

METROSEKSÜEL OLMANIN YOLLARI

BAKIMLI ERKEĞİN EL KİTABI

Doğal Sağlıklı Bakım Önerileri ve Şifalı Bitki Formülleri

- Cilt ve saç bakımı, kepek sorunu
- Kemik, eklem ve kaslar
- Zayıflatan çaylar, tonikler ve daha neler neler...

JIM LONG

Türkçesi: Ferhan ÇAMLIKAYA

Platform

2004

Copyright ©Bilim Teknik Yayınevi

Orijinal adı: Body Care Just For Men Natural Health Tips &
Herbal Formulas for, Jim Long, Storey Books 1999

1.Baskı: Şubat 2004

Bu eserin yayın hakkı Bilim Teknik Yayınevi'ne aittir. Eserin hiçbir bölümü hiçbir şekilde fotokopi, taksir ya da benzeri bir araçla çoğaltılamaz. Aksi davranışlar yazarın ve yayınevinin uğradığı zararı kabul etmiş olurlar.

Dizgi: Bilim Teknik Yayınevi

Baskı: Ulus Matbaası

Platform Dizisi Genel Dağıtımı

BİLİM TEKNİK YAYINEVİ

Adres: Alemdar Mah. Salkım Söğüt Sok.
Keskinler İş Merkezi No: 8/305
Cağaloğlu - İstanbul
Tel: (0212) 511 22 28
Faks: (0212) 513 59 71

Şube: Cengiz Topel Cad. No: 5/D Eskişehir

Tel: (0222) 232 24 90

Faks: (0222) 220 10 48

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ: Kendiliğinden, Kendinize Özen Göstermek	1
Olabileceğinizin En İyisi Olmak	1
Elde Olanla Yüzleşebilmek	2
Mükemmellik Ummayın	2
Kendi Elinizi Oynayın	4
Sağlığını Nasıl Mı Düzeltebilirim?	5
Birinci Adım: Mutlu Olun	5
İkinci Adım: Sağlığınıza Özen Gösterin	7
Üçüncü Adım: Kusurlarınız Gözünüze Batmasın	7
Dördüncü Adım: Harekete Geçin	8
Beşinci Adım: Hiç Durmayın	8
İnsan Denen "Aracı" Daha İyi Çalıştırmak İçin	
Şifalı Otlar	10
İşe Girişin	10
Araç ve Gereci Toparlayın	10
Birkaç Püf Noktası	11
Taze mi Kurutulmuş mu?	12
Bitkileri Öğütmek	12
Bitkileri Kurutmak	14
Bitki Esans Yağları Üzerine	14
Plastik Kutu ve Ambalajlar	15
 BÖLÜM 1: Genel Sağlık Bilgileri	17
Diyetin Sağlık Üzerine Etkileri	17
Beslenmenizi Düzenleyin	18
Ağız Tadıyla Yenebilen Yulaf Ezmesi	20
Enerji Kaynağı Yulaf	21
Gaza Karşı Bitki Çayı	22

Kemik Kırılması Olasılığınızı Düşürün	22
Kanser Riskini Azaltın	23
Sağlıklı Atıştırmalar	23
Adam Gibi Atıştırtma (Enerji Kurabiyesi)	24
Kendinize Zarar Vermeden Kilo Vermek	25
Zayıflatıcı Çay	26
Bol Bol Uyuyun	27
Uykusuzluğa İyi Gelen Bitkiler	29
Uyuşuk Çay	31
Dinlendiren Bir Yastık	31
Sağlığını Korumak	32
Değişikliklerle Başa Çıkmak	32
Cilt	33
Sarıklık(mür) Merhemi	34
Tırnaklar	35
Tırnak Güçlendirici	35
Kemik, Eklem ve Kaslar	36
Şişen Eklem İçin Lapa	36
Ağrılar İçin Ovma Sıvısı	37
İyi Yaşamak	38

