yudumlanır. Üç gün bu şekilde de-

vam edilir, hiçbir şey yenmez.

Akciğerleri Temizleme

Peynir, süt ve süt ürünlerini aşırı yiyenler (kan grubu “A" ve bilhassa "O"
olanlar), bunları diğer yemeklerle karıştırarak yiyenler, bisküvi, cips ve
benzeri hazır yiyecekleri sevenler, temizlikte klorlu ve asitli deterjan kulla-
nanlar, saçları mat ve seyrek olanlar ve herhangi bir akciğer hastalığı geçi—

renler, akciğer temizlemesi yapmalıdırlar.

Akciğerleri Temizlemeye Hazırlık

Akciğer temizlemesinden 7 gün süresince aşağıdaki 2 seçenekten biri

kullanılır.

(”rl Kabuklu arpa, 3—4 saat ıslatıldıktan sonra aynı suda 1-1,5 saat kaynatı-

larak süzülür. llıklastıktan sonra 1 bardak arpa suyuna 1 tatlı kaşığı bal
ekleyerek, günde 2-3 defa içilir.

Ayrıca, 1 tatlı kaşığı çam terebentini bir kap sıcak su içine dökülür ve ka-
ba eğilerek buharı burna çekilir. Veya bu karışım uykudan önce yatak
odasında kalorifer üzerine koyulur. Her gün uygulanır.

Veya

01 Tane kimyon ve defne yaprağı ile haşlanmış yeşil mercimeğe kekik, bi-
raz kırmızı pul biber veya karabiber eklenir ve bir süre beklettikten
sonra süzülerek elde edilen su günde 2 defa içilir. Bununla birlikte no-
hut büyüklüğündeki propolis eriyinceye kadar ağızda tutulur veya
propolise bal mumu ve bal eklenerek, sakız gibi çiğnenir.

Bu 7 gün boyunca akciğerleri yumuşatan şu ilaçlardan biri veya birkaçı ek olarak kullanılır:

W 1 çorba kaşığı hakiki bal ılık su veya yeşil çay ile eritilir ve aç karnına
içilir. Her sabah bal şurubu içenlerin akciğerleri temiz ve kuwetli olur.

134 ("Bal" bölümüne bakınız.)

Ç/f Kuru bakla öğütülür ve sabah-akşam 1 tatli kaşığı bakla 'unu, ılık kekik
çayı ile veya ılık su ile yutulur.

& 1-2 çorba kaşığı keten tohumu kavrulup öğütülerek her akşam aç kar—nina ılık su veya bal şurubu ile yutulur. Öğütülmüş keten tohumuna 3 diş dövülmüş sarımsak ve yeterli miktarda bal eklenirse, ilaç daha da kuvvetlendirilmiş olur.

gr 12 tane tatlı badem, 3 tane acı badem, 3 gr. kavun çekirdeği, 10 gr. balkabağı çekirdeği tek tek veya birlikte öğütülerek yutulur veya öğü—tülmeden yenir.

Gf 3-9 tane tatlı ve 3 tane acı badem hergün ara vermeden aylarca yenir,

Akciğerleri Temizleme

$, Sabah: 1 çorba kaşığı kavrulmuş keten tohumu +12 tane tatlı badem + 3 tane acı badem + bir tatlı kaşığı ısırgan tohumu öğütülerek ikiye bö—lünür, ilk yarısı bal şurubu ile beraber sabah içilir. Diğer yarısı akşam içilir. Bu ilacın balgam sökme özelliği vardır.

Bundan sonra öğleye kadar, her saat başında 1 tane limon sıkılarak yarım bardak ılığa yakın sıcak su ile karıştırılır ve içilir. Bu şekilde günde 3-4 tane

limon tüketilir. Limon suyu içemeyenler 2—3 bardak greyfurt suyu içebilir.
64 Öğleden sonra meyve veya salata yenir.
gf 17:00-18:00 saatleri arasında yemek yenebilir.

Gf Akşam uykudan önce tekrar yukarıdaki karışım içilir.
10 gün boyunca bu şekilde devam edilir.

Tedaviye paralel olarak 10—14 gün boyunca, 2 günde bir omuzlara, sır-tın üst kısmına ve yanlarına kupa kapatılır. 10-12 tane 100 gramlık kupa kullanılabilir. Toplam olarak 5-7 defa kupa kapatılmış olacaktır. Bu işlem
balgamın atılmasını kolaylaştırır ve hızlandırır.

Bundan sonra 10 gün boyunca aşağidaki karışımlara devam edilir:

al 1 çay kaşığı anason + 1-2 çorba kaşığı keten tohumu + yarım veya 1 bardak kaynar su ile karıştırılır. Üzerine bez sarılarak 1,5-2 saat dem-

lenmeye bırakılır. Her sabah taze olarak hazırlanır ve süzülmeden tohumu ile beraber içilir.

51 50 gr. soğanlsuyu, 1 çorba kaşığı bal ile karıştırılıp her akşam yudum yudum içilir. '
Veya

(ll 1 kilo taze incir (taze incir yerine 250-300 gr. doğal bir şekilde kurutulmuş incir su ile ıslatılır ve bir gece bekletilerek kullanılır) + 300 gr.
su + 1 bardak şeker karıştırılır, 10-15 dakika kısık ateşte kaynatılarak, 5-6 saat bekletilir. Sonra yarım kilo bal, 2 çorba kaşığı toz zencefil eklenerek, 2-3 dakika kısık ateşte kaynatılır ve ateş kapatılır. Sonra salran eklenir ve soğutularak süzüldükten sonra elde edilen şurup, 50 gr. nane veya kekik çayı ile günde 1-2 defa içilir.

Bu şekilde, balgam tamamen bitene kadar, seçilen ilaçlara devam edilir. Bu tedavi sırasmda balgam ve öksürük çoğalacaktır, bundan endişe edilmemelidir. Çünkü balgam sadece öksürükle atılır.
Uzun süre geçmeyen inatçı öksürükler için balgam söktliren, akciğerleri temizleyen ve kuvvetlendiren kuvvetli ilaçlar:

61 5 gr. mürri safi + 5 gr. biber, (kan grubu ”0" ve ”B" olanlar kırmızı pul

biber, kan grubu "A" olanlar karabiber, ”AB" olanlar bibersiz) + 20 gr.

_ hardal + 40 gr. ısırgan tohumu öğütülüp Sabah akşam 1 tatlı kaşığı bu ilaçtan alınır ve bal şurubu ile içilir.

Veya
Öl 2 çorba kaşığı ısırganotu tohumu, 1 çorba kaşığı hardal tohumu ile öğütülür ve 200 gr. balla karıştırılır. 2 çorba kaşığı taze sıkılmış ve süzülmüş acı kavun suyu veya 4 çorba kaşığı acı kavun yaprağı suyu bal ve tohum karışımına eklenip iyice karıştırılır ve sabah akşam aç karnına 1 tatlı kaşığı alınır.

Her tür öksüıükte ek olarak aşağıdaki balgam söktüıücüler kullanılabilir:

04 Enfiye buruna çekilir ve hapşırılır. Hapsirmanın kuvvetiyle akciğerlerdeki balgam sökülür.

64 Hurma, ayva] kara turp, nar çekirdekleri yemek, yemeklerde kimyon kullanmakl mersin suyu ve karanfil çayı içmek, günde bir avuç fındığı bal ile yemek de balgamı sökrün'ı'r.

Nuh (as) verem hastalığına yakalandığı zaman, Cenab-ı Hak tarafın-

dan beyaz üzüm yemesi vahyolundu, o da yiyerek şifa buldu, denilmiştir. Kan grubu “A", "B" ve “AB“ olanlar için beyaz üzüm ne kadar şifalı ise, kan

136 grubu ”0" olanlar için siyah üzüm o kadar şifalıdır.

Kan ve Damarların Temizlenmesi

Yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, karaciğer hastalıkları, yüksek kolesterol gibi rahatsızlıkları olanların ve 40 yaş üzerindekilerin kan ve damarlarını temizlemesi gerekir.

3 hafta boyunca her gün sabahtan ikindiye kadar:

Gf Kiraz mevsiminde kiraz, vişne mevsiminde vişne, elma mevsiminde kabuğuyla ve çekirdekleriyle elma veya elma suyu, nar mevsiminde çekirdekleriyle birlikte nar yenir ya da suyu içilir.

Bununla birlikte:

Gf lkindide yemek yenebilir.

C“, Akşam ise aşağıdaki ”Kan temizleyici, damarları açıcı ve kolesterol düşürücü ilaçlar"clan biri içilir.

& Her haftanın 2 günü, sadece mevsimin meyve veya meyve suyu ile geçirilir.

ÇA Kışın, kırmızı pancar suyu içmek ve soğanlı ilaç veya sarımsaklı zeytinyağı kullanmak gerekir.

Kan temizleyen, damar açan ve kolesterol düşüren ilaçlar:
Ballı sarımsaklı ilaç

10 tane limonun 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 buzdolabina 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, ilacın ağızda dağılmasını sağlayacak şekilde dolandıra dolandıra eritmek gerekir.
İlacın bu şekilde tüketilmesi önemlidir, çünkü ilacın midede değil, ağızda,
kılcal damarlara emdirilmesi önemlidir. llaç bitene kadar hergün belirli bir
saatte aç karnına içilir. Bu mükemmel ilacın bu şekilde tüketilmesi kalp ve

beyin damarlarını temizleyerek açar, kanı temizler. Ancak birden içerek tü-
ketilirse, karaciğer hastalıklarına, mide ve onikiparmak bağırsağı ülserine,
midedeki H. Pylori enfeksiyonuna son verir.

Bu. ilaç, sağlıklı olanların hastalanmaması için, hasta olanların ise iyileş-
mesi için senede bir defa kullanılır. Ayrıca 40 yaşın üzerindekiler bu ilacı
her türlü rahatsızlıkta kullanabilirler.

Soğanlı İlaç

Gf Soğan suyu sıkılır. 1 bardak soğan suyu + 1 bardak bal karıştırılır, bu
karışımdan 30-50 gr.'i günde 2 defa aç karnına sarımsaklı zeytinyağı ile
dönüşümlü olarak içilir.

Sarımsaklı Zeytinyağı

Gf 1 bardak rafine edilmemiş zeytinyağı + 1 baş dövülmüş sarımsak ka-
rıştırılır ve 1 gün buzdolabında bekletilerek süzülür. Günde 1 defa, sav
bah veya akşam, 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu ka-
rıştırılarak içilir. Yemek ve salata üzerine de her zaman kullanılabilir.

Dikkat: Günde 50 gramdan fazla zeytinyağı tüketmemek gerekir.

Biberiyeli Sirke
$ 3 çorba kaşığı biberiye kabaca öğütülür veya dövülür, 500 gr. evde ya-
pılmış elma sirkesi ile karıştırılır ve kapağı kapatılarak 7 gün bekletilir.
14 gün boyunca hergün bu sirkenin 30 gramı su ile karıştırılarak gün—
de 1-2 defa aç karnına içilir.

Sırayla kullanılacak bu ilaçlar kalp ve diğer organlardaki spazmı çözü—
cü, nefes darlığı çekenler için en iyi damar temizleyici ilaçlardır. Beyin,
kalp damarlarını ve diğer tüm damarları genişletir, nefes alıp vermeyi rahat-
latır. 40 yaşından sonra herkes bu ilaçlara ihtiyaç hisseder, her yıl 12 ay
boyunca mutlaka kullanılmalıdır.

Biberiye, zencefil, sarımsak, soğan, kırmızı pancar, limon, greyfurt, ye-
şil çay, ısırganotu, maydonoz, kuşburnu, ev yapımı sirke, elına ve nar kanı
ve damarları temizleyici özelliktedir.

ı

Hacamat

Bir kimse ayın onyedi, ondokuz ve yirmibirinde hacamat olursa her dertten şifa bulur.

Hadis-i Şerif

Sıcağın şiddeti üzerine hacamatla istiane ediniz. Zira kan yoğunlaşır da adamı hasta eder, hatta öldürür.

HadiSıi Şerif

Herhangi bir hastalıktan kurtulma veya sağlığı koruma amacıyla belli bölgelerden kan alma işlemine hacamat denir.

Doğum yapan ve düzenli adet gören sağlıklı kadınların hacamata ihti— yacı yoktur. Eskiden, sürekli savaşmak ve avlanmak zorunda olan sağlıklı erkekler de hacamata muhtaç değildi. Çünkü çoğu zaman savaşlarda kan kaybeder ve sık sık aç kalırlardı. Bugün de, çok oruç tutan, az yiyen ve ye— terli miktarda çiğ meyve ve sebze tüketen sağlıklı erkeklerin hacamata ihtiyacı yoktur.

Fakat zamanımızda kadın ve erkeklerin büyük çoğunluğu tatlı, tuzlu, bol yağlı ve katkılı hazır yemekleri karıştırarak, üstelik günde 3-4 öğün ye- dikleri için hacamata büyük ihtiyaç duyarlar.

Peygamber Efendimizin (sav.) hacamatla ilgili çok sayıdaki hadisi

* şerifi hacamann önemini göstermektedir. Bu hadislerin bir kısmı şunlardır:

”Miraçta, "Y a Muhammed (s.a.v.)ı Ümmetine kan aldıımalarını emret.

Kan aldırmada sizin için şifa vardır" demeyen meleğe rastlamadım.

Hacamat, bütün hastalıklara şifadır.

Tedavi olduğunuz şeylerin en hayırlısı hacamattır.

Kim hacamat yaptımsa, herhangi bir tedavi görmemesinden, ona bir şey zarar vermez.

Boyundan ve kürek kemiği civarından hacamat olun.

Bastan hacamat (ona Peygamber Efendimiz (sav.) ”Can kurtaran" derdi) olmak, yedi derde şifadır: Cinnet, baş ağrısı, cüzzam, beras, uyukla- ma, diş ağrısı, baş dönmesi.

Aman hacamat olunt Cebrail aleyhisselam hacamatı o kadar tavsiye et- ti ki, mutlaka gerekli olduğunu düşündüm. ' ' '

Aç karnına hacamat aklı ve hafızayı ziyade eder. Tok karnına hacamat olmak derttir.

Ayın (hicrî) 17, 19, 21. günlerinde, Peışembe, Pazartesi ve Salı, oruçlu iseniz de, hacamat olun. Cuma, Cumartesi, Pazar, Çarşamba günlerinden

sakının. Kafa çukunından hacamat unutkanlık getirir. Bundan sakının. Kim kan aldinrken 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 ve Pazar günleri hacamattan sakinin. 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 Eyyab'un hastalığı bugün geldi. Cüzzam ve baras hastalığı Çarşamba günü veya gecesi meydana çıkar."

139

Hacamat olmayanlar burun kanamasından ve basur kanamasından, ka—
dınlar ise aşırı adet kanamasından korkmamalıdır. Bunlar doğal hacamattır ve kanı durdurmamak gerekir,. bilhassa yüksek tansiyon sebebiyle başlayan burun kanamasını durdurmak doğru değildir. Eski hekimler, bu gibi durum—

140

larda, bayılma belirtisi görene kadar hiçbir müdahalede bulunmamışlardır. Bayılmayla birlikte kalp atışları ve kan dolaşımı yavaşladığı için, her tür ka—
nama kendiliğinden durur.

Bugün hazır gıda tüketen çocuklar arasında burun kanaması sık görül—

' mektedir. Bu kanama, suni yemeklerle beslenmek, az oruç tutmak ve bağır—

sakların bozulması sebebiyle kandaki zararlı maddelerin artmasından rahatsız olan vücudun, kendini savunma yollarından biridir.

Vücut temiz kanı asla dışarı atmaz. Kanamayla atılan kan muhakkak zehir içeren kirli kandır. Genelde bu tür kanamalar hicrî ayın 13, 14., 15. (dolunay) günlerinde veya 29., 30, 1. (yeniay) günlerinde olur. Bu günler-
de ayın tesiri ile dünya yüzeyi temizlenir: Yağmur yağar, şiddetli rüzgarlar
hasta ve yaşlı ağaçları devirir, Bu günlerde, dünyanın, kendini temizlemesi
gibi insan vücudu da kendini temizler: Hastalıklar şiddetlenir, kronik kana-
malar çoğalır, kadınlar adet görür, vs...

Vücut, kronik olan rahim kanaması, basur ve burun kanamalarıyla kan-

daki zehir, fazlalık ve zararlı maddelerden kendini temizler, kan fazlalığın-
dan kurtulur. Bu kanamaları durdurmaya çalışmak sağlığa zarar verir. Kana-
mayla atılmayan fazlalıklar ve zehirli maddeler vücutta toplanır ve menen-
jit, orta kulak ve iç kulak iltihaplanması gibi iltihaplı hastalıklara, anjin, ek—
lem ve kas romatizması, iltihaplı böbrek hastalıkları, paraproktit ve kalp
hastalıkları, hatta verem, sedef, vitiligo, kanser ve cüzzama sebep olabilir.
Her ay 100-150 gr. hatta özel durumlarda 250-300 gr. kan kaybı zararlı de»
ğil, faydalıdır.

Hacamat, tıkanıklıkların ve en fazla zararlı maddenin toplandığı belli bölgelerdeki ince damar ve kılcal damarlardan kan alınmasıdır. Büyük da—
marlardan kan aldırmak da faydalıdır. Mesela, sağ dirseğin tcplar damarın—
dan kan alınırsa, karaciğer, sol dirseğin toplar damarından alınırsa, dalak
hastalıklarına çok iyi gelir. Ancak hastaya kan nakli veya kan bağışı, sanıl-
dığı gibi tehlikesiz değildir. Süt kardeşliği kavramının ne kadar büyük önem taşıdığını hatırlayın. Bebeği emziren kadın, anne hükmünde, onun çocukları da kardeş hükmündedir. Kan bağında olduğu gibi süt kardeşleri arasında da mahremlik doğar, birbirine nikah düşmez. Aynı şekilde birbi-
rinden kan alanların kan kardeşliği durumu da aynıdır, belki daha da önem-
lidir. Burada unutulmaması gereken bir nokta da kanın haram olduğu ve hiçbir şekilde kullanmamak gerektiğidir. (Bakara 173, Maide 3, Enam 145)

Bir kimse haram kana dilinin ucu ile ortak olmuş olsa, kıyamet günü

alnında "Bu adamın Allah'ın rahmetinden ümidi yoktu;" diye yazılı olduğu halde gelir. lbn-i Abbas (ra)'dan, Ramuz el Ehadis.

Peygamberimiz (sav.) kan aldırdığı zaman, çıkan kanın toprağa gö—
mülmesini emrederdi. "Şu dört şeyi toprağa gömün: Kanı, tırnakları, saçları, bebeğin göbek bağıyla birlikte eşini."

Burun, rahim ve basur kanaması gibi kronik kanamalardan ve kansızlık-
tan kurtulmak isteyen, bağırsak tedavisi yapmalıdır. Ispanak, semizotu, kır-
mızı pancar, yeşillik, özellikle dereotu, hindiba, maydanoz, kereviz yapra—
ğı, turp yaprağı gibi çiğ sebzeler, havuç suyu, kırmızı pancar suyu ve kar-
puz tüketmeye ağırlık vermelidir, Hazır gıdaları, zararlı yiyecek ve içecek-
leri tüketmeyi bırakmalıdır. Hazmı düzeltmeli, karaciğer temizlemesi yap-
malı, orucu çoğaltmak ve hacamat yaptırmalıdır. Kansızlığı ve kanamayı

kan nakli veya çok yemek değil, 3 günlük açlıklar, yeşil yapraklı sebzeler
ve hacamat tedavi eder.

Hacamatın Faydaları

Hacamatla, kılcal damarlardaki tıkanıklıklar açılır. Kandaki ve dokular—
daki gaz ve toksinlerin hacamatla atılması, hacamat yapılan bölgeye bağlı
damarlardaki kan akımını canlandırır. Hacamat, dokuların beslenmesi ve

oksijenlenmesini arttırır, sertlikleri ve ödemleri çözer.

Hacamat kan üretimiyle görevli organları (kemik iliği, karaciğer, dalak)
uyarır, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, vücuda direnç kazandırır, ağrıla—
n giderir, hastalıkları önler. Kansızlık, bel tutulması, eklem ağrıları, baş ağ-
rıları, bel, boyun fıtığına ve kireçlenmesine bağlı ağrılar, dalak, karaciğer
hastalıkları, enfeksiyonlar, sinirsel, psikolojik ve her tür hastalığın tedavi-
sinde, iç kanamayı durdurmada büyük yardımcıdır.

Ne yazık ki, ülkemizde hacamat, kupa çekme, ebelik ve sülük tedavisi
yıllarca horlanmış, aşağılanmış, yasaklanmış; sonunda bu meslekler yok 01-
ma tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştır. Amerika ve Avrupa'da bu sanatlar
üzerine araştırmalar yapılmaktadır ve bu uygulamalar, ”modern tıbbın yeni
uygulamaları" olarak anavatanına geri dönmek üzeredir. İnşaallah, yabancı
markalar altında sunulan kendi değerlerimize, hiç olmazsa bu yolla kavu—
şmuş olacağız.

Hacamatı yasaklamanın yüzeysel sebeplerinden biri ”bulaşıcı hastalıkla-
rın çoğalması" korkusudur. Halbuki bu metod kusursuz ve mükemmel bir

metoddur. Hastalığın bulaşmasına da imkan yoktur, çünkü kan dışarı sızar-
ken, bulaşıcı mikroplar hiçbir şekilde içeri giremez. Neşter veya kavanoz-
da bulaşıcı veya zehirleyici madde olsa ve vücuda girmeye çalışsa bile, kan
onu dışarı atar. Hacamat bittikten sonra kesiklere dokunmadan, kanın dur-
masını ve kurumasını beklemek gerekir. Kanı silmeye, kesiklere antiseptik
kullanmaya, merhem sürmeye veya bantlamaya gerek yoktur. Çünkü taze
kesikler için kandan daha iyi temizleyici, kapatıcı, enfeksiyondan koruyu-
cu ve iyileştirici bir ilaç yoktur. Kesikler üzerinde kandan oluşan kabukları
kaldırmamak, enfeksiyona yol açmamak gerekir.

Hacamat Zamanı

Acil durumlarda hacamat her Pazar, Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri yapılabilir. Fakat hacamat için en uygun zaman dilimi hicrî ayların 17., 19., 21 ., 23. günleri ile Pazartesi ve Perşembe günleridir. Çünkü bu dönemde vücuttaki tüm hayati kuwetler harekete geçtiği gibi, tümrzararlı maddeler de baş kaldırır. Saat olarak en iyi zaman ise güneşin doğuşundan sonraki 2.-3. saatlerdir. Hacamat aç karnına yapılır.

Hacamat Yapılan Bölgeler

. Kafa arkası (can kurtaran): Ruh hastalıklarına, psikolojik problemlere,

kulak ağrısı ve çınlamasına, baş ağrısına ve dönmesine, yara, egzama, uçuk, sedef ve saç dökülmesine, göz ve göz kapakları, ağız, diş, diş etleri ve burun hastalıklarına iyi gelir. Yeni başlayan katarakt için çok faydalı, fakat eski katarakt için zararlıdır.

' Ense çukurunun altı (boyun): Göz ve göz kapağı hastalıklarına (arpa—cık, göz kapağı ağrıları ve ödemi), ağız kokusuna, diş ve diş eti hastalıklarına, tiroid ve lenf bezi hastalıklarına,-

- Kulaklann altı ve biraz arkası: Kulak, burun, boğaz ve göz hastalıkları-na, ön dişler ve köpek dişlerine, baş ağrılarına, karaciğer ve safra kese—si sancılarına, baş titremesine,

. Omuzlar: Akciğer hastalıkları ve yüksek tansiyon, baş ağrısı ve baş

dönmesi, kepek, saç dökülmesi, boyun kireçlenmesi ve fıtığı, kol-omuz ağrıları, hormon dengesizliğine,-

' Kürek kemikleri arası (tam ortaya değil, biraz yukarı): Akciğerler, kalp, pankreas ve safra kesesi hastalıklarına,-

. Kürek kemikleri altı: Bel ağrısına ve bel fıtığına, karın ağrısına, mide ve

karaciğer hastalıklarına,—

' Bel: idrar tutamama, bel ağrısı ve fıtık, böbrek ve kadin—erkek hastalık-

larına,—

' Kuyruk sokumu: Prostat, lil hastalığı, basur ve adet düzensizliğine,-

0 Bizlerin üstü ve altı, (iç ve dış kısımları); Diz ağrısı ve diz hastalıkları-na, adet düzensizliğine, basur, varis, baldır ve ayak yaralarına, mide,

karaciğer, safra kesesi ve böbrek rahatsızlıklarına;

' Baldırlar (arka kısmı): Yüksek tansiyon, sedef, lil, idrar yolları ve böb-
rek hastalıklarına, baş ağrısına, baldır ve ayak ağrılarına ve buralardaki

yaralara;

. Ayak bileği dış kısmı: Siyatik ağrılarına, varis, güt ve lil hastalıklarına,— 145

' fıyak bileği iç kısmı: Adet düzensizliği ve basura çok iyi gelir.
Uyan: lin iyi hacamat hastalanmadan önce yapılan hacamattır.

Akut hastalıklarda ise ya hastalığın başlangıcında veya şiddeti azalmaya ve ateş inmeye başladığı zaman hacamat yapılır. Kronik hazımsızlıktan şi—

kayetçi olanlar önce hazmı. düzeltmeli, sonra hacamat yaptırımalıdır.

Kişi ilk defa hacamat yaptıracaksa, banyodan hemen sonra yapılmaz, iki saat beklemek gerekir. Kanı koyu ve yapışkan olanlara banyodan heınen

sonra hacamat yapılır.

lki çukurdan yani ense çukuru ve bıngıldaktan, hacamat yapılmaz. Ya-
pılırsa, unutkanlığa hatta deliliğe sebep olabilir.

Kafa arkasından, ense çukurunun altından (boyun), kulak arkası bölge-
lerden sık hacamat yapılmaz. Görmenin zayıflamasına sebep olabilir. Bu

durumda hacamat ilk 2-3 defa 2 hafta ara ile, sonra ayda bir yapılabilir.

' Eskiden oluşmuş katarakta ve göz ameliyatından sonra kala arkasına, ense çukurunun altına ve kulak arkasına özel durumlar hariç, hacamat ya—

pılmaz.

144

' Organ nakli geçirenlere, diyaliz ve hemofili hastalarına hacainat ya-

pılmaz.
' Karnı tok ve abdestsiz olanlara hacamat yapılmaz.

' Hacamat, yanik, egzama, varis yarası ve diğer yaraların, benlerin, vi-

tiligonün üzerine yapılmaz.

' Dinç ve kuwetli olanlar hariç, 60 yaşın üzerinde olup da hayatında

hiç hacamat yaptırmamış olanlara hacamat yapılmaz.

' Adetli kadınlara da hacamat yapılmaz. Sebebi: 1) Abdesısiz olduğu

için 2) Hacamat adet kanamasmı durdurur,- kanamayla atılamayan kan, ra—
himde tıkanıklıklar oluşturabilir.

Özel durumlar dışında, hamile kadınların ve 12 aylık olana kadar ço-
cukların, hacamata ihtiyacı yoktur. Özel dummu olanlara, örneğin, suni
sancı veya sezaryenle dogan, beyin yapısında ve fonksiyonunda bozukluk
olan, kör veya şaşı olan çocuklara,- önceden sezaryen veya herhangi bir
ameliyat geçirmiş hamile kadınlara hacamat yapılır.

Ancak, eskiden her yeni doğan bebeğe kuyruk sokuından hacamat ya-
pılır, doğumda oluşabilen beyin ödemlerini omurganın sıvı dolaşımına çe—
kerek, beynin rahat çalışması sağlanırdı. Belki de bu sebepten çocuklar,
bu-

günkü çocuklara nazaran daha rahat uyur, uslu, saygılı ve akıllı
olurlardı.

Hacamat bittikten sonra kesiklere dokunmamak ve kanı silmemck gere-

. kir. Ancak kan durduktan ve kesikler üzerinde kabuklar oluştuktan sonra

yaraları kum gazlı bezle bantlamak mümkündür. Ayrıca, kesikler üzerinde
oluşan kabuklar silinmez ve enfeksiyona yol açmamak için hacamattan

sonraki 24 saat içinde banyo yapılmaz.
Hacamattan sonra 1—2 saat yemek yenmez ve uyunmaz.

Hacamat anında boş konuşulmaz, televizyona bakılmaz, şarkı dinlen-
mez. __

Bu yasakların bazılarıhacamat olanı, bazıları da hacamat yapanı korur.
Hepsi de ciddi, önemli yasaklardır.

Hacamatın bazı sırları vardır ki herkese anlatılmaz. Bu sebepten haca-

mat sanatını işin ehlinden öğrenmek gerekir.

Kupa Çekme Küçük Hacamat
Kavanoz kapaıma, bardak rutma, şişe çekme

Hemen hemen hiç yan etkisi olmayan, hata riski taşımayan, kolay uy-
gulanan, masrafsız, çabuk ve uzun süreli etki eden, binlerce yıldır
kullanı-
lan kupa çekme işlemini her isteyen uygulayabilir. Faydası ve yapılış
şekli
ile hacamata benzediği için, kupa çekmenin ikinci ismi “küçük
hacamat"tır.

Bingıldak ve ense çukuru hariç, vücudun her yerine kupa kapatılabilir.
Kupa çekmek için en uygun yerler:

' Omuza, sırtın orta kısmına ve yanlara kapatılan kupalar (son kaburga
kemiğine kadaromurganın iki tarafı) akciğer, karaciğer, safra kesesi,

pankreas, mide hastalıkları ve ağrılarına, yüksek tansiyon, omurga ki-

reçlenmesi ve boyun fıtığına çok iyi gelir.

’ Sırtin alt kısmına (son kaburga kemiğinden başlayarak kuyruk sokumu.
na kadar omurganın iki taralı) kapatılan kupa bel ağrısı, yüksek tansi-
yon, böbrekler, kadın—erkek hastalıklarına iyi gelir. 145

' Şakaklann alt kısmına (kulaklar önüne) kapatılan kupa göz, burun, du-
dak, yanak, kulak, boğaz, boyun, diş ve diş eti hastalıklarına iyi
gelir,-
beyni temizler, yüz cildini güzelleştirir.

' Kulak altı ve biraz arkasına kapatılan kupa kulak, burun, göz hastalik-
larina, ön dişlere ve köpek dişlerine, baş ağrısına, karaciğer ve safra
ke-

sesi sancılarına, bas titremesine iyi gelir.

' Çene altına kapatilan kupa baş ve yüz organlarının hastalıklarına (çe-
ne, göz, burun, kulak, dudak, diş, diş etleri ve yanaklar), boyun organ-
larının hastalıklarına (ses telleri, tiroid bezi ve lenf bezi
hastalıkları,
boyun Fıtığı, bademciklerin şişmesi) iyi gelir, yüz cildini
güzelleştirir.

' Gögüs üstü, alti ve gögüs uçlarına kapatılan kupalar meme tıkanıklari-
nı dağıtır, anne sütünü çoğaltır.

' Makat ile cinsel organarasına kapatılan kupa prostat hastalıklarına,
ba-
sur ve fil hastalığına, adet düzensizliğine iyi gelir.

' Makata kapatılan kupa kafadan ve tüm vücuttan kanı aşağı çeker. Tüm
organlara ve vücuda rahatlık verir. Bilhassa bağırsaklara, prostat hasta-

lıklarına ve adet düzensizliklerine iyi gelir.

146

l
' Uyluklaı'ın iç kısımlarına kapatılan kupalar kalça ve topuk ağrılarına,
basur, karın ve kasık fıtığına, gut hastalığına iyi gelir.

' Uyluklann ön kısmına kapatılan kupa erbezi ödemi, kalça ve baldır ya-
ralarına iyi gelir.

' Uyluklann arka kısmına kapatılan kupa yüksek tansiyonu indirir, baş
ağrısını dindirir, uylüklardaki yara ve ağrıları giderir.

' Topuklara kapatilan kupa adet düzensizliklerine, siyatik ağrılarına,
gut
hastalığına iyi gelir.

' Cöbeğin üst kısmına kapatılan kupa yağları dağıtır, cildi güzelleştirir,

kabızlığa, fıtığa, mide ve karın ağrısına iyi gelir.

' Göbek çukuruna yarım litrelik kavanoz kapatılırsa, bu karın ağrısını ve adet ağrılarını giderir.

' Göbeğin alt kısmına kapatılan kupalar böbrekten idrar yoluna inen taşı mesaneye indirir, yumurtalıklar ve tüplerdeki tikaniklan açar ve göbeğin üst kısmına kapatılan kupaların sağladığı faydayı sağlar.

Kupa. çekmek için 100 gr., 150 gr., 200 gr., 250 gr. veya 500 gramlık kupalar veya normal mutlak kavanozu, pamuk ve uzun çakmak kullanılır.

Kupanın dibini ince bir tabaka halinde kapatmasına yetecek küçük bir pamuk parçası yerleştirilir ve çakmakla yakılıp gerekli bölgeye yapıştırılır
ve duruma göre 10-20 dakika (bazen 1-2 saate kadar) bekletilir. Sonra, kupanın ağzına en yakın olan deriye parmakla bastırılıp, kupanın hava alması sağlanarak kupa alınır ve yerine hafifçe masaj yapılır.

Çocuklar, zayıflar ve yaşlılar için 100 gramlık kupalar kullanılır. Kupalar, ilk defa yapıldığında sadece 3-5 dakika bekletilir. Bekletme süresi daha
sonra 15 dakikaya kadar uzatılabilir. Alıştıktan sonra, yaşlılara daha büyük,
150—200 gramlık kupalar kullanılabilir.

Yüz ve çene altı için de 100 gramlık kupalar alıştıra alıştıra uygulanır. Yüz ve çene altına kapatılan kupaları bekletme süresi 1 dakikadan başlanarak 10 dakikaya kadar uzatılabilir.

Kupalar iki günde bir veya üç günde bir olmak üzere aynı bölgeye 5—7 defa kapatılabilir. Sonra farklı bir bölgeye geçilir. lhtiyaca 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. Kupa izi düzgün morluklar seklinde olursa, kandaki toksik madde fazlalığını, düzgün olmayan benekli morluklar ise, ince damarlarda yeni oluşmuş tıkanıklıklar olduğunu gösterir.

Kapatılan kupalar hiçbir iz bırakmazsa, bölgede kan dolaşımının zor durumda olduğu anlaşılır. Yani eski, katı, yağlı veya balgamlı tıkanıklıklarla da—
marlar tıkanmış ve bölgeye bağlı olan organlar besin ve oksijen yetmezliğiy—
le karşı karşıya kalmış demektir. Bu katı tıkanıklıklan hareketlendiımek ve
çıkartabilmek için sık banyo yapmak, vücudu keselemek, banyodan sonra

çörekotu yağı veya terebentin yağı ile karışık zeytinyağı, veya sirke ya da
acı kavun suyu (”llaçlar“ bölümüne bakınız.) ile vücuda masaj yapmak, kap-
lıcaya gitmek gerekir. Ancak bunları yaptıktan sonra, güçlü kupalar kapati-
lir ve hacamat yapılır. Akut hastalıklarda yalnızca hastalığın şiddeti azalma-
ya ve ateş inmeye başladığı zaman kupa kapatılabilir.

Her zaman kupa kapatılabilir, ancak bu işlem için en etkili zaman ”Ha-
camat zamanı" bölümünde anlatılan zamandir.

Uyarı: Yüze ve boyna sık kapatilan kuvvetli kupalar görme zayıflığına
sebep olabilir.

Ateş ile kupa kapatma işleminin tek tehlikesi hastanın yanan pamuk ile
yanmasıdır. Aslında bu şekilde oluşan yanığın hiç zararı yoktur, tam tersi-
ne iaydası vardır; İyileşme daha derin ve daha etkili olur. Eski tabipler
omurga ve eklem hastalıklarında cildi özellikle yakarak kupa kapatırlardı.

Sülük Tedavisi

"İlaçların hayırlısı burna çekilen ve ağızdan alınan ilaçlar,
müshil, hacamat ve sülükle kan altılı'makim’r

Hadis-i Şerif

Nehir, göl ve ırmaklarda yaşayan, Allah tarafından insan ve hayvanların
toplar damarlarını temizlemekle görevlendirilen Sülükler, eski çağlardan
beri tedavi için kullanılır. Sülükler, insan ve hayvanları ısırarak, toplar da-
marlarda oluşan tıkanıklıkları eriten, birikmiş kanı sulandıran ve dağıtan
105 farklı enzim salgılarlar. Sonra da derin tabakalardan, vücudun en kirli
kanını emerler.

147

148

i

Sülükler eski yaralarda, egzama, uyuz, sedef, vitiligo, mantar, yıianeık
gibi her türlü cilt hastalığında kullanılır. Ameliyat sonrası yara izlerine, çü-
rüklere, morluklara ve çillere de konabilir.

Varis ve basur gibi, damarlardaki tıkanıklık ve dolaşım bozukluğundan
kaynaklanan her durumda, tiroid, hipofiz, yumurtalik, erbezi, prostat,-ra-

him, kalp, karaciğer, dalak, akciğer, göz ve kulak hastalıklarının,— MS, alz-
heimer, parkinson,- fıtık, ateşli şişlikler, çıban, kangren gibi hastalıkların teu
davisinde kullanılır. Yüz, kala, boyun, sırt, bel, makat, rahim ağzı, kuyruk
sokumuna ve her azaya uygulanabilir.

Göz travması sonrası göz tansiyonu, göz damarlarının kanaması, göm;
şı kanalı tıkanması, arpacık, katarakt başlangıcı için göze yakın bölgelere,
örneğin gözün diş veya iç köşesine, alt veya üst kapakçığina, çene altı ve
şakaklara;

Beyinde damar tıkanıklığı ve dolaşım bozukluğu, Sara, MS, Alzheimer,
Parkinson ve üst diş eti hastalıkları için üst diş etlerine, kala arkasına, kala-
nın iki yanına, kulaklar arkasına, boyna ve çeneaitına;

Sam hastalığı, ağız ve dil yaralan için ağız içine, dii altına ve dile,-

Rahim, yumurtalık, testis ve pmstat hastalıklannda alt diş etlerine, kasık-
lara, makara, makat ile cinsel organ arasına, erbezine, hatta rahim ağzına,-

Karaeiğer ve dalak hastalıklarında kürek kemikleri arasına, kürek kemik-

leri altına, memelerin altına, makata ve ayaklara,-
Bel ve boyun fıtığında fıtık yerine sülük konur.

Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu her noktaya birkaç defa kupa kapatılıp akıntı iyice vakumlanır.

Tiroid bezi hastalıklarında tiroid üzerine sülük konur. Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu her noktaya birkaç defa kupa kapatılıp akıntı-

__ lar iyice vakumlanır, nodül varsa, çıkartmaya çalışılır.

Sülük kullanımı için en iyi mevsim ilkbahaı', ikincisi sonbahardır.

En iyi Sülükler rengi mor, kahverengi, toprak rengi, ince, fare kuyruğu—
na benzeyen ve başı küçük olanlardır. Bunlar ise suyu temiz, yeşil yosun ile
kaplı ve kurbağası bol olan göllerden toplanan veya havuzda yetiştirilen sü-
lüklerdir. Yeşil, mavi, siyah, kıllı, büyük başlı, karnı kırmızı ve sırtı yeşil
olan,- kokuşmuş, kurbağa yaşamayan sularda veya hızlı akan suda yaşayan
sülükleri kullanmamak gerekir. Bu tip sülüklerin kullanımı aşırı kanamaya,
yaralara ve şişmeye sebep olabilir.

Sülükler göllerden toplanacaksa, kullanımdan 1-2 gün önce toplanır, kuyıuğundan baş aşağı tutarak kusturulur, sonra suya batırılarak yıkanır, yarısına kadar suyla dolu bir cam kavanoza yerleştirilir ve kullanım vaktine
kadar (2-3 gün) bekletilir. Sülük koymadan önce, gerekli vücut bölgeleri ılık su ile yıkanır ve kurutulduktan sonra kuru lil ile masaj yapılır. Sonra sü—
lükler bir bez parçası ile alınır ve hazirlanan bölgelere yerleştirilir. Sülükler
en önemli noktaları kendi kendine bulurlar ve vücudun en kirli kanını emerler,- doyduktan sonra düşerler. Uzun süre düşmeyen sülüklerüzerine biraz su, tuz veya kabartma tozu serpilir. Sülükler düştükten sonra, kana-
mayı bir müddet daha devam ettirerek daha çok atık madde çıkartmak ve yarayı temizlemek için ısırılan noktalar üzerine kupa kapatılır. Sümüksü akıntı, gaz veya tıkanıklık çok ise, bunlar tamamen bitene kadar birkaç de-

la kupa kapatmak gerekir.

Kanamayı, şiddetine göre, 12-48 saat durdurmamak gerekir. Çünkü
dışarı atilan yalnızca kirli kandır, vücutta temiz kanı dışarı atacak bir me—

kanizma yoktur.

Sonra kanamanın olduğu bölge, kuru temiz bir bez ile kapatılır. Kana—
ma hâlâ devam ediyorsa ve gerekli ise, ceviz kabuğu yakılarak külü veya öğütülmüş nar kabuğu tozu serpilir ve bantlanır. Fakat büyük tabiblere gö-
re, en iyisi, esneme, mide bulantısı ve bayılma hissi gelene kadar beklemek-
tir. Bu durum kan hacminin %20'dan fazlası kaybedilince görülür. Kan kay-
bında ilk tehlike kan hacminin % 30'dan fazlası kaybedilince oluşabilir (tahminen 1,5 litreden fazla). Ancak bağışıklık sisteminin devreye girme-
siyle, bu tehlikeli noktaya gelmeden, doğal olarak hasta bayılır. Bayılınca,
kalp atışları yavaşlar, tansiyon düşer, kanama otomatik olarak durur. Bugüne kadar sülük tedavisinde, kanama sebebiyle bayılan bir kimseye

rastlanmamıştır.

Sülük tedavisinde sülük sayısı, kullanma sıklığı ve kanama süresi has-
tanın kan durumuna göre ayarlanır.

Sülükleri bekletirken'hergün veya iki günde bir sularını değiştirmek, kullanılan sülükleri temiz bir akarsuya veya göle bırakmak gerekir. Sülük-
ler 3-6 ayda bir defa beslenirler. Emdikleri kanı, içindeki mikroplarla bir—
likte tamamen hazmederler. Onun için mikrobik hastalık taşıma riskleri

yoktur.

149

Uyan:
' Kan sulandırancı kullananların sülük koymadan 3 gün önce ilacı bırakmaları gerekir.

' Kiraz, vişne ve limon kanı çok sulandırdığı için sülük koymadan 2 gün

öncesinden itibaren ve sülük konulan gün bunlari yememek gerekir.
' Hemofili hastalarına sülük konmazi

' Ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin ve çok antibiyotik kullananların kan
üretimi baskılanmış olabilir. Bu durumda olanlar sülük koymaya 3 taneden başlamalı ve iki seans arası 3 haftadan daha sık olmamalıdır. Bu tür hastalar sülük tedavisini kan kontrolü ile yapmalı-

,— sülükler düştükten sonra kanamayı durdurmalıdir.
' Adetli kadınlara, tok karna ve abdestsiz olanlara sülük konmaz.

' Organ nakli geçirenlere ve diyalize bağlanan böbrek hastalarına sülük koymamak gerekir.
150

Açllk Tedavisi Oruçla Tedavi

Nefislerinizi aç bırakınız ki kalpleriniz Allah'ı (O'nun cemâlini) müşâhede edebilsını"

Hz. lsa (as.)

"Açlık Allah'ın hazinelerindendir.
Allah dilediği ve sevdiği kimselere verir"
Abu Süleyman Darani

Allahü Teala ilk orucu Adem Aleyhisselam'a, sonra sırasıyla diğer peygemberlere, onlar da ümmetlerine emretmiştir. Musa Aleyhisselam ve llyas Aleyhisselam 40 gün, lsa Aleyhisselam 60 gün hiçbir sey yemeden oruç tutardı. Abdülkadir Ceylani hazretleri 40 günde bir iftar ederdi. Bunlar efsa—
ne değil, tesbit edilen, kitaplarda anlatılan gerçeklerdir. Davud Aleyhisse-
lam ömür boyu bir gün yer, bir gün oruç tutardı. Bu oruca "Savm—ı Davud“ denir. Savm-ı Davud, oruçların en ağırı, Peygamberimizin (sav.) de en ,

sevdiği oruçtur. Ayrıca, Ebu Zer (ra) Buhari ve Müslim'in sahihlerinde Peygamber Efendimiz'in ”Zemzemden başka yiyeceğim olmadığı halde Kabe'yle örtüsü arasında kırk gün kırk gece kaldım", buyurduğunu rivayet ediyor.

lnsana günde 250-500 gr. yemek yeterlidir. Bundan fazlası, vücutta ka—
lıntı oluşturur ve hastalık yapar. Bu durumda vücut hastalığa karşı direnç

gösteremez. Çünkü sürekli hazımla uğraşmak, fazlalıkları ve toksinleri at—
mak, atilamayanları depolamak çok zor bir iştir. Onıç bu konuda en iyi yardımcıdır. lnsan oruç tutarken, yani aç kaldığında, vücut hazım işinden azad olur ve kendi kendini temizlemeye yönelir. Kalıntıları ve toksinleri,
karaciğer ve bağırsaklardan dışkı ile, akciğerlerden öksürük ve nefesle; be-
yinden hapşırma, gözyaşı, kulak akıntısı ve geniz akıntısı ile,- böbreklerden
idrar ile,— kandan ter ile dısarı atmaya başlar, Bu ağir işin gerçekleşmesi es-
nasında çok enerji harcanır. Vücut bu enerjiyi bulabilmek için önce gliko-
jen ve yağ depolarını kullanır. Neticede, açlığın ilk 34 gününde insan her
gün 1-1,5 kg. verir.

3-4 gün sonra, temizlenen kan, damarların duvarlarında oluşan koleste-
rol, toksin ve kireç tabakasını eriterek, vücuttan çıkartmaya başlar, Bu gün-
lerde insanın ağzı, nefesi ve teri ağır kokar,- tükürüğü çoğalır, koyu ve ya—
pışkan olur. ldrar koyulaşır, rengi değişik, kokusu ağır olur,- ayrıca kum ve
taşlar da dökülebilir. Titreme, tansiyon düşmesi veya yükselmesi gözlene-
bilir. Mide bulantısı, kusma, kaşıntı olabilir,- alt, uçuk, sivilce, hatta çıban
ve yaralar çıkabilir. Ancak ibadetini yapan insanların orucu çok rahat ge—
çer. Onlarda sadece hafif titreme olur veya nabız sayısı düşer.

Açlığın 57. günü ağızdan ve deriden şiddetli aseton kokusu gelmeye
başlar. Bu koku vücudun iç beslenmeye geçtiğini bildirir ve o gün herkese
ağır gelebilir. Çünkü açlığın tesiri o gün hücrelere iner ve fonksiyonu de—
ğişime uğrayan hücreleri temizlemeye başlar. Temizlenmesi mümkün 01-
mayan hücreleri tek—tek parçalayarak kendine gıda yapar, yani hastalıkları
kökten yok etmeye başlar. Kireçleri ve depolanan fazlalıkları eriterek kıs-
men kullanır, kısmen dışarı atar. 5.-7. günden sonra kahverengi, çok koku-
lu büyük abdest gelebilir. Kadınlarda koyu kırmızı, kahverengi veya yeşile
dönük, içinde parçalar olan kokulu adet kanaması olabilir. Bu normaldir,
hatta iyidir. Bu günlerde oruçlu kişinin tükürüğü, iltihaplı yaraları iyileşti-
rir,- virüs veya mantar enfeksiyonu bulunan kulaktaki mantarı kurutur, virü—
sü yok eder,- yeni oluşmuş kataraktı eritir; akrebi bile öldürür.

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 çok kilo verebilirler. Eğer açlık zamanında su içilmezse, vücut su bulmak için daha çok hasta hücre kullanır ve hastalıklar daha kısa zamanda biter. Ancak canı su isteyenlerin içmesi gerekir, Su içme istegi, vücudun toksinleri eritmek için suya ihtiyacı olduğunu gösterir.

Hastalık biterse, yani vücut bütün hasta ve Allah'ı zikirden vazgeçen hücreleri yiyip bitirirse, oruçlu insanın iştahı hemen açılır. lştah açılmazsa oruca devam etmek gerekir.

Açlıkta niyet çok önemlidir. Açlığa niyet edildiği zaman vücut kendini bu niyete göre programlar. Açlığın her günü için belli miktarlarda fazlalığı atmayı ve harcamayı planlar. Vücudun programını bozmamak için niyeti bozmamak gerekir.

Açlıktan korkmak için sebep yoktur, açlıktan hiçbir zarar gelmez. Çünkü, Allahü Teala'yı zikreden hücreye kabirde kurt—böcek dokunamadığı gibi, açlık da vücuttaki zikreden hücrelere dokunmaz. Açlıkta beden de aç kalmaz, çünkü her bir hücrenin her zaman 40 günlük zahiresi, rızkı vardır.
Bununla birlikte vücut, yıllardan beri toplanmış olan fazlalıkları gıdaya dönüştürerek kullanabilir. Bunu idrak edebilenin, açlığı rahat geçer.

Alimler: "Sağlık için aç kalmak oruç sayılmaz", derler. Bunun için niyet ederken sırf Allah'ın rızası için sağlık kazanmak gözönünde bulundurularak niyet edilmesi doğru olur. Hayızli ve nifasl: kadınlar da, oruç niyeti ile değil, sağlık niyeti ile açlık yapmalıdırlar.

Sağlıklı olabilmek için on 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 veya sebze suyu içerek geçirmelidir. Günde 1,5-2 litre meyve veya sebze suyu yeterli olabilir. Meyve ve sebze suyuna bir miktar su ilave etmeyi ünutmamak gerekir. Meyve suyu seçerken hastalığınızı göz önünde bulundurarak "İlaçlar" bölümüne bakınız. Tek çeşit meyve suyu seçebileceğiniz gibi her öğün farklı meyve suları da içebilirsiniz. Mesela, 7 gün boyunca sadece elma suyu veya elma suyu + havuç suyu ya da kırmızı pancar suyu + havuç suyu karışımı da içebilirsiniz. Mesela, sabah li-

mon, greyfurt veya portakal suyu, öğlen nar, ikindide elma + havuç suyu

karışımı, akşam ise havuç + kırmızı pancar suyu karışımı içilebilir.

Sağlıklı insan için meyve suyundan çok meyvenin kendisi daha faydalı-

dir.

1 Günlük Açlık

Sünnet oruçları her pazartesi ve perşembe günü tutulur. Bu, şüphesiz, oruç için en hayırlı günlerdir, fakat haftanın herhangi bir gününde de oruç
tutulabilir. Örneğin Pazartesi günü tutulacık 1 günlük, yani 36 saatlik açlık
orucu bu şekilde yapılır:

Pazar akşamı saat 19:00'dan itibaren hiçbir şey yenmez. Uykudan önce sinameki ya da magnezyum kalsini gibi bir bağırsak boşaltıcı içilir. Pazar—
tesi sahurda bir şey yemeden büyük abdestin gelmesi için 1 bardak su içi—
lir ve oruca başlanır. Kabızlık sorunu olanlar lavman da yapabilir. Kabızlık
sorunu yoksa 1 günlük ve 3 günlük oruçta lavman yapmaya veya sinameki içmeye gerek yoktur. İftarda bir şey yemeden, 1—3 yudum su ile oruç açılır.
Fakat su içmek isteyenler istediği kadar içebilirler. Salı sabahı saat 07:00'de
meyve suyu içilir veya meyve yenir. Bu şekilde 36 saatlik oı'üç tamamlanır.
O gün, gün boyu yalnızca meyve suyu içilir, meyve veya salata yenir, ak—
şama yakin yemek yenebilir.

Oruç tatlıyla veya yemekle açılmaz. Tatlı ile açmak, pankreasa tehlike-
li bir biçimde yüklenmek demektir. Yemek ile açmak bağırsak burkulmasına yol açabilir.

1 günlük oruca devam etmek isteyenler, haftanın hep aynı günü, mese-
la her pazartesi ara vermeden devam etmelidir. Çünkü vücut haftanın aynı günü tutulan oruca kolay alışır, oruç günü geldiğinde iştah kendiliğinden

kesilir ve oruç rahat geçer. Farklı günlerde olursa, vücut şaşırır, iştah kesil- _

mez ve oruç da kolay geçmez. Çocuk ve gençler oruca çok kolay alışır ve kısa zamanda tüm hastalıklardan arınır. Haftada 1 gün oruç tutanlar ve ye—
mek düzenini bozmayanlar hastalık yüzü görmezler. Akıllı insan, hastalık-
lardan ömür boyu korunabilmek için haftada 1 gün oruç tutmayi ihmal et—

mez.

Yaşlıların gençler kadar kolay sağlığına kavuşması mümkün değildir. Onlar bütün temizlemeleri yaptıktan sonra 1 günlük oruca devam etmeli-

dirler.

153

154

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. Has-
talığı ağır olanların, 3 günlük orucu 7 gün arayla 7-21 defa yapmaları gere-
kir. 3 günlük orucun kanser dahil bütün hastalıklara büyük faydası vardır.
Oruçlarin sonunda önce meyve suyu, sonra meyve, daha sonra salata yenir, yalnızca akşam sebze yemeği yenebilir.

10 Günlük Açlık

Tümör, ağır kemik hastalıkları, ruhsal hastalıklar,- epilepsi ve MS gibi nörolojik hastalıklar, kalp-damar hastalıkları ve bütün ağir hastalıkların 10
gün aç kalmadan iyileşmesi zordur. Çünkü yukarıda anlatıldığı gibi açlık sadece 5.-7, günden sonra hücrelere iner ve değişmiş hücreleri iyileştirme-
ye veya yok etmeye başlar.

Oruca başlamadan önceki akşam öğütülmüş sinameki veya magnezyum kalsini alıntı" ve sahurda 1-2 bardak su içilir. Ya da akşam birşey içilmez, sa—
hurda magnezyum sülfat içilir. Bağırsaklar boşaltılamazsa lavman yapılır çünkü oruç esnasında bağırsaklar temiz olmalıdır.

llk 3 gün iftarda 1-3 yudum, çok istenirse, istenildiği kadar su içilebilir.
3 gün sonra iftar ve sahurda istenildiği kadar su içilebilir. lçilen suyun kali-.
tesi 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 ça-
lışmaz ve enzim üretmez. lçilen veya gusülde kullanılan sıcak su mide bez-
lerini çalıştırabilir ve mide bezleri mide suyu üretmeye başlayabilir. O za-
man insan orucu açmaya mecbur kalır.

Açlıkta faıklı yerlerde ağrılar, ateş, titreme, kusma, ishal olabilir, şeker
ve tansiyon düşebilir. Bunların hepsi normaldir ve iyileşme isaretidir. Bu,
vücudun, kendi durumuna göre ihtiyacı olanı ayarlamasıdır, ona müdahale

etmek doğru değildir. Bunlardan herhangi biri veya birkaçı ile karşılaşıldı-
ğı zaman su lavmanı yapılır. Lavman ile atılanlar çok miktarda ise açlık bo—
yunca iki günde bir lavman yapmaya devam edilir.

10 günlük orucu, konuyu bilen bir doktor kontrolünde yapmak daha

kolaydır. Ancak orucun mahiyetini anlamayan doktorlardan uzak durmak gerekir.

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 ta-
mamlanan orucun neticesi direkt olarak bu on gün süresince yenen yemek-
lere bağlıdır. Tüketilen gıda meyve, taze çiğ sebze, rafine olmamış zeytin-
yağı, doğal bal olmalı,- suya dikkat edilmelidiri (”Su" bölümüne bakınız.)

10 Günlük açlık bittikten sonraki
1. gün:

Sabah taze sıkılmış elma suyu, greyfurt suyu veya limon suyu yarıyariya su ile karıştırılarak oruç açılır. Sıkılacak meyvelerin mutlaka çürüksüz, be-
resiz olması gerekir. Akşama kadar tahminen 1-1,5 litre meyve suyu içilir.
10 gün omçtan sonra hiç iştah yoksa, o zaman oruca devam etmek en doğ-
ru 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. Öğleden akşama kadar her 3 saatte bir istenilen meyve başka bir meyveyle karıştırıl-
madan yenebilir.

3. gün:

Sabah meyve suyu, sonra meyve, sonra salata, sonra, akşama yakin yağ—
sız ve tuzsuz, az su ile kısık ateşte pişirilmiş sebze yemeği veya sebze çor-
bası 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 |a-

hana, 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 lazla alınmamalıdır. Acıkınca meyve, karpuz veya kavun, 3 saat sonra da taze salata ye-
nir. Akşama yakın zeytinyağı, sarımsak ve soğanla, kavmlınadan yapılmış

sebze yemeği 5060 gr. ekmekle yenebilir . Yanında yoğurt da olabilir.

6. gün:

5. gün olduğu gibi aynı yemekler (sebze yemeği, haşlanmış pirinç, yo—ğurt 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.

Uyan: Oruçtan sonraki 10 gün boyunca sadece yukarıda yazılanlar yenmelidir. Peynir, süt, tuz, şeker, kahve, siyah çay, hazır yiyecek ve içecek-
ler kesinlikle kullanılmamalıdır. Bir gr. tuz dahi vücuttaki su—tuz dengesini
derhalbozarak bedeni şişirir. Birinci yemek hazmedilmeden ikinci bir yemek yemek tehlikelidir. Hazmın bozulmasına, bağırsaklarda gaz oluşması—na ve bağırsak burkulmasına sebep olabilir.

10 günlük açlıkta kusma olursa durdurmak için:
ı Kafur koklanır ve mide bölgesine sürülür,

. 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 biberi koklamak, yine de durmazsa su

içmek, gusül abdesti almak ve lavman yapmak gerekir. Kusma yine de durmazsa, elma çiğneyerek suyu emilir kalıntıları yutmadan atılır, ya da grey—
furt veya limon emerek oruç bozulabilir. Bu şekilde bozulan orucun arkasından da meyve suyu içmeye devam edilir. Oruçtan asla zarar gelmediği—
ne inanıp, kusmaya sabredebilen ve oruca devam edebilen insan büyük hastalıklardan kurtulabilir. Çünkü kusma, beyinde derin değişimler olduğuna, vücuttan ağır zehirlerin atıldığına veya karaciğer ve dalağın ağır hastalığı-
na işarettir.

İnatçı kusmayı durdunnak 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 hasA xtalar ve çok ihtiyacı olanlar önce 10 gün sadece greyfurt, havuç ve elma $u—
yu içtikten ve karaciğeri temizledikten sonra oruca başlayabilirler.

Oruçlann sağlık için hiçbir zararı veya tehlikesi yoktur. Tersine, fayda‟ sı çok büyüktür. Sadece doğru yapmak, kaidelerini bozmamak gereklidir. Ancak 10 günlük oruç herkese nasip olmaz.

Bir dela açlık zevkini tadan, tokluktan rahatsız olur ve sürekli açlığı özler. Birkaç 10 günlük oruçtan 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-
tuh
sağlığının dengesi yalnızca beş vakit namaz ile sağlanabilir. lsa aleyhisse-
lam "Beni temizle" ricasında bulunan birisine, "Seni temizleyebiliiim, ama
sen evini (vücudunu) temiz tutmazsan, eski sahipleri (hastalıklar, günahlar)
bu sefer arkadaşlarını da toplayarak, geri dönerler", cevabını vermiştir.

Açlık, beyinde yerleşen zararlı programları siler, düsünce, anlayış ve ez-
berleme kuvvetini, konsantrasyon yeteneğini, görme, işitme, tat alma duyularını geliştirir ve güçlendirir. lnsanın gördüğü rüyalar daha güzel, renk—
li ve canlı olur. Bu noktaya gelen insan için ilim öğrenme ve Kur’ân-ı Kerim'i ezberleme zamanı gelmiştir. Zira, ”Kurân—ı Kerim'de şifa ammayan, şifa bulamaz". Kur'ân-ı Kerim'in ve farz ibadetlerin koruması dışında kalan
insan, bir tuzaktan kurtulur kurtulmaz diğer bir tuzağa düşer. Onun içindir
ki, tedavilerin en mükemmeli Kurân-ı Kerim ve açlık ile tedavidir. Çünkü Kurân-ı Kerim'de ve açlıkta beşer kanunları değil, ilahi kanunlar devreye girer. Tedaviyi ise bu kanunlara tam uyan vücudun koruma mekanizması

gerçekleştirir. Çok yemek, katkı maddeli yiyecekler tüketmek ve sentetik ilaç kullanmak sebebiyle vücutta toplanıp biriken maddeler açlıkla süpürü-
lüp temizlenir. Kurân—ı Kerim ayetleriyle de hücrelerin zikri düzeltilir. (“Hastalıkların Başlaması ve llerlemesi" bölümüne bakınız.)

Elbette uzun ve ağır hastalıklar sonucu tahribata uğrayan organların ta—mamen eski hallerine dönmesi mümkün olmayacaktır. Ancak bu organların sağlam kalan kısımları büyük oranda iyileşebilir. Bu iyileşen kısımlar, sağ-

lıklı organin 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 organ-
ları zarar görmüş birisi için böyle bir deneme ağır sonuçlar doğurabilir.

Ağır hastalık geçirenlerin hayatı boyunca yapması gerekenler:

' Düzenli olarak meyve suyu, sülük ve hacamat ile kani temizlemek.
' Su ve yiyecek kalitesine dikkat etmek.

' Gıdaların her zaman taze ve doğal olanlarını, ağırlıklı olarak sebze, meyve, bal, kavrulmamış kuruyemiş gibi çiğ olanını tercih etmek. Mik-
tar olarak az yemeli ki, organlar yediği bu miktari hazımda ve dağıtım-

da zorlanmasin.

' Mide ve bağırsaklarda gaz yapan, mizaca uygun olmayan yiyecekler-
den, taze mayalı ekmekten, bayatlamış ve bozulmuş meyveden (özel-
likle tatlı elma, muz, kavun ve armutun bozulmuşu) aynı şekilde sakın—

 mak.
' Ağır fiziksel işlerden, ağir kimyasallarla çalışmaktan, kimyasal madde

kullanmaktan kaçınmak.

' Doğru'beslenme alışkanlığı edinerek, kuralların dısına çıkmamak ve mw

tin olarak bağırsakların işlevini kontrol etmek.

0 Her yıl, burada anlatilan tedaviyi uygulamak ve ayda 3 gün veya haf-
tada bir gün açlık yapmak.

Bütün bu kurallar hastalar kadar sağlıklı olanların da uyması gereken kurallardır. Buraya kadar yazılmış olan tüm tavsiyeler ve ilaçlar sadece has-
talar için değildir. Bu ilaçlar aynı zamanda gıda olduğu için, büyük, küçük,
erkek, kadın, yaşlı, genç herkes kullanabilir.

%HASTALIKLAR VE TEDAVİSİ

Allah, size ancak leş, kan, domuz eti ve Allah'tan başkası adına kesileni haram kıldı. Ama kim mecbur olur da, istismar etmeksizin ve zaruret ölçüsünü aşmaksızın yemek zomnda kalırsa, ona günah yoktur. Şüphesiz, Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.

Bakara Suresi 173

"Hastalıkların Sebepleri" bölümünde bedenin hastalanma mekanizması anlatılmıştır. Yaptığımız hatalar karşılığında "hastalanma mekanizması" ya-
ratıldığına göre, "iyileşme mekanizması" da yaratılmıştır. İyileşme mucize—
sini sadece ve sadece vücudun kendi "iyileşme mekanizması" gerçekleştirir.
Bizim yapmamız gereken, bu mekanizmayı canlandırmak ve çalıştırmak, sonra da bu çalışmaya engel olmamaktır. Bu kitapta bazısı pahalı veya bul-
ması ve hazırlaması zahmetli olan çeşitli ilaç terkipleri verilmiştir. Onların
rolü yardımcı olmaktan öteye geçemez. _Her hastalığın esas sebebi çok yemek olduğuna göre iyileşme de ancak açlıkla mümkündür. İnsan bu ilaçların hiçbirini kullanmasa da yalnız açlıkla iyileşebilir. lyileşme ilaçlara
bağlı olsaydı, fakirler hasta, zenginler sağlıklı olurdu ki bu Allah'ın adale-
tine sığmazdı. Halbuki durum, bunun tam tersidir.

Açlık, iyileşme mekanizmasını canlandırıp çalıştırır, iyileşme mekaniz—
ması da bütün hastalıkları kökten kaldırır. Açlık kadar radikal ve asla hata
riski taşımayan, masrafsız, zammz ve hızla sağlığa kavuştıuan ikinci bir metod yoktur. Açlık yapmadan önce hiçbir ilaç, hiçbir bitki veya gıda be—
denin iyileşmesine doğmdan etki edemez,- sadece açlıkla birlikte kullanıl-
dığında fayda verir.

Bu tedavinin uygulanması sırasında iyileşme krizleri yaşanır. Nasıl ki in-
san hastalanırken ateşlenir, kusar, bademcikleri şişer, ağrı ve sancı duyarsa
iyileşme sürecinde de bunları yaşar, ancak hastalanma sürecinden çok da—
ha hafif geçer. Başka bir iyileşme yolu olmadığından, sabretmekten ve sağ-

lığı yeniden kazanmak ve devam ettirmek için sağlıklı yaşam kurallarına uymaktan başka bir seçeneğimiz de yoktur.

Ameliyat

Bu kitapta anlatılan tedavi metodu uygulandığı sürece hiç kimsenin, kazalar hariç, ameliyat gibi bir müdaheleye ihtiyacı kalmayacaktır. Ancak ameliyat kaçinilmaz ise, hasta, ameliyattan sonra iştahı gelinceye kadar yemek yememeli, istemedikçe bir şey içmemelidir. lştah gelince, sadece canının istediği meyve ve sebzeleri yemeli, bu meyve ve sebzelerin suyunu içmelidir. lnsan "faydalı" diye, canının istemediği yiyeceği kesinlikle yememelidir. ("Tümör ve Kanser" bölümüne bakınız.)

Beyin fonksiyonunu ağır bir şekilde etkilediği için ameliyatlarda genel anesteziden sakınmak gerekir. Genel anestezi uygulanmışsa, ameliyat sonrası beyinde meydana gelen tehlikeli durum için acilen tedavi uygulanmalıdır. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Bazan hastalar yalnızca çektikleri ağrıdan kurtulmak için ameliyata razı olurlar. Ancak kolu, bacağı, bademciği, rahmi veya safra kesesi ameliyatla alınan bazı hastaların hissettiği sancı, ağrı, kramp ve kaşıntılar ameliyattan sonra da yok olmaz. Çünkü beynin o organa ait merkezindeki kayıtlar silinmemiştir ve hasta organ atıldığı için, bu ağrıların tedavisi artık mümkün değildir.

Geniz eti, bademcik, apandist, safra kesesi, rahim gibi organların ameliyatla alınıp atılması çağdaş tıbbın bir cinayetidir. Çağdaş tıbbın hükmüne razı olan insanın ise kendisine emanet verilen bedenine karşı işlediği daha büyük bir cinayettir. Değil bir organ, insan vücudundaki her bir hücre sağlık için büyük önem taşımaktadır.

Her bir organın hücrelerinin ürettiği enerji, vücudun tüm enerjisini bünyesinde toplayan tek bir enerji kanalına akar. Her organ, kendisiyle aynı zikri yapan gezegen veya gezegen grubuna enerji yoluyla bağlıdır. Beden için, tek bir organın alınması dahi günes sistemindeki gezegenlerden birinin yok olması kadar büyük bir faciadır.

Organ Nakli

Bu anlamda organ nakli daha trajik bir durumdur. Çünkü organ nakli iki kişiyi aynı anda bağlamaktadır.

Ancak İslam ülkelerinde "ölüm korkusu olduğu taktirde insan, haram bir

yiyeceği en fazla hayatta kalmasına yetecek kadar yiyebilir" (Bakara,173) iznine dayanarak Organ Nakline fetva verilmiştir.

Peygamberimiz (sav.) "Ölü bir kimsenin kemiğinin kınlması, yaşarken kırılması gibidir ve her ikisi de günahtır" buyurmuştur. (lmam Ahmed, Ebu Davud ve lbn Hibban rivayet ettiler.) Bazı alimler ise bu hadise göre "yaşayan bir kimsenin karnının yarılmasma, boğazının kesilmesine, vücudunun kesilerek akciğer; karaciğer, kalp ve böbrek gibi bir organının ve gözlerinin çıkarılmasına izin verilmediği gibi, cansız bir cesede de bunları yapmaya İslam 'da izin yoktur," demektedir.

Bir canlının organını istemek haksızlıktır, Bir ölüden sökerek almak ise cinayettir. Peygamberimizin (sav.) bildirdiğine göre ölünün ağrıyı hissetmesi canlının hissetmesinden daha fazladır. Yaşarken veya öldükten sonra gönüllü olarak organ bağışında bulunanlardan organ almak da tehlikeli bir durumdur. Bizim ölümden sonraki hayatı bilmemiz imkansızdır, Öğrendiğimizde ise çok geç olacaktır. Hazreti lsa "Eğer gözün seni günaha davet ediyorsa onu 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 organi reddetme mekanizması yarattığına göre, bu konuda çok söze de gerek yoktur. Organ nakli yaptıranlar örganın reddedilmemesi için ömür boyu bağışıklığı baskılayan sentetik ilaçlar kullanmak, yani Allah'ın kanununa karşı ömür boyu savaşmak zorunda kalır.

Bugün dünya inanılmaz ve korkunç bir olaya şahit olmuştur. Avustralya'da 9 yaşındaki bir kıza karaciğer nakledildi. Nakledilen karaciğer kızın kan üretimini ve bağışıklık sistemini kontrol altında aldı: Kan grubu ve rhesus faktörü değişti, reddetme reaksiyonu ortadan kalktı. Bu dumında kızın bedenine karaciğer mi nakledildi, karaciğerin sahibine kızın bedeni mi nakledilmiş oldu, insan anlamakta zorluk çekiyor.

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

Kan Nakli

Peygamberimiz (sav.) 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 nz 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 geçmiş zamana göre bugünü farklı kılan, kan alıp vermenin yaygınlaşmış olmasıdır. Ulusal ve uluslararası kan bankaları aracılığıyla bütün dünya kan bağıyla bağlanmış durumdadır.

Bütün ilmihallerin temizlik bölümüne baktığımızda kanın “galiz necasetler“ (büyük pislikler) arasında yer aldığını görürüz: “insanın vücudundan
çıkan ve abdest almayı gerektiren hersey galiz neeasettir: ters, sidik, mezi,
meni, vedi, kan, irin, san su, ağız dulusu kusmuk, hayız, nifas ve istihaza
kanları gibi." (İslam llmihali, A. Fikri Yavuz) Kan hiçbir şekilde kullanılmaz, hatta köpeğe bile yedirilmez, sadece toprağa gömülür. Ayrıca Bakara Suresi 173. Ayet-i Kerime'de ”Allah, size leş, kan, domuz eti ve Allah'tan
başkası adına kesileni haram kıldı." buyrulmuştur. Hem "haram", hem "galiz necaset" olan bir şeyden hiçbir durumda şifa beklenemez. Bu ancak bir tuzaktır. Halbuki "Kan gibi' vücudun yenileyebıı'eceği dokular canlı bir insandan diğerine nakledilebilir." şeklinde fetvalar verilebilmektedir.

Kan nakliyle ilgili bir örnek çok dikkat çekicidir: Bir kadına ameliyat sırasında kan nakli yapılmış, kadın uyandıktan sonra, hayatında hiç sigara içmediği halde, siddetle “Kısa Marlboro' sigarası içmek istemiştir. Araştırıldığında kendisine kan veren dayısının 'Kısa Marlboro’ tiryakisi olduğu anlaşılmıştır. Kadın 15 yıldır bu istekle mücadele etmektedir. Buradan anlaşılıyor ki kan alana kan verenin başka özellikleri de geçebilir. Örnekteki kadın kendi dayısının kanını almıştır. Fakat genel olarak hastaya nasıl bir insandan alındığını asla bilemeyeceği, kan merkezlerinde uzun süre beklemiş kan verilmektedir. Dolayısıyla bu kan sadece fiziksel değil, manevi de tehlikeler barındırabilir. (”Zihin Kontrolü" ve "Hacamat" bölümüne bakınız.)

Görüntüleme Cihazları

Bazılarına göre, sadece bir dakika süren tek bir bilgisayarlı tomografi taraması "yaşam kurtarabilmektedir". Ancak çoğu zaman bu yöntem "aldatıcı müspetlere", yani, gerçekte herhangi bir sorun yokken varmış gibi görünmesine yol açabilmektedir. Bu sonuçlar ise gereksiz yere zararlı tedavilere hatta ameliyatlara sebep oluşturmaktadır.

Daha da kötüsü, araştırmacılar bilgisayarlı tomografinin kansere yol açabileceğini ve mevcut olan urları tetikleyebileceğini belirtiyorlar. Bu du-

rum bizzat, kansere yatkın olanlar, "A" ve "AB" kan grubu taşıyıcıları ve yaş—
lılar için tehlikeli olabilmektedir. Bütün bunlardan çıkan sonuca göre sağ-
lıklı insana uygulanan bilgisayarlı tomografi taramasının vereceği zararlar
sağlayacağı yararlardan çok daha fazla olabilir. Ancak doktorlar hemen he-
men her konuda bilgisayarlı tomografi, tomografi, röntgen, ultrason ve pa-
halı incelemeler istemektedir. Sonra da gereksiz yere ilaç tedavisi hatta
ameliyatlar (bel fıtığı, kalp ameliyetleri sezaryen ameliyati gibi) yapılmak-
tadır. Burada istek sadece doktorlardan gelmemekte, bu yolla yapılan
teşhisleri daha inandırıcı bulan hastalardan da büyük talep olmaktadır.
Hastalar, kendisinden tahlil, MR gibi tetkikler istemeyen, "ciddi teşhisler"
koymayan, ilaç tedavisi vermeyen doktorlara şüpheyle bakmaktadır.

Örneğin, İskandinav ülkelerinde yaşayan Türkler Türkiye'deki doktor—
ları tercih ederler. Çünkü bu ülkelerdeki doktorlar talepten birkaç gün hat—
ta birkaç hafta sonra randevu verir, ilaç yazmaz, hastaneye yatırmaz, kolay
kolay ameliyat etmezler,- normal doğum gerçekleşene kadar doğum sancı
sına sabretmeye teşvik ederler.

Sağlığı Korumak Için Genel Tavsiyeler
gl Sabah güneşin doğmasına 1-2 saat kala uykudan kalkmak ve akşam gü-

nesin batmasına 1—2 saat kala uyumamak gerekir. Bu saatlerde uyuyan-
ların uyku, yorgunluk, tembellik ve hastalığı çoğalır. Çünkü bu saatlar-
de vücut, sistemlerin dengeli olabilmesi için gerekli olan hormonları
üretir. Uykuda ise bu süreç yavaşlar. Bu dumm fiziksel, psikolojik ve
mhsal rahatsızlıklara yol açar.

(; Her hastalığın temelinde yetersiz hazım veya hazımsızlık olduğu için,
zencefil, kekik, kimyon, mercanköşk, hardal, Zerdeçal, kakule, çemen
ve biberiyeyi sırayla devamlı kullanmak gerekir. Bunlar sindirimi ko—
laylaştırır, mide ve bağırsakları kuvvetlendirir, bu organlardaki mikrof—
lorayi normalleştirir, iltihaplanma sürecini durdurur, gastrite, hatta H.
Pylori enfeksiyonuna son verir.

(ll Başağrısı, midede hazımsızlık, geğirme, ekşime varsa, tansiyon ve kan
şekeri yükseliyorsa yapılacak en doğru şey kusmaktır. Kusmak için 1
çorba kaşığı zeytinyağı, 1 bardak ılık suyu karıştırarak içmek yeterli
olabilir. Kusmada zorlananlar, midenin üzerine ılık su torbası koyup,

iki parmağı ağza sokarak kusma hissi uyandırabilirler. (“Kusma" bölümüne bakınız.)

Ayda bir ya da iki defa kusmak ile mide temizlenir ve kuvvetlenir.

Midesi zayıf olan A grubu taşıyıcıları için bu tavsiye fevkalade önemlidir.

111 Hindibağ, sinirliot, ısırganotu ve yabani semizotunu, mide, bağırsak ve karaciğer enzimlerini artırmak için, hazmı ve kan üretim süreci gibi bedenin bütün süreçlerini düzeltmek için, kisacasi tüm hastalıklara karşı ilaç olarak kullanmak gerekir.

& Yeşil sebzeyi çoğaltmak gerekir. Roka, çiğ ıspanak, hindiba, kereviz, maydonoz, semizotu gibi her türlü yeşilliği, havuç, kırmızı pancar, soğan, limon suyu ve zeytinyağı katarak, salata şeklinde her gün yemek gerekir.

Gf Kabız olmamaya dikkat etmek gerekir. Sağlıklı olmak isteyen, büyük abdeste çıkmadan ikinci bir yemek yememelidir. Karpuz, incir, greyfurt, üzüm gibi meyveler, havuç ve yeşil yapraklı sebzeler bağırsakları rahatlattığı için büyük abdeste çıkılmadığı zaman yemek olarak yenebilir. Bu kaideye ömür boyu riayet edilmelidir, _

Müshil ilaçları

' Magnezyum sülfat (lngiliz tuzu), hint yağı veya sinamekiyi haftada bir,-
. Sansabırı her ilkbahar ve sonbaharda,—

. Acı kavun yaprağını yazın ayda bir defa kullanmak sindirim sistemini ve organların sağlığını korur. ("Acı Kavun" ve “Mide ve Bağırsakların Tedavisi“ bölümüne bakınız.)

(51 Sarımsak yutmaya alışmak gerekir. 3 dişten başlanarak 21 dişe kadar çoğaltılabilir. Böylece yılda 1 defa 21 günlük sarımsak kürleri yapılır. lmkan varsa, bu 21 günlük kürler sırasında 10 gün boyunca her akşam bir baş sarımsak, 1 tatlı kaşığı çörekotu, 1 tatlı kaştğı ısırganotu tohumu dövülür, yarım çay kaşığı zencefil eklenir, bal ile karıştırılır ve aç karnına yenir. Fakat her akşam 1—3 diş sarımsak yutmaya ömür boyu devam edilir. Çiğ soğan ve sarımsak kansere, alerjiye, ağır enfeksiyonlara ve genetik mutasyonlara karşı vücudun direncini artırır. İdrar, balgam, safra ve hayzı söktürür, iltihabı kurutur, zararlı mikropları ve kurtları öldürür, bezleri ve kanı temizler, tansiyon, kolesterol ve kan şekerini kontrol altına alır.

6; Her sabah taze sıkılmış sebze veya meyve suyu içmek, hergün meyve

ve yeşil sebze yemeye devam etmek, kanı ve organları temiz tutar, kalbi rahatlatır, huyu güzelleştirir, uyku ve yemeği azaltır, vücudun sağlığını, kuvvetini ve canlılığını korur.

GI Karpuz mevsiminde karpuzu tüm hastalıklara karşı büyük nimet olarak görmek, onu çekirdekleri ile yemek ve kabuğunun suyunu sıkarak günde 1—2 çay bardağı içmek gerekir. Karpuz böbrek taşlarını düşürür,- karaciğeri ve böbrekleri kuvvetlendirir ve temiz tutar.

Uyarı: Sebze ve meyvenin genetiğinin değiştirilmemiş olmasına dikkat edilmelidir.

61 Halis zeytinyağının faydaları saymakla bitmez: Kan şekerini ve kolesterolü dengeler, basuru, karaciğer ve böbrek dokularını, iç ve dış yaraları iyileştirir. Kanserden korunmada ve safra taşlarını eritmede etkilidir,- damar açıcı ve temizleyicidir. Zeytinyağından maksimum fayda sağlamak için çiğ olarak kullanmak gerekir. '

6 Haftada 1-3 defa yeşil sebze ile birlikte mizaca yani kan grubuna uygun olan bir et ve 1—2 defa balık yemek sindirimi rahatlatir, bağışıklık sistemini kuvvetlendirip, metabolizmayı düzeltir. (“Et" bölümüne bakınız.)

6 Yumurta sadece taze olarak 1-3 günlükken, en fazla 9-10 günlükken, yenebilir. 10 günlük veya daha bayat yumurta veya 5 dakikadan fazla kaynatılmış yumurta veya pastörize edilmiş yumurta zehirlidir ve allerjendir. Bayat yumurta eskiden sadece çimento yapımında kullanılırdı.

& Kan dolaşımını düzeltmek ve muhafaza etmek için her ilkbaharda sülük kullanmak, yazın ve kışın da hacamat yaptırmak gerekir. (”Sülük Tedavisi" ve “Hacamat" bölümlerine bakınız.)

Hazmm bozulmaması, vücutta toksik kalıntı oluşmaması
ve karaciğer hastalıklanna yakalanmamak için:

' Süt ürünlerini balık, tevuk ve etle birlikte yememek,

' Nohut, mercimek ve fasulyeyi yoğurtla birlikte yememek,

' Mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan yiyeceklerden,
' Hazır sosis, salam, sucuk gibi karışık et ürünlerinden,
' "Fast—lood" yiyeceklerden,
' Dondurulmuş yarı hazır gıdalardan,
' Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerden,
' Ambalajlı ürünlerden ve konservelerden uzak durmak gerekir.

Ayrıca
' Kavrulmuş ve beklemiş kuru yemişler,
' Margarin, ayçiçek yağı, fındık yağı ve mısırözü yağı gibi rafine edilmiş
katkılı yağlar kolesterolü yükseltir ve damarlarda katı tıkanıklıklar oluşturur. (”Yağlar" bölümüne bakınız.)

' Boya, sitrik asit veya sirke nıhu ile hazırlanan zeytinler,

' Ketçap, soslar, hazır turşular, katkılı reçeller ve yapay ballar,

' Uzun ömürlü süt, krem şanti, hazır çorba ve diğer uzun ömürlü ürünler,

' Aspartam, aspasvit, aspamiks, glikoz, fruktoz gibi transgenik tatlandıncılar,

' Boya, tatlandırıcı, amma ve karbondioksit içeren gazoz, yapay hazır meyve suları ve kolalı içecekler,

' Transgenik nişasta, glikoz, fruktoz, kıvam arttıncı, aroma ve boya, süt tozu, yumurta. tozu, yağ ve koruyucu içeren hazır yiyecekler

sağlığa son derece zararlıdır uzak durmak gerekir.

Bunlar, böbrek, karaciğer, beyin ve üreme organlarının dokularını olumsuz etkiler, hafıza kaybına, konsantrasyon buzukluğuna, kısırlığa, şeker

hastalığına, alerjileie, genetik mutasyonlara ve bugüne kadar bilinmeyen hastalıklara sebep oluthS gibi). (“Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

’Doğal" olduğu söylenen vitamin ve ilaçların hemen hemen tamamı genetiği değiştirilmiş ürünlerden elde edilir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Müslümanlar için uyan: llaç firmalarının resmi açıklamasına göre kapsül, draje ve tablet yapımında sadece domuz jelatini kullanılmaktadır. Dana jelatini, deli dana salgınından bu yana üretimden kaldırılmıştır. (”llaçlar"
bölümüne bakınız.)

Deterjan kullanmaktan sakınmak gerekir. Yağ çözücüler, kireç çözücüler, lavabo açıcılar, klorlu detarjanlar, bulaşık detaı'janlan ve benzerleri beyin dokularını tahriş eder, beyinde kan dolaşımını bozarak MS gibi nörolojik ve ruhsal hastalıklara sebep olur. Akciğerlerdeki bronşları ve alveolleri
eriterek şişirir ve yıpratır, kana karışarak alerjilere, kısırlığa ve kansere yol

açar. (”Aromalar“ bölümüne bakınız.)

Mide ve Bağırsak Hastalıkları

Karaciğer ve safra kesesi temizlemesine başlamadan önce hazım düzeltil-
meli, bağırsakların iyi çalışması sağlanıp kabızlık giderilmelidir. Eğer
ishal
varsa, bağırsakları güçlendirmek, mide ve bağırsaklarda yaralar varsa
onla-
n kapatmak gerekir. Yani sindirim sisteminin, karaciğerin ve safra
kesesinin

zararlı maddeleri atabilme kuvvetine ulaşması gerekir.

Hazımsızlık
Hazımsızlık her hastalığın başıdır.

Hazımsızlık sonucunda oluşan atık maddeler karaciğerelsel gibi akar,
karaciğer bu atıkları kismen parçalar ve kan vasıtasıyla dışarı atar,
kısmen
depolar, kısmen de safra kesesine çamur olarak gönderir. Safra kesesi,
bün-
yesine sürekli olarak gelen bu çamurdan taşlar oluşturmaya mecbur kalır.
Karaciğerde depolanan atık maddeler çoğalınca, görevi karaciğerdeki atık—
ları temizlemek olan kurtlar, mikroplar ve virüsler karaciğerde
yuvalanma-
ya başlar. Bu süreç hepatit,rsiroz, kanser veya aklınıza gelen her ağır
hasta—
lığın oluşumuna kadar uzayabilir. Devamlı hazımsızlık midede iltihaplan-
ma (gastrit), reflü, fıtık ve ülsere neden olur. Bu hastalıklar ise hazmı
daha
da zorlaştırır.

Tedavi
Tedaviye kusmayla başlanır ("Kusma" bölümüne bakınız.)

1-2 hafta boyunca hazımsızlığın şiddetine baglı olarak şu beslenme şek—

li uygulanır: (
01 Her sabah 1-3 limon suyu bir bardak su ile (kan grubu "A" ve “AB“
olanlar) veya bal ile zencefil çayı, veya bal şurubu (kan grubu “0" ve

"B" olanlar) içilir.

15 Acıkınca havuç suyu + elma suyu karışımı içmeye başlanır ve akşama

kadar içmeye devam edilir.

6 Akşam, uykudan önce 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı 30-50 gr. limon

suyu ile içilir. ("llaçlar” bölümüne bakınız.)

Gfr Tedaviye başladıktan 3 gün sonra her öğlen 1 çorba kaşığı taze sıkıl-

mış zencefil suyu ilk önce küçük yudumlarla daha sonra büyük yudum-

larla içilir.
Bu 1-2 hafta boyunca başka bir sey yenmez.

Bu tedavi bittikten sonra karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Te-

mizlemesi" bölümüne bakınız.)

Kusma

Doğal beslenen sağlıklı insan fazla, mizacına uymayan, zararlı olan ve-
ya hazmedilemeyen yemeği kusar. Kusmak, zararlı yemekten kurtulmanın
en kısa, en emniyetli ve en etkili yoludur. Sağlıklı insanın koruma
sistemi
kusma yeteneğini ömür boyu muhafaza eder. Ancak sistematik olarak de-
ğal yiyeceklerin yerine yiyecek endüstrisi ürünlerini kullananların
mizacı
değişir, kusma yeteneğini kaybeder ve ilk hazmın (ağız, mide ve bağırsak—
lardaki) bozulmasıyla karşı karşuya kalırlar. Hazım bozulmasının ardından
ise ciddi hastalıklar başgösterir. Bu durumda kusmaya yeniden alışmak ge-
rekir. Midede ağırlık, hazımsızlık, bulantı, geğirme veya ekşime varsa,
yapılacak en doğru şey kusmaktır. Böyle durumlarda vakit geçirmeden kus—
mak ve kusmayı Allah'ın büyük rahmeti olarak görmek gerekir. Kusmak
için 1 çorba kaşığı zeytinyağı + 200 gr. ılık su karışımını içmek yeterli
ola—
bilir. Ayda bir ya da iki defa kusmak ile mide kasları ve bezleri zinde
kalır,

safra kesesi, karaciğer ve böbrekler temizlenir ve kuvvetlenir, Bilhassa
kan

grubu ”A" ve ”AB" olanların zayıf mideleri için bu işlem çok önemlidir!
An-

cak sık kusan kimsenin'midesi zayıflar.

Kusmada zorlanan kan grubu "0" veya “B" olanlar, midenin üzerine ılık
su torbası koyarak, iki parmağı boğazlarına sokarak kusma hissini uyandı—

rabilirler. Kusmayı başaramayanlar, 6 saat sonra müshil içmelidirler.

Kabızlık

Kabızlık, genel hazımsızliğm belirtisi ve tüm hastalıklara davetiye çi-
kartan bir rahatsızlıktır. Sağlıklı insanın, normal olarak, yediği her
öğün-
den sonra büyük abdesti gelmelidir. Eğer gün boyunca yenen öğün sayısı
birden fazla ama büyük abdest günde bir defa ise bu, kişinin kabız
olduğu-
nu, iki günde bir ise, sağlığının tehlikede olduğunu gösterir. Bu
durumdan
kurtulabilmek için, önce yeme alışkanlıkları değiştirilmelidirv Her
yemek-

ten [saat önce bir bardak su içilmelidir ("Su" bölümüne bakınız,) Su bağır-

saklardaki kalıntıyı indirir ve bağırsağı harekete geçirir.

Sağlıklı olmak isteyen, yediği yemekten sonra büyük abdeste çıkmadan karpuz, incir, greyfurt, elma, üzüm gibi bağırsakları rahatlatıcı meyveler ve
yeşil yapraklı sebzeler hariç ikinci bir öğünü yememelidir. Bu kaideye ömür
boyu riayet edilmelidir.

Sağlık için en doğru olan alaturka tuvalet kullanmak, yani çömelerek oturmaktır. Klozet kullanmak ve sandalyede oturmak kabızlığı tetikleyen

ve vazgeçilmesi gereken alışkanlıklardıri

Parkinson, MS gibi nörolojik hastalıklarda kabızlık sık görülür. Tranki—lizanlar, idrar Söktürücüler, demir- kalsiyum içeren ilaçlar, antiasitler gibi

bazı ilaçların kullanımı da kabızlığa yol açar.

