

TAMAMLAYICI VE DESTEKLEYİCİ TIP

Prof. Dr. Vural KAVUNCU (Panel Başkanı/Chair of Panel/ Председатель) : Afyon Kocatepe Üniversitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanıyım, aynı zamanda kaplıca ve kür tedavileri konusunda özel bir kliniğin direktörüyüm. Bu yönde çalışma ve uğraşlarımız var. Şimdi size bu alanda, nerelerde olduğunuz, ve neler yaptığımıza, ilişkin kısa bir sunu yapacağım.

Ben Afyon'dan geliyorum. Afyonkarahisar karayoluyla buraya 3 saat kadar mesafede. Özellikle yurt içi konuklarımız için Afyonkarahisarın önemli bir özelliği vardır. Türkiye Cumhuriyeti'nin Kurtuluş Savaşı'nın en son noktasının vurulduğu, en son emirlerinin verildiği Kocatepe, bu ilin içindedir ve biz bu yönüyle böyle bir toprakta bulunmanın kıvancını yaşıyoruz. Atatürk'ü her zaman rahmet ve minnetle anıyoruz. Afyonkarahisar bunun dışında; mermeri, tatlı çeşitleri ve kaplıcalarıyla ünlü olan bir şehir. Kaplıca suları 102 derece civarında sıcaklıkla yer üstüne çıkıyor. Bu sular mineralli olduğu için bu derecede kaynamadan yer yüzüne çıkma imkânına sahip. Afyonkarahisar, zengin mineral içerikli sularıyla ve de son zamanlarda da açılan sağlık tesisleriyle Türkiye'de önemli bir konuma sahiptir.

Genel olarak tıpta bir tarihçe belirtirken, tıp tarihi Hipokrat'a kadar uzandırılır. Hakikaten o dönemlerde su ve mineralli sular, sıcak suyla ilgili şifalı aroma bilinen en eski tedavi yöntemlerinden bir tanesidir. Gene Roma hamamlarından bahsederler ancak, o dönemlerde hijyenin kontrolü ve önemi bilinmediğinden dolayı insanlar çok sayıda enfeksiyonla karşı karşıyaydı. Aslında dünyanın gerçekte sıcak su ve şifalı sularla tanışması ve tedavisi Türk İslam uygarlıklarıyla birlikte başlamıştır. Çünkü kendi kültürü içinde özel akan su ve banyo uygulamalarına verdiği önem geleneksel olarak da kaplıca ve sıcak sulardan şifa aramakla sonuçlanmıştır. Eskiden beri pek çok sıcak su kaynağının etrafında hamamlar, çeşitli tedavi üniteleri de oluşmuştur. Oysa Ortaçağ Avrupası'nda, karanlık birkaç yüzyıl suyun şifa değil, dert olduğu ve hastalık nedeni olduğu anlayışıyla geçirilen dönemdir. Ancak asilzadelerin belirli zamanlarda yıkandıkları dönemleri de bizzat kendi tarihçileri zikrederler. Bu dönemde oluşan Türk Hamamları dünyada aslında marka olmuş ve bizim de doğrusu çok sahiplenemediğimiz

bir ünedir, Amerika'dan tüm Asya'ya kadar, Afrika'ya kadar “Türk Hamamı” sözü literatüre yerleşmiştir fakat, bu sıcak suları, bizim bilgimiz dâhilinde ekonomik bir katkıya döndüren ve sistematik bir tedaviye döndüren ise Avrupa kültürü olmuştur. Biz de geleneksel kaplıca uygulamaları devam ederken o bölgede rehabilitasyon, kür tedavi uygulamaları bir gelenek hâlinde bugün Avrupa'da devam etmekte ve milyonlarca hastanın senelerce yararlandığı bir tedavi olarak sürmektedir.

Bizim tanıyamadığımız bir uygulama Doğu kültüründe kür tedavileridir. Bu, özellikle Rusya'ya bağlı, eski Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği'ne bağlı ve burada yaşayan Türklerin de, Türk ülkelerinin de dâhil olduğu sistemleri biz yeni yeni tanımaya başladık. Buralarda da büyük kür merkezlerinin olduğunu ve Doğu tıbbi uygulamalarında çok yaygın olduğunu yeni yeni öğreniyoruz. Türkiye'de ise kaplıca uygulamaları, gelenekselden modern kür tedavi şekillerine son on yılda hızlı bir dönüşüm yaşamaktadır. Şu anda bu uygulamalar Batı tıbbıyla birleşik şekilde halkın hizmetine sunulmaktadır.

Ben size kaplıca tedavileri derken neyi kast ettiğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Aslında bazı terimler iç içe geçmiş durumdadır. Kaplıca, sıcak suyun tedavi amaçla kullanımı olarak, banyo terapi, banyo tedavileri olarak geçer. Genellikle Avrupa, Amerika, Anglosaksonlar arasında uygulanan SPA tedavileri ise, daha ziyade sağlıklı insanların kendilerini daha iyi hissetmeleri için yapılan uygulamalardır. Kür tedavileri, rehabilitasyon uygulamaları ise hastalık tedavilerinde uygulanan, diğer tedavileri de kapsayan tedavilerdir. Ancak bunlar gene de çoğu kez iç içe geçmiş birlikte yapılan tedavilerdir. Özetlersek sağlıklı insandan wellness olarak yapılan uygulamalardan başlayarak kaplıca, çeşitli spor tedavileri, kür merkezleri, yatılı kür klinikleri, rehabilitasyon klinikleri ve akut bakım hastaneleri ve yaşlı bakım merkezleri su ve sularla ilgili olan uygulamaları değişik derecelerde uygulamaktadır. Ülkemizde geleneksel kaplıca uygulamalarında, “wellnes” uygulamalarında kaplıca merkezleri giderek daha donanımlı hâle gelmiş ve halkın hem dinlenme hem kendini daha iyi hissetme hem de eğlence ihtiyaçlarına cevap verir durumda bir yapılanma göstermiştir.

Biz SPA wellness tedaviler denince neler anlıyoruz? Burada masaj uygulamaları, bitki tedavileri, ayurveda, anti-aging uygulamaları, su masaj yatakları, sıcak taş masajı, renk tedavileri, yoga, aroma terapi, bitki banyoları, cilt bakımı bu uygulamaların içerisinde. Bunlar genellikle kişilerin kendilerini daha sağlıklı hissetmek için yaptığı uygulamaların başında gelmektedir.

Termal tedaviler denince neler anlıyoruz? Termal su, termomineralli su denince sıcaklığı 20°C'nin üzerinde olan ve litresinde 1 gr'ın üzerinde mineral içeren sular anlıyoruz. Bunlar içerdikleri minerallere göre değişik sular olarak değerlendirilir. Sülfürlü sular, karbondioksitli sular, bikarbonatlı, radonlu sular gibi. Bu uygulamalar genellikle banyo tedavileriyle birlikte anılır. Banyo tedavileri dışında su tedavilerinde; jakuzi tedavileri, tazyikli duşlar, içmece olarak kullanılan sular, havuzdaki uygulamalar, sauna, terleme tedavileri, buhar banyosu, bu mineralli suların nefes yoluyla, inhalasyon yoluyla alınması, solaryum ve SPA wellness üniteleri yer alır. Spor salonları, dermatolojik kullanım, ayrıca çamur ve fangoparafin tedavileri ve vazgeçilmez masaj uygulamaları genellikle kaplıca tedavilerinin bir parçasıdır. Buna iklim tedavilerini ve de güneşlenme tedavilerini de eklemek mümkündür. Kaplıca tedavileriyle ilgili bilimsel verileri ben burada zamanım olmadığı için aktarmayı doğru bulmadım ama, gün geçtikçe tıbbın içinde yararlanıcı bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Batılılar da artık kronik birtakım rahatsızlıkların kaplıca tedavileriyle tedavi edilmesinin masrafları azalttığını, kişilerin yaşam kalitesini yükselttiğini düşünmekte. Bu nedenle Batı'da, bu alanda ciddi bir sigorta şirketleri tarafından bu tür tedaviler için ödeme yapıldığını da söylemek gerekir.

Aslında ülkemiz coğrafik olarak tektonik yapıda, yani deprem kuşağında olan bir ülkedir. Çok sayıda yer altı suyu yer üstüyle buluşma durumundadır. Özetle söylemek gerekirse Türkiye'nin neresinde yaklaşık 60 km çaplı bir daire çizerseniz çizin içinde mutlaka sıcak su kaynağı bulabilirsiniz. Her yerde bu sıcak su kaynakları var. Kültür ve Turizm Bakanlığı da Sağlık Turizmi anlamında son senelerde yeni projeler başlatmış, bu anlamda turizm alanında öncelikler verdiği bazı bölgeler olmuştur. Bu bölgeler, eskiden de, tarihsel olarak da Friglerin, Lidyalıların, önem verdiği çeşitli yerlerdir. Bu bölgelerdeki

çeşitli teşviklerle de yeni yeni yeni yerler oluşmaktadır.

Termal üniteler, açık kapalı üniteler hâlinindedir. Türkçede kaplıca tabirini; “kapalı ılıca”, yani ılıcanın, sıcak suyun kapalı yerde yapılan uygulama şekli olarak algılamak mümkündür. Kaplıca, kaplıca tedavileri deyince artık biz sadece banyo, hamam değil demin saymış olduğum tedavi ünitelerini de kapsayan kompleksleri vurgulamaya çalışıyoruz. Bu termal ünitelerde, örneğin çamur uygulamaları Türkiye’de genellikle doğal çamurdur ve volkanik içerikte tüfler içerir. Bunlar zengin mineral içeriklidir. Bazılarında karbondioksit ve bazılarında da radonik aktivite vardır ve hakikaten çok sayıda uluslar arası hasta bunlardan yararlanmayı istemektedir.

