

İÇİNDEKİLER

İLK SÖZ	IV
ÖNSÖZ	VI
YAZARIN SÖZÜ	VIII
GİRİŞ	XVII
1. BÖLÜM: DOĞANIN YASALARI	1
İyileştirme içten gelir	1
Nöbetçi Hücreler	2
Yaşamsal Gücün Mucizesi	2
Zayıf Yaşamsal Gücün Sonucu	3
Toksemi Hastalıkların Temel Nedenidir	3
Toksemi Nedir?	3
Akıl ve Beden Bütün Olarak Kavranmalıdır	4
Temizlik Olmadan Tedavi Olmaz	4
İnsan Bedeni Nasıl Arıtılır?	4
Perhiz ve Sulama	4
Oruç ve Açlık	5
2. BÖLÜM: YAPAY HAYAT	6
Doğayı ve Doğal Hayatı Ne Kadar Seviyoruz?	6
Yiyecek Çeşitliliği Sonsuza Kadar Sürmez	6
Depolanmış Yiyeceklere Aldırmazlık Etmeyin	7
Doğal ve Yapay Gıda	7
Tatlı Canavar; Şeker	8
Şekerin Zararları	8
3. BÖLÜM: TİRYAKİ OLDUKLARIMIZ	9
Nasıl Bağımlı Olunur?	9
Neler Var, Neler	9
Şu Karşı Konulmaz İçecekler!	9
Maskeli Felaket	9
Ağzımızı Sulandıran Çikolata	10
Sizi Tüketen İçecek, Alkol!	10
Bedenin Her Yanına Alkolün Etkisi	11
Sigara ve Pasif İçicilik	11
Sigara Akıl ve Beden Sağlığını Nasıl Etkiler?	11

4.BÖLÜM: İLAÇ HASTALIKTAN

TEHLİKELİ OLABİLİR 12

Her Hapa Alışmamaya Dikkat Edin	12
Steroidler.....	12
Psikolojik ve Fizyolojik Bağımlılık	12
Antibiyotikler.....	13
Doğru Amaç İçin Yanlış Uygulama	13
Ağrı Kesiciler	13
Anti-asitler	13
Yatıştırıcılar ve Uyku Hapları	14
Uyku İlaçlarının Çeşitli Etkileri	14
Müşil	14
Ağrı Kesiciler	14
Hormon Hapları	15
Burun Damlası ve Spreyler	15
Tatlı ve Yemek Bağımlılığı	15

5.BÖLÜM: TANRI'NIN MUCİZESİ;

İNSAN BEDENİ 16

6.BÖLÜM: SİNDİRİM SİSTEMİ BOZUKLUKLARI ... 18

Kaçınabileceğiniz Bir Rahatsızlık; Hazımsızlık.....	18
Hazımsızlığın Nedeni	19
Neden Aşırı Yiyoruz?	20
Yanlış Beslenmenin Sonuçları	20
Yudumları İyi Çiğneyerek Sindirime Yardımcı Olun	20
Öğünleri Düzensiz Saatlerde Yemeyin	21
Hazımsızlığın Diğer Nedenleri	21
Mide Ekşimesi ve Göğüste Yanma Hissi	21
Asit Fazlası ve Mide Ülseri	22
Mide Gazı	23
Diyare	23
Kusma	24
Sindirim Bozukluklarının Tedavisi	25
Egzersiz	25
Soluk Egzersizleri	26
Masaj	26
Evde Yapabilecekleriniz	26
Mide Yanması	26
Aşırı Asit ve Ülser	27