Bağırsakları Çalıştırma

Her gün öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımlarından biri ya da keten tohumu veya magnezyum sülfat kullanılmalı, bağırsakların çalışması iyice düzene girene kadar devam edilmelidir. Bağırsaklar düzelince kulla-nım haftada] defaya indirilmelidir. Ömür boyu gerektikçe, sinameki, ke-

ten tohumu ve magnezyum sülfat (ingiliz tuzu) kullanılabilir.

Bol miktarda çiğ meyve ve çiğ sebze yemek kabızlığı önler. Yemeğin yüzde altmışının çiğ ve diri olması gerekir. Sadece yüzde kırkı pişmiş ye—
mek ve ekmek olabilir. (Örneğin, günlük yemek 1000 gr. ise, onun 600 gramını meyve, sebze, meyve suyu ve bal oluşturmalıdır. 400 gramı da ye-mek ve ekmek olabilir.)

Mağnezyum Sülfat Kullanımı

Kaya tuzuna benzer bir tuz olan magnezyum sülfat derin tabakalardan toksin ve tuzları çekerek bağırsaklar yoluyla dışarı atar. Ödemleri indirir,
böbreklerin işlevini kolaylaştırır. Bünyeye göre 1 tatlı kaşığından 1 çorba
kaşığına kadar magnezyum sülfat bir bardak su ile karıştırılıp sabah içilirse,
1-2 saat sonra büyük abdest gelir. Magnezyum sülfat, bağırsakların hızlı ça—

lışmasını sağladığından, akşam yemekten sonra değil, hazım bittikten son—
ra, sabah içilir. Aksi halde hazmolunmayan yemek bağırsakları hızlı geçe-
rek, bağırsakların kimyasal düzenini bozar.

Uyan: Kan grubu "0" taşıyıcıları magnezyum sülfattan (ingiliz tuzu)
çok etkilenirler. Bu sebepten onu sadece bazı tedavi metodlarında veya 2
haftada bir defa kullanabilirler. “A”, ”B" ve ”AB" taşıyıcıları ise,
magnezyum
sülfatı, gerektiğinde her gün .veya haftada 2-3 defa ya da haftada bir
defa
devamlı kullanabilirler.

Kan grubu “AB” olan bir yaşlı adam düz bağırsağındaki bir özellikten
dolayı 20 yıl boyunca her gün ingiliz mzu kullanmıştı. Onun kanı, dokula—
ri ve organları, bu kitapta anlatılan tedaviyi 3 yıl boyunca uygulayanlar
ka-
dar temizdi. ' '

Keten Tohumu Kullanımı

i çorba kaşığı keten tohumu taze öğütülür, biraz bal ile karıştırılıp yu-
tulur, üzerine bol su içilir.] tatlı kaşığı ısırganotu tohumu, 3-5 diş
dövül-
müş sarımsak ve yarım çay kaşığı zencefil eklenirse, daha da 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 uyaninca veya akşam
uykudan
önce veya hem sabah hem akşam suyla yutulur.

Uyan:
' Öğütülmüş keten tohumu bekletilmez1 Çünkü içerdiği omega yağ asit-
leri şifalı etkisini kaybeder!

' Keten tohumunu küçük, büyük, yaşlı, genç, herkes, ara vermeden kul-

lanabilir.

' Keten tohumu mutlaka en az bir bardak su ile içilmelidir!

Sinameki Kullanımı

Normalde yenen yemeğin kalıntıları 24-36 saat sonra bağırsaklardan
atılır.

. Kabızlık sorunu varsa ya da hazmedilen besinin bağırsaklara geçişi ya-
vaşlamış ise, sinameki, ancak o zaman müshil olarak kullanılmalıdır.
AÇ karna içilen sinamekinin müshil etkisi yoktur.

. Öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımları günün son yemeğinden sonra veya yemekle "beraber kullanılmalıdır.

' Herkes, sinamekinin kendisi için en uygun dozunu kendisi belirlemelidir. Bu doz öyle ayarlanmalıdır ki henüz hazmedilmemiş besinin dışarı atılmasına sebep olmamalıdr. Normal hazım Sürecini etkilememeli, sadece bağırsaktaki atıkların normal hızında atılmasını sağlamalıdır. Sinameki dozu doğru ayarlandığı taktirde, aldıktan 24 saat sonra hiç problemsiz büyük abdeste çıkmak mümkün olur.

0 Karışık ve normalden fazla yemek yedikten sonra yediklerini hızla dışan atmak için sinameki içenler, hazım kanunlarına aykırı hareket etmiş,- hazım sistemini, henüz hazmedilmemiş yemeği atmaya zorlamış olur. Bağışıklık sistemi, yapılan bu büyük hataya tepki olarak mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı, terleme ve hatta bayılma ile karşılık verebilir. Ayrıca hazmedilmemiş yemek bağırsakları hızla geçerek, kimyasal düzenini bozar ve bağmaklarda yara oluşmasına sebep olur.

0 Dört günden fazla süren kabızlığı geçirmek için sinameki kullanılmazt

Bu durumda önce lavman yapılır, sonra sinameki veya herhangi bir müshil ilacı kullanilabilir.

. Mide ve bağırsaklarda yara varsa, sinameki değil, keten tohumu kullanılması gerekir. Yaralar kapanınca, sinamekiye geçilebilir.

Sinameki karışımları:

ç/l' Kabızlık ve hazım zayıflığı için sinameki ve nanenin yarı yarıya karışımı;

Ür Kabızlık, gaz ve hazım zayıflığı için 30 gr. sinameki + 20 gr, anason + 10 gr. kekik karışımı,-

171

172

$ Kabızlık ve karaciğer zayıflığı için eşit miktarlarda sinameki + hindiba yaprağı + pelinotu karışımı,

€: Kabızlık ve hazım zayıflığı için 30 gr. sinameki + IS gr. kekik + 15 gr. nane karışımı,»
Bu karışımlar öğütülür ve yemek üzerine serpilerek günde yarım ila 2 çay kaşığı kadar kullanılır. Sadece nane öğütülerek değil de, ezilerek kullanilır.

çi Öğütülen sinameki gerekli miktarda zeytinyağı ile karıştırılarak yutulur. Büyük abdeste normal ve rahat çıkmada çok etkilidir.

ÇO, Yemekten sonra bir tutam sinameki yaprağı çiğnemek de hemen he-
men aynı sonucu verir,
Son yıllarda sık sık sinameki kullanmanin ”zararları"ndan bahsedilmek-
tedir. Bilakis, sinameki, herkes için daima faydalı bir bitkidir. Önemli
olan
sinamekinin nasıl kullanılacağını bilmektir.

Mide ve Bağırsaklarda Gaz

Karışık, iyi çiğnenmemiş, birbirine zıt yemekler, tabiata uygun olmayan
veya bir önceki yemek hazmolmadan yenen yemekler, veya yemekten son—
ra yenen meyveler midede çürür, mayalanır, neticede gaz oluşur. Basit va-
kalarda gazı önlemek için, öğünler arasında en az 6-8 saatlik aralar
olmalı-
dır. Sabah aç karnına su, sebze veya meyve suyu içilmesi, meyve, sebze ve
yemeklerden sadece gaz yapmayanların seçilerek tüketilmesi, tabiata (mi-
zaca) uygun olmayan yiyeceklerin yenmemesi gerekir.

Aynı zamanda gazı ve büyük abdesti uzun süre tutmanın kabızlığa ve
erken yaşlanmaya sebep olacağını da unutmamak gerekir. Caz: rahat çıkarv
tabilmek için çömelerek oturmak en iyi pozisyondur. Bu pozisyon büyük
abdestin de sağlıklı atılmasını sağlar.

Çömelerek oturmak özellikle kızlar ve kadınlar için faydalıdır, kolay
doğum yapmalarını sağlar. Eskiden kadınlar bütün işlerini çömelerek otu-
rup yaparlar ve doğumları da problemsiz geçerdi.

Dondm'ulmuş meyvelerde oluşan kimyasal değişimler meyveyi bozar ve
bağırsaklarda aşırı gaza neden olur. Kavun taze değilse, o da aynı
proble-
mi oluşturur.

Mevsim dışında yenen doğal kurutulmuş meyve, buzdolabinda saklanan
meyveden daha sağlıklıdın

Gaz oluşumunu önleyen ve gaz çıkaran en güçlü ilaçlar:

Cl Kimyon, anason tohumu ve otu, rezene tohumu ve otu, dereotu ve to-
humu, kakule, kekik ve zencefil. Bunlar öğütülüp, tek-tek veya karışım
halinde, yemeklerin üzerine serpilir veya çay olarak kullanılabilir,

& 2 hafta boyunca her sabah 5 gr. özerlik tohumu su ile yutulursa gaz

oluşmasını önler.

04 30 gr. havlıcan ve 30 gr. zencefil ince ince kesilir, 10 gr. karanfil
ekle-
nir ve bir litre su ile 10 saat ıslatıldıktan sonra kısık ateşte 5 dakika
kay—
natılır ve soğuduktan sonra süzülür. Her gün aç karnına 30-50 gr. ol-
mak üzere 2—3 defa içilir. Bal ile tatlandırılabilir. Buna 1 hafta devam
edilir.

Ancak, tabiatına uygun olmayan, karışık, hazır ve katkılı yemekleri tüketenler, yemekten sonra meyve yiyenler ve öğünlerini kısa aralıklarla yi—
yenler asla gazdan kurtulamazlar.

İshal

Her ishalden korkmaya gerek yoktur ve ishali acilen durdurmaya çalışmak doğru değildir.

Mide, bağırsak, karaciğer, dalak ve beyin hastalıklarından kaynaklandı—
ğı gibi, fazla veya bozuk yemek ve içeceklerden kaynaklanan ishal, vücu-

dun zararlı atıklardan temizlenmesidir.
lshal olanlar için banyo, uyku ve açlıktan daha iyi ilaç yoktur.

Yapılacak ilk iş 3 günlük açlığa niyet etmek ve banyo yapmaktır. Banyodan sonra zeytinyağı (kekik yağı eklenebilir) ile genel bir masaj yaptir—
dıktan sonra yatmak ve bol bol uyumak gerekir'

Hasta için en iyi olan.3 günlük açlık sürecinde hiçbir şey içmemektir. Fakat çok susanirsa, ishali durdurma özelliği olan soğutulmuş yağmur suyu veya zemzem suyuna, ya da dondurulup eritilmiş suya doğal sirke veya li—
mon suyu karıştırarak, küçük yudumlarla içilebilir. Suyun soğuk olmasına dikkat etmek gerekir! Çünkü sıcak ve ılık suyun ishali şiddetlendirme ihti-
mali yüksektir.

173

174

Basit ishal vakalarında tamamen iyileşmek için sadece 2<3 gün aç kal—
mak, sonra da beslenmeyi düzeltmek yeterli olabilir. Ancak, ishal kronik hastalıklar veya akut enfeksyonlar ile bağlantılı ise] tedaviye devam etmek

gerekir.

3 gün sonra aşağıdaki meyve-sebze suyu kanşımlanna geçilir.

Mevsime göre hangisi mümkünse su ile karıştırılır ve 3 gün boyunca akşama kadar küçük yudumlarla istendiği kadar içilir:

61 Ham üzüm (koruk), koruk halindeki dut, mayhoş elma, vişne, limon veya nar suyu,
GI Çekirdekleriyle birlikte sıkılmış karpuz suyu,
Havuç + elma suyu karışımı,
Havuç + taze sıkılmış zencefil suyu karışımı,
61 Maydanoz veya kereviz yaprağı suyu + ıspanak suyu karışımı,
GY Maydanoz veya kereviz yaprağı suyu + semizotu suyu karışımla,
Gf Kimyon ile kaynatılarak soğutulmuş yoğurt suyu.
Bunlar, mide ve bağırsaklardan yabancı mikropları atarak, faydalı mik-

ropların çoğalmasını sağlar,- mide ve bağırsakları kuvvetlendirip yaraları ka-
patır.

Her akşam sarımsaklı zeytinyağı, limon suyu ile karıştırılarak içilir. Buna 3 gün devam edilir,

Uyarı: Zencefil, maydonoz ve kereviz yaprağı suyu günde sadece 1'er çorba kaşığı kullanılır.

3 gün 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, üzüm veya karpuz yenir. Mevsim kış ise 1-1 çorba kaşığı taze kavrulup öğütülmüş keten tohumu + 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş ısırgan tohumu + yarım çay kaştğı öğütülmüş zencefil + 1 çorba kaşığı bal + istenirse, dövülmüş sarımsak karıştırılır ve yenir. Yeşil çay içilir.

Öğle: Yağsız kavrulmuş pirinç, kaya tuzu katılarak haşlanır, sonra yoğurt suyu katılır ve biraz daha kaynatılır. Nane, kimyon, zencefil ve safran
eklenir, soğuduktan sonra içilir.

Veya
Gf Kavrulmuş pirinç, karanfil, zencefil ve kimyon ile paça çorbası pişiri—
lir. Soğuduktan sonra limon suyu eklenir ve içilir.

Ara öğün: Yukarıda belirtilenlerden herhangi bir meyve veya sebzenin suyu içilir ya da karpuz, incir veya üzüm yenir.
Akşam: Papatya, kekik veya biberiye çayı balla içilir.
Veya
Ür 2 ölçü zencefil + 2 ölçü karanfil + 1 ölçü tarçın karıştırılır. Bu karışım-

dan 1 kahve kaşığı, 1 bardak kaynar su ile 15 dakika demlendikten sonra içilir.

Uyumadan önce sarımsaklı zeytinyağı + limon suyu içilir.

3 gün bu şekilde beslenmeye devam edilir. Hastanin iştahı yoksa “fay—
dalı olsun" diye yeme ve içmeye zorlanmamalı, iştahına göre yiyip içmesi—
ne imkan verilmelidir. ' '

Başladıktan 4 gün sonra ishal hâlâ devam ediyorsa:

61 1 tatlı kaşığı öğütülmüş nar kabuğu bir bardak su ile 5 dakika kaynatı-
lır, 10-15 dakika demlendikten sonra 2'ye bölünür ve bal karıştırarak

öğleye kadar 1 defada içiliri Gerekirse öğleden sonra tekrarlanır.

ishale karşı nar kabuğu yerine yeni çıkmış ceviz yaprakları veya cevizin
175

iç perdeleri de aynı şekiide kullanılabilir. Nar kabuğu ve ceviz perdeleri
kuvvetli ishal durdurucudur. Bu yüzden kabızlığa yol açmamak için ishal durduğunda, bunları hemen bırakmak gerekir.

Veya
& 1 çorba kaşığı kavmlup öğütülmüş pirinç ya da arpa 400 gr. su ile karıştırılır, 1 çorba kaşığı öğütülmüş nar çekirdeği + 1 çorba kaşığı öğütülmüş nar kabuğu eklenerek kaynatılır. 4'e bölünür ve günde 4 defa içilir veya bu karışım ile lavman yapılır. Bu ilaç ishali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.
lshal durduktan sonra, hastanın her sabah bal şurubu, sebze veya meyve suyu içmesi ve günde bir defadan fazla pişmiş yemek yememeye alışması gerekir.
Bu 9 günlük tedavi ile kanlı ishal dahil her türlü ishalle birlikte ishale sebep olan hastalık da iyileşir veya hafifler. Kanama yapıyor olsa bile, aynı
tedavi ile mide ülseri ve bağırsak yaraları da kapanır.

Her tür ishali kısa zamanda durduran ilaçlar:

Gİ Kaynatılarak koyulaştırılan yabani semizotu suyu, ham dut suyu, ko—ruk suyu veya ayva suyu içmek,

? Keçi sütü içmek,
Çi Kavrulup öğütülmüş anason, sinirliot veya semizotu tohumunu su ile yutmak.

Ayrıca kann üzerine birkaç defa kupa kapatmak ve her defasında 15 dakika bekletmek de ishali durdurur.

Mide Reflüsü

Mide reflüsü olarak bilinen hastalık, mide içeriğinin yemek borusuna geçişini engelleyen kapak mekanizmasının gevşemesinden dolayı, mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçmasıdır. Eğer onikiparmak bağirsağinv dan mideye doğru safra geri akımı varsa, mideden mide borusuna çıkan içerik hem asit, hem de safra içerir. Safra da, mide asidi gibiy yemek borusu-
nun tahrişine neden olur. Bu durum genellikle mide fıtığıyla birlikte görü-
lür. Mide fıtığının belirtileri reflü belirtilerine 0 kadar çok benzer ki, ayırt

176 etmek zordur. Reflü belirtileri:

' Midede hazımsızlık, ekşime, yanma ve gaz,-

. Şişkinlik, geğirme ve ağız kokusu,-

' Su, gıda artıkları veya safranın ya da bunların hepsinin birlikte birden—
bire ağza gelmesi,—

' Tok karna yatıldığında geceleri rahatsız eden şişkinlik, geğirme ve aşr-
rı miktarda gaz,-

' Geceleri öksürük, uyanırken meydana gelen ses kısıklığı ve boğaza doğru yayılan ağrı.

Bunlar sırtüstü yatma ve öne eğilmeyle daha da çoğalabilir.

Hazımsızlık durumu devam ederse:

' Şişkinliğin kalbe baskısı ile kalp çarpıntısı ve kan dolaşımında bozuk-
luk ortaya çıkar.

' Mide içeriğinin sık .sık yemek borusuna kaçması ile kronik faranjit, si-

nüzit ve alerjik astım oluşur,

' Ses tellerinin tahrişi ve kalınlaşması, ses kısıklığı, kronik tahriş öksürü-
ğü ve diş çürümesi meydana getirir.

Kısacası, mideyi fazla doldurmak ve şişkinlik, sürekli öksürük, sık ve aşı-

rı kusma, ağır egzersiz ve tok karna Cinsel ilişki karın içi basıncını artırarak
diafram kasının gevşemesine (reflü) ve fıtıklaşmasına yol açar.

Fazla doldurulan ve içinde besinlerin uzun süre beklemesi ve çürümesi sonucu gazla şişen mide mukozası iltihaplanmaya, mide kasları gevşemeye ve sarkmaya, kapak mekanizması da bozulmaya başlar. Diğer faktörler, te-
tikleyici faktörlerdir. Erişkinlerin yaklaşık %25'inde mide reflüsü görül-
mektedir,

Buna ek olarak

' Gebelikte karaciğerden mideye gönderilen ve kusarak dışarı atılan tok-
sinler, yemek borusunun altındaki kasları etkileyerek gevşemesine yol açar.

' Yaşlılarda reflü ve mide fıtığının oluşması dokuların gevşemesiyle ve elastikiyetini kaybetmesiyle ortaya çıkar.

Mide Üiseri

Mide ülseri tek başına ya da reflü ve fıtık ile birlikte görülebilir. Hasta-

lığın başlangıcında mide ekşimesi ve ağırlık hissi, ağıza ekşi su. gelmesi, dil
paslanması, karnın üst kısmına bastırılınca ağrı hissedilmesi, yemeklerden
2—3 saat sonra sırta doğru, kürek kemikleri arasına yayılan şiddetli mide ağ-
rıları görülür. Kusma ile kan gelmesi veya büyük abdestin kahverengi ol—
ması, ülserin ilerlemiş olduğunu gösterir. Mide reflüsü, gastrit ve mide ül—

Serinin sebebi aynı olduğu için tedavisi de aynıdır,

Tedavi
GJ Bir hafta boyunca her sabah 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30-50

gr. limon suyu karışımı içilir ("liaçlar" bölümüne bakınız.)
GI Gün boyunca acıktıkça istendiği kadar sebze suyu karışımları (5-8 de—
la) içilir,—
00, Her akşam uykudan önce bir çorba kaşığı yeni sıkılmış taze zencefil suyu küçük yudumlarla içilir.
lsteğe ve mevsime göre aşağıdaki kanşımlardan biri veya birkaçı seçilir:

gr 50 gr. soğan suyu + 150 gr. taze sıkılmış ısırgan suyu + 50 gr. su karı—

şımı,

6 150 gr. havuç suyu + 1 çorba kaşığı maydonoz suyu + 1 çorba kaşığı

kereviz yaprağı suyu + su karışımı,
& 100 gr. havuç suyu + 100 gr. elma suyu + 50 gr. su karışımı,

(41 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr, kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,

61 200 gr. semizotu suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,

Gr 50 gr. soğan suyu + 150 gr. patates suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı.

Gün boyunca

65 Mayıs papatyası, civanperçemi, biberiye, mercanköşk, kekik veya ku—
ru zencefil ince ince kıyıldıktan sonra yarım tatlı kaşığı alınır, bir bar-

dak kaynar suyla 15 dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca
3 defa, bu şekilde demlenen taze çay soğutulmadan içilir.

Gr Sıkıştırıcı-büzüştürücü etkiye sahip olan nar çekirdeği ve iç zarları in-
ce öğütülüp elekten geçirilir ve sabah—akşam suyla birlikte 1 tatlı kaşığı yutulur. Tarhana çorbası, yoğurt çorbası veya mercimek çorbası nar çekirdeği ile pişirilerek içilir.

('f'l Meşe kabuğu ve meşe kozalakları da reflü, fıtık ve mide büyümesine karşı kullanılır. Bir tatil kaşığı ince kıyılmış veya öğütülmüş meşe ka—buğu, bir bardak kaynar suyla karıştırılıp 15-20 dakika demlenir ve süzülür. Gün boyunca 3 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yu—dumlanırv 1 kahve kaşığı ince öğütülmüş taze meşe kozalağı sabah-akşam suyla yutulur.

Bu hafta bittikten sonra Mide ve Bağırsakların Genel Tedavisi yapılır.

Hastaların, gece yatarken gövdelerinin üst kısmını yüksekte tutmaları gerekir. Yatmadan önce 313 saat bir şey yeyip-içmemek ve saat 21'den sonra ağza hiçbirşey almamak gerekir.

Mide ve Bağırsakların Genel Tedavisi (2-4 haftalık kür)

Mide tedavisine hazırlanmak için ilk önce kusmak gerekir. ("Kusma” bölümüne bakınız.)

Yemek sırasında ve sonrasında su içme alışkanlığı terk edilmelidir. ("Su“ bölümüne bakınız,)

Beslenme hataları düzeltilmeli, yemek iyice çiğnenerek yutulmalıdır. (“Hastalıkların Sebepleri" bölümüne bakınız,)

Kusamayanlar için hazmı kolaylaştıran ilaçlar:

0” Yarım çay kaşığı toz zencefil yemekten önce veya yemekten sonra yu-
tuluri 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil suyu içmek veya rendelemiş taze zencefil yemek daha da iyidir.

Veya

gf Yemekten 1,5-2 saat sonra şekersiz zencefil, kekik, mercanköşk veya

biberiye Çayı içilir.
Veya

61 Yemekten sonra karpuz yenir ya da nane, taze biberiye, mercanköşk,

tarhun, kekik gibi yeşil yapraklı otlar çiğnenir.
İnatçı hazımsızlık için:

(5 Tane kimyon sirke ile ıslatılır ve 7—9 saat sirke içinde bekletildikten
sonra suyu süzülerek kurutulur, Sonra kavrulur ve aynı miktarda fülfül, beyaz biber, karabiber ve zencefil ile karıştırılarak öğütülür. Günde yarım çay kaşığı, yemekten önce veya yemekten sonra yutulur, İstenirse hem yemekten önce hem yemekten sonra yarım çay kaşığı alinabi-

lir. Mideyi kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır, mide ve bağırsaklardaki gazı yok eder.

Mide ve bağırsaklar için ilaçlar:

gf Keten tohumu, inatçı hazımsızlıkta kullanılır. Keten tohumu her defa—sında taze öğütülmüş olmalıdır. Kronik kolit için ise öğütülmemiş ke-ten tohumu kullanmak gerekir.

gr 1 çorba kaşığı halis bal, 1 bardak ılık su ile (suyun sıcaklığı 40 derece—
den daha fazla olmamalıdır) karıştırılarak her sabah aç karnına içilir. Sabah-akşam, yani günde 2 defa da içilebilir. Kilolu olanlar için günde 1 yemek kaşığı, normal kilolular için 2 yemek kaşığından fazla bal kul-lanmak doğru değildir.;

Gfr Bağırsaklarda yaşayan zararlı mikroplara karşı kuru soğan ve 3—9 diş sa—
rımsak yemeli veya yutulmalıdır.

GT Kabukları soyulmadan havuç, semizotu veya ıspanak suyu sıkılır. Elde

edilen 150 gr. sebze suyuna 50 gr, su karıştırılır, başka hiçbir şey yeı meden öğleye kadar 2—3 bardak içilir. Sebze suyu yerine evde yapılmış yoğurt suyu da içilebilir. Sebze ve yoğurt suyu, 1 bardağa 1—2 çorba kaşığı maydanoz veya kereviz yaprağı suyu katılmak suretiyle zengin-leştirilebilir, Kan grubu "B" ve "AB" olanlar, kendileri için çok faydalı olan patatesi kabuklarını soymadan sıkarak suyunu içebilirler, Yalnız * patatesin genetiği değiştirilmemiş olmasına dikkat etmek gerekir.

$ lncir ile hurma kabukları soyulmadan ve yıkanmadan yenmelidir. Yı-kamaya mecbur kalınırsa, 1—2 saat bekletilir ki üzerindeki faydalı mik—roplar çoğalsın. Bunlar bulunmadığı zaman karpuz tercih edilir.

gf Çimlenmiş eski Türk buğdayı ve çimlenmiş arpa, mükemmel ilaçlardır. Yıllar boyu devam eden mide—bağırsak hastalıklarını bile 40 gün için-de tedavi edebilir.

64 30—50 gr. sarımsaklı zeytinyağı aynı miktarda limon suyu ile karıştırı—
larak içilir. Sarımsaklı zeytinyağı sindirim yollarını açar, tedavi eder ve
kuwetlendirir. Karaciğeri temiz tutar, safra taşlarının parçalanmasına ve düşürülmesine yardımcı olur. Yemek ve salata üzerine de kullanila-bilir. Ancak, unutmamak gerekir, fazla zeytinyağı şişmanlatır!

Mide ve bağırsak hastalannın beslenmesi şu 2 usulde olabilir:
1. Usul

(5 Sabah (saat 07:00—08:00) 1 bardak bal şurubu içilir.

61 1-2 saat sonra havuç suyu, ıspanak suyu, semizotu suyu, gTeyfurt suyu, veya yoğurt suyu içmeye başianır ve öğleye kadar (2-3 bardak) devam edilir. Bu arada 1-3 diş sarımsak yutulur.

W Öğlen (saat [300-14:00) salata, yoğurt veya yeşillik 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 tercihe göre ya keten tohumu ya da 1-3 kaşık çimlenmiş buğday yıkanarak yenir (bal ve sarımsak eklenebilir) veyahut incir, hurma veya karpuz yenir (hurma karpuzla birlikte yenebilir). Taze incir mevsimi değilse önceden su ile ıslatildıktan sonra zeytinyağında bir gün bekletilen kuru incir de yenebilir.

Yemek olarak: Pırasa, semizotu, kereviz, taze fasulye veya kabak gibi sebzelerden biri arpa ekmeği, pirinç ekmeği veya pilavla yenebilir. Ya da yaprak sarması, yoğurt çorbası, limonlu paça çorbası veya pirinç pilavıyla
yeşillik ya da sarımsaklı yoğurt yenebilir! Yağ olarak sadece rafine edilme-
miş zeytinyağını kızartmadan kullanmak gerekir. Zeytinyağına, tadını güzelleştirmek için sarımsak, taze soğan, ince kesilmiş maydanoz, kereviz yaprağı, tere, fesleğen, kekik, nane gibi yeşil sebzelerden biri karıştırılabi-
lir. Baharat olarak çemenotu, köri, kimyon, defne yaprağı kullanılabilir. Kan grubu "0" olanlar için et, kırmızı pul biber, defne yaprağı, kimyon, ke—
kik, bol soğan ile haşlanır, önce suyu içilir sonra bir miktar etinden yenir.
Etin yanında ekmek veya pilav yenmez.

2. Usul
61 Sabah 1 çorba kaşığı bal ile hazırlanan bal şurubu içilir.
04 1 saat sonra 1-3 çorba kaşığı çimlenmiş buğday veya arpa yıkanarak

yenir. Mevsimine ve isteğe göre çimlenmiş buğday yerine taze incir veya limon ve sarımsaklı zeytinyağı katılmış yeşil salata ya da bol ye—
şillikle yapılmış cacık yenir. Cacığa sarımsak da katılabilir.

gf Acıkınca havuç suyu, ıspanak suyu, semizotu suyu veya yoğurt suyu içilir ve akşama kadar devam edilir (3-4 bardak). Aralarda 3 diş sarimsak yutulur.

? Akşam sarımsak ve bal ile birlikte keten tohumu, sonra incir veya hurma yenir (hurma karpuzla yenebilir). Taze incir yerine su ile ıslatılmış ve sarımsaklı zeytinyağında bir gün bekletilmiş 3 tane kuru incir de yenebilir.

Herkes, kendi bağırsaklarının durumunu anladığı oranda sağlığını kontrol edebilir. Bunun için:

gf 1 tane kırmızı pancar (100-150 gr.) rendelenerek, limon suyu, sarım-

sak ve zeytinyağı ile salata yapılır. Bu salata, küçük bir parça ekmekle veya en iyisi ekmeksiz yenir. Kırmızı pancar salatası yendikten 3 saat sonra idrar kontrolüne başlanır, 36 saate kadar kontrol etmeye devam edilir, Bağırsak sağlıklı ise, kırmızı pancarın rengi kana karışmaz ve id—
rara çıkmaz. İdrarın rengi normal olur. Bağırsak hasta ise pancarın ren—
gi kana karışır, idrar da kırmızı renk alır. Bu durumda pancar vücuttan

tamamen çıkana kadar (24-36 saat) idrarın rengi kırmızı kalabilir. Bu,

bağırsakların hasta olduğunun işaretidir. İdrarın rengi ne kadar kırmı-
zı ise, bağırsak da o kadar bozulmuştur. Eğer renk hafif kırmızı ise bu durum normal sayılırv ldrar bir kaç saat boyunca kırmızı olup da ara ara temiz renk verirse, bağırsaklar bölge bölge bozulmuş demektir. Bu clu-
rumda bağırsak tedavisi yapılmalıdır,

Mide ve bağırsakları kuvvetlendirmek ve kan dolaşımını canlandırmak için aşağıdaki ilaçlardan biri kullanılır:

6 Günde 2 defa birer çorba kaşığı, kabuklarıyla beraber sıkılmış taze

zencefil suyu aç karnına içilir.

(fl Taze zencefil, kabuğuyla birlikte rendelenir ve hakiki bal ile karıştırı-
lir. Günde 1 çorba kaşığı yutulur.

Öl 50 gr. toz zencefil, 200 gr. bal ile karıştırılır ve günde iki defa birer çay
kaşığı yutulur.
Veya
(”'l Çörekotu ve çemen aynı miktarda öğütülür, dövülmüş sarımsak ekle-

nir 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 taze veya kuru zencefi kullanmayı hiç bi—
rakmamalı, zaman zaman 1— 2 aylık aralar vererek, kullanmaya devam et—
melidir. (Zencefil, çay olarak, yemeklerde baharat olarak, veya rendelenip
bal ile karıştırılarak da kullanılabilir).

Bağırsak tedavisi için yukarıda önermiş olduğumuz iki seçenekten biri uygulanırken, bir taraftan da verilen aralarda 3 günlük açlıkiara, iyileşme
gerçekleşene kadar devam edilmelidir. Burada 3 günlük orucun rolü büyük—
tür. Genişleyen mide ve bağırsaklar ancak bu orucun yardımıyla normal

formuna kavuşur. Önceden oluşmuş cepler, genişlemeler ve iltihaplanma sebebiyle meydana gelen bağırsaklardaki kısmî kaynamalar bu tedaviyle yok olabilir,

Bağırsak tedavisi sırasında, incir, hurma, vişne, zencefil, keten tohumu, sarımsak ve bal tüketmek gerekir. Bağırsakların durumu ne kadar ağır olursa
olsun, kelleşmiş, yaralanmış, kısmen daralmışj genişlemiş, cepler oluşturmuş
dahi olsa iyileşebilir, yeter ki yukarida verilen tedavi dikkatle uygulansın.

Tedavinin amacı
' Bağırsaklara sinamekiyle hareket vermek,
' Keten tohumu ile temizlemek ve şişkinlikleri yok etmek,
. Sarımsakla yabancı mikropları öldürmek,
' Semizotu, ıspanak, havuç suyu veya yoğurt suyuyla yaraları kapatmak,

' lncir ve hurmayla gerekli mikropları bağırsakta çoğaltarak onu kuv— vetlendirmek, '

- Oruçla mide ve bağırsaklara formunu yeniden kazandırmaktır.

Mide ve bağırsaklar tedavi edilirken, bütün vücut tedavi edilmiş olur. Çünkü, Allahım yarattığı mükemmel mekanizma böyle çalışır. Oysa mo- dern tıbbi metodların bir organi tedavi ederken, bütün vücudu harap ettiğini her gün farklı örneklerle görmekteyiz.

Parazitler

Yeryüzünü, çürümeye başlamış organik maddelerden temizlemek için, binlerce çeşit kurt görevlendirilmiştir. İnsan vücudunda da bu temizlemeyi
gerçekleştiren kurtlar ve diğer parazit türleri vardır,

Etrafımızda her yerde yüzlerce çeşit kurt yumurtası bulunur. Bu yumur— talar nefes ve ağız yoluyla sindirim sistemine girebilir, yumurtalardan kurt-
lar çıkabilirr bağırsaklarda ve karaciğerde yerleşip üreyebilir. Ancak sağlık-
lı vücut parazitleri barındırmaz, daha doğrusu, sağlıklı vücut, parazitlerin
yaşamasina uygun bir ortam değildir. Fakat, sürekli zararlı yiyecekler tüke-
ten, hazımsızlık çeken, parazitlerin çoğalması için bütün şartları hazırlayan
kimyasalları kullanan bir insanın bağırsaklarında, karaciğerinde, beyninde,
pankreasında ve kaslarında atıklar toplanır, sürekli çürüme meydana gelir,
vücudun kimyası bozulur.

Bağırsaklarda oluşan yaralar vasıtasıyla parazit yumurtaları kana karışa—

rak bütün organiara ve dokulara dağılabilir. Bağışıklık sistemi kuvvetli ise
yumurtalar kapsüllerle kaplanarak pasifize edilir. Kapsüllerle kaplanan yu-
murtalar ciddi hastaliklara sebep olabilir. Örneğin, solucan yumurtalarının
sıklıkla şizofreni, egzama, depresyon ve astıma, kıl kurtiannın migrene se-
bep olduğu tesbit edilmiştir.

Ancak bağışıklık sistemi zayıflamış, vücudun kimyası ilaç ve kimyasal

183

184

kullanımı ile bozulmuş ise yumurtalar kapsüllerle pasifize edilemeyecek veya oluşturulan kapsüller eriyecek ve yumurtalardan çikan parazitler bağırsaklar yerine bütün organlarda ve dokularda yaşama ve üreme ortamı bulacaktır. Amerika'da yeni ortaya çıkan Morgellons isimli hastalik da muhtemelen bu fenomen ile bağlantılıdır. Morgellons semptomları, kaşınma, böcek sürünmesi, böcek ısırması ve arı sokması hissi; tanecikler gibi materyaller,- ciltten dışarı mavi, kırmızı, yeşil, şeffaf veya beyaz fiber
liflerin ve pembe kurt ve siyah böceklerin dökülmesi, cilt lezyonları,- yorgunluk; eklem ağrılarıdir. Diğer semptomlar ”nörolojik etkiler“ olarak zihinsel karışıklık, yakın dönem hafızası kaybıdır. Hastalığın sebepleri olarak hükümet tarafından üretilen ve jetlerden saiınan zehirli kimyasallar,
veya yapay yaratıklar, aşı ve ilaçlarda kullanılan yapay zekalı nanoteknolo-
jik ürünler, genetik mühendislik veya ters giden bir biyolojik silah araştırması görülüyor. Bazı kişiler de son çıkan pahali, her şeye deva olan
antibiyotikler, antiiungal kremler, vitamin takviyeleri, sıvı gümüş] sığırlar
için kullanılan kilkurdu ilaçlarının sebep olduğunu iddia etmekteler. Bunların hepsi ihtimal dahilindedir. Ancak bizim görüşümüz bu gizemli fiberlerin kurtlar olduğu yönündedir. Çünkü insan, vücudunda, binlerce, belki milyonlarca çeşit kurt yumurtası taşımakta, kabir hayatı anlatılırken
sözedilen korkunç kurtların yumurtalarını kendisi, yaşarken biriktirmekte,
kabre götürdüğü bu yumurtalar ruh bedeni terkettikten sonra yaşama imkani bulmaktadır, Ancak bugün bazı insanların vücudunda bu yumurta-
lar ölmeden önce canlanmakta ve onlar kabir azabını bu dünyada yaşamak-
tadır.

Parazitler kansere de yol açar.

Bazı parazitler, özellikle bağırsaklarda doğal olarak yaşayabilen trema-
totlar, yukarıda anlatılan sebeplerle dokusu bozulan, yaralar oluşan bağır-

saklardan kan doiaşımına karışır, organlara dağılır ve hızla çoğalmaya baş-
lar. Trematotlar, dokularda, propil alkol, formaldehit veya diğer eriticiler
varsa çoğalma imkani bulur. Bu maddeler her evde kullanılan kozmetik, deterjan, şişe suları, şeker ve gıda sanayii ürünlerinde bulunmakta ve vücut-
ta depolanmaktadır. Parazitler karaciğerde hepatite, pankreasta diyabete, timus bezinde AIDS'e, beyinde alzheimer, şizofreni veya depresyon ben-
zeri sendromlara, akciğerlerde astıma, böbreklerde glomerülonefrite, pros-
tatta prostatite, rahimde endometriozise, gözlerde ve kaslarda ağrı ve ka-
şıntıya sebep olabilir. '

Parazitler çoğalırken aynı zamanda büyüme faktörü de üretir. Büyüme faktörü dokulardaki hücreleri bölünmeye teşvik eder. Parazitler ne kadar büyük hızla çoğalsa () kadar çok büyüme faktörü üretilir ve dokuların hücreleri o kadar büyük hizla bölünür. Parazitlerin dokulardaki çoğalma hızı, dokulardaki atık madde miktarıyla bağlantılıdır. Atık madde ne kadar
çoksa hastanın durumu 0 kadar tehlikelidir. Vücuttaki ağır metaller ve eri-
ticiler parazitlerin çoğalmasını teşvik ederken büyüme faktörünü de aktive
eder. Kanser araştırmacılarına göre hemen hemen her çeşit kanserde bu sü-
reç gözlenir. ('Tümör ve Kanser" bölümüne bakınız.)

Uyurken ağızdan salya akması, uykuda sıçramak, dişleri gıcırdatmak, terlemek, ter ve dışkıdaki kötü koku vücutta kurt veya parazit olduğunu gösterir.

Tedavi

Beslenme düzeltilip, bağırsak tedavisi bittiğinde, kurtlar hemen dökül-
meye başlar. Arkasından yapılacak karaciğer temizlemesiyle, karaciğer ve bağırsaklardaki kurtlar tamamen dökülür. Çünkü temizlenen bağırsaklar ve karaciğerde artik kurtların yapacağı bir is kalmamıştır. Kurtların ölü olarak
dökülmesi karaciğerdeki toksinlerin ne kadar ölümcül olduğunu gösterir.

Temizleme esnasında ve sonraki günlerde her sabah 1 çorba kaşığı bal, 1 bardak su ile karıştırılarak içilir. Hakiki bal bulunamazsa limon suyu, greyfurt suyu veya herhangi bir meyve suyu içilir.
Karaciğer temizlemesinden sonraki gün:

ÇI Sabah, 1 çorba kaşığı bal, 1 bardak ilik su ile karıştırılır, bir tatlı kaşı-
ğı (çocuklara 5-7 damla) çörekotu yağı eklenir ve içilir.

615 1 saat sonra başlanarak öğleye kadar, kavrulmamış kabak çekirdeği ye-
şil iç kabuklarıyla beraber azar azar yenir. Çekirdek miktarı çocuklar için 50-100 gr., büyükler için 200 grfdır, Kabak çekirdeği, çocuklara,

ezilerek ve bal ile karıştırılarak verilebilir. Eğer çekirdek balla yenirse,
bal şurubu içmeye gerek kalmaz.

gf Öğlen, kırmızı pancar, turp, havuç, taze soğan veya sarımsak, dereotu, tere, reyhan ve kekikle yapıimiş salataya, içinde çörekotu bekletilip süzülmüş zeytinyağı dökülerek yenir. Bu salata sadece yiyecek değil, aynı zamanda kurtlara karşı kuvvetli bir ilaçtır. Salatadan 2 saat sonra 1 çeşit hafif yemek yenebilir.

185

186

61 Akşam, kabukları soyulmadan buharda veya pilav içerisinde pişirilmiş 1 orta baş sarimsak yenir. Bunun yerine 5-7 diş (çocuklara 1-3 diş) çiğ sarimsak da yutulabilir. 3-5 gün bu şekilde devam edilir. Sarımsaktan önce, 1 tatlı kaşığı çörekotu yağı (çocuklara 5-7 damla) greyfurt veya havuç suyuna katılarak içilir.

Nane, kekik, papatya, sarımsak, soğan, tarçın, kimyon, beyaz lahana to— humu, kereviz tohumu, anason, çörekotu, beyazbiber, karabiber, fülfül, kakule, ceviz, karanfil, pelinotu, defne yaprağı, deine meyvesi ve zeytinya—
ğı kurtlara karşı ilaçtır. Tek tek veya karışım halinde kullanılabilir. Örneğin:

CJ Kimyon + beyaz lahana tohumu + kereviz tohumu + kekik eşit mik— tarlarda öğütülür
Veya
Ü'l 3 ölçü kimyon + 3 ölçü anason + 1 ölçü tarçın + 1 ölçü beyaz biber +1 ölçü karabiber karıştırılıp öğütülür.
Bu karışımlardan biri 3-5 gün boyunca sabah-akşam suyla 1'er çay kaşığı yutulur. Bu tedaviyle karaciğer ve bağırsaklardaki kurtlar dökülür.

Dokuların parazit, larva ve yumurtalardan temizlenmesi için Tümör ve Kanser Tedavisi'ne bakınız.

Küçük çocuklarda, bağırsak kurtlarından kurtulmak için sadece beslenmeyi düzeltmek, bal şurubu içirmek, havuç yedirmek, göbek çukunınu çö— rekotu yağı ile yağlamak, elleri ve iç çamaşırlarını temiz tutmak, hazır bez
yerine pamuklu bez kullanmak yeterli olabilmektediri

Varis ve Basur

Varis kalın bağırsakların durumunu gösterir ve basurla aynı kökten gelir. Birçak inekten sağılarak karıştırılmış, pastörize edilmiş, uzun ömürlü
sütler, katkı]: ve eritilmiş peynirler, margarinler ve transgen yağlar, sıcak
mayalı ekmek, bisküvi, cips gibi hazır yiyecekler, karışık yemekler ve ba-
yat yiyecekler sonuna'kadar hazmedilemez. Sürekli yaşanan hazımsızlık

sonunda. dalak ve karaciğerde damarlar tıkanır, bu organlarda enzim üreti-
mi azalır. Bu durumda bağırsakların hareketi yavaşlar, kabızlık olur. De—
vamli kabızlık ise basura ve varislere yol açar. Eski tabipler "Dalağın faali—
yeti bozulmadıkça varis ve basur görülmez" derlerdi.

Varis ve basur için ortak tedavi

Tedaviye, yemeklerin düzeltilmesiyle başlanır. Yukarıda sayılan yiye-
ceklerden tamamen vazgeçmek gerekir. Bununla beraber bağırsak tedavisi
titiz bir şekilde uygulanır, bağırsakların çalışması sağlanırl karaciğer temiz-
lemesi, kan ve damar temizlemesi yapılır. Taharette tuvalet kağıdı yerine
sert bez ve soğuk Su kullanılır. Soğuk su makat kaslarının direncini arttırır
ve kan dolaşımını hızlandırır. Böylece makat etrafında, beyne bağli aku-
punktur noktalarının temiz ve açık olması sağlanır. Ayrica iç çamaşırı geniş
olmalıdır.

llaçlar:

gr 200 gr. zeytinyağı, 40 gr. taze öğütülmüş çörekotu ile karıştırılır, bir
hafta sonra süzülür. Bitene kadar günde 1 kaşık, yemeğin üzerine dö-
kerek veya içerek tüketilir.

94 Taze veya kuru ısırganotu ezilir ve sirke ile yoğrulur. Sonra yağlı ka-
ğıda sürülür, varisli bölgeler ve basur üzerine konup sabitleşiirilir. 10-
12 saat bekletildiğinde iltihabi akıtır, şişlikleri dağıtır. 187
61 1 çorba kaşığı keten tohumu 100—150 gr. Sicak suyla 1,5-2 saat dem-
lenmeye bırakılır ve sabah-akşam içilir. Veya 1 çorba kaşığı keten to—
humu öğütülür ve bal şurubu iIe yutulur. Keten tohumu içtikten sonra

zencefil çayı içilir. Keten tohumu sadece tane olarak veya taze öğütül—
müş olarak kullanılır.

Gİ 3040 gün süreyle çimlenmiş buğday kullanılır.

GS Çay olarak papatya, kekik, ısırganotu, yeşil çay ve keten tohumu sı-
rayla kullanılır,

61 Patlican sapları kurutulup ince öğütülür ve sabah-akşam 1 tatli kaşığı,

suyla yutuiur ve basur memeleri üzerine konur.
11 Kurutulmuş kapari iyice dövülüp suyla içilir.
11 Nane ile yoğurt suyu birlikte içilir. Ayrıca fil hastalığına da iyi gelir.
Kabızlık vana A

11 Eşit miktarlarda sinameki + kişniş'tohumu veya ısırganotu öğütülerek, yemeklerin üzerine serpilir. Bu karışımlar karın ağrısı yaparsa, siname—kinin miktarı, karın ve büyük abdest rahat olacak şekilde azaltılır.

188

Basur ıedavisi
Ağrıyan basur memelerine
ĞİRendeienmiş patates + bal karışımı veya öğütülmüş çörekotu + zeytin—yağı karışımı, veya bal + kepek karışımı yağlı kağıda yerleştirilir, basur
memelerine konarak sabitleştirilir.
Bir baska çözüm
91 7 -1 1 tane sülük makat etrafına yerleştirilir. Bacaklardaki varislere de
aynı metod uygulanır.

Kuyruk sokumundan hacamat yaptırılır.

Veya
inuklarin iç kısımlarına kupa çekilir. (”Kupa Çekme” bölümüne bakınız.)

Basur memeleri kanama

Basurdan gelen kan koyu renkli ise, kanamayı durdurmak doğru değildir. Vücut bu kanamayla hem kandaki toksinlerden ve atıklardan kendini temizler, hem de kan fazlalığından kurtulur. Bu kanamayı durdurmaya çalışmak, sağlığa zarar verir. Kanamayla atılmayan fazlalik ve zehirli madde-
ler vücutta toplanarak paraproktit, menenjit, verem, sedef, vitiligo, kanser

ve cüzzama sebep olabilir.
Kanın rengi kırmızıya dönüşürse
Off Çörekotu veya hurma çekirdekleri kavrulup öğütülür, veya yumurta

kabuğu kavrulup dövülür. Temiz bir beze serpilerek basur memeleri

üzerine konur.
Basur memeleri iltihaplamr fakat kanamazsa

Off Acışkavun rendesi, taze ve ince öğütülmüş acı badem ve bal eşit miktarlarda katıştırılıp makat içine sürülür. Aynı zamanda basur meme—leri üzerine konarak yağlı kağıtla üstü kapatılır ve bir müddet bekletilir.

Veya
gf Taze öğütülmüş çörekotu, bal ile karıştırılır ve aynı şekilde basur me-

meleri üzerine konur,

Veya

& Basur memelerine sık sık kınayağı sürülürv Kınayağı basur memelerinin

açılmasını, iltihabın ve kanın akmasını sağlar,
Varis tedavisi
Varis ağrılarını dindirmek için varisli bacaklara soğuk su tutulur.

Gİ Taze veya kuru ısırganotu ezilir ve sirke ile yoğrulur. Sonra yağlı ka—
ğıda sürülür varisler üzerine sarılıp sabitleştirerek 10-12 saat bekletilir.
Bu işlem iltihabı akıtır, şişlikleri dağıtır.

& Varisler üzerine önce elma sirkesi sürülür,- 1 saat sonra basur tedavisin-
de anlatilan şekilde hazırlanan çörekotulu zeytinyağı sürülür. Bu uygu—
lamaya 1-2 ay devam edilirse iyi sonuç alınır.

? Günde bir defa 5 gr. üzerlik tohumu suyla yutulur. 2 hafta boyunca kullanılırsa, varise çok iyi gelir,

ÇA Yarım çay kaşığı muskat rendesi veya 1/6 muskat parçası her gün ağiz-
da eritilerek yutulur. Yılda 2 hafta buna devam edilir. Tabipler, variae karşı, eski zamanlardan günümüze kadar muskattan (küçük hindistan cevizi) daha iyi ilaç bulamamışlardır.

Bağırsaklar düzelince, basur yok olur ve insan onun varlığını unutur. Va-
ris görüntüleri tamamen düzelmese de, herhangi bir rahatsızlık vermez.

Yaraya dönüşen varislerin tedavisi için ”Yaralar" bölümüne bakınız.

Karaciğer Hastalıkları
Karaciğerin Fonksiyonlarından Bazıları

' Karaciğer, sindirim sistemi ile kana geçen tüm maddeler için bir süzgeç görevi görür.

. Enerji kaynağı olan glikoz ve vitaminleri vücudun ihtiyacı olduğunda kullanmak üzere depolar.

' Safra asitlerini sentezleyerek, besinler ile aldiği yağların ve yağda eri-
yen vitaminlerin emilimini kolaylaştırır.

' Hazım sisteminden gelen protein, karbonhidrat, yağ gibi besin parça-
larını daha da ince parçalara ayırır ve bunlardan vücudun tabiatına uy-
gun yağ, iyi huylu kolesterol, enzim, glikoz, protein, vitamin gibi ge-
rekli ana maddeleri üretir. Böylece ikinci hazım tamamlanmış olur. Bu

hazım sonucunda oluşan besin maddelerini kana gönderir, zararlı

maddeleri ise nötralize eder.

' Kanın pıhtılaşmasını ve suyun damar içerisinde durmasını sağlayan proteinler karaciğerde üretilir, Karaciğerin bu işlevi kanama ve ödemlere engel olur.

Kronik Toksik Hepatit

Karaciğer zararlı maddeleri vücuttan uzaklaştırır. Örneğin, Vücudun çalışması sırasında oluşan veya sindirim yoluyla gelen pek çok zararlı maddenin ve alınan ilaçların kalıntılarını nötralize eder ve çıkartır. Ancak, karaciğere gelen zararlı madde miktarı, karaciğerin nötralize etme ve dışarı atma kapasitesini aşarsa, karaciğerin dokularında depolanır. Karaciğerdeki bu depolar dolunca da kanda birikmeye başlar. Atık ve toksik maddenin toplandığı dokularda iltihaplanma olur veya çöplükdeki çöpler gibi yanma başlar ve bu durum kronik toksik hepatite neden olur'

Tipta "belirtisiz hepatit" veya "asemptomatik hepatit" denilen bir terim vardır. Aslında belirtisiz hepatit yoktur. Mantıklı düşünülürse, ilk bakışta karaciğerle alakası olmadığı zannedilen kalp damarlarında, beyin damarlarında veya herhangi bir damardaki tıkanma, böbrek hastalıkları, böbrek taşları, safra kesesi taşları, alerji, cilt hastalıkları gibi hastalıkların nedeninin kronik toksik hepatit olduğu anlaşılır, Katkılı gıda ve GM ürünlerinin çoğalmasıyla kronik toksik hepatit de yaygınlaşmakta ve özellikle gençlerde çok sık görülmektedir. Bugün 5 yaşın altındaki çocuklarin çoğu, suni gıdalarla beslenenlerin hemen hepsi bu hastalığa yakalanmış durumdadir.

Kronik toksik hepatite zemin oluşturan kimyasallar: 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 oluşan iltihaplı reaksiyonlardır. Bütün viral hepatitler bulaşı-

cıdır: 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 bozukluk bulunduğu haide, hiçbir belirti vermeden ve sarılık olmadan hepatit ge-

çirebilir. Bazı hastalarda ise halsizlik, iştahsızlık, bulantı, kusma, karın, sırt
veya eklem ağrıları, kaşıntı, göz aklarında ve ciltte sararma, idrar renginde
koyulaşma gibi belirtilerden biri veya birkaçı görülebilir. Kanında hepatit
virüsü bulunduğu halde, karaciğer fonksiyonunda hiçbir hastalık belirtisi
göstermeyen kişiler taşıyıcı olarak tanımlanırlar. Hastalığı bulaştırmada
onlar da hastalar kadar tehlikelidir.

Ancak, sağlıklı karaciğer, virüslerin yaşayabilmesi için müsait bir ortam
değildir. Sağlıklı karaciğer dışarıdan gelen virüsü tekrar dışarı atar. Yalniz-
ca, zararlı yemek alışkanlıkları olan, kronik hazım yetmezliği çeken ve
Kronik Toksik Hepatite zemin oluşturan kimyasalları kullanan bir insanin
karaciğerinde toksik madde ve atıklar toplanır. Bu kişinin karaciğerinde vi-
rüsler çoğalarak, karaciğeri temizleme vazifelerini yerine getirmeye başlar-
lar, Virüsler karaciğerdeki toksinleri temizleyebildiği müddetçe hastalık
belirti vermez. Ancak toksin miktarı virüslerin temizleme kapasitesini aşa-
cak boyuta geldiğinde hepatit belirtileri görülmeye başlanır.

Kaninda 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 ka-
dar yeni ise iyileşme de o kadar kısa sürede gerçekleşir!

Yeni hastalanan genç hastanın tedavisi:

1. gün

Gf Tedaviye kusmayla başlanır (”Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız,)

Gr Kustuktan 2-3 saat sonra 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat (İngiliz tu-
zu, glaubren tuzu) 1 bardak su ile içilir.

Gf 2—3 saat sonra, yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki + 100 gr. turp
yaprağı suyu + 100 gr. su + biraz safran karıştırılıp içilir. Turp yapra-
ğı suyu yerine hindiba suyu veya demlenmiş papatya çayı veya dem-
lenmiş pelinotu çayikullanılabilir. Bu çaylar, bir tatlı kaşığı papatya
veya pelinotu 150 gr. kaynar su ile 15 dakika demlenip süzülerek
hazırlanır.

Bundan so'nra, hastanın koltuk altindan ölçülen ateşi 38 dereceden yük-
sek değilse, omuzdan başlayarak 12. kaburga altına kadar, ertesi gün ise
sağ

ve sol göğüs altından göbek deliği hizasına kadar 4'er kupa çekilir. Hastanın ateşi yüksek ise, ateş inmeye başlayınca kupa Çekiliri

2. günden başlayarak 3 gün boyunca

01 Elma, greyfurt, semizotu ya da havuç sularından biri suyla karıştırıla-
rak günde 4—5 defa içilir. Günde 3 defa da pelinotu çayı içilir. Ancak hastanın canı içmek istemiyorsa, içmeye zorlamamalı, bu üç gün bo—yunca aç kalmalıdır.

Veya

Gf Sabahtan öğleye kadar havuç suyu + elma suyu karışımı, sonra ikindi—ye kadar greyfurt suyu, sonra akşama kadar semizotu suyu içilir. Mey—ve sularının arasında aynı şekilde pelinotu çayi içilir.

Elma ve greyfurt suları birbiriyle karıştırılmamalıdıri Ancak elma suyu, havuç suyu ile,- havuç suyu, semizotu suyu ile, havuç suyu ıspanak suyu ile
karıstırılabilir. Greyfurt yerine limon suyu da içilebilir. Kışın semizotu su-
yu yerine, kırmızı pancar suyu, havuç suyu ile karıştırılarak içilebilir.

Bu 3 gün boyunca başka hiçbir şey yenmez.

? Birinci ve ikinci gün dizlerden hacamat yaptırılır. Hacamat yaptırmak yerine makara 9-1 1 tane sülük konabilir. Sülükler düştükten sonra ma-kata kupa çekilir.

Bu 3 gün içinde karşılaşılan kusma, her tür hepatit için faydalıdır, iyileş-
meyi çabuklaştırır. 1 kaşık zeytinyağını 1 bardak ılık su ile karıştırıp içmek,
kendiliğinden kusamayanlara yardımcı olabilir.

Bu 3 günden sonraki 7 gün boyunca

ül Hergün öğleye kadar yukarıda anlatılan karışımlar yukarıda anlatıldı—ğı gibi içilir.

gl Öğlen isteyen istediği kadar meyveyi birbiriyle karıştırmadan yiyebi—lir. lncir, üzüm, elma, greyfurt, erik, vişne veya karpuz olabilir.

6), Akşam rendelenmiş havuç ve kırmızı pancar, ıspanak, pırasa, soğan, sarımsak, semizotü ve turp yaprağı ile yapılmış sebze salatası yenir. Sa—

lataya limon suyu ve zeytinyağı eklenir. Salata ile birlikte bir avuç kav-
rulmamış badem veya kavrulmamış antep fıstığı yenebilir.

Ğİ Uykudan önce yağsız yoğurt suyuna bal ve biraz kaya tuzu eklenir ve içilir.

Ancak tedavinin 4. gününde ateş veya sarılık hâlâ devam ediyorsa
61 4. gün sabah ilk önce 70-100 gr. taze sıkılmış hindiba veya ısırganotu

suyu + 50 gr. su + yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki + biraz safran karıştırılip içilir. lsırganom yerine 100 gr. turp yaprağı suyu, demlenmiş papatya çayı veya demlenmiş pelinotu çayı kullanilabilir.
Uyarı: Bu tür acı karışımlar tatlandırmadan içilmelidir.
& Sonra öğleye kadar anlatıldığı şekilde sebze sulan içilir.

GT Öğleden sonra bir fincan yeşil mercimek + 1 çay kaşığı tane kimyon + 1 tatlı kaşığı kadın tuzluğu kum meyvesi veya kabuğu + yarim çay kaşığı çemenotu kaynatılır, sonunda zencefil eklenir ve ateş kapatılır. Biraz soğuduktan sonra ezilmeden süzülür vc 'süzülen su ılık olarak yudum yudum içilir. Yeşil mercimek yerine arpa da kullanılabilir.

(fr Uykudan önce yağsız yoğurt suyuna bal ve biraz kaya tuzu eklenir ve içilir. Ve böylece 7 gün tamamlanır,

61 Bu 7 gün içinde 4. gün yarıyarıya suyla karıştırılmış acı kavun suyu avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğerek, burundan genize kadar çekiliri 3-5 saniye tuttuktan sonra, sümkürmeden dışarı akmasına izin verilir. Bir defadan fazla çekmek doğru değildir. 2-3 saat sonra hapşır—ma ve burun akıntısı başlar. Akıntı 1-2 gün sürebilir. Bu işlemden sonra gözlerdeki ve derideki sarılık hemen geçer. Ancak biraz baş ağrısı olabilir, bu doğaldır. Acı kavun suyu yerine acı kavun yağı veya çörekotu yağı da kullanılabilir. ("llaçlar" bölümü ”Acı Kavun" konusuna bakınız.)

Veya

& Burna aynı şekilde elma ya da üzüm sirkesi de çekilebilir. Fakat sirke-

yi 7-10 saniye burunda tutmak ve günde 3-4 defa tekrarlamak gerekir.

GI 5. gün sabah kürek kemikleri arası ve sağ kürek altina,-
W 6. gün ise sağ ve sol göğüs altina 6’şar sülük konur. Sülükler düştükten
sonra ısırılan noktalara kupa çekilir.

Sülük mevsimi değilse, omuzlar, kürek kemikleri arası ve kürek kemikleri altına hacamat yaptırılır. 10 gün sonra bu işlem tekrarlanır.

Böylece karaciğeri temizleme hazırlığ1 tamamlanır.

& 7gün tamamlandıktan sonra 1 gün boyunca suyla karıştırılmış elma sui

yu içilir ve saat 19:00'dan başlayarak karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi” bölümüne bakınız.)

& Temizleme yapıldıktan sonra beslenmeye dikkat edilir ve bir hafta sonra 3 gün aç kalınır. Açlıktan bir hafta sonra sonucu görmek isteyenler kan tahlili yaptırabilir.

Tedavi başlangıcından itibaren, 1-3 ay boyunca virüs kanda dolaşabilir, fakat zarar vermez. Bir süre sonra da kendiliğinden kaybolur. Çünkü temiz-
lenmiş karaciğer artık virüslerin yaşayabileceği uygun bir ortam değildir.

Sağlığı kazandıktan sonra kaybetmemek için haftada 1 defa 36 saatlik açlık orucu tutmak, tibbi ilaçları, katkılı hazır yiyecekleri ve içecekleri kul-
lanmamak, karıştk ve birbirine ters yiyecekleri birlikte yememek, zehirli maddelerle hiçbir şekilde temas etmemeye özen göstermek yeterlidir.

gf Hasta anne sütü alan bir bebek ise 2-3 gün aç bırakılmalıdır. Açlık bit—
tikten sonra 50 gr. zeytinyağı ile lavman yapmalı, ondan sonra azar azar emzirmelidir. Bebek açlık yaparken annesi bu süreyi meyve suyu

194 içerek geçirmeli, sütünü sağarak atmalı ve bağırsak tedavisine başlama-
lidir.

ei Eğer hasta :).—5 yaşında çocuk ise bu durumda, çocuğu hemen 2—3 gün aç bırakmak, açlık bittikten sonra 100 gr. zeytinyağı ile lavman yapq
mak, sonra 7 gün boyunca greyfurt, elma, havuç suyu ve bal şurubu içirmek, meyve ve karpuz yedirmek gerekir.

61 Açlık bittikten sonra 2. gün kürek kemikleri altına hacamat yaptırılır veya sağ kürek kemiği altına 3 tane küçük sülük konur. Sülükler düş-
tükten sonra kupa çekilir.

Bu 7 günlük tedaviden sonra, artık çocuğal margarin ve rafine edilmiş si-
vı yağlar ile hazırlanan yiyecekler, katkılı hazır yiyecek ve içecekler, karı—
şık yemekler, beyaz ekmek yedirilmemeli, süt içirilmemelidir. Taze sıkılmış
meyve ve sebze suyu, doğal üzüm pekmezi ve meyve vermeye devam edil-
melidir. lstenirse, günde bir öğün yemek yedirilebilir.

Gfr 5-10 yaşındaki çocuklara 150-200 gram zeytinyağıyla lavman yaptık-
tan sonra 3 gün açlık yaptırılır. Sonraki 3 gün elma suyu içirilir ve 3. gün saat 19:00'dan başlayarak karaciğer temizlemesi yaptırılır. ("Kara-
ciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

w 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 aylik evliyken
2 aylık bir bebek düşürdüm. Doktorlar rahim içi çok kazındığı için tekrar hamile kalma ihtimalimin yüzde 5 olduğunu söylediler. llk
düşükten sonra dengem bozuldu, psikolojik tedavi görmeye

başladım. Rahim filminden sonra kısır olduğumu söylediler. Hemen sonra hamile kaldım' Hamilelik boyunca 9 ay aşerdim. Doğumdan 9 ay sonra tekrar hamile kaldım fakat bebeğim 5 aylıkken karnımda öldü, 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 kullandım. Gidip geldikçe çok meşhur olan doktorun kendisinin hasta olduğunu gördüm ve tedaviyi bıraktım.

Bir süre sonra yeniden hamile kaldim. Aşırı mide bulantisı, bas dönmesi, halsizlik ve baygınlık şikayetiyle doktora gittim ve yapılan tahlillerde MCV 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. lkinci 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 yapmayi öğretiyordum. Başağrılarım geçmeyince başka bir dok-

tora gittim, 0 da bana Zemix 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 bronşoktozi 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 Aydın Hanım'ın tedavisini uygulamaya karar vermiş, 3 defa 3 günlük açlıktan sonra iyileşmişti. Bunu görünce ben de Aydın Hanim'a muayeneye gittim. Bana tedavimin çok kolay olduğunu söyledi. Yıllardır Hepatit C'nin tedavisinin olmadığını duyduğum için buna inanamıyordum.

7 tane 3 günlük açlıktan sonra ne hepatit, ne migren, ne romatizma, ne de lif yırtılmasından eser kalmamıştı. Allah Aydın Hanım'dan razı olsun.

Kronik Hepatit Tedavisi

Kronik hepatitin tedavisine mide ve bağırsak tedavisiyle başlanır, son— ra karaciğer temizlemesi yapılır (”Mide ve Bağırsakların Tedavisi“ ve “Kara-
ciğer Temizlemesi" bölümlerine bakınız.) Açlık günlerinde hacamat yaptı-

rılır veya sülük konur.

Karaciğer temizlemesinden sonra, karaciğeri güçlendirmek için:

61 Her sabah 20 mg. arı sütü, 1 tatlı kaşığı balla birlikte ağızda eritilerek
yutulur. Balı sevmeyenler bir çay kaşığı balla yetinebilirler. Öğleye ka— dar meyve yenir veya meyve sıkılıp, suyu içilir. Karaciğer için en iyi meyveler incir, üzüm, karpuz, elma, greyfurt ve limondur.

95 Öğleden sonra aç karnına 1 çay kaşığı polen, 1 tatlı kaşığı balla birlik-
te yenir. Baldan ve tatlı meyveden başka tatlı yenmez.

Gf Günde bir defa yemek ile yanında yeşillik, sarımsak, kırmızı pancar, ıs—
panak, semizotu salatası yenir.

Ğİ Haftada 2 defa yeşil mercimek öğütülmemiş kimyon ve çemenotu ile kaynatılır, zencefil eklenir ve ezilmeden süzülüp suyu içilir. Yeşil mer- cimek yerine arpa da kullanılabilir.

Böylece 1 ay devam edilir.

Arı sütü ve polen bulunamazsa yerine aşağıdaki karışım hazırlanır

Ç” 30 gr. kuru zencefil + 15 gr. tarçın kabuğu + 300 gr. su karıştırılıp bir
gece bekletilir. Sabahleyin yumuşayan zencefil ince ince kesilir, aynı suyun içinde tarçın kabuklarıyla beraber 1015 dakika süreyle kısık ateşte kaynatılır. Sonra 1 kilo taze incir eklenirv Taze incir yerine 300 gr' doğal bir şekilde kurutulmuş incir suyla ıslatılıp bir gece bekletil- erek kullanılabilir. Kaynama derecesine geldikten sonra 1 bardak şeker eklenerek ateş kapatılır. 1-3 saat beklettikten sonra tekrar ocağa kona- rak, 10-15 dakika kısık ateşte kaynatılarak ateş kapatılır. Bu defa 5—6 saat bekletildikten sonra yarım kilo bal eklenerek, 3-5 dakika kısık ateşte kaynatılır. Ateşi kapattıktan hemen sonra aşağıda anlatılan şekil— de önceden hazırlanan safran eklenir ve 2—3 gün beklettikten sonra 197 kullanmaya başlanır. Günde 1-2 defa, 30-50 gram şurup; ılık su ile aç karnına içilir, meyvesi, tarçını ve zencefili de yenir.

Not: Doğal bal bulunamazsa doğal şeker kullanılabilir.
Safran hazırlama

Safran iplikçiklerinden bir tutam alınır, 100—150 gr. sıcak su ile karıştı-
rılır ve bir gün bekletildikten sonra süzülerek kullanılır.

Yukarıdaki bir aylık tedaviden sonra:

(5 Her sabah 1 çorba kaşığı taze öğütülmüş veya dövülmüş çörekotu + 1 çorba kaşığı öğütülüp elekten geçirilmiş civanperçemi + 1 çorba kaşığı bal karıştırılır, ikiye bölünür ve öğlene kadar iki defada yeşil çay ile
yutulur. Acıkınca elma suyu, greyfurt suyu, havuç suyu içilebilir fakat öğlene kadar başka bir şey yenmez. Öğleden sonra mizaca uygun bir yemek yenebilir. 3-5 gün bu şekilde devam edilir"

Bundan sonra:
6 Her akşam 1/2 çay kaşığı öğütülmüş sinameki + 70-100 gr. hindiba yaprağı suyu + 50 gr. su + biraz safran karıştırılıp içilir. Hindiba yap—

rağı suyu yerine ısırganotu suyu, 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil suyu, turp yaprağı suyu veya demlenmiş papatya çayı kullanılabilir.

Bu ilaca, kabızlık yoksa haftada iki-üç defa, kabızlık varsa, her akşam ol—
mak üzere lhafta devam edilir. Sinameki, burada, kanı ve karaciğeri temiz-
leme amacıyia kullanılır.

Bu 10-12 günlük kür, her 3-6 ayda bir tekrarlanır. 2—3 ay sonra iyileşme-
yi görmek için doktor köntrolüne gidilebilir.

1-2 yıl boyunca, haftada bir defa 36 saatlik açlık orucuna devam edilir. 7 defa 3 günlük açlık, sonra da 10 günlük açlık yapmak karaciğeri mükem-
mel duruma getirir.

Karaciğeri temizleme ve güçlendirme özelliğine sahip ısırganotu, kere-
viz, kereviz yaprağı ve suyu, maydanoz, kişniş, hindiba, çörekotu, safran ve
zencefil zaman zaman ara vererek fakat daima kullanılmalıdır. Bunlarr yeri-

ne göre taze veya kuru olarak, çay olarak, yemek veya salataya katılarak kullanılabilir,

Bu tedaviyi yılda bir defa tekrarlamak gerekir.

Siroz

Karaciğer sirozunun en önemli nedenleri, önceden geçirilen viral veya toksik hepatit, alkol bağımlılığı veya kronik kalp yetmezliğidir. Fakat bazı

siroz vakalarında, hastanin hikayesinde alkol bağımlılığı, kalp yetmezliği
ya da viral hepatite rastlanmaz. Bu insanların hastaliği tamamen kronik asemptomatik toksik hepatit ve zararlı yeme aiişkanlığına bağlıdır. Yemek-
ten sonra meyve yemek bu hastalığa yol açan en önemli sebeplerden bi-
ridir. ("Birbirine Ters Yiyecekler" ve ”Karışık Yemek” bölümlerine bakınız.)

Karaciğer sirozu bir nedene değil, birçok nedene bağlı olsa da, oluşum süreci değişmez. Karaciğer hücrelerine zarar veren herhangi bir etkenden dolayı hücrelerin yerini bağdokusu alır. Aşırı çoğalan bağdokusu daha son-
ra yakınındaki hücre ve damarları sıkıştırır. Böylece karaciğerde kan dola-
şımı ve oksijen yetersizliği daha da artar. Sirozun aşırı bağdokusu üretimi
kan dolaşımı bozukluğuna, kan dolaşımı bozukluğu devamli zehirlenme ve iltihaplanmaya, devamli zehirlenme ve iltihaplanma ise bağışıklık sistemi-
nin tepkisine yol açar.

Siroz hastalığının tedavisi çok zor olmakla beraber, iyileşme, karaciğer-
deki hastalığın evresine ve hastanın yaşına bağlıdır.

Hastalığın son evresinde karaciğer büyüyebilir ya da küçülebilir.

Siroz Tedavisi

4 hafta boyunca Davud aleyhisselam orucu yapılır: 1 gün aç kalınır, 1 gün bitki çayı ve üzüm suyul elma suyu, greyfurt suyu, limon suyu gibi meyve suyu içilir,— incir, karpuz yenir.
Örneğin:

96 Birinci gün aç kalınacak, ikinci gün ise Öğleye kadar meyve suları içi-
lecek, öğleden sonra akşama kadar meyve, salata yenecek] zencefil ve-
ya kuşburnu çayı içilecek ve uykudan önce 30 gr. sarımsaklı zeytinya-
ğı + 30 gr. limon suyu ile içilecek, ertesi gün tekrar aç kalınacak...

Bu arada tercihe göre, istenirse meyve suyu yerine sebze suyu içilir ve meyve yerine salata yenebilir.
Sebze suyu olarak
05 Havuç suyu + kırmızı pancar suyu karışımı,
% Pancar suyu + semizotu suyu karışımı,
Ül Kırmızı pancar suyu + ıspanak suyu karışımı,
Ül Havuç suyu + elma suyu karışımı 199
'1/4 oranında su karıştırarak kullanılabilir'

lstenirse, ıspanak, semizotu, hindiba, maydanoz, kuru soğan, yeşillik, kabak, havuç, kırmızı pancar, kereviz, sarımsak ile salata yapılabilir. Salata
üzerine 1 çorba kaşığı sarımsaklı zeytinyağı gezdirilir ve bol limon suyu ek-

lenir. Başka hiçbir şey yenmez.

Gf 1. hafta bittikten sonra, sülük mevsimi ise sülük tedavisine, mevsimi değilse hacamat yaptırmaya başlanır. (”Hacamat” ve "Sülük Tedavisi" bölümlerine bakınız.)

61 4 hafta sonra 3 günlük açlık ve arkasından karaciğer temizlemesi yapi-

lır. ("Karaciğer Temizlemesi” 3. Gün bölümüne bakınız.)
Karaciğer temizlendikten sonra

11 Haftada 2 gün olmak üzere özellikle pazartesi ve perşembe günleri, 36

saatlik oruçlara devam edilir.

GY Oruç tutulan günlerin dışındaki diğer 5 gün meyve suyu içilir, meyve ve sebze yenir, elma suyu + bal veya ari sütü + polen kullanılır

& Haftada 2 defa hafif yemek yenebilir. Yağ olarak sadece sarımsaklı

zeytinyağı, yağsız pişirilen yemeğin üzerine gezdirerek veya salata ile kullanılır.
Oruç tutulmayan günler için örnek beslenme programı

15 Greyfurt veya elma suyu içilir. (saat 07:00)

& 1 tatlı kaşığı bal, 20 mg arı sütü ile ağızda eritilerek yutulur. (saat 09:00)

gf 100 gr. havuç suyu + 100 gr. elma suyu + 50 gr. su yudum yudum içi—lir. (saat 11:00)

G 150 gr. havuç suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 50 gr, su içilir. (sa—
at 13:00)

94 1 tatlı kaşığı bal + 1 çay kaşığı polen yutulur, su veya zencefil çayı içi-
lir. (saat 15:00)

01 lncir, üzüm, hurma veya karpuz yenir. (saat 15:30)

61 Havuç ve kırmızı pancar rendelenir, sarımsak veya soğan, semizotu, ıspanak, yeşillik ve limon suyu ile salata yapılır. Üzerine 1 çorba kaşı—ğı sarımsaklı zeytinyağı gezdirilir. Ekmek yerine bir avuç badem ile 3 tane acı badem yenir. (saat 17:00) Haftada 2 defa bu saatte sebze ye-meği, et veya balık salata ile yenebilir. "Et” bölümünden mizaca uygun olan et seçilir.

wYemek yenmeyen 3 günde uykudan önce 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı
+ 30 gr. limon suyu içilir. (saat 21—22:00)

Arı sütü ve polen bulunamazsa,-

?“ kahve kaşığı kavun çekirdeği + 1 çay kaşığı turp tohumu + 1 kahve kaşığı yeşil mercimek öğütülür, 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. su karışımıyla yutulur. Acıkınca yukarıda anlatıldığı şekilde meyve veya sebze suyu içilir.

Haftada 2 defa salata yerine yenebilen yemekler

Kabak, kereviz, taze fasulye, balkabağı veya semizotu yemeği ya da üzüm yaprağı, pazr veya karalahana dolması. Yemeğin üzerine 1 çorba kaşığı sarımsaklı zeytinyağı gezdirilebilir. Yemekle birlikte 5060 gr. saçta pişirilmiş kepekli ekmek veya haşlanmış pirinç yenebilir.

Bir öğünde yenilen yemek veya içilen sıvı miktarı 250 gramdan fazla olmamalıdır. Bu çok önemli bir husustur ve buna hayat boyu riayet etmek getekir.

1 ay sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır. Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra kireç temizlemesi, bir sonraki hafta böbrek ve mesane temizlemesi, daha sonraki hafta kan temizlemesi yapilir. Bu temizlemelerin tamami bittikten bir hafta sonra ise 3 günlük açlıklara başlanır, 7 gün arayla 7 defa yapılır. Son olarak da bir hafta sonra 10 günlük açlık yapılır. (“Açlıklar" bölümüne bakınız.)

Sonra:

Haftada 1 gün oruç tutmayı hiç bırakmadan, her hicrî ayın 13, 14, 15. günlerinde 3 günlük açlık yapılır ve 3 ayda bir hacamat yaptırılır. Bu arada haftada 1-2 defa mizaca uygun olan et, 1 defa balık, 2 tane 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 batirarak; yoğurdu sarımsak veya yeşillik ile,- eti, yumurtayı ve balığı biraz tuz ve bol yeşil sebze ile,- balı zencefil, ceviz veya bademle,- zeytinyağını limon

suyu, sarımsak ve yeşillikle yemek gerekir.
Uyarı: 7 günlükten daha bayat olan yumurta kullanılmamalıdır.

Bu tedavinin sonunda hasta iyileşebilir ve kendini çok iyi hissedebilir, Fakat hastalığın karaciğerin bazı bölümlerinde yaptığı tahribatı düzeltmek

imkansızdır. Karaciğerin hastalıktan kurtulan bölümlerinden sağlıklı orga-
nın gösterdiği performans beklenemez. Bunun anlamı, hastanın, artık göre-
vini tam yerine getirebilecek bir karaciğeri olmadığı ve ona yüklenmemesi
gerektiğidir. Aksi takdirde eski haline dönmesi işten bile değildir.
"Düzen-
li yemek" bölümündeki Tavus Kuşunun hikayesinden ibret almak gerekir.

Sağlıklı insan kendisine kaç adet rızık vadisi kaldığını anlamayabilir,
fa—
kat siroz hastası anlamakızorundadır. Belki 2, belki 1 vadisi kalmıştır
ve ka-

rarını da buna göre vermelidir.
Hastanın karnında su toplanmışsa (istiska), şu ilaçlar kullanılır:

91 Bir baş sarımsak + 10 tane dalindan yeni koparılmış yeşil zeytin + 1
havuç + 500 gr. su karışımı pişirilir, ezilip süzüldükten sonra içilir.

201

202

Gr Kurutulmuş acı kavun kökü öğütülür ve günde 1-3 defa 1/2 çay kaşı-
ğı aç karnına su ile alınır. llaç, ilk önce günde bir defa 1/2 çay
kaşığı,
sonra günde iki defa, sonra da üç defa alınır. Bu şekilde karındakı sıvı
atılımını en iyi sağlayan doz tespit edilir ve bu tespit edilen doza göre
kullanılır. Kan grubu "0", “B" ve “AB” olaniar dozu yavaş yavaş yüksel-
terek dikkatli almalıdır, Günde bir buçuk—iki çay kaşığından fazla içı
mememeli ve bir hafta içtikten sonra 1-2 hafta ara vermelidir. Fakat
kan grubu “A“ olanlar 3 kaşığa kadar ve 3-4 hafta boyunca ara verme-
den içebilirler.

Veya

Ç” 30 gr. kuru veya 100 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir, 1 litre su
ile
15 dakika düşük ateşte kaynatılır ve süzülür. Sonra kökün suyundan
100 gr. alinir, 200 gr. bal şurubu ile karıştırılarak wdum yudum gün
boyunca içilir ve böylece 3 gün devam edilir. Sonra 3 gün ara verilir
ve bir defa daha 3 gün tekrarlanır.

Uyai'ı: Acı kavun kullanirken ishal olunursa ishalin durması beklenir,
is-
hal durduktan 3 gün sonra yeniden başlanır.

Dalak Büyümesi

Dalak, insanın bedeni için olduğu kadar maneviyatı için de çok önemli
bir organdır.

Dalak büyümesine çeşitli hastalıklar neden olabilir. En sık karşılaşılan

dalak büyümesi siroz, kan hastalıkları, çeşitli enfeksiyonlar ve bu hastalık-
ların kimyasal ve sentetik ilaçlarla tedavisine bağli olandır.

Eski alimler dalağın hastalanmasında yetersiz çiğneme ve hazımsızlığı,— varis, uyuz, kanser, sedef, fil hastalığı, kronik sıtma, karaciğer, kan, sinir ve
ruh hastaliklarinda ise dalağın hastalanmasini sebep olarak gösterirlerdi.
Dalak hastaliklarinda, tedaviye, beslenme alışkanlığını düzelterek, bağır—
sakları çalıştırarak, hacamat yaptırarak ve karaciğeri temizleyerek başlanır
ve yemeği iyi çiğnemeye dikkat edilir.

Karaciğer temizlemesiyle beraber, dalak da temizlenir. Bağırsaklar yo— luyla atılan kahverengi veya petrol renkli parçalar dalağın durumunun iyi olmadığını_ ve tekrar karaciğer temizlemesi yapmak gerektiğini gösterir,

Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra kan temizlemesi yapılır. Kan te-
mizlemesinden 2 hafta sonra, gerekirse ikinci defa karaciğer temizlemesi yapilir.

Eskiden tabipler dalak hastalıkları için hazırladıkları ilacı hep sirke ile
birlikte kullanırlardı. Dalak hastalıklarına, bilhassa enfeksiyonlara bağlı
olan dalak büyümesine karşı ise semizotu ve deine yaprağının çok etkili ol-
duğu tespit edilmiştir. Bu yüzden temizleme günlerinin arasında şu ilaçla-
nn kullanılması tavsiye edilir:

6 4 gr. taze öğütülmüş yabani semizotu tohumu + 30 gr. üzüm sirkesi, 3 gün süreyle günde 1 defa içilir.

Semizotu tohumu yerine turp tohumu veya balkabağının kurutulup öğütülmüş kabuğu aynı şekilde içilebilir.

W 10 gr. defne yaprağı (veya ceviz yaprağı) + 400 gr. su, 3 dakika kay-
natılır, 30 dakika demledikten sonra süzülür ve küçük yudumlar halinde gün boyu içilir, Buna da 3 gün devam edilir. Semizotu t_ohumu kullanılarak hazırlanan ilaçla dönüşümlü olarak 3'er günlük kürler ha-
linde 3 defa tekrarlanır.

Gf Taze sıkılmış 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. su karıştırılarak günde 2-3 bardak içilir.

Semizotu yemeye ve semizotu suyu içmeye ara verilmeden devam edi— lir. Daha şifalı olduğu için yabani semizotu kullanmaya gayret etmek gere—
kir. Ancak semizotu mevsimi değilse, lahana veya kırmızı pancar suyu ve-

ya mevsimine göre nar suyu su ile karıştırılarak içilir. Bu sebzelerin suları
dalağın mizacına uygun olduğundan dalak hastalıklarına ve dalak hastalik—
lığına neden olan başlıca hastalıklara çok iyi gelir. Ancak beyaz lahana ba-
ğırsaklarda gaz yapıyorsa, brokoli kullanmak daha doğru olur. lncir, üzüm,
nar, vişne, yeşil yapraklı sebze, kabak, balkabağı, kırmızı pancar, brokoli,
beyaz lahana, bilhassa lahana kökü, ıspanak, semizotu yemek olarak yenir-
ken aynı zamanda ilaç yerine de geçer. Salatalara bol limon suyu, yemek-
lere de hardal ve zencefil kullanılır. Yemeği günde bir defadan fazla yemev
mek gerekir. Yemeklerin düzeni hakkında ”Siroz" bölümüne bakınız.

Dalak hastalıklarına balkabağının kendisi de kabuğu da çok iyi gelir.

& Balkabağının dış kabuğu ince soyulur ve kurutularak öğütülür. Günde
1 tatlı kaşığı içilir.

203

GY Balkabağı kabuğu ile pişirilir. Bal ve dövülmüş sarımsak ile karıştırıla-
rak yenir.

Bu ilaçların içilmesine her Pazartesi günü ara verilerek 36 saatlik açlık yapılır. Ayrıca hicrî ayların 13,14,15. günlerinde sahur ve iftarı sadece su
ile yapmak şartıyla 3 gün açlık yapmak ve bunu uzunca bir zaman sürdür-
mek gerekir.

Mevsime ve imkana göre aşağıdaki ilaçlar da kullanılabilir.

% lsirgan tohumu, bal ile yarı yarıya karıştırılarak günde 1 defa, aç kar-
nına 1 çorba kaşığı yutulur. İki hafta devam edilir. Buna, kısa aralıklar

' vermek suretiyle 1 yıl boyunca çemen otu ile değiştirerek devam edi-

lir.

W 1 tatlı kaşığı çemen otu ılık su ile karıştırılır, bal ile tatlandırılıp içine
yedi damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. İki hafta devam edilir.

(P, lsırgan otunu çay olarak veya yemek üzerine serperek, ya da yemeğe katarak, zaman zaman kısa aralar vererek, devamlı kullanmak gerekir.

204 gr Brokoli suyu veya beyaz lahana suyu, semizotu suyu veya kırmızı pan-
car suyu günde 1—2 defa olmak üzere birer bardak içilir. Ya da mevsi-
mine göre, günde 1-2 bardak greyfurt veya nar suyu 1-2 yıl boyunca içilir. _

©, Dalak tıkanıklığını açma özelliğine sahip olan zencefil ve tarçın baharat olarak kullanılır.

6: Acı badem, tıkanıklıkları, bilhassa karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açmada çok kuvvetli olduğu için, 3-4 tane acı bademi tatlı badem ile birlikte yemek de çok etkilidir.

Büyüyen ve sertleşen iltihaplı dalak için kompresler:

Gf Ezilmiş beyaz lahana yaprakları sirke ile karıştırılır ve yağlı kağıda sürülüp, dalak bölgesine sarılır.
Veya

gi Kırmızı pancar sirkede kaynatılıp ezilir ve yağlı kağıda sürülerek dalak bölgesine sarılır," 3-4 saat bekletilir.
Büyüyen ve sertleşen iltihapsız dalak için kompresler:
11 Yağlı kağıda bal sürülür. Balin üzerine öğütülmüş hardal tohumu serpilir ve dalak bölgesine sarılır. Sonra da 3—4 kat bez ile kapatılır ve mümkün olduğunca uzun süre (15-30 dakika) bekletilir.

Veya

Gf Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı ile veya zeytinyağının tortusu ile karıştırılıp dalak bölgesine konur. Sabaha kadar bekleı tilir. Flu kompres her türlü iltihaplı şişlikler için kullanılabilir.

Bu kornpresler semizotu tohumu içilirken yapılırsa çok etkili olur.

0", Dalak hastalıklarına karşı gebreotundan daha iyi bitki yoktur. Cebreotu veya tomurcukları kaynatılarak içilir veya kurutulmuş kökü veya kurutulmuş tomurcukları öğütülüp çavdar unu ile yoğurulduktan sonra dalak üzerine sarılır. Ancak dalak için gebreotunun en kıymetli kısmı kökünün kabuğudur. Taze kabuk kurutulmuş kabuktan daha kuvvetlidir.

Anemi Kansızlık
Kansızlığın dış belirtileri:

' Cilt soluktur, dil düzleşmiştir ve pütürleri kaybolmuştur (vitamin eksikliği).

' Dudak kenarlarında küçük çatlaklar oluşmuştur (ince bağırsaklarda rahatsızlık ve demir eksikliği).

'Ciit kurumuş veya pul pul olmuştur (tiroid hormonları eksikliği).
Kaıısızhğın Sebepleri:

' Kan üretiminde rol oynayan "B" grubu vitaminleri sadece sağlıklı bağırsaklarda üretilir. Vitamin ve daha pek çok zaruri madde üretimi ile meşgul olan bir takım mikroplar da bağırsaklarda yaşar. Yanlış beslenme alişkanliği ve devamlı çekilen hazımsızlık sonunda midede çürüyen yemeklerin zehirli kalıntıları bağırsaklara iner ve orada yaşayan doğal, faydalı mikropları öldürür. Böylece vitamin eksikliği, demir eksikliği ve kansızlık ortaya çıkar.

Beslenme bozukluğu sonucunda oluşan hazımsızlıkla birlikte toksik ve atık maddeler karaciğer ve kanda birikmeye, organlarda tıkanıklıklar oluşturmaya ve dokuları olümsuz yönde etkilemeye başlar. ("Hastalıkların

_Başlaması ve llerlemesi" ve "Hepatit" bölümlerine bakiniz.) Midede hazımsızlık ve karaciğerin toksin nötralize etme kapasitesindeki azalma tiroid bezinin dokularını etkiler. Etkilenen tiroid dokularında hormon üreti-

mi azalır. Hormon üretimi azalınca metabolizma yavaşlar. Metabolizma

yavaşlayınca, oksijen ihtiyacı azalır. Oksijen ihtiyacı azalınca, hemoglobin
değeri düşer. Bu durumda hazım düzeltilmeden, bağırsakları ve karaciğeri tedavi etmeden demir yükleme tedavisi yapmak zararlıdır ve yeni hastalıklara yol açabilecek bir işlemdir.

' En'am suresi, 146. Ayet'te "Yahudilere bütün tırnaklı hayvanları haram kıldık. Onlara sığır ve koyunların sırt, bağ1rsak ve kemik yağlan hariç, iç
yağlarını da haram kıldık", buyruluyor. Son araştırmalar gösteriyor ki, kan
grubu "A" olanlar kırmızı eti hazmetmekte zorlanır veya tam olarak hazmedemez. Onların midesi etin hazmın: sağlayan asidi ve yağların hazmını sağlayan enzimleri () kadar az üretir ki,k1rmızı eti ve yağları parçalayaniaz.
Kırmızı eti ve yağları hazmedecek nitelikte bir sindirim sistemine sahip olmayan insanlarin, tiroid hormonu ve hemoglobin üretiminin de düşük olması hastalık değildir, onların fıtratındandır. Fıtratlari böyle olduğu halde,
yağlı, etli ve katkı maddeli yemekleri çok tüketen "A" gurubu taşıyıcılarının
durumu gerçekten kötüdür: Onlar, hazım yetersizliği veya hazımsızlık, kıl-

cal damarlarda, kalpte ve beyin damarlarinda yaygın tıkanıklıklar, karaci-
ğer, böbrek ve dalakta bozukluk, hipotiroidizm ve anemi tehlikesiyle karsı
karşıyadır. “A” grubu olanlarin %50'sinde anemi ve sayılan hastalıklardan ikisi, üçü veya hepsi birlikte görülür. ("Yağlar" ve "Hacamat" bölürnlceine
bakınız.)