Masaj uygulamalarında, Türkiye’de bu konuda bir miktar eksiklik olduğunu vurgulamak zorundayım. Genellikle klasik masaj uygulamaları ağırlıklı olarak yapılmakta, daha ziyade Doğu tıbbının önem verdiği ve bildiği “refleksoloji” “ağrı tedavileri”, “şiyatsu” gibi uygulamalar ise Türkiye’de daha yeni yeni yer bulmaktadır. Eğitici ve yeterli yetişmiş eleman eksikliğinden dolayı, Türkiye’de bu uygulamalar genellikle pek anılmaz. Bunlar pek nadirdir. Bizde genellikle hamam kültürü hâkim olduğu için büyük havuzlarda tercih edilmektedir.

İçmeceler gelince, Türkiye’de içmece olarak değerlendirilen özel bazı merkezlerde mineralli sulardan içmece olarak yararlanılmakta ve çeşitli hastalıklarda kullanılmaktadır.

Kaplıcaların değişik uygulamaları vardır. Bunlardan bir tanesi inhalasyon tedavisidir. Bu tedavi yöntemi suyun içindeki minerallerin nefes yoluyla alınıp çeşitli kronik akciğer hastalıklarında kullanımını içerir. Bu, örneğin bir mineralli suyun nasıl kullanılmasıyla ilgili bir örnek, yüksek tuz içeren bir mineralli su, yukarıdan aşağıya özel süzülen bir şekilde aşağı doğru yavaş yavaş damlatılmaktadır. Bu esnada oluşan atmosferik su zerreciklerinin yanında duran kişiler bunları nefes olarak almakta, yanında egzersizler yapmakta ve bronşit, akciğer hastalarının bulunduğu merkezlerde bu tip tedaviler uygulanabilmektedir.

Hidroterapi ise, illa termal sıcak su içinde yapılması gerekli olmayan bir yöntemdir. Normal mineralsız su ya da hafif mineralli su, ılık su içinde yapılan egzersizlerdir ve özetle rehabilitasyonda iyileşme zamanına son derece katkıda bulunan ve hızlı olarak yapılan ünitelerdir.

Ne yazık ki su kaynağı ihtiyacı yoğun olarak bulunmaktadır. O yüzden bütün alt yapısı olmayan yerlerde bunda zorluk çekilmektedir. Ancak su tedavileri egzersiz dışında girdap banyoları, su içi masajı, tazyikli duş şeklinde de yerine getirilebilmektedir. Gördüğünüz gibi lokal banyolar, tazyikli duş, dört hücre tedavileri dediğimiz elektrik verilen uygulamalar su tedavilerinin bir kısmıdır. Burada lokal banyolarda aynı zamanda suyun yavaş yavaş ısıtılıp soğutularak reaksiyon oluşturulduğu tedavi üniteleridir. Bu, kelebek banyo dediğimiz, içinde istediğiniz elektrik tedavilerin yapılabileceği, egzersizin, su içi masajın yapılabileceği egzersiz banyolu ünitelerdir. Karbondioksit banyoları özel karbondioksit paketleriyle ya da eğer doğal karbondioksitli ise özetle tansiyon hastalarında dolaşımı artırıcı, tansiyonu düşürücü özellikte olan tedavi uygulamalarının başında gelmektedir. Tazyikli duş uygulamaları da öyle.

Gene kendi ülke kültürümüzde sıcak, çok önemli yer tutmaktadır. Öyle ki bugün için eğer hasta havuza girdiğinde vücudunu yakmazsa o suya soğuk, diye tabir eder. Yani 37, 38 derecelik suları soğuk diye tabir ederler. Kaynarca denilen, aynı zamanda kaplıca, çok sıcak olan bölümler de bazı kişilerin özel ilgisini çekmektedir. Ancak kaplıca uygulamaları içinde soğuk uygulamaları da yer tutar. Bu gördüğünüz ünite, 110 derecede şok soğuk veren şok sauna tedavileridir. Gene romatizmal hastalıklarda kullandığımız tedavi yöntemleridir. Soğuk su, karbondioksitli suda yürüme biraz evvel bahsettiğim tansiyon hastaları için ideal, dört hücreli banyoda el ve ayaklara elektrik tedavileri verilerek, özellikle sinir ağrıları olan hastalarda çok yardımcı olabilir ünitelerdir.

Tedavi havuzları özellik taşır, normal havuzlardan başka birtakım güvenlik tedbirlerinin olduğu ve bazı aksesuarların olduğu havuzlardır. Örneğin burada tekerlekli sandalye ile havuza indirilebilen özel bir rampa görüyorsunuz, özel asansörle özürlü hastaların havuza alınması mümkündür veyahut da çeşitli yapay havuzlarla havuz içindeki hareketin dışardan görülebildiği camlı havuzları da görmek mümkündür. Bunun yanı sıra bu tip tedavi uygulamalarında, fizik tedavi uygulamaları da çok önemli yer tutmaktadır. Ağrı kesici uygulamalar, kas çalıştırıcı uygulamalarda uzmanlık alanımız doğrultusunda çalışmaları devam ettirebiliriz. Burada gördüğünüz bir omurga ayırıştırıcı dekompresyon

cihazıdır. Özetle omurga basılarında, bel ve boyun fitıklarında çok etkin olarak uygulanan yöntemlerden biri olarak size göstermek isterim.

Mutlaka olmazsa olmaz, tedavilerin başında rehabilitasyon ve egzersiz uygulamaları gelmektedir. Bu egzersiz uygulamalarında ise çeşitli cihazlardan yararlanılabildiği gibi, bizzat terapistle birlikte yapılan el tedavileri, bacak tedavileri, minder tedavileri, aletli tedaviler, yürünme bandında yürüme eğitimleri, şurada gördüğümüz çeşitli cihazlar da makinelerde kas gücünü ölçme ve eksik kas gücüne göre özel tedaviler uygulama imkânı var. Böyle bir cihazla, tam felçli olan bir hastayı, hiçbir şekilde ayakta dikilme imkânı bile olmayan bir hastayı ayakta askıya alarak yürüme bandında pasif olarak hareket ettirmek mümkün. Normal yürüme bandı dışında, tekerlekli sandalyeye bağımlı olan kişiler de tekerlekli sandalyeyle de fitness yapabilmektedir. Temel rehabilitasyon uygulamaları alan kişilerin daha sonra aldıkları bu becerileri günlük yaşama çevirmek üzere, çeşitli ek meslekî becerilerin alındığı mesleki rehabilitasyon, aletli rehabilitasyon ya da ilgili rehabilitasyon üniteleri var. Bunların hepsi de rehabilitasyonun birer parçası.

Aslında şunu vurgulamak istiyorum: tıbbî üç alana bölersek eğer, koruyucu hekimlik, yani insanları hastalanmadan, sorunu olmadan rahatsızlıkları önlemek ve çalışmalar yapmak, bu tıbbın temelidir ve en insani olanıdır. Ancak ne yazık ki birtakım hastalar hem hastalıklar hem de geçirdikleri kazalar neticesinde akut hastane bakımına ihtiyaç duyabiliyorlar. Türkiye’de yeni yeni oluşmayan bir kavram var. Doğu tıbbında bu vardır. Avrupa’da bu gelenek hâindedir. Akut hastane bakımından sonra seker kalmış, tam iyileşmemiş ya da iyileşme potansiyeli sınırlı olan kişilerin hastane ortamından kurtularak daha bir sosyal ortam içerisinde dönem dönem, âdeta bir sağlık oteli içerisinde hem bir sağlık kampına alınması hem orada bir sosyalizasyon yaşaması, diğer insanlarla birlikte olması bir yandan da gerekli görülen tedavilerin alması gerektiği yerler kür klinikleridir. Türk Sağlık Mevzuatı’nda da kür kliniklerinin yer alması için gerekli çalışmalar sürdürüyoruz. Henüz şu anda bu tamamlanmış değildir. Aslında Türkiye’de bu alanda daha önceden yapılabilen bazı uygulamalar vardı. Biraz sonra size bahsedeceğim.

Kür klinikleri sadece ağırlı insanın, romatizmalı insanın gittiği yerler değildir. Buralarda örneğin ortopedi ameliyatından sonra, örneğin nörolojik hastalıklarda; felç geçiren hastalar da, çocuk hastalar da, hatta geçelim diyabetli hastalar hastanede değil, kür kliniklerinde bir dönem kalmalı, burada hastalıklarla ilgili bilgi, eğitim, model almalı ve yeni bir yaşam biçimine kavuşmalı. Eğer tedavileri varsa burada bunlar düzenlenmelidir. Gene obezite, psikiyatrik hastalıklar, onkolojik hastalıklar, kardiyovasküler hastalıklar, alerji hastalıkları vb. yani bunların tümüyle alakalı tüm kronik hastalıkla ilişkili kür klinikleri, kaplıca ve kür tedavilerine ihtiyaç bulunmaktadır. Türkiye’de aslında bu anlamda olan ilk örnek, Cumhuriyet’in ilk yıllarında Atatürk tarafından Yalova’da, gerçek çağdaş anlamda bir kür kliniği kurulmuştur. Ancak ne yazık ki daha sonrasında geleneksel tedavi şekline devam etmiş ve bu özelliğini çok taşıyamamış, şimdilerdeyse yeniden bu alanda yeni çalışmalar yapılmaktadır.