Aşırı Aside Karşı	27
Diyare	28
Diyare İçin Evde Yapılacaklar	28
Kusmak	29
Kusmaya Karşı Evde Yapılacaklar	29
7.BÖLÜM: UYGARLIK İLLETİ KABIZLIK	30
İşleri Mideden Daha Zor	30
Bu Uyarıya Neden Aldırmıyoruz?	31
Kolon Bakımına Neden Aldırmıyoruz?	31
Aldırmazlık Etmeyin	32
Doğmamış Bebeğe Haksızlık	32
Mevsimlik Kabızlık	32
Çocuklar da Yakınıyor	33
Kabızlık Tedavisi	35
Evde Yapabilecekleriniz	35
Kabızlığın Önlenmesinde Genel Kurallar	36
8.BÖLÜM: BASUR ÇİLESİ	37
Basur Memelerinin Nedeni	37
İç ve Dış Basur	38
Basurla Başa Çıkmak	38
Basur Tedavisi	38
Hemoroit İçin Evde Yapabilecekleriniz	39
9.BÖLÜM: PARAZİTLER	40
Her Ölçü ve Şekilde Bulunur	41
Kurtlarla Savaşta Genel Kurallar.....	41
Kurt Tedavisi	42
Evde Yapabilecekleriniz	42
10.BÖLÜM: AĞIZ, DİŞ VE DİŞETİ	
RAHATSIZLIKLARI	43
Yangı ve Yaralar	43
Ağız Sağlığını Korumanın Yolları	44
Ağız, Diş ve Dişeti Rahatsızlıklarının Tedavisi	44
11.BÖLÜM: SOLUNUM SİSTEMİ BOZUKLUKLARI ..	46
Solunum Mekanizması	46
Soluk Alıp Vermek	47
Astım Nedir ve Astım Krizi Sırasında Neler Oluşur? .	47
Hazımsızlığa Bağlı Astım	48
Astım Tedavisi İçin Genel Bilgiler	49

Solunum Bozukluklarının Tedavisi	50
Egzersizler	51
Evde Yapabilecekleriniz	52
Bademcikler	53
12.BÖLÜM: KULAK VE İŞİTME DUYUMUZ	55
Dur! Burnunu O Kadar Şiddetli Temizleme	55
Kulak Ağrısı Tedavisi	56
Evde Yapabilecekleriniz	56
13.BÖLÜM: GÖZLER	57
Neden Gün Ağarmadan Yataktan Kalkmalıyız	57
Doğal ve Yapay	58
Göz Bakımı	59
Görüş Bozukluklarına Terapi	62
Diyet	62
Egzersizler	62
Ek Hareketler	63
14.BÖLÜM: DERİ HASTALIKLARI	64
Akne.....	64
Akne Tedavisi	65
Evde Yapabilecekleriniz	66
15.BÖLÜM: KAS-İSKELET RAHATSIZLIKLARI	67
Sırt Ağrısı	67
Genel Öneriler	68
Romatizma Nedir?	69
Kadınların Hayatındaki Sarsıcı Değişim	70
Belli Dönem İçin Beslenme	71
Evde Yapabilecekleriniz	72
Solunum Hareketleri	73
Hayata Olumlu Bakın	74
16.BÖLÜM: İDRAR YOLU HASTALIKLARI	75
Böbrek ve İşlevleri	75
Diğer Nedenler	76
Yatağa Kaçırma	77
Prostat Büyümesi	77
Böbrek Taşları Nasıl Oluşuyor?	78
Yatağa Kaçırmanın Tedavisi	78
Parmak Masajıyla İdrar Tutma	79
Egzersiz	79

Yoga Hareketleri	79
Evde Yapabilecekleriniz.....	80
Böbrek ve İdrar Sorunlarına Su Terapisi	80
Egzersizler	80
İdrar Tutulması ve Yanmaya Karşı	
Evde Yapabilecekleriniz	80
İdrar Tutamamak	81
Böbrek Taşlarına Çare	81
İdrar Tutulmasında	81
17.BÖLÜM: BAŞ AĞRISI	82
Baş Ağrısı Rahatsızlık Değil Belirtidir	82
Baş Ağrılarına Çare	84
Evde Yapabilecekleriniz	85
18.BÖLÜM: SİNİR BOZUKLUĞU	86
Migren	86
En Çok Duyarlı ve Duygusal İnsanlarda Görülüyor	87
Nasıl Oluşuyor	87
Migren Tedavisi	88
Tedavi	89
Evde Yapabilecekleriniz	89
19.BÖLÜM: KADIN HASTALIKLARI	90
Adet Görmeme Hali	90
Adet Görememe Hali İçin Uygulamalar	91
Evde Yapabilecekleriniz	91
Sancılı Adet Görmek	91
Aşırı Adet Kanaması	92
Evde Yapabilecekleriniz	93
Beyaz Akıntı	93
Adetten Kesilme (Menopoz)	94
Menopoz İçin Uygulamalar	95
20.BÖLÜM: ATEŞ YÜKSELMESİ	96
Bünyenin Nöbetçileri; Antikorlar	96
Düşman Değil, Dost	97
Sıtma	97
Sıtma Tedavisi	98
Sarılık	99
Sarılığın Tedavisi	100

