



DHARMA®



Kadınlar için yaşam boyu
formda, sağlıklı ve mutlu
yaşama rehberi

Dr. NADIA VOLF

Her Yaşta Genç Kalmak

Her Yaşta Genç Kalmak

Dr. Nadia Volf

Türkçesi: Ezgi Ögünç



Her Yaşta Genç Kalmak / Dr. Nadia Volf

© Dharma Yayınları, 2010

Yayın hakları Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak göstermek koşuluyla alıntı yapılabilir.

1. Basım: Ocak 2010

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: Namık Kemal Atalay
Editör: Halil Gökhan
Türkçesi: Ezgi Öğünç
Kapak Tasarımı: Dharma Creatif
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz

Şefik Matbaası'nda basılmıştır.
Turgut Özal Cad. No: 137
İkitelli - İstanbul
Tel: (0 212) 549 62 62

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Dr. Nadia Volf
Her Yaşta Genç Kalmak
Sağlık
İstanbul, Dharma Yayınları, 2009, 288 sayfa

ISBN: 978-9944-986-01-3

Dharma Yayınları
Nuruosmaniye Cad. Eser İş Hanı 21-23
Kat: 2 No: 205 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 - 528 62 12 • Faks: (0 212) 512 50 21
e-posta: dharmadharma.com.tr
internet satış adresi: www.dharma.com.tr

Kadınlara

“Hayat çabalarımızın toplamıdır.”

Lev Tolstoy

İçindekiler

Önsöz.....	11
Geleneksel Çin Tıbbının Başlıca Özellikleri.....	17
Bu Eserden Nasıl Faydalanabilirsiniz?.....	23

20'li Yaşlar

Başlangıç Yaşları.....	25
Bir Hastayla Söyleşi.....	28
Pratik Tavsiyeler:.....	41
Panik ve Stresi Önlemek için Uyarılacak Noktalar.....	47
İştahı Düzenlemek için Uyarılacak Noktalar.....	51
Âdet Problemleri için Uyarılacak Noktalar.....	59
Kan Dolaşımını Düzenlemek için Uyarılacak Noktalar.....	60
Hormonal Dengeyi Sağlamak için Uyarılacak Noktalar.....	60
Hatırlanması Gereken Noktalar.....	63

30'lu Yaşlar

Tamamlanma Yaşları.....	65
İlk Bilanço Yaşı.....	71
Pratik Tavsiyeler.....	77
Göğüs Masajı.....	78

Doğal Kozmetik Ürünleri mi Kullanmalıyız?	80
Zor Durumlarda Size Yardımcı	
Olabilecek Birkaç Formül	83
Uyumadan Önce Uyarılacak Noktalar	85
Enerji Kazanmak için Uyarılacak Noktalar	87
Baş Ağrıları için Uyarılacak Noktalar	88
Taichong Noktasının Tarihi	89
Buhar Yöntemi	91
Burundaki Dolaşımı Düzenlemek için	
Masaj Noktaları	92
Kaşıntılara Karşı Uyarılacak Noktalar	94
Hatırlatmalar	97

Hamilelik

Pratik Tavsiyeler	113
Hamilelik Boyunca Uyarılması Gereken Noktalar	118
Doğum Sırasında Ağrıları Yatıştırmak için	
Uyarılacak Noktalar	120
Doğum Sonrası Depresyona Karşı	
Uyarılacak Noktalar	123
8 Defa 8 Masajı	125

40'lar

Temel Yaşlar

Fark edilen Değişimler	139
Organizma Zehirleniyor	144
Omurilikten Kaynaklanan Ağrılar	146
Pratik Tavsiyeler	149
Yüz Kaslarını Uyarmak için	
Masaj Yapılacak Noktalar	150

Organizmaya Haşf Hissetmesi için Yardımcı Olmak.....	154
Sindirimi Hızlandırmak için Uyarılacak Noktalar	156
Ejderha Dansı	161
Açlığı Yatıştırmak için Uyarılacak Noktalar.....	163
İncelmek için Uyarılacak Noktalar	164
Dolaşım Bozukluğunun Sonuçları.....	166
Kan Dolaşımı için Uyarılacak Noktalar.....	167
Bel Ağrılarıyla Savaşmak	169
Egzersizler	170
Tendon Kopmalarına Karşı Uyarılacak Noktalar.....	174
Bel Ağrılarına Karşı Uyarılacak Noktalar.....	176
Hatırlatmalar	179

50'li Yaşlar ve Menopoz

Panik Yok!	181
Menopoz	186
50'li Yaşların Aşırı Duyarlılığı	187
Kanserin Önüne Geçmek.....	191
Pratik Tavsiyeler.....	195
Menopozun İstenmeyen Belirtilerini	
Ortadan Kaldırmak.....	197
Ayak Masajı	200
Egzersizler	202
Aşırı Duyarlılığa Karşı Masaj Noktaları	205
Hipertansiyonu Düzeltmek için	
Uyarılması Gereken Noktalar	207
Kalp Ritmini Düzene Sokmak için	
Masaj Yapılması Gereken Noktalar	208
Karaciğeri Uyarma Noktası.....	210
Hatırlatmalar	213
Bağıışıklık Sistemini Güçlendirmek	216

Hareket Etmek	217
Hatırlatmalar	219

60'lı Yaşlar Yaşama Sevinci.....221

Genel Durum: Kasları Hareket Ettirmek	225
Eklem Ağrıları-Artroz	226
Dolaşım Sorunları, Başdönmeleri	229
Görme	233
Pratik Tavsiyeler	235
Dilin Esnetilmesi	238
Beslenirken Vücudunuza Faydalı Olmak	240
Kronik Eklem Ağrılarıyla Savaşmak	243
Eklem Ağrılarına Karşı Uyarılacak Noktalar	246
Denge için Uyarılacak Noktalar	251
Hafızayı Korumak	253
Hafızayı Korumak için Uyarılması Gereken Noktalar	254
Hatırlatmalar	259

Sonuç • Ölümsüzler

Ekler

1-Baştan Çıkarma ve Aşktan Keyif Alma Sanatı	269
2-Bağımlılıklarla Savaşmak	271
3-Rahat Bir Şekilde Yolculuk Yapmak	275
4-Mevsimlere Göre Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesi	278

Önsöz

Estelle muayenehaneme geldiğinde onu tekrar gördüğüme çok memnun oldum. Onunla ilgili neredeyse her şeyi biliyordum: Çocukluğu boyunca onu tedavi ettim, ergenlik döneminde onunla ilgilendim, hamileliği sırasında da onunla ben ilgilendim. Estelle genellikle güleryüzlü ve olumlu bir insandı ancak o gün bana biraz canı sıkınmış gibi geldi. Bana şunları anlatırken gözyaşlarına boğuldu: “Galiba artık hayatımın sonuna geldim. İyi bir işim, harika bir ailem var, bebeğime tapıyorum, ama birdenbire yaşlanmaya başladığımı hissetmeye başladım. Artık ne yemem gerektiğini bilmiyorum. Güneşe çıkmaya cesaret edemiyorum. Zamanın akışını yavaşlatmak için ne yapmalıyım?” Akupunkturda uzmanlaştığım otuz yıllık hekimlik hayatım boyunca bu tip olaylarla birçok defa karşılaştım: Geçen yıllarla beraber formlarını ve sağlıklarını kaybetmekten korkan kadınlar gelecek kaygısı duymaya başladılar.

Çin geleneğine göre form, sağlık, verilen tepkiler “chi” adı verilen yaşam enerjisine bağlıdır. Bugün birçok batılı doktor bu enerjiyle ilgilenmeye başlamıştır. Kanser uzmanları, kronik hastalıklarla ilgilenen doktorlar kendi alanlarında bu enerjinin kullanımını araştırma konusu yapmaya başla-

mişlardır. Akupunktur Çinliler tarafından keşfedilmiştir. Keşfedildiği dönemde bilim ve felsefe iç içe olduğu için akupunktur konusunda yapılan açıklamalar da dönemin özelliğini taşımaktadır. Bugün biz bu uygulamaları bilimin eleğinden geçirme fırsatına sahip bulunmaktayız. Yapılan araştırmalar gittikçe bu mekanizmaların bilimsel modellere göre yeniden düzenlenebileceğini göstermektedir. İnanıyorum ki henüz bu keşiflerin başında bulunmaktayız. Benim asıl inceleme alanım da bu konudur. Yaşam enerjisinin donmuş bir formu yoktur, her gün hatta her an durmaksızın değişir. Çevredeki değişimlere göre farklılık gösteren dinamik bir sistemdir. Bu enerji organizmanın yaşamasını ve tüm değişimlere adapte olmasını ve dış saldırılardan korunmasını sağlar. Geleneksel Çin tıbbının amacı enerji akışının en yüksek düzeyde tutulmasıdır. Uzun yılların verdiği hekimlik deneyimim sonucunda chi enerjisinin nasıl korunduğunu anlatmak amacıyla bu kitabı yazmaya karar verdim. Çin tıbbıyla hayatımda çok erken ve bir o kadar da dramatik koşullar altında tanıştım.

On dört yaşındaydım, 1976 yılbaşıydı. Ailemle iyisiyle kötüsüyle SSCB’de yaşamaktaydım. Babam savaşta yaralanmıştı ve kronik bir solunum sorunu yaşamaktaydı. O gün yeni yılı kutlamak için arkadaşlarımızın Leningrad’dan çok da uzakta olmayan evine gittik. Babam orada hastalandı çok ciddi bir astım krizi geçirmeye başladı. Annem doktor olmasına rağmen hiçbir şey yapamadı. Doktor arkadaşlarından birisi akciğer iltihabı teşhisi koydu ve yeni bir antibiyotik tavsiye etti. Antibiyotik hiçbir işe yaramadı. Bir süre sonra babam nefes alamamaya başladı, rengi değişti yüzü morarmaya başladı, doktorlar antibiyotiğe alerjisi olduğunu düşündüler. Yeni bir antibiyotik olduğu için etkileri çok iyi incelenmemişti. Risklere rağmen acil olarak Leningrad’a döndük. Babama serum verildi, cerrahi bölümü başkanı olan en yakın arkadaşı onunla ilgilendi. Endişesini saklamıyordu.

Gece boyunca babamın durumu daha da ciddileşti. Bütün uzmanlar başucuna toplanmıştı, ancak yapılan hiçbir şey astım krizini durduramadı. Babam vermekte olduğu solunum savaşımdan dolayı yorgun düşmüş ve solmuştu.

Babamın kurtuluşu arkadaşlarından birinden gelecekti. Babama "sana doktor Maria Sergeyevna Şamsina'yı tanıtmak isterim, senin nefes almanı sağlayacak," dedi. Uykusuz bir gecenin ardından annem ve ben son derece endişeliydik. Açıkça söylemek gerekirse bir mucize de beklemiyorduk... Hayatım boyunca unutamayacağım bir sahneye şahit oldum. O kadın babama yaklaştı, yatağının kenarına oturdu ve bileklerini tuttu. Hiçbirşey söylemedi, hiç soru sormadı. Babamı başından ayağına kadar incelemeye başladı, kulaklarına baktı, ışığı yaklaştırmamızı istedi böylece bütün detayları fark edebilecekti. Aynı konsantrasyonla, dilini ve vücudunun birçok noktasını inceledi. Bütün eklemlerini büyük bir titizlikle inceledi ve her birinin duyarlılığını denedi. Aniden teşhisini söyledi: "Sıtma geçirdiniz değil mi?" Babamın konuşacak hali yoktu başıyla onayladı. "Ayrıca iskorbüt de geçirmişsiniz." Daha sonra babamın midesinden ve karaciğerinden de bahsetti. Babam ülser geçirmişti. "Karaciğeriniz sıtma yüzünden zayıflamış, pek iyi çalışmıyor. Bu sebeple antibiyotiğe alerjiniz olmuş. Bu alerji de sizde bronş spazmı oluşturmuş."

Zamanında bu detaylı analizden çok etkilenmiştim. Ayrıca teşhisinin şaşkınlık verici doğruluğuna da inanamamıştım. Bugün sadece klasik bir akupunktur analizi yaptığını anlayabilirim. Telaşlandırıcı bir sessizliğin arasında çantasından toplu iğneler çıkardı. Ne yapmak istediğini pek anlamasak da sonuçta hiçbir ilacın bir faydasını görememiştik, kaybedecek bir şeyimiz yoktu. İğneleri yerleştirdi ve biz de umutlanmaya başladık. Başta inanamamıştım. Annemle birbirimize baktık: sanki babam daha rahat nefes alıp veriyordu. Maria Sergeyevna gitmesi gerektiğini ertesi sabah geleceğini söyledi.

Gece babamın solunumu normale döndü. Günler süren mücadeleden sonra sonunda uyuyabildi. O andan sonra tek düşüncem şuydu: bu etkin ve hızlı mekanizmayı öğrenmek ve bu kadar ciddi problemleri nasıl çözebildiğini anlamak ve mümkün olduğunca çok sayıda insana yaymak. Böylece Maria Sergeyevna ben lisedeyken hocam oldu, ona saatler boyunca asistanlık yaptım.

Tıp eğitimimi tamamladım. Derslerde öğrendiklerimi Maria Sergeyevna'nın bana verdiği bilgilerle birleştirmek istiyordum. Hocalarıma bu eski Çin geleneği ile ilgili sorular sorduysam da pek başarıya ulaşamadım. Bu disipline karşı pek ilgi duymuyorlardı, bu yüzden sorularımı kendim yanıtlamaya çalıştım. Hocalarımın izniyle ve biraz da çekinerek hastalar üzerinde bazı testler gerçekleştirdim. Kızıl hastalığına yakalanmış çocukların *hegu* noktaları uyarıldığında daha çabuk iyileştiklerini kanıtladığım gün bana başka bir gözle bakmaya başladılar. Aynı şekilde iki *chize* noktası da öksürüğü durdurup astımlı çocuklarda alerjik reaksiyonlara çare oluyordu.

Leningrad'da tezimi savunduğum zamanda tıp fakultesine bir akupunktur dersi konulmasının yollarını aramıştım. Deneyimlerim sayesinde hangi bilimsel çevrelerde akupunkturun gayri ciddi kabul edildiğini ve yok sayıldığını biliyordum. İlk önce Eğitim Bakanlığı'ndan red cevabı aldım. Girişimimde sonuna kadar gitmeye karar vermiştim, bu amaçla Moskova'ya bakanla görüşmeye gittim, böylece ona argümanlarımın geçerliliğini anlatabilecektim. Ancak neredeyse hiç konuşmama gerek olmadı! Bakan saman nezlesinden ve bel ağrılarından şikâyetçiydi. Onu akupunkturla tedavi etmeyi önerdim. İlk seansın sonunda benim eğitimim konusunda yeterince ikna olmuştu...

Bir hasta belirtilerin sadece akupunktur sayesinde yok olduğunu gözlemlediğinde bazen bunun "doğa üstü" bir uygulama olduğunu düşünebilir. Ancak geleneksel Çin tıbbı

cizevi bir ilaç" değildir. Nasıl ki batı tıbbı bazı noktalarda yetersiz kalıyorsa akupunktur da çözümsüz kalabilmektedir. Bu iki bilim hastalıkların tedavisinde birbirini tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır. Aynı şey ciddi hastalıklar için de geçerlidir: Bu hastalıklar batı tıbbının tüm imkânları ile tedavi edilmeli geleneksel tıbbın iyileşmeyi hızlandırıcı, hayat kalitesini artırıcı ve hastalığın seyrinin takip edilmesini kolaylaştıran yöntemleri ile desteklenmelidir. Çin tıbbı iyileştirme etkisinin yanında etkin şekilde tanı konulmasını sağlamakta ve böylece hastalıklara karşı önlem alma şansı sunmaktadır.

Tanınmış bir Çin efsanesine göre imparatorun hekimlerinden biri ona bir hastalık teşhisi koymuş, ancak semptomlar belirsiz olduğu için imparator kendisini iyi hissettiğini söylemiş ve tedaviyi kabul etmemiş. Altı ay sonra hekim yeniden gelmiş ve imparatoru tedavi etmeyi teklif etmiş, bu sırada ağrıları da artış göstermiş. İmparator bazı ağrıları olduğunu ancak tedavi olmaya zamanının olmadığını söylemiş. Altı ay daha geçmiş doktor yine imparatoru tedaviye ikna edememiş. Altı ay sonra doktor ülkeyi terk etmiş. Bunun sebebini soran arkadaşlarına şöyle cevap vermiş: "İmparator onu hastalığıyla ilgili uyardığımda beni dinlemedi. Artık hastalığı çok ilerledi ve hiçbir şey yapmam mümkün değil. Yakında beni bu sebeple cezalandıracaktır o yüzden gitmeyi tercih ediyorum."

Batı tıbbında ancak hastalığın belirtileri ortaya çıktıktan sonra alarm verilir. Bu belirtiler aslında organizmanın bir bölümünde süregelen uzun süreli aksaklıkların sonucudur. Hastalık ortaya çıkmadan önce tedavi edilmelidir.

Bu kitabı yazma amacım her kadının mümkün olduğunca kısa bir zamanda kendisiyle ilgilenmeye başlamasıdır. Organizmanın nasıl çalıştığını ve her yaşta vücutta nasıl değişimler olduğu bilindikten sonra ortaya çıkan birtakım sorunların önlenmesi ya da ortadan kaldırılması mümkün olmaktadır. Sağlığımız büyük oranda kendi ellerimizdedir. Hepi-

miz yüz yirmi, yüz otuz yıllık bir genetik mirasa sahibiz ve amacımız bu rezervi zamansız tüketmemek, korumak mümkünse artmasını sağlamaktır. Hayatımız boyunca özelliklerimiz bizim yanıımızdadır, bu özellikleri inkar etmek, doğalarına karşı gelmek sadece gerginlikler ve hastalıklara sebep olur. Tam tersine doğalarını anlamak, kabullenmek ve gelişmelerine yardımcı olmak tıpkı uygun topraktaki bir bitki gibi uzun süre ve dolu dolu yaşamamızı sağlar.

Öncelikle dış saldırılara karşı koyabilmeliyiz: iklimden kaynaklanan koşullar (soğuk, rüzgâr, sıcak, nem ve yağmur...), enfeksiyonlar (çevremizdeki binlerce bakteri, virüs ve mantar), zehirli maddeler (radyasyon, kirlilik, yiyeceklerdeki kimyasal maddeler), psikolojik ve sosyal çevre. Bu koşullarla savaşılabilmek için etkin araçlara ihtiyacımız vardır. Eğer direncimiz güçlüyse düşman bize erişemez. Bu araçlar yaşa ve herkesin kendi özelliğine bağlıdır.

Bu eser hayatımızın her döneminin getirdiği avantajları ve problemleri anlamakla ilgilidir. Böylece her yaşın imkânlarından en yüksek şekilde faydalanmamız mümkün olabilecektir. Ben bu kitabı hayatınızın her döneminde gelişip serpilebilmeniz için ve uzun bir yaşama sahip olabilmeniz için bir kılavuz kitap olarak görüyorum.

GELENEKSEL ÇİN TIBBININ BAŞLICA ÖZELLİKLERİ

Eski Çin’de hasta olmadan, sağlık sorunları ortaya çıkmadan hekime ücret ödenmesi geleneği vardı. Hastalık bir defa ortaya çıktıktan sonra tedavi bedava oluyordu. Bu bakış açısı geleneksel Çin tıbbının temel felsefesini yansıtmaktadır: Önemli olan hastalığın önceden tahmin edilmesidir. Bu yüzden eskilere göre “kötü bir hekim belirtileri anlar ve hastalığı tedavi eder, iyi bir hekim hastalığın sebebini bulur ve onu tedavi eder, mükemmel bir hekimse organizmadaki zayıflıkları fark eder ve hastalığı önceden tahmin eder.”

Çin tıbbına göre örneğin baş ağrısı şikâyeti olan üç hastaya da aspirin verilmez. Öncelikli olarak tabii ki baş ağrısının durdurulması gerekir, ancak bu sadece bir başlangıçtır. Migrenin başlaması hormonal bir değişime bağlı olabilir, ağır bir yemek sebebiyle olabilir ya da tansiyon yüksekliğine bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu durumların her birinde uygulanması gereken tedavi farklı olmaktadır.

Çin tıbbının özellikle akupunkturun tedavinin hangi aşamasına dahil olacağı konusu önemlidir. Patolojik verilere göre uygulamalar da çeşitlilik göstermektedir. Örneğin basit bir boyun tutulması sadece akupunktur uygulamasıyla iyile-

şebilirken kronik boyun ağrılarının tedavisi ateş düşürücülerin de kullanılmasını gerektirmektedir. Ancak akupunktur uygulaması ilacın daha az dozlarda kullanılmasına yaramaktadır ve yan etkiler de azalmaktadır.

Bakterilere bağlı ortaya çıkmış bir anjin örneğini alalım. Normalde bu hastalığın temelindeki streptokok, antibiyotik kullanılması yoluyla yok edilmelidir. Bu noktada akupunktur da tedaviye yardımcı olabilmektedir; vücudun savunma mekanizmasını harekete geçirerek ilaçların etkisini artırır, ağrıları, yorgunluğu azaltır, ateşi düşürür ve enerji verir.

Geleneksel Çin tıbbı nasıl işliyor?

Chi'nin ya da diğer adıyla yaşam enerjisinin vücudumuzda dolaştığını gördük. Bu çevredeki değişimlere bağlı olarak sürekli devinim halinde olan dinamik bir enerjidir. Aynı şekilde hiçbir organ da diğerlerinden ayrı olarak değerlendirilmez, organizmadaki diğer organlarla ve diğer bileşenlerle ilişki içersinde tanımlanır. Vücut beş çeşit organ sisteminden oluşmuştur: akciğerler ve kalın bağırsak; böbrekler ve mesane; karaciğer ve safra kesesi; kalp ve ince bağırsak; dalak, pankreas ve mide. Her sistem her biri yin ve yang etkisi oluşturan iki organdan oluşur. Birbirlerine karşıt ve tamamlayıcı bir etkiye sahiplerdir. Organlar birbirlerine ki enerjisinin akış yolunu temsil eden meridyenlerle bağlı bulunmaktadırlar. Bütün hastalık belirtileri için ilk önce beş büyük sistemden hangisinin bu duruma sebep olduğu belirlenmelidir. Tekrar migren örneğini verirse, eğer sebep hormonal bir değişimse sözkonusu olan böbrek-mesane sistemidir; eğer yemekten kaynaklanan bir şikâyet varsa karaciğer-safrakesesi sisteminde denge kurulmalıdır.

Yaşam enerjisi meridyenler üzerinde dolaşır. (Bunlar organları birbirine bağlayan görünmez çizgilerdir ayrıca aku-

punktur noktalarıdır.) Güzellik vücudun tamamının uyum içersinde çalışmasının bir sonucudur ancak kadınlarda özellikle böbrek meridyenindeki enerjinin ortaya çıkmasına bağlıdır, bu meridyen doğuştan gelen enerji kaynağı olarak değerlendirilir. Böbrek meridyeni böbreklerin, yumurtalıkların, rahmin, ve endokrin bezlerinin enerjisini içerir. Aynı zamanda her birimize anne babamızdan kalıtsal olarak geçen enerji de bu meridyende bulunur. Bu meridyenin kadında güzel işlemesi güzel, sağlıklı, dengeli, fiziksel ve psikolojik olarak dayanıklı olmasını ve uzun bir hayatı olmasını sağlar.

Eski Çin yazılarında şöyle ifade edilmiştir: “Böbrekler güçlü olduğunda yüzde ve gözlerde bir parlaklık oluşur, cilt yumuşak ve pürüzsüz olur, hareketler hızlı ve naziktir.” Böbrek meridyenindeki enerji değişimi kadının vücudundaki biyolojik değişimlere bağlıdır: reglin başlaması ve sona ermesi, doğurganlık, hamilelik, doğum, emzirme ve menopoz bu enerjiye bağlıdır. Cinsellik ve hassasiyet de böbrek meridyenlerine bağlıdır. Böbrek meridyeni ayrıca karaciğer meridyenini uyarır ve bu enerji kendini gözlerde gösterir. İyi işlediğini gözlerin parlamasından ve görüşün mükemmelliğinden anlaşılır. Devamında mide meridyenini takip ettiğimizde yaşam enerjisi ağızda ve dudaklarda da ortaya çıkar, sindirimin iyi olmasını, besinlerden etkin şekilde yararlanmasını, kasların ve siluetin düzgün bir yapıda olmasını sağlar. Kalp meridyeni üzerinden yaşam enerjisi dilde ortaya çıkar, kanın akışı düzenlenir, duygusal denge sağlanır, hafıza ve konuşma yeteneği etkilenir.

Her meridyen birçok noktadan oluşmaktadır, bunlar akupunktur noktalarıdır. Her birinin doğrudan ilgili organ üzerinde etkisi vardır.

Akupunktur mekanizmaları çeşitlidir. Biri biyokimyasal tepkilere bağlıdır. Vücutta akupunktur noktalarının uyarılması endorfin adı verilen çok aktif maddelerin ortaya çıkmasını sağlar. Akupunktur noktaları bu maddelerin depo merkezidir. En-

dorfinler ya da iç uyarıcılar farklı işlevleri olan sinirsel hormonlardır: ağrı kesici etkileri vardır ayrıca merkezi sinir sisteminde düzenleyici rol oynar ve diğer sinirsel hormonlar üzerinde etkiye sahiptir. Strese karşı dayanıklılığı artırır, duygusal denge sağlar ve bağışıklığı güçlendirir. Endorfinler sayesinde akupunktur noktaları vücuttaki tüm sistemler üzerinde etkili olur.

Akupunktur geleneksel Çin tıbbının yararlandığı tek metod değildir. Batı tıbbında olduğu gibi bitkiler de Çin tıbbında önemli bir role sahiptir. Diğer taraftan, günümüzde kullandığımız ilaçların hepsinin ana maddesi bitkilerden elde edilmektedir.

Nasıl ki bitkilerin bazılarının güneşe ihtiyacı varken diğerleri gölge severse ve insanların da bir bütünün parçaları olduklarını düşünürsek, her birinin ihtiyacı doğal olarak farklıdır.

Akupunktur noktalarına masaj yapmayı öğrenelim

Vücudumuz adeta bir gezegene benzemektedir. Meridyenler üzerinde 365 nokta bulunmaktadır. Meridyenler tüm evreni yönlendirmekte olan yin ve yang güçlerinin etkisinde bulunmaktadır. Akupunktur sayesinde ya da daha zayıf olarak dijito-punktur (Çin masajı) kullanılarak bu noktalar bir parmakla masaj yapılarak uyarma yöntemiyle bu enerjileri düzenlemek mümkün olmaktadır. Kullanılan noktaya göre, eksik olan enerji tamamlanır ya da fazla olan enerji alınır. Bu sinir sisteminde ve dolaşım sisteminde olduğu gibi vücudun kendi kendini düzenleme mekanizmasıdır.

Şüphesiz ki batı bilimi meridyenler ve akupunktur noktalarıyla ilgili daha çok bilgiye ulaşabilmek için birçok elektronik ve fiziksel deneyler yapmıştır ancak hiçbir başarı elde edilememiştir! Bilimsel olarak sonuçlarının tespit edilebilmesine rağmen bu hassas sistem hiçbir anatomik iz bırakmamaktadır. Araştırmalar sonucunda bir elektriksel ya da man-

yetik alanın görüntülenmesi mümkün olamamıştır. Fakat mesane meridyeninin ilk noktası uyarıldığında bu meridyenin en uç noktası olan ayak baş parmağında bir ısı artışı gözlemlenmektedir. Aynı şekilde batı bilimi hafızanın ne olduğunu da açıklayamıyor ancak bu bizim bazı şeyleri hatırlamamıza engel olmuyor...

MASAJ NOKTALARI NASIL BULUNUR?

Herkes farklı olduğu için vücut oranları da farklılık göstermektedir. Diğer taraftan anatomik özellikler –kemik ve eklemeler, kemik yapısı– özdeşlik göstermektedir. Bu sebeple geleneksel Çin tıbbi “tsoun” adı verilen oransal uzaklık yöntemini geliştirmiştir. Bu uzaklık uygulama yapılan kişinin parmakları arasındaki mesafeye göre ayarlanmaktadır. Örneğin, 1 tsoun = 1 başparmak aralığı, 3 tsoun = 4 parmak aralığına eşit kabul edilmektedir. Akupunktur noktalarının kolayca belirlenebilmesi amacıyla bu kitapta oransal uzaklık yöntemi kullanılmıştır. Belirli anatomik noktalar ve parmak aralıkları yardımıyla masaj yapılacak noktayı tam olarak bulabileceksiniz.

Her küçük nokta derinin biraz altında bulunmaktadır (0,2 - 0,8 mm²). Bu mesafe kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bazı karakteristik özellikler bilindiğinde bu noktaları tespit etmek son derece kolaydır: O noktaların üzerindeki deri biraz daha hassastır, sinirsel hassasiyet daha gelişmiştir ve sıcaklık farkı bulunmaktadır. Birazcık pratikle bu noktaları çok kolay şekilde bulmayı öğreneceksiniz. Bu bölgeye parmağınızla basınç uyguladığınızda hafif bir ağrı hissedersiniz.

Pragmatik olmamız gerekirse hayvanlar üzerinde yapılan testler ve klinik araştırmalar sonucunda akupunkturun etkinliği geçerli kabul edilmektedir. Rezonans temelli modern gö-

rüntüleme yöntemleri bir akupunktur noktasının uyarılması-
nın beynin belirli bölgelerini aktive ettiğini göstermiştir. Bir-
çok bilimsel çalışma, yetişkin ve çocuklarda akupunktur uy-
gulamasının ameliyat sonrası dönemlerde ağrıları, bulantıyı
ve kusmaları geçirmedeki etkinliğini kanıtlamıştır.

Geneksel Çin tıbbı temel olarak iki çeşit araç sunmaktadır:
Birincisi tedavi yöntemlerini içermektedir, ikincisi ise beslen-
me, fiziksel aktivite ve akupunkturdan oluşan hastalıkları
önleme metodlarıdır.

MOXAS UYGULAMASI

Akupunktur noktalarına masaj yapmak yerine onları ısıtabi-
liriz, Nasıl mı? Pelinotundan küçük çubukları yakıp meridyen
noktalarını uyaracağız.

Bu bitki iltihaplara iyi gelmesiyle, anti-bakteriyel olması ve iyi-
leşmeyi sağlamasıyla Hipokrat tarafından Artemisia Vulgaris ola-
rak adlandırılmıştır. Bu bitkinin adıyla sağlık getiren ve kadınların
koruyucusu eski Yunan tanrıçası Artemis'e gönderme yapılır.

Pelin otu yandığında lazer gibi kızıl ötesi ışınlar ortaya çı-
karmaktadır. Derinin on bir santimetre altına kadar etki edip
"derinlemesine" bir yenileyici etki taşımaktadır.

Çin'de pelin otunun kullanımı akupunktur kadar eskiye
uzanmaktadır. Ancak Çin'de akupunktura "jhen zu" ya da
"noktaların iğnelerle uyarılması" (jhen) ve "ısınma" (zu) şeklin-
de adlandırılmaktadır. Moxas yöntemi bugün batı tıbbı tarafın-
dan da sıkça kullanılmaktadır, özellikle çocuklarda iğnelerin
yerine tercih edilmektedir. Bu yöntemi uygulayabilmek için Çin
malzemeleri satan bir dükkandan pelin otu çubukları almanız
yeterlidir. Çubuğu yakıp akupunktur noktasını belirlemek için
kullanabilirsiniz. (Dikkat edin sıcaklık 734 C° kadar çıkmakta-
dır!) Sıcaklığı hissettiğinizde kendinizi yakmamaya dikkat ede-
rek akupunktur noktasının yanına bir işaret koyunuz. Pelin otu
yandığında çok hoş bir koku salar ve bu duman aynı zamanda
da anti-bakteriyeldir. Sıcaklıkla birlikte bu yararların keyfine
varabilirsiniz.

BU ESERDEN NASIL FAYDALANABİLİRSİNİZ?

Hayattaki her büyük döneme bir bölüm ayırdım. Böylece herkes ihtiyacına göre kitaptan kolayca faydalanabilecektir.

Her bölüm iki alt bölüme ayrılmıştır: Birincisi organizmadaki değişimleri açıklarken ikincisi ise kendini tedavi yöntemleriyle ilgili uygulamalar içermektedir.

Kitabın sonundaki ek bölümlerde ayrıca pratik tavsiyeler yer almaktadır. Bu tavsiyeler sadece belli bir yaş grubunu ilgilendirmemektedir: Örneğin huzurlu bir yolculuk için yapılması gereken hareketler, mevsim değişimlerinde bağışıklık sistemini güçlendirme yöntemleri ya da akupunktur yardımıyla nasıl sigarayı bırakabileceğimizle ilgili pratik bilgiler yer almaktadır.

20'li yaşlar Başlangıç yaşları

Anatomik bir bakış açısıyla, kadın vücudunun gelişiminin tamamlanması yirmili yaşların başında gerçekleşir. Çinli doktorlar kadın organizmasının gelişiminin yedi yıllık devirler şeklinde devam ettiğini ileri sürüyorlar. Yirmi birinci yaşta organların gelişimi tamamlanmaktadır. Bu yaş aynı zamanda toplum yaşamında da yeni bir yaşamı sembolize eder. Genellikle bu yaşta ailemizin yanından ayrılıp kendi kararlarımızı aldığımız bir yaşama başlarız. Bu iki etken fiziksel ve psikolojik planda belirleyici olmaktadır. Bu iki etken birçok muhtemel sağlık probleminin ve dengesizliğin anahtarıdır.

Hormonal dengesizlikler ve sindirim sorunları birçok sorunun başlıca sebebidir. Sırt ağrılarını örnek olarak alırsak: östrojen ve progesteron hormonlarının dengesizliğinin omurilik üzerinde etkileri oluşmaktadır. Bu bölgede su tutulması kan dolaşımının bozuk olmasına, diskler arasındaki bölgede şişmeye ve sonuç olarak sinir diplerinde sıkışmaya neden olmaktadır. Bu durum birçok boyun ve sırt ağrısının sebebi olmaktadır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Bağışıklık sisteminin korunması;
- Hormonal dengesizlikler;
- Sindirim;
- Stresin sonuçları.

BİR HASTAYLA SÖYLEŞİ...

-Her zaman iyi bir öğrenci oldum, sportif ve hareketli bir insanım. Bir süredir sırtım ağrıyor, kendimi yorgun hissediyorum, fakültedeki dersleri takip edebilecek halim olmuyor. Tüm bunlar yetmezmiş gibi sürekli nezle, grip, sinüzit ve boğaz ağrısından şikâyetçiyim. Bu yaşta bu kadar yorgun hissetmem nasıl mümkün olabiliyor?

Yirmi bir yaşındaki Tania normal çıkan tüm tahlillerine rağmen hasta olduğuna inanıyordu. Yüzü solgun, teni lekeliydi. Bana dertlerini anlatırken gözlerinden kafasının ne kadar karışık olduğu anlaşılıyordu.

Doktoru olarak ilk amacım onu yatıştırmaktı.

- Yirmi ile otuz yaş arasında zor bir dönem vardır. Hormonal değişimler yeni bir biyolojik düzen ortaya çıkarır, vücudun yapısı ve postürü değişime uğrar. Bu sebeple organizma altüst olur. Duygularınız ve dünya hakkındaki endişeleriniz sizi bir kadın yapar. Ve bu çok yorucudur! "Geleneksel Çin tıbbına göre hiçbir birey tek başına var olamaz, bitkilerden, hayvanlardan, minerallerden oluşan bütün bir dünyanın bir parçasıdır. Bu dünya iki çeşit kuvvet tarafından yönetilmektedir, bunlardan biri dişi olan yin'dir (içeriye dönmüş kuvvetler, hareketsizlik, ay, soğuk, gece...), ve diğeri erkek olan yang'dır (dışarıya dönmüş kuvvetler, güneş, gün...). Bu iki kuvvet birlikte varolurlar ve durmadan birbirlerine dönüşürler. Kalp atış hızı, solunum ve hormonal salgılar bu iki kuvvet tarafından yönetilir."

- Tania, o halde hastalık nedir? diye sordu.

- Hem insan organizmasında bulunan hem de çevresinde bulunan uyumun bozulmasıdır. Bu noktada Çin tıbbı batı tıbbından farklıdır. Batı tıbbı kişiyi çevresinden tamamen ayrı değerlendirir ve ortaya çıkan belirtileri de vücudun tümünden ayrı olarak değerlendirir. Bugün bu sistem birçok hayat kurtarmasına rağmen bazı limitlere ulaşmış durumdadır. İnsanlar doğadan koştukları için birçok sorun yaşıyorlar ve doğayla aralarında bulunan bu bağı tekrar kurmak istiyorlar. Doğu tıbbının önerisi bunu sağlamaktır.

Tania konuyla ilgilenmeye başlamıştı.

- Geleneksel Çin tıbbında cinsellikle ilgili hormonlar böbrek meridyeni tarafından kontrol edilir. Bu meridyen böbrekleri, mesaneyi, rahimi, endokrin bezlerini ve yumurtalıkları kapsar. (batı tıbbında üro-genital bölge diye adlandırılmaktadır.) Sizin, bel ağrısı, akne, yorgunluk ve sık tekrarlanan enfeksiyon şikâyetiniz var. Yapılacak tedaviyle böbrek meridyeni uyarılmalıdır ayrıca sırt kasları yumuşatılarak omuriliğin uzaması sağlanmalıdır.

Diğer taraftan bağışıklık sisteminizi de uyarmalısınız böylece vücudunuz enfeksiyonlar karşısında daha güçlü olacaktır.

Kadınsal hormonların organizma üzerinde başka etkileri de bulunmaktadır: Âdet düzeni ayrıca mide salgılarının dengesini etkiler. Midede fazla asit olması doğrudan bağırsak dokusuna ve sindirim sistemine zarar vermektedir.

Sırt ağrıları bu dönemde çok yaygındır, özellikle ergenlik döneminde omurganın sağlıklı gelişimine önem verilmemişse sorunlar ortaya çıkar. Zamanında fark edilmemiş bir omurilik eğriliği daha sonra çok şiddetli ağrılara neden olabilir. Böyle bir patolojik durum olmasa da ağrılar sıkça görülmektedir. Sebebi son derece basittir: Büyüme sırasında kemikler bazen kaslardan daha hızlı büyüebilmektedir bu durum da kaslarda büyük bir gerginlik yaratmaktadır. Stres de bu problemlerin sebepleri arasında bulunmaktadır. Stres, yorgunluğun, bitkinliğin, alkol bağımlılığının ve zehirli maddelere olan alışkanlığın temel çıkış noktası olabilmektedir.

Deri de hassas noktalardan birisidir: Eğer sindirim iyi değilse buruşur, mikroplara karşı dayanıklılık azsa sivilceler ortaya çıkar. Bu dönemde karın ağrılarına da oldukça sık rastlanır ayrıca bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla solunum yolları enfeksiyonları, sinüzit, egzama ya da tekrar eden alerjiler çok sık ortaya çıkmaktadır. Beslenme konusunda yapı-

lan bazı ihmaller –aileden uzak kalınması, hazır yemekler tüketilmesi...– iştah bozukluklarına yol açabilmekte böylece kilo problemlerine eğilim artmaktadır.

Kronik yorgunluk

Vücudun geçirdiğı dengesizlik dönemleri üzerinde endişe ve can sıkıntısının da büyük etkisi bulunmaktadır. Gelecek kaygısı, eğitimin sona ermesi, yeni başlayan kariyer hayatı ya da daha önce üzerinde durulmayan günlük hayatın sıkıntıları da yorgunluğun önemli sebepleri arasında yer almaktadır.

Bu yorgunluğun sebebi her zaman anlaşılmaz, yirmili yaşlarda rahat etmek mümkün değil mi? Şunu anlamak son derece önemlidir, imkânsız çünkü organizmanın enerjisinin en yüksek düzeyde olduğu bu yaşlar tam da ortaya çıkan sorunlara meydan okuma ve hayatını kurma zamanıdır. Bu yorgunluk aslında ortaya çıkan enerjinin gereğesidir. Yirmili yaşlar her şeyin mümkün olduğu yaşlardır, hiçbir hedef ulaşılmaz görülmez.

“Kendime güvenim yok, hatırlamakta ve konsantre olmakta zorlanıyorum. Boş kâğıt vermekten nasıl kurtulabilirim?” Sınav öncesi öğrencilerden sık olarak bu şikâyetleri duyarız. Haftalar süren çabadan sonra sınavdan önce stres galip gelir ve öğrenciler çalıştıklarını hatırlama zorluğu çekerler.

Stresin etkileri kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Örneğin bazıları uyuma sıkıntısı çekerken bazıları gece birçok defa huzursuzluk içinde uyanır. Diğerleri mide problemleri yaşayabilir. Yoğun endişe duyma durumu mide salgılarının gereğinden fazla üretilmesine sebep olur, sonuçta mide ve kolon ağrıları oluşabilir. Sonuçta bağırsak duvarı zarar görebilir ve bir stres durumu daha yaşandığında vücut birçok enfeksiyona karşı savunmasız hale gelir.

Eğitimin sona ermesi her zaman stresin de bitmesi anlamına gelmez. Profesyonel yaşamın başlangıcı son derece karmaşıktır. Artık öğrenilenleri pratiğe dökme zamanı gelmiştir. Bu yeni yaşam tarzı da büyük bir adaptasyon yeteneği gerektirir.

Besinler ilk enerji kaynağımızdır

Yorgunluk karşısında ilk yapılan genellikle yiyeceklere yönelmektir. Ancak aceleyle yenilen çikolata ya da büyük oranda şeker ve yağ içeren besinler sadece tuzaktır, enerji vermezler. Şeker kana geçtiğinde önce kendimizi enerjik hissederiz bir süre sonra kan şekeri düşer. Hızlı şekerler kandaki insülin miktarının artmasını sağlar ve bu durum kısa sürede hipoglisemiye dönüşebilir. (kan şekerinin hızlı şekilde düşmesidir, baş dönmesi hatta bilinç kaybına sebep olabilir). Sporcular bilirler ki uzun süre tok kalabilmek için nişasta tüketmek gerekir. Uzun süreçte hızlı şekerlerin tüketimi olumsuz sonuçlar doğurur: kilo artışı olur, organizma hâlâ yetersiz beslendiğini hisseder. Bu durumu aşırı beslenmeyle çözmeye çalışmak da bir yanılgıdır: yorgunluğa bir de tatminsizlik eklenmiştir.

Bu yaşlarda beslenme tarzı çok önemlidir. Aslında bu yaşlar tam da beslenme özgürlüğünün kazanıldığı yaşlardır. Yapılması gereken işlerin büyüklüğü de gözönünde bulundurulduğunda genellikle ayaküstü beslenme tercih edilmektedir. Ergenlik döneminde ne kadar fast-food'lara alışılmış olsa da vücuda iyi işlemlerini sağlayacak ve ek bir yorgunluk oluşturmayacak ve sindirim sorunlarına sebep olmayacak besinler vermek zorunlu hale gelmektedir.

Kısacası mümkün olan en kısa zamanda patates kızartmasının yerini sebze ve meyvelerle doldurmak zorunludur. Ayrıca bu besinler antioksidanlar içerirler, yaşlanmayı yavaşlatıcıları gibi en önemlisi de kanseri önlerler. Birçok ülkede ya-

pılan sayısız araştırma göstermiştir ki sebze ve meyvelerden alınan antioksidanlar çok sayıda kanser tipini önlemektedir. “İyi yemek” doğal şekilde yapılması gereken ancak gerçekleştirmesi o kadar da kolay olmayan bir alışkanlıktır. Aslında genellikle tepeleme bir tabak dolusu yemek yiyip tatmin olma ihtiyacı ile zayıf olma isteği arasında kalınmaktadır. Yine de iyi yemek basit kurallardan oluşmaktadır. Bunu bir takıntı haline getirmeye gerek yoktur. İyi bir perhiz programı şüphesiz gereklidir ancak kendimize karşı çok da katı olmamalıyız, arada kendimizi ödüllendirmeyi de unutmamalıyız. En etkili araç vücudumuzun verdiği sinyalleri dinlemektir. Enerji mi harcadınız? Acıktınız, bu normal bir şey, yemek yemelisiniz. Sadece ihtiyacınız olanı yemelisiniz, ne fazlasını ne de eksikliğini. Aç değil misiniz? Tam öğün yemek yemenize, zevk için yemenize ya da kibarlık olsun diye tabağınızda bitirmenize gerek yok. Hafif şeyler yiyin ya da sadece taze bir meyvasuyu için.

Eğer bunları yapmak size zor geliyorsa akupunktur noktaları iştahınızı dengelemenize yardımcı olabilir. Akupunktur sindirim enzimlerinin düzene girmesini ve mide salgılarının normale dönmesini sağlar.

Yirmi ile otuz yaş arasında iştah bozuklukları çok sık görülür: anoreksiya, bulimia her yüz kadından ikisinde görülmektedir. Eğer sizde de bu bozukluklara eğilim varsa bir uzmana görünmeniz son derece faydalı olacaktır. Bu bozukluklar başında tespit edildiğinde kolayca düzeltilebilmektedir. Ancak genel olarak kadınlar kontrolsüz atıştırma sorunu yaşarlar. Endişe ve stres sebebiyle şeker, bisküvi, çikolata gibi yiyecekleri atıştırıyorlar.

Bu durumlarda geleneksel Çin tıbbı işe yarar çözümler sunmaktadır. Değişik akupunktur noktaları iştahın düzenlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Başarılı sonuçlar elde edebilmek için sadece günde birkaç defa bu noktalara masaj yapmak yeterlidir.

Mide Yanmaları

Mide yanmaları ve yemek borusunda asit artışı da bu dönemde sık olarak görülmektedir. Sebebi de son derece basittir: stres, düzensiz beslenme, fazla miktarda asit ve yağ içeren fast-food tüketimi midenin mukoza tabakasını tahriş etmektedir. Buna ek olarak hormonal dengesizlikler de mide ağrılarını arttırıcı bir etkiye sahip olabilmektedir. Östrojen gibi kadınsal hormonlar mide salgılarını azaltmaktadır ve geçici de olsa bu hormonların eksikliği mide salgılarının artmasına dolayısıyla mide yanmalarına sebep olur.

Suçlu aynı: Bağışıklık sisteminin zayıflaması, solunum yolları enfeksiyonları, sistitler ve mantarlar

Geleneksel Çin tıbbına göre birçok ağrı aynı kaynaktan gelmektedir. Yirmili yaşlarda en çok rastlanan problemlerden bahsedelim: sistit, karın ağrısı, mantar ve alerji. En şaşırtıcı olan da bunların hemen hepsinin sebebi dolayısıyla da tedavisi aynıdır.

Çözüm genellikle bağırsak dokusunu güçlendirmek ve süt ürünleri tüketimini azaltmak olmaktadır. Sebebi şudur: besin maddelerinin sanayileşmesi sonucu neredeyse her gıda maddesine kimyasal maddeler eklenmeye başlanmıştır. Bu maddelerin de sağlık üzerinde ciddi etkileri bulunmaktadır. Eski den süt günlük olarak alınır, yirmi dört saat içinde de tüketilmesi gerekirdi. Günümüzde pastörize etme yöntemi sayesinde sütü üç aya kadar saklamak mümkün olmaktadır. Moleküller kimyasal olarak ayrıştırılıp enzimler, koruyucu maddeler eklenmektedir. Hiç şüphesiz ki bu teknikler günlük yaşamı kolaylaştırmıştır, bozulmuş maddelerin azalmasıyla da

zehirlenmelerde önemli bir düşüş olmuştur. Bu besinlerin sakıncası da daha asitli hale gelmelerinde bulunmaktadır. Asitli bir ortamda bağırsak duvarı bağışıklık sistemi için gerekli olan salgıları yeterince üretemez. Bu salgılar solunum sistemi ve sindirim sistemi mukozalarını korur (bağışıklık sisteminin en temel işlevlerinden birisidir). Bu durumu işlenmiş sütün sindirim sistemimiz için vazgeçilmez dokuları tahrip etmesi olarak görebiliriz. Bu sebeple virüslere, alerjenlere ve mantarlara karşı daha savunmasız bir haldeyiz.

O halde eskisine göre daha çok nezle, sinüzit, alerji ve mantar şikâyeti yaşamaktayız. Bu parazitler aynı şekilde şişmeler, kabızlık ya da ishal gibi birçok genç kadının şikâyetlerinin de sebebi olmaktadır.

Sistitler

Neredeyse bütün kadınlar hayatının bir döneminde kontrol edilemez idrar yapma isteği sonucunda ortaya çıkan yanma ve ağrı şikâyeti yaşamıştır. Bu şikâyetler sistit belirtisidir. Neden idrar yolları enfeksiyonları bu kadar sık görülüyor? Bunun sebebi anatomidir, kadında genital bölge ve anüs idrar yoluna çok yakındır, bu yakınlık sebebiyle bu bölgelerde bulunan bakteriler idrar yollarına kolayca ulaşabilmekte ve enfeksiyona neden olmaktadır.

Vücutun verdikleri

Ergenlik yılları boyunca vücutun duruşunda ve yapısında meydana gelen değişiklikler, hormonal dengenin değişimi, kişiliğin ifade edilmesi küçük bir kızın genç bir kadına dönüşmesini sağlar. Bu kadar efor sarfetmiş olan vücutun yorgun düşmesi son derece doğaldır. Sırt kamburlaşabilir,

hormonal dengesizliğe bağılı olarak aşırı duyarlılık ve stres ortaya çıkabilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi hormonal dengesizlikler omurilik üzerinde gerginlik oluşturmakta ve bu da sinir uçlarına zarar vermektedir. Bu dönemde vücut ne kadar en formda halinde olduğu imajını çizse de sırt ağrılarına çok sık rastlanmaktadır.

Akupunktur noktalarının uyarılması hormonal dengeyi tekrar sağlanmasına yardımcı olabilir böylece stres de azaltılmış olur. Bu yaşamsal noktaların düzenli olarak masajla uyarılması ve ısıtılması hormon salınımını dengeler ve kas gerilimi daha uyumlu hale gelir. Bu yaşlarda ortaya çıkan birçok problemi önleme konusunda etkilidir: sırt ağrısı, sivilceler, adet düzensizlikleri... Ortalama iki-üç ayda ortadan kalkmaktadır.

Cilt sorunları

Sivilce ve hormonlar birbirleriyle ilişkilidir. Yirmi yaşında cinsel hormonlar henüz dengeli şekilde üretilmezler. Bazı kadınların uzun süre sivilcelerden kurtulamamalarında şaşırtıcı bir taraf yoktur.

Basit bir hormonal düzensizlik daha yağlı ve dışardaki bakterilere karşı daha dayanıksız bir cilde sebep olur. Unutmamalıyız ki hava steril değildir, birçok bakteri içermektedir. Bu durumda cilt kendini korumak zorundadır. Hormonal bir dengesizlik bu sistemin iyi işlemesine engel oluşturabilir. Bluğ çağı sırasında cinsel hormonların dengesizliği yağ bezlerini uyarır ve fazla miktarda yağ üretimi oluşur. Oluşan bu yağ da deri gözeneklerini tıkar, bu da bakterilerin gelişimi için ideal bir bölge oluşturur. İltihap ve enfeksiyonlar sonucunda da sivilce oluşur. Sivilcelerden kurtulmak için bölgesel bir uygulama yeterli değildir. Yapılması gereken bu sorunun temelinde bulunan hormon dengesizliğinin düzenlenmesidir.

Sivilceler ve derideki lekeler cildin koruyucu görevini yapmadığının göstergesidir ve bir uyarı işareti olarak kabul edilmelidir.

Âdet düzensizlikleri

Âdet dönemi öncesinde ya da sırasında şiddetli karın ağrısı, baş ağrısı, hassas göğüsler, ağlama isteği... Bu belirtiler de ufak hormonal dengesizlikler olduğunun göstergesidir. Vücutta şunlar üretilir: Yumurtalıklar iki tip hormon salgılar; adet döngüsünün ilk bölümünde östrojen üretilir. (genellikle ilk on dört güne karşılık gelir), döngünün ikinci bölümünde ise progesteron üretilir. Bu iki hormonun kandaki oranları çok kesin olmalıdır. Nadir olarak bu denge tehdit altında olduğunda sözkonusu iki hormondan biri fazla miktarda üretilmektedir. Bunun sebebini de vücuttan atılma aşamasında bulabiliriz. Progesteron suda çözüldüğü için vücuttan idrar yoluyla kolayca atılmaktadır. Ancak östrojen yağda çözünen bir hormon olduğundan daha karmaşık bir kimyasal bileşime sahiptir. Bu sebeple de vücuttan atılması daha zordur. Vücuttan atılabilmeleri için karaciğer enzimleri ya da bağırsak enzimleri tarafından tutulmaları gerekir. Karaciğer görevini tam olarak yapmadığında ya da bağırsak duvarı hassaslaştığında kandaki östrojen miktarı artmaya devam eder. Sonuç olarak kanda gereğinden fazla östrojen oluşur. Bu da adet dönemi öncesi hassasiyetlere neden olur: öfke, ani mizaç değişimleri, vücutta su tutulması, şişme, göğüslerde hassasiyet, ya da migren eğilimi olan kadınlarda migren ağrıları. Ne mutlu ki bu sorunların çözümü ve vücudun normale dönmesi akupunktur noktalarının uyarılmasıyla mümkündür.