Türkiye’deki sanatoryumlar, belki bu alanın ilk örneğidir. Akciğer hastaları için kurulan, temiz, dağlarda, orman içinde kurulan sanatoryumlarımız var. Ama, bunlarda son dönemlerde giderek azalmıştır. Psikiyatri hastaneleri, kısmen örnektir. Son zamanlarda Türkiye’deki modern yapılanmalar başlamıştır. Bunun ilk örneği İzmir Balçova’da, şu anda çok yoğun bir şekilde İskandinav ülkelerinden hasta kabul edilen bir merkez bulunmaktadır. Afyonkarahisar son dönemde bu alanda çok belirgin gelişmeler göstermiş ve kür klinikleri oluşturulmuştur ve bunun yanı sıra şu anda İzmir’de, Çeşme’de, Ankara, Kızılcahamam’da , Haymana’da bunun da başlangıçları, temelleri atılmıştır. Kür klinikler derken de kaplıca otelinin ve sağlık otelinin ve fizik tedavi kliniklerinin bir arada olduğu bir merkezden bahsediyorum. Şu anda bu izlemekte olduğunuz merkezde örneğin Türk Sağlık Mevzuatı’nda yer almış ve kişilerin doğrudan karneleri ve mevcut Sigorta Emekli Sandığı’ndan başvuru yapabilecekleri bir merkez hâline dönüştürülmüştür. Umarım bunlar gelecekte de daha genişler.

Ben çok uzatmamak anlamında teşekkür ediyorum.

Şimdi sözü Doç. Dr. Anarhan Nadirova’ya bırakıyorum. Buyurun Sayın Nadirova...

Doç. Dr. Anarhan NADIROVA: Альтернативная медицина

В разных странах мира альтернативные методы медицины различны. Прежде чем приступить к альтернативной медицине необходимо дать понятие о народной медицине, о традиционной медицине, о научной медицине.

Народная медицина - понятие достаточно широкое и исторически более древнее. Оно включает в себя совокупность средств и приемов народного врачевания, выработанных в результате эмпирического опыта на протяжении всей истории человечества от возникновения человека более 2млн. лет тому назад до наших дней. На заре человечества, в первобытную эру, врачевание было коллективным занятием всех общинников - поистине народным врачеванием. *Народная медицина* - ровесница человека на Земле. Более того, народная медицина- явление универсальное - она существовала во все периоды истории человечества, у всех народов мира. Ее опыт умножался тысячелетиями, передавался из поколения в поколение, хранился в кругу посвященных, развивался одними и уничтожался другими. Она недошла до нас во всем своем великолепии и могуществе - многое утрачено, уничтожено, забыто на тернистом пути истории, ведь оценка народной медицины на протяжении столетий была однозначной - от преклонения до забвения. И это понятно, *Народная медицина* вобрала в себя как рациональные знания и приемы, лечебные средства растительного, животного или минерального происхождения, психологическое воздействие, рукодействие, гигиенические навыки, так и иррациональные, возникшие как закономерный результат превратного мирозерцания могучей и непонятной природы. Проверенные временем рациональные приемы, огромный эмпирический опыт народного врачевания стали впоследствии одним из истоков традиционной, а затем и научной медицины. В то время, как магические ритуалы иррациональные приемы первобытного врачевания, явились предметом критической оценки, и в определенных исторических условиях служили поводом для борьбы с народной медициной.

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА - понятие более узкое, более конкретное и исторически более молодое. В ее основе всегда

лежит стройное философское учение, в которое органически вплетается эмпирический опыт народного врачевания данного этноса. Без философской концепции, которая определяет место человека (микрокосмоса) в окружающем мире (макрокосмосе), не может быть традиционной медицины. И поскольку традиционная медицина развивается в русле традиции, которая стабильна, она мало меняется с течением веков и даже тысячелетий (пример тому – традиционная китайская медицина). Традиционная медицина жизнеспособна там, где есть очаг и носители этой культуры - т.е. у себя на родине. Это не исключает возможности ее последующего распространения и в других регионах земного шара, но на родине она будет всегда эффективнее и жизнеспособнее. Время формирования систем традиционной медицины в разных странах практически всегда совпадало с периодом становления их государственности - временем, когда устанавливались их общественные традиции и законы, формировались религиозные и философские учения. Классическими примерами традиционной медицины являются китайская, аюрведческая, тибетская традиционные системы. И народное врачевание, и традиционная медицина являются истоками научной медицины.

Научная медицина - теснейшим образом связана с научным экспериментом, в ходе которого проверяются эмпирические знания и философские идеи, создаются стройные научно обоснованные концепции, гипотезы, теории.

НАУЧНАЯ МЕДИЦИНА и ее методы не являются традиционными, т.е. связанными с какой либо одной культурой и ее традицией. Более того, научная медицина интернациональна по своей сути - в наши дни ее достижения быстро становятся достоянием различных народов земного шара. Цель естественных наук объективное исследование природы и законов ее развития. На всех континентах земного шара это исследование идет на основе единых методов, которыми владеет наука в настоящее время. Итак, научная медицина - нетрадиционна в историческом контексте. Следовательно, ее современная альтернатива не может называться (нетрадиционной) медициной. Бытующее сегодня название (нетрадиционная) медицина (в смысле «отличная от

привычной для нас научной медицины») исторически близоруко и следовательно, неправомерно, - именно эти так называемые (нетрадиционные методы) чаще всего оказываются методами традиционной медицины (иглоукалывание, прижигание, массаж, гипноз, фитотерапия, и др.)

Что же тогда имеет право называться «нетрадиционной медициной».

НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНОЙ имеет право называться, прежде всего, научная медицина. В Китае по сей день существует и традиционная и нетрадиционная медицина. Традиционная китайская и нетрадиционная научная медицина. На практике они тесно связаны между собой.

Союз народной, традиционной и научной медицины открывает перед человечеством широкие перспективы лечения и предупреждения болезней методами, сообразными с природой, не нарушающими взаимодействия человека с окружающим миром. В разных странах альтернативные методы медицины различны. Можно выделить 3 группы стран по особенностям применения методов и их взаимоотношениям с современной медициной. В первую группу входят регионы Азии, где традиционные подходы к лечению занимают важное место. Характерным примером являются Китай, Япония, Корея др. В Китае сформировалась высокая культура народной медицины, которой занимаются на государственном уровне. Это сочетается с развитой в последнее время современной медициной, представленной в достойном виде не только в экономически благополучных южных районах, но и в отдаленных северных провинциях. В этом я убедилась при посещении мною клиник Синьцзянского района (г.Урумчи), где развиваются все основные направления современной медицины-трансплантология, хирургия, лучевая терапия. Не исключено, что успехи современной медицины объясняются влиянием народной медицины. Развитие школы китайской медицины не остановилось, она впитывает в себя и по сей день знания многочисленных меньшинств, таких как уйгуры, тибетцы, исы, дейнсы. Формируется медицина нового уровня, с иными качественными характеристиками,

отличающимися от традиционной и современной медицины. Так зародилось оригинальное направление травматической ортопедии, которая включает наложение шины и гипса (в отличие от требований европейской медицины фиксация суставов выше и ниже места перелома не обязательна), тренировку конечности с помощью физических упражнений и назначение традиционных китайских лекарств внутреннего и местного применения. Такое лечение более универсально, чем традиционные методы китайской медицины, и в отличие от западной терапии приводит к излечению и восстановлению функции на треть срока быстрее. Не менее характерным примером является сочетание иглотерапии для обезболивания и оперативных вмешательств практически на всех органах и тканях. Сочетание традиционных национальных и современных методов применяется для лечения опухолей, сердечно-сосудистых заболеваний, и эндокринных заболеваний.

Вторую группу могут представить европейские и североамериканские страны. Хотя там начали использоваться методы альтернативной, в том числе китайской медицины, процесс слияния идет менее гармонично. В то же время эти методы начинают новую жизнь, поскольку встраиваются в технически хорошо оснащенные структуры, где можно ожидать новых достижений в понимании механизмов лечебного действия альтернативных методов и дополнения их современными инженерными средствами.

Третью группу составляют развивающиеся страны Африки и Азии, где народные методы лечения уступают национальным школам других стран, в частности европейским, и общеобразовательный уровень населения существенно ниже. В России, а также в Кыргызстане, Узбекистане, Таджикистане, Туркменистане, Казахстане многие альтернативные методы сейчас не противопоставляются официальной медицине и рассматриваются как составная часть комплексной терапии. Такая ситуация похожа чем-то на Китайский вариант развития. Рассмотрим, насколько эти методы похожи, с общей системой здравоохранения. Фитотерапия никогда не выходила из арсенала лечебных средств врачей и больных. В настоящее время на кафедрах медицинских институтов и академий с большим успехом проводятся последипломные курсы

по обучению фитотерапии, иглорефлексотерапии, по мануальной терапии. Имеются хорошие контакты с китайской народной медициной и европейскими направлениями. Психосоматическая терапия и гипнотерапия хорошо дополняют современные направления в медицине. Одним из распространенных и развитых разделов альтернативной медицины является – Фитотерапия. Она стала необходимой, когда наступило разочарование в химиотерапии. Антибиотики, сульфаниламиды стали малоэффективными при стафилококковой и другой инфекции. Длительное применение антибиотиков вызывает интоксикацию организма, аллергические реакции, грибковые заболевания, дисбактериозы. Тяжелые осложнения возникают при длительном применении больших доз гормонов, иммунодепрессантов. Язвенные кровотечения, ожирение, гипертонии, остеопорозы, гастриты, колиты встали на пути широкого применения этих весьма эффективных препаратов. Имеются данные о том, что длительное применение некоторых вышеперечисленных препаратов, способствуют возникновению злокачественных опухолей. В связи с чем возникла необходимость найти способ предупреждения осложнений, возникающих от лечения сильнодействующими средствами, а также найти замену безопасными средствами. В настоящее время к таким методам можно отнести фитотерапию.