Yahudi, Ermeni ve Türk nüfusunun büyük çoğunluğu "A” kan gurubu ta-
şıdığı için, onlarda aneminin daha sık görülmesi) hastalığın önemli bir özel—
liğidir. İstatistiklere göre, Türkiye’de ve lsrail'de yaklaşık % 40'lara ulaşan,
farklı derecelerde kansızlık vardır.

' Deterjanlarda ve ilaçlarda bulunan kimyasal etken maddeler, kemik iliği hücrelerinin genetik olarak kendini yenileme özelliğini yani RNA sen-
tezini bozar. Çok hassas yapıda olan bu hücreler böyle güçlü bir etkiye karşı koyamazlar. Daha ağir vakalarda, yeni alyuvar üretimi durur ve önü-
ne geçilemeyen bir anemi ortaya çıkar. Bunun sebebi, kan üretiminden so-
rumlu enzimlerin, oluşan reaksiyonlar sonucu yok olmasıdır.

Deterjanlar, antibiyotikler, analjezikler, romatizmal ilaçlar, aspirin, kan
sulandırıcı ilaçlar ve psikiyatride kullanilan ilaçlardaki kimyasallar, kanın
temel maddesi olan alyuvarlar üzerinde yıkıcı etkide bulunur, alyuvarların
hücre duvarlarini eriterek yıkımı başlatırlar. Hassas bir yapıya sahip olan
alyuvar hücreleri bu kimyasal yıkıma direnemezler.

Görüldüğü gibi deterjan ve sentetik tıbbi ilaç kullanarak, bir taraftan hücrelerin kendini yenilemesinin engellenmesi, yani kan üretiminin bozul-
ması, diğer taraftan üretilmiş olan kan hücrelerinin yıkılması biyolojik de-
vamlılık ve canlilik için büyük bir tehlikedir.

Türkiye'de en sık rastlanan anemi sebebi deterjan, aspirin ve antibiyo-
tiklerin aşırı kullanılmasıdır.
Ayrıca
’ Antibiyotikler bağırsaklardaki gerekli maddeleri ve 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 kulla—
nımı sonucu meydana gelen böbrek, mide ve bağırsak gibi organlarda-
ki damar çatlamaları ve endometriozis nedeniyle oluşan gizli kanama-
lar kansızlığa sebep olur.

' Kortizon, tümörler, yaralar veya basur gibi herhangi bir sebepten do-

layi mide ve bağırsakta meydana gelen kanamaları artırabilir.

Herhangi bir sebeple oluşan kansızlık demir eksikliğine,- b_u da Akdeniz Anemisi taşıyıcılığına veya Akdeniz Anemisi'ne sebep olabilir.

Anemi tedavisi kolaydır fakat uzun sürer:

' Aspirin, antiromatizmal ilaç, antibiyotik, hazır gıda ve detarjan kullan—
mayı bırakmak,-

' Beslenme alışkanlıklarını ve hazmı düzeltmek,-
' Karaciğeri, böbrekleri ve kanı temizlemek,-
. Tiroid bezini ve üreme organlarını tedavi etmek,

' Damarlardaki tıkanıklıkları hacamatla, sülükle ve damar açıcı ilaçlarla eritmek ve çıkartmak, böylece kan dolaşımını düzeltmek gerekir.

(“Genel tavsiyeler", ”Mide ve Bağırsaklarin Tedavisi", "Karaciğer Temiz—lemesi", “Böbrek Temizlemesi", “Hacamat", ”Sülük Tedavisi" bölümlerine bakınız.) Aneminin tedavisi ”Kalp Hastalıkları“ bölümünde anlatılan teda-vi gibidir.

Kansızlığa iyi gelenler:

Kırmızı pancar salatası yemek ve kırmızı pancar suyu içmek) elma ye-

mek ve suyunu içmek, ısırganotu yemek ve suyunu içmek,- taze veya doğal

kurutulmuş kırmızı üzüm yemek,- doğal üzüm, kara dut ve keçiboynuzu pekmezi içmek (bilhassa kan gurubu ”A” taşıyıcıları için),— bol yeşillik ve
zeytinyağı yemek; demir yönünden zengin kaplıca sularında yıkanmak ve kaplıca suyu içmek,— sabah güneşi altında, bilhassa ormanlık bölgelerde ve
deniz kenarında çok yürümek, denizde yüzmek, iyi huylu ve neşeli olmak.

Ayrıca, kan gurubu ”0”, “B” ve “AB" olanlar için kırmızı eti yeşillikle bir-
likte yemek kansızlığa iyi gelir.

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.

İç Salğı Bezi Sistemi ve Hastalıkları

Bedenin iç salgı bezleri, ürettiği hormonları doğrudan kana karıştırır. Böylece hormonlar en kısa zamanda bedenin tüm hücrelerine ulaşabilirler. Bedenin ruhsal ve fiziksel fonksiyonlarının kontrol altında tutulması, sistemler ve organlar arasi 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 yapılır.

Öyleyse sentetik hormon ve enzim kullanan bir insan bu maddelerin emrine girmiş, bir başka deyişle bu insan sentetik madde ile yönetilen bir nevi robot olmuş demektir.

Sağlıklı olabilmek için kusursuz işleyen ve birbiriyle uyumlu çalışan bir iç salgı sistemine sahip ölmak gerekir. Bir tek salgı bezinin işleyişinde meydana gelen bozulma bütün bezlerin ve bedendeki tüm işlemlerin dengesini etkiler. Tek bir salgı bezinin tedavisiyle uğraşmak boşuna zaman geçirmektir, hatta zararlıdır, Dolayısıyla böyle bir tedavi yoktur ve olması mümkün değildir.

Diyabet Şeker hastalığı

Diyabet, dünya nüfusunun % 2.5'ini olumsuz etkilemektedir. Her yaşta ortaya çıkabilen ve yaşam boyu süren diyabet,- aşırı su içme ve yemek yeme, sık acıkma, sık idrara çıkma, yorgunluk ve halsizlik gibi belirtilerle kendini gösterir. İstatistiklere göre, en yüksek ölüm nedeni olarak görülen hastalıkların hazırlayıcısı olan diyabet yaşamsal organlarda ciddi ve kalıcı hasarlara yol açar. 40 yaş altında kalp krizi geçiren kişilerin yüzde 51'inin kan şekerinin yüksek olduğu tesbit edilmiştir.

Vücudumuz yediğimiz gıdaların çoğunu karaciğerde şekere yani glikoza dönüştürür. Üretilen şeker kısmen karaciğerde depolanır, kısmen kana karışır. Pankreas tarafından üretilen insülin hormonu da kana karışır. Kandaki seker insülin ile birleştiğinde karbonhidratların 3. hazmı tamamlanmış

olur. lnsülin, şekeri bütün vücut hücrelerine taşır. Hücrelere sinyal gönderek getirdiği şekerin hücrelere girmesine izin vermesini ister. Hücreler kapıları açar ve şekeri içine alır. Hücrelere giren şeker) hücrelerdeki enerji santrallerine gönderilir. Bu enerji santrallerinde şekerden, vücudun yapması gereken işler için enerji üretilir. Böylece karbonhidratların 4. hazmı da

tamamlanmış olur.

Öyleyse şeker hastalığı karbonhidratların 3. hazmının yetersizliği veya hiç olmaması ile bağlantılıdır.

Diyabet hastaları iki lâmba ayrılır:
1. Tip Diyabet insüline bağımlı olan diyabettir.

Bu tip diyabet, her 10 diyabet hastasının birinde görülür, genç yaşta başlar ve derin pankreas bozukluklarından kaynaklanır. Bu hastalarda pankreas çok az insülin üretir ya da hiç üretmez. Modern tıptaki tedavisi insülinle başlar. Bu tip diyabetin belirtileri, sık ve çok acıkma, çok su içme, sık ve çok miktarda idrara çıkma, hızlı kilo kaybıdır. Bu belirtiler genellikle aniden başlar.

1. Tip Diyabetin Tedavisi:

lki yıldan az insülin kullanan, az miktarda olsa da, vücudu insülin üretebilen 1. tip diyabet hastaları sağlıklarına kavuşabilirler. Ancak yıllarca insülin tedavisine bağlı kalan hastalar için durum aynı değildir. Bu durumda karşımıza hastalıktan önce vücudun yillarca kullandığı insüline bağımlılık sorunu çikmaktadir.

lnsülini azaltmak veya insülinden kurtulabilmek için, önce beslenme düzeltilmelidir. Pişmiş yemekler yerine çiğ sebze, karpuz ve meyve tercih edilmelidir. Bu şekilde beslenenler daha az miktarda insüline ihtiyaç duyar-

lar. ("Hastalıkların Sebepleri" ve ”Yiyecekler ve lçecekler" bölümüne bakınız.)

Genç hastalar karaciğer, kan ve böbrek temizlemesi gibi gerekli temiz—

lemeleri yaptıktan sonra, kendini açlığa alıştırmalı ve insülin dozunu azalt—
malıdırlar. Açlık yapmaya 12 saatten başlanarak, önce 24 saat, sonra 36, 48,
60, 72 saate kadar uzatılmalıdır. Daha sonra da her hafta 1 günlük ve her hicrî ayın 13, 14, 15. günleri 3 günlük olmak üzere en az 2-3 yıl açlığa de-
vam edilmelidir. Açlık yapamayanlar belirlenen açlık günlerini yemek ye-
meden, meyve ve sebze suları ile geçirmelidirler.

Yukarıda belirtilen ilaçlar aynı zamanda gıdadırlar. O yüzden haftada 3-4 gün mevsimine göre gıda olarak sadece bunlari kullanmakta büyük fayda vardır.

Bu tip hastalarin, böbrek tahribatından ve kireçlemeden korunmak için, aslında ömür boyu haftada 2 gün olmak üzere devamli 36 saatlik açlık yap-
maları gerekir. Bunu yapamazlarsa, haftada bir gün yapmalı,_bunu da yapa-
mazlarsa, haftanın iki gününü sadece meyve ve sebze suyu içerek geçirme-
leri gerekir. Meyve ve sebze sularının listesi aşağıda verilmiştir.

2. Tip Diyabet insüline bağımlı olmayan diyabertir.

Bu tip diyabet, genellikle erişkin yaşta, kilolu ve obez olan kimselerde görülür. 10 diyabetli hastadan 9'unda rastlanan ve insüline bağımlı olma-
yan diyabettir. Ancak sonradan bu tip diyabet de insüline bağımlı diyabe-
te dönüşebilir.

Bu diyabette pankreas insülin üretir, ancak miktari yeterli değildir ya da
yeterli derecede kullanılamaz. Belirtileri: Sik hastalanma, ciltteki kesik ya
da yaraların zor iyileşmesi, sık idrara çıkma, idrarın renksiz ve köpüklü ol-
ması, iştahın artması, sık susama, bulanık görme ve yorgunluktur.

Kadinlarin, hamilelik sırasında kan şekerlerinin yukselmesi, dört kilo-
nun üzerinde çocuk dünyaya getirmeleri 2. tip diyabete yatkınlıklarmı gös—
terir.

İleri yaşlarda başlayan ikinci tip diyabet de kendi içinde iki gıuba ayrılır.
Birincisi şeker dengesizliğinden başka birşey değildir ve hastaların bü-

yük çoğunluğu bu gruba girer. Karışık yiyenler, katkılı yiyecekleri tüketen-
ler, hidrojenize yağları kullananlar, yemekten sonra meyve yiyenler ve su içenler, yemeği az çiğneyenler, sık yiyenler, çok kahve içenler, önce de-
vamli olarak hazımsızlık çekerler, sonra da şeker dengesizliği ile karşı kar-
şıya kalırlar. Çünkü karışık yemeklerin parçalanabilmek için ihtiyaç duydu-
ğu enzimler birbirine zıttır. Bu zıt enzimler birbirini yok ederek insülin ih-

tiyacım kat kat artırır. Bu durumda kanda şekerin çoğalması insülin azlığı
ile değil insülin ihtiyacının artmasıyla bağlantılıdır. Bazen sadece beslen-
meyi düzeltmek bile şeker dengesini sağlamak için yeterli olmaktadır. Bu
tür hastalarda beslenme alışkanlıkları düzeltilir, bağırsak tedavisi ve karaci-
ğer temizlemesi yapılır, kimyasal ilaçlar bırakılır, hacamatlar yaptırılirsa bir
daha şeker yükselmez. Hastalığın çabuk ve emniyetli bir şekilde geçmesi
için tedavinin kurallarina sıkıca uymak gerekir.

2. tip diyabet hastalarının ikinci grubunda ise pankreas, doğal insülini
normal sınırlar içinde üretmeye devam eder. lnsülin kandaki şekeri hücre-
lere getirir, şekeri tanıtarak girisine izin vermelerini ister, Hücreler bazen
kapıları açar ve şekeri içeri alır, ancak çoğunlukla "hayır" cevabı vererek ka-
pıları açmazlar. Bu durumda şekerin hücrelere girişi azalır ve sonuçta şeker
kanda birikip çoğalmaya başlar. Bu tip diyabet genellikle 40 yaş üzeri ye-
tişkinlerde görülmekle beraber gençler arasında da gittikçe yaygınlaşmak-
tadır. Yapay tatlandırıcı içeren katkılı yiyecekleri yiyenler ve içecekleri
içenler, genetiği degistirilmis mısır, pirinç ve buğday ürünlerini kullanan-
lar, genellikle bu tip diyabete yakalanırlar. Bu yiyecek ve içeceklerin şeke-
ri doğal şeker olmadığı için, hücreler onu tanımaz veya düşman olarak gö-
rürler. Daha önce kullanılan domuz kaynaklı doğal insülinin kuvveti de bu
suni şekeri hücrelere sokmaya yetmez. Modern tıp bu diyabeti “insüline di-
renç" olarak tanımlar ve bu tür hastalara yapay insülin kullandım. Yapay
insülin yapay şekeri içeri almayan hücrelerin kapılarını kırar ve yapay şeke—
ri hücrelerin içine sokar. Yukarida anlatıldığı gibi hücreler glikozu yakıt
olarak kullanarak vücudun bütün ihtiyaçları için gerekli olan enerjiyi üre-
tir. Üretilen bu enerji aynı zamanda hücrelerin zikridir. Hücreler kainatta—
ki bütün varlıklar gibi devamlı ve zorunlu olarak Allah': zikrederler. Hücre
zikrinin vasfı, kullanilan glikozun (yenen lokmanın) vasfına bağlıdır.
Glikozun vasfı değiştiği zaman onun ürünü olan hücre zikri de değişir.

Bu durumda yapay insülin vasıtasıyla tehlikeli yabancıları hücre içine
sokmak, bu şekilde metabolizmanın ve bağışıklık sisteminin kanunlarını

çiğnemek, hücrelerin zikrini değiştirmek zulümden ibarettir (“GMO" bölümüne bakınız).

Dünyada, insüline dirençli diyabet hastaları şu gruplar arasında çoğunluktadır:

' Çok GM ürünü kullanan Amerikalılar.

' Özellikle kan grubu ”B" olduğu için GM mısır ürünlerini hazmedemeyen ancak bol miktarda mısır ürünü tüketen Afrika kökenli Amerikalılar,—

' Kendi ülkelerinde doğal ve az yediği halde Avrupa ve Amerika'ya göç ettiğinde beslenme alışkanlığını değiştiren Asyalılar,-

' Yapay tatlandırıcı içeren hazır yiyecek ve içecekleri Çok kullanan, dünyadaki bütün gençler.

Dünya standartlarına göre yüz kilo şekerin içerisine 2 kilogram tatlandırıcı katılabilir. Ancak Türkiye'de bu oran şu anda yüz kilograma 15 kilogram gibi korkunç bir rakamdır. Amerika'dan getirdiği GM mısırlardan tatlandırıcı 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. Türkiye'de şekere katılan tatlandıcı oranı % 15 iken diyabet bu kadar yaygın ise, % 45'e çıktığında ne kadar artacağını tahmin etmek zor değildir.

lnsüline dirençli olan diyabet hastaları katkılı yiyecek ve içeceklerden, GMO bazlı ürünlerden kesinlikle vazgeçmeli, ilaçları hemen bırakmalı ve aşağıdaki tedaviyi uygulamalidır. Tedavi çok kolaydır ve başlar başlamaz kan şekeri düşmektedir.

2. Tip Diyabetin Tedavisi

&, Sabah, saat 06-07'de bir bardak limon veya greyfurt suyu, suyla karıştırılarak içilir. 1-3 diş sarımsak yutulur.

51 Acıkınca 50 gr. kırmızı pancar suyu + 150 gr. ıspanak suyu karışımı, ya da 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. kuru soğan suyu karışımı veya 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. kuru soğan suyu karışımı içmeye başlanır ve öğle yemeğine kadar 2-4 bardak içilir. Her seferinde 1—3 diş sarımsak yutulur.

GY Acıkınca 1-5 diş sarımsak yutulur ve 30-50 gr. halis zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir.

(il Yemekten yarım veya 1 saat önce 3 tane acı badem, 3 tane tatlı badem ile yenir.

(F Yemek (saat 16.00—17.00) Et, balık veya taze köy yumurtası, salata veya sebze yemeği ile yenir. Yemekle beraber ya da yemekten sonra 1-5 diş sarımsak yutulur. Sarimsak yerine çiğ soğan da yenebilir.

ül Akşam (saat 2100-2200) 1 kahve kaşığı ısırgan tohumuna veya ısırganotuna, aynı miktarda çörekotu ve 1/2 çay kaşığı öğütülmüş zencefil eklenir ve her sabah veya akşam su ile 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 yenir.

Bu 4 hafta içinde her pazartesi ve her perşembe 1 günlük açlık yapılır. Her açlık günü de hacamat yaptırılır.

Hacamatlar şu sırayla yapılır:

' Kürek kemikleri arası ve üstü; . Kafa,- 0 Bel ve kuyruk sokumu; ' Dizler,- - Ayak bilekleri,— ' Tekrar kafa,- . Omuzlar,- - Tekrar kürek kemikleri

üstü ve arası,- 0 Tekrar bel ve kuyruk sokumu.
Bu ikinci 4 haftanın bitiminde

3 günlük açlıktan sonra 4. gün meyve suyu içerek karaciğer temizleme—

si yapılır ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra böbrek temizlemesi yapılır ve hemen sonra 3 günlük oruçlar 7 gün ara ile 7 defa tekrarlanır. Aşağıda belirtilen bölgelere 3 haftada bir 7'şer sülük konur:

' Kulaklar arkası ve kafanın tepesinden burun köküne doğru ' Kürek kemikleri üstüne ve kürek kemikleri arasına . Makata . Ayaklara

Sülükler düştükten sonra her kesik üzerine 1-3 defa kavanoz kapatarak

tıkanıklıkları vakumlamak gerekir.
Beşinci 3 günlük oruçtan sonra tekrar karaciğer temizlemesi yapılır.

Bundan sonra, ömür boyu beslenme kurallarına aykırı davranmaktan ka—

çınmak gerekir ve her Pazartesi 36 saatlik açlık yapmaya devam edilir.
Diyabet tedavisinde devamlı kullanılacak ilaçlar:

213

214

GI Her sabah 1—3 tane limon suyu içilir veya kabuklarıyla birlikte yenir. Limon yerine greyfurt da olabilir.

6 Bilhassa kış aylarında olmak üzere aylarca, her gün 3-5 tane acı badem 3-9 tane tatlı bademle birlikte ara yemeden kullanılır, Bunun ye-

rine, 2-4 hafta süresince günde bir—iki defa, bir çay kaşığı yeni öğütül-
müş kara hardal tohumunu aç karnına suyla yutmak da bilhassa kan
grubu "A” ve ”AB” olanlar için çok iyi sonuç verebilir.

ül 3—9 diş sarımsak yutulur veya yemekle birlikte devamlı kullanılır.
Öl Yılda 1-2 defa, 40 günlük kürler halinde, her sabah 1—2 çorba kaşığı

çimlenmiş arpa yenir.

Taze fasulye kullanımı
94 Her sabah 100 gram taze sıkılmış fasulye suyu, 100 gr. suyla karıştı-

rilir ve fasulye mevsimi bitene kadar aç karnına içmeye devam edilir.
Veya
Ö Taze fasulye doğranarak başka yeşil sebzelerle, limon suyu,
zeytinyağı, sarımsak veya soğan ile karıştırılarak salata da yapılabilir.
Bu salata ekmeksiz yenir.
Veya
(:,1 Eşit miktarlarda taze fasulye, brokoli, salatalık ve havuç suları
karıştı—
rılarak, 50 gr. su ilave edilir ve günde 2-3 defa içilir.
Aşağıdaki meyve—sebzeleri mevsiminde kullanmak pankreasa destek olur:
6; Kırmızı pancar suyu günde 30 gramdan başlanarak 300-400 grama
kadar yükseltilir. 30 günlük kürler halinde ve kürler arasında kısa ara—
lar vererek günde 3 defa 100-150 gram içmeye devam edilir. Kırmızı

pancar suyu içemeyenler, “Açlık yapamayanlar için meyve ve sebze su-
yu llstesi"ndeki karışımlardan birini içebilirler.

çi“ Ekşi nar suyu içilir veya çekirdekleriyle beraber narın kendisi
yenir.
Öl Mayhoş elma, mevsimi bitene kadar, kabukları ve çekirdekleriyle ye-

nir veya suyu içilir.

Öl, Mevsiminde mürdüm eriği yemek de çok iyi gelir.

91 Karpuz mevsiininde bol karpuz yiyenler, büyük fayda gördüklerini ve
diyabet hastaları için karpuzdan daha iyi bir besin olmadığını tespit et—

mişlerdir. Ancak karpuzu çekirdekleriyle beraber yemeyi unutmamak
ve karpuzun genetiğinin değiştirilmemiş olmasına dikkat etmek gerei
kir.

Bunlar kanı temizlemek, pankreası kuvvetlendirmek ve kan şekerini nor-

male döndürmekie beraber böbrek ve mesanede kireç ve taş oluşumunu en—
geller.

Taze sıkılmış soğan suyu kullanımı

0“ Her akşam orta boy bir soğanın suyu sıkılır ve aç karnına insülin ye—
rine içilir. Taze veya kuru soğan yemeklerle birlikte çiğ olarak yenir.

Veya

91 Orta boy bir soğanın suyu, 150—200 gr. beyaz lahana, brokoli veya karalahana kökü suyu ile karıştırılıp yudum yudum içilir.

Veya

55 Orta boy bir soğanın suyu, 150-200 gr. kırmız: pancar suyu ile karış-

tırılıp içilir. 215

Kandaki şeker oranını kontrol eden bitki çayları:
ç!” Bir miktar taze zeytin yaprağı katı meyve sıkacağı yardımıyla ezilir. Bu yaprak ezmesi su ile karıştırılıp 15 dakika bekletildikten sonra süzülür ve yudum yudum içilir,

ÇI ! çorba kaşığı ceviz yaprağı bir bardak kaynar suda 20-30 dakika demlenerek süzülür ve bir gün içinde tüketilir.

(5 40 tane cevizin iç kısımlarında bulunan perdeler 1 bardak kaynar su ile karıştırılarak 15 dakika demlendikten sonra 2 saat bekletilir ve süzülür, Günde 3 defa birer çorba kaşığı içilir. Kışın ısırganotu ile dönüşümlü olarak kullanılır.

Öl Böğürtlen yaprağı demlenerek çay yerine içilir veya günde 2-3 defa birer kahve kaşığı ezilmiş böğürtlen yaprağı yutulur.

61 Günde 100-150 gr. taze sıkılmış ısırganotu suyu içmek, ısırganotu yemeği veya ısırganotu salatası yemek, günde 1 tatlı kaşığı ısıganoru tohumu yutmak, ısırganotu çayı içmek,kuru ısıı'ganotunu yemeklere ve salataya serpip yemek, her mevsimde hiç bırakmadan kullanmak veya sinirliotu sıkarak suyunu içmek, ve tohumunu yutmak kanı temizler,

bağışıklık sistemi ve pankreası kuvvetlendirir, kan şekerini dengeler.

Diyabet için çok kuwetli ilaçlar:

G 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 2 defa 1 çorba kaşığı alınır. Her 6 ayda bir defa 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. karabaş otu karıştırılarak öğütülür, elekten geçirilir ve karışım bitene kadar sabah-akşam 1 tatlı kaşığı yeşil çay veya su ile yutulur. 3-4 ayda bir tekrarlanır.

Öl Sabah-akşam 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş çörekotu + 20 mg. ari sütü + biraz doğal bal karıştırılır ve aç karnına ağızda eritilip içilir. 1-2
ay devam edilir. Bu işlem bezleri temizleyip dengeli çalışmasını sağlar.

çi lsırgan tohumu, böğürtlen yaprağı, ökse otu ayrı ayrı ve taze öğütü-
216 lerek elekten geçirilir. Sonra 1 kahve kaşığı ısırgan tohumu + 1 çay ka-
şığı böğürtlen yaprağı + yarım çay kaşığı ökse otu karıstırılır ve sabah

akşam suyla yutulur. 4 hafta devam edilir.

Açlık yapamayanlar için meyve ve sebze suyu listesi:
Her biri kendi mevsiminde kullanılmak üzere

GT 100 gr. soğan suyu + 150 gr. lahana kökü suyu + 50 gr. su karışımı,

Gf 100 gr. soğan suyu + 150 gr. taze Sıkılmış ısırgan suyu + 50 gr. su ka-
rışrmt,

GI 150 gr. havuç suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı may-
donoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,

a 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı
maydanoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,

(6 100 gr. ıspanak suyu + 100 gr. kırmızı pancar suyu + 1 Çorba kaşığı
maydanoz suyu + su karışımı,

Gf 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,

04 Çekirdekleri ve biraz kabuğu ile beraber sıkılmış karpuz suyu ,
l': Limon suyu + greyfurt suyu + elma suyu + su karışımı.

Bu kanşımlardan biri veya her seferinde farklı bin” günde 1,5-3 litre ol-
mak üzere gün boyunca acıktıkça içilir.

İnce bağırsakta glikoz emilimini azalttığı, kan şekerinin yükselmesini

önlediği için hergün bir avuç kavrulmamış antep fıstığı yemekte fayda
var-
dır.

Her yaz ve kış, ayda bir veya 3 ayda bir sırayla omuzlar, kürek kemik»
leri arası, bel ve kuyruk sokumu hacamatlarını yaptırmak, her kış omurga-
ya acı kavun yağı ile kompres yapmak,— her ilkbahar ve sonbahar makada, 2
hafta sonra da ense çukuru altından başlayarak kuyruk sokumuna kadar
omurga'hattı boyunca 11 tane sülük koymak çok iyi gelir.

Tiroid Bezi Hastalıkları
Guatr

Tiroid bezinin normalden büyük oluşuna guatr denir. Tiroid büyümesi
difüz, tek nodüllü veya birden fazla nodüllü olabilir. Guatrın difüz
büyü-

mesi mutlaka Fonksiyon bozukluğunun olduğunu göstermez, tersine, guatr büyümelerinin çoğunda fonksiyon bozukluğu yoktur.

Tiroid bezinin çok çalışması (Hipertiroidizm)

Bu durumda tiroid bezi gerekenden daha fazla hormon salgılar. llştah arv tar, korku, gerginlik, sinirlilik, ruhi dengesizlik, kalp çarpıntısı, kilo kaybı
görülür. Hipertiroidizmin sebebi maddi olmaktan çok manevidir. Tedavi-
ye ilk önce namazları düzelterek, tesbih çekmeyi ve Kur'ân—ı Kerim oku-
mayi artirarak başlanır. Pazartesi ve Perşembe günleri olmak üzere haftada
iki gün, devamlı 36 saatlik açlık yapmak ve beslenmedeki zararlı alışkanlık-
ları terk etmek gerekir. Bu oruca 4 hafta boyunca devam ettikten sonra 3 günlük açlıklara başlanır'. 3 günlük açlıklar 7 gün ara ile 7 defa tekrarlanır.
1. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapilir. ("Karaciğer Temizlemesi 3.
Gün" bölümüne bakınız.) . Sonra da tam iyileşene kadar dolunay günlerin-

de yani hicrî ayın 13,14,15. günlerinde 3 günlük açlığa devam etmek gerekir.

Bazı dua ve ayetlerin de bazı hastalıklar üzerinde mucizevi etkisi vardır.
Bu hastalıklardan biri de nodüllü guatrdır. "Sübhanellahi vel-hamdülillahi
vela ilahe illallahü vallahü ekber vela havle vela kuvvete illa billahil aliy-
yil'azim", duasının daimi tesbihi sonucunda, başka hiçbir tedavi olmadan, bir hafta içinde nodüllü guatrin yok olduğu görülmüştür.

Sülük kullanımı da çok başarılı olabilir; Bazen ilk sülük tedavisinden son—
ra ısırılan noktalara uygulanacak vakumlama ile nodül çıkartılabilir. Ancak
iyileşmenin stabil olması için mutlaka genel tedavinin yapılması gerekir.
Tiroid bezinin az çalışması (Hipotiroidizm)

Tiroid bezinin az çalışmasında ise umursamazlık, yorgunluk, şuur uyu-
şukluğu, hareketsizlik, kilo artışı, saç dökülmesi, depresyon gibi haller gö-
rülür. Kan grubu "A" olanlarda tiroid bezinin, diğer kan grubu taşıyıcıları-
na göre daha az çalışması doğaldır ve mizaca bağlı bir durumdur. Bu, kan grubu "A" olanlarda mide asidinin az üretilmesi ve metabolizmanın daha yavaş çalışmasıyla bağlantılıdır. Hipotiroidizme, bütün rahatsız edici belir-
tileriyle, en çok kan grubu "A" olanlar yakalanır,

Tecrübemize göre sebebi şudur: Yağları ve kırmızı eti hazmedemediği için, kan grubu “A" olanların damarlarında katı tıkanıklıklar'kolay oluşur.
Tiroid bezindeki damarların tikahmaSina, kan dolaşımı bozulur ve bu durum normal miktarda enzim üretimini engeller.

Tedaviye, beslenme listesinden, zeytinyağı hariç bütün yağların çıkartılmasıyla ve 3 günlük açlıkların 7 gün arayla 7 defa yapılmasıyla başlanır.

5. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi ve 7. açlıktan sonra böbrek tee mizlemesi yapılır (”Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.) 3 ay sonra 10 günlük açlık yapılır. Ancak bu 3 ay boyunca ve tamamen iyileşinceye kadar, dolunay günlerinde, yani hicrî ayın 13,14,15. günlerinde 3 günlük açlığa hiç bırakmadan devam etmek gerekir.
llaç olarak aşağıdaki acı bitkilerden bin" devamlı kullanılır:

0” Pelinotu ve sinameki öğütülüp, yanyarıya karıştırılarak 3 hafta boyunca günde 2 defa bu karışımdan yarım çay kaşığı, [bardak suyla yutulur.

Veya
& 35 tane acı badem, 5-7 tane tatli badem ile birlikte 3-5 ay boyunca

hiç ara vermeden yemekten önce yenir.

Veya
61 Bir avuç taze orman sarmaşığı yaprağı rondo ile ezilir veya havanda dövülür. 200 gr. su eklenerek 15-20 dakika bekletilir. Sonra süzülür ve gün boyu yudum yudum içilir. Hergün taze hazırlanarak 5-7 gün boyunca kullanılır.
Veya
Gf Her seferinde 1 tatlı kaşığı kurutulmuş orman sarmaşığı yaprağı 15 dakika demlenir ve günde 3 defa aç karnına içilir. Aynı şekilde hazır-

lanmış sarı kantaron çayı ile dönüşümlü olarak 2-3 hafta boyunca kulı

lanılır.

011 Yağlı kağıda bal sürülür, üzerine öğütülmüş hardal tohumu serpilir ve tiroid bölgesine sarılır. Sonra da 3-4 kat bezle kapatılır ve 20-30 daki—ka bekletilir.

Veya

Ğ Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı veya zeytinyağının tortusu ile karıştırılıp tiroid bölgesine konur, Yağlı kağıtla ve bezle sa-
bitleştirilerek sabaha kadar bekletilir.

Veya

0 Bir miktar taze orman sarmaşığı yaprağı veya taze ısırganotu, ya da

acı kavun yaprağı ezilir, yağlı kağıt üzerine konarak tiroid bölgesine sarılır. 3—4 kat bez ile kapatılır ve sabaha kadar bekletilir.

Ğ Her yıl, ilkbahardan itibaren mevsim sonuna kadar salatalarda taze hindiba kullanmak, mevsim bittikten sonra ise kuru yapraklarını ezerek salatalara ve yemeklere serpmek veya suyla her gün 1 tatlı kaşığı yutmak ya da 1 kahve kaşığı öğütülmüş kuru hindiba kökünü her gün suyla yutmak çok faydalıdır.

Cl 1 tatlı kaşığı deniz yosununu su ile ıslatarak, yemekten önce yutmak veya salataya eklemek suretiyle devamli kullanmak tiroid bezini uya»

1'11'.
Tiroid bezi ğenel tedavisi

' Boynun ön kısmına, guatra en yakın bölgelere 7-9 tane,— 1-2 hafta sonra doğrudan tiroid bezine 1 1 tane sülük konur, Sülükler düştükten son-

ra ısırılan noktalara vakum yapılır.

219

' 2 hafta sonra kulakların arkasına, şakaklara ve ense çukurunun altına

toplam 11 tane sülük konur.

' Sülük tedavisiyle birlikte başlanarak 14 gün boyunca, bir gün yanakla—rın kulaklara en yakın bölgesine, ertesi gün çene altına olmak üzere ku—pa çekilir. Her 3 ayda bir defa tekrarlanır.

. Sülük tedavisi bittikten 3 hafta sonra aşağıdaki sıraya göre 1'er hafta arayla hacamat yaptırılır. Sonra aynı hacamatlar ayni sirayla ayda bir defa olacak şekilde yaptırılır,- sonra da ihtiyaca göre hacamatlara devam edilir:

1. Omuzlar, 2. Boyun, 3. Kafa, 4. Kürek kemikleri arası, 5. Bel ve kuy—ruk sokumu, 6. Dizler, 7. Tekrar kafa hacamatı.

Bu işlemlerdeki amaç, hacamatla tiroid bezi damarlarında bulunan katı tıkanıklıkları açmak, sülüklerin enzimi ile, eriyebilen tıkanıklıkları eritmek,
kupalarla, bu bölgede biriken maddeyi dağıtarak tiroidde kan dolaşımını

düzeltmektir.

20
2 91 Açlıkların arasındaki günlerde her sabah ve akşam 1 tatlı kaşığı taze

öğütülmüş çörekotu + 20 mg. arı sütü + biraz bal karıştırılır ve ağızda eritilerek yutulur.
Yarım saat sonrasından itibaren tercihe ve mevsime göre, aşağıdaki kanşımlardan biri öğleye kadar 3 defa içilir:
ÇA Kırmızı pancar suyu + aynı miktarda ıspanak suyu + 30 gr. kereviz

yaprağı suyu,-

Gl Havuç suyu + aynı miktarda kırmızı pancar suyu + 20 gr. maydanoz suyu + 20 gr. kereviz yaprağı suyu,-

41 Havuç suyu + aynı miktarda brokoli suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu veya 50 gr. patates suyu + 150 gr. havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu, '

$ 150 gr. beyaz lahana suyu + 50 gf. kırmızı pancar suyu + 30 gr. maydanoz suyu + 50 gi". su

23 ay devam edilen bu karışımlar tiroid beziyle birlikte tüm bezlerin

mükemmel bir şekilde temizlenip dengeli çalışmasını sağlar.

Uyarı: Sebze suyu karışımlarından biri bağırsaklarda gaz yaparsa, gaz yapmayan birine geçmek gerekir.

Ayrica tere tohumunu balla yemek, bilhassa olgunlaşmamış ve yeni toplanmış tere tohumu, guatr hastalığına çok iyi gelir. Çilek mevsiminde her gün yemek yerine 1—I,5 kg. çilek yemek ve haftanın 2 gününü sadece çilekle geçirmek guatr için çok iyidir. Çilekte, tüm bezlerle birlikte tiroid be-

zinin de dengesini sağlama özelliği vardır.
Büyümüş tiroid bezine uygulanacak kompresler:

& Yabani semizotu, sinirliot, ısırganotu, taze asma yaprakları ve filizleri,
orman sarmaşığı ya da taze ceviz yaprakları ezilerek yağlı kağıt üzeri—ne yerleştirilir ve tiroide sarılır. Bez ile sabitleştirilip 5-7 saat bekletilir.

Veya

Ö isırganotu yakılarak elde edilen kül yeni öğütülmüş ısırgan tohumu ile karıştırılır. Akşamdan guatr üzerine konup sarılır ve sabaha kadar bekletilir.

Ceviz ağacının tamami guatr için şifadır.

0. Bir ay boyunca hergün, yeni çıkmaya başlayan cevizlerin vişne çekirdeği büyüklüğünde olanlarından 3—4 tane, findik içi büyüklüğüne erişenlerden ise günde 2 tane yutulur. _

Öl Ceviz ağacının taze yaprakları kurutulur, çayi demlenerek kışın günde 1 çay bardağı içilir.

Gr Cevizin iç kısımlarını oluşturan perdeler, açık çay rengi alana kadar kaynatılarak, günde 1 çay'bardağı içilir. Bu çay ve ceviz yaprağından yapılan çay kabızlık yapabilir. Bu nedenle 2 hafta boyunca içtikten sonra 3-4 hafta ara vermek gerekir.

61 Kabuklaşmamış taze cevizi bölerek, dudaklara değdirmeden, dişlere ve disetlerine masaj yapmak dişleri beyazlaştırir, disleri ve disetlerini kuvvetlendirir, tartan düşürür, siyah lekeleri yok eder, guatrı önler. Bu

işlem çocuklara da yapılabilir.

Obezite Şişmanlık

Obezite, tüm dünyada çağımızın en önemli hastalıklarından biridir ve hasta sayısı hızla artmaktadır. Hatta salgına dönüştüğü bile söylenebilir.
Obezite, kronik toksik hepatit, karaciğer yağlanması, safra kesesi taşı, di—
yabet, kalp damar tıkanmaları, yüksek tansiyon, kısırlık, kanser, sırt ağrıla-
rı, depresyon gibi ciddi sağlık sorunlarına ve daha pek çok hastalığın orta-

ya çıkmasına yol açmaktadır. Obezlerin, taşıdıkları yükün artması nedeniy-
le, iskeletlerinin deforme olduğu ve hayat sürelerinin kısaldığı da bir ger-
çektir. Hastalığın artmasının en önemli nedeni, katkılı hazıryiyecek ve içe-
ceklerle beslenme ve hareketsiz bir yaşam tarzından kaynaklanan hormon dengesizliğidir.

' Şişman insan, zayıflamak için öncelikle tükettiği yiyeceklerin genetiği-
nin değiştirilmemiş olmasına dikkat etmelidir. (”CMO“ bölümüne

bakiniz.)

' Su tüketimini günde 1,5-2 litreye çıkarmalıdır. Su iştahı bastırır, vücu-
dun fazlalıkların: eriterek çıkartmaya başlar. Vücut, bu işlem için çok miktarda enerji harcadığından yağları yakmaya mecbur kalır. Tüketi-
len suyun kalitesi de büyük önem taşır. Hafif olmayan su, kilo verme işlemini çok zorlaştırır, vücudu yıpratır. (”Su" bölümüne bakınız.)

' Zayıflamak ve sağlıklı olmak isteyenlerin rafine edilmiş katkılı ruz, şe-
ker, domates salçası, kavrulmuş kuruyemiş, beyaz ekmek, raline ve hidrojenize edilmiş yağlar ile katkılı hazır yiyecek ve içeceklerden vazgeçmesi gerekir.

' Önce yemeğin miktarını azaltmadan, pişmiş yemeğe oranla çiğ meyve ve sebze miktarı artırılmalıdır. Pişmiş yemek miktarını bir öğüne ve en

fazla iki çeşide indirmelidir.

' Mide ve bağırsakların durumu kontrol edilerek tedavisi yapılmalıdır.

(”Mide ve Bağırsakların Tedavisi” bölümüne bakınız.)

' lkinci adım olarak karaciğer temizlemesi yapilarak, yenen yemeğin miktarı azaltılarak, oruç çnğaltılmalidır. İlk önce her pazartesi 36 saat-
lik açlık yapılmalıfalışınca 14 defa 3 günlük açlık, sonra da 3 ay ara ile
3 defa 10 günlük açlık yapılmalıdır. 10 günlük açlıkların arasında her' hicrî ayın 13,14,15. günleri 3 günlük açlığa devam edilmelidir. (”Açlık Tedavisi" bölümüne bakınız.) Obeziteden kurtulmak için orucun de-
vamlılığı çok önemlidir.

' Gece yatarken sırt üstü ve sert yerde yatmak, sert çamaşır, doğal sert kumaştan dikilmiş giysi giymek tavsiye edilir. Giysilerin kumaşında birkaç sentetik iplik dahi olsa vücuttaki enerji akımını karıştırarak za-
yıflamayı zorlaştırır.

' Çok yememek için, yemeği iyice çiğnemek ve karıştırmadan tek çeşit yemek tüketmek gereklidir. (”Karışık Yemek“ ve “Az Çiğnemek" bö-

lümlerine bakınız.)

' Cıdalardan, mizaca uygun olan et ("Et" bölümüne bakınız.), balık, ka. buklu yeşil mercimek, kuru fasulye, barbunya, kuru kepekli ekmek ve—
ya arpa ekmeği, esmer pirinç, yulaf ve eski peynirin tercih edilmesi ge-
rekir.

' Günlük beslenmenin ekseriyetini çiğ sebze, özellikle beyaz lahana, ha=
vuç, salatalık, kırmızı pancar, ıspanak, semizotu, turp ve maydanoz oluşturmalıdır. Meyvelerden limon, greyfurt, elma, vişne, erik, nar yenmeli ve çay olarak biberiye, anason, kekik, zencefil çayı ve yeşil çay içilmelidir.

’ Üreme organlarının ve tiroid bezinin tedavisi yapılmalı, misvak kulla-
mlmalı, hareket çoğaltılmalı ve saunaya devam edilmelidir. Hacamat—
lara hemen başlanmalı, bel ve diz hacamatlarına özel önem verilmeli-

dir (”Hacamat" bölümüne bakınız.)

lstatistiklerde, ABD'de 60 milyon ”obez" bulunduğu ve bu hastalığın son on yıl içinde dört kat arttığı vurgulanmaktadır. llk transgenik ürünler Ame-
rikan marketlerinde 1993 yılında görülmüş ve son 10 yil içinde dört kat art—
mıştır. Bu iki verinin birbiriyle ilişkisi düşündürücü bir faktördür.

Türkiye'de son 13 yıldır genetiği degistirilmis ürünler çok hızlı bir şe-
kilde yayılmıştır: Transgenik sebze ve tahıllar tarlaları, transgenik meyve-
ler bahçeleri ve transgenik ürünler sahte koku ve renkleriyle rafları doldur—

muştur. Buna paralel olarak son 13 yıldır obezite de yaygınlaşmaktadır. (”CMO“ bölümüne bakınız,)

Böbrek ve İdrar Yolları Hastalıkları
Kronik Böbrek Yetmezliği

lltihaplı böbrek hastalığına nefrit, glomerüllerde iltihap olmasına glo—merülonefrit denir.

Türkiye'de kronik böbrek yetmezliğinin birinci nedeni glomerülonefrit-tir. Kronik glomerülonefrit uzun süreli bir hastalıktır ve hızla ilerleyebilir.
Bu durumda, kısa süre içinde böbrek yetmezliği meydana gelir ve hasta di—yaliz tedavisine mecbur kalır.

223

224

Bugün dünyada kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenle—rinden birinin aspirin, ağrı kesiciler ve antibiyotikler olduğu tespit edilmiş-
tir. Bunun anlamı, bugünkü kronik diyaliz hastalarının büyük çoğunluğunu, ağrı kesici ve diğer kimyasal ilaçları genç yaşlardan itibaren ve yoğun bir
şekilde kullananların oluşturduğudur.

Diğer sebepler içinde en önemli olan ise böbreklerin çalışma kapasite-sinin düşük olmasıdır. Anne sütü emmeyen ve suni mamalarla beslenen be—beklerin böbrekleri suni besinden olumsuz etkilenir. Böbreklerin gelişimi yavaşlar ve çalışma kapasitesi azalır. Hastanın böbreklerinin durumuna ba—
karak, anne sütü emip emmediğini, ek gıdaya ne zaman ve neyle başlandı—ğını tahmin etmek mümkündür.

Bazı hastalarda, kapasitesi düşük olan böbreklerin görevi deriye yükle-nir: Vücut böbrek yoluyla atamadığı maddeleri vitiligo, sedef, kronik kuru
egzama ile atmaya çalışır. Bu cilt hastalıkları aslında böbrekleri koruyucu
birer faktör olarak ortaya çıkar. Bu durumda cilt hastalıkları için kullanılan
ağır ilaçlar cilt hastalıklarının inadını artırır ve böbreklerin durumunu daha
da zorlaştırır. Bu tür hastalarda böbreğin ruz atma kapasitesi de düşük olur.
Gereğinden fazla tuz tüketilmesi veya yapay ya da katkılı tuz kullanılması
hipertansiyon ve böbrek hastalığı belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açabi-
lir. Öyleyse yapay tuz, katkılı tuz, antihipertansif ve herhangi bir kimyasal
veya sentetik ilaç kullanmak böbrekler için çok tehlikelidir.

Kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenlerinden biri de kir çözücü, kireç çözücü, lavabo açıcı gibi asitli,- yüzey temizleyiciler, çamaşır
suları, bulasık deterjanları gibi naniyonik aktif madde içeren deterjanlar,
kolalı içecekler, hazır meyve suları gibi asitli yiyecek ve içeceklerdir. Bun—
ları kullanma neticesinde kronik toksik hepatit oluşur ve karaciğer, toksik
maddeleri nötrolize etmeden böbrek vasıtasıyla vücuttan uzaklaştırmaya çalışır. Bu da toksik maddelerin, böbrek dokularını bilhassa glomerüllerde-
ki dokuları bozmasına ve iltihaplanmaya yol açar. Kimyasal boyalarla saçları boyamak da doğrudan böbrekleri etkiler. Böbrek rahatsızlığı için saydığımız bu sebepleri hemen hemen bütün Türk kadınlarında görmek mümkündür.

ldrar yolları enerji akımı her iki ayağın küçük parmağından başlar, ayak-
ların 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 ayak, baldır, bel, en-
se köründeki ve burun köküne inen ağrıların çaresi idrar yollarının ve böb-
reklerin tedavisindedir.

Glomeıülonefritin belirtileri: Çay rengi idrar, baş ağrısı, görmede bula—
nıklık, yaygın ağrılar ve sancılar, el, ayak ve göz kapaklarında şişme, yük-
sek tansiyon, idrarda protein ve kan tesbiti.

Tedavi

gl Şişlik ve sıvı tutulması varsa, kreatin ya da üre değeri yükselmişse, su,
tuz ve proteini dengeleyen diyet gerekir. Bu durumda en iyi diyet meyve suyu ve yeşil sebze suyu diyetidir.

Gıl 4 hafta boyunca Davud Aleyhisselam orucu tutulur yani 1 gün aç ka“
lınır, 2, gün yalnızca karpuz yenir, bitkisel çay, meyve ve sebze suyu içilir, (üzüm suyu, elma suyu, greyfurt suyu, limon suyu, semizotu su—
yu, ısırganotu suyu, kuru soğan suyu, maydonoz ve kereviz yaprağı su-
yu, karpuz kabuğu suyu).

Örnek: 225

% Birinci gün aç kalınacak, her ikinci günün sabahi limon veya greyfurt suyu içilerek açlık bitirilecek.

Sonra akşama kadar,

gr 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.

Gf Acıkınca 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. ısırgan (veya maydonoz + kereviz yaprağı) suyu içilir,

Gİ Acıkınca karpuz yenir,-

" Akşam ise zencefil veya kekik çayı doğal bal ile içilir.

? Uyumadan önce 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir, ertesi gün tekrar aç kalınır.

Mevsim semizotu mevsimi değilse, aşağıdaki meyvefsebze suyu karışımlarından biri seçilerek kullanılabilir:

? Havuç suyu + kırmızı pancar suyu karışımı,

Gfr Kırmızı pancar suyu + soğan suyu karışımı,

çi Kırmızı pancar suyu + ıspanak suyu karışımı,
Öl Havuç suyu + elma suyu karışımı.

Meyve ve sebze suları içerken her bardakla birlikte, biraz ezerek 1-3 diş sarımsak yutulur.

4 hafta sonra
ÇI 3 günlük açlık yapılır, 4. gün meyve suyu içilir ve aynı gün akşam karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

ÇI Karaciğer temizlendikten sonra, 4 hafta boyunca her Pazartesi've Perşembe 36 saatlik oruçlara devam edilir. Oruç tutulmayan haftanın diğer 5 günü meyve suyu içilir, meyve ve sebze yenir, elma suyu + bal veya ari sütü + polen kullanılır. Haftada 3 defa hafif yemek yenebilir.

94 Yağ olarak sadece sarımsaklı zeytinyağı, yağsız pişirilen yemeğin üzerine gezdirilerek veya salata ile kullanilir.

226 Gr Ispanak, semizotu, hindiba, maydanoz, kum soğan, yeşillik, kabak, havuç, kırmızı pancar, kereviz, sarimsak çiğ olarak yenir. lstenirse, bu sebzelerden salata yapılabilir. Salata üzerine sarımsaklı zeytinyağı gezdirilir ve bol limon suyu eklenir, Başka hiçbir şey yenmez.

4. hafta tamamlandıktan sonra

6 Bir gün akşama kadar meyve suyu içilerek tekrar karaciğer temizlemesi yapılır. lki hafta sonra 3 günlük oruçlar 7 gün ara ile 10 defa tekrarlanır. Açlıklar arasındaki her güne meyve veya sebze suyuyla başlanır.

Aclkınca 30 gr. zeytinyağı + 30 gr. limon suyu karışımı içilir. Acıkınca yemek yenebilir, ancak açlıktan sonraki 4. gün yemek yenmez. Haftada 2-3 defa et, 3-5 defa ekmek yenebilir. ("Et" ve "Ekmek" bölümlerine bakiniz.)

Böbreküstü bezlerinin Iansiyon ve kan şekeri denğesizliğiyle ilişkisi

Her bir böbreğin üst kısmında yer alan böbreküstü bezleri, kortikosteroidler olarak adlandırılan üç tür horman üretir: Androjenler ve östrojen—
ler, glukokortikoid hormonları ve mineralokortikoid hormonları. Androjen ve östrojenler, cinsel gelişme ve üremeyi etkiler. Kortizon gibi glukokortikoid hormonlar glikoz regülasyonunu korur, vücuda dışarıdan gelen olumsuz etkilere karşı bağışıklık sisteminin tepki vermesini sağlar ve

bağışıklık sisteminin aşırı tepkilerini baskılar. Aldesteron gibi mineralokor-
tikoid hormonlar vücuttaki sodyum—potasyum dengesini düzenler.

Belirtileri: Bitkinlik, kaslarda güçsüzlük, mide bulantısı, deride rengi ko-
yulaşmış lekeler, yüksek kan basıncı, yüzde ve avuçlarda anormal terleme, baş ağrısı, uyku bozukluğu, büyük ve küçük tanssiyonun birlikte yükselme» si veya aniden düşmesi, geçici kısırlık. Tedavisi kronik glomerülonefrit te—
davisiyle aynıdır. Hastalık yeni ise, iyileşmek mümkündür. Fakat kronikleş-
mişse ve doku bozukluğu oluşmuşsa, o zaman ancak hastalığın ilerlemesi

durdurulabilir.
Böbrekleri korumak için ilaçlar:

176 10'ar gr. havlıcan ve zencefil öğütülür,» 10 gr, günlük, 30 gr. çam fıstı-
ğı iyice dövülür. Bunlar 200 gr. bal ile iyice yoğrulur. llaç bitene kadar
sabah akşam birer tatlı kaşığı yutulur. Yılda bir defa veya ihtiyaca göre 2—3 defa tekrarlanır. Bu karışım böbrekleri kuvvetlendirir, bel ağrısı-

nı giderir.

ül 1 çorba kaşığı keten tohumu + 1 tatlı kaşığı ısırgan tohumu + 100 gr. sıcak su karıştırılarak, üzerine bez sarılır 1,5-2 saat demlenmeye bırakılır. Sonra da yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil eklenerek her sabah veya akşam yenir. 1 tatlı kaşığı bal ve 3 diş dövülmüş sarımsak eklenirse daha da kuvvetli olur. Keten tohumunu öğütmeden kullanmak gerekir,

üf Kekik, kimyon, zencefil, defne yaprağı, nane ve safranı baharat olarak yemeklere katmak; ısırganotd, kuşburnu, yeşil çay, biberiye ve papatyayı ise çay olarak kullanmak iyidir.

61 Limon suyu ve greyfurt suyu, greyfurt, visne, armut, ayva, erik, karpuz
ve çekirdekleri, kavun ve çekirdekleri, maydonoz kökü ve yaprakları, kereviz ve yaprakları, soğan ve sarımsağı devamlı tüketmek gerekir.

Ö Sabah ilk olarak su, meyve suyu veya sebze suyu içilir.

61 Su konusunda çok titiz davranılmalı, sadece hafif sular içilmelidir ("Su”

bölümüne bakınız.)

ül Midenin, bağırsakların ve karaciğerin iyi çalışması çok önemlidir. Eğer
bu organlar iyi çalışmazsa, kan kirlenir, böbreklerin işi ağırlaşır. Kabız—
lık ve bağırsaklardaki gaz mekanik olarak böbreklerde kan ve sıvı do-
laşımını zorlaştırır, böbreklerin taş üretmesine neden olur. ("Mide ve

Bağırsakların Tedavisi" ve ”Karaciğer Temizlemesi" bölümlerine

bakınız.)

Gf Hayat boyunca süt, peynir, et, tuz, yumurta ve ekmeğe çok dikkat et—
melidir. Bayat yumurta ve yumurta tozu, süt ve süt tozu içeren yiye-
cekler, beyaz ekmek, rafine ve hidrojenize olmuş sıvı yağlar, margarin, tuzlu yiyecekler, turşu, katkı maddesi içeren konserve, hazır yiyecek ve içeceklerden kaçınmalıdır. Deterjan, ağrı kesici, ateş düşürücü, as-
pirin, vitamin ve diğer kimyasal veya "doğal bitkisel ilaç" adı altında pazarlanan ilaçlar, yapay tuz, iyotlu tuz, rafine edilmiş tuz kesinlikle kullanmamalıdır. Sadece doğal, katkısız kaya tuzu tüketilmelidir.

61 Devamlı olarak haftada 1 gün 36 saatlik açlık veya ayda bir defa 3 gün-
lük açlık yaparak su ile iftar edilmelidir.

Böbrekler için faydalılar: Badem, ceviz, hurma, ayva, kiraz, vişne, erik, kişniş, nar, zeytinyağı, fasulye,- taze sıkılmış ekşi meyve suları, arpa suyu,
taze sağılmıs koyun ve deve sütü, bozkırlarda otlayan koyunların eti ve kuyruk yağı (kan grubu “A” olanlar için 2 haftada bir). Ayrica defne yağı,
acı kavun yağı ve acı badem yağını bele yedirerek sürmek veya bu yağlar la zeytinyağını karıştırarak lavman yapmak,— bele papatya ve keten tohumu ile kompres yapmak, bele kupa çekmek,— ayaklara, makara, bele ve kuyruk sokumuna sülük koymak,- hacamat yaptırmak, sabah güneşi altında yürü-
mek, kuru ve sıcak toprakta veya kumda oturmak ve vücudu meme hizası—
na kadar kuru ve sıcak deniz kumuna gömmek.

Böbrekler için zararlılar: Hazır katkılı yiyecekler, süt tozu ve yumurta

tozu içeren yiyecekler, karışık ve bayat yemekler, hazır içecekler ve dur—
gun su, yüksek topuklu veya dar ayakkabı kullanmak, dar pantolon ve çorap giymek, sıkı kemer bağlamak, kimyasal boya ile saç boyamak, saçları taramayı terk etmek, sandalyede oturmak, ayakta idrar yapmak, uzun süre idrarı tutmak, soğuk taş ve Eslakltoprak üzerine oturmak, hazır bez ve hij-
yenik ped kullanmak.

Hatice U., 3! yaşında, İstanbul

Evlendikten iki ay sonra gece yarısı bacağımda bir krampla uyandım. O kramp üç yıl boyunca bacaklarımdan gitmedi. Doktorlar çocuklu—
ğumdan ben' yaşadığım romatizmanm tahrip ettiğini ve sinirsel siyatik denilen birhastalık nedeniyle bacaklarımda kramp olduğunu söy—

İediler. Zamanla bacaklarımdan yürüyemez oldum. Şiddetli ağrılarla gecem gündüzüme karıştı. Ağrılar içinde küçük adımlar atıyor, merdiven çıkamıyor ve tümüyle bacaklarimi hiçbir şekilde kullanamıyordum. Doğuştan olan bel kemiği aralığı rahatsızlığım nedeniyle, belimde ağrılarda artmıştı. Yatağa bağımlı hale gelmiştim,

Tedavilere başladık ve yine çocukluğumdan beri arada bir beni yok—
layan böbreklerimin fonksiyonu tümüyle bozulmuş ve doku değişikliğine uğramıştı. Böbreklerim nedeniyle 2 yıldır oruç rutamıyordum. Ne zaman oruç tutsam dördüncü günü susuz kalıyor ve beni hastanelik ediyordu. Ve on yedi yaşında geçirdiğim mide kanaması nedeniyle, midem de oruç tutmama müsaade etmiyordu. Ve zamanla bu rahatsrzıklara karaciğerim de katılmış artık göğüs ağrılarım fazlalaşmıştı. Vücut direncim hiç yoktu.

Son beş yıldır müzminleşmiş faranjit hastalığım nedeniyle bademciklerim yaz-kıs ağrı]: ve iltihapliydı. 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 sıkıştıran kalp ağrılarım Sıklaşti. Bir gün şiddetli kalp sancılarıyla nefessiz kalıp acilde soluklandık. Kalp spazmı, kas gerilmesi dendi. Sik sik kalbimden rahatsızlamp acile gider olmuştuk. Nihayetinde kalp kapakçığının açilip kapanmakta zorlandığı teşhisi kondu. Bu nedenle oksijen yerersizliğim vardı. Nefesim yetmiyor saniyor—
dum. Henüz bacaklarimın tedavisi sürerken, böbreklerim, karaciğerim, bademciklerim ve grip hallerim derken şimdi kalp tedavisi de başlamıştı. Kalpteki ağrılar neticesinde beyne giden damarlar tahrip oldu ve başrm şiddetli ağrılarla sarsıldı. Buna paralel olarak sürekli tansiyon problemi meydana geldi. Ve artık baştan bele kadar kıpırdayamaz oldum. Boynumu sağa sola çeviremez oldum.

Tabi bu arada tüm tedaviler devam ederken apandisit ameliyati geçirmek durumunda kaldım ve bu ameliyattan sonra bağırsaklarını yapıştı. Zamanla bağırsağım çatladı. Artık günlük ihtiyaçlarımı karşıla—
mak benim için bir kabus gibiydi. Şiddetli ağrılarım ve kanamaianm vardı. Bağırsak rahatsızlığı için tedavim başlamıştı,

Ve yazık ki bir ay gibi kısa bir sürede bacaklarım dizkapağına kadar

kahverengi bir hal aldı. Doktorların demesine göre damarlar ve kas— lar tahrip olmuştu ve damar dışına kanama yapıyordu artık. Her geçen gün ağrılarım daha da artırıyordu. İyileşrim derken başka bir organım hasar görüyordu. Ve artık tüm vücudumu nerden olduğunu bilmediğim mikroplar aliyor ve tüm iç organlarımı saran iltihaplanmalar görülüyordu.

Kansızlık, vitaminsizlik var denilip takviye vitaminler aldırılıyordum ama yine de buz gibi olan vücudum ısınmiyor ve titreme nöbetlerim bitmiyordu. Yazın bii'e üşüyordum. Ne yapsam olmuyordu, Hasta— İanmadık organım kalmamıştı. Uyuyamıyordum. Ola ki uyuyup kalınca da sanki dayak yemişim .gibi—şiddetli yorgunluk ve vücut ağrısıyla uyanıyordum. Sanki hiç uyumamış gibi uykusuz uyanıyordum. Yaşam zorlaştı. Çaresiz kalmıştım. Ve artık bağışıklık sistemim de çökmüştü. Tabi bu arada ne derece unutkan olduğumu da anlatmama gerek yok sanırım. Doktorlar, artik bizim yapacak bir şeyimiz kalmadi dediler. Sen kendini koruyacak ve kollayacaksın, asla yorulmayacak, stres, üzüntüden uzak duracaksın ve ilaçlarını terk etmeden ömür boyu kullanacaksm dediler. Sonuç alamamışnk, her şey zamana bırakılmıştı,

Ve birgün, Aydın Hanım'ı tanıma lütfunu verdi Allah. Günde 13- 14 tane hap içerken, Aydin Hanım'ı tanıdıktan sonra tüm ilaçlardan kurtuldum ve bir daha hastaneye gitmedim. Neler oldu diye kısaca özetliyeceğim. Satir satır ne yazdıysam yedi ay gibi kısa bir sürede tüm rahatsızlıklarimdan şifa buldum. Sadece böbreklerimin tedavisine biraz daha devam etmeliydim, Ama ki' artık böbreklerim bile es— kiye nazaran en iyi halinde diyebilirim. Bu tedavide en etkilendiğim birkaç şeyi söylemek istiyomm size.

1) Üç yıl gibi uçun bir zaman diliminde bu tedaviye başladıktan üç gün sonra en güzel uykumu uyudum.
2) Beş yıl aradan sonra ilk defa üç ayların tamamini ve ramazan oru-

cumu tümüyle tutabildim.

3) Acaba yürüyecek miyim sağlıklica, acaba deli gibi koşacak miyim diye düşünürken 3 yıl aradan sonra bu tedavinin 2. ayında koşuyor-

dum bile.
4) Amk bademciklerim asla şişmiyor ve iltihaplanmıyor sekiz aydır.

Hatta tüm kışın içinde iki kere rahatsızlik verdi sadece.

5) Tir tir titreyen ben artık üşümüyor, ısınıyordum,

6) Tedaviye başladıktan bir ay sonra nefes almakta zorİuk Çekmez oldum ve dördüncü ayımda kalp ağrılarım tümüyle bitti.

7) Bacaklarım artık normal rengine dönmüştü ve bazı doktorlarin bu kahverengilik geçmez demesine rağmen çoktan geçmişti bile.

Daha ne demeliyim ki, şu an en sağlıklı insanlardan biriyim ve bu benim için bir hayalden bile öteydi. Allah herkese bu tedaviyi yapabilmeyi ve şifa bulabilmeyi nasip etsin.

Mayıs, 2008

Üreme Orğanları Hastalıkları
Prostat Hastalıkları

Prostat hastalıkları üç sınıftır:

' Enieksiyonlu veya enleksiyonsuz prostat iltihaplanması (prostatit),
' lyi huylu prostat büyümesi

. Prostat kanseri

Ancak, son 3—4 yılda ergenlik çağına ulaşmamış erkek çocukların hemen hemen üçte birinin prostat dokularındaki gelişimin farkli derecelerde geri-
lediğini; genç erkeklerde ise aynı sıklıkta degişime uğradığını görmekteyiz.
Demek ki, yeni ve ciddi bir problemle karşı karşıya bulunduğumuz halde, ancak farkında değiliz. (”GMO“ bölümüne bakınız.)

Akut enfeksiyonlu prostatit, honokoklaıa bağlı olabildiği gibi (bel soğukluğu) genellikle basit bir enfeksiyona bağlıdır. Her yaşta olabilen, fakat
daha çok genç erkeklerde görülen bir hastalıktır. Bu hastalıkta sık idrara
gitme, her 10 dakikada bir olabilir, idrar yollarında yanma ve ağrılı idrara
çıkma en sık görülen belirtilerdir. Akut enfeksiyonlu prostatit hastalığın
tekrarlamasına, kronikleşmesine ve prostat büyümesine yol açabilir.

Kronik prostaiit

Akut prostatitten sonra ya da genetiği değiştirilmiş kimyasal katkı madw deleri ve katkılı vücut bakım ürünleri kullanımı sonucunda oluşur. Kronik prostatitte bel üşümesi, bel ağrısı, meni azalması ve koyulaşması, spermle-
rin sayısında ve hareketinde azalma, spermlerin sakatlanması, idrar yolla—

rında gıdıklanma ve yanma hissi, idrar yollarındaki yapışıklıktan kaynakla-

nan idrar yapmada zorluk, idrarla iltihap gelmesi ve baş ağrısı gibi belirti-
lerden birkaçını veya hepsini görmek mümkündür.

Prostat büyümesi

Belirtileri geceleri sık idrara çıkma, idrar yaparken zorlanma, idrarı tam
boşaltamama hissi, idrar kaçırma veya idrar damlamasıdır. Genç yaşlarda da başlayabilen prostat büyümesi, 50 yaş sonrasi her iki erkekten birinde görülür. Prostat büyümesi her erkekte şikayetlere sebep olmayabilir. Ancak
prostat idrar yolunu sıkıştırmış, hasta idrar yapamaz hale gelmiş ve böbrek-
lerde genişleme başlamışsa ameliyata başvurulmaktadır. Dünyada prostat ameliyatlar: %90 kapalı, %10 açık ameliyatla yapılır, Bu iki yöntemde de büyük ihtimalle aynı sorunla karşılaşılır: Cinsel ilişkide meni dışarı çıkmaz,
mesaneye gelir ve yalnızca idrarla dışarı atılabilir. Bu problemle karşılaşma
oranı kapalı ameliyatlarda %50, açık ameliyatlarda ise %80'e kadar çıkabi-
lir.

Son yıllarda kullanılan diğer bir ameliyat yöntemi de greenlight yönte-
midir. Greenlight lazer kullanılarak yapılan bir uygulamadır ve büyüyen prostat dokusunu yüksek enerji ile buharlaştırır. (”DNA'daki Değişimler” bölümüne bakınız.)

Ahmet S., yaş 64, lstanbul, işadamı

Ben I999'da bir sene prostat tedavisi gördüm, ancak şifa bulamadım. Aydın Hanim’in beslenme tavsiyelerine uyarak ve açlıkla Şifa bul-
dum, sağlrğima kavuştum.

Prostat kanseri

Prostat büyümesi kanser riski taşımakta ve prostat kanseri gittikçe yay-
gınlaşmaktadır. Prostat büyümesi nedeniyle geçirilecek bir ameliyat kanser
riskini azaltmaz. Günümüzde talep olduğu taktirde kanseri önlemek için, kısırlaştırma yöntemiyle yani erbezleri alınarak erkeklik hormonu tama—
men ortadan kaldırılmaktadır. O zaman prostat büyümesi de, prostat kan—
seri de olmaz. Ancak dinimizde değil insanı, hayvanı dahi kısırlaştırmak yasaktır ve kısırlaştırma kesinlikle bir tedavi yöntemi degildir.

Kadin ve erkek üreme organları 30 yıldır kimyasal madde içeren ürün—

ler sebebiyle, son 15 yıldır yaygın bir şekilde kullanılan GMO ürünler ve GMO katkı maddeleri sebebiyle ciddi bir değişime maruz kalmaktadır.

Örnegin, parabenler, dioksin ve italatlar, diş macunu, şampuan, krem, traş malzemesi, saç jölesi gibi ürünlerde koruyucu olarak kullanılmaktadır,

Bu katkı maddeleri östrojen hormonunu taklit eder. Erkek vücudunda depolanan bu katkı maddeleri bir kadın hastalığı olan endometrioZise, spermlerin ölmesine, kısırlığa, eşcinselliğe ve prostat kanserine yol açar. (“GMO”, ”Endometriozis“ ve “Katkı Kaddeleri" bölümlerine bakınız.)

Oregon Üniversitesi'nde escinsel erkek koyunların beynine elektrotlar yerleştirilerek 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 çocuklarin eşcinsel olmasının rahatlıkla engellenebileceğini söylemektedir. (“Ekolojik Kıyamet" bölümüne bakınız.)

Bu konudan söz etmemiz yalnızca araştıma sonuçlarını görmek içindir. Hemenal dengenin yeniden kurulması dışandan hormon takviyesi ile değil ancak doğal yollarla sağlanabilir. lnsanlarda da hayvanlarda da hastalıkların sebebi suni beslenme olduğuna göre tedavi de beslenmenin düzeltilmesiyle yapılabilir. Hormonal ve ruhi dengeyi bozan katkı maddeleri beslenmeden çıkarılıp doğal beslenmeye geçilmelidir.

Erkeklerde Kısırlık

Bilim adamları, günde 3 fincan kahve kullanan erkeklerin, yaş sınırı 01-maksızın, üreme hücrelerinin DNA'sında belirgin genetik bozukluklara rastlamıştır. Bu bozukluk embriyo ölümlerine veya genetik hastalığı olan bebeklerin doğmasına neden olabilir.

Bize göre, kafein tek başına bu kadar hasar yapamaz. Kahvede bulunan katkı maddelerinin kafein ile sinerjizm etkileşimi, yani birlikte, tek başına yaptığı etkiden kat kat daha fazla etki etmesi bu tahribatın sebebidir. Kahve etiketinde içerdiği katkı maddeleri çok kısa bir şekilde belirtilmektedir:
Koruyucu, tat verici ve aromaların binlerce çeşidinden hangilerinin kullanıldığını yazmaya nedense zahmet edilmez. Ancak tüm aromalar gen teknolojisi ve nanoteknoloji yöntemiyle üretilir,- hormonal sistemi ve ruhsal dengeyi doğrudan etkiler. Onun için, kahvede katkı maddesi olarak sa-

dece aromalar bile kullanılsa, tek başına kısırlık ya da eşcinselliğe sebep olabilir. Koruyucular ise doğrudan kısırlık yapabilir. ("Aromalar" ve "Katkı Maddeleri” bölümlerine bakınız.)

Aynı şekilde bilgisayar ve cep telefonunun uzun kullanımı da bu etkiyi yaratır. Erkeklerin üreme organlarında ısının yükselmesi dölleme yeteneği-
ni kayba uğratır. Örneğin, erkeklerin dar kot pantolon giymesi, sıcak ban-
yo yapması, iş yerinde sürekli oturarak çalışması, dizüstü bilgisayarları diz-
lerinde tutması... Ancak üreme hücrelerini tahrip etmede en büyük etken vücut bakım ürünlerinde ve gıdalarda bulunan, cinsler arasındaki farkı or-
tadan kaldıran aromalar, PHD, dioksin, fenol ve italatlar gibi katkı madde-
leri ve antidepresanlardir. (”Endometriozis" bölümüne bakınız.)

Araştırmacı Dr. Gregor Domes ve ekibi kadınlarda doğal olarak bulu-
nan oksitosin hormonunu taklit eden sentetik hormonun burna spreyle ve-
rilmesi ile erkeklerin kadınlar gibi hissedebildiğim keşfetmiştir. Bu hormo-
nu alanlarda empati duygusu gelişmekte, erkekler kadınların duygularını, babalar da gençlerin nasıl hissettiğini anlayabilmektedir. Bunun için Dr. Domes kadınların erkeklere, gençlerin de babalarına oksitosin spreyi hedi-
ye etmesini tavsiye ediyor. Bu durum şaka gibi görünmektedir ancak bu şa-
kanın altında derin bir tehlike gizlidir, Dr. Domes farkında olmasa da onu
yönlendirenin amacı, gençleri kısırlaştırmak, erkekleri ise kadınlaştınnaktır
yani erkeklerin DNA'sında derin bir değişime yol açmaktır.

Tedavi

61 Bu durumdaki hastalar önce beslenme alışkanlıklarını düzeltmeli ve mide-bağırsak tedavisini uygulamalıdır. Düzenli hacamat olmalı ve ha-
camatlar arasında karaciğer ve böbrek temizlemelerini yapmalıdır. Da—
ha sonra 3 günlük açlıkları 7 günlük aralarla 14 defa yapmaları gerekir ("Açlıkla Tedavi" bölümüne bakınız.)

Açlıklar arasındaki yedi gün boyunca öğleye kadar,

ül 150 gr. kımızı pancar suyu + 50 gr. soğan suyu + 50 gr. su karışımı veya

96, Eşit miktarlarda havuç suyu + kırmızı pancar suyu + soğan suyu + su karışımı içenler mükemmel sonuç alırlar.

Sebze suyu karışımını içerken kan gurubu ”O" ve "B" olanlar ekmek, ma-

karna, börek, çörek gibi buğday ürünlerini hiç yememeli,- bütün kan grup-

ları ise tıbbi ilaçlardan, hazır yiyecek ve içeceklerden kesinlikle uzak dur—

malıdır.

Hacamatlar:

' Kürek kemikleri arası ve altı

' Kafa arkası

' Bel ve kuyruk sokumu

' Dizler

Yapılan hacamatlar iyileşmeyi hızlandırır. ilk iki hacamat 3 gün, sonraki iki hacamat 1 hafta ara ile, sonra da ihtiyaca göre gerektikçe yapılır.
Sülük tedavisi

Hacamatlar bittikten bir ay sonra yapılır:

' Kasıklar, testisler ve göbeğe (göbek çukuru hizasına kadar),

' Cinsel organ—makat arasina ve makara,-

0 Bel ve kuyruk sokumuna,-

- Ayaklara (ayak parmakları ve ayak bileklerine, topukların iç ve dış kı-
235
sımlarına).

Bu sırayla, toplam 4 defa, 1420 gün ara ile, ayaklara 21, diğer bölgelere 11'er tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu nok—
talara mutlaka kupa çekilir. (”Hacamat", ”Kupa Çekme", "Sülük Tedavisi" bölümlerine bakınız.) '

llaçlar:

lll 4 hafta boyunca her sabah 1 tatlı kaşığı yeni öğütülmüş çörekotu + 1/3
çay kaşığı dövülmüş mürri safi, bal şurubu ile içilir.

04 3 ay boyunca kısa aralıklarla, her akşam bele, kasıklara ve erbezinin alt
kısımlarına çörekotu yağı veya acı kavun yağı ile daire şeklinde iyice masaj yapılır. Acı kavun mevsiminde aynı işlem acı kavun suyu ile ya—
pilir.

& Çekirdekleriyle beraber yeni öğütülmüş 100 gr, keçi boynuzu + 3 baş dövülmüş sarımsak, yeterli miktarda balla yoğrulur ve her akşam 1 çor-

ba kaşığı alınır. Çörekotu ilacı bittikten sonra başlanır ve kısa aralik-
larla 3 ay devam edilir.

04 1 çorba kaşığı anason, 1 bardak kaynar su ile 15 dakika demlenir ve sü-

zülüp ikiye bölünür. Günde 2 defa olmak üzere yarımşar bardak içilir.

GI ilkbaharda yeni fındık yaprakları toplanarak kurutulur. 1 çorba kaşığı ezilmiş yaprak 1 bardak kaynar su ile demlenerek, gün boyu aç karnına 2—3 defada bitirilir. 2 hafta fındık yaprağı çayı, 2 hafta anason çayı olacak şekilde dönüşümlü olarak içilir.

ül 1 çorba kaşığı keten tohumu sıcak veya soğuk su ile karıştırılıp, üzerine bez sarılır ve 1-2 saat bekletildikten sonra günde 1 defa tohumlarla beraber içilir. Buna 1-2 ay devam etmek prostat şişliğini indirir,
Uyarı: Keten tohumu öğütülmeden veya her seferinde taze öğütülerek kullanılıri Öğütülmüş keten tohumunun bol su ile yutulması gerekir!

lll Hergün 3 tane acı badem, 3-5 tane tatlı bademle birlikte yenir. Her ilaca zaman zaman ara verilir fakat acı badem aylarca, ara vermeden kullanılabilir.

üf Çiğ soğan yemeklerle, domates ise yemek olarak tek başına çiğ yenir. Soğanın tüm kanser çeşitlerini önleme, domatesin ise özellikle prostat 236 kanserini önleme özelliği vardır. Ancak sera domatesi veya transjenik domates değil doğal domates şilalıdır.
GY Baharatlardan kimyon, çemen, kekik, safran ve zencefil kullanılır.

6 Yerde oturmalı, hiç sandalye kullanmamalı, iş yerinde ise mümkün cılabildiğince sandalye kullanmaktan kaçınmalıdır.

Ö Prostat hastaları misvak kullanmalıdır. Misvağın ucu suyla değil, tükürükle ıslatılır ve ön dişler yardımıyla yumuşatılıp, fırça haline getirilir.
Günde 5 defa 1,5-2 dakikalık sürelerle dişetleri ve dişler misvaklanır. Buna en az 40 gün devam etmek gerekir,

Ön alt dişler ve dişetlerinin durumu prostatın durumunu gösterir. Bu dişleri ve disetlerini misvaklamak, prostatta enerji dolaşımını kolaylaştırır.
Dişetleri düzeldiğinde prostat da düzelmiş demektir.

ül Genç erkekler karaciğer temizlemesi yaptıktan hemen sonra 10 günlük açlık yapmalıdır, 10 günlük açlık bu hastalıktan tamamen kurtulmanın, sperm sayısını artırmanın en emniyetli yoludur.

Prostat Kanseri için “Kanser" bölümüne bakınız.
Erbezler'mde varikos ve şişlikler
Ül Bir hafta boyunca her akşam öğütülmüş bakla unu, zeytinyağı ile yoğrulur ve erbezlerine sarılır. Yağlı kağıt ve bez ile sabitleşiirilip sabaha kadar bekletilir.

0 Her sabah acı kavun suyu ile erbezlerine pansuman veya masaj yapi-

lır.

(nl Erbezlerine ve kasıklara 11 tane sülük konur. 14 gün sonra makada 1 1 tane sülük konur.

gi Bunlarla beraber 3 günlük açlıklar 7 gün ara ile 3 defa yapılır ve sülük
tedavisi 4 haftalık aralarla 2-5 defa tekrarlanır. Sülükler düştükten son-
ra kesiklere mutlaka kupa çekilir (erbezleri hariç).

Kadın Hastalıkları

Hazır ve katkılı yiyecekleri yemek,- karışık ve çok yemek, yemekten sonra tatlı ve meyve yemek,- hazır ve katkılı içecekler içmek,- deterjanları
aşırı ve dikkatsiz kullanmak,- doğum kontrolü için hormon bazlı ilaçlar kul-
lanmak,- hareketsizlik, çok uyuma ve bilhassa güneş doğmadan ve batma-
dan önce uyuma neticesinde insan ağırlaşır, tembellesir. Hormon dengca sizliği, cinsel istekte zayıflama, kadın ve erkek hastalıkları ve kısırlaşma or—
taya çıkar. Bu çarpık yaşam tarzı ve beslenme düzeni genç yaşlarda başlar—
sa durum daha da tehlikelidir.

Kadın hastalıklarının tedavisi de prostat tedavisi gibidir. Hasta beslen-
mesini düzelterek, sülük tutturmalı, hacamat yaptırmalı, bağırsak tedavisi
ve karaciğer temizlemesi yapmalıdır. 7 gün ara ile 14 defa 3 günlük açlık yapılmalıdır. Açlıkta kan, organlar, kaslar, bezler temizlenir, vücut gençle-
şir ve sağlıklı istekler canlanır. Üç gün aç kalmadan kadınlar kadınlığını ve
anneliğini, erkekler de erkekliğini ve babalığını anlayamazlar.

Kadınlara da misvak kullanımı önerilir. Misvağı ön dişlerle ısırarak yu-
muşatmak dişleri, rahimi ve yumurtalıkları güçlendirmek açısından çok önemlidir. Misvak yoksa, meşe, çam, incir, vişne veya ceviz ağaçlarından kesilen ince dallar, bunlar da bulunamazsa sağ elin işaret parmağı zencefi-
le batırılarak misvak yerine kullanılabilir. Fakat dişetlerine en uygun olanı
misvaktır ve yerini hiçbir şey dolduramaz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta şudur: Asıl amaç, dişleri fırçalamaktan çok, dişetlerinde bulunan aku-
punktur noktalarına masaj yaparak bağlı oldukları organları uyarmaktır.

Sağlıklı kadının adeti ay başında yani hicrî ayın son bir—iki günü, yeni ayın ilk bir-iki günü hiç belirtisiz başlar ve 3—5 gün sürer. Türkistan ve Ana-

dolu kadınları bu hal için ”adet" değil, ”ay gördüm“ tabirini kullanırlar. Bu konu anlatırken genelde hep aynı soru ile karşılaşılır: ”Demek, tüm kadınlar aynı gün adet görmeli, öyle mi?" Evet, öyledir. Nasıl denizler ayın ilk günlerinde aynı anda kabarıyorsa, kadınlar da aynı gün adet görmelidirler.
Çünkü denizlerin kabarması da, kadınların ”ay görmesi" de ayın tesiri ile olur. Adet, hicrî takvimin 13, 14, 15, 16'sında da olabilir (dolunay). Bu kadının yapısına (mizaca) bağlıdır ve normaldir.

Ayin başka günlerinde adet görenler, karın ağrısı çekenler, ön alt dişleri ve diş etleri bozuk olanlar, saçları kırık, çatallaşmış olanlar sağlıklı değildir. Sağlıklı kadının adet kanı rahat yıkanabilir olmalı, Çamaşırdan sabunsuz soğuk su ile çıkabilmelidir. Kadın hasta ise ne su, ne de sabunla leke çıkmaz, Bu belirtilerden herhangi birini kendisinde tesbit eden kadın kadınlığını kurtarmaya çalışmalıdır.

Endometriozis (Ağrılı adet kanamaları)

Kadınlarda adet öncesi görülen gerginlik, huzursuzluk, vücutta sıvı birikmesi, karın, bel, ayak ve göğüslerde ağrı genel sağlığın normal olmadığını gösterir. '

Ağrılı adet kanamalarının son yıllarda en sık görülen sebebi "Endometriozis"tir.

Rahim içerisini döşeyen, dokuya “endometrium" denir. Endometrium her ay gebelik ihtimali ile kalınlaşır. Yumurta döllenmişse, endometrium içinde yerleşir ve gebelik başlar. Gebelik oluşmadığı zaman, kalınlaşan endometrium adet kanaması olarak atılır.

Karın içerisindeki organlar endometrium hücrelerine benzeyen ancak görevi tamamen farklı bir hücre tabakası ile kaplanmıştır. Bu tabakaya peritonium veya karın iç zarı denir. Katkılı ürünlerde ve deterjanlarda bulunan ve östrojen hormonuna benzeyen kimyasal madde ve toksinler, bu dokularda depolanır, liu toksik maddeler, östrojene benzeyen maddelerle birlikte, dokulardaki hücrelerin yapısal değişime yani mutasyona uğramasına ve rahim iç tabakası gibi davranmasına neden olur. Rahim dışında, vücudun başka bir bölgesinde endometrium dokulanna benzeyen dokuların oluşması ”endometriozis" olarak adlandınlır. Endometriozis en sık yumurtalıklar-

da, rahim arkası boşlukta, bağırsakların yüzeyinde, tüplerin üzerinde veya

çevresinde, rahmi tutan bağların ve mesanenin üzerinde veya karın zarı yü-

zeyinde, burun zarı ve beyin zari gibi zarlarda görülür.

Rahim dışında bulunan, fakat endometriuma benzemeye başlayan ve endometrium gibi davranan dokularda adetten önce kalınlaşma oluşur ve kanamayla bu dokular da atılmaya çalışılır. Endometriozis hastalığının yer-
leştiği dokular dışarıya kapalı olduğu için, kanama kann boşluğunda veya yumurtalık dokusu içinde ya da yapısal değişime uğramış dokuların her-
hangi bir bölgesinde gerçekleşir. Her ay oluşan bu iç kanamalar, çikolata kisti adı verilen kistlere ve şiddetli ağrılara neden olur. Yumurtalıkta oluşan
çikolata kistleri ymnuıtalığın yapısının bozulmasına, yumuıtalann sıkışma-
sına, dejenere olmasına ve sayısının azalmasına neden olur.

Bunlara ek olarak kanamanın olduğu yerlerdeki iltihaplanma ve yanma nedeniyle, iç organlar arasında yapışıklık oluşabilir. Karin içindeki yapışık—
lıklar, 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, iltihaplanma ve yanmalar, zigotun endometriumda yerleşme-
sini engeller. Zigot endometriuma yerleşse gelişmesini engeller, gelişmesiv
ni engellemese doğumu olumsuz etkiler,- doğumu etkilemese süt üretimini veya kalitesini etkiler. Görüldüğü gibi endometriozis, üreme sürecinin her-

hangi bir kademesinde mutlaka olumsuz etkide bulunur.

Endometriozis hastalarında adetler aşırı derecede ağrılı olur ve ağrının şiddetinde giderek artıs izlenir. Yapişıklık 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 yer-
lere göre, çok farklı rahatsızlıklara sebep olur: Ağrılı ve sancılı adet görme,
yaygın ağrılar ve sancılar, cinsel ilişkide ağrı hissetme,- bulanti-kusma, ma-
kata vuran ağrı, kanlı dışkı, makatta kanama, bağırsak spazmı, kabızlık, ba-
ğırsak tıkanması ya da ishal,— baş, sırt ve bel ağrısı, kuyruk sokumuna doğru
ağrı,- sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, idrarda kan,- uzun adet kana-
maları, adet kanamasıyla birlikte görülen burun kanaınaları ya da vücudun

çeşitli yerlerindeki kanama ve morarmalar.

Endometriozis, suni beslenen, deterjan ve vücut bakım ürünleri kulla-

nan her yaştaki insanda, 4-5 yaşındaki çocukta bile başlayabilir.
Hastalık

239

240

östrojene duyarlı olduğu için, ağrılar ergenlikte başlayarak menapoza kadar
aktif olabilir. Bununla beraber, kendini ağrıyla hissettirmese de endomet-
riozis menopozdaki kadınlarda, hatta erkelerde ve çocuklarda da görülebi-
lir.
Endometriozisin sebepleri:

' Katkı maddesi içeren hazır yiyecek ve içecekleri, bebek maması, bis-
küvi, çikolata, kek ve benzeri her tür ambalajlı yiyecekler ile hazır meyve
suları ve kolalı içecekleri tüketmek,-

' Östrojen hormonuna benzeyen kimyasal madde içeren detarjanları,

parfüm ve vücut bakım ürünlerini kullanmak,
' Kimyasal, GMO bazli ve “nanoteknoloji ürünü ilaçları tüketmek,»
' Geç gebe kalmak;
' Sezaryenle doğum yapmak.

Tedavi

Genç kızlarda, endometriozis belirtilerini tümüyle ortadan kaldırmak için, sadece bir defa 3 günlük açlık yaptıktan sonra 4. gün meyve suyu içe—
rek aynı gün akşam karaciğer temizlemesi yapmak,— katkılı yiyecek ve içe—
cekleri birakmak,- deterjan ve tıbbi ilaç kullanmamak,- misvak kullanmak,-
evlenmek, fakat evlenmeden önce rahim temizlemesi yapmak,- gebe kalmak

ve normal doğum yapmak yeterli olabilir.

Gebe kalamayan endometriozis hastasının yapması gerekenler:
' 7 gün ara ile 14 defa 3 günlük açlık yapılır,
' 2. açlıktan sonra rahim ağzına 5-7 tane sülük konur,
' 3. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır,

' 4. açlıktan sonra acı kavun suyu ile rahim temizlemesi yapılır ve 2 gün sonra üst diş etlerine 3-5 tane, alt diş etlerine 3-5 tane sülük konur,

' 6. açlıktan sonra nıakata 1 1 tane sülük konur, sülükler düştükten son-

ra vakum yapılır,
' 7. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır,
' 9., 10., il., 12. açlıklardan sonra hacamat yaptırılır.

Hacamat yaptırılacak noktalar:

' Omuzlar,
' Kürek kemikleri arası ve altı,
' Bel ve kuyruk sokumu,

' Dizler.

Vajinismus

Her 10 kadından birinde rastlanan vajinismus cinsel birleşme öncesi veya cinsel birleşme sırasında vajina kaslannm kasılmasıyla birlikte görülen
korkudur. Ağır vakalarda, bütün vücutta kasılma, bacaklarda kilitlenme, panik derecede korku şeklinde ortaya çıkar ve bu durum yıllarca sürebilir.
Bu, bir yandan üremeyi kısıtlarken, diğer yandan eşlerde psikolojik ve ruh-
sal problemler oluşturmakta, büyük sorunlara hatta boşanmaya sebep olmaktadır.

Çağdaş tıp, kızlık zarını operasyonla alma, botoks iğne kullanarak vaji-
na 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 vajinismustan ızdırap çeken kadınlarda hiçbir yöntem çözüm getirmemekte, psikolojik ve ruhsal problemler derinleşerek artmaktadır. Sebebi tesbit edilip ortadan kaldırılmadığı için de hasta kadınların sayısı günden güne artmaktadır.