Doğum Kontrolü

Daha önce de gördüğümüz gibi cinsel hormonların organizma üzerinde çok önemli etkileri bulunmaktadır. Âdet düzeni tam bir dengeye sahip olmadan doğum kontrol haplarının kullanılması tercih edilir bir durum değildir. Tüm doğumkontrol hapları cinsel hormonlar içerir: Kanda dolaşmak üzere östrojen ya progesteron. Beyinde bulunan hormon merkezi (hipotalamus ve hipofiz bezi) kanda doğum kontrol hapi tarafından oluşturulan yüksek hormon seviyesini tespit ettiğinde yumurtalıklara bu hormonların üretimini durdurma emri verir. Böylece yumurtalıklar *bekleme* durumuna geçerler ve yumurta üretmezler. (doğum kontrolün asıl amacı da budur.) ancak uzun süreçte kadınlarda yumurtaların hacminin de küçülmesine sebep olabilir. Zamansız alınan doğum kontrol hapları her zaman doğurganlığın sona ermesi riskini taşımaktadır.

Diğer taraftan doğum kontrolünün kan dolaşımı üzerinde ikincil etkileri bulunmaktadır. Bazen bacak dolaşımı üzerinde olumsuz etkileri olabilir ya da migreni tetikleyebilir ve beyin damarlarına zarar vermektedir. Özellikle nikotin ve doğum kontrol hapının kanda aynı anda bulunmasının çok tehlikeli sonuçları olabilmektedir. Damar hastalığı riski bu durumda kesin olarak artmaktadır.

Bölgesel doğum kontrol oturmuş bir duygusal hayatı olmayanlara tavsiye edilmektedir. Prezervatif cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda çok etkin bir önlemdir. Ayrıca doğum kontrol konusunda da etkilidir. Ancak prezervatifin yırtılma ihtimalini de gözönünde bulundurarak, istenmeyen bir gebelikten korunmak için hormon içermeyen spirallerin kullanılması tavsiye edilmektedir. Bu yöntemin, çocuk doğurmamış kadınlarda hiçbir riskinin olmadığı da kanıtlanmıştır. Bu çeşit bir doğum kontrol yöntemi hapları da unutulmuşlar arasına gönderecektir.

Dikkat edilmesi gereken kötü alışkanlıklar

Yirmili yaşlar genç ve güçlü ve sağlıklı hissedilen yaşlardır. Kendini birçok deneyimi yaşamaya hazır hissetmek mükemmel bir duygudur. Bu sebeple uzun süre hijyensiz şartlarda bir hayat sürülebilir. Bu dönemde aynı zamanda bize kuvvet verecek “ilaçlara” da ihtiyacımız olur. Ancak ellerimizde gelecekteki sağlığımızın bulunduğunu unutmamalıyız. Bugün kazanacağımız iyi alışkanlıklar ömrümüzün uzunluğunu belirleyecektir. Eğer çok basit olan birkaç kurallı incelersek, uzun bir hayatımız olması çok muhtemeldir.

Tütün

Tütünün zararlarının yaygın olarak bilinmesine rağmen (yorgunluk, stres, solunum sorunları, bağışıklık sisteminin zayıflaması, cilt bozuklukları, kanser) Fransız kadınlar giderek daha erken yaşlarda sigara içiyorlar. Bir defa nikotin vücuda girdiğinde daha sonra vazgeçmek zorlaşmaktadır. Eğer gerçekten istiyorsanız, akupunktur yardımıyla sinir hücrelerinizin nikotine alışmış reseptörleri yeniden uyarılabilir ve bu da sigarayı bırakmanıza yardımcı olur. Sigarayı bırakmayla ilgili birkaç tavsiye ek bölümde yer almaktadır.

Alkol

Alkol merkezi sinir sistemine zarar verir, hafızayı geriletir, konsantrasyonu bozar, yorgunluk yaratır ve dramatik trafik kazalarının en önemli sebeplerinden birisidir. Düşük dozlarda bile karaciğer üzerinde önemli zehir etkisi bulunmaktadır. O halde alkol mümkün olduğunca az tüketilmelidir.

Ek bölümde alkolün tehlikeli etkilerinden kurtulmak için tavsiyeler bulunmaktadır.

Uyuşturucular

Gençler hiçbir şeyden zarar görmeyeceklerini düşünürler, o yüzden tüm maceralara atılıp, kanuni ve kanun dışı yöntemlerle hayatın tüm zevlerini tatmak isterler. Bugün esrar yaygın bir kullanıma sahiptir. Esrar “rahatlatıcı” etkisinin yanı sıra gençliğin getirdiği belirsiz gelecek gerçeğinin verdiği dikkinti karşısında da sakinleştirici olarak kabul edilmektedir.

Françoise adlı yirmi altı yaşında birçok defa genç sanatçı ödülü almış bir genç hastamı hatırlıyorum. Bana ailesinden gizli şekilde danışmaya geldi, bir yıldan beri hafıza kaybı, bunalım krizleri, şiddete eğilim ve halüsinasyon görme şikâyetlerine sahipti. Bana kolayca bu şikâyetlerin sanat okulunun bir partisinde ilk defa esrar içtikten iki sene sonra ortaya çıktığını itiraf etti. Maddenin rahatlatıcı etkisine kapılıp düzenli olarak günde iki-üç defa esrar içme alışkanlığı edinmiş. Ancak bir süredir aynı keyfi alamadığını söyledi. Bunalım krizleri sıklaştıkça sakinleşmek için alkol almaya başlamış. Çaresiz kaldığı için benden yardım istemeye gelmiş... Her çeşit uyuşturucunun hatta en hafif olanların bile merkezi sinir sistemine zarar verdiği ispatlanmıştır. Bu zararlar şizofreni gibi psikozların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Esrar sinir sistemine zarar verici etkiye sahiptir, opioid reseptörlerini etkisiz hale getirir (bu reseptörler endorfin ve enkefalinden oluşur). Opioid vücut tarafından doğal olarak salgılanır, organizmanın ağrıya karşı olan duyarlılığını ayarlar ve psikolojik durum üzerinde etkiye sahiptir. Esrar ile vücutta yüksek dozda opioid girdiği için vücut kendi salgıladığı opioid’a duyarsız hale gelir. Sonuç olarak hassasiyet eşiği düşer ve kişi psikolojik olarak daha naif hale gelir. Vücutta acı-

ya karşı daha az önleyici vardır, duygusal dengesizlikler çok sıklaşır. Dışardan gelen en küçük bir etki saldırganlığı tetikleyebilir.

Bu noktaya varmadan önce önlem almak gereklidir! Baştaki belirtiler fark edilip önlem alınrsa, tedavi sonucunu daha kısa sürede verir. Bu konuda uzmanlaşmış merkezlere başvurulabilir ama erken davranılırsa akupunktur da bu zararlı maddelerden kurtulmak için yardımcı olabilir. (Ek bölümünde bu konuyla ilgili pratik çözümler yer almaktadır.)

PRATİK TAVSİYELER

Her şeyin mümün göründüğü bu yaşlarda en önemlisi, geleceğin bu zamanlarda hazırlandığı bilincine sahip olmaktır. İyi alışkanlıklar kazanmaya başlamak gelecekte zaman kazanmak anlamına gelmektedir.

Her gün E vitamini

Gençliği ve güzelliği korumak için en etkili silahlardan birisi E vitaminidir. E vitamini her yaştaki tüm kadınlar için çok değerlidir. Yağlarda (zeytin yağı, ayçiçek yağı ya da kozla yağı), yağı çıkarılan meyvelerde (fıstık, badem ve fındık), yağlı balıklarda (ton ve somon) ve karaciğerde bulunur. Bu besinlerin hepsinin organizmanın bütünü üstünde yaşlanmayı geciktirici etkisi bulunmaktadır.

E vitamini ayrıca gittikçe yiyeceklerimizde daha fazla bulunan zehirli maddeleri etkisiz hale getirmektedir.

Etkileri

E vitamini antioksidan etkiye sahiptir. Yani serbest radikallerden kurtulmaya, hücreye zarar veren ya da DNA'nın yapısını bozan hücre atıklarını etkisiz hale getirmektedir. İşte bu yüzden E vitamini A, C vitaminleri ve selenyum gibi antioksidanlar arasında yer almaktadır. Yaşlanmayı yavaşlatır, hücre lezyonlarına ve zarar görmelerine engel olur, damar tıkanıklığını önler, oksitlenmiş kolesterolden oluşan ve damarları tıkayan kötü huylu kolesterolün oluşumuna engel olur.

“İyi” ya da “kötü” huylu kolesterolden bahsetmek yerine önemli olan oksitli ya da oksitsiz kolesteroldür. Sadece oksijenli olanı zararlıdır, birikim yaparak damarları tıkar; oksijensiz olanı karaciğer enzimlerinin yardımıyla vücuttan atılır.

E vitamini cildi besler, sivilcelerin asıl sebebi olan virüs ve bakteri saldırılarına karşı korunmasını sağlar.

Yumurtalıkları uyarır, kadınsal hormonlar olan östrojen ve progesteron üretimini sağlar. Bütün genital ve üreme sistemi bu vitaminden faydalanır. Yumurtlamayı sağlar yani doğurganlığı artırır. Rahim duvarının kalitesini artırır, bu da yumurtanın tutulmasını kolaylaştırır.

Hamilelik dışındaki dönemlerde E vitamini adet döngüsünü düzenler, adet sancılarını engeller çünkü östrojen ve progesteronun dengeli salınımını sağlar. E vitamini olmadan bu hormonlar kolaylıkla oksitlenirler. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki E vitamini alan kadınlar daha uzun süre doğurgan olmaktadır.

Birçok bilimsel araştırma gösteriyor ki bu vitaminin besinlere ek olarak alınması meme kanserine karşı korumakta, katarakt oluşumunu engellemekte ve kalp-damar sağlığına olumlu etkilerde bulunmaktadır. Ayrıca E vitamini organizmadaki yağ dengesini kurmakta, karaciğerin kolesterolü vücuttan atmasına yardımcı olmaktadır, diyabet gibi kronik hastalıklara bile iyi gelmektedir.

Gerekli doz

Aldığımız besinlerin de katkısını yok saymamalıyız. E vitamininin asıl kaynağı yerfıstığı yağıdır bu sebeple bu yağa “kadınların yağı” adını veriyorum. Çorbaya ya da salataya konulan iki kaşık yağ ihtiyacınızı karşılamaya yeter. Bunun dışında düzenli olarak badem ve yağlı balık tüketin.

Bu vitamin ayrıca karaciğerde de bulunur, tercihen dana ya da kaz ciğeri olabilir. Araştırmalar göstermiştir ki ciğerle yapılan geleneksel yemekler aslında çok faydalıdır. Birçok araştırmacıyı şaşırtacak şekilde kaz ciğeri kolesterolü düşürmektedir.

Ancak birçok incelemeye göre, besinlerin sanayileşmesi ve saklanması, kültür metodları, ve beslenme alışkanlıkları E vitamini ihtiyacımızı karşılamaya yetmemektedir. Nüfusun neredeyse tamamına yakını organizmanın ihtiyacı olan besinleri almamaktadır.

Bütün kadınlara kapsül formunda E vitamini kürleri yapmalarını tavsiye ediyorum. (Eczanelerde ya da bio-marketlerde doğal hazırlanmış ürünler bulabilirsiniz.) Organizma bu vitamini bağırsaklar yoluyla attığı için herhangi bir birikim ya hipervitamin sorunu yaratmamaktadır.

Organizmanın sürekli etkisiz hale getireceği yüksek dozlarda almaya gerek yoktur. Tavsiye edilen doz günlük 125-200 mg arasındır, aralarda bir ay ara vererek aylık kürler uygulayabilirsiniz.

Güzel bir cilt için

Üniversitede hocalarımdan birisi “Cildimize yiyemeyeceğimiz hiçbir şey sürmeyiz.” Gerçekten de epiderme sürülen her ürün deri yoluyla kana geçmekte ve böylece vücudun her bölgesine ulaşmaktadır. Yapılan araştırmalar, hamile ka-

dınların ciltlerine sürdükleri krem örneklerinin amniyo sıvısında da bulunduğunu göstermektedir. En iyisi mümkün olduğunca koruyucu maddelerden kaçınmaktır. Kimyasal muamele görmüş ürünler yerine doğal ürünler tercih edilmelidir. Böylece birçok zehirli maddeden uzak durulmuş olur, örneğin parabenler sağlığa zararlı olmasına rağmen güzellik ürünlerinde sıkça kullanılmaktadır.

Yeni hayat tarzına alışmak: Ginseng, altın değerinde ilaç...

Ginseng organizmanın ani değişimlere uyum sağlamasını kolaylaştıran bir bitkidir. Bu bitkinin kökü adaptasyonu arttıran ve özellikle kadınlarda etkili olan euleutrasid molekülü içerir. Rus kozmonotlar bu bitkiyi uzaya daha iyi adapte olabilmek için almışlardır. Atler de bu bitkinin kökünü fiziksel dayanıklılık ve efor sonrası toparlanmaya yardımcı olur. Doktor ve araştırmacı olan annem Vladivostok'taki laboratuvarında bu bitkinin özellikleriyle ilgili araştırmalar yapmıştı. Fareler üzerinde yaptığı deneylerde bu bitkinin dayanıklılığı arttırmaktadır. Fareler suya atıldıklarında normalde beş dakika boyunca dayanabilirken bu bitkinin özünden enjekte edildiğinde bir saate kadar dayanabiliyorlar. Sadece Sibirya'da, Çin'in bazı bölgelerinde ve Kore'de yetişen bu bitki eczanelerde ve diyet ürünleri satan mağazalarda bulunmaktadır.

SİBİRYA GİNSENGİNİN KİMLİK KARTI

Bu bitki de ginseng ailesinden gelmektedir ancak değişik bir botanik türdür.

Genel adı: Sibirya Ginsengi

Botanik adı: Eleutherococcus senticosus

Kullanılan kısımları: Kök ve nadir olarak yaprakları

Bulunduğu yerler: Sibirya ve Kuzey Çin Bölgesi

Faydaları

-Yorgunluk, zayıflık ya da çalışma ve konsantrasyon kapasitesinin düştüğü zamanlarda, iyileşme sırasında organizmayı güçlendirir.

- Bağıışıklık sistemini uyarır, stres ve yorgunlukla savaşır, hafızayı güçlendirir.

Kullanımı

- Kaynatılmış olarak: 2 gramdan 4 grama kadar kurutulmuş kökü 150 ml suda kaynatın. Günde bir- iki fincan içebilirsiniz.

-Kapsül ya da ezilmiş olarak: Günde iki ya da üç doz şeklinde 0,5- 4 gramlık toz haline getirilmiş kök tüketiniz.

Yan etkiler

Avrupa Komisyonu Sibirya Ginsengini tansiyon hastası olanlara tavsiye etmiyor. Aynı şekilde on bir yaşın altındaki çocuklara, hamile ve emziren çocuklar da kullanmamalıdır.

Sınav stresiyle başa çıkmak

Stres tek başına etkili bir uyarıcıdır. Tehlike karşısında vücudun bütün güçlerini harekete geçirir. Bir tavşan peşinde bir kurt olduğunda üç kat daha hızlı koşar! Mekanizma gayet basittir: böbrek üstü bezlerinin salgıladığı hormonlar-

kortizon, adrenalin ve noradrenalin- kana karışır, kalp atışı hızlanır, damarlara daha çok kan pompalanır, sinir reseptörleri daha çok enerji harcar, bütün organizma en yüksek performansta işler. Bağışıklık sistemi de uyarılır. Savaş sırasında ya da sınav sırasında asla hasta olunmaz, tehlike sonradır! Organizma aşırı çalışmıştır ve sonunda bitkin düşer. Tatillerin ilk günlerinde genel bir yorgunluk ya da hastalık sıkça görülür. Buna karşın, panik ve korku stresin iyi taraflarını ortadan kaldırır, hafızayı ve zekâyı ağırlaştırır. Eski Çinliler “korku böbrekleri zayıflatır” derlerdi- gerçekten de böbrek üstü bezleri görevlerini tam olarak yerine getiremezler. Bu noktada akupunktur vücut için doğal bir doping kaynağıdır, böylece vücudun enerjisi tükenmez ayrıca panik de önlenmiş olur. Yeni bir yayında Olimpiyat oyunlarındaki Çinli sporcuların “akupunktur dopingi” uyguladıklarından bahsediyor: Organizmanın faydasına olan psikolojik bir uyarılma, ayrıca tüm sağlık örgütleri tarafından da öneriliyor. Aldıkları yüz madalya da bu durumu doğruluyor.

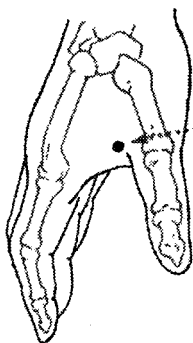
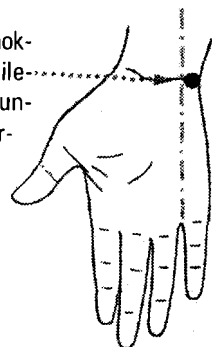
PANİK VE STRESİ ÖNLEMEK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

Bu hareketleri uygulamak son derece basittir, böylece gün içersinde birkaç defa tekrarlayabilirsiniz. Konsantrasyonu ve hafızayı uyarmak için, topluluk karşısında duyulan heyecanı azaltmak için belirtilen bölgeleri bir-iki dakika boyunca saat yönünde sarmal şekilde ovmalısınız.



"Ruhun avlusu" noktası (*shenting*), alnın orta çizgisi üzerinde, saçın başladığı bölgenin gerisinde bulunur.

"Ruhun kapısı" noktası (*shenmen*), bileğin iç tarafında bulunmaktadır, serçe parmağının seviyesinde, bilek kıvrımı üzerinde bulunur.



"Kaplan ağzı" noktası (*hegu*), her iki elde ilk iki eklem arasında bulunan noktadır. (başparmak ile işaret parmağı arasında bulunur.)

KARIN STRES MERKEZİNİ RAHATLATMA

Karın üzerine göbekten başlayarak saat yönünde masaj yapmak yatışmayı sağlar ve mide bölgesinde bulunan duyu merkezindeki stresin sona ermesini sağlar.



Vitaminlerin önemi

B vitamini ve fosfor konsantrasyona ve hafızaya yardımcı olur. Diğer vitaminler gibi en iyisi bunları da yiyeceklerden almaktır. B vitamini için yoğurt ve salatanın üzerine diyet mağazalarından aldığınız maya mantarını serpebilirsiniz. Tam ekmek de aynı şekilde B vitamini içerir. Fosfor için balık günde bir defa menülerimizde yerelmalıdır.

Yeni beslenme alışkanlıkları

Yeni yapılan bir araştırma süt ve şekerin sivilcelere neden olduğunu göstermiştir. Bu da ergenlikten kalan kötü alışkanlıkları bırakmak için iyi bir sebeptir.

BAZI EGZERSİZLER

“Qui gong” adlı bir Çin sanatı (qi-enerji, gong- çalışma) soğukkanlı olabilmek için bazı karın egzersizleri öğretmektedir. Karın nefesi her şeyin temelidir. Çinliler iki beynimiz olduğunu söylüyorlardı: Biri başımızda, diğeri ise karnımızda bulunmaktadır. Bu söylemin bugün bilimsel açıklaması da mevcuttur: bağırsaklarda merkezi sinir sisteminde bulunan aynı sinirsel hormonlar bulunmaktadır. Her duygusal stres karın kaslarında bir çeşit kasılmaya yol açar, bu küçük kasılmaların uzun süreli birikimi iç organlardaki dolaşımın bozulmasına ve diyaframın sertleşmesine sebep olur. Bu durum belirli bir huzursuzluk yaratır, solunum ve sindirim problemleri yaratabilir. Bu durumları önlemek için yapılabilecek en güzel ve basit şey karın nefesidir, bütün eski öğretiler bunu öğütlemektedir.

Nefes alırken karın bir balon gibi şişmelidir, nefes verirken bütün hava boşaldığı için karın neredeyse “omuriliğe dokunmalıdır”. Bu egzersiz karın iç duvarının ve diyaframın yumuşamasını sağlar ayrıca stresin olumsuz etkilerinden uzaklaşmaya yardımcı olur.

Etkili olması için bu egzersizi her gün, sabah otuz altı defa, akşam da yirmi sekiz defa yapmalısınız (gün içinde de yapabilirsiniz). Güçlü duygular hissettiğinizde birkaç hareket yeterli olacaktır.

VİTAMİNLER VE MİNERALLER

Bu yaşlarda sarfedilen eforun büyüklüğü ve sıkça görülen beslenme bozuklukları sebebiyle eksik kalan beslenmenin tamamlanabilmesi için multivitamin ve minerallerden yararlanılmalıdır. Kükürt, magnezyum ve silisyum iskeleti güçlendirir.

Diğer taraftan kalsiyum eksikliği kemik erimesine sebep olabileceği için önlenmelidir. Kalsiyum doğal olarak süt ve süt ürünlerinde bulunmaktadır ancak besin maddelerindeki katkı maddelerinin bağırsaklarda oluşturduğu asidik ortamda emilimi zorlaşmaktadır. O yüzden kalsiyumu besinlere ek olarak ayrıca almak önemlidir. Silisyumla desteklendiğinde sonuçlar daha olumlu olmaktadır.

Tavsiye edilen bitkiler

Sakinleştirici çaylar mükemmel bir tamamlayıcı olabilir: Papatya ve kediotu duyguları sakınleştirici etkiye sahiptir. Pasiflora ve melisa sindirime yardımcı olur. Beyaz kil mide için mükemmel bir pansumandır.

Bağırsak florasının dengelenmesi yoluyla bağırsıklık sisteminin güçlenmesi

Bu çerçevede, besinlere eklenen kimyasal maddeler (koruyucu maddeler, dokuma maddeleri...) ve çevremizdeki değişiklikler gözönüne alındığında, organizmanın dışardan gelen bu saldırılara karşı güçlü olabilmesi ve kendisini koruyabilmesi için “panzehir”lere ihtiyacı vardır. Bu sebeple organizmanın aldığı besinlere ek tamamlayıcı maddelere ihtiyacı bulunmaktadır. Daha önce de bahsettiğimiz gibi koruyucu maddeler sindirim sistemini asidik hale getirmektedir, bu da bağırsak florasını tahrip etmektedir. O halde bağırsakların “panzehir” niteliğindeki maddelere ihtiyacı vardır, bu maddeler bağırsak florasını yeniden canlandırma niteliğine sahiptir. Bağırsıklık sistemini canlandırmak için multivitaminler ve probiotikler modern yaşamın sunduğu en etkili seçenekler arasında bulunmaktadır.

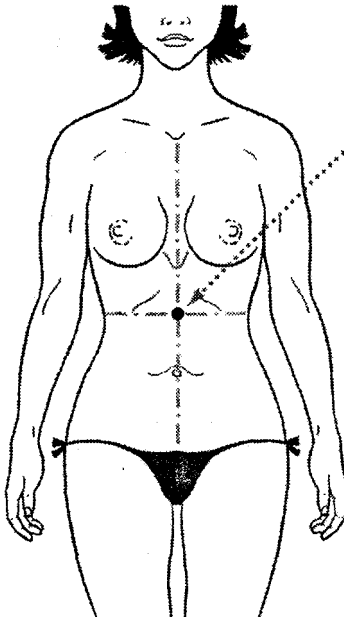
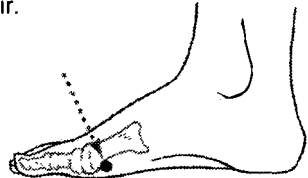
İŞTAHI DÜZENLEMELİK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

Bu noktalara masaj yapmak iştahı düzenlemeye yardımcı olur ayrıca bulimia gibi iştah bozukluklarının çözümünde de etkilidir, atıştırma isteğini de kontrol altına almaya yardımcı olur. Bu noktalar mide yanmaları konusunda da etkilidir çünkü sindirim enzimlerini ve mide hormonlarını düzenler.



İki simetrik nokta ya da "yaşam enerjisi noktası" (*zusanli*) dizin ortasından dört parmak aşağıda (dizdeki pürüzlerin bittiği nokta) ve dışarı doğru bir parmak genişliğinde bulunmaktadır.

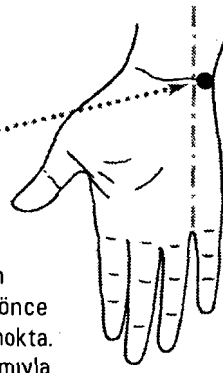
İki simetrik nokta "büyük ışık" (*taibai*), ayak tabanı üzerinde, ayak başparmağı eklemine paralelindedir.



"Midenin ortası" noktası (*zhongwan*), göbek deliği ile göğüs kemiğinin orta noktasında bulunur. Saat yönünde masaj yapılmalı ve her defasında bu bölgedeki küçük çukur hissedilmelidir.

Yeme isteğini bastırmak için:

- “Ruhun kapısı” noktası (*shenmen*), her iki bileğin iç tarafında serçe parmağının hizasında bulunmaktadır.



Kulak üzerinde meşhur “iştah noktası”, kulak memesinden önce tragusun ortasında bulunan nokta. Bu nokta bir kalem ucu yardımıyla olabildiğince sık şekilde uyandırılmalıdır.

Bu noktalara gün boyunca birkaç defa, üç dakika süresinde saat yönünde masaj yapılmalıdır.

Sistit ve mantarlar

Tavsiye edilen bitkiler

Genellikle sistitin en büyük sorumlusu bir kolibasilidir. (“koli” adı verilir ve bağırsakta yaşar). Daha önce bahsettiğimiz sorunları önlemek için her şeyden önce probiyotikler alıp bağırsak floranızı yeniden canlandırmalısınız. Ciddi bir sistit krizi ortaya çıktığında doktora sormadan hiçbir ilaç alınmamalıdır. Doktor idrar testi ve bakteri testi sonuçlarına göre sistit sebebi olan bakteri tespit edip uygun antibiyotiği verecektir.

Antibiyotikler yerine bir araştırma laboratuvarı tarafından yapılan inceleme sonucunda o bakteri için uygun yağlar tespit edilebilir. Yağlarla yapılan bu uygulamaya aromagram denilmektedir. Ya da şifalı bitkilerle yapılacak bir kür de ba-

BESİNLERİN SEÇİLİP HAZIRLANMASI...

Besinlere eklenen kimyasal maddeler (böcek ilaçları ya da koruyucular) faydalı özelliklerini azaltmaktadır. Sebze ve meyvelerin üzerine sıkılan böcek öldürücüler ve koruyucu maddeler bağışıklık sistemine son derece zararlıdır. Organizma bu maddeleri vücuttan atabilmek için antikorlar oluşturur ancak çok büyük miktarlarda üretildiklerinde bu antikorlar vücut dokularını yabancı madde olarak algılayıp tahrip etmeye başlar. İşte bu sebeple trioid gibi problemler artış göstermektedir. Pratik ve ekonomik sebeplerle sadece "bio" ürünlerle beslenmek mümkün olmadığından size şunları tavsiye edebilirim: sebze ve meyvelerin kabuklarını soyun, bu mümkün olmadığında iyice yıkayın. Kaynatma yöntemine pek güvenmeyin, böcek ilacı kaynamış suya geçer ancak vitaminler de aynı yolu izlerler!

şanlı sonuç verebilir. Kriz bir defa antibiyotikler yoluyla atıldıktan sonra yağlardan hazırlanan bir kür uygulanabilir.

Yağlarla ilgili analiz (aromatogram) yapmanın mümkün olmadığı durumlarda bir çözüm bulunmaktadır: Her sabah ve akşam ılık suya iki-üç damla Çin tarçını ya da seylan yağı damlatıp içerseniz sorun çözülecektir.

Her durumda partnerizin de aynı incelemeden ve tedaviden geçmesi tavsiye edilmektedir, yoksa mikrop değişimi sebebiyle sinir bozucu tekrarlar yaşanabilir.

Kızılçık

Çok sıvı almak zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Su içmek çok faydalıdır ancak kızılçık suyunun da sayısız faydaları bulunmaktadır. Amerikalılar uzun zamandan beri bu küçük taneli meyveyi tüketiyorlar. Kızıl-

cık, mayhoş tadıyla üriner enfeksiyonları önlemek konusunda etkilidir. Fransa’da bu meyveyi yeni yeni keşfetmektedir.

Kızılçık birkaç yıldan beri ithal edilmektedir ve Sağlık Bakanlığı da faydalarını keşfetmiştir. Kızılçık suyunu çok kolaylıkla bütün büyük marketlerde, baharatçılarda ve diyet mağazalarında bulabilirsiniz.

Hastalığın tekrarının önlenmesi

Tekrar eden sistitlerle karşılaşıldığında her sene iki-üç ay boyunca bir probiyotik kürü bir de süpürgeotu, ayı üzümü ve

PROBIYOTİKLER NELERDİR?

Bağırsak florası K ve B12 vitamini sentezi yapar ve organizmanın bakterilere, virüslere ve zehirli maddelere karşı korunmasını sağlar. (Bağırsıklık hücrelerinin dörtte üçü bağırsakta bulunur.) A tipi bağırsıklık proteini de bağırsak florası tarafından üretilir ve sindirim sisteminin ve solunum sisteminin mukoza tabakası bu madde ile kaplıdır, böylece havada ve yiyeceklerde ve havada bulunan zararlı ve zehirli maddeler etkisiz hale getirilir. Bağırsak florasındaki bir zayıflık genel olarak bağırsıklık sisteminin de zayıflamasına neden olur. Böylece tekrar eden solunum enfeksiyonları, sindirim ve idrar yolları sisteminde sorunlara yol açar. Kısa bir süre önce, bazı mayalanmış yiyeceklerde bulunan probiyotik isimli bakterilerin bağırsak florasını güçlendirdiği ispatlanmıştır.

Normalde bu probiyotikler yoğurtlarda ve mayalanmış süt ürünlerinde bulunur. Ancak bu ürünler sanayileşmiştir ve koruyucu maddeler probiyotikleri ortadan kaldırmaktadır. Probiyotikleri nerde bulabiliriz? Ya doğal yoğurt ve sütlerde ya da besinlere tamamlayıcı hap formunda alabilirsiniz.

Tavsiye edilen doz: her sabah bir tablet. (Diyet marketlerde ya da eczanelerde bulabilirsiniz.)

mercanköşk bitkilerinin özütlerinden hazırlanan bir kür uygulanmalıdır (Bu bitkiler bakteri öldürücü etkileri sebebiyle tercih edilmiştir). Bir bardak suya iki damla şeklinde kullanılması uygundur. Ayrıca vajinal enfeksiyonlara karşı etkili olan *Malaleuca* bitkisini de birkaç damla kullanabilirsiniz.

TEMİZ HAVA VE SU

Cildimizin % 90'ı sudan oluşmaktadır. Gündüz ve gece, istirahat halinde ya da efor sarfederken organizma bu su rezervlerinden yararlanmaktadır. Sıcak havada, ateş durumunda ve efor sarfederken metabolizma daha fazla su tüketmektedir. Organizmanın su kaybı terleme, idrar, solunum (nefes verdiğimiz havada % 10 oranında su bulunmaktadır) ve bağırsaklar yoluyla olmaktadır. Gün boyunca yeterli miktarda sıvı alıp kaybettiğimiz suyu geri almamız son derece önem taşımaktadır. Bugün neredeyse her yerde suyun öneminde bahsedildiği halde bu konuyla ilgili pek düşünmüyoruz... Tavsiye edilen su miktarı kilonun 35'e bölünmesiyle bulunur. 70kiloluk bir kişi günde iki litre su içmelidir.

Maden suyu da sık sık değiştirdiğimiz taktirde faydalıdır. Mineraller açısından çok da zengin olmayan kaynak suyu da son derece idealdir. Ancak musluk suyu içilmemelidir çünkü ağır metaller içermektedir bu sebeple özellikle böbrek, karaciğer, akciğer ve tiroid kanserlerinde etken olduğu düşünülmektedir.

Şişelerle su taşıma zahmetinden kurtulmak için musluklara kolaylıkla takılabilen bir filtre sistemi edinebilirsiniz. Bu sistem sizi musluk suyunda bulunan ağır metallerden koruyacaktır. (bu çeşit filtreler elektrik aletleri satan mağzalarda ve organik ürün dükkanlarında bulunmaktadır). Böylece gün boyunca çay ve kahve yaparken de temiz su kullanabilirsiniz.

Hava kirliliğinden uzak durup temiz havada bulunmak özellikle büyük bir şehirde yaşıyorsanız çok kolay değildir. Yine de evinizi sabah erken havalandırıp en azından evin içindeki hava kirliliğini önleyebilirsiniz.

Mantarlar

Vajinal mantarlara çok sık rastlanmaktadır. Daha önce de gördüğümüz gibi yaşam tarzımız ve besinlerimiz organizmayı "asitleştirmektedir". Fazla asitli bu ortamda da bakteriler özellikle de mantarlar gelişmek için uygun koşullara sahip olmaktadır. Bu önemli bir rahatsızlık değildir ama vakit kaybetmeden tedavi edilmelidir. Bölgesel ve uygun tedaviyi bulmak için bir doktora başvurulmalıdır. Ayrıca kişinin partneri de aynı incelemeden geçmelidir. Hastalık tekrarlarını önlemek için vajina pH'ı düzenlenmelidir. Banyo suyuna iki çorba kaşığı sodyum bikarbonat eklemek yeterli olacaktır (bikarbonat asidi azaltır ve mantarlar asitsiz ortamda çoğalamazlar).

Âdet problemleri

Beslenme

Âdet öncesi hastalık belirtileri döngünün ikinci kısmındaki östrojen dengesizliğine bağlıdır. Bunun sebebi de kandaki östrojenin karaciğer tarafından yeterince dışarı atılamamasıdır. Bu sebeple adet döngüsünün ikinci bölümünde beslenme çok önemlidir; çok az alkol, daha az kahve ve yağsız yiyecekler tüketilmelidir. Hafif besinler tüketilirse sindirim kolay olur dolayısıyla karaciğer de etkilerini daha hızlı gösterebilmektedir.

Sözkonusu bitki

Çinliler ve Japonlar; Çin melekotunu birçok kadınsal soruna çare olarak kullanırlar. Batı eczaneleri de kısa süre önce bu bitkiyi keşfetmişlerdir. Östrojenik etkiye sahip bu bitki adet döngüsünü düzenler, hamileliği kolaylaştırır, böbrek sorunlarına yardımcı olmaktadır.

Manevi güç veren mineraller

Küçük miktarlarda alınan lityum ve magnezyum sinirleri yatıştırır. Âdet döngüsünün son on beş gününde günde iki defa alınabilir. Aynı şekilde döngünün ikinci kısmında yabaneşegi ya da yam gibi doğal progesteron içeren bitkiler tüketilebilir (günde bir tablet). Gözlerde yaş oluşması gibi hassasiyet durumları gelişmesi durumunda antidepresyon etkisine sahip olduğu bilinen Omega 3 kürü de uygulanabilir.

Çok kanamalı âdetler

Kanın pıhtılaşmasını sağlayan maddeler karaciğer tarafından salgılanır. Bu sebeple döngünün ikinci yarısında hafif yiyecekler tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Âdetlerin çok kanamalı olması kandaki demirin azalmasına yol açar bu du-

ANGELICA SINENSIS, KİMLİK KARTI

Verdiği kas gücü sebebiyle "kadınların ginsengi" olarak adlandırılır. Ortak adı: Çin melekotu

Botanik adı: Angelica sinensis

Kullanılan kısmı: kökü

Bulunduğu yerler: Çin, Kore, Japonya

Faydaları:- Âdet öncesinde ve sırasındaki şikâyetlere iyi gelir.

- Rahim spazmlarını iyileştirir.

- Yumurtalık ve rahimdeki kan dolaşımını düzenler.

Nasıl bulunur?: Bu bitki genellikle tek başına kullanılmamaktadır, diğer bitkilerle karışım halinde doğal ürünler satan butiklerde bulabilirsiniz.

Doz: Günde bir tablet

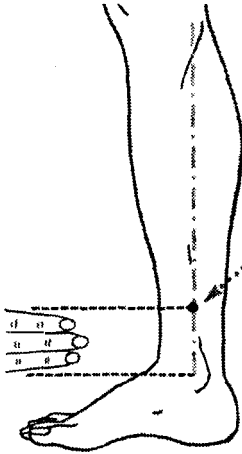
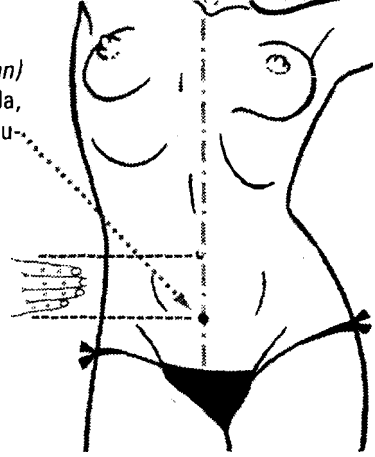
Yan etkileri: Östrojen artırıcı etkiye sahip bir bitki olduğu için meme kanseri geçirmiş kişilere tavsiye edilmemektedir.

rum da anemi ve yorgunluk oluşması riskini taşır. Kadınların zaten yorgunluktan şikâyetçi oldukları bu dönemde demir takviyesi yapılması da soruna çözüm oluşturmaz. Ayrıca demir mide ağrılarına ve kusmaya sebep olabilir. Bunun dışında tek başına alındığında bağırsaklar yoluyla doğrudan vücuttan atılmaktadır. Şunu eklemeliyiz ki yiyeceklerle alınan demirin (karaciğer, maydanoz, yeşil elma...) sadece %10'u kana geçmektedir. Demirin kan hücreleri tarafından emilmesi için B12 vitaminine ihtiyaç vardır. Vücudun demirden tam olarak faydalanabilmesi için B vitaminlerinin tamamından oluşan bir kokteyle ihtiyacı bulunmaktadır. Bu vitaminler bira mayasında doğal olarak bulunmaktadır. Günlük olarak bir doz demirle beraber üç doz bira mayası alınması demir emilimini kolaylaştıracaktır.

ÂDET PROBLEMLERİ İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

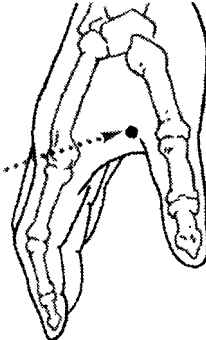
Âdet dönemi sırasında ya da öncesinde; karın ağrısı, baş ağrısı, göğüslerde hassasiyet, ağlama isteği, aşırı duyarlılık...

- “Kaynağa açılan” nokta (*guanyuan*) alt karın bölgesinin orta noktasında, göbeğin dört parmak aşağısında bulunur.



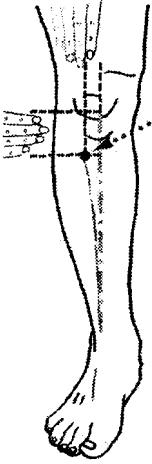
- “Üç yin toplanışı” noktası (*sanyinjiao*), baldırın iç noktasında ayağın iç tarafındaki kemiğinin üç parmak üzerinde bulunan iki simetrik nokta sabah ve akşam ısıtılmalıdır.

- “Kaplan ağzı” noktası (*hegu*), her iki elde de baş parmakla işaret parmağı arasındaki boşlukta bulunur.

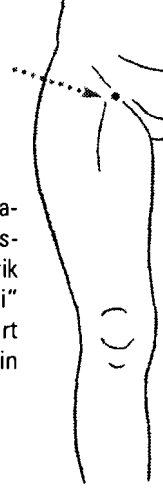


KAN DOLAŞIMINI DÜZENLEMEK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

- “İç bariyer” noktası (*biguan*), kasık kemiğinin iki yanındaki oyukta bulunur.



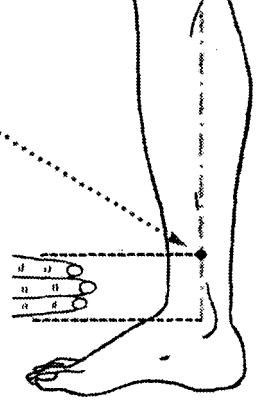
Genel enerji noktaları da uyarılabilir: dizin üç parmak üstünde ve altındaki iki simetrik nokta ya da “yaşamsal enerji” noktası (*zusanli*); dizin dört parmak altında pürüzlü derinin sona erdiği yerde bulunur.



HORMONAL Dengeyi Sağlamak İçin Uyarılacak Noktalar

Daha önce de gördüğümüz gibi cinsel hormonlarda ortaya çıkan bir düzensizliğin tüm vücut üzerinde etkileri bulunmaktadır. Bu noktalara günde iki-üç dakika boyunca, saat yönünde masaj yapılmalıdır.

- ▶ “ yin toplanısı” noktası (*sanyinjiao*), baldırın i noktasında ayağın i tarafındaki kemiğinin  parmak üzerinde bulunan iki simetrik nokta.



- ▶ “Yüzler toplanısı” noktası (*baihui*), doğrudan hipofiz bezi üzerinde etkilidir. Cinsel salgı bezlerine etki ederek hormon salınımını dengeler. Kafatasının üzerinde, kulak keelerini birleştiren hattın orta noktasında bulunmaktadır.

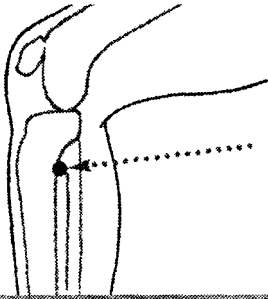
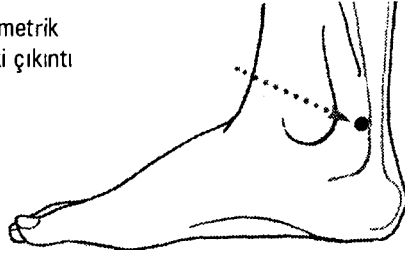


ALINMASI GEREKEN İKİ ÖNLEM

Bilgisayar karşısında çalışma duruş bozukluğu yüzünden ağrılara sebep olmaktadır. Fareyi iki elinizle de dönüşümlü olarak kullanmaya çalışınız. Böylece dirseğinizde ve omuzunuzda oluşabilecek gerginlikleri önleyebilirsiniz. Ağrıların diğer bir kaynağı da her yerde yanımızda taşıdığımız ve içine çok fazla şey koyduğumuz çantalarımızdır. Sırt sağlığımız açısından çantalarımızın ağırlığı iki kiloyu geçmemelidir.

SIRT KASLARINI YUMUŞATMAK VE OMURGANIN DÜZELMESİNİ SAĞLAMAK İÇİN UYARILMASI GEREKEN NOKTALAR

- “Büyük akıntı” (*taixi*) adında iki simetrik nokta, ayak bileğinin iç tarafındaki çıkıntı üzerinde bulunur.



- “Yüksek, güneşli tepenin kaynağı” (*yinglingquan*), bacağın iç tarafında, baldır kemiğinin biraz altında, kaval kemiğinin başlangıç noktası ile baldır kası arasında bulunan iki simetrik noktaya masaj yapılmalıdır.

HATIRLANMASI GEREKEN NOKTALAR

Yirmi ve otuz yaş arası zorlu geçen bir dönemdir: Günlük yaşamda olduğu kadar fiziksel ve psikolojik değişiklikler hayatı altüst etmektedir. Aslında değişimler tam da organizmanın en yüksek enerjiye sahip olduğu döneme denk gelmektedir. Arada sırada halsizlik durumlarıyla karşılaşılmasına rağmen organizma formunun doruğunda bulunmaktadır. Bu dönemde ortaya çıkan küçük hormon dengesizlikleri düzenlenmeli ve sağlıklı yemek alışkanlıkları kazanılmalıdır. Böylece ortaya çıkması muhtemel enfeksiyonlar önlenmiş olur, organizma da enerjisini koruyabilir.

FAYDALI ALIŞKANLIKLAR

Sabahları:

- Bir doz Sibirya Ginsengi
 - Bir kapsül E vitamini
(bir aylık kürler şeklinde)
 - Bir doz probiyotik alınız
- Bolca sebze meyve tüketiniz.

30'lu yaşlar Tamamlanma yaşları

Otuz güzel bir yaştır, tamamlanma yaşıdır. Gelişme tamamlanır, organizma formunun doruğunu yaşamaktadır. Gençlik döneminin şüpheli günleri, yanlışlıkları geride kalmıştır. Doğru tercihler zaten yapılmıştır. Çift ya da yalnız kişi kendisini daha iyi tanımaktadır, ne istediğini bilir. Bu dönemde yapıcılık isteği ortaya çıkar, çocuk sahibi olma planları yapılabilir.

Profesyonel olarak önceki döneme göre daha büyük sorumluluklar alınmaktadır. Deneyim enerjiyle birleştiğinde ortaya mucizeler çıkmaktadır. Eğer çalışma temposu uygun şekilde ayarlanırsa dışarı çıkmak, başka beceriler edinmek, arkadaşlara zaman ayırmak için hiçbir sakınca yoktur. Hayat her açıdan dolu dolu yaşanmaktadır, tamamlanma yaşlarıdır.

Biyolojik anlamda önceki on yılın dengesizlikleri de geride kalmıştır. Artık hormonlar bir düzene kavuşmuştur.

Akılda tutulması gereken nokta şudur: maraton henüz yeni başlamıştır, kısa sürede biten bir hız koşusu değildir! Bu sebeple nefesimizi sonraya da saklamalıyız.

Otuz yaşından itibaren vücudun bakımını sağlamak için faydalı alışkanlıklar edinilmelidir. İleride istediğimizi yapabilme özgürlüğüne sahip olabilmek için organizmanın iyi işlemesine özen gösterilmelidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Strese ve uykusuzluğa bağlı ağrılar;
- Yorgunluk;
- Migrenler;
- Alerjiler.

İki noktaya özellikle önem vermeliyiz: Aşırı çalışma, stres, yorgunluk migrene ve baş ağrılarına; ikinci olarak da çeşitli dönemlerde ortaya çıkabilecek hormonal dengesizlikler adet sorunlarına belki de çocuk sahibi olmak konusunda bazı problemlerle karşılaşılabilir. Ne mutlu ki bu sorunları önlemek ve düzeltmek için basit çözümler bulunmaktadır.

Amacımız, hayatın bu güzel döneminden maksimum şekilde yararlanmak için yaşamsal gücümüzü korumak ve canlandırmaktır.

Otuz yaşında formumuzun doruğundayız ancak bu iyi durumu kötüye kullanmamaya da gayret etmeliyiz. Çünkü ailede bulunan özelliklere göre, bazı akupunkturcuların da söylediği gibi bazı düzensizlikler ve problemler gelişebilir.

Kronik Stres

Stres sözkonusu problemlerin birincil sebeplerinden birisidir. Aile, çift hayatı, iş, dışarı çıkmalar... İçinde bulunduğumuz toplum ne yaparsak yapalım bu aktivitelerin hepsinin içinde bulunmamızı bekler. Stres bu aktivitelerin hepsinin önünde giden çok etkili bir motordur. Bizi belirli bir noktaya kadar kendi sınırlarımızı aşmamız konusunda kamçılar. Yüksek düzeyde olduğunda stres de bir enerji emicidir. Küçük aksaklıklar, hiyerarşik sıkıntılar, iş hayatının raslantılarından kaynaklanan endişeler ve can sıkıntıları kısacası büyük ve küçük sıkıntılar tekrarlandığında sinir sistemi yıpranır, bağışıklık sistemi çöker, moral bozukluğu ortaya çıkar.

Hepimiz strese karşı aynı durumda bulunmayız. Bazıları diğerlerine göre daha hassastır. Kendi kaynaklarına güvenmek, olumlu bakma yeteneği, sorun çözme becerisi kayda değer bir rol oynamaktadır. Ancak bunların hepsini sonra-

TAM ZAMANINDA YÜZLER

İyileştirmekten hiçbir zaman vazgeçemem. Hastane, hastalar.. işte benim ilgi alanım budur. Bunun bana bu dünyada verilen bir görev olduğunu düşünüyorum. Ancak Fransa'daki kariyerimin başında diplomalarım fransızca olmadığı için doktor olarak çalışamadım. Bu sebeple bir hastanenin analiz laboratuvarında çalışmaya başladım. Acil serviste de gece nöbetleri tutuyordum. Her gece ortalama elli tane kan ve idrar örneği analizi yapıyorduk. Bu analizler hızlı, özenli ve açık olmalıydı çünkü söz konusu olan bir hocamın da söylediği gibi insan hayatıydı. Sabahın erken saatinde kalkıp üniversitenin laboratuvarına gidip, iç uyuşturucular ve kanser hücreleriyle ilgili araştırmalarım üzerinde çalışıyordum. Akupunktur yardımıyla ortaya çıkan iç uyuşturucuların tümör hücrelerinin çoğalması üzerinde durdurucu bir etkisi olup olmadığını araştırıyordum. Kısacası çok az uykuyla iki işi birden yapmaktaydım. Sabahları uyanabilmek için başımın üzerine, "yüzler toplantısı" noktasına beş tane iğne yerleştiriyordum ve bu kolayca ayılmamı sağlıyordu. Bir gün sarı ışıkta geçtiğim için bir polis beni durdurdu, Rusya'da polis tarafından durdurulmak çok ciddi bir olay olduğu için korkudan gözlerim sonuna kadar açılmıştı ancak polis memuru bana evraklarımı sorunca rahatladım. Polis memurunun şaşkınlığı benden daha da fazlaydı, başımın üzerindeki beş tane iğneyi görünce kaçığın biri olduğumu düşünmüş olmalı. Ona akupunktur doktoru olduğumu açıkladım ve hemen oracıkta kulak kepçesine bakarak sağlık tahlili yaptım. Şaşkınlık içinde bana ceza yazmadı ve böylece sanatıma daima bağlı kalacağım sözümle ve "yüzler toplantısı" noktasına teşekkür ederek yoluma devam ettim.

dan öğrenmek ve etkin stratejiler geliştirmek mümkündür. Aslında, psikolojik ve fiziksel yük fazlalığına karşı koymak ve koruma yöntemleri geliştirmek mümkündür. Stresin birçok farklı soruna yol açmaktadır: uyku ve sindirim problemleri, mikroplara karşı dayanıksızlık, alerjiler...

Kötü bir uyku

İyi bir uyku olmaksızın psikolojik ve fiziksel dengenin kurulması da mümkün değildir. Gece boyunca sinir hücreleri hafızayı güçlendirmek, konsantrasyonu arttırmak amacıyla enerji toplar. Yedi saatlik bir uyku vücudun kendine gelebilmesi için yeterlidir. Ancak Napolyon ve Einstein gibi çok kaliteli uykuya sahip ve dört saatlik uykunun yettiğı çelişkili örnekler de vardır. Tam tersine on saatlik fazla bir uyku sağlık göstergesi değildir. Çok uyuyanların uykuları kötü kalitedir ve gece boyunca birkaç defa uyanırlar. Bu sebeplerle, uykuyu kaliteli hale getirmek özel bir önem taşımaktadır. Uykunun orkestra şefliğini yapan *melantonin* hormonuna dikkat etmeliyiz, bu hormon hipofiz bezi tarafından gece 11'den önce salgılanır, vücuda uyuma işareti verir. Unutmamalıyız ki bu işaretin etkisi sadece iç saniye sürmektedir! Bu uyarı geçtikten sonra gürültüsüz, sakin şekilde uyumak zorlaşmaktadır. Neyse ki uykudan maksimum şekilde faydalanmayı öğrenmek mümkündür. Çok katı, karmaşık kurallar koymaya gerek yoktur, genel hijyen kuralları yeterli olmaktadır: Sessiz sakin bir odada uyumak, odanın çok sıcak olmaması... Stres kaliteli bir uykuya engel olabilir. Hatta gece uykunun bölünmesine sebep olabilir. Buna bir de yorgunluğun eklenmesi kısır bir döngü oluşturmaktadır.

İLK BİLANÇO YAŞI

Bu yaşlar ilk check-up yaptıрма zamanıdır: kolesterol, trigiliserid, şeker, demir, tiroid hormonlarının seviyesi kontrol edilmeli, ilk mamografi yapılmalıdır- özellikle eğer doğum kontrol amaçlı hormon kullanılıyorsa ve yakın akrabalarda (anne- teyze- kız kardeş) bu hastalık görüldüyse. Yılda bir defa kadın doğum doktoru ziyaret edilmeli, yıllık kontroller aksatılmamalıdır. Eğer ailede bağırsak kanseri varsa, kırk yaşından sonra kolonoskopi de yapılmalıdır.

Yorgunluk

Yirmili yaşlarda vücudun iyileşme kapasitesi neredeyse sınırsızdır. Bir gecelik uykusuzluk ve içki sonrasında sabah toparlanıp işe gitmekte hiçbir sorun olmamaktadır. Çok net hatırlıyorum ki otuz yaşından önce uzun nöbet gecelerini hiç yorgunluk hissetmeden atlatmaktaydım! Otuz yaşından sonra böyle olmuyor... Bazen hayatın beklediği ritmi yakalamakta zorlanmak son derece doğaldır. Kendinizi yorgun hissettiğinizde şu Çin atasözünü hatırlayabilirsiniz: "Yorgun bir atı kamçılarak hiçbir işe yaramaz, dörtnala gitmeyecektir, en iyisi onu beslemektir." Yorgunluk sinirsel, zihinsel ve fiziksel bir bitkinliktir. En etkili ilaç da enerji depolamaktır.

Yorgunluğun birçok ortaya çıkma şekli ve çok farklı sebepleri bulunmaktadır.

Eğer sabah kalkar kalkmaz daha hiçbir efor sarfetmeden yorgunluk hissediliyorsa bir doktora danışılmalı ve bu yorgunluğun kaynağı araştırılmalıdır.

Hormonal dengesizlik adet dönemi öncesinde belirli bir bitkinlik hissi oluşturabilir. Tekrar eden migrenler, karın ağ-

rıları ve kronik ağrılar da organizmada yorgunluk sebebi olabilir. Böyle bir durumda yorgunluk bir alarm sinyali olabilir. Nasıl ki arabada ortaya çıkan küçük aksaklıklar küçük tamirlerle ortadan kaldırılabiliyorsa yorgunluğun sebebi de ortadan kalktığında yorgunluk da ortadan kalkacaktır.