Фитотерапия - это лечение травами. Фитотерапия имеет свои положительные и отрицательные стороны. К положительным можно отнести, прежде всего то, что большинство лекарственных растений, съедобны. Такие растения как крапива, подорожник, лопух, одуванчик, спорыш, лапчатка, и многие другие употребляются людьми в пищу. Применение лекарственных растений совместно с химиопрепаратами предупреждает повреждение слизистых желудочно-кишечного тракта и интоксикацию организма, так как улучшает дезинтоксикационную функцию печени. Большое значение в лечение имеет многостороннее действие лекарственных растений. Применяя 1 растение можно влиять на многие симптомы заболеваний. Так ромашка аптечная из 70 наиболее часто встречающихся симптомов заболеваний положительно действует на 50. Второе место по разносторонности действия занимает

душица. Многие растения одновременно облегчают или снимают болезненные симптомы различных систем - дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой, пищеварительной (ромашка, душица, календула, пижма, зверобой). Такая многосторонность действия растений особенно выгодна при тяжелых хронических заболеваниях, когда в патологический процесс включаются все системы организма. У лиц среднего и пожилого возраста развивается много заболеваний. И в этих случаях важно с помощью фитотерапии ограничиться минимумом химиопрепаратов. Лекарственные растения, содержащие набор биологически активные вещества и необходимый набор микроэлементов, облегчают компенсацию расстроенных функций больного организма. Они как бы принимают на себя те функции, с которыми больной организм справляется с трудом, и тем самым снимают напряжение и возвращают комфорт больному организму. Вот почему даже раковые больные довольно длительное время после начала фитотерапии чувствуют себя значительно легче. Не обработанные химически растения проходят химическую обработку в организме начиная с ротовой полости, в желудке, кишечнике и главным образом, в большой химической лаборатории - печени. Но именно необработанные химически вне организма и в организме растения действуют особенно эффективно при их непосредственном контакте с больными тканями и органами. Прикладывание растений к ранам, трещинам, язвам, ссадинам ведет к быстрому их заживлению. Эти же растения при их контакте с поврежденными тканями способствуют быстрой остановке кровотечения и рассасыванию опухолей вследствие ушибов и токсических воздействий. При фитотерапии необходимо больше, чем при любом другом методе, лечить больного, а не болезнь. Здесь менее всего пригодны схемы, готовые рецепты, хотя они и могут быть использованы в ряде случаев при освоении метода фитотерапии. Необходимо начинать не с растений, а с больного. Важно знать не только все симптомы, из которых складываются внешние проявления болезни у конкретного человека, но также причины, вызвавшие заболевание, и механизмы ее развития. Без этого трудно, а часто и невозможно проводить рациональную фитотерапию. Известно, что наиболее эффективна фитотерапия

при воспалении. Но воспаления могут быть различных форм и различных этапов развития. Каждое растение по-своему действует на ту или иную форму и этап воспаления. Недостаточно сказать, что данное растение оказывает противовоспалительное действие. Необходимо уточнить, как оно действует на гиперемиию, на отек, инфильтрацию, экссудацию, некроз, регенерацию и т.д. Такой подход позволяет расширить показания к фитотерапии и усилить ее эффективность при многих заболеваниях у многих больных. Многие растения обладают активным эстрогенным действием (шалфей, клевер, кукурузные рыльца, ромашка, тысячелистник розовый, лапчатка, калган). Избыток эстрогенов ведет к гипотонии желудочно-кишечного тракта, запорам, вздутию, снижению желудочной секреции, гипотонии желчного пузыря, артериальной гипотонии, отечности, набуханию тканей, общей слабости, головокружениям, способствует развитию воспалительных явлений. В связи с этим фитотерапия у женщин, особенно у молодых, требует учета активного воздействия на половую эндокринную функцию и тонус гладкой мускулатуры (душица, льнянка, пижма, хмель, горец почечуйный). Не безразлична эстрогенная активность, влияние на гладкую мускулатуру растений и для мужчин. Лекарственные растения могут снизить половую активность и половое влечение. При половой слабости применение типа шалфея, хмеля, душицы, кукурузных рылец нежелательно. В среднем и пожилом возрасте эстрогенная активность растений может быть использована для профилактики рака простаты (шалфей, клевер, кукурузные рыльца). Необходимо учитывать свойство эстрогенов снижать секреторную функцию желудка, что часто бывает при гиперацидном гастродуодените и при язвенной болезни. Спастические дискинезии при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, также могут быть сняты растениями, обладающими эстрогенной активностью (шалфей, кукурузные рыльца, хмель). При этом необходима большая осторожность в выборе дозы и сочетания лекарственных растений.

Совершенно иной подход должен быть при фитотерапии дуоденита. Следует учитывать, что дуоденит у молодых женщин и мужчин имеет различный характер. У мужчин дуоденит протекает

с выраженным болевым синдромом с повышенной кислотностью желудочного сока. У молодых женщин дуоденит протекает без выраженного болевого синдрома с преобладанием диспепсических явлений (тошнота, головокружение, похудание, отсутствие аппетита, сердцебиения). Кислотность желудочного сока или понижена или нормальная. В детском возрасте и у лиц пожилого возраста дуоденит протекает, стерто, малосимптомно. В основе различия дуоденита у молодых мужчин и женщин лежат, по-видимому, различия в дуоденальной гормональной активности, которая тесно связана с активностью половой гормональной системы. Дуоденит у женщин протекает на фоне избытка эстрогенов, часто сопровождается с гиперплазией яичников. Дуоденит у мужчин протекает на фоне преобладания андрогенов. И сходя, из этого фитотерапию при дуодените следует строить дифференцированно, с учетом пола, возраста, с учетом эстрогенной и андрогенной активности. Для эффективного проведения фитотерапии очень важно соблюдать правила сбора и заготовки лекарственных растений. Ценность лекарственных растений зависит от наличия действующих веществ, от его количества, места и времени наибольшего накопления. Действующие вещества содержатся в растениях обычно в малых количествах. Накапливаясь в определенных органах, частях - в листьях, цветках, плодах, корнях и корневищах. Растения, собранные в срок, правильно высушенные содержат наибольшее количество тех ценных веществ, ради которых и заготавливают данные растения. Сбор лекарственных растений необходимо проводить в сухую погоду, в экологически чистом месте. В зависимости от химического состава изменяется время и часы сбора. В основном растения содержащие эфирные масла собираются в полдень, а растения содержащие флавоноиды в течение светового дня, растения содержащие гормоноподобные вещества (девясил, солодка) только вечером (ведь и у людей выработка гормонов усиливается к вечеру) а растения содержащие солониноподобные вещества ночью в полнолуние, растения содержащие салицилаты рано утром (ива, сирень). Необходимо следить, чтобы не были собраны части растений поврежденные вредителями, сильно загрязненные, потерявшие обычную окраску, незрелые.

Травы - это надземные части травянистых растений с листьями, цветами, иногда с плодами разной степени развития. Травы собирают во время полного цветения или в начале плодоношения. Сбор травы можно проводить срезая ножом, серпом или обрывать вручную. Траву обычно срезают у основания или на уровне нижних листьев для некоторых растений полагается собирать лишь верхушки длиной 40см.

Листья – это обычно развитые цельные листья или их листовые пластинки. Сбор можно проводить в течение всего лета. Следует собирать вполне развитые, развернувшиеся свежие листья во время цветения растений.

Цветки - это отдельные цветки, их части и соцветия, но они не должны быть распустившимися, собирать лучше в начале цветения.

Плоды - собирают в период их полного созревания.

Корни и корневища собирают ранней весной или осенью. Собранное лекарственное сырье подвергается сушке. В основном сырье сушится в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем в тени. Но единственно листья грецкого ореха сушатся на солнце, так как в тени они почернеют. Плоды, корни, корневища сушатся на солнце или в духовке.

Фитотерапия - древний метод лечения лекарственными растениями. Необходимо отметить огромный вклад, внесенный АБУ АЛИ ибн СИНО (АВИЦЕННЫ) в развитие медицины. Историческая заслуга Ибн Сино в развитии медицины особенно велика. Заслуга Ибн Сино заключается в том, что он, подытожив достижения античной и раннесредневековой медицины, предпринял попытку создать научную семиотику, диагностику и теорию лечения. В «КАНОНЕ» мы находим массу оригинальных положений и идей, которые определили пути дальнейшего развития медицины. Ибн Сино впервые в истории науки дал верное описание анатомии глаза и механизма зрительного процесса. Весьма интересны рассуждения Ибн Сино о функции головного мозга как центра, куда сходятся все «нервные нити». Местом начала нервов по общеизвестному представлению является головной мозг, а место, где кончается

разветвление – это внешняя сторона кожи. Ибн Сино подробно пишет о влиянии различных географических, метеорологических условий на здоровье человека. «КАНОН» врачебной науки является сокровищницей знаний по природным лекарственным веществам. В нем содержатся сведения более чем о 1500 лекарствах. Многие лекарственные средства еще полностью не расшифрованы. Советы Ибн Сино по вопросам общей и частной фармакологии и фармакогнозии и фармации сыграли исключительную роль в дальнейшей разработке и развитии этих отраслей знания. В «Китоб-ал-Адвийа-ал-Калбия» (Книга о сердечных препаратах), написанной до «Канона», Ибн Сино впервые в истории медицины дает полную характеристику известных в эпоху медикаментов, используемых при лечении сердечных болезней, и описание 10 сложных лекарств, составленных и введенных им самим в практику лечения сердечных болезней. В Трактате «АЛЬ-ВОХИЯ», представляющем собой свод рецептов, Ибн Сино впервые описывает вещества, усиливающие память и умственную способность человека, т.е. психостимуляторы, как мы называем их сегодня. В настоящее время все человечество нуждается в защитных средствах от экологических проблем, и в этом нам может помочь совместное использование восточной и западной медицины.

Восточная медицина в своем развитии шла по иному пути.