Bize göre vajinismus, modem hayatın içinde yeralan ve herkese normal gelen kiyasalların kullanılması, ses dalgalan ve elektromanyetik dalgaların
etkisiyle beyinde oluşan değişimler sonucunda ortaya çıkan tamamen ruh-
sal bir problemdir. (”Ruhsal Hastalıklar“ ve ”Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.) Tedaviye, sentetik ilaçlar, aroma, parfüm, deodorant, televizyon,
bilgisayar, cep telefonu, katkılı yiyecek ve içecekleri terkederek başlanır. 3
gün ara ile 3 defa 3 günlük açlık, 3. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi ve
10 gün sonra 10 günlük açlık yapilir. Bazı vakalarda 10 günlük açlığı 1-3 ay
ara ile 2—3 defa tekrarlamak gerekebilir. Vajinismus ruhi bir problem olduğu için ibadetleri düzeltmek ve Kuranı Kerim okumak tedavinin başarısında büyük etkendir. Eşlerin tedaviyi birlikte uygulaması daha etkili
olmaktadır.

241

242

Rahim Temizlemesi

Rahim temizlemesi adet kanamasından önce veya hemen sonra yapılır. Olgun, sarı acı kavunlar toplanır, suyu sıkılır ve süzülür. 2 çorba kaşığı ta-
ze süzülmüş acı kavun suyu 1 çorba kaşığı su ile karıştırılır. Temiz su ile yı-
kanmış ve ütülenmiş 40 x 10 cm büyüklüğündeki pamuklu bir bez bu karıı şıma batırılır ve vajinada rahim ağzına en yakın yere koyulur. 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 acı
kavun suyuna su karıştırmadan yapar. Rahim temizlemesinde acı kavun yağı da kullanılabilir: Acı kavun yağı ve ince öğütülmüş çörekotu ile fındık
büyüklüğünde bir hamur hazırlanır, tülbente sarılarak vajinaya yerleştirilir.

Uyarı: Rahim temizlemesi yaptıktan sonra sonucu görmek için 2 gün beklemek gerekir.

3 günlük açlıklari ve karaciğer temizlemesini yapan hastaların alt dişle-
ri, el ve ayak tırnakları barut yanığı gibi simsiyah olabilir. Hiç korkmadan
tedaviye devam etmek gerekir. Barut yanığına benzeyen madde dışarı atıl—

dıktan 1-3 ay sonra, dişler beyazlaşır ve tırnaklar pembeleşir.

Kısırlık

lki yıl düzenli evlilik hayatı yaşayan bir kadin hamile kalamadıysa kısır-
lıktan () zaman sözedilebilir. Kısırlığa sebep olan bazı etkenler şunlardır:

' Ağır metallerle ve özellikle civayla zehirlenme kısırlık tehlikesi taşır.
Diş dolgusu olarak amalgam kullanılan hastalar kronik civa zehirlen-
mesine maruz kalmakta, buna bağlı olarak hormon bozukluğu ve kısır-
lık ortaya çıkmaktadır.

' Kurşun ve kadmium da hormon bozukluğuna, anormal yumurtalara ve düşüklere yol açmaktadır. Aynı ağır metaller erkeklerde de anormal spermlere ve kısırlığa neden olmaktadır.

' Ziraatta kullanılan hormonlar,- hastalıklara ve parazitlere karşı kullanı-
lan ilaçlar; tuvalet—banyo temizlik malzemeleri, bulaşık deterjanları, vücut bakımında ve makyajda kullanılan malzemeler östrojen hormo-

nuna benzeyen madde içerdiği için, kadınlarda hormon dengesizliğine ve kısırlığa neden olabilir.

' Hazır yiyecek ve içeceklerde kullanılan GMO bazlı katkı maddeleri,

cinsler arasındaki farkı ortadan kaldıran PHD, dioksin, ftalatlar ve aromalar gibi katkı maddeleri kadın ve erkek üreme organlarının hastalıklarına ve kısırlığa yol açabilir. Bu tehlike çocuklarda fevkalade yüksektir.

' llk hamileliğinde kürtaj geçiren kadınların çoğunda, rahim içini kaplayan endometriumdaki damar tıkanıklığı ve kan dolaşımı bozukluğu kısırlığa yol açmaktadır.

' Fazla kilolu kadınların vajina, rahim ağzı ve tüplerindeki yag, spermlere fiziki yolu kapatabilmektedir.

' Aşırı akıntı, bilhassa yakıcı akıntı spermlerin hareketini yavaşlatır ve spermayi dışarı akıtır. Bu durum da hamileliğe engel olabilir.

' Kısır kadınların yaklaşık %60'ında farklı düzeylerde endometriozis bulunmaktadır. (”Ağrılı Adet Kanamaları" bölümüne bakınız.)

Hamileliği enğelleyen sebeplerin belinileri:

' Gözler bulanıksa, göz kapakları şişmişse ve baldırların arka kısmında ağrılar varsa, böbrekler ve idrar yollarında,-

' Alt çenede, alt dudağın tam altında devamlı kırmızı leke veya sivilce varsa, rahmin pozisyonunda,-

' Ön alt dişetlerinin ortadaki dört tanesinde bozulma ve dişetlerinde çekilme varsa, rahim ve yumurtalıklarda hamileliği engelleyen çeşitli sebepler var demektir.

Kürtaj sonucu veya başka bir sebeple rahim içini kaplayan endometriumda damar bozukluğu veya tıkanıklık ya da kısırlığa sebep olacak derecede endometriozis olup olmadığını tespit etmek için vajinaya, hafif ezilmiş bir diş sarımsak koyulur. Kadın, sarımsağın tadını ağzında ve kokusunu burnunda hissederse, problem rahimde değil demektir. Hissetmezse, rahimde sarımsağın tadını ve kokusunu değiştiren zehirli bir madde olduğunu,- rahim damarlarında tıkanıklıklar oluştuğunu ve rahimdeki kan dolaşımının bozulduğunu gösterir.

Yukarıda kısırlığa sebep olarak gösterilen bütün problemler burada anlatılan tedaviyle çözülebilir. Gerçek kısırlık ise yaratılıştandır, o kimsenin kaderidir, "aşılama" ve "tüp bebek" gibi herhangi bir yöntemle müdahale etmek Allah'a isyandır.

"Israrla isteyene Allah (C.C.) kahırla verir." Hadis—i Şerif

243

244

Tüp Bebek

"Tüp bebek", kadından yumurta ve erkekten sperm alınarak laboratuvar ortamında tüp içinde dölleme, elde edilen embriyoyu rahim duvanna 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 beldenin Sperm sayısı az ise Mikroenjeksiyon (CS) yöntemi uygulanır: Mikroskopik kateter ile her bir yumurta içine biner 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 baskılanırv Bu amaçla, enjeksiyon ya da burun spreyi yoluyla sentetik ilaçlar verilir. Sonra yumurtalıklan stimülize eden ve follikül oluşumunu uyaran sentetik hormon verilmeye başlanır.

Her bir follikülde bir yumurta olgunlaşır. Folliküller yeterli büyüklüğe ulaşınca, olgunlaşmalannı sağlamak için çatlatma iğnesi (sentetik hormon) yapılîır 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 yumm'talar yapay kültür sıvısına konarak inkübatörde 4—6 saat içinde olgunlaşması ve döllenmeye hazır hale gelmesi beklenir.

Yumurtalar inkübatörde olgunlaşırken, loş bir ortamda, uygun bir müzik ve görüntü eşliğinde, erkekten mastürbasyon yoluyîa meni alınır. Meniye sentetik hormon eklenerek spermler hipemktif hale getirilir.

Sonra spermler ile yumurtalar bir arada bırakılır ve sentetik hormonların teşvikiyle döllenmesi beklenir.

Menisinde canlı sperm bulunmayan erkeklerin yumımzlıklanndan cer—rahi yöntemle küçük parçalar alınarak sperm hücresi aranır. Mikroskopik kateter vasıtasıyla her bir yumm'ta 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 tnnsfer edilir. Bu işlem ka-
dını, yine jinekolojik muayene pozisyonuna yatırarak yapılır. Embriyoları

rahim duvarına yapıştırmak için önce embriyo yapıştırıcı özel serum (Em-
brio Glue) kullanılır. Sonra embriyolar rahim içine transfer edilir.

Normal gebelikte döllenmeden 5-6 gün sonra embriyo kendi zarını yır-
tarak, rahim duvarının derinliklerine yerleşir (yuvalanır) ve orada büyüme-
ye devam eder. Ancak "Tüp bebek" uygulamasında embriyonun, zannı yır-
tarak 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, za-
rını yırtarak rahim duvarına yerleşmesini kolaylaştırır. Hastaya, embriyo-
nun endometrium tarafından reddedilmesini engelleyen ve endometrium
içinde yerleşmesini sağlayan sentetik ilaçlar verilmeye başlanır.

Gebelik oluşursa, embriyonun rahim içinde tutulmasını sağlayan hor-
mon tedavisi 10 hafta boyunca devam eder. 10. haftada ceninin beyni dal-
galar üretmeye başlar,— ayak parmakları ve tırnakları belli olur,— kalp gelişi-
mi, eklem ve kas oluşumu hemen hemen tamamlanır ve cenin su kesesi
içinde hareket etmeye başlar (Yani, cenine hayvani ruh verilir). 10. hafta-
nın sonunda ceninin organ gelişimi tamamlanır ve düşük tehlikesi sona
erer. Gebelik sürecinin geri kalan kısmında organların olgunlaşması bekle-
nir ve 37-38. haftada bebek sezaryenle alınır.

"Tüp bebek" uygulamalarında elde edilen fazla embriyolar genellikle
kriyonik metodla dondmulur ve eksi 196 derecedeki sıvı nitrojen içinde
saklanır. Bu embriyolar kök hücresi olarak farklı amaçlarla kullanılabilir ve-
ya istendiği zaman rahme tmnsfer edilerek yeni bir gebelik başlatılabilir.

Yukardaki metinde koyu harflarle belirginleştirilen bölümleri okuyunca
Allah'ın yarattığı mükemmel üreme sürecinin her aşamasına nasıl büyük bir
cüretle müdahale (alay) edildiğine şahit oluyoruz. Doğal üremenin yerini
alan ve başından sonuna kadar tamamen yapay bir üretim süreciyle normal
insan doğmasını beklemek aklın kabul etmeyeceği bir saflıktır. Yapay üm-
timin meyvesi de ancak yapay olabilir.

Tüp bebek uygulamasını değerlendirebilmek için bu uygulamayı doğal
üreme süreciyle kıyaslamak gerekir. Doğal üreme sürecinde hormonları ha-
rekete geçinen ve döllenmeyi baslatan etken sevgi ve şefkattir. Eşler
arasındaki sevgi ve şefkat, sperm ve yumm'tanın olgunlaşmasını sağlayan
hormonların üretimini teşvik eder. Doğal üreme sürecinde, erkek kadına
örtü altında besmele ve dua ile yaklaşır. Aksi halde, Peygamber Efendi—

miz'in (sav.) 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 perde-
ler arkasında döllenir. Bu sırada anne babanın yaptıkları, düşündükleıi, du-
aları da doğacak çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını belirleyen faktörleıdir.
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 vc aklına tesir eder. Alimler bunun önemine dikkat çekmiş, mesela, birleş-
me eşlerin birbirine muhabbetiyle olursa, çocuğun akıllı, zorla olursa ah-
mak, 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 aracılı-
ğıyla "lnsan Nakışı" başlar: Kalınlaşan endometrium rahme inen embriyo—
yu 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 tuh verilir ve ceninin aurasında kırmızı renk peydah olur.

Peygamberimiz'in (sav.) 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, I355) Melekleri ve Cinleri
ona secde ettirir, kainatın bütün varlıklarını hizmetine verir. Ruh üflendikten sonra ceninin aurasıncla 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 misa—
li olan İnsan, İslam fıtratı üzerine, mümin ve Allah'ın halifesi olarak, dün-
yaya gelir.

İnsanın dünyaya ve ahirete dönük iki yönü vardır. Hayvani ruhu dünyaya, insani ruhu ise ahimte dönüktü. Hayvani ruhun rengi kırmızıdır. IO. 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 beyaz:
taşımaya başlar.

Dünyaya, 1998'den itibaren tek tek, 2000'den itibaren çok sayıda varlık,

aurasmda 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 kimya—
sal 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, dü-
şünme kaabiliyetini, dolayısıyla hayırla şer arasında ayrım yapma kaabili-

yetini yitirmesine sebep olduğunu görürüz.

Gelecek, yapılan hataları açık seçik gösterir. Ancak geriye dönüş mümkün olmayacaktır.

Kısırlık ledavisi
' Dişlerinde amalgam dolgu olanlar dolguyu çıkarmalıdır, _

' Hazır yiyecek ve içecekleri çok tüketenler, bütün ambalajlı yiyecekler-
den hemen vazgeçmelidir ve beslenme alışkanlıklarını düzeltmelidir. Pişmiş yemek yerine çiğ sebze, taze meyve, özellikle üzüm, hurma ve incir yemeye alışmalıdır.

. Fazia kilolu olanlar, ilk önce kilo vermelidir. ("Şişmanlık” bölümüne

bakınız.)

' Aşırı akıntısı olanlar, hijyenik ped yerine pamuklu bez kullanmalı, bu bezleri doğal sabunla yıkamalıdır. Ayrıca, rahim temizlemesi yapmalı, rahimağzına sülük tutturmalıdır,

. "Yumurtalık ve Rahim Hastalıkları”, “Prostat Hastalıkları" ”Endometrio-
zis" bölümlerinde anlatılan genel tedaviyi muhakkak eşleriyle birlikte yapmalıdır.

' ldrar yollarında problemi olanlar, ”Böbrek ve Mesane Temizlemesi"

bölümünde anlatıldığı şekilde tedavi uygulamalıdır.

| "Ath Söktürmek için Kullanılan İlaçlar” bölümünde anlatılan ilaçları kullanmalıdır. Bu ilaçlar endometriumdaki tıkanıklıkları eritir veya söı

küp atar.

247

248

' Bunlarla birlikte mutlaka 4—7 gün arayla, 7 defa 3 günlük açlık yapmalıdır! Bazı durumlarda 10 günlük açlık yapmak kaçınılmazdır.

Her genç kız, rahat hamile kalmak, hamilelik dönemini rahat geçirmek, sağlıklı bebek doğurmak ve emzirmede problem yaşamamak için evlenmeden önce sağlığını düzeitmelidir. Ancak sağlığını düzeltmeden evlenen ve düşük problemi yaşayan kadınlar, bilmelidir ki rahim, hasta cenini tutmaz;
dışarı atar. Tekrarlayan düşüklerden sonra modem tedavi yöntemieriyle doğan çocuklarda ağır hastalık, hatta lösemi riski vardır. Düşme tehlikesi
geçirdikten sonra canlı doğan bebekler de aynı riski taşıdığından düşüğü tibbi ilaçlarla önlemeye çalışmak doğru değildir. (”Hamilelik ve Bebek Ba—
kımı“ 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 fisfis kullanıyor—dum. Geçici olarak nefesimi rahatlatıyordu, sonra tekrar nefes darlığı çekiyordum.

Aydın Hanım'ın söylemiş olduğu tedaviyi uyguladım, şifa buldum ve hastalıklarımı unuttum. O kadar unutmuşum ki bunlar: yazarken bile hatırlamak güç oldu. Ben diyet tedavisi, 7 defa 3 günlük açlık, karaciğer temizlemesi ve 3 defa 10 günlük açlık yaptım. Üçüncü defa yaptığım 10 günlük açlık üzerine hamile kaldım. Şimdi sağlık-]: bir bebeğim var.

2 yıl önce sağ elimdeki güç kaybı ve şiddetli ağrıdan dolayı doktora gittiğimde ”karpal tünel” teşhisi konmuştu. Tek çaresinin ameliyat olduğu, fakat çok genç olduğum için ameliyat olamayacağım söylenmişti. Bu elimi kullanmamanı, 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 raha riamrşrı. Güç kaybı ve ağrılardan bu şekilde kurtuldum.

Düzensiz Kanamalar

Kadınlar, her ay normal adet görerek veya hamilelikle ve emzirme ile vücutlarında biriken zararlı maddelerden sürekli oiarak temizlenirler, bu şe—

kilde ağır hastaliklardan ve ayrıca kanserden korunuriar.

Düzensiz kanama hasta kadın için aslında kurtarıcı bir faktördür. Düzensiz kanama, vücutta sağlığa zararlı fazlalıkların toplandığını ve bas-
talık derecesinde çoğaldığını gösterir. Kadin, kanama ile bu zararlı madde-
lerden ve toksinlerden kurtulur. Fakat ne yazık ki kadınlar kanayan rahmin
kıymetini ancak onu ameliyatla aidırdıktan sonra anlayabilirler.

Resulullah (sav.) bir Hadis-i Kudsi'de şöyle buyuruyor: "Allahü Teala bütün mahlukatı yaratıp tamamladıan sonra rahim kalkıp Rahman'ın eteğinden tuttu. Allahü Teala ona "vazgeç" buyurdu. Rahim "Bu kaikışım kopanlmaktan sana sığınanın kalkışıdır. Allahü Teala ona "Seni gözeteni gözetmem, seninle bağını koparandan bağımı kopamam seni hoşnud etmez mi?" buyurdu. Rahim “Evet ey Rabbim, razı eder" dedi. Allahü Teala "Bu hak sana verilmistir." buyurdu." Buhari, c. 6, si 134

Rahim neden kalkıp Allah'a sığınmış olabilir?

' Daha önce kadınlar bebek düşürmek için rahimlerine şiş batırırlardı. Bebeği korumakla görevli, bir anne kadar şefkatli rahim, gözbebeği gibi koruduğu bebeğin sökülüp atılmasını, bu işlem sırasında bazan kendisinin de delinmesini görmüş olabilir.

' Kürtajda rahim içi kazınır bebek parça parça alınır, kazıma işlemi “rahim ağlaması"na kadar (uterin cry) devam eder. Bebeğine ve kendi-
sine kürtajla yapılan "zulmü görmüş olabilir. '

' Sezaryen, genellikle normal doğum zamanı beklenmeden yapılır. Rahim, ne bebek ne de kendisi daha doğuma hazırlanmadan kesildiğini, bebeğin yerinden sökülüp alındığını görmüş olabilir.

' Rahmindeki en ufak bir rabatsızıikta, kadınların rahmi ameliyatla

alinmaktadir. Rahim vücuttaki vazifesi zorla sona erdirilerek bağlan koparılıp atıldığını, çöplükte çüıüdüğünü görmüş olabilir.

Peygamber Efendimiz bir diğer Hadis-i Kudsi'de şöyle buyuruyor:

”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

Vücuda bağlarla bağıı tek organ rahimdir.Aynı zamandaa rahim, insanlığın devamı ve üremenin gerçekleştiği tek yerdir.

Kanamalı hastaların tedavisi

ÇI 3 günlük açlıklara başlanır ve bacamatlar yaptırılır. Açlığın ilk günün-
de bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırıldığında kanama hemen durur.

©, Oruçtan sonra her sabah kanamayı durduran ilaçlardan biri veya birkaçı kullanılır.

250 Ür 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 her seferinde 1 bardak olmak üzere 34 defa içilir. Daha sonra taze incir, hurma, elma veya başka bir meyve yenir. Akşama yakın yemek yenebilir. Çay olarak ise ısırganotu, anason, keten tohumu çayı içilir ve 7 gün bu şekilde de-

vam edilir.

gf Sonra bir defa daha 3 günlük açiik yapılır. Açlığın ilk gününde kürek kemikleri arası ve aitından hacamat yaptırılır. Bu ikinci 3 günlük açlıktan sonra da 3 gün elma suyu içilir ve üçüncü gün saat 19:00'dan itibaren karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün"

bölümüne bakınız.)

Gf Gücü yeten genç kadınlar bir hafta sonra, hemen 7 günlük veya 10 günlük açlık yapmalıdır. Bunu yapamazsa 7 defa 3 günlük açlık yapmalıdır. (”Açlık Tedavisi" bölümüne bakınız.)

Kanamayı durduran ilaçlar:

gr 5 tane limon dilimlenir, bir litre su ile suyun yarısı bubarlaşıncaya kadar kısık ateşte kaynatılır ve süzülerek yudum yudum içilir.

Ü], Kökü, tohumu, yaprakları ve çiçekleriyle beraber nane nar kabuğuyla kaynatılır ve ılık banyo suyuna karıştırılır. Bu suyun içinde 30-50 dakika oturulur.

Veya
65 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.

(;1 Yarim litre elma sirkesi 1 çorba kaşığı Öğütülmüş tarçınla karıştırılarak
10 dakika kısık ateşte kaynatılıp süzülür. 1 hafta boyunca, açlık günleri hariç, her sabah aç karnına 30 gr. alınır.

Veya
(5 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 açiik günleri hariç her sabah 30 gr. aç karnına suyla alınır.

Veya
CT Kurutulmuş arslanpençesi veya sarı kantaron yaprakları incecik ezilir ve elekten geçirilir. Sabah—akşam günde 1 çay kaşığı, papatya çayı veya suyla yutulur.
Veya
Gi Günde bir tatlı kaşığı ezilmiş gilaburu ağacı kabuğu kaynar suyla demlenir. Gün içinde iki defada içilir. Veya hergün 200 gr. gilaburu meyvesinin suyu içilir. Adet kanamaları öncesi görüien ağrıları giderir, aşırı adet kanamalarını durdurur.
Kanama bu ilaçlarla kısa sürede kesilir, adet düzene girer. Doğum yapmak, sağlığa kavuşmanın en kısa yolu oiduğu için, kanamalar durduktan sonra hastaya hamile kalması tavsiye edilir.

Hamile kadınların doğumdan önce tüm 'temizlemeleri yapması çok 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. Ameliyatla müdahele ancak çok büyük iyi huylu tümörler ve kistler için onaylanabilir. Eğer
ameliyat kaçınılmaz ise, bu durumda, bağırsak tedavisinden ve karaciğer temiziemesinden sonra, 7 defa 3 günlük açlik, bir ay sonra da 10 günlük aç-

lık yapılır. Bu tedavi süresince tümör keskin bir sınır oluşturur, kolayca alınabilir hale gelir ve böylece tümör ve kisilerle birlikte rahmin alınmasına
gerek kalmaz.

Not: 7 günlük oruçta 7'nci günün akşamı, 10 günlük oruçta 10'uncu gü—nün akşamı karaciğer temizlemesi tekrarlanır. (”Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.) Yalnız, zeytinyağı miktarı 250 gr. değil, 100-150 gr, olmalıdır.

Gülümser G.. 50 yaş, İstanbul. ev hanımı.

38 yaşındaydım. Rahmimde portakal büyüklüğünde miyom ve şid-

detli kanamam vardı. Beş sene boyunca gittiğim doktorlar rahmi-

min alınması gerektiğini söylüyordu. Üzerimde bir çok ilaç denen-

miş, hiçbir fayda görmemiştim. Durum daha da kötüye gidiyordu,

yani kansere çok yaklaşmışrım. Çok çaresizdim. Son yapılan tahlil-

de kanser olduğumu biliyordum, durum çok ciddi idi. Bunun yanm-
252 da şiddetli baş ağrılarım, romatizmam ve varislerim vardi.

Ameliyattan bir gün önce bu kitabın yazan olan doktorla tanıştım, Bana.- "Sen bu hastalıkların yükünü 5 yıldan daha fazla bir süredir taşıyorsun, üç ay daha sabret, benim tavsiye edeceğim tedaviyi uygula. İnşallah ameliyata hiç ihtiyacın kalmayacak ve doğum yapacaksm"dedi. Doktorun tedavisini titizlikle uyguladim, kansere dönüşen rahim hastalığım ve diğer anlattığım hastalıklanm 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.

Adeti birkaç gün erteletnek için:

af Ceviz kabuğu kaynatılır ve 3 gün boyunca yudum yudum içilir.
Veya

eii Ceviz kabuğunun yakılmasıyla elde edilen kül, biraz zeytinyağı ile ka-

rıştırılıp, küçük bir bez parçası içine alınarak, vajinaya, rahim ağzına en yakin yere konur.

Adet Görmeme ve Erken Menopoz

Kız çocukları 1 1-12 yaşından itibaren her ay 3-5 gün, dolunayda veya en ideali yeni ay göründüğünde adet görür. Adet görmek, çocukluk döneminin bittiği, ergenlik çağının başladığını gösterir. Gençlik döneminde de devam
eden adet kanaması sadece hamilelik ve emzirme döneminde ara verir. Yaş ilerleyip kadının yumurtalıklarında yumurtalar bittikçe, kadın kanamadan kesilir. Bu, gençlik çağının bittiğini ve yaşlanma çağının başladığını bildirir.

Bugün, genç kızların adet görme yaşının 17—18'e kadar yükselmesine ve kadınlarda erken menopoza sıkça rastlanmaktadır, Bunun anlamı, günümüz

kadınlarının doğurganlık yeteneklerinin hızla düşmekte olduğudur. Aynı zamanda geç başlayan adet görme ve erken menopoz kadınlara 10-15 yıl kaybettirmektedir.

Günümüzde pek çok genç kız ve kadın ancak hormon takviyesiyle adet görebilmektedir. Bu demektir ki, kadın ergenlik çağından direk yaşlanma çağına geçiş yapmakta,— aradaki gençlik çağı kaybolmaktadır. Yetişmekte olan kızların çoğu ise daha kötü durumdadır. Sentetik giysiier, sentetik ilaçlar, sentetik aromalar, sentetik yiyecek ve içecekler, kısaca sentetik ya-
şam tarzı, muhtemelen, her üç kızdan ikisini doğurganlık yeteneğinden yoksun hale getirmekte ve fıtratını tamamen değiştirmektedir.

20—30 yıl önce kadınların adetten kesilme yaşı 50—55 idi. 45 yaşında adetten kesilen kadın erken kesilmis sayılırdı ve bu nadir görülen bir olay-
dı. Çağımızda, bu yaş sınırı 40—45'e kadar inmiş durumdadır ve normal sayılmaktadır. Bu sınır bazı ülkelerde 35—37 yaşa dayanmıştır.

Tedavi
"Yumurtalık ve Rahim Hastalıkları" bölümünde anlatıidiği gibi genel tedavi yapılırken, aynı zamanda adet söktürücü ilaçlar kullanılır.

Hiç adet görmeyen kizlar ve kadınlar ilk 3 günlük açlıktan sonra adet görmeye başlayabilir. Fakat devamlılık için açlıkları muhakkak tamamlamak gerekir.

Adet söktürmek için:

GI 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 ola—cak şekilde koyulur ve sabaha kadar bekletilir.

Veya

gaf Erimiş zeytin ağacı reçinesi, öğütülmüş kara ardıç tohumu, yabani kekik, pelinotu, kuşburnu suyu, papatya yağı, ısırganotu yağı, ısırganotu, ısırganotu tohumu tek tek veya aşağidaki karışımlardan biri hazırlanarak daha önce anlatıldığı gibi vajinaya konur. Örneğin:

' Zeytin zamkı + kuşburnu suyu + yabani kekik,-
' Papatya yağı + kara ardıç tohumu + yabani kekik,-
' Kara ardıç tohumu + pelinotu + papatya yağı;
' ieırganotu tohumu + ısırganotu + ısırganotu yağı
Veya _

GI Kara ardıç tohumu ya da yaprakları, yabani kekik ve pelinoru kaynatılarak süzülür ve küvetteki suya eklenerek 20—30 dakika bu suda yatılır.

Veya
gi 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 çoğaltır, böbrek, karaciğer ve rahmi temizler, adet kanamalarını söktürür, rahim damarlarını açar, hamileliği ve doğumu koiaylaştırıri

Uyarı: Hamilelere, doğum sancısı başlamadan bu işlem uygulanmaz!
Aynca

' Vajina ağzı iie makat arasına, uylukların iç kısımlarına, baldırların ar—
ka kısımlarına sırayla kupa çekmek,-

' Bei ve kuyruk sokumuna, dizlere ve ayak bileklerine 3-7 gün arayla hacamat yaptırmak,-

' Önce makara ve vajina ağzına, bir hafta sonra da direk rahim ağzına

sülük koymak adet kanamasını sökuhür, hamileliği kolaylaştırır.

Doğum Kontrolü

Gebeliği engellemek için kullanılan doğum kontrol haplarında sentetik östroien ve sentetik progesteron bulunur. Bu hormonlar hipofizi ve hipota—
İamus bölgesini etkileyerek yumurtlamayı durdurur.

Yumurtalamayı durduramazsa, rahim ağzı salgısını koyulaştırarak spermlerin ilerienmesini durdurur ve tüplerin hareketini bozarak spermler-
le yumurtanın karşılaşmasını ve döllenmeyi engeller.

Döilenmeyi engelleyemezsel endometriumu etkileyerek emriyonun rahim içinde yerleşmesine mani olur.

Deterjan, parfüm, deodorant, diş macunu, şampuan ve diğer vücut bakım ürünlerinde ve gıdalarda koruyucu olarak kuilanılan ve östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar da aynen doğum kontrol ilaçlari gibi etki

gösterir.

Doğum kontrol haplarmın yan etkilerine bakıldığında "Hazımsızlık,

memelerde rahatsızlık, cinsel isteksizlik, kilo alma, yüzde iekeienme, dep—
resyon, vb." görülür. Bu iiaçlar bedenin bütün sistemlerinde, iç salgı bezle-
rinin dengeli çalışmasında ve ruh-beden dengesinde büyük prpblemler ya-
rattığı için bunları tavsiye edenler ve kullananlar aslında hayata karşı büyük
bir suç işlemektedirier.

Bu ilaçların prospektüsünde şunlar yazmaktadır: "Damar tıkanıklığı ge-
çirmiş olanlar, beyin ya da kalp damarlarında tıkanıklık olanlar, meme ya
da rahim kanseri olanlar ve gebeler kesinlikle kullanamazlar. Yüksek tansi—
yon, migren, diyabet, rahim urları, kolesterol ve karaciğer hastalarında ve

sigara içenlerde kullanıiması tavsiye edilmez".

Yanlış beslenmeden dolayı bugün 2 yaşındaki çocuklarda biie damar tı—
kanıklığı bulunduğuna göre, Türkiye'deki kadınların her birinde doğum
kontrol hapı kullanmasına engel teşkil eden en az 3 sebep vardır. Ancak,
hemen hemen her kadın bu haplari kullanmaktadır veya bir dönem kullan—
mıştır.

Doğum kontrol hapi kullanmayı bırakıp, genel tedaviyi uygulayıp, aşa-
ğıda anlatıldığı şekilde doğum kontrolü yapanlar, bedenlerine doğal işlevi—
ni yeniden kazandırabilirler.

Doğal Doğum Kontrol Yöntemleri:

gi Nar kabuğu ve iç zarları kurutulup ince öğütülür ve elekten geçirilir,

İlişkiden önce temiz bir bez parçası ıslatılarak nar tozuna batırılır ve
vajinaya, mümkün olduğunca derine koyulur, 5—15 dakika beklettikten
sonra çıkartılır. Aynı şekilde şap da kullanılabilir, Nar kabuğu tozu ve
şap rahim ağzını büzüştürerek spermlerin yolunu kapatır.

& Kadın, ilişkiden hemen sonra, 3—7 defa arkaya doğru zıplarsa, sperm
vajinadan dışarıya akar, bu durum hamileliği engeller. Zıplamadan
sonra hemen yıkanmak gerekir. Hapşırma da zıplamayla aynı etkiyi
gösterir. Hapşırmak için enfiye kullanılabilir.

w ilişkiden sonra 7-9 defa arkaya doğru zıpianır ve yıkanılır. Yıkandık-
tan hemen sonra vajinaya ezilmiş beyaz lahana yaprağı koyulur. Ya da
bir bez parçası, lahana suyu veya yarı—yarıya suyia karıştırılmış acı ka-
vun suyu, acı kavun yaprağı suyu, acı kavun yağı veya acı biber suyu
ile ıslatılarak vajinaya koyulur. Bu ilaçlar derinlerden sıvıyı çekerek, ra-
him ve vajinadaki sıvıyı çoğaltır. Vajinadaki sıvı da spermi dışarı akı—

tarak hamileliği engeller. (Acı biber su iie ıslatılır ve süzülerek kullanı—
lır.)

Ancak Allah'ın takdirinin önüne hiçbir şey geçemez. Hiçbir kontrol yöntemi kullanmadığı ve kısır olmadığı halde hamile kalmayan, çok etkili olduğu söylenen doğum kontrol yöntemlerini kullandığı halde hamile kalan pek çok kadın vardır. Bu örnekler gösteriyor ki insanın sahip oiacağı
çocuk sayısı doğum kontrolüyle değil, Allah'in takdiriyle bağlantılıdır. Doğum kontrolü yapmak veya yapmamak imtihanda yapılan ”doğru” veya "yanlış" seçimdir,

Menopoz

Sağlıkıı bir kadının bir dönemden diğerine geçişi rahat olur. Hormon sistemindeki değişimlere bağlı olarak oluşan huzursuzluk, terleme, hafif kalp çarpıntısı ve benzeri belirtilerin, hamileliğin ilk haftaları ve ergenlik
çağının başlangıcındaki belirtiier gibi, kısa bir süre oiması normaldir.

Menopoz dönemine ait hiçbir özel hastalık yoktur ve olması da mümkün değildir. Bu fıtrata aykırıdır. Ancak daha önceki hastalıklar bu dönem-
de şiddetlenebiiir ve derinleşebiiir. Mesela, en çok rastlanan rahatsızlıklar-
dan biri kemik erimesidir. Bu durumu oluşturan ciddi sebeplerden biri, vü-
cudun, her ay 150—250 gr. kirli kan atmaktan mahrum kalmasıdır. Vücut,

adet kanaması ile her ay belli miktarda atık ve zararlı maddeyi atarak kur—
tulurken bu yol menopoz nedeniyle kapanır.

Atıkian dışarı atamayan vücut onları damariarın, kasların, eklemlerin ve kemiklerin etrafında biriktirmeye başlar. (”Hacamat" ve ”Kemik Erimesi" bölümlerini okuyunuz). Bu durumda kadınların zararlı alışkanlıklarını fren-

iemekten başka çareieri kalmamaktadır,

Son zamanlarda jinekolojide, azalmaya yüz tutan hormonların azalma—
sını durdurmak ve sentetik hormon takviyesi yapmak gibi zararlı bir uygu—
lama başlamıştır. Kadın vücudunda bütün bezler ve sistemler yıllarca menopoza ve yeni hormon dengesine hazırlanır,- fiziksel ve manevi oiarak derin değisimier oluşur, Bu muazzam çalışmayı sentetik bir hormon takvi-
yesi ile bozmak büyük bir cürettir. Çocuğun ergenliğe, ergenin gençliğe geçmesini engellemeye çalışmak ne kadar anlamsız, zararlı ve haksız bir davranış ise, menopozu uzaklaştırmak ve yaşlanma dönemini durdurmak amacıyla hormon takviyesi yapmak da o kadar zararlı ve garip bir uygula-
madır.

Erken menopoz, yalnızca, bu noktaya gelmeden çok önce hastalıklar-
dan kurtulmak ve yaşam tarzını düzeltmekle engellenebilir.

Menopoz rahalsızlıkiarında tedavi
Menopoz dönemine ait hiçbir özel hastalık olmadığı için, önceden vaı rolan hastaliklar tedavi edilir:
' Tedavi, daha önce anlatılan hastalıklarda olduğu gibi yapılır ve mide-bağırsak tedavisinden başlanır.
' Hacamat artık daha sık yapılmaya başlanır, ilk önce her hafta, sonra her ay, sonra da her 3 ayda bir.
' Her yıl karaciğer temizlemesi yapılır.
' Vücudun tabii sıcaklığı azalmaya başladığından, hafif, doğal, tatlı ve

kolay hazmedilen yemekier tercih edilmelidir.

' Bağırsakları boşaltmak için öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımı ve ara-srra magnezyum sülfat kullanılır, ("Kabızlık” bölümüne bakınız.)

' Orucu çoğaltmak, yılda en az 3 ay oruçlu olmak ve haftada 1 gün açlık yapmak tavsiye edilir. Bunları yapanlar, ibadetlerini de çoğaltirlarsa, mükemmel bir sağlığa kavuşuriar.

' Bu yaştan sonra nem, yani hücrelerdeki su kaybı hızlanır ve ihtiyarlama hızlanır. O yüzden su kalitesine dikkat etmek, durgun su ve ağır sulardan kaçınmak ve sadece hafif suları kullanmak gerekir. Kaliteli su bulunamazsa su yerine meyve, sebze, karpuz yemek, meyve—sebze suyu ve taze yoğurt suyu tüketmek gerekir. Vücudun doğal nem kaybını artıran, su-tuz dengesini bozan yapay tuzdan, katkılı tuzdan ve bütün katkılı yiyeceklerden uzak durmak gerekir.

Kas ve Kemik Hastalıkları
Romatizmal Hastalıklar
Romatizma tek bir hastalık değildir, 200'e yakın hastalık bu sınıfa girer:

' Eklem romatizmaları, osteoartrit (eklem kireçlenmesi), romatoid artrit (eklem iltihaplanması),-

' Omurga romatizmaları;

' Gut;

' Behçet hastalığı,-

' Yumuşak doku romatizmaları (fibromiyalji, boyun ağrısı, bel ağrısı gibi),-

' Damar romatizmaları (vaskülit),-

' Akdeniz atesi, lupus vb.

Bunların arasında en sık görülen kemik erimesidir (osteoporoz). Roma-

tizmal hastalıklar genelde eklemlerde başlar, sonra akciğer, kalp, karaciğer,
böbrek, beyin gibi iç organlara geçer. Bu organlarda ilk önce damar roma—
tizması (vaskülit) oluşur. Vaskulit ise kalp yetmezliği, solunum yetmezliği
ve böbrek yetmezliğine neden olur. Günümüzde romatizmal hastalıkların
tıbbi bir tedavisi yoktur ve kullanılan tıbbi ilaçların ciddi derecede yan et-
kileri vardir.

Romatizmal hastalıkların sebebi de, bütün diğer hastalıklarda olduğu gi-
bi, mizaca uygun olmayan yiyecekler, çok ve karışık yemek, hazır, katkılı
yiyecek ve içecekler, tıbbi ilaçlar, kimyasal maddeler ve hareketsizliktir.

Kan grubu "0" olanlar buğday ve süt ürünleri sebebiyle romatizmal has—
talıklara diğer kan gruplarına göre daha sık yakalanırlar. Çünkü kan grubu
"0" olanlar buğdayı ve süt ürünlerini bazmedemezler. "O" grubunun sıcak

-uı,;ıirur, depolanmak üzere
. _chmlerde kireçlenmeye ve da-

v._.rıar.

huLıu. i..";yen buğday ürünlerinin kalıntıları yumuşak doku roma-
tizması, eklem iltihaplanması ve her türlü ağrı-sızıya neden olabilir, Kulla-
nılan katkı maddeli yiyecekler, kimyasallar ve tıbbi ilaçlar hastalığın seyri-
ni hızlandırır ve şiddetlendirir. Karı grubu"B"olanlarınidrar yolları ve böb-
rek kapasitesi yapısal olarak düşük olduğu için tuzları ve toksinleri vücut-
tan yeterli ölçüde atamaz ve bu şekiide romatizmal hastalıklara zemin olu-
şur. Kan grubu "A" olanların dummu ise "Cilt Hastalıkiarı" bölümünde an-

latilmıştır.
Romatizmal Hastalıkların Genel Tedavisi:

GI Sabahleyin yudum-yudum defne yaprağı suyu içmeye başlanır. 3 gün
süresince devam edilir. 30 gr, kırmızı pancar suyu + 170 gr. ıspanak su-
yu + 50 gr. su kartşımı defne yaprağı suyu ile dönüşümlü olarak saat
16:00'ya kadar 3—4 defa içilir. (ispanak suyu yerine semizotu suyu veya
havuç suyu kullanılabilir).

Kırmızı pancar suyuna günde 30 gramla başlanıp her 3 günde bir 10'ar
gr. arttırılır: 40 gr., 50 gr., 60 gr ..... Günlük 100 grama çıkiidığında
"100 gr. kırmızı pancar suyu + 100 gr. ıspanak suyu + 50 gr. su karışı—
mı içmeye devam edilir. (lspanak suyu yerine mevsimine göre aşağıda
verilen sebzelerden birinin suyu kullanılabilir).

Gf Öğlen yemeği (16:00): Salata ile sebze yemeği yenir. Sebze yemeği

yerine haftada 1-2 defa et ve 1—2 defa balık salatayla birlikte yenebilir.

Gf Akşam: Meyve veya rendelenmiş kırmızı pancar, rendelenmiş havuç, ıspanak, semizotu, roka, maydanoz, hindiba, sarımsak, soğan, limon suyu ve zeytinyağı ile yapılan salata yenir.

Her Pazartesi 36 saatlik açlık yapılır.

Her Perşembe saat 19:00'a kadar istenilen miktarda kırmızı pancar suyu karışımı, greyfurt suyu veya limon suyu ile dönüşümlü olarak içilir. Ör—neğin: Sabah saat 07200'de kırmızı pancar suyu karışımı, saat 09:00'da greyfurt suyu, saat 1 1:00'de kırmızı pancar suyu karışımı... şeklinde ak-
şama kadar devam edilir. Hiçbir şey yenmez.

259

260

Meyve ve sebze suıarı-n .".

zırlarken mutlaka mevsim sebzes..._

Saat 19:00'da sağ yana yatılır, karaciğer üzen"c
torbası koyulur. 30 gf. ingiliz tuzu (magnezyum sülfat) 1 uuıu... ıyla ka- '
rıştırılır ve içilir. Bu şekilde 1,5 saat kalkamadan yatılır.

Böylece 4 hafta tamamiandıktan sonra 3 gün açlık yapılır, 4. gün mey-ve suyu içerek akşam karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizle-mesi, 3. gün" bölümüne bakınız.)

Bütün sağlık sorunlarında olduğu gibi romatizmal hastalıklarda da en kesin tedavi için karaciğer temizlendikten sonra kireç temizlemesi, kan te-
mizlemesi, böbrek ve mesane temizlemesi 10 günlük aralarla yapılmalıdır. lki temizleme günü arasındaki her Pazartesi günü 36 saatlik açlık yapmaya devam edilmelidir. İlk açlıktan başlayarak, her açlık günü hacamat yaptıra-
rak tarama bacamatlar tamamlanmalıdır.

Hacamat sırası:
' Kürek kemikleri arası ve aitı;
' Kafa,-
' Omuzlar,-
' Bel ve kuyruk sokumu,-
' Dizlerin üstü ve altı,-
. Dizlerin altı,»
' Ayak bilekleri,-
' El bilekleri.
Her ilkbahar ve sonbaharda asağıdaki bölgelere sülük konur:
' Ayak parmaklarına, ayak bileklerine ve dizlere toplam 14 tane,
' 3 hafta sonra el parmaklarına, bileklere ve dirseklere toplam 14 tane,

' 3 hafta sonra ense çukurunun altından başlayarak kuyruk sokumana ka-

dar omurga battı üzerine 14 tane,
' 3 hafta sonra makata 9-1 1 tane.
Sülükler düştükten sonra kesiklere mutlaka kupa çekilir.

Temizlemeleri yaptıkça hasta kendini mükemmel sağlıklı hissedecektir. Hatta "ben iyileştim" diye de düşünebilir. Fakat bu yanıltıcı bir duygudur.

Temizlemeler bittikten hemen sonra 3 günlük açlıklar 7 gün arayla 7 defa-

ya tamamlanır.

Romatizma gibi ciddi bir rahatsızlıktan kurtulmak için uygulanacak te— davi süresi en az 1—1 senedir. Bu süreçte her hafta 1 gün veya ayda 3 gün,
hicrî 13, 14 ve 15. günler açlık yapılır. Zararlı yiyeceklerden kesinlikle ka—
çınılır. ("Sağlığı Korumak için Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız.) Ömür boyu doğru besienmeye dikkat ediliri

Haftada 1-2 defa tuzlu suda banyo yapılır:

Küvetin içinde 2 kg kaya tuzu eritilir. Önce ılık küvete oturulur sonra su sıcaklığı biraz arttırılır. Suyun ısısı yavaş yavaş artırılarak dayanma nok—
tasına kadar yükseltilir. Su, kalbi dışarıda bırakacak şekilde göğüs hizasına
kadar gelmelidir.

Huş ağacı, okaliptüs, defne veya meşe ağacının dalları toplanarak, sü-
pürge şekline getirilir. Bu süpürgeyi sıcak su içerisinde 15 dakika beklettik-
ten sonra kollar, omuzlar, sırt, omurga ve iki yanı, göğüs ve karın bölgesi,
ayaklar ve özellikle eklemlere kızarana kadar iyice vurulmalıdır. Kan dola—
şımını hızlandırarak, vücutta toplanan kireç ve toksik maddeleri eritmeye,
bu maddeleri deri vasıtasıyla dışarıya atmaya yardımcı olan bu işlemi kap-
lıcada, saunada veya denizde yapmak daha da faydalıdır. Banyoda iken kü-
çük yudumlarla limon, greyfurt, karpuz veya arpa suyu içmek bunun fayda-
sını artırır.

Taze ısırganotundan yapılmış süpürge de bu şekilde kullanılabilir. An— cak ısırgan süpürgesi banyoda değil ayrıca uygulanır. lsırgan süpürgesi ön-
ce bölgesel olarak kullanıldıktan sonra tüm vücutta kullanılabilir. Örneğin,
birinci gün kollar ve omuzlar,- bir gün sonra sırt, omurga ve iki yanı,- ertesi

gün göğüs ve karın bölgesi; ertesi gün karın, bel ve ayaklar,- bir gün sonra
tüm Vücut için kullanılır. Sonra da 3'er gün ara verilerek ihtiyaç duyulduğu
sürece kullanmaya devam edilir.

Romatizma ve eklem hastalıklannı tamamen yok eden yiyecekler:

Romatizmal hastalıklarda çiğ yeşil sebze yemek çok iyi sonuç verir. ısır-
gan otu, ıspanak, roka, semizotu, dereotu, tere, maydanoz, kişniş, kıvırcık,
göbek salata, marul, lahana, pırasa, kereviz, kırmızı pancar, havuç, yeşil ve
kuru soğan, sarmısak, turp çeşitleri, çimlenmiş arpa romatizmal hastalıkla-

rın ilacıdır.

Meyvelerden,- kiraz, vişne, elma, üzüm, incir, erik, greyfurt, limon, nar,

portakal, karpuz yenmeli ve suları içilmelidir Yemeklerde tüm sebzeler,
kabuklu bakla, nohut ve pirinç kullanılabilir. Angak patates, sadece fırında
kabuklarıyla pişirilerek yenebilir. Ekmeğin ise tam buğday unundan, maya-
sız veya doğal maya ile yapılmış olanı yenmelidir. Haftada 1-3 defa olmak
üzere mizaca uygun bir et yenebilir. (“Et" bölümüne bakınız.) 1-3 defa ba-
lık, 1-2 defa taze yumurta ve 1-3 defa koyun peyniri, keçi peyniri, beyaz
peynir, tulum peyniri veya eski kaşar tüketilebilir. Ancak peynir, yumurta,
balık ve et sadece çiğ yeşil sebzelerle yenebilir,

Genel tedavi sürecinde kullanılan sebze suyu kanşımlan:

& 140 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.

ÇA 100 gr. ıspanak suyu + 100 gr. havuç suyu + 50 gr. ısırganotu suyu +
50 gr. su karışımı,

0 Eşit miktarlarda havuç ve kırmızı pancar suyu + 30 gr. maydonoz yap—
rağı veya hindiba suyu + 50 gr. su karışımı.

Yazın:

gfi 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, kanı ve organları temizler, idrarı ve adet kanamasını çoğaltır, balgam söktürür.

Kışın:

55 20 gr. defne yaprağı 1 litre suyla 3-5 dakika kaynatılır. 20-30 dakika demlenip süzülür. 3 gün boyunca yudum yudum içilir. Bu çay da tüm eklemleri temizler.

Bölgesel tedavi için kullanılan ilaçlar:

Gf Kurutulmuş acı kavun meyvesi veya kökünden 100 gr, alınır 500 gr. suyla kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve biraz soğutularak süzüiür. 500 gr su yerine 200 gr. su + 300 gr. doğal sirke karışımı daha etkili olur. Bu suda ıslatılan pamuklu bir bez, ağrıyan eklemlere sarılır ve kuruyuncaya kadar bekletilir.

Veya

GI Ağrıyan yerlere 1-2 hafta boyunca acı kavun suyu yedirilerek sürülür. Ağrı hemen azalır ve yok olur. Günde 610 adet acı kavunun suyu kullanılabilir.

Veya

Gf Acı kavunun taze yaprakları, dalları ve olgun meyveleri ezilir, yağlı ka—
ğıda sürülür, iltihaplı ekleme, iltihaplı şişliğe veya ağrıyan yere sarılıp
sabitleştirilir. 4,5 saat bekletilir.

Uyarı: Acı kavunun çekirdekleri ve olgunlaşmamış olanları kullanılmaz, zehirlidir.
çi Uzun bir bez, 70 gr. acı kavun yağıyla veya 50 gri acı kavun suyu + 20 gr. deine yağı karışımıyla ıslatılir ve omurga hattı üzerine koyulur. Yağlı kağıt ile kapatilarak bantlanır ve çarşaf ile sabitleştiriiir. Akşam—
dan sabaha kadar (kan grubu "A" olanlar için 10- 1 1 saat] diğerleri için 8-9 saat) bekletilir. Her tür romatizmal hastalıkta kullanılan ve 3 ayda bir tekrarlanabilcn bu kompres, toksik maddeleri derin tabakalardan çeker,- kusma, idrar, ishal ve terleme ile dışarı atar.
Veya

Ö Bir miktar defne yaprağı öğütülür, sirke ve kepekli buğday unu ile ba—
mur yapılır. Bu hamur şişliklere ve ağrıyan eklemlere sarılıp sabitleştirilerek bir gece bekletilir! Veya defneyağı ile kompres yapılır. Bu işlemler iltihaplanmayı önler] ağrıyı dindirir.

Veya

Ğİ 100 gr. çörekotu yağı içine bir kesme şekeri kadar kaiuru konur, eri-

yinceye kadar bekletilir ve ağrıyan yerlere ovularak yedirilir.
Veya

Ül 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

? Taze veya kuru ısırganotu ezilerek sirkeyle yoğrulur. Yağlı kağıda sürülerek iltihaplı ekleme veya iltihaplı şişliğe sarılıp sabitleştirilir. 10-12
saat bekletilir. Bu işlem iEtibabin dışarı akmasını sağlar.

65 Her akşam bir baş sarımsak dövülür, bir tatlı kaşığı öğütülmüş çemen

otu ve bal ile iyice karıştırılıp macun haline getirilir, iltihaplı ve ağrı-
yan eklemlere sürülüp, üzerine yağlı kağıt konur ve bantlanir. Sabaha

kadar bekletilir,
Defne yağı ve acı kavun yağı aynı yöntemle hazırlanır. ("ilaçlar" bölü-

mü Acı Kavun konusuna bakınız.)
Romatizma hastalan için faydalılar:

Denizde yüzmek, kaplıcalara gitmek, sıcak havada yalın ayak çok yürümek, tüm vücudu sıcak deniz kumuna gömmek, yün çorap kullanmak, incir, ısırganotu, hindiba yemek, acı kavun, magnezyum sülfat, sinameki gibi ishal edici ilaçlar kullanmak, ara sıra kusmak, kupa çekmek, hacamat yaptırmak, sülük koymak.

Romatizma hastalan için zararlılar:

Siyah çay, kahve, hazır yiyecek ve 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 anlamiya-

rak yürüyor ve çalışıyordum. 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 tedav
viye başladık. Her hafta veya ayda bir dizimden su alıyorlardı. Da-

ha sonra dizimin arkasından "beykur 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'kie tedavi görmekte-
ydim. 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. Aydın Hanım'la ta—
nıştım ve 20 yıllık tedavim! ona inanarak ve Allah'a sığınarak bırak-
tım. Şu anda tedavime devam etmekteyim, neredeyse şifa buldum
Aydın Hanım'la karşılaştığımda, kullanmakta olduğum şu ilaclari bıraktırdı:

1:deita kortrı'f 5 mg 2/1

2:co]chicum dispert 3/1

3=voitaren 75 mg 2/1

4=aprazol kapsul 1/1

stalazorine en tablet 2/2

6:caide vite eff tablet l/i

7=delix 5 mg tablet 1/1 265
8=yasacard 10 mg I/i

7günlük aralarla 14 defa 3 günlük açlık yapmamı, 3 ay ara verdik-
ten sonra bir daha tekrarlamamı söyledi. Şu anda ilk 14 açlığın 12.sini yapıyorum.

Tedaviye başladığımda ilaçlari aniden bıraktığım için dizlerimde ağrılar, sırtımda kasılmalar, elimde ve bileğimde alevlenmeler i!e müthiş bir şekilde sarsıldım. Dizlerime sülük taktım ve ağrılara sabrettim. 15—20 günden sonra ağrılarım azalmaya başladı; ondan sonra gün-gün iyileşmeye başladim.

En son Doktor Hanıma 19 haziran 2007'de kontrole gittiğimde başkaları gibi o da beni tanıyamadı. Tedavi çok iyi sonuç vermiş, vucudum bile gençleşmiş ve dinçleşmişti. Halbuki bana ”hastalar:—mın içinde en ağırlanndan birisin" demişti.

Allahıma sonsuz şükürler olsun.

Bei ve Boyun Fıtığı

Omurgada omuriliklerin arasında, omurganın hareketliliğini sağlayan ve kıkırdaktan oluşan esnek bir doku parçası bulunur ki buna disk denir! Bağırsak, böbrek ve üreme organlarındaki hastalıklar, kireçlenme, düz taban,

uygun sırt pozisyonuna sahip olmamak gibi bir nedenle disklerden biri esnekiiğini yitirebilir ve 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 oınurlanndan birinde meydana gelirse, ”boyun fıtığı" denir. Bu bozularak yer değiştirme, disk yakmında bulunan, ayağa ya da kola giden siniri sıkıştırarak ya da ezerek ağ—rıya neden olur.

Tedavi
' Tedaviye yatıp istirahat ederek başlanır.

' Kürek kemiklerinden kuyruk sokumuna kadar olan bölgede, omurganın iki yanına ikişer sıra halinde 1 gün ara ile kupa kapatılır, Sonra bu böl—geye hindyağı, acı kavun yağı, düğün çiçeği yağı] papatya yağı, sarımsak yağı veya zakkum yağından herhangi biri sürülür,

Uyan: Kupa ağrıyan yere kapatılmaz, ağrıyan yerin çevresine kapatılır.

' Mevsim ilkbahar veya sonbahar ise, bele 11 tane sülük konur. Sülük-

ler düştükten sonra ısırılan yerlerin üzerine muhakkak birkaç defa kupa çekilir. Kupa çekmek bazen fıtıkların çıkmasını sağlar. Sülük mevsimi değil-

se, bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırılır. '

Bunlarla bel ağrısı azalıp yok oiabilir. Fakat bel sağıığının kalıcı olması için genel tedaviyi tamamlamak gerekir.

Genel tedavi ile birlikte kullanılması gereken ilaçlar
Gf 10'ar gr. günlük, havlıcan ve zencefil öğütülür. 30 gr. dövülmüş çam fıstığı eklenir ve 200 gr. bal ile iyice yoğrulur. Bitene kadar sabahvak-şam 1'er tatlı kaşığı yutulur. Çam fıstığrnin ilaçlanmamış olmasına dik-kat edilmelidir.
95 30-50 gr. hindyağina aynı miktar kereviz yaprağı suyu karıştırılıp uy-kudan önce içilir.
Veya
Gf 21 gr. sinameki + 24 gr. damla sakızı + 15 gr. günlük + 24 gr. şeker öğütülür ve bu karışimdan bir kahve kaşığı her akşam suyla yutuiur.
Gf Zakkum ağacının yaprakları ezilerek ağrıyan bölgeye koyulur. Üzeri-

ne yağlı kağıt kapatılıp bantlanarak sabaha kadar bekletilir. Üç günde bir olmak üzere üç defa tekrarlanır. (toplam 9 gün).

Bu uygulama bel ağrısını giderir, böbrekleri kuvvetlendirir.

Ameliyata ancak, bozulan ve yer değiştiren disk komşu Sinirler iizerin-dc geri dönülmez bir tahribat olusturuyorsa ya da omurilik üzerinde doğ-rudan ezici bir etkisi varsa başvurulabilir. Oysa bazı cerrahların basit bir bel
ağrısına bile bel fıtığı teşhisi koyarak bel fıtığı tedavisi uyguladığı, hatta fı-
tık ameliyatı yaptığı vakalar vardır.

Kemik Erimesi Osteoporoz

Kemik yoğunluğunda meydana gelen belirgin azalmaya ”osteoporoz” denir.

Kemik dokusu, normal olarak diğer bütün dokular gibi, bir yandan ya» pılıp bir yandan yıkılan bir dokudur. Gençlikte yapım hızı yıkım hızından fazladır. Hastalarda ve yaşlılarda kan dolaşımı bozulunca, kemiklerdeki yı—

kım hızı yapım hızının üzerine Çıkar.

Dişlerin ve dişetlerinin bozulması kemik erimesi başlangıcının belirtile—rinden sadece biridir, Bu da beslenme düzeninin yanlış, yemeklerin karışık
olduğunu,- bağımak Fonksiyonunun bozulması sonunda kanın asitli hale gel—diğini ve kanda canlı kalsiyumun azaldığını gösterir. O zaman vücutta ölü kalsiyum, kireç şeklinde çoğalır. Vücut bu kaisiyumu kullanamaz ve kalsi-yum yetersizliğini, diş ve yüz kemikleri gibi kemiklerden kalsiyum elde ederek gidermeye çalışır. Kireç ise kemiklerin çevresinde toplanarak onla-
rı sıkıştırır, kemiklerin çevresinde adeta bir kalkan oluşturarak kanın ve
kanla gelen besin maddelerinin kemiğe ulaşmasını kısmen engeller. Beslen-me yetersizliği ile karşı karşıya kalan kemikler zayıflar ve böyle devam et-
tiği sürece kemiklerde yikim hizı yapım hızından daha fazla olur. Omurga-da fıtıklar bu şekilde oluşmaya başlar.

Kemik erimesi şikayetiyle doktora gidene bol bol süt içmesi ve peynir yemesi tavsiye edilir. Hasta bu tavsiyeleri harfiyen yerine getirdiğinde ke—
mik erimesi ve kireçlenme daha da şiddetlenir. Ne kadar çok süt tüketilir-
se ilerleme de o kadar vahim olur. Bu doğaldır çünkü peynir ve sütü haz-
medebilmek için öncelikle bağırsak tedavisinin yapılması ve beslenme dü-
zeninin değiştiriimesi gerekir. ("Süt" ve "Doğru Beslenme" bölümlerine bakınız.)

Britanya adalarında yapılan paleopatoiojik 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 görüien dönem 20 ve 21. yüzyıllardır. Bu normaldir çünkü Bri—
tanya nüfusunun çoğunluğu sütü hazmedemeyen “A" ve ”0" kan grubu taşı-
yıcıiarıdır.

Kemik erimesinden korunmak veya kurtulmak için bol kalsiyum almak değil, vücudun sindirebiieceği yemekleri yemek ve bağırsakların sağlıklı olması önemlidir. Beslenme alışkanlığı doğru, bağırsaklar sağlıklı olursa,
yemek ile alınan kalsiyum az da olsa, bu miktar vücuda yetecektir. Çünkü sağlıklı mide ve bağırsaklar, doğal yiyeceklerin kaisiyumunu canlı formda kana karıştırarak hücrelere kolay ulaşmasını sağlar. Mide ve bağırsaklar sağlıkh değilse ve yemeklerin sindirimi tam olarak gerçekleşmezse, :) za-
man kan asitli olur, kalsiyumu bağlayarak kireç oluşturur. Bu durumda kal-
siyum içeren yiyecekler ne kadar tüketilirse tüketilsin, sonuçta sadece vü-
cuttaki kireç miktarı artmış ve kemik erimesi şiddetlenmiş olur.

Kemik erimesi tedavisi:

Mide ve bağırsakların tedavisinden başlanarak, sırayla tüm temizleme-
Ier yapilir. Mide ve bağırsakların tedavisi ile beraber hacamatlara başlanır.
Tam sağlıklı olana kadar süt içilmez. Daha sonra da süt ürünlerinden sade-
ce yoğurt, kefir ve haftada 1-3 defa doğal beyaz peynir veya eski peynir tü-
ketilebilir. ("Süt" bölümüne bakiniz.) Fakat “0" kan grubu taşıyıcılart, ha-
zımlarini düzeltmeden yoğurt bile yememelidir.

w 2-3 sene boyunca her sabah 200 gT. greyfurt suyu, suyla birlikte içilir.
isteyenler limon suyu, karı grubu "B" olanlar portakal suyu içebilir.

Gf Çiğ yeşil sebzeler, özellikle turp yaprağı, ıspanak, dereotu, ısırganotu,
hindiba, kereviz yaprağı, maydonoz ve semizotu ekmek yerine yen-

melidir.

& Yemeklerde ise doğal kalsiyum kaynağı olan çiğ sebzeler, salatalık, domates, turp, kabak, kara lahana, brokoli, yeşil yapraklılar, havuç, taze fasulye tercih ediimelidir.

Ğİ Yoğurdu sadece sarımsak ve yeşillikle birlikte yemek gerekir.
(5 3 günlük açlıkların '_7 defa yapılması kemik erimesini durdurur. 10 gün—

lük açlık ise, kemik erimesi nedeniyle oluşan deformasyonları mümkün olduğu kadar düzeltir.

GI llk açlıktan sonra propolis kullanılırsa, kemik rehabilitasyonu daha hızlı olur. Ppropolis bütün balcılarda bulunur. ("Bal" bölümünde ”Pro-

polis" konusuna bakınız.)

Ğf ”Bel ağrısı” bölümünde anlatılan tedavi de uygulanırsa, iyileşme hızla-
nır.

Kemik erimesinin başladığını gösteren paradontoz ve sinüzit gibi rahat" sızlıklar ise, 1 günlük ve 3 günlük açlıklarla kısa zamanda düzelebilir. lier-
lemiş kemik erimesinde ve omurgada oluşmuş fıtıklarda çözüme yalnız 10 günlük açlıklaria ulaşılabilir. Çünkü tahribata uğrayan dokular ancak açlı-
ğın yedinci gününden itibaren kendini yenilemeye başlar. Bazen bir defa yapılan 10 günlük açlıkla iyileşme sağlanır, bazen de 10 günlük açlığın 2 defa tekrarı gerekebilir. Osteoporoz hangi derecede olursa olsun bu uygu—
lamanın faydası görülür ve mümkün olan düzelme gerçekleşir. Fakat yaşlı-
larda ve ileri düzeyde kireçlenme ve kemik erimesi olanlarda kireç eritme işleminin doktor kontrolü altında yapılması gerekir. Çünkü kireç eritilebi-
iir, fakat eriyen kirecin yerinde oluşan boşlukları sadece genç Vücut doldu-
rabilir. Bunu telafi etmenin yolunu ancak işin ehli bilir.

Siyatik Ağrısı
Siyatik ağrısı karaciğer ve safra kesesiyle bağlantılıdır. 269

Off Tedaviye kusma ile başlanır. Kusmak için 1 kaşık zeytinyağını, bir bar-
dak ılık suya karıştırarak içmek yeterli olabilir' Kusmada zorianlar, mide üzerine ılık su torbası koyup, iki parmağı boğaza sokarak kusabi-
lirler.

& Kustuktan sonra kekik çayı veya zencefil çayı içilir.

ĞİBir—iki saat sonra bir çorba kaşığı magnezyum sülfat suda eritilerek içiv
lir veya 50 gr. hindyağı + 50 gr. kereviz suyu karışımı içilir.

Gf Uylukların arkasına kupa çekilir (3-4 kupa).

“ 2-3 saat sonra ince öğütülmüş karahardal ılık suyla karıştırılarak ağrı-

yan bölgeye sürülür. Üzerine yağlı kağıt konarak bantlanır ve 15-20 dakika bekletilir.

(if 3 günlük açlıklara başlanır.

07 lik 3 günlük açlığın birinci günü kürek kemikleri arasına,- açlık bittik—
ten sonraki 3, gün bel ve kuyruk sokumuna,- 6. gün dizlere hacamat yaptırılır.

(5 8. günden başlayarak 3 günlük açlık tekrarlanır.

67 Bu açlıktan sonra 1 gün boyunca meyve suyu içilir ve ”Karaciğer Te-

mizlemesi” bölümünde anlatıldığı şekilde karaciger temizlemesi yapı—
lır.

Peygamber Efendimiz (sav.) siyatik ağrıları için, bozkırda otlayan ko—
yunun kuyruk yağrnı üç parçaya bölüp, hergün bir parçasını eriterek aç kar-
nına içmeyi tavsiye ederdi: Çölde yetişen koyunun kuyruk yağında topla-
nan acı bitkilerin şifalı sıfatları, içenin karaciğer ve safra kesesi aynen "Ka-
raciğer Temizlemesi" bölümünde anlatıldığı gibi temizlenir. Karaciğer ve safra kesesinden kaynaklanan siyatik ağrıları bu tedavi sonucunda kaybo—
lur. Ancak hazımsızlık devam ederse bu ağrılar tekrarlanır.

' llaçlar:

65 2 hafta boyunca sabah-akşam bir tatlı kaşığı üzerlik tohumunu suyla yutmak siyatik ağTılarına çok iyi gelir.

ĞİTere tohumunu sirke ile kaynatıp, buna batırılan bir bez ağrıyan yere konursa ağrıyı dindirir.

50, 6 ölçü defne yaprağıj 1 ölçü ardıç kozalağı ile incecik öğütülür ve elek-
270 ten geçiriliri 12 ölçü tereyağı ile karıştırılır ve ağrıyan bölgeye yediri-

lerek sürülür.

Veya

gi Eşit miktarlarda peiinom, yabani kekik, kükürt, çam sakızı ve defne ağacının meyvesi öğütülür; acı kavun suyu veya acı kavun yağı ile ka—

rıştırılıp, merhem kıvamına getirilir, Aksam ağrıyan bölgeye sürülür? Üzerine yağlı kağıt konarak bantlanır ve sabaha kadar bekletilir.

Kübra K., serbest meslek

Ben 40 yaşın üstünde 3 çocuk annesi, yoğun tempoda çalışan bir hanimım.

İkinci bebeğimden bu yana sık sık tekrarlayan bel ağrıları çekiyordum. Hatta belimde kilitlenmeier 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. 0, bu teşhi5in yanlış olduğunu söyleyerek, ”sacro ileyid" teşhisi koydu. Bu olay bana her doktorun teşhisine güvenilmeyeceğini öğretti,

İkinci bebeğim yalnızca 6 ay anne sütü aldı, ne kadar zorladımsa da eınzircmedim. Şimdi bunun sebebini anlıyorum. Bei ağrılarım için verilen ilaçlar sürümü bozmuştu, bebeğim onun için emmek istemiyordu.

Daha sonra boynumda ağrılar başladi. Sonra da neredeyse bütün kemiklerim Sirayla ağrir hale geldi.

2 defa böbrek taşı düşürdüm Böbreklerim sürekli ağrıyordu, bir çok gece veya sabah böbrek ağrısryla 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 hayatımı 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, Ancak kendimi mecbur hissettiğim zamanlarda, sonradan pişman olurum korkusuyla kullandım. Tabii bir de doğumlardan sonra.

4 yil önce rahimden 7cm çapında bir miyom alındı.

Bu arada başağrılarım, başımda yanma ve uyuşma başlamıştı, Çahşırken bir süre sonra çalışamaz oluyor, başımı tutamaz hale geliyordum. Bir süre yatıp istirahat etmeden kendime gelemiyordum.

Özellikle sabahları olmak üzere vücudumu sarsan kalp çarpınnianin vardı. Çok sık grip olur, daha sonra uzun süren öksürükleri: yakalanirdim. Boğazımdaki faranjit yüzünden bir sayfa yazıyı sesli okuyamazdım.

3 yıl önce yine bel ağrısı için doktora gittiğimde, trombosit sayısının çok yiiksek olduğu görüldü. Kemik iliği alınarak ”sebebi bilinemeyen trombosit yüksekliği" teşhisi kondu. Bu hastalığın çift taraf-
11 tehlikesi olduğu söylendi.— hem çok fazla üretildiği için trombositlerin kalitesi düşüybr ve vazifesini yapamıyor, hem de kanda çok

yoğun oldukları için pıhtı atma riski taşıyordu.

Trombosit sayısını düşürmek amacıyla ”hydrea " isimli bir ilaç veril-

di. Bu ıı'acm dozu ayarlanmaya çalışılırken diğer kan değerlerim

271

272

düşmeye başladı ve bu beni daha çok rahatsız etti. Bir başka ünlü hematoloji profesön'i, yurtdışından, yalnız trombosit sayısını düşüreceğini söylediği çok pahalı bir ilaç (tromboreductin, bir kutusu 600 Euro) getirtmemizi tavsiye etti. 3 ay kadar onu da kullandim fakat ne Şikayetlerim sona erdi, ne de trombosit sayısında düşüş ol-

du. "Allahim, ben senden gelene razıyım. " diyerek ilaçları bıraktım.

Aradan kısa bir süre geçince bir arkadaşım kimyasal ilaç kullandırmadan tedavi eden bir doktordan bahsetti. Doktor Hanım'ın Kuran ve sünnete dayalı tedavisini ve sağlıklı olmak konusunda anlattıklarını sapianniardan kurtularak dinlediğinizde ne kadar mantıklı biigiier aktardığını görüyordunuz. Ancak aç kalmadan, bunları anla-

mak çok zor.

Açhkiardan önce 3 hafta hazırlık sürecinden sonra karaciğer temizlemesi yaptım, Bu 3 haftada kendimi çok hafiflemiş hissettim, ayrıca 4-5 kilo verdim.

3 günlük açhkiarı yaparken gördüm ki 3 gün aç kalmakla insan hiç de halsiz kalmıyor,- üsteh'k açlık da hissetmiyor.

lik 3 günlük açlıkta 2. gün akşamdan başlayarak sırtımda ve belimden aşağı bütün kemiklerimde dayanilmaz ağrılar oldu. Ağrıiaıa sabrettim çünkü bunlarin olacağını, o bölgelerde vücudun kendi kendini tedavi ettiğini biliyordum, 3. gün kendimi ameliyattan yeni çıkmış gibi hissediyordum. Gözlerim dumanli görüyor, hafif bir uyuşma hali yaşıyordum. 4. gün sabah meyve suyu içmeye başla—yınca bunlar sona erdi.

Daha sonraki açhklarda o kadar fazla ağrım olmadı. Zaman zaman ateşim yükseldi, çarpıntılanm oldu. Bu tedaviden önce ne kadar hasta olsam ateşimin yükselmediğini hatırlıyorum.

Açhkiarla birlikte tarama hacamatları yaptırdım. Özellikle kafa ha—camatından sonra çok rahatladım, sanki dünyanın rengi açıldı, üzerinde sis vardı da dağıldı.

Şu anda verilen tedaviyi bitirmiş olarak yukarida anlattığım şikayetlerin hiçbirini yaşamıyorum, çok şüküri 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, Aslinda 20 yaşımda bile bu kadar sağlıklı ve güçlü değildim.

Bu arada, bir gün apartmanda merdivenlerden düştüm. Bei-kuyruk sokumu arasmda çok şiddetli ağrım vardı. Çevremdekiier hemen doktora götürmeyi, MR çektirmeyi teklif ettiler fakat kabul etmedim. Hiç bir ilaç kullanmadım, bitkilerle hazırlanmış zeytinyağıyla masaj yaptım ve 10— ngün içinde ağrılarım geçti. Bu düşme iie, daha önce de bildiğim "Hastalıklara sabrederseniz etinizin yerine daha hayirli et, kanınızın yerine daha hayırlı kan veririz” mealindeki Kudsi Hadis'in gerçek manasını anladım.- Şu anda, sık sık ağrısından şikayetçi olduğum bei bölgesi ağrılarını tamamen unutmuş durumdayım.

Dr. Aydın Hanim/m verdiği tedaviyi duyunca ”bunları nasıl yapa- 273

cağım" diye düşünmüştüm. Ama uygularken gördüm ki zamana ya—yılmış 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 biiehiiseierdi, zor görünen fakat modern tibbin tedavisine göre çok daha kolay olan ve kesin sonuç veren bu tedavinin on katını seve seve yapmak isterlerdi.

Fil Hastalığı

Papatya, biberiye, kepek, dövülmüş çemen veya dövülmüş mersin yaprağı sıcak suyla karıştırılarak, ardıç kozalağı öğütülüp demienerek, lahana,
pazı veya hindiba ezilerek lapa yapılır ve sıcak olanlar sıcak bir şekilde ba—
caklara sarılarak akşamdan sabaha kadar bekletilir. Bu işleme genel tedaviy—
le birlikte 7 gün boyunca hergün devam edilir. Belden ayak bileklerine ka—
dar her yere aralıklarla hacamat yaptırılır. Hacamatlar bittikten 1 ay sonra
bacakların tamamına iki hafta ara ile 2 defa sülük konur. Her seferinde iki

bacağa toplam 17 tane sülük koymak gerekir.

Hacamat ve Sülükler bittikten sonra her ay 1—2 hafta boyunca bir gün—lük aralarla bacakların her yerine kupa kapatılır.

Nörolojik ve Ruhsal Hastalıklar
Baş Ağrısı

“VĞyI ve helak,

cehennemin sıcak suyu başlanna dökülecek kimseler içindir.
Zira dünyada baş ağrısına sabredememişlerdıı”

Hadis-i Şerif

Beynin iç dokusunda ağrı algılayıcıları olmadığı için beyin ağrımaz. Baş ağrısı dahil bütün ağrılar, aslında vücudun bağışıkhk sistemine gönderdiği
acil birer rapordur. Bu raporda vücuda gelen zararın ezilme, kanama, kim-yasal maddeyle etkileşme 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. Organiarda meydana gelen rahatsızlığın bilgisi bu rahatsızıık sebe—
biyle oluşan kimyasal maddeierie ve beili frekans dalgalarıyla, sinyaller ha-
linde beynin ilgili merkezine gelir. Bu sinyaller beyinde ağrı hissi oluştura-
rak insani zararli davranışlardan korur ve hastalığın ilerlemesini engeller.
Beyin aynı zamanda, bu sinyalleri sınıflandırarak detaylı bilgiler şeklinde
bağışıklık sistemine gönderir ve bağışıklık sisteminin sistematik bir koruma
programi hazırlamasını sağlar.

lnsan ağrıya sabredebilse, beynin vi: bağışıklık sisteminin görevlerini tam olarak yapmalarına imkan vermiş ve vücudu hastalıktan korumuş olur. Ağrı kesici alındığında ise, ağrı ile birlikte bu bilgi aktarımı da kesilir. Has—
talık derinleşmeye devam eder Fakat bağışıklık sistemi savunmadan vazge-çer. Alınan her bir ağrı kesici daha doğrusu her bir kimyasal ilaçla birlikte,

bağışıklık sistemi gittikçe zayıflar, bir noktadan sonra hiç vazife yapamaz

hale gelir.

Küçücük bir hapın insanı nasıl cehenneme gönderdiğini ve ilk bakışta çök ağır gibi görünen yukarıdaki Hadis-i Şerif'in manasını bu bilgilerin ışı—
ğında anlayarak, sabrın mükafatının sağlik, isyanın cezasının ise

hastalıkların derinleşmesi olduğunu görmek mümkündür.

Baş ağrısı, kabızlık, böbrek, idrar yolları, mide, karaciğer, safra kesesi,
yüksek tansiyon, düz tabanlık, rahim ve prostat hastalığı gibi pek çok fark-

lı nedene bağlı olabilir.
Kabızliki'an kaynaklanan başağnsı:

Kalın bağırsak rahatsızlığı ve kabıziıkla bağlantıii olan ve en sık rastla-
nan baş ağrısı şu şekilde seyreder: Devamlı kabızlık sonucunda kalın bağir-
sağın sonundaki kısım yani düz bağırsak genişler, deforme olur ve makat etrafında 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 nokta-
lari vasıtasıyla hissediliri Bu nedenle ağrı kesici almak zararli, hatta saçma-
dır. Ağrı kesici almak yerine, soğuk suyla taharet almak ve bir müshille ba-
ğırsakları boşaltmak daha anlamlıdır. Bu tür baş ağrısından kalıcı olarak kurtulmanın en kısa ve kolay yolu "Mide ve Bağırsakların Tedavisi" ve "Ka—

bızlık" böiümünde anlatılmıştır.
Böbrek ve idrar yollarıyla bağlantılı baş ağrısı:

Bu sebebe bağlı ağrı önce ayaklar arkasından başlar, ense çukurundan yukarı yükselir ve gözlerin iç tarafındaki uçlarına kadar inebilir, Aynı za-
manda büyük ve küçük tansiyon çok yükselerek başağrısını artırabilir. Bu durumda ağır kesici almak aslında bir kısırdöngüdüri Çünkü ağrı kesiciler böbrek ve idrar yolları rahatsızlıklarını artırır, bu rahatsızlık arttıkça başağ—

'rısı da giderek şiddetlenir. Çaresi ağrı kesici almada değil, idrar yolları ve
böbreklerin tedavisindedir'.

Bugün dünyada kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenle—
rinden birinin ağrı kesiciler ve aspirin olduğu tespit edilmiştir Bu, kronik
diyaliz hastalarının arasında ağrı kesici ve aspirin kullananların sayısının

çok yüksek olduğu anlamına gelir.

275

276

Hazımsızlıkla bağlantılı baş ağrısı

Bu tür başağrısı devamli hazımsızlık olduğunu, bu sebeple vücutta faz—
lalık ve tıkanıkiıkların çoğaldığını gösterir.

Mideyle bağlantih başağrısı kan gmbu "A" ve "AB" olanlarda kusmaklat
kan grubu "0" ve "B" kusamadığı için yemek yemeyie geçer.

Kamciğerden kaynaklanan baş ağrısı sağ tarafa, dalaktan kaynakianan
baş ağrısı sol tarafa vurur. Geçici olarak kusma ve ishalle, kalıcı
olarak ka:._
raciğer ve dalağın tedavisiyle geçer.

Beyinde toplanan toksik maddeleıden kaynaklanan baş ağrısı: (

Beynin kendisindeîağrt algılayıcıları olmadığı halde, kafatasının içini
ve
beynin dışını saran zarlarda ve beynin içindeki damarlarda ağrı
algılayıcı-
ları vardır. Bu yüzden, beyindeki kan-sıvı dolaşımı bozukluğu, beyin
türbü—
rü gibi bazı beyin hastalıkları, aspartam, nitrit—nitratlar, parabenler
gibi; bav
zı katkı maddeleri ve bunların birbiriyle etkileşimi beyin zarını ya da
da-

marları etkileyerek baş ağrısı oluşturabiliri

Beyin, kendi içinde oluşan veya kan dolaşımı ile kendisine ulaşan toksik
ve atık maddeleri sinüslere, kulak arkasına ve kulaklara atari Sinüslere
atı—
lan toksik ve atık maddeler geniz akıntısı ile aşağı doğru yayılarak
badem-
cik, ses telleri, yemek borusu, akciğer ve mide hastalıklarına zemin
hazır-
lar. Bu nedenle oluşan ve dolunay ile yeniayda tekrarlayan bu şiddetli
baş
ağrıları sırasında beyin, genizlere ve oradan mideye yakıcı, pis kokulu
tok-
sik madde attığından hasta kusar ve bu kusma ile baş ağrısı geçer. Bu tür
baş
ağrısı açlık tedavisi sırasında çoğalabilir. Çünkü açlıkta, beyin
dokularında
toplanan toksik maddeler ve metabolizma atıkları parçalanarak gaz oluşm-
mr, bu gaz sebebiyle kafatasının iç basıncı artar. Baş ağrısının şiddeti
direkt
bu basıncrn şiddetine bağlıdır. Bu sırada hacamat yapilirsa gaz dışarı
atılır

ve baş ağnsı geçer. Bu tür baş ağrısı çekenlerin yastığı yüksek olmalıdır ki

beyinde toplanan maddel geniz akıntısı ile rahatça aşağıya akabilsin.

Kulak arkası ve kulaklara atılan toksik ve atık maddeler, iltihaplı kulak hastalıklarına, kulak arkası yaralarına ve çibanlara yol açabilir. Başağnsından kaynaklanan bu rahatsızlıklar tedavi edilirken başağrısı artar.

Başağrısı içten tedavi edilmelidir. ("Havaie” bölümüne bakınız.)

Düz tabanlılıktan kaynaklanan baş ağrısı

Son zamanlarda çocuklarda ve gençlerde düz taban rahatsızlığı çoğalmıştır. Düz tabanlılık, yürüyüş esnasında omurgaya asiri yük yükler ve za—
manla omurgada deformasyon oluşturur. Omurga kanalinda sıvı dolaşımı

zorlaşır ve baş ağrısına neden olur.

Düz taban ile alakalı baş ağrıSını engellemek için taban ve sırt kaslarını
güçlendirmeli ve ömür boyu güçlü tutmalıdır. ("Hareket” bölümüne bakınız.)

Baş Ağrısı Tedavisi
' Baş ağrısı başladığı anda ılık suya zeytinyağı karıştırarak içip kusulma-

lı, lavman yapılmalı ve soğuğa yakın ılık suyla yıkanmalıdır. Sonra suyla karıştırılmış limon suyu veya greyfurt suyu içilmeli, veya kekik ile demlenen yeşil çay ya da nane çayı içilmelidir. Böylece baş ağrısı geçer.

Geçmezse, 36 litre sıcak su ve 20—30 gr. öğütülmüş hardal tohumu ka—
rıştırılıp, ayak banyosu yapılır. Hardal tohumu bulanamazsa, kaya tu—

zu kuilanılır veya ayakların tabanına masaj yapılır.

' Her tür baş ağrısında, bilhassa yüksek tansiyon ve idrar yollarından kay-
naklanan ve aralıksız devam eden baş ağrılarında önce makata, 2 hafta sonra kulak arkasına, ense çukuru altına ve şakaklara 1 1 tane sülük ko-

nur. Sülükler düştükten sonra kesiklere birkaç defa kupa çekilir.
' Sülük bulunamazsa veya mevsimi değilse, omuzlara hacamat yaptırılır.

' Hacamat imkani da yoksa, sırta kupa çekilir: 6 tane iSO gramlık cam kavanoz hastanın sırtına, bir tane kürek kemikleri arasına, birer tane de

baldırların arkasına kapatılır (topiam 9 tane) ve 15-20 dakika bekletilir.

' Bu tür hastaların burun kanaması, basur kanaması ve adet kanamasını rahmet olarak görmek ve kanamayı durdurmamak gerekir. (”Hacamat"

böiümüne bakınızi) '

Yukarıda anlattığımız müdahale sonunda başağrısı geçer, ancak kökten ortadan kaldırmak için baş ağrısına sebep olan hastalığın temel tedavisini

tamamlamak gerekir.

27?

278

Tedavi süreci ve sonrası:

“Vücudu Temizleme” bölümüne bakarak gereken temizlemeier yapılır. Bu temiziemelerle birlikte her Pazartesi, 36 saat açlık yapılır. Her Perşem-
be günü, yemek yemeden meyve veya sebze suyu ile geçirilir,

Mide ve bağırsakların tedavisi ile beraber hacamatlara başlanır ve her açlık günü aşağidaki sıraya göre hacamat yaptırılır:

x

1. Boyun ve omuzlar. 2. Kafa,

3. Kürek kemikieri arası ve altı. 4. Bel ve kuyruk sokumu.
5. Dizler. 6.Tekrar kafa.

7. Tekrar bel ve kuyruk sokumu.

ilk 3 açlık sıiasmda, toplam 2 hafta boyunca, açlık günü hariç her gün aşağıdaki ilaç kullanılır: '

$ 60 gr. çörekotu + 20 gr. karanfil + 30 gr. anason öğütülür. Her gün bu karışımdan 1 tatlı kaşığı, bal şurubu ile yutulur.

Ayrıca:

çi Reyhan (fesleğen), biberiye, lavanta, kediotu kökü ve nane koklamak veya ezerek şakaklara sürmek baş ağrısını gidermekte faydalıdır.

liaç alma süreci bittikten sonra:

Gİ 2/3 acı kavun suyu + 1/3 su karışımı avuç içine dökülür ve baş öne doğ-
ru 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 bas ağrısını, sinüziti, beyindeki damar tıkanıklıklarını ve kireçlenmeleri giderir, kimyasal maddelerin sökülerek atılmasını

sağlar. Kan grubu ”A" olanlar acı kavun suyunu su katmadan da kullanabilirler.

Bundan sonra 3 günlük açlıklara başlanır.

Havale FebriIIKonvülzıı/onlar (FK)

6 ay-S yaş arası çocuklarda, ateş ile beraber ortaya çıkan nöbetlere havale denir. Havale vakalarının büyük çoğunluğu, yüksek ateş sonrası, havale ve ardından da orta kulak iltihaplanması, kulak arkasında yara veya çıban oluşması ya da bademciklerin şişmesi şeklinde seyreder. Havale, has—

talığın ilk 24 saatinde görülür ve ateşlenme sırasında hasta 2—3 nöbet geçirebilir. Nöbetler, ani huzursuzluk veya korku] kısa bir süre tutarsız konuşma, hıçkırık veya kusma, kısa dalma nöbetleri, başın: duvara vu'rma, kısa süreli baygınlık gibi basit nöbetlerden, bilinç kaybı, ellerde ve ayaklarda kasılmalar, ağızdan köpük gelmesi gibi komplike nöbetlere kadar farklılık

gösterebilir.

Havale geçiren çocukların epilepsi ve diğer nörolojik hastaliklara yakalanma riski vardır. Basit havale geçiren hastalarda epilepsi riski %1—2, komplike havale geçirenlerde ise %S'dir.

Bugünkü tip yüksek ateşi ve havaleyi Önlemek için Çocuklarda yoğun ve disiplinli bir şekilde ateş düşürücü kullanmayı önerir. Ancak ateş düşürücülerin ne ilk nöbeti ne de nöbetin tekrarlamasını önleyemediği tesbit edilmiştir. Nöbet basit tipte olsa bile, dışarıdan korkutucu görünebilir ve ailede pânik yaratabilir. Ailenin paniğinden etkilenen doktor gerekli görmese bile çocuğa antiepileptik ve ateş düşürücü ilaç profilaksisi (Devamlı Antikonvülzan Profilaksi) önermek zorunda kalır. Antiepileptik ve ateş düşürücü ilaç tedavisi en az 2 yil ya da çocuk 5 yaşına gelene kadar devam eder.
Profilaksi amacıyla kullanılan antikonvülzan ilaçlar epilepsi riskini ortadan
kaldırmaz, sadece nöbetlerin tekrarlamasını azaltabilir ve yalnız kullanıldıkları sürece etkili olur. Yani bu ”tedavi"nin hiçbir tedavi edici özelliği
yoktur.

Tedavi edici özelliği olmayan bu ilaçların zararlarını görmek için en sık

kullanılan Antikonvülzan Profilaksi ilaçlarının yarı etkilerine göz atalım:

Fenobarbital: Tedavi sırasında hiperaktivite ve davranış değişiklikleri, öğrenme güçlüğü ve entellektüel kayba neden olur. (lq'da yaklaşık 7 puanlık gerileme)

Valproik asit: Nöbetin tekrarını önlemede etkindir ancak pankreasın ve kan üretiminin bozulmasına, ölümcül hepatite veya glomerülonefrite ve

bebeklerde tanımlanamayan metabolik hastalıklara sebep oiabilir.

Nöbetleri azaltma karşılığında bu kadar ağır bir bedel ödemeyi göze alanlar bu konuyu bir daha gözden geçirmelidir. Antikonvülzan Profilaksi'nin zararlari sadece bu ilaçların yan etkileri ile sınırlı değildir. Verdiği zararın büyüklüğünü anlayabilmek için öncelikle havaleye yol açan sebepleri anlamaya çalışmak gerekir.

279

280

Havaleye yol açan sebepler:

Anne karnındaki bebekler beyindeki fazla nemi ancak biyolojik doğum zamanı geldiğinde dışarı atar ve gereken kuruluğu ancak o zaman sağlaya bilirler. Sezaryen ile dünyaya gelen bebekler ise, henüz doğuma hazır olmadıklarından beyinlerindeki fazla nemi dışarı atamaz ve beyinleri gereken
kuruluğa ulaşamadan dünyaya geiirler. Bu şekilde dünyaya gelen bebeğin bağışıklık sistemi, beyindeki bozukluğu düzeltebilmek ve fazla nemi kurutabilmek için, ateşi yükseltmek zorunda kalır. Beyin ancak, yüksek ateşle gerekli kuruluğa ulaşabilir. Bu durumda bebeğe her ateşi çıktığında ateş dü-
şürücü verilirse, beyindeki sıvı dengesizliği giderilemediği için ateşlenme
son bulmaz ve bebek periodik olarak ateşlenmeye devam eder.

istatistiklere göre bugün Türkiye'de her iki bebekten biri sezaryenle dünyaya gelmektedir. Sezaryene mahkum olan kadınlar, biyolojik'doğumun gerçekleşmesi gereken tarihten 2-3 hafta evvel, planıı olarak ameliya-
ta alınmaktadır.

' Doğum normal olduysa fakat doğumu hızlandırmak için suni sancı uyguianmişsa () zaman da bebeğin beyni tam oiarak doğuma hazır hale gelememiş olabilir. Burada, suni sancının ne zaman verildiği önem kazanmaktadır. Doğumun başlangıcında verilmişse, bebeğin beyni hazır olmadan doğum gerçekleşmiştir yani bebek ateşli hastalıkiara müsait doğmuştur. Su-
ni sancı doğumun son evresinde verilmişse, bebeğin beyni doğuma hazırdır. (”Sezaryenle Doğum" ve “İlaçlar" bölümüne bakınız.)