Şurası şüphesizdir ki, sadece bitkilerden, akupunktur noktalarından faydalanarak ya da hijyene dikkat ederek aşırı yoğunluğun üstesinden gelemeyiz. Tıpkı yüksek düzeyde bir sporcunun yarıştan önce fazladan enerjiye sahip olmak için aldığı önlemler gibi amacımız biraz da dayanıklılığımızı arttırmaktır.

Baş ağrıları

Baş ağrıları (migrenler ve diğerleri) genç kadınlarda sıkça görülmektedir. Bu krizler çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir, her biri de farklı düzensizliklere işaret etmektedir. Ancak burada sadece işlevsel başağrılarından söz ediyoruz yoksa tümörlerin sebep olabileceği anatomik ağrılar konumuz dışında kalmaktadır.

İşlevsel sorunları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Bazı baş ağrıları doğrudan adet döngüsüne bağlıdır ve hormonal dengesizliğe işaret edebilirler;
- Karaciğerde ve safrakesesindeki işlev bozuklukları da baş ağrısı belirtisi ortaya çıkarabilir; bu işlev bozukluğu damarlar üzerinde etkili olduğundan genellikle göz ağrısı şeklinde ortaya çıkar;
- Boyun eklemlerinde bulunan bir sorun, beyindeki dolaşımın bozulmasına sebep olur, genellikle başın arka tarafında ağrılara sebep olur;
- Çok yüksek ya da çok düşük tansiyon da aynı belirtileri ortaya çıkarır.
- Göz tansiyonu (göz sinirlerinin tahrip olmasına yol açar-

bilmektedir) gibi göz hastalıkları da son derece önemlidir. Ağrılarla etkin şekilde savaşabilmek için sebeplerini iyi anlamak gerekmektedir. Gittikçe belirtileri tanımak kolaylaşmaktadır. Eski Çin geleneğinde de söylendiği gibi “Kötü bir doktor semptomları görüp onuları tedavi eder, iyi bir doktor hastalığın sebebini bulup tedavi eder, mükemmel bir doktor ise organizmanın zayıflıklarını tespit edip hastalığı öngürür.”

Cilt problemleri

Serbest radikaller güzelliğin düşmanıdır. Hücrelerin ihtiyacı olan enerjiyi sağlarken atık maddeler ortaya çıkar. Bu maddeler organizma için problem oluşturur ve yaşlanmayı hızlandırır. Organizmaya bu atık maddelerden kurtulmaları konusunda yardımcı olmak geleceğe yapılacak en güzel yatırımlardan birisidir. Eskiden beri şunu söylerim, cildine iyi bakan, bağışıklık sistemini gençliğinden beri güçlendiren bir kadının ellili yaşlarda botoks gibi estetik operasyonlara ihtiyacı olmayacaktır.

Ayna ayna söyle bana... Cildimiz güzel ve genç ancak yakından baktığımızda ilk kırışıklıkları farketmeye başlarız, aynalar hiçbir şeyi saklamamıza izin vermez... Kesin bir şekilde hepimiz aynıyız! Aramalarımız sonunda buluyoruz: küçük izler, ilk kırışıklar. Bunlara sebep olan cilt altındaki kasların gevşemesi ve derinin incelmesidir. Cildin esnekliğinin korunması ve kırışıkların önlenmesi için akupunktur noktalarına yapılan masaj son derece etkili olmaktadır. Çocukların yüzünde kırışıklar yoktur çünkü kasları henüz yumuşaktır. Akupunktur sayesinde Çin imparatoriçelerinin yüzünde çok ileri yaşlarda dahi kırışıklar yoktu, diğer taraftan aynı yaşlarda olan halktan kadınların yüzü kırışıklarla doluydu.

Sivilce problemi doğal bir şekilde düzenlenmelidir. Eğer

hormonlar dengeli olursa cilt de pürüzsüz olacaktır. Eğer si-
vilce problemleri varsa hormonal denge yeniden kurulmalı-
dır.

Sinüzit, burun sorunları, alerjiler ve egzama

Cildimizin aynı akciğerlerimiz gibi sürekli dış çevremizle ilişki içerisinde bulunduğunu unutmamalıyız. Cilt ve solu-
num sistemi aynı meridyene aittir ve bunlar dış çevreden ge-
len tehditlere karşı ilk bariyeri oluştururlar. Aynı sebeplere
farklı belirtiler altında tepki verebilirler. Ciltte ortaya çıkan
egzama gibi çeşitli alerjilerle, sinüzit, bronşit ve hatta astım
arasında da bir bağ kurmak mümkündür.

Çinliler şöyle derdi: “Bağırsaklar akciğerleri korur.” Ba-
ğırsak florası gerçekten de bağışıklık sistemi için son derece
önemli bir rol oynar. Bu tabaka zayıfladığında bundan ilk et-
kilenen bağışıklık sistemi olmaktadır.

Stres de dolaylı olarak alerjilere sebep olmaktadır. Ense
kökünden yola çıkıp kalbe ulaşan sinirler safra kesesine ula-
şır, herhangi bir stres durumu da safra kesesi salgılarını etki-
lemekte dolayısıyla daha asitli hale gelen bağırsak florası nor-
mal işleyememektedir. Normal işlediğinde alerjiye sebep
olan etkenler bağırsak florası tarafından yok edilmektedir,
böylece bu zararlı maddeler sindirim yoluyla kana geçemez-
ler. Bu savunma sistemi ortadan kalktığında ciltte kızarıklar,
egzama gibi alerjik belirtiler ortaya çıkabilir. Bu durum bize
modern yaşam şartlarında alerjilerin neden bu derece artış
gösterdiğini açıklamaktadır. Egzama sorunu yaşayan yetiş-
kinler çok yaygın bir şekilde çocukluk dönemlerinde de bu
sorunla karşılaşmış oluyorlar. Yaralar, kaşıntılar genellikle
boşanma, çok yoğun çalışma ya da taşınma dönemlerinde or-
taya çıkmaktadır. Ya da çok söylenen bir patron da olabilir.

Bilimsel çalışmalar olumlu duyguların bağışıklık sistemi-

ni net bir şekilde güçlendirdiğini göstermektedir. Bir okşama ya da bebeğe süt vermenin organizma üzerinde çok olumlu etkileri bulunmaktadır. Diğer faktörler de unutulmamalıdır: Örneğin hava kirliliğine büyük şehirlerde yaşayan herkes maruz kalmaktadır. Havada binlerce sağlığını için zararlı madde bulunmaktadır, bu maddeler mukoza tabakasının hassasiyetini arttırmakta ve mikrop saldırılarına karşı vücudun savunma sistemi zayıflamaktadır.

Son olarak beslenmeye de değinilmelidir. Küçüklüğümüzde “süt”ün sağlığını için iyi olduğunu öğrenmiştik bu da gereksiz miktarda süt ürünü tüketmemize sebep olmaktadır. (20’li yaşlar bölümüne bakınız) Ayrıca günümüzün süt ürünleri uzun süre muhafaza edilebilmesi için eklenen katkı maddeleri asitlik oranını arttırmakta ve bu da mukoza tabakasına zarar vermektedir.

PRATİK TAVSİYELER

Her zaman E vitamini

Serbest radikallerle oldukça erken dönemde savaşılmaya başlanmalıdır. Vücutta birikim yapıp daha önce de gördüğümüz gibi yaşlanmaya sebep olurlar.

Yirmili yaşlarda tamamlayıcı olarak E vitamini alınması gerektiğinden bahsetmiştim, otuzlu yaşlar tam da buna devam etme yaşıdır. Otuz yaşında gençliğin sırrı E vitamininde bulunur.

Bu vitaminin antioksidan özelliği yeterince güçlüdür, bunun yanında omega 3 ve selenyum gibi daha kırılğan diğer antioksidanların da korunmasında da rol oynar. Diğer antioksidanlarla beraber etki ederek hücre yaşamının uzamasını sağlar.

E vitamini östrojen ve progesteron hormonunun üretiminde rol oynar. Yumurtlamayı, döllenmeyi ve yumurtanın tutunmasını kolaylaştırır. Aynı zamanda kusursuz bir bakım kremidir.

Saçların ve cildin kalitesi, güzelliği de hormonal döngüye bağlıdır. Hormonal dengesizlikler ortaya çıktığında cilt kuru ve pürüzlü olur, saçlar kırılır.

GÖĞÜS MASAJI

Lenf dolaşımını sağlamak için göğüslerinize masaj yapınız. Eski Çin’de taocular şöyle diyordu: “On üç yaşından itibaren genç kızlar göğüslerine bir ipek aracılığıyla masaj yapmaları faydalıdır. Otuz altı defa dışarı doğru, yirmi sekiz defa da içeri doğru.” Otuz altı hiç şüphesiz büyüleyici bir sayıdır. Bu kazanılması basit bir alışkanlıktır, her gün duşta ya da nemlendirici krem sürme esnasında kolaylıkla uygulanabilir. Kısa bir zaman sonra göğüsler daha az hassas, adet döneminden önce daha az acılı hale gelecektir. Ayrıca ilerde süt vermeye de hazırlıktır.

Daha önce de belirttiğimiz gibi birçok bilimsel çalışma E vitamininin birçok hastalığı önlediği ya da tedavi aşamasında iyi geldiği saptanmıştır: meme kanseri ve katarakt oluşumunu önler, eklem sorunlarına iyi gelir, damar hastalıklarında lipid metabolizmasının düzenlenmesinde etkilidir, karaciğerin çalışmasını düzenler ve diyabet gibi kronik hastalıkların tedavisinde de etkili olmaktadır.

Fıstık yağı çok zengin bir E vitamini deposudur. Bu yüzden bu yağa “kadın yağı” deme alışkanlığına sahibim. Zengin bir omega 3 içeriğine sahip olan ton, somon, uskumru balığı ve sardalya gibi yağlı balıkların tüketimi arttırılmalıdır.

Endüstriyel yiyecekler ihtiyacımız olan tüm besin maddelerini içermediği için iki ayda bir ay boyunca 125 mg ile 200 mg arası takviye vitamin almak uygundur. İdeali her gün içinde A, C vitamini, selenyum ve omega 3 bulunan bir vitamin kokteyli almaktır.

Güzel bir cilt

Cildi tedavi etmek için kullanılan eski formüller bana eski günlerimi hatırlatıyor. Anneannelerimiz genç kadınlara şöyle tavsiye ederlerdi: “Rus salatası hazırladığınızda içindeki her maddeyi yüzünüze sürünüz; yağ, kefir, beyaz peynir, salatalığın kabuğu...”

Bilim adamı olan annem bile güzellik ritüellerinin hiç çekinmeden mutfak reçeteleriyle karıştırıyordu. Kış sonunda yüzü St Petersburg’un soğuk havası yüzünden kurduğunda çarşıya gidip ilk bahar kornişonları alırdı. Aldıklarının bir kısmını salata yapmak için, kalanını da yüzüne bakım yapmak için kullanırdı. En sonunda kornişonları nemlendirici yüz maskesi yapmak için yuvarlak yuvarlak keserdi. Bugün yetmiş bir yaşında, rus kornişonları sayesinde yüzünde hâlâ kırışık yok? Belki de...

ATALARDAN ÜÇ GÜZELLİK MASKESİ

Salatalık

Birkaç tane salatalığı rendeleyiniz ya da ince ince doğrayınız, içine bir çay kaşığı tatlı badem yağı, on damla da limon suyu ekleyiniz, oluşan karışımı boynunuza ve yüzünüze uygulayabilirsiniz. Yirmi dakika sonra pamuğu gül suyuyla ıslatarak yüzünüzü temizleyiniz, üzerine kullandığınız nemlendiriciyi uygulayınız.

Yumurta ve yulaf

İki kaşık yulafı bir yumurta sarısını iyice homojen hale gelene kadar çırpınız. Yüzünüze sürüp yirmi dakika bekleyiniz, ılık suyla yıkayıp günlük kreminizi uygulayınız.

Yumurta, zeytin yağı ve limon

Bir yumurta sarısını çırpınız ve yarım limonla bir çay kaşığı zeytin yağı ekleyiniz. Yüzünüze uygulayıp yirmi dakika bekleyip yüzünüzü ılık suyla yıkayınız. Günlük kreminizi uygulayınız. Bu maske yağlı ciltler için daha uygundur.

DOĞAL KOZMETİK ÜRÜNLERİ Mİ KULLANMALIYIZ?

Eski hocalarımdan biri "Cildinize yiyemeyeceğiniz hiçbir şey sürmeyiniz." derdi. Bu prensibin ışığında doğal kozmetik ürünlerinin savunucusu oldum. Böylece vücudumuzu gereksiz katkı maddeleriyle yormaktan da kaçınmış oluruz. Zaten gıdalarımızın neredeyse tümünde bu maddeler bulunmaktadır.

Cilt için zenginleştirici kremler

Deri altındaki kasların gevşemesi ve derinin incilmesi kırışıkların başlıca sebebidir. Şunu unutmamalıyız ki geçen yıllarla beraber cildin sadece biraz daha fazla ilgiye ihtiyacı olmaktadır. Ona ihtiyacı olan besinleri vermeliyiz. Kollojen gibi cildin yapıcı maddelerinden içeren kremler tercih edilmelidir.

Saçlar için maya

Kadınlar genellikle saçlar ve cilt için son derece önemli olan B grubu vitaminlerinin eksikliğini yaşarlar. En etkili B vitamini kaynağı bira mayasıdır. Benim tavsiyem ilkbahar aylarında günde üç doz bira mayası alınmasıdır. Bu aylarda aynı yılanlarda olduğu gibi bizim cildimiz de değişime uğrar: Eski hücreler vücuttan atılır böylece epidermis yenilenir. Saçlar da bu zamanda dökülür, çünkü sebze ve vitaminler açısından fakir geçen kışın ardından vücutta vitamin eksikliği oluşmaktadır.

Moral için güneş

Birçoklarının söylediğinin aksine hiçbir zaman güneşten tamamen korunmak gerektiğine inanmadım. Güneş olmadan bir

tohum büyüyemez, biz de güneş olmadan gelişemeyiz. Yokluğunda moralsiz oluruz, yorgunluk ve depresyon bizi ele geçirir. O halde en ufak ışıktan bile faydalanmalıyız. Moral için mükemmeldir aynı zamanda kemikler için de vazgeçilmez bir kaynaktır. Güneş sayesinde deri D vitamini sentezi yapar, güneş kemiklerde kalsiyum tutulumu için çok önemlidir.

O halde dışarıya çıkın, terasta oturun, güneşte yürüyüş yapın. Dikkat edilmesi gereken nokta cildinizin yanmamasıdır. Sıcak saatlerde güneşe çıkmayın, koruyucu kremler kullanın ya da güneşin en tepede olduğu zamanlarda kıyafetlerde korunun.

Spor, daima spor...

Ne kadar söylense de yeterli olmaz: Hareket etmek gerekir!

Otuzlu yaşlarda organizma fiziksel gücünün ve enerjisinin doruğunda bulunmaktadır. İstenilen her türlü spor yapılabilir. Ancak Power Plate dikkatli kullanılmalıdır. Bu alet kasları titreşimle gererek silueti yeniden şekillendirmeyi amaçlıyor. Ancak birçok kadın bu aletle yapılan seanslar sonrasında migren, sırt ve eklem ağrılarında şikâyetçi olmuşlardır. Power Plate ağırlıksız ortamda bulunan astronotlar için üretilmiştir. Yerçekimli ortamda titreşimlerin iskelet üzerine yarattığı mikroşoklar artış göstermektedir bu da omurilik eklemlerinde oynamaya yol açabilmektedir. Bu sebeple Power Plate ağırlıksız ortamlara daha uygundur ya da deneyimli bir koç gözetiminde istenmeyen sonuçların önlenmesi mümkündür.

Hava güzel olduğunda dışarı çıkın, hava alın. Kışın spor salonlarına ya da havuza gidin. Önemli olan hayatımız boyunca koruyabileceğimiz alışkanlıklar edinmektir. Zevkinize uygun sporlar seçin, ve haftada en az iki gün olmak üzere düzenli olarak uygulayınız: dans, pilates, yoga, koşu, su jimnastiği, tenis, bisiklet ya da kayak... hangisini isterseniz!

Stresle başa çıkabilmek için çözüm önerileri

Beslenme

Yoğun iş dönemlerinde uyarıcı maddelerden kesinlikle kaçınmak gerekmektedir. Bu maddeler vücudun kısır döngüye girmesine sebep olmaktadır. Stresliyen bir espresso içeriz, tansiyonun dolayısıyla da yorgunluğun artmasına sebep olur.

Durun! Kahve iyi bir çözüm değildir. Kahve kısa süren ve yalancı bir enerji hissi verir, ancak aslında her şeyin daha da kötüye gitmesine sebep olur. Nikotin için de aynı şey geçerlidir, stresi daha da artırır. (Ek bölümde sigarayı bırakmak için tavsiyeler yer almaktadır.)

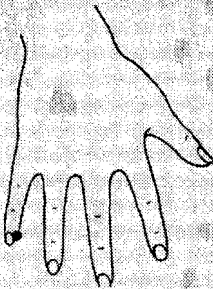
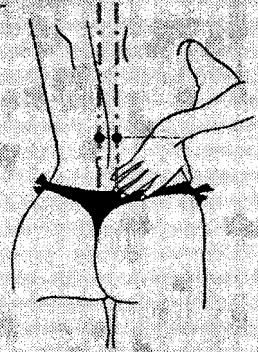
Tavsiye edilen bitkiler

Kahveyi sinir sistemi düzenleyen bir bitki olan melisa çayıyla değiştireceğiz. Ya da yatıştırıcı papatya çayı da tercih edilebilir. Bu içecekler Çinlilerin dediği gibi “suları sakın tutmaya yarar”. Benim tavsiyem sabah bir litreye güzel bir bitki çayı hazırlayıp termosaya koymanız, gün boyunca sıcak ya da soğuk olarak tüketebilirsiniz.

Strese karşı çarpıntı, solunum bozukluğu, baş ağrısı gibi fiziksel reaksiyonların ortaya çıkması durumunda bir doz kedi otu ve akdiken kullanılmalıdır. Bu ilaçları eczanede ya da doğal ilaçlar satan mağazalarda bulabilirsiniz. Daha da yorgun çalışılan dönemlerde sabahları bir kapsül de ginseng almak dayanıklılığı arttıracaktır. Benim sistematik olarak tavsiye ettiğim bitki daha önce bahsettiğimiz Sibiry Ginsengidir. Metabolizmanın adaptasyon yeteneğini artırır, bağışıklık sistemini güçlendirir, yorgunluk ve stresle savaşmaya yardımcıdır. Hafızayı ve genel sağlık durumunu iyileştirir. Stres dönemlerinde her sabah bu bitkiden bir kapsül alabilirsiniz.

ZOR DURUMLARDA SİZE YARDIMCI OLABİLECEK BİRKÂÇ FORMÜL

► Yüksek performans göstermemiz gereken bir toplantı var: Bir bardak diyet kola içinde C vitamini eritip, 1 kapsül de Sibirya Ginsengi alınız. Bunun yanında bir de böbrek üstü bezlerine, "böbrek noktası" (shenshu), masaj yapınız. Bu bezler iki çeşit stres hormonu salgılar: adrenalin ve noradrenalin. Bu hormonlar sayesinde tavşan kurttan kaçmak için daha hızlı koşabilmektedir. Ancak bir süre sonra organizmanın enerjisi tükenecektir. Güçlerin yenilenebilmesi için böbrek üstü bezlerinin uyarılması gerekir, bu bezlerden organizmanın dengeye kavuşmasını sağlayacak hormonlar salgılanır. Sırtın altına omuriliğin her iki tarafına da masaj yapınız. Bu noktalar ikinci ve üçüncü bel omuru arasında bulunur, (göbek deliğinden başlayarak sırtınıza doğru bir çember çizdiğinizde söz konusu bel omurlarını bulursunuz.) Bu noktalara masaj yapıp ısıtırsanız kısa bir sürede enerji akışını hissedersiniz ve üstesinden gelmeniz gereken zor iş için gerekli enerjiyi bulursunuz.



► İş mülakatı gibi stresli bir görüşmeden önce: "küçük saldırı" (shaochong) noktası uyarılır, serçe parmağının üzerinde tırnağın dibinde bulunur. İşaret parmağı ile baş parmak arasında bu noktayı ovuşturunuz. Aynı uygulamayı iki parmağınıza da yapınız. Karın ağrısı, baş ağrısı, terleme, çarpıntı, kasilma, solunum sıkıntısı gibi stres belirtileri bu noktalar uyarıldığında ortadan kalkmaktadır. Böylece soğukkanlılık sağlanmaktadır.

Uyku düzenine kavuşmak için basit çözümler

Beslenme

Hafif yiyeceklerle beslenin ve sindirimi kolaylaştırmak için iyice çiğneyin. Kahve, çay, beyaz şarap, şampanya gibi uyarıcılara karşı hassasiyetiniz varsa kaçınmaya çalışın.

Tavsiye edilen bitkiler

Çay tüketmeye başlayın, sayısız seçenek bulunmaktadır: kediotu, akdiken, pasiflora, ıhlamur, mine çiçeği: bu bitkilerin hepsinin rahatlatıcı etkileri bulunmaktadır, zevkinize göre farklı karışımlar hazırlayabilirsiniz. Portakal çiçeğini de kaynatıp içmenizi tavsiye ederim, ya da portakal çiçeği suyunu eczanelerde bulabilirsiniz. Tarif: 250 ml kaynamış suya beş çiçek yaprağı ya da iki çorba kaşığı portakal çiçeği suyu ekleyiniz, 10 dakika kaynattıktan sonra süzüp bir çay kaşığı balla tatlandırınız, sıcak içiniz.

Oksijen

Oksijen eksikliği (tüm dokularımız için ve hücrelerin düzenli işleyebilmesi için vazgeçilmezdir) uykusuzluğun temel sebeplerinden birisidir.

Havasız kaldığımızda daha kötü uyuruz. O halde ciğerlerinizi havalandırmayı ihmal etmeyin. Pencereyi açın, derin derin nefes alın. Daha da iyisi yemek sonrası bir gezinti yapın, sindirime yardımcı olur. Serin ve güzel havalandırılmış bir odada uyu.

UYUMADAN ÖNCE UYARILACAK NOKTALAR



- Ayak parmaklarının altında tansiyonu yatıştıran nokta baş parmağın altında bulunur. Uyumadan önce bu noktaya masaj yaparsanız uyku kalitenizde büyük bir iyileşme olacaktır.

- “Yüzler toplantısı” (baihui) adlı akupunktur noktasına da masaj yapabilirsiniz. Kafatasının tepesinde, kulakları birleştiren çizginin orta noktasında bulunur.



Enerji kazanmak için çözümler

Beslenme

Sabahları beş dakika boyunca suda haşlanmış bir kase yulaf tüketiniz. (pişmiş yulaf gaz yapmaz) Bu tahıl gerçek bir enerji kaynağıdır ve sadece atler için değildir!

Kahvaltıda her zaman birkaç kuru meyve, protein için so-

yalı yoğurt ya da kuzeyliler gibi somon fûme yiyebilirsiniz.

Ve tabii ki benim mucize içeceğim size bütün gün yeterli olacak enerji ve sıcaklığı sağlayacaktır: bir bardak sıcak suya limon suyu ve bir kaşık bal ekleyiniz. Biraz da zencefil şurubu ya da suyu ekleyebilirsiniz.

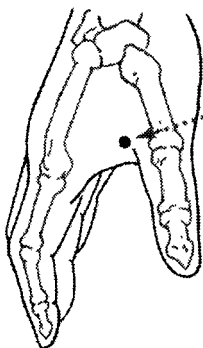
Tavsiye edilen bitki

Sibirya Ginsengi! 2-4 gram kurutulmuş kökü 150 ml su içinde kaynatınız. Günde bir veya iki fincan içiniz. Kapsül ya da toz formunda: günde 0,5- 4 gram arası toz halinde kurutulmuş kök tüketebilirsiniz, bunu iki-üç doz şeklinde alabilirsiniz. Her altı-on iki hafta sonunda bir-iki haftalık aralar verilmesi tavsiye edilmektedir.

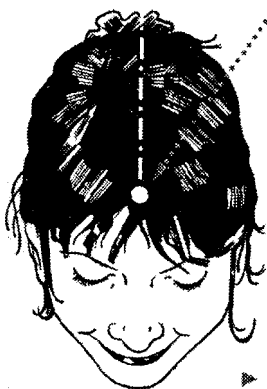
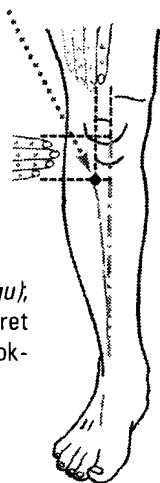
ENERJİ KAZANMAK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

Üç bin yıl önce Çin İmparatoru Song adamlarını ülkenin en yaşlı kişisini bulmak için görevlendirir. Görevliler doksan yaşındaki Li'yi bulurlar. "Sırrım mı? zusanli noktasını ısıtıyorum." Elli yıl sonra, İmparator Song yerine Tang geçti, o da ülkenin en yaşlı kişinin bulunması için adamlarını görevlendirdi. En yaşlı kişi bir defa daha Li çıktı. Yüz kırk yaşındaki Li şöyle söyledi: "Ayda bir defa, dolunay çıktığında zusanli noktasını ısıtıyorum."

Siz de bu yaşlı köylü gibi yapın, *zusanli* ("Dizin üç parmak altında" ya da "yaşam enerjisi noktası", dizin pürüzlü derisinin sona erdiği noktada bulunur. Mümkünse her sabah bu noktaya masaj yapınız.



"Kaplan ağzı" noktası (*hegu*), her sabah baş parmakla işaret parmağı arasında bulunan noktaya masaj yapınız.



Eğer entellektüel anlamda büyük bir efor sarfetmeniz gerekliyse "ruhun kapısı" (*shenting*) noktasına da masaj yapınız; bu nokta alnın orta noktasının bulunduğu çizgi üzerinde saçların başladığı yerde bulunur. Bu noktaya masaj yaparak konsantrasyon kapasitenizi arttırabilirsiniz.

► Bir maraton gününden ya da yarışmadan önce, "büyük dağlar" (*chengshan*) noktasına masaj yapınız. Baldır kasının üst tarafında bulunur. Bu noktanın ısıtılması kan dolaşımını düzenler, kaslara oksijen gitmesini sağlar ve kramplar önlenmiş olur. Herhangi bir sportif efor sarfetmeden önce bu noktayı ısıtabilirsiniz.



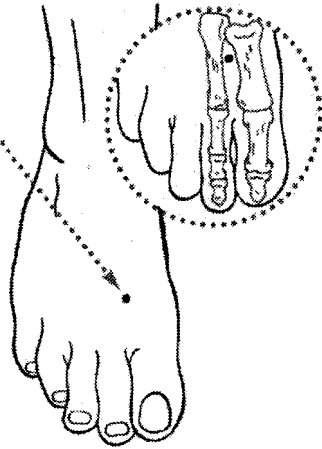
Migren krizlerini önlemek için tavsiyeler

Beslenme

Migren önleyici bir beslenme düzeni var mı? Bu cevap vermesi zor bir sorudur. Ancak yine de beyaz şarap, şampanya, çok yağlı ve ağır yemekler migrenin düşmanı olmakla tanınıyorlar. Kahveye gelince, bazı kadınlarda baş ağrısını arttırırken başka bir grupta da azaltmaktadır...

BAŞ AĞRILARI İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

- Yüzyıllardan beri Çinliler "büyük kesişme" (taichong) noktasının baş ağrılarına ve migrene iyi geldiğini biliyorlardı. Bu nokta ayağın üstünde başparmak ile ikinci parmak arasındaki bölgede bulunur.



- "Büyük kesişme" hareketini ancak başparmaklarının altında bulunan, rahatlatıcı etkisi bulunan noktalara masaj yaparak tamamlayabiliriz.

TAICHONG NOKTASININ TARİHİ

Güneşli bir yaz gününde, genç çiftçi Lu Bing tarlasına pirinç ekmekteydi. Başı çok ağrıyordu ancak ailesini besleyebilmesi için çalışmaya devam etmek zorundaydı. Başı o kadar çok ağrıyordu ki Lu Bing'in arada gözleri kararıyordu. Böyle bir dalgınlık anında ayak baş parmağıyla ikinci parmağı arasına saban çarptı. Önce ağrıdan bağırdı ancak bir süre sonra başındaki ağrının geçtiğini farketti! O günden sonra Lu Bing ne zaman başı ağrısa iki parmağının ortasına bütün gücüyle bastırıyordu. Lu Bing'in bulduğu bu çare bütün ülkeye yayıldı, saraya kadar ulaştı. Bir gün Lu Bing korkunç başağrıları çeken imparatoru tedavi etmek için saraya davet edildi ve hemen imparatoru iyileştirdi. İmparator "sana bunun karşılığında ne verebilirim?" Lu Bing'in iki isteği şöyleydi: Bulduğu noktanın adı "büyük kesişme" olarak sarayın altın kitabına yazıldı, ikinci olarak da imparatorun yardımcıları sayesinde oğlu doktorluk eğitimi aldı.

Tavsiye edilen bitkiler

İhlamur çayı için. Bu bitki spazmları, baş ağrıları ve sindirim sorunlarını çözmede yardımcıdır.

Kulak-Burun- Boğaz bölgesi için çözüm önerileri

Kulak-burun-boğaz bölgesinde iltihaplanma yaşadınız mı? Süt ürünleri tüketmeyi bırakın, asitlik oranları sebebiyle organizma üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır. Vücudunuza aldığınız gluten miktarını da azaltmanız yerinde olacaktır. Daha az ekmek, hamur işi, pasta, irmik tüketmeye çalışınız. Buğday unu, arpa, yulaf, çavdar içeren yiyeceklerden uzak durmanız gerekmektedir. Bağışıklık sisteminizi güçlen-

dirmek için her sabah bir kapsül probiyotik almayı ihmal etmeyin.

BİRKAÇ EGZERSİZ

> Eğer imkânınız varsa, temiz havada yürüyüşler yapıp karın nefesi alınız. Zihniniz yeterince oksijene kavuştuğu için stresiniz azalır ve krizlerin sıklığı düşer.

> "Spiral" egzersizini yapın, bunu yaparken dikkatiniz güneş sinir ağında ve mide çukurunuzda olsun.

Ayakta ya da oturur pozisyonda, iki eliniz midenizin üzerinde karşıya bakıp karın nefesi yapınız. Soluk verirken iki elinizle karnınıza içeri ve yukarı doğru basınç uygulayınız. Aynı zamanda gövdenizin üst kısmını sol tarafa çevirip bakabildiğiniz kadar uzağa bakınız, aynı şeyi sağ tarafa doğru tekrarlayınız. Nefes alıp başlangıç pozisyonuna dönünüz. Midenizin üstündeki basıncı yavaşça kaldırınız. Daha sonra aynı hareketi diğer tarafa doğru tekrarlayınız. Karnınıza bastırıp, gövdenizin üst kısmını sağ tarafa döndürünüz, aynı anda alt gövdeniz sol tarafa doğru dönmeli. Nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönünüz. En azından dört defa bu egzersizi tekrarlayınız. Mümkünse daha fazla da yapabilirsiniz.

Tavsiye edilen bitkiler

Buharın inanılmaz etkilerini genellikle küçümseriz. Benim fikrime göre büyüklerimizden öğrendiğimiz bu yöntem mukoza tabakasını ve iltihapları iyileştirmek için mükemmel bir çözümdür. Kaynamış suya birkaç damla kekik, ökaliptüs, mercan köşk yağlarından ekleyiniz. Bu yağlardan sevdikleri-

nizi seçerek kendinize uygun bir karışım yaratmada hiçbir sakınca da yoktur. Suya bir kaşık da sodyum bikarbonat eklemelisiniz.

Tuz ve su, iki doğal müttefik

Deniz tuzunun faydaları saymakla bitmez: ilk hayatın kaynağı, magnezyum, kalsiyum, potasyum, demir, çinko, bakır, flor, iyot kokteyli... Bağışıklık sistemini güçlendirmek için daha etkili ne olabilir? Bu sebeple tuzlu su sinüzitin önlenmesinde ve tedavisinde kullanılmaktadır. –Burnunuzu yıkarken ılık suya biraz da tuz karıştırınız.

> Ayak banyosu için olabildiğince sıcak bir suya bolca tuz ekleyiniz.

> Her zaman rafine edimemiş, doğal tuzu tercih ediniz. Doğal tuz birçok açıdan daha zengindir.

FEODOR IVANOVITCH CHALIAPINE'İN BUHAR YÖNTEMİ

Kendi zamanının en önemli slav opera sanatçısı sayılan Feodor Ivanovitch sesini her zaman en iyi halinde korumayı başarıyordu, hatta soğuk algınlığı yaşadığı dönemlerde bile... Bu sırrını şarkıcı bir arkadaşım vasıtasıyla öğrendim.

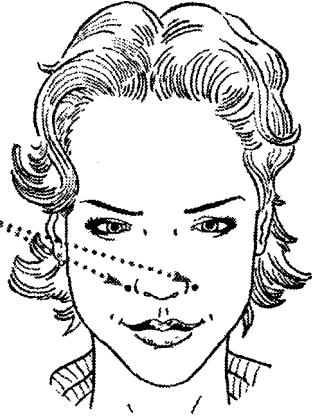
Bir tencere suya kabuklu şekilde dörde bölünmüş dört patates koyunuz. Kaynattıktan sonra bir çorba kaşığı zeytin yağı, bal, bir paket sodyum bikarbonat, bir diş sarımsak ekleyip kısık ateşte pişirin. Daha sonra başınızı bir havluyla kapatıp nefes alın!

Bu formül neden bu derece etkili? Patatesteki nişasta ses tellerindeki ödemi yokeder, bikarbonat bağışıklık sisteminin düşmanı olan asitliği azaltır, zeytin yağı ses tellerini yağlar, bal boğazı yumuşatır, sarımsak da bakterileri öldürür.

BURUNDAKİ DOLAŞIMI DÜZENLEMELİK İÇİN MASAJ NOKTALARI

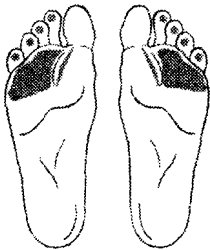
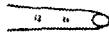
Sabah ve akşam belirtilen noktalara masaj yapın.

- “Güzel kokuların karşılanması” noktası (yinxiang), burun kenarlarına baş parmakla ya da serçe parmağıyla masaj yapın.



“Tapınakla karşılaşma” noktası (yintang), böyle bir isim verilmiştir çünkü tapınağın önünde kapının açılması için başın yere değdiği nokta burasıdır. Bu nokta iki kaşın ortasında bulunmaktadır.

- “Yüksek yıldız” noktası (shangxing), saçların başladığı yerden bir parmak geride alın orta çizgisinin devamında bulunur.



- Ayak tabanı üzerinde bronşlar ve solunum sistemiyle ilgili bölümlere masaj yapınız.

Egzamalar ve cilt alerjileri

Beslenme

Süt ve süt ürünleri tüketiminizi azaltınız ayrıca gluten, çikolata, kahve ve beyaz alkolden uzak durmaya çalışınız.

Bağırsak floranızı tedavi etmeniz de son derece önemlidir: Birçok araştırma probiyotiklerin alerjileri önlemede ve iyileştirmede ne kadar etkili olduğunu göstermiştir.

Nefes alın!

Her akşam ve her fırsat bulduğunuzda karnınızın alt kısmıyla derin derin nefes alınız. Nefes alırken diyafram balon gibi şişmelidir. Yavaşça karnınızı omuriliğe yaklaştırarak nefesi veriniz. Bu şekilde nefes almanın faydaları eski Çinlilerden beri bilinmektedir, yani beş bin yıldır bilinmektedir. Her insanın iki beyni olduğunu söylüyorlardı. Biri başta diğeri ise karında bulunuyor. Hayatımızın başından beri tüm duygularımızı karnımızda hissederiz. Karnımız bazen iç organ-

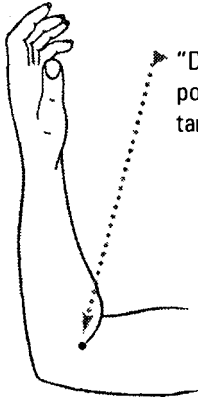
KEYİF VERİCİ AKTİVİTELER

Japonların yaptığı bir araştırmaya göre olumlu duygular uyandıran tüm aktiviteler –gülmek, sakın müzik dinlemek, çocuklarını sevmek, aşık olunan kişiyi öpmek– bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve egzama gibi alerjik reaksiyonları önlemektedir.

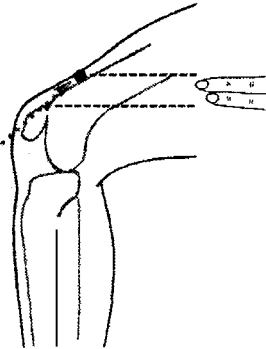
Aynı araştırmacılar genç annelerde de bu hastalığın gelişimini incelemişler ve sonuç olarak bebeğini emziren annelerde emzirmeyenlere oranla egzamanın çok daha az görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.

KAŞINTILARA KARŞI UYARILACAK NOKTALAR

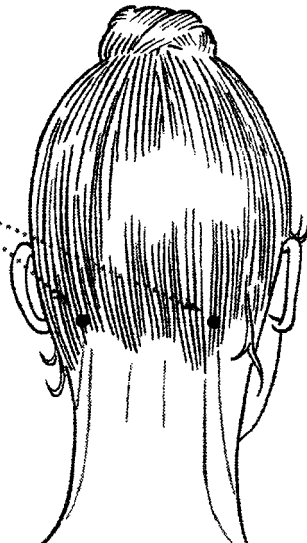
Akupunkturun kaşıntılara iyi geldiği ispatlanmıştır. Ayrıca egzamalar da akupunktur yardımıyla yok olmaktadır. Şu noktalara küçük daireler çizerek masaj yapınız:



► “Dirsekteki göl” noktası (*quchi*), dirsek kırılmış pozisyondayken baş parmağın hizasındaki dış tarafta bulunur.



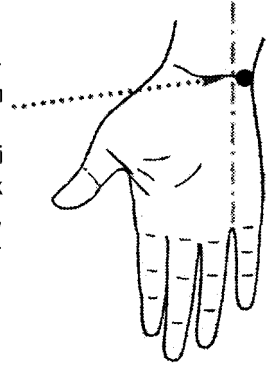
► “Kan denizi” noktası (*xuehai*), baldır üzerinde dizin iki parmak yukarısındaki uylukta bulunur.



► “Rüzgâr esintisi” noktası (*fengchi*), her iki kulağın arkasında bulunan iki oyukta, kafatası ve boyunun kesişme noktasında bulunur.

“Rüzgâr esintisi” noktası (fengchi), her iki kulağın arkasında bulunan iki oyukta, kafatası ve boyunun kesişme noktasında bulunur.

–Benim tercihim bu harekettir, çünkü birisi sinirinizi bozduğunda gizlice uygulamak çok basittir. “Ruhun kapısı” noktası (shenmen), her iki bileğin içinde, serçe parmağının hizasında bulunur.



larımızın nefes almasına izin vermez. Bugün New York Columbia Üniversitesinde anatomi servisi şefi olan Michael Gershon Çinlilerin tezini doğrulamaktadır. Bağırsakların çevresinde yüzlerce sinir bulunmaktadır. Burada beyinde üretilen hormonların aynısı üretilir: adrenalin, noradrenalin... Karın nefesi yapmak bütün organlara masaj yapmayı, gevşemelerini, kan dolaşımını dolayısıyla hormon düzenini sağlar. Bu çeşit nefes alma yaşla birlikte vücudumuzda denge-sizlikler oluşturmaya başlayan ağırlık merkezimizi aşağıya çekmemizi sağlar. Eğer bunu uygularsanız, çok uzun yıllar boyunca hareketli kalabilirsiniz! Ya da birkaç seans masaj yaptırabilirsiniz, böylece organlarınız optimal çalışma düzeyine tekrar kavuşabilecektir.

HATIRLATMALAR

Otuzlu yaşlar denge dönemidir: hormonal denge, kariyer dengesi, kişisel... Organizma kapasitesinin doruğunda bulunmaktadır. Çok çalışmaya ve aşırı yoğunluğa bağlı ağrılardan ve düzensizliklerden kurtulmak, dış saldırılarla başa çıkabilmek için iyi alışkanlıklar edinmek yoluyla bağışıklık sistemi güçlendirilmelidir.

FAYDALI ALIŞKANLIKLAR

Her sabah şunları alınız:

- Bir doz probiyotik
- 150 mg E vitamini, (iki ayda bir)
- Tercihinize göre A, C ve selenyum karışımıyla tamamlayabilirsiniz. Omega 3'ü de tercih edebilirsiniz.

Her gün en az beş çeşit meyve ve sebze tüketiniz.

Her gün:

- Ayakkabılarınızı giymeden önce ve çıkardıktan sonra ayak tabanınıza ve ayağınızın üstüne masaj yapınız, vücudunuzdaki enerji akışı düzenlenecektir.
- İki- üç dakika boyunca iki enerji verici akupunktur noktasına masaj yapınız: "dizin üç parmak altındaki nokta" (zusanli), "kaplan ağzı" (hegu)

- Göğüslerinize yuvarlak hareketlerle masaj yapınız, "otuz altı defa dışarıya doğru, yirmi sekiz defa içeriye doğru", lenf dolaşımı düzenlenir.

- Hareket edin! Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapın. Bu alışkanlığı kazandığınızda vazgeçemezsiniz.

Hamilelik

Modern yaşam tarzı kaydadeğer bir şekilde hamilelik dönemini ertelemiştir. İlk önce okulun bitmesi, yerleşmek... Çocuk doğurmaya karar verildiğinde daha önce kullanılan doğum kontrol yöntemleri de gözönünde bulundurulduğunda hemen gerçekleşmesi mümkün olmamaktadır. Hamile kalındıktan sonra vücutta hormonal, psikolojik, fiziksel birçok değişim meydana gelmektedir... tüm bu değişimlere hazırlanmak gerekmektedir. Hamilelik güçsüz kalmayla eş anlamlı değildir çünkü karşı etkili iki sebep vardır: Öncelikle annenin enerjisinin bir kısmı fetüsün gelişiminde kullanılmaktadır, ikinci olarak da adet kanamaları durduğu için bu kayıp karşılanmaktadır.

Gebelik büyük psikolojik değişimler içeren üç aylık üç dönemden oluşmaktadır. Birinci üç ay dengesizlik dönemidir, genellikle mide bulantısı görülür ve vücut hormonal değişimlere adapte olmaya çalışır. İkinci üç ay çok daha sakin geçer, genellikle hamileliğin en keyifli dönemidir. Anneyle fetüs uygun bir denge yakalamışlardır. Üçüncü üç ayda organizma doğuma hazırlanır: bebek rahmi tamamen doldurur, salınan hormonlar bu sebeple bazen acı verebilir. Tüm bu sorunlar bazı akupunktur noktalarına masaj yapılarak ortadan kaldırılabilir. Akupunktur kadın doğum otoritelerince de

tavsiye edilmektedir. Otuz yıldan beri yapılan bütün araştırmalar geleneksel Çin tıbbının gebelik sırasında ortaya çıkan olağan problemleri önlemek konusunda etkili olduğunu göstermektedir. Bu problemler; mide bulantısı, yorgunluk, idrar yolu enfeksiyonları, vajinal enfeksiyonlar olarak sayılabilir. Bu sebeple gebeliğin belirli etaplarını anlamak daha sonra çıkabilecek küçük problemleri en başından önlemek için son derece önem taşımaktadır.

Bütün şansları bir kenara koymak

Çok beklemek gebelik şansını düşürmektedir. Bu şekilde gittikçe daha çok sayıda genç kadın gebe kalma ihtimalini düşürmektedir. Ağız yoluyla alınan doğum kontrol haplarının da hiç şüphesiz bunda bir rolü bulunmaktadır. Bu haplar bırakıldığında yumurtalıklar hemen yumurta üretmeye başlayabilirler ancak bu her kadında gerçekleşmez. Bu sebeple hamile kalabilmek için yardıma ihtiyaçları olabilir.

St Petersburg Üniversitesi'ndeki yaşlı bir jinekologu hatırlıyorum: Genç bir hastası adet dönemlerini çok zorlu geçiriyor hatta aşırı kanama yüzünden hastaneye yatırılıyordu. Uzun tıbbi deneyimleri sonucunda profesör kanamayı durdurmak için doğum kontrol hapı vermeyi reddediyordu. Hastaya dayanmasını tembihledi ve akupunktur gibi diğer alternatif yöntemler üzerinde durmuştur. Ona göre genç bir kadına ilk gebeliğinden önce doğum kontrol hapı vermek kısırlılık riski taşıdığı için yerinde değildi.

Beslenme

Hormonların dengeli olması beslenmeyle doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar göstermiştir ki E vitamini eksikliği (fıstık yağında, buğday tohumunda, yağlı balıklarda, ciğerde ve

bademde bulunur) veya folik asit eksikliği (B9 vitamininde, sütte, tahıl tohumlarında, sakatatta, yumurtada ve sebzelerin çoğunda bulunur.) yumurtanın kalitesinin bozuk olmasına neden olmaktadır.

Çok sıkı bir rejim ya da fazla kilolar da yumurtanın kalitesini bozmaktadır. Besinlerin kalitesi genital sıvıların ph değercesinde de rol oynar. Örneğin çok yağlı yiyecekler bu salgıların daha asidik olmasına ve spermatozoid etkisine sahip olmasına neden olur.

Hamileliğin güzel geçmesi

Hamilelik bir hastalık değildir! Tabii ki gebeliğin takibi konusunda titiz davranmak gerekir ancak bu özen obsesif bir kararktere bürünmemelidir. Bazı kadınlar bu dokuz ay boyunca doğal olarak mutlu ve kendilerini iyi hissederken başka bir grup kadın ise kendilerini ağırlaşmış ve memnuniyetsiz hissederler. Ortaya çıkan rahatsızlıkların sebebi hormonlardır ve öngörülmesi mümkün değildir. Ben bunları yıllar boyu birçok hamile kadınla çalışarak öğrendim. Ne mutlu ki mizaçtaki bu değişimlerin hamileliğin gidişatıyla doğumla bir ilgisi bulunmamaktadır.

İlk üç ay kargaşası

Yumurtanın rahim duvarına yerleşmesi birçok hormonal değişimi beraberinde getirmektedir. Bazen organizma bunun bedelini ödetir: mide bulantıları, kusmalar, kramplar, mide yanmaları, bazı yiyecekleri isteme ya da istememe hali... bunların hepsi doğal tepkilerdir. Hamileliğin başındaki bu birkaç hafta boyunca hijyene çok önem verilmelidir. Çünkü bebek asıl bu üç ayda oluşur. Hamileliğin ilk gününden

itibaren sigara ve alkol bırakılmalıdır. Bu maddeler sinirsel sistemde ciddi sorunlara neden olmaktadır. (Bu bağımlılıklardan kurtulmak için ek bölümdeki tavsiyelere gözatabilirsiniz.) Sık sık tekrarlanan mide bulantıları yüzünden iştah etkilenebilir. Buna ilk üç ayın toksik etkisi denilmektedir. Bundan normal birşey olamaz: karaciğer artış gösteren hormonlar ve fetüsün kana saldıgı atık maddeler yüzünden kanı temizlemekte zorlanmaktadır. Karaciğer açısından organizma bir çeşit kriz yaşamaktadır. Neden bahsettiğimi çok iyi biliyorum, hamileliğimin ilk üç ayında ailemle aynı masade yemek yiyemiyordum çünkü yemek kokuları midemi bulandırıyor. Sadece meyveleri problemsiz bir şekilde tüketebiliyordum, bu sebeple meyve tüketme alışkanlığı ve zevki geliştirme fırsatım oldu.

İlk üç ayda kilo alınmamasında hiçbir sorun yoktur. Embriyo güzel bir şekilde büyümeye devam eder, bunun için de

BEBEĞİN CİNSİYETİ BELİRLENEBİLİR Mİ?

Beslenme doğacak çocuğun cinsiyetinde etkili olabilir mi? Kesin bir cevap vermesi zor olmakla birlikte, genetik şans üzerinde etkimiz olabileceğini umut edebiliriz. Bu bilgileri bir oyun gibi kabul edin ve sonuç ne olursa olsun bir çocuk sahibi olmanın mutluluğunun tadına varın. Eskilere göre erkek çocuklar daha asidik ortamlarda gelişmektedir, bu da et ve et ürünlerinin tüketilmesi sonucunda olmaktadır. Buna karşın, kızlar daha alkalik ortamlarda gelişmektedir, annenin sebze ve meyveler açısından zengin bir rejim yapması gerekmektedir. Şunu da unutmayalım ki atalardan aldığımız bu bilgi bilim tarafından yanlışlanmamıştır. Araştırmalar XY (erkek) kromozomu taşıyan sperm hücrelerinin asidik bölgeye daha uyumlu olduğunu, XX(kız) kromozomu taşıyan sperm hücrelerinin de alkalik bölgeye daha uyumlu olduğunu ortaya koymuştur.

anneninin rezervlerini kullanır. Ben her iki saatte bir küçük porsyonlar tüketilmesini tavsiye ediyorum. Canınız bir meyve istiyorsa mükemmeldir, daha sonra bir bisküvi, neden olmasın? Sonra da tuzlu bir şeyler, bu da olur. Vücudunuzun sesini dinleyin o ne istediğini bilir. Önemli olan büyük porsyonlar tüketerek karaciğeri yormamaktır. Bu şekilde sindirim kolaylaşır ve bulantıların sıklığı azalır.

Çatlak oluşumunun önlenmesi

Hamilelik sırasında cildin hızlı bir şekilde gerginleşmesi kolajen maddelerin yetersiz kalmasına ve dolayısıyla çatlakların oluşmasına sebep olabilmektedir. Hamilelik, ergenlik, hızlı kilo alıp verilmesi durumları çatlakların temel sebepleri arasında bulunmaktadır. Bazı kadınlar genetik sebepler ve ciltlerinin daha hassas olması sebebiyle çatlaklara daha çok maruz kalabiliyorlar. Ancak çatlara mecbur değilsiniz, pratik tavsiyeler kısmında belirttiğim birkaç uygulamayla çatlaklardan korunmak mümkündür.

Mantarlar

Hamilelik döneminde mantarlara sık rastlanmaktadır. Bunun sebebi vajinal bölgenin, hormonal değişim sebebiyle, asitlik oranında meydana gelen değişimdir. Önemli olmakla birlikte ihmal edilmemeleri gerekir.

İkinci üç ay: dengeyi korumak

Mide bulantıları tarihe karışmıştır ve vücut formdadır. Fetüsün ihtiyaçları sebebiyle iştah artışı gözlemlenir. Artık her şey bir denge sorunudur: vücudun kendi limitlerini aşmadan

fetüsün ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir. Kabızlık ve şişkinlik bu dönemde sıkça görölür. Bu sebeple sindirimi kolay besinler tüketmek, özellikle bağırsaklara yardımcı olmak son derece önemlidir. Çünkü bu sorunun aşılması yorgunluk sebeplerinin başında gelmektedir. Çok fazla kilo alınması vücutta su tuulmasının bir sonucu olabilir. Bacaklar şişer, daha da önemlisi kanın hacmi arttığı için damarlara yapılan kan basıncı artabilir. Bu konu yakından incelenmelidir çünkü bebek için ciddi sonuçlar ortaya çıkabilir.

İstirahat!

Hamilelik sırasında vücudun tüm işlevleri bebeğe göre ayarlanmaktadır. Psikolojik durum da bebeğe uyum sağlamaktadır. Hamilelik hormonu olan progesteronun etkisiyle, anne kendisini bebeğiyle birlikte ipek bir kozanın içerisinde yaşamış gibi hisseder. Böyle hissetmesi de çok güzeldir!

Bu geri çekilme hali sindirimi ve genel olarak vücudun fiziksel durumunu iyileştirir. Çok uyumak son derece önemlidir, sabah şekerlemesi yapabilirsiniz ya da canınız istediğinde uyumanız önemlidir. Ya da uzanıp kitap okumak, müzik dinlemek... yani rahatlamak için yapılabilecek her şey uygundur. Bu dönemi stres altında geçiren kişiler genellikle çok güçlü ya da olumsuz duygular hissederler. Rahat bir çevrede, temiz koşullarda bir yaşam tarzı çok önemlidir. (çok gürültü, kirlilik ve iş olmadan!) Bu koşullar hamileliğin devamında son derece etkilidir.

Üçüncü üç ay: doğuma hazırlanma

Doğum hem anne hem de bebek için zorlu bir süreçtir. Küçücük olan bebek için de annesinin vücudundan atılmak kolay değildir. Anne için de en önemli şey bebeğini sağlıklı

bir şekilde dünyaya getirmektir. O halde bu önemli olaya önceden hazırlanmaya başlamak mantıklıdır.

Normal olarak, otuz ikinci haftada bebek başı aşağıda, doğum pozisyonuna girmiştir. Eğer durum bu değilse doktor ya da ebe sezaryan ameliyatına gerek kalmaması için bebeğin dönmesine yardımcı olmaya çalışırlar. Bazı akupunktur noktalarına masaj yapılması da yardımcı olabilmektedir.

Doğuma hazırlanmak için rahim ağzının yumuşatılması gerekmektedir, böylece ağrısız şekilde açılması sağlanacaktır.