Организм человека – целостная единая самовосстанавливающаяся система, и если этой системе создать все условия, то такая система может жить долго. Именно поэтому в профилактике и лечении физического телана востоке применяют три направления: очищение, восполнение, восстановление (стимуляция). Наш организм состоит из клеток и от того насколько чистыми (свободными от радионуклеидов, ядохимикатов) будут наши клетки зависит насколько здоров наш организм в целом. Самое большое внимание в восточной медицине уделяется восполнению. Восточная мудрость гласит: «Ты есть то что ты ешь». Действительно, ведь наш организм – большая биохимическая лаборатория, где каждую секунду проходят тысячи химических реакций. Пища делится на составляющие – минералы, витамины, образуются гормоны, ферменты и прочие нужные вещества. Восстановление

(стимуляция) - сложный раздел восточных знаний. Оптимальное сочетание трав подбиралось веками методом проб и ошибок. Зато теперь мы можем просто использовать эти препараты: побочных эффектов практически нет, а результаты потрясающие. Причем воздействуют на организм комплексно, решая многие проблемы со здоровьем одновременно.

Большая ветвь восточной медицины - *тибетская медицина*. От китайской отличается тем, что травы подобраны обязательно в комплексе. Каждый сбор имеет не менее четырёх компонентов: Царь, Советник, Конь, Проводник. Такие травяные сборы действуют очень избирательно, то есть только на какой то конкретный орган. Царь – который лечит. Советник – помогает Царю, усиливая его действие (катализатор). Проводник – средство доставки, т.е. трава, которая позволяет Царю и Советнику работать только в нужном органе. Конь – отвечает за скорость доставки всех компонентов в необходимый орган.

Есть все основания думать, что и в будущем, во всяком случае, ближайшем, роль лекарственных растений будет не уменьшаться, а напротив, возрастать. И как бы ни были лучезарны перспективы химии, каких бы чудес ни ждали мы от наших лабораторий и заводов, скромные цветы наших лесов и полей еще долго будут служить человечеству.

Prof. Dr. Vural KAVUNCU: Sayın Nadirova'ya teşekkür ederiz. Şimdi Prof. Dr. Abdulkerim Rahman “**Uygur Türklerinde Halk Tıp Bilimi**” başlıklı bir konuşma yapacaklar. Buyurun Sayın Rahman...

Prof. Dr. Abdulkerim RAHMAN: Teşekkürler Sayın Başkan.

Dünyanın orta ve merkezî Asya bölgesinde, özel coğrafya ve uygarlık ananesine sahip olarak yaşayan Uygur Türkleri, uzak asırlık kültürlü yaşam tarihinde, kendilerine özgü olan tıp teknolojisi ve tecrübesini şekillendirmişlerdir. Onların çeşitli hastalıkları tedavi çabaları, günümüzde tüm Türk halklarının tıp ilmine katkı sağlamıştır. Bu anlamda önemli ve değerli katkılar söz konusudur.

Uygur Türklerinin tıp teknolojisi, öncelikle hükümet yönetimi tarafından yapılacak olan belli biçimdeki eğitim üzerine değil, özellikle

halkın ecdattan evlada devam edecek olan geleneksel yaşam gerçeği üzerine bina edilmiştir. Uygur Türklerinin kendi yaşadığı toprakların coğrafyası, hava, su, özelliği gibi doğal şartlar esasında şekillenmiş olduğu tedavi üslûplarının önemlileri aşağıdaki birkaç tarafı içerir.

1. Hastaya Tedavi Tahlili Yapmak

Nedeni belli olmayan bir hastayı oldukça iyi tedavi etmenin ön şartı, doğru ve dürüst teşhis yapmaktır. Uygur Türklerinin hekimleri eskiden bir hastaya muayene ve tedavi yaparken aşağıdaki üslûpları kullanmışlar.

1. 1. Gözle Bakarak Tahlil Yapmak

Bu üslupla hastayı muayene ederken, doktor ya da otacı hekim kendi görüş ve tecrübesi esasında, hastanın gerçek durumu, yani, onun şişman ya da zayıf olması gibi görüntülerini göz önünde tutarak yapılan tedavi.

1. 2. Hastanın Durumuna Bakılarak Muayene Etmek

Doktor ya da hekim hasta adama onun yaşı, uyruğu, memleketi, yaptığı işi, evlenme durumu, yemek bakımından kendine özgü alışkanlığı ve ecdatlarında görülen hastalıklar gibi özel durumları soruyor ve bununla onun hastalığı üzerine tedavi yapıyor.

1. 3. Dinleyerek Muayene Etmek

Bu üslupta, doktor ya da hekim, hastanın çeşitli uzuvlarının hareket durumunu kulağıyla dinlemek yoluyla onun hastalığını teşhis ediyor.

1. 4. Elleyerek (Eliyle Tutarak) Tahlil Yapmak

Bu durumda, doktor ya da hekim hastanın kalb (yürek) hareketinin hastalığına ait durumunu bilmek için, onun kol bileğinin iç tarafındaki atardamarların yani, nabızın hızlı veya yavaş atmasına göre hastayı teşhis ve tedavi ediyor.

Yukarıdaki üslûplar, Uygur Türklerinin hastalara yönelik teşhis yapmak için kullanmış olduğu temel üsluplardır.

2. Uygur Türklerinde Ananavî Tedaviler

Uygur Türkleri doğadaki; ateş, hava, su ve topraktan oluşan dört unsurun çeşitli nebatlarla olan ilişkilerinden yararlanarak kendine özgü tedavi çarelerini bulmuşlardır. Örneğin, ot (ateş) ya da güneş ışığından yararlanarak hastaların uzuvlarını terletmek yoluyla hastalığı tedavi etmişlerdir. Demiri ateş içinde ısıtarak kemik kanserini tedavi etmişlerdir. Suyun serinletme etkisinden yararlanarak hastaların ateşin düşürmüşlerdir. Bayılmış hastaların yüzüne su serpme yoluyla onları tedavi etmişlerdir.

Bunlardan başka, Uygur Türklerinin kullandığı geleneksel tedavi çarelerinden aşağıdaki birkaç üslûbu gösterebiliriz.

2. 1. Ruhî Tedavi

İnsanın ruhsal durumunun iyi ya da kötü olması onun sağlamlığını etkileyecek en önemli unsurlardan biridir. “Uygurların Tıbbî Tedavi Üslûpları” adlı kitapta şöyle yazmışlar: “İnsan teni ruh ile madde birikiminden şekillenmiş gövde olarak, tendeki hastalık ruhtaki hastalıklara neden olur. Aynı zamanda ruhtaki hastalıklar da tendeki hastalıklara neden olabilir. İnsanın teninde ne kadar hastalık olursa, ruhta da o kadar hastalık olabilir.

Kısacası, insanın tenine vurulmuş darbe, tenin yaralı olmasına neden olduğu gibi, insanın ruh dünyasına vurulmuş olan darbe de onda gam-kaygı, hasret, yürek ağrısı gibi durumları getirebilir. Bu nedenle, Uygur Türklerinin otacı doktorları ruhî durumun sürekli iyi olması amacıyla, çeşitli tedavi üslûplarından tıbbî olarak asırlardan beri günümüze kadar yararlanmaktadırlar.

2. 2. Gıda ile Tedavi Etmek

Gıdalanmak, insan yaşamı için birinci zorunluluktur. Ama, çeşitli coğrafya, hava, su ve toprak özelliği esasında, insanların sağlamlığı temel kefalet temin edecek önemli bir boyuta sahiptir ki, Uygur Türkleri onu asırlar devamında çeşitli hastalıkları önlemek ve tedavi etmek üslûbu olarak değerlendirmişler “Gıdalanmak, sadece karın doyurmak için değil, çeşitli hastalıkları önlemek ve onları tedavi durumu esasında, normal ölçüde yemek yeme yoluyla, çeşitli uzuvların kendi görevleri çerçevesinde çalışmasını sağlamak olarak değerlendirilir.

Uygur Türklerinin gıda ile hastalıkları tedavi etmek üslubu günü-

müzdeki modern tıp ilmi dünyaya gelmeden çok zamanlar önce gerçekleştirimiştir ki, onların tedavi önemini taşıyacak olan gıdalar, aşağıda belirtilen üç çeşitle değerlendirilir:

2. 2. 1. Gıdayı Mutlak (Zorunlu Gıda)

Bu çeşit gıda insan tenine girdikten sonra, temel gıda olarak insan tenini güçlendirme ve enerji depolama önemini taşıyor. Örneğin; et çorbası, yumurta ve sulu yemekler.

2. 2. 2. Devayî Gıda (Tedavi Değerine Sahip Gıda)

Bu çeşit gıda insan tenine yerleştikten sonra, hemen hastalıkları tedavi etme değerini taşıyor. Örneğin; kırmızı çiçek şekeri, çeşitli çekirdekler.

2. 2. 3. Gıdayı İstimal (Kullanımlı Gıda)

Bu çeşit gıda tene girerken, önce gıda değerini taşıyor, sonra tedavi değerini taşıyor. Örneğin; havuç, elma, çamurlu sebze, armutgiller gibi. Uygur Türkleri günlük yaşamda istimal edilmekte olan yemekler yukarıdaki gibi üç çeşite ayırdıktan sonra, onların önemini de değerlendirirler. Örneğin insanın mizacında soğukluk yükselirken, bu hâlde sıcak yemeklerin yenilmesi öneriliyor.

Eğer mizaçta sıcaklık yükselirse, bu durumda soğuk karakterli yemeklerin yenilmesi buyrulur . Eğer bir insanın mizacı bakımından Uygur Türklerinde, kendi mizacına bakarak gıdalanma geleneği olduğu için, onlarda uzun ömür görecektir insanların sayısı gerçekten çoktur.

3. İlaç ile Tedavi Etmek

Uygur otacıları hastayı çeşitli ilaçlarla tedavi ederken, nebat kökü yaprakları ve hayvan organlarından oluşmuş olan ilaçları kullanırlar. Aynı zamanda, bu tür ilaçlar eczanelerde ve “seksen kap” diye adlandırılmış olan ilaç satıcıları tarafından onların çeşitli nebat kökleri ve yaprakları, çeşitli hayvan uzuv ve organlarından oluşmuş olan ilaçların kendi eliyle yapılmış yüzlerce kaba yerleştirmesinden meydana gelmiştir. Uygur Türklerinin geleneksel ilaç türü yüz çeşitten fazladır.