BÖLÜM 2: Boyundan Yukarı	41
Davul Çalmak	41
Bedeniniz ve Hayatınıza Özen Gösterin	44
Yüzünüze Göre	44
Yüzünüzü Şifalı Bitkilerin Suyuyla Yıkayın	46
Adaçayı Buharı	47
Yağlı Ciltler İçin Tonik	47
Konyaklı Losyon	48
Cin & Tonik Toniği	49
Kuru Ciltler İçin Yüz Losyonu	49
Papatyayla Salatalık Suyu	50

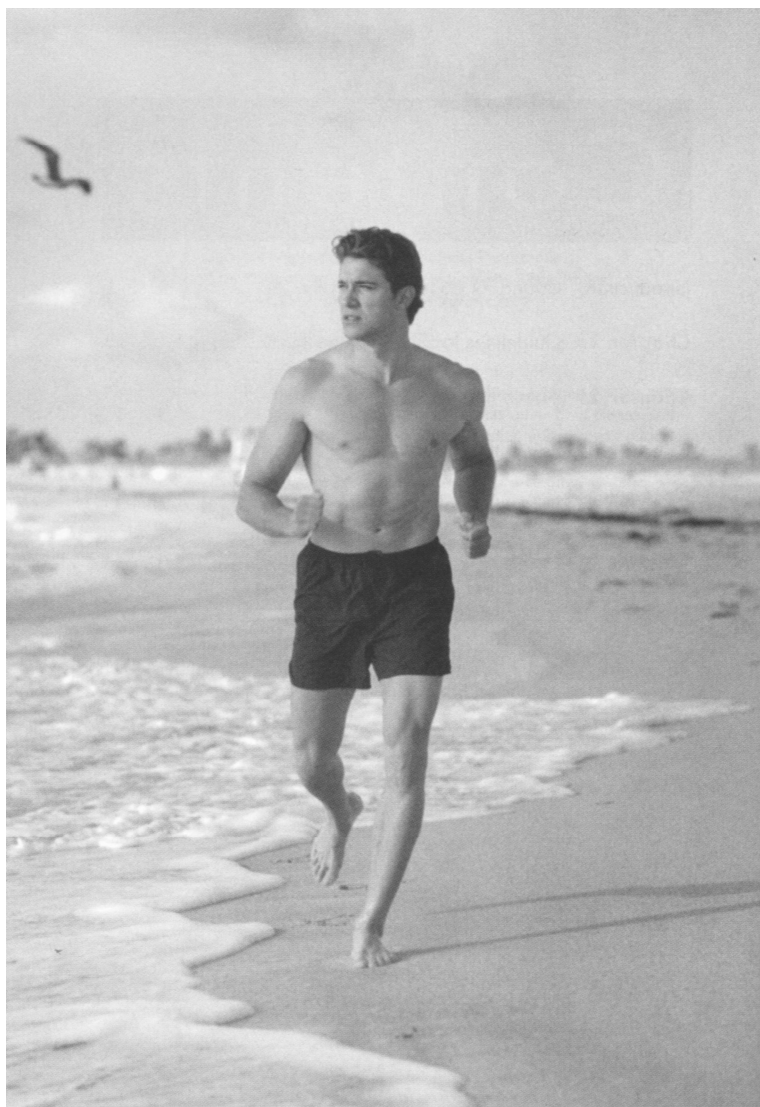
Yüz Kesesi	51
Tıkanmış Gözenekleri Arıtma	51
Tıraş Losyonları	52
Bitkisel Tıraş Losyonu	52
Tropikal Esintili Tıraş Losyonu	54
Güney Dönencesi Losyonu	54
Romlu Defne Tıraş Losyonu	55
Ormancının Tıraş Losyonu	56
Kolonya	57
Tarihi Florida Suyu	58
Nerde O Eski Limon Kolonyası	60
Kuru Ciltler	60
Aynısafa (Altıncık) Yağı	60
Sorunlu Ciltler için Yıkama Suyu ve Çay	61
Sağlıklı, Yakışıklı Saçlar	62
Şifalı Otlardan Saç Durulama Suyu	63
Adaçayı ve Biberiyeli Durulama	64
Bıralı Durulama Suyu	64
Birayla Durulama	65
Bakımsız Saçların Onarımı	65
Yıpranmış Saça Durulama Suyu	66
Ciddi Şekilde Yıpranmış Saçlar İçin	66
Özel Saç Bakımı Formülleri	67
Limonlu Papatya Suyu	67
Kepek Sorunu	68
Isırganlı Nane Suyuyla Kepek Önleme	68
Güzel Görünmeğe Yarayan Şampuanlar	70
Yağlı Saçlar İçin Taze Limon Şampuanı	70
Yağlı Saçlar İçin Şampuan	71
Kepek-Savar Şampuan	72
Saç Dökülmesi (Kellik)	73
Göz Bakımının Önemi	73

