

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	V
GİRİŞ	İX
1: ANTİBİYOTİKLERİN SONU MU?	1
Mucizevi İlaçların Sonu.....	4
Antibiyotik Kullanımının Gelişimi	5
Bakteriler Nasıl Direnç Geliştirirler.....	7
Antibiyotikler ile Birlikte Yaşamaya	
Uyum Sağlamak.....	9
Direnç İletişimi.....	10
Aktarım Yerleri.....	12
12 En Yaygın İlaça Dirençli Bakteri.....	14
Fabrika Çiftliklerde Dirençli Nesillerin Gelişimi	15
E.coli'nin Yayılması - Dirençli Nesiller.....	16
Salmonella'nın Gelişimi	18
Staphylococcus Aureus: Dirençli Bakterilerin	
Kralı	20
Ne Yaparız	21
Antibiyotiğe Dirençli Bakterilerin	
Ortaya Çıkmasını Yavaşlatıcı Adımlar	22
2: EN GÜÇLÜ ANTİBİYOTİK ÖZELLİKLERİ İLE	
BİTKİSEL İLAÇLAR.....	23
Bitkisel İlaçlar Neden Ümit Vaadediyor	24
En Üstün 15 Antibiyotik Bitki	26
Adaçayı	27
Akasya	29
Altınmühür	32
Ardıç	39

Bal	43
Ekinaka.....	47
Greyfrut Çekirdeği Çözeltisi	52
Kriptolepsis.....	58
Meyan.....	60
Ökalyptus	64
Pelin.....	67
Sarımsak.....	71
Sarısabır.....	76
Usnea.....	78
Zencefil	81
12 Genel Antibiyotiğe Dirençli Bakterinin Şifalı Bitkiler ile Tedavisi	85
Gıda Kaynaklı Hastalık Yapıcılar İçin Antibakteriyel Şifalı Bitkiler	88
Güçlü Baharat Harmanları	89
Antibakteriyel Baharatların Etkinlikleri	90
3: SAVUNMANIN İLK HATTI: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRME	91
Bağışıklık Sisteminin Elemanlarını Destekleme.....	92
Yeniden Canlandırma Stratejileri	93
Bağışıklık Sistemi İçin Bitkiler.....	93
Dunal.....	94
Geven.....	96
Geven Suyuna Çorba	99
Bağışıklık Arttırıcı Piringç	100
Kırmızı Kök.....	100
Sıtma Otu.....	103
Sibiry Ginsengi	106
Bağışıklık Sistemi için Besinler ve Vitaminler	109
C Vitaminin Yararları	109
Shiitake	110

Bağıışıklık orbası	112
Yaşam Biçimi Tercihleri	114
4: BİTKİSEL İLAÇLARI	
HAZIRLAMA VE KULLANMA	115
Haşlama Hazırlama.....	116
Oranlar ve Demleme Süresi	116
Parazitler için Sıcak Haşlama	117
Soğuk Haşlamalar	118
Kaynatma Hazırlama	118
Oranlar ve Kaynatma Süresi	118
Soğuk Alınlığı ve Grip için Kaynatma	119
Buhar ve Yıkama Suyu Hazırlama.....	120
Üst Solunum Yolları Enfeksiyonlar için Buhar	121
Alkol Tentürü Hazırlama.....	122
Taze Bitkileri Kullanma	122
Kuru Bitkileri Kullanma	123
Soğuk Alınlığı ve Grip için	
Tentür Karışımı Formülü	123
Tentürlerden Burun Spreyi Hazırlama	124
Sinüzit için Burun Spreyi Formülü	124
Yağ Haşlaması Hazırlama	125
Kuru Bitki Kullanma	125
Taze Bitki Kullanma.....	125
Deri Enfeksiyonları için Bitkisel Yağ.....	126
İyi Bir Yara Merhemi Tarifi	127
Merhem Hazırlama	128
Bütün Bitkiden Hazırlananlar	128
Yara Tozu	129
Bitkiyi Yeme.....	130
Tozlar ve Kapsüller	130
Esans Yağlarının Kullanımı	131
Mide Ülseri için Beş Safhalı Bitkisel Rejim.....	132