21.BÖLÜM: DİYABET	102
Şeker Tedavisi	104
Genel Uygulamalar	105
22.BÖLÜM: GELİŞMENİN BEDELİ	
YÜKSEK TANSİYON	106
Hipertansiyon Nedir?	106
Kalp de Dinlenir	107
Neden ve Nasıl Oluyor?	107
Tansiyon Tedavisi	108
23.BÖLÜM: BESLENME BOZUKLUKLARI	110
Vitaminler	111
A, B, C ve D Vitaminleri	111
A Vitamini	112
D Vitamini	113
E ve K Vitaminleri	113
K Vitamini	114
C Vitamini	114
B Kompleks	115
Maden Tuzları	117
Kalsiyum ve Demir	117
24.BÖLÜM: DUYGU BOZUKLUKLARI	119
İnsan Bünyesi Duygulara Nasıl Tepki Veriyor?	119
Duygu ve Kalp Hastalıkları	120
Kimler Sinir Hastalığına Yakalanır?	121
Gerginlikle Başa Çıkmak	122
25.BÖLÜM: GÜÇLÜ BİR İYİLEŞTİRİCİ SU	123
Hidroterapi ve İnanişlar	123
El ve Ayak Temizliği	124
Çeşitli Uygulama Yöntemleri	125
Ayağa Sıcak Su	126
Dönüşümlü Sıcak ve Soğuk Banyo	126
Kalça Banyosu	127
Oturarak Banyo	128
Sıcak Su Torbası	128
Friksiyon Banyosu	128
Sünger Banyosu	129
Hemoroidler İçin Soğuk Kompres	129
Altan Sprey	130

Friksiyonla Ovma	130
Buhar Banyosu	131
İç Yıkama (Lavman)	131
Altı Bardak Mucizesi	133
Altı Bardak Mucizesi Nedir?	133
26.BÖLÜM: YOGA DURUŞLARI YOGOSANA	134
Oyun, Spor ve Egzersizlere Karşı Yoganın Üstünlüğü	134
Yoga Nedir?	135
Yoga Duruşlarının Yararları	136
Padmasana	137
Vajrasana	138
Simhamudra	138
Matsyasana	140
Bhujangasana	141
Makarasana	142
Parvatasana	143
Yoga Mudra	143
Dhanurasana	145
Paschimottanasana	146
Januvakshasana	147
Mandukasana (Kurbağa Duruşu)	148
Suptavajrasana (Yatarak Diz Çökme)	149
Pavanmuktasan (Serbest Rüzgar Duruşu)	150
Vakrasana (Dönük Duruş)	152
Ardhamatsyendrasana	153
Prayanama (Solunum Egzersizleri)	154
27.BÖLÜM: MASAJ	158
Masajın Vücuda Etkisi	158
Masajın Diğer Terapilerde Yeri	158
Neyle Yapılmalı?	159
Uygun Tekniği Bulun	159
Hangi Yağı Kullanmalı?	160
28.BÖLÜM: KRONİK HASTALIKLARDA	
DÖNEMSEL BESLENME	164
Romatizma Diyeti	164
Astım Diyeti	165
Egzama Diyeti	166
Ergenlik Sivilcelerine Perhiz	167

Diyabete Diyet	168
Yüksek Tansiyonda Beslenme Düzeni	170
Migren Geçiren Kür	171
29.BÖLÜM: BAĞIMLILIKLA MÜCADELE	172
Şifalı Otlar Hem Leziz Hem Yararlı	172
Alkol Bağımlılığına Karşı Evde Yapabilecekleriniz	173
Can Bedeni Terk Etmeden, Siz Sigarayı Terk Edin ...	174
30.BÖLÜM: DOĞAL OTACILAR	177
Buğday Filizi Suyu	177
Şifalı Bitki Çayı	177
Evrensel Doğal Otacı; Limon	178
Çok Amaçlı Otacı; Bal.....	180
Büyük Nimet; Sarımsak	180
Kalp ve Eklemler	180
SONUÇ	182
SÖZLÜK	184

8. BÖLÜM

BASUR ÇİLESİ

Uygarlık çeşitli tedavilere dirençli birkaç sağlık sorununu da birlikte getirdi. Bunlardan biri de basur olarak bilinen hemoroitler.