Sebze Kemirmeyi Unutmayın	74
Diş Sağlığını Korumak	74
Naneli Diş Tozu	75
Kulakları Unutmayalım	77
BÖLÜM 3: Boyun Altı, Bel Üstü	79
Büyükbabam ve Manda Boynuzu	79
Kendinize Yararlı Olmayı Öğrenin	83
Göğüs Kafesi	83
Öksürük ve Göğüs Doluluğuna Karşı	83
Göğüs Merhemi	84
Nane-Okalıptüs Buharı	85
Kavkas Öksürük Damlacıkları	86
Çördük Öksürük Şurubu	87
Boğaz Ağrısına Gargara	88
Bronşit ve Göğüs Zarı İltihabı İçin Çay	88
Mide Ekşimesinden Kurtulun	89
Nane Çayı	90
Mideniz	91
Hazımsızlık	92
Spor İçeceklerinin Yararı	93
Günüşiği Spor İçeceği	94
Sağlıklı- Spor- İçeceği- Olamayacak- Kadar- Leziz	96
Papaya- Ananas İçeceği	97
Bay E'nin Güç Kaynağı Yulafli İçecek	98
Yara, Bere ve Ezikler	99
Dağ Tütününün İyileştirici Gücü	100
Ezik ve Kas Tutulması Yağı	100
Ezik Merhemi	101
Dağ Tütünü Merhemi	102
Kuş Otundan İlk Yardım Merhemi	102

Sırt	104
Sırt Ağrısıyla Başa Çıkmak	104
Sırt Banyosu	107
Ağrı ve Sızılardan Kurtulmak.....	107
Kendi Masaj Formüllerinizi Yaratmak	109
Jerry'nin Masaj Yağı	110
Şeytan Yağı	110
John'un Ekstra Masaj Yağı	112
David'in Masaj Yağı	112
Cilt Bakımının Önemi	113
Ciltte Kuruluk ve Asitlilik	114
Cildinizi Nemlendirmenin Püf Noktaları	115
Yeşil Mürver Merhemi	115
Kuru Ciltler İçin Kış Nemlendiricisi	116
Güneşin Zararlarından Korunmak	117
Hangi Güneş Kremi Kullanılmalı?	118
Şüpheli Benler	119
Ten Kokusu	119
Ten Kokusuyla Savaşta Şifalı Otlar	120
Güzel Kokmak İçin Diyet	121
Ev Yapımı Deodorantlar	123
Bitkisel Koltukaltı Solüsyonu	123
Koltukaltı Ter Kokusuna Karşı	124
Şu Berbat Siğiller	125
Geleneksel Terapiler	126
Sahiden İşe Yarayan Şifalı Bitki Tedavileri	127
BÖLÜM 4: Belden Aşağı	131
Paraşütle Gösteri	131
Prostat	135
Çok Oturmanın Zararları	135
Diyet Yoluyla Prostat Bakımı	136