Genel Uygulamalar	133
Hava Yolu ile Bulaşan Enfeksiyonlar için	
Esans Yağı Karışımı	134
Genel Çocuk Rahatsızlıkları için İlaçlar	135
Kulak Enfeksiyonlarını Önleme	135
Çocukluk Çağı Kulak Enfeksiyonlarının Tedavisi...	137
Kulak Enfeksiyonu için Yağ	137
Kulak Enfeksiyonu Tentür Karışımı.....	138
Brigitte Mars'ın Kulak Enfeksiyonları için	
Bitkisel Çayı	139
Çocuklar için Uygun Dozları Belirleme	140
Bitkisel Gliseritler ve Ballar Hazırlama.....	140
Ateş ve İshali Hafifletme	141
Rosemary Gladstar'ın İshal için Çayı	142
İshal için Tentür Karışımı.....	143
SON SÖZ	144

ÖNSÖZ

James a. Duke, Ph.D.

Stephen Buhner *Journal of the American Medical Association'* da bulamayacağınız korkutucu gerçeğe ulaştı (ve siz okuyucuları ile paylaşıyor): Mikroplarla olan savaşımızda silahlarımızı kaybediyoruz. Mikropların 20 dakika civarında yeni nesiller üretiliyor olmalarına karşılık, insanların kendilerini yetiştirmelerinin 20 yıl kadar sürüyor olması, mikropların, onlara karşı geliştirdiğimiz kimyasal silahlarla aynı hızda direnç geliştiriyor olmaları yeterince büyük bir mükemmelliktir.

Vankomisin adlı ilaç tamamen bir kenara itildiğinde, ki bir gün olacak, Stephen'ın burada ve benim başka bir yerde belirtmiş olduğumuz, sarımsak veya soğan gibi iki bin yıllık kutsal şifalı bitkilere geri döneceğiz. Bu bitkilerin her biri düzinelerce orta seviyede antibiyotik birleşenlerine sahiptirler (bazı kişiler yüksek bitki fitokemikalleri için “antibiyotik” kavramını kullanmaya itiraz ederler, ama ben onların böyle bir adlandırmayı küçük görmelerine katılmıyorum). Hızlı üreyen bir böcek veya bakteri türleri için tek bir birleşimi yıkmayı öğrenmek veya kendi metabolizması için kullanmayı bile öğrenmesi kolaydır, ama bitkilerde bulunan karmaşık birleşenlerin üstesinden gelmesi o kadar kolay değildir. Bilim adamları bu noktayı kavramaya başlamışlardır ve AIDS kokteyli ve kanser için çoklu kemoterapiler gibi çok daha karmaşık birleşimler hazırlamaktadırlar. Şifalı bitkicilerin belirli şifalı bitkiler ve bitki formülleri için öne sürdükleri sinerji iddialarını küçük gören bazı süper-bilim adamları, şimdi farmösetik formüllerinde üç veya dört birleşimin sinerjilerine müracaat etmektedirler.

200 veya 2000 değişik birleşimin (ve daha fazlası, bütün bitkilerde var olduğu gibi) nasıl sinerjik olarak iş göreceğini tahmin

edebilmektense, iki birleşenin nasıl davranacağını gösterebilmek çok daha kolaydır. Bu yüzden bilim dünyası, bitkilerde doğal olarak evrimleşmiş olan birleşiklerin sinerjik uyumlarını göz önünde bulundurmak konusunda gönülsüz olacaklardır. Ama biz bunları görmezden gelemeyiz. Çünkü doğa bir bitkinin türleri arasında (antibakteriyel, beslenme önleyici, antifungal, antiviral ve böcek öldürücü özellikleri ile) yararlı, bitkisel-koruyucu birleşikleri kayırır ve zıtlıklara karşı tercih eder.

Bitkilerden antibiyotik birleşikleri ödünç aldığımızda, aralarından sadece bir tek en güçlü olanını değil, bütün hepsini ödünç alırız. Birleşigi tek başına aldığımızda sinerjiyi kaybederiz. Ama en önemlisi düşmanı, mikrobu, tek-kimyasallı ilacı yıkma yeteneğini kullanma konusunda serbest bırakmış oluruz. Tedavi edici bitkilerin içinde zaten var olan güçleri yoğunlaştıran, çoklu-kimyasal sinerji, ilaca dirençli bakterilere karşı duruşumuzun en iyi umudu olabilir.