Doğum

Kendi yaptığım doğumu çok iyi hatırlıyorum. Eski SSCB’de St Petersburg’da yaşıyorduk. Hastanede bir tek doğum uzmanı ve bir de ebe vardı. Ortak bir odada on civarında kadın doğum için beklemekteydi. Bütün kadınlarla sancı çekmekteydi bu duruma dayanamayan doktor arada bir çıkıp odadan uzak bir yerde bir votka içerek sinirlerini yatıştırmaya çalışıyordu! Ben hastaneye sakin bir şekilde gelmiştim, kasılmalarım yoğun şekilde başlamıştı ancak acı çekmiyordum bu akupunktur iğnelerim sayesinde olmuştu. Yanımda fazladan iğneler de getirmiştim, bütün kadınların acı çektiğini gördüğümde çok üzüldüm ve bir elim karnımda hepsinin yanına gidip iğneleri yerleştirdim... Yarım saat içinde doğum odası son derece sakin hale gelmişti! Bunu gören doktor tüm servis elemanlarını görmeleri için doğum odasına çağırdı. Bu şekilde bir kraliçe gibi, tüm doktorların gözünün önünde hiç acı çekmeden, sakin bir şekilde pespembe ve sağlıklı bir bebek doğurdum. Bu deneyimi ben de yaşadığım için tüm hamile kadınlara hamilelikleri ve doğumları sırasında akupunktur yardımı almalarını tavsiye ediyorum. Artık bu uygulamayı ebeler de yapmaktadır, kesinlikle buşanstan yararlanmalısınız. Çin tıbbı doğuma hazırlanmak, doğumun

başalngıcı, ağrılarını giderilmesi, kanamanın önlenmesi ve plasentanın atılması konularında son derece etkilidir. Doğumdan sonra yorgunluğu önlemek için uyarılacak akupunktur noktaları bulunmaktadır, bu noktalar sütün gelmesini de kolaylaştırmaktadır. Size sadece akupunkturu tavsiye ediyorum.

Bebeğe masaj yapın

Çok eskiden beri Çinli ve hintli doktorlar annelere bebeklere masaj yapmaları konusunda tavsiyeler verirler. Annesi ya da babasıyla doğrudan temas içinde olan bebek uyanır, ve bilmediği yeni keyif verici duygular keşfeder. Kendisinden memnun olmayı öğrenir! Masaj aynı zamanda kan dolaşımını düzenler, kasları güçlendirir ve yumuşatır, çiğnemeyi öğrenmeden önce bu çok önemlidir. Hem ebeveyn hem de bebek için bu an inanılmaz bir yumuşaklık taşımaktadır. Avucunuza birazcık tatlı badem yağı alın ve bebeğin ellerine, ayaklarına, sırtına ve karnına masaj yapın. Bu masajlar için hiçbir bilgiye ihtiyacınız yok sadece şefkat yeterlidir.

Emzirin: sizin için olduğu kadar onun için de vazgeçilmezdir!

Bebekleri mutlaka emzirmek gerekmektedir. Öncelikle annenin ve bebeğin duygusal dengesi için mükemmeldir. Aynı zamanda bebek iç aylık oluncaya kadar bağışıklık sistemi yoktur. Bağırsak florası probiyotikler üretmez. Annenin bağırsak florasındaki maddeler ve kanındaki tüm antikorlar (aşılarla alınmış olanlar dahil) süt yoluyla bebeğe geçmekte ve bebeği korumaktadır. Anne sütü bebek için mükemmel bir ph derecesine sahiptir, çok asidik olmadığı için sindirimi

kolaydır. Gaz oluşumu, bronşit ve reflüye karşı bebeği koruyucu etkisi bulunmaktadır. Bu sebeple en az dört ay boyunca emzirmeyi öneriyorum. Daha sonra diğer yiyecekler başlanabilir. (çocuk doktorunuza bu konudaki fikrini sorun.)

Bugün genç annelerin sütlerinin az olduğunu fark ediyorum: ne mutlu ki bu konuda yardım edebilecek yiyecekler ve bitkiler bulunmaktadır; şerbetçiotu, rezene, anason, sütlü çay, bira mayası süt miktarını artırır ayrıca süt verirken ortaya çıkan ağrılara ve spazmlara çözüm olmaktadır.

Süt veremeyen kadınlara Rus çocuk doktorlarından ve atalardan tavsiyeler

Eşim Leonid ve ben genel tıp eğitimimizin yanında çocuk doktoru eğitimi de almıştık. İkimiz de hem çocukları hem de büyükleri iyileştirme konusunda bilgiliydik. Eğitimini tamamladıktan sonra Leonid üç ay boyunca çocuk doktoru olarak çalıştı. Rusya'da çocuk doktorlarının işi iki bölüme ayrılmaktadır: günün ilk yarısında klinikte bulunan çocuklarla ilgilenirler, diğer yarısında ise evlere ziyaret yapılır. Bir çocuk ateşlendiğinde genellikle doktor eve gelir çünkü çocuk yorgundur ve genellikle dışarısı çok soğuktur. Zamanında çocuk doktorluğu gerçekten çok zordu: her doktor ortalama bin çocuk ile ilgilenmekteydi. Kışın olan grip salgınları sırasında aileler de çocuklarla beraber hastalandığı için günde ortalama altmış ziyaret yapmaktaydık. Ne kadar çok çalıştığımızı söylememe gerek yok sanıyorum... Yeni doğmuş bebeklerle ilgilenmek özel bir özen ve birçok ihtimali gözönünde bulundurmayı gerektirir. Hastalıklar bebeklerde daha da tehlikelidir çünkü bağışıklık sistemleri henüz gerektiği gibi gelişmemiştir. Rusya'da kışın hava çok sert ve soğuk olduğu için, bebeklerin bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla elimizden geleni yapıyoruz. Öncelikle anneleri en az üçüncü

ayın sonuna kadar emzirmeye ikna etmek gerekiyor, bu zamandan sonra bağırsak florası gelişmeye başlıyor.

Eğer emzirmek mümkün değilse eskiden olduğu gibi bir süt anne bulmak ya da süt bankalarından süt temin etmek yerinde olacaktır. Daha sonra da tahıl ve sebze tüketimine başlanabilir. Süt verilemediği durumlarda toz sütler kullanılabilir, bu sütler bebeğin yaşına uygun olmalıdır ve alerjen madde içermemesine ya da soya ve pirinç sütü gibi az alerjen içeren çeşitleri tercih edilmelidir. Bu tozlara probiyotikler eklemek de faydalı olur. (sabah ve akşam bir kaşık). İki aydan itibaren fırında pişmiş elma, demir açısından zengin yumurta sarısı ekleyebilirsiniz. Ancak bu besinlere çok küçük miktarlarda başlayıp hergün biraz daha arttırmalısınız. Dördüncü ayda sebzelere, beşinci ayda tahıllara, altıncı ayda 30-50 ml tavuk suyuna daha sonra da tavuk, et ve balığa başlayabilirsiniz.

Perine jimnastiği

Perine tüm pelvis kaslarını kontrol eden kastır. Vajina, idrar yolu ve anüs kaslarının kasılmasını perine sağlar. Doğum sebebiyle bu kas zedelenebilir. Jinekolog bu kasla ilgili egzersizlere başlayacağınız zamanı belirleyecektir. Zaman kaybetmeden bu bölgeyle ilgilenirseniz ilerdeki muhtemel sarkmalar ve idrar kaçırımları önlenmiş olur.

Bu kasla ilgili bir sorunuz olup olmadığını anlamak kolaydır: idrarınızı yaparken en başında tutmaya çalışın eğer tutabiliyorsanız sorun yoktur, tutamıyorsanız jinekologunuza danışmalısınız.

Tüp bebek

Kadınlar gittikçe ilk gebelik zamanını geciktiriyorlar. En son araştırmalar, çift hayatının artık daha geç başladığını göstermektedir. Kariyer bebek sahibi olmanın önündeki en

büyük engellerden birisidir. Daha özel olan bir diğer sebep de kadınlardaki daima genç oldukları duygusudur: kesin bir şekilde bugünün kadınları bir önceki jenerasyona göre on yıl kazanmış durumdalar, günümüzde kırk yaşındaki bir kadın otuz yaşında, elli yaşındaki ise kırk yaşında görünmektedir. Ancak şu noktaya dikkat çekmek isterim ki hormonal sistem aynı gençleşmeyi yaşamamaktadır. Her ne kadar kendimizi genç hissetsek de çocuk sahibi olabilme ihtimalimiz kırk yaşından sonra ciddi derecede azalmaktadır. Bu sebeple bazen annelik içgüdüleri kırklı yaşlarda uyanan kadınlar çocuk sahibi olmak için geç kalmaktadırlar. Tüp bebek yönteminin gittikçe yaygınlaşmasını bu şekilde açıklayabiliriz. Başarı şansını arttırabilmek için önceki sayfalarda açıkladığım beslenme önerilerinden de yararlanabilirsiniz. Araştırmalar mineral, B vitamini, folik asit, E vitamini, çinko, selenyum ve omega 3 gibi tamamlayıcıların tüp bebekte başarı şansını arttırdığını göstermiştir. 2008 şubat ayındaki İngiliz Tıp Gazetesindeki bir makaleye göre 1 336 kadın üzerinde yapılan araştırmada, tüp bebeklerde başarı oranı akupunkturdan yararlanıldığında % 65 oranında çıkmıştır.

PRATİK TAVSİYELER

Hamileliğe hazırlanmak

Eğer bir bebek istiyorsanız genel bir check up yaptırmamız ve beslenme rejiminiz için doktorunuzla görüşmeniz yerindedir. Ben kişisel olarak takviye alınması gerektiğini düşünüyorum.

Vitaminlerin başında E, selenyum, omega 3, çinko gibi antioksidanlar yumurta kalitesini iyileştirmektedir. B vitamini ya da folik asit, probiyotikler gibi embriyonun rahim tarafından tutulmasını kolaylaştırır.

Tavsiye edilen bitki

Evet bir defa daha *Sibirya Ginsengi*! Âdet döngüsünü düzenler ve hamile kalmayı kolaylaştırır. Günde bir kapsül alabilirsiniz.

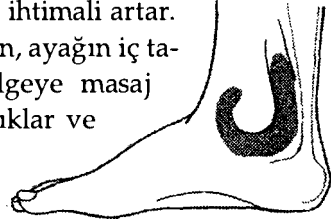
Faydalı alışkanlıklar

Yumurtalıkların işlevini düzenlemek böylece hamile kalmayı kolaylaştırmak için basit alışkanlıklar bulunmaktadır.

Örneğin ben karnınızın alt kısmını sıcak su torbalarıyla ısıtmanızı tavsiye ediyorum. Neden mi? Bu uygulamanın yararlarını şimdiye kadar hiçkimse araştırmadı ancak sanıyorum ki bu bölgede bulunan akupunktur noktalarının ısınmasıyla bir çeşit ilgisi bulunmaktadır.

Günlük düşünüzde bir çay kaşığı kadar sodyum bikarbonatı suyla karıştırarak vajinal bölgenizi yıkayabilirsiniz. Bikarbonat vajinanın asitlik derecesini azaltır ve doğal ph dengesine kavuşmasını sağlar. Böylece rahim doğal esnekliğine kavuşur ve hamile kalma ihtimali artar.

Son olarak da ayaklarda bulunan, ayağın iç tarafındaki kemiğin üzerindeki bölgeye masaj yapabilirsiniz. Bu bölge yumurtalıklar ve rahim ile ilgilidir.



Hamilelik süresince

Çin’de eskiden erkeklerin birçok eşi ve metresi olurdu. Her kadının odasının kapısının üzerinde o gece evin erkeğinin ziyarete geleceğiyle ilgili bir işaret olurdu. Bu küçük işaret diğer kadınların da kıskanmasına sebep olurdu. Ancak bu kadınlardan biri hamile kaldığında erkek her gece o kadının yanına giderdi ve diğer kadınlar da bu ziyaretleri kıskanmazlardı! Ayrıca hamile kalan kadın bir iyilikten yararlanırdı: her gece bir masör gelip ayak tabanlarına masaj yapardı, böylece bebeğin gelişiminin sağlıklı olacağı düşünülürdü. Efsaneye göre bu şekilde dünyaya sağlıklı bir oğlan getirirdi.

“Güzel bebekler” noktası

Partnerinizden ya da eşinizden ayak tabanlarınıza masaj yapmasını isteyin. Ayaktaki her bölge bir organla ilgilidir. Bu şekilde bütün organlarınızın işleyişini düzenleyebilirsiniz.

Aynı şekilde bütün hamilelik dönemi boyunca bebeğin babası “güzel bebekler” noktasına masaj yapabilir, “misafiri karşılama” noktası (zhubin) da denilmektedir.

Bacağın iç tarafında, bilek kemiğinin sekiz parmak üzerinde bulunur. Dokunduğunuzda biraz acıdığını fark edeceksiniz ancak akupunktur noktaları genellikle hassastır. Bu noktaya iki dakika boyunca masaj yapınız, hemen etkisini gösterecektir. Özellikle ilk gebelikte gergin olan rahim masajın etkisiyle genişler ve bebek onun için açtığınız alanda daha rahat eder, daha kolay uyuyabilir... Sürekli bu noktaya masaj yaptığınızda dünyaya getireceğiniz bebek ıslıl ıslıl ve sağlıklı olacaktır. Araştırmalar bu noktanın doğumu kolaylaştırdığını ve bazı durumlarda sezaryene engel olduğunu göstermiştir.



Beslenme

Menüde şimdi de bol miktarda lifli gıda olmalıdır! Yeşil fasulye, enginar, tere, turp, rezene, brüksel lahanası ve tüm meyveler... Alınan gluten miktarı azaltılmalıdır. (beyaz ekmek, bisküviler, pastalar. .), gazozlu içeceklerden de vazgeçilmelidir. Hızlı şakerler azaltılmadadır. (meyveler hariç), soslardan uzak durulmalıdır. Beslenme rejiminize bir kapsül probiyotik ekleyebilirsiniz, böylece bağırsak floranız güçlenmiş olur.

Bu rejim sizi aç bırakmadan olması gereken kiloda kalmanızı sağlar. Yedi sekiz kilo almanız son derece normaldir fazlasına gerek yoktur.

Faydalı besinler alın

Hamileliğin ilk haftalarından itibaren ve hamileliğin sonuna kadar şunları eksik etmemenizi tavsiye ediyorum:

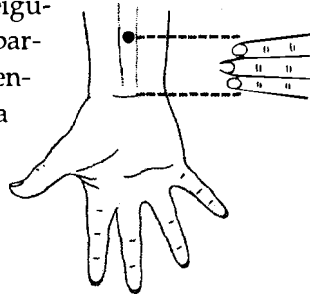
> C vitamini: Kendi bağışıklık sisteminiz ve fetus için C vitaminine ihtiyacınız vardır. Bütün taze meyvelerde bulunmaktadır, kivi, kırmızı meyveler... (portakal suyu hariç, çok fazla asit içermektedir.)

> B6 vitamini: Hamileliğin başlangıcındaki mide bulantılarını önlemeye yardımcıdır. Yağların ve proteinlerin emilimini kolaylaştırır. Buğday tohumunda, yumurta sarısında, bira mayasında, kuru sebzelerde bulunur.

> Çinko: bağışıklık sistemi için önem taşımaktadır. Kabuklu yiyecekler, yumurta sarısı ve karaciğerde bulunur.

Hamilelikteki mide bulantıları

Hamileliğin ilk aylarında mide bulantıları yaşamak doğaldır. Bebeğin gelişimini sağlamak için salınan hormonlar ve embriyo tarafından oluşturulan atık maddeler karaciğeri yormaktadır. Çünkü bu maddeleri kandan temizleyebilmek için karaciğer çok fazla çalışmaktadır. Mide bulantılarından kurtulmak için B vitamini ile zenginleştirilmiş C vitamini kompleksi alıp yarım saat uzanıp rahatlamanızı tavsiye ederim. "İç engel" noktası (neiguan); kolun iç tarafında, bileğin üç parmak üzerinde bulunur. Koldaki iki tendon arasında yer almaktadır. Bu nokta hamilelikte ortaya çıkan mide bulantılarını, araba ve deniz tutmalarını hatta uzayda ortaya çıkan mide bulantılarını iyileştirmektedir.



Çatlaklar

Risk bölgelerine –kalçalar, baldırlar, karın, göğüsler– masaj yapmayı ihmal etmeyin. Bunu yaparken biraz badem yağı ya da nemlendirici etkisi çok yüksek bir krem kullanabilirsiniz.

Her gün yapacağınız bu masaj sayesinde ciltteki lif üretimi uyarılmış olur ve hamilelik sırasında cildin ihtiyacı olan esneklik kazandırılmış olur. Tabii ki bu uygulama çatlaklara kesin çözüm değildir. Yine de eğer çatlaklarınız varsa endişelenmeyin, doğumdan sonra bir akupunktur uzmanına danışıp izleri azaltmanız mümkündür.

Mantarlar

Eskiden jinekologlar hamile kadınlara ilk haftalardan itibaren banyo sularına bir kaşık sodyum bikarbonat eklemelerini önerirlerdi. Sodyum bikarbonat vajinanın ideal ph denmesine kavuşmasını sağlamaktadır.

Eğer siz de bu uygulamayı yaparsanız mantarları önlemiş olursunuz.

Su tutulması

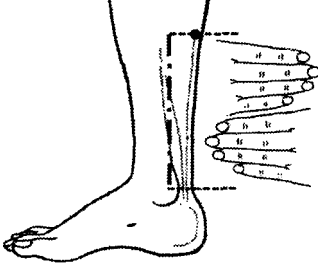
Alıştığınızın tersine az su içmelisiniz! (bebeğin yaptığı bulaşın sebebiyle böbrekler daha tembel hale gelmektedir.) Çorbalar ve tüm içecekler dahil maksimum bir buçuk litre sıvı tüketmelisiniz. Tuz da vücutta su tutulmasına sebep olmaktadır: Tuz içermeyen bir rejim uygulamalısınız!

Tuz yerine biraz zencefil kullanabilirsiniz. Zencefilin böbrekleri uyarıcı etkisi bulunmaktadır. Restorana gittiğinizde aşçıya bu isteğinizi belirtmeniz yeterli olacaktır.

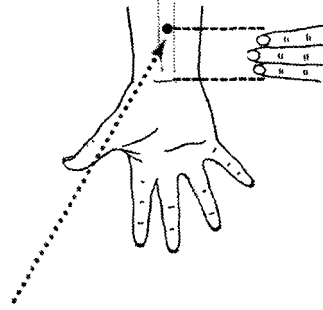
Eğer el ve ayaklarda şişme gibi şikâyetler devam ederse jinekoloğunuza danışmalısınız.

HAMİLELİK BOYUNCA UYARILMASI GEREKEN NOKTALAR

"GÜZEL BEBEKLER" NOKTASI



MİDE BULANTILARINA KARŞI

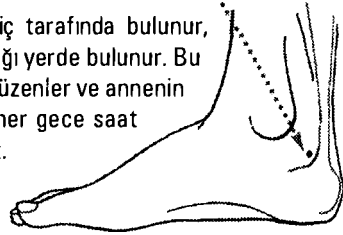


Birinci üç ay

"İç engel" (*neiguan*) noktasını uyarınız. Saat yönünde daireler çizerek iki dakika boyunca masaj yapınız.

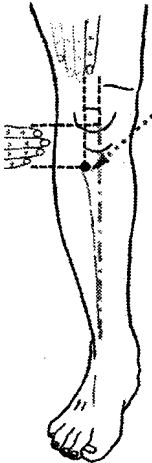
İkinci üç ay

"Su engeli" (*shuiquan*) noktası, ayağın iç tarafında bulunur, topuğun üzerinde aşil tendonunun başladığı yerde bulunur. Bu nokta anneye bebek arasındaki ilişkileri düzenler ve annenin karnındaki gerginliği azaltır. Bu noktaya her gece saat yönünde iki dakika boyunca masaj yapınız.



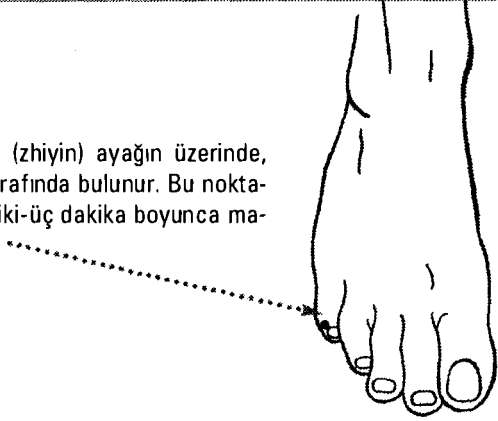
Üçüncü üç ay

Dizden üç parmak uzaklıktaki iki simetrik nokta ya da "hayat enerjisi" noktası (*zusanli*); dizin dört parmak altında bulunur. (Dizdeki küçük pürüzlerin sona erdiği nokta). Bu nokta uyarıcı etkisiyle tanınmaktadır. Günde birkaç defa bu noktaya iki-üç dakika boyunca masaj yapınız. Özellikle hamileliğin son ayında her gün uygulamalısınız.



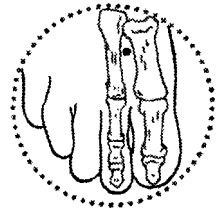
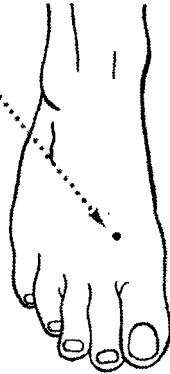
BEBEĞİN UYGUN POZİSYONA GELMESİ İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

“Yin’in gelişi” noktası (zhiyin) ayağın üzerinde, küçük parmağın dış tarafında bulunur. Bu noktaya günde birkaç defa iki-üç dakika boyunca masaj yapın.



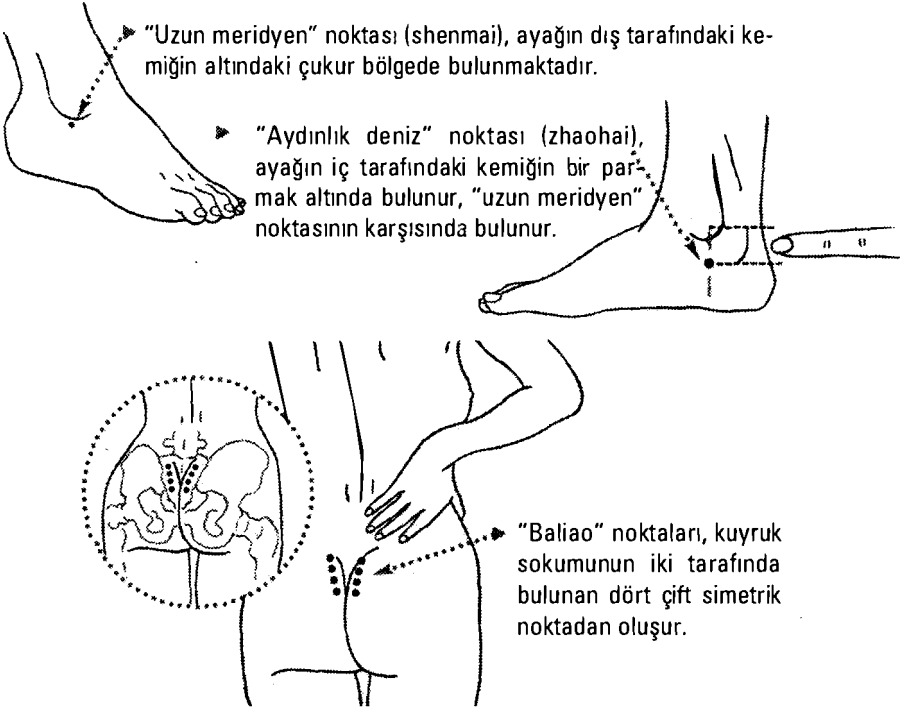
RAHİM AĞZININ DAHA KOLAY AÇILMASI İÇİN UYARILMASI GEREK NOKTALAR

Ayağın üzerinde baş parmak ve işaret parmağı arasında bulunan “büyük kesişme” noktasıdır (ta-ichong). Bu noktaya hamileliğin son ayı boyunca günde birkaç defa iki-üç dakika boyunca masaj yapın.



DOĞUM SIRASINDA AĞRILARI YATIŞTIRMAK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

Birçok bilimsel araştırma, doğum sırasında akupunktur noktalarının uyarılmasının ağrıyı azalttığı ve ağrı kesicilere duyulan ihtiyacı kısmen ya da tamamen ortadan kaldırdığını göstermiştir. Ayrıca doğum süresi de kısalmaktadır. Bebeğin babası düzenli olarak doğum sırasında bu noktalara masaj yapabilir. Bu noktalara yapılan masaj ağrıyı geçirir ve bebeğin doğumunu kolaylaştırır.

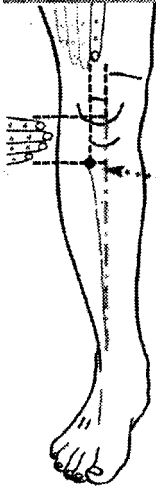


Sırtın korunması

Büyük olay için bütün enerjinin toplanması gerekmektedir. Gebeliğin ikinci döneminden itibaren karın için bir kemer takılmasını tavsiye ediyorum: Bu kemer, bebeğin ve amniyoz sıvısının omurilik üzerinde oluşturduğu baskıyı azaltır. Ben kendi hastalarımın edindiğim deneyimlerimden yola çıkarak, bu kemerin kullanılmasının hastalarda sırt ağrısını geçirdiğini ya da azalttığını söyleyebilirim. Ağırlığın dağıtılmasına yardımcı olduğu için cildi de bir noktaya kadar korur ve çatlakların önlenmesine yardımcı olur.

Doğumdan sonra

ENERJİYİ GERİ KAZANMAK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR



Doğumdan sonra tüm enerjinizi geri kazanmanız için iki simetrik noktaya ya da "yaşam enerjisi noktası"na (*zusanli*) masaj yapınız. Bu nokta dizin ortasından dört parmak aşağıda (dizdeki pürüzlerin bittiği nokta) ve dışarı doğru bir parmak genişliğinde bulunmaktadır.

Bunların dışında doğumdan sonra hemen spora başlanmaması gerektiğini düşünüyorum. Aynı şekilde sıkı bir rejim de uygulanmamalıdır. Temiz havada yürüyüş yaptığınızda hamileliğin getirdiği fazla kilolar doğal olarak kaybolacaktır.

Birkaç akupunktur seansı ile hormonal denge daha kısa sürede kazanılabilir ve vücut da daha kolay forma girer. Eğer birkaç kilo fazla kalırsa onlar için de bir beslenme uzmanına danışabilirsiniz.

PERİNE KASI İÇİN EGZERSİZ

Sabah ve akşamları yatağınızda uzanır pozisyonda bacaklarınızı doksan derece kırın. Bu pozisyonda perine kasınızı sıkın, bu şekilde on saniye bekleyin. Daha sonra serbest bırakın ve tekrarlayın. Daha sonra bu egzersizi günlük hayatınıza da adapte edebilirsiniz: otobüs beklerken, arabayla kırmızı ışıkta dururken, bekleme salonunda... Bu egzersizi ne kadar sık tekrarlıyorsanız o kadar etkili olacaktır!

Doğum sonrası depresyon?

Genç bir hastamın doğum yaptıktan sonraki halini hatırlıyorum: çok güzel, sağlıklı bir kızı olmuştu ancak kendisi çok solgun ve bitkin görünüyordu. Eve döndüğünden beri uykusuzluk problemi yaşamaktaydı. Emzirme saatleri gayet güzel geçmekte bebek de bir prenses gibi huzurlu uyuyordu. Onunla konuştuğumda sorunun endişe olduğunu anladım: uyumaya korkuyordu çünkü o uyurken kızının başına kötü birşey gelebileceğinden endişe duymaktaydı. Bu durum doğum sonrası sıkça rastlanan depresyonlara örnektir.

DOĞUM SONRASI DEPRESYONA KARŞI UYARILACAK NOKTALAR

► “Ruhun kapısı” noktası (shenmen), her bileğin iç tarafında, serçe parmağının hizasında bulunmaktadır.



“Yüzler toplantısı” noktası (baihui), kafatasının tepe noktasında, kulakları birleştiren çizginin orta noktasında bulunmaktadır.

Bu noktalar sakinleşmeniz, depresyondan kurtulmanız ve rahatça uyuyabilmeniz açısından etkilidir.

Doğumdan sonra hangi doğum kontrol yöntemi?

Daha önceki bölümlerden çok fazla hormon alınmasının kadın sağlığına zararlı olduğunu düşündüğümü biliyorsunuz (20'li yaşlar bölümüne bakabilirsiniz). Bu sebeple hormon içeren hiçbir yöntemi tavsiye etmiyorum. Uzun yıllar kullanılan doğum kontrol hapları, daha sonra bebek sahibi olmak için alınan hormonlar, doğumdan sonra yeniden başlanılan haplar ve daha sonrasında menopoz için verilen hor-

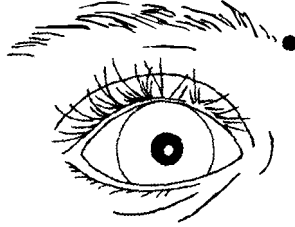
monlar hesaba katıldığında bir kadının neredeyse hayatının tamamı yapay hormonlar olarak geçmektedir! Birçok bilimsel araştırma hormon alımının meme, rahim ve yumurtalık kanseri riskini arttırdığını göstermiştir. Bence en yerinde olacak davranış jinekologunuza danışıp bu konuyu onunla tartışmaktır, örneğin spiral taktırma seçeneğini değerlendirebilirsiniz.

Bebeğe masaj yapınız

Daha önce gördüğümüz gibi bebeğe masaj yapmak vücudunun bilincine varmasını sağlar. Masaj sayesinde kendisinden hoşnut olur ve daha önce bilmediği yeni duyguları keşfedebilir.

Bebeğe uyuması için yardımcı olmak

“Kaşların dibinde” bulunan iki noktaya masaj yapınız (*sizhukong*): iki-üç dakika boyunca saat yönünde daireler çiziniz.

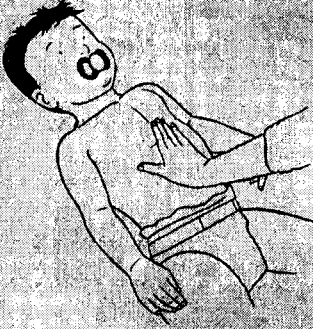


Bebeği uyarmak

Bebek henüz yürümediği için kaslarını hareket ettirmek dolaşıma yardımcı olmaktadır. Bu şekilde “8 defa 8” masajı vücudun tüm bölgelerine etki eder ve bebeğin sinir sisteminin daha sağlıklı olmasını sağlar.

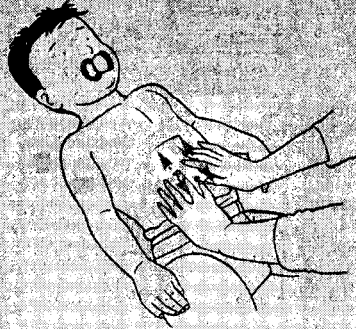
8 DEFA 8 MASAJI

1. KARIN MASAJI

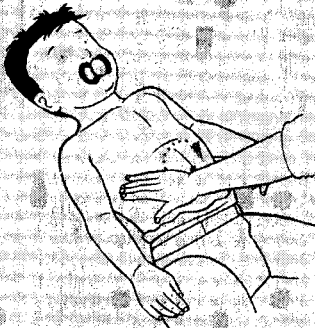


- Avuç içi bebeğin göbeğinin üzerinde, 8 defa yumuşakça basınç uygulayınız.

- Annenin başparmağı göbeğin iki tarafında bulunur, sekiz defa yukarı aşağı yönde masaj yapılır.

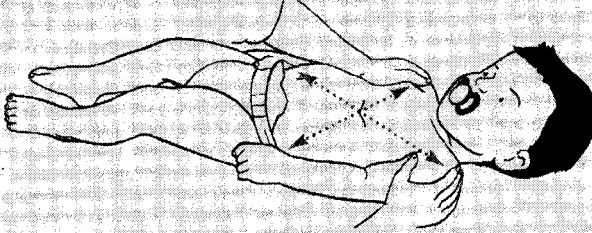


- Göbeğin etrafında saat yönünde sekiz defa daire çiziniz. Öncelikle sekiz defa masaj yapınız, daha sonra sekiz defa göbek deliğine hafifçe vurunuz.



2. GÖĞÜS MASAJI

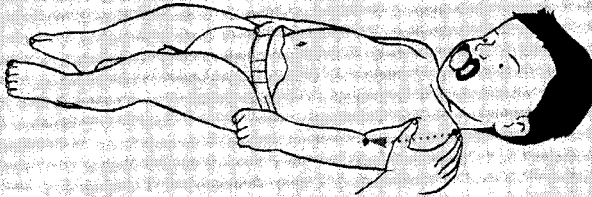
Omuzlardan başlayarak karın hizasına kadar bir X işareti çizilir.



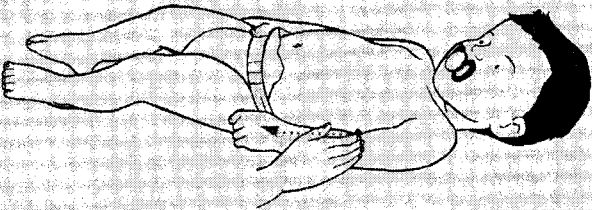
3. KOL MASAJI

İki tarafa da aynı anda simetrik hareketler yapınız. Hareketlerin yönü yukarıdan aşağıya doğru olmalıdır. Her hareketi sekiz defa tekrar etmelisiniz.

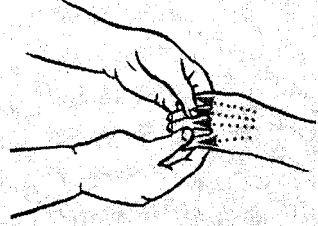
"Omuzun köşesi" noktasından (*jianyu*) başlayarak hareketleri sekiz defa tekrar ediniz. Bu nokta omuz ile dirsek arasındaki bölge arasında, koltuk altının hizasında bulunur. Diğer bir nokta ise "kırırımdaki göl" (*quichi*) noktasıdır, kolun dış tarafında bulunur.



- "Kırırımdaki göl" hareketini (*quichi*) sekiz defa bebeğin eline doğru tekrarlayınız, burada "kaplan ağzı" (*hegu*) noktası bulunmaktadır. (işaret parmağıyla baş parmak arasında)



- Parmakların her birine yukarıdan aşağıya olmak üzere sekiz defa masaj yapınız.

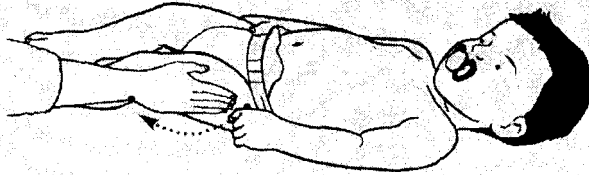


4. BACAK MASAJI

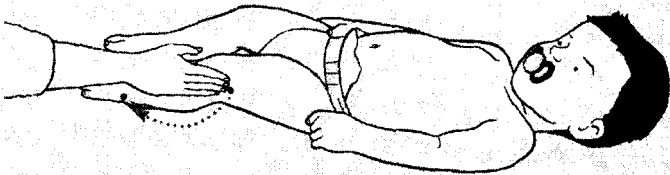
Her zamanki gibi iki tarafa da simetrik hareketler uygulanır. Hareketlerin yönü yukarıdan aşağıya doğrudur. Her hareketi sekiz defa tekrar etmelisiniz:

- Bacakların dışına yapılan masaj

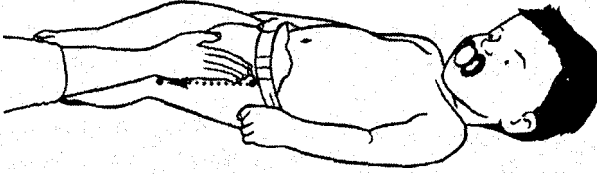
Eller bacakların dış tarafında iki tarafa yerleştirilir, yukarıdan aşağıya doğru, "rüzgâr yürüyüşü" (*fengshi*) noktasından (bacakların üst tarafında) "yang tepesinin kaynağı" (*yanglingquan*) noktasına kadar (dizin altında bulunur) hareket tekrarlanmalıdır.



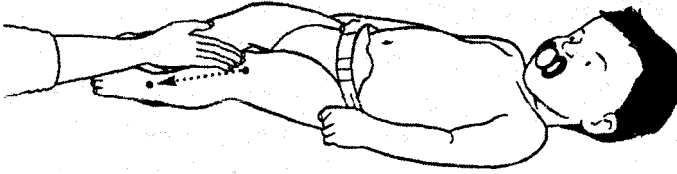
"yang tepesinin kaynağı" (*yanglingquan*) noktasından "tepedeki yıkıntı" (*qiuxu*) noktasına kadar (ayak bileğinin dış tarafındaki kemiğin alt tarafındaki çukur bölgede bulunur) masaj yapılmalıdır.



- Bacakların üst kısmına yapılan masaj
"Rüzgâr yürüyüşü" (fengshi) noktasından) (dizin hemen üzerinde bulunur) noktasına doğru masaj yapılır.

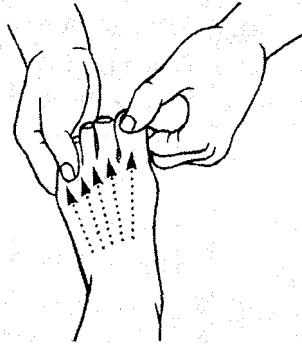


"Yaşam enerjisi noktası" (zusanli) ya da dizin üç parmak altındaki noktadan "küçük dere" noktasına doğru (ayak kıvrımının üzerinde bulunur) sekiz defa masaj yapılır.



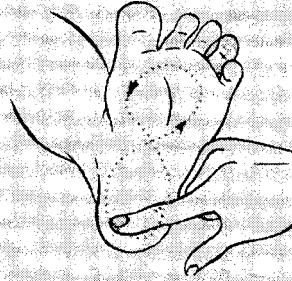
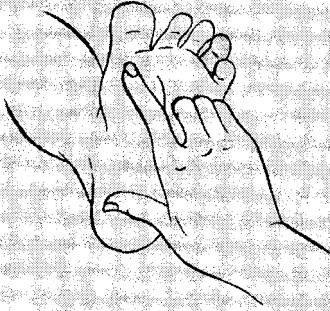
5. AYAK MASAJI

Ayak parmaklarının her birine başlangıç noktasından en ucuna kadar sekiz defa masaj yapınız.



6. AYAK TABANI MASAJI

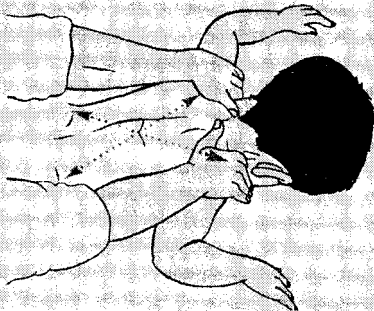
Ayak tabanına sekiz defa sekiz çiziniz.



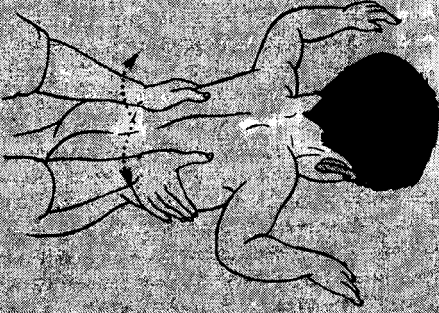
- Daha sonra ayak tabanının üst, orta ve topuk kısmına sekiz defa hafifçe vurunuz.

7. SIRT MASAJI

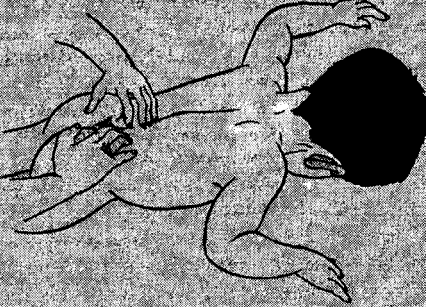
Her iki tarafa da simetrik şekilde aynı hareketi uygulayarak sekiz defa tekrar ediniz.



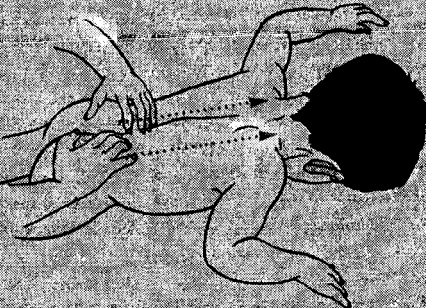
- Omuzlardan başlayarak sekiz defa bele doğru X işareti çiziniz.



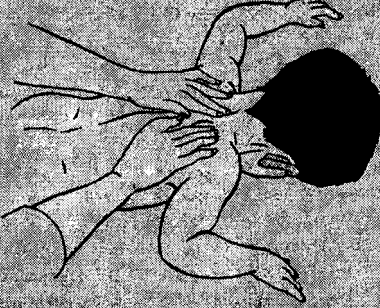
- Merkezden kenarlara doğru bele masaj yapınız.



- Kuyruk sokumunun iki yanına yukarıdan aşağıya doğru masaj yapınız.



- Boyundan kuyruk sokumuna kadar bütün omurların arasına masaj yapın ya da bu noktaları ısıtabilirsiniz.



8. BACAĞIN ARKASINA YAPILAN MASAJ



► Kalçanın altından dizin altına kadar olan bölgeye sekiz defa tekrarladığınız hareketlerle masaj yapınız. Dizin altındaki nokta "eğrinin orta noktası" (weizhong) adını taşır.

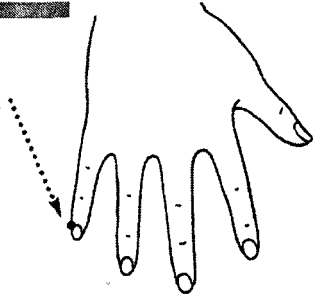
► "Eğrinin orta noktası"ndan (weizhong) "kunlun dağı" (kunlun) noktasına kadar sekiz defa yukarıdan aşağıya doğru tekrarlanan hareketlerle masaj yapınız. Bu nokta aşil tendonu ile ayak bileğindeki kemik arasındaki çukur bölgede bulunur. Daha sonra sırayla her bir ayak parmağını çekiniz.



Emzirme

SÜTÜN ARTMASINI SAĞLAYAN BİR NOKTA

"İnce bağırsak" noktası (shaoze) serçe parmağının ucundaki dış noktada bulunmaktadır.



Bebeğe sindirim için yardımcı olmak

Bir elma alıp tepesine küçük bir oyuk açınız, iini biraz suyla doldurup kırk dakika boyunca fırında pişiriniz. (elma tercihen organik ve yeşil olmalıdır, böylece alerji yapıcı etkisi daha az olur.) Kabuğunu soyduktan sonra mikserde ya da bir çatalla eziniz, biraz da süt eklerseniz karışım iyice sıvı hale gelmiş olur.

Bebeğe az miktarlarda vererek başlamlısınız. İlk günlerde bir kaşık, sonra her gün miktarı biraz daha arttırabilirsiniz. Elma hem C vitamini açısından zengindir hem de bağırsaktaki gazları emer böylece bebek şişkinlik sıkıntısı çekmez. Böylece bebeğin sindirimi normale döner, bazı minerallerin emilimi kolaylaşır ve karnı daha az ağırır. İki aydan itibaren elma yedirmeye başlayabilirsiniz.

HATIRLATMA

Hangi yaşıta olursa olsun hamilelik tüm dikkatin bebeğin ve annenin sağlığına verilmesi gereken özel bir dönemdir. Geleneksel Çin tıbbına göre, hamilelik sırasında organizma daha çok enerji harcamaktadır. Doğumdan sonraki ilk amaç eski enerjiye kavuşmaktır. Bu sebeple vücudunuzu dinleyin, dinlenin ve kendinize güvenin!

40'lar

Temel Yaşlar

Kırk yaş! Daha önceki yaşlarda bu yaş ne kadar da uzak görülür, ama işte geldi... Büyük değişimler yaşadığımız yaşlar artık oldukça geride kaldı ve tüm alanlarda artık her şey yoluna girmiş durumdadır.

Öncelikle profesyonel alanda hayal gücümüz yüksek, deneyimlerimizin getirdiği avantajlara sahibiz ancak... geçmişe göre yorgunluğa daha az tahammül edebiliyoruz. Artık yeni özelliklere sahibiz, sorumluluklarımız var ancak yılların birikimi bize güven sağlıyor. Gençlere tavsiyeler verip tercihlerinde onlara yardımcı olabiliyoruz. Evet çünkü artık profesyonel anlamda bir geçmişimiz var... Tüm bunların en mutlu edici yanı ise ortaya çıkan sorunlara kesin ve hiç tereddütsüz doğru çözümleri üretebilmemizdir.

Kişisel anlamda işler olması gerektiği gibidir; çocuklar büyür, ilişkilerin yönü bellidir ya da yeniden belirlenmiştir... Bazen de acaba hâlâ enerjimiz olup olmadığını kendimize sorup ikinci bahar yaşama ihtimalimizi değerlendiririz... Fiziksel anlamda yorgunluk kendini hissettirmeye başlar. Daha önce kendimizi her şeyin ötesinde güçlü hissederken şimdi fazla çalışmaların bedelini ödemeye başlarız. İş ve özel hayat arasında kendimize çok az vaktimiz kalır ve artık kendimize iyi bakma eğilimindeyizdir.

Bu aynı zamanda büyük kararların zamanıdır: spora başlamak, kendine özen göstermek, güzellik merkezlerine gitmek... İçgüdüsel olarak artık olayları kontrolümüz altına almamız gerektiğini hissederiz, artık her şeyin yolunda gitmesi için doğamız yeterli değildir.

Küçük yaşlanma belirtilerini farketmeye başlarız: Gözlerin kenarında küçük kırışıklar belirir, cildimizin sarkmaması için çaba gösteririz. Bazen sabahları aynanın karşısına geçmek zor bir deneyim olabilir: partilerin sabahı artık eskisi gibi değildir, eskiden o kadar aşırıya kaçmalara rağmen son derece taze uyanırdık artık kendimizi toparlamamız daha uzun süre almaya başlar.

Çin tıbbına göre bu belirtiler böbrek meridyeniyle ilgili dir: kadınlarda 35 erkeklerde 40 yaşından itibarenböbrek meridyeninin enerjisi azalmaya başlar. Artık yeni bir yaşam dönemi başlamıştır: metabolizma yavaşlar ve kilo alımı, sindirim bozuklukları, dolaşım sorunları, özellikle omurilikten kaynaklanan ağrılar şeklinde farklı belirtiler ortaya çıkar.

Ne mutlu ki bütün bu sorunların çözümü bulunmaktadır: artık iyi alışkanlıklar edinmenin zamanı gelmiştir (sağlıklı beslenme, sportif aktiviteler...) tabii ki bunları daha önce hayata geçirmemişsek.. Günlük hayatta yaşadığınız bütün ufak sıkıntılar, ağrılar doğru davranışlar geliştirdiğiniz takdirde tamamen ortadan kalkabilir. Bu yaşlarda edineceğiniz alışkanlıklar ilerki yaşlarınızdaki yaşam kalitenizi yoğun olarak etkileyecektir. Her yaşam dönemi avantajlarıyla birlikte gelmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte tabii ki bazı hassasiyetler ortaya çıkacaktır ancak yılların bize çok önemli bir getirisini gözardı etmemeliyiz: deneyim: Kendimizi gittikçe daha iyi tanırız, neleri başarıp başaramayacağımızı ya da nelere izin vereceğimizi kesin olarak biliriz. Yaşamdan keyif almaya devam etmeli ve kendimize isteklerimiz konusunda güvenmeliyiz.

Otuz yaşında doğanın verdiği bir güzelliğe sahip olduğun-

muz söylenir, ve kırklı yaşlarda artık hakettiğimiz güzelliğe sahip oluruz... Kendimizle ilgilenmek aynı zamanda kendimize saygı duymak ve bize karşı olan her şeye karşı durup hayat dolu olmaktır.

ÖZET

- fazla kilolar
- sindirim problemleri
- dolaşım sorunları
- sırt ağrıları

Farkedilen değişimler...

Kırklı yaşlardan itibaren organizmanın işleyişi farklılaşmaya başlar. Organizmadaki büyük değişimler çok eskide kalmıştır, metabolizma hızı yavaşlamaya başlar, kaslar daha az esnektir ve eğer ilgisiz kalırsak cildimiz bozulmaya başlar. İki çeşit kas vardır: sporla gelişen çizgili kaslar ve organları oluşturan düz kaslar. Düz kasların kasılması bizim elimizde değildir. Yaşla birlikte düz kaslar gevşemeye başlar ve böylece ilk kırışık izleri belirir. Aslında bu kasların gevşeme eğilimi otuzlu yaşlarda başlamıştır. Saçlar, genetik duruma göre beyazlayabilir ve daha kırılğan hale gelebilir. Ancak bazı çabalarla zamanın etkilerini yavaşlatmamız mümkündür.

Kilo kontrolü yapmak

İşe ve çocuklara ayrılan zaman arasında kendimize ayırarak daha az zamanımız olur: dans etmeye, yürüyüş yapmaya, bisiklete binmeye ya da tenis oynamaya zaman bulamayız. Daha yerleşik bir yaşam tarzımız varmıştır. Bekarlara göre evli kadınların çok daha fazla miktarda ve zengin yemekler yaptıkları ortadadır! Her ne kadar aklımızda kalabalık bir aile fikri olmasa da sosyal hayat bizi sık kokteyl ve

yemek davetlerinde kalorili yiyeceklere yönlendirmektedir. Sonuç olarak fiziksel aktiviteler yoluyla harcanan enerji de düşer çünkü spor yapmak için zaman bulmak zorlaşmıştır.

Bunların dışında metabolizma yavaşladığı için besinler kalın bağırsakta daha uzun süre kalır ve toksik maddeler burada birikim yapmaya başlar, bu da sindirim sorunlarının sebeplerinden birisidir. Yorgunluk ve stres iştah arttırıcı etkiye sahiptir. Bu şekilde daha çok hızlı şeker içeren besin tüketmeye başlarız. Şeker enerji ihtiyacımızı karşılamak için en hızlı kaynak değil midir? Yakıldıktan sonra ortaya çıkan yorgunluk öncekinden de büyüktür ve yeniden hızlı şeker tüketme ihtiyacı ortaya çıkar. Bu şekilde beslenildiğinde önlenemez bir şekilde kilo alımı olmaktadır.

Kilo alımı çok basit bir mekanizmayla açıklanabilir: harcadığımızdan daha çok kalori alırız. O halde yapmamız gereken iştahımızı düzenlemek ve sağlıklı alışkanlıklar edinmektir. Bu konuda ilk başlangıç noktamız bağırsaklar olmalıdır.

Şaşırdınız mı? o kadar da çok olmamalı.

Eski Çinliler biri başta diğeri ise karında olan iki çeşit beynimiz olduğunu söylüyorlardı. Biz de artık bağırsakların beyniyle aynı sinirsel hormonları ürettiğini biliyoruz. Bu iki merkez her şey yolunda gittiğinde iştahı düzenleyici etkiye sahiptir. Mide boşaldığında yani önce yediğimiz yemek mideden gönderildiğinde bu boşluk hissi bize açlık olarak iletilir. Ve biz de yemek yeriz, takip etmemiz gereken ideal düzen de böyledir. Sosyal düzen ve günlük yaşamın standartları bizi vücudumuzu dinlememeye yönlendirmektedir. Bu şekilde birçok defa yemek yeme alışkanlığı ediniriz. Atıştırma, tadına bakma, ayıp olmasın diye tabağındakini bitirme şeklinde sürekli bir yemek yeme sebebi bulunmaktadır. Hiç ihtiyacımız olmamasına rağmen yemek yeriz. Vücudumuzda toksik maddeler biriktikçe açlık hissini kontrol etmek de zorlaşmaktadır.

Düzensiz beslenmeyi arttıran başka faktörler de bulunmaktadır: örneğin stres bunların başında gelmektedir; daha önce bahsettiğim öğrencilerin sınav öncesi girdikleri depresyonda yemek yemek bir boşluğu doldurma hissini tatmin etmektedir. Bu durumda da açlığı kontrol etme mekanizması bozulmuştur.

Kilolar nerede?

Soru size biraz garip gelebilir. Ancak bu sorunun cevabı kilo alımının sebeplerini daha iyi anlamamıza ve bu sebepleri ortadan kaldırmamıza yardımcı olabilir. Aslında en doktrin bezindeki bazı zayıflıklara bağlı olarak fazla kiloların farklı bölgelerde toplanması mümkündür.

- **Eğer fazla kilolar bel çevresinde toplanmışsa,** insülin mekanizmasında bir sorun var demektir. Dikkat edilmesi gereken nokta bu bölgeden kilo alımı şeker hastalarında yaygındır ve sağlık için tehlike taşımaktadır. Kesinlikle şekerden uzak durulmalı, ekmeği bırakarak ya da şekerler tercih edilmelidir. (ekmek yerine pirinç galletesi ya da glüten içermeyen ekmekler tüketebilirsiniz.) En yaygın olaylar zinciri şu şekilde olmaktadır: stres en büyük enerji hırsızlarından biridir yorgunluk hissini ortaya çıkmasına sebep olur bu da acil kalori alımı isteğine neden olur sonuç olarak hızlı şeker tüketimi ortaya çıkar. Bu şekerleri sindirebilmek için pankreas tarafından aşırı miktarda insülin üretilmektedir. Sonuç: hipoglisemi gelişmesi sonrası yorgunluk hissi ortaya çıkar ve vücut acil olarak şekere ihtiyaç duyar, buna bağlı olarak tekrar pankreas tarafından aşırı miktarda insülin üretilmesi durumu ortaya çıkar. Size tavsiyem bu durumların hepsinde bir doktora başvurmanızdır.
- **Eğer fazla kilolar kalça, bacaklar ve karın üzerinde**

toplanmışsa, kadınlık hormonlarında bir düzensizlik var demektir. Vücuda uygun olmayan bir doğum kontrol yönteminden kaynaklı olabilir. Jinekoloğunuza danışmanızı tavsiye ederim.