4. El Ameliyatı ile Tedavi Etmek

Uygur otacıları, hastalara yönelik tedavileri gıda ve ilaçtan başka, el

ameliyatıyla da gerçekleştirmişlerdir. Bizim gördüğümüz menbelerde [arşivlerde], Uygur Türklerinin el ameliyatıyla hastaları tedavi etmesi aşağıdaki birkaç maddeyi içerir.

4. 1. Kan Çıkarma

Bu tür tedavi, özel bıçak ağız ya da zehirli böcek yardımıyla hasta insanın uzvunun belli kısmından belli miktarda kan çıkarmaktır. Bu tür tedavi genellikle beyin kanaması hastalarına yönelik yapılır. Bil-diğimize göre, bu tür tedavi Uygur Türkleri arasında 20. yüzyılın 70 yıllarına kadar kullanılmıştır. Şimdi bu tür tedavi kaybedilmiş durumdadır.

4. 2. Zararlı Maddeleri Çıkarma

Bu tür tedavi genellikle hasta adamın derisi altında toplanmış olan gereksiz maddeleri çıkarmak amacıyla kullanılır. Bu tür eski tedavi üslubu Uygur Türkleri arasında günümüzde de kullanılmaktadır.

4.3. Isıtma Tedavisi

Bu tür tedavi, demirden yapılmış olan aletin ateşte ısıtıldıktan sonra, hastanın tedavi edilecek yerine belli zaman dilimi içerisinde koyulmasıyla gerçekleştirilir. Bu da çok önemli bir tedavi olup, genellikle hastanın uzvundaki kanların normal devir etmesini, aynı zamanda insan tenindeki çeşitli uzuvların normal çalışmasını sağlar.

4. 4. Ovmak Tedavisi

İnsanın hastalandığı uzuvlarını ovmak yoluyla yapılacak olan bu tedavi de Uygur Türkleri arasında çok önemli tedavilerden biri sayılmaktadır.

4. 5. Güneş Işığı ile Tedavi Etmek

Güneş ışığıyla tedavi etmek de Uygur Türkleri arasında yaygın bir tedavidir. Bu tür tedavi, genellikle özel polikinliklerde ya da tarlalarda güneşlenme yoluyla gerçekleştirilir.

4. 6. Kum ile Tedavi Etmek

Kum ile tedavi etmek Uygur Türkleri arasında “kuma girmek”, diye de adlandırılır. Bu tür tedavi, genellikle yazın belli günlerinde yüksek hararetle kum içine girilerek gerçekleştirilmektedir. Kumun olumlu etkisinden yararlanarak yapılan bu tür tedavi Uygur

Türkleri arasında çok eskiye dayanır.

4. 7. Buharla Tedavi

Bu tür tedavi buhar yoluyla hastalığın tedavi edilmesine yönelik olup, genellikle yeni doğum yapmış bayanlara uygulanır.

4. 8. Deri ile Tedavi Etmek

Daha yeni kurban edilen siyah keçinin derisi içine, ilgili ilaçları yerleştirdikten sonra, hastanın bu yeni sıcak deri içinde bir saatten iki saata kadar olacak şekilde kalmasına dayanırdı. Bu tür tedavi genellikle hanımlara ve çocuklara daha uygundur.

4. 9. Karın İçine Alma Tedavisi

Koyun, keçi ve dana gibi hayvanlar kesildikten sonra, onun derisi çabuk çıkarılır ve hastanın el, ayak gibi uzuvları derinin içine yerleştirilir. Bu tür tedavi genellikle el ve ayak ağrısı olan hastalara daha uygundur.

4. 10. Isı Harareti Etkisiyle Tedavi Etmek

Bu tür tedavi, genellikle ilaç suyunun belli derecede ısıtıldıktan sonra, hastanın ilgili uzvuna uygulanmasıdır.

4. 11. Soğutma Tedavisi

Soğutma tedavisi de Uygur Türkleri arasında uzak tarihe sahip ve yaygın bir tedavi sayılmaktadır. Bu tür tedavi genellikle kanama, acil ateşlenme gibi hastalıklara yönelik kullanılmaktadır. Tedavi üslubu da çok basit olup, soğuk su ya da buzdan yararlanılarak gerçekleştirilebilmektedir..

4. 12. Kan Akıtma Tedavisi

Bu tür tedavi genellikle güvercin gibi kuşları kesme esnasında gerçekleştirilir.

4. 13. Püskürtme Tedavisi

Bu tür tedavi, hasta kişinin mizacına uygun biçimde hazırlanmış olan ilacı hastanın burnu içine yerleştirip, onun etkisiyle hastayı hapşürtmek yoluyla gerçekleştirilmektedir.

4. 14. Duman ile Tedavi etmek

Bu tür tedavi, genellikle ilgili ilacı ateşle yaktıktan sonra, onun dumanını hastanın yatmakta olduğu odanın içine verilmesiyle zararlı virüslerin öldürülmesi ve evin bakterilerden temizlenmesi amacıyla yönelik olarak kullanılan bir tedavi yöntemidir..

4. 15. Başı Yerine Getirme Tedavisi

Bu tür tedavi, genellikle dikkatsizlikten yere düşmüş ve başı, kafası olumsuz şekilde etkilenmiş olan küçük çocuklara yönelik kullanılır.

Yukarıda tanıttığımız tedaviler, Uygur Türkleri arasında günümüze kadar devam etmekte olan el içi tedavi üsluplarıdır. Şüpbesiz ki, bu tür geleneksel tedavi üsluplarının günümüzde de belli yararları vardır.

KAYNAKÇA

Abdulhamit Ysuf: “Uygur Tıbbi Tedavi Üslupları”, Xinjiang Tıbbi neşriyat, Urumqi, 2004.

Abdulkerim Rahman: “Uygur Gelenekleri”, Xinjiang Genalik Neşriyatı 6, Urumqi, 1996.

Prof. Dr. Vural KAVUNCU: Sayın Rahman’a teşekkür ederiz. Şimdi konuşmalarını yapmak üzere sözü Prof. Dr. Cihan Aksoy’a veriyorum. Buyurun Sayın Aksoy...

Prof. Dr. Cihan AKSOY: Teşekkürler. Sayın Başkan.

Sonunda hepimizin gideceği bir hedefe doğru koşuyoruz. Bu hedefe giderken de olabildiğince o kısacık yaşamımızın güzel geçmesini, hoş geçmesini diliyorum. Hepimiz bunun için çalışıyoruz zaten. Yaşamı güzelleştirmek ve daha mutlu, daha ağrısız, daha rahat bir hayat yaşayabilmemiz lazım. Bunun için bugün anlatacağım temel tamamlayıcı destekleyici tıba ilişkin konularda biraz dünden ve doğrusu bugünden ve yarından bahsetmek istiyorum, çünkü yarını şekillendirebilmek için geçmişi bilmek ve bugünü anlayabilmemiz lazım. Onun için geçmişi bilmek gerekiyor. Bu kongrede öyle görüyorum ki, geçmişe ilişkin çok güzel şeyler söylendi ama ben, işin biraz tıbbî yönünden bahsetmek istiyorum. Ta 3500 yıldır, örneğin ağrılar, ağrılı iltihaplı durumlar sayısız bitkiler içeren ilaçlarla tedavi edilmiş; Mersin yaprakları, söğüt kabukları... Bunlar, işte tıbbın temelleri. Tıbbın temelleri ilk böyle

atılmış, şimdi bu tıbbın temellerini aslında tamamlayıcı destekleyici tıbbı, belki bir yerde sırt çevirir hale gelmişiz. Ama bütün bunlarla ciddi tedaviler yapılmış. Hatta o kadar iddialı olmuşlar ki papirus kâğıtlarında romatizmal hastalıklarda kesin çözüm olarak kurutulmuş Mersin yapraklarından bahsedilmiş. Romatizma ağrılarında kesin çözümü, hâlâ bulamadığımızı 2000’li yıllarda belirtmek istiyorum., Ancak insanlar, romatizmayı bunlarla tedavi ettiklerini ta o zamanlar söylemişler.

Tıbbın babası Hipokrat. Hipokrat’ın hâlâ yeminini ediyoruz, tabii biraz modifiye ederek. Anadolu’nun bağrından kopmuş Hipokrat’ın da gerçekten bitkilerle ilgili, bu tür doğayla ilgili birtakım söyledikleri var ki onlar da çok hoş ilk temeller. Ama şimdi birden bire tıpla ilgili bazı şeyler oluşmaya başladı: Alternatif tıp. Alternatif tıp olur mu? Tıp nedir? Tıp, insanı iyileştirme, hastalığı giderme sanatıdır. Peki bu hastalığı giderme sanatını yapanlar kimlerdir? Bu konuda yetkili olanlar ise doktordur.