' Ayrıca suni sancı doğumda bazı komplikasyonlara, sonra da sezaryene sebep olabilir. Suni sancıdan sonra sezaryene alinan kadınlarda sentetik
suni sancıyla birlikte genel anestezi ilaçlarının zararı iki katına çıkar. Bu
ilaçlar, anneyle beraber bebeğin de beynini tahriş eder,- dokularda depola-
nır. Otistik ve hiperaktif çocukların büyük çoğunluğu sezaryenli çocukiar—
dir. ("Hiperaktivite" ve "Otizm" bölümüne bakınız.)

' Birçok anne şu veya bu sebepten dolayı çocuğunu emzirmez. Bebeklerin büyük çoğunluğu doğumdan hemen sonra veya birkaç hafta sonra mama ile beslenmeye başlar. Hazır mamalar, süt tozu ve katkı maddelerinden ibaret olduğu için, bebeğin onu hazmetmesi mümkün değildir. ("Süt" ve "GMO" bölümlerine bakınız.) Hazmedilemeyen mamaların kalıntıları damarlarda birikir ve tıkanıklıklar oluşturur.

' Anne Sütü ile beslenen çocuklara da çoğu zaman çok erken ek besin verilir, Bu ek besinlerin en yaygını da bebe bisküvileridir.
Bebe bisküvilerinin içindekiler:

Buğday unu (mutlaka katkılıdır, "Ekmek" böiümüne bakınız.): GM buğ—
day asla sonuna kadar hazmedilemez, kalıntıları damarlarda birikir, damar-
ları tıkar. Bu tıkanıklıklar ise havale için zemin oluşturur. ("Ekmek" ve "GMO" bölümlerine bakınız.)

Tatlandırıcılar (fruktoz şurubu, inülin—oligohuktoz, bal tozu): Bunların hepsi GM ürünlerdir ve diyabete zemin hazırlar. ("Diyabet" ve "Bai" bölüm-
lerine bakınız.)

Vitaminler (A, C, DB, E, B1, 02, Bö, BI2, niasin, pantotenik asit, folik asit, biotin): Tüm bu vitaminler büyük ihtimalle GM mikroplar ile üretilmiştir ve toksik etki yapabilir, ("GMO" bölümüne bakınız.)

Mineral premiksi (kalsiyum, fosfor, çinko, bakır, iyot, demir, selen—
yum): Uzmanlar insan vücudundaki minerai elementlerin önemli görevler yaptığını, ancak fazialığında toksik etkiye neden olduğunu belirtmektedir.

Örneğin: Mineral formda alınan bakır ve demir iyoniarımetabolizma unsurları ile reaksiyona girer ve sonuçta oksidatif DNA hasarı oluşur. Kan-
ser oluşumunda ise metallerin aracılık ettiği oksidatif DNA hasari önemli rol oynar.

Ayrıca gereğinden fazla demir alınmasında vücutta aşırı demir birikir. Karaciğer sirozu, şeker hastalığı, ten renginde koyulaşma, kalpte büyüme ve tahribat gibi sorunlar çıkarabilir.

Kalsiyum yükseldikçe kaslarda güçsüzlük, böbreklerde kireçlenme, kemiklerde gereğinden fazla kireç toplanma gibi durumlar ortaya çıkar.

Aşırı alinan iyot tiroid bezinin çaiişmasını durdurabilir.

Aşırı selenyum alındığında saç ve tırnak dökülmeleri, deri döküntüleri ve polinevrit denilen sinir rahatsızlığı ortaya çıkar.

Ayrıca bu maddelerin'bazıları büyük ihtimalle nanoparçaçiklar halindedir.

Muz tozu.- Bütün kurutulmuş meyveler gibi, renk koruyucu ve bozulmayı önleyici Sodyum sülfit (E221) içerir. Yapılan araştırmaiara göre, sodyum

sülfit öğrenme ve hafıza bozukluğuna yol açmakla birlikte beyin fonksi-

yonlarına da zarar vermektedir.

Yumurta: Hazır yiyeceklerde yumurta yerine yumurta tozu kullanılır. Yumurta tozuna hiç bir katkı katilmasa da koruyucu olarak sodyum sülfit mutlaka katılmaktadır. Ayrıca taze yumurta kullanılsa bile, bebe bisküvisinin uzun süre bekletilmesi ile 0 yumurta da zaten “bayat yumurta”
sınıfına girer, Bayat yumurtanın hazmı mümkün değildir. Hazmedilemeyen kalıntılar damarlarda birikir, Havale ve böbrek hastalığına temel hazirlar.
(”Yumurta" bölümüne bakınız.)

Bitkisel yağ: Türkiye'de halis sızma zeytinyağı hariç bütün bitkisel yağvlar hem rafine edilir hem hidrojenize edilir, hem de bozulmayı önleyici katkı maddeieri ilave edilir. Hidrojenize edilmiş yağ, hazmedilemediği için
damarlarda birikir. lnatçı ateşlenmeiere ve havaleye sebep olabilir. (”Yağ—
lar" bölümüne bakınız,) _

Tuz: Yapay oima ihtimali vardır ve muhakkak katkılıdır. En azından nem tutucu-sodyum alüminyum silikat ve/veya titanyumdioksit, potawum iyodür ve iyot Stabilizötü-sodywn tiyosülfat vardir. (”Aşı" ve “Zihin Kontrolü'l böiümüne bakınız.) '

Kabartıcılar: Beyazlatıcı ve nem tutucu olarak kullanılan titanyumdioksit nanoparçaçıklardır,

Tuz ve kabartıcılarin içindeki katkı maddeleri bebeğin vücudundaki su' tuz dengesini, böbrek ve böbrek üstü bezlerini ve beyni olumsuz etkiler

('Tuz" ve “Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Yapay aroma (etil vanilin): Nanoteknoloji yöntemiyle üretilmiştir. Bebeğin hormon dengesini ve beden—ruh dengesini olumsuz etkiler.

Gördügünüz gibi temel besin veya ek besin olarak kullanılan bisküvi—
nin, bütün katkılı ürünler gibi hazmi imkansızdır.

' Ayrıca, annenin yediği hazır yiyecek ve içecekleideki, vücut bakımın-
da kullandığ1 ürünlerdeki ve detaijanlardaki kimyasal maddeler ve katkı
maddeleri, anne sütüne karışarak sütü bozar ve bebeğin beynini olumsuz
etkiler,

' Bebek için kullanılan pişik kremlen' ve vücut bakım ürünlerinin katkı-

ları da bebeğin beynini olumsuz etkiler. ("CMO", ”Bebek Bakımı" ve ”Kat-
kı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

' Bebeklere belirli aralıklarla yapılan aşılar, dünyada yasaklanmasına
rağmen, Türkiye'de hâlâ 'Timerosal“ denilen bir madde içermektedir. Ti-
rnerosal, civa kaynakli kuvvetli bir nörotoksindir ve otizmin
sebeplerinden-
dir. Civa kaynakli maddelerin hayvan ve insan üzerine etkileri konusunda
uzman, dünyaca ünlü Dr. Boyd Haley aniatıyor: "Bir hayvanın beynine en-
jekte edilen Timerosal beyni harap eder, canlı dokulara enjekte edilen
Ti-

merosal dokuiann hücrelerini öldürür".

Suni sancı ve sezaryenle zarar gören bebeğin beynine doğumda ve son—
raki ilk günlerde bir de Timerosal eklenir. (”Aşı" bölümüne bakiniz.)

Bağışıklık sisteminin beyni temizleme mekanizması:

istatistiklere göre, bugün en sık görülen beyin hastalığı, beyin arterle-
rinde oluşan atherosklerozdur (arterlerin daralması). Atherosklerozun
oluş—
masında en sık gözlenen sebep de damarlarda yağ, toksik ve atık madde bi-
rikimi ve fibröz plaklandır. Damarlarda biriken yağ, toksik ve atık madde
kalıntıları atherosklerozun en erken görülen belirtileridir. Bu
belirtiler, su-
ni beslenen veya çok erken (3-6 ayda) ek gıdaya başlayan 1-2 yaşın altın-
daki çocuklarda dahi gözlenmiştir.

Beyne kan akımı ile ulaşan ve damarlarda toplanan toksik, katkılı ve atık
maddeyi, vücut yüksek ateşle eriterek, geniz akıntısıyla, kulak arkası
veya
kulaklar aracılığıyla dışarı atmaya çalışır. Ateşin gücü toksik maddeleri
erit-
meye yetmezse beyin bu maddeyi, öksürüğe benzer kasılmalar oluşturarak
dışarı itmeye başlar yani bazı beyin hücreleri anormal boyutta enerji
akımı
üreterek beyin çevresindeki diğer bölgeleri etkiler. Öksürükle beyin
kasıl-
maları arasında önemli bir fark vardır. Öksürükte sadece gögüs kasları
ka-
sılır ve mekanik olarak balgamı dışarı atar.

Beyin, vücudun her bir dokusu ile bağlantılı olduğu için, beynin kasılmaları farkıı nöbetler haiinde görülür. Toksik madde beyin kasılmaları ile
sinüslere, kulağa ve kulak arkasına indirildikten sonra iyileşme krizleri ortaya çikar: Kulak arkasına ve kulaklara atılan toksik madde ile kulak iltihaplanması, kulak arkası yaralan ve çıbanlar,- geniz akıntısının aşağı doğru yayılmasıyla bademcik şişmesi ve iltihaplanması olur ve ateş düşer. Bu mekanizma beynin, hiçbir tehlike taşımayan, en kolay ve en doğal temizlenme mekanizmasıdır. Beyin bu yolla, damarlarında toplanan yağ kalıntılarından,
toksik ve atık maddelerden kurtulur.

283

284

Ancak bebeğe ateş düşürücü, antibiyotik ve antikonvulzaniar verilirse, o zaman biriken madde beyin damarlarında kalır ve çoğalır. Madde çoğalması doğal olarak problemleri de çoğaltır. Şu örnek bu mekanizmayı daha iyi anlamamızı sağlar: insanın nefes borusuna birşey kaçsa onu ancak öksürerek dışarı atabilir. Bu durumda öksürmeye devam etmek yerine öksürüğü engellemek ne kadar yanlışsa beynin temizlenme mekanizmasına engel olmak da o kadar yanlıştır.

Beynin remizlenme mekanizmasını destekleyen tedavi:

' Ateş yükselince bebeği soğuğa yakın ılık suyla yıkamak ateşi düşürür. Havale başladığında bebeğin yüzüne ve göğsüne soğuk su serpmek ve başına ıslak bez koymak gerekir.

' Çocuğa 3 gün hiçbir şey yedirmemek, isterse sadece limon suyu + su karışımı içirmek, her ateşlenmeden sonra yıkamak, açlıktan sonra da besienmeyi düzetmek gerekir.

' 4. gün sabah kafaya 4 tani küçük sülük koymak ve Sülükler düştükten sonra ısırılan noktaları vakumiamak gerekir (lki çukura vakum yapılmaz: Bıngıldağa ve ense çukuruna).

' 1 hafta sonra 3 günlük açlığı tekrarlamak ve açlığın birinci günü kafa hacamatı yaptırmak gerekir.

Sülükler, damarlardaki eriyebilen atik maddelerin,— hacamat ise eritilemeyen maddelerin atılmasını sağlar. Sülüklerden sonra yapılan vakumlama ve hacamat ile beyindeki gaz dışarı atılır.

' Sonra da çocuğa 2—3 defa hicrî ayın 13, 14, 15. günlerinde açlık yaptırmak gerekir.

Açlık ile bütün organlar ve kan temizlenir. Açlık günlerinde bilhassa aç—
lığın 3. günü ateş yükselebilir. Ancak artık biliyorsunuz ki ateş
korkutucu
değil, kurtarıcı bir faktördür.

Ateş ilaçlarla düşürülürse ne olur'?

Ateşe ilaçlarla müdahale edilirse beynin atmaya çalıştığı kalıntılar ço-
ğalmaya başlar. Ateş ise'sıklaşarak ve şiddetlenerek devam eder.
Ateşlenme
sıklığı ve nöbetlerin sayısı ateş düşürücü kullanımı ile direkt
bağlantılıdır.
Ateş düşürücü ne kadar disiplinli kullanılırsa, ateşin ve nöbetierin
inadı ()
kadar artar. Vücuttan atılamayan madde, düşük ateş iie, aynen çöplükierde
olduğu gibi yavaş yavaş yanmaya ve gaz oluşturmaya başlar. Bu noktada

damarlarda ve dokularda bozulma, hatta mutasyonlar meydana gelebilir.
Bozulan doku ve damarlarda gezen gaz şiddetli ızdıraba sebep oiur. Çare-
sizlikten tiz bir sesle bağıran, ızdırap içinde kafasını duvarlara vuran,
yüzü-
nü tırmalayan, anne-babasının yüzüne tüküren küçük çocukları şüphesiz
herkes gümüştür. Bu çocuklarda "Dikkat Eksikliği Sendromu" yani Hipe-
raktivite, Otizm, Epilepsi ve diğer nörolojik hastalıkların görülme riski
yüksektir.

Fatma Begüm S., Ankara.
, (Babası anlatıyor)

Fatma Begüm 26v08.2001'de normal doğumla dünyaya geldi. İlk
günlerde aşı yapildi. Bir yıl anne sütü emdi. 6 aydan başlayarak ek
gida verildi.— Bebe bisküvileri, çorbalar, sonra herşey,

Hastalığm ilk Belirtileri:

Saçları sert, derisi kalm ve kumydu, hiç teriemiyordu, 6 aylıkken 285
başım kaidıramıyordu. 10. ayın sonunda bir ay kadar süren bir ateş—
Ienme geçirdi. İlaç vermedik.

Fatma 1! aylıkken 'göz teması' kurmayi bıraktı. Yürümek üzereydi,
bu hali sona ererek emeklemeye geri döndü. Sonra da emeklemeyi
bırakıp oturmaya başladı.

[2 aylıkken tekrar areşiendi ve 2 gün boyunca hiç uyanmadan ateş-
li yattı. Yine bir ay kadar süren ve neredeyse uykuda geçen ateşli
bir hastalığı oldu. Pahalı ve kuvvetli bir antibiyotik küliandık.

13 aylıkken otururken yan tarafına yıkılmaya ve sıçramalar halinde
nöbetler geçirmeye başladi (Eylül 2002).

Günde 200 civarında olan sıçrama halindeki nöbetler geçmeyince
gittiğimiz doktor Miyokionik 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 ilaç oldu. Depakin'den önce onun muadili bir ilaç olan Convulex'i kullandık. Depakin'i Kasım 2002'den 18 Kasım 2006'ya kadar kullandık.

286

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, kaim kahn kıllanma oldu, vücut renk olarak siyaha yakin bir matlığa büründü, deri daha da kalınlaşti, pütürleşti, saçları kalınlaşti ve dimdik oldu.

Kısa bir süre Rivotril (2-3 ay) ve iki farklı hap kullandık.

İlk doktorumuzun tedavi ettiği 1 yıl boyunca nöbetierin hem sayisi hem şiddeti artarak devam etti. Önceleri günde 200 civarında sıçrama halinde nöbet olurken, ilaç kullanmaya başladıktan sonra günde 8-10 kez ama 8'İi 1070 grup nöbetlerine] şiddetli ve bazıları kafa travmasına yolaçan nöbetiere dönüştü. Bazen ayaktayken alnının üzerine düşmesine sebep olan, bazen de oturken kafasını çok sert biçimde yere çarpmasına sebep olan nöbetler haline geldi. Bu arada kollarını yanlardan geri doğru kasryordu. Eğer nöbet ilk olarak başım yere çarpmasına sebep oian bir nöbetse, nöbetin gerisi gelmiyordu. Başı yere çatpmazsa 87i [OTU gruplar halinde nöbet oluyordu. ("Havale" bölümüne bakınız.) Başını yere çarpmasından dolayı 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 profösör ise Dravet Sendromu teşhisi koydu ve hem nöbetierin kesilmeyeceğini hem de tedavi olamayacağını söyledi. Buna rağmen farkli ilaçlar denedikten sonra Depakin, RivotriI damla ve Frisium'da karar kıldı. Bu üçlü ilaç grubunu 18 Kasım 2006'ya kadar kul—landık. Profesörün tedavi ettiği dönemde nöbet sayıları azalmış 0!sa da sürekli biçim değiştirdi ve şiddetlendi. Hergün sabah ezanından hemen önce, ezan esnasında veya ezandan hemen sonra rutine binmiş nöbetleri vardı. Yaklaşık son 3 yildir geceleri hiç uyumuyor, canı sıkılıyonnuş gibi dolaşıyordu. Yaklaşık 2 yıldır kafa travmasına yoi| açacak, kafasını herhangi bir yere vurmasına sebep olacak nöbetleri engellemeye çalışıyorduk. Son 5—6 aydir 'bir şeyden çok korkmuş'gibi boğuk çığlıklar atmaya başlamıştı,

18 Kasım 2006 tarihinde Dr. Aydın Salih'in tedavisine başladık.

Aynı gün ilaçları kullanmayı biraktik. Beslenmesini düzeittik ve yemeklerini azaii'ıık. Daha önce ilaçlardan herhangi birini [öğün aksarsak nöbetler hem sayi hem de şiddet olarak artardı. Bu tedavi

başladıktan sonra ne sayi ne de şiddet olarak artmadı.

20 Kasım'da ilk Bösaatiik orucunu tuttu. Bir hafta Davut (as.) önicu tuttu. Siyaha yakın kokusuz dışkı çıkarmaya başladı. Bir şeyden korkuyomıuş gibi boğuk çığlıklar atma şeklindeki nöbetierinden 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 kuiianmadık.

Omçlandan sonra (5 defa bir günlük ve iki defa 3 günlük açlıklar, toplam 24 günlük tedavi) gözlenen iyileşmeien

' Gece uykuları düzene girdi.

' Daha diri ve daha hareketli oldu.

' Saçlarında ve cildinde yumuşama başladı. Saçları parlak ve akıcı oidu.

' 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 büküiüvermiyor.

' 10 Aralık'ta saç dipleri, 11 Aralık'ta göz altları iie burun kenarları terler gibi oldu. Daha önce hiç teriemiyordu.

' 12 Aralık'ta sert ayak derileri dökülmeye başladı. Yeni derisi püıı'irsüz, daha yumuşak ve rengi daha açık. Aynı gün 2-3 kilometreye yakın yürüdü. Daha önce 50 metre yürütmek bile çok zordu.

' 13 Aralık'ta 4-5 saaq açık havada dolaşmasına rağmen bir şey oimadi. .

' Hacamat'ta kanı köpüklü, beyaz lifli olarak geldi ve çok gaz çıkti.

' 13 Aralık gecesi birşeyler söylemek için epey uğraştı, ama ağzın—

dan kelime olarak çıkmadı. Söyleyemeyince sevgisini sevinç çığlıkları atarak ifade etmeye çalıştı.

' 14 Aralık'ta sabah 4-5 kez nöbet geçirdi. Ama nöbetler baş düşmesi ve eğer ayaktaysa yere poposunun üstüne düşme şeklindeydi.

Kasılma yoktu.

' İlaç kullanirken koltuğa oturttuğumuzda orada durması için mut—
laka tutmak ya da önüne bir engel koymak gerekirdi. Şimdi kendi—
si çıkıp desteksiz oturuyor.

' İlaç kullanirken evin içinde sürekli koşardı. Koşarken dengesini
sağlayamaz, devamlı bir yere çamardı. Şimdi koşmadiğı gibi den—
gesini de kaybetmiyor, dolayısıyla bacaklarındaki sağa sola çarp—
malaria oluşan ezikler ve morarmalar da kalmadı.

' Açhklara başladıktan sonra yeniden "sağlıklı bir göz teması" kur—
maya başlamış, "karaciğer temiziemesi”yaptıktan sonra ”göz tema—
sı”ni yeniden kesmişti. Şifali otlarla yaptığımız iavmandan sonra
yeniden ”göz temast"kurmaya başladı.

' Şubat ayının ilk haftasından bu yana ”hacamat"yapiimadi.

' Şubat ayının sonlarından itibaren bizi umutsuzluğa sevkedecek
geri gidişler oldu. 3-4 gün kesilmeyen ishaiier ve nöbetierindeki ar-
tışlar bizi başlangıca mi döndük tedirginliğine itti. Şubat sonlarin-
da nöbetierden birinde alnında oluşan yara bir türlü iyiieşmiyor.
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 açhkian ikinci defa tekrarlamamız Ni-
san ayı başlarında bitti.

' Nisan'dan itibaren perhiz de dahil tedaviye dair hiçbir şey yapıl—
mıyor. Aslında neredeyse tedaviyi bıraktık bile denilebilir. Bu iş ke—
siniikie tedaviyi ciddiye almayan, tedaviye inanmayan annelerie
yapılmıyor, yapılma ihtimali binde bir bile değil.

' iki ayı aşkın süredir hiçbir şey yapılmamasına rağmen Fatma Be-
güm'ün nöbetierinin hem sayısı, hem de şiddeti ilaç kullandığımız
17 Kasım 2006 tarihindeki nöbetleri!) sayı ve şiddetinin en az (O'da
birine düşmüş durumda.

' Mayıs'ın ikinci yarısından itibaren 1 yaşındaki çocuklar gibi koi-
tuklarm üzerine tırmanıyor, sehpaiann ve masanın üzerine çıkıyor,

kitaplığa tırmanıyor.

' Haziran ayının ilk haftasından itibaren bazı nöbetleri tekrar ka-

sılma şekline dönüşmeye başladı.

' ilaç kullandığımız döneme nazaran anlaması çok gelişti. Biz bir-
şeyler söylüyoruz, anlatıyoruz, dinliyor, anladığını da sanıyoruz.

' Hastalik ortaya çıkmadan önceki gibi insanın gözlerinin içine

bakıyor, çok Ciddi biçimde inceliyor. Günboyu görmediği aile fert-
lerini özlüyor, özlediğini onlara gösteriyor.

' Sürekli birşeyler anlatmaya çalisiyor, ama henüz konuşamıyor.

Aile, tedaviyi tamamen bırakmasına rağmen, Fatma Begüm'de Çok ciddi iyileşme gözlenmektedir. Tedaviye devam edilseydi sonucun ne olacağını az çok tahmin edebiliriz.

Hiperaktivite Dikkat Eksikliği Sendromu

Son 25-30 yıldır en önemli çocukluk dönemi problemlerinden biri olan bu sendrom nörobiyolojik bir bozukiuktur. Dikkat Eksikliği Sendromu olan çocukların %30'unun sorunu konsantre olamamaktır. Bunlarda hiperaktivite sorunu yoktur. Dikkat Eksikliği Sendromu olan çocukların % 70'i ise hiperaktif, tuhaf davranan, organize oiamayan, başladıkları işleri bi-
tiremeyen, okulda başarılı olamayan çocuklardır. Çok konuşur, başkaları-
nın sözünü keser,- rahatsız edici bir şekilde sürekli koşar, tırmanır,- sürekli
kipirdanır ve devamlı ayaklarını sallarlar. Dikkat Eksikliği Sendromu, erkek
çocuklarda kız çocuklara oranla 3 kat daha fazla görülür. İstatistiklere gö-
re, hiperaktif çocukların %70'i depresyonla ve korkularla yaşamaktadır.

Anne-babalar çocuklarda hiperaktivite belirtilerini üstün zekali olma, diğer çocuklara benzememe, şımarıklık veya terbiyesizlik gibi, birbirinden
farklı şekillerde yorumlariar. Derslerde zorlanmaiarım ise çok özel yetenek-
lere sahip olma, tembellik veya huysuzluk olarak görürler. Yorumlama sekil-
lerine göre çocuklarıyla ya övünür ya da onlardan şikayet edip sürekii ceza-
landırirlar. 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 bi-
lirler. Bu durumda, günlük hayatlarında radikal değişim sağlayacak bir teda-
viye anne, baba ve çocuğun, hep birlikte başlaması gerekir.

1987'de Amerika'da yapılan Pediatrik Nöroloji ve Psikiyatri Sempozyu-
munda "Dikkat Eksikliği Sendromu beynin kimyasal metabolizmalarındaki bozukluklardan kaynaklanabilir"kararı çıkmış,- dikkat arttirma ve davranış-
ları kontrol etmeye yönelik ilaç tedavisinde Ritalin, Methyiphenidat ve

Dextroamietamin gibi stimülanların kullanılması önerilmiştir. Bu stimülan-
ların, tedavide başarılı ve güvenilir olduğu, çocuklarda bağımlılık yapmadı-
ğı ve yan etkileri az olduğu için tercih edildiği açıklanmıştır. Ancak durum
tam tersidir.

Türkiye'de. stimülan olarak en çok kullanılan Ritalin'in yan etkileri:

Hemen ya da birkaç hafta içinde çıkan yan etkiler: Göğüs ve karın ağ-
rıları, ciltte kızarıklık, ateş, anjin, mide bulantısı, baş dönmesi, kalp atışla-
rının hızlanması, aşırı tepkisellik, ağlama krizleri, uykusuzluk, sinirlilik, ki-
silik değişimi, garip dil ve yüz hareketleri, depresyon, intihara eğilim, pa-
ranoya, halüsinasyon, çeşitli davranıs bozuklukları, toksik psikoz, hatta Tu-
ret Sendmmu yani tikler ve istem dışı küfürlü konuşmalar. Ritalin çocuklar-
da boy ve kilo gelişimini engeller ve bağışıklık sistemine zarar verir. Ayn-
ca güçlü bir bağimlılık oluşturur.

1995 yılına kadar, kokain ile ritalini, narkotik şube köpeklerinin bile birbirinden ayırt edemediği anlaşılamamıştır. 1995'e kadar sadece Ameri-
ka'da yaklaşık 5 milyon öğrenci Ritalin kullanmış, bunların büyük kısmı da-
ha sonra kokaine bağımlı hale gelmiştir. Bugün dünyada milyonlarca çocuk senelerce, hatta bazıları ömür boyu Ritalin kullanmaktadır.

Hiperaktif ve konsantrasyon bozukluğu çeken çocuklarda kullanılan Ri—
talin'in kokain etkisi yaptiği Hollanda'da da tesbit edilmiştir. Ritalin artik
ortaokul ve lise öğrencileri arasında uyuşturucu olarak kullanılmaya başlan-
mış, Hoiiandalı uzmanların açıklamalarına göre, Ritaiin satışı 2006'da %60'ın üzerinde artış göstermiştir.

Amerikalı araştırmacılar hiperaktif çocukları 8 yıl boyunca takip etmiş, bunlardan %SO'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 hiperakti-
viteden daha ağır bir durumdur. Ritalin kullananların %40'mda ve Ritaiin

kulianmayanlarda herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Buradan da anlaşılıyor ki ritalin kuilanarak iyiye gitmek mümkün değildir.

Dikkat Eksikliği Sendromunda beynin kimyasal metabolizmasını bozan tahmini sebepler:

Katkı maddesi içeren ürünlerin tüketilmesi: 1973 yılında Amerikalı bi-

lim 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, suni sancı) kullanılması: Synpitan halk arasında suni sancı olarak bilinir. Sentetik oksitosinin yapısı vücutta suyun tutulmasına neden olan antidiüretik hormon ile benzerlik gösterir. Bu nedenle oksitosin 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. Sentetik oksitosinin etkisiyle bebeğin beyin dokularında su toplanır ve beyinde ödem oluşur. Suni sancı ile doğan bebeğin beyni farklı derecelerde hasara uğrayabilir. Bu hasar, huzursuzluğa, sık ateşlenmeye, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olur.

En büyük hasan ise suni sancı verildikten sonra sezaryene alman kadınların ve bebeklerinin beyni görür. Bu durumda sentetik oksitosin ile genel anestezi için kullanılan analjezik birbirinin zararını arttırır. Bunların etkisi ile oluşan beyin hasarı hiperaktivite, otizm, epilepsi gibi nörolojik veya şizofreni gibi mhsal hastalıklara neden olur. Anneler de zamanla hafıza kaybına ve ruhsal hastalıklara maruz kalırlar. Bu sebeple psikolog ve psikiyatristlerin muayenehanelerinde genellikle sezaryenli kadın ve çocuklara rastlanır. Çünkü, resmi açıklamalara göre, Türkiye'de her iki doğumdan biri se—zaryenle gerçekleşmekiedir. Ancak gerçekte bu oranın daha da yüksek oiduğu bilinen bir gerçektir. Suni sancı ise hemen hemen her doğumda kuilanılmaktadir.

Kurşun zehirlenmesiw Hafızayı etkilediği gibi dikkat toplayamama, mantık yürütmede ve öğrenme kabiliyetinde kayıplara neden olur. Kurşun, genellikle kemiklerde toplanır. Yetişikinlerde kemik yapısının metabolizması çok aktif değilken çocuklarda bu gelişim oldukça aktifolduğu için kemiklere nüfuz eden kurşun tüm organizmaya dağılır ve özellikle erken se-

zaryene alinan veya suni sancıdan dolayı ödemli olan çocukların beyinlerinde toplanır. (”Kısırlık“ ve ”Sezaryenle Doğum" bölümlerine" bakınız.)

Demir eksikliği veya fazlalığı: Demir eksikliği ise yorgunluk ve halsizii-
ğe, dikkat dağınıklığına ve farkındalığın azalmasına neden olur. Tersine de-
mir oranının yüksek olması ise agresif davranışlara, ani ve sert tepkilere ve
hiperaktiviteye neden olabilmektedir. Hamilelikte pek çok kadına demir
içeren kan yapıcılar veriimektedir.

Zaruri yağ asitlerinin yetersizliği: Hiperaktivite belirtileri] zaruri yağ
asitlerinin yetersiz olduğu durumlarda ortaya çıkan belirtiier ile bir çok
benzerlik taşır. Beynimizin yaklaşık %60'ı yağ asitlerinden oluşur. Bunun
yarısı doymuş, yarısı doymamış yağ asitleridir. Bu durumda yağların kaiiie-
sinin ne kadar önemli; yağ çözücü, kireç çözücü ve deterjanların kullanil-
masının ne kadar zararlı olduğunu düşünmek gerekir. ("Yağlar” ve “Sağlığı
Korumak için Genel Tavsiyeler” bölümüne bakınız.)

Havale geçiren çocuklarda Antiepileptik ilaçların kullanılması: Havale
profilaksisinde kullanılan Antiepileptik ilaçlar, hiperaktivite ve davranış de—
ğişikiikieri, öğrenme güçlüğü ve entellektüel kayba neden olabilir.
(”Havale” bölümüne bakınız.)

Ayrıca sendromlu çocukların anne-babalarında davranış bozukluğu,
depresyon ve madde kullanımı gibi psikiyatrik sorunların sık görüldüğü
tespit edilmiştir. Anne babanın bu sebeplerle kullandığı ilaçlar cenini ve
anne sütü alan bebeği etkiler.

Fazla televizyon seyretme ve bilgisayar oyunu oynama: Bunlar çocukla-
rın beden ve ruh sağlığını olumsuz etkiler. Baş ağrısı, üyku bozukluğu, içe
kapanıklık, sosyal gelişim ve dil gelişiminde gerilik, saldırganlık, okuma
alışkanlığının ve fiziki aktivitenin azalması bilgisayar ve televizyonun ne—
den olduğu sorunlardandır. Televizyon ve oyunlarda geçen hızlı görüntü-
ler beyne bir takım resimler, sesler ve objeler yerleştirerek programlar yük—
ler, böylece çocukların beyni ve davranışları yönlendirilebilir. Beyne pro-
gram yüklemede reklamların özel bir rolü vardır. ("Zihin Kontroiü"
bölümünde 25. Kare konusuna bakınız." Reklamlar çocukları öylesine
büyüler ki anne-babalar çocuklara ancak reklamiarda istedikleri yemeği
yedirebilirler.

Uyarı: Televizyon bulunan odada uyuyan bir yetişkin veya çocuğun
beyni de aynı tehlike altindadir.

Tedavi

Hiperaktivite tedavisinde doğal beslenme, açlıklar, hacamatlar ve yabancı dil ögrenme büyük önem taşır.

' 3 günlük açlıklar 7 gün ara ile [4 defa yapılırq
' !. açlığın ilk günü kafa hacamatı yaptırılır.
! 1. açlıktan sonraki sabah bel ve kuyruk sokumu hacamatı yaptırılır.

' Bir gün sonra acı kavun suyunun suyla veya sütle yarı yarıya karışımı avuç içine dökülür,— başı öne doğru eğik tutarak, 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 avun kullanımı için ”llaçlar" bölümüne bakınız.

. 2. açlıktan sonra kafaya 5-7 tane sülük konur ve Sülükler düştükten sonra tuttukları noktalara kupa kapatılır. (lki çukura vakum yapılmaz: bıngıldak ve ense çukuruna).

' 3. açlıktan sonra: kürek kemikleri arasına hacamat yaptırılır.

. 4. açlıktan sonra: Kala hacamatı tekrarlanır.

' Kafa, kürek kemikleri arası ve kuyruk sokumu hacamatlan, 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, süzülmüş papatya çayı karışımı ile lavman yapılır,

' 10. açlıktan sonra: Bir gün meyve suyu içilir ve saat 19.00'da karaciğer temizlemesi yapılır. (”Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

0 Bundan sonra hicrî takvimin 13, 14, 15. günleri açlık yapılır. Bu günler, tedavide etkili günleridir.

. 40 gün boyunca hergün kafa derisine zeytinyağı veya çöreotu yağı ye—dirilerek sürülür. Kullanılan yağa bir damla doğal gül yağı eklenirse daha faydalı olur.

. Sabah-akşam buruna enfiye çekilir, Veya kulak çubuğu enfiye tozuna

batırılarak burun içine sürülür.

' Bir hafta boyunca her akşam 5-6 damla ılık çöreoru yağı kulağa damla—

tılır.

Veya

. Acı kavun yaprağı suyu veya i/3 acı kavun meyvesi suyu 2/3 suyla ka—rıştırılıp süzülerek kulağa 1-2 damla damlatılır. Tatlı badem yağı ile dönüşümlü olarak kullanılır. Bu işlem beyin metabolizmasında oluşan kalıntıların kulak yoluyla atılmasını kolaylaştırır.

' Doğala özdeş aromalar ve başka katkı maddesi içeren ürünler, hazır

yiyecek ve içecekler, deterjanlar, yumuşatıcılar, makyaj ve vücut bakım ürünlerinin kesinlikle kullanılmaması gerekir.

0 Haftada 1-2 defa evde ve çocukların odasında üzerlik otu tütsüsü yapı—

lır,

' Kur'ân—ı Kerim okumak ve ayetleri Ampça yazmak beyinde oluşan za—_ rarlı programları siler. Çocuk uyuduğu zaman, televizyon, radyo, teyp veya bilgisayarı kapatmak, çocuk uyurken yanında Kur'ân-ı Kerim okumak çok iyi gelir. Fakat kaset veya CD'den değil canlı okumak gerekir.

Aslında, hiperaktif çocuğun evinde televizyon olmamalıdır.

' Yabancı dil öğrenmek; Yeni öğrenilen yabancı dilde, beyinde oluşan programın (bilgisayar virüsü gibi) ihtiva ettiği sözcükler bulunmaz ve böylece güçlenme imkanı olmadığı için programlar zayıflayarak yok olurlar,

Uyan: Yabancı dil, bilgisayar veya TV aracılığıyla değil öğretmenden

direkt öğrenilmelidir.

' Çocukların yemeğinin sade, doğal ve taze olmasına dikkat edilmeli,- ağırlıklı olarak meyve, sebze, özellikle ısırgan, semizotu, kişniş, may-
'
danoz, kereviz yaprağı gibi yeşil yapraklı sebze ve halis zeytinyağı ter—cih edilmelidir, Meyveyi sevmiyorlarsa, meyve yemeyi kabul edene kadar hiçbir şey vermemelidir, Yiyecekleri masada bırakmadan, dolap-ta saklamak ve ölçülü vermek gerekir.

' Kan temizleyici bitkiler, uzunca bir süre, zaman zaman ara vererek ve değiştirerek çay olarak kullanılır: Böğürtlen yaprağı, papatya, ısırgano-tu, hindiba, civanperçemi

Kuvvetli bir kan temizleyici ilaç:

C’; 1 çorba kaşığı civanperçemi + 1 çorba kaşığı çörekotu öğütülüp elek-

ten geçirilir ve şekil vermek için 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 ara ile 5 — lO de—

fa tekrarlanır.

Otizm

Otizm, çocuklarda 3 yaşından önce ortaya çıkan ve ömür boyu süren beyinsel bir rahatsızlıktır. Bu çocuklarda dil yavaş gelişir veya hiç ilerle-
mez. Konuşma gelişse bile tuhaf bir şekilde konuşurlar, ”ben" yerine, “sen"
veya ”o" derler. Otistik çocuklar başkasının gözlerine bakamaz, kucağa alı-
nınca huzursuz olurlar. lnsanların duygularını anlamakta zorluk çekerler, Hiperaktivite veya aşırı pasiflik yaşarlar. Kendilerine ait bir dünyada yaşı-
yor gibi, çağrıldıklarında tepki vermez, konuşurken dinlemez gibi görünür-
ler, uzun süre boş bakışlarla oturabilirler. Bir çok otistik çocukta 2-5 yaş
arasında belirginleşen öfke nöbetleri kendini yere atma, tekmeleme, tepin-
me, ısırma, kendi saçların: çekme, başını duvara vurma, ellerini ısırma, yü-
zünü tırmalama ve kanatma, şiddetli ağlama, tuhaf bir şekilde şiddetli ba-
ğırma, evdeki eşyalara zarar verme şeklinde kendini gösterebilir.

Otizm, zeka geriliği, öğîenme güçlüğü, epilepsi ve diğer bozukluklarla birlikte ortaya çıkabilir Otistik kişilerde genellikle zeka geriliği görülür.
Ancak yaklaşık %IO’si normal veya üstün zekaya sahiptir. Resim, müzik, matematik ve diğer bazı alanlarda da çok başarılı olabilirler.

lleri yaşlarda çoğu otisitik kişilerde 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 insan olduğu tahmin ediliyor.

295

296

Otizmin Sebepleri;

Bu hastalık 1943 yılına kadar tam olarak bilinmemekteydi. Timerosal, 1920'li yıllarda piyasaya çıkmış ve ilk olarak 1931 yılında çocuk aşılarında
kullanılmıştır, Bundan birkaç ay sonra doğan 11 çocukta bu hastalığın ilk

belirtileri kayda geçirilmiştir. 40'lı yıllardan itibaren aşılarda yoğun bir şe-
kilde kullanılmaya başlanan Timerosal, Türkiye'de hâlâ kullanılmaktadır.

Timerosal: Aşılarda kullanılan bir koruyucudur, mikropların çoğalması—
nı engeller. Timerosalin % 49.6'sı civadır, metabolize olduğunda etilciva ve
tiyosalisilata dönüşür, Mikropları tahrip eden esas etken etilcivadtr. Akut
civa zehirlenmesi ölüme yol açarken kronik civa zehirlenmesi kalp hastalı-
ğı, otizm, konuşma bozukluğu, hiperaktivite, havale gibi çok sayıda ciddi
hastalığa neden olur. Kronik civa zehirlenmesinde görülen duyusal, nöro-
lojik, motor, davranış ve biyokimyasal bozuklukların aynısı Otizmde de gö-
rülmektedir. Civa bileşiklerinin yağda erime özellikleri fazladır. 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 zarlarını zedeler, işlevlerini bozar. Akıcıiığı
kaybolan hücre zarı sertleşerek hücrenin çabuk yaşlanmasına neden olur.

Toksik civa konusunda dünyaca tanınmış uzman Dr. Boyd Haley diyor
ki: "Timerosal bir hayvana enjekte edildiğinde o hayvanın beyni zarar gö—
rür, canlı bir dokuya enjekte edildiği taktirde o dokunun hücreleri ölür. Bu
tahribatı bile bile, oluşabilecek zararları göze alarak rimerosal içerikli aşıla-
rı yeni doğmuş bebeklere uygulayabilen birilerinin hâlâ var olduğuna inan-
mak güçdür."

Avusturya, Japonya, ingiltere ve tüm lskandiav ülkeleri Timerosal içe-
ren 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 vazgeç-
miş durumdadir.

7 Temmuz 1999'da Amerikan Pediatri Kurumu (AAF) ile Amerika Bir—
leşik Devletleri Halk Sağlığı Servisi (PHS) ortak bir toplantı yaparak Tii
merosalin aşılardan çıkartılmasına karar vermiş, bu tarihten itibaren
ABD'de civa, kademeli olarak aşılardan çıkartılmıştır. Daha önce üretilen
civalı aşı ise Türkiye'ye ve bu alanlardaki gelişmeleri takip etmeyen diğer
ülkelere gönderilmiştir. Otizm bulguları, aşı yapıldıktan birkaç yıl sonra,

genellikle 3—5 yaşlarında ortaya çıktığı için sonuçlar 2003'ten sonra aima-
bilmiştir. Nitekim Journal of American Physicians and Surgeons'ın 2006
Mart sayısında yayınlanan araştırmaya göre ABD tarihinde ilk defa otizm

gerilemeye başlamıştır. Resmi halk sağlığı verilerini irdeleyen bu çalışmaya
göre California'da 1995 yılında 120 civarında olan 'yeni teşhis edilen otis—
tik çocuk sayısı 2000'de 600'e, 2003 yılında 800'e çıkmıştır. 2006'nın başın-
da vaka sayısı IOOO'in üzerinde beklenirken aşının yasaklanması etkisini
göstermiş, 620'ye inmiştir. Yani reel olarak %22, beklenilen sayıya göre ise
%40 kadar azalmıştır. Aynı yıllarda Türkiye'de yeni teşhis edilen otistik ço-
cuk sayısı ise doğal olarak fırlamıştır. Ancak bu konuda Türkiye'de hiçbir
araştırma yapılmamıştır.

Grip ve Hepatit B aşılarının Çoğu hâlâ timerosal (cıva) içermekte, bu
aşılar hamilelere, doğum sırasında bebeklere ve 6 ay ile 5 yaş arası Çocuk-
lara önerilmekte ve sağlık kurumlarında rutin olarak uygulanmaktadır. Şu—

nu da hatırlatalım, civa tuzu (timerosal) civanın kendisinden çok daha teh-

likelidir. (”Çocuk Hastalıkları" bölümü ”Aşılar" konusuna bakınız.) 297

Otizmin diğer sepepleri için ”Havale” konusuna bakınız.
Tedavi '
Otizm tedavisi hipemktivite tedavisi ile aynıdır.
Bu tedaviyi 3 yıl üstüste yılda bir defa tekrarlamak gerekir. Ancak 2. ve

3. yıl uygulanan tedavi sırasında ilkbahar ve sonbaharda birer defa sülük te-
davisi, yazın ve kışın biner defa kafa ve kuyruk sokumu haeamatı yapılır.

Famk, 8 yaş, 2. sınıf öğrencisi, İstanbul

Faruk 31.8.1998'de sezaryenle doğmuştu. 3,5 ay anne sütü emdi.
Sonra hazır mama, pirinç unundan yapılan muhallebi ve ineyve su-
larına başlandı. Rahatsızlığı, sık ateşlenme, huysuzluk, huzursuz—
ıluk, yürüyememe, çok su içme, gece uyuyamama, uyusa bile, sık sık
bağırarak uyanma şeklinde artmaya başladı. Ateşlenince çeşitli ann
ribı'yorikler denendi, hiçbir netice alınamadı. İki yaşını doldurma-
dan aleıjf teşhisi kondu. 2,5 yaşındaydı ve yürüyemiyordu, otura-
mıyordu, eklemleri hiç bükülmüyordu. Konuşamıyordu sadece ga-
rip sesler çıkartıyordu. Kendi başına yemek yiyemiyordu. Ateşlen-

meleri 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 İe-
keler vardıı Diş minesi saydam değil', pütürlüydü (Bu belirtiler ağır

beyin zehirlenmesinin işaretidir. A. Salih).

Aydın Hanım'ın tedavi5ine başladıktan ! ay sonra oturmaya, sonra yürümeye, ! 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. Arıcak tedaviyle iyileştikten sonra yüzünün rengi normale döndü. Faruk 3,5 yaşındayken, annesi hamile kaldı. Aydin Hanım'ın doğuma hazırlık tedavisini uyguladıktan sonra normal doğum yaptı. Faruk, kardeşim' 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. Arkadaşlarım, 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.

30.4.2007
Annesinin günlüğünden alınnlar

1 Ocak 2001: Bugün tedaviye haftada bir 36 saatlik açlıklar yaparak ve diyetle başladık, Çok su içiyor. Uykusundan sık sık bağırarak uyanıyor. Kömür gibi siyah büyük abdest yapıyor, kusma ile balgam çıkartıyor, burnu yoğun olarak yeşil yeşil akıyor. Arka ar—kaya 4—5 defa hapşırıyor, uykuda terliyor, terleyince çok kızıyor ve bağırıyor. Üzerini değiştirip yüzünü soğuk suyla yıkayıp burnunu temizlemeye çalışıyoruz. Rahatlıyor ve uyuyor.

Not: 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. Baigam ve kahve telvesi gibi siyah koyu şeyler çikardi. 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 yapti.

Çok masumiaştı. Burnu koyu yeşil olarak akıyor, öksürüyor, sonra dolu dolu kusuyor. Pelte şeklinde yeşil balgam çıkarıyor.

5.301): 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 edi-

yor.
7. gün.- Sabab köyden İstanbul'a hareket ettik. Sabah 2 adet yumurta yedi, arabada uyudu sonra da pencereden bakmaya başladı. Hiç zorluk çıkarmadı.

lnsan beyninde milyarlarca hücre bulunur. Bedenin tüm faaliyetlerini bu

hücreler yönetir. Hücreler arasında bir elektrik ağı meVCuttur ve birbirleri—

ne düşük düzeyde elektrik akımı ile sürekli sinyaller gönderirler, Sara bas-

talığında hücrelerden bazıları anormal boyutta enerji akımı üretir ve çevre—

sindeki beyin bölgelerini etkileyerek, hastanın farklı tiplerde epilepsi nö-

beti geçirmesine yol açar.

Epilepsi nöbetleri çok farklı şekillerde ortaya çıkar: Bebeklerde görülen ateşli havaleden, kısa dalma nöbetleri ve kısa süreli bayılmalara; hastanın
bilincini kaybetmesinden ellerinde ve ayaklarında kasılmalar olmasına, ağızdan köpük gelmesi ve idrar kaçırmaya kadar farklı şekillerde klasik nö-
betler görülebilir.

Sara'ya yol açan bazı nedenler:
' Beynin doğuştan gelen yapısal özellikleri,-

. Beyinde büyüyen, damarları sıkıştırıp kan dolaşımını ve elektrik akımı-nı bozan tümörler,-

. Beyin ameliyatları sonucu oluşan kan dolaşımı ve elektrik akımı bozuk-lukları;

' Beyin damarlarında yeterli kan gelmesini engelleyen bozulma ve daral-

ma-

' Beslenme bozuklukları, hazımsızlık ve mide hastalıkları sebebiyle olu-

“ şan tıkanıklıklar ve çocuklukta bu sebepten geçirilen havaleler,—
safra kesesi, karaciğer, dalak, idrar yolları ve mide hastalıkları sara nobet-
lerinin tetikleyicisidir.
("Havale“ bölümüne bakınız,)

Tedavi

Saranın genel tedavisi ”Havale" tedavisi gibidir. İlave olarak 3 günlük açlıklar bittikten 1 ay sonra 10 günlük açlık yapılır. Bazı durumlarda 10 günlük açlığı birkaç defa tekrarlamak gerekir.

Sara tedavisinde ağızdan alınan bitkisel ilaçlar:

Gf Sinirliot: Her ilkbahar taze yaprakları yemeklere koyulur, Kışın 1 çay

kaşığı ufalanmış kuru sinirliot 40 gün boyunca hergün suyla yutulur;

300 (ll Beşparmakotu: Yaprakları ezilip her gün 1 çay kaşığı suyla veya bal şu—

mbuyla birlikte 30 gün içilir,-
Gr Bostanbozan, gelinsaçı (Cuscuta epithimum): Günde 7-14 gram gelinsaçı otu, lavanta ve bal şurubu ile içilir.

& Kişniş otu (tohumu da olabilir): Yemekle birlikte yenirse, hazım sisteminde yemeklerin bozulmasıyla ortaya çıkan ve sara krizine neden olan toksinleri nötralize ederv

if Kantamn çiçeği: Taze öğütülmüş 6 gr. kantaron çiçeği nöbet öncesi bal şurubu ile içilirse, sara nöbetlerini önler. Bu işlem, 3 ayda bir 2 haltalık kürler halinde yapılabilir. Kantaron çok kuvvetli olduğu için de—

vamlı kullanılmaz.

if Günlük, propolis veya damla sakızı: Çignenime beyinden toksinleri çekerek nöbetleri önler.

gf Deniz soğanı, ada soğanı (Urgenia maritima): Bir adet deniz soğanı ince ince kesilir ve 500 gr. suyla kısık ateşte 3 dakika kaynatılır. Soğuyunca süzülür ve günde 50 gr, yudum yudum içilir. Her 10 günde bir yeni bir porsiyon hazırlanarak 41 gün içmeye devam edilir.

Veya

Gf Dört adet deniz soğanı ince ince kesilir, bir litre doğal sirkede 21 gün bekletilip süzülür. 41 gün boyunca bu sirkeden günde 3050 gr. içilirse sara hastalığına çok iyi gelir.

Hem burna çekilen hem içilen bitkisel ilaçlar

gf Titrek kavak, ak kavak: Tohumları veya pamukçuklart öğütülerek elekten geçirilir ve 30 gün boyunca buruna çekilir. Aynı zamanda her gün 1 kahve kaşığı suyla içilir. Ayrıca ağacın reçinesi suda eritilip veya taze öğütülüp burna çekilebilir;

gf Kakule: İnce ince ögütülüp elekten geçirilir ve burna çekilir,-

? Propolis + mayomn suyu; Propolis, mayoran suyu ile eritilip burna çekilir;

ÇA, Lübnan Sediri: Bir yılını doldurmamış taze reçine suda eritilerek burna çekilir. Meyveleri veya yaprakları öğütülerek günde bir tatlı kaşığı

yutulur;

GI Hiltit (Ferula assa—foetida): Kuru reçinesi öğütülerek tozu burna çeki- 301

lir veya içilir, ya da eritilip kafaya sürülür,-
? Sığır kuyruğu otu: Kökleri veya yaprağı sıkılarak burna çekilir ya da yaprakları toz haline getirilerek sabah—akşam 1 kahve kaşığı yutulur;

GI Maymun: Suyu burna çekilir veya yaprakları toz haline getirilerek yutulur;

Gf Ağaç mantarı (Polyporus officialis): Taze mantarın suyu burna çekilir veya kurutulmuş mantar iki hafta boyunca her gün birer Çay kaşığı sabah akşam suyla yutulur. Beyaz ve kolay ufalanan mantar en iyisidir,

& Kırlangıç otu: Suyu buruna çekilirse veya burun içi ıslatılırsa, beyinde
toplanan atıkların koyu bir akıntıyla akmasını sağlar. Ayda bir-iki clefa kullanılabilir.

Aşağıdaki acı kavun suyu tedavisi yılda bir defa yapılabilir:
gi Bir ölçü acı kavun suyu + bir ölçü su veya süt karışımı avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğik tutarak, genize kadar bir defa çekilir. 3-4

saniye bekledikten sonra bırakılır. 24 saat sonra hapşırma ve şiddetli bir şekilde burun akıntısı başlar. Akıntı 1-2 gün sürebilir.

302

Bir hafta sonra:

(5 Bir ölçü acı kavun suyu, bir ölçü zeytinyağı ile karıştırılır ve bademcik—
lere sürülür. Bu işlem sinüslerden ve beyinden iltihap ve balgamı sök—

türür. Geniz akıntısını Çoğaltarak beyni temizler,
Bir hafta sonra:

GI Acı kavun yaprağı suyu veya suyla yarıyarıya karıştırılmış acı kavun suyu süzülerek kulaklara 1-2 damla damlatılır. Kulakları temizler, beyin-

deki toksik maddeleri kulağa veya kulak arkasına indirir.
Bir hafta sonra;

GJ 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 balgamı söktürür,— akciğerleri, böbrekleri ve karaciğeri temizler.

Sara tedavisinde kullanılan hayvansal ilaçlar:

Ö Kır kaplumbağasmın ödü burna çekilir;

01 Yabani tavşan eti yenir,- kurutulmuş yabani tavşan işkembesi sirke ile içilir,- tavşan ödü burna çekilebilir (bilhassa kan grubu “B” olanlar için),.

GI Keklik ödü burna çekilir, kurutulmuş ve yeni öğütülmüş keklik karaciğeri hergün bir tatlı kaşığı suyla yutulur,-

ÜI Eşek karaciğeri ızgara yapılıp yenir (kan grubu "0” ve "B"olanlar) veya tımakları yakılarak elde edilen külden sabah»akşam bir çay kaşığı yutulur. (kan grubu "A" ve "AB" olanlar),-

6 Kurutulmuş deve beyni ezilerek sabah akşam 1'er tatlı kaşığı suyla içilll";

Gf Doğal peynir mayası (şirden) yani buzağı, kuzu, koyun, deve yavrularının midelerinin iç>doku tabakası kurutulur ve hergün taze dövülmüş 1 tatlı kaşığı şirden, suyla içilir.

Hulasa:

Beyin, kafa derisinin kaşıntısı, sedef, yara, hapşırma, gözyaşı, burun ve geniz akıntısı ile, kulak akıntısı ve kulaklar arkasındaki yaralar vasıtasıyla

temizlenir. Bu sebepten hapşırma ve burun akıntısını çoğaltan ilaçları burna çekmek, kulak akıntısını çoğaltan ilaçları kulağa damlatmak, geniz akıntısını çoğaltan ilaçları damağa ve bademciklere sürmek] tarak kullanmaya 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 mani olunur. Hacamat, sülük ve kavanoz kapatma ile toksik madde ve tıkanıklar doğrudan dışarı atılır.

Kolye olarak ay taşı, (hacar al kamar, selenit) taşımak, ılık suyla yıkanmak, ılık su içmek, taze veya doğal kurutulmuş incir yemek, yabani kekik çayı içmek, çok yürümek, ayaklara sık masaj yapmak; salıncakta sallanmak,-
lıapşırmak ve kafayı kaşımak; hacamat yaptırmak, sülük koymak,— kafa derisine zeytinyağı sürmek ve saçları sık taramak sara nöbetlerini azaltır.

Sıcak su içmek ve sıcak suyla yıkanmak,- güneşe ve kuvvetli ışığa bakmak,- şidcletli rüzgara maruz kalmak ve süratli giden açık arabada bulun-

mak; güneş doğarken veya batarken uyumak, uykudan önce yemek yemek,- 303
katkılı yiyecek ve içecekleri kullanmak; yemekten sonra meyve yemek, ka-
rışık yemek, az çiğnemek,- kabızlık; kimyasal maddeler ve tıbbi ilaçlar
kul-

lanmak sara nöbetine 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 koku şeklinde başladı. İlk zamanlar bir an—
lık ve normal bir koku idi. İlk gelen kokunun arkasından birkaç gün
geçtikten sonra aynı kokuyu yine duydum ve yine kısa sürdü. Son-
raları aynı koku bulantı ile gelmeye başladı, Bir gün işten eve gele-
ne kadar 3 kez tekrarladı, sonra vücudum dayak yemiş gibi oldu ve
bitkin düştüm. Bu olayın manevi bir olay olduğuna kanaat getirdi-
ğim için hocaya başvurdum ve bana bazı dualar tavsiye etti. Bir ge—
ce işyerinde etrafımda ayni kokuyu hissettim. Uzandığım yerden
kalktım ve hemen sureleri okumaya başladım, arkadaşlarımdan da
okumalarını istedim, sonra geçti. Daha sonra aynı şey tuvalette ba-

304

şıma geldi. Oradayken okuyamadım, ama bağırarak girmelerini
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 nöbet ge—
çirdiğimi anlattılar. Gözlerim dönmüş, dilim dışarı çıkmış, vücu-
dum kasılmış, boğazımdan hırıltılar gelmiş. Nöbet çok uzun sür—
müş, sonunda altım: iSİâfmlŞim.

İlk olaydan 2 ay sonra, tekrar nöbet geçirdim fakat daha ki'Sâ sürdü.
Bunun akabinde Dr. Aydın Hanım'la tanıştık. Nisan ayında tedavi—
ye başladıktan sonra, 1-3 hafta arayla 3 nöbet daha geçirdim. Nöa
betlere rağmen sabredip tedaviyi uygulamaya devam ettim. 6 hafta
sonra, bir gece işyerinde yalnızdım, koltukta otururken uyumuşum,
Uyandığımda yerde yattığım: farkettim. Kalktığımda dilimin kana-
dığını ve aı'tımı ıslattığımı ve yine rahatsızlandığımı anladım. Üstü-
mü değiştirip üzüntüyle oturdum. Yine uyuyakalmışım, Uyandı—
ğımda tekrar rahatsızlandığımı gördüm. Bundan sonra Temmuz'da
bir defa da gündüz vakti nöbet geçirdim. Geçirdiğim bu son nöbet
oldu. Tedavi sırasında 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.

28 Nisan 2008

Ezği, İstanbul, 17 yaşında lise öğren ri .

Ezgi'nin annesi anlatıyor:

Hamilelikten önce bir kaç düşük yaptım ve yapılan tetkiklerde kanımda toxoplasma paraziti olduğu görüldü. Sonra tedavi gördüm. Ezgi'ye hamileyken, 9 ay boyunca bulantı ve kusma yaşadım. Doğum norma] oldu fakat suni sancı kullanıldı. Doğumdan sonra 1,5 yaşına kadar süt enıen Ezgi'ye 3, aydan başlayarak meyve suyu, 6. aydan itibaren de ek gıda olarak et suyu ve çorba verdim. Ezgi'nin göğsünde sürekli bir hırıltı ve balgam vardı. Bu nedenle doktor 3 aylıkken 10 tane antibiyotik iğne verdi. Ezgi sık ateşleniyordu ve doktor ona hep antibiyotik, ateş düşürücü ve öksürük şurubu veri-

yordu. Syaşından önce ani areşlenme ve kusma ile doktora götürdüğümüzde Emedur verildi.

Ezği anlatıyor:

"Ben Ezgi, I7yaşmday1m, 5 yaşından beri kusma problemim vardı. Yapılan tetkiklerle bir teşhis konulamadi. Oluşan bulantı, mide şişmesi ve baş ağrısı sonrası 24 saat içinde 15-20 defa kustuktan sonra bir uyuklama, halsizlik ve yorgunluk hali geliyor ve rahatlıyordum. İshal de vardı. (lnatçı kusma ve ishal, karaciğer ve/veya beyinde toksik madde toplandığını gösterir. A, Salih) Emedur ve mide ilacı kullandım. Fakat haftada bir bu rahatsızlık tekrarlıyordu. En son Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Çocuk Nörolojisi bölümünde Epilcpsi teşhisi kondu. Ve migren olabileceğim de söylendi. Convulex ve Bevotil adlı ilaçları en az 4 sene kullanmam gerektiği söylendi. Bu teşhis bana 11 yaşımdayken konuldu. Bu arada her 3 ayda bir kontrollerle beyin MR'ı ve EEG çekilerek beyindeki elektriklenme gözlendi. 4 sene sonucunda ilacım azaltılarak bırakıldı. 17 yaşımda rahatsızlığım tekrar başladı ve doktora gittim.-Beyinde-

ki eiektriklenmenin arttığı söylenerek tekrar Convulex ve Bevotil verildi.

Doktor Aydın Salih'in tedavisine başlayarak ilaçları kestim.

Emedur'un yan etkileri: Parkinsonism, unutkanlık, havale, halsizlik, aşırı duyarlılık, bulanık görme, huzursuzluk, koordinasyon bozukluğu, ağız kuruluğu, baş ağrısı... !

Conwlex'in yan etkileri: Karaciğerde fonksiyon bozukluğu, baş ağrısı, denge kaybı, saç dökülmesi, cilt reaksiyonları, lökppeni, trombositopeni, kanda şekerin yükselmesi, görmede ve kan pıhtılaşmasında boaukluklar...

Bir hastanın hikayesi ' .

17 yaşında bir genç, "200 tane Cinim var, hepsi inançsıâi" dedi. Kurtulmak isteyip istemediğini sordum. "İstiyorum ama imkansız, çok kalabalıklar, onlarla baş edemem" dedi. Yemeklerini değiştirmeye başlayıp sebze yemesini tavsiye ettim. "Yedirmezler" dedi.

"Peki meyve ye"dedim. ”Asia yaklaştırmazlar”dedi. ”Ne yediriyorlar?"diye sordum. ”Her gün 3 tane beyaz ekmek. Cips, bisküvi, çikolata ve kolayı çok severler'jdedi. 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 hızlanmavsı, 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 fizik-
sel 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 inan-
maktır. Bilim adamları bu hastalığın genetik olduğuna karar vermişlerdir. Ancak hastalarda herhangi bir yapısal veya biyokimyasal beyin bozukluk-
luğuna rastlanmamıştır.

Ruhî hastalıkların sebebi modern dünyada çok az anlaşılmaktadır. Ancak Kur'ân-ı-Kerim'de ğayet açık bir şekilde anlatılır: "Kim Rahman'ı anmaktan yüz çevirirse, biz ona şeytanı musallat ederiz. Artık o ona arkadaş-
tır” (Zuhruf Suresi, 36).

Bu ”arkadaşlıktan" kurtulmak için, doğal tıbbi tedaviye ve manevi teda—

viye sıkı sarılmaktan başka yol yoktur. Devamlı abdestli olmak, ibadetleri

düzeltmek, çok Kur'an-ı-Kerim okumak ve Allah'ı devamlı tesbih etmek gerekir.

' Her gün, yarısı sabah namazından önce, yarısı da ikindiden sonra el-mak üzere sırayı bozmadan: Fatiha-i Şerif, Bakara Suresi'nin ilk 5 aye-ti ve 163464. Ayetleri, Ayet—el-Kürsi ve Amenerrasulü, Yasin-i Şerif, Saffat, Rahman, Vakıa, Mülk, Kafirun, İhlas, Felak ve Nas Surelerini okumak gerekir. Tedavinin başlangıcında Kurân-ı Kerim'i bir hoca ve-ya yakınlardan birisi okuyabilir, fakat birinci açlıktan başlayarak hasta muhakkak kendisi okumalıdır. İnsanın yemek yiyenlere bakarak karnı-nı doyuramadığı gibi Kurân-ı Kerim'i kendisi okumayan da koruna-

maz.

' Sad Suresi'nin 41'inci Ayetjinin yarısı (Rabbi inni'den başlayarak), Mü'minun Suresi'nin 97- 98'inci Ayetleri, Saffat Suresi'nin 7'nci Ayeti devamlı tespih edilmelidir. Bu üç ayet de dua ayetidir.

' Hz. Enes (ra)'dan rivayet edilen bir Hadis—i ŞeriFte "Cinnilerin azılı-larına Bakara suresindeki su ayetlerden daha güçlü tesireden bir şey yoktur: Ve ilahüküm ilahün vahidün'den itibaren iki ayet (163-164)" buyuruluyor. Bu ayetleri ezberlemek ve yukarıdaki dua ayetlerini gün—de en az 300 defa tesbih etmek çok etkilidir. Yatarken, gezerken, iş ya-parken de tesbih edilebilir.

Peygamber Efendimiz (sav,); "Vesvese seytanın tohumudur.Tarlasıtok-ların kamıdır. Toldukta vaki olan vesveseler kuvvetli ve artıcı olur. Vesvese ateşi açlıkla söner. Mecnun aç kalınca, deliliği kalmaz, akıllı olm", buyurmuşlardır.

' Bir ay boyunca her Pazartesi ve Perşembe 1 günlük açlık yapılmalıdır. Bu hastalar için, açlıkta devamlılık fevkalade önemlidir. Bir ay bittik—ten sonra hasta 3 gün açlık yapmalı, 4. gün akşamı karaciğer temizle—mesi yapmalıdır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümüne bakınız.)

' Karaciğer temizlendikten sonra ilk günlerde ılıktan başlanarak, alışınca
buz gibi soğuk suyla hergün gusül abdesti alınmalıdır. Duş yerine ko-vadan su dökülerek gusül alınması çok daha etkilidir. Hadis—i Şerif'te, "Cin ateşten yaratılmıştır, su onu söndüı'ür", buyurulmuştur.

307

308

Aynca

' 3 günlük açlıklar 7 gün arayla 14 defa yapılır. 7. ve 14. açlıktan sonra
karaciğer temizlemesi tekrarlanır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümüne bakınız.)

' 3 günlük açlıklar bittikten sonra her Pazartesi 1 günlük ve her hicrî ayın

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, hiçbir deterjan, kozmetik ve vücut bakım ünlinü kesinlikle kullanılmamalıdır.

& 3 ölçü arslankuymğu 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 üç defa içilir. Korku, gerginlik, uykusuzluk ve buysuzluğu azaltır.

Ruh hastaları açlıkla birlikte muhakkak hacamat yaptırmaya başlamalıdır. Çünkü "arkadaşlarını" sadece hacamatla ve Kur'ân—ı Kerim okumakla kontrol edebilirler.

Hacamat Tedavisi:

Omuzlar, kafa arkası, iki taraftan kulaklarla—ense çukuru arası, kürek ke-
mikleri arası ve altı, bel ve kuymk sokumu, dizler, tekrar kafa hacamatları
sırayla yaptırılmalıdır. Kafa, kürek kemikleri arası ve altı hacamatlarını bir-
kaç defa tekrarlamak gerekir.

llk 2 hafta her Pazartesi ve Perşembe, sonraki 3 hafta her Pazartesi veya Perşembe, sonra 3 ayda bir hacamat yaptırılmalıdır. 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 dis etleri ve burun deliklerine,-

' Makada;

' Ayaklara olmak üzere toplam 4 defa ve her bir bölgeye 2-3 hafta ara ile 1 1'er tane sülük konur.

Ruhsal hastalıklardan kurtulmak için Allah'a yaklaşmaktan başka bir yol yoktur. Bazen iyileşme çok kısa zamanda ve kolayca gerçekleşir. iyileşen 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,- şeytamn, inanan ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimseler üzerinde bir hakimiyeti yoktur. Şeytanın hakimiyeti, sadece onu dost
edinenler ve Allah'a ortak koşanlar üzerindedir." Nahl Süresi 99-100

Tülay K. 35 yaşında, kan grubu A. öZeI bir şirkette finansman ser-

visi şefi

Tülay hanımın hikayesi bugünkü gençler için çok tipik bir örnek olduğundan bu ibret dolu hikayeyi, kısaltmadan olduğu gibi veriyoruz

1973 tarihinde doğmuşum. Annem, hamilelikte çok bulantı hissetmiş, doktorun verdiği bulantı giderici ilacı (Emedur) kullanmak zorunda kalmış. Doğumum normal yolla olmuş, yaklaşık ! yaşıma kadar anne sütü emmişim, ancak ek gıdalara 6. aydan itibaren başla-

mışım.

Çocukken birkaç kez ateşli hastalık geçirmişim ve doktor ateş düşürücü (parasetamol, aspirin), antibiyotik (bactrimL öksürük şurubu (perebron) gibi ilaçlar vermiş.

Hastalıklar:

15yaşmda sigara içmeye başladım. 28 yaşına kadar içtim. 15 yaşından sonra çok fazla hasta olmaya başladım. Her yıl, en az 2 kez 0!-mak üzere 2 ila 4 kez grip, anjin, farenjit, bronşit ve/veya sinüzit oldum, bir kez zatürre başlangıcı geçirdim. 15 yaşımdan 33 yaşıma kadar yilda 2-4 kez bu hastalıklardan geçirdim. Her hasta olduğumda mutlaka grip ilacı, boğaz için antibiyotik kullandım, Gene!-de bu ilaçlarla iyileşemeyip, doktora gidip bu sefer 10 - 15 arası antibiyotik iğnesi olarak iyileştim. Her geçen sene iyileşme dönemim uzamaya başlamış ve son yıllarda iki aya çıkmıştı.

309

310

18-20 yaş döneminde saç jölesi oldukça fazla kullanmıştım. Saçlarım çok cansızlaşn ve çokça dökülmeye başladı. 20 yaşımdan 27 yaşıma kadar saçıma, bepanten iğne, badem yağı, zeytinyağı karışımları uyguladim, Vichy Derkos saç ampulleri sürdüm, faydası o]-madı, saçlarım dökülmeye devam etti, ön tarafta saçlar iyice seyrekl'eşti, yer yer açiklılar belirdi. Ayrica ergenlik döneminden itibaren her zaman çok fazla sivilceleı'm çıktı, Yüzümde, boynumda, sırtımda. Sarı, içi dolu kocaman sivilceler çıkardı.

23 yaşımda cilt bakımı ve sivilcelerden kurtulmak için her ay güze]-Iik salonuna gitmeye başladım. 33 yaşına kadar her ay güzellik salonunda cilt bakımı yaptırdım, Fakat güzellik salonunda yapılan bakım sivilcelerimin geçmesini sağlayamadı.

27)mşımda hem saçımın çok dökülmesi hem de sivilcelerimingeç-
memesinden dolayı bir cilt doktoruna gitmeye başladım. Sivilcele-
rı'min çıkmasının sebebini vücudumun yağ seviyesinin yüksek 0!-
ması, saçlarımın dökülmesi ise erkek tipi saç dökülmesi olarak söy-
ledi. Yapılan kan tahlilinde, testesteron hormonu seviyesi ait ve üst
seviye arasında fakat üst seviyeye yakın çıktı. Sivilcelerirn için izot-
reonin içeren ilacı (Roaccutane) iki kutu kullandım. Bu ilaçları kulf
İandıktan sonra sivilceler bir daha çıkmadı.

Saç dökülmesi için Fluramid isimli prostat kanseri ilacı, Zinco C vi-
tamin, doğum kontrol ilacı (Diane 35), tarifini doktorun verdiği ve
eczanede yaptırdığım bir saç İosyonunu kullanmaya başladım. Flu-
tamid, Zinco C ve saç losyonunu ! seneden biraz fazla kullandım.
Diane 35’1'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
psikiyarra gitmeye başladım. Doktorun teşhisi, Opsesif kompulsif
bozukluk oldu. Semxat isimli ilacı kullanmaya başladım. 29 yaşın-
dan 33 yaşına kadar kullandım. 1 yıl boyunca ayda bir doktora git—
meye devam ettim. Ben konuşuyordum, doktor sadece dinliyordu.
Bu tedavinin pek bir faydası olmadı. Fakat ilaç en azından ağlama,

öfke krizlerini azalttı: İlacı kullanmadığım zaman çok çabuk öfke—
leniyor, her şeye çok fazla takılıyordum,

Bir ara aşırı derecede kaşıntı başladı. Yüzüm, vücudum, kollarım,
her yerim sürekli kaşınıyordu. Aynı cildiye doktoru eczanede yap—
tıracağım bir solüsyon yazdı. Onu ince bir bez ile yüzüme ve kaşı-
nan 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 kalka—
mıyordum.

Alışkanlıklar,—

Herzaman abur cubur yeıneye çok düşkün oldum. Özellikle Çiko—
lata, dondurma, kumyemiş, bisküvi. Akşamları yemek yerine biskü-
vi, çekirdek, çikolata, kuruyemiş yiyerek geçirirdim. Ancak yedi-
ğim şeylerin tadını çok kez aiamazdım, üstelik gözüm doymaz, çok

çok yerdim.

17 yaşından itibaren okula, işe giderken yolda walkman dinledim.
3! yaşına kadar bu devam etti. 27 yaşıma kadar yabancı pop-rock,
sonra Türk halk müziği ve ilahiler dinledim. Son iki senedir kulağı-

ma walkman rakıp müzik dinlemiyorum.

Daha sonra Dr. Aydın Hanim'a giderek verdiği 7 haftalık tedaviye başladım. Her hafta Cuma, Cumartesi ve Pazargünleri 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 halsizieştim. Başımın etrafında kafamı çevirirken elektrik çarpması gibi bir şey oluyordu. Orucu açtığım gün] olmamam gerekirken adet oldum. 0 kadar yorgun, bitkindim ki bacaklarımda yürümek için derman yoktu. İshal oldum, iki gün devam etti.

' ikinci 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 biriminde karaciğer temizlemeSı yaptim. Gece ! '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, psikolo—jimin de eskiye göre daha iyi olduğunu, daha pozitif olduğumu, es—kisi gibi hemen her şeye tepki vennediğimi, daha sakin davranabildiğimi fark ettim. Sanki üzerimden bir yük kalkmış gibiydi.

' Beşinci 3 günlük oruçta herhangi bir sıkıntı olmadi, biraz üşüme, halsizlik dışında.

' Altıncı ve yedinci 3 günlük omçlarda, Dmç artik hayatımın bir parçası olmuş ve oldukça kolay geçiyordu. İlk 3 seferde yaşadığım problemlerin hiçbirini yaşamadım ki altıncı 3 günlük oruçta hacamat yaptırmaya başladim. Kafa hacamannda 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.

Tedavi sırasında karşılaşılan pmblemierin sabrettı'kçe azaldığını farkettim.

Oruçlar ve karaciğer remiziemeierinden önce her zaman hazım problemi yaşıyordum. Buna bağli olarak kabızirk ve bağırsaklarda sıkışma, gaz oluyordu. Bu tedaviden sonra bu sorunlar kalmadi, artık her gün rahatlıkla tuvalete çıkabiliyorum ve işin en güzel yam 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 kaikamazdım. Biraz yürüyünce ter basar ve halsiz kalir, bacaklarım gitmezdi. Sik sık, her iki ayda bir hasta olurdum, grip, farenjit, sinüzit, bronşit vb. .. İyileşme süreci ! ayi bulur, günlük hayatıma rahat ve huzurla devam edemezdim.

Hem fiziksel hem ruhsal beni çok yorar, etkilerdi. Her zaman ha-

ztm 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 olmadi. 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 930 olduğunda uyku bastınnıyor, gece]'e kadar oturabiliyorum buna rağmen sabah kalkmak hiç sorun olmuyor. Hafta sonları saatlerce yürüyüş yapıyorum hiç yorulmuyorum. Kaçıncı kat olursa olsun rahatlikla, 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 başla— dı. Şu anda çok az birşey kaldi, sanırım bir süre sonra tamamiyle geçecek.

Benim için en önemli değişimlerden biri de psikolojimdeki düzeime. Tedaviye kullandığım antidepresan! bırakarak başladım. Ve şu anda kendimi çok iyi, sakin ve huzurlu hissediyorum. Artık hiç bir ilaca ihtiyaç duymuyomm. Hem fiziksel hem mhsal olarak çok sağİıkhyım ve huzurluyum. Allah'a inancım daha çok arttı.

Tülay Hanım'ın tedavisinde kullanılan ilaçların yan etkilerinden bazıları:

lzotreonin 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 anormal-

likleri (kalpte, beyinde, büyük damarlarda), düşük, sakat doğurma riski, de-

313

314

ride kuruma, mukozalarda kuruma, burun kanamaları, ses kısıklığı, konjunktivit, geçici katarakt, cilt bulguları, yüzde kızarıklık, tırnak yapısında bozulma, saç teli incelmeleri, dökülmeleri, Şiddetli akne, tüylenme, cilt renginde koyulaşma, ışığa duyarlılık, kas eklem ağrıları, kemikleşme artışı ve diğer kemik bozuklukları, davranış bozukluklan, baş ağrısı, nöbetler, duyma ve görme bozuklukları, bulantı, kolit, kanlı ishal, hepatit, bronş spazmı, alyuvar, 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, tik— ler, duyma kaybı, kan şekeri dengesizlikleri, kolitl yüzde lekelenmeler, tüy—

lenme, selülit, karaciğer tümörü ve batın içine kanama bildirilmiştir.

Flutamid'in (prostat kanseri ilacı) yan etkileri: Mide ağrısı, kabızlık, cilt— te morarma ve Çürümeler, herpes, kaşıntı, lupus benzeri bulgular, depres—

yon, ödem...

Seroxat'ın (antidepresan) yan etkileri: Norveçli bilim adamları tarafından depresyon ilaçlarında kullanılan paraksodin maddesinin yan etkileri üzerine 1500'den fazla hasta üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu depresyon hastalarından 'Seroxat' verilen 7 hastanın intihara teşebbüs etti- ği ortaya çıkmıştır. Bazı sağlık örgütlerinin yaptıkları araştırmalar da 'Sero- xat'ın intihar eğilimini artırdığını doğrulamıştır. Dünya Ruh Sağlığı Örgü- tü MlND ise, 'Seroxat' kullanan hastaların yüzde 50'sinde kendine zarar verme ve intihar eğiliminin arttığını bildirerek ilacın satışının durdurulma- sını istemiştir.

Tülay Hanım'ın vakasında olayların gelişimi, sebep ve sonuçları

Anneye hamilelikte v_erilen ilaçla mide bulantısı engellenmiş, vücudun

kusmayla kendini temizlemesi durdurulmuş, atılamayan toksinler vücuita kalmış, aynı zamanda bebeğe de aktarılmıştır. Bu aktarma doğumdan sonra da anne sütüyle devam etmiştir. Ek gıdalara 6. aydan itibaren başlanmıştır. 2. yaşına kadar anne sütüne ek olarak sadece meyve ve bal yeterli olur-

du. 6 aylık bebekte, anne sütü dışındaki yiyecekleri hazım sistemi olmadığı için, verilen ilk ek gıdadan itibaren hazmolunmayan gıdaların kalıntıları vücutta birikmeye başlamıştır. Çocuğun bağışıklık sistemi ilk sinyalleri vermiş, ateşli hastalıklar vasıtasıyla bu birikimleri karaciğerden, damarlardan ve akciğerlerden 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 ze-

min oluşturulmuştur.

15 yaşından itibaren sigara kullanımı, ilaçların ve zararlı gıdaların birikten etkileriyle birlikte durumu daha da ağırlaştırmış, bağışıklık sistemi daha güçlü sinyaller vermeye başlamıştır. Bu aşamada beslenme düzeltilseydi, hazır yiyeceklerin katkı maddeleriyle ve ilaçlarla gelen zararını gidermek için karaciğer temizlemesi ve 3 günlük açlıklar yapılsaydı, bir sonraki aşamaya geçilmezdi. Abur cubur düşkünlüğünün, bünyeye göre beslenmemenin ve tabi sigaranın da etkisiyle sivilceler ve tekrarlayan enfeksiyonlar devam etmiştir. Kan grubu ”A” olanlar için hidrojenize edilmiş yağlar, kavrulmuş ve beklemiş kumyemişler akne için yeterli sebeptir. Vücudu açlık ile dinlendirip sakinleştirmek yerine, daha saldırgan, daha yıkıcı tedavilere de-

vam edilmiştir.

Doğum kontrol ilacı, depresyon, şişkinlik, halüsinasyonlar, adet kanamasını azaltmak gibi yan etkileri ile tabloyu daha da karıştırmıştır. Bunun üzerine antidepresan ilaç cla eklenince hastada bir kilitlenme meydana gelmiştir.

Tıbbi tedaviye devam edilseydi hasta 'Seroxat'ın etkisiyle intihar edebi-

lirdi. İntihar etmese bile aynı tedaviyle bu tablo nereye kadar uzayacakti?
Siğiller, elektrik çarpması gibi şikayetler tıbbi muayenelerde hep birer kü-
çük detay gibi algılanır ve asla bir önceki ilaç tedavisinin yan etkileri ola-
rak yotumlanmaz. Halbuki bunlar kullanılan ilaçlar neticesinde oluşan de—
rin ruh dengesizliğinin belirtileridir.

Açlıklara başlayınca vücut önce ateş ve burun akıntısı gibi iyileşme kriz-
lerinin belirtilerini göstermiştir. Tırnaklardaki morarma ve bütün vücut sal—

gılarının artması da yine vücudun mümkün olan her yolla biriktirdiği tok-
sik kalıntıları atmaya başladığını göstermektedir. Vaktinden önce gelen ve
miktarı artan adet kanaması ise üreme organlarının temizlenme yöntemidir.
Omç bitiminde yaşanan ishal de karaciğerin temizlenmesidir. llk açlıkta
çok fazla toksin atıldığı için, halsizlik hatta baygınlık gibi bulgular ortaya
çıkmıştır. Çünkü kan, bağırsakların içeriği ve tüm vücut salgıları toksinle
doludur. Diğer açlıklarda grip bulgularına benzeyen bulguların gözükmesi
de iyileşme krizidir.

lnsan vücudu zararlı yiyeceklerle ve kimyasallarla oluşan atıkların ata—
bildiği kadarını atar, atamadığım belli yerlerde depolamak zorunda kalır.
Çocukluktan itibaren, hayatın farkli safhalarında depolanan bu atıklar, ilk
anlamayanlar en altta olmak üzere üstüste birikir. Bir başka deyişle farklı
dönemlerdeki toksinler, her birinin özelliği ve miktarı farklı olan katman—
lar oluşturmaya başlar. Açlıklar periyodik olarak yapılırken, ilk önce, en
son oluşan, en üstteki toksin katmanı yerinden sökülür. llk yapıian açlığın
nasıl geçeceği, bu katmanın toksin miktarına ve zehirlilik derecesine bağlı-
dır. Örneğin, Tülay Hanım, son yıllarda çok yoğun ve zararlı bir tedavi
gördüğü için en üstteki katman en zararlı ve en yoğun toksinleri ihtiva edi-

yordu. Onun için ilk açlığı en ağır geçen açlık oldu.

Burada bir kâr-zarar hesabı yaparsak, açlık Sirasındaki iyileşme-temiz-
lenme aşamasında yaşanan ateş, burun akıntısı, halsizlik, bulantı, kusma gi-

bi 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 gi—
bi basitçe çözülebilecek problemlerden tetkik yaptırıma ve ilaç alma gereği
duymaksızın kurtulmak mümkündür. Hasta kilo verir, zehirlerini ve sıkın—
tısını 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 has—
talığı, menapoz krizi, kemik erimesi, miyomlar, kistler, kanser, beyindeki
tıkanıklıklara bağlı alzheimer, zihni bulanıklık, bunama şeklinde özetleye—
bileceğimiz pekçok yaşlandırıcı hastalıkla yüz yüze gelme ihtimalini mini—
muma indirir, beslenme düzenini sonuna kadar korursa bu ihtimali ortadan
kaldırmış olur.

Kalp-Damar Hastahkları

Yüksek Tansiyon Hipertansiyon

Hipertansiyon, kan damarlarında basıncın artması durumudur. Normal
kabul edilen kan basıncı değeri bir yetişkinde 120/80'dir yani büyük tansi—
yon 12, küçük tansiyon ise 8'dir. Kan basıncı sürekli sabit kalan bir değer
değildir. Hareket ederken ya da heyecanlanınca biraz artabilir, uyurken ve
istirahat ederken daha düşük olabilir. Bu değişimler normaldir. Ancak, kan
basıncının sürekli olarak 14/9'un üzerinde olması durumunda hipertansiyon
sözkonusudur. '

Bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre, Türkiye'de yaklaşık 15 milyon
kişi yüksek tansiyon hastasıdır. Hastalık, genellikle ensede görülen baş ağ-
rısı, 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. Hasta-
lık, bazı kişilerde de beiirti vermez.

Hipertansiyonun nedenleri:

Karışık ve çok yemek, doğal olmayan veya mizaca uygun olmayan yi-
yecekler, katkılı hazır yiyecekler, iyi çiğnenmeyen ve birbirine zıt yemek-
ler hazmedilemez ve midede çürür. Çürüme sonucu oluşan toksinler ve atık

maddeler kana karışır. Kan koyulaşarak ağırlaşır. Vücut, kanı hareket ettir-
mek, gerekli maddeleri hücrelere dağıtmak, atıkları münkün olduğunca ça—
buk çıkartmak ve damar tıkanıklıklannı önlemek için, damarları damitmak
ve kan basıncını yükselmek zamnda kalır. Bu durumda insan tansiyon dü-
şürücü kullanırsa, kendisine karşı suç işlemiş ve nefsine zulmetmiş olur.
Çünkü, kullanılan ilacın tesiriyle damarlar genişler,- bunun sonucunda da
kan akımı yavaşlar. Ancak ağır ve kirli kan damarlarda yağları ve atıkları bi-
riktirir,- damarlan damltır, dokuları kirletir, kılcal damarları tıkar. Biriken
atıklarla daralan ve tıkanan atar damarlar, organların dokularına yeterli
miktarda kan ulaştıramadiğı gibi yeterli miktarda besin de ulaştıramaz. Na-
sıl ki su bonılarında oluşan tıkanma, basınç artışına ve patlamalara yol açı—
yorsa, damarlardaki tıkanmalar da hipertansiyonun daha da artmasına ve
damar patlamalarına yol açar.

Bütün organlar ve dokular damarlar vaSıtasıyla beslendiği için hipertan—
siyon tüm vücudu etkiler. Hipertansiyondan en çok etkilenen organlar ise

kalp, beyin, böbrekler ve gözlerdir. Hipertansiyon kalp yetmezliği ve bü-
yümesi,- kalp krizi,- beyin kanaması ve felç, böbrek yetmezliği ve böbrek
fonksiyonlarında bozulma,- görme azalması ve körlük; büyük atardamarlar-

da genişleme ve bu genişlemelerin yırtılmasına yol açabilir.

Hipertansiyonun nedenleri arasında en yaygın olanı böbrek hastalıkla-
rıdır. Böbrek hastalıklarının sebebi olarak saç boyası, yağ çözücü, güçlü le—
ke çıkarıcı, lavobo açıcı ve güçlü çamaşır suları gibi ağır eritici kimyasallar,
böcek—sinek ilacı, defoliantlar, antiromatizmal, analjezik, aspirin ve diğer
tıbbi ilaçlar gibi toksik maddeler, katkılı yiyecek ve içecekleri kullanmak
ön plana çıkmaktadır. Bebekken anne sütü yerine mamalarla beslenenlerde,
böbrekler yapısal olarak normalden daha küçük olabilir. Bu durumda böb-
reğin tuz atma kapasitesi sınırlı olabilir ve gereğinden fazla tuz alınması, ra—
fine edilmis katkılı tuz veya yapay tuz kullanılması, hipertansiyonun orta—
ya çıkmasına yol açar. Tedavi sırasında bu tuzları kullanmak da tedavinin
başarısız olmasına sebep olabilir. (’Tuz" bölümüne bakınız.)

Tansiyon yükselince bazen burun kanaması olur. Rahim ve basur kana—
maları da benzer kanamalardır. Kanamayla birlikte tansiyon düşmesi bağı-
şıklık sisteminin koruma eylemidir. Kanamadan korkup, durdurma yoluna
gitmemek gerekir. Çünkü açlığın tadını unutan ve tokluk hastalığı içinde

boğulan bugünkü insanın ayda 100 gT. hatta 250 gr. kan kaybetmesi faydalıdır. Burun, rahim veya basur kanaması iie 300—500 gramdan fazla kan kaybı olursa, o zaman kanamayı durdurma işlemine başlanabilir. Ancak eski tabipler böyle bir durumda, baygınlık gelene kadar hiçbir müdahele yapmazlardı. Zaten insan bayıldığı anda kalp atışları yavaşladığı için kanama da doğal olarak durur. Bu, çağdaş insana biraz tuhaf gelebilir. Fakat kanamayla nelerden kurtulduğunu tam olarak algılayabilseydi, yaratılışının eşsiz bir

mucize olduğunu görmüş olurdu.

Tedavi

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 ve düzeltilirse,- kabızlık ortadan kaldırılırsa,

karaciğer temizlemesi ile kan ve damarların temizlemesi yapılırsa, tansiyon

." ır

hızla normale iner. (”Mide ve Bağırsakların Tedavisı , Karaciğer Temizlemesi”, “Kan ve Damarların Temizlenmesi” bölümlerine bakınız.)

GI Her sabah limon (1-3 limon), greyfurt, elma veya nar suyu suyla karışw tırılarak içilir.

ÇA Bundan bir-iki saat sonra başlayıp ikindiye kadar 30 gr. su + aynı mik—
tarda kırmızı pancar suyu + havuç suyu karışımı içilir veya karpuz, elma, vişne gibi meyvelerden biri seçilerek yenir.

65 lkindi-akşam arasında tek Çeşit yemek, salatayla yenir ve yarım çay ka—
şığı öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımlarından biri yemek üzerine serpilir, ya da haftada 3 sabah 25-30 gr. magnezyum sülfat (lngiliz 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 ilaçlar tarif edil—

diği şekilde 2-3 ay kullanılır,

319
Tansiyon yükselince, tansiyon düşürücü almak yerine, kusmak gerekir.

Sonra lavman yapılarak soğuğa yakın ılık suyla gusül abdesti alınır ve limon
suyu veya biberiye çayı içilir. Biberiye çayı, bir tatlı kaşığı biberiye 1 bar-
dak kaynar suda demlenerek haızırlanır ve iki defada içilir. Boyundan,
omuzdan veya kafadan hacamat yaptırılır, veya “baş ağrısı" bölümünde an-
latıldığı şekilde sülük koyulur ve kupa çekilir.

' Kusma ile yemek kalıntıları ve mideye inen toksik geniz akıntısı dışa—
rı atilir ve vücudun hazım ile değil, kendi durumunu düzeltmekle meşgul

olması sağlanır.

' Bağırsaklar dolu olduğu zaman, o anda bağırsaklarda bulunan fazla
besin maddeleri ve toksinler kana karışır. Bunun sonucunda tansiyon yük-
selmeye devam eder. Lavmanla bağırsaklar boşaltıldığı zaman ise bir önce-
ki durumun tersine, bu zararlı maddeler kandan bağırsaklara akar ve tansi-
yon düşmeye başlar.

' Soğuğa yakın ılık suyla alınan gusül abdesti, vücudun enerjisini yük-

selterek, kalp ve damarların direncini artırır.