MODERN" TIBBIN GELİŞİMİ

(internet kaynaklarından Jim Duke'un tasarım ev uyarlaması)

8.000.000 yıl önce: Bir şempanze diğerine: “Midem ağrıyor...” (şempanzece, midesini oğuşturarak). Cevap: “İşte, şempanze, bu acı bitkileri ye!” (şempanzece)

5.000.000 yıl önce: “İşte, Hominid, bu acı bitkileri ye” (hominidce)

2.500.000 yıl önce: “İşte, Homo, bu acı bitkileri ye ve birazını da bulabilmeleri için Göl sakinlerine bırak!” (insanımı işaret dilinde)

M.Ö. 2500: “İşte insan, bu acı bitkileri ye!” (Arapça, Kiptice, Acemce, İbranice, vs.)

0: “Kurtarıcı doğdu! İtikad iyileştirebilir. Bu acı bitkileri ye (eğer itikat başarısız olursa!).”

M.S. 1200: “Bu acı bitkiler Hristiyan değil. Onları alırken dua edin!”

M.S. 1850: “Dua hurafedir. İşte, bu acı iksiri iç!”

M.S. 1900: “Bu acı iksir şarlatanlıktır. İşte, bu acı hapi iç!”

M.S. 1950: “O acı hap etkisizdir. İşte, bu acı antibiyotiği iç!”

M.S. 2000: “O acı antibiyotik yapay, etkisiz ve zehirlidir; ayrıca bütün mikroplar da ona dirençlidir, ve hatta bazıları onunla beslenir (vankomisinle bile). İşte, bu acı bitkileri ye. Ve dua et sana yardım edeceklerdir (Amerikalıların % 95'i ama psikiyatristlerin sadece % 33'ünün dua ettikleri bildirilmektedir).”

GİRİŞ

Benim bitkisel ilaçlara yönelişim pek çoğumuzun yapığı gibiydi: Hastalandım, ve modern tıp bana yardımcı olamadı. İhanete uğramış hissine kapıldım. Şoka uğradım, sonra kızdım. Sonra yeni yöntemler hakkında çok değişik şeyler düşünmeye başladım.

Güçlü bir politik doktorlar ailesi içinde yetiştiğim için, milenyumdan sonra insanın (ve modern tıp biliminin) hastalığı yenmiş olduğu inancı ile yetiştirilmiştim. Bana sonsuz, hastalıklı bir yaşamın eşiğinde olduğumuz öğretilmişti. Sonra, gerçekliğin beni bir kenara çekip kulağıma fısıldaması müthiş bir şoktu. O fısıldanan sır antibiyotiğe dirençli kulak iltihabıydı. Doktorum derhal ilaç ilanlarının sayfalarını boş yere karıştırıp, hiçbir yararı olmayan bir sürü antibiyotiği kullanmaya başladı. Her ikimizce de bilinmeyen, vücudumdaki dost bakterileri de öldürdüğümüz ve antibiyotiğe dirençli mikropların önündeki engelleri de kaldırdığımızdı.

En sonunda, farmosötik ilaçların bana bir yararının olmayacağı netleşince, tedavi için bitkilere yöneldim. Ve, her zaman olduğu gibi, bitkisel ilaçlar işe yaradı. Benim için bu bitki dünyasının tedavi ettiği ilk ağrılı hastalık değildi. Ama bu benim modern yaklaşımlardan uzaklaşmam ve tamamen bitkisel dünyaya girmem için son katalizördü. O aynı zamanda benim salgın hastalıklar ve antibiyotiğe dirençli bakterilere olan ilgimin de katalizörüydü.