Ekstra Sağlıklı Ton Salatalı Sandviç	138
Prostatta İlk Yardım ve Bakım	140
Prostat Toniği Ruhu	140
Prostat Çayı	141
Stres, Taş Fırın Erkeği, Televizyon Şovları	145
Damlatmak	147
Prostat Sağlığı İçin İpuçları	147
İdrar Yolu Enfeksiyonlarını İyileştirmek	149
Ballı, Yoğurtlu Kızılıcık Şerbeti	150
Afrodizyaklar	150
Aşk Bitkileri Mi?	151
Canlanmak İçin Ne Yapmalı?	152
Alkolsüz Bitkisel Şerbet	153
Viagra'ya Gelince	154
Erkekler İçin Cinsel Güç Çayı	156
Masaj Yağı	157
Rüya Terapisi	158
Masal Gibi Bir Rüya	158
Hemoroit	160
Korunmak	160
Hemoroite Yararlı Bitkiler	160
Küvette Bitki Banyosu	161
Hemoroit Yağ Merhemi	162
Pişikler	163
Neler Yapmalı	164
Kuyruksokumu Merhemi	164
BÖLÜM 5: Eller, Kollar, Ayak ve Bacaklar	167
Kollar ve Bacaklar	170
Ağrı ve Sancıları Bitkilerle İyileştirmek	171
Kasılan Kas Banyosu	171
Yorgun Bedenlere	173

Ezik ve Çürüklere Banyo	175
Glenn Yara Losyonu	176
Sabah Banyosu	177
İki Kişiye Romantik Bir Kese	178
Kaplıca Karışımı	179
Eller	181
Bakımlı Eller İçin İpuçları	181
Perişan Ellere İlk Yardım	181
Yıpranmış Ellere Losyon	183
El Kokusu	183
Balık Kokusunu Gidermek İçin	185
Kuruyan Eller İçin	186
Annemin El Losyonu	186
Bal ve Bitki Losyonu	187
Ayaklar	188
Lemongrass (Limon otu) Çayı	188
Ayak ve Tırnak Mantarları İçin Banyo	189
Pudra Kullanmak	190
Erkek Adamın Ayak Kokusu	194
Ayak Kokuları İçin Pudra	195
Ayakkabı Değiştirin	195
Ayakkabı Astarı	196
Siyah Tırnaklarla Başa Çıkmak	197
Tırnak Mantarına Banyo	199
SÖZLÜK	201



x

Giriş

Kendiliğinden, kendinize özen göstermek

Henüz 30'lu yaşlarımızdayken arkadaşlarla bir araya gelince yaşlanmaya dair şikayet ve endişelerimizi paylaştık. Şakayla karışık onlara önceki hayatımda yeni bedenim konusunda siparişlerimi vermiş olduğumu söyleyip, "Hatırlıyorum da 1.85 boyunda yağsız yalnız kastan oluşan 80 kiloluk bir süper kahraman istemiştım. Saçlar siyah, gözler mavi, güneş yanığı ya da esmer (pembe beyaz olmayan) bir ten. Sahiden zeki ve esprili üstelik de cefakar dostlarla çevrili biri "olmayı dilediğimi ileri sürerek sözlerimi şöyle tamamlıyordum, "Bunun yerine saçlarım dökülüyor, incelik şöyle dursun hayli kalıplıyım, çevrem de sızlanıp, yaşlanmaktan şikayet eden insanlarla dolu. Sanırım şimdiki hayatımla ilgili sipariş mektubum postada kayboldu."

Olabileceğinizin En İyisi Olmak

Gerçek şu ki; neye benzemek istersek isteyelim, ya da benzeyeceğimizi düşünelim, çoğumuzun bize "dağıtılan elle" idare etmesi gerekiyor, ancak birkaçımız manken gibi görünüp mükemmel vücuda sahip olabiliriz. Genetik "rulet tekerinin" dönüp dolanıp dikkat çeken bir beden vermiş oldukları bile her zaman biraz daha çoğunu, elde olandan daha değiştiğini istiyor. Daha iyisini istemek, daha iyi bir ele sahip olarak daha büyük avantaj sağlamak için çaba göstermek insanın doğasında var.

Elde olanla Yüzleşebilmek

Yaşlanmaya engel olabileceğimi sandığım 20'li yaşlarımı hatırlıyorum. Gafil avlanmayarak genç kalacaktım. Asla yaşlı, hani o şekilsiz, şişman, kel, gözlüklü ve ayak altından çekilmeyenlerden biri olmayacaktım. Tamamen kendi irademle, onlar gibi olmamayı başaracaktım.