' Limon suyu kandaki asidi nötralize ederek, mineral tuzların üretimini
keser, kanı sulandırır ve idrarı çoğaltır. ldrar çoğalınca kan miktarı azalarak
tansiyon düşer. Açlık yapmış olanlar bunu iyi bilirler.

320

Böbrek ve böbıeküstü bezlerine bağlı bir hipertansiyon söz konusu ise,
böbrekler tedavi edilmeden hipertansiyonun kontrol altına alınması müm-
kün değildir. ("Böbrek Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

Kalp Hastalıkları

Sağlık Bakanlığının raporuna göre, kalp damar hastalıkları, dünyada her
yıl yaklaşık 17 milyon kişinin, Türkiye'de de 130 bin kişinin ölümüne yol
açmaktadır. Doğuştan olan kalp hastalıkları hariç, en sık görünen kalp ra-
hatsızlığı, atheroskleroz yani koroner arter daralmasıdır. Atherosklerozun
en sık gözlenen sebebi ise margarin, ayçiçek yağı, mısıryağı gibi trans yağ-
ların kullanılmasıyla oluşan yağ birikintileri ve fibröz plaklarıdır. Yağ biri-
kintileri atheroskierozun en erken belirtisidir ve herhangi bir yaşta, hatta
mamayla beslenen 2 yaş altı çocuklarda dahi görülür. v("Havale" bölümüne

bakınız.) Fibröz plak, atherosklerozun lezyonudur. Damar dokularının lokal bir şekilde esnekliğini kaybetmesi ve sertleşmesidir. Damarların doku-
ianm yıkıma ve değişime uğratan ise çamaşır suyu, yağ çözücü, lavabo açı—cı, leke çıkarıcı, deterjan ve benzeri kimyasal maddelerin kullanılmasıdır.
Damarda %50 ya da daha fazla oranda bir tıkanma olursa, fibröz plak kan akımına karşı bir direnç meydana getirir ve kalp kasının beslenme yetmezliği ortaya çıkar. Damarlarda tıkanma ve dokularda beslenme yetersizliği devam ettikçe kalp dokularında zayıflama ve incelme meydana gelir. Tok karnına ağır çalışma, aşırı antreman ve ağır egzersizleri nefes kontrolü ile
yapmanın veya tok karnına nefes kontrolüyle Kur'ân-ı Kerim okumanın etkisiyle, plak içinde veya dokularda kanama ya da anevrizma (damar şişme—si), sonra da enfarktüs gelişebilir.

'Toksik hepatit" bölümünde anlatıldığı gibi atıkların karaciğerde toplanması ve toksik hepatit olıişması kanın yeterli derecede temizlenemez hale gelmesine sebep olur. (”Toksik Hepatit” bölümüne bakınız.) Kirli, ko-
lesterollü kan kalbe gelerek, kalp damarlarını tıkar, kalp kasını sertleştirir
ve zayıflatır. Kozmetik, deterjan ve çamaşır suyu gibi kimyasal maddelerle
harap edilen akciğerlere kan pompalamada zorlanan kalp kası zayıflayarak ve genişleyerek kalp yetmezliğine de yol açılır.

Tedavi

Kalp hastalıklarının tedavisi de, diğer hastaliklarda olduğu gibi, yemekleri azaltmakla ve beslenmeyi düzeltmekle başlar. Sonra da zeytinyağı ha-

riç tüm yağlardan vazgeçmek, bağırsakları çalıştırarak tedavi etmek,- kara—
ciğeri, böbrekleri, kanı ve damarları temizlemek,- haftada 3-4 kez en az ya-
rım saat tempolu yürüyüş ve ölçülü spor yapmak,- oruç ile kilo vermek ve vücut ağırlığını kontrol altında tutmak gerekir.

Beslenme düzeni:

qi Sabah, saat 7-8'de ballı sarımsaklı ilaç,- acıkınca limon veya greyfurt gu-
yu içilir.

61 ?. saatlisnnrasmdan başlayarak ikindiye kadar 2-3 bardak kırmızı pan-
“'car + liıavuç suyu veya kırmızı pancar + ıspanak suyu, ya da semizotu (suyu içilir Bu arada 1-3 diş sarımsak yutulur,

. *)

Clıöğle'n (saat 13.00-14.00) salata veya yoğurt ile 1 çeşit yemek yenir. Yemekle beraber veya yemekten sonra 1— 3 diş sarımsak yutulur. Sa—
'ı'ınısak yerine çiğ soğan da yenebilir.

CJ Akşam (saat 1900—2000) 1—3 diş sarımsak yutulur ve incir, hurma ve-
yei karpuz yenir (hurma karpuzla birlikte yenebilir).

Ül llykiixdamönce 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. İimonguyu içilir.
4 haftabuyunca bu beslenme şekline devam edilir.

Mide ve inee bağırsakları kuvvetlendirmek ve kan dolaşımını canlandır—
mak için zencelil kullanılır;

Gf Taze zencefil, kabuğunu soymadan katı meyve sıkacağı ile sıkılır ve
ilk
iki hafta boyunca, her gün bir çorba kaşığı olmak üzere küçük yudum—
larla içilir.

Bu 4 hafta boyunca her Pazartesi açlık yapılır.

GF Her Perşembe, gün boyu limon suyu + su karışımı, kırmızı pancar +
havuç suyu + ıçpanak, semizotu suyu, kereviz yaprağı veya maydonoz
suyu karışımıyla dönüşümlü olarak istenilen miktarda içilir, başka hiç—
bir şey yenmez.

Bu 4 hafta bittikten sonra 3 gün açlık yapılır ve 4. gün karaciğer temiz-
lemesine geçilir.

Bir hafta sonra kireç i.emizlemesi, bir hafta sonra da böbrek temizleme»
si yapılır.

Temizlemeler ortalama 8-9 hafta sürer. Bu süreçte her Pazartesi bir gün
(36 saatlik) oruç tutulmalı, hiç bırakılmamalıdır. Her oruç gününde haca-

mat yaptırmalıdır. Şişmanlık problemi _olanlar bu süre içerisinde
yaklaşık 9-
12 kilo verirler. lyice kilo vermeden kalp hastalıklarından kurtulmak ve
ko-
runmak çok zordurw

Hacamat Tedavisi:

I. Omuzlar, 2. Kürek kemikleri arası, 3. Kürek kemikleri altı, 4. Bel, 5.
Tekrar kürek kemikleri arası, 6. Kafa, 7. Bel ve kuyruk sokumu, 8.
Dizler,
9. Ayak bilekleri, IO. Tekrar kürek kemikleri arasına yapılır.

Tedavi ilkbahar veya sonbahara denk geliyorsa. hacamatlardan değil,
sülük tedavisinden başlamak gerekir.

Sülük tedavisi:

]. Kürek kemikleri arasına, 2. lki göğüsün altına, 3, Makam, 4. Ayakla-

ra ll'er tane sülük konur. Sülükler ilk 2 defa bir hafta arayla,- sonra 2 hafta
arayla konur. Sülüklerden sonra kanama 1-2 gün devam edebilir.

Bu tedavi titizlikle uygulanırsa 5. haftadan itibaren hasta çok iyi hisset-
meye başlacaktır: Tıkanıklıklar açılır, kalpte kan dolaşımı düzelir, insan
kendini genç ve kuvvetli hisseder. Ancak hastanın, eski durumum dönme—
mesi için, tedaviyi bırakmaması, sonuna kadar sürdürmesi gereki".

Ballı sarımsaklı ilacın yapılışı: - ' ta

GI 10 tane limonun suyu + tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak +);
kilo halis bal karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat bezle ka—
patılır, karanlık ve serin bir yerde 7 gün bekletilir. 7 gün dolunca sü-
zülür ve kapağı kapatılarak buzdolabına konur. Hazırlanan karışımdan
günde bir defa olmak üzere 4 çay kaşığı yutulur. Karışımın miktarı
mutlaka 4 çay kaşığı şeklindedir. Her defasında ağza 1 çay kaşığı karı-
şım alınır, hemen yutulmayarak, ağızda dolandıra dolandıra eritilir.
llacın mutlaka bu şekilde tüketilmesi önemlidir, çünkü ilacın ağızda
dağılmasıyla mideye değil, ağız damarlarına gitmesi sağlanmış olur. Bu
ilaç bitene kadar, açlık günleri hariç her gün aynı saatle aç karına içi—
lir. Kalp damarlarını, beyin damarlarını ve diğer damarları temizleye-
rek açan ve kalbi kuvvetlendiren mükemmel bir ilaçtır. Senede bir de-
la sağlıklı olanların Ğağlığını koruması, hastaların ise iyileşmesi için
kullanılmalıdır.

Devamlı kullanılan ilaçlar:
Gf Kalbi kuvvetlendiren karanfil iki şekilde kullanılabilir: Günde 3-5
tane

karanfil iyice çiğneyerek yutulur. Veya bir çorba kaşığı karanfil bir su
bardağı dolusu soğuk suya eklenir, kısık ateşte kaynayana kadar ısıtı—
lır, 8ı10 saat demlendikten sonra süzülür. Her gün bir yudum alınır
ağızda dolandıra dolandıra eritilir ve yutulur.

Gf Damar tikanikliklarinı açıcı olan tarçın aynı miktarda nane ile
karıştı-
rılarak demlenir ve her gün birer çay bardağı içilir, 1-2 hafta devam
edilir. Sonra ballı sarımsaklı ilaç kullanılır.

gf Kanı sulandırma, kalp kaslarını güçlendirme ve kalp damarlarını temiz-
leme gibi yararları olan limon, greyfurt, nar] elma veya bu meyvelerin
özsuları ile çilek, karpuz, nane ve reyhan kullanılır.

% Taze sıkılmış oğulotu suyunu yudumlamak, oğulotu çayı içmek, taze
oğulotunu ezerek, kuru oğulotunu ıslatarak yemek, ezilmiş kum oğu—
lotunu suyla yutmak kalbi kuwetlendirir, kalp çarpıntısı ve nefes dar-
lığını giderir.

Ö Her tür kalp rahatsızlığında kullanabilen en önemli bitkilerden biri de
alıçtır. 1 tatlı kaşığı ezilmiş yaprakıçiçek tozunu hergün suyla yutmak
veya 1 tatlı kaşığı yaprak-çiçek karışımını 1 bardak kaynar suyla dem-

leyerek içmek ve alıç meyvesini her gün bir avuç yemek, ve 1-2 yıl boyunca hiç ara vermeden kullanmak, çok iyi sonuç verir.

Bunlari kullanmakla beraber 7 defa 3 günlük açlık yapılır. Kalp krizi geÇirenler ise 3 günlük açlıklardan sonra mutlaka 3 aylık aralarla 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 Çiğ sebze, özellikle yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı pancar, havuç, brokoli, kabak, semizotu, karpuz, bal, az miktarda badem, ceviz, sebze yemekleri, öğütülmemiş yulaf ve arpa suyu, pirinç, haftada 1-3 defa kan grubuna uygun et, 2-3 defa balık, bir-iki defa taze yumurta, sızma zeytinyağı, ceviz yağı ekmekle yenebilir, Patates ara sıra fırında kabuklarıyla pişirilerek yenebilir. Tuz olarak, sadece kaya tuzu günde 1,5-2 gr. 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 “0" olanlar ise sadece haftada 1-3 defa yoğurt ya da kefir yiyebilirler.

. Kabızlık ve gazdan sakınmak gerekir. Çünkü şişen ve ağırlaşan bağirsaklar diyaframı hareketsiz bırakır, nefes alıp verme ağırlaşır, bunun sonunda diyafram akciğerlerle birlikte kalbi sıkıştırır.

' Ağır yük kaldırmamak, yüksek merdivenlerden ve yokuşlardan kaçınu mak gerekir. Bu gibi hareketler kalp atışlarını hızlandırır, bunun sonucunda ise hayat kısalır. Çünkü bütün canlıların kalp atışları sayılıdır.

' Konserveler ve her tür hazır yiyecek, hazır meyve suları ve her tür hazır
içecek, iyotlu rafine olunmuş tuz, yapay tuz, ltalyan buğdayı (tip 405-550) ve ürünleri, margarin, rafine edilmiş sıvı yağlar hiç kullanılmamalı-
dır. Mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Siyah çay, kahve, çikolata kullanılmamalı ve sigara içilmemelidir.

' Parfüm, deodorant, vücut bakım ürünleri, deterjan, çamaşır suyu ve benzeri maddeler kullanılmamalıdır.

Not: Doğuştan kalp hastası olanlar için de, açlık yapmak, beslenmeyi düzene sokmak ve zararlılardan kaçınmak gerekir. Bu tedb'irleri alan bir kimsenin kalp kapakçığını ve damarları değiştirme, kalp nakli, kök hücre

kullanma gibi dünya ve ahiret için tehlikeli hiçbir işleme ihtiyacı kalmaya-
caktır. Bu doğal tedavi metodları Allah-ü Teala'nın emaneti olan bedenimi-
zi ve canımızı korur.

Tümör ve Kanser

"lç illetinden ölen şehittir”
Hadis-i Şerif

Bilimsel araştırmalara göre, her insanın bedeninde devamlı olarak kötü huylu hücreler oluşmaktadır. Fakat bedenin savunma sistemi, henüz geliş—me başlangıcındaki bu hücreleri yakalar ve yok eder. Bağışıklık sisteminin
herhangi bir sebeple zayıflamasıyla kanser hücreleri gelişmeye ve çoğalma-

ya başlar. Bağışıklık sisteminin zayıflamasının çeşitli sebepleri vardır. Fakat,
kanserli hücrelerin çoğalması ve tümör oluşmasındaki en önemli sebep,

”Hastalıkların Başlangıcı ve Seyri" bölümünde anlatılan sebeptir.
Önce bağışıklık sisteminin dengesinin nasıl bozulduğunu görelim:

Hazmedilemediği için çürüyen yemeklerin kalıntıları bağırsaklara ine-
rek bağırsakları zehirler ve kana karışır. Bağışıklık sistemi bu duruma kan-
da lökositleri çoğaltarak cevap verir. Devamli zararlı yemek yendiği sürece
toksinler ve atıklar çoğalmaya, bağışıklık sistemi de daha şiddetli tepki ver-
meye başlar: Toksinleri atabilmek ve kanı temizleyebilmek için ateşi yük-
seltir ve bademcikleri şişirir. Ateşlenmeyle ısınan kan toksinleri deriden ter
yoluyla, lökositler ise eriterek, bademcik iltihabı ile dışarı atar. Fakat insan
ateş düşürücü ilaçlar ve antibiyotikler kullanırsa bağışıklık sisteminin tepki-
sini etkisiz hale getirir,- atılması engellenen toksin ve atıklar ise vücutta ço-
ğalır. Bu şekilde her zararlı yemek ve bağışıklık sisteminin her tepkisine
ilaçlarla karşılık vermek bağışıklık sistemini sarsa sarsa felakete götürün
Beslenme alışkanlığı düzeltilmedikçe bu durum defalarca tekrarlanır.

Neticede, ikinci bir hata yapılarak savunma sisteminin ön saflardaki as-
kerleri olan bademcikler vazife başında iken ameliyatla aldırılır. Bu durum-
da bademciklerin hizmetinden mahrum kalan bağışıklık sistemi şaşırır,
dengesini kaybetmeye başlar. Yanlış beslenme, bu noktadan sonra da dü-
zeltilmezse apandist şişerek iltihaplanır. Vücutta tümör oluşum sürecini
başlatan üçüncü hata da yapilarak, apandist ameliyatla aldmlırsa savunma

sistemine üçüncü büyük darbe de vurulmuş olur. Çünkü görevi bağırsaklar için gerekli olan mikropları üretmek, bu mikroplar ile tümör hücrelerini sı-
kı sıkıya kontrol etmek ve sağlıklı hücreleri korumak olan apandistl bağı-
şıklık sistemi için hayati önem taşımaktadır.

Peygamberimiz (sav): "Devamlı sığır ve dana eti yemek abraşlık (se-
def), alaca (vitiligo), fil hastalığı, cüzzam (lepra) ve daha bir çok hastalık
meydana getirir" buyurmuştur ki bu hastalıklar en hafifinclen en ağırıma ka-
dar aynı kökten gelen hastalıklardır. Eski tabipler cüzzamı bütün vücudun kanseri olarak görürdü. ("Yiyecekler" bölümü ”Et" konusuna bakınız.)

Kırmızı et, midesi az asit üreten insanların (kan grubu "A") midesinde hazmadilemez, yalnızca çürür. Çürümüş et kalıntıları kılcal damarları tikar,
organlarda ve deri altında depolanzr. Depolanan bu atıklar, tıkalı damarla-
ra kan gelemediği ve lökositler ile çürütülüp dışarı atılamadığı için, aynen
büyük Çöplüklerde olduğu gibi, içten içe yavaş yavaş yanmaya başlar. De-

ri altindaki ve organlardaki atıkların yanması ile dokular bozulur, kuru eg-
zama, sedef ve vitiligo için zemin oluşur. Atıklar çoğalınca ve yanması şid-
detlenince tümörler, genetik mutasyonlar ve bunun neticesinde de kanser veya cüzzam ortaya çıkar. Çok kırmızı et yiyen ”A grubu” taşıyıcılarında sedef, vitiligo ve kanser sık görülür.

Nobel ödüllü Alman araştırmacı Otto Warburg yıllar önce, 1931'de kanser oluşumundaki aynı mekanizmaya işaret etmiştir,- kanser hücrelerinin
sağlıklı hücrelerden farklı bir metabolizmasının olduğunu ve şekerin kan-
serli hücreleri beslediğini yaptığı deneylerle göstermiştir. Aşırı şekerli gida-
ları tüketmek büyüme faktörü (IGF—l) düzeyini artırır.

lnsanlarda hastalıkların tedavisinde kullanılan veya süt üretimini artır-
mak için ineklere verilen büyüme hormonu da vücuttaki büyüme faktörü lGF-1'i arttırır.

Büyüme faktörü (İGF— 1) hemen hemen bütün dokularda hücre üremesi—
ni kontrolsüz bir şekilde artırarak kansere neden olabilir. Diğer kanser se—
bepleri için “Katkı Maddeleri", “İlaçlar" ve ”GMO” bölümlerine bakınız.

Tümör oluşumu suyun akması gibi kesintisiz bir süreçtir. Yalnız bir nok—

tada değil, vücudun pek çok yerinde aynı anda başlar va hata yaptıkça çoğalmaya devam eder. Ancak, bu tümörlerden belli büyüklüğe gelenler teşhis edilebilir. Tümörler aslında bağışıklık sisteminin, atıklardan kurtulmanın son çaresi olarak oluşturduğu birer "enerji santrali"dir. Bu santraller vücudu fazlalık ve atık maddelerden arındırmak için onları yakıt olarak kullanır. Teşhis edilen bir tümör ameliyatla alınınca, yakıt mecburen başka bir tümöre yönlendirilir] yani oradaki tümör veya tümörler büyümeye başlar. Kemoterapi yapılınca bağışıklık sistemi çöktüğünden tümör oluşum süreci bir müddet için durur. Bağışıklık sistemi kendini toparlayıp canlanmaya başlayınca tümör oluşumu daha büyük bir hızla artmaya başlar. Böyle olması doğaldır Çünkü kemoterapi ile verilen ve bütün hücreleri dolduran ”böcek ilacı

rı “

enerji santralleri" için bitmez tükenmez bir yakıt kaynağıdır!

Bu sebeple bir tümöre cerrahi müdahale yapmak fayda sağlamaz, tam tersine büyük zarar verebilir. Büyük tümörler ancak vücutta tümör oluşum süreci durdurulduktan sonra alınabilir.

Tecrübemize göre, herhangi bir organında herhangi bir tip tümör olu-

şan hastalarin hemen hemen hepsinin geçmişinde çok antibiyotik kullanma, bademcik ve/veya apandist ameliyatı vardır.

”Kanser" teşhisinde çok sık hata yapılmaktadır. Çünkü kanser teşhisi k04 nulup da, bu kitapta anlatilan tedavileri uygulayanların %90 hatta %951i iyileşmektedir. Gerçek kanserde ise tedavi yoktur. Ancak konulan teşhis doğru ya da yalnış olsun farketmez, kanser tedavisi görerek kemoterapi verilenlerin tamamı kansere adaydır.

Kanser ve Tümör Başlangıcında Tedavi

Tümör oluşumunu durdurmak için:

7 gün boyunca her sabah arka arkaya 3—4 defa limon veya greyfurt suyu içilir. Gün boyu acıktıkça, ısırganotu, hindiba, yabani semizotu gibi her tür yeşil yapraklı sebzenin suyu sıkılarak istenen miktarda içilir. Her akşam 50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 50 gr. limon suyu karışımı içilir. Her sabah yarım kahve kaşığı öğütülüp elenmiş pelinotu, öğlen 1 çorba kaşığı ceviz suyu 1 bardak su ile, her akşam 1 çay kaşığı öğütülmüş karanfil, suyla yutulur. 7 gün tamamlanır tamamlanmaz 3 gün açlık yaptıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılmalıdır. (“Karaciğer Temizlemesi] 1. Gün“ bölümüne ba-

kınız.) Karaciğer temizlemesi yapıldıktan bir hafta sonra 7 günlük aralarla]
toplam 7 defa 3 günlük açlık, 4. ve ?. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi
yapılır. Açliklar arasında, ikinci günden itibaren bir sonraki açlığa kadar
pelinotu, ceviz suyu ve karanfil kullanmaya devam edilir. Bu 70 günlük sü-
reçten 10 gün sonra bir defa 10 günlük açlık yapılır, Sonra da 3 ay boyun-
ca, hicrî ayların 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlığa devam edilir ve 3 ayın
sonunda tekrar 10 günlük oruç yapılır. 3 günlük açlıklarla birlikte hacamat
taramasına başlanır. Hacamatlar bittikten 2—3 hafta sonra sülük tedavisine
geçilir ancak sülük tedavisinin, hastanın kan durumuna ve kanserin
lokalizasyonuna göre özel bir şekilde yapılması gerekir.

Bundan sonra sonucu görmek için doktor kontrolüne gidilebilir.

Bu tedaviyle tümör hücreleri değişmeye başlar. Buna bağlı olarak tümör
kütlesi küçülmüş, büyümüş veya gelişmesinde hiçbir değişiklik olmamış
olabilir. Bu neticelerden aşla korkmamalıdır, çünkü açlıklara başlandığı an—
dan itibaren tümörün zararlı etkisi durmuştur, '

Bazı durumlarda hasta 10 günlük açlıkları, 3 aylik aralarla 3-5 defa yap-
maya mecbur kalır. Bu 3 aylık aralarda haftada bir 36 saatlik açlıklara da de—
vam edilir. Kanser tedavisinde pelinotu, karanfil ve ceviz suyunun özel bir
yeri vardır, mutlaka kullanmak gerekir. ("Parazitler" bölümüne bakınız.)

Ceviz suyunun hazırlanışı: Yarım litrelik cam kavanoza mayısta
toplanan taze cevizler biraz ezilerek konur, üzerini kapatacak kadar
kayanatılip soğutulmuş su doldurulur. Buzdolabında 7 gün beklettikten
sonra süzülür. Suyun rengi açık kahverengi-yeşil arası olmalıdır.

Açlık günleri dışındaki beslenme şekli ve ilaçlar:
GJ Sabah, 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı veya 10 gr. çörekotu yağı içilir.
Ga, Sabahtan öğleye kadar, hiçbir şey yenmeden, 1-4 bardak, suyla karış-
tırılmış sebze suyu içilir. Kansere karşı tavsiye edilen sebzelerden han-
gisinin mevsimi ise 0 kullanılır.
Ül Öğlen, istenilen çiğ meyve veya salata yenebilir veya istenildiği kadar
meyve suyu içilebilir.
64 lkindjde, yemek yenebilir.
61 Akşam yeşil çay, çam filizi ya da biberiye çayı bal ile içilebilir.
Veya

69, 1-2 çorba kaşığı çimlenmiş buğday yenir, istenirse bal eklenebilir. Çimlenmiş buğdayı yemeden önce yıkamayı unutmamalıdır.

Ağır kanser hastası olanlar yemek yememeli, çiğ sebze ve meyve yemelidir. Bağırsak kanseri olanlar ise meyve dahi yemeden, yalnız meyve-sebze suları içmelidirler.

Aşağıdaki bitkilerden her biri mükemmel birer gıda olmakla beraber, aynı zamanda kansere karşı birer ilaçtır: Zencefil, sarımsak, soğan, havuç,
kırmızı pancar, çiğ ıspanak, semizotu, roka, maydanoz, beyaz lahana, brokoli, kabak, yeşil çay, çam filizi, huş ağacı filizi ve biberiye.

Ül Çimlenmiş doğal buğday veya arpayı yılın herhangi bir ayında sadece 40 gün boyunca tüketmek yeterlidir. Ancak, maksimum fayda sağlamak için en iyi zaman, buğday ve arpa ekim zamanı, yani Şubat-Nisan aylarıdır.

gf 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 karıştırarak içmek gerekir. Alışınca, 100 gr. kırmızı pancar suyu + 50 gr. su ile karıştırıla-
rak, günde 4 defa içilir. Bu karışıma 50 gr. soğan suyu eklemek daha da etkili olur. Her türlü tümör ve kansere iyi gelir.

% Havuç suyu, mide ve bağırsak kanserine ve tüm tümörlere karşı kulla-

mlır. Çünkü kanser, genellikle bağırsakların hasta olması nedeniyle oluşur, yani bağırsakları hasta olmayan kansere yakalanmaz. Havuç suyu her tür kansere, özellikle cilt, göz, beyin ve akciğer kanserine karşı mucizevi bir ilaçtır. Kanser hastasının 10 günlük açlıklar arasında, haftanın 2—4 gününü sadece havuç suyu ile geçirmesi çok faydalıdır. Karaciğer temizlemesinden sonra, 21, 30 veya 40 gün sadece havuç suyu içenler, günde 1 çorba kaşığı taze öğütülmüş çörekotunu 50-60 gr. hakiki bal karıştırarak yiyenler ve sonrasında 10 gün aç kalanlar, ardından sadece çiğ sebze, meyve yiyenler kısa zamanda mükemmel bir sağlığa kavuşabilirler. Havuç suyu günde 400 gr.'dan 1,5 litreye kadar içilebilir, Havuç suyuna, günde 200-250 gr. soğan suyu'eklemek daha etkilidir. Bütün sebzeler gibi havuç da kabuklarıyla sıkılmalıdır.

Gf Günde bir defa 1 tatlı kaşığı biberiye veya 1 tatlı kaşığı çam filizi bir
bardak sıcak suyla 30 dakika demlenerek içilir. Ömür boyu 3. haftalık

aralarla 3 haftalık kürler halinde kullanılabilir.

gr lsırganotu her şekilde uzun süre kullanılır: Çayı demlenir, yemeğin

üzerine serpilir, taze yapraklarmdan salata veya yemek yapilir, tazesi sıkılarak suyu içilir. Soğan suyu ile karıştırılırsa daha da etkili olur. lsır—

gan otu tohumu doğal balla karıştırılarak her akşam 1 çorba kaşığı yutulur.

C': Aynısafa, ısırganotu, civanperçemi ve mayıs papatyası eşit miktarlarda
karıştırılır. Bu karışımdan 3 çorba kaşığı, 1—1,5 litre suyla 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Sonra gün boyu yudum-yudum içilir. 10 günlük kürler halinde birer ay ara iie 3-4 defa tekrarlanır.

Veya

Gf Sığırkuyruğu kökü, mor süsen kökü, hindiba kökü eşit miktarlarda karıştırılıp ince ince kıyılır. 1 tatlı kaşığı karışım 1 bardak suyla 10 daki-
ka kısık ateşte kaynatılır ve süzülüp içilir. 30—40 gün devam edilir. Karaciğeri, kanı ve tüm dokuları temizleyen ve kuvvetlendiren bir ilaçtır.

Veya

GI 3 tane act kavun yaprağı biraz balla yenir veya 4 acı kavun yaprağı saplarıyla birlikte bir bardak suda kısık ateşte 3 dakika kaynatılır, soğuyunca biraz bal ile tatlandırılarak içilir, yaprakları yenir, lki günde

bir yaprak sayısı artırılarak 7- 10 yaprağa kadar çıkılır. Toplam 4 hafta kullanılır. Bir ay arayla 3 defa tekrarlanır. Bu işlem her yıl yapılabilir
ancak kan grubu ”0“ ve "B" olanlar 7, kan grubu ”A" ve ”AB” olanlar 10 yapraktan fazla kullanmamalıdır.

Açı kavun zararlı maddeleri derinlerden çekip toplar, ishal ve kusma ile

dışarı atar.

Dıs tümörlere aşağıdaki sargılardan biri kullanılabilir:
Öl lsırganotu tohumu taze öğütülür ve zencefil suyu ile ıslatılır;
06 lairganotu yakılır, külü yeni öğütülmüş ısırgan tohumu ile karıştırılır,-
?’ lsırganonı yakılır, külü eritilmiş kaya tuzu ile yoğrulur,-

Ğf 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 sabitles-
tirilip 6-7 saat bekletilir.

Aynı ilaçlar kanser yaralarına da kullanılabilir. Sadece yağlı kağıt yeri—

ne gazlı bezle kapatılır.

Burada verilen tedaviyi uygulayan hasta yemek olarak, yalnızca yukan-

da belirtilen ve kansere şifa olan çiğ sebzeleri yemelidir. Meyve, karpuz,
bal, yukarıda adı geçen çaylar, çimlenmiş buğday, ballı arpa suyu, günde 20—30 gramdan fazla olmamak şartıyla ceviz ve kavrulmamış badem tüket—meli ve başka hiçbir şey yememelidir. Ancak canı çok çekerse, haftada 1-2 defa olmak üzere salatayla birlikte 100-150 gr. kadar haşlanmış ya da fırın-
da pişirilmiş et veya balık yiyebilir.

Bu durumdaki hastalar için buğday ununda yapılmış ekmek ve unlu mamuller, margarin ve rafine edilmiş sıvı yağlar, kızartmalar, dondurma,

kahve, siyah çay, ambalajlı yiyecek ve içecekler kesinlikle yasaktır. Tercihe ve mevsime göre içilebilecek sebze suyu karışımları:

Gf 200 gr. semizotu suyu + 30 gr. maydonoz suyu + su karışımı.

Gf Eşit miktarlarda beyaz lahana ve havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı

veya maydanoz suyu + su karışımı.
Ül Eşit miktarlarda brokoli ve havuç suyu + 30 gr. maydanoz suyu + su karışımı.

Gli Eşit miktarlarda havuç ve kırmızı pancar suyu + 30 gr. salatalık veya maydanoz suyu + su karışımı. (Özellikle prostat, karaciğer, yumurta-

lik kanserine karşı).

64 Eşit miktarlarda ıspanak ve havuç suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + su

karışımı.
Gf Havuç suyu+ elma suyu + su karışımı.
llkbaharda:
ÇF 100 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. hindiba suyu + 50-100 gr, su karışımı.
Gf 100—150 gr, yoğurt suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + 50 gr, hindiba ve-

ya mayclanoz suyu + su karışımı.

96 50 gr. soğan suyu + 100 gr. ortasındakı sert kısımla birlikte sıkılmış la-
hana suyu veya ısırganotu suyu + 50-100 gr. su karışımı.

G), 100 gr. yabani semizotu suyu + 50 gT. ısırganotu suyu + 50 gr. su ka-

rışımı.

Yalnızca iyi huylu büyük tümörler, büyük kistler ve büyümüş yağ beze-

ler—inin ameliyatla alınması onaylanabilir. Eğer ameliyata karar verilirse,

ameliyattan önce bağırsak tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapilir. Bunlar-
dan sonra, 3 günlük açlıklar 7 defa yapılır. Bu tedavi süresince, tümör kes-
kin bir sınır oluşturur, kolayca alınabilir hale gelir ve böylece ameliyatta,

tümör ve kistlerle beraber bulunduğu organın alınmasına gerek kalmaz.

Güler E., yaş 35. İstanbul, ev hanımı

Ben Doktor Aydın Salih'e hiç kesilmeyen baş ağrılarım için gitmiş-
tim. Bana yumurtalıklarımda kist, rahmimde miyomlar olduğunu
söyledi. Tedaviye başladım. Bir müddet süren tedavilerden sonra
kadın doktoruna gittim. Aydın Hanım'ın söylediği gibi, rahimimde
miyomlar ve yumurtalıklanmda kistler olduğunu, bağırsağa kadar
ilerlediğini ve bunun'ilaçla tedavisinin mümkün olmadığını, ameli—
yat olmam gerektiğini söyledi. Bu durumu Aydın Hanım'la görüş—
tüğümde, tedavi sonucunda bütün miyom ve kistlerin bir araya top-
lanacağını ve o zaman ameliyat olabileceğimi, ama rahim ve yu—

murtalıklarımı kesinlikle aldırmamamı söyledi. Ben ameliyat olmak

istemiyordum, fakat 3 ay Aydın Hanım'ın tedavisini uyguladıktan
sonra, ailemin ısrarı üzerine ameliyat olmak durumunda kaldım.
Ameliyattan önce 3 gün hastanede kaldım ve bu 3 gün boyunca aç-
lık yaptim. Ameliyattan sonra doktorlarımrn hayret edip "müjde"
dediklerini duydum. Çünkü ameliyattaki duruma göre rahim ya da
yumurtalıkları alabileceklerini söylemişlerdi. Oysa ki küçük mi-
yomİar kendiliğinden düşmüş, portakal gibi olan iki kisti de kendi—
leri temizlemişier. Böylece rahim ve yumurtalıklarımı almadılar.
Devamlı olan baş ağrılarım Allah'a hamd olsun Şimdi yok. Ameli-
ya fran bu yana 2 sene geçti. Kadın-doğum doktoruna gittim. Hiç
ameliyat geçirmemiş gibi olduğumu söyledi. Doktor Aydın Ha-
nım'ın tavsiyelerine dikkat etmeğe devam ediyorum. Allah ondan

razı olsun.

MustafaA. İstanbul, işadamı

Hastalığım 1997 senesinde ortaya çıktı. Rahatsızlığımdan dolayı
doktora gitmiştik. Çünkü elimde, burnumda ve şakakianmda büyü-
me olmuştu, Çektirdiğimiz MR sonucu hastalığımın hipofiz adeno—
ması olduğunu öğrendik. 0 günler çok zordu. Hastalığı öğrendik-
ten sonra en az 5 profesöre gittik. Hepsi de hemen ameliyat olmam _
gerektiğini yoksa hastalik neticesinde körlük ya da yüksek derece-
de şeker hastası olacağımı, cinsel ha ya timin olamayacağını söyledi-
ler. Hatta Amerika'da çalışmış bir profesör oradaki hastalan anlat-
tı. Ben "peki ameliyat olursam kurtulur muyum" dediğimde bir ör-
nek anlatıp hastanin 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 olmayinca ya da öyle sandığınız gün Mevlam bir kapi açıyor, Biz de Dr. Aydın Hanım'la tanıştık tam o günlerde. Yaptığımız tedaviierle çok şükür bu güne kadar geldik. Ama sağlıklı geldik. Şimdi de her sabah limon suyu, günde 1 bazen 2 öğün yemekle, zaman zaman 3 günlük açıkları yaparak devam ediyoruz.

7.5.2008

Yemek Borusu ve Mide Kanseri
Mide kanserinde ilk 3 hafta uygulanacak tedavi:

65 Eşit miktarlarda ısırganotu ve aynısafa incecik kıyılarak karıştırılır. 1
bardak sıcak suya 1 tatlı kaşığı bitki karışımı koyup 15 dakika demv ledikten sonra süzülür ve 3 hafta boyunca günde 3-4 bardak yudum yudum içilir.

W Dış tümörler için kullanılan sargılardan biri boğaza veya mideye sarılıp 4-5 saat bekletilir.

GI 30—50 gr. sinirliot, hindiba, semizotu, ıspanak, kuzukulağı, pazı veya kuru soğan suyu + 150 gr. taze ısırganotu suyu + 30—50 gr. su günde 7-9 defa içilir.

Bu. 3 hafta başka hiçbir şey yenmez, 3 hafta sonra kanser tedavisine baş—lanır.

Lösemi
Lösemi her yaşta, ancak en sık çocukluk çağında 2-5 yaşlarında görülür.

llk gözlenen belirtiler ıştahsızlık, kansızlık, zayıflama, ateş, bacaklarda
kemik ağrıları, kırmızı noktalar veya morarmalar halinde kendini gösteren

cilt altı kanamaları, burun ve dişeti kanamalarıdır.
Löseminin nedenleri:
Genetik yatkınlık (kan grubu "A" ve "AB" olanlar), bebek ve çocuklarda

suni beslenme, radyasyon, tıbbi ilaçlar, vücut bakım ürünleri, saç boyaları,
sinek—böcek ilaçları gibi kimyasal maddeler lösemiye neden olabilirler ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Herhangi bir etkiyle, kanın esas yapım yeri olan kemik iliğindeki ana hücrelerde mutasyon meydana gelmektedir. Mutasyona uğrayan hücreler hızla yayılarak kemik iliği, dalak, karaciğer, lenf bezleri, beyin ve merkezi

sinir sistemini tutmaktadır."

Hamilelik süresince kesilmeyen adet kanamaları, hamileliğin ilk ayında göğüsten akmaya başlayan süt, ceninin zayıf olduğunu ve düşme ihtimali olduğunu gösterir. Düşük tehdidi geçirip canlı doğan bebeklerde ve tekrar-

layan düşüklerden sonra modern tedavi yöntemleriyle doğan çocuklarda da

333

354

lösemi riski vardır. Bu çocuklarda görülen lösemi, erken mutasyon ihtimali

yüksek olduğu için, en ağır lösemi vakalarındandır.
Modern tıpla lösemi tedavisi

Tedavi, hastalara en az 6 çeşit birbirinden farklı kemoterapi ilacının, çok yüksek dozda 4-6 hafta içerisinde damardan ve ağızdan verilmesi ile başlar. Burada amaç, kötü huylu ana hücrelerin yok edilmesidir. Ancak kemoterapi ilaçları, yalnızca kötü hücreleri değil, vücudun sağlıklı hücreleri—
ni de yok eder. Bu nedenle lösemi hastası çocuk halsizleşir, saçları dökülür,
ağzında ve bağırsaklarında yaralar açılır, Vücudunu enfeksiyonlara karşı koruyan savunma hücreleri de ilaçlarla yok edildiğinden bağışıklık sistemi
yıkılır, herhangi bir mikrop, en ufak bir hastalık etkeni dahi tüm vücuda yav
yılıp ağır ateşli enfeksiyonlara neden olur.

Bazı çocukların vücudu bu korkunç tedaviye karşı kendini savunur ve sonuna kadar direnir. Bu çocuklar tedavi gördüğü için değil, bu tedaviye rağmen iyileşir.

Uyarı: Kemoterapi ilaçları aslında bildiğiniz böcek ilaçlarıdır,

Tedavi

94 2 hafta boyunca günde 4—5 defa 3050 gr. sinirliot, hindiba, SeleOA tu, ıspanak, kuzukulağı, pazı veya kuru soğan suyu + 150 gr. taze ısır-ganotu suyu + 30-50 gr. su içilir.

CI Hergün 3-4 defa havuç suyu içilir. Günde bir defa 1 çorba kaşığı zen—cefil suyu yudumlanır. Her akşam 30—50 gr. zeytinyağı + 30—50 gr. limon suyu içilir. Hiçbir şey yenmez.

Ül 2. haftanın sonunda omurgaya acı kavun yağı ile kompres yapılır.

("Kas ve Kemik Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

GI 2 hafta sonra kanser tedavisine geçilir.

Göz Hastalıkları

Göz hastalıkları beyin, mide, ince bağırsak, karaciğer, safra kesesi ve böbrekle bağlantılıdır. Önce bu organların tedavisi yapılır. Beden sağlıklı
olunca, gözler de iyileşir. Ayağın baş ve küçük parmağı hariç orta 3 par-

maktaki sızlama göz rahatsızlığına işarettir.

Göze hazımsızlıktan daha kuvvetli bir düşman yoktur.

Tedavi:

Mide ve bağırsak tedavisinden başlanarak, sırayla karaciğer temizlemesi, beyin temizlemesi, kan temizlemesi, böbrek temizlemesi yapılır. Bu te—
davi bütün göz hastaları için zaruridir.

Gözyaşı kanallarında kireçlenme ve tıkanma, göz ve göz kapağında akut veya kronik iltihaplanma, gözde batma, yanma, yaşarma, ışığa duyarlılık, göz yorgunluğu, damar tıkanması, görme gücünde azalma, göz tansiyonu, katarakt başlangıcı gibi rahatsızlıkları olanlar aşağıdaki ilaçları kulla-

mr:

Gf Rezene, özellikle yabani rezene suyu göze damlatılır. Mucizevi bir şekilde gözü kuvvetlendirir.

& 1-2 tatlı kaşığı rezene veya anason tohumu havanda ezilir, 150 gr. kaynar suyla karıştırılır, 15 dakika demlendikten sonra süzülür ve soğu-

duktan sonra göz banyosu için kullanılır.

61 Haftada I-2 defa gözlere 1-3 damla defne yağı, zeytinyağı veya papat—
355

ya yağı damlatmak, göz hastalıklarına iyi gelir ve gözü hastalıklardan

korur.

G; Gözlere günde 1-3 defa 1-3 damla limon suyu damlatılır. Buna 1-2 haf—
ta devam edildiğinde gözü temizler, kireci çözer, göz tansiyonunu düşürür, gözü kuwetlendirir. Limon suyu ömür boyu kullanilabilir.

Ül Alt göz kapaklarının içine 1 damla bal koymak, limon suyu damlatmaktan daha etkilidir ve gözlere çok iyi gelir.
Veya
Çil Maydanoz, papatya veya yeşil çay demlenerek gözlere pansuman yapılır,- sonra birer damla bal veya taze limon suyu damlatılır.
Veya '
65 Soğan veya sarımsak suyuna aynı miktarda bal karıştırılarak gözlere sa-
bah akşam 1-3 damla damlatılır.
? Her akşam şakaklara çörekotu yağı sürülür.

(5 Bu uygulamalar esnasında ayrıca günde 2-3 defa, havuç suyuna 7-10 damla çörekotu yağı katılarak içilir.

g? Safran suyu içmek gözü kuwetlendirir, kataraktan korur, damar tıkanıklıklarını açar. Safran suyu, | tutam safranı, 200 gr. su ile karıştırıp
bir gün beklettikten sonra süzülerek hazırlanır.

Off Karabaş otunu kaynatarak içmek, gözlere anne sütü veya yeni sağılmış inek sütü damlatmak, bakla ununu hamur yapıp göz kapakları üzerine koymak, buruna papatya veya enfiye çekmek, kulakların arkasından veya kafanin arkasından kan aldırmak göz tansiyonunu düşürür.

W Omuzlardan, kulakların arkasından, boyunda ense çukurunun biraz altından, kafadan, bel ve kuyruk sokumundan yapılan hacamat gözü temizler, kuwetlendirir ve kan dolaşımını düzeltir.

Uyarı: Göz hastalıklarında tarama hacamata kürek kemikleri arasından başlamak gerekir.

Şakaklara sülük koymak yeni oluşmuş katarakta ve kaza sonucu yaralanan gözlere çok iyi gelir.

Uyarı: ilerlemiş ve sabitleşmiş katarakt, ilerlemiş glavkom ve göz kan— seri hastalarına, göz ameliyatı geçirenlere, kemoterapi ve radyoterapi gö-
renlere kafa hacamatı yapılmaz, yüzüne kupa kapatılmaz.

Gözler için zararlı olanlar:

Çok yemek, çok su içmek, tuz, doğal olmayan turşu, fazla ekşi yemek, soğan, sarımsak, siyah zeytin ve sirkeyi çok kullanmak, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan bilhassa bakliyat türü yemekler yemek, yemekten hemen sonra uyumak, çok uyumak, aşırı cinsi münasebette bulunmak, sırt üstü uyumak] uykusuzluk, bağırarak ve şiddetli bir Şekilde ağlamak, sık hama-
ma gitmek, yüz ve boyuna sık kupa kapatmak, sık kan aldırmak] küçük harfli yazıları çok okumak.

Gözler için faydalı olanlar:

"Az yemek, sessizce çok ağlamak, hapşırmak, gülümsemek, başı zeytinyağı 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 açik tut-
mak, sabahleyin yükselen güneşe bakmak, sık sık fakat kısa sürelerle güne—
şe bakmak, rahat ve yeterli uyumak, yüksek yastıkta uyumak, saçları uzatmak, saçları sık taramak, hergün sürme kullanmak, gözleri sık sık rezene su-
yu ile yikamak, beyaz mantarı kaynatarak suyunu içmek.

..bu—.., Jın-ı ,“. Dw. ı- i _u “uçun ııdllu yum UKUIUHK fayda-

lıdır.

Eskiden insanlar saat olmadığı için güneşe sık bakarlardı, bu sebepten göz problemi yaşamazlardı. Vücuttaki her organın onsekizbin alemde bir misali vardırolduğu gibi gözün misali güneştir.

Ağız Sağlığı

Her bir dişin dibinde farklı organlarla bağlantılı ikişer tane akupunktur noktası (alıcı) bulunur, Yiyecek ve içeceklerdeki besin ve enerji çiğneme ile
birbirinden ayrılır. Eneıji bu akupunktur noktaları vasıtasıyla vücudun genel enerji akıntısına karışır. Ayrica dişetleri yaklaşık 40 sinirle organlara
bağlantılıdır. Dolayısıyla dişetlerinde başlayan bir hastalık bağlı olduğu
organları etkilerken organlarda başlayan bir hastalık da bağlı olduğu disetlerini etkiler. Örneğin, ön üst clişetlerinin kan dolaşımı beyin kan dolaşımiyla bağlantılıdır. Bu dişetlerinin durumu beynin durumunu gös—terir. Dişetleri tedavi edilirken aynı zamanda beyindeki kan dolaşımı da düzeltilmiş olur. Öyleyse, ağız hastalıklarının bölgesel tedavisi muhakkak
genel tedaviye başladıktan bir süre sonra yapilmalidir.

En sık rastlanan ağız hastalıkları, dudaklarda ve dilde şişme, aft, uçuk ve
dişeti iltihabıdır.

Dudaklarda ve dilde şişme hazımsızlık, mizaca uygun olmayan yiyecekler, vücudun herhangi bir yerindeki kurtlar, bağışıklık sisteminin zayıflaması, fakat en sık olarak da Aspirin gibi ilaçlar, Aspartam, Aspasvit,
Aspamiks gibi tatlandırıcılar sebebiyle ortaya çıkar.

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 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.
Aramalar, katkılı yiyecekler, sentetik enzimler, sentetik hormonlar, antiromatizmal ve antidepresan gibi ilaçlar afta yol açan nedenler arasında
yer alabilmektedir. (”DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız)

Uçuk, dudakta, buru'n altında ve Cinsel organların çevresinde oluşan içi

vücutta inaktif olarak sürekli kalır, iç ve dış etkenlerle aktivite edildiğinde
uçuk tekrarlanır. Herpes-simplex virüsü açlık ve Kuran-ı Kerim okumayla dışarı atilir. *

Dişeti iltihabı (Periodontitis), dişleri saran kemiklerin ve dişeti doku—
larının iltihabıdır. lltihaplı dişeti kırmızı veya mor görünümdedir, fırçalarken kanar. Doğum kontrol hapları ve diğer sentetik hormonlar, kalp
ilaçları, antibiyotikler ve antidepresanlar gibi bağışıklık sistemini menfi
etkileyen ilaçlar, katkılı yiyecekler, beslenme bozukluğu ve hazımsızlık 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. llerlemiş
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 koymak doğru değildir. Tam tersine 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 ede-
bilir. Dişleri saran kemiklerin iltihaplanması diğer kemiklerin de iltihaplan-
masına (osteomiyelit) yol açar. llginç olan şudur ki, dişleri saran kemik-
lerdeki iltihap temizlendikçe vücudun herhangi bir yerinde görülen osteomiyelit de geçer.

Dişeti ameliyatından, inplant yapıldıktan ve dişeti traşından sonra vücudun enerji akımları birbirine karışır, dişlerin dibindeki akupunktur alıcıları bozulur veya kaybolur. Bunlarla beraber mevcut hastalıklar derin—
leşir 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, lazerinDNA'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 dolgular felç, alzheimer, parkinson, egzama, sedef, kısırlık ve böbrek hastalıkiarına sebep olabilir. Çok sağlıklı bir genç kızın amalgam dolgu yaptırdıktan 1-2 hafta sonra boynunun aynı tarafında sedef oluştuğu

ve adetten kesildiği bizzat görülmüştür.

Nanoteknoloji ürünü protezler ve Nanokompozit dolgu ise hiç bilinmeyen ve beklenmeyen tehlikeler doğurabilir, Bu tehlikelerden biri ağızda taşınan bir tür çip olmasından kaynaklanabilir. Bu çip vasıtasıyla hasta, merkezi bir bilgisayara otomatik olarak bağlanabilir ve böylece zihni tamamen kontrol altına alınabilir. Bu nedenle dişlerde oluşan çürükleri eski usulde temizletmek, dolgu veya kaplama yaptırmadan olduğu gibi bırakmak gerekir. (“Zihin Kontrolü“ bölümüne bakınız.)

Ağız Hastalıkiarında Bölğeseî Tedavi

Tedaviye, yukarıda anlatılan ağız hastalıklarına sebep olan etkenlerden kaçınmakla başlanır. İkinci olarak ağızda bulunan amalgam 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 dokularında toplanan toksinler tüküıüğe 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.

0 Her gün çene altı ile kulakların önlerine dönüşümlü olarak kupa çekilir,
3—5 dakika bekletilir. 2 hafta devam edilir, 3 ay ara verilerek tekrarlanır.

' 1 hafta sonra dişetlerine tuttuğu kadar sülük tutturulur.

' Yaralar kapanınca, misVak kullanmaya başlanır ve en az 40 gün devam edilir.

' Ağızda kaplamalar varsa, her abdestte dişetlerine masaj yapılır ve kabarık dişetlerinin kanaması sağlanır. .

' Toplam 1 fındıkiçi büyüklüğündeki damla sakızı + propolis veya çam

sakızı karışımını 3—4 saat çiğnedikten sonra yutulur. 40-60 gün boyunca bu işleme devam etmek dişeti kanamasını ve dişeti iltihabını önler,-hazmı düzeltir, bağırsakları çalıştırır.

" Sülük tedavisinden 3-5 gün sonra kafa hacamatı yapılır.

' Günde 2-3 defa dişler misvaklanir, her seferinde misvağın ucu kesilir. Ya da dişetlerine parmakla masaj yapılır.
' Diş temizliği ve hoş ağız kokusu için günde 5—7 tane kakule veya karan— fil Çiğnenir ve yutulur.

lçerdiği kimyasallardan dolayı diş macunu kullanmak tavsiye edilmez. Bu tedaviyi uuygulayanlar diş macununun temizleyici değil kirletici

olduğunu anlarlar.

Kulak Hastalıkları

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 çam sakızı veya soğan suyuyla ıslatılmış pamuk ya-

pıştırılır

if Ökse otu çayı içilir,-

Ç" 10 gr. kaya tuzu, 50 gr. ilik suyla eritilir. Sonra bu tuzlu sudan gerek-
li miktar alınır ve aynı miktar bal ile karıştırılır. Sabahıakşam ılık ola-
rak 7-8 damla kulaklara damlatılır. Ortakulak iltihabına, mantara ve kulak uğultusuna iyi gelir.

Kulakların ve kafanın arkasından kan aldırmak,- kulakların arkasına sülük koymak,- çene altı ve şakaklara kupa çekmek kulak iltihabını kurutur, uğul—
tu ve çınlamayı giderir.

Kirle tıkanan kulaklara '

gi Bir parça pamuk fitil haline getirilir, bala batırılarak kulakların içine
konur, 2-3 gün bekletilir. Sonra 16 ölçü karbonat + 3 ölçü lran safra-
ni sirkede eritilir, biraz ılıtılarak günde iki defa 7'şer damla kulaklara
damlatılır. 5-7 gün bu uygulamaya devam edilir. 57 gün sonra pom-
payla ılık su verip çekerek kulaklar temizlenir.

Saçlar. Kina— w Tırnaklar

Kıllar, saçlar, sakallar ve tırnaklar hayat boyunca büyür, cesetten ayrıldıktan sonra çürümez, ölümden sonra da bir müddet uzamaya devam eder.

Saçlar beynin genel durumunu gösterir. Beyni sağlıklı ve kuwetli olan—
larin saçları çocuklukta sarışın, ergenlikte kızılımsı, gençlikte kahverengi
veya siyahtır. Düz veya kıvırcık değil, dalgalıdır; çok sık veya seyrek değil,
orta sıklıktadır. Yaş ilerledikçe saçlar yavaş yavaş seyrekleşir v_e beyazlaşır.
îeğizklı insanın saçı gençlikte de yaşlılıkta da çabuk uzar. Büyükler saç sefadan, tırnak cefadan büyür demiştir.

Saçlar, erkeklerde akıl ve enerji durumunu, kadınlarda ise kadınlık sıfat-
larını, şefkat ve merhamet durumunu gösterir.

Saçların kimyasal terkibinde kadmiyum ve selenyum vardır.

Saçların durumu karaciğer, safra kesesi, kalp, akciğerler, yumurtalıklar]
bağırsaklar, böbrekler ve idrar yolları ile bağlantılıdır. Karaciğer ve safra
kesesi sağlıklı değilse, basın 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 soğancıklanna 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, inceliği, kırılması, çabuk veya yavaş büyümesi değişir. Kanı
zehirli insanın tırnakları kalın, çizgili, mor, gri veya lekeli olur.

Bağırsaklardaki bozulma ve demir eksikliği tırnak diplerinden anlaşılır.

Ruhî hastaliklarin birçoğu tırnak kesmeyenlerde veya tırnak yiyenlerde olur.

Hem ellerdeki, hem ayaklardaki parmak ve tırnakların önemi büyüktür. Bedendeki enerji akımları her tırnağın iki yanında bulunan akupunktur noktalarından başlar. Mesela, elin serçe parmağındaki tırnağın dış tarafın-
dan kalbe, işaret parmağındaki tırnaktan kalın bağırsağa, baş parmak tırna—
ğından akciğerlere, yüzük parmağı tırnağından ince bağırsağa giden enerji

hattı başlar. Orta parmak tırnağından ise tüm enerji hatlarını birleştiren

enerji akıntısı başlar.

Her parmağın tırnağı onunla bağlantılı olan organın sağlik durumunu gösterir. Parmaklarinsanın 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
hazmi ile doğrudan bağlantılıdır.

Bir de parmakların manevi derecesi vardır. Bu nedenle Peygamber Efendimiz (sav.) Ayşe-i Sıddıka'dan (ra) rivayet edilen hadisle şu tavsif
'
yede bulunuyor: ”Ey Ayşe, sen tırnaklarını kestiğin zaman, orta parmağından başla, sonra serçe parmağına, sonra bas parmağına, sonra orta parmawğın 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 sünnettirı "Bir kimse cuma günü tırnaklarını keserse, o kimsenin vücuduna şifa gelir, hastalıktan kın'tulm”. Hadis-i Şerif

Saç Dökülmesi

Sağlıklı insanda hergün yaklaşık 20 saç teli dökülür. Kan zehirli ise, zamanla saç soğancıklarıni zehirleyerek kurutur ve aşırı saç dökülmesi meydana gelir.

Yeni dökülmeye başlayan saçları kurtarmak mümkündür. Fakat uzun süreli kellikten sonra saçın çıkmasını beklemek kuruyan ağaçtan meyve beklemek gibidir. Kuruyan saç soğancıklarının bir daha canlanması da imkansızdır.

Kimyasal madde üreten fabrikalara yakın ikamet etmek, trafiğin yoğun olduğu yerlerde bulunmak, bilgisayarda çok çalışmak, mikrodalga fırınlar, temizlik maddeleri, deterjanlar, kortizon ve doğum kontrol hapı 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

genel sağlığı tehdit eder, saçın kirlenmesine ve dökülmesine sebep olur. Herhangi bir şampuan kullanmaya başlayan, önce haftada 1, daha sonra haftada 2, sonra da hergün saçını yıkamak zorundadır. Bu durum şampuantn temizleyici değil kirletici olduğunu açıkça göstermektedir.

Saç dökülmesi pek çok sebepten olabilir fakat görünen sebep ne olur—

sa olsun asıl sebep manevidir.
Tedavi

Hadis-i Şerif'te: "Saçlarınızın üzerinizde hakkı vardır. Onları tarayın ve
yağlayın" buyruluyor.

Hz. Ali (ra) 'Tarak kullanmaya bakın. Tarak gamı, vebayı ve fakirliği giderir, gözleri kuwetlendirîı” diyor. lnsan anatomisini ve fizyolojisini bi-
len, bu sözlerin manasını anlar. Bilmeyenin ise bunlara inanması yeterlidir.
Tarağın tahta veya kemik gibi doğal bir maddeden olması gerekir. Saçları

taramaya kafanin ortasından başlanır önce sağ] sonra da sol tarafa geçilir.

' Zararlı yiyecekler kesinlikle terk edilir ve doğal beslenmeye özen gös-
terilir. Dönüşümlü olarak anason, biberiye ve ısırganotu çayı içmek, çiğ dolma biber, salatalik, soğan, sarımsak, maydanoz, tere, dereotu

yemek saçları kuvvetlendirir.

' Yemekler düzeltilir, karaciğer ve kan temizlemesi yapılır, haftada 1 gün

36 saatlik açlık orucu tutulur.

' Her açlık günü sırayla omuzj boyun, kafa, kürek kemikleri arası, bel ve kuyruk sokumu ve dizlerden hacamat yaptırılır. 3 ay sonra bir daha

tekrarlanır.

. Her ilkbahar ve sonbaharda, kulakların arkasına, boyna, saç açıklıkları-
na ve makata sülük koymak saç dökülmesini hemen durduran mucize-
vi bir işlemdir.

llaçları

GI llkbaharda 30—40 gün boyunca çimlenmiş arpa veya buğday kullanmak saçları güzelleştirir, parlatır ve sıklaştırır.

6: Günde 1 defa veya haftada 3 defa ince öğütülmüş çörekotu ile karıştı—

rılmış zeytinyağı kafa derisine masaj yaparak sürülürse ve şampuan ye-
rine yumurta sarısı, yoğurt suyu, yağsız yoğurt veya ıslatılmış kepekli

ekmek kalıntısı kullanılırsa, saçlardaki bütün problemler yok olur, hat—

ta beyaz saçlar siyahlaşır.
çi Biberiyeli elma sirkesi kafa derisine masaj yapılarak sürülürse veya li-
. mon suyu ya da kaynatılmış maydanoz suyu ile karıştırılıp saçlar bu-
nunla durulanirsa, kuvvetlenir ve uzamaya başlar. Biberiyeli elma sir-
kesi için "Kan ve Damarların Temizlenmesi“ bölümüne bakınız.
Kafa derisine masaj yaparak sürüldüğünde saç dökülmesini durduran, saç-
ların sıklaşmasını ve uzamasını sağlayan kuvvetli ilaçlar:

gi Ceviz kabuğu firinda iyice kavrulur, öğütülür, zeytinyağı ve 1—3 dam-
la gül yağı ile karıştırılırarak kafa derisine sürülür.

gi Taze ısırganotu ezmesi veya suyu, sirkeyle birlikte kafa derisine sürü-
lürse, sedefi ve kepeği yok eder, yaraları kapatır, saçlari güçlendirir,
parlatır ve sıklaştırır.

gi Keten tohumu iyice kavrulurarak öğütülür. Keten yağı, zeytinyağı ve-
ya susam yağı ile karıştırılır ve kafa derisine sürülür.

344 Gf 15 tane ceviz + 40 tane hurma çekirdeği fırında iyice kavrulur.
Sonra
1520 tane acı badem + 3040 tane acı biber tohumu eklenerek ince
öğütülür ve zeytinyağı ile karıştırılıp merhem olarak kullanılır.

Kepeğe karşı:
Boyun ve kürek kemikleri arasmdan hacamat yaptırmanın, kulakların ar-
kasına ve boyna sülük koymak çok etkilidir.

Ül 100 gr. kereviz yaprağı suyu veya 100 gr. kırmızı pancar suyu 30 gr.
sirke ile karıştırılarak 2 hafta süreyle her gün baş derisine sürülür.

Gf Kafa derisine sürülen enginar suyu, bilhassa yabani enginar (deve
dikeni) suyu kepeği yok eder.
Veya
GI Badem öğütülür ve gerekli miktarda sirke ile karıştırılır. Akşam kafa
de-
risine sürülür ve sabaha kadar bırakılır.
Veya
& Bakla, susam, kavuin çekirdeği eşit miktarlarda karıştırılıp öğütülür,
Sonra gerekli miktarda kırmızı pancar suyu ile karıştırılıp günaşırı kafa

derisine sürülür. Aradaki günlerde, içine bir kaç damla gül yağı damla-
tılmış zeytinyağı sürülür.

En kuvvetli merhem:

CI Eşit miktarlarda ince öğütüiüp elenmiş şişe cami ve ince öğütülmüş ka-
ra hardal, gerekli miktarda zeytinyağıyla karıştırılır ve kafa derisine
sü—
rülür.

Saç Boyama

Lenfoma ve mesane kanserine neden olan 22 çeşit kimyasal katkı maddesinin saç boyası üretiminde kullanılması yasaklanmıştır. Ancak bu, "saç boyaları artik zararsızdır" anlamına gelmez. Saç boyası üretiminde kullanilan ve yeterince araştırılmayan katkı maddeleri ve yeni kimyasal katkı maddeleri de benzer tehlikeler oluşturabilir.

Kafada bıngıldak denilen ve vücudun her hücresiyle bağlantılı bir enerji merkezi vardır. Buna ek olarak iki kaş arasından ense çukuruna kadar uzanan bölgede bulunan yaklaşık 100 tane akupunktur noktası, idrar yolları enerji kanalı üzerinde yer almaktadır. Bu nedenle saçlara veya kafaya sürülen maddelerin zararı veya yararı enerji kanalları vasıtasıyla vücudun her noktasına, idrar yollarına hatta hamile kadının rahmindeki bebeğe inmektedir. Dolayısıyla şampuan yerine yoğurt suyu, taze yumurta sarısı, ıslatıl—miş kepek veya doğal sabun kullanmak gerekir. Saç boyası yerine kına kullanılmaladır. Farklı renkler elde etmek için kınaya aynı miktarda ince öğütülmüş karanfil meşe kabuğu, ceviz kabuğu, ceviz yaprağı, papatya, çay, kahve ve zeytinyağından biri veya birkaçı katılabilir. (“Kina" bölümüne bakınız.)

Tırnak Batması Şeytan tırnağı

Tırnak batması genellikle ayağın baş parmağında, tırnağın tek tarafında veya her iki tarafında olur.

Baş parmağın iç tarafinda, tırnağın dibindeki akupunktur noktasından karaciğer enerji akıntısı, dış tarafından ise dalak enerji akıntısı başlar. Bu or—ganlar insanın maneviyatı için çok önemli organlardır. Karaciğer rnh merkezi, dalak ise sır merkeziyle bağlantılıdır. Batık tırnağa halk arasında “şeytan tırnağı" denilmesinde derin bir mana vardır. Tirnak batmasından kur-

tulmak için yalnız tırnakla uğraşmak iaydasızdır, hatta karaciğere ve dalağa zarar verir.

Tedavi

. llk önce beslenmeyi düzeltmek, karaciğeri temizlemek, hicrî 13,14,15. günler aç kalmak, bilhassa Lokman Suresi ve Bakara Suresi 163-

164. Ayetler olmak üzere Kur'ân-ı Kerim okumak gerekir.
Her akşam ayak banyosu yapılır:

. 1 litre Sicak suya 100 gr. kaya tuzu konur ve ayaklar bu suya sokula-

— rak 20-30 dakika bekletilir.

Tuz yerine demlenmiş papatya, ceviz yaprağı, kaynatılmış incir yapra-

ğı ve filizleri, ya da kaynatılmış çam yaprağı da kullanılabilir.

Ayak banyosundan sonra

0 Bir pamuk parçası tuzlu suya batırılıp, tırnağı biraz kaldırarak, tirnak
ile parmak arasına konur. Tuzlu pamuk parmaktaki iltihabi çeker.

Veya
' İncir yaprağının sapından çıkan süt, pamuğa sürülerek, aynı şekilde tirnak altına konur ve taze incir ikiye bölünerek parmağa sarılır.

' Devamlı temiz çorap kullanılır, ayakkabının ve çorabın ayağı sıkma-
masina dikkat edilir.

Kıl Dönmesi

Kil dönmesi, vücudun her yerinde görülebilen ancak en sık olarak kuyruk sokumunda oluşan ve periyodik olarak tekrarlayan bir rahatsızlıktır.
Tekrarlamayı önlemek için genel tedavi uygulamak gerekir. Kıl dön—
mesinde tarama hacamatlara kuyruk sokumu hacamatından başlanır ve her açlığın ilk günü, yani 10 günde bir hacamat yaptırılır. llk 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 kesilip tavada pişirilen soğan sıcak olarak sarılır ve soğuyun-
ca değiştirilir. Ağrıyan yerde kızarıklık olursa kara merhem ile kompress yapılır, 1 gece bekletildikten sonra sülük konur. Kıl dönmesinin şişliği

boşalana kadar yukarıda anlatılan sıklıkta tekrarlanır. Kil dönmesi tedavisinde sülükten daha etkili bir metod yoktur.

Epilasyon

Koltuk altı ve kasık kılları dışındaki kılları kesmek, ilâçla düşürmek, kaş
çekmek, kol, bacak, göğüs, sırt kıllarını düşürmek lslam'da yasaktir. Onla-
rin büyümesi vücudu büyük tehlikelerden komr.

Son yıllarda her alanda kullanılan lazer, kılları yoketmede de yoğun olarak kullanılmaktadır. Lazer epilasyon yaptıranların yaklaşık %35-40'1 erkektir.

Lazer epilasyon, kil köklerindeki hücrelerin lazer ışıniyla yakılarak tekrar çıkmamak üzere tahrip edilmesidir. Lazer ışını kılın yapısında bulunan pigment tarafından emiiir ve ısı enerjisine dönüşür. Aniden oluşan yüksek ısı kıl kökünü tahrip eder. Kalıcı epilasyon için kıl kökünün yok edilmesi gerekir ve bu ancak 56 seansta sağlanır.

Cilt uzmanlari, 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 bu virüs aktif veya inaktif formda 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, “Kil yolanlar kılların hikmetini bilseydi başını taşlara vura vura hayatlarına son verirdi", diyor,

Cilt Hastalıkları

Egzama, sedef ve alaca gibi büyük sıkıntı veren inatçı deri hastalıkları dahili ve harici problemlerden kaynaklanır. Dahili sebepler genetik, fiziksel veya mhsal kökenli olabilir. Fiziksel sebepler karaciğer, böbrekler ve akciğerlerin yetersiz fonksiyonuna bağlı Disalar da, kökü mutlaka ve mutlaka beslenme sistemindeki bozukluklara veya kimyasal maddelerin verdiği zarara dayanir. Cilt hastaliklarinin oluşma mekanizması da aynen ”Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" bölümünde anlatılan mekanizma gibidir. Tek

fark, vücutta biriken veya üretilen yakıcı toksik maddenin cilt vasıtasıyla dışarı atılması,- bu sırada ciltte döküntü, kaşıntı, yara gibi rahatsızlıkların meydana gelmesidir. Nedenler çok değişik olabilir, fakat küçük ayrıntılar hariç, temel tedavi hep aynıdır.

Beslenmenin düzeltilmesiyle birlikte mide, bağırsaklar, karaciğerl böb-

rek temizlemesi ve diğer temizlemeler yapılır.

Bölgesel tedavi, yalnızca yeni, alerjik deri hastalıklarında, alerji yapan madde veya yiyecekten uzaklaştıktan sonra yapılabilir. İlerlemiş cilt hastalıklarının tedavisine dıştan başlamak faydasızdır, hatta zararlıdır. Faydasız— dır, çünkü bölgesel tedavi, vücuttaki toksik madde üretimini durduramaz ve toksik madde aynı yol ile atılmaya devam edilir. Cilt hastalığı bir süre iyileşir, sonra yeniden oluşur. Bu kısır döngünün sonu yoktur. Bölgesel tedavi zararlıdır çünkü vücutta üretilen veya biriken toksik maddenin dışarı atılma yolu bölgesel tedavi ile kapatılırsa, iç organlar zarar görür.

Bir hasta tip dünyasında teşhis ediiemeyen bir göz hastalığından şikayetle geldi. "Ne tür hastaliklar geçirdiniz?":liye sorduğumda, "Hiçbir hastalik geçirmedim. Sadece iki yıl önce küçük bir rahatsızlık geçirdim. İki ayağımın da orta üç parmağının arasında yaki— cı 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 va— ka göz hastalığimia hiç alakalı değil", demişti. Doğrudan gözlerindeki hastalikia 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.

Eğzama

Ellerde, yüzde veya cinsel organlarda oluşan egzamalar genelde alerjik tepkilerden kaynaklanır ve bu tip egzamaların harici sebeplerle olduğu söylenebilir. Örneğin, mama ile beslenen bebeklerin yüzündeki egzamalar ha— zır mamada bulunan süt tozu ve vitaminlerin alerjik tepkilere yol

'yu-..»—

açmasından kaynaklanir. Ayrıca buğday unu (genetiği değiştirilmiş buğday tip 405-550) ile çalışanların yüz ve ellerindeki egzamalar veya kimyasal maddelerle ve deterjanlarla çalışanlarda oluşan egzamalar da bu gruba da bildir. Bu tür egzamalar, egzamaya sebep olan maddelerden uzaklaşınca kısa zamanda ve tedavisiz geçer. Fakat egzamanın daha çabuk geçmesini isteyen, alerji yapan maddeden uzaklaşmak şartıyla bölgesel tedavi de yapa— bilir.

Tedavi

Her tür egzamanın tedavisi, yukarıda anlatıldığı gibi, beslenmeyi dü— zeltmekten, karaciğeri, böbrekleri ve kanı temizlemekten geçer. Beslenme-

yi düzelttikten ve karaciğeri temizledikten sonra bölgesel tedaviye başla—
nır.

Bölgesel tedaviye kuru egzama bölgelerini sıcak suyla yıkadıktan veya su buharına tuttuktan sonra iyice keselemekle başlanır. Daha sonra kuru ya
da akıntılı egzamanın etrafına kavanoz kapatılır, sülük koyulur veya haca-
mat yaptırılır. Bu işlemlerden sonra veya bu işlemler yapilamasa da egza-
mayı kaşımak, kazımak ve kanatmak gerekir.

Sonra aşağıdaki ilaçlardan 1-2 tanesi uygulanır:

Gf Yarım litre sirke kaynatılır, biraz soğuduktan sonra 1 çorba kaşığı ka-

ya tuzu sirkenin içinde eritilir, llık tuzlu sirke kısa aralıklarla birkaç de-
fa egzamaya sürülür. Bu işlemden sonra egzamalı bölgeler kabuk bağ-
lar, kabuğun altında ise yeni, temiz, sağlıklı cilt oluşur ve egzama ta-
mamen yok olur.

ÇA Soğan suyu + elma sirkesi veya soğan suyu + kekik suyu eşit miktar-
larlarda karıştırılır ve egzamalı bölgelere sürülür.

Gf Taze ısırganotu ezmesi veya suyu, sirke ile karıştırılarak egzamalı ve sedefli bölgelere sürülür.

Yukarıdaki karışımIar sımyla kullanılıerullamlan sirke ne kadar keskin olusa o kadar iyidir ve egzama için keskin sirkeden daha iyi deva yoktur.

Gr 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 batırıiir ve egzamali böl-
gelere pansuman yapılır. Bez soğumadan yeniden sıcak defne suyuna

batırılıp egzamaya koyulur ve böylece hasta dayanılabildiği sürece tekrarlanır. Bu işlemin amacı defne suyu ile hafif yanık yapmaktır, Ya-
nıktan sonra egzamalı bölgelerde kabuk ve kabuğun altında yeni, te-
miz 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 ayni şe-
kilde kullanılabilir. Yalnız aynısafa ve papatyayı kaynatarak değil,

demleyerek kullanmak gerekir.

if Küçük bir kurşun levha, sirke içinde 2—3 gün bekletildikten sonra çika-
rılır ve kurutulup dış tabakası kazınarak küçük parçacıklar elde edilir. Bir miktar gümüş ve acı badem, badem kül oluncaya kadar fırında ya-
kılır. Bu şekilde hazırlanan malzemelerden, 3 gr. kurşun kazıntisı + 3 gr, yakılmış gümüş + 3 gr. acı badem külü + 3 gr. kuru kırlangıç otu yaprağı havanda iyice dövülür. Sonra elekten geçirilir, 5-7 damia gül-
yağı ve yeter'li'mikîaîda keskin sikerile kaymak kıvamına getirilir. Ön-

ceden sirke sürüp kaşıyarak kanatilan 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 ve 5 gr. balkabağı külü eklenip karıştırılır. Sonra 1 çorba kaşığı acı kavun suyu ve yeterli miktarda keskin sirke ile karıştırılır ve egzamalı bölgelere sii-
rülüp 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 ka—
şımak ve kanatmak; egzamali bölgelere kaya tuzu ve sirke sürmek,- egzama-
li bölgelerin etrafına kavanoz kapatmak, hacamat ve sülüklerle kan aldır-
mak,- hicrî ayın 13, 14, 15. günlerinde devamlı açlık yapmak.

Egzama için zararlılar: Hazır katkılı yiyecek ve içeceklerin tümü, sosis,

sucuk gibi karışık et mamulleri, bayat yumurta ve yumurta tozu, pastörize edilmiş, uzun ömürlü süt ve süt tozu, tuzlu, acı, ekşi, aşırı tatli yiyecekler,

mesela baklava türü tatlılar, parfüm, sentetik ilaç, vitamin, genetiği değişti—
rilmiş ürünler ve deterjan kullanmak.

Sedef Psoriasis. banaa, siyah baras

Normal deri hücreleri 28-30 günde olgunlaşır ve deri yüzeyinden, fark edilmeden dökülür. Fakat sedef hastalığında deri hücreleri yalnizca 3-4 günde olgunlaşır ve hücreler yüzeyde yığılarak deriden kalkık kırmızı lez-
yonlar oluşturur.

Çok sık görülmeye başlayan bu hastalık bilhassa beyaz ırkta yaygındır.

lstatistiklere göre batı ülkelerinde nüfusun yüzde ikisi sedef hastasıdır. Bu
hastalığın sebepleri ”Et”, "Kanser“ ve ”Vitiligo" bölümlerinde anlatılmıştır.
Sedef ve vitiligo aynı kaynaktan gelen iki hastaliktir. Sebep aynı olduğu için, tedavi de hemen hemen aynıdır. Basit ve yeni vakalarda kan grubu ”0"
olanlar buğday ürünlerinden, kan grubu “A” olanlar kırmızı et ürünlerinden
uzaklaşınca, genel tedavinin daha başındayken rahatlama olur.

Tedavi

Genel tedaviden başlanarak karaciğer, beyin, idrar yolları ve böbrek temizlemesi yapılır. Sedefe yakın bölgelere hacamat yaptırılır,- sedef üzerine
sülük konur.

çi Lavanta şurubunu zeytinyağı ile içmek, bu kırışımdan sonra incir yemek, dalağı temizler ve sedefi kökten kaldırmaya yardımcı olur.

Genel tedavi ile birlikte bölgesel tedaviye başlanır;
Ül Sedefli bölgelere her banyodan sonra zeytinyağı sürülür.

Öl 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.

GI Taze çinar kabuğu sirke ile kaynatılır ve sedefli bölgelere sürülür.

65 Haftada 2 defa sabahleyin 30 gr. İngiliz tuzu suyla eritilerek aç karnı-

na içilir.
Halk arasında söylendiğine göre Afyon'un bazı bölgelerindeki toprak sedef için şifalıdir. Sivas'ta bir göldeki balıkların da sedefi temizlediği bilin-
mektedir.

551 '

Lavanta şunıbunun hazırlanması:

1 çorba kaşığı dolusu lavanta çiçeği 500 gr. su ile kısık ateşte 5 dakika kaynatılır, 15 dakika bekletilir ve süzülür. 40 dereceye kadar soğuyunca ye-
terli miktarda bal eklenerek buzdolabında saklanır.

Esra G. yaş 20, İstanbul

Saç dipierimde kepeklenme olduğu zaman doktora gittim, cilt hastaliği oiduğunu söyledi ve eczanede ilaç yaptırtti. İlaç zift gibi kokuyordu ve her akşam başağrısı yapiyordu. Hamile olduğumu

öğrenince bıraktım. Başımdaki tabakalar gitgide kalınlaştı.

Hamileliğimin ilk haftalar: 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 yapiyordu. 2 hafta iki günde bir doktora giderek böyle geçti. Bir akşam, suyum geldi, Biz 352 norma] doğumu beklerken bebeğimin 35 haftalık olduğu anlaşıldı

ve acilen sezaıyene alındım.

Bebeğim çok huzursuzdu. 1'7 günlükken za türre teşhisiyle bastan— eye yatiriidık. 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 başladim. 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 alman sulardan sonra posye artrit teşhisi kondu. Tekrar ilaçlara başlandı. Bu arada sedeHerim artti. Amerika'dan gelen öze! ilaçlar ve şampuanlar kullanmaya başladım ama herşey aynıydı.

Dizim daha da şişiiğinde tekrar hastahaneye gittim, sedeften kay- naklanan iltihaplı romatizmaya bağlı artrit dediler. Acil olarak 2 tane depo antibiyotik yapıldı. Bu arada hemen ilaçlara başladım: Delacortin, Emexsatex, Arava, Omeproi, Enda]. Tabii bebeğimi sütten ayırdım. Bunu için de Dostinex kullandim.

Ağrı ve şişlik arttığında daha fazla ilaç alıyordum. Kullandığım ilaçların kanser ilaçları olduğunu Öğrenince çok üzüldüm, ağladım. Ağrılarım geçmediği için hastahanede serum tedavisi başlanacakn. Bir tanıdığım Aydin Hanım'dan bahsedince ona gittim. Daiak ve karaciğerim bozulmuş, kalbim de etkilenmiş. Aydin Hanım bebeğimin de rahatsızlığını farketti, benimle birlikte ona da açlik, hacamat ve sülük tedavisi verdi. Tedaviye bütün mamaları ve ilaçları çöpe atarak başladim. Artık bebeğimi sikma meyve suları ve katkısız yiyeceklerle besliyordum.

Açıklardan sonra yaptığım iki karaciğer temizlemesinde vücudum- dan nelerin gittiğini hayretler içinde gördüm. Şu anda hacamat ve sülük tedavisini bitirdim. Kendimde ve bebeğimde tedaviyi uygu— İarken karşılaştığım problemler beni yiidırmadı, sabırla devam ettim. 7 tane 3 günlük açiığım kaldı. ilaç kullandığım zamana göre çok daha iyiyim ve sağhklıyım. Bebeğim artık bir melek oldu. Rabbime sonsuz şükürler olsun.

Alaca Vitiligo, baras, beyaz baras

Vitiligo, normal deri üzerinde, pigment kaybi nedeniyle beyaz lezyon-

ların oluşma durumudur. Vitiligo, herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir. Lez-
yonlar düz, pigmentasiz ve koyu sınırlı olarak görülür. Sıklıkla etkilenen
bölgeler yüz, dirsekler ve dizler, eller ve ayaklar ve genital bölgedir. Ayrı-
ca, travma ve basınç görmüş bölgeler de etkilenebilir. Bazı lezyonlar pig-
mentasyonu yeniden kısmen kazanabilir, fakat yeni lezyonlar da oluşabilir.
Pigment kaybı il'erlemeyebilir/ ilerleyici de olabilir.

Peygamberimiz (sav): ”Her kim adet kanaması sırasında karısı ile cin-
si münasebette bulunur ve bu ilişki sebebiyle doğacak çocuk veya kendisi
abraşlık (sedef ve alaca) veya cüzzama (lepra) yakalanırsa, kendisinden baş-
kasını suçlamasın" ve “Sığır ve dana eti devamli yenilecek olursa: abraş (se-
def), alaca (vitiligo), cüzzam (lepra), fil hastalığı ve daha bir çok hastalık
meydana getirir" buyurmdştur. (”Et" bölümüne bakiniz.)

Peygamber Efendimiz (sav.) alaca ve sedef için biri manevi, biri fizik-
sel iki sebep göstermiştir. İlk önce birinci sebebe göz atalım: Yaradanın ya—
saklanma boyun eğmeyen bütün varlıklar ceza görür fakat bunun hikmeti-
ni anlamak mümkün olmayabilir. Bu konuda yorum yapmak da faydasızdır.

353

354

Alaca ve sedefin ikinci sebebi de sığır ve dana etini devamli yemek, ha-
zır sosis ve sucuk gibi karışık et yemek ve bir yemeği sindirmeden ikinci bir
yemek yemektir. Bu alışkanlık nedeniyle oluşan devamlı hazımsızlık sonu-
cunda üretilen yakıcı toksinler ve atıklar karaciğer, dalak ve böbreklerin iş-
levini bozar. Bu bozulmayla birlikte toksin üretimi artınca, organlar onları
dışarı atmakta zorlanır. Vücut bu atıkları ve toksinleri deriye akıtır. Deri,
kişinin tabiatına göre, ya çıban, ya egzama ya da sedef vasıtasiyla toksinle-
ri dışarı atar, Ancak derinin gücü, atıkları ve toksik maddeleri dışarı atmaa
ya yetmezse, atik ve toksinler derinin alt tabakalarında toplanmaya, orada
çürümeye ve çöplüklerde olduğu gibi yakıcı ve cilt hücrelerini bozan bir
gaz oluşturmaya başlar. Bu noktadan sonra vitiligo, cüzzam veya kanser
meydana gelir.

Tedavi

GI Taze acı kavun yaprağı, acı kavun suyu, taze öğütülmüş ısırganotu tohumu, ısırganotu, ısırganotu suyu, kırlangıçotu (hilaliye), kırlangıçotu 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 bastırarak, hatta kanatarak sürülür.

Veya

gi Yeşil veya beyaz cam dövülür, fırında yakılır ve çok ince öğütülür. Öğütülmüş cam, mersin yağı ile karıştırılıp merhem haline getirilir ve vitiligo bölgelerine yedirilir.
llaçlari sürerken deriyi çimdiklemek ve kuvvetle ovalamak gerekir, ta ki

cilt kizarsin, şişlik, hatta kanama olsun. Vitiligo bölgelerinde kızarıklık ve
kanama meydana gelmesi, hastalığın iyi huylu ve iyileşmenin mümkün olduğunu gösterir. Bu işlemden sonra yaralar üzerine zeytinyağı veya mersin

yağı sürülür. Bir hafta boyunca devam edilir.
Bir hafta sonra aşağıdaki ilaçlardan birisi sabah—akşam kullanılır:

6 İnce öğütülmüş kar'a hardal ilik doğal keskin sirke ile karıştırılır, vitili—
go bölgelerine ovuşturarak sürülür. Hasta dayanabildiği sürece mümkün olduğu kadar uzun bekletildikten sonra yıkanır ve zeytinyağı ve—

ya mersin yağı sürülür.

ÇI lnce öğütülmüş çörekotu ile sirke, macun haline getirilip sürülür ve bir

gece beklettikten sonra aynı şekiEde yağ uygulanır.

Çi Taze zakkum yapraklari zeytinyağı ile kısık ateşte kaynatılır. Yaprak—
lar kuruduktan soma süzülür, bu yağa balmumu eklenerek macun kıva—
mına getirilir. En son kükürt de eklenerek macun iyice karıştırılır ve güneş altında, kalın bir tabaka oluşturacak şekilde vitiligo bölgelerine sürülür,- hasta dayanılabildiği sürece bekletilir.

Çil 2 çorba kaşığı incecik ve yeni öğütülmüş çörekotu + 1 çorba kaşığı kı—
na + 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 ve sabaha kadar bekletilir. Vitiligo bölgeleri her gün güneşe tutulur. Ayrıca, bu uygulama esnasında, havuç suyuna 7 damla çörekotu yağı katılarak gün—
de 3 defa içilir.

Bu işlemlerin herhangi birinden sonra yara oluşursa, cildin iyileşmesi beklenir. İyileşince, tedaviye tekrar tekrar devam edilir. Amaç,- vitiligo böl-
gelerinde biriken toksinleri ovma ve çimdiklemeyle kabartmak; kanatma ve

yaralamayla dışarı atmak; cildi uyarmak ve diriltmektir,

Vitiligo ve sedef iie ilgili bütün bu işlemler güneş altında yapılsa, daha
etkili olur.

Eski vitiligo bölgelerini kapatan ilaçlar:

61. Nar kabuğu, soğan kabuğu ile kaynatılır ve süzülür. lçine eşit miktar—
larda incecik kıyılmış pelinotu ve kina eklenerek 15 dakika demlenir. Tekrar- süzdükten sonra pamuklu bir bez bu sıvıya batirilir, vitiligo bölgelerine yedirerek sürülür.

GI Olmamış üzüm suyu (koruk) ve asma filizi suyu içmek vitiligo ve se—

defin ilerlemesini durdurur. Günde 3-4 gram kadar safran yağı içmek

de faydalıdır.

GI Zeytinyağı içmek _ve. banyodan sonra zeytinyağıyla yağlanmak da bu hastalıklar için şifadır.

(Öl Peygamber Efendimiz (sav.) dünyanin bazı bölgelerindeki toprak ve

çamurun ve bilhassa Medine'deki toprak ve çamurun vitiligo ve sedef

için şifa olduğunu söylemiştir.

3551

356

Peygamberimiz (s.a.v.): "Başın arkasından kan aldırmak, deliliğe, abraş-
lığa (barasa), cüzzama, suur uyuşukluğuna ve diş ağrılarına faydalıdır” bu-
yurmuştur. Ancak vitiligo hastasının kafası dışında vücudunun herhangi bir
bölgesine kupa kapatmak, toksik maddeyi 0 bölgeye toplayacağı için viti-
ligoya sebep olabilir. Bu sebepten vücuda hacamat yapılmaz ve kupa çekil-
mez. Fakat Sülükler büyük fayda sağlar, çünkü Sülükler toksik maddeyi eri-

terek dışarı çıkartır veya dağıtır.

Vitiligo için zararlılar: Sığır ve dana eti, pastırma gibi kurutulmuş et, su-
cuk, sosis, salam gibi karışık etler ve yağlar, kızartmalar, sıvı 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 içe—
cekler, kavrulup bekletilmiş kumyemişler.

Eski hekimler ve çağdaş doktorlar vitiligo ile ilgili görüş birliği içinde-
dirler: Yayılmış eski hastalığı veya hızla ilerleyen hastalığı iyileştirmek
mümkün değildir, sadece ilerlemesini durdurmak mümkündür. Fakat bu
hastalığın ve ona benzeyen sedef ve cüzzam gibi hastalıkların ilerlemesini
durdurmak da ciddi bir tedavidir. lslam tarihinde dua bereketiyle vitiligo-
dan şifaya kavuşanlar vardır. Bunlardan biri olan Veysel Karani Hazretleri-
nin şu duası meşhurdur: Bismillahirrahmanirrahim. "ilahi ente Rabbi ve

n

enel'abd ve entel hâlıgu ve enel mahlug (sonuna kadar).

Uçuk

Uçuk, Herpes virüsünün oluşturduğu bir enfeksiyon hastalığının belir—
tisidir. Dudaklarda ve üreme organlarında sık görünür. Uçuk, ateşlenme ve-
ya soğuk algınlığına bağlı olduğu sanılarak, genelde pek önemsenmezş Fa—
kat Herpes virüsü aslında DNA virüsüdür. DNA’yı etkileyerek, DNA'da ve
hücre yapısında değişikliğe sebep olurken aynı zamanda fiziksel, zihinsel
ve ruhsai değişime de sebep olabilir. Basit vakalarda uçuktan kurtulmak için
uçuğa sık sık yoğurt, ekşi nar suyu veya sirke sürmek, inatçı uçuk için “Eg-
zama" ve "Sedef" bölümlerinde anlatılan sirkeli ilaçları kullanmak mümkün-

dür.

Modern tıp, herpesten kurtulma yolunu hâlâ bulamamıştır. Fakat, tecrü—
bemize göre, bu kitapta anlatılan şekilde organlarını ve sistemlerini temiz-

leyen,» hazır gıdaları ve diğer zararlı yiyecek ve içecekleri yemeyen, düzen-
li bir şekilde açlık yapan kişi, virüsü, yoğun bir uçuklamayla dışarı atar,»
bundan sonra da onun varlığını unutur,

Yılancık

Modern tipta yılancık konusunda ciddi anlamda bir tedavi bulunma-
maktadır. Halk arasında bu rahatsızlığa ne tür müdahaleler yapıldığına bir
göz atalım:

. 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 sai kumaşla bağlanır. Her sabah değiştirilir.

' Ihlamur çayı hem içilir] hem yılancığa sürülür,

' Çörekoru yağı veya ince öğütülmüş çörekotu + zeytinyağı karışımı yilancığa sürülür.

' Yılancık üzerine çamur sarılır ve her iki saatte bir değiştirilir.

' 2-3 gün hiçbir şey yenmeden devamlı semizotu suyu içilirse ve günde 2 defa semizotu suyu ile yılancığa pansuman yapilirsa yılancığı yok eder. Yabani semizotu, bahçe semizotundan daha tesirlidir.

. Beyaz lahana yaprakları iyice ezilir ve yılancık üzerine konur.

. Safran eritilerek yilancığa sürülür.

! Yılancığa ceviz yağı sürülür.

' ldrar 2-3 gün bekletilir, sonra üstünden 3/4'ü yavaşca dökülür, geri ka—
lan 1/4 'i yılancığa sürülür. Etkisi çok kuvvetlidir.