- **Eğer fazla kilolar omuzlarda ve vücudun üst bölgesinde toplanmışsa**, stres sebebiyle böbrek üstü bezlerinde hormonal dengesizlik ortaya çıkmaktadır. Gevşetici egzersizler, meditasyon veya yoga yapılabilir. Ya da belirli bir sebepten kortizon alımına bağlı olarak da ortaya çıkabilir, bu durumda vücutta su tutulur. Hormonal dengeyi tekrar kazanmak için bir doktora danışılmalıdır.

Bu bilinçlenmenin ışığında yapmamız gereken, basit alışkanlıklar kazanarak bu fazla kilolardan kurtulmak. İyi alışkanlıklar bir süre sonra hayatımızın bir parçası olmaktadır.

Bazal metabolizma, mutlaka korunmalıdır

Dinlenme durumunda organizmanın harcağıdığı enerji miktarı bazal metabolizmayı gösterir ve herkeste farklıdır. Şanslı kişilerin bazal metabolizmaları altıftir ve daha çok enerji harcamalarını sağlar. Diğer taraftan diğer bir grup organizmaya alınan her kaloriyi değerlendirir çünkü metabolizmaları yavaş işlemektedir. Bu hayatın büyük haksızlıklarından birisidir ancak organizmayı hızlandırmanın da yolu vardır.

Öncelikle spor bazal metabolizmanın hızını arttırmaktadır. Ancak dikkat edilmesi gereken nokta şudur ki metabolizma otuz dakikalık bir aktiviteden sonra etkili olmaya başlamaktadır. Bu sebeple eğer bir sonuç elde etmek istiyorsanız bu sürenin üzerinde seanslar öngörmelisiniz. Kalori yakan kas kütlesidir bu sebeple vücuttaki kas oranı arttırılmalıdır.

Bunların dışında düzenli bir aktiviteniz olmalıdır çünkü sporu bıraktığınızda metabolizma hızı düşer. Sıkıldığımız bir aktiviteyi düzenli olarak yapmamız gerçekten zordur. Büyük bir istekle başlarız zamanla motivasyon düşer ve sonuçta moralimiz de bu durumdan kötü etkilenir.

En önemlisi keyifle yapabileceğimiz bir aktivite bulmaktır. Bazıları için bu arkadaşlarla gezinti, beraber yapılan sporlar, yüzme ya da bisiklet olabilir. Grup halinde yapılan aktiviteler genellikle daha motive edici olmaktadır.

Spor yaparken kalp ritmini de takip etmek gerekir: fiziksel bir aktivite sırasında kalp ritmini de artması gerekir- kalp kası vücuttaki en büyük kaslardan birisidir. Kardiovasküler egzersiz sırasında kalp atışı dakikada 130-140'a kadar çıkmaktadır. Spor sırasında kalp atış hızınızı bunun için dizayn edilmiş bir kemer ya da bileklik yoluyla kolaylıkla ölçebilirsiniz.

Tiroidin de metabolizma üzerinde çok önemli etkileri bulunmaktadır. Tiroid çok farklı etkilere sahip hormonlar üretmektedir: yağ, karbonhidrat ve protein metabolizmasını düzenleyen hormonlar üretir, vücudu kirlilik ve radyoaktivite gibi dış saldırılardan koruyucu etkiye sahiptir ayrıca harcanan enerji miktarını ayarlamaktadır. Bu filtreye aşırı yüklenildiğinde, organizma üzerindeki düzenleyici rolünü yerine getiremez sonuçta da kilo alımı oluşur. Tiroid hormonlarının kandaki düzeyi düşmeye başlarsa organizmanın kalori harcaması hızı da düşmeye başlar.

Bu yaşlarda tiroidin çalışma hızının yavaşlaması kilo alımıyla ortaya çıkar. Hipotiroid durumunda tiroid hormonları olması gereken düzeyin altındadır. Bu durumda büyük bir yorgunlukla beraber farkedilir düzeyde kilo alımı ortaya çıkar. İyot dengesi tiroid bezinin dengeli çalışabilmesi için büyük önem taşımaktadır. Hipotiroid oluşumu vücutta iyot eksikliğinin göstergesidir. Tiroid hormonları büyüme üzerinde etkilidir ve çocuklarda iyot eksikliği büyüme sorunlarına yol açar. Bu sebeple Asyalılar uzun yıllar boyunca kısa boylu

kalmışlardır çünkü temel besinleri olan piriç iyot içermiyordu. Şimdi besinleri daha zengin olduğu için ortalama boyları da uzamaya başlamıştır. Tüm tahıllar iyot açısından son derece fakirdir buna karşın su yosunu iyot açısından son derece zengindir.

Diğer taraftan hipertiroid, tiroid bezinin diğer bir çalışma bozukluğudur. Tiroid bezi iltihaplanır, büyük bir yorgunluk, kilo kaybı başlıca belirtilerdir. Büyük bir stres de bu iltihaplanmanın sebebi olabilmektedir. Bu durumda mutlaka bir doktora danışmak gerekmektedir.

Belirgin şekilde moralin bozulması, sıkıntı krizleri tiroid bezinde bazı dengesizlikler olduğuna işaret edebilir.

Organizma zehirleniyor

Kilo alımının başka bir sebebi de metabolizma hızının azalmasına bağlı olarak toksik maddelerin vücuttan atılması zorlaşır dolayısıyla kabızlık ortaya çıkar. Sonuçta toksik maddeler vücutta birikim yapmaya başlar.

Kabızlık

Kabızlığın üç sebebi bulunmaktadır. Öncelikle yeterince lifli yiyecek tüketilmemesidir. Lifli gıdalar sayesinde bağırsaklarda mineral ve tuzlar emilmektedir. İkinci olarak çok kuru gıdalar tüketilmesi bunların sindirimini zorlaştırmaktadır. Bunların dışında bağırsaklar daha yavaş işlemeye başlar. Peristaltik hareketler, yani bağırsaklarda dışkıyı atmak için ortaya çıkan kasılmalar neredeyse ortadan kalkmaktadır. Sonuç olarak sindirim yavaşlar, atılması gereken maddeler vücutta kalır. Peristaltik hareketler karaciğer tarafından üretilen safraya da bağlıdır. Safra kesesindeki bozukluklar da

böylece sindirim sisteminde aksaklıklara sebep olmaktadır. Bağırsak florasında bulunan probiyotikler bağırsakların düzenlenmesini sağlar.

Bağırsakta ve karaciğerde biriken zehirli maddeler organizmada birçok probleme sebep olabilir. Kolonlarda şişkinlik oluşması makatta kanamalara sebep olur dolayısıyla bacaklarda da dolaşım bozukluğu ortaya çıkar sonuçta varis ve hemoroid oluşumu ortaya çıkar.

Bacaklarda dolaşım bozukluğu

Her şey bir yolculuktan sonra ya da uzun süre ayakta kaldığımızda bacaklarda oluşan ağırlık hissiyle başlar. Daha sonra damarlar belirginleşmeye başlar. Bu sorun üzerinde hiç şüphesiz hamileliğin de etkisi bulunmaktadır. Bebek kasık bölgesindeki damarlara basınç yaparak dolaşım bozukluğunu tetikler. Her zamanki gibi önemli olan bu problemler ortaya çıktığında olabildiğince çabuk tedaviye başlamaktır.

Bacak dolaşımı alt karın bölgesine bağlıdır. Aslında karaciğer bu bölgeye giden kan miktarı konusunda düzenleyici etkiye sahiptir. Bu sebeple kabızlık ortaya çıktığında dolaşım bozukluğu da ortaya çıkar çünkü kan damarları üzerinde ba-

KRAMPLAR

Kasların çalışması sırasında glukoz ve oksijen kullanılır, laktik asit üretilir. Çok sert şekilde ya da çok uzun süre çalıştıklarında fazla miktarda laktik asit üretilir, aşırı sit birikimi dolayısıyla kramp, yorgunluk ve ağrı hissi oluşur. Ağrının ortaya çıkmasına sebep olan laktik asittir. Bu maddeyi ortadan kaldırabilecek tek şey karaciğer tarafından üretilen bir enzimdir dolayısıyla kramp- ları önlemek için karaciğerin iyi durumda olması gerekmektedir.

sinç olmaktadır. Bu şekilde bacaklarda ağırlık hissi oluşmaya başlar.

Damarlar aracılığıyla kan kalbe taşınır. Kan dolaşımının bacaklarda yavaşlaması bu bölgede kan miktarının artması anlamına gelir dolayısıyla damarlarda normalden fazla kan olduğu için yandaki kaslar gevşeyerek damarlara yer açar. Bu şekilde varisler ortaya çıkar. Fiziksel egzersiz dolaşım için gerçekten çok önemlidir, kanın kalbe dönüşü kolaylaşır.

Damarların sertleşen kısımlarının alınması da soruna çözüm değildir çünkü uzun süreçte bacaklardaki dolaşım bozukluğu daha da kötüleşebilir.

Hemoroidler

Bu küçük kan kesecikleri anüs damarları üzerinde konumlanmıştır ve genellikle ağrıya neden olurlar. Hemoroid oluşumunun sebebi alt karın bölgesindeki dolaşım bozukluğudur. Karaciğerin ve bağırsakların düzgün işleminin dışında damar esnekliği de çok önemli rol oynar. Damarları güçlendirmek için alınabilecek önlemleri ekler kısmında bulabilirsiniz.

Omurilikten kaynaklanan ağrılar

Bel ağrıları

Sırt ağrılarına çok sık rastlanır. % 70 oranında kişi hayatının bir döneminde sırt ağrısı çekmiştir. On vakanın dokuzunu sebebi anlaşılmadan çok uzun süre sıkıntı vermeden ortadan kalkmaktadır. Bu şikâyetlerin hiçbiri röntgen filmlerinde ortaya çıkmamaktadır. Kronik ağrılar da ya da lumbago gibi zaman zaman ortaya çıkan ağrılar da genellikle kolaylıkla geçmektedir. Ancak ağır bir sırt çantası taşıdığınız

günü bekleyin ya da bir gün bahçeyle uğraşın hemen ortaya çıkacaktır.

Bu ağrıların sebebi sinir uçları üzerindeki baskılardır. Sindirimin de bu ağrılar üzerinde etkili olduğunu unutmamalıyız. Ya da tedavi edilmemiş jinekolojik şikâyetler de bu ağrılara sebep olabilmektedir.

Omur ilik vücudumuzun temel eksenini oluşturmaktadır. Bütün ağırlığımızı taşır ve duruşumuzun düzgün olmasını sağlar.

Omur ilik omurlardan ve omurlar arası disklerden oluşur. Omurlar arasında kıkırdak ve koruyucu işleve sahip bir bölge bulunmaktadır. Bütün eksenini ayakta tutan omuriliğin iki yanında bulunan iki kastır. Bu kaslar boyunun başlangıcından kuyruk sokumuna kadar uzanır. Bel ağrılarının bir çok sebebi bulunmaktadır.

İlk olarak omurlar arasındaki disklerin şişmesine bağlı olarak ortaya çıkabilir. Kıkırdak doku çok kolay bir şekilde su tutup şişebilmektedir. Bu sebeple sinir kökü üzerinde basınç etkisi yaparlar, her harekette ağrı ortaya çıkar. Diskler arasında tutulan su miktarı organizmadaki östrojen ve progesteron dengesine bağlıdır, yani kadınlık hormonlarındaki bir dengesizlik genellikle bel ağrıları şeklinde ortaya çıkar. Âdet döngüsüne bağlı olarak bu ağrıların da şiddeti değişkenlik gösterir.

Diğer taraftan, alt karın bölgesindeki dolaşım bozukluğu, bağırsaklardaki şişkinlik ve kabızlık omurilik dolaşımını da olumsuz etkilemektedir. Sonuçta bel bölgesindeki dolaşım yavaşlar ve bu bölgede kan birikir, bel ağrıları ortaya çıkar. Karında şişkinlik olması da bel omurları üzerinde baskı oluşturur, bel bölgesinin hassaslaşmasına sebep olur ve birkaç fiziksel hareket ya da ağır bir çanta kolayca incinmesine sebep olur. Dolaşım bozukluğundan kaynaklanan ağrılar çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır: genellikle pozisyon değişiminin sonra ortaya çıkarlar. Efor sarfedildikten sonra kaslar ısındığı için ağrılar bir süreliğine azalır.

ÖRNEK BİR VAKA

Alexandra muayenehaneme geldiğinde hemen ne kadar uzun boyulu olduğunu ve hafif kamburunu farketmiştim. Küçüklüğünden beri büyük gözlükler takar, muhtemelen uykusuzluktan yüzü solgun ve yorgundur. Ona başını döndürmesini söylediğimde ne sağa ne de sola döndüremiyordu. Bozuk görüşü ve uzun boyu sebebiyle duruş bozukluğu vardı, bunun da acısını çekiyordu. Duruş bozukluğu sebebiyle kasları gerilmiş ve hareketleri kısıtlanmıştı.

Kasların çalışması dolaşımı hızlandırır, disklerdeki şişkinlik iner, sinirler üzerindeki basınç azalır dolayısıyla ağrılar da ortadan kalkar.

Boyun tutulmaları ve baş ağrıları

Duruş bozuklukları ve aşırı çalışma sırt ağrısına sebep olabilir. Kaslar katılaşıp taş gibi sert bir duruma gelir. Ya da büyük bir üzüntü karın kaslarının katılaşmasına sebep olur bu durumda diyaframın hareketleri zorlaşır ve solunumun kalitesi bozulur.

Beyni besleyen damarlar omuriliğin iki tarafından gelip beyin köküne bağlanır. Boyun kasılmaları ve sürekli tekrar eden boyun tutulmaları beyin kan dolaşımını kötü etkilemektedir. Beyin yeteri kadar oksijen alamaz, uyku kalitesi bozulur, baş ağrıları ortaya çıkar, denge, hafıza ve konsantrasyon problemleri tetiklenir.

Omuriliğin boyun kısmındaki sinir hücreleri kasların gerginliğini, kol, omuz, dirsek, bilek, parmak hareketlerini kontrol etmektedir. Dirseğimiz ya da omuzumuz ağrıyabilir aslında ağrının kaynağı boyunda bulunmaktadır.

PRATİK TAVSİYELER

Yaşla gelen istenmeyen belirtileri ortadan kaldırmak

Ameliyatsız gerdirme

Kendi vücudundan ve yüzünden memnun olmak zamanın etkilerine karşı en önemli ilaçtır.

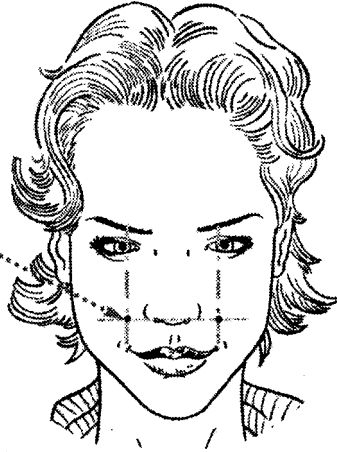
Şimdi size sevgili doktor arkadaşlarım sayesinde keşfettiğim bir bilgiyi aktaracağım: arkadaşım akupunkturun yüz gericisi etkisini test etmek için yüzünün bir yarısına iğneleri yerleştirirken diğer yarısına hiçbir şey yapmadı. Aynanın karşısına geçtiğinde dehşete düştü! Yüzünün yarısı yaşlanmış diğer yarısı ise genç görünüyordu. Tabii ki hemen diğer yarısına da iğneleri yerleştirdi, böylece artık genç bir yüzü olacaktı!

Eğer biraz düşünersek mekanizma gayet basittir. Sadece şu soruyu kendimize sormalıyız: neden çocukların yüzünde kırışık bulunmaz? Neden halkın yüzü kırışırken Çin imparatoriçelerinin yüzünde hiçbir kırışıklık olmazdı?

Cevap anatomide saklıdır. Normalde cilt kaslar arasında gerilmiştir. Kaslar gevşediğinde deri de dolayısıyla gerginliğini kaybeder. Kaslar biraz çöküp hacmini kaybettiğinde cilt üzerinde kırışıklar oluşur. Cilt için en etkili yöntem, kasları uyarıp cildin gergin kalmasını sağlamaktır. Bu akupunkturun gerginleştirici etkisi olan mekanizmasıdır. Bu mekaniz-

YÜZ KASLARINI UYARMAK İÇİN MASAJ YAPILACAK NOKTALAR

- “Büyük giriş” (*juliao*) noktası, göz-bebeklerinin orta noktasından aşağıya doğru devam eden iki çizgi üzerinde, burun ucunun hizasında ağız kenarı çizgisinin dışarısında bulunur.



- “Çenenin taşıma aracı” (*jiache*) noktası, dişler sıkıldığında ortaya çıkan çiğneme kasının tepe noktasında bulunur.

- “Büyük yin” noktası (*dayin*), çene kemiğinin iki tarafındaki çukur bölgede bulunur.



- “Topraktaki tahıl ambarı” (*dicang*) noktası dudağın iki ucunda bulunur.



- “Yang’ın ışığı” (*yangbai*) noktası, gözbebeğini takip eden iki çizginin üst bölgesinde bulunur, kaşların orta noktasının bir buçuk parmak uzaklığında (ortalama 2 cm) bulunur.

- “Gözbebeği çukuru” (*tongziliao*) noktası, göz çukurunun yan tarafındaki bölgede bulunur.



- “Tapınakla karşılaşma” (*yintang*) noktası, kaşların orta noktasında bulunur.

manın etkisi aynı zamanda psikolojiktir ve organizmanın doğal enerjisini arttırıcı etkisi vardır.

Şunu da bilmelisiniz ki Botoks operasyonu akupunkturla tamamen ters bir etkiye sahiptir. Botoks, toksin maddesi felç etkisi yaratan bir bakterinin yüze enjekte edilmesi işlemidir. Küçük dozlarda uygulanır ve kaslar üzerinde bölgesel felç etkisi yaratır. Bu sebeple tam da akupunkturla ters mekanizmaya sahiptir.

Arkadaşım bana akupunkturla ilgili olan macerasını anlattığından beri her yıl doğum günümde kendime “akupunkturla yüz germe” seansı uyguluyorum. Eski tekniğe göre yüz kaslarını uyarabilmek için yüzün üzerindeki küçük iğneleri düzenli olarak iki saat boyunca çevirmek gerekmektedir. Estetik operasyonlar gibi sonuçları dikkat çekici düzeyde olmaktadır. Ayrıca ameliyattan çok daha doğal bir yöntemdir!

Şimdi pratisyen hekimlerin kullanımında küçük elektrik dalgaları yayan aletler bulunmaktadır ve böylece akupunktur iğnelerinin etkisi de artmaktadır.

Yıllar boyunca ben bu germe tekniğini uygulamadım çünkü benim işimin sadece ağırları dindirmek olduğunu düşünüyordum. Bir gün çok sevdiğim hastalarımından biri vücudunda ve yüzünde sarkmalar olduğu için operasyon yaptıracaklarını itiraf etti. Bu operasyon da ciddi şekilde moralini bozmaktaydı.

Bana kendisini yaşlı ve çirkin hissettiğini söyledi. Onun o kadar çaresiz bir halde gördüğüme çok üzüldüm ve biraz tesselli etmek için yüz geren akupunktur yöntemimi uyguladım. Etkisi öyle büyük oldu ki morali tamamen düzeldi, operasyon için de motive olmuştu.

Güzel saçların sigortası

Bir sabah aynada beyazlamış birkaç tel saçla karşılaşırız ve bu genellikle küçük bir şok etkisi yaratır. Çok da keyif verici bir durum değil ne de olsa... Yine de bu çok yaygın bir

belirtidir. Özellikle eğer ailenin diğeri bireylerinin de kırklı yaşlarda saçları beyazlamışsa. Bu durumun çok basit bir sebebi bulunmaktadır: saç rengini veren melanin maddesi etkisini kaybetmeye başlamaktadır. Eğer bu süreci olabildiğince yavaşlatmak istiyorsanız geleneksel Çin tıbbına güvenebilirsiniz. Geleneksel görüşe göre saçlar akciğer meridyenine, yani havayla ilgili kısma bağlı bulunmaktadır. Bu açıklama pek de şaşırtıcı değildir çünkü saç kökleri küçük hava kesecikleri oluşturmak yoluyla renk kazanır. Bu hava kesecikleri saç telinin iç kısmında bulunur ve melanin maddesinin içeriye geçmesini önler. Bu özellik büyük stres dönemlerinde niçin saçların beyazladığını da açıklamaktadır. Rusya tarihinde, Stalin tarafından politik sebeplerle tutkılan kadınların bazılarının bir gecede stres sebebiyle saçları beyazlamıştır. Geleneksel Çin tıbbı çok basit bir açıklamada bulunmaktadır: Can sıkıntısı akciğer meridyenine zarar vermektedir. Birdenbire iç kısımda bulunan hava kesecikleri melanin geçişini durdurur ve saçlar rengini kaybedip beyazlar.

SAÇ DÖKÜLMESİ

Saç dökülmesinin en büyük sebebi hormonal dengesizliktir. Bu durumda bir doktora danışmak ve tiroid kontrolü yapılması en iyisidir.

Çözüm

Üç çeşit ilaç yoluyla saçlarınızın dayanıklılığını arttırmanız mümkündür:

- Lyot kürü: Lyot tiroidin düzgün çalışması açısından önem taşır. Ayrıca saç kökleri bölgesindeki dolaşımın iyileşmesini sağlar ve dış koşullara karşı daha dayanıklı olmasını sağlar.
- Silis kürü: saç tellerini güçlendirici etkisi bulunmaktadır.
- Her gün bir doz bira mayası, saçların güçlü olmasını ve parlamasını sağlar.

Organizmaya hafif hissetmesi için yardımcı olmak...

Haftada bir defa meyve suyu

Metabolizmanın yavaşlamasına bağlı olarak sindirim de yavaşladığında harekete geçmek gerekir. Bir gün boyunca sadece meyve suyu tüketilen “detoks” uygulaması sayesinde sindirim yolu temizlenmiş olur, karaciğer ve mide dinlenir, metabolizma vitaminlerle yenilenir, beyin hücreleri iyi şeker sayesinde yenilenir. Hesap son derece basittir: bir günlük meyve suyu ortalama 200-300 kalori içerir be bir haftalık ortalamanın oldukça altındadır! İnanışların tersine bir günlük detoks yorgunluk etkisi yaratmaz sadece daha hafif hissetmemizi sağlar. Ananas suyu şaşırtıcı özelliklere sahiptir. Bu meyve bu miktarda C vitamini içermesinin yanı sıra (150 g ananas 27 mg C vitamini içermektedir, bu da günlük ihtiyacın üçte birine karşılık gelmektedir.) A vitamini ve E vitamini

BİRKAÇ TARİF

Ananas- zencefil	Tropikal lezzet	Mineral desteği
1/2 ananas	1/4 ananas	500 gr pancar
3 portakal	1/4 kavun	1/4 kavun
4 tutam zencefil	1 papaya	2 çorba kaşığı zencefil tozu
	1 mango	2 çorba kaşığı kurutulmuş nane
Ananas-kivi-nane	Sebzeli	Mineral desteği
1/2 soyulmuş ananas	6 havuç	1 kg havuç
6 soyulmuş kivi	1 büyük elma	4 domates
5 yaprak nane	4 dal kereviz	1 soyulmuş limon
2 tutam zencefil	6 yaprak marul	10 gr fesleğen
	20 enginar yaprağı	

ni de içerir, kusursuz bir antioksidandır. Bunlara ek olarak ananas potasyum, sodyum, magnezyum ve fosfor içerir... özellikle bu meyve yiyeceklerin asidik özelliğini alkalik pH'a çevirmektedir. Asidik bir ortamın vücut için ne kadar zararlı olduğunu ve birçok hastalığa sebep olabileceğini düşünürsek, bu meyve tam bir gençlik kaynağıdır. Kilo almadan enerjinizi korumak için ideal bir seçimdir.

Ananasın faydalı etkilerini arttırabilmek için biraz da zencefil suyu ekleyebilirsiniz. Çarşıda çok rahat bulabileceğiniz bu bitki çok güçlü bir sifa aracıdır. Mide salgılarını uyarır ve antiseptik özelliği sayesinde sindirim sisteminde bulunan organizmaya zararlı bakterileri ortadan kaldırır. Özellikle organizmayı ısıtır: kan dolaşımını hızlandırır dolayısıyla metabolizmayı tetikler. Sonuç: daha iyi sindirim yaparız ve yediklerimizi daha kolay "yakabiliriz". Sonuçta çok faydalı bir bitki olduğunu söyleyebilirim.

Sindirime yardımcı olmak

Daha önce de gördüğümüz gibi sindirim sisteminde ortaya çıkan bir yavaşlamanın birçok yan etkisi bulunmaktadır. Sadece birkaç basit kurala uymak yoluyla bağırsaklarınızı uyarabilir ve kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.

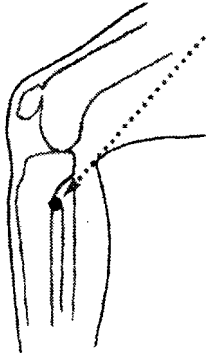
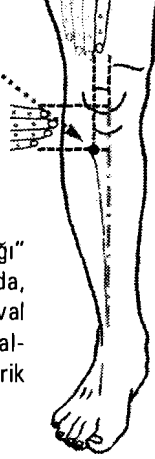
Öncelikle tüm öğünlerde lifli yiyecekler tüketmelisiniz. Meyveler ve sebzeler ilk tercihiniz olmalıdır. Meyve suyu olarak tüketmek daha da kolaydır. Örneğin dört meyve karışımını rahatlıkla meyve suyu formunda tüketebilirsiniz. Akşamları da birkaç kuru eriği ılık bir bardak suyla yiyebilirsiniz. Sabah ve akşam tükettiğiniz meyve suları ve erik bağırsaklarınızın aktifleşmesini sağlayacaktır.

Eğer cesaretiniz varsa bir çorba kaşığı zeytin yağını aç karna aldıktan sonra bir bardak sıcak su ve bir elmayla devam edebilirsiniz.

SİNDİRİMİ HIZLANDIRMAK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

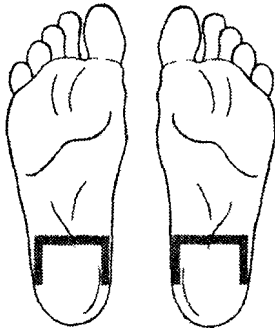
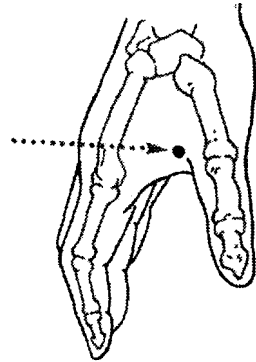
Aşağıda gösterilen noktalara günde birkaç defa masaj yapınız:

- İki simetrik nokta ya da “yaşam enerjisi noktası” (zusanli) dizin ortasından dört parmak aşağıda (dizdeki pürüzlerin bittiği nokta) ve dışarı doğru bir parmak genişliğinde bulunmaktadır.



“Yüksek, güneşli tepenin kaynağı” (yinlingquan), bacağın iç tarafında, baldır kemiğinin biraz altında, kaval kemiğinin başlangıç noktası ile baldır kası arasında bulunan iki simetrik noktaya masaj yapılmalıdır.

- “kaplan ağzı” noktası (hegu), her iki elde ilk iki eklem arasında bulunan noktadır. (başparmak ile işaret parmağı arasında bulunur.)



- Ayak tabanı üzerinde, büyük bağırsakları uyaran bölge topukların ön kısmında bulunur.

Tavsiye edilen bitkiler

- > Karnıyarık otu tohumu: iki çay kaşığı tohumu büyük bir bardağa ekleyip iki-üç gün boyunca tüketiniz. Bağırsakları yumuşatıcı etkisi sayesinde bağırsak duvarına yapışıp kurumuş olan artıklardan kurtulup yenilebilirsiniz.
- > Kaynatılmış biberiye, çünkü bu bitki safra kesesini uyarır böylece kolonun çalışması da etkilenir.

Besinlere tamamlayıcı olarak

- > Aç karna bir doz probiyotik: probiyotikler bağırsak florasının sağlıklı gelişimini sağlar, sindirim ve toksin maddelerin vücuttan atılması için vazgeçilmezdir.
- > Magnezyum sülfat (ampul şeklinde), kolon aktivitesini artırması ile tanınmıştır.

Hareket edin ve nefes alın!

Hareket ederseniz istenmeyen maddeleri vücudunuzdan daha kolay atarsınız. Kalın bağırsakların aktivitesi aynı diğer kaslarda da olduğu gibi fiziksel aktiviteye bağlıdır. Yürüyün, koşun, merdivenleri çıkan, jimnastik yapın ve sindirim sisteminiz iyileşecektir! Karın nefesi de iç organlara masaj yapması dolayısıyla bağırsak aktivitenizi arttırmaya yardımcıdır:

- > İki elinizi de karnınızın üstüne yerleştirin. Nefes alırken karnınızı bir balon gibi şişirin, ellerinizle bu şişmeyi farketin. Nefes verirken karnınıza dayanabildiğiniz kadar bastırın. Bu egzersizi yirmi dört defa tekrar ediniz. Bu egzersizi daha zorlu bir karın nefesine bağlayabilirsiniz:
- > Nefes alırken ellerinizle karnınızı içeriye doğru bastırın, omuriliğinize dokunduğunuzu düşünün. Nefes verirken karnınızı en yüksek düzeyde şişirin. Bu egzersizi de on dört defa tekrar ediniz.

Kilo kaybetmek gerektiğinde...

Çok aktif bir kadın olan Juliette kırk iki yaşındaydı ve kendisini kötü hissetmeye başlamıştı: kilo almıştı ve uyguladığı tüm korkunç rejim reçetelerine rağmen asla zayıflayamıyordu. Ne zaman iki kilo vermeyi başarsa çok kısa bir süre sonra üç kilo olarak geri alıyordu. Aslında düzgün sindirim yapmadığı için kalorileri vücudunda tutuyordu.

Juliette'in morali çok bozuktu: "Su içsem yarıyor! Ne ysem kilo alıyorum, daha önce ne kadar çok ysem de incecik kalırdım!" Çok açık bir şekilde Juliette'in metabolizmasında değişimler meydana gelmişti. Daha önce de gördüğümüz gibi artık yeni alışkanlıklar kazanması gerekmektedir. Gerekli değişimleri geciktirmeden yapmak gerekmektedir, çünkü menopoza başladıktan sonra kilo vermek çok daha zorlaşmaktadır.

Birinci aşama: organizmayı toksinlerden arındırmak

Organizmanın bütün filtreleri toksin maddeler tarafından tıkanmıştır. Bu sebeple her şeyden önce temizlik yapmak gerekmektedir. Bunu yapmak için kolonu bir çeşit hidroterapiye sokmak gerekmektedir. Uygulaması pek hoş olmamakla birlikte yapılması zorunludur. Bazı muaynehanelerde ve merkezlerde bu yıkama işlemi gerçekleştirilmektedir.

İkinci aşama: kilo kaybını başlatmak

Kış mevsiminde organizmanın ısınmaya ihtiyacı olduğu için enerji depolarız. 1 gr yağ 9,3 kalori, 1 gr şeker ise 4,3 kalori enerjiye dönüşmektedir. Bu sebeple zayıflama rejimine yaz mevsiminde başlamanız daha uygundur. Az besin alacağımız için rejim yaparken vitamin takviyesi yapmayı ihmal etmemeliyiz. Bunun için her sabah bir kapsül vitamin karışımı almanızı tavsiye ederim.

İlk üç gün boyunca öğünleriniz sadece sebze ve meyve sularından oluşmalıdır. Akşam üzeri rejiminize bir doz protein ekleyebilirsiniz. Proteini toz formunda eczanelerde ve rejim marketlerde bulabilirsiniz. Özellikle aşırı protein içeren rejimlerden kaçınılmalıdır çünkü daha önce de açıkladığımız gibi hayvansal proteinler vücut açısından zararlı asidik bir ortam oluşmasına sebep olur. Asidik bir ortamda bağırsak florası zarar görür ve sonuçta bçbrek taşı oluşumu ve eklem sorunları gibi istenmeyen problemler ortaya çıkabilir.

Rejimin ilk üç gününden sonra sebze ve meyve sularının yanında sebze çorbası da tüketmeye başlayacağız. Eğer gün içerisinde çok acıkırsanız elma veya armut atıştırabilirsiniz.

Üçüncü aşama: rejimi alışkanlık haline getirmek

Rejimin devamı bir çeşit alışkanlık haline gelmelidir. Eğer bunu başarabilerseniz kilo almazsınız. Ben yıllardır bu programı uyguluyorum ve bir gram bile almadım!

Bir rus atasözü şöyle der: "Kahvaltını yalnız ye, öğle yemeğini arkadaşınla paylaş, akşam yemeğini düşmanına ver!"

Kahvaltı: bir kase soya sütüyle yulaf ezmesi ya da tam buğday ezmesi yanında bolca meyve ve bir fincan kahve.

Öğle yemeği: balık yanında yeşil sebzeler

Atıştırma: elma, mandalina... Akşam yemeği: sadece bir kase sebze çorbası ve biraz da meyve. Bazen bir parça beyaz et ya da balık yanında buharda pişmiş havuç, kabak ve karnıbahar.

İdeal formunuza kavuştuktan sonra tam pirinç ve her çeşit tahıl tüketebilirsiniz, süt ürünlerini az miktarlarda tüketmelisiniz. Genellikle tam tahılları tercih etmelisiniz, daha çok lif içerdikleri için sindirimi daha kolaydır. Bu iyi alışkanlıklar yeni hayat tarzınız haline gelmelidir. Bir süre boyunca yediklerinize dikkat edip daha sonra eski kötü alışkanlıklarınıza dönmenizden söz etmiyorum. Bazı alışkanlıkları değiştir-

menin ne kadar zor olduğunu biliyorum özellikle arkadaşlarla dışarda yemek yediğimiz düşünülürse...

Dördüncü aşama: Spor yapmak

Fazla kilolarınız olduğunda çok fazla spor yapmak iyi değildir. Kadınlar genellikle mayo giymeye ya da jimnastiğe gitmeye üşendikleri için hedeflerinden çabuk vazgeçiyorlar. Özellikle sert egzersizler kalbi yorabilir, damarlara ve eklemlere zarar verebilir.

Buna karşın zayıflamaya başladıktan sonra spor çok faydalıdır. Haftada otuz dakikalık üç seans kasları formda tutmak için yeterlidir. Başlarda suda yumuşak egzersizler yapmak en iyisidir. Bu açıdan yüzme idealdir, eklemler üzerine baskı yapmadan kalori kaybetmeyi sağlar. Tabii ki kışın havuz pek hoşumuza gitmeyebilir, klor saçlara ve cilde zarar verir. Kış mevsiminde spa merkezinde yapılan bir haftalık bir deniz terapisi form tutmak için idealdir. Deniz suyu sıcaktır ve bu da bize egzersiz yapma isteği verir.

Eğer dışarda egzersiz yapmaya zamanınız yoksa kürek çekme aleti ya da ev bisikletleri de işinizi görebilir. Bu aletler spor yapmaya zamanı olmayan kadınlar için son derece pratiktir böylece spor salonuna gitmek için de zaman harcanmamış olur.

Kas çalışmanıza bir ay boyunca L- Carnitine adlı amino asit desteğiyle devam edebilirsiniz. Bu madde kas yapımına yardımcı olup yağ dokusunun, kolesterolün ve lipidlerin kas kütlesine dönüşmesini sağlar. Dikkat edilmesi gereken nokta da şudur ki bu madde ancak haftada en az üç defa yirmi dakika boyunca fiziksel egzersiz yaptığınızda etkili olabilmektedir.

Kardio çalışması da kilo verme konusunda yardımcıdır. Kas kütlesini güçlendirir, bazal metabolizma hızını yükseltir, vücudun en önemli kaslarından biri olan yürek kasını güçlendirir. Etkli olabilmesi için kardiyo çalışmasının aynı hızda

EJDERHA DANSI

"Ejderha dansı" geleneksel olarak kadınlar tarafından kullanılan taocu bir egzersiz çeşididir. Silüetin güzel görünmesini sağlar. Avuç içleriniz birbirine değerek şekilde ellerinizi göğüs hizasında, dizler kapalı ve hafif kırık pozisyonda durunuz. Ellerinizi sol omuz hizasına getirirken dizinizi sağ tarafa çeviriniz, böylece vücut spiral bir pozisyon almış olur. Sonra ellerinizi sağ omuzunuza doğru hareket ettirirken dizlerinizi biraz daha kırarak sol tarafa çeviriniz. Bu hareketlere dizler yer hizasına ulaşana kadar devam ediniz. "Ejderha dansı" birçok defa tekrar edilmelidir. Üç defayla başlayın, yavaş yavaş yaşınız kadar yapmaya çalışın.



devam etmemesi gerekir: beş dakikalık hızlı yürüyüşün ardından on beş yirmi dakika boyunca ritim değiştirerek yürünmeli nabız hızı dakikada 150-160'a kadar çıkmalı daha sonra da 130-140'a inmelidir. Egzersiz beş, on dakikalık sakin bir yürüyüşle tamamlanmalıdır. Etkili olabilmesi için kardio çalışması haftada iki- üç defa tekrarlanmalıdır.

Bitkiler ve mineraller

Çeşitli alglerin metabolizma hızı üzerinde çok yararlı etkileriyle birlikte iştah azaltıcı özellikleri de bulunmaktadır: chorelle, spiruline, fucus ve Garnicia bunlardan bazılarıdır.

Minerallerin etkileri de unutulmamalıdır. Örneğin çinko insülin metabolizmasında çok önemli bir rol oynamaktadır, iştahın düzenlenmesinde ve yağ dokularının eritilmesinde etkilidir.

Krom da glikoz metabolizmasının düzenlenmesi konusunda etkilidir.

BAŞARMAK İÇİN ÜÇ TAVSİYE

- Tuzdan vazgeçin, sadece vücudunuzun su toplayıp sünger gibi şişmesine sebep olur.
- Vücudunuzun toksinlerden arınmasını sağlayan atkuyruğu otu çayı tüketin.
- Günde bir iki kapsül krom takviyesi alın: şeker isteğinizi azaltır ve insülin salınımını dengeler, bu sayede yağ ve şeker depolanması düzenlenir. Şunu bilmeliyiz ki ağır bir yemekten sonra pankreas aşırı miktarda insülin salgılar. Bu sebeple hemen arkasından açlık hissederiz ve bir şeyler atıştırmak isteriz. Bu da yeniden insülin salınımına sebep olur, sonuç bir kısır döngüdür...

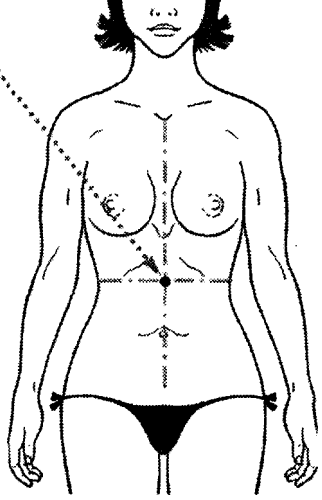
AÇLIĞI YATIŞTIRMAK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

İlk zamanlarda hafif yeme alışkanlığımız olmadığı için açlık hissetmemiz son derece doğaldır. Açlığı yatıştırma konusunda etkili akupunktur noktaları aşağıda gösterilmiştir.

- “Midenin ortası” noktası (*zhongwan*), göbek deliği ile göğüs kemiğinin orta noktasında bulunur. Saat yönünde masaj yapılmalı ve her defasında bu bölgedeki küçük çukur hissedilmelidir.



Kulak üzerinde meşhur “ıştah noktası”, kulak memesinden önce tragusun ortasında bulunan nokta. Bu nokta bir kalem ucu yardımıyla olabildiğince sık şekilde uyarılmalıdır.

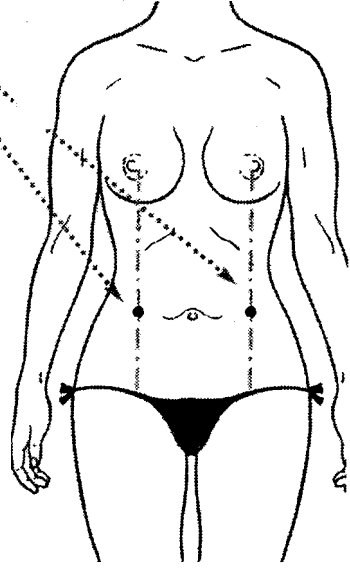
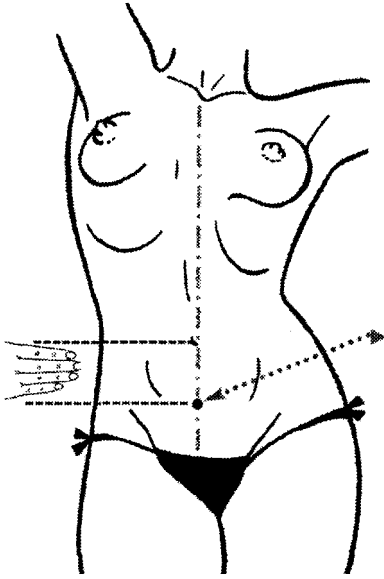


Hipotiroidi engellemek

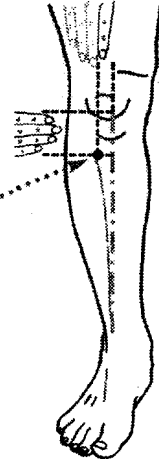
Daha önce de gördüğümüz gibi eğer tiroid hormonlarının yetersiz olması durumunda kilo alımı ortaya çıkmaktadır. Bu durumun oluşmasını önlemek için eczanelerde satılan iyot ampulleri kullanabiliriz. Deniz kenarında yürüyüş yapmak ya da alg yemek iyot ihtiyacını karşılamak açısından son derece yerindedir. Tiroidin vücuttaki filtre görevini yerine getirebilmesi için bu alışkanlıklar son derece önemlidir.

İNCELMEK İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

- “Kalın bağırsak alarmı” noktası (*tiانشu*) göbeğin iki yanında, meme uçlarının hizasında bulunmaktadır.



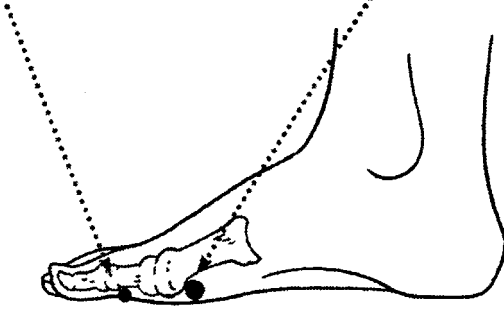
- “Kaynağa açılan” nokta (*guanyuan*) alt karın bölgesinin orta noktasında, göbeğin dört parmak aşağısında bulunur.



- İki simetrik nokta ya da “yaşam enerjisi noktası” (*zusanli*) dizin ortasından dört parmak aşağıda (dizdeki pürüzlerin bittiği nokta) ve dışarı doğru bir parmak genişliğinde bulunmaktadır.

- “Büyük merkez” noktası (*dadu*), ayak başparmağının hizasında ayağın yan tarafında, ilk eklemin alt tarafında bulunmaktadır.

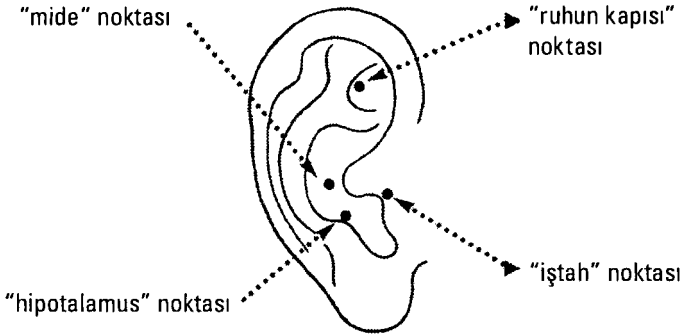
- İki simetrik nokta “büyük ışık” (*taibai*), ayak tabanı üzerinde, ayak başparmağı ekleminin paralelinde bulunmaktadır.



KULAK ÜZERİNDEKİ NOKTALAR

Kulak  zerindeki noktalar da kilo kaybı üzerinde son derece etkilidir. Bir çok bilimsel çalışma kulak üzerindeki noktaların hipotalamus üzerinden iştahı düzenlediğini göstermiştir. Ya da mide kaslarının kasılması etkilenecek midenin küçülmesi mümkün olmaktadır.

şu noktalar uyarılmalıdır:



Dolaşım bozukluğunun sonuçları

Bacaklarda ağırlık hissinin oluşması dolaşım bozukluğunun sonucudur. Dolaşım bozukluğu varislere ve hemoroide neden olur. Bu belirtileri erken dönemde ortadan kaldırmak son derece önem taşımadır, böylece daha sonra ortaya ı-kabilecek sıkıntılarının önüne geçilmiş olur.

Bacaklarda ağırlık hissi

Faydalı alışkanlıklar

- > Duşta suyu sıcak ve soğuk duruma getirerek dolaşımı hızlandırabilirsiniz. Damar çeperini güçlendiren soğuk değildir ancak sıcaklık farkı ısı reseptörlerini uyarmakta ve damarları bu şekilde güçlendirmektedir. Sıcak soğuk arasındaki değişimi olabildiğince hızlı şekilde yapmalısınız.
- > Mümkün olduğunca kısa çorapları tercih etmeye çalışın.

Diğer taraftan damar tamamen işlevsiz hale gelmediği takdirde varis operasyonu geçirmenizi tavsiye etmiyorum. Aslında damar sertleşmesi kanın bazı bölgelerde toplanmasına sebep olmaktadır. Bu da birçok demin ve daha ciddi problemlerin sebebi olmaktadır.

Tavsiye edilen krler

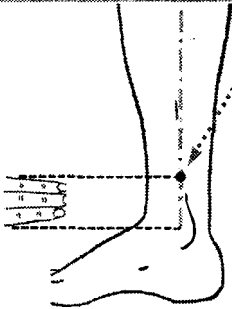
- > Ginko biloba bitkisi damar çeperlerini güçlendirir.
- > Rutin kürü kılcal damar kanamalarının önüne geçmektedir.
- > Yaz mevsiminde bir rutin kürü, 500-1000 mg'lık C vitamini, 500 mg kalsiyum takviyesi (sabah ve akşam alınmak üzere) damar sağlığı açısından faydalı olmaktadır.

Hemoroidler

Hemoroid bölgesindeki kan damarları karaciğerden gelmekte ve iç karın bölgesine kan taşımaktadır. Bu bölgedeki damarların şişmesi ya karaciğerde bir çalışma bozukluğuna ya da kabızlığa bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Vietnamlı bir akupunktur uzmanı ileri derecedeki hemoroidleri sadece “yüzler toplantısı” (baihui) noktasına bir iğne yerleştirerek tedavi etmekteydi. Bu nokta Kafatasının üzerinde, kulak kepçelerini birleştiren hattın orta noktasında bulunmaktadır. Bu nokta aslında alt karın bölgesindeki bütün kan dolaşımını düzenlemektedir. Günde birçok defa iki-üç dakika boyunca bu noktaya masaj yapabilirsiniz.

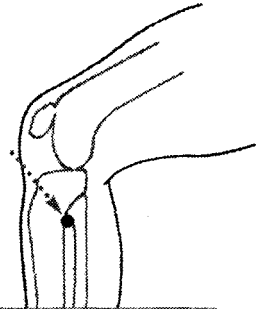


KAN DOLAŞIMI İÇİN UYARILACAK NOKTALAR



“Üç yin toplantısı” noktası (*sanyinjiao*); baldırın iç tarafında ayağın iç tarafındaki kemiğinin üç parmak üzerinde bulunan iki simetrik nokta sabah ve akşam ısıtılmalıdır.

- “Yüksek, güneşli tepenin kaynağı” (*yinglingquan*), bacağın iç tarafında, baldır kemiğinin biraz altında, kaval kemiğinin başlangıç noktası ile baldır kası arasında bulunan iki simetrik noktaya masaj yapılmalıdır.



Kriz durumunda

- > Bir doktora danışınız, size uygun olan ilaçları yazacaktır.
- > Hemoroid dokusunu güçlendirmek için kullandığınız tuzlardan sonra anüs üzerine duşta soğuk su uygulaması yapınız.
- > Hint kestanesi ve ginkgo biloba alınız: günde üç defa tükettiğiniz besinlere ekleyebilirsiniz. Unutmamalıyız ki alkol ve baharatlar hemoroid riskini arttırmaktadır.

Hastalığın tekrarlamasının önüne geçmek: geyik egzersizi

Çin efsanelerine göre bu güzel hayvan sürekli anüs bölgesini kasmaktadır bu sebeple bu egzersize geyik egzersizi denilmektedir. Mümkün olduğunca sık şekilde anüsü sıkıp bırakın, kırmızı ışıktaki beklerken, arabada, büroda ne zaman aklınıza gelirse tekrarlayabilirsiniz. Nefes alırken kasıp nefes verirken bırakmanız yeterlidir.

Tavsiye edilen kürler

- > Hint kestanesi ve ginkgo biloba kan dolaşımını düzenler ve damarları güçlendirir. Probiyotik etkisine sahiptir.
- > Sigaradan vazgeçin, kan damarlarına ve kan dolaşımına ciddi zararlar vermektedir. (ek bölümdeki tavsiyeleri inceleyiniz.)

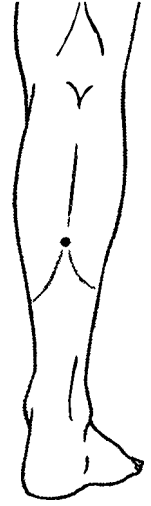
Krampları engellemek için karaciğerin uyarılması

Daha önce de gördüğümüz gibi laktik asit üretimi sebebiyle kasların çalışması sırasında kramp girebilir. Ağrıya sebep olan laktik asittir. Laktik asidi yok eden tek madde de karaciğer tarafından üretilen dehidrojenaz enzimidir.

Spor yapılan dönemlerde haftada birkaç defa muz yemek gerekmektedir. Muz demir ve bakır açısından zengin bir meyvedir. Her iki element de kan hücreleri tarafından oksijenin tu-

tulmasında rol oynamaktadır. Bu elementler ayrıca laktik esidi parçalayan karaciğer enziminin üretimine de katılmaktadır. Böylece kramplar ve kas yorgunluğunun önüne geçilmiş olur.

- > Kriz dönemlerinde efordan önce önleyici bir kür ya da ağrının hafif olduğu zamanlarda da homeopati önerilmektedir. Günlük üç doz olmak üzere çinko homeopatisi de uygulayabilirsiniz.
- > Şiddetli ağrı duyduğunuzda ağrıyı azaltmak için baldır kemiğinin üst kısmında bulunan “büyük dağlar” noktasına masaj yapınız.



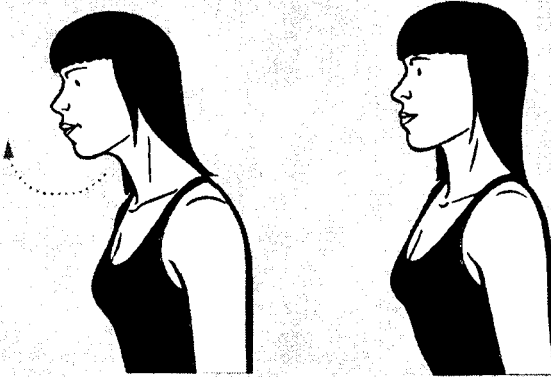
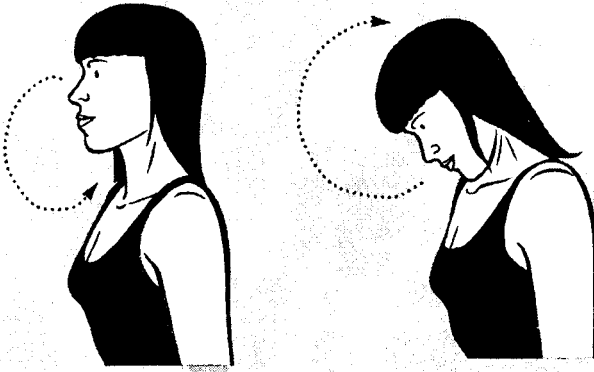
Bel ağrılarıyla savaşmak

KAPLUMBAĞA'NIN HİKAYESİ

Taocu eski bir hikayeye göre, Himalaya Dağlarının eteklerinde ortaya çıkan bir heyelan sonucunda bir aile mağarada mahsur kalmış. Havanın ve yiyeceklerin hızla tükenmesi sonucunda ailedekiler ölümlerinin yaklaştığını anlamışlar. Tam bu sırada daha önce bir taş zannettikleri hareketsiz duran kaplumbağayı fark etmişler. Kaplumbağa nasıl oluyordu da bu mağarada bu kadar uzun süre yaşamını devam ettirebiliyordu? Kaplumbağanın kafasını yavaşça kabuğundan çıkartıp duvardaki bir damla suya uzanıp kafasını tekrar içeriye soktuğunu fark ettiler. Bunun üzerine bütün aile kaplumbağayı taklit etmeye başladı. Efsaneye göre bu sayede aile yıllarca hayatta kalmış ve bir gün dağcılar tarafından kurtarılmışlar!

EGZERSİZLER

- **KAPLUMBAĞA:** Çenenizi yavaşça göğsünüze doğru yaklaştırın, yavaşça nefes alın. Nefes alırken çenenizi ve boynunuzu yukarı doğru itin. Tekrar nefes alırken çenenizi başlangıç pozisyonuna getirin. Bu hareketlerden oluşan seriyi on iki defa tekrarlamalısınız.



- **TURNA KUŞU:** Bir önceki hareketleri diğer yöne doğru tekrar edin. Nefes alırken başınızı arkaya iterken çenenizi yukarıya çıkarın. Yavaşça nefes verin, seriye çenenizi ön tarafa doğru eğerek devam edin. Bu hareketleri de on iki defa tekrarlamalısınız.