Ama işin aslı öyle değil. Düşlediğimden daha başka, inandığımdan değişik ve olabileceğini sandığımdan farklı. Daha 40 yaşlarındayken 60'ında gibi görünen erkekler tanıdığım gibi 60 yaşlarında 40'ında görünmeyi başaranları da biliyorum. Bu çeşitliliğin bazıları kendimize nasıl baktığımızla ilgili olsa da, genlerimize yani doğduğumuzda elimizde olanlara da bağlı.

Koşullara rağmen erkeklerin çoğu kendini düzeltmeyi becerebilir. Yatağında bir yandan öte yana dönmekte güçlük çeken 160 kiloluk bir adamın dahi ağzına yemek tıkıstırmamak gibi bir seçimi vardır. Hareket anlamında da serçe parmaklarını oynatabilir, ayak parmaklarını kıpırdatabilir, bu da bir başlangıçtır.

Destek alır, düzelir. Aynı şekilde genetik yapı olarak kalp hastalığı riski bulunan bir adam da beslenme ve diğer alışkanlıklarını değiştirerek daha kaliteli ve uzun bir ömür sürme şansını artırabilir.

Mükemmellik Ummayın

Amerikan Kalp Sağlığı Derneğinin yemek kitabını yazan tanınmış sağlık uzmanı Graham Kerr'in, beslenmedeki yağ oranını azaltmaları için insanlara destek olma uğraşlarını dinlemiştim. "Vejetaryen oldum," diyordu. "Yağı tümüyle kestim, ailemin de yağ ve eti kesmeleri konusunda ısrar ettim. Tam bir fanatik yemek düşmanı olmuştum. Günün birinde oğlumu mutfakta, eve girmesini dahi yasakladığım salamlı sandviç yaparken yakaladım. Feci tartıştık, sonunda salamı yüzüme fırlattı," diye sürdürüyordu. "İşin ilginç yanı bu olay her şeyin mükemmeliğini yapmaya kalkışarak ailemle ilişkilerimi mahvettiğimi anlamamı sağlamakla kalmamış, nefis kokan salam dilimi de ağzımı sulandırmıştı".

Bunun üzerine Kerr vejetaryen olmaktan cayıp daha kolay uygulamalar geliştiriyor. Yoğun iş hayatındaki insanların, yemek tariflerindeki yağ gramlarını, yedikleri yağ oranı ve çeşidini dert etmekle uğraşmalarının işe yaramadığına karar verdi. "Daha mantıklı bir çözüm buldum," diyordu.

“Herkes, her zaman, her yerde evinde ya da yolculukta, beslenmesindeki yağ oranını çok basit bir yöntemle; yani ikiye bölerek, yarı yarıya azaltabilir.

Bulabileceğiniz tek şey oysa, hamburger yiyebilirsiniz. Bunu alışkanlık haline getirmeyin ama açsanız ve başka çareniz yoksa, hamburgerle patates kızartmasının hepsini yutmak yerine sadece yarısını yemekle yetinin. Başka bir yiyecek kadar sağlıklı olmasa da en azından yağ oranını azaltmış olursunuz”.

Bana çok mantıklı geldi. Her yediğinizi tümüyle kontrol edebilecek durumdaysanız, asla dışarıda yemiyorsanız ve bütün yiyeceklerinizi kendiniz yetiştirip hazırlıyor ve pişiriyorsanız sürekli sağlıklı beslenmeniz pek kolay olur. Oysa insanların çoğu böyle bir hayat sürmüyor. Çoğunun pek çok zaman fast-food yemekten fazla bir seçeneği bulunmuyor. Çoğu erkeğin hayatı stresli ve telaş içinde geçiyor. Çoğunlukla da ya araba sürerken yiyorlar ya da bir yandan çalışırken bir yandan atıştırıyorlar. Yorgunluktan hareketleri ağırlaşıyor ve jimnastik de yapamadıkları için kasları gevşiyor. Sabahları aceleyle hazırlanıyor sonuçtan kendileri de memnun olmuyor. Oysa bazı şeyleri düzeltmek diğerlerini de en iyi duruma getirmenin yolları var. Burada bence işin sırrı mümkün olmaz diye caymak yerine olabilenle yetinmek. Olabileceği elde etmeye çalışın.