. Yılancığa yakın bölgelere hacamat yaptırılır veya yılancık bölgesine sülük konur.

Böylece yılancık kısa zamanda geçecektir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, güneş ışığının yılancığa düşmemesi gerektiğidir. Bunlar halk arasında uygulama alanı bulmuş metotlardır. Biz de her derde şifa olan 3 günlük açlıklari ve bağışıklık sistemi için emsalsiz bir merhem olan filizlen-
miş buğdayı yıiancık üzerine sarmayı tavsiye ediyoruz. ("llaçlar" bölümün—
de “Arpa” konusuna bakiniz. bakınız.)

357;

358

Mantar

Doğada mantarlar asitli, ıslak ve ılık topraklarda yetişir, lnsan vücudun-
da ise kanin PH dengesinin bozulmasıyla kanda asitin artması mantara se-

bep olur.

Kanda asit oluşmasına sebep olan yiyecekler: Kan grubu “0“ ve ”B“ olanlar için sıcak ve taze mayalı beyaz ekmek, her tür buğday ürünü bilhassa tip

405-550 ve şeker; kan grubu “A” olanlar için kırmızı et,- herkes için marga-
rin, rafine edilmiş yağlar, hazır katkılı yiyecek ve içecekler özellikle çiko-
lata, kahve, siyah çay, karışık yemekler, kavrulmuş ve tuzlanmış kuru ye-

mişler, yemekten sonra yenen meyve ve tatlilar.
Tedavi
' Beslenme düzeltilerek, mide ve bağırsaklar tedavi edilir.
' Karaciğer temizlemesi ve diğer temizlemeler yapılır.
' Mantar bulunan bölgeye sülük konur.
' Haftada 1 defa 1 günlük oruca devam edilir.

. Çiğ sebze ve özellikle turp yemeye ağırlık verilir. Hazır yiyeceklerden,
bir daha kullanmamak üzere vazgeçilir, tatlı ve beyaz ekmek beslen-
meden çıkarılır.

Aşağıdaki ilaçlardan biri mantarlı bölgeye uygulanır:

(4 Acı badem yağı, öğütülmüş kavun çekirdeği ile iyice karıştırılır ve mantara sürülür.

Ül Mantar oluşan yerlere ince hardal tozu ile karıştırılmış sirke sürülür.

54 Taze limon suyu mantar üzerine sürülür. Limon suyu, kabuğu ve çekir-
değiyle birlikte yarısı kalana kadar kaynatılıp soğutularak sürülürse daha etkili olur.

% Kabuğu soyulmuş sarımsaklar ısıya dayanıklı cam veya toprak bir ka-
ba konularak üzeri hamurla kapatılır. 200 derece fırında 1-1,5 saat bi-
rakılır. Sonra soğutulup aynı miktarda bal ile karıştırılır ve mantarlı bölgelere sürülür.

al Kekik öğütülür, buğday yağı veya halis zeytinyağı ile karıştırılır ve

mantara sürülür.

Aynı zamanda

Ül Semizotu suyu hem içilir, hem de mantara sürülür.

Gf Soğan, sarımsak yenir, ayrıca günde 3-5 diş sarımsak yutulur ve man-
tara sarımsak sürülür,

Mantar hastaliklari, vücuun sistemlerinde oluşan bozukluklara işarettir, hafife almamak gerekir. Tatlı yiyenler mantardan kurtulamazlar. Tedavinin başlarında bal dahi yememelidir.

Yaralar

Dokularda yanik veya travma sebebiyle bozulma oluşsa,- toksin, bakte-

ri, metabolik atık maddeleri toplansa; etkilenen dokulardan histamin ve se-
rotonin gibi maddeler açığa çıkar. Bu maddeler kan damarlarından sıvı çe-
kerek etkilenen dokuların çevresinde şişlik oluşturur. Bu şişlik ölü dokuları
ve yabancı maddeleri içine alarak sağlıklı dokulardan izole eder. Histamin
ve serotonin, lökosit adlı beyaz kan hücrelerini de etkiler. Lökositler şişlik- .
te toplanır mikropları, ölü veya bozulmuş hücreleri, atık ve yabancı mad- 359
deleri sarar, yutar, yok eder ve sonunda kendleri de ölür. Böylece şişliğin
olduğu bölgede ölü doku, toksin, bakteri, canli veya ölü lökositlerden olu-
şan iltihap meydana gelir. lltihabin oluştuğu yerde ağrı, kırmızılık ve ateş
hissedilir. İltihap oluşmadan önce şişliği, kompress yaparak, kupa kapata-
rak veya sülük koyarak gidermeye çalışılır. lltihap oluşunca sülük ile veya
cerrahi yöntemle iltihabı akıtmak gerekir. lltihaplanma bağışıklığın doğal
süreçlerinden biridir.

Kesikler

Yeni kesikleri hemen sarmamak, kanamasını beklemek gerekir. Yaradan
kan çıkmalıdır ki yara temizlensin (”Hacamat" bölümüne bakınız.) Sonra
bu kanı silmeden, yaranın kenarlarını birbirine yaklaştırarak, üzerine pa-
muklu bez sarıp bandaj yapmak gerekir. Kan yeni yaralar için, en güvenli
kapatıcı ve iyiieştiricidirr Antiseptikler de gereksizdir, çünkü doğal iyileş-
me sürecini geciktirir.

Kesik derin ise, iltihaplanmasını engellemek için, kesiğin etrafına kupa
çekmek, Sülük koymak ve 2—3 gün açlık yapmak gerekir.

Ezikler
Yeni oluşan eziklere hemen aşağidaki işlemlerden biri uygulanır:

w Bir ekmek parçası ezilir veya daha iyisi, şeker ya da tuza batırılarak
ağızda çiğnenir ve ezik üzerine bastırarak yapıştırılır, Bu uygulama şiş—
meyi önler, yeni oluşan şişliği hemen indirir.

& Bir parça yün veya pamuk sirkeye batırılarak yeni oluşan eziğe koyu-
lursa, şişmeye mani olur, şişlik varsa indirir, ağrıyı dindirir ve kısa za-
manda iyileşmesini sağlar. 15-30 dakika arayla gerektikçe yenilenir.

& Eşit miktarlarda aynisafa, kekik, pelinotu ince kayılır. 2 yemek kaşığı
bitki karışımı 400 gr. kaynar suyla 15 dakika demlendikten sonra sü—

zülüp soğutulur, Bir bez parçası bu sıvıyla ıslatılarak eziğe sarılır ve her
30 dakikada bir yenilenir.

Geçmeyen Yaralar
560 Eski yaralar önce aşağıdaki yöntemlerden biriyle yıkanır:
05 1 çorba kaşığı yeşil çay, ısırganotu veya papatya, 1 bardak sıcak suyla
15 dakika demlenir ve süzülür.

çi 150-200 gr. meşe kabuğu, 1 litre suyla kısık ateşte 15 dakika kaynatın

lır. Sonra üzeri sarılarak 1 saat demlenmeye bırakılır ve süzülür.

Gil Havuç ince ince rendelenir ve bir beze sarılarak eski iltihaplı yaraların
üzerine konur. Yara temizlenene kadar bir kaç defa havuç ve bez değiştirilir.

Yıkanıp temizlenen yaraya asağıdaki merhemlerden biri uygulanır:

61 Tereyağ suda kaynatılır, soğuduktan sonra sadece su üzerinde oluşan yağ tabakası alınır. Sonra eşit miktarlarda dövülmüş çam sakızı + tereyağı + doğal bal peteği, bir tencerede kısık ateşte karıştırılarak 10 da-

kika kaynatılır. Merhem, temiz bir beze sürülür ve yaraya sarılır. Bu sargı hergün değiştirilir, Merhem buzdolabında saklanır.

GT 160 gr. doğal bal + 40 gr. balık yağı (eczanelerde bulunur) karıştırılır.
ilk merhemde anlatıldığı gibi kullanılır.

& Bir kilo tereyağı ilk merhemde anlatıldığı gibi temizlenir, emaye veya cam bir tencerede kaynatılır. 80 dereceye kadar soğutularak tencerey-

le birlikte su banyosuna alınır. 200 gr. propolis parça—parça kesilerek eklenir ve 20—30 dakika 80 derecelik su banyosunda karıştırılır. Sonra soğutulur ve yaralara sarılır. Su banyosu, ocak üzerine konulan su do-

lu bir tencere içine konuian başka bir kapta pişirmeye denir.

(’fl Bir parça yün veya pamuk sirkeye batırılır ve eski yaraya konursa, bü-
yümesini durdurur, ağrıyı dindirir ve en kisa zamanda iyileşmesini sağlar.

65 200 gr. havuç suyuna 50-100 gr. soğan suyu katılır, yara iyileşene kadar sabah-akşam içilir ve yaraya pansuman yapilir. Kanı, cildi ve yarayi temizler.

Bundan sonra

“ Bir soğan ince rendelenir, aynı miktar bal ile karıştırılıp, yaralara sürü-

lür.

Sade doğal bal da yaralara çok iyi gelir.

Ayrıca

Ül Bir miktar buğday tanesi 4-5 gün filizlendirilir ve “Çimlenmiş buğday” bölümünde anlatıldığı gibi kullanilir.

Kazalardan ve başarısız ameliyatlardan sonra kalçada oluşan, aylarca çürüyerek kemiklere kadar derinleşen, hiçbir metod ile iyileşmeyen yaraların ve yatak yaralarının kısa zamanda filizlenmiş buğday ve 3 gün açlık tedavisi ile kapandığı bizzat müşahade edilmiştir.

Kurtçuklarla yara tedavisi

lnsan ve hayvan vücudundaki kronik yaraların tedavisinde kurtçukların (yeşil et sineği larvası) kullanimi bütün dünyada giderek artmaktadır. Kro—
nik 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 Ame—
rika'da kurtçuklar diş apseleri için dahi kullanılmaktadır.

Yanık

Yanıklarda ilk yapılacak şey:

Vakit kaybetmeden ve giysiler çıkartılmadan, yanan bölge 10-15 dakika soğuk su içinde tutulmalı, giysiler bundan sonra çıkartılmalıdır. Buz ve—

ya kar bulunursa suya ilave edilmelidir. Böylece yaniğin, derinin alt tabaka-
sına geçmesi engellenmiş olur.

Sonra aşağidaki ilaçlardan biri uygulanır:

61 Yanığa zeytinyağı, taze yumurta sarısı veya doğal sirke sürülür. Bunlara birkaç damla gülyağı eklenirse, daha etkili olur.

61’ Yanık üzerine ezilmiş hindiba, iyice yıkanmış kabuklu patates, havuç veya balkabağı rendesi konur, ısındıkça değiştirilir.

Gf Aynisafa çayı pansumani, aynısafa merhemi veya sirkeyle yapılmış isveç şurubu sırayla, sık sık değiştirilerek kullanılır.

Ağrı azalınca aşağıda anlatılan merhemlerden biri konur:

Ğİ 1 çorba kaşığı zeytinyağı + 2 çorba kaşığı kaymak + 1 taze yumurta sarısı karıştırılarak keten veya pamuk bez üzerine sürülür ve yanığa ko—nur. Günde 2-3 defa değiştirilir.

if 3 yemek kaşığı ekşi kaymak + 1 taze yumurta sarısı + 3 yemek kaşığı 352 zeytinyağı veya keten yağı karıştırılır ve yanığa konur. Günde 2-3 de-
fa değiştirilir.
llk zamanlarda bu ikisinden biri, ancak yara kapanmaya başlayınca, aşağidaki merhem iyileşinceye kadar kullanılır.

Gf 100 gr. tuzsuz tereyağı + 2 tane 1-2 günlük taze yumurta karıştırılır ve
beze sürülerek yanık üzerine konur. Günde 2 defa değiştirilir.

ü Birkaç tane yumurta sarısı tavada iyice yakılır. Bıraktığı yağ süzülerek
alınır ve yaralara sürülür. Bu uygulama yarayı iz bırakmadan kısa zamanda kapatır.

Yara iltihaplanırsa, filizlenmiş buğday kullanılmaya başlanır. ("Yaralar” bölümüne bakınız.)
Eski uygulamalardan bazıları:

' Bir parça yün veya pamuk sirkeye batırilir ve ateşli yanığa koyulursa,

ağrıyı dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar.

0 Demir ve bakır kazıntısı alınır, temiz çamur ile yoğrulur ve ekmek fırı-
nında yakılır. Soğutulduktan sonra öğütülerek yanığa serpilir veya gül—yağı ile karıştırılıp sürülür. '

' Güvercin yuvası yanından güvercin pisliği toplanır, keten beze sarılır

ve fırında yakılır. Elde edilen kül zeytinyağı veya gülyağı ile karıştırılarak yanığa sürülür. lbni Sina bu ilacı anlatirken "mükemmel

ilaç” ifadesini kullanmaktadır.
Bu ilaçlar ilk işlemden hemen sonra veya daha sonra da kullanılabilir.

Eski yanıklar önce yıkanır sonra yara üzerine merhem sürülerek bezle

sarılır. (”Yaralar” bölümüne bakınız.)
Yanıklara ”Yaralar” bölümünde anlatılan merhemler de kullanılabilir.

Yanıkların kısa zamanda geçmesini isteyenler, hemen 3 günlük açlık yapmalıdır. Sonra bol yeşil sebze, zeytinyağı, sarımsak, soğan ve meyve yemeli, 3—7 gün sonra bir defa daha 3 günlük açlık yapmalıdır.

Alerji
Doğada milyonlarca doğal allerjen vardır. Buna karşılık insan vücudun—da her bir allerjene karşı aynı sayıda antikor yaratılmıştır. Antikorlar, pasif 8633

durumda bekler, allerjenlerle karşılaşınca vücudu savunurlar. Alerji ise, ba-
ğışıklık sisteminin, alerjene verdiği aşırı tepkidir. *

Ev tozu, küf mantarları, kedi, köpek, kuş tüyleri, penisilin gibi bazı ilaç-
lar, aşılar, deterjanlar, kirli hava, çeşitli kimyasal maddeler, tarim ilaçları,
hazır gidalarin katkı maddeleri gibi maddeler alerjik özellik taşımaktadır.

Suni beslenen ineklerin sütü, süt tozu, suni beslenen tavukların yumur-
tası, yumurta tozu, bayat yumurta, GM çiftlik balıkları ve GM ürünler en sık alerjiye yol açan besinlerdir. Hazır gıdalarda bulunan renklendirici, ki-
vam artırıcı, tatlandırıcı, aroma ve koruyucu kimyasal katkı maddeleri, aler-
jik sorunlarla birlikte pek çok hastalığa ve kansere neden olabilir.

Alerjik hastalıklar arasında en sık görülenler, astim, sinüzit, burun po-
lipleri, nezle, göz nezlesi, bahar nezlesi, alerjik orta kulak iltihabı ve egza-
ma gibi hastalıklar,- gıdalara, çeşitli ilaç ve kimyasallara, arı ve böcek sok-
malarina bağlı alerjik reaksiyonlardir. Yerleştiği yere göre farklı belirtiler
görülür: Dudaklarda, diide ve boğazda şişme, yanma ve kaşıntı,» yüzde kı-
zarıklık,— karin ağrısı, bulantı,kusma, ishal; hapşırma, burunda kaşıntı, akın-
tı ve tıkanıklık,- gözde yaşarma ve kaşıntı,- kulakta kaşıntı, baş ve kulak ağ-
rısı,- nefes darlığı, öksürük, hırıltılı solunum, göğüste tıkanıklık,» ciltte kaşın-

ti ve döküntüler. Bu belirtilerin krizler şeklinde ortaya çıkması, bir müddet
sonra kendiliğinden geçmesi ve defalarca tekrarlanması alerjik hastalıkların
tipik özelliğidir.

Alerjik hastalıklar, teknolojinin gelişmesi, katkı maddesi içeren hazır gı-
datüketimi, tıbbi ilaç çeşidi ve kimyasal madde kullanımının artması, su, hava ve toprağın kirlenmesi, evde hayvan beslenmesi gibi nedenlerle gide—
rek artmaktadır.

Bahar nezlesi, bazı insanlarda bahar aylarında tekrarlayan, ağaç, çalı ve ot polenlerine bağlı olan ve modern tıpta çaresi bulunmayan alerjik bir re-
aksiyondur. (“Mevsimler ve Sağlık" bölümüne bakınız.) Aşağıda anlatilan

alerji tedavisine başlar başlamaz, bahar nezlesi yok olur ve insan onun var-
lığını unutur.

Anafilaksi şoku: Bazı alerjik hastalıklarda, anafilaksi denilen, aniden baş-
layan, tehlikeli ve tekrarlayıcı olabilen şok şeklinde krizler gelişebilir. Pe—
nisilin gibi bir ilacın kullanılması veya ari sokması gibi alerjenlerle temas
sonrası şiddetli ve hızlı bir şekilde başlayan,- nadir görülen bir olaydır. Yüz-
de, dudakta, dilde, boğazda aniden şişme,- kaşınti ve kabarıklıklar,- kusma,
karın ağrısı ve ishal,- ateş, terleme, havale,— kalpte ritm bozukluğu, tansiyon
düşmesi,- nefes darlığı, hırıltılı solunum, morarma, solunumun durmasi gibi
anafilaksi belirtilerinin dereceleri duruma bağlı olarak değişir. Ağır anafi-
laksi vakaları, nadir de olsa, birkaç dakika içinde ölümle noktalanabilir.
(”GMO", "Katkı Maddeleri", “İlaçlar" bölümlerine bakınız.)

Genel Tedavi

Alerji tedavisinde temel prensip, alerjene duyarlılığı azaltmak ve aler-
jenle teması kesmektir.

Alerjene olan duyarlılığı azaltmak için, evvela, beslenmeyi düzeltmek ve genel tedavi uygulamak gerekir. ("Hastalıkların Sebepleri", ”Yiyecek ve

ıı ii

İçecekler , llaçlar" bölümlerine bakınız.)

Ev tozu, küf mantarları, ev böcekleri, kedi, köpek, kuş tüyleri, polen, portakal, çilek, süt gibi doğal alerjenlere bağli alerjilerde, karaciğer temiz-
lemesi yapilarak alerjene olan duyarlılık azaltılır veya geçer.

Ancak, penisilin gibi sentetik ve kimyasal tibbi ilaçlari, aşıları, deterjan-
ları ve toksik özellik taşıyan maddelerle teması kesmek zorunludur. Bu maddelere karşı hayati tehlikeler taşıyan alerji bu tedaviyle geçmez fakat

şiddeti ve tehlikesi azalır. ("Kusma" bölümüne bakiniz.) Bunlara gösterilen
alerjik reaksiyon, bağışıklık sisteminin doğa! koruma hareketidir. Çünkü bağışıklık sistemi, kuvvetli olduğu müddetçe, toksik maddelerin vücuttaki organ ve sistemlere karışmasına engel olmak için bütün yolları kapatır.

Gıdalara eklenen GM kökenli veya sentetik katkı maddeleri, gerçekte gıda olmadıkları için en sık aierjiye yol açan, aynı zamanda pek çok hasta-
lığa sebep olan maddelerdir. Bunları tüketmek kesinlikle doğru değildir. ('JGMO" bölümüne bakınız.) lnek sütü kan grubu ”A" ve "O” olanlara doğal alerjen olduğu, yani onların mizacına uygun olmadığı için, süt tüketmeme-
leri gerekir. Süt tozu ise hemen hemen her insan için alerjendir. ("Süt" bö—
lümüne bakınız.) Suni beslenen tavukların yumurtası, bayat yumurta ve yu-
murta tozu da her insan için farklı derecelerde alerjendir ve genel sağlığı
tehdit edicidir. Ancak doğal beslenen tavuğun taze yumurtası hiç kimse için alerjen değildir. ("Tavuk Eti ve Yumurta" bölümüne bakınız.) Ne yazık
ki günümüzde yumurta ve süt için yapılan alerji testinde yumurta tozu ve Süt tozu kullanılmaktadır.

Tedavi sürecinde beslenme

Her gün (açlık günleri hariç):

GI Sabah (06:00—07ı00); Bir bardak greyfurt suyu veya limon suyu, suyla karıştırılarak içilir. 1-3 diş sarımsak yutulur.

91 Yarım veya 1 saat sonra 3050 gr. halis zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir.

çi 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 içmeye başlanır ve öğle yemeğine kadar 2-4 bardak içilir. Her bardak-
la birlikte 1—3 diş sarımsak yutulur.

(il Öğlen yemeğinden yarım saat önce 3 tane acı badem, 3 tane tatlı ba-
dem ile yenir.

Ğ Öğlen yemeği (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.

ĞİAkşam (21:00): 1-5 diş sarımsak yutulur ve 1 tatlı kaşığı ısırgan tohu—
mu veya ezilmiş ısırganotu + yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil + 1

tatlı kaşığı bal karışımı suyla yutulur. Yaz mevsiminde bu karışım yeri-
ne vişne, erik, taze incir, üzüm veya karpuzdan biri seçilerek tek başı-
na yenir.
lsırganotu her şekilde kullanılabilen, organlari toksinlerden temizleyen, alerjik tepkileri azaltan ve bunların yanında pek çok faydası olan bir bitki-

dir: Çayı demlenir, yemeğin üzerine serpilir ya da taze yapraklarından sa—
lata veya yemek yapılır. Yıllarca kullanılabilir.

3 hafta boyunca bu beslenme şekline devam edilirken her Pazartesi ve Perşembe 1 günlük açlık yapılır.

3 hafta sonra 3 gün açlık, 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 ya-

kınlarının yapacağı fazla bir şey yoktur. Ancak, kriz başladığında, hastaya
haber vermeden, yüzüne ve göğsüne soğuk su çarpmak krizi yavaşlatabilir veya durdurabilir. Ayni zamanda soğan kırarak koklatmak veya buruna soğan suyu damlatmak ve küçük yudumlarla içirmeki ayakları ve baldırları ov—
mak,- cilde limon suyu sürmek ve önce sırta sonra da karna büyük kupalar kapatmak iyi gelebilir.
Aşı tedavisi; Türkiye'de, şifa ümidi ile, yıllarca, ara vermeden aşı olmaya
devam eden bir çok hasta vardır. Alerjik hastaliklarda aşı, kabul edilebilir
bir tedavi yöntemi olamaz. Çünkü aşıların etki mekanizması hâlâ bilinmemekte ve olumlu etkisi de ispatlanamamaktadir, Aşı, astım ve diğer alerjik
hastalıklarda, tehlikeli, hatta ölümcül olabilen riskler taşıdığı için bir çok
Avrupa ülkesinde yasaklanmıştır.

ÖLÜM

Hiç kimse Allah'ın izni olmadan ölmez.
Ölüm belirli bir süreye göre yazılmıştır ......
Ali İmran Suresi 145

Her canlı ölümü tadacaktir.
Ali İmran Suresi [85

Çağdaş toplumun doğuma olduğu gibi, ölüme de saygısı kalmamıştır.

İnsanın rızkı yani kalp atışı ve nefes sayısı bitmemişse, hiçbir hastalık ölüme sebep olamaz. Rızık bittiği anda ise, hiçbir tedbir ve tedavi ile ha—
yatta kalmak mümkün değildir. Allah (cc) bir Hadis—i Kudsî'de "Şu dört seyi değiştirmem: Yaratılış, kader, rızık ve ecel" buyurmuştur. Bunun idra—
kinde olan insan kendi hastalığında olduğu gibi, çocuklarının ve yakınları—

mn hastalığında da korkuya, şaşkınlığa ve telaşa kapılmaz, gereksiz davra—
nışlarda bulunmaz. İnsan hastalandığı zaman, ölebileceğini ve ebedi haya—
ta kavuşacağını gözönünde bulundurmalı ve ölüme hazırlık yapmalıdır.

Hastalık başladığı zaman, ilk önce lavman yapılmalıdıri Ancak karın ağ-
rısı varsa lavman mutlaka doktor tavsiyesi ile yapılır, Bağırsaklar dolu olur—
sa, bütün zehirleri kana sızdırır ve hastanın durumu ağırlaşır. Boş Olduğu
taktirde zehirleri kandan ve organlardan çeker. Bağırsaklar boşaldıktan
sonra, gusül abdesti veya abdest alınır. Vücut böylece kendini, spazm, da-
mar patlaması, damar tıkanması, iltihaplanma, ateş gibi iç tehlikelerden ko-
ruma gücü kazanır.

Hasta, iştahı kendiliğinden gelene kadar aç ve susuz kalmalıdır, Fakat
çok isterse, su veya suyla karıştırılmış meyve suyu, özellikle limon suyu,
greyfurt suyu, nar suyu veya elma suyu içebilir. Hadis-i Şerifte "Hastaları-
nızı yemeye ve içmeye zorlamayın. Zira Allah onları yedirir ve içi'rir” bu-

yurulmuştur.

567,

368

Bu şekilde davranıldığı taktirde ne tür hastalık olursa olsun, büyük fay-
dayla geçer. Hastalık ölümün habercisi ise, o zaman da insan ölüme hazır-
lanmış olur. Çünkü Peygamberimiz (sav), "Aç ve susuz ölmeye gayret
edin", buyuruyor. Hz. Ali (ra) şehit edilmeden birkaç gün önce vefatını
hissetmiş ve yiyip içmeyi bırakmıştı. Neden yemediğini soranlara "Emr-i

llahi'nin ben aç iken gerçekleşmesini arzu ederim" diyordu.

Ölümün yalnız ecele bağlı olduğu gerçeğine inanan insan, hastahaneye
gitmeden, evinde, yakınları arasında, Kur'ân—ı Kerim ile ölüme hazırlanma—

yı tercih eder.

Ömrün uzunluğu kalp atışlarının sayısına yani kalbin rızkina bağlıdır.
Kalp de arşa bağlı olduğuna göre, ölüm, kalbin arştan kesilmesiyle gerçek-
leşir. Kalp arştan kesildikten sonra bir müddet daha çalışır. Bunu şöyle bir
örnekle daha iyi anlaşılır kılabiliriz: lkinci kattaki bir musluğa bağlı hor—
tumdan bahçeye gelen su, musluk kapatıldıktan sonra bir müddet daha ak-
maya devam eder. Onun için, bahçedeki insan, su tamamen kesilene kadar

mugluğun kapatıldığını farketmez. Allah katındaki zamanla dünya zaman: arasında büyük fark vardır. Allah (cc) "Bizim katımızdaki bir gün sizin say-
dığınız 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,- aynen kalp dur-
duktan sonra beynin bir müddet daha yaşaması gibi. Bu durumda insan ba-zı duygular ve rüyalarla ölümü hisseder fakat emin değildir ve inanmak is—

temez.

Kalbi arştan kesilen insan aslında ölmüştür fakat bunun farkında değildir. Kalbin arştan kesilmesinden sonra geçen zaman insanın, amelieri-
ne layık ölüm şeklini arayışıdır. Bazısı ameliyat masasında, bazısı yanlış te-
davide, bazısı tuvalette, bazısı işbaşında, bazısı doğumda, bazısı secdede
aradığını bulur. Görüldüğü gibi insan, ameliyat olduğu/ ameliyata geç kal—
dığı, yanlış tedavi olduğu veya sezaryen olmadığı için değil ecel geldiği için ölür. '

"Allah, asla hiçbir nefsin ecelini geciktirmez" Münafikun Suresi 1 1.

Bir insan ölürken kendisiyle beraber çevresindekiler de büyük bir imti-

ııı

han geçirir, "Ameliyattan öldü", “ameliyat olsaydı ölmezdi , 'bu arabaya

binmeseydi , sezaryen olsaydı ölmezdi" veya "falan hastalıktan öldü”, gibi

sözler insanı şirke düşürür.

Ölüm doğuma benzer. Doğumda can, rahimden-dünyaya, ölümde ise
bu dünyadan-öteki dünyaya geçiş yapar. Rahimdeki canı 40 haftadan fazla rahimde tutmak ister misiniz? Bunun bebek için hayırlı olduğunu düşüne-
bilir misiniz? Ölüme yaklaşan insanın canını da dünyada tutmaya çalışmakı ta hayır yoktur, büyük zulüm vardır ve ahirete karşı işlenen bir suçtur.

Ölümcül olarak nitelendirilen bir hastalık bile ölüme vasıta değildir. O, aslında Allah'ın, insana ecelden önce bahşettiği büyük bir rahmettir. insan
ona sabreder ve isyan etmezse, bütün günahlarından kurtulmasına sebep olur. Kul hastalandığı zaman, Allahü Teala şöyle buyurur: "Hastalandığın—
da sabreden bir kulumun ruhunu kabzedcrsem, hayra. kabzetmiş olurum. Eğer afiyet verirsem, etini kendi etinden daha hayırlısıyla, kanını da kendi

kanından daha hayırlısıyla değiştiririm".

Hadiste geçen sabır kelimesinin anlamı üzerinde düşünmeliyiz.
“Hamm" ile "şifa"nın ve “ağn kesici" ile "sabi”ın birlikte olamayacağım unut-
mamalıyız. ("Hacamat", ”ilaçlar“, "Başağrısı” ”Organ Nakli"— ve “Sonsöz” bölümlerine bakınız.)

"insanoğlu ölümden korkar ve ondan kaçar. Halbuki ölüm, onu her tür-
lü fitneden kurtarır." Hadis- Şerif

3691

370

% HAMİLELİK, DOĞUM VE BEBEK BAKIMI

Biz, insana anne babasına iyi davranmayı emrettik.

Annesi onu ne zahmetle karnında taşıdı ve ne zahmetle doğurdı
Onun taşınması ve sütten kesilme süresi otuz aydır.

Ahkâf Suresi I$

"Yedikleriniz helal ve temiz olsun,- çünkü çocuklarınız,
yiyeceklerinizden hasıl olur.”
Hz. Muhammed (sav.)

Hamileliğin İlk Haftaları
Yumurtalıktan çıkan bir yumurta milyonlarca spermden, en uygun ola—

nı seçerek onunla birleşir. Yumurta ve sperm ,anahtar ve kilit gibi, birbirine
tamamen uygun olmadıkça birleşmezler,

Birleşmen sperm ile yumurtadan nutfe (zigot) meydana gelir. Nutfe rah-
min duvarına yerleşince hamilelik başlar. Yumurtalıklardan çıkan yumurta-
nın yerinde ”sarı cisim” oluşur. San cismin vazifelerinden biri, bebeğin sağ-
lıklı olması için annenin vücudunu zararlı fazlalıklardan temizlemektir. Temizleme işlemini hem kendi hormonlarını kullanarak hem de vücuttaki diğer bezleri gerekli harmanları üretmeye teşvik ederek gerçekleştirir. Üretilen farklı hormonlar sebebiyle, gerekirse annede bazı yiyeceklere ve kokulara karşı nefret doğar, iştahı kaçar ve zorunlu olarak açlık yapar.

Midesi bulanan, iştahı olmayan bir kadının hem bebeğin sağlığı, hem kendi sağlığı için en hayırlısı, iştahı gelene kadar birşey yememek ve ilk ay-
larda 3 günlük açlıklan yapmaktır. Sağlıklı kadın, bulantı ve kusmaya ihti-

yacı olmadan, rahat bir hamilelik geçirir.

Bazen hasta kadınların hamileliği de rahat geçebilir, ancak bu durum sa-

kıncalidır. Çünkü bağışıklık sistemi kuvvetli olmadığı için, dışarıya atama-
dığı zararlı fazlalıkları eş vasıtasıyla bebeğe geçirir. Böyle kadınların doğu-
munda eşin kireçlendiği ve bozulduğu, bebeğin ise kalın bir atık tabakası ile kaplandığı görülür. Bu bebekler sık ateşlentr, iştahsız, halsiz ve sıkıntılı
olur. Hamilelikte vücudunu temizleyemeyen kadınların sütü de zehirli olur. Bebek bu zehirli sütü emmeyi reddeder. Bu yüzden her genç kız ev-
lenmeden önce, rahat hamile kalmak, hamilelik dönemini rahat geçirmek, sağlıklı bebek doğurmak ve süt problemi yaşamamak için sağlığını düzelt-
melidir.

lslam dininde, kadını ve doğacak bebeği bütün menfi etkilerden ko-
rumak için cinsel ilişki sırasında uyulması gereken belli kurallar vardır. lliş-
kiye besmeleyle başlamak, ilişki sırasında konuşmamak bunlardan yalnız iki tanesidir. Giyimden olumlu olumsuz düşüncelere, hal ve davranışlardan konuşmalara kadar lslami kaidelere riayet etmek gerekir. Hamileliğin sade-
ce ilk ayları değil, ilk günleri hatta ilk dakikaları dahi çok önemlidir. Çün-
kü sperm ve yumurtanin birleşmesiyle meydana gelen nutfenin hücreleri, ilk saniyelerden itibaren, bebeğin sağlığı, davranış özellikleri ve karakteri-
nin oluşumu için bilgi toplamaya başlar. Bu hücreler, anne, baba ve çevre-
dekilen'n tüm hareketlerini, konuşmalarını, televizyon seslerini kendi hafı-
zasına titizlikle kaydeder. Daha sonra, bu kayıtlar bebeğin beyni oluşunca,
beynine aktarılır, Ultrason dalgaları bu kayıtları olumsuz yönde güçlendi—
rebilir. Bu kayıtların menfi etkisinin büyük ihtimalle] genetik değişimlere
ve bunlara bağlı hastalıklara da tesiri vardır. Bu nedenle, ultrasondan kaçın-
mak, hamile kadınların yaninda mümkün olduğunca az konuşmak, davra-
nışlarda ve konuşmalarda dikkatli olmak her akıllı insana vaciptir. Aslında
kadına karşı her zaman dikkatli davranmak gerekir çünkü onun hamile olup olmadığını ilk saatlerde ve ilk günlerde kimse bilemez. Sağlıklı çocuk sahibi olmak isteyenler bu konuyu ciddiye almak zorundadır.

Düşük Tehlikesi

Zıplamak, bilhassa arkaya doğru zıplamak, yük kaldırmak, sıcak banyo yapmak, devamlı hazımsızlık çekmek, sağlığını düzeltmeden evlenen veya daha önce düşük problemi yaşamış olan kadınlarda düşüklere yol açabilir. Hamilelik süresince kesilmeyen adet kanamaları, hamileliğin ilk ayında gör

ğüsten akmaya başlayan süt, ceninin zayıf ve düsme ihtimali olduğunu gösterir. Sağlıklı rahim hasta çocuğu tutmaz ve dışarı atar. Annenin tekrarlayan düşüklerinden sonra modern tedavi yöntemleriyle doğan çocuklarda lösemi ve ağır hastalik riski artar. '
Hamileliğim kurtarmak isteyenler, ağrı ve kanama başladığında, bağırsaklarını boşaltıp, 3 gün boyunca yatmalı ve aç kalmalıdır ("3 Günlük Açlık" bölümüne bakiniz.) Sancı ve kanama durduğunda kalkıp ev işi yapmaya başlayabilir. Ancak yemek yememeli, 5—7 gün boyunca meyve ve sebze suyu içmeli,- meyve Ve çiğ sebze yemelidir. Zayıf rahim bu şekilde kuvvetlenir ve bebeği sıkıca tutacak hale gelir, Bundan sonra da düşük tehlikesi devam ederse, demek ki sorun rahimde değil, bebektedir. Bu durumda ceninin düşmesi doğmasından daha hayırlıdır.

Hamile Kadının Beslenmesi

Zayıf kadınların hamilelik esnasında 6-10 kiloya kadar kilo alması normaldir, Kilolu kadınların ise hamilelik döneminde kilo almaması gerekir, hatta kilo vermesi daha iyidir. Halk arasında yaygın olan "Hamile kadın iki insanın yediği yemeği yemeli" düşüncesi yanlıştır. Hamileliğin iyi geçmesi ve bebeğin sağlıklı olması için kilolu kadınlar da, zayıf olanlar da ilk 3 ayı bol yemekle değil, 3 günlük açlikları yaparak geçirmelidir. Daha sonraki aylarda yediklerine dikkat etmeli ve doyuncaya kadar yemek yememelidir.

Anne aç kaldığı müddetçe, kanında besin ve oksijen yetersizliği meydana gelir. Bu durumda cenin yeterli besin ve oksijen sağlayabilmek için aktif bir şekilde hareket etmek zorunda kalır. Bu hareketlilik ceninin kan dolaşımını hızlandırır. Bu şekilde bebeğin vücudunda çoğalan kan yeterli miktarda besin ve oksijen taşıyarak bebeğin organlarına ve sistemlerine dayanıklılık ve kuvvet kazandırın Bebeğin aktif hareketleri onun fiziksel olarak sağlıklı gelismesine sebep olur' Böylece annenin açlığı bebeğe sağlık kazandırmış olur. Bununlabirlikte annenin yapacağı herhangi bir hareketli iş, spor veya nefes kontrollü egzersizler de bebek üzerinde aynen açlık gibi etki gösterir.

Hamile kadının, doğumunun rahat olması, doğumdan sonra sütünün temiz ve yeterli olması için ilk 4-5 ay yiyeceği, meyve, karpuz, balkabağı, taze çiğ sebze, yeşillik, doğal bal ve pekmez, tuzsuz badem, fındık, fıstık, ce-

viz gibi kuruyemiş olmalıdır. Hamile kadın, kalsiyum, vitamin ve protein ihtiyacını, kalsiyum, vitamin ve protein yönünden zengin olan semizotu, ıspanak, roka, tere, dereotu, kişniş, hindiba, ısırganotu, turp yaprağı gibi
yeşil yapraklı sebzelerden, brokoli, enginar ve haftada 3-4 defa mizacına uygun et veya balıktan karşılaması gerekir. Yeşil sebzede bulunan kalsiyum
canlıdır ve proteinlerin hazmı kolaydır. Sebzelerdeki klorofil kandaki he-
moglobine benzediği için kansızlığa iyi gelir. Yeşil sebzelerdeki organik asitler aktif temizleyici olduğu için rahmi ve doğum yollarındaki kasları ki-
reçten; damarları tıkanıklıklardan temizler. Hamile kadının pişmiş yemeğe ihtiyacı yoktur, fakat isterse, günde 1 defa istediği doğal yemeği yiyebilir!
Hamileliğin son iki ayında hurma yemek, 1 saat önceden ıslatılmış keten tohumu içmek, sarımsak yutmak, safran ve zeytinyağı kullanmak rahmi güçlendirir ve doğum yolu kaslarına esneklik verir.

Ceninin Cinsiyeti

Erkek çocuğa hamile kadın, ağırlığı ve ceninin hareketlerini sağ tarafta hisseder,- sağ göğsünün ucu daha büyük olur ve rengi daha erken değişir,- yürümeye sağ ayaktan başlar,— yerden kalkarken sağ ele dayanır. Bebek kız ise, bu belirtiler tam tersine, hep sol tarafta olur.

Hamileliğin 16. haftası bitince, olgunlaşan bebeği eğitme zamanı gelir. Bebekle konuşarak güzel şeyler anlatmak, Kur'ân-ı Kerim okumak ve öğret-
mek iyidir. Bebek bu süre içinde duyduğu şeyleri dünyaya geldikten soma kolay öğrenir yani kolay hatırlar.

Doğuma Hazırlık

Doğum, ağaçların ilkbahar güneşiyle birlikte yeşermeye başlaması gibi doğal bir süreçtir ve Allah tarafından en ince ayrıntısına kadar program—
lanmıştır. Adem ve Havva'dan bu yana milyarlarca insan ve milyarlarca memeli hayvan doğum yöluyla zahmetsizce dünyaya gelmektedir.

Modern hayatın getirdiği yanliş yaşam tarzı insanların sağlığını zorlaştırmanın yanısıra doğumu da etkilemiştir. Ancak, bilinçli bir'bamile-
lik ve doğuma hazırlık döneminden sonra normal doğum yapmak ve sağlıklı bebek dünyaya getirmek çok kolaydır.

573’

574

Doğumun kolay olması için, hamilelik boyunca Meryem Suresi, clOı ğumdan önce ve doğum süresince cle lnşikak Suresi okunmalıdır, Anne karnındaki bebeğe, kardeşlerinin, anne babanın onu nasıl bekledikleri, onu
nasıl sevdikleri ve dünyanın ne kadar güzel olduğu anlatılmalıdır ki, bebek

dünyaya gelmekten korkmasın.

Kadın, doğumdan hiç korkmamalıdır çünkü kadının da, bebeğin de kaderi bellidir. Kaderinde doğumda ölmek yoksa yapılan hiç bir hata onu ölüme götüremez; kaderinde ölmek varsa hiçbirşey buna engel olamaz. Ancak, Allah'ın (cc,) kanunlarına göre, doğumda ölen kadın şehittir, Çağdaş kadınlar arasında bu yüksek mertebeye layık olan kadına sık rastlanmaz, hatta hiç gön'ılmez. 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 korkmaya başlarsa, bu korkuyla doğru karar veremez, doğumu kolaylaştıracak hareketleri yapamaz ve korku bebeğe geçer. Bebek korkudan karaciğere veya dalağa sığınır ve rahimden ayrılmak istemez. Neticede kadın sezaryene mahkum olur. Kadın ko'rkuya düşmez, telaşa kapılmazsa, bebek ve rahim (rahim de şuurludurl) doğum için doğru yolu bulur ve muhakkak normal doğum gerçekleşir.

Doğumu kolaylaştıran, rahmin temizlenmesini ve eşin atılmasını sağlayan uygulamalar:

Hamileliğin son ayında tarçın sık kullanılır ve hemen hemen her gün I çorba kaşığı keten tohumu ıslatılarak içilir.

Sağlıklı kadın için en emniyetlisi, evde yakın akrabaların arasında, ebe yardimi ile, sıcağa yakın ılık suyun içinde yani küvette doğum yapmaktır. llık su doğum yollarındaki kasların esnemesini sağlar. Bebek ise su ortamına alişkın olduğu için amniyon suyundan küvetteki suya rahatça geçer.

Sancı başladıktan sonra ilk önce üzerlik otu ile tütsü yapılır.
Sonra aşağıdaki ilaçlardan biri uygulanır:
61 1 çorba kaşığı papatya bir bardak suyla kısık ateşte 5 dakika kaynatılır. Aynı şekilde çörekotu da kaynatılıp süzülür ve süzülmüş papatya

suyu ile karıştırılır. Biraz soğuyunca içine 50 gr. bal katılır. Bu sıvı pompayla alınır ve rahim ağzına doğru verilir. Aynı zamanda safran

veya keten tohumundan yapılan içeceğe 7-10 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir, Veya 150 gr. zeytinyağı içilir,

Ü Bir baş sarimsak, 10 tane taze veya salamura yeşil zeytin ve 1 adet havuç 500 gr. suyla pişirilir! Biraz soğuduktan sonra ezilir ve süzülüp içia
lir.

& Sancı başladıktan sonra pelinotu ve sinameki yarı-yarıya karıştırılarak

öğütülür. Bu karışımdan yarım çay kaşığı 2 saat arayla 2—3 defa suyla yutulur.

& 5 gr. taze öğütülmüş üzerlik tohumu yutulur ve üzerine demlenmiş ka—

ra 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 da rahim kasılmalarım güçlendirmek için taze sıkılıp
süzülmüş acı kavun suyu göbek altına ve kasıklara sürülebilir.

Normal Doğum

Doğumların yaklaşık % 95'inde bebek başla] %S'in büyük kısmında ise makatla gelir. Gebeliğin sonuna doğru rahimde periyodik olarak zayıf ka—sılmalar oluşur. Yukarıdan aşağıya dalgalanmalar şeklinde olan bu kasılma—
lar gittikçe artarak, rahim ağzının açılmasına ve bebeğin doğum kanalına doğru itilmesine neden olur. Kasılmalarl doğumun başında 20-30 dakikada bir görülürken gittikçe artar ve rahim ağzı genişler.

Bebeğin içerisinde bulunduğu su kesesi doğumun herhangi bir aşama—sında kendiliğinden yırtılabilir. Açılan kesedekl sıvı kısmen boşalır ve be-
beğin bası otomatik olarak çıkış kanalına sıkıca yerleşin 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 aza—lır, kanın azalmasıyla birlikte oksijen yetersizliği giderek çoğalır. Bu durum
bebeği, hayatta kalmak için doğum yoluna, dışarı doğru aktif hareket et—mek zorunda bırakır. Günümüzde doğum esnasında bebeğin başının kolay çıkması ve yırtık olmaması amacıyla vajina—makat arasındaki kasların kesil—
mesi alışkanlık haline gelmiştir. Ancak bu kolaylık, bebeğin psikolojisi açı-

sından lehine değil, aleyhinedir, Çünkü doğumdaki aktif mücadelesi bebe-ğin psikolojisinde ve karakterinin oluşmasında büyük önem taşır. Sağlanan kolaylıkla, mücadelesi: doğan çocuk dünyaya gelişinin değerini algılaya-maz, özgüveni olmaz ve kendini değersiz hisseder.

Doğumun nasıl ve nerede olduğu da 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 sev-
gisi, şefkatli anne elinin dokunuşu, ılık, yumuşacık göğsü, lezzetli, mis ko-

kulu anne sütü, annenin tatlı sesi ile 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, çocuk odasında hissettiği umutsuzluk, mutsuz 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 çok rahatsız olur. Doğduğu edanın ortamı loş olmalıdır, Bebek, bir süre, göbek bağı ile'eşine bağlı bı—
rakılmalıdnı Yeni doğan bebek, öncelikle annesinin göğsüne yatırılır, son-
ra göbek bağı hem anne, bem bebek tarafından bağlanır. Bebeğin göbek bağı yaklaşık 10-20 cm kalacak şekilde kesilir. O zaman bağ doğal bir şev kilde kapanacak ve yaklaşık 5 gün içinde kendiliğinden düşecektiri

Bebeğin çıkışından yaklaşık 2030 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 po» zisyon) efektif olmadığı için uygun değildir. Ayrıca bazı kadınlara itici gel-
diği için doğum sürecini olumsuz etkileyebilir. Doğal doğum pozisyonu bir yerden destek alarak, yatak başlığı gibi sağlam bir şeyi tutup çömelerek durmak veya doğum sandalyesine oturmaktır.

Kadinlar çatılarının dar veya bebeğin kafasının büyük olduğunu düşü— nerek normal doğumdan korkmamalıdır. Kadının çatısı doğuma hazırlık için hamilelik boyunca yavaş yavaş açılır. Bebeğin kafatası kemiklen henüz
birbirine kaynamadığı için birbirinin üzerine geçebilir, hatta neredeyse üs—

tüste binebilir ve kafanın doğum yolundan geçişini kolaylaştırır. Bebeğin ıslak beyni bu tür sıkışmalardan etkilenmez. Bebeğin kafası büyük olsa bi-
le normal doğum bebeğe hiçbir zarar gelmeden gerçekleşebilir.

Rahmin açılması ilk doğumda genellikle 14—24 saatte, bazı durumlarda 36 saatte gerçeklesir. Daha sonraki doğumlarda bu süre kısalır.

Köylü kadınlar, çok çalışan hareketli kadınlar, kimyasal herhangi bir madde ve deterjan kullanmayan, yer sdfrasmda doğal yemek yiyen, yerde oturan, ped kullanmayan kadınların rahim kasılmaları suni sancı verilmedi-

ği taktirde ağrısız olur ve çok kolay doğum'yaparlar. Çağdaş kadınlar bu kitapta anlatılan şekilde gebelik ve doğuma hazırlık süreci geçirirlerse ay-
nen köylü kadınlar gibi doğum yapabilirler.

Ancak sentetik hormon, antibiyotik, deterjan kullananlar, katkılı yiye—cek ve içecekleri tüketenler, gebeliğe hazırlık yapamayan gebe kadınlar doğumun her aşamasında farklı komplikasiyonlara maruz kalabilir ve sezar-
yene mecbur olabilirler.

Türkiye'de ”pmnses doğum" olarak adlandırılan epidural anesteziyle do-ğum yaygın olarak yaptırılmakta ve özendirilmektediri ABD ve Avrupa'nın hiçbir ülkesinde ciddi sebep olmadıkça bu uygulama kullanılmaz. Çünkü rahim kasılmaları anestezinin etkisiyle zayıflar ve suni sancı vermek zorun-
lu hale gelebilir. (”'Havale“, "Dikkat Eksikliği Sendromu" ve “Otizm” bölüm-
lerine bakınız.)

Saüye Y., 40 yaşında, ev hanımı

Dr. Aydın Hanım'la tanışıp onun tedavisini uyguladıktan sonra üçüncü ve dördüncü doğumumu evde yapmaya karar verdim.

Üçüncü doğumum kolay geçti.

lki yil 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 san—cılarım şiddetlendi. Rahim ağzı açıldığı halde bebek gelmiyordu, sanki kemiklerime yapışmıştı. Ağrılara dayanamaz olunca küvetler: çiktim, evin içinde yürümeye başladım. İnşikak Suresi'ni okudukça bebeğin dönmeye çalıştığını hissediyordum. Ebe, bebeğin omuz-
dan geldiğini ve boynuna kordon dolandığını söyledi. Sabırla vc duayla bebeğin dönmesini bekledim. Su geldikten yaklaşık 6 saat

geçtikten sonra bebek döndü ve ıkınmal'arın başlamasıyla doğdu. Ebe, bebeğin boynuna iki defa dolanmış olan kordonu açti.

Eğer hastahaneye gitseydim beni mutlaka sezaıyene alırlardı.

Suda Doğum

En rahat doğum,- su içinde yapılan doğumdur. Bunun için evdeki küvet ılık suyla doldurur] 1—1 kg. kalın tuz eritilerek su kesesindeki fizyolojik am-
niyon sıvıya benzer hale getirilir. Amniyon sıvıya alışkın olan bebek bu su-
yun içine doğduğunda rahat edecektir. Anne, rahim 6-8 cm kadar açıldık-tan ve sancılar sıklaştıktan sonra suya girebilir.

Bebek doğduktan sonra onu sudan çıkarmak için acele etmeye gerek yoktur, çünkü bebek suda yüzebilir. Doğduktan sonra 15-20 dk. bebek eşe, eş de rahme bağlı kalabildiği için bu süre zarfında küvetteki suda durması
onun için bir farklılık oluşturmaz, Çünkü eş rahimden ayrılana kadar bebek
annenin kanındaki oksijeni kullanmaya devam edecek ve dışarıdan hava al»

maya gerek duymayacaktır.

Ümmühan K.. 30 yaşında, İstanbul. memur

İlk Çocuğum doğduğu günden beri çok kabızdi. O kadar kabizdı ki makatinda!) kan gelirdi. Doktor Aydın Salih bana kabızlığm sebebini anlattı. Kabızlığın sebebi hazır mamalar ve diğer mama çeşit— İerı'ymiş. Mamaları kesip beslenmesini düzelttiğim zaman kizim rahatladı ve şimdiye kadar sağlığı ile hiç problemi olmadi.

İkinci hamileliğimf burada anlatıldığı gibi geçirdim ve doğal doğum yapmak istedim. ”Beni ve bebeğimi yaratana ve yaşatana, be— nı'm ve bebeğimin kaderini yazan Allah’a güveneceğim ve Allah’tan başka hiçbir şeyden korkmayacağim" diye düşünerek, doğumu tek başıma yapmaya karar verdim. Doğum sancılarım başladığı zaman da sürekli İnşikak Suresini okudum. Onu her okuyuşumda içindeki secde ayetini söylerken bebeğin de karnımda secde yaptığına inanıyordum.

Bağırsaklanmı temizledim, küvete ılık suyu doldurup, içine kaya tu-

zu ilave ettim ve içine oturdum, Oturur oturmaz doğum yapmaya

başladığını: fark eutim, İkinci sancımda bebeğimi doğurdum Doğar doğmaz küvette iken, göbek kordonu kesilmeden göğsümde yatırdım. Yaklaşık [0—15 dakika göğsümde yatırdıktan Sonra göbeğini kestik. İki doğumum arasındaki farka gelince, sudaki doğum hem temiz, hem kolay, hem de harika bir hayat tecrübesi.

Bebeğimin hiçbir sıkıntısı olmadı. Ona iki yaşına kadar sadece anne sütü verdim.

Şu anda Allah’a çok şükür, akıllı, edepli, saygılı ve uslu bir oğlum var.

Suni Sancı İnduksiyon

Suni sancı, doğum sırasında serumla sentetik oksitosin hormonu verilerek 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 hiperstimülas- 579“
yonuna 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 sezar—yen gibi cerrahi işlem yapılmış olması, çoğul gebelik, amniyon sıvı fazlalı-
ğı, iri bebek gibi durumlar rahmin yırtılma riskini daha da artırır. Bu durum-
da da sezaryen gerekli olabilir.

Sentetik oksitosinin yapısı su tutulmasına neden olan antidiüretik hormon ile benzerlik gösterir. Sentetik oksitosin hem annenin hem de bebeğin vücudunda su tutulmasına neden olur. Şiddetli su tutulması bilinç bula-
nıklığına, istemsiz kasılmalara, nöbetlere, kalp yetmezliğine, komaya ve hatta ölüme yol açabilir. Sentetik oksitosinin özelliği, bebeğin beyin doku—
larında toplanması ve bebeğin beyninde ödem oluşturmaya sebep olmasıdır. Suni sancı ile doğanbebeğin beyni farklı derecelerde hasara uğrar. Bu
basar bebekte huzursuzluğa, ateşlenmeye, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olur'

En büyük hasarı ise önce suni sancı verilip sonra sezeryana alınan kadın-

ların 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 veya
şizofreni gibi ruhsal hastalıkların sebebi olur. Anneler ise zamanla hafıza
kaybına ve ruh hastalıklarına maruz kalır. Bu sebepten psikolog ve psikiyat-
n'stlerin 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 da yüksek olduğunu herkes bilmektedir. Hemen hemen her doğumda da
suni sancı kullanılmaktadır. Bütün bunlara ilaveten her bebeğe doğar doğmaz, Hepatit—B aşısı yapılmaktadır] Aşıdaki aliminyum bazlı koruyucu ve Timerosal bebeğin, zaten hasara uğramış olan beyninde toplanır. (“Havale", ”Otizm” ve ”Aşı“ bölümlerine bakınız.)

Sezaryen

Bugün hamilelikte meydana gelen en ufak bir ”risk" sezaryen için sebep teşkil etmektedir:

ikiz bebek: Geleneksel yolla hamile kalan kadınlarda ikiz bebeklerin

doğumunun tek bebeğin doğumundan farkı yoktur. Üçüz ya da dördüz bi-
le olsalar bebekler muazzam bir sırayla ve sonradan gelen bir öncekine
gö-
re daha kolay doğar, Fakat gebe kadına suni sancı vermemek ve onu cihaz-
lara 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 türlü
kor-
kuyla veya annenin çevresinden etkilenmesiyle bağlantılı olabilir.
Örneğin,
rahimdeki bebekler çevredeki insanlarin gerçek yüzünü görüp korkabilir-
ler. Bu durumda kan grubu 0 ve B olan bebeklerin kalp atışları hızlanır,-
A
olanların kalp atışları yavaşlar,- AB olanlar farklı tepkiler
gösterebilir.

llk doğumun sezaryenle olması: istatistiklere göre ilk sezaryenden son-
raki normal doğumda rahmin yırtılma ihtimali binde birdir. Suni sancı
kul-
lanılan her normal doğumda da aynı oranda yırtılma riski vardır. Rahmin
yırtılması dikişler ile değil verilen suni sancı ile bağlantılıdır. Bir,
hatta iki
sezaryenden sonra bile normal doğum olabilir. Ancak gebeliğe ve doğuma

hazırlık yapmak ve suni sancı almamak şarttır. ("Gebelik ve Doğuma Hazı-

lık" bölümüne bakınız.)

Göbek bağının boyuna dolanması: Bu da normal doğuma mani değildir.
Göbek bağı esnektir ve gerektiğinde elle bebeğin boynundan yavaşça sıy-
rılabilir,

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 bağlan-
tılıdır. Bebek, annesinin hasta organından başını uzak tutmaya çalışır.
Fa-
kat doğum sırasında lnşikak Suresi okunursa, bu suredeki secde ayetiyle
AI-
lah'tan (cc) secde emri alan bebek, rahimde ters dahi olsa, pozisyonunu
de-
ğiştirir. Hamilelik süresince lnşikak Suresini ezberleyen ve doğum
esnasın-
da bu sureyi okuyan kadın korkudan emin olduğu gibi bebeği de korkudan

emin oluri.

Türkiye, bütün dünyada sezaryende rakip tanımaz hale gelmiştir. Her 2 kadından biri ve bebeği sezaryenle sakatlanmakta, fakat bu durum kimseyi ilgilendirmemektedir, 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 da, tatilimi engellemesin", diyen doktorlara ve sezaryenle doğumu normal doğuma tercih eden kadınlara rastlamak mümkündür.

Ancak gözden kaçırılmaması gereken bir istatistik vardır ki insanı dehşete düşürmektedir: Son araştırmalara göre, ilk 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 ülkelerin doktorları sancı başladıktan sonra 3-4 gün normal doğumu beklerler. Doğum, doktorlar değil ebeler tarafından yaptırılır. Sezaryen ise, çok özel ve nadir durumlarda ve son çare olarak başvurulan bir yol-

dur. Ayrıca gebe, doğal sancı başladıktan sonra sezaryene alınır. Sezar—

yenlerin 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 clevam etmesi söylenir. Ara sıra gelip kontrolünü yapan ebe dışında gerekli bekleyişe herhangi bir müdahale kesinlikle yapılmaz. Bu bekleme 4 gün sürer ve sonunda doğum normal şekilde gerçekleşir. Bu doktor şöyle diyor: "Türkiye'de olsaydım bu kadar uzun süre sancı çekmeye dayanamazdım, yakınlarim razı olmazdı ve doktor arkadaşlarım da kesinlikle buna izin vermez ve müdahale ederlerdi."

Bir ebe anlatıyor

"Hastanemizde son zamanlarda sezaryen ameliyatları epeyce Çoğaldı diyebilirim. Genelde bir komplikasyondan ziyade (bebeğin ters duruşu, makat gelişi diyoruz biz buna, annenin normal gününü geçmesi, bebeğin içerde pisleyebilmesi gibi durumlar) normal doğum sancısı çekmeyi göze alamayanlardan oluşan bir artış sözkonu-

su. Kadınların genelinde artık ağnsız doğum yapmak için, hiçbir acı hissetmemek için ve hatta doğum masasına yatmamak için normal doğumdan kaçış gözlenmektedir. Jinekolojik pozisyon da insanlara itici gelen bir husustur".

Bugünkü kadın doğum uzmanları kendilerine göre uygun günü ve saati seçerek sezaiyen yapabiliyor. Halbuki doğumun yeri, günü, saati, dakikası insan için çok önemlidir. isa aleyhisselam Nasara'da, o mağarada, o gün, 0
saat, 0 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, du-

rumun anormal olduğilnu gösterir. Bu durumda bağırsakları boşaltmak, 3 gün meyve-sebze suyu içtikten sonra beslenmeyi düzeltmek, makada sülük koymak veya bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırmak gereklidir.

Bebek Bakımı

Yeni doğan bebeğe ilk yapılması gerekenler

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 suya 1 yemek kaşığı kaya tuzu eklenerek hazırlanan ılık suyla silinmelidir. Tuzlu su bebe-
ğin cildinin biraz sertleşmesini sağlan Tuzlu suyun ağız ve burna kaçmaması için özen göstermek gerekir.

ilk 40 gün boyunca bebeğin, bizim alıştığımız 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 gö-
n'ırler. Bu sebepten doğum esnasında kadının çevresinde bulunanların ahlâ-
ki çok önemlidir. Ta ki, çocuk cennet misali rahimden çıkarken, dünya ger-
çeğinden korkmasın.

Bebeği 40 gün boyunca en yakın akrabaların dışında kimseye gösterme—mek gerekir. Sözünü ettiğimiz algılayıcılar 40 gün sonra oluşur, diğer bo-
yutlarda görme ve işitme duyuları perdelenir, çocuk bizim gibi görmeye ve işitmeye başlar,

Emzirme

Doğumdan sonraki ilk günlerde annenin göğüslerinden gelen koyu sü—
te "ağız" denir. Hamile kadının göğsünün ucunda 9 ay boyunca oluşan ya-
rarlı mikroplar emzirilen "ağız" ile bebeğe geçer. Bebeğe verilecek ilk
besin
”ağız" olmalıdır çünkü “ağız" yararlı mikropları bebeğin bağırsaklarına
ekerek bağırsakları hazma alıştırır. Bebeğin bu ilk sütten başka hiçbir
şeye
ihtiyacı yoktur. Mama veya şekerli su vermek bağırsaklara “ağız"la ekilen
mikroplara zarar verir ve bağırsak hastalıklarına yol açar. Annenin ve
bebe—
ğin durumuna göre süt] doğumdan hemen sonra ya da bir gün, iki gün ve-
ya üç gün sonra gelebilir' Süt gelmeden önce bebeğe hiçbir şey vermemek,

383'

384

sabırla ve huzurla sütü beklemek, rızkı taksim eden ve bebeğin rızkını
ve-
ren Yüce Sahibine güvenmek gerekir. Süt 3 gün içinde gelmezse, bebek an-
ne karnında bir zarar görmüş demektir. Sütsüz geçen 3 gün, bebeğe, bu za-
rardan açlıkla kurtulmak için verilmiştir. Bu durumda bebeğe bir şey ver-
rnek, başka bir kadından alınan anne sütü dahi olsa bebeğe düşmanlıktır.

Süt gelince, ilk 3 gün bebeği 3 defadan fazla emzirmemek gerekir. Em-
zirmeden önce bebeği biraz ağlatmak ve yumuşak bir antrenman yaptırmak
çok faydalıdır, Mide, akciğerler, kalp ve karaciğeri güçlendirir, kanı
temiz-
ler ve hazmı kolaylaştırır. Bebeği yavaşca sallamak beyni ve sinir
sistemi
için çok faydalıdır ve onu sakinleştirir. Fakat emzirdikten sonra
ağlatmak
veya hareket ettirmek veya şiddetli sallamak zararlıdır, hazım bozulur,
mi-
de ve bağırsaklarda gaz oluşur.

Bebeği sık sık yani her 23 saatte bir azar azar emzirmek gerekirv Bu şe-
kilde emen bebek sütü kolay hazmeder. Aşırı emilen sütün hazmı zordur ve
sonuna kadar hazmedilmeyebilir. Bu sebepten bebeklerde kusma ve gaz
ağrısı sık görülür.

Çocuklarda gaz ve karın şişmesi annenin karışık ve bozuk yemek tüket-
mesinden dolayı da oluşabilir. Bu durumda anne ilk önce beslenmesini dü-
zeltmelidir' llaç olarak bebeğe çay kaşığı ile dereotu, rezene veya
anason
çayı verilmeli, anne de içmelidir.

20 aya kadar çocuğun sadece anne sütüne ihtiyaei vardır. Bu yaştaki ço—
cukta sadece anne sütünü hazmedecek enzim mevcuttur ve çocuk diğer ye-
mekleri sonuna kadar hazmedemez, mide ve bağırsaklarda gaz oluşur.
Onun için anneannelerimiz bebeklere yemeği veya ekmeği çiğneyerek ya—
ni kendi enzimleri ile karıştırarak verirlerdi. Bu uygulama çocuklarda
haz-

mı kolaylaştırır. Bebeğe 12. aydan itibaren anne sütü dışında birşey verile-
cekse aynı yöntem kullanilabilir.

”Sütten kesilmesi iki yıldır" (Lokman Suresi, 141 Ayet) ve "Anne kamın-da 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-zamanının önemi ortaya çıkarır.

Gıda endüstirisi ürünlerini yiyip—içen, kimyasal ilaç, kozmetik ve deter-jan kullanan annelerin sütü yüzlerce, hatta binlerce çeşit katkı maddesi içe-
rir. Bebekler bu sütü emmek istemez ve yüzlerini çeviririler. Öyleyse bu maddelerden hemen vazgeçmek gerekir' Bu durumda tarçın, zencefil, ka-

ranfil, safran, kekik, kimyon kullanmak, bol sıvı içmek ve bebeğin emme—diği sütü sağarak atmak sütü çoğaltır ve temizler, Sütün kokusunu ve tadını
güzelleştirir.

Cinsi münasebette sık bulunmak de sütü azaltır, sütün kokusunu ve ta-

dını bozar.

Sütü artıran ilaçlar:

04 Çiğ lahanayı ortasındaki köküyle birlikte yemek veya lahana suyu iç-mek (bilhassa kan grubu "B" ve ”AB” olanlar için),-

61 Çiğ havuç yemek, havuç suyu içmek veya havuç tohumunu öğüterek günde 1-2 defa 1 çay kaşığı yutmak,

GI Rezene kökünü yemeklere katmak veya rezene çayı içmek,
GI Arpa suyunu kimyon ve bal ile içmek,

Ül Tere, çörekotu, anason ve ısırganotunu yemeklere katmak veya çay

olarak içmek sütü çoğaltır.

Baharatlardan tarçın, zencefil, karanfil, safran, kekik, kimyon kullanılır- ”5
sa, sütü mikroelementlerle zenginleştirin- artırir, kokusunu güzelleştirir. Ba-

haratları birlikte değil, karıştırmadan sırasıyla kullanmak daha güvenlidir.

Sütün artması için çok süt içmek değil, bol meyve ve yeşillik yemek ve

su içmek gerekir.

Uyarı: Kısa süre emzirilen veya hiç emzirilmeyen çocuklarda böbrekle—

rin yeteri kadar gelişmemesi ve omurga deformasyonları sık görülür.
Göğüste şişme, göğüs uçlannda çatlama

Göğüs uçlarında çatlaklar veya göğüste ateşli şişlik olursa, 3 gün Süre-
since hiçbir şey yemeden istenildiği kadar greyfurt suyu içmek, göğüse
kompres yapmak ve sülük koymak gerekir.
Kompresler

Öğütülmüş muskat cevizi + zeytinyağı,- ince öğütülmüş bakla + zeytin-
yağı,- tam buğday unundah elenmiş kepek + su + bal veya öğütülmüş keten
iohumu + su + bal yoğrulup yağlı kağıda sürülür. Cöğüslere koyulup sabit—
leştirilir. Günde 2 defa değiştirilir. Bu kompreslerden herhangi biri 2-3
sa-

at sonra ateşi düşürür, şişliği indirir.

386

Kompresler ile beraber 3 gün ara ile 3 defa göğüslere hacamat yaptırı-
lır. Hacamat ilkinde her iki göğsün dış tarafına, ikincisinde altına,
üçüncü-

sünde üstüne yapılır.
Anne sütü alamayan çocuklar için
ilk '). hafta:

Gıl 1/3 süt, 2/3 suyla kaynatılır. Örneğin, 100 gr. doğal süt 200 gr.
suyla
kaynatılır. Sonra 40 dereceye kadar soğutulur, her seferinde 1—2 darn-
la doğal bal eklenerek bebeğe verilir. Artan veya soğuyan süt ılık suya
koyularak ısıtıiabilir.

Hakiki bal ilk günlerde 1 gr.dan başlanarak, 1 aylık bebeğe günde 1 tat-
lı 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:

(ll Eşit miktarlarda suyla süt, yarım çay kaşığı zencefil ile kaynatılır.
Ör—
neğin 200 gr. süt, 200 gr. suyla kaynatılır, Sonra 40 dereceye kadar 50-
ğutulur, 120 grama yarım çay kaşığı bal olacak şekilde balla karıştırıla-

rak bebeğe verilir.
3_haftadan sonra (5 haftalık bebeğe):
& 2/3 süt + 1/3 su + yarım Çay kaşığı zencefil kaynatılır! Örneğin 200
gr.

süt + 100 gr. su. Sonra soğutulur ve her seferinde yarım çay kaşığı bal
ile karıştırılarak verilir.

1 aylık bebeğe:

Çil 3/4 süt + 1/4 su + arırn *a ka ı'ı zencefil ka natılır. Örneğin 300 r.
y (. Y 53 y 3
süt + 100 gr. su. Sonra soğutulur ve 1 çay kaşığı bal ile karıştırılarak

verilir.

Öl Çimlenmiş buğday, veya çimlenmiş arpa ezilir. Suyla karıştırılarak su'

yu süzülür ve bu suc günde bir defa, balla verilir.

Öff Karpuz suyu ilk günlerden başlayarak verilebilir. Örneğin, 20 gramdan başlanır ve hergün 20 gr. arttırılarak 200 gram, hatta 300 grama kadar çoğaltılır. 3 aylık bebeğe,- karpuz, çekirdeği ve biraz yeşil kabuğu ile birlikte sıkılarak verilir.

Doğal süt bulunamazsa:

Bebeği, iki-üç aydan başlayarak, az miktarda taze sıkılmış havuç, kiraz, vişne, elma, armut, üzüm, nar, karpuz suyunu öğün olarak içmeye alıştırmak gerekir. Meyve sularını suyla karıştırmayı unutmamak gerekir. llk önce 1/2 meyve suyu + 1/2 su, sonra 2/3 meyve suyu + 1/3 su, sonra da 3/4 meyve suyu + 1/4 su. Süt yerine yoğurt verilir. Üç aylık bebeğe blendırda iyice ezilmiş muz, kabuğuyla ezilmiş erik, kabuğuyla ezilmiş şeftali, kabu—
ğuyla ezilmiş incir verilebilir.

5-6 aylık bebeğe:

Çi 2 çorba kaşığı kuru dut + 6-7 tane badem veya 2 tane ceviz ince öğü—
tülür ve yeterli miktarda suyla karıştırılıp, günde bir defa kaşıkla yedi—
rilir.

Veya _

gi Balkabağı kabuğu ile kuşbaşı büyüklüğünde kesilir ve az miktar suyla kısık ateşte pişirilir. iyice ezilir, öğütülmüş 2 tane cevizle veya 67 ta-
ne bademle karıştırılır ve günde 1 defa verilir. Aynı gün hem badem

hem ceviz verilmez, sırayla verilir.

Ül Çimlenmiş buğday ezilip 10 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra sü—
zülerek posası atılır, suyu balla karıştırılarak bebeğe verilir.

Anne sütünden sonra en doğal ve hazmı en kolay besinler bunlardır.

Bütün dişler çıkıncaya kadar et, yumurta ve peynir verilmemelidir. An—
cak yiyecek vermeye mecbur kalınırsa, çiğneyerek vermek gerekir. Et, yumurta ve peynir sonuna kadar hazmedilemez. Dışkının keskin ve kötü kokulu olması hazımsızlığı gösterir. Hazmolunmuş yemeklerden sonra, bebe-

ğin dışkısı kokmaz.

Anne sütünden mahrum çocuklar diş çıkarırken çok acı çekerler. Ateş-
lenme, ishal, diş ağrısı, kulak ağrısı sık görülür. Bu rahatsızlıkları
önlemek
veya azaltmak için, çocuğun boynunu ve başını yağlamak, kulağına ve bur—
nuna zeytinyağı damlatmak gerekir. ("Bebeğin Banyosu" bölümüne
bakınız.)

Her çocuğun iştahı ve yiyebileceği miktar farklıdır. Organları zayıf olan
çocuk iştahsız olup, yemekleri bazmedecek güçte değildir. Bu tip çocukla-

ra zorla yedirmek zulümdür. Zayıf çocuklar yemeye zorlanmamalı, kendi
haline bırakılmalıdır. Kendisini toparladığı zaman iştahı zaten açılır.
iştah-
lı çocukları sevinçle karşılamak doğru olmadığı gibi her isteğini yerine
ge-
tirmek de şart değildir. Çocuk ne kadar iştahlı ve kilolu olursa
büyüdüğün-
de de o kadar kilolu olur ve kilo vermekte zorlanır. Çünkü her sağlıklı
vü-
cudun bir otokontrolü vardır ve beyin, doyduğu zaman, bu otokontrol sa-
yesinde, tokluk sinyali verir. Çocuğu fazla yemeye zorlamak bu sistemi
bo-
zarak çocuğu ömür boyu şişmanlığa ve sağlıksızlığa mahkum etmektir.
Çocuk zaman zaman diyetle zayıflayabilir fakat yağ hücreleri büyümüş bl—
duğundan, yemeye başladığı andan itibaren tekrar kilo alır.

Zayıf veya kilolu, fark etmez, çocuğa yemeği ölçülü vermek, hiçbir za-
man zorla yedirmemek, gerekirse, yemekleri ondan saklamak gerekir.
Çocuğa her istediğinde verilebilecek tek şey sadece meyve ve su olabilir.
Bu, çocuğunun sağlıklı yetişmesini isteyen bir annenin altın kurali
olmalı-

dır.
Çocuklar 2 yaşından sonra şu şekilde beslenebilir:
cl 1. Öğün (09:00): bal şurubu veya taze sıkılmış havuç suyu, herhangi
bir meyve suyu veya meyve. “
el 2. Öğün (12:00): Yeşil salata ile pilav veya sebze yemeği. Bir parça
ba-
lık veya bir köfte da olabilir.
Ül 3. Öğün (17:00): Meyve, karpuz ya da havuç suyu.
GY 4. Öğün (19:00): Ballı zencefilli süt, yoğurt veya meyve. Ya da
ezilmiş
ceviz + bal + muz veya salata + yumurta.

Haftada bir defa yumurta vermek normaldir. Yumurta seven çocuklar
haftada 2-3 defa da yiyebilir. Et ve peynir de aynı şekilde kullanılır.
”Et“,
“Peynir", "Yumurta“ bölümlerine bakınız. Aslında çocuklara günde 1 tane

havuç, 3 tane meyve, 1 tatlı kaşığı bal yeterlidir.

Yemeği sonuna kadar bitirmeye zorlarsanız, çocuğun midesini genişlet—
miş, yemeğe olan hırsını pompalamış, çirkin huy ve davranışlarını destek-

lemiş ve ona tüm has'tal'ıklan davet etmiş olursunuz. Yalnızca, gerçekten acıktığı zaman verilen yemek, çocuğa merhamet, anneye ise sevaptır.

Dinimize göre hayvanı bile fazla beslemek, onu semirtmek ve daha çok yemeye zorlamak mekruhtur.

Doğal süt bulunamazsa:

Bebeği, iki-üç aydan başlayarak, az miktarda taze sıkılmış havuç, kiraz, vişne, elma, armut, üzüm, nar, karpuz suyunu öğün olarak içmeye alıştır-
mak gerekir. Meyve sularını suyla karıştırmayı unutmamak gerekir. ilk ön—
ce 1/2 meyve suyu + 1/2 su, sonra 2/3 meyve suyu + 1/3 su, sonra da 314 meyve suyu + 1/4 su. Süt yerine yoğurt verilir. Üç aylık bebeğe blendırda iyice ezilmiş muz, kabuğuyla ezilmiş erik, kabuğuyla ezilmiş seftali, kabu—
ğuyla ezilmiş incir verilebilir.

5-6 aylık bebeğe:

Ül 2 çorba kaşığı kuru dut + 6-7 tane badem veya 2 tane ceviz ince öğü—
tülür ve yeterli miktarda suyla karıştırılıp, günde bir defa kaşıkla yedi-
rilir.

Veya

(;i Balkabağı kabuğu ile kuşbaşı büyüklüğünde kesilir ve az miktar suyla kısık ateşte pişirilir. iyice ezilir, öğütülmüş 2 tane cevizle veya 6-7 ta— 357
ne bademle karıştırılır ve günde 1 defa verilir. Aynı gün hem badem , hem ceviz verilmez, sırayla verilir.

GI Çimlenmiş buğday ezilip 10 dakika kaynatılır, Soğuduktan sonra sü»
zülerek posası atılır, suyu balla karıştırılarak bebeğe verilir.

Anne sütünden sonra en doğal ve hazmı en kolay besinler bunlardır.

Bütün dişler çıkıncaya kadar et, yumurta ve peynir verilmemelidir. An—
cak yiyecek vermeye mecbur kalınırsa, çiğneyerek vermek gerekir. Et, yu—
murta ve peynir sonuna kadar hazmedilemez. Dişkının keskin ve kötü ko—
kulu olması hazımsızlığı gösterir. Hazmolunmuş yemeklerden sonra, bebe-
ğin dışkısı kokmaz.

Anne sütünden mahrum çocuklar diş çıkarırken çok acı çekerler. Ateş-
lenme, ishal, diş ağrısı, kulak ağrısı sık görülür. Bu rahatsızlıkları önlemek
veya azaltmak için, çocuğun boynunu ve başını yağlamak, kulağına ve bur—

nuna zeytinyağı damlatmak gerekir. ("Bebeğin Banyosu” bölümüne

bakınız.)

Her çocuğun iştahı ve yiyebileceği miktar farklıdır. Organları zayıf olan çocuk iştahsız olup, yemekleri hazmedecek güçte değildir. Bu tip çocukla-

Hazır Bez Kullanma

Anne Sütü ile doğal beslenen bebeğin idrarı necis değildir. Peygamberimiz (sav.) torununun idrarını elbisesinden ıslak bir bezle siler, namazını

kılardı. Yemek yemeye başlayan çocuğun idrarı ise necistir.

Bebeklere, ilk 2 hafta içinde, tuvalet alışkanlığı kazandırmak gerekir ve bu çok kolaydır. Çünkü onların fıtratına en uygun olan budur. Her emzirmeden sonra refleksler harekete geçtiği için çiş yapma ve dışkılama zamanı gelmiş olur. Bebek tuvalete götürülür ve ”şşş”, “pis-pis-pis", veya "sss" gibi seslerle bebeğe seslenilir. Bebek ne kadar küçük olursa, o kadar çabuk alğsır. ÇOcuklar normalde altlarına kaçırdıkları idrarin sıcaklığını ve bununla beraber gelen rahatlığı çok severler. Ancak bir dakika sonra oluşan ıslaklık ve soğukluk hissi oniarı bu çok sevdikleri rahatlıktan meneder. işte bu noktada, hazır bez kullanan bebekler altlarına kaçırdıkları idrarın ıslaklık ve soğukluğunu duymayacakları için sadece hoş tarafını yaşarlar ve idrarı tutma ihtiyacı hissetmezler. Bunun sonucunda idrar tutma kasları gevşer ve giderek“ fonksiyonunu kaybetmeye başlar. Böylece çocuklarda idrar yapmaktan zevk alma alışkanlığı doğar, bu da mastürbasyon meyline zemin hazırlayabilir. Henüz 1,5 yaşında olduğu halde cinsel organı yara olana kadar, aktif bir şekilde mastürbasyon yapan çocukları görmek mümkündür.

Hazır bez, idrarı ve dışkı suyunu dışarı sızdırmaması için kuvvetli nem tutucu kimyasal maddeler içerir. Bu kimyasallar 24 saat boyunca bebeğin

teni, cinsel organı ve makatıyla temas halindedir.

Makat etrafında yaklaşık 100'e yakın akupunktur noktası vardır. Bu noktalar enerji akımı yolları ile beyne ve idrar yollarına bağlıdır. Bu noktaların devamli hazır bezle temasta ve pislik içinde olması çocuğun beynini, ahlâki gelişimini ve zekasını olumsuz etkiler. Ayrıca erkek çocukların üreme organlarındaki ısının yükselmesi ile varis oluşabilir ve bu sebeple dölleme yeteneği kayba uğrayabilir.

Kur'ân—ı Kerim'de "Hayvanlarda sizin için ibretler vardır" buyuruluyor. Hayvanlar alemine baktığımızda kedilerin, yavrularının makadını yalaya-

rak dışkılama refleksi uyandırdığını ve böylece etrafı kirletmeden, kontrol-
lü bir şekilde dışkılamaya sebep olduğunu görürüz. Anne kedinin bu yala-
ma içgüdüsünün şöyle faydaları vardır: Makatta bulunan ve idrar yolları,

389'

390

üreme organları ve beyinle bağlantılı olan akupunktur noktalarından beyin uyarılır, enerji ve kan dolaşımı sağlığı korunur. Hayvanların tümü bu yön—
temi uygular, yavrular da sağlıklı, akıllı, uslu ve uyumlu olurlar.

Bize düşen de her dışkılamadan sonra bebeğin makadını yıkamak, kurulamak, zeytinyağı ile yağlamak ve kuru pamuklu bez bağlamaktır.

Banyo
Bebekleri, göbeği düştükten sonra 40 gün boyunca günde 1—2 defa yikamak iyidir.

Küçük bir küvette sıcağa yakın ılık su hazırlanır. Suyun sıcaklığını ellc değil, dirseği suya batırarak ayarlamak gerekir. Bebek, sadece yüzü dışarı—
da kalacak şekilde beze sarılır, başka bir bez parçasından başının altına yas—
tık yapilarak suyun içine yatırılır ve küvetteki su bebeğe azar azar dökülür.
Yüzüne su dökülmez. Her 35 dakikada bir, su soğudukça küvete sıcak su katılarak ılıklığı muhafaza edilir. Bu sırada sıcak suyun bebeğe gelmemesi
için bir elle bebek muhafaza edilir. Banyo, bebek uyuyana kadar 10-15Udakika devam edebilir. * *

Süngere, sabuna ve şampuana hiç gerek yoktur, çünkü deri üzerinde ya—
şayan mikroplar deriyi temizler, parlatir, sağlıklı tutar. Sabun ve şampuan
ise onları silip götürür. Banyo suyuna, haftada bir defa, 1 litre suya 1 çorba
kaşığı olacak şekilde katkısız kaya tuzu konabilir.

Bebeği banyodan çıkarıp kuruladıktan sonra, önce karnının üstüne, sonra sırtüstü yatırıp başına, boynuna ve vücuduna zeytinyağı sürülerek vücu-
duna form vermeye çalışırmış gibi hafifçe masaj yapılır. Kolları dirseklerin-
den tutulur, nazikçe ve yavaşça çaprazlama dizlerine değdirilir. Makatı işaret parmağıyla ovulur, idrar torbasının üzerine avuç içiyle hafifçe masaj

yapılır. Temiz bir bezle yağın fazlalığı silinir.

Daha sonra burunldeliklerine 1'er damla, kulaklarına 3'er damla zeytinyağı damlatılır ve kulak çubuğu ile temizlenir. Ya da anne, bebeğin burun

ve kulaklarına kendi sütünü sağar ve kulak çubuğu ile temizler. Her banyo-

dan sonra ağaç veya kemik tarakla başını taramak, bebeğin sağlığı için çok
faydalıdır.

Bebeklerin istem dışı kol-ayak hareketleri, onları uykudan uyandırır ve

korkutur. Bu sebeple onları 3—4 ay boyunca kundaklamak gerekir.

Çocukların Hareketleri

Çocuklar hareketi çok severler. Yaptıkları hareketlerle damarlar etkile—
nir, kan dolaşımı hızlanır, rnetabolizmayı da hızlandırır. Vücut böylece
kendini fazlalıklardan temizleme, büyüme, güçlenme ve olgunlaşma imka—
nı bulur.

Çocuklar zıplamayı da çok sever, zıplarken topuklarını yere vururlar.
Vuruşun oluşturduğu titreşim kemik iliğini stimüle eder, ilik kan üretimini
artırır.

Ellerini sallarlar. Bu hareket sonucu akciğerler ve kalp güçlenir. Çocuk-
ların çok sık yaptıkları hareketlerden biri de başlarını yere koyup popola—
rını havaya dikerek, dünyaya alt üst bakmaktır. Bu hareketle kan beyne
akar, onu besler ve güçlendirir. Çocuklar bağdaş kurarak, çömelerek veya
diz çökerek otururlar. Bu, kan dolaşımı ve enerji dolaşımının sağlığını ko-
ruyan mükemmel bir oturma pozisyonudur. Yerde ne bulsalar alıp ağızları—
na götürürler. Bu da bağışıklık sistemini olgunlaştırır. Çünkü insanın bağı-
şıklık sistemi öğrenme metodu ile, yani herşeyi tadarak ve çocuk hastalık—
larını geçirerek gelişir.

Küçük çocuklar, bütün tabiatı yöneten yasalara uyarak tamamen küçük
hayvanlar gibi hareket ederler. Onlara ibret gözüyle bakan, pekçok şey öğ-
renebilir.

Çocuklarin hiçbir hareketi manasız değildir, ta ki büyüklerden birşeyler
öğrenmeye ve onları taklit etmeye başlayana kadar.

Çocuk Hastalıkları

Kusma

Hemen hemen her anne, bebeğinin aşırı kusmasından şikayetçidir. Hal-
buki bebek hiçbir zaman aşırı kusmaz, ne kadar ihtiyacı varsa o kadar ku-
sar. Bebek ya fazla emdiği için sütün fazlasını kusar, ya süt, annenin göğ-

sünde fazla beklediği için, ya da anne, ilaç veya kimyasal madde kullandı—

ğı için bozulan sütüikusar.

391’

392

Doğal beslenen çocuğun istekleri de doğaldır. Kendi mizacına zarar verecek yemeklerden yüz çevirir, ağzına almaz. Ağzına alsa, tükürür. Bu ÇOcuk ihtiyacından fazla yemez. Fazla yediği yemeği, mizacına uymayan ve—ya zararlı olan ve hazmolunmayan yemeği kusar. Kusma, zararlı yemekten kurtulmanın en kısa, en emniyetli ve en efektif yoludur. Sağlıklı çocukların
bilhassa kan grubu ”A" ve "AB" olan çocukların koruma sistemi kusma yeteneğini ömür boyu muhafaza eder. Ancak çevredeki yetişkinler çocuğun doğal isteklerini, kendi, fıtrata aykırı isteklerine benzetmeye ve kusmayı ilaç
tedavisiyle durdurmaya çalışırlar. Zamanla çocuğun mizacı değişmeye başlar ve kusma yeteneği kaybolur, Kusma yeteneği kayboluncar ağız, mide ve bağırsaklardaki ilk hazım bozulmaya uğrar. O zaman kurtarıcı ikinci faktör
“ishal“ devreye girer. Vücut, mizaca uygun olmayan maddeleri ishalle uzaklaştırmaya çalışır. ishalin antibiyotiklerle tedavi edilniesi, mide, bağırsak,
karaciğer hastalıklarına ve bütün hastalık felaketlerine yol açar. (”Hastalıkların Başlaması ve llerlemesi“, “ilaçlar“, “Sağlığı Korumak lçin Ge-

nel Tavsiyeler" bölümlerine bakınız.)

İshal
lshalden korkmak doğru değildir, çünkü her ishal tehlikeli değildir. ls—hal, vücudun bağırsak yolu ile zamrlı artıklardan temizlenmesidir. Onun için ishali hemen durdurmaya çalışmak yanlıştır. Bu durumda yapılacak ilk iş: _
Çocuğa 2-3 'gün yiyecek hiçbir şey verilmez.
çi lshai durduğunda çocuğa her sabah bal şurubu içirilir. Acıkınca mevsimine göre limon, kiraz, elma, vişne, karpuz, üzüm, nar suyu, suyla karıştırılarak içirilir. Akşama yakın doğal bal veya yoğurtla birlikte haşlanmış pirinç verilir. Çocuğu günde bir defadan fazla pişmiş yemek yemeye alıştırmamak gerekir.
Emzirilen bebek ishal olursa 2 gün emzirilmez.
gr 2 gün boyunca anason çayı veya kimyon çayı doğal bal şurubu ile yarıyarıya karıştırılarak verilir. 4—6 aylık bebeğe günde en fazla 1 tatlı kaşığı, 8-10 aylık bebeğe en fazla 1 çorba kaşığı bal verilebilir. Annenin

ise bu 2 günü, limon, greyfurt, elma, nar, ıspanak, semizotu veya havuç suyu ve anason çayı içerek geçirmesi, Sütünü düzenli olarak sağıp atması gerekir. lshali durduktan sonra bebeği emzirmeye başlayabilir,

ancak anne yediklerine dikkat etmelidir.
Hastalanan bebek 4 aydan küçük ise

64 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 ve—

rilir. Bu süre içinde bebek emzirilmez.

Kabızlık

Bebek, anne sütü dahil, her beslenmeden sonra büyük abdestini yapma—lıdır. Bir günden fazla süren kabızlığın kendiliğinden geçmesi beklenme—meli, tedbir alınmalıdır. 1 yaşın altındaki bebeklere yapılabilecek üç farklı
uygulama vardır:

' Şehadet parmağı zeytinyağına batırılır, bu parmakla makat ve biraz içi—ne masaj yapılır. Çocuğun büyük abdesti hemen gelir.

' Biraz tuz ile bal karıştırılarak makata konur ve aynı şekilde masaj yapı-
lır.

' Emzirilen bebeklerde 20—30 gr, 3-5 yaşındaki çocuklarda 50-70 gr. zeytinyağı (oda ısısında) makata lastik pompa ile verilir. 5—i0 dakika

bekletildikten sonra tuvalete götürülür.
Bebeğe zeytinyağı ile lavman yapılır ve beslenmesi düzeltilirse, kabızlı—ğa sebep kalmaz (”Kabızlık" bölümüne bakınız.)
Emziren anne, bebeğinin kabız olmaması için kendi bağırsaklarını teda—

vi etmelidir ("Kabızlık" ve "Mide ve Bağırsakların Tedavisi" bölümlerine

bakınız.)

Hasta bir çocuğun hikayesi

Ii aylikken Epilepsi teşhisi konulmuş bir bebek, 6. aydan itibaren günde 20 kadar nöbet geçiriyordu. Bebekte şiddetli kabızlık vardı. Büyük abdestini 2-3 günde bir yapabiliyordu. Bebeğin doktoru da,

593 ’

394

anne-babası da bu duruma önem vermiyordu. Zeytinyağı ile lav-man yapmayi Öğrettim ve kabızlık yok olana kadar her gün lavman kullanmalarını ve bebeğin beslenmesini düzeltmelerini tavsiye et-tim. Çocuğun Suni yemeklerini (hazır mamalar ve bebe bisküvileri) doğal yemeklerle değiştirdik. 3 gün açlık yaptırdık, kullandığı ilacı ları hemen bıraktı. Şu anda hiç nöbet geçirmiyor.