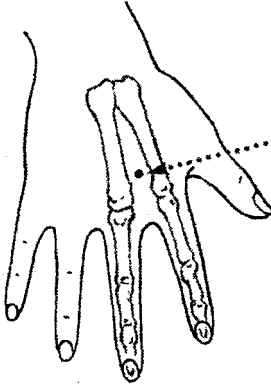
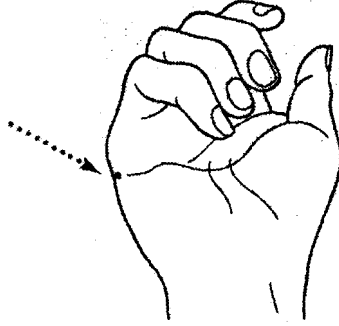
- **SONSUZA BAKIŞ:** Bu hareket boynun yumuşaklığını korumak ve hareketliliğini sağlamak için çok etkilidir. Ayakta durun ve yüzünüz karşıya dönük olsun, vücudunuzu hareket ettirmeden yavaşça nefes alarak başınızı sağ tarafa çevirin. Bakışlarınız uzakta bir noktada sabitlensin. Başlangıç pozisyonuna döndükten sonra aynı hareketi sağ tarafa doğru tekrarlayın. Gün içerisinde bu hareketleri mümkün olduğunca sık tekrar etmelisiniz.



BEL AĞRILARINA KARŞI UYARILACAK NOKTALAR

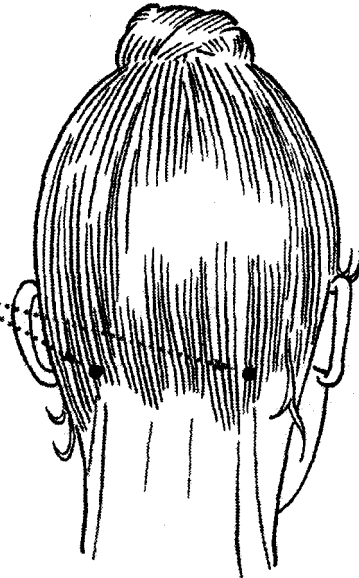
Boyun ve sırt ağrılarını yatıştırmak için günde birçok defa iki-üç dakika boyunca şu noktalara masaj yapmalısınız:

- "Arkadaki küçük dere" noktası (*houxi*) avuç içinde, parmaklar kapatıldığında ortaya çıkan çizgi üzerinde bulunur.



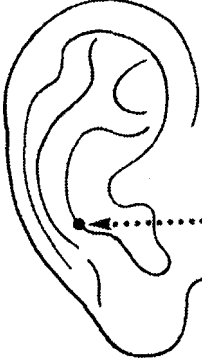
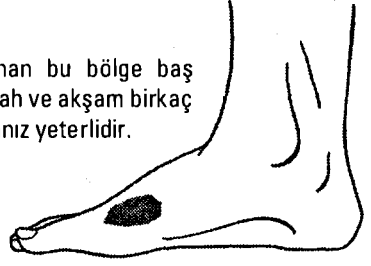
- "Gergin boyun" noktası (*luozhen*), elin üstünde işaret parmağı ile orta parmak üzerindeki çukur bölgede bulunur.

- "Rüzgâr esintisi" noktası (*fengchi*), her iki kulağın arkasında bulunan iki oyukta, kafatası ve boyunun kesişme noktasında bulunur.



AYAK TABANI BÖLGESİNDE

Ayak başparmağının iç tarafında bulunan bu bölge baş omurları üzerinde etkiye sahiptir. Her sabah ve akşam birkaç dakika boyunca bu bölgeye masaj yapmanız yeterlidir.



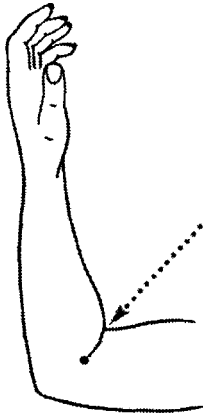
KULAK ÜZERİNDE

Kulak kepçesinde bulunan baş omurları ve boyun üzerinde etki yaratan noktalara bir kalem ucuyla iki-üç dakika boyunca masaj yapınız.

KULAK AKUPUNKTÜRÜ İLE İLGİLİ DAHA FAZLA BİLGİ

Kulak kepçesine yapılan akupunktur uygulaması 1987 yılından beri Dünya Sağlık Örgütü tarafından da tanınmaktadır. Bu uygulama tanı koyma ve tedavi aşamalarında kullanılmaktadır. Kulak akupunktur uzmanlarına göre bu bölge üzerinde vücudun haritasını taşımaktadır, her nokta vücudun bir bölgesiyle ilgilidir. Bu bakımdan uzmanlar kulak üzerinde bulunan noktalardaki farklılıklar üzerinden teşhis koyabilmektedirler. Böylece tedavi süreci daha hızlı şekilde başlayabilmektedir. Uygulama şekilleri farklılık göstermektedir: akupunktur iğneleri kullanılabilir ya da küçük iğneler yerleştirilip kulakta bırakılabilir bu iğneler daha sonra kendiliğinden düşmektedir.

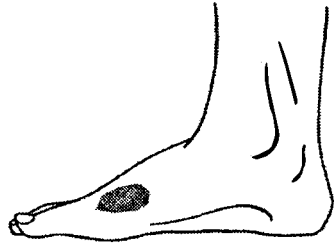
TENDON KOPMALARINA KARŞI UYARILACAK NOKTALAR



“Dirsek çukuru” noktası (quchi) dirsek kırıldığında oluşan kıvrımın dış kısmında bulunmaktadır.

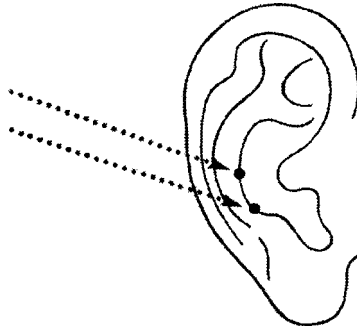
► AYAĞIN ÜST BÖLGESİNDE

Boyun tutulmasında yapılan uygulama gibi, ayağın üst bölgesinde, baş parmağın dış tarafındaki noktaya masaj yapınız.



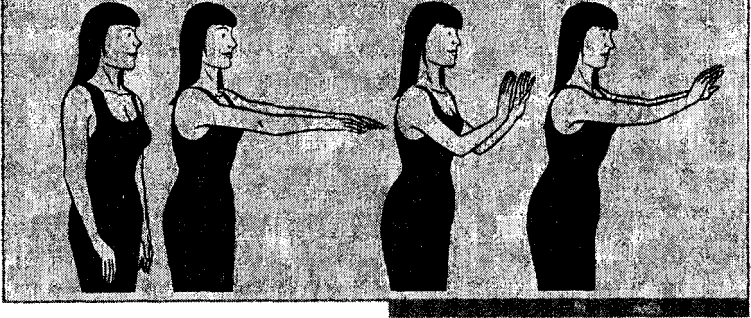
► KULAK ÜZERİNDE

Kulak üzerinde bulunan “boyun” ve “baş omurları” ile ilgili noktaları bir kalemin ucu yardımıyla birkaç dakika boyunca ısıtınız.



EGZERSİZLER

- “ Dağı yerinden oynatan kaplan” adındaki bu egzersiz şu şekilde yapılır: Ayakta derin bir nefes alarak kollarınızı karın seviyesine kadar kaldırırsınız. Yavaşça nefes verirken dirseklerinizi kırıp sanki ellerinizi bir balonu iter gibi öne doğru hareket ettirirsiniz. Derin bir nefes alırken kollarınızı indirip başlangıç pozisyonuna dönünüz.



Sırt Ağrıları

Beslenme

Ağrılı dönemlerde kesinlikle alkol ve kahve tüketilmemelidir çünkü bu içecekler kasılmaları şiddetlendirmektedir. Diğer taraftan sıcak çay ve bal ağrıyı dindirmek için tavsiye edilmektedir.

Faydalı Alışkanlıklar

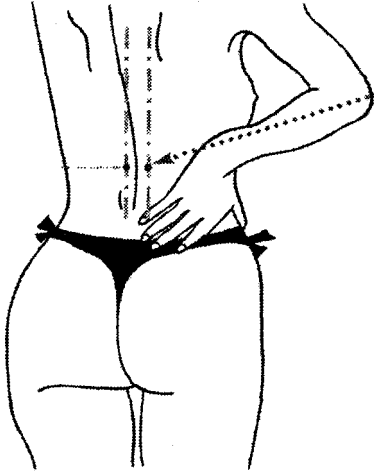
Ağrılı dönemlerde ve takip eden birkaç günde yumuşak bir korse kullanabilirsiniz, böylece belin üzerindeki baskı

azalmış olur. Mümkünse, korseyle uyumanız da son derece faydalıdır. Ağrınız geçtikten sonra da çantanızın iki kiloyu geçmemesine özen göstermelisiniz.

Kemik terapisi de (osteopati) bel ağrılarının tedavisinde etkin bir yardımcı olmaktadır.

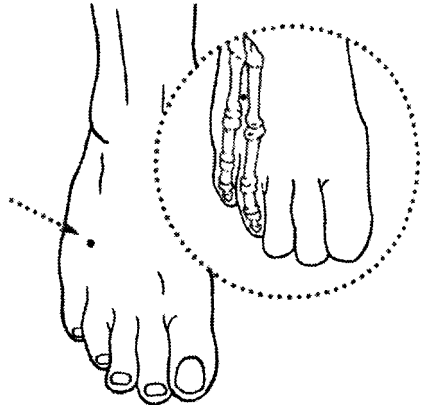
BEL AĞRILARINA KARŞI UYARILACAK NOKTALAR

Birçok bilimsel çalışma akupunktur uygulamasının bel ağrılarını iyi geldiğini göstermiştir. Özellikle klasik tedavilere yardımcı olarak uygulandığında etkili olmaktadır.

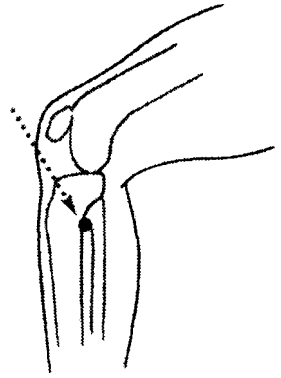


"Böbrek noktaları" (*shenshu*) belin alt kısmında, omurliliğin iki tarafında bulunmaktadır. İkinci ve üçüncü bel omurlarının arasındaki boşluğun üçer parmak dışında bulunmaktadır. (göbeğinizden sırtınıza kadar devam eden bir çember çizdiğinizizde bel omurlarının orta noktasını bulabilirsiniz.)

► "Ağlayan göz" noktası (*zulinqi*) ayağın üzerinde, dördüncü ve beşinci ayak parmak kemiklerinin arasındaki boşlukta bulunur.



- “Işıklı tepenin kaynağı” noktası (yinlingquan), dizin biraz altında, bacağın iç bölgesinde bulunur. Kaval kemiğinin başlangıcının biraz altıyla baldır kası arasındaki boşlukta bu noktayı bulabilirsiniz.



KULAK BÖLGESİ

Bu bölgeyle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Tercihinize göre bu noktalara bir bandaj yardımıyla pirinç tanesi sabitleyebilirsiniz. Ya da bir kalem ucu yardımıyla masaj yapabilirsiniz:

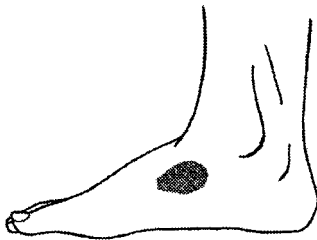
- Bel omurları bölgesi

- Böbreklerle ilgili bölge

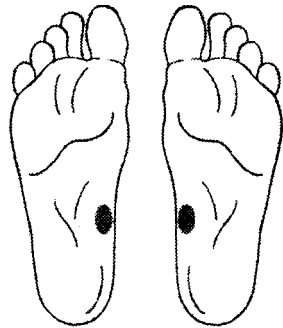


Siyatik siniri bölgesi

AYAK TABANI



“bel omurları” bölgesi



böbreklerle ilgili bölge

Tavsiye edilen bitkiler

Harpagophytum ve atkuyruğu bitkileri ağrılara iyi gelmekte, iltihap ve ödemi azaltmaktadır. Günde bir doz hap formunda alabilirsiniz.

EGZERSİZLER

- > Gündüz ve gece mümkün olduğunca bir korse kullanarak birkaç gün boyunca omuriliğinize ve bel kaslarınıza destek olabilirsiniz.
- > Kendinizi daha iyi hissettiğinizde gerilme egzersizleri yapabilirsiniz. Ayakta durunuz, gerekirse bir bar yardımıyla daha da dik durabilirsiniz. Derin bir nefes alıp ayaklarınızın ucuna kalkıp uzanabildiğiniz kadar yukarıya uzanmaya çalışınız. Nefes verirken yavaşça ağırlığınızı topuklarınıza verirken bardan destek alınız. Otuz saniye boyunca nefesinizi tutunuz, parmak ucuna çıkarken derin bir nefes alınız. Bu egzersizi otuz defa tekrar etmelisiniz.

HATIRLATMALAR

Kırklı yaşlar daha sonraki yılları sağlıklı ve verimli geçirmek için çok önemlidir. Bu dönemde kazanacağınız faydalı alışkanlıklar bütün hayatınız boyunca faydalı olacaktır. Bu yaşlara gelindiğinde vücutta bazı ağrılar ortaya çıkmaya başlar, beslenme bozuklukları çok belirgin olmasa da bu çeşit sorunlar ileriki yaşlarda çözülmesi daha zor hale gelebilir. Bu sebeple bu yaşlar küçük sorunların çözülmesi için ideal bir dönemdir. Bu sebeple metabolizmadaki yavaşlamaları bazı faydalı alışkanlıklarla telafi etmek ve bağışıklık sistemimizi güçlendirmek gerekmektedir.

FAYDALI ALIŞKANLIKLAR

Her sabah şunları alınız:

- Bir doz probiyotik; A, E, C vitamin kokteyli ve selenyum Ve bir aylık omega 3 kürü
- Kış mevsiminde: Soğuk hava koşullarına ve strese ve kış mevsiminde ortaya çıkan virüslere karşı daha dayanıklı olabilmek için günde bir kapsül Sibirya Ginsengi alınız. (daha önceki bölümlerde detaylı olarak açıklanmıştı.) İlkbaharda ve yaz mevsiminde böbreklerin çalışma hızını arttırmak böylece metabolizmayı da uyarmak için atkuyruğu bitkisi kapsülü alabilirsiniz. Bu bitki vücutta su tutulmasına da çözüm olmaktadır.

Her gün

- Ayaklardaki böbreklerle ilgili bölgeye sabahları çorap ve ayakkabı giymeden önce masaj yapınız. Bu masaj böbrek üstü bezlerini uyarır böylece bağışıklık sistemi güçlenir, strese ve yorgunluğa olan direnç artar, idrar yolları, rahim, yumurtalık ve böbrek sağlığı açısından son derece faydalıdır.
- Göğüslere bir yönde otuz altı diğer yönde de yirmi dört defa olmak üzere dairesel masaj yapınız. Bu masaj da lenf bezlerini uyarmaktadır.

Haftada bir defa

- Tartılın.
- %100 meyve suyundan oluşan detoks kürü uygulayınız.

Haftada üç defa

- Yarım saatlik kardiyo çalışması yapınız.

50'li yaşlar ve Menopoz, Panik Yok!

Birkaç sene önce Amerika'daki George- Washington Üniversitesinde gerçekleştirilen Bağışıklık Bilim Kongresine katılmıştım. O konferansta kendisi de doktor ve bağışıklık bilim profesörü olan Linda ile tanıştım. Linda elli beş yaşında, çok hoş, kumral bir kadındı. Çenesi güçlü karakterini ele veriyordu. Dış görünüşünden onu öğrencilerine ders verirken hayal etmek son derece mümkündü.

Kongrenin kapanış gecesi Washington civarında, Linda'nın evinde yapılmıştı. Linda'nın o gece yorgun ve sinirli bir hali olduğunu fark ettim. Arda bir ortadan kayboluyor, misafirleri ise kocasına emanet ediyordu.

Akşam yemeği için bahçeye çıktık. Bahçede yuvarlak masalar muhteşem bir havuzun etrafına dizilmişti. Havuzun içinde lotus yaprakları yüzüyordu ve üzerlerinde çeşitli mumlar ve çiçekler bulunmaktaydı. Hava yeni kararmıştı ve bahçe gerçekten büyüleyici görünüyordu. Linda ve eşi sırayla masaları ziyaret edip herkesle ilgilenmeye çalışıyorlardı. Bizim masamıza geldiklerinde Linda beni tebrik etti ve herkes gittikten sonra biraz daha kalıp kalamayacağımı sordu. Ben de büyük bir memnuniyetle kabul ettim. Bütün davetliler gittiğinde Linda beni çalışma odasına götürdü ve birdenbire ağlamaya başladı:

“Bu kadar geç saatte sizden yardım istediğim için özür dilerim ancak başka çarem yoktu. Yaklaşık olarak bir seneden beri şüphesiz menopoza bağlı hormonal sorunlar yaşıyorum ve hayatımı ciddi derecede etkiliyor. Normalde çok güçlü ve neredeyse hiç hasta olmayan bir yapım vardı, şimdi ise sıkıntı krizleri, uykusuzluk ve özellikle de ter basma sorunu yaşıyorum. Bu akşam arada bir, bu sebeplerle ortadan kaybolduğumu herhalde fark etmişsinizdir. Ev sahipliği görevimi aksatmak istemememe rağmen yarım saatte bir ateş bastığı için üzerimi değiştirmem gerekiyordu. Yüzüm kıpkırmızı oluyor, boğuluyor gibi oluyorum, kendimi dışarı atmak zorunda kalıyorum. Jinekoloğum her şeyi denedi ama hiçbir yöntem işe yaramadı. Ailemde kansere yakalanan birçok kişi bulunduğuna için hormonal bir tedavi de göremiyorum. Sanki birdenbire yaşlanmaya başlamışım gibi hissediyorum... Kongrede sizin akupunkturdan söz ettiğinizi duydum. Belki problemlerim için bir çareniz vardır.”

Ona şaşkınlık dolu gözlerle baktım, bu derece güçlü bir kadının bu kadar acı çekiyor olmasına inanamadım.

Elli ve altmış yaş arasında cinsiyet hormonlarının düşmesi sebebiyle menopoz durumu ortaya çıkar. Bu dönem buluş çağında yaşananlarla benzerlik taşımaktadır. Söz konusu hormonal dengesizlik sinir sisteminde ve kaslarda bazı sorunlara yol açabilir: sıcak basması, sıkıntı, uykusuzluk, çarpıntı, eklem ağrıları ve dolaşım bozuklukları bunlardan bazılarıdır.

Menopoz, aynı zamanda “kapının kapanmasının” yarattığı paniktir. Birdenbire artık genç olmadığımızın farkına varırız... Bu acı verici bir duygu olmasına rağmen bir noktada da önüne geçilemez bir süreç. Şunun altını çizmek gerekir ki bu sadece psikolojik bir durumdur yoksa hastalık değildir. Regl sürecinin sona ermesi en basit şekilde yumurtalıkların yumurta üretmeyi kesmesi ve organizmanın artık her ay kan ve enerji kaybetmemesi anlamına gelir. Hiç şüphesiz bu dönemde vü-

cut değişim geçirmekte dolayısıyla da hassaslaşmaktadır. Bu dönemde ortaya çıkan şikâyetlerin hiçbir kalıcı değildir ayrıca bu şikâyetlerin hepsi bir şekilde ortadan kaldırılabılır.

Geleneksel Çin tıbbı bu çeşit hormonal dengesizlikleri düzenlemek ve menopozun ortaya çıkardığı sorunlar için her türlü çözümü sunmaktadır. Kadınlar bu sorunları çok eskiden beri yaşamaktadırlar ve eski zamanlarda hormonal takviye yöntemi bilinmediğinden doktorlar hastalarına çare bulmak zorundaydı.

Elli ve altmış yaş arasında yaşam hızı düşmeye başlar: On yıl öncesine göre hayat daha az streslidir, çocuklar büyüyüp bağımsız hale gelmiştir. Her ne kadar bazen sorun çıkarsalar da birçok konuyu kendi başlarına halletmektedirler. Bu sebeple kendimizi daha az faydalı hissetmeye başlarız buna bağlı olarak da ruhumuzda zaman zaman bir çeşit boşluk oluşur. Ama bunlar diğer taraftan da bizi mutlu eder çünkü onlara iyi bir eğitim verdiğimizizin göstergesidir.

Daha önceki yıllarda profesyonel anlamda tüm becerilerimizi ortaya koyduğumuz için artık rahatlayabiliriz. Şu anda ilgi alanımıza giren konular bambaşkadır. Hayatımıza yeni bir yön vermeyi düşünebilirsiniz, kişisel geleceğinize yalnız ya da çift halinde devam etmeye karar verebilirsiniz. Ne kadar güçlü bir insan olsanız da bu dönemde kendinizi kırılğan hissetmeniz son derece normaldir çünkü her geçiş dönemi gibi bu dönemin de kendine has zorlukları bulunmaktadır...

Hayatınızın bu evresini bir sınav gibi değil bundan sonraki uzun yıllarınızı güzellik içinde geçirmek için dikkatli düşünölüp geçilmesi gereken bir aşama olarak değerlendirebilirsiniz.

Her yaşta güzellik; güzel bir cilt, güzel saçlar ve güzel ellerle anlatılır ama en önemlisi de güzel bir tebessümdür. Her şey artık daha önce hiç olmadığı kadar iç dengeye ve sağlıklı yaşam şartlarına bağlıdır. Yaşama sevincimizi ve kendimize güvenimizi korumamız gerekmektedir.

Artık hayatımızın temel kelimesi hassasiyettir. Aile, sosyal ve iş sorunlarına karşı hassasiyet artar. Bunların yanında virüs ve mikroplara karşı olan fiziksel dayanıklılık da düşüş gösterir. Tüm bunlar olurken doğal olarak bir çeşit dengesizlik hissi ortaya çıkabilir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Menopoz sorunları
- Depresyon
- Kolesterol
- Yüksek tansiyon
- Kanser riski

Menopoz

Hormon üretiminin giderek düşmesi birçok soruna yol açar. Bu dengesizlik bütün organizmada hissedilir. Bazen kalp çok hızlı atmaya başlar, gözlerden yaşlar boşanır. Bu da çok normaldir çünkü hormonlar aynı zamanda duyguları yönetirler. Önemli olan vücudunuzda ne olduğunu bilmenizdir böylece hayatın bu dönemini yumuşak bir şekilde geçirmeniz mümkün olacaktır.

Bütün geçiş dönemlerinde olduğu gibi bu dönemde de kendimizi daha az istikrarlı ve son derece hassas hissedebilirsiniz. Buluş çağına benzer şekilde menopoz da bir ara dönemdir. Âdet dönemleri sona erer ve bu son derece normaldir; çünkü artık çocuk yapma yaşı da sona ermiştir. Eğer kendimize dürüstçe sorarsak artık bebek bakma isteğimiz kalmamıştır. Yine de artık çocuk doğuramayacak olma durumu tüm kadınlar açısından kolayca benimsenebilecek bir durum değildir.

Aslında, kadınlık ve adet görmeyi özdeşleştirme anlayışı da yanlıştır. Âdet görmeye devam etmenin hiçbir anlamı yoktur, ancak hormon salgılayanın devam etmesi bizi genç kılar. Çünkü bu hormonlar sayesinde genç ve güzel kalırız,

cinsel ilişki için istek duyarız ve zevk alırız ve yaşama sevinçimizi koruyabiliriz. Ve bunlar vazgeçilmesi gereken şeyler değildir.

Çin İmparator ailesinin soyluları adet dönemlerini kadınlığın değil anneliğin bir simgesi olarak algılıyorlardı. Çocuk istemedikleri dönemlerde bazı bitkiler alarak adet dönemlerini kesintiye uğratırlardı. Ancak çocuk istediklerinde adet görürlerdi. Onlar için adet kanaması yaşamak sadece bir enerji kaybıydı. Çin operası sahneye koyduğu eserlerdeki güçlü, adet görmeyen, görkemli ve ölümsüz kadın karakterleriyle aslında bu geleneği yansıtmaktadır.

50'li yaşların aşırı duyarlılığı

Elli yaşından itibaren kadınlar genellikle son derece hassas olmaya başlarlar. Bu duygusal durumun iki temel sebebi vardır: Dış çevredeki birçok şey değişir; çocuklar büyür, bazen birliktelikler sona erer, profesyonel anlamda da mümkün olan en tepeye çıkmıştır. Böylece kendini sorgulama zamanı gelir: Çok mu yaşlıyım? hâlâ bir işe yarayabilir miyim? Bunlara bir de hormonal değişimin oluşturduğu dengesizlik duygusu eklenir. Bu karmaşanın ortasında kişi kendisini kaybolmuş hissedebilir. Hormonlar artık dengesiz olduğundan moral de bu durumdan aynı şekilde etkilenir. Buluş çağındaki gençlerin de adet döngüsü tam olarak oturmamıştır, bu durumun sebep olduğu hormonal dengesizlik yüzünden sık sık ağlarlar. Hamile kadınlar da vücutta hamilelik hormonu olan progesteronun çok fazla üretilmesinden dolayı hassaslaşırlar ve bu da morallerine yansır. Yani tüm yaşlarda geçiş dönemlerinde benzer sorunlar yaşanmaktadır.

Hayatımızın başka dönemlerinde bu dengesizlikleri kolay atlatmış ve şimdi ise dış çevredeki değişimlerden aşırı

derecede etkileniyor olabiliriz. Bazen bu durumlar kişide depresyon durumunun ortaya çıkmasına yol açabilir.

Depresyon nedir? Ben genellikle şöyle açıklarım: "Depresyon, sinirsel hormonların gezintiye çıkmasıdır." Sinirsel hormonların sakinleştirici ve heyecanlandırıcı etkilerinin mükemmel dengesi bozulmuştur, sürekli sebepsiz yere ağlama isteği vardır, strese karşı dayanıklılık azalmıştır ve olayların dramatize edilmesi söz konusudur. Bu belirtilerin hepsinin çaresi vardır. Eğer çözümler işe yaramazsa bir doktora başvurmak gerekebilir belki bazı antidepressan ilaçlar kullanılabilir. Her ne olursa olsun yaşama sevincini geri kazanmak ve iyileşmek mümkündür. Bunların hepsi suyun diğer tarafına geçtiğimizde sona erer.

Kalp ritmi bozuklukları

Hormonların giderek azalması kaslar üzerinde de bazı etkilere sahiptir. Ve bu kaslara kalp kası da diğer kaslar gibi zayıflamaya başlar. Aynı sebeple damarlarda daralma sorunu baş gösterir bu da kalp ritminde bazı bozukluklara sebep olur. Kalp kasları zayıfladığı için fiziksel aktivitelere ve psikolojik olaylara karşı dayanıklılık azalır. Sonuç olarak yağ lipid metabolizması da yavaşladığı için vücutta yağlanma başlar.

Akupunktur noktalarının uyarılması kadınlık hormonlarının salınımını tetikler böylece vücudun tüm dokuları da bu hormonların yararlı etkilerinden faydalanır. Akupunktur noktaları kan dolaşımını iyileştirmek açısından da çok etkilidir. Kan dolaşımı iyileştiğinde kalp ritmi bozuklukları ve organlardaki dolaşım bozuklukları da ortadan kalkar. (kan dolaşımı bozulduğunda örneğin kalp kası yetersiz beslenir.)

Yüksek Tansiyon

Tansiyonu düzenleyen üç çeşit etken bulunmaktadır: kanı pompalaması açısından kalbin kuvveti, kan damarlarının durumu ve kan miktarıdır. Kalp çok hızlı attığında, damarlar sert olduğunda ve kan miktarı vücutta su tutulması gibi sebepler yüzünden artış gösterdiğinde tansiyon yükselir. Stres ve kahve kalbin çalışma hızını arttırıcı etkiye sahiptir. O halde yapılması gereken şey, tüm bu etkenleri göz önünde bulundurarak vücudun dayanıklılığını arttırmanın yollarını aramak olmalıdır.

Kolesterol

Hep aynı şekilde beslendiğimiz halde kolesterol problemi neden 50'li yaşlarda ortaya çıkar? Çünkü cinsel hormonların azalması yağ metabolizmasını da yavaşlatmaktadır. Bu sebeple yağ dokusu oluşumu kolaylaşmış olur ve özellikle karın çevresinde kalınlaşma eğilimi artar.

Bu sürecin önünü alabilmek için karaciğerle ilgilenmek gerekmektedir. Kolesterolü düşüren enzimler karaciğer tarafından üretilmektedir. Karaciğer enzimleri sayesinde kolesterol safraya dönüşür ve böylece ortadan kalkmış olur.

Günümüzde kolesterolü düşürmek için uygulanan yöntemler tedavi açısından pek uygun değildir. Bu yöntemler sadece korkuluk görevi görmektedir. Aslında iyi ya da kötü kolesterol diye bir şey yoktur. En basit şekilde, kolesterolün bir kısmı serbest radikallerin etkisinde oksitlenir. Nasıl ki demir oksitlendiğinde bir kısmı renk değiştirirken diğer kısmı parlak kalırsa kolesterol için benzer bir durum geçerlidir. Kolesterolün oksitlenmiş kısmını biz "kötü kolesterol" olarak tanıyoruz çünkü damarların iç çeperine yapışarak damar tıkanıklığı problemine neden olmaktadır.

KOLESTEROL DAMARLARIN YARA BANDI MI?

Kolesterolün çok önemli bir fizyolojik görevi bulunmaktadır: kan damarlarını korur! Damarları kan hücrelerinin dolaşmakta olduğu büyük otobanlara benzetebiliriz ve bu kullanım sonucunda damar çeperleri de zarar görebilmektedir. Ufak bir zarar bile ortaya çıktığında hemen tamir işlemi başlar. Pıhtılaşmayı sağlayan etkenler bu tamirin başlaması için alarm verirler. Böylece bölgesel anlamda tamir işlemi pıhtılaşma yoluyla başlatılmış olur. Normalde kolesterol mukoza tabakası genişleyip yarayı kapatana kadar sorunlu bölgeye tampon görevi görür. Doku tamir edildiğinde kolesterol karaciğer enzimleri tarafından safraya dönüştürülür. Ancak oksitlenmiş kolesterol kan damarına yapışır ve orda kalır. Zamanla damarlarda birikim yapıp damarların sertleşmesine ve daralmasına sebep olur. Bu sebeple dokuların ve kalp kasının yeterince beslenmemesi durumu ortaya çıkar.

Osteoporoz

Bir kemik bile aslında mucize ürünüdür. Örneğin bir topuk kemiğini alalım, birkaç santimetre uzunluğunda ufacık bir kemik ve oyuk şeklinde. Yine de tüm bunlara rağmen hayatımız boyunca kendi ağırlığının yüz katından fazla olan bizim ağırlığımızı taşıyor. Büyürüz, koşarız, atlarız ama hiçbir zaman kırılmaz. Aslında kemikler köprüye benzemektedir: insanların ve araçların geçebilmesi için dayanıklı olması; kırılmaması için hafif olması ve yıllarca dayanması beklenmektedir.

Kemikler neden hem bu kadar hafif hem de bu derece sert olur? Kemik periost denilen kemik zarından oluşmuştur ve kemiğin iç bölgesindeki oyukların içinde kemiği besleyici kanallar bulunmaktadır. Bu kanallar da birbirleriyle bağlantılı-

dır. Kemiğin bu derece güçlü olmasını sağlayan aslında bu yapıdır. Modern teknoloji kemiklerin bu yapısını daha sağlam köprüler inşa etmek için örnek almaktadır.

Belirli bir yaştan itibaren kemik yoğunluğunda bir azalma görülebilir, bu duruma osteoporoz denilmektedir. Kemikler incelendiği için daha kırılğan hale gelmekte, omurların sıkışması sonucu vücut öne doğru eğilmektedir. Kemiklerin uzun ömürlü olması için esnek ve kuvvetli olmalarına özen gösterilmelidir. Kemiğin iki temel maddesi kalsiyum ve fosfordur. Kemik hücrelerinin dış kısmına yerleşmiş reseptörler bu mineralleri yakalayıp kemiği güçlendirici dokular üretme görevi görürler. Bu reseptörlerin hassasiyeti, kandaki kalsiyumu yakalama ve kemik üretimine katılma kapasiteleri; çeşitli yaş dönemlerine dolayısıyla hormonlara göre değişkenlik göstermektedir.

Bu süreci desteklemek için dikkat edilmesi gereken birçok nokta vardır: Öncelikle kalsiyum kaybını dengelemek için beslenme takviyesi ve kemik hücrelerindeki reseptörlerin uyarılması ve dokunun canlılığının devamı için düzenli egzersiz yapılmalıdır.

Kanserin önüne geçmek

Kanser ölümcül bir hastalık değildir! Bağışıklık sisteminin güçlülüğü bu hastalığın gelişmesinde çok önemli bir etkindir. Ve bu etkenler konusunda yapabileceğimiz şeyler bulunmaktadır!

Hiçbir duygu, hiçbir psikolojik çöküntü kansere neden olamaz. Amerika'da yapılan bir bilimsel araştırmanın sonucunda birçok depresyon yaşamış stresli kadınların diğerlerine göre daha yüksek oranda kansere yakalanmadıkları ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan güçlü ve kronik hale gelmiş duygular bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır. Bağışıklık siste-

mimize kanser hücrelerini ortadan kaldırmak için ihtiyaç duyarız çünkü her türlü organizma bu hücreleri sürekli üretmektedir. Bağışıklık hücreleri kanserli hücreleri tanıyıp yok ederler! Bu, organizmanın gerçekleştirdiği "günlük" temizliktir. O halde yapmamız gereken bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve zayıfladığı zaman da önlem almaktır.

Kandaki artıkları toplamakla görevli hücreler "makrofajlar"dır (akyuvar hücreleri grubuna dahildir, etimolojik olarak "büyük yiyiciler" anlamına gelmektedir.) Bu hücreler, organizmadaki toksik atıklar gibi davetsiz misafirleri tanıyıp yok etme özelliğine sahiptir. Ne yazık ki bazı faktörler makrofaj hücrelerinin reseptörlerini tahrip etmektedir böylece kör hale gelen hücreler kanserli hücreleri de tanıyamazlar. Bu faktörler nelerdir? Kirlilik, çok yüksek miktarda hormon, kronik stres olarak sayılabilir. Meme kanseri tümörleri üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda reseptörlerin östrojen hormonuna aşırı derecede duyarlı olduğu görülmüştür. O halde fazla miktarda östrojen hormonu bağışıklık hücrelerinin reseptörlerine zarar vermekte ve kanser hücrelerinin kontrolsüz olarak çoğalmasına sebep olmaktadır. Benzer şekilde sigara da solunum yollarında bulunan bağışıklık hücrelerinin reseptörlerine zarar vermektedir.

Bu riski ortadan kaldırmak için bağışıklık sistemini uyararak ve kabul edilebilir seviyede bir yaşam hijyeni sürdürmek gerekmektedir. Sigara içmemek ve günde bir bardak kırmızı şaraptan fazla alkol tüketmemek de yararlı olacaktır. (ekler kısmında bağımlılıklardan kurtulma başlığı altında alkol kısmını bulabilirsiniz.) Beslenmenize önem göstermeniz de son derece önemlidir, en iyisi az miktarda ve kaliteli besinler satın almaktır.

Meyve ve sebzeler kanser riskini azaltmaktadır. Buna karşın yüksek miktarda süt ve süt ürünleri tüketimi de içerdikleri koruyucu maddeler sebebiyle kolon ve meme kanserini tetikleyici bir etkiye sahiptir.

Spor da iyi bir önlemdir. Araştırmalara göre günde yarım saatlik bir egzersiz tümör riskini azaltmaktadır. Spor yaparak aslında vücudunuza birçok iyilik yapmış olursunuz: kemik yoğunluğu korunur, uyku kalitesi artar, yaşla birlikte gelişen kas erimesi yavaşlar ve kalp güçlenir.

PRATİK TAVSİYELER

Hassasiyetle savaşmak

Daha önce de gördüğümüz gibi 50'li yaşların en belirgin kelimelerinden birisi hassasiyettir. Bu durumla savaşmak ve çözüm bulmak için çok etkili bir ilaç bulunmakta. Söz konusu olan ellili yaşlar için ideal olan bir bitkidir ve menopoz dönemini atlatmak için vazgeçilmezdir. Rusya'da bu bitkiye "güneşin tacı" denilmektedir çünkü yaprakları altın sarısıdır. Eskiden Kırımli köylüler bu bitkiyi her çeşit hastalık için kullanırlarmış. Onlar için "evrensel ilaç" bu çiçekmiş. Şöyle bir geleneksel değişleri varmış: "Eğer dünya yüzünde sadece bir çeşit bitki kalması gerekse o da binbirdelik otu (sarı kantaron) olmalıdır." Binbirdelik otu birçok konuda yardımcıdır: öncelikle sıcak, soğuk hava koşullarına karşı vücutu korur, psikolojik açıdan güçlendiricidir (bu dönemde hormonlardaki düşüş göz önüne alınırsa depresyona daha meyilli hale geliriz.) Binbirdelik otu ile psikolojik ve fiziksel dayanıklılık eşiği yükselir. Amerika'da organ naklinden sonra binbirdelik otunun kullanılması yasaktır çünkü bağışıklık sisteminin uyarılması nakledilen organın vücut tarafından reddedilmesine sebep olabilir. Bu bitki sayesinde ba-

ğışıklık sistemimizi güçlendirip, mikrop ve virüslerden korunabiliriz.

Binbirdelik otu aynı zamanda psikolojik sarsıntılara karşı da koruyucudur çünkü strese karşı olan hassasiyeti azaltır.

Elli yaşından itibaren her sabah 100 mg toz halinde ya da hap formunda binbirdelik otu alabilirsiniz. Tercihinize göre bu bitkinin homeopatik şekli de bulunmaktadır, ideal doz sabah ve akşam 40 damla kadardır.

BİNBİRDELİK OTU'NUN KİMLİK KARTI

Genel adı: Binbirdelik otu, Saint-Jean otu

Botanik adı: *Hypericum perforatum*

Kullanılan kısımları: Çiçekler ve sarı yapraklar

Bulunduğu yerler: Avrupa, Kuzey Afrika ve Orta Doğu

Faydaları

Ağır ya da hafif düzeydeki depresyon, endişe durumlarında faydalıdır. Yapılan araştırmalar, binbirdelik otunun, depresyon tedavisinde kullanılan imipramin kadar etkili olduğunu göstermiştir.

Binbirdelik otunun etkisini göstermesi için en az dört hafta beklemek gerekmektedir.

Kullanımı

Sabah ve akşam 100 mg toz halinde binbirdelik otu, tercihe göre hap ya da homeopatik formda olanlarını tercih edebilirsiniz. Günde bir kapsül ya da sabah ve akşam 40 damla ideal dozdur.

Yan etkiler

Binbirdelik otu ve anti-depresan ilaçlar birlikte kullanılmamalıdır. Bu bitki aynı zamanda bazı ilaçların etkisini azaltıcı etkiye sahiptir, (kolesterol, astım, doğum kontrolü ve pıhtılaşma önleyici ilaçlar) bu ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.

Menopozun istenmeyen belirtilerini ortadan kaldırmak

Sıcak basmaları

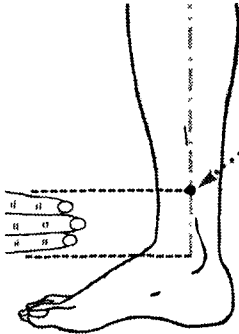
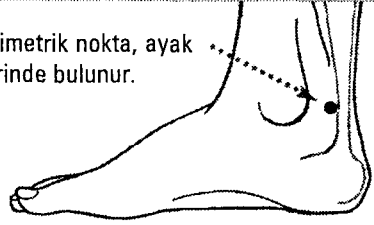
Beslenme

Sıcak basmalarını önlemek için öncelikle kahve, alkol, baharatlar ve biber gibi ısıtıcı etkisi olan maddeler fazla tüketilmemelidir. İkinci olarak da çok su tüketip içinde soya olan besinleri tercih etmenizi tavsiye ederim. (Soya bitkisinin sıcak basmalarını önleyici etkisi olduğu kanıtlanmıştır.) Bu bitkiyi, soya sütü, peyniri ve salata formunda tüketebilirsiniz...

YUMURTALIKLARI UYARMAK İÇİN MASAJ NOKTALARI

Bu akupunktur noktalarının uyarılması yumurtalıklardaki dolaşımı hızlandırır ve böylece daha uzun süre işlevlerini korumalarını sağlar. Bu noktaların uyarılması çok etkilidir.

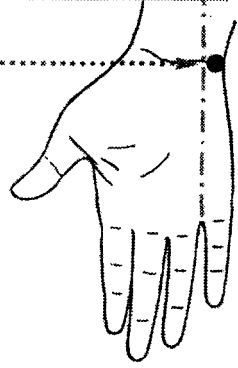
- “Büyük akıntı” (*taixi*) adında iki simetrik nokta, ayak bileğinin iç tarafındaki çıkıntı üzerinde bulunur.



“Üç yin toplantısı” noktası (*sanyinjiao*); baldırın iç noktasında ayağın iç tarafındaki kemiğinin üç parmak üzerinde bulunan iki simetrik nokta sabah ve akşam ısıtılmalıdır.

UYKU DÜZENİNİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN UYARILMASI GEREKEN NOKTALAR

- “ruhun kapısı” noktası (shenmen), bileğin iç tarafında bulunmaktadır, serçe parmağının seviyesinde, bilek kıvrımı üzerinde bulunur.



“Yüzler toplantısı” noktası (*baihui*), doğrudan hipofiz bezi üzerinde etkilidir. Cinsel salgı bezlerine etki ederek hormon salınımını dengeler. Kafatasının üzerinde, kulak kepçelerini birleştiren hattın orta noktasında bulunmaktadır.

Uyku kalitesini arttırmak ve ruh haline istikrar kazandırmak

Tavsiye edilen bitkiler

Doğal hormonlar vücut için en iyisidir. Aynı etkiyi ortaya çıkaran bitkiler varken ilaç kullanmaya ne gerek var ki? Bilimsel dünyada bu konuda devam eden tüm tartışmalara rağmen ben bu bitkilerin yapay ortamda oluşturulmuş karmaşık hormonların sebep olduğu tehlikeli sonuçlardan uzak olduğunu düşünüyorum. Bana danışan hastalarımam hormo-

nal bir tedavi yöntemine başvurmadan önce bitkileri kullanmalarını öneriyorum.

- Siyah yılankökü (*Actea racimosa*), Soya ve Çin Melekotu (*Angelica sinensis*) östrojen etkisi gösterir.
- Aslan pençesi ve yam bitkileri ise progesteron etkisi göstermektedir.

Her aileden bir bitki seçip kullanırsanız doğal bir tedavi uygulamış olursunuz. Ancak dikkat edilmesi gereken nokta şudur ki; hormonal dengeyi sağlamak için her ikisinden de almak gerekmektedir.

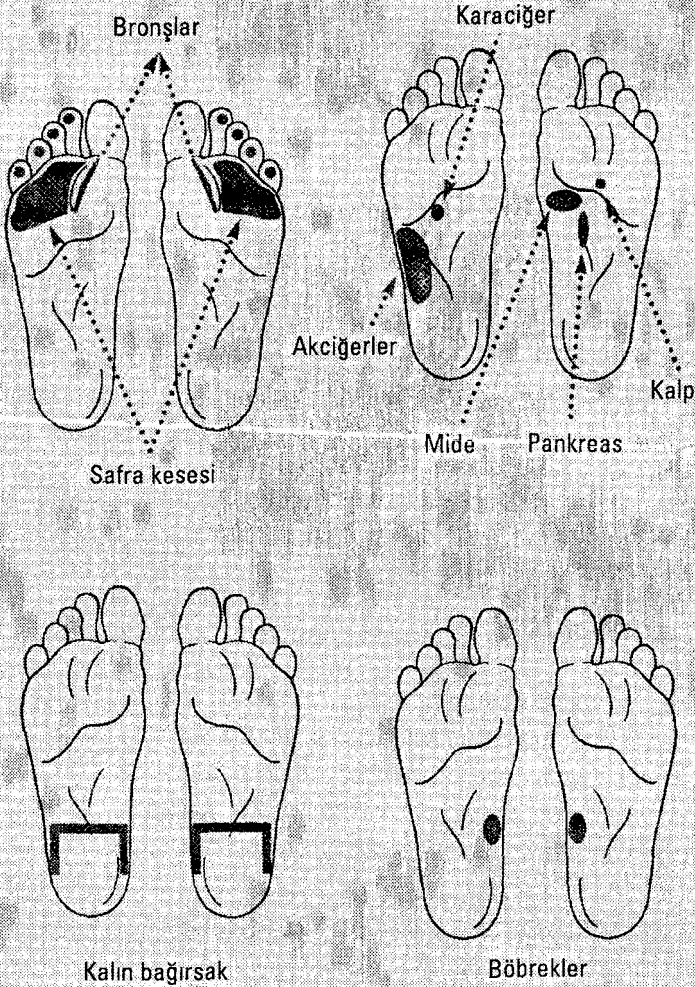
YARDIMCI HORMONAL TEDAVİ?

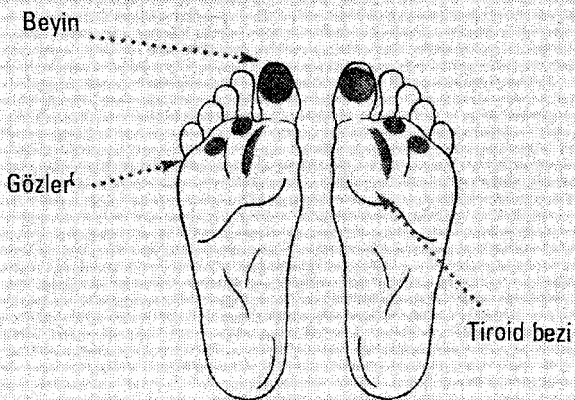
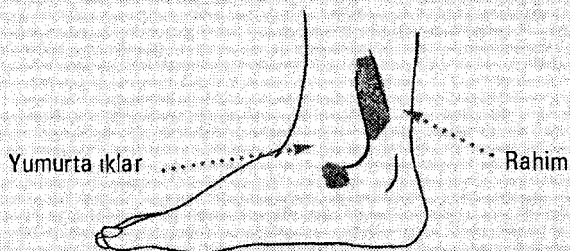
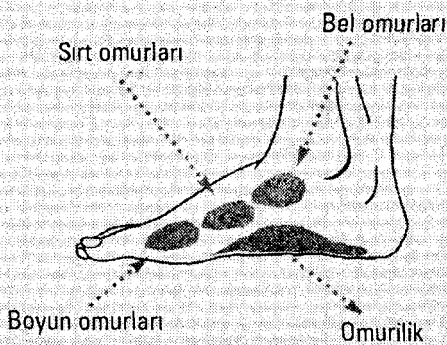
Progesteron ve östrojen temelli bu tedavi yönteminin hiç şüphesiz genç kalma, osteoporoz ve sıcak basmaları üzerinde çok olumlu etkileri bulunmaktadır. Buna karşın bu tedavi çeşidinin yan etkileri de oldukça fazladır⁴⁰: dolaşım sorunlarını, kilo alımını, pıhtılaşma yoluyla kan damarlarının tıkanması riskini artırıcı etkiye sahiptir. Atar damar ve beyin damarları tıkanması riskini tetikler, safra kesesinde taş oluşumunu, rahim ve meme kanseri riskini tetikler. Son olarak da zihnin idrak kapasitesini düşürür.

Eğer tüm bu risklere rağmen hormon tedavisi uygulamayı tercih ediyorsanız en azından cilt üzerinden uygulanan jel formunda olanları tercih etmelisiniz. Böylece karaciğeriniz gereksiz yere yorulmuş olmaz. Jeli sürdükten sonra duş alırsanız fazla olan kısın vücudunuzdan uzaklaşmış olur. Tamamlayıcı olarak düzenli probiyotik kürleri tavsiye ediyorum, bağırsakları toksinlerden arındırıp vücudun alınan hormonun fazlasını atmasına yardımcı olur.

AYAK MASAJI

Ayaklarda vücutta bulunan tüm organlarla ilgili bölümler bulunmaktadır. Aşağıda bulunan şema size masaj noktalarını bulmanız konusunda yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Böylece vücudunuza tekrar dengeye kavuşması için yardımcı olabilirsiniz.





Menopozdan kaynaklanan sorunlar için:

- "Rahim"

- "Yumurtalıklar"

- Ayak başparmağında bulunan "merkezi sinir sistemi" noktalarına masaj yapınız.

EGZERSİZLER

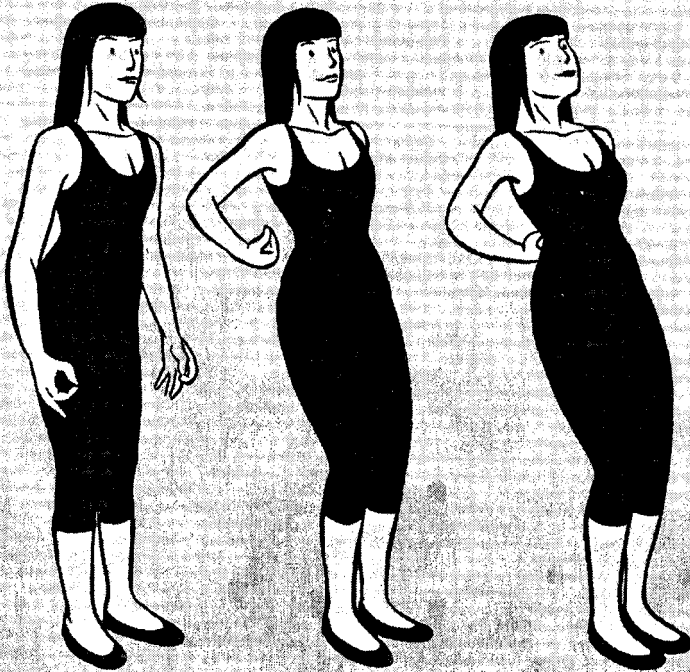
NEFES ALIN

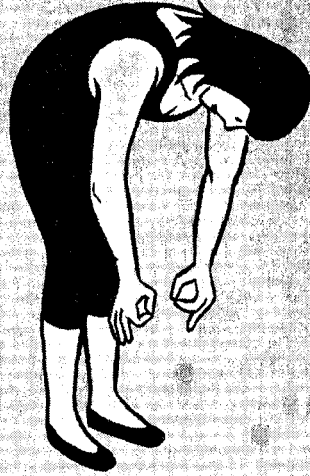
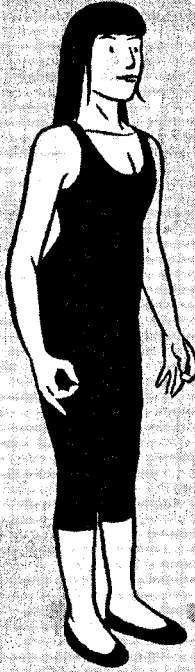
Bağırsaklarınıza karın nefesi olarak masaj yapabilirsiniz. Bu şekilde nefes alarak sakinleşip hormonlarınızın dengelenmesini sağlayabilirsiniz. Başta bu uygulama bilinçli olarak yapılırsa da zamanla refleks halini alacaktır.

"DEMİR KÖPRÜ" EGZERSİZİ

Bu egzersiz Taocular tarafından yaygın olarak uygulanmaktadır. Kadınların karın bölgesiyle ilgili hormonlarını düzenlemeye yarayan bir egzersizdir. Günde bir defa yapılması yeterlidir.

Başparmağınız ve işaret parmağınızı birleştirerek bir halka oluşturunuz. Bu halkaları belinizin altında böbreklerinize üzerine denk gelecek şekilde yerleştiriniz.





Vücudunuzu ve başınızı mümkün olduğunca arkaya atmaya çalışın. Bir köprü oluşturmaya çalıştığınızı düşünün. Vücudunuz titremeye başlayıncaya kadar birkaç dakika süreyle bu pozisyonda kalın. Ellerinizin konumunu değiştirmeden başınızı yukarıya kaldırın. Bu kez de vücudunuzu belinizden öne doğru eğin, daha sonra omurliliğinizi tamamen aşağıyı göstermesini sağlayın. Bu pozisyonda mümkün olduğunca uzun süre kalmaya çalışın. Eşzamanlı olarak karnınızı sıkmayı unutmayın, karnınız sanki omurliliğinize degecek gibi içerde olmalıdır.

Tedaviye yardımcı homeopati

Birkaç ay boyunca homeopatik bir tedavi uygulanabilir. *Lachesis* çok zehirli bir yılan türüdür. Bu yılanın zehrinden çok küçük dozlarda tıpta faydalanılmaktadır. *Lachesis* ve *Actea racimose*'un homeopatik kullanımı yumurtalıkları uyarıp sıcak basmalarına çare olmaktadır.

Kadınsal hormonlar farklı şekillerde de üretilebilir

Japon araştırmacılar yumurtalıkları alınmış, aşırı kilo almış ve erken yaşlanmaya başlamış fareler üzerinde akupunktur deneyleri yapmışlardır. Deneyin sonucunda zamanla karaciğerin ve yağ hücrelerinin yumurtalıkların yerini alarak östrojen üretmeye başladıklarını tespit etmişlerdir. İşte bu da menopoz sırasında yaşanan hormon düşüşünün bir şekilde takviye edilebileceğinin kanıtıdır hatta yumurtalıklar tamamen çalışmayı durdurduğunda bile bu durum mümkündür.

50'li yaşların aşırı hassasiyeti

Tavsiye edilen bitkiler

Bir kapsül kediotu veya akdiken stresle baş etmenize yardımcı olur. Tabii ki binbirdelik otunu da unutmamalıyız.