O acı verici olaydan bu yana yıllarca bu tıp bakteriler üzerindeki bilgilerimi ve ilgimi derinleştirmeye ve onlar hakkında yazmaya ve çoğunlukla da konuşmaya devam ettim. Onlar beni büyüledi. Onlar aynı zamanda derinleşen bir alçak gönüllülüğün de kaynağıdılar. Onların bana öğrettiği iki büyük ders, doğal dünya hakkındaki insanlığın küstahlığının kaçınılmaz, hoş olmayan tezahürü ve üzerinde yaşadığımız Toprağın, şamatasız veya kişisel böbürlenmesiz, biz insanların kendi kibirimiz içinde yaratmış

olduğumuz bakteriyel süper-böceklerle karşı tedavi amacı ile kullanacağımız ilaçları insanlığa sunmasıdır. Benden önceki pek çok kişi gibi, bende Dünyayı korumak için çalışmam gerektiğini biliyordum. Hastalığımdan önce onun bir çift-yönlü yol olduğunu asla bilmiyordum: Dünyanın da bizi korumak için çalıştığı.

Bu kitap antibiyotiğe dirençli bakterilerin bazı gerçeklerini ve onları tedavi edecek bazı en güçlü bitkisel ilaçları incelemektedir. Önümüzdeki yıllarda, pek çoğumuzun her ikisini de anlama ihtiyacı duyacağımızı düşünüyorum. Benim için olduğu gibi, sizin için de bu bilginin yararlı olacağını umut ediyorum.

1

ANTİBİYOTİKLERİN SONU MU?

Eşit miktarlarda hastalık, ovma alkolü, korku ve umuttan meydana gelen hastanelere özgü bir koku vardır. Bir hastanenin içinde bulunan pek azımız bu kokuyu veya onun hatırlattığı hisleri unutabilir. Ama bu hatıra yüklü koku ve hislerin altında, bu yerde, bu hastanede, bizim hayatlarımız için savaşılan kadın ve erkeklerden oluşan bir ordu vardır, bizi ölümün kıyısından geri döndürmek için çalışırlar. Antibiyotiklerin pek çok bakteriyel rahatsızlıklara son vermesinden, bu ordunun hastalıklara karşı savaşta zaferi kazanıyor olduklarına inandırıldık, öyle düşündük, bildik. Rahatlatıcı bir inanç. Maalesef, “bildiğimiz” şey çok yanlış olmamalıdır.

1993’ün sonlarında, Newsweek’ten Sharon Begley’nin bildirdiğine göre, enfeksiyon hastalıkları uzmanı Dr.Chynthia Gilbert uzun süreli böbrek rahatsızlığı olan bir hastanın odasına girdi. Yüzü asırlardır doktorların hastalarına son durumu bildirmeye gelirken kullandıkları maske ile kaplıydı. Adam aptal değildi; durumu bir bakışta kavradı.

“Bana ölmekte olduğumu söylemek için geliyorsunuz,” dedi.

Doktor durakladı, sonra kısaca başını salladı. “Yapabilecek hiçbir şeyimiz yok.”

Sonra her ikisi de sustu. Biri hayatın sonunu düşünüyor; diğeri, mesleğinin başarısızlığını ve onula beraber giden kaybı.

Dr. Gilbert derin ve ürpertili bir nefes aldı. “Üzgünüm,” dedi.

Adam hiçbir şey söylemedi; düşündüğü şey hakkında söylenecek hiç bir şey yoktu. Doktoru aklını yerleştirir gibi başını sertçe salladı. Sonra hastalık kokuları, ovma alkolü, korku, umut ve cevap bulamadığı sorularla dolu uzun koridorla bir daha yüzleşerek döndü ve onu yalnız bıraktı.

Hastası birkaç yıl önce kolaylıkla tedavi edilebilen bir şeyden dolayı ölüyordu – bir enterokok bakterisi enfeksiyonu. Ama bu belirli bakteri şimdi antibiyotiklere dirençliydi; dokuz ay cephaneliğinde bulunan bütün antibiyotikleri denedi. Adam hastalık nedeni ile zayıfladı, farmasötiklerden etkilenmeyen bakterilerle savaşıyordu. Günler sonra yoğun bir kan ve kalp enfeksiyonu gelişti.