Şimdi biraz Batı tıbbından ve onun dünyadaki yerinden bahsetmek istiyorum. Modern tıp, Batı tıbbı ya da Ortodoks tıbbı denen, bizim eğitim aldığımız, bizim gördüğümüz tıbbın birtakım evrensel kuralları var. Bu etkinliği doğrulanmış, uygulayan kişiye bağlı olmaksızın etkinliği doğrulanmış, herkeste aynı benzer etkileri gösteren, tekrarlandığında aynı sonuçları aldığımız tanı ve tedavi yöntemleri. Batı tıbbının en büyük kuralı bu. İnsandan insana değişmemesi lazım. Temelde Batı tıbbında bunların geçerliliği, güvenilirliği, tekrarlanırlığı çok ince mantığın ve o temel kuralların ölçekleri içerisinde değerlendirilip süzülükten sonra biz sizlere sunmak durumundayız. Batı tıbbında birtakım kurallar vardır. Kanıta dayalı tıp. Şimdi yeni baştan yazılıyor o tıp. Gerçekten eskiden: “Hocamdan öğrendim.”, “Bana hocam böyle söyledi.”, “Bu böyle doğrudur.”, “Bana göre kişisel görüşüm budur.” lafları artık Batı tıbbında kabul edilmiyor. Vural, artık benim söylediğimin doğru olduğunu söylemiyor, eğer ben ona randomize çalışmalar yapmazsam, benim sözlerimin geçerliliğini kabul etmiyor. Bugün Batı tıbbında birinci ve ikinci derece “great-meta analizler”le vurgulanmış şeyler, insanlar üzerine uygulanabiliyor. İşte onun dışındakilerde ciddi sıkıntılarımız var. Ama burada ciddi sıkıntılarımız daha var. Batı tıbbı son derece ince eleyip sık dokuyan birtakım sıkıntılı problemleri söküp atmak için

bazı çabalar içerisinde ama bazı şeyleri böyle söküp atarken çok ciddi bir korkusu var, hata yapmama korkusu. Batı tıbbının o olmazsa olmaz temel kuralları giderek bürokratik engeller hâlinde önümüze dikilmeye başlıyor ve yararlı olabilecek bazı tedavilerin önüne geçebiliyor. Ben yıllar önce ilk akupunktur için konferansı vermek üzere gelen meslektaşımızın elimizde ne varsa: “Çık dışarı! Yanglar, yingler nedir bu? nerden çıktı?!” diye kafasına attığımızı hatırlıyorum. Şimdi bugün Sağlık Bakanlığı akupunkturunu bir tedavi yöntemi olarak kabul etmiş durumda ama, bunun ilk büyük öncüleri büyük ciddi sıkıntılar çektiler. Laf aramızda, benim için de zor oldu. Temel tamamlayıcı tıpla ilgili birimi yıllardır üniversitede kurmaya çalışmama rağmen, nelerle karşılaşıyorum. Ancak on beş yıllık profesörlüğümü doldurduktan sonra; yayınlarımı, literatürlerimi benimle konuşacak olan, benim Batı tıbbı alanımdaki yayınlarımı görsün ondan sonra benimle konuşsun dedikten sonra bu lafları edebilir hâle geldim. Tabii eskiden nasıldı? Eskiden hekim dediğin siyah deri çantasıyla gelir, birkaç tane silahı bulunur içinde; fanukopetler, saçkıranlar için civalar vs. Çantada bunlar olmazsa olmaz ilaçlar bulunur ve hastaları bunlarla tedavi ederlerdi. Ama giderek dünya ne hâle geldi? 1890’da yeni doğan çocuk ortalama 47 yıl yaşayabilirdi. Amerika’da dâhil olmak üzere bütün dünyada zatürreeden ya da gripten ölen insanların sayısı belli değildi. 1900’lü yıllarda Pastör ilk defa mikrobu gösterdikten sonra ve Felix Hoffmann söğüt ağacının kabuğundan aspirini elde etmeye başladıktan sonra, aspirini hâlâ yeni yeni etkilerini görebiliyoruz, işte o zaman kimyasal türevlerle modern Batı tıbbında buna ilişkin bir şeyler olmaya başlandı. Amerikan Kanser Derneği Başkanı’nın 2001’de söylediği bir şey var: Kanserde ölüm oranları 1991’den bu yana hızla düşmektedir. Bu giderek daha da hızlanıyor. Öyle gözüküyor ki kanseri yenmeye çok az kaldı. Aslında yendik belki ama bu çalışmaların 10 yıl boyunca deneklerde kullanılma zorunluluğu, yan etkilerinin görülme sıkıntısı nedeniyle piyasaya verilemediğini de size söylemek durumundayım. Aslında birçok hastalığın tedavisi var ama, bazı sıkıntılar da oluyor. Çünkü bir ilacın oluşması için 2-10 yıl bir molekülün keşfi lazım. Bunun için 10.000’e yakın molekül inceleniyor. Bir de klinik fazı var. Son 250 tanesi ancak 10.000 molekülden bir klinik faz 1 çalışmasına girebiliyor. Daha sonra ancak beş tanesi faz 2 çalışmaya girebiliyor.

Sonra faz 3 çalışma biraz daha yaygınlaştırılmış olarak kullanılıyor ve ondan sonra bu 10.000 molekülden bir tanesi 10 yıllık süre içinde Sağlık Bakanlığının onayını alarak insanlığın hizmetine sunulabiliyor. Onun için Batı tıbbi kuramları içerisinde kullanılan yöntemler son derece sert, rijit ve son derece de maliyetli. Tabii bir ilaç çıktıktan sonra da iş bitmiyor. Daha geçenlerde yeni bir ilaç yasaklandı, bir başkasının yine problemleri olduğu çıktı. Bu, çok önemli ciddi bir yatırımı gerektiriyor. Giderek ilaç piyasası 500 milyar dolarların üzerine çoktan çıktı. Biliyor musunuz; ilaç piyasası, ilaç sanayi, dünyanın en önemli ve en pahalı sanayisidir. Silah sanayiden çok daha üstedir. Müthiş bir maliyet söz konusu.

Piyasada hepimizin bildiği anti-romatizmal ilaçların büyük bir kısmını görüyorsunuz ki hepimiz kullanıyoruz. Ağrı kesicileri ve romatizmal ilaçları kullanmayan var mı? Hepiniz kullanıyorsunuz değil mi? Ama bakın araştırmalar gösteriyor ki, bu tür ilaçlardan; Lösemi, HIV, astım gibi, o kadınların çok korktuğu rahim kanseri gibi hastalıklar geçiyor Yani romatizma ilaçlarından ölen insanların sayısı aslında bir meme kanserinden ölen insandan çok daha fazla. Bütün bu hassas, bütün bu duyarlı araştırmalara rağmen, bu ilaçlar kullanılıyor.

Bir de okulu okurken, öğrenmediğimiz, bize anlatılmayan hastalıklar var. “Complementary Alternative Medicine”, “Alternatif Tıp” lafını bütün dünya reddetti, kaldırdı. Tıbbın alternatifi olmaz, diye. Eğer insanları iyileştirmekse amaç ve bunun için hekimler görevliyse, sağlık ordusu görevliyse o zaman bunun alternatifi olmaz. Çünkü tıp, insanları iyileştirmek için kullanılan bir meslek. Ama işte bu “Tamamlayıcı Destekleyici Tıp Yöntemleri” başlığı altında bir sürü şey var; bizim okullarda okumadığımız, öğrencilerimize göstermediğimiz, burada şimdi bir kısmını gördüğümüz, duyduğumuz, yakın komşularımızda fazlasıyla kullanılan aromapati vs... yöntemler. Öğrencilerin bunların hepsini okuma şansları yok.

Devam ediyorum, ışık tedavileri, magnet tedavileri vs. Bütün bunların hepsi bizim normal eğitimimizin içinde görmediğimiz ama, insanların iyileştirilmesi için kullanılan tedavi yöntemleridir. Peki bunlar ne olacak? Bunları gerçekten elimizin tersiyle itmeli miyiz? Nasıl yapmalıyız? Bunu birazcık toparlamaya ve anlatmaya çalışacağım.

Vural beni uyar lütfen süremi geçirirsem ama, sizi bıktırmadan hemen hızlı bir şekilde anlatmaya çalışacağım.

Şimdi temel tıp dedik, temel kurallar dedik ama diğer ülkeler ne yapıyor, dünyanın üçte biri Çin değil mi? Çin’de ilaçların yüzde 50’si “Tamamlayıcı Tıp” ve “Geleneksel Tıp” yöntemleri için harcanıyor. 130 ila 150’si. T tamamlayıcı, G geleneksel; “Tamamlayıcı Destekleyici” ya da “Gelenekseli” çok ayırmadım. Hong Kong’da yüzde 60 bu oran. Aslında ekonomik olarak gelişmiş. Çin’de 5000 yıldır var olan bir akupunktur tedavisi var. Türkiye’ye ancak 2000 yılından sonra Sağlık Bakanlığından onay alabildi, “Ayurveda, Yaşam bilimi)” adı verilen. Dünyanın ikinci kalabalık ülkesi Hindistan’da da var bu. Batı’da ancak 1980’lerde keşfedilmeye başlandı. Yavaş yavaş bizim de gazetelerimizde sağlıklı yaşam için neler yapabiliriz konuları ortaya dökülmeye başlandı ama, bu hâlâ rutine girmedi. Benim çocuklarım ve ben, “Ayurveda”nın ne demek olduğunu ancak, okul bitirdikten sonra merak edersem öğreniyorum. Beri tarafta Batı tıbbının sopasını da ensemizde hissederek ancak, güçlü olarak “Ayurveda”ya ilişkin birtakım şeylerden bahsedebiliyoruz. Çünkü bu kurallar varken Hindistan tıbbı meditasyonlar, yogalar, özel diyetler, aroma yöntemleri bütün bunlar insanları iyileştirmiyor mu? Bakın Batı tıbbı, masajın etkinliğini gösterememiştir, kanıta dayalı tıpla masajın ne kadar etkili olduğunu ispat edememiştir, edemezsiniz de. Ama, aranızda masajdan hoşlanmayan var mı? Masaj keyif verir insana. Ama kanıta dayalı tıp yöntemleriyle bu çalışmalarını götürdüğünüz zaman, masaj çok etkili çıkmaz. Değişik ülkeler bu konuda, (örneğin Malezya’da 1999’da bu konuya kendi paralarıyla 3.8 milyar aktarılmış.) pek çok paralar harcamışlar, Rusya Federasyonu’nda dünyanın örnek aldığı çalışmalar var. İlk göz ameliyatı Rusya’da yapılmıştır. Japonya dünyanın en ileri, en gelişmiş, en zengin ülkelerinden birisi ama, onların ne yaptıklarını yeni yeni görmeye başlıyoruz. Ve tıp, Batı tıbbı demekle birlikte Türk tıbbından bahsetmek istiyorum, çünkü Hipokrat’ın doğum yeri Anadolu ve Batı tıbbının kurallarını atan Hipokrat’tır, bu topraklardır ama biz, bu topraklardan doğan, bu modern bilimsel tıbbı yazık ki başka yerlerden, Amerika’dan, İngiltere’den alır hâle geliyoruz. Bu da son derece acı ve sıkıntı verici bir şey. Tabi Batı kriterleri süzgecinden geçmediği zaman o tıpla ilgili birtakım tedavi yöntemlerini kabul etmek son derece zor.