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 yedikleri veya emen çocuğun annesinin yedikleri sağlıksız ise, bu besinler mide ve bağırsaklarda çürür. Dışkının kötü kokusu, çürümeye işarettir. Çürüyen besinlerle oluşan kalıntılar kan yoluyla beyne gelir ve beyin damarlarinda birikirse yüksek ateşe, kulak ağrısına ve kulak iltihabına

sebep olur. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Tedavi

' Ağrıyan kulak üzerine ılık su torbası konur veya ruz tavada ısıtılır, te»
miz bir bez içine sarılarak kulak üzerine bastırılır. Bu işlemler ateş yük—

seldikten ve kulakta akıntı başladıktan sonra yapılmaz.

' Çocuk hemen 2-3 gün aç bırakılır. Su içmek isterse, su verilebilir.

Gf Aynı zamanda soğan suyu sıkılır, ılık kaşığa konarak ılıtılır ve her bir
kulağa üçer damla damlatılır. Akıntı devam ettiği müddetçe soğan suyu damlatmaya devam edilir. Akıntı kulak zarının yırtıldığının habercisidir. Soğan suyu akıntıyı temizler. Akıntı kesilince de sarımsak suyu damlatılır. Sarımsak yırtılan kulak zarının parçalarını birleştirerek kapatır, böylece delik kalmaz. Sarımsak suyu biraz acı verir, fakat faydası çoktur. Kulağa damlatılan herşey mutlaka ılık olarak damlatılmalıdır çünkü kulak soğuğu sevmez.

Gf Ağrıyan kulağa 4-7 damla ılık çörekotu yağı damlatılır. Şakaklara, kuv

lak arkasına ve ense köküne çörekotu yağı sürülür.

Öl Kulağa soğan suyu yerine ceviz yaprağı suyu da damlatılabilir. Soğan suyu ve ceviz yaprağı suyu kulak iltihabını kurutur.

Anne sütüyle beslenen çocuğun kulağı ağnrsa, 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 tıkanıklıklarının artık 2 yaşındaki ço—

,! tdiJür—i'm da 'n'öiül’düğünü tesbit etmiştir. Bize göre ise 2 yaş altindaki]
' ateşlenen bebeklerin de kan dolaşım sisteminde tıkanıklıklar vardır. Çünkü

"ateş, "yaldıâcar vüuıdimda atik birikintisi ve tıkanıklık olan bebeklerde yük—
» selin !'îl—lavale" bölîirnühe bakınız.) Yetişkinlerin bile hazmedemediği yiye-

reklerit bebeklerin, yalnız anne sütüne uygun yaratılan hazım sistemi asla
hazmedemez. Haamâ'dilemeyen yiyeceklerin kalıntıları tıkanıklıklara ve

'kronik toksik hepatite neden olur. (”Kronik Toksik Hepatit” bölümüne

bakınız.)

Bademciklerin Şişmesi Anjin

Bu haş_t_alığuı__ sebepleri ”Hastalıkların Başlaması ve ilerlemesi" bölümü—
nde anlatılmıştır. Anjine genelde 3-15 yaş arası çocuklar sık yakalanır. 15-
25 yaş arası daha az anjin olur,— 25 yaşından sonra ise çok seyrek görülür.
Bunun anlamı şudur: Doğal yiyeceklerle beslenmeyen, karışık yiyen, hazır yiyecek ve içecekleri tüketen 15 yaş altı çocuklar anjin olurlar. Çünkü ba-
ğışıklık sistemi vücuda gelen zararları daha ilk adımda, en kısa yoldan uzak-
laştırmak için bütün gücüyle çalışır,- bir adımda yetersiz kalırsa diğerine ge—
çer. Bademcikler bağışıklık sisteminin giriş kapısıdır,- şişerek kanı temizler,
bağırsakları, karaciğeri, akciğerleri, kalbi ve eklemleri kommaya çalışır.

Ancak yıllarca mide ve bağırsaklara akan zararli yiyecek seli, her anjin—
de kullanılan ateş düşürücü ve antibiyotikler bağışıklık sistemini zayıflatır
ve bu evreden sonra bademcikier kendi fonksiyonunu yapamaz hale gelir.
Böylece insan, ileriki yaşlarda anjin değil de başka türlü hastalıklarla karşı
karşıya kalır. Anjinden emin olmanın tek çaresi, ilaçlarla müdahale etmeye-
rek anjinin normal seyrini tamamlamasına izin vermektir. Sonra da mama,
bisküvi, çikolata, cips, sakız, hazır meyve suları, kolalı içecekler gibi hazır
yiyecek ve içeceklerden, uzun ömürlü ve pastörize sütlerden, margarinler—
den ve hidrojenize edilmiş sıvı yağlardan, karışık yemekten, beklemiş ve
ısıtılmış yemeklerden tamamen vazgeçmektir.

Bademcik şişmeye başlayınca çocuğu 3 güne kadar aç bırakmak gerekir.

Çocuk çok isterse elma, limon, greyfurt, vişne ve taze sıkılmış meyve sula-
rı suyla karıştırılarak verilebilir. Çocuk ısrar etmezse 3 gün sonra'da, yemek
yedirmeden, meyve ve meyve suları ile yetinmek iyidir. Emzirilen çocuk
hastalanma, onu 1—2 gün aç bırakarak sadece limon veya greyfurt suyunu
suyla karıştırarak ya da bal şurubu verilebilir. Anne de kendi beslenmesini
düzeltirse, çocuğun anjin olması için hiçbir sebep kalmaz,

Bademciklerin şişmesiyle birlikte ateş yükselir. Böyle bir dırumda kolş
tuk altindan ölçülen ateşin 39-39,5 dereceye kadar yükse'mesi zaruridir.
Ateşin daha fazla yükselmemesi için yukarıda anlatıldığı şekilde zeyiinya—
ğı ile lavman yapılır,- soğuğa yakın ılık suyla yıkanır, kurutıflâiak yatağa y:,
tınlır. Bu işlemlerden sonra ateş hemen 1,5—2 derece iner. Afeş her yüksel—
diğinde, günde 2-3 defa, çocuğu tekrar soğuk suyla yıkamak gerekir. Ço-
cuğun cildini temiz tutmak önemlidir, çünkü terle, bol miktarda toksin atı-
lır ki bu toksinleri deriden uzaklaştırmak, gözenekleri tıkamasına izin ver-

memek gerekir. Bu tedavi sonucunda çocuk 4—5_gün içinde iyileşir.

Çocukların bağırmaları ağlamaları ve ayın, ğayın harfleri gibi sesler çı-
karmaları bademciklere masaj yaparak kan ve enerji dolaşımını hızlandırır,

anjini önler veya iyileşmesini kolaylaştırır.

Zatürre

Akciğerlerde balgam toplanması nefes almayı zorlaştırır. Vücut yüksek
ateşle, öksürmeyle, balgam çözücü mikroplarla balgami çözmeye ve çıkar—
maya çalışır. Ateş ve öksürük, akciğerlerdeki balgamlann atılması ve zatür—
renin geçmesi için çok önemlidir. Ateş düşürücü ve antibiyotik alındığı tak—
tirde ateş kesilir, çocuk iyileşmiş gibi görünür fakat balgam akciğerlerde hap-
solduğu için zatürre tekrar eder. ("Hastalıkların Başlangıcı ve Seyri" bölümü-
ne bakınız.) Alınan antibiyotik, hem zararlı mikroplarla beraber faydali mik-
ropları öldürür, hem de enzim, hormon ve kan üretimini ve bağışıklık siste-
mini oiumsuz etkiler. Vücut dirençsiz kalır, başka hastalıklara kapı açilir.

Tedavisi 72 saat (3 gün, 3 gece) hiçbir şey vermeden çocuğu aç ve su-
suz bırakmaktır ("3 Günlük Açlık" bölümüne bakınız.) Çocuklar rahat aç

kalırlar ve zatürre açlik sonucunda 0 kadar kolay geçer ki 48 saat sonra bi—

le akciğer hiç hastalanmamış gibi temiz görünür. En ağır zatürre bile 3 gün

.v'"=

sonra geçer. Açlıktan sonra taze meyve suları, taze meyve ve sebze, akciğerleri "emizleyen ilaçlar verilmelidir. ("Akciğerlerin Temizlenmesi" bölümüne b:kınız.)

Zatere geçiren çocuk açık havada çok kalmalıl iyileştikten sonra dışarıda saatlerchoşmalı ve oynamalıdır. Şapkası hafif olmalı, kalın giydirmeli, burun ve ağzını kapatmamalıdır. Akciğerlerdeki atıklar hareket ve öksürükle daha çabuk dışarı'atılır.

Meiji

mamila çocuklardaki alerji anneden kaynaklanır. Çamaşır suyu, deterjan, tarım ilaçları gibi ağır zehirlerle çalışan,- gübre, deterjan, alüminyum ve benzeri kimyasalları üreten fabrikalara yakın yaşayan, buralarda çalışan ya da çok kimyasal ilaç kullanan kadınlar vücutlarında biriken zehirleri ge-

" belikte bebeğe aktarırlar.

_ Doğumdan donra annenin kanındaki zehirli maddeler süte geçer. Alerji,'güçlü büıyplerin, y'abancı maddelerden korunmak için verdiği tepkidir.
Alerjiden kurtulmak için ilaca gerek yoktur. Anne, beslenmesini düzelterek, bağirsaklai'ın tedavisine başlamalıdır. Bağırsakların tedavisinden sonra karaciğer temizlemesi yapmalıdır. (”Karaciğer Temizlemesir bölümüne

bakınız.)

" Bebeğe 2 günde bir banyo yaptırılmalı, banyo suyuna kaya tuzu konulmalıdır.
Veya

. 200 gr. arpa samanı (eczanelerde bulunur) yarım saat boyunca kısık ateşte kaynatılır ve üzeri havlu ile sarılanak 2-3 saat demlenmeye bırakılır. Ardından süzülerek banyo suyuna katılır. Arpa samanı yerine ısırganotu, küçük çam dalları, akkavak yaprakları ve papatya aynı şekilde kullanılabilir. lsırganotu ve papatyayi kaynatmak değil demlemek gerekir. Bu şekilde yapilan banyo sonrasında küçük, sarı, akıntılı yaralar çıkabilir. Bu durumdan korkulmamali ve banyoya devam edilmelidir. 3—4

banyo seansından sonra akıntı kesilir, yaralar kapanır, cilt temizlenir.

' Bu tedaviyle birlikte anne, bir süre, bebeği ile beraber, haftada bir de-
fa, önce 24 saatlik, sonra 36 saatlik açlık yapmalıdır. Sütün açlık zama—

nında sağılıp dökülmesi gerekir. Açlıklar arasında, yemeklerde çiğ seb-
ze ve meyveye ağırlık vermelidir.

Şişmanlık Obezite

Çocuklarda şişmanlık, tüm dünyada salgına dönüşen, genetik bozul-
malara bağlı olan en önemli çağdaş hastalıklardan biridir. Hastalığın hızla
yayilmasındaki en önemli faktörlerden biri çocukların beslenmesinde
GMO ürünleri kullanmaktır. GMO ürünler doğrudan kullanılmasa biie
çocuklara verilen hazır mamalar, bebe bisküvileri, hazır meyve sulan, gaz]-
lı içecekler ve hazır yiyeceklerin hepsinde GMO katkı maddeleri .
kullanılmaktadır. Televizyona ve bilgisayara bağımlı olan çrvc'ukların
genetiğinin bozulması ve hareketsiz bir yaşam sürdürmesi de şişmanlamaya
katkıda bulunur. Şişmanlık, ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Çocuklarda
üreme organları ve böbreklerin gelişimini yavaşlatır.» ileri yaşiarda diyabe-
te, kalp ve beyin damarlarında tıkanıklığa,- yüksek tansiyon, kısırlık, kronik
toksik hepatit, safra kesesi taşları, kanser, depresyon ve daha pek çok has-
talığın ortaya çıkmasına neden olur. Şişman çocuklarda, taşıdığı yükün ari-
ması nedeniyle iskelet deformasyonu da sık görülür.

Tedavi için ”Obezite" bölümüne bakınız.

Korku

Bebekler, 40 günlük olana kadar görünmeyen varlıkları ve insanların
gerçek vasıflarını görebilirler. 2 yaşına kadar dünyaya geliş sebebi dahil,
tüm sebepleri bilirler. Bunun için onların her bir hareketi bir mana taşır.
Normal doğan çocuklar 7 yaşına kadar, sezaryenle doğanlar,- bilhassa an-
nenin sezaryenle doğan ikinci ve üçüncü çocuğu, ise görünmeyen varııkla-
rı ömür boyu görebilir ve onlardan korkabilirler. Anne babalar korkan ço—
cukları yalniz bırakmamalıdır. Çocuklara, "La ilahe illallah“ ve ”la havle ve
la kuvvete illa billah" demeyi öğretmek, Kur'ân—ı Kerim okumak ve ne ka-
dar erken ve“ ne kadar çok ezberleyebilirlerse () kadar çok sure ve dua ez-
berletmek gerekir. .

"Hamilelik" bölümünde anlatıldığı gibi, önce "nutfe'lnin sonra "can"ın hücreleri, daha sonra da bebeğin beyni bütün çevrede cereyan eden davranışları, konuşmaları ve sesleri kendi hafızasına, kendine söylendiğini kabul-

lenerek, titizlikle kaydeder. Anne ve karnındaki bebek huzurlu olursa, bu kayitlar hücre veya beyin tarafından sadece bilgi olarak kullanılır. Fakat
baygın, hasta, yaralı, ateşli, korku ve acı içerisindeyken, bebeğin beyni ta-
rafından kaydedilen her kelime, duyulan her ses dalgası bebeğin beyninde bir program oluşturur. Bu program daha sonra bilgisayar virüsü gibi çalışır.
Mesela, hamile bir kadına şiddetli bir şekilde ”sus" denirse ve o da korkar-
sa, o zaman "sus" kelimesinin meydana getirdiği ses dalgaları anneyle bir—
likte korkan bebeğin beynine yerleşir, Bebek, anne karnındayken veya doğduktan sonra, bu kelimeyi her duyuşunda, beyninde oluşan 0 program güçlenir. Çocuk konuşma çağına gelince kekelemeye başlar veya uzun za—
man konuşamaz. Bu çocuğu, etkisinde bulunduğu programdan kurtarabil-
mek için, bir müddet anne-babadan uzaklaştırarak, başka bir ortam sağla-
nırsa, programı oluşturan kelime bir süre duyulmayacağı için program za—
yıllar, kekemelik ortadan kalkar. Bu şekilde oluşan programların sayısı, ta-
mamen hamile kadının ve bebeğinin bulunduğu ortama bağlıdır ve bebe-
ğin beyninde bunlardan yüzlercesi mevcut olabilir. Bu sebepledir ki ls—
lam'da, kadın ve çocuklarla yüksek sesle konuşmak, şiddetli emirler ver-
mek, onları korkutmak ve dövmek yasaklanmıştır. Müslüman, kime olursa olsun, bir isteğini bildirirken ”İster misin, bakar mısın, yapak mısın, susar
mısın" gibi ifadeler kullanmalıdır. '

Sezaryen ile doğum, genel anestezi ile ameliyat] herhangi bir kaza ve-
ya hastalık esnasında çocuğun beyninde 0 sırada çevresinde konuşulan her kelimeden bir program oluşur. Bu programlar daha sonra beynin çalışması-
nı engeller. Mesela, doktor hemşireye ”sen bunu yapamazsın"dediyse, ço-
cuğun beyninde sürekli çalışacak olan ”sen bunu yapamazsın" programı oluşur ve sonuçta çocuk hiçbir iş yapamaz hale gelir. Veya doktor "acele et”dese, çocuk hep acele eder. Ya da anne hamilelikte veya anestezinin et-
kisinden uyanırken "midem bulanıyor”dese, çocuğun hep midesi bulanır...

Televizyon bulunan odada uyuyan çocuğun beyni de aynı tehlike altın-
dadır. Çocuklarda görülen aşırı garip davranışlar önceden beyinlerine yer-
leşen bu tip programlarla bağlantılıdır. Yalnizca, suni sancısız normal do-
ğumla dünyaya gelen, televizyon seyretmeyen, bilgisayar oyunu oynama—
yan, katkılı yiyecekler yemeyen, anne sütüyle ve doğal beslenen, aşı olmayan, sağlıklı, güçlü çocukların normal ölçülerde yaramaz olması do-
ğaldır. Hadis-i Şerif'te "Çocuğun yaramaz oluşu, büyüklüğünde aklının zi—
yadeliğidir" buyurulmuştur.

399’

400

Daha önce müslüman aileler, çocuklarını terbiye için başka bir müslüman aileye gönderirdi. Böylece çocuklar Kur'ân-ı Kerim ezberlemeyle meşgul olup, anne-babadan ve ortamdan aldıkları zararlardan temizlenirlerdi.

Bu tür etkiler altında kalan çocuklarin tedavisi için "Hiperaktivite" bölü-

müne bakınız.

Uykuda AII Islatma

5 yaşın altındaki çocuklarda uykuda alt ıslatma ortaya çıkarsa:
' 3 gün açlık yaptırılır, 3-5 yaşındaki çocuklara 4. gün meyve suyu içirdikten sonra akşam karaciğer temizlemesi yaptırılır. Karaciğer temizlemesinde iOO'er gr zeytinyağı ve limon suyu kullanılır.

Çi Her sabah doğal bal şurubu içirilir. Her gün iğde yedirilir.

Ül Bir ay boyunca kantaron, kimyon, kekik, vişne veya kiraz saplarından

demlenen çay dönüşümlü olarak gece yatmadan önce içirilir.

Veya

ÇI 1 tatlı kaşığı dereotu tohumu + 100 gr. su, 5 yaşın üzerindekiler için ise 1 çorba kaşığı dereotu tohumu + 200 gr. su karışıını 10 dakika kısık ateşte kaynatılır, üzerine bez sarılarak 2 saat demlenmeye bırakılır. Sonra bu karışım ikiye bölünür ve bir hafta boyunca aynı şekilde hazırlanarak sabah-akşam içilir.

' Haftada 1 gün veya hicri 13, 14, 15. günler 3 gün açlık yaptırılır. ("Açlıklar" bölümüne bakınız.)

' Kesinlikle hazır bez kullanılmaz. Kesinlikle katkı maddeli hazır yiyecekler tüketilmez.
5 yaşın üzerindeki çocuklar için:

& Eşit miktarlarda kimyon, kişniş tohumu ve çörekotu öğütülür. Bu karışımın 60 gramı, 200 gr. bal ile karıştırılarak çocuğun büyüklüğüne göre bir kahve kaşığı veya bir tatlı kaşığı olmak üzere 23 hafta süresince sabah—akşam verilir.

0” 3 tane çiğ köy yumurtasının kabukları temizlenmeden kavrulur. İyice dövülür ve bir bardak öğütülmüş çörekotu ile karıştırılır. llaç bitene kadar sabah-akşam birer çay kaşığı suyla yutulur. Su yerine bal şurubu da olabilir.

' Kürek kemikleri altından başlayarak, omurganın iki tarafından kuyruk

sokumuna kadar bir gün ara ile 3-5 defa bardak kapatmak, sonra da kasıklara ve makada 7'şer tane sülük koymak çok iyi gelir.

Çocukların idrar tutarhaması, bazen idrar yollarının kireçlenmesi veya kılcal damarların tıkanmasından kaynaklanabilir. Genelde bu çocuklar emu zirilmeyen ve günümüzün "mucizevî!" mamalarıyla beslenen zavallı çocuklardır.

' Bu durumda beslenme düzeltilerek çocuğa 3 günlük açlık yaptırılır, sonra 3 gün boyunca limon, portakal, greyfurt, elma, nar suyu içirilir, 3.
gün akşam karaciğer temizlemesi yapılır. Temizleme için 150 gr zeytinyağı, 150 gr. limon suyu kullanılır. Karaciğer temizlemesinden sonra günde 1
öğün pişmiş yemek, bol salata ve meyve yedirilir.

. Yukarıdaki bitkisel tedavi uygulanir. Makata sülük tedavisi tekrarlanır.

İdrar tutamama hormon dengesizliğinden kaynaklanıyorsa, iyileşme ancak 7 defa 3 günlük açlıkla mümkün olur.

15 yaşından büyük çocuklar 10 gün aç kalabilirse, idrar tutamama problemi açlığın 2-4. günlerinde geçer. Açlıktan sonra yukarıdakiıtedavi uygu—
lanırsa, tamamen geçer.

Aşı

"Ası en büyük çocuk katilidir... Sağlıklı doğan çocuk aşılarla hasta ediliyor. Hepimiz uygulamalarda, en ağır hastalıkların aşı sonrası nasıl başla-
dığmı gördük... Dünyada milyonlarca ebeveyn aşıların sadece bir tek amaca hizmet ettiğini artık anlamış durumdadir.- Çocuğun bağışıklık siste-
mini tahrip ederek ilaç üreticileri ve doktorlar için iyi birer müşteri olma-
larını sağlamak. Kendi tecnîbem ve diğer ailelerin tecrübeleri sayesinde biliyoruz ki, hiç aşı olmayan çocuklar hastahanenin ne olduğunu bilmezken, aşılanan çocuklar hastahanelerden nerdeyse hiç kurtulamıyorlar. "

Dr. Prafull Vijayakar, dünyaca ünlü homeobat.

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, tamamen sağlıklı olan çocukların ba-
ğışıklık sisteminin gelişmesine engel olmaktadır. Ne yazık ki çocuklar bu-
nun bedelini bugün olduğu gibi gelecekte de ağır hastalıklarla ödemek zo—
runda kalacaklar.

Alerji ve astım vakalarının, onkolojik hastalıkların korkunç bir hızla art-
ması çok önemli biyolojik kuralların ihlal edildiğini göstermektedir. Bu ih—
laller arasında ilk sırayı da aşı almaktadir. Uzmanların bu konu ile ilgili ba—
zı gözlemleri şöyledir: "Aşılanan baz: kimselerde, aşılanmayaniarla karşılaş-
tırıldığında, enfekte esnasında etkilenmeme bir yana, hastalık çok daha ağir
seyretmektedir. Bu, bağışıklık sisteminin felci sendromu olarak adlandırılır.
Diğer bir deyişle aşılanan çocuklar; aşıyla korunduklan düşünülen bir has-
talığa yakalanmakla kalmıyor bu hastalığı nonnalden çok daha ağır bir se-
yirde geçiriyorlar. Aşıyla koruma gerçekleşmiyor".

Bundan daha kötüsü eski aşıların yerine insanın genomuna karışan, in-
sanın 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 biyo-
loglar 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:

]. Preparatın ana maddesi, ekmek ve bira üretiminde yaygın olarak kul-
lanılan "Genetik olarak modifiye edilmiş" mayadır. Sentetik de olabilen
Hepatit B virüsünün geni maya hücresine entegre edilmiştir. Genetiği ile

oynanmış ürünlerin kullanımı ise önceden tahmin edilemeyen sonuçlar do-

ğurabilir. ("CMO" bölümüne bakınız.)
2. Alüminyum hidroksit: Zehirli olduğu için uzun zamandır asılardan
çıkarılması önerilmektedir. Çocuk felcini ve alerjileri provoke etmektedir.

("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

3. Timerosal: Organik civamsı 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. Poligorbent; Deşifre edilemeyen bir maddedir.
Vücudun Hepatit B aşısına verdiği genel tepkilerin bazısı: Ateş, baş

dönmesi, baş ağrısı, kusma, ishal, karın ağrısı, karaciğer fonksiyonunda bo—
zulma,- deri döküntüleri, eklem ve kas ağrıları, anafilaksi, felç, nevrit, ense—

falit, menenjit, artrit, nefes darlığı, vaskülit, kalp ödemi, limfadenit.

Hepatit B virüsüne karşı geliştirilen bu yeni Rekombine aşının kullanı-
mı günümüzün çocuklarında olduğu gibi gelecek insan nesli üzerinde de geri dönülmez ve tahmin edilemez fiziksel, zihinsel ve ruhsal tahribatlar yaratabiiir. Rekombine aşının etkisini anlayabilmek için uzun vadeli ve yüksek teknoloji gerektiren deneyler yapılmalıdır. Bu ise, büyük finansman
gerektiren bir iştir. işte bu yüzden “yardımseverler” tarafından ülkemize ye-
ni nesil aşılar mutlaka ”geniş bir çocuk kitlesi üzerinde denenmek üzene" akın akın ücretsiz olarak gönderilmektedir. Denekler bizim çocuklarımız-

dırl

Yeni Zelanda'da aşı takvimine Hepatit-B aşısı eklendikten sonra tip 1 Diyabetin %60 oranında arttığı görülmüştür.

Ülkemiz, dışandan gelen herhangi bir aşının, ne kadar güvenilir oldu-
ğunu hiçbir şekilde kontrol edebilecek durumda değildir. Çünkü ülke-
mizde bu araştırmaları yapabilmek için gereken donanım ve laboratuarlar yoktur.

Bazı aşılarda koruyucu olarak timerosal+aliuminyum hidroksit, bazılarında ise timerosal+formaldehit kullanılır. Bu üç madde bildiğimiz pestisidlerdir yani böcekilaçlarıdır. Yerleştiği organa göre dalak, karaciğer,
böbrek, beyin dokularında ve büyüme ve olgunlaşmadan sommlu timus bezinde tahribat oluşturur. Örneğin, böbreklerde yerleştiğinde böbreklerin
gelişimine engel olarak bir süre sonra kronik böbrek yetmezliğine; pankreasta yerleştiğinde, diyabet I'e, beyinde yerleştiğinde, epilepsi, felç,
devamlı ağlama, sürekli kendi etrafında dönme, otizme vb. sebep olur. Bunların hepsi, aşıların prospektüsünde, yan etkiler başlığı altında detaylı
olarak belirtilmektedir. Dolayısıyla üreticiler bu sonuçlardan sorumlu değildir, sorumluluk aşı yaptıranlardadır. Hastalanan çocuklarin saç örnek-
leri tahlil edildiğinde bazılarının beyinlerinde tehlike sınırının altındaki
dozdan 125—150 kat fazla timerosal olduğu tesbit edilmektedir.

16 nisan 2007 tarihli bir gazete haberi:

"Dünya Sağlık Örgün] Avrupa Bölgesi'nin girişimiyle 2005 'te düzenı'env
meye başlanan ”Avrupa Aşılama Haftası" çerçevesinde bugün başlayacak
Aşı Haftasının sloganı “%şılayın, Önleyin, Koruyun” olarak belirlendi.

Türkiye’de uygulanacak aş: takvimi şöyle.—

' BCG.- 2. ayın sonunda 1 doz.

' DBT.— 2., 3., ve 4., aylarin sonunda birer doz, 16-24 ay arası rapel
doz

' OPV: 2., i., ve 4., ayların sonunda birer doz, 16-24 ay arası ve ilköğ—

retim [. sınıfta rapel dozlar
' KKK.- 12. ayda bir doz ve ilköğretim !. sınıfta rapel doz

' Hepatit B.- Doğumda, !. ve 6. aylarin sonunda birer doz ve ilköğretim
8, sınıfta rapel doz

TD.- İlköğretim [. ve 8. sınıflarında
Kızamıkçık: İlköğretim 8. sınıfta”

“Aşı, aktif bağışıklık sistemini güçlendirmek için yapılır.“ lmmünoloji
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 tamam-
lanır. Bebeklerde 12. aya kadar aktif bağışıklık olmadığına göre bu
aşılar
acaba neyi kuvvetlendin'nektedin

% GMO GenericaHy Modified Orğanism
GDO. Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar

GM (Cenetically Modified) teknolojisi, herhangi bir organizmaya tek
bir gen veya geri grubunun eklenmesini, çıkarılmasını, yapısının
değiştiril-
mesini veya türler arasındaki karşılıklı gen değişimini kapsar. Genetik
Mü—
hendisliği ürünü olan bu tip ürünlerin oluşumu doğal ortamda birbiriyle
ilişkisi olmayan organizmaların genlerinin değiştirilmesi veya birinden
di-
ğerine transferi ile gerçekleşir. Transfer edilen genler, mikrop geni,
virüs
geni, bitki geni, hayvan geni, insan geni hatta sentetik gen
olabilmektedir.

Bir organizmanın belirli genlerinin diğer bir organizmaya nakledilmesiyle "genetik taşıyıcı" yani ürün, tamamen yeni bir şekil alır. Farkli genlerin kombinasyonu yapılarak, istenilen renk, tad, koku, sekil, sertlik, yumuşak-lık ve dayanıklılıkta bir ürün elde edilebilir. '

Günümüzde abartısız bütün hazır yiyecek ve içeceklerde GM katkıların en az birkaçı mutlaka kullanılmaktadır. Modifiye soya lcsitini, aromalar, glikoz, fruktoz, nişasta, maltodekstrin, karamel, riboflavin, aspartam, as-pasvit, aspamiks ve diger "E" endeksi adı altındaki transgen katkı maddele-ri bunlardan bazılarıdır.

Tüketici, tarımda kullanılan GM tohumlarının miktari hakkında her— hangi bir bilgiye sahip değildir. Halbuki uzun zamandan beri doğal tohum-ların yerini GM tohumlar almiş durumdadır. Pamuk, buğday, pirinç, soya, mısır, ayçiçeği, şeker pancarı, patates, ıspanak, soğan, sarımsak, karpuz, ka-vun, elma gibi bir çok gıdanın üretiminde GM tohumlar yaygın olarak kul-lanılmaktadır. Tabi bu listeye bir de bu bitkilerden elde edilen şeker, un, yağ, parfüm, temizlik malzemesi, boya, kumaş ve gübre ürünlerinin de ka-tılması gerekir. ' '

Genetik Mühendislik, oluşturduğu organizmalarda insanın asla yeme— yeceği, yiyecek olarak düşünülemeyecek materyalleri kullanarak doğal te-mel besinleri değiştirmektedir. Domatese, soğuğa dayanıklı hale getirebil-mek için, köpekbalığı geni nakledilirkcn, patatese de, böceklerden

korumak için akrep geni nakledilmektedir. Bazı bitkilere ise bağışıklık sis-teminden sorumlu olan insan geni nakledilmektedir.

Transgenlerde, yiyecek olarak asla düşünülmeyecek organizmaların genleri kullanılmasına rağmen genetiği değiştirilmiş ürünlerin zaman içeri-sinde hangi sonuçları doğuracağını anlamamızı sağlayacak hiçbir uzun sü-reli test yapılmamıştır.

Akrep, balık, domuz veya insan geni taşıyan domates ya da patates aca-ba bizim genlerimizi nasıl etkiler? Mesela torunlarımız kuyruklu veya yüz-geçli olur mu? Transfer edilen bu genlerin (transgenler) yeni ortamlarında bulunan komşu genlerle ne gibi bir etkileşim içerisine gineceklen', dayanık-

lılık dereceleri, yerlerinde sabit kalıp kalmadıkları, ya da yeni yerlerini terk
ederek göç edip etmiyecekleri bilinmiyor. Bu genler bir bitkiden diğerine ya da gübreden toprak bakterilerine, ardından da sayısız değişik organiz—maya geçiş yapabilir mi? Mesela bu genlerin, yenen bir meyveden bağırsak bakterisine, oradan kan hücrelerine, kan hücresi ile de organlara ya da ha-
mile bir kadının çocuğuna göç etme olasılığı nedir?

Cen transferi işleminde agmbakterilerin DNA halkası yani plazmitler kullanılır. Plazmitler, kendilerini kopyalama özelliğine sahiptirler ve orga-
nizmaya girdiklerinde yok olmazlar. Bağırsak bakterilerine ve kana (akyu-varlara) karışarak tüm organizmaya dağılırlar. Bir gTup araştırmacı trans-
genlerin farelerin organlarındaki yerleşimini araştırmış ve şaşırtıcı bir sonu-
ca ulaşmıştır. Transgenlerin, beyin, deri, karaciğer, dalak, böbrek, üreme
organları ve diğer bütün organlarda, hatta farenin karnındaki ceninde bile
kalıcı olarak yerleştiğini ve hızla çoğaldığını tesbit etmişlerdir.

Sonuç olarak diyebiliriz ki GMO, onkolojik hastalıklara, kısırlığa, aller-
jiye, yeni doğmuş bebeklerde ciddi hastalıklara, daha önce örneği görül-memiş sakatlıklara ve ölümlere yol açabilir. CMO'nun bağışıklık sistemini bozduğu, metabolizmada sorunlara yol açtığı ve alerjik etki doğurduğu bir çok bilimsel araştırma ile kanıtlanmıştır.

Ayrıca bitkilere yabancı genlerin entegre edilmesi ile bitki genomunun stabilitesinin azaldığı da-tesbit edilen gerçeklerden biridir.

2005'te bir TV kanalında Adana'da yetiştirilen bir GM mandalina ağacı gösterildi: Aynı dalda, mandalina ve acı kırmızı biber yanyana olgunlaşı—yordu. CM ağacının sahibi: ”Allah'ın Mucizesi” diyordu. Halbukilbu vaka-nın mucizeyle hiç ilgisi yoktur. Bu sadece,mandalina ağacına kırmızı biber—

den nakledilen genin sabit olmadığının göstergesidir. Korkutucu olan ise, bu stabil olmayan genin mandalina ağacında başlayan yolculuğunun nere-de biteceğinin asla bilinmemesidir.

Kontrolden çıkan tek bir geni ya da genleri geriye döndürmek artık im-kansızdır. Doğadaki akrabalarından çok daha güçlü hale gelen CMO’lar, akrabalarını doğal ekolojik sistemin dışına itebilir, hatta tamamen yok ede-
bilir. Ya da gıda zincirine dahil olarak hiç beklenmedik ve öngörülemeyen yeni formların doğmasına neden olabilir. Bunun ve benzeri bir felaketin so-
nuçlarını tahmin etmek imkansızdır. Böyle bir felaket atom bombasından daha korkunç sonuçlar doğurabilir. Çünkü autom bombasının ardından or-taya çıkan nukliatidler, kurşun gibi, zamanla zararsız bir madde halini ala-

na dek parçalanırlar. GMO'ların zararı ise zamanla sadece katlanarak çoğa-
lacak ve tahmin edilemez bir yön tutarak facianın sınırlarını genişletecek-
tir.

Günümüzde biıçok transgenik tohuma "I'en'ninatör Gen" yerleştirilerek bu tohumlann bir sonraki mevsimde kısır olmaları sağlanmaktadır. Bu tür tohumlar sadece bir kere ekilebililmekte ve bir daha asla kullanılmamakta-
dır. Tüm canlı organizmaların üreme sistemi genelde aynı prensiplere da-
yandığından bu tohumlara yerlestirilen terminatör genler insanoğlunun da doğurganlığı üzerine etki edebilir. Belirli tip hücreleri yok eden genleri bir
ürüne naklettiğinizde, bu genler insanoğlunun bilinmeyen hastalıklara ya-
kalanmasına sebep olabileceği gibi dünyaya bakış açısını ve psikolojik sü-
reci de geri dönülmez bir şekilde etkileyebilir. Ayrıca bu yok edici genler
belirli bir insan grubunu veya belirli özelliklere sahip insanları da hedef ala-
bilir. Örneğin belirli bir göz veya ten rengine, saç yapısına, ırka, dine ve-
ya başka herhangi bir özelliğe yönlendirilmiş olabilir. GMO korkunç bir kitle imha silahına dönüşebileceği gibi, insan, hayvan, bitki ve mikroorga—
nizmalann kitlesel yönetimini sağlayan bir makina halini de alabilir.

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.

Kur'an Kerim'de, Nisa Suresi 119- 120. Ayetlerde Allah (C.C.) buyuruyor: "(Şeytan), Onları mutlaka saptıracağım, mutlaka onlan boş ku-

nıntulara boğacağım, kesinlikle onlara emredeceğim de hayvanların kulak-
larını yaracaklar, süphesiz onlara emredeceğim de Allah'ın yarattığını de-
giştirecekler, (dedi). Kim Allah'ı bırakır da seytani dost edinirse, elbette
apaçık bir ziyana düşmüstür. (Şeytan) onlara söz verir ve onları ümitlendi-
rir, halbuki şeytanın onlara söz vermesi aldatmacadan başka bir şey değil-
dir”.

Bu ayetlerde GMO, Genetik Mühendislik ve bu vaatlerle ilgili detaylı ve herkesin anlayabileceği bir şekilde bilgi verilmiştir. "Hayvanların kulak-

larını yaracaklar” ifadesinin ne anlama geldiği ise bugün daha iyi anlaşıl—
maktadır: Genetik araştırmalarda ve mutasyonları takip etmek için yapılan deneylerde gerekli olan doku, hayvanlardan, kulakları yarılarak veya enjek-
törle alınır. Çünkü hayvanların bütün vücudu kıllarla, tüylerle veya yünle
kaplıdır. Sadece kulak içi bölgesi açıktır ve bu işleme elverişlidir. Bu ayet-

lerden anladığımıza göre transgenik teknoloji şeytani özellikler taşımakta-
dır.

insanoglu] gerçeği idrak etmedikçe daha bir çok sorunla yüzyüze gel—
ecektir ve bunu, cahillik, kazanç hırsı, açgözlülük ve acımasızlığına borçlu
olacaktir. Ancak bu öyle bir borç olacaktır ki(geri ödenmesi asla mümkün

olmayacaktır.

İnsan , hayvan embriyo hibridinin üretilmesi

Bazı efsanelerde kentavr ve minotavrlardan yani yarı insan, yarı at veya yarı insan yarı boğa gibi yaratıklardan bahsedilir. Efsanelere göre bu varlık-
ların bir kismi insanlara hizmet, bir kısmı düşmanlık ederdi. Bugün biz efsanelerde yaşananları yaşamaktayız. Yan insan, yarı hayvan embriyoları

ağir hastalıkların tedavisinde kullanılmak üzere üretilmektedir.

Örneğin Alzheimer hastasinin DNA'sı veya bütün bir hücresi daha ön-
ceden çekirdeği çıkartılan bir inek veya tavşanın boş yumurtasına enjekte edilmektedir. Bu işlem sdnucunda, daha sonra kök hücre elde etmek için kullanılacak olan ve 99,5% insan olan bir embriyo üretilmektedir. Embriyo içindeki insan ve hayvan hücrelerinin birbirine karışmasına yol açtığı için,

insan-hayvan hibrid embriyosunun üretilmesini ve yetiştirilrnek üzere rah-

me yerleştirilmesini yasaklayan yasalar çıkmıştı. Fakat bu yasalar, ağır has-
taliklardan muzdarip olan insanlara karşı bir haksizlik olduğunu savunan bazı bilim adamlarının girişimi ile yürürlükten kaldırılmaktadir.

ilk bakışta çok faydalı gibi görünen bu gelişme ahireti düşünen ve cen-
neti ümit eden müminler için ne ifade etmektedir. Peygamber Efendimiz'in ”Tedavi olun." emriyle hastaliklara çözüm ararken tedavinin uzanabildiği

uç noktalar kaygı vericidir:

Allah (cc) vücudu emanet olarak verdiğine göre insan, kendisine ait her-

bir organın ve her bir hücrenin hesabını vermek zorundadır,

Hayvanlar ahirette toprağa karışırken hayvanin yapısal ve ruhsal özel-

liklerini bünyesinde taşıyan bir insan ne olacaktır?

”Allah (cc) size haram ettiği şeyde şifa halketmedi." Hadis-i Şerif

409 *

410

% DNA’DAKI DEGIŞIMLER

Dünyadaki bütün canlı varlıklar —virüs, mikrop, sinek, böcek, bitki, balık, hayvan, insan- hepsi iki kıvrımlı DNA'ya sahiptir.

Normal bir yaşam sürdüren insanın veya dünyadaki herhangi bir canlı varlığın DNA'sı doğumdan ölüme kadar geçen sürede değişim geçirmez. Değişimlerin oluşması için, yüzlerce yıl gibi çok uzun zaman gerekir.

Fakat, bilim adamları bugün, DNA'daki değişimlerin kısa periyodlar içinde gerçekleşmesinin mümkün olduğunu, insan ömrü süresince belirgin bir değişimin olabileceğini söylüyorlar.

Örneğin:

DNA'nın değişime uğramasının en kolay yolu, bir virüsle etkileşimidir. Epsteyn Barr ve Herpesö gibi DNA virüsleri, hücresel yapıda degişikliklere sebep olur.

Aromalar, lazer ışını, bazı ses dağılım titreşimleri ve yankılanmalar DNA moleküllerinin içindeki iki kıvrımın çözülmesine ve değişime açık

hale gelmesine neden olur.

DNA’daki değişimleri araştıran bilim adamları "rahminen 5 ila 20 sene önce başlayan süreçte, insanlık sürekli bir değişim içindeydi. Artik insan
DNA’sı 12 kıvrımlı hale gelmektedir. Bu, rürümüzün, sonuçlarının ne olacağı henüz bilinmeyen bir değişimidir. "diyorlar. Bazı araştırmacılara göre,
insanlardaki DNA değişimi 2012 yılına kadar tamamlanacaktır. Yani, bu tarihten itibaren dünyada 2 kıvrımlı DNA'ya sahip insan, başka bir deyişle hiçbir insan kalmayacaktır.

Bu olağanüstü dönüşümde yani bir tür varlıktan henüz bilinmeyen bir tür varlığa geçişte, insan ne gibi belirtiler hissedebilir?

Bilim adamlarının cevaplarına bakalım:

- DNA ve hücreler değişimden geçerken, insan kendini bulunduğu yer— de 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 oluşabi-
lir. '
' Belli bir sebebi olmayan ağrı ve sızılar sıklaşabilir.

ı Görünen fiziksel bir sebep olmadığı halde ruhsal çöküntü ve problem-

ler oluşabilir.

- Kadınlar sebebini bilmeden ağlarlar ve daha erken yaşta menapoza gi-
rerler.

' Erkekler canlı ve enerjikken, yorgunluk hissi ile huzursuzlaşır, kadınsı
şefkat yönleri açığa çıkar.

Bu tür şikayetlere tedavi uygulayan dünyaca ünlü doktorlardan biri anlatıyor: ”Hastaya öncelikle DNA 'sının değişime uğradığını ve bu değişimin
normal olduğunu anlatıyoruz. [Wiesmek için bu dm'uma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerektiğine ikna ediyom. Tedavi yön temi olarak bioenerji terapisi, yoga, reiki gibi enerjetik beden üzerinde çalışma,
hormonal terapi, homeopari, 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 atalarimizdan öğreniyoruz".

Öyleyse,

' Günlük hayatın her anında karşımıza çıkan, her mağazada, hatta yeni model her asansörde sürekli çalan, sinemaiarda dört taraftan bizi bom-

bardımana tutan, yankılı ve ses dağılımlı müzikler,-
. Genteknolojisi ve nanoteknoloji yöntemleriyle elde edilen ilaçlar,-
. Hormon dengesizliği tedavisinde kullanılan sentetik hormanlar,

- Her köşede satılan ve her hastalığa karşı homecıpatide kullanılan küçücük haplar,-

' CM bakteri yöntemiyle üretilen vitaminler, enzimler ve tatlandırıcılar,-

ı CM şifalı ot ürünleri,-

' Ambalajlı bütün yiyecek ve içeceklerde, deterjanlarda, kokulu tesbihler, eşarplar ve kumaşlarda, alkollü veya alkolsüz bütün deodorant, parfüm, oda spreyi, koku gidericilerde kullanılanlgen tek-

nolojisi ve nanoteknoloji yöntemleriyle elde edilen ”doğala özdeş aro-

malar",—

411

412

' Soğuk lazer terapisi, lazer cerrahi ve lazer epilasyon,

' "Enkarne oimus-varlıklardan" öğrenilen diğer %önie'mle'r,

DNA’da köklü bir değişim başlatıyor ve bizi insan türünden çıkartarak tamamen başka tür varlıklara dönüştürmüş oluyor. insanın bu yöntemleri zararını bilmeden uygulaması veya kullanması, müziği üreten veya dinle-

yen ya da bu tedavileri gören veya uygulayan olması sonucu değiştirmiyor.

Sözlerini aktardığımız doktorun ”fyifeşmek Için bu duruma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerekir" sözünde dikkatimizi çeken şey,
DNA'daki değişim için, insanın bu değişimi kabul etmesi ve istemesi gerek-
tiğidir. 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 mele-
ğe, Hamt'a ve Marut'a indirileni öğretiyorlardı. Halbuki o iki-melek, her-
kese, "Biz ancak imtihan için gönderildik, sakın yanlıs anlayip da kafir ol-
mayasınız", demeden hiç kimseye sihir ilmini öğretmezlerdi..."

”Ruhsal atalarımız ve diğer güneş sistemlerindeki gezegenlerden bu gezegene, şimdiki değişim sürecine yardım etmek için enkarne olmuş varlik—lar“ acaba bu ayette geçen varlıklar mıdır?

Enerjetik beden üzerinde çalışma yani biyoenerji gibi parapsikolojik terapi, hormonal terapi, homeopati, müzik terapisi, aromaterapi, soğuk lazer
terapisi ve lazer cerrahi gibi işlemler direkt DNA ve ruhu etkilediği için as-
lında büyü niteliğindedir. Burada ilginç bir örneğe dikkatinizi çekmek isti-
yorum: Birkaç yıl önce rastladığım bir bilgisayar oyunu reklamının sloganı
şöyleydi: ”Siz hala bunun bir oyun olduğunu mu zannediyorsunuz?” Bugün artık biz bilgisayar oyunlarının genetiği degistiren ve beyni yönlendiren psikotronik bir silah olduğunu biliyoruz.

Bilim adamları "Dünyadaki her canlı varlık iki kıvrımlı DNA'ya sahip ol-

duğuna göre, biz dünya varlığı olmaktan çıkıp, ne gibi gezegenler arası bir
varlığa dönüşüyoruz.?" sorusuna bir yandan belirsizlikle karşılık verirken di-
ğer yandan vaadlerini sıralamaktadır:

' Genetik mühendisliğin, genetik yapıyı direkt etkileyerek bedensel has-
talıkları tedavi etmesi gibi, madde bağımlılığı, davranış bozuklukları,

.. ai bozuklukları

..,_m»,ıklaı'ını tedavisi de mümkün olacak,-
' 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,-

' Hapishanelere gerek kalmayacak,-

' Ölülerimiz diriltilecek;

' Yaşam bilgisi acılar çekerek degil, zevk ve sevgi içinde öğrenilebile-
cek..."

llginç olan şudur ki bu vaadler bize 14 asır önce Kur'ân-ı Kerimlde ha-
ber verilmiştir: "Kim Allah'i bırakır da şeytanı dost edinirse, elbette
apaçık
bir ziyana düşmüştür. Şeytan söz verir ve umutlandmr, ancak onun sözü bir
aldatmacadan ibarettir. lşte onların yeri cehennemdir; ondan kaçıp kurtu-
lacak bir yer de bulamayacaklardır." N isa Suresi 120-121.

Yukarıda sıralanan vaadlerin benzerleri daha önce de verilmişti; icad
edilen makinalar üretimi kolaylaştıracak, böcek ilaçları ürün kaybını
engel-
leyecek, hormonlar hasılatı artıracak, sentetik ilaçlar ve antibiyotikler
bü-
tün hastalıkları ortadan kaldıracak, doğurganlık kontrol altına alınacak,
do-
ğumda ağrı olmayacak...

Ancak bütün bu gelişmelerin sonucunda ekolojik kıyametin günden
güne yaklaştığını görüyoruz.

Teknolojinin gelişmesi ve konforlu bir hayat uğruna tüketim çılgınlığı-
nın bütün dünyayı sarması, bencilleşen insanların, dünyayi paylaştıkları
di—
ğer canlıların haklarına tecavüz etmesi ve doğallıktan uzak yaşaması ile

ekolojik denge altüst olmuştur.

llaç, katkı maddesi ve gıda endüstrisi, kimyasallara dayalı tarim, otomo-

biller, uçaklar, elektrosantraller ve fabrikalar gibi milyonlarca sistemin her
gün ürettiği milyonlarca ton atik ekolojik sistemin dönüştüremeyeceği nitelikte ve miktardadır;

' Bu atıklar toprağı, suyu, havayı ve tüm canlilari zehirlemektedir.

413

414

' Klorlu karbon, azot oksit, karbondioksit gibi atık gazlar ozon tdumüğ' sının delinmesine ve küresel ısınmaya yol açmıştır.

' Ozon tabakasındaki delinme sebebiyle Dünya, ultraviyole ışınların etkisi altında kalmıştır. Ultraviyole ışınlar mutasyonların ve kanserin art—
masına sebep olmaktadır.

' Küresel ısınma ile kutuplardaki buzullar hızla erimekte,- buzulların eri-
mesiyle okyanus ve denizlerde su seviyesi yükselmekte, yeni virüsler ve bakteriler ortaya çıkmaktadır.

' Kutuplardaki buzulların erimesi okyanuslardaki sıcak-soğük su akıntılarını ve rüzgârların hareketlerini etkilemekte, dolayısıyla yeryüzünde iklimin seyri değişmektedir. Yağışiar azalmakta, çöller çoğalmakta,- buna mukabil bazı bölgelerde daha önce hiç görülmeyen seller meydana gelmektedir.

' iklim değişikliği hayvan ve bitkilerin biyolojik ritmini bozmaktadır. Örneğin, zamansız ısınan havanın etkisiyle erken çiçek açan ağaçlar, vaktinden önce çiftleşen ve yavrulayan hayvanlar arkadan gelen soğukla birlikte telef olmaktadır.

' Su kaynakları tükenmek üzeredir.

' Doğum kontrol hapları ve diğer sentetik hormonların kalıntıları, özellikle östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar döğal alanlara, nehir-deniz sularına karışmakta, hayvanlarin ve balıkların kısırlaşmasına ve cinsiyet değiştirmesine sebep olmaktadır.

' Tıbbi ilaçlar, katkı maddeleri, deterjanlar ve sentetik yiyecekler kadın-
ları erkekleştirmekte, erkekleri kadınlaştırmakta ve insanları kısır etmektedir. Kısırlaşan insanlar yapay çocuklar üretmeye yönelmekte, in—sanlık robotlaşmaya doğru gitmektedir.

' Gen teknolojisi ve nanoteknoloji ile donanan tıp, makroseviyede hastaliklarin sebeplerini anlamadığı ve tedavi edemediği halde mikroseviyede, hatta gen seviyesinde insanı tedavi etmeye kalkışmaktadır. ln-san, insani sıfatlarını kaybetmekte, bilinmeyen varlıkların sıfatlarına bürünmektedir. ("Zihin Kontrolü”, "Kısırlık", "Endometriozis", ”Katkı

Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

”Fitne zamanında insanların en hayırlısı dağ başında koyununun sütünden yiyendir.” Hadis-i Şerif

İndiğo ve Kristal Çocuklar

Bir süredir dünya, yeni tip çocuklar üzerine konuşmaya, tartismaya başlamıştır. indigo çocuklar veya kristal çocuklar olarak adlandırılan bu çö-
cukların DNA'lannda ve vücutlarında yapısal farklılıklar gözlenmektedir:

' DNA'ları iki kıvrımlı değil, 3-12 kivnmlıdır.

' Deri, kulak, göz, kafatası, beyin, sinir ve sindirim sistemlerinin yapısı

farklıdır.

' Kafataslan ile beyinleri arasında bir boşluk vardir.

' lndigoların auralannda indigo rengi hakimdir. Bu renk, dünya varlıklarının aurasında yoktur. Kristal çocuklar ise daha yüksek titreşimli bir enerjiyle ve DNA'lannın on iki 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 yaşındayken bile yetişkinlerin kullanamadığı kadar iyi bilgisayar kullanırlar. Çok küçük yaşlarda olağanüstü anlayış ve büyük güçler sergileyebilirler.

' Geniş, içe işleyen gözleriyle uzun süre insana bakar, ruh kayıtlarına eri-
şip onun kim olduğunu ve aklından geçenleri okurlar.

' Birbirleriyle, farklı bir çok yolla iletişim kurarlar. Çoğu kendi web site-
sine sahiptir, internet üzerinden ağ kurar, kitaplar yayınlar, radyolarda yayın yapar, televizyon programları hazırlar ve programlara katılırlar. (Örneğin gençlerin 've çocukların bazı televizyon programlarında olağanüstü güçler sergilemesi gibi.)

Bu fenomen bütün kıtalarda gözlemlenmektedir ve ona ne kültür, ne din, ne de dil bariyeri yoktur. Bu fenomen, ilgi çekmeden dünyada yerleşmiştir, çünkü herşeyi ölçerek değerlendiren materyalist bilim adamları, bu

metafizik görünümlü 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 yay—
gın bir şekilde dünyaya (yani pek çok aileye) yerleştikten sonra, üzerinde
konuşmak, kabul etmek zorunda kalmışlar, onları indigo Çocuklar ve Kris—
tal Çocuklar (ya da Altıncı Kök lrk'ın Öncüleri vs.) olarak isimlendir-

mişlerdir.

indigo 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, in-
digo ve kristallere dönüşmüş ve bu değişim süreci hız kazanmıştır. ("Ölüm”
”Zihin Kontrolü", ”Organ Nakii” ve 'Tüp Bebek‟ konusuna bakınız.)

Bilim adamlarına göre bugün 10 yaşın altındaki çocukların % 90'ı indi-
go ve kristal çocuklardır. Ayrıca onlara göre, yetiskinlerdeki DNA değişimi 2012 yılına kadar tamamlanacak, bu tarihten itibaren dünyada 2 kıvrımlı DNA'ya ve 7 renkli auraya sahip insan kalmayacaktır. Tek renkli aura ve 12 kıvrımlı DNA'Eara sahip varlıklar dünyada birîik bilinci içinde

bir toplum oluşturacak, yani "DişilTanrısal enerji"ye (negatif, şeytani ener-
ji veya Deccal enerjisi) bağlanacaktır.

"İnsan vücudu bir elektrokimyasal sistemdir ve artık bu sistemi etkile-
yecek mekanizma üretilmiştir. Bu mekanizma insanların beynindeki elek-
tromanyetik dalgalarin normal seyrini sekteye uğratabilir ve bu yolla in-
sanların davranışlarını değiştirebilir, Belli bir zaman dahilinde insan biyo-
robot düzeyine indirilebilir”,

"Mikroway News" dergisinin editörü Luis Slizen

Bugün bir bilgisayar, herhangi bir insanin beyin faaliyetini çözümleye—
rek ekrana yansıtabilir, aynı zamanda beyin faaliyetini etkileyecek ve kon- 417
trol edecek dalgalar gönderebilir. Geçmişte, bu amaçla insanların kafalarıı
na elektrotlar yerleştirilerek deneyler yapılmıştır. 1960'larda hayvanlar üzerinde yapılan ”radyo sinyalleri ile yönlendirme deneyleri" sonradan psi-
kologlar tarafindan Vietnam askerlerine uygulanmıştır. Esir askerlerin kafa-
tasına elektrotlar yerleştirilmiş, sonra ellerine bıçaklar verilerek birbirini öl—
dürmeye yönlendirilmişlerdir.

Yıllar önce başlayan zihin kontrolüyle ilgili bu tür araştırmalar ve de-
neyler ara vermeden bugüne kadar ulaşmıştır. Ancak bu kaba inetodlar, ye-
rini artık daha ince metodlara bırakmıştır,- günümüzde her şey kablosuz olarak gerçekleştirilmektedir.

Beyin, çok yönlü bir kontml merkezidir

Beyin bütün vücut sistemlerini yönetir ve aralarında işbirliği sağlar. Tüm zihinsel faaliyetler, düşünceler, duygular, fiziksel duyular ve hareket-

ler kendilerine özgü frekanslara sahiptir. Beş duyu organımızla algıladığı-
mız her şey belirli bir beyin faaliyeti meydana getirir. Bütün hastalıklar,
davranışlar, düşünceler, duygular ve algılamalar da kendine özgü dalga bo-
yuna ve frekansa sahiptir. Söylediğimiz her kelime ve aklımızdan geçirdi—
ğimiz her düşünce beynimizde kendi frekans dalgasını şekillendirir. Çevre—

ağu veya korku anında ise ..”-ıı., __-

olarak açık durumdadır. Bu sebeple insan be,.

şekli ameliyat esnasinda beyne yerleştirilen programlardır. Anesteıı __ _
nevi hipnozdur, hatta hipnozdan daha büyük etkiye sahiptir. Çünkü ame—
liyata alınan insan bayılma, ağrı ve korkuyu aynı anda yaşar. Ameliyat sıra-
sında söylenen her kelime beyne yerleşerek bilgisayar virüsü gibi çalışır. Bu
virüslerin sayısı ve niteliği tamamen ameliyathanede bulunanların ahlâkına,
konuşmalarına ve konuştukları konuya bağlıdır. Onun için gelişmiş ülkeler-
de ameliyat sırasında konuşmak yasaktır. (“Sezaryenle Doğum” bölümüne bakınız.)

25. Kare

Sinema, televizyon veya reklam filmleri ya da her türlü televizyon prog—
ramı 24 kare resmin bir saniye içinde ardarda gelmesiyle hareketli hale ge—
lir. lnsan gözü ardarda gelen bu 24 kareyi algılarken, bunlarin arkasına yer—
leştirilen 25. kareyi algılayamaz. lnsan, algıladığı kareler hakkında yorum
yapabilir, ondan etkilenip etkilenmemeyi seçebilir. lnsan gözünün algıla-
yamadığı 25 . kare ise kontrolsüz olarak beyne gider ve insan bilincine yer-
leşir. 25. kare genellikle yaz: şeklindedir ve bu efekt ”algılama dışı uyarıcı”
olarak da isimlendirilir. 25. kare, program yapımcıları tarafından insanları
yönlendirmede kullanılabilir. 25. kare ile insanları, herhangi _bir fikre veya
eyleme, belli bir adaya oy vermeye, bir ürüne bağımlılığa ya da başka bir
amaç doğrultusunda yönlendirerek beyinleri yönetmek mümkündür. Ayrı-

ca dil öğrenme programlarında da yaygın olarak kullanılır.

25. kare prensibi ses dalgaları vasıtasıyla teyp, CD çalar, radyo gibi ses-

li cihazlarda da kullanılır. 20. yüzyılda insan davranışlarını kontrol etmede
en cazip yöntem haline gelen bu yöntemin temelinde insanın şuumltına te-
sir etmek vardır.

Özel kodla şifrelenen ses kasetleri, radyo ve televizyon aracılığıyla in-
sanlara herhangi bir emir verilebilir ve insanların bu emir çerçevesinde ha-
reket etmesi sağlanabilir. Kişi, kasetten veya CD'den, ilahiler ve Kurân-
ı

Kerim dahil herhangi birşey dinlerken veya televizyon seyrederken, sesler-
cîe ve görintülerde tehlikeli bir buyruk gizlenmişse, bunun şuuraltına indi—
ğini farkedemez.

Zihin Kontrolünde Renk. Ses ve Şekillerîn Birlikte Kullanılması

Renklerin insan psikolojisinde ne kadar etkili olduğu yıllardır bilinmek-
tedir. Öıneğin kırmızı, turuncu ve sarının uyarıcı, mavi ve morun sakinleş-
tirici, yeşilin ise uyum sağlayıcı etkileri vardır. Renklerin, seslerin ve şekil-
ler'm tek tek veya birlikte, belli bir düzende, belli bir sırayla ve hızla hare-
ket ettirilmesiyle insanların, özellikle çocukların beynini kontrol altına al-
mak mümkündür. Bu prensiple renkli lekeler, sesler ve geometrik şekiller
25. kareye yerleştirilerek “V-666" virüsü üretilmiştir. 666, Hristiyanlıkta
”Antichrist"i yani ”Deccal“i sembolize eder.

Bu virüs bilgisayar kullanıcısına büyük bir kuvvetle etki edebilir. llk ön-
ce beili bir amaçla düzenlenen renk lekeleri ki bunlar şekiller içine yerleş-
tirildiği zaman daha da etkili olabilir, sesler ve görüntüler kullanıcıyı hip-
notize eder. Sonra şekillerin ve renklerin programlanan düzene göre değiş-
tirilmesi kalp ritmini ve tansiyonu kontrol altına alır, hastalığa hatta ölüme
götürebilir. 1999 yılında sadece Rusya’da, bilgisayar kullanıcıları arasında
bu şekilde gerçekleşen, 46 ölüm vakası tesbit edilmıştir. Japonya'da 1 Ara-
lık 1997'de "Pokemon" çizgi filmini izleyen 700 çocuk epilepsi nöbetleri ile
hastahaneye getirilmiştir. Bu "televizyon epidemisi"ne, kırmızı ışığın sani—
yede IE) ila 3030 defa kesintiler halinde verilmesi yol açmıştır. Kesintiler

halinde hızla geçen kırmızı ışık ilk önce beyin damarlarında spazm, sonra da bayılma, kasılma ve boğulma hissine sebep olmuştur.

Bu tür efektler ”psikotron" silahlarda, televizyon ekranı ve bilgisayar monitöiü aracılığıyla kullanılmaktadır.

Psikolojik Savaşta Müzik—Koku ikilisinin Kullanılması

insanın sinir sistemi elcktro-kimyasal sinyallerle çalışır. Bu sebeple, be-
sin, su ve solunum yoluyla vücuda alınan ve beyne ulaşan maddeler beynin düşüncesini etkileyen ve yöneten elektro—kimyasal sinyallerin üretiminde çok önemlidir. lnsan bedenini, aklını ve ruhunu etkilemek için ezelden bu-

güne kadar bir takım ritüeller, yiyecekler, içecekler ve kokular kullanılmış-
tır ve bugünden ebede kadar da kullanılacaktır.

Dikkat ettiyseniz bugünkü uçaklarda müşteriler kokulu müziklerle kar-
şılanıyor. Bu garip müzik ve koku dağıtımı sinemalarda, asansörlerde, oto-
büslerde ve büyük mağazalarda da kullanılmaya başlamıştır. Bu, globalle-
şen dünyanın bir nimeti ve konforun bir parçası şeklinde sunulmaktadır. Fakat müzik-koku ikilisinin psikolojik savaş silahlarından biri olduğunu çok
az kişi bilmektedir. Bu fenomene "psikotrop“: etki" denmektedir. Psikotro-
pik etki, tıbbi ilaç, katkı maddeleri, koku ve müzik vasıtasıyla insan psiko—
lojisini etkileyerek, ona yapmak istemediği eylemi yaptırmaktır.

Kimyasal maddelerin yiyecek endüstrisinde yoğun bir şekilde kullantmı 1940'larda başlamıştır. O zamanlar çoğu doğal kaynaklı olan kimyasal maddelerin kullanım miktarı kısa sürede dünya çapında yılda 7 milyon tn-
na kadar ulaşmıştır. O yıllarda bir kaç bin çeşit kimyasal madde kullanıl-
maktaydı. Bugün ise yalnızca gıdalarda milyonlarca ton ve yaklaşık 100 000 çeşit katkı maddesi kullanılmakta, bu rakam ilaç, kozmetik, vücut ba-
kım ürünleri, temizlik malzemeleri, tarım ilacı endüstrisinde kullanılanlarla
birlikte her geçen yıl artmaktadır. insanların aklı ve beden-rüh sağlığı kat-
kı maddelerinin yoğun kullanımından negatif yönde etkilenmektedir.

Bu grup etki maddeleri arasmda kokuların özel bir rolü vardır. Kokular, insan ruhunu ve psikolojisini güçlü şekilde etkileyen faktörlerdir. Amerika-
lı psikiatrist A. Hirsh belli bir kokunun insanı belli bir tavır ve eyleme yön—

lendirebildiğini ispatlamıştır: Bazı mağazalarda belli bir koku yayıldığında
mal satışının yüksek seviyelere ulaştığı ve bazı kokular koklandığında hızla
kilo verilebildiği görülmüştür. Bu arada yapılan klinik araştırmalar sonucun-
da lavanta, papatya, limon ve sandal ağacı kokularının en güçlü antidepre-
sanlardan daha etkili olabildiği; yasemin, gül, nane ve karanfil kokularının
ise insan beynini en sert kahveden bile fazla etkilediği ortaya çıkmıştır.

Günümüzde ruhsal sıkıntılan artıran veya çözen, cinsel istek veya istek-
sizlikleri arttıran, duygmallığı güçlendiren, dişiliği kuvvetlendiren, insanın
manevi dengesini bozan, korku halleri doğuran, agresifliğl artıran veya
azaltan çeşitli aromalar yani kokular üretilmeye başlanmıştır.

Bu aromalar insan davranışlarını kontrol altında tutmak için kullanıl-
maktadır. '

lnsan beyninde kokulara ait bilgilerin saklandığı bir hafıza merkezi var-

dır ancak onların beyin tarafından denetlenmesi mümkün değildir. Bu yüz-
den kokular insan psikolojisinin en zayıf noktasıdır ve psikolojik savaşta
kullanılmaya elverişlidir.

Psikotronik ve Psikotropik Teknoloji

insan ruhunun çağımızdaki diğer bir düşmanı ise "psikotronik etki”dir.
Psikntronik etki, parapsikolojik ve ckstrasensör etkilerin diğer bir adıdır.
Psikotronik etkinin en basit kullanımı hipnozcu ve ekstrasenslerin müşteri—

.“

lerine uyguladıgı seanslar"dır.

Sovyetler Birliği yıkılmadan Önce Taşkent’te çeşitli kahin, şaman, hip-
nozcu, medyum ve ekstrasenslerin faaliyetlerini incelemek için bilimsel
merkezler kurulmuştu. Bu merkezlerin ilgisini çeken esaş şey bu insanların
beyinleri tarafından üretilip yayılan elektromanyetik dalgaların (biyolokas—
yon) müşterilerinin beyinlerini nasıl yönlendirebildiği olmuştur. Araştırma-
lar sonucunda şamanın, kullandığı davul sesinin dalgalan ile tedavi ettiği
kişinin beyin dalgaları arasında bir uyum oluşturduğu ve bu sırada dua oku-

yarak onun beynine istediği emirleri yerleştirdiği gözlenmiştir. Çağımızda
bu olaya "nerolinguistik programlama" denilmektedir.

Nemlinguistik programlama metodları kullanımının en yaygın örnekle-
rini, distribütör yetiştirme merkezlerinde, rap müziğinde, reklamlarda, pek
çok filmde ve televizyon programında görmek mümkündür.

Diğer yandan Ruslar ve Amerikalılar uzaydan yere doğru holografik tas—
vir transferi gibi ilginç bir proje geliştirmişlerdir. Bu holografik resimler
100-150 kilometre çapında belli bir alan üzerinde görüntülenmekte ve bel—
li amaçlara hizmet etmektedir. Nitekim, 1 şubat 1993'te Somali'de, Ameri-
kan piyadeleri üzerine Hz. lsa (as)'ın 150 metrekare büyüklüğündeki çok
canlı ve gerçekçi bir görüntüsü yansıtılmıştır. Askerler bundan güçlü bir şe-
kilde etkilenmiş ve diz çökerek ağlamaya başlamışlardır.

Rusyalı eksperlerin fikrine göre bu tür psikotron silahlar, Amerikan or-
dusunun “barış misyonü“'ile bulunduğu ülkelerde kullanılabilir. Örneğin,
irak veya başka bir işgal altındaki ülkede, direnişçilere savaşmaktan vazgeç-
melerini telkin eden şehitlerin holografik görünütüleri gökyüzünü sarabilir.

Bilim adamlarına göre, psikotronik ve psikotropik teknoloji, atoın bom-
basından daha tehlikelidir. Onlara göre bu teknoloji, insanlardan her emri

yerine getiren “zombiler üretme teknolojisi"dir. Bu, sadece bir kişiye ya da
küçük bir gruba değil, bir etnik gruba veya bir millete karşı kullanılabilecek
çapta büyük bir teknolojidir.

Bu dehşetli araştırmaları yapan bilim adamlarının ortak kanaatine güne
Psikompik ve Psikotronik silahların etkisinden koıunabilenler yalnız
inanç sahipleridir.

lnanan insan: ne hipnoz, ne de elektromanyetik dalga ile kontrol altına
almak mümkün değildir. Bu çarpıcı fenomen, bütün araştırmalarda ve de—
nemelerde yalın bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Örneğin bu denemelerden
birinde hipnoz altındaki bir adama birisini Öldürme em'ri verilmiş, ancak
adam tam bıçağı saplayacakken koluna kramp girmiştir. Demek ki, katil ol—
mayan, etki altında da öldürmez, haramdan kendini koruyan harama yak—
laşamaz, yalancı olmayan yalan söyleyemez, hain olmayan ihanet edemez,
imanlı insan küfredemez.

"Gerçek şu ki, şeytanın, inanan ve yalnız Rablerine tevekkül eden kim-

seler üzerinde bir hakimiyeti yoktur. Şeytanın hakimiyeti, sadece onu dost
edinenler ve Allah'a ortak koşanlar üzerindedir." Nahl Süresi 99-100

"lnsan Genom Projesi"nde çalışan ünlü Amerikalı araştırmacı Dr. Collins; ”Mükemmel genetik yapımızda 'Tann geni” adı verilen bir gen olduğu ortaya çıktı. Bu geni aktif olmayanların inançsız olduğunu tesbit ettik.
Fakat şimdiye kadar yaptığımız araştırmalarda ’Tanrı geni’hin aktif hale gelmesini sağlayan dış bir erken bulamadık. Ne çevrede olan değişiklikler ne de kalıtsal nedenler ’Tanrı genl’hı'n üzerinde etkili olmuyor. Tanrı geninin mucizevi bir şekilde aktif hale gelerek insanlarda inanç olgusunu meydana getirdiğini düşünüyomz” diyor.

Yani ancak Allah'ın isteğiyle inanç geni aktif olabilir. Aynı şekilde sadece Allah (C.C.)Vaktif inanç genini inaktiıc hale geçirebilir.

"Allah dilediğini saptınr, dilediğine de hidayet verir. 0 mutlak güç sahibidir, hüküm ve hikmet sahibidir." ibrahim Suresi 4

Nanoteknoloji

Nanoteknoloji ve gen teknolojisi ürünü yeni katkı maddeleri ve tıbbi ilaçlar
Nanopaııçacıklar: Maddenin atomik-m'oleküler boyutta mühendisliğinin yapılarak yepyeni özelliklerinin açığa çıkarılması ile oluşan madde parçacıklarıdır. Altın gibi değerli bir madenin bile nanoparçacık hale geldiğını
de tehlikeli bir kimyasal katalizöre dönüştüğü ortaya çıkmıştır.

Titanyumdioksit (Ti02): Dünyada en sık kullanılan mineraldir ve nanoteknolojide kullanılan üç ana maddeden biridir. Titanywndioksit nanoparçacıklarının atom yapısı değiştirilerek, görülebilen ışık huzmesine olan
tepkisi “yeniden inşa” edilmiştir. Işığın (foton) titanyumdioksit nanoparçacığına düşmesiyle birlikte, organik madde, kimyasal reaksiyon sonucu parçalanmaya başlar. Bu yapay fotosentez, bitkilerde gerçekleşen fotosenteze benzer. Fotosentez, karbondioksit ve suyun, ışığın da etkisi ile organik madde yani besin üretmesidir. Ancak, titanyumdioksit, bitkilerden farklı olarak, organik maddeleri parçalayarak karbondioksit ve suya ayrıştırır, yani tam tersi. Bunun anlamı, titanyumdioksit nanoparçacıkların, herhangi bir organik madde ya da canlı hücreye teması halinde, canlı dokunun, özellikle proteinin parçalanmasına ve proteinin fonksiyonunun değişmesine

neden olan kimyasal reaksiyonu başlatabilecek korkunç bir yetenekte olduklarıdıı'.

Türkiye'de artık bütün duvar boyaları nanoteknoloji yöntemiyle ve özellikle titanyumdioksit nanoparçaçıklar ile üretilmektedir. Şu anda Türkiye'de nanoparçacıklar bütün ilaçlarda, ambalajlı hazır yiyecek ve içecek—lerde, tuzda, şekerde ve unda koruyucu, beyazlatıcı veya nem tutucu olarak kullanılmaktar. Ayrıca kendi kendini temizleyen eşarp, kumaş ve giysiler üretilmektedir.

Nanopançacıklann canlı organizmalara etkisi

Nanoparçacıkların canlı organizmayı nasıl etkilediğini araştırmak amacıyla yapılan bazı deneylerde kobay olarak fareler kullanılmıştır. Fareler bir kaç hafta boyunca havası] volfram ve kobalt nanoparçacıkları ile kirletilmiş bir bölmede tutulmuştur. Bilim adamları bu farelerin organizmasına karışan nanoparçacıkların organizmayı hiç bir şekilde terketmediğini ve organlarda çökelti olarak biriktiğini tespit etmiştir.

Nanoparçacıklar canlı hücrenin yapısına nüfuz edebilme ve bunun 50-nucunda da genleri mutasyona sokma yeteneğine sahiptir. Ayrıca nanoparçacıkların bulunduğu ortamın solunmasının ciğerlere büyük hasar verdiği tespit edilmiştir.

Terliksiler (dafniya) ve balıklar üzerinde yapıları başka araştırmalarda ise bunların yaşadığı akvaryuma karbon nanoparçacıkları katılmıştır. iki gün sonra akvaryumdaki terliksiler hızla ölmeye başlamış, kobay balıkların ise beyin hücrelerinde hasarlar tesbit edilmiştir.

Nanoparçacıkların canlı organizmalar üzerindeki etkisini inceleyen deneyler Türkiye'de karbon nanoparçacıkların suya katılmasıyla devam etmektedir. Ancak karbon nanoparçaçıklar artık terliksilerin suyuna değil, insanların içtiği içme suyuna katılmaktadır.

Günümüzde Nanoteknoloji en geniş sekliyle tıpta kullanılmak üzere geliştirilmektedir. Bugün nanoteknoloji ve gen teknolojisi metodlarıyla sentetik hormon, enzim, vitamin, aminoasit gibi pek çok yeni ilaç üretilmektedir. ilaçlarla, yiyecek ve içeceklerle, tuzla ve suyla insan organizmasına giren nanoparçacıkların, insan vücudunda ne gibi kimyasal reaksiyonlara sebep olabileceği henüz bilinmiyor. Uzmanlara göre sentetik nano ilaçların vereceği fizyolojik zararların tespiti imkânsızdır. Belli bir süreçte bağı—

şıklık sistemlerinin farklı özelliğine göre herkeste farklı fizyolojik tahribat-
lar ortaya Çıkacak, tehlikenin büyüklüğü anlaşıldığında ise iş işten geçmiş
olacaktır. '

Psikolojik savaş ustaları insan ruhunu rehin alma stratejisini çoktan yü—
rürlüğe koymuştur. Biz artık görünmez bir savaşın tam ortasında ya-
şamaktayız. Bugün ilaç, gıda, müzik, sinema, psikotronik ve psikotropik siv
lah endüstrisinin, gen teknolojisinin ve son olarak nanoteknolojinin insan—

lığı vahim bir sona doğru hızla sürüklediği çok açıktır.

Uzaktan zihin kontrolü sınırsız bir alandır. Görüntüleme cihazlarıyla ve
uydudan takip ile yapılan beyin taraması süper bilgisayarlarda bir araya ge—
tirilerek insanın bütün davranışları uzaktan idare edilebilir.

Yapay uzuvlara sahip insanlar, beyinlerine yerleştirilen bir tuz tanesi
büyüklüğündeki mikroçip sayesinde robot kollarını ve bacaklarını hareket
ettirebilmektedir ve bu mikroçip, o kişiyi uzaktan yönetmek için yeterlidir.
Ancak mikroçip olmasa bile, beyne mikrodalgalar ve dijital dalgalar ilet-
mek mümkündür,

Şu anda cep telefonları ve arabalar sürekli olarak izlenmektedir. Uluslara-
rası büyük firmalardan satın alınan eşyalar ve giysiler RFlD (Radyo Fre-
kans Kimliği) çipleri taşımakta ve böylelikle takip edilebilmektedir. ileride,

nüfus cüzdanları da RFID çipleri taşıyacaktır. Çiplere nanomoleküller ile
bir nanotüp yerleştirilebiiir, gerektiği zaman bu tüp hareke geçirilebilir, bu
tüpün içeriği vücuda enjekte edilebilir veya planlanan herhangi bir şekilde
kullanılabilir. Yani araba kullanmasak ya da cep telefonu taşımasak da ye-
rimiz tespit edilebilir, üzerimizde taşıdığımız nanotüp uydudan veya bir
bilgisayardan yönlendirilebilir ve gerektiğinde kullanılabilir. Örneğin her—
hangi birine ait cep telefonunun radyasyonunun yükseltilmesi ve ölümcül
bir seviyeye getirilmesi mümkündür.

Kapalı Devre Kamera Sistemleri ve diğer yöntemierle bir insanın par—
makizi, avuçiçi, göz irisi, yüzü, retina tabakası, el yazısı, yürüyüş ve yüz ifa
desinin özelliklerinin, biyoölçümleri alınır ve biyoölçüm tanımlama sistem-
lerine aktarılabilir. Bu şekilde o insanın hastalıkları, zayıf noktaları, hafıza-
sındaki gizli kayıtlar ve ruh hali belirlenebilir.

Nanoteknoloji ile Zihin Kontrolü

Nanoteknoloji, zihin kontrolünde gelinen son aşamdır. Bu aşamada in—
san biyorobot düzeyine indirilebilir.

DNA molekülleri baz alınarak, bir Bio-Nanoteknolojik anahtar olan
"Nanoactuator" geliştirilmiştir. Saç teli kalınlığının binde biri kadar
olan
nanoactuator, mikroçipin minyatür bir kanalına bağlanan DNA molekülü
ipliğidir ve canlı hücrelerin ürettiği doğal enerjiyi kullanarak çalışır.
O an-
da meydana gelen elektronik sinyaller direkt olarak bilgisayara
aktarılabil—
mekte, böylece canlı biyolojik sistemler dünyası ile bilgisiyar dünyası
ara-
sında doğrudan bağlantı kumlabilmektedir. Nanoactuator aynı zamanda
organizmalar arasında bağlantı kurmak için de kullanılabilir. Bu
mikroçipin
her dokuya, özellikle beyin dokusuna yerleştirilmesi mümkündür.

Bu şekilde, bilgisayardan gelen sinyaller doğrultusunda beyin kontrol
altına alınabilir. Nano-nöro-bilgisayardan beyne yerleştirilen mikroçipe
gelen sinyaller beyne bir takım resimler, sesler, objeler, kokular
ileterek
ona programlar yükleyebilir. Böylece düşünceler, istekler, duygular, se—
vinçler ve üzüntüler nano—bilgisayarlar tarafından yönlendirilebilir. Ve
ta-
mamen farklı, yapay bir zihin inşa edilebilir.

Küçücük, birkaç molekül büyüklüğündeki nanoaktuatorlar tuza, suya,
una veya herhangi bir yiyeceğe katkı maddesi olarak katılabilir veya
solu-

425 '

426

nan havaya serpilebilir. Sindirim veya solunum yoluyla gelen bu nanopar—

Çacıklar vücudumuzu dolduracak, vücudun her yerine yerleşebilecekler.
Nano—roborlar hastalıkları tedavi edebilecek

insan vücudundaki hücreler, nanorobot ve nanostrüı'ktürler vasıtasıyla
moleküler seviyede izlenecek, kontrcl edilecek ve düzeltilebilecek, Nano-
robotlar hücreleri düzeltme veya yeniden inşa etme yeteneğine sahip ola—
caklar. Mesela, insanda erken skleroz başladıysa, vücudundaki nanorobot—
lar hastalığın yerleştiği bölgeyi bulacak, hasta hücreleri ve
damarlarındaki
birikintiyi mekanik ve kimyasal yöntemlerle derhal temizleyecekler. Her—
hangi bir genetik hastalığı varsa, nanorobotlar hastalık ile bağlantılı
geni
tespit ederek, kesip atacak ve yerine yapay ”sağlıklı" bir gen
yerleştirecek-

ler. Ya da insan yaşlanmaya başladığında nanorobotlar bedeninin tümünü kapsayacak bir çerçevede her hücreyi atom seviyesinde düzelterek gençlik çağına geri döndürebilecekler. Ve insan her zaman 20—30 yaşında görünebilecek.

Binlerce yıl önce ölmüş varlıklar diriltilebilecek

Ameliyatlar organlarda değil, moleküler seviyede yapılacak ve insan fiilen ölümsüz olacak. Vücuttaki robotlar hastalığa çözüm getiremezse, yeraltında ya da uzayda buiunan "Merkezi Tıp Bilgisayarı"na ulaşarak ondan yardım isteyecekler. Merkezi Tıp Bilgisayarı ise bütün sağlık problemlerine çözüm bulabilecek kapasitede olacak. Hatta kriyonik metot ile yıllar önce dondurulan insanların hücreleri milyonlarca nanorobot tarafından onarılacak ve diriltilecek. Bu şekilde binlerce yıl önce öimüş fakat cesedi bir şekilde korunarak tamamen çürümemiş varlıklara, bitki, mikrop, sinek, böcek, balık, hayvan veya insanlara yeniden hayat verilecek.

Bütün insanların beyinleri rek beyin haline gelecek

insan vücudundaki fizyolojik işlemleri ve kişisel iradeyi elde tutabilen bu nanobiigisayarın en geç 2050 yılına doğru üretilmesi planlanmıştır. Ancak, nanobilgisayarı ilk üreten olmak için, gelişmiş ülkeler arasındaki yarış sürmektedir. Dolayısıyla bu nanobilgisayar planlanan tarihten çok daha önce üretilecektir. Çünkü bu bilgisayara ilk hangi ülke sahip olursa, "belirli bir insan"ın beynini bilgisayara yükleyecek ve vücutlarına birer alıcı niteliğindeki nanoparçacıklar yerleştiriierek, önceden hazırlanmış olan bütün

%sonsöz

Tıp fakültelerinde okutulan kitaplara bakıldığında pek çok hastalığın sebebinin bilinmediği görülür. Sebebi bilinmeyen bir hastalık nasıl tedavi edilebilir? En basit bir örnekle, bir araba bozulduğunda bile, tamirci önce

sebebi tesbit eder, sonra tamire geçer.

Sebep bilinmeden rastgele yapılan müdahaleler,- içeriği ve etkisi biiin—meden verilen sentetik ilaçlar hastanın durumunu daha da zorlaştırır. Öyleyse bugün hiçbir doktor, Hipokrat yemininin "Zarar verme" şeklindeki birinci maddesini yerine getirmemektedir. Daha doğrusu bugün bu yemini yeri ne getirmenin imkanı yoktur: ”Malik-i Hakk'ın daire-i emrinden hariç vücuda kanştığm zaman ona zarar vermiş olursun." (Said Nursi) Yani, insan Allah'ın izin vermediği şekilde vücuda müdahale ettiğinde ona zarar vermiş

olur. islam alimleri "Hekim müslüman] akıllı ve erdem sahibi olmalıdır“, di-
yorlar. Akıllı insan, bir meseleye çeşitli açılardan bakabilen ve isabetli ka-
rar verebilendir. Peygamber Efendimiz (s a v.) "Hak Te'ala, tehlikenin ner—
den geldiğini bilen, yani hak ile batıl birbirine benzeyip, ayırmak zor oldu-
ğu zaman, birbinden ayıran nazarı sever” buyurmuştur.

Aslında insan, sağlıklı olmak ıçin hiç kimseye muhtaç değildir. Sağlığı korumanın yolu Kuran—ı Kerim'de, hadislerde, büyük alimlerin kitapların-da detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

Sağlığı korumanın yollarını şöyle özetleyebiiiriz:

!. Her şeyden önce bağışıklık sistemini gereksiz ve yorucu çalışmalara sevketmemek için her türlü kimyasal ilaç almayı durdurmak gerekir. Çünkü:

0 Hemen hemen bütün ilaçlarjelatin içerir. Son 10 yıldır, “deli dana" sal-
gınından beri sadece domuz jelatini üretilmektedir.

' Kimyasal ilaçlar ateşin yükselmesini engelleyerek, iltihaplanmayı dur-durarak veya kan basıncını düşürerek bağışıklık sisteminin tedavi pro-

gramını devredışı b'ırakır ve bağışıklık sistemini günden güne

zayıflatır.

' Ayrıca ilaçlar, gen teknolojisi ve nanoteknoloji ile tamamen sentetik olarak üretilmekte ve asla doğal ilaçların yerini mtmamaktadır. Sente-

insanların beyinlerini bu bilgisayarla yönetecek. Böylece bütün insanların
beyinleri tek beyin haline gelecek.

"Ol!" dendiğinde istenilen şey hemen varolacak

Bütün dünyayı saracak olan, bir kaç molekül büyüklüğündeki nanorobot-lar, kendi kendilerine hızla çoğalabilecekler. Herhangi bir organik veya inorganik maddeyi atomlarına kadar çözebilecekler. Sonra da bu atomlar—dan yeni bir madde veya istenilen herhangi bir eşyayı, hemen hemen her şe-
yi yeniden inşa edebilecekler. Nanorobotlar insan sesi veya düşüncesi ile yönetilecekler. "Ol!" dendiğinde istenilen şey hemen varolacak.

"Hiç şüphe yok Deccal çıkacak"

Bütün bu gelişmeler insana cazip gelebilir, bunda hiçbir tehlike görme-yebilir. Ancak Peygamberimiz (sav.) iki farklı Hadis-i Şerif'te şöyle buyu-
ruyor: '

"Hiç şüphe yok Deccal çıkacaktır. Deccal'in yanında cenneti ve cehennemi vardır. Onun cehennemi cennet, cenneti cehennemdir.” ”Körleri ve abraşlılan (ağır hastalan) iyi eder. Ölüleri diriltir ve ”Ben Rabbinizim" der.
Kim onu tasdik ederse fitne-i Deccale düştü. 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. lsrâ Süresi 64

427”

tik hormon, enzim ve vitaminler bağışıklık sistemini aldatır] hataya

düşürür ve sonunda felceder.
Bu sebeplerden dolayı endüsriyel ilaçlar helal kabul edilemez.
"Allah (cc) size haram ettiği şeyde sifa halketmedi." Hadis—i Şerif
2. Doğru beslenmek gerekir. Beslenme şeklini düzeltmeden sağlıklı ol—

mak mümkün değildir. Bir fabrikada kaliteli ürün elde etmek isteniyorsa bozuk hamırıaddedcn vazgeçip kaliteli hammadde kullanmak gerekir.

3. Bağışıklık sistemiyle savasmak yerine ona yardımcı olmak gerekir. Bu da vucudu temizlemekten geçer. Vücudu temizlemenin ve temiz tutmanın yolu sağlıklı yiyecekler yemek, açlık yapmak, organları ve kanı temizle-

mektir.

Bunları yaptığımız taktirde, bağışıklık sistemi, vucudun sağlıklı kaiması veya sağlığına'kavuşması için diğer bütün işlemleri kendisi yapar. Bu sistemin çalışma mekanizması tam anlamıyla mükemmeldir. Gerçek hekim, bu sistemin kanunlarıyla uyumlu bir tedavi önerir. Çağdaş tıp ise bu kanunları karşısına alır, hatta onlara savaş açar.

Bilindiği gibi, canlı cansız bütün yaratılanlar seçim hakkı o'lmaksızın sürekli zikir halindedir. Yalnizca insan zikredip zikretmemek konusunda se-

çim sahibidir. Ancak insanın hücreleri de bütün yaratılanlar gibi devamlı » -

Allah'ı zikreder Bağışıklık sistemi, bütün hücreleri vani hücrelerin zikrini
korumakla mükelleftir. Hücre koruma altındayken, hiçbir şey onu zikirden alıkoyamaz. Bu koruma haram yiyeceklerle veya haram ilaçlarla delinirse

hücrelerin zikri durur veya değişir.

Bugünkü teknoiojilerin tamamı, modern tıpta kullanılan ilaçlar] su ve gıdalardaki katkı maddeleri insan urganizmasındaki hücreleri zikirden ayırmaya, hatta küfre sevketmeye çalışmaktadır (”Zihin Kontrolü” “GMO“, "DNA'daki Değişimler“ ve ”Katkı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

insana bu tuzağı kuranın kim olduğu araştırılırken bazıları "Yahudiler", bazıları da ”Amerikalılar” sonucuna varmakta ve asıl gerçekten uzaklaşmaktadır. Gerçek ise şu ay'etl'erdedir:

"Şüphesiz şeytan sizin için bir düşmandır. Öyle ise (siz de) onu düşman tanıyın." Fâtır Süresi 6 ,

“iblis, “Senin serefine andolsun ki, içlerinden ihlâslı kulların hariç, elbette onların hepsini azdıracağım” dedi." Sad Suresi 82—83

429

430

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 yoidan çıkarmak için herşeyi kullanacağından sözetmek, şuurlu müsiümanlar arasında bile küçümsenmektedir. Sanki şeytan Adem (a.s'.) zamanında yaşamış, görevini tamamlamış ve yokolmuştur; ya da yalnızca kıssalarda kalmıştır.

insanlar en çok hastalanmaktan, aç kalmaktan ve ölümden korkarlar. Bu nedenle insanoğlunun tüm çabası ölümden kaçmak için yiyecek biriktirme ye ve tedavi aramaya yöneliktir. Şeytan da doğru yoldan saptırma faaliyetini Adem (a,s.)'dan beri bu iki yönde yoğunlaştırmıştır, Ancak Adem (a.s.)'dan bu yana kurtuluşa götüren yol hiç değişmemiştir. Bu yol Kur'an ve sünnet yoludur. Hiç değişmeyen bu yolun sağında ve solunda değişenler, sadece imtihan sahneleridir. ihlasla Allah'a ibadete ve sünnetleı-e sarılan,- herşeyin Allah'tan geldiğine inanan ve musibetlere sabreden,- dünya kaynaklarından yalnızca ihtiyacına yetecek kadarını harcayan kurtulur (ln-

şaailah).

"Allah yardım ederse, size galip gelecek kimse yoktur. Eğer sizi bırakıverirse, ondan sonra size kim yardım eder. Müminler ancak Allah'a dayanıp güvensinler." Ali imran Suresi [60

Her şeyi en iyi bilen Allahü Teaia'dır.