Eğer homeopati yöntemini tercih ederseniz *Lachesis mutus* bitkisinden de haftalık üç doz kullanabilirsiniz. Bu bitki de yumurtalıkların çalışmasını düzenlemektedir.

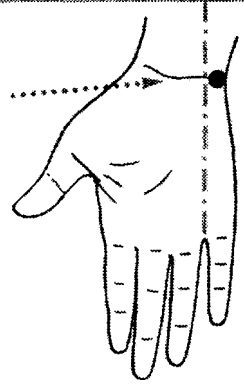
Yüksek tansiyon

Beslenme

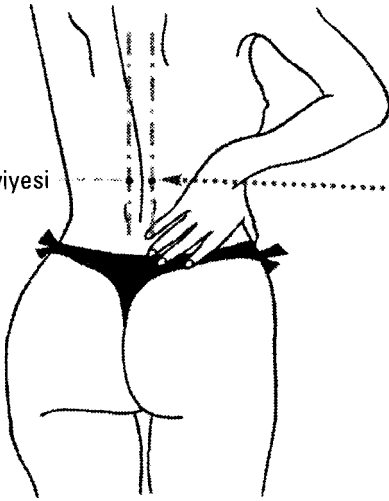
Vücutta su tutulmasını engellemek için tuzu bırakmalısınız. Tuz yerine rendelenmiş ya da toz halinde zencefil kulla-

AŞIRI DUYARLILIĞA KARŞI MASAJ NOKTALARI

- “ruhun kapısı” noktası (*shenmen*), bileğin iç tarafında bulunmaktadır, serçe parmağının seviyesinde, bilek kıvrımı üzerinde bulunur.



Göbek seviyesi

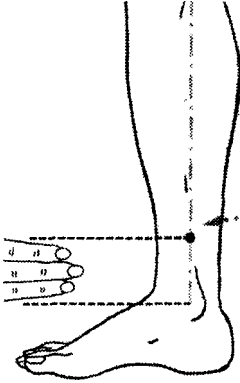


“böbrek noktası”na (*shenshu*) masaj yapınız. Bu noktalar ikinci ve üçüncü bel omuru arasında bulunur, (göbek deliğinden başlayarak sırtınıza doğru bir çember çizdiğinizde söz konusu bel omurlarını bulursunuz.)

nabilirsiniz. Zencefil yemeklerinize lezzet katar. Ayrıca kendinize atkuyruğu çayı yapabilirsiniz, bu bitki de böbreklerin çalışmasını tetiklemektedir.

Strese karşı kahve yerine pasiflora, kediotu, papatya gibi bitkilerin çaylarını tercih etmelisiniz. Bu bitkiler stres hormonlarını düzenlemeye yardımcıdır. Adrenalin ve noradrenalin hormonlarının dengede olmasını sağlarlar.

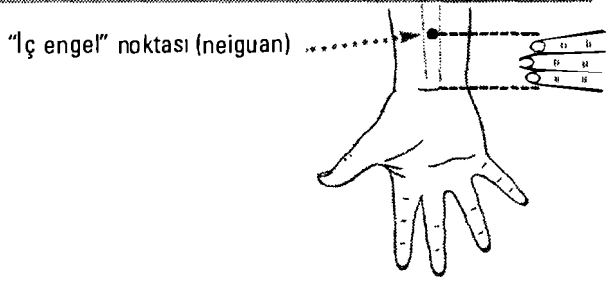
► “Yüzler toplantısı” (*baihui*) adlı akupunktur noktasına yapılan masaj uykuyu kalitesini artırır. Bu nokta kafatasının tepesinde, kulakları birleştiren çizginin orta noktasında bulunur.



“Üç yin toplantısı” noktası (*sanyinjiao*) yumurtalık ve rahim işlevlerini iyileştirir. Bu nokta baldırın iç noktasında ayağın iç tarafındaki kemiğinin üç parmak üzerinde bulunmaktadır.

Bu noktalar öncelikle pelin otuyla ısıtılıp daha sonra bu noktalara masaj yapılmalıdır. Günde en az bir defa bu uygulamayı yapmalısınız. (Kitabın başında Moxas yöntemi detaylı olarak açıklanmıştır.)

HİPERTANSİYONU DÜZELTMEK İÇİN UYARILMASI GEREKEN NOKTALAR



İLGİNÇ BİR DENEYİM

Tıp fakültesinde akupunktur dersi vermeye başlamıştım sınıfımın motivasyonunu tahmin etmek hiç de zor değildi. Genç cerrahi öğrencileri hiçbir işe yaramayacağını düşündükleri bu disiplinden sıkılıyorlardı. Ben de ilk derste onlarla birlikte bir deney yaptım. Her birinden tansiyonlarını ölçmelerini istedim. İsimleri ve tansiyonları tahtaya yazdık, öğrencileri iki gruba ayırdım. Birinci gruptan "iç engel noktası" na saat yönünde masaj yapmasını istedim. Masajın sonunda tansiyonları yeniden ölçtüğümüzde belirgin bir düşüş olduğunu kaydettik. Bu deneyimden sonra öğrencilerim beni sessizlik içinde dinlediler.

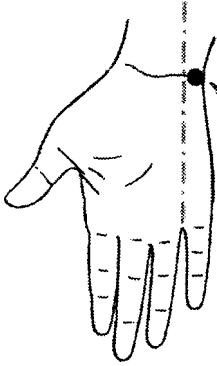
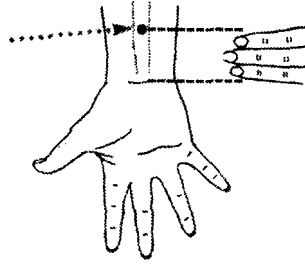
Bu durum uzmanların da dikkatini çekmiştir. Amerika'da genetik olarak yüksek tansiyonu olan farelerin "iç engel" noktalarına yerleştirilen bir akupunktur iğnesinden sonra tansiyon sorunlarının kalmadığı görülmüştür. Daha da ilginç olanı düşük tansiyonlu farelerde de bu noktaya masaj yapıldığında tansiyonun yükseldiği gözlemlenmiştir. O halde "iç bariyer" noktası tansiyonu normalleştirmektedir.

Kalp ritmi sorunları

KALP RİTMİNİ DÜZENE SOKMAK İÇİN MASAJ YAPILMASI GEREKEN NOKTALAR

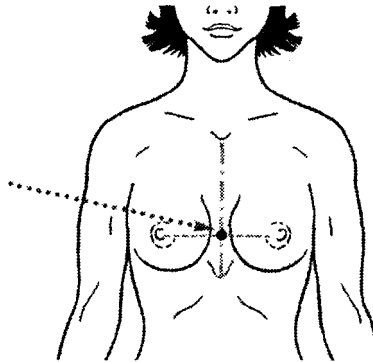
Birçok bilimsel araştırma iç engel noktasının uyarılmasının kalp ritmi üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Bu nokta kalp ritmini düzenlemekte; kalp damarları ve kalp kası üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır.

- “İç engel” noktası (*neiguan*) kolun iç tarafında, bilek kıvrımının üç parmak yukarısında iki kol tendonu arasında bulunur.



- “Ruhun kapısı” noktası (*shenmen*), bileğin iç tarafında; serçe parmağının seviyesinde, bilek kıvrımı üzerinde bulunur.

- “Memenin merkezi” noktası (*shanzhong*) göğüs kemiğinin ortasında, memeleri birleştiren yatay çizginin orta noktasında bulunur.



Kolesterol

Beslenme

Kolesterolün asıl kaynağı olan hayvansal yağlardan kesinlikle uzak durmak gerekmektedir. Menüünüzde kırmızı pirinç ve alg olmasını tavsiye ederim. Ayrıca iyi beslenme kuralını unutmamalısınız: günde en az beş çeşit sebze ve meyve tüketmelisiniz. Antioksidan fazlalığı sayesinde kolesterolün değişime uğrayıp damarları tıkamasının önüne geçilmiş olur.

Şunu da bilmeliyiz ki potasyum kalbin iyi beslenmesi için çok önemlidir. Kuru yemişlerde ve fırında pişmiş kabuklu patatesten bol miktarda potasyum bulunmaktadır.

Karaciğeri uyarmak

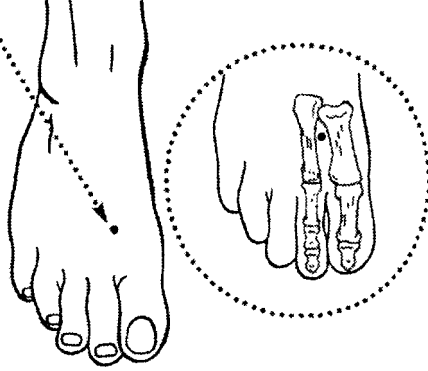
Karaciğer enzimleri kolesterolün oluşmasını ve daha sonra da ortadan kaldırılmasını sağlar. O halde bu enzimler kolesterolün damarlarda birikimini önlemektedir. Bu sebeple karaciğer de kalp damarlarının korunmasında çok önemli bir role sahiptir. Karaciğer sağlığını özen göstermeli ve çalışmasını uyarmalıyız. Her ilkbahar mevsiminde kendimize A, E, C vitaminleri ve selenyumdan oluşan bir vitamin kokteyli uygulayabiliriz. Bu uygulama kandaki kolesterolün oksitlenmesine engel olur.

Tavsiye edilen bitkiler

Bu konuda tavsiye edilen bitkilerin başında ıhlamur, enginar, Amerikan kasımpatısı ve soya yağı bulunmaktadır. Daha da etkili bir beslenme için torin ve kolin gibi amino asitleri tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır.

KARACİĞERİ UYARMA NOKTASI

“Büyük keşişme” (taichong) noktası, ayağın üstünde başparmak ile ikinci parmak arasındaki bölgede bulunur. Bu noktanın karaciğer enzimleri üzerinde uyarıcı etkisi bulunmaktadır böylece metabolizmanın çalışması iyileşir ve kolesterol bu enzimler tarafından yok edilir.



Osteoporoz

Kalsiyum emilimini arttırmak

Bu konuda süt ve süt ürünleri tüketimini arttırmak yerine kalsiyum emilimini tetiklemek daha sağlıklı bir yöntemdir. Süt ve süt ürünleri tüketiminin artması çeşitli alerjilere, kilo alımına ve sindirim sorunlarına sebep olabilir. Öncelikle kalsiyum emilimi için uygun bir ortam oluşturmak gerekmektedir. Asidik bir ortamda kalsiyum emilimi mümkün değildir. Süt ürünlerine eklenen koruyucu maddeler bağırsak ortamını asidik hale getirmektedir ve kalsiyumun tamamı emilime uğramadan vücudu terk eder. Bu sebeple probiyotik ve antioksidan alımına devam etmeliyiz (antioksidanlar sebze ve meyvelerde bolca bulunmaktadır.)

Daha sonra da kalsiyum reseptörlerini güçlendirmeliyiz. Bu reseptörler D vitamini ve kadınsal hormonlar yoluyla güçlenirler. Kalsiyumun kemik üzerinde tutulmasını sağlayan etken D vitamini'dir. Kış mevsimini güzel geçirmek için morina balığı yağı kürü uygulamalıyız. Silis de kemiklerin

kalsiyumu tutmasını kolaylaştırır. Araştırmalar kalsiyuma silis eklendiğinde kırık kemiklerin üç kat daha hızla onarıldığını göstermiştir. Kadınsal hormonlar konusunda da östrojen içeren soyalı ürünler ve doğal progesteron içeren besinler tüketmelisiniz. Böylece kemiklerin kalsiyum tutması kolaylaşır.

Yeniden ve her zaman fiziksel egzersiz

Kemik, her gün bozulup yeniden yapılandırılan canlı bir dokudur. Aynı zamanda, çalıştığı zaman da çok daha hızlı şekilde yenilenen bir yapısı vardır. Günlük yarım saatlik bir yürüyüş osteoporozu önlemek için yeterlidir. Jimnastik, dans, bale gibi yerle ilişkide olan sporlar kemikler için çok faydalıdır. Yüzme ve bisiklet gibi sporlar kemik sağlığı açısından daha az etkindir.

Açık havanın önemi!

Güneş cildin D vitamini sentezi yapması için vazgeçilmez bir kaynaktır. D vitamini de besinlerdeki kalsiyumun vücut tarafından kullanılabilmesi için çok önemlidir. Temiz havaya çıkmak, güneşte yürüyüş yapmak ve en ufak gün ışığından yararlanmak sağlık açısından çok faydalıdır.

Zamana karşı savaşmak

Hormonal değişim sebebiyle, cildin kurumasının ve saçların parlaklığını kaybetmesinin önüne geçmek için çok ilginç ürünler bulunmaktadır. Hodan otu ve yabaneşegi otu yağı organizma için son derece önemli yağ asitleri içermektedir. Bu bitkilerin cildi besleyici, nemlendirici ve hormonları dengeleyici etkisi bulunmaktadır böylece cildin kurumasıyla savaşmakta etkilidir.

Argan bitkisi de gerçek bir güzellik kaynağıdır. Argan cevizinden elde edilen yağ, bazı dermatologlara göre bütün kırışık kremlerinden daha etkilidir. Bu bitkinin sırrı, bolca E vitamini ve önemli yağ asitlerini içermesidir. Tercihen soğukta damıtılmış, saf ve özellikle de bio ürünleri tercih etmelisiniz. (ısıtıldığında özelliklerinin birçoğunu kaybetmektedir.) Bu bitkiyi saçlarınıza ve cildinize maske olarak uygulayabilirsiniz. Banyo suyunuza da birkaç damla eklemeniz keyifli olabilir.

HATIRLATMALAR

Argan yağı:

- Dışarıdan kullanım: cildinize krem gibi her gün bu yağdan biraz sürebilirsiniz. Saçlarınızın da parlaklığına kavuşması için maske olarak kullanabilirsiniz.
- İçeriden kullanım: kür uygulaması yapmak için iki ay bolunca kapsül formunda argan yağı tavsiye edilmektedir.

Beslenmeye dikkat

Bir önceki bölümde de gördüğümüz gibi kırklı yaşlardan itibaren beslenmenize özel bir özen göstermelisiniz. Tabii ki bu durum ellili yaşlar için de geçerlidir...

Şimdi de bazı yeni tavsiyelerden bahsedeceğim:

Antioksidanlara güvenmek

Öğünlerinizin en büyük kısmı sebze ve meyvelerden oluşmalıdır. Sebze ve meyveler en büyük antioksidan kaynağıdır ve yaşlanma karşıtı kürlerin en önemli parçasıdır. Vücudumuzun E vitaminine ve beta-karotene ihtiyacı vardır. E

vitamini bir antioksidandır yani hücrelere zarar verebilecek atıklardan ve serbest radikallerden kurtulmayı kolaylaştırır. Aksi halde bu maddeler vücut için çok zararlı olabilir, hücre yapısını bozup, bilgilerimizi taşıyan DNA'ya bile zarar verebilir. İşte bu sebeple E vitamini A ve C vitaminleri ya da selenyum gibi yaşlanmayı yavaşlatır, doku bozulmalarının ve hücrelerle oluşan tahribatın önüne geçer.

E vitaminini; zeytin, fındık, ayçiçeği ve kolzada bulunmaktadır. Aynı zamanda yağlı çıkarılan fındık, badem ve yerfıstığında; yağlı balıklarda (ton ve somon) ve karaciğerde bulunmaktadır.

Her gün üç dört çeşit kuru meyve atıştırma alışkanlığı edinmelisiniz: 25 gram fındık günlük E vitamini ihtiyacının yarısını karşılamaktadır. Kuru meyvelerde özellikle bademde B vitamin grubu, magnezyum, potasyum, lifler ve faydalı yağlar bulunmaktadır. Ve şaşırtıcı olarak çok küçük dozda siyanür içermektedir. Bu doz kalp kasını güçlendirmekte ve kalp dolaşımını iyileştirmektedir.

Kalın bağırsaklar için klorofil

Bitkiler tarafından üretilen klorofilin karbondioksiti oksijene; asidik ortamı da alkalik ortama dönüştürme etkisi bulunmaktadır. Aslında klorofil bağırsaklara "güneş ışığını" havasız ortama da hava getirmektedir.

Gaz oluşumunun temelinde bulunan mayalanmayı engeller ayrıca havasız ortamda yaşayan zararlı bakterilerin bu ortama yerleşmesine engel olur.

Klorofil asidik ortam ile savaşırken polip oluşumunun sebebi olan, mukoza tabakasının kronik iltihaplanması durumunu da ortadan kaldırmaktadır. Bildiğimiz gibi polipler uzun süreçte kanser oluşumuna sebep olabilmektedir. Diğer taraftan, klorofil dünyanın en iyi deodorantıdır ve taze bir nefes almayı sağlar.

Klorofilin etkisi, organizmada en fazla miktarda bulunan L-glutamine amino asidi ile tamamlanır ve güçlenir. Bu amino asit en yoğun olarak kalın bağırsakta bulunmaktadır. Birçok araştırmacıya göre L-glutamine sindirim sistemi için çok faydalıdır ve bağışıklık sistemini güçlendirici yönde asit-baz dengesini sağlamaktadır. Bu amino asit bağırsak mukozasını kapladığı için toksinlere ve bakterilere karşı dayanıklılığı artırır. Bakteriler, alerjen ve toksik maddeler bağırsak duvarı yoluyla kana geçmesi engellenmiş olur.

Her sabah bir kapsül klorofil bir kapsül de L-glutamine almanızı tavsiye ederim. Eczanede ikisinin karışımını da hazırlatabilirsiniz. (her birinden 200 mg)

Porsiyonları küçültmek

Kilonuza dikkat etmeniz son derece önemlidir. Menopozla birlikte metabolizma hızı düştüğü için kilo alma riski artmaktadır. Bu sebeple yirmi yaşında sahip olduğumuz alışkanlıkları devam ettiremeyiz.

Menopozla birlikte yiyeceklerin kalitesi ve miktarı değişmelidir. Öncelikle, daha az yemeye çalışmalısınız. Böylece kalp ve damar sorunları için de önlem almış olursunuz. Daha az yemenin ömrü uzattığı ispatlanmıştır. 1930'lu yıllardan beri hayvanlar üzerinde yapılan çeşitli deneyler olgunluk döneminde azaltılan porsiyonlar ömrü %20–50 arası uzatmaktadır.

Bu deneylerin sonuçlarını hiç düşünmeden insanlara uygulayamayız. Ancak biliyoruz ki Japonya'nın Okinawa adasında dünyanın herhangi bir yerinden iki-üç kat daha fazla sayıda yüz yaşını geçmiş kişi bulunmaktadır. Bu adada yaşayanların çok genç yaşlardan itibaren fazla yememe alışkanlığı edindiklerini görüyoruz. Azalan kaloriler nasıl ömrü uzatabilir? Bu konuda Amerika'da bir araştırma devam etmektedir. Şunu biliyoruz ki daha az kalori alma durumu serbest

radikallerin de DNA'ya zarar vermesini azaltmaktadır bu etkinin de besinlerin yakılması sırasında ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Şimdiye kadar yapılan gözlemler daha az kalori tüketmenin, yağ ve şeker miktarını azaltmanın şu sonuçları ortaya koyduğunu göstermiştir:

- Belirgin şekilde kilo kaybı;
- Kasların ve eklemlerin çalışmasında iyileşme;
- İltihaplanmaların ve oksitlenmeye bağlı stresin azalması;
- Eklem ağrıların önlenmesi veya iyileşmesi;
- Bağışıklık sisteminin güçlenmesi;
- Kalp çarpıntılarının ve sıcak basmalarının azalması;
- Ömrün uzaması ve daha kaliteli hale gelmesi.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek

Köpekbalığı kansere yakalanmamaktadır hatta laboratuvar ortamında yapılan aşılamalar sonucunda bile durum değişmemektedir. Bağışıklık hücreleri o derece güçlüdür ki kanser hücreleri anında yok edilmektedir. Köpekbalığının derisinden elde edilen yağ inanılmaz derecede güçlendirici etkiye sahiptir. Bağışıklık sistemini de çok olumlu şekilde etkilemektedir.

Bu yağı diyet marketlerde bulabilirsiniz. (koruma altında olmayan köpekbalıklarından elde edilen yağı almalısınız bu sebeple etiketi kontrol etmeyi unutmayınız.) İçeriğinde doymamış yağ asitleri, omega 3 ve 6, E vitamini (damar sertliğine karşı) ve D vitamini (kemiklerin kalsiyumu tutmasına yardımcıdır dolayısıyla osteoropozu önler.) bulunmaktadır.

Bir ay boyunca günde bir kapsüllük kür uygulayabilirsiniz.

Bunların dışında, bir iki ay boyunca morina balığı yağı kürü de uygulayabilirsiniz. Bu yağ E, D vitaminleri ve omega 3 açısından oldukça zengindir.

Bira mayası da kusursuz bir B vitamini kokteylidir. Cilt, saç ve tırnak sağlığı açısından da olumlu etkiler taşımaktadır.

Hareket etmek

Zayıf ve mutlu kalmanın en önemli aracıdır! Fazla kilolar her zaman bir yorgunluk işaretidir. Yorgun olduğumuzda, en kolay ulaşabileceğimiz ve sınırı olmayan enerji kaynağı yiyeceklerdir.

Eğer tartının göstergesi zamanla sağ tarafa kaymaya başlamışsa en büyük enerji hırsızına dikkat etmelisiniz: stres! Ufacık bir kaygı, üzüntü sonucunda hemen çikolata ya da bir dilim pasta yeme ihtiyacı hissederiz. Karşı karşıya kaldığımız durumla şekerin yardımıyla baş etmeye çalışırız. Çinlilerin dediği gibi “düşünceleri kontrol etmek daha kolaydır.” Böylece kaderinizi de yönetirsiniz.

Spor kaslar için, genel sağlık için en faydalı ilaçtır ancak en önemlisi de moralimizin düzgün olmasını sağlar. En basit şekilde egzersiz sırasında efor sarf edildiği için vücut mutluluk verici etkiye sahip endorfin hormonu üretir. Bir defa alıştıktan sonra bu seanslardan vazgeçmek imkânsızlaşır.

Sporu da ölçüsüz düzeyde fazla yapmamalısınız çünkü bu sefer de yaralanma ya da aşırı yorgunluk gibi istenmeyen etkiler ortaya çıkabilmektedir.

Menopozda hangi sporları yapmak daha uygundur?

Eğer spor yapma alışkanlığınız varsa biraz dikkat ederek aynı alışkanlığınızı devam ettirebilirsiniz. Tenis ya da koşu sırasında eklemelerde ve kaslarda ortaya çıkabilecek küçük incinmelere karşı dikkatli olmalısınız.

Eğer spor yapma alışkanlığınız yoksa esnetici etkisi olan hafif yoga egzersizleri ya da karın kaslarını güçlendiren pilates ve qigong uygulamaları sizin için faydalı olacaktır. Hafif

jimnastik hareketleri esnekliğinizi arttırırken su jimnastiği ise ağırlıksız şekilde kaslarınızı çalıştırmanıza imkân vermektedir.

YAŞAM ENERJİSİNİN BEŞ KAYNAĞI

Vücudun bu enerjilerin tümü arasında bir dengeye ihtiyacı vardır:

- **Kalıtsal yaşam enerjisi:** bazıları durmadan hareket eder ve yediği her şeyi yakar. Bazıları ise çocukluktan itibaren daha yavaş ve daha ağırdır. Bu duruma genler karar verir. Biz daha sonra kendi enerji kaynağımızla uzlaşmalıyız.
- **Beslenme:** Arabanın benzinidir. Yemek yemezsek ölürüz.
- **Oksijen:** Yaşamsal önem taşır. Beyin oksijen olmadan beş dakikadan fazla yaşayamamaktadır.
- **Cinsel hormonların enerjisi:** Hamilelik ve menopozla birlikte bu hormonlar zayıflamaktadır. Tiroid hormonları da bu durumdan etkilenmektedir.
- **Çevrenin enerjisi:** Doğada bulunan enerjiye bağımlıyız. Örneğin ağaçlar CO₂ 'yi oksijene dönüştürmektedir. Aynı şekilde güneş ışığına göre vücudumuz gece ve gündüz farklı gerginlik derecelerine sahiptir.

HATIRLATMALAR

Bu dönem boyunca hormon üretiminin azalması vücutta bazı dengesizliklere sebep olur. Hassasiyet artar bunun yanında metabolizma hızı düşer. Bundan sonra yapılması gereken bağışıklık sistemini güçlendirme yoluyla dış koşullara karşı organizmayı daha dayanıklı hale getirmektir.

FAYDALI ALIŞKANLIKLAR

Her gün:

- Sabah ve akşam bir kapsül binbirdelik otu;
- 1 aylık aralarla günde 150 mg E vitamini ayrıca A,C vitamini ve selenyum karışımı;
- Bir kapsül probiyotik;
- " Büyük akıntı" (taixi) noktasına masaj yapınız. Bu ayak bileğinin iç tarafındaki çıkıntı üzerinde bulunur. Bu masaj sayesinde böbrek meridyeni uyarılmış olur.
- Hayvansal yağları azaltıp sebze miktarını arttırınız.
- Göğüslerinize yuvarlak hareketlerle her iki yöne doğru otuzar defa masaj yapınız.

Haftada iki defa:

- Jimnastik yapınız.

60'lı Yaşlar Yaşama Sevinci

Altmış ve yetmiş yaş arasında birçok büyük değişim olur: Profesyonel aktivitelerimiz sonuna yaklaşır, çocuklarımız da artık anne-baba olmuştur ve enerjimiz azalmaya başlar. Vücut alarm sinyalleri vermeye başlar, birçok yerde ağrılar oluşur ve bu ağrılar yüzünden her istediğimizi yapamayız. Artık özgürlük vücuda bağlıdır ve onu her zamankinden fazla dinlemek zorundayız.

Geleneksel Çin tıbbına göre bu dönemde böbrek meridyeni enerjisi düşer ve buna bağlı tüm vücut fonksiyonlarında da yavaşlama olur. Öncelikle kemik sisteminde sorunlar ortaya çıkar: eklem ağrıları, osteoropoz, diş kayıpları bunlardan bazılarıdır. Hormon seviyesinin düşmesine bağlı olarak cinsel aktivitelerin de gerilemesi, görme ve işitme sorunları yani duyu organlarının fonksiyonlarında azalma, kas esnekliğinin azalması, epidermis kalitesinin bozulması, beyin fonksiyonlarında ortaya çıkan bazı aksaklıklar ve hafıza sorunları da diğer problemlerdir.

Bu durumda organizmanın gücünü korumak üzerine dikkatimizi yoğunlaştırmalıyız. Böylece fiziksel ve psikolojik anlamda mutlu günler geçiririz.

“Bir varmış bir yokmuş, iki kurbağa bir krema kavanozuna düşmüşler. Bir tanesi çok cesaretsizmiş ve durumu ona

çaresiz görünmüş, vazgeçmiş ve batmış. Diğer kurbağa bu şekilde sona ermesini kabullenememiş. O kadar çok zıplamış ki sonunda krema tereyağına dönüşmüş o da üzerine çıkıp özgürlüğüne kavuşabilmiş.”

Bu gün biliyoruz ki vücut ruha bağlı bulunmaktadır. Birçok araştırma göstermiştir ki biyolojik yaş geçen yıllardan çok psikolojik yaşa bağlıdır. Dinamik bir ruha sahip olmak, yaşama sevinci ve canlılık vücudun yılları daha kolay atlatmasını sağlar. Biyolojik veriler de bu canlılığı yansıtmaktadır.

Güzellik yaş değildir. Maïa Plissetskaïa yirminci yüzyılın en önemli dansçılarından biriydi. Elli yıl boyunca dans etti, diğer balerinlerin dansı bıraktığı yaşta o modern koreografler konusunda ikinci kariyerini yapıyordu. Isadora Duncan elli yaşında çıplak dans ediyordu ve eğer kaza geçirmeseydi uzun yıllar devam edecekti. Muhteşem bacaklı Zizi Jeanmarie yetmiş yaşına kadar dans etti ve seksen yaşında hâlâ şarkı söylüyor. Benim akupunktur hocarımdan birisi yetmiş yaşını geçmiş olduğu halde en fazla elli yaşında gösteriyor ve gençler kadar ince ve esnek. Bu kadının tedavi ettiği gençlerden pek de farklı olduğu söylenemez, onları dinleyip anlıyor ve çok etkileyici sözlerle morallerini düzeltmeyi başarıyor. O kadar hayat dolu ki akşamları da gözleri sabahları olduğu gibi parlıyor.

Bu kadınların hepsi ışıık saçıyor çünkü vücudun bakıma ihtiyacı olan bir araç olduğunu anlamışlar. Onlar için kader yok. Yaşama sevinçleri var ve bu sayede tutkularını gerçekleştirebiliyorlar.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Eklem sorunları;
- Kan dolaşımı;
- Hafıza, işitme ve görme.

Genel durum: kasları hareket ettirmek

Kasların kontrolü gençlikle ve vücudun esnekliğiyle ilgilidir. Kemik sistemini ve eklemleri bir arada tutan tendonlar ve kaslardır.

Kas sisteminin organizasyonu Eski Yunan'da M. Ö. 5. yüzyıldan itibaren keşfedilmişti. Çocuklar üç yaşından itibaren jimnastik yapmaya başlıyorlardı. Bunun amacı sadece kasları geliştirmek değil aynı zamanda doğru kullanmaktır. Uygun bir kas çalışmasıyla yorgunluğun önüne geçilir ve dayanıklılık sağlanır. Bunu sağlayan kasların gerginliğinin devam ettirilmesidir. Bu yolla bir süre sonra kaslar belli bir performansa ulaşır. Bu gerginlik stres ya da heyecanlanma ile aynı anlamı taşımaz. Vücuda "uygun hale getirilmiş" bir gerginlik diyebiliriz.

Bilimsel çalışmalar göstermiştir ki kaslar çalışırken ortaya çok büyük bir enerji çıkmaktadır. Kasların gerginliğinin ilk sonucu müthiş bir hafiflik duygusudur. Yerçekiminin üzerimizdeki etkisi azalmış gibi hissederiz ve hareketlerimiz aynı şekilde uyumlu ve rahat olur.

Bu durumu şöyle açıklayabiliriz: yukarı doğru esnerken yer çekimine karşı bir hareket yapmış oluyoruz. Yerçekiminin üzerimizde hiç düşünmediğimiz kadar çok etkisi bulunmaktadır. Yerçekimine karşı geliştirilen dayanıklılık yaşa göre değişmektedir. Örneğin biz büyürken büyüme kuvvetimiz baskın çıkmaktadır.

Bebekte ağırlık merkezi belinin altında bulunmaktadır. Bu sayede bebekler esnek ve durağandır. Emekleyerek çok rahat yürüyebilir ancak hâlâ ayakta durmayı başaramaz. Yaşla birlikte ağırlık merkezi de yavaş yavaş yukarı doğru çıkar. Ağırlık merkezi göbeğin biraz altına ulaştığında bebek ayakta durabilir, yere düşüp kalktıkça ayakta durmayı öğrenir.

Yaşla birlikte bu güç azalır ve onu korumak için genellikle hiçbir şey yapmayız. Ağırlık merkezi göbeğin üstüne çıkar ve

vücudumuz dengesiz hale gelir. Bu sebeple yürümek için baston kullanırız. Çünkü yerçekimi kuvveti üstün gelmektedir.

Kaslar gerilmiş ipler gibi gergin durumda kullanıldığında vücudun ağırlığı tek bir ölü nokta üzerine yüklenmez ve kas yorgunluğu problemi de ortadan kalkar.

Bu gerginliğin birçok etkisi bulunmaktadır. Öncelikle kırışıklıkların ortaya çıkması gecikmektedir. (Bu konuyu 40'lı yaşlar bölümünde incelemiştik.)

Kalp vücudun en önemli kasıdır ve hiç durmaksızın bütün vücuda kan pompalar. Kan damarları kaslardan oluşmaktadır ve kan dolaşımı sağlığı açısından bu kaslar hayati önem taşımaktadır. Kas sistemimizi ne kadar uyarırsak kalp ve damar sağlığımız da o derece olumlu etkilenir. Diyafram kaslarının durumu ve gelişimi tüm kas sistemimizi etkilemektedir. Diyaframı kullanma ve yönetme kapasitemiz sakin olmamızı ve kendimize güvenmemizi sağlar.

Eklem ağrıları-Artroz

Bütün eklemlerin çalışması da kaslara bağlıdır: esneklik, kasların çalışma kalitesi ve hareket gücü düzgün bir duruşa sahip olmamızı, eklemlerin iyi çalışmasını sağlar. Kas sisteminin ve bağların zayıflaması eklem ağrılarının başlıca sebebidir.

Eklem ağrıları genellikle kadınların kaderi olmaktadır. Genel olarak kırkırdak dokunun yıpranması olarak açıklayabiliriz. Bu durumdan omurilik dahil tüm eklemler etkilenebilmektedir.

Kırkırdak doku yıprandığında kurur ve daha pürüzlü hale gelir. Bazen iki kemik arasında doğru bağlantıyı sağlayamadığından üzerinde çatlaklar oluşabilir. Bozulmuş bir kırkırdak doku da hareket sonucunda oluşan küçük şoklara karşı kemikleri koruyamaz. Nasıl ki amortisörü bozuk bir

araba zarar görürse kemikler de aynı şekilde dış etkilere karşı daha az dayanıklı hale gelir.

Bu ağrılar dayanılmaz hale geldiğinde doktora danışmak zorunludur. Bu ağrılara katlanmak ve yaş gereği böyle olacağını kabullenmek anlamsızdır.

Eklem ağrılarının birçok sebebi bulunabilir: Ya kemik ya da eklem kalitesi bozulmuştur (osteoporoz) veya eklem sıvısı yeterli miktarda değildir (eklemlerin birbiri üzerinde kaymasına yetecek düzeyde değildir.) Menopoz da kemik sistemi üzerinde olumsuz etkilere sahiptir.

“Artroz” kelimesi Latince kökenlidir ve “eklem iltihaplanması” anlamına gelmektedir. Her eklem birçok bölümden oluşmaktadır: eklem kemiklerin birleşme noktasıdır. Hareket sırasında kemikler üzerinde çatlaklar oluşmaması için arada kıkırdak dokudan bir çeşit “amortisör” oluşturulmuştur. Omurilikte omurlar arası diskler de bu fonksiyonu yerine getirmektedir. Dizlerde de küçük diskler olduğunu söyleyebiliriz. Diğer bütün eklemlerde hatta en küçüklerinde bile yapı özdeştir. Daha iyi bir kayma sağlamak için aynı kapıyı yağladığımız gibi eklemler de eklem sıvısı içinde yüzmektedirler. Bu sıvı bazı mineralleri de içermektedir. Eklem bu sıvıyla birlikte eklem kapsülü içinde korumaya alınmıştır böylece enfeksiyon riskinden korunmuş olur. Kanın içinde bulunan maddeler bile (antibiyotikler dahil) bu kapsülü aşamaktadır.

Eklemler farklı hassasiyetlere sahiptir: iltihaplanma, kemiklerdeki kalsiyum ve fosfor eksikliği, kıkırdak dokunun zayıflığı ya da eklem sıvısının azlığı gibi.

Geleneksel Çin tıbbına göre kemiklerdeki mineral metabolizması (özellikle fosfor ve kalsiyum kemik yapımının ana maddeleridir.) böbrek meridyeninin görevini yapmasına bağlıdır.

Eklemlerin kapasitesi temel olarak suyu emme kapasitelerine bağlıdır. Eklem dokusu aslında süngere benzemektedir.

Eğer fazla şişerse “kabına” sığmamaya başlar eğer kuru olursa da “amortisör” görevini yerine getiremez. Eklemler içindeki bu sıvı dengesi büyük oranda östrojen ve progesteron tarafından dengelenmektedir. Menopozdan sonra bu dengeyi sağlamak zorlaşmaktadır.

Eklem sıvısının kalitesini belirleyen de karaciğer işlevleridir. Eklem sıvısının temel maddeleri ve kaygan tuzları karaciğer tarafından salgılanmaktadır. Bu konuda kimya prensipleri de devreye girmektedir. Mineral tuzlar alkalik ya da nötr ortamda çözünürler, asidik ortamda ise kristalleşirler. Eklemlerin içinde safrakesesi taşı ya da böbrek taşı oluşumuna benzer yapılar oluşur. Bu sebeple eklem iltihaplanır ve gerektiği gibi işlevini yerine getiremez. Bütün eklemler artroza uğrayabilir: bel, baş, sırt ve boyun omurları; omuz, boyun, bilek, kalça, diz eklemleri hatta parmak eklemleri bile buna dahildir. Genellikle ağrılarla ortaya çıkar, ödem oluşumuna bağlı olarak hareketler sınırlanır. Doğal olarak en çok zarar gören eklemler en çok kullanılanlardır: Dış hekimlerinde omuz ağrısı, taksi şoförlerinde bel ağrıları, tenisçilerde dirsek sorunları (tenisçi dirseği), futbolcularda da diz ağrıları olarak ortaya çıkar. Bu sorunlarının her birinin çözümü ortaya çıkma sebepleriyle yakından ilişkilidir.

Bu konuda akupunktur noktaları çok etkilidir. İspanyol, Alman, Amerikalı ve Çin bilim adamlarından oluşan bilimsel ekipler tarafından yapılan araştırmalar bu noktaların özellikle diz ve kalça ağrılarına iyi geldiğini göstermiştir. Bu noktalar sadece ağrıyı geçirmekle kalmayıp bölgesel dolaşımı da olumlu etkilemektedir. Dolayısıyla kıkırdak dokusu iyileşmekte ve kaslar güçlenmektedir. (kaslar eklemleri güçlendirmektedir.)

Bu konuda yiyeceklerin önemini de belirtmeliyiz. Boston Üniversitesi araştırmacıları şu sonuca ulaşmışlardır: Çok fazla et tüketimi neredeyse her zaman eklem sorunlarına yol açmaktadır. Hiç şüphesiz bu durumun sebebi çok fazla asit

içermesidir. Yiyecekler tüketim kolaylığı açısından sanayileşmekte ancak diğer taraftan da asidik hale gelmektedir. Aslında günlük yiyeceklerimizin %70'i alkalik besinlerden oluşurken sadece %30'u asidik ürünler içermelidir. (Pratik tavsiyeler kısmındaki yiyecek listelerine bakınız.)

Dolaşım Sorunları, Başdönmeleri

Beynin beslenmesini tetiklemek

Özgürlük vücudun sağlıklı olmasından geçmektedir. Önemsemediğimiz ağrılar zamanla yerleşerek hareketlerimizi kısıtlamaya başlamaktadır. Farkında olarak ya da olmadan hareketlerimizi kısıtlamaya başlarız çünkü canımızın acımasından korkarız. Aslında böyle yaparak kendimize zarar verebiliriz çünkü hareketlerimiz zamanla kendine güvensiz hale gelmektedir.

Bu durumu ortadan kaldırmak için beyin dolaşımına dikkat etmeliyiz. Aslında denge merkezi beyin sapında, beyinçikte (*cerebellum*) ve iç kulakta bulunmaktadır. Bu bölgedeki dolaşım düzenli ve oksijen miktarı da yeterli olduğunda, vücudun hareketleri mükemmel olmaktadır ve kesinlikle baş dönmesi ya da dengesizlik probleminiz olmaz. Rahat hareket ettiğimiz için de daha az gerginlik yaşarız ve kendimize zarar vermeyiz. Bu merkezlerin bulunduğu beyin köküne iki tane atar damar bağlanır ve bu damarlar baş omurlarının çok yakınından geçerler. İşte tam da bu bölgedeki dolaşımı tetiklemeliyiz çünkü bu atardamarlar beyin kökünün beslenmesini sağlamaktadır. Beyin kökünden enseye ve kulak arkasına kadar olan bölge bu damarlar tarafından beslenmektedir.

Sonuç olarak dengeyle ilgili tüm organların beslenmesi beyin kökünden geçen iki atar damar yoluyla gerçekleşmektedir. Eğer bu bölgede bir eklem sorunu yaşanırsa örneğin

eklemlerin şişmesi sonucu dolaşım bozulursa şu sorunlar ortaya çıkabilir: uyku düzeni bozulması, hafıza ve konsantrasyon sorunları, denge problemleri, baş dönmesi, iç kulakta küçük kristalleşme oluşumuna bağlı olarak işitme kaybı ve kulak çınlaması. Kulakta oluşan uğultuların sebebi de beyin kökünün yeterince beslenmemesidir. (yüksek sese bağlı olarak ortaya çıkan travma sonrası durumlar hariç.)

Ense kökünde başlayan sinirler kol bölgesindeki tüm eklem ve kasların hareketlerini kontrol etmektedir. Bu sebeple, ense kökünde ortaya çıkan bir eklem sorunu omuz, boyun ve bilek (bilek kanalı sendromu) bölgesinde iltihaplanma ve ağrıların sebebi olmaktadır.

Bacaklardaki dolaşım

Hareket etmediğimiz zaman kanımız da durgunlaşır. Bu durumu durdukça kirlenip mikroplu hale gelen bir su birikintisine benzetebiliriz. Çinliler kan dolaşımının dağdan taşkın şekilde akan akarsuya benzemesi gerektiğini söylerler.

HAFIZA SORUNLARI

Angélique bana danışmaya geldiğinde son derece endişeli bir haldeydi. Yetmiş bir yaşında birçok işle meşgul olmasına rağmen sürekli ufak unutkanlıklardan şikâyet ediyordu. Bazen aileden birinin soyadını unutuyor ya da bir kitabı nereye koyduğunu hatırlayamıyor ve anahtarlarını sık sık kaybediyordu. Bu unutkanlıkları bir felaket olarak değerlendiriyordu. Yirmili yaşlarımızda bu çeşit sorunlara fazla önem vermeyiz ancak yaşımız ilerledikçe bu tip problemleri yaşlılığın ilk belirtileri olarak değerlendirmeye başlarız. Angélique sadece bu tip sorunlara aşırı duyarlı hale gelmişti.

Kan da dağ suları gibi duru, temiz ve yenilenir olmalıdır. Ne yazık ki ilerleyen yaşla birlikte kan dolaşımı daha zor ve yavaş hale gelmektedir.

Bu konuda çözüm fiziksel egzersizden geçmektedir. Kan damarlarını saran kasların da damarların durumu üzerinde çok etkisi vardır. Kendinizi incitmeyecek şekilde yaptığınız hafif egzersizler de kan dolaşımını hızlandırmaktadır. Şunu unutmamalıyız ki atar damarların tersine kan damarlarının kendi kasları yoktur. Bu sebeple egzersiz yapmanın özel bir önemi bulunmaktadır.

Baş dönmeleri ve unutkanlık sorunları büyük oranda beyin damarlarındaki dolaşım bozukluğuna, metabolizmadaki değişimlere ayrıca glukoz metabolizmasına ve beyinsel merkezlerdeki serbest radikallere, son olarak da yaşa bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

Hafızanın işlevini bütün halde değerlendirmek gerekmektedir. Aynı bir kas gibi hafızanın da antrenman yapmaya ihtiyacı vardır. Bu konuda bütün vücudu çalıştıran fiziksel egzersizler dolaşım ve kas sistemine yararlı olmakta dolayısıyla hafızayı da olumlu yönde etkilemektedir. Yoğun bir çalışma hayatı, birçok sosyal ve ailesel görev hafızayı güçlendirmekte ve tetiklemektedir. Hafızamızı nasıl zinde tutabiliriz? Yeni bir dil öğrenerek, şiir ezberleyerek ya da satranç oynayarak...

Eski Çin geleneğinde birçok hafıza çeşidi olduğuna inanılmaktadır. Öncelikle baş hafızası: bütün bilgilerin kayıtlı olduğu bir disket gibi düşünebiliriz. Başımızdan geçen tüm olaylar, deneyimlerimiz, duygularımız bu hafızada küçük çekmecelerde saklanmaktadır. İhtiyacımız olduğunda bu bilgilere ulaşabiliriz. Bir başka hafıza çeşidi de karnımızda bulunmaktadır. Yaşadığımız bütün duygular, heyecanlar arkeolojik katmanlar gibi burada saklanmaktadır. Yaşadığımız duygusal gerilimler buraya yerleşip kan dolaşımını da olumsuz yönde etkiler.

“KALBİN HAFIZASI” MODELİ

Farklı araştırmacıların yaptığı çalışmalar sonucu “kalbin hafızası modeli” ortaya çıkmıştır. Buna göre kalbin duygusal mesaj verme ve bu mesajları dönüştürme yeteneği olduğu ispatlanmıştır. Duygusal bir sarsıntı öncelikle kaslar üzerinde kasılmaya yol açar. Bu duruma sebep olan hücreler kasılmayı sağlamak için çok bilgi taşıma görevini yerine getirirler. Duygusal bir baskı aynı zamanda atriyal natriüretik peptid hormonu salgılanmasına sebep olur ve bu hormon da kalpte asetilkolinin serbest bırakılmasını tetikler. Böylece ortaya birçok zincirleme etki çıkmaktadır: kalp ritmi değişir, sinirsel mesaj beyinsel merkezlere ulaşır (beyin zarının ön kısmı, hipotalamus ve hipokampus striatum). Diğer bir önemli mekanizma ise, stresin organizma üzerindeki olumsuz etkilerini engelleyen sistemin harekete geçirilmesidir. Kalbin şu iki sisteme aynı anda sahip olması son derece ilginçtir: Birincisi duygusal şoku başlatan sistemdir diğeri ise vücudu bu şokun olumsuz etkilerinden koruyan sistemdir.

Sonuç olarak, kalbin hafızası her olaya ve karşılaştığımız her kişiye özel bir renk veren hafıza türüdür. Hafıza türleri içinde duygusal hafıza en canlı olanıdır: Sevdiğimiz insanların isimlerini ya da çok beğendiğimiz şiirleri asla unutmayız. Bilimsel araştırmalar da hafızanın kalpte bulunduğunu göstermektedir. O halde kalp tarafından üretilen asetilkolin maddesi duygusal hafızayı harekete geçirmektedir bu madde de beyindeki ilgili bölgeleri yani yardımcı hafıza merkezlerini uyarmaktadır. Böcekler üzerinde yapılan deneyler sonucunda arılarda asetilkolin maddesi ortadan kaldırıldığında en çiçekli tarlaların yerini hatırlayamadıkları görülmüştür.

Duygularla sinir sistemi arasındaki bağlantı ispatlanmıştır. Bu şekilde kalbin genç olmasıyla ilgili deyimler moral

vermekten öteye geçmektedir, “genç bir kalbe sahip olmak” açık şekilde bütün organları etkilemektedir.

Hafızanın iyi bir durumda tutulması için dikkat edilmesi gereken faktörler şunlardır:

- > Omega 3’ün beyin üzerinde birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Ayrıca sinir hücreleri arasındaki iletişime de olumlu etkileri vardır.
- > Kan dolaşımı hiç şüphesiz en önemli faktörlerden birisidir. Kan beyne enerji ve en büyük kaynağı olan glikoz taşımaktadır.
- > Serbest radikallerin etkisiz hale getirilmesinin bütün vücut üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır.

Görme

Eski Çinliler “karaciğer kendini gözlerde açığa vurur derlerdi.” Gerçekten de karaciğer bağışıklık sistemini güçlendiren maddeler salgılamaktadır. Örneğin lizozin adlı madde gözyaşında bulunur ve gözü rüzgâr, soğuk ve sıcak hava, bakteri ve virüsler gibi dış koşullara karşı korumaktadır. Eğer vücudumuzda yeterince lizozin yoksa gözler kısa sürede hassaslaşır ve kızarır. Karaciğer aynı zamanda taurin adında bir nörohormon salgılamaktadır, bu madde retinayı ve görmeyle ilgili reseptörleri korumaktadır.

Gözleri korumanın en iyi yolu karaciğerin sağlıklı şekilde çalışmasıdır. Alkol karaciğerdeki işlev bozukluklarının temel sebeplerinden birisidir. (Ekler kısmında alkolün zararlı etkilerinden kurtulmanın yolları bulunmaktadır.)

Kalp de görsel hafıza konusunda çok önemli bir rol oynamaktadır. Bir defa daha aynı madde yani asetil kolin kalpte üretilir ve retinadan gelen görsel mesajın beyinsel merkezlerle ulaşmasını sağlar. Bu merkezler de görsel mesajları analiz edip hafızaya alırlar.

PRATİK TAVSİYELER

Vücutun gergin tutulması

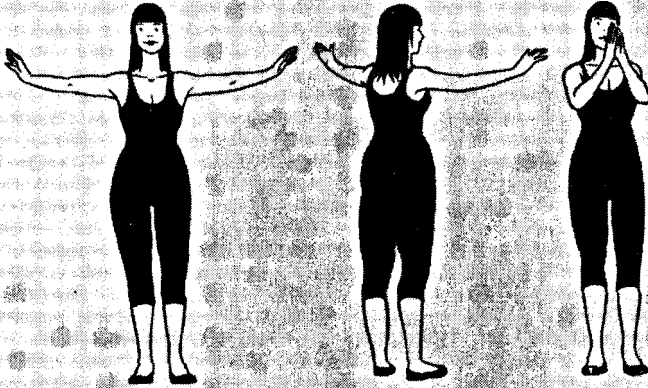
Beş ölümsüzler serisi

İşte size sırt, karın, boyun, bacak ve kol kaslarını esnetip güçlendiren bir egzersiz. Bu egzersiz beş çeşit hareketten oluşmaktadır, her biri vücudun farklı bir bölgesini çalıştırıp vücuttaki ağırlık ve gerginlik hissinin önüne geçerler. Vücudun esnek ve kaslı olmasını sağlarlar böylece genç bir silüet görüntüsü oluşur.

İdeal olanı bu hareketlerin her birini yirmi defa tekrar etmenizdir. Tabii ki eğer alışkın değilseniz bu hızda başlamanız beklenmez ancak yavaş yavaş çalışma sürenizi arttırabilirsiniz. Ancak düzenli yapılan tekrarlar sonucunda istenilen düzeye ulaşabilirsiniz. Bu egzersizler ortalama yirmi dakika sürmektedir, bundan sonraki en az yirmi yılda zinde kalmak için günde sadece yirmi dakikanızı ayırmanız gerekiyor. Kim istemez ki?

BEŞ ÖLÜMSÜZ

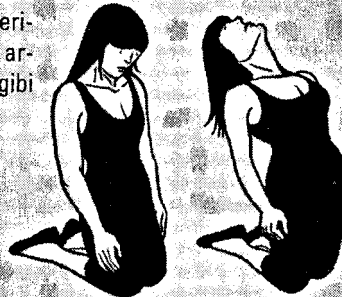
- Kollarınız ve gözleriniz açık kendi etrafınızda bir derviş gibi dönmeye çalışın. Eğer karşınızda bakmak için sabit bir nokta belirlerseniz başınız dönmez ve dengenizi kaybetmezsiniz.



- Yerde sırtüstü uzanmış şekilde ellerinizle yerden destek alarak bacaklarınızı kaldırınız.



- Dizleriniz yerde şekilde elleriniz bacaklarınızın üzerinde arkaya doğru köprü kurar gibi uzanmaya çalışınız.





Karın nefesi

Karın nefesi diyaframı yönetmenin ve vücudumuzun ağırlık merkezini göbeğin alt kısmında tutmanın en etkili yoludur. Bu nefes çeşidi diyafram kasını ve bütün karın kaslarını çalıştırmaktadır.

Nefes verirken karnınızın alt kısmını olabildiğince şişirin, karnınızda bir basınç oluşmalıdır

Nefes alırken karnınızın alt kısmını şişiriniz. Karnınızda bir basınç hissetmelisiniz. Dört beş saniye boyunca nefesinizi içinizde tutmaya çalışın daha sonra nefes verin. Ciğerlerinizi boşaltırken karnınız mümkün olduğunca içeriye girmeli, omuriliğe yaklaşmalıdır. Bu nefesi her gün otuz-elli defa tekrarlamalısınız.

DİLİN ESNETİLMESİ

Doğru pozisyon şu şekildedir: ayaklar birbirine değer şekilde bitişik; vücut ağırlığı biraz önde ayak tabanının yan taraflarında; kollar vücudun iki yanında serbest bir konumda olmalıdır. Eğer duruş pozisyonunuz doğruysa kulak, omuz, kalça, diz ve ayaklar aynı çizgi üzerinde bulunmaktadır.

- Vücudunuzu ikiye katlar gibi belinizden itibaren öne eğiliriz. Aynı zamanda karın kaslarınızı sıkarak omuriliğe yaklaştırmaya çalışınız. Vücudunuzun üst kısmıyla yukarıya uzanırken, bacak kaslarınızı yere doğru kasınız. Bu hareketin en temel noktası aynı anda iki farklı yöne doğru esneme yapılmasıdır.

- Aynı konumda boynunuzu dikleştirirken omuzlarınızdan kollarınızı arkaya doğru uzatınız. Omuzlarınız sizi yukarı çekerken, boynunuz öne ve kollarınız da arkaya çekmelidir. Elleriniz de gergin şekilde arkaya uzanmalıdır. Omuzlarınızın aşağıya inmemesine dikkat etmelisiniz.

- Çenenizi biraz öne ve yukarıya doğru hareket ettiriniz böylece çene kaslarındaki gerginliği hissedebilirsiniz. Yüzünüzü buruşturarak bütün yüz kaslarınızı kasınız. Üst dudak burna yaklaşır, yanaklar gözler kapanınca kadar yukarı çıkar. Bu pozisyonda gözlerinizi sonuna kadar açınız, bu sırada kaşlar yukarıya çıkar ve alın kırışır.

- Diz kaslarını da bacakları arkaya doğru gererek kasınız. Böylece baştan parmakların en uç noktasına kadar bütün vücut kasılmış olur.



Bu egzersiz her gün mümkün olduğunca sık tekrarlanmalıdır. Örneğin araba kullanırken her kırmızı ıfıkta bu nefesi tekrar edebilirsiniz.