On yıl önce inanılmaz olan bu tablo artık çok daha sık meydana gelmektedir. Yılda üç milyon kişi tedavisi güç dirençli enfeksiyonlar nedeni ile hastanelere baş vurmaktadırlar, ve bir diğer iki milyon kişi (hastane hastalarının % 5'i)

sistemik muayeneleri için geldikleri hastanelerde bulaşmaya maruz kalmaktadırlar. Bakterinin hastalık yapma gücü ve direnci arttıkça bu hastaların daha da çoğu bir hastalığa yakalanmaktadır. Aslında, patalog ve yazar olan Illionis Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Marc Lappé'nin gözlemlerine göre, “ılımlı tahminlere göre, bu tür

*Antibiyotikleri hovardaca
kullanışımız nedeni ile
mikrop dünyasının evrimine
yeni bir şekil verdik ve
emniyetli bir tedavi
imkanını insanlığın elinden
aldık... Antibiyotiklere
direnç o kadar değişik ve
öylesine umulmayacak
bakteri tiplerine yayıldı ki,
tek uygun tahmin bizim
doğanın dengesini bozmakta
başarılı olduğumuzdur.*

**MARC LAPPÉ,
ANTİBİYOTİKLER
BAŞARISIZ
OLDUĞUNDA'NIN
YAZARI**

enfeksiyonlar yılda en az yüzbin ölüme neden olmaktadır ve sorun giderek ağırlaşmaktadır.” Sorun ağırlaşmaktadır çünkü özellikle evsiz barınakları, hastaneler, şehirlerin iç kısımları, hapisaneler ve çocuk bakım merkezleri gibi hasta, genç veya yaşlı, veya sağlıklı toplulukların bir araya getirildiği yerlerde dirençli bakterilerle bulaşmış insan sayısı artmaktadır. Belki de günümüzün en tanınan ve sevilen kaybı 1990’da ölen, Kurbağa Kermit’in yaratıcısı, Jim Henson’ dır. Dirençli bakterilerin hazırladıkları çok büyük saldırıların karşısında, bakteriyel direnç konusundaki dünyaca tanınmış otorite, Dr. Stuart Levy, şu yorumda bulunmaktadır, “Bu durum yakın bir gelecekte antibiyotiklerin modern tedavideki yerleri tarihi bir önem arzedeceği şaşırtıcı olasılığını güçlendirmektedir.” Marc Lappé çok daha pervasız: “Bir zamanlar hüsnü tabirle Mucizevi İlaçlar Çağı diye adlandırılan dönem bitmiştir.”

İnsanlık şimdi salgın hastalık tehdidini çok daha güçlü ve daha önceden bilinenden daha az tedavi edilebilirlikle yüzleşmektedir.

Bu gün pek çok insan kendine bunun nasıl meydana geldiğini soruyor; yalnızca birkaç yıl önce, tablo tamamen farklı görünüyordu.

1950’lerin sonu ile 1960’ların başlarında, büyük dayım Leroy Burney sonradan ABD Genel Sağlık Hizmetleri Baş Doktoru, ve büyükbabam David Cox, Kentucky Tıp Birliği başkanı, gelişmiş ülkelere mensup pek çok doktor ile birlikte, antibiyotiklerin salgın hastalıkların kökünün tamamen kazındığı konusunda görüş bildirmek için bir araya geldiler.

Ünlü bir Nobel tacı sahibi olan Avusturalya’lı doktor Sir F. Macfarlane’in beyanı çok tipiktir. Yirminci yüzyılın sonuna kadar “sosyal yaşamda önemli bir etken olan bulaşıcı hastalıkların gerçekten ortadan kaldırıldıklarını” göreceğimizi iddia etmişti. Bulaşıcı hastalıklar üzerine yapılan daha fazla çalışma ve yayınlardan sonra, “nerede ise tarihe gömülmüş bir şeyden

bahsedebiliriz.” Diye devam etmişti. Yedi yıl sonra, büyük dayımın takipçilerinden Genel Sağlık Hizmetleri Baş Doktorlarından William Stewart Kongreye “bulaşıcı hastalıklar ile ilgili kitabın artık kapatılmasını” teklif etti. Bundan daha büyük bir hata yapamazlardı.