Bu rahatsızlık canlılar arasında sadece insanoğluna özgü. Hayvanların iki ayakları üzerinde durmaları gerekmediği ve beklenmediği için bu sıkıntıyı çekmiyorlar. Bizler de dört ayak üstünde dolaşmış olsaydık, baştan aşağıya doğru hareket yerine yerçekimi nedeniyle sindirim organları ve damarlarımızdaki kan sağa sola yatay hareket edeceğinden basur derdimiz olmayacaktı.

Basur memelerinin nedeni

Basurun en yaygın ve açıkça bilinen nedeni hastaların yüzde 50'sinde inatçı kabızlık olması. Ancak kabızlık olmasa da hemoroit oluşabiliyor. Makattaki damarlarda kan dolaşımını engelleyen bir durum olduğunda damarlar zayıflayıp gevşiyor. Bağırsağın alt taraflarında dışkı baskısı olunca damarlar yassılaşıyor ve zar gevşeyerek basur memeleri oluşuyor.

İkinci yaygın neden de karaciğerde kan toplanması. Karaciğere biri oksijen almış kanın midedeki damardan hepatik atardamar yoluyla, diğeri mide ve bağırsaklardan kısa bir damarla olmak üzere iki kaynaktan kan geliyor. Damarların büzüşmesi nedeniyle baskı yapan kan toplanarak makat damarlarına geri giderek onları kanla dolduruyor.

Yediklerimiz yeterince besleyici olmayınca sindirilememiş atıklar bağırsaklarda birikiyor ve sıkışıp sertleşiyor. Bu da rektal damarlara baskı yapıyor.

Basur memeleri bazen makattan dışarı sarkar. Bu da hemoroitlerin makatın ne kadar içinde yer aldıklarına bağlıdır. Rektal kaslar damarlara baskı yaparak tekrar geri çekilmelerini engeller.

İç ve dış basur

Dış hemoroitler anüsün kenarında ele gelirler. Tek ya da salkım halinde değişik ölçülerde olabilir. Damar esneyip sarkınca oluşurlar. Dolan damar dokuların da şişmesine neden olur. Zayıflamış damarın duvarlarından sızan kan pıhtılaşır. Hasta makatta baskı, doluluk hissi ve sancı duyar.

İç hemoroitlerde bir grup damar işin içindedir. Damar kanın birikmesine göre kasılır ya da gevşer.

İç basurdan yakınlının makatta kaşınma ve dışkıda kanama şikayetleri olur.

Dışkılama sırasında ıkınma da basura neden olur. Doğum sırasındaki ıkınmalar da hemoroit nedenleri arasındadır.

Hemoroiti olanların çoğu kabızlıktan da şikayetçi ve obes insanlardır.

Basurla başa çıkmak

Uzun süre ayakta kalmamak ve uzun yürüyüşler yapmamak gerekir. Böylelikle yerçekimi etkisi düzeliş damarlardaki kan basıncı azalır.

Bol bol su için ve beslenmenizde kavun, papaya gibi taze meyve, yağsız süt, tam buğday ekmeği, karnabahar, ıspanak gibi sebzeler, incir, mürdüm eriği kurusu, kayısı, narenciye gibi meyveler bulundurun. Taze veya kurutulmuş Hindistan cevizi de yararlıdır. Aşırı kiloluysanız kesinlikle kilo vermelisiniz.

Katkı maddeli hazır yiyeceklerden sakının. Pirinç ve nohut kabızlık yapabileceği için onlardan da uzak durmalısınız.

Basur tedavisi

Hidroterapi

Kanama olmayan hemoroidlerde sıcak, kanayanlar için ise soğuk suyla sabah akşam su dolu küvete oturarak banyo yapın. Sprey kullanın ve günde bir kez soğuk pansuman uygulayın.