Yunan sistemi: esnemeler

Bu egzersiz kasları, omuriliği, tendonları ve eklemleri esnetmektedir.

Uzun yaşamın sigortası: üç gülüş

Uzun yaşam için fiziksel aktivite son derece önemlidir. İmparator egzersizin mutlu edici etkisi olduğu için tavsiye ediyorum. Üç çeşit gülüşten oluşmaktadır.

- > *Birincisi "kahkaha gülüşü"*: İçten bir şekilde, ağzımız açık, sesimiz uzaktan duyulacak şekilde yüksek sesle gülüşür.
- > *İkincisi, "kilisedeki gülüşür"*: Duanın tam ortasında aklı-mıza çok komik bir fıkra gelir. Duyulmaktan korkarız ama kendimizi de tutamayız. Bu sebeple içimizden güleriz, vücudumuz titrer.
- > *Üçüncü gülüş "imparatorun karşısındaki gülüşür"*: İmparatorun karşısında avlunun ortasında ortaya çıkan gülüşür. Kahkaha atmak imkansızdır çünkü bu imparatora hakaret anlamına gelir. Bu sebeple içerden, karnımızdan güleriz: ağız kapalıdır, dudaklar gülüşü gizlemek için büzülmüşür ve bütün vücut sarsılmaktadır.

Geleneğe göre bu titreşimler öncelikle kan dolaşımını tetikler, ikinci olarak da dışarıdaki enerjinin içeriye akmasını sağlar. İlk gülme sırasında cilt ve diyafram için, ikincisi tendonlar, kaslar, eklem ve kemikler için, üçüncüsü ise bütün iç organlar ve omurilik için faydalıdır.

Beslenirken vücudunuza faydalı olmak

Hint safranı, vazgeçilmez bir baharat

Bir önceki dönemde olduğu gibi bu yaşlarda da hafif yiyeceklerle beslenip, bol sebze tüketmeliyiz, en az haftada bir gün detoks yapmalıyız. Bunların yanında her sabah antioksidan almayı ihmal etmemeliyiz. Şimdi ise bize her şekilde faydalı bir baharatla tanışmanın tam zamanı: Hint safranı diğer adıyla zerdeçal.

Bu baharat zehirli protein depolarını yok eder böylece kandaki kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcıdır. Bu baharat atardamar sağlığı açısından mükemmeldir. Kolesterol üzerindeki düşürücü etkisi de sinir hücrelerini korur ve böylece unutkanlık riski de azalmış olur.

Bunlara ek olarak Hint safranının anti bakteriyel özelliği de bulunmaktadır. Bağırsaklardaki bütün parazitleri ortadan kaldırır. Karaciğer üzerinde de kuvvetli bir antioksidan etki-

HİNT SAFRANI, KİMLİK KARTI

Bu baharat öncelikle çok lezzetlidir, ancak genellikle safranla karıştırılmaktadır. Ayurveda terapilerinde de bu baharattan yararlanılmaktadır.

Ortak adı: Hint safranı
Botanik adı: Curcuma longa
Kullanılan kısım: kök gövdesi
Bulunduğu yerler: Orta Asya

Faydaları:

- Güçlü bir antioksidandır.
- İltihaplara iyi gelir.
- Kolesterolü düşürür.

- Kanı sulandırır.

Doz: Günde bir tatlı kaşığı.

Yan etkileri: Kanı sulandırıcı etkisi olduğu için bu etkiye sahip ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır. Cerrahi bir operasyon öncesinde de tavsiye edilmez.

si bulunmaktadır. Eklem sıvısında bulunan maddelerin karaciğer tarafından üretildiğini de hatırlayalım çünkü böylece eklem sorunları riski de azalmaktadır.

Bu baharatı ne dozda kullanmalıyız? Günde bir tatlı kaşığı yeterli olacaktır. Yoğurda ya da yemeklerinize ekleyerek tüketebilirsiniz.

Karabiber de Hint safranının etkilerini arttırıcı etkiye sahiptir.

Silis, kemikler için mükemmel bir kaynak

Bu mineral kumda bulunmaktadır ve su tutucu etkisiyle kemik hücrelerindeki kalsiyum oranını arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar, kış aylarında yapılan kalsiyum, silisyum ve C vitamini kürünün osteoropozu önleyici etkisi olduğunu göstermiştir. (Bir önceki bölümü hatırlayınız.) Su tutucu özelliğinden dolayı silis cilt için de çok faydalıdır. Çünkü cilt yaşla birlikte kurur, incelir ve ortaya kırışıklar çıkar.

Tavsiye edilen doz: sabah ve akşam bir kapsül yeterlidir.

Yağ esansları, her derde deva

Bu bitki özütlerinin son derece güçlü etkileri bulunmaktadır. Birçok durum için bu yağlardan faydalanmak mümkündür: Havayı temizlemek için, sakinleştirici ya da uyarıcı olarak bu yağlardan yararlanabiliriz. Tatlı badem yağına ekleyeceğiniz birkaç damla ile masaj yağı elde edebilirsiniz. (diğer şekilde cilt için biraz sert bir etkiye sahip olabilir.) Bu yağları yastığımıza ya da bir mendile dökebiliriz ya da suya ekleyerek seyretebiliriz. Okaliptus enfeksiyonlara karşı çok etkilidir. Kekik ve zencefil de uyarıcı bir etkiye sahiptir.

HER SABAH YAPILMAK ÜZERE BİR EGZERSİZ

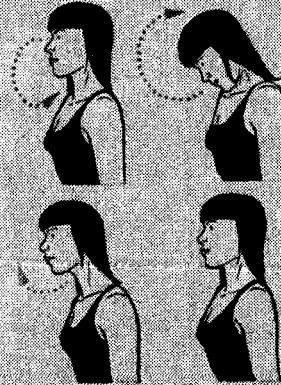
- "Sonsuza bakış" gerçekten mükemmel bir egzersiz. Kırklı yaşlarda boyun tutulması için tavsiye ettiğim egzersize çok benzermektedir. Ayakta durarak karşıya doğru bakınız. Yavaşça nefes alırken vücudunuzu çevirmeden başınızı sol tarafa çevirip olabildiğince uzağa bakınız.

Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes veriniz.

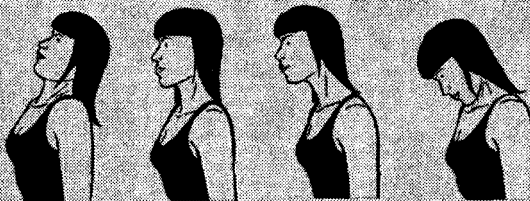
Aynı hareketi sağ tarafa doğru da yapınız. Bu egzersizi her sabah on defa tekrarlamalısınız.



- "Kaplumbağa egzersizi" ni de yapabilirsiniz. Çenenizi göğsünüze doğru eğerken kafanızın tepesini yukarıya doğru çekiniz. Yavaşça nefes alınız, nefes verirken başınızı sanki boynunuz kafanızın arkasına değermiş gibi arkaya itiniz. Bu pozisyonda çenenizi ve boynunuzun ön kısmını yukarıya çeviriniz. Nefes alırken çenenizi başlangıç pozisyonuna getiriniz. Bu egzersizi de on defa tekrar etmelisiniz.



- Bu hareketleri şu şekilde de yapabilirsiniz: Nefes alırken başınızı arkaya atıp çenenizi yukarıya doğru geriniz. Yavaşça nefes verirken çenenizi göğsünüze doğru indirirken bir çember çizersiniz. Bu egzersizi de on defa tekrar etmelisiniz.



Kronik eklem ağrılarıyla savaşmak

Beslenme

Bir önceki bölümde daha az kalori almanın ömrü uzattığından bahsetmiştim. Bu hafif rejim sayesinde kilo almayız, serbest radikallerden büyük ölçüde kurtuluruz ve bu maddelerin vücutta oluşturduğu asidik etki de ortadan kalkar. Antioksidanları almamızın amacı da aslında bu asidik etkiyi ortadan kaldırmak ve böylece eklem ağrılarını ortadan kaldırmaktır.

Genel anlamda vücuttaki asidik etkilerle savaşmak için öncelikle kırmızı et tüketiminizi azaltmanızı öneririm. Sabahtan bir bardak sıcak suya ekleyeceğiniz limon suyu da son derece faydalıdır. Her ne kadar tadı pek inandırıcı gelmesede de limon aslında asidik ortamı alkalik ortama çevirici etkiye sahiptir.

Sebze, meyve ve bitkisel yağlar (özellikle zeytinyağı) beslenmenin temelini oluşturmalıdır. Protein için de tercihimiz balık, soya ve yumurtanın beyaz kısmı olmalıdır. Bunların yanında zencefili unutmamalıyız. Zencefil mide salgılarını arttırıp sindirimi kolaylaştırır ayrıca iltihap önleyici etkisiyle eklem ağrılarını azaltır. Omega 3, balık yağı ve bitkisel yağ-

ASIDIK VE BAZIK GIDALAR

Asidik gıdalar şunlardır: kırmızı et, balık, yumurta, peynir (parmesana dikkat!), şeker, çikolata, işlenmiş gıdalar...

Alkalik ya da bazik gıdalar da şunlardır: yeşil sebzeler (en başta ıspanak), meyveler, domates hariç renkli sebzeler, kuru meyveler ve bazik maden suları...

Şunu da unutmamalıyız ki limon ve greyfurt asidik ortamı bazik hale dönüştürmektedir.

lar gibi doymamış yağların da eklem ağrılarını önleyici etkileri bulunmaktadır çünkü eklem sıvısının kalitesinin artmasını sağlarlar. Böylece vücudun bütün eklemleri olumlu etkilendir. Zencefil ayrıca vücuttaki bakteri ve parazitleri yok eder, mide sıvılarını arttırıp sindirimi kolaylaştırır, mide bulantısını geçirir ve iştah açar.

Bol miktarda su içiniz

Su, kıkırdak dokunun ve cildin temel yapı taşıdır. Yaşla beraber vücudun su kaybı da artar aynı zamanda hücre reseptörlerinin de su kaybına olan hassasiyeti azalır ve hipotalamus susuzluk sinyalini daha az vermeye başlar. Sıcak dönemlere bu sebeple dikkat etmelisiniz. İçilen su miktarı iklim, fiziksel aktiviteye ve terlemeye göre ayarlanmalıdır.

Tavsiye edilen bitkiler

Silisyum ve bu mineral açısından zengin olan atkuyruğu gibi bitkiler böbrekleri çalıştırır, mineral metabolizmasını düzenler ve kemiklerin kalsiyumu daha kolay tutmasını sağlar.

Harpagophytum (şeytanpençesi kökü olarak da tanınmaktadır.) iltihaplanmayı ilaçlara göre çok daha hafif şekilde ortadan kaldırmaktadır. Eklem ağrılarında bu bitkinin etkisi ispatlanmıştır.

ÖNEMLİ BİR BİLGİ

Günlük su ihtiyacı kişiden kişiye değişmektedir. Bu miktar kilo bölü 35 olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin 70 kiloluk bir kişinin günlük iki litre suya ihtiyacı vardır.

EGZERSİZLER

Fiziksel egzersizin yanında kemik sisteminizi “gülen kemikler” adlı bir meditasyon aracılığıyla eğlenirken güçlendirebilirsiniz. İlk önce sizi güldüren bir olayı hatırlayıp gülmelisiniz. Bu komik bir olay, en sevdiğiniz karikatür ya da torununuzun bir şakası olabilir. Daha sonra ayak başparmaklarınıza odaklanıp küçük parmaklarınızın da titreşerek güldüğünü hayal ediniz. Yavaşça ayaklarınızdaki bu titreşimi topuklarınıza doğru kaydırıp dizlerinizden bütün vücudunuza yayınız. Kalçanız, beliniz, omuriliğiniz, leğen kemiğiniz, boynunuz ve başınız... Bu bölgelerin hepsinde titreşimi hayal ediniz. Daha sonra boyundan omuzlara inerek ellerinizin en uç noktasına kadar devam ediniz. Titreşim yüzünüze de yayılmalıdır. Çeneniz bu gülme yüzünden kasılmalı ve titremeli aynı şekilde boğazınızdan aşağıya doğru inmeye çalışın. Böylece bütün vücudunuz gülme titreşimi tarafından sarılmış olur. Bu egzersiz kemik ve eklem sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olur ve osteoropozu engeller. Bu egzersizi bütünüyle ya da ağrıyan yerinize göre kısmi olarak uygulayabilirsiniz.

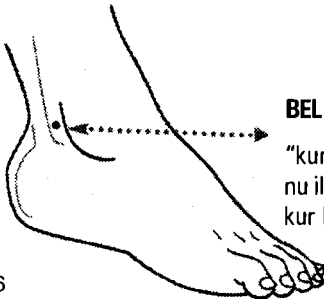
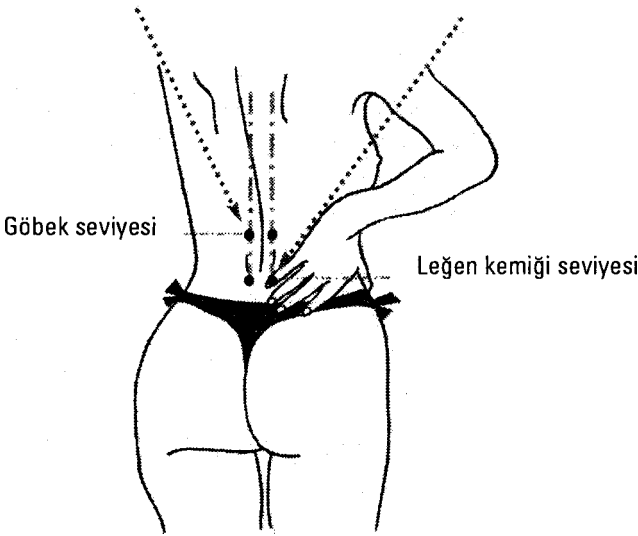
Beslenme takviyesi

Chondroitine sülfat ve *hyalüronik asit* (Ayrıca, köpekbalığı kıkırdağı gibi bazı balıklar.) kıkırdak doku metabolizmasını düzenlemektedir. *Perna canaliculus* türündeki midyenin köpeklerde diz eklemi sorunlarını iyileştirdiği ispatlanmıştır. Yeni Zelanda’ da çıkan bu midye türünün eklem yapısı üzerinde etkileri bulunmaktadır.

EKLEM AĞRILARINA KARŞI UYARILACAK NOKTALAR

"Böbrek noktaları" (*shenshu*) belin alt kısmında, omuriliğin iki tarafında bulunmaktadır. İkinci ve üçüncü bel omurlarının arasındaki boşluğun üzer parmak dışında bulunmaktadır. (göbeğinizden sırtınıza kadar devam eden bir çember çizdiğinizde bel omurlarının orta noktasını bulabilirsiniz.)

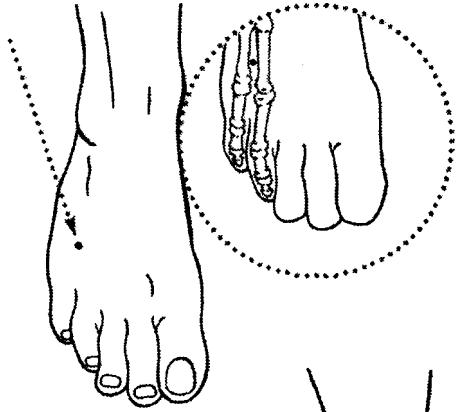
"Kalın bağırsak noktası" (*dachangshu*) omuriliğin iki tarafında, dördüncü ve beşinci bel omuru arasında bulunmaktadır. Bu noktayı bulmak için başparmağınızı leğen kemiğinizin üzerine yerleştiriniz. Bu şekilde dördüncü ve beşinci bel omurunun arasındaki boşluk elinizin altında bulunmaktadır. Diğer iki nokta da bu noktaların paralelinde, omuriliğin diğer tarafında bulunmaktadır.



BEL AĞRILARI İÇİN

"kunlun dağı" (kunlun) noktası, aşil tendonu ile ayak bileğindeki kemik arasındaki çukur bölgede bulunur.

- “Ağlayan göz” noktası (*zulingi*) ayağın üzerinde, dördüncü ve beşinci ayak parmak kemiklerinin arasındaki boşlukta bulunur.

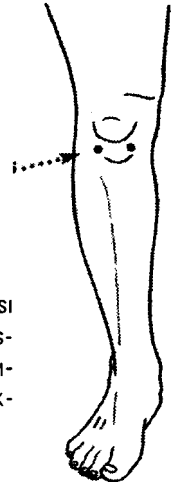


DİZ AĞRILARI İÇİN

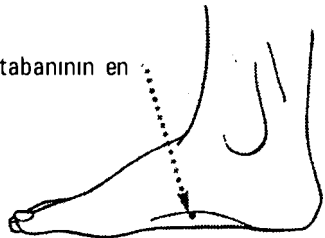
- “Dana burnu” noktası (*dubi*) dizler kasılmış haldeyken dizkapağı çukurlarında bulunmaktadır.



“Tepenin zirvesi” noktası (*hedin*), dizin hemen üstünde diz kapağı başlangıcının üzerinde bulunmaktadır.

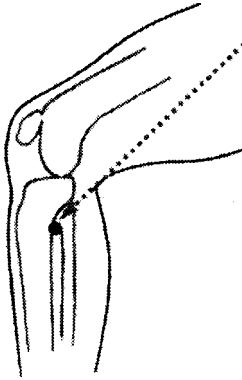
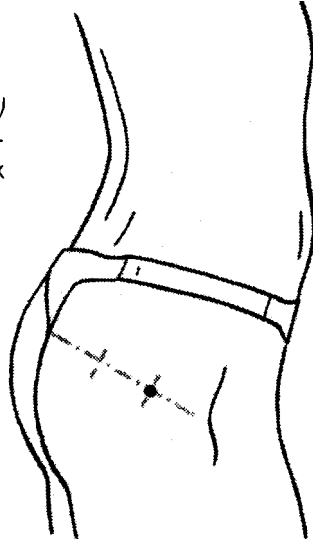


- “Ateş vadisi” noktası (*rangu*), ayak tabanının en yüksek noktasında bulunmaktadır.



KALÇA AĞRILARI İÇİN

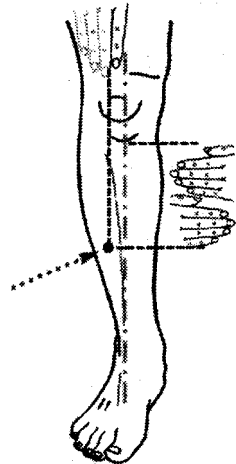
- “Atlama çemberi” noktası (*huantiao*) kuyruk sokumuyla kalça kemiği arsında bulunan hyali çizginin üçte ikilik kısmında bulunur.



“Yüksek, güneşli tepenin kaynağı” (*yinlingquan*), bacağın iç tarafında, baldır kemiğinin biraz altında, kaval kemiğinin başlangıç noktası ile baldır kemiği arasında bulunur. Bu noktaya kalça kemiğine doğru ve ayağa doğru olmak üzere iki yönde masaj yapılmalıdır.

OMUZ AĞRILARI İÇİN

- “Uzatılmış açılış” noktası (*xiajuxu*), bacağın dış tarafında, dizin on parmak altında, kaval kemiğinin bir parmak dışında bulunur.



Egzersiz

Eklem ağrılarının bir numaralı çaresi hiç şüphesiz düzenli egzersiz yapmaktır. Bu durumu şöyle açıklayabiliriz: eklemlerin işlevi kasların çalışmasına bağlıdır. Eklemlerin beslenmesini ve iyi durumda olmasını sağlayan kaslardır. Kas sisteminin ve bağların zayıflaması eklem sorunlarının temelinde bulunmaktadır. Kasların gerginliği daha doğrusu kas tonusu neden bu kadar önemlidir? Çünkü yerçekimine karşı ayakta durmamızı sağlayan kaslardır. Yorulmadan uyum içerisinde hareket edebilmemizi de bu şekilde açıklayabiliriz.

Kan dolaşımı

Bacaklarda kan dolaşımı

EGZERSİZLER

Dolaşım sağlığının yerinde olması kaslara bağlıdır. Çünkü damarlar kaslar tarafından çevrilmektedir ve atardamarların tersine damarların kendi kas sistemi bulunmamaktadır. Bu sebeple, kas sistemini harekete geçirmek kan dolaşımını da hızlandırmak demektir. Hareket etmelisiniz! Hafif egzersizler, qi gong, bol bol yürüyüş ve her gün yapacağınız beş ölümsüzler egzersizi dolaşım sağlığınız için birebirdir.

Bu egzersizlere birkaç yeni tavsiye de ekleyebiliriz:

- Bir şeyler okurken ya da uzandığınızda ayaklarınızı yukarıya kaldırın. Bu hareket kanın kalbe gitmesini ve kalbin daha iyi beslenmesini sağlar.
- Duş alırken sıcak-soğuk su şoku uygulaması kan dolaşımını düzenlemektedir.

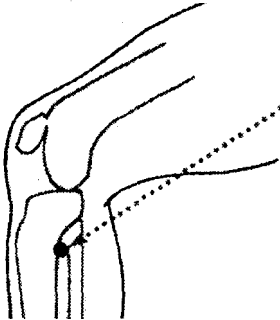
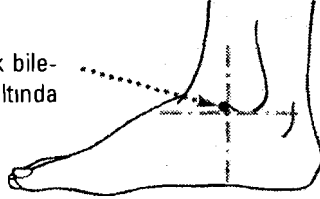
Tamamlayıcı olarak

Kan dolaşımını desteklemek için ginko biloba kürü yapabilirsiniz. (diyet mağazalarında ve eczanelerde bulabilirsiniz.) Nootropil de kan damarlarının çapını artırıcı etkiye sahiptir ayrıca beyin fonksiyonlarını da iyileştirir. Ortalama iki ay süren bir küre başlamadan önce doktorunuza danışmalısınız.

BACAK DOLAŞIMI İÇİN UYARILMASI GEREKEN NOKTALAR

Eğer bacaklar tıkalıysa iyi bir kan dolaşımına sahip olmak hiçbir anlam ifade etmez! Çinlilere göre, pankreas ve dalak iyi bir kan dolaşımına sahip olmamızı sağlayan iki organdır. Öncelikle kandaki zararlı maddeleri temizlerler, ikinci olarak da gerektiği zaman kan damarlarının genişlemesini sağlarlar. Karaciğeri ve pankreası uyarmak için:

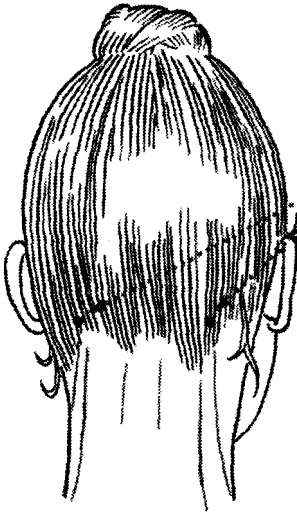
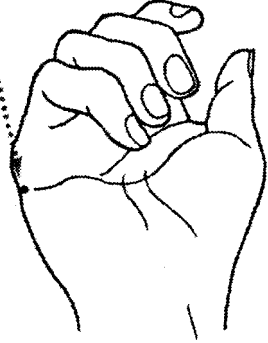
- “Kan tepesi” noktası (*shangqiu*) ayak bileğinin iç tarafında bulunan kemiğin altında bulunur.



“Yüksek, güneşli tepenin kaynağı” (*yinglingquan*), bacağın iç tarafında, baldır kemiğinin biraz altında, kaval kemiğinin başlangıç noktası ile baldır kası arasında bulunur.

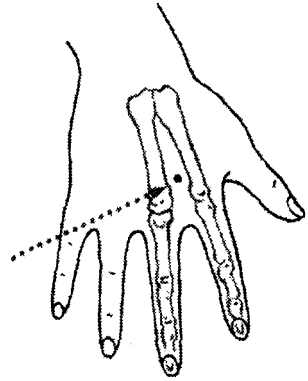
DENGE İÇİN UYARILACAK NOKTALAR

- “Arkadaki küçük dere” noktası (*houxi*) avuç içinde, parmaklar kapatıldığında ortaya çıkan çizgi üzerinde bulunur.



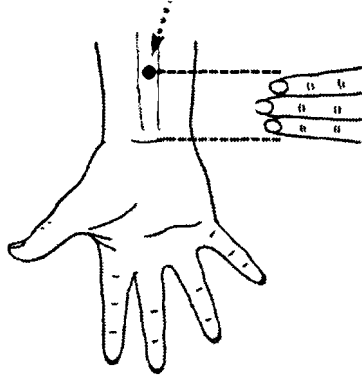
- “Rüzgârın uğultusu” noktası (*fengshi*), boyunla baş kemiğinin birleştiği yerde, iki kulağın da hizasında bulunur.

- “Gergin boyun” noktası (*luozhen*), elin üstünde işaret parmağı ile orta parmak üzerindeki çukur bölgede bulunur.



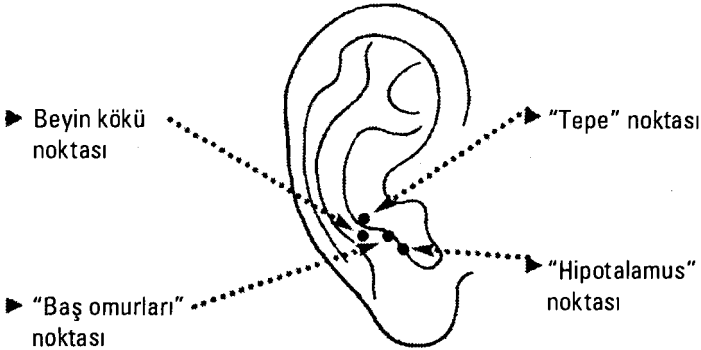
Bu noktaların her birine iki dakika boyunca saat yönünde masaj yapıp ısıtmalısınız.

“İç engel” noktası (*neiguan*); kolun iç tarafında, bileğin üç parmak üzerinde bulunur. Koldaki iki tendon arasında yer almaktadır. Beyin merkezlerindeki kan dolaşımını artırır. Böylece beyindeki denge ve tansiyon merkezleri de beslenmiş olur. Baş dönmesi riski de böylece düşmektedir.



KULAK ÜZERİNDEKİ NOKTALAR

► Aşağıdaki noktalara masaj yapınız



Beslenme

Fosforun hafıza için faydalı olduğunu sürekli duyarız ve bu doğrudur. Bu sebeple balık yemelisiniz. Tercihen soğuk bir denizde tutulmuş olmalıdır, böylece omega-3 açısından da daha zengin olacaktır.

“GÖKSEL DAVUL” EGZERSİZİ

Efsaneye göre, Yu Fei doğduğunda evin çatısına kocaman bir kuş konmuştu. Bu olay bebek için çok parlak bir geleceğin simgesiydi. Bu sebeple ailesi bu bebeğe uçmak anlamına gelen “Fei” adını vermişlerdi. Yu Fei çok önemli bir strateji uzmanı oldu, Mareşallik ünvanı aldı ve birçok savaş kazandı. Bunların yanında yaşam enerjisini tetikleyici egzersizler serisini de bulmuştur. Ben de sekiz egzersiz içinden “göksel davul” isimli olanı seçtim.

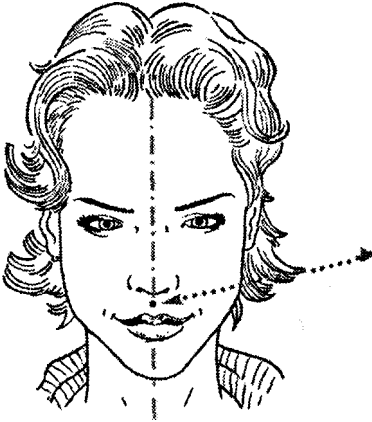
Bu egzersizde sağ ve soldan “göksel davula” yirmi dört defa vurulur. Bu egzersiz beyinsel merkezlerdeki dolaşımı iyileştirmektedir.

Oturur pozisyonda avuç içleri kulağı kavrayacak şekilde parmaklar başın arka kısmında olmalıdır. Bu bölgenin adı “değerli taş yastığı”dır. Çünkü bu bölgede bulunan merkezler çok önemlidir. İşaret parmağınızı başparmağının üzerine yerleştirip parmaklarınızı başınızın üzerinde şıklatınız. Böylece başınızın içinde göksel davulun sesini duyarsınız. Düzenli bir ritimle bu sesi yirmi dört defa tekrarlayınız. Tercihen iki tarafta da aynı anda ya da sırayla bu sesi çıkarabilirsiniz.

HAFIZAYI KORUMAK İÇİN UYARILMASI GEREKEN NOKTALAR

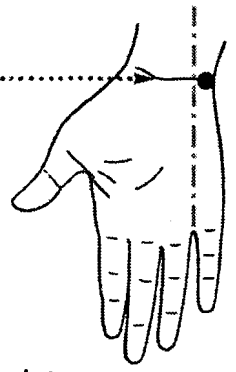
Geleneksel Çin tıbbında, akupunktur noktalarının uyarılması beyin yaşlanmasını geciktirmek amacıyla da kullanılmaktaydı. Böylece hafıza sorunları ve diğer sorunların önüne geçilmiş oluyordu. Ayrıca birçok klinik araştırma sonucu da bu doğrultudadır. Bu noktaların uyarılması kan dolaşımını hızlandırır ve beyinsel merkezler de daha iyi beslenmiş olur. Bunlara ek olarak şeker metabolizması da uyarılır (beyin şekerle beslenir) ve serbest radikaller vücuttan atılır. Bu açıdan akupunktur noktalarının uyarılması hafıza ve diğer beyinsel fonksiyonlar üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Birçok deney sonucunda da bu etkiler ispatlanmıştır.

- “Yüzler toplantısı” (*baihui*) noktası, kafatasının tepesinde, kulakları birleştiren çizginin orta noktasında bulunur.



“İnsanın ortası” (*renzhong*) noktası, üst dudağın üst kısmında, burnun hemen altındaki çukur bölgede bulunur.

- “Ruhun kapısı” noktası (*shenmen*), her iki bileğin..... içinde, serçe parmağının hizasında bulunur.



AYAKLARIN ÜZERİNDE

- Ayak başparmağının alt kısmına masaj yapınız. Bu bölge beyinsel fonksiyonlarla ilgilidir.

Bitkiler ve tamamlayıcı besinler

Çinko ve fosforun hafıza ve konsantrasyon üzerinde olumlu etkileri vardır. Ginko biloba da beyindeki kan dolaşımını hızlandırır.

Her hafta bir şiir ezberleyin

Beyin hücrelerinin ölümü diye bir şey yoktur. Son araştırmalar yirmi ile seksen yaş arasındaki nöron kaybının sadece %10 ila 20 arasında kaldığını göstermiştir. Sadece Alzheimer gibi hastalıklar bu süreci hızlandırmaktadır. Buna karşın beyinsel kapasite beyin hücreleri arasındaki irtibat üzerinden değerlendirilmektedir. Yani sinapsis miktarına bağlıdır. Beyninizi korumak için sinir hücrelerini aktive etmelisiniz. Hafızamızı nasıl çalıştırabiliriz? Aynı bir kas gibi düşünebiliriz, hareketsiz kalıp tembelleşmesine izin vermemeliyiz. Örneğin haftada bir şiir, şarkı, hikaye ya da bir piyesten bölüm ezberleyebiliriz. Ya da hafızayı çalıştırıcı etkisi olan elektronik oyunlardan da faydalanabiliriz.

Karaciğer ürettiği bağışıklık salgıları ve sinirsel hormonlar sebebiyle gözlerin korunmasında büyük bir öneme sahiptir.

GÖRMEYE FAYDALI MASAJ NOKTALARI



Bol miktarda antioksidan, E, A vitaminleri, beta-karoten provitamini ve selenyum almalısınız. Sebze, meyve sularını da ihmal etmemelisiniz. Böylece karaciğeriniz güçlenmiş olur.

Tavsiye edilen bitki

Yabanmersini retinayı güçlendirmektedir.

HATIRLATMALAR

Bu dönem tamamlandığında enerjimizde genel olarak bir düşüş hissederiz. Egzersizler ve akupunktur noktaları sayesinde kaslarımızı ve hafızamızı güçlü tutmamız mümkündür. Bu sayede aktif bir yaşam sürmeye devam edebiliriz ve önümüzdeki dönemi sağlıklı bir şekilde geçirebiliriz. Ancak bunların olması vücudun disipline girmesine, sağlıklı yaşam koşullarına ve sosyal yaşama bağlıdır: Ne kadar şaşırtıcı da olsa moral sağlık üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle görüş, hafıza ve bütün duyuların hassasiyeti moral-le yakından ilişkilidir.

FAYDALI ALIŞKANLIKLAR

Her gün

- Uyandığınızda bir bardak sıcak suya birkaç damla limon karıştırıp içiniz;
- 150 mg, bir kapsül E vitamini, bir aylık kürler şeklinde uygulayınız. A,C vitamini ve Selenyumdan oluşan bir vitamin kokteyli de bu kürü tamamlar;
- Bir kapsül probiyotik;
- Bir tatlı kaşığı zencefil;

- Sabah ve akşam bir kapsül silis;
- Göğüslere yuvarlak hareketlerle her iki yöne doğru otuzar defa masaj yapınız;
- Beş ölümsüzler egzersizini yapınız.

Sonuç Ölümsüzler

“Kaplumbağa çok uzun süre de yaşasa, eninde sonunda ölür. Yaşam süresi sadece gökyüzü tarafından belirlenmez ancak sağlığa dikkat etmek koşuluyla uzun yaşamak mümkün olabilir.”

CAO CAO (155-220)

Efsaneye göre bir gün Çin İmparatoru ülkenin en yaşlı insanını görmek istemiş. Birçok araştırmadan sonra bu kişi 110 yaşında bir köylü olan Li çıkmış. Karısı da doksan yaşındaymış. İmparator Li’ye uzun yaşamasının sırlarını sormuş. Li saygıyla eğilmiş ve şöyle söylemiş: “Efendim, hiçbir sırrım yok sadece ayda bir defa dolunay çıktığında karımla birlikte bacaktaki “üç uzaklık noktası”nı ısıtıyoruz. Bu nokta dizin üç parmak aşağısında bulunmaktadır.”

Aradan yıllar geçmiş, Song Hanedanı başa geçmiş. Yeni imparator ülkenin en yaşlı kişisini görmek istemiş. Araştırmalar sonucu yüz kırk yaşındaki Li’nin ülkenin en yaşlı kişisi olduğu ortaya çıkmış. Karısı da yüz yirmi yaşındaymış. İmparator Li’ye uzun yaşamının sırrını sormuş. Li saygıyla eğilmiş ve şöyle söylemiş: “Efendim hiçbir sırrım yok sadece karımla birlikte ayda bir defa dolunay çıktığında “üç uzaklık noktası”nı ısıtıyoruz. Bu nokta dizin üç parmak altında bulunmaktadır.”

Yaşlanma kendi başına pasif bir olay değildir, metabolizma meselesidir. Aktif olarak yönetilir ve düzenlenir. Yaşlanmadan ve uzun yaşamdan sorumlu genlerin varlığı tespit edilmiştir. Japon bilim adamları "klotho" isimli genin yaşlanmayı engellediğini keşfetmişlerdir. Bu genin etkisiz hale getirilmesi farelerde birdenbire yaşlanma oluşumuna neden olmuştur. Çünkü bu genin varlığı vücudun ve beynin yaşlanmasını engeller ve hafızanın iyi işlemesini sağlar. Aynı şekilde kalp- damar sisteminin ve solunum sisteminin sağlıklı olmasını sağlar.

Ancak yaşlanma süreci sadece genlerin yönetiminde değildir. Çevresel koşullar, beslenme, fiziksel aktivite de bu süreci yavaşlatabilmektedir. Bunların dışında akupunktur noktalarının uyarılması da yaşlanmayı önleyen genleri harekete geçirmektedir. Örneğin *shensu* noktasının uyarılması genital sistemin yaşlanmasını yavaşlatmaktadır. Yakın zamanda yapılan birçok araştırma akupunktur noktalarının uyarılmasının bu genlerin tahribatını kısmi olarak ya da tamamen önlediğini göstermiştir. Tıbbi araştırmalar da bu sonuçları tedavi amaçlı kullanmak üzerinde yoğunlaşmıştır.

Araştırmalar beyin fonksiyonlarının kırklı yaşlardan itibaren yavaşladığını göstermiştir. Ancak zihnini aktif olarak kullanan kişilerde bu durum daha yavaş şekilde ortaya çıkmaktadır. Eski bir Çin atasözü şöyle söylemektedir: "Zihnin aktif bir şekilde kullanılması gençliği uzatır." Yüz yaşındaki kişilerin şiir yazmaya, kadeh kaldırmaya ve satranç oynamaya heveslerinin olması bu sebeptedir. Bu aktiviteler sayesinde zihin canlı kalır, moral düzelir ve hafıza egzersiz yapmış olur.

Bu kitabın sonuna doğru benim Çince ve akupunktur hocam olan Tamara'nın hayali gözümün önüne geldi. Polonya'da doğmuş, beş dili akıcı şekilde konuşan, her konuyla ilgili ve en önemlisi de karşısındaki insanı parlayan gözlerle dinlemeyi bilen bir kişidir. Seksenli yaşarlın güzelliği diğer

kişilere gösterebildikleri ilgiden kaynaklanmaktadır. Tamara yaşamının yirmi yılını ve gençliğinin çok büyük bir kısmını Çin hapishanelerinde geçirmiş. Yaşadığı birçok kötü olaya karşın hâlâ Çin'i sevmeye devam ediyor. Tamara'nın gücü ve yaşama sevinci beni kendisine hayran bırakıyor. Parlayan gözleri ve yakın zamanda kısa kestirdiği bembeyaz saçlarıyla öyle güzel ki...

Evi İsviçre'nin dağları arasında gizli, bir göle yakın ve dağlar tarafından korunuyor. Her şey olması gerektiği yerde, hiçbir kararsızlık yok aynı onun gibi.

Bahçesi büyüleyici her zaman çiçeklerle dolu, sanki Tamara'nın mevsimler üzerinde bir gücü varmış gibi... Orta yerde büyük bir servi ağacı bulunmakta, bu yaşlı hanım birkaç yüzyıl içinde ağacın dallarından bir ev inşa edilebileceğini söylüyor.

Tamara hâlâ çalışıyor, Çince den tercüme yapıyor, dil öğretmenliği yapıyor ve yazdıklarını bilgisayarla başkalarına gönderiyor ve mucizeler üretiyor.

Yaşadığı uzun yaşam deneyimini herkesle paylaşmaya çalışıyor, edindiği geleneksel bilgileri ve uzun yıllar fiziksel ve entelektüel kapasitelerini kaybetmeden, sağlıklı ve mutlu yaşabilme sanatını herkese öğretmeye çalışıyor.

Paris'e yaptığı ziyaretlerden birini hatırlıyorum. Paris'teki bütün Çince kitap bulunan kitapçıları çok nadir bulunan bir kitabı bulmak için gezmişti. Bu sırada Fransızlarla Fransızca, Çinlilerle de Çince konuşuyordu. Sonunda kitabı bulup eve döndüğümüzde ben çok yorulmuştum ama o her zamanki gibi enerjik ve tazeydi ve bana o güzel çaylarından birini hazırlıyordu.

Bu kitap aslında onunla o küçük tahta masada oturup çay içtiğimiz zaman başlamıştı. Zayıf bir anımda ona şöyle demiştim: "Tamara, senin yaşlanmanı istemiyorum, seni yaşlı görmekten korkuyorum!" Tamara gülümseyerek bana şöyle cevap verdi: "Çok kibarsın ancak yaşlanmak uzun yaşama-

nın tek yoludur!" Ben de şöyle düşündüm: "Uzun yaşamak çok güzel bir şey ancak iyi şekilde uzun bir ömür geçirmek gerçekten muhteşem!" Umuyorum ki bu kitap sayesinde uzun, güzel ve istediğiniz gibi bir ömrün kapıları önünüzde açılır.

Ekler

EK 1

BAŞTAN ÇIKARMA VE AŞKTAN KEYİF ALMA SANATI

Baştan çıkarma, cariyelerin sırları

Binlerce yıl boyunca imparatorların cariyeleri gizli bir silah geliştirdiler: baştan çıkarma sanatı. Amaçları imparatora zevk vermek ve bu zevki sonsuz kılmaktı. Efsaneye göre Çin İmparatorları da olağanüstü bir kapasiteye sahipti. Bir gece boyunca birçok cariyeye birlikte olabiliyorlardı hatta devam eden birkaç gün ve geceyi de bu şekilde geçirebiliyorlardı. Aslında bu durum cariyelerin ustalığı sayesinde gerçekleşiyordu çünkü imparatorun tükenmeden zevk almasını saatler boyunca sağlayabiliyorlardı. Hiç şüphesiz bu sanat onları daha da istenilir ve vazgeçilmez kılıyordu!

Akupunktur noktalarına yapılan masajlar bu sanatta çok önemli bir role sahiptir. İşte cariyelerin sırları:

Arzu uyandırmak

“Kaynağa açılan” nokta (guanyuan) alt karın bölgesinin orta noktasında, göbeğin dört parmak aşağısında bulunur. Bu noktaya kısa süreli de olsa hafif yumuşak bir masaj uygu-

laması arzu uyandırır ve ereksiyonun sabit ve sürekli olmasını sağlar.

Zevki uzatmak için

“Baliao” noktaları, kuyruk sokumunun iki tarafında bulunan dört çift simetrik noktadan oluşur. Bu noktaların hafif bir masajla uyarılması genital organlara ulaşan kan miktarını arttırır böylece erkek daha uzun süre boyunca ereksiyon halinde kalır.

Erkeklerde “on milyon dolar” ve “yang’ın kaynağı” noktası efsaneye göre yüzlerce yıldır bilinmektedir. Orgazm sırasında spermlerin vücuttan atılması enerjinin düşmesine sebep olmaktadır. Cariyelerin sanatı o halde orgazm sırasında spermlerin çıkmasını önlemektir bu da “Yang’ın kaynağı” noktasına masaj yaparak mümkün olmaktadır. Bu nokta da testisler ile anüsün orta noktasında bulunmaktadır. Bu noktaya bastırmak yoluyla sperm akışını durdurmuş olursunuz ve zevk devam eder. Bu şekilde orgazm sayısını sonsuz şekilde arttırabilirsiniz.

Ek 2

BAĞIMLILIKLARLA SAVAŞMAK

Tütün

İnsanlar gün geçtikçe daha çok sigara içiyorlar. Aslında tütünün bütün zararlarını da biliyoruz: nikotin yorgunluk hissi verir, stresi artırır, beyne zarar verir, ciğerleri zehirler, bağışıklık sistemini zayıflatır, cildi bozar ve kansere sebep olur... Sigaranın bir numaralı düşmanımız olduğunu bilmemize rağmen bu bağımlılıktan vazgeçmek o kadar da kolay değildir. Çünkü sonuçta nikotin vücuda girmektedir. Bağımlılık öyle birdenbire sona ermez. Ama gerçekten bırakmak istiyorsanız, akupunktur noktalarının uyarılması size yardımcı olabilir. Akupunktur noktalarının uyarılması sinir hücrelerinin reseptörlerini yeniden hassas hale getirir. Nikotin sinir hücrelerinin bu hassasiyetini ortadan kaldırmaktadır. Akupunktur noktaları sayesinde psikolojik bağımlılıktan kurtulabilirsiniz.

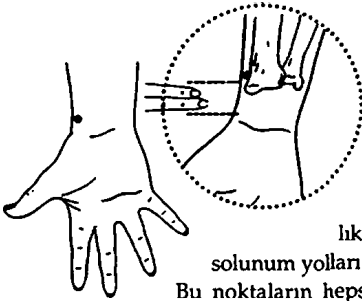
Masaj yapılacak noktalar

“Asıl vadi” noktası (*shuaigu*) başın iki tarafında bulunur, kulakların birer parmak üzerinde bu noktayı bulabilirsiniz. Bu nokta her çeşit uyuşturucu maddeden kurtulmak için de kullanılmaktadır. Böyle durumlarda iki ya da üç dakika boyunca masaj yapmak gerekmektedir. (yuvarlak saat yönünde bir masaj uygulanmalıdır.) Her gün ve canınız her sigara istediğinde bu masajı uygulayabilirsiniz.



- “Parfümlerin karşılanması” noktaları (*yinxian*) koku duyusu üzerinde etkilidir. Bu simetrik iki noktaya masaj yaptığınızda sigara kokusu dayanılmaz hale gelir. İşaret parmağı ve serçe parmağıyla bu noktalara masaj yapınız.





- İki simetrik nokta "ay-dınlık" (lieque), kolun iç tarafında bilek kemiğinin iki parmak üzerinde bulunmaktadır. Bu noktalara yapılacak masaj psikolojik bağımlılık üzerinde olduğu kadar solunum yolları üzerinde de etkilidir.

Bu noktaların hepsine ulaşmak son derece kolaydır. Sigara yakma ihtiyacı hissettiğinizde bu noktaları uyarabilirsiniz.

Alkol

Saygıdeğer bir kişi Hristiyanlardaki oruç dönemi sırasında korsanlar tarafından kaçırılmış. Adamın iki seçeneği varmış: ya orucun üç kuralından birini ihlal etmeliymiş ya da ölecekmış. Orucun üç yasağı şunlarmış: alkol içmemek, bir kadınla yatmamak ve koyun öldürmemek. Saygıdeğer adam bu üç yasağı düşünmüş ve şarap içmiş. Daha sonra da kendi isteğiyle bir kadınla yatmış ve bir koyunu öldürmüştü! İşte, votkayla tanınmış Rusya'da alkolle ilgili anlatılan küçük bir hikaye! Alkol intikamını sonradan almaktadır. Şunu bilmelisiniz ki alkol merkezi sinir sistemine zarar vermektedir. Hafızaya zarar verir, konsantrasyon zorlaşır, yorgunluk sebebi-dir, birçok üzücü trafik kazasına neden olur. Ne kadar az dozda olsa da karaciğer üzerinde toksik etkiye sahiptir. O halde alkolü mümkün olduğunca az tüketmelisiniz.

Akupunktur noktaları alkol sonrası etkilerden kurtulmak ve alkolü bırakmak için son derece etkilidir.

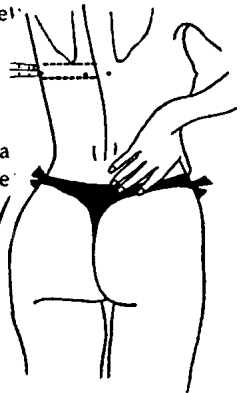
Masaj noktaları

- “Burnun ucu” noktası (*suliao*), burnun en uç noktasında bulunur.



- İki simetrik nokta, “bastırılmış neşe” (*lid. ui*), iki ayakta da ikinci ayak parmağının ucunda bulunur. Bu noktaların uyarılması sarhoşluğun sinir hücreleri üzerindeki etkilerini azaltmaktadır ayrıca karaciğeri alkolün toksik etkilerine karşı da korumaktadır.

- Sırtın üzerinde “karaciğerin izni” noktaları (*ganshu*), dokuzuncu ve onuncu sırt omurlarının seviyesinde, omuriliğin iki parmak dışısında bulunurlar. Bu noktaları bulmak için kürek kemiklerinin en alt noktasından iki parmak aşağıya ininiz. Bu bölgede dokuzuncu ve onuncu omurlar arasındaki boşluk bulunmaktadır. Noktalar omuriliğin iki tarafında bulunmaktadır. Bu noktalara uzanmak biraz zor olduğundan bir yakınızdaki yardım isteyebilirsiniz.



Ek 3

RAHAT BİR ŞEKİLDE YOLCULUK YAPMAK

Yolculukta faydalı alışkanlıklar

Yolculuktan iki hafta önce

Asya'ya ya da Afrika'ya yolculuk etmeniz durumunda, iklim ve beslenme koşullarınızda ortaya çıkabilecek değişimler bağırsaklarınızı olumsuz etkileyebilir. Bu durumu engellemek için sabah ve akşam birer kapsül probiyotik almalısınız. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için gittiğiniz yerde de devam etmelisiniz.

Yolculuk çantasında

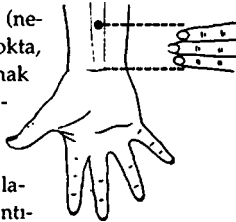
- Alıştığınız ilaçlar;
- Tropikal bölgeler için suyu dezenfekte edici madde;
- İsale karşı: şişelenmemiş su içmemelisiniz, sebze ve meyveleri pişmiş şekilde tüketmelisiniz (soyulmuş olanlar hariç). Bağırsaklar için bir antiseptik ve ishal ilacı bulundurmalısınız. Dikkat edin ishal ilacını antiseptik olmadan kullanmamalısınız, aksi takdirde bütün toksin maddeler bağırsaklarda kalabilir.
- Saat farkına yönelik ilaçlar.

Uçakta

Günde üç defa ginko biloba alınız. Yolculuktan bir gün önce, yolculuk günü ve uzun süreli uçuşun ertesi günü de alınız. Uzun süreli araba yolculuklarından önce de almanızı tavsiye ederim. Ginko biloba kan dolaşımı sorunlarını ortadan kaldırmaktadır. Yolculuk sırasında bacaklardaki dolaşım uzun süreli oturmaktan dolayı bozulmaktadır. Uçuş sırasında eğer mümkünse düzenli aralıklarla ayağa kalkıp dolaşımınızı düzenlemelisiniz. Çok sıkı çoraplar giymemelisiniz, kan dolaşımı açısından zararlıdır. Eğer boyun ağrılarından şikâyetçiyseniz boyunluk takabilirsiniz. Bu sayede yolculuk sırasında ortaya çıkabilecek küçük travmalar önlenmiş olur.

Yolculuk tutmalarına karşı

Araba, otobüs, vapur ya da uçak tutmalarına karşı "iç engel" noktasına (neiguan) masaj yapabilirsiniz. Bu nokta, kolun iç tarafında, bileğin üç parmak üzerinde bulunur. Koldaki iki tendon arasında yer almaktadır. Bu noktaya basınç uygulayan bir bilezik de bulunmaktadır. Bilezik uygulaması da baş dönmeleri ve mide bulantılarına karşı etkilidir.



Saat farkına karşı

Saat farkına hassasiyet genellikle üç gün sürmektedir. Bu süreden sonra metabolizma gece-gündüz düzenine alışır. Saat farkı yaşayacağınız zaman homeopati uygulaması yapabilirsiniz. Gece yatmadan önce üç gün boyunca homeopatik ürünler kullanabilirsiniz. Uyumaya yardımcı olmak için de

“Kunlun dağı” noktasını (*kunlun*) uyarabilirsiniz. Bu nokta aşıł tendonu ile ayak bileğindeki kemik arasındaki çukur bölgede bulunur.



EK 4

MEVSİMLERE GÖRE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ

Her mevsimin kendine göre farklı özellikleri vardır. Biz de vücudumuzun hassas noktalarını güçlendirip bağışıklık sistemimizi harekete geçirmeliyiz. Böylece vücudumuz dış koşullardaki değişimlere karşı güçlü olur.

İlkbahar

Dış koşullar: rüzgâr, polenler, yağmur

Hassas organlar: karaciğer ve safrakesesi

Sık görülen hastalıklar: saman nezlesi (gözler yaşarır, burun akar)

Önlemler:

- Siyah turp kürü yapın (sabahları bir kapsül alabilirsiniz), karaciğeri güçlendirmek için de ıhlamur çayı içiniz.
- Paskalya döneminde daha hafif ve az yemeye özen gösteriniz. (Daha az et ve sos, daha çok meyve ve sebze) Bütün dinlerin bu dönemde oruç uygulaması tesadüf değildir.

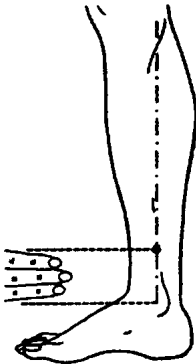
Yaz

Dış koşullar: sıcak

Hassas organlar: kalp, kan damarları

Önlemler:

- Potasyum açısından zengin kuru meyveler yiyebilirsiniz. (kalp kası için olmazsa olmaz ve antioksidan özelliğe sahip) kayısı, kuru incir, kuru üzüm, muz ve kuru erik ayrıca badem, ceviz ve fıstık.
- Ginko biloba kürü uygulayabilirsiniz, damar çeperlerini ve atardamarları güçlendirmektedir.
- Bol miktarda su için böylece sıcaklıkla kaybettiğiniz suyu geri alabilirsiniz.
- "Ayağın bataklığı" noktasına (chize) masaj yapınız. Dirsek eklemesinde, kolun iç tarafında bulunur.



- Yazın sonunda (bütün ara mevsimlerde) sindirim enzimleri kürü uygulayınız, böylece karaciğer toksinlerinden arınmış olur. Bu dönemde "Üç yin noktası"na (sanyinjiao) masaj yapınız. Bu nokta, baldırın iç tarafında ayağın iç tarafındaki kemiğinin üç parmak üzerinde bulunur.

Sonbahar

Dış koşullar: serinlik, kuruluk

Hassas organlar: akciğerler, solunum yolları

Önlemler:

- Ekinezya ya da lapaco kürü uygulayınız. Kışın ortaya çıkabilecek grip, soğuk algınlığı ve nezleye karşı etkilidir.
- Salona ve uyuduğunuz odanın radyatörü üzerine nem sağlamak için su koyunuz içine de birkaç damla okalip-tüs yağı damlatabilirsiniz, bu yağ solunum yolları için antiseptik özellik taşır.
- Her gün burnunuzu deniz suyuyla yıkayınız.

Kış

Dış koşullar: soğuk, kuru

Hassas organlar: eklemler, sırt

Önlemler:

- Sirtınızı ve ayaklarınızı sıcak tutunuz
- Atkuyruğu kürü uygulayınız. Bu bitki eklem aşınmasını önler ve eklemleri güçlendirir.