Çünkü Batı tıbbi ekonomik desteği vermediği zaman siz bu kurallara uygun çalışmalar yapamazsınız. Bu kurallara uygun çalışmalarını yapamadığınız zaman da insanlara uygulayamazsınız, çünkü zararlı olup olmayacağını bilemezsiniz. Batı tıbbi: “Bütünüyle benim kurallarım doğrudur.” derken karizmayı bir ara dağıtır gibi oldu. Çünkü baktı ki bir yerlerde başka insanlar başka şekillerde tedavi ediyorlar. Dünyanın en uzun yaşayan insanların Batı ülkelerinde olmadığı gösteriliyor. Burada bir şey var, bir eksiklik var, karizma biraz dağıldı. İşte o zaman Batı tıbbi biraz bunlardan da alıp “Entegratif Tıp” yöntemi kavramını modifiye etmeye çalıştı, oturtmaya çalıştı. İşte Batı tıbbının bilimsel kriterlerini Doğu tıbbına da uyarlayarak Doğu tıbbından birtakım şeyleri görüp bunların olumsuz yanlarını ortaya çıkartmaya çalışan bir tıp: “Entegratif Tıp”. Burada hâlâ adını vermekte sıkıntı duyduğumuz “Tamamlayıcı Destekleyici Tıp” panelinin adı aslında “Entegratif Tıp” olmalı, çünkü tıp modern, temel tıp kuralları uygulanmadan tek başına uygulanması söz konusu değil, bunların yanında destek olmak zorunda. Bakın ne oldu? Önce 18. yüzyılda sadece geleneksel tıp vardı, Doğuda yalnız yaşam kalitesini artırmak için kullanılan yöntemdi. Sonra modern tıp 19. yüzyılda devreye girmeye başladı. Basit kurallarıyla geleneksel tıp yöntemleri geri plana itilmeye ve aşağılanmaya başlandı. Sonra 20.yüzyılda geleneksel ve tamamlayıcı tıba biraz daha ilgi artmaya başladı. Şimdi artık 21. yüzyılda modern tıbbın geleneksel ve destekleyici tamamlayıcı tıbbi içine alarak birlikte yapmaya çalıştığı bir tıp var. Bunun adı da entegratif tıp ve öyle umuyorum ki, bir süre sonra biz öğrencilerimize “Entegratif Tıp”ı verebilmeli ve sizlere de, işte Batı tıbbının yararı kesin kanıtlarla gösterilmiş tedavilerin yanı sıra, Doğu tıbbının en azından zararlarından arındırılmış ve gözleme dayanan tedavi yöntemlerini de sizlere sunabilmeliyiz.

Batı tıbbında bir şey daha var, yani giderek insanlar depersonize oluyor. Beli ağrıyan herkese MR çekiliyor. MR, sokaktan geçen, hiç belli ağrımayan 100 insanın 72 tanesinde bel fitiği var, hiç belli ağrımayan 39 tanesine cerrahlara gösterdiğiniz zaman derhal ameliyat olman lazım, bu adamın hiç ağrısı yok, MR’da ciddi fitiği olabilir ama ağrısız yaşayan bir insan. İşte bunlar kafalarlı karıştırıyor. Giderek dünya da buna gelmeye başladı. İşte Kanada’da fiziyatristlerin yüzde %71’i, fizik tedavi uzmanlarının bu yönde, Doğu tıbbına yönelik bir sertifika

almaya çalışıyor ve sorduklarında bu doktorlar da biz bu yöntemlerden biz de %60 oranında istifade ederiz, demeye başlıyorlar ve inançlar giderek artıyor. Giderek bizim kitaplarımızda ilk defa (isim) böyle bir yazı çıkmıştı ama (isim) veya (isim) kitabında artık entegratif tıp lafını da elde etmeye başladık. Amerika’da 1990’larda 13 milyar dolardan 38 milyar dolara çıktı geleneksel tıp, tamamlayıcı destekleyici tıp harcamaları sigortalar büyük ölçüde ödememekle beraber. 38 milyar dolar! Hocam Türkiye’nin bütçesi neydi? Onlar Türkiye bütçesinin üçte biri, dörtte biri kadar bir parayı sadece geleneksel tıba harcıyorlar. İngiltere’de genel pratisyenlerin yüzde 40’ı bir şekilde artık bu tıbbi önermeye başladılar. Avustralyalılar modern tıp ilaçlarına harcadıkları paranın iki mislini “Geleneksel Tıp”, “Destekleyici Tamamlayıcı “Tıp için harcamaya başlamışlar.

Birtakım tamamlayıcı tıp uygulayıcıları artık klasik tıp yöntemlerini bilmek ve ona uygun standartlarda araştırmalar yapmak durumunda. Aynı dili giderek konuşmaya başlamak durumunda. Yani bana geldiği zaman bir Batı tıbbının uzmanı karşısına Doğu tıbbi uzmanı: “Efendim insanda bir iyi ruh vardır, bir kötü ruh vardır. Buradan iyiyi dürttüğüm zaman kötüyü kovalarım, iyi ruh onun üzerine çıkar...” diye anlattığı zaman bunu kabul etmem mümkün değil. Tabi klasik tıp uygulayıcıları, modern tıp uygulayıcıları da bu kriterleri biraz daha öğrenmeye, anlamaya başlıyorlar ama, bu arada “Complementary Alternatif Tıp” ya da “Doğu Tıbbi” ya da “Tamamlayıcı Tıbbin” uygulamasında ciddî birtakım tehlikelerin olduğunu da biliyoruz ve biliyoruz ki yakın gelecekte genetikler, biyo-teknolojiler çok daha ön planlara çıkacak. Biz bütün bunların hepsini toplu hâlde alacağız ve insanları sadece kol, diz ve bacadan ibaret değil, insanları ruhuyla, bedeniyle, beyniyle baş parmağıyla bütün her şeyiyle değerlendirmeye başlayacağız. O zaman gerçek anlamda doktorluk yapmaya başlayacağız. İyiyi ulaşma fikri hiçbir zaman son bulmayacak, çünkü gelişme devam ediyor ve bu devam etmek zorunda.

Beni dinlediğiniz için çok teşekkür ediyorum.

İzin verirseniz bir küçük şeye deyinmek istiyorum.

İşte bu üzeri bulutlarla kaplı, bilinmez Batı tıbbına ilişkin birtakım çalışmalarla ilgili dünyada birçok yerde uygulama var, Amerika’nın burnunun dibindeki Küba olduğu gibi. Biz bu tıbbi, banyolarımızla,

kaplıcalarımızla zaten uygulamaya alışık bir milletiz. “Tamamlayıcı, Destekleyici Tıp” tedavileri ile ilgili İstanbul’da çeşitli toplantılar yaptık. Vural hocayı da orada görüyorsunuz. Sonra yurt dışında bu toplantıları yapmaya başladık ve dünyanın en önemli rehabilitasyon merkezlerinden birisi olan Soşi’de geçen sene bu toplantıyı gerçekleştirdik. Azerbaycan, Özbekistan, Kırgızistan’dan her yerden katılımlar oldu. Önümüzdeki sene öyle zannediyorum ki Bosna Hersek’te yapacağız ve bu tür toplantılar giderek artan hekim ilgisiyle birlikte devam ediyor. Oralarda da bayrağımızı dalgalandırdık. Umarım bu toplantılar devam edecektir. Çok teşekkür ediyorum.

Prof. Dr. Vural KAVUNCU: Sayın Aksoy’a biz de teşekkür ederiz. Şimdi Psk. Dr. Davut İbrahimoğlu “**Pozitif Düşünce - Beyin Gücü**” konusunda bir konuşma yapacaklar. Buyurun Sayın İbrahimoğlu...

Psk. Dr. Davut İBRAHİMOĞLU: Teşekkürler Sayın Başkan.

Pozitif düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır. Bugün artık iş, spor ve sanat dünyasında bile pozitif düşünce ve beyin gücü verim artırıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir.

Doğu felsefesinin ana kaynağı olan pozitif düşünce günümüzde batı tıbbının da benimsediği sihirli bir kelimedir.

Doğada, evrende her şey karşılıklı etkileşim hâlinindedir. Zihinle beden arasında da böyle bir etkileşim vardır. Zihindeki olumlu düşünceler bedende bir takım olumlu sonuçlar yaratıyor. Mutlu insanlarda veya ızdırabını dindirme imkânı arayan kişilerin beyninde, “Endorfin” denilen bir çeşit doğal morfin salgılanır. Bu morfin bildiğimiz morfinden en az yüz kez daha güçlüdür. Kişinin ızdırabını dindirmesine yardımcı olur. Bu da insana mutluluk verir.

İnsanlar ne kadar mutlu, ne kadar pozitif olurlarsa ürettikleri “Nöropeptip” denilen protein zincirleri daha sağlıklı olur ve bağışıklık sistemi daha da güçlenir. Bugün artık başarının yolu pozitif düşünmekten geçiyor. Bu iki kelimeyi hayat felsefesi olarak benimseyen insanlar, umudunu, güvenini, iyimserliğini kaybetmeden kendine güvenen, cesur ve inisiyatif sahibi bireyler olduklarını çevrelerine hissettiriyorlar.

Mizah Duygunuzu Yitirmeyin

Mizah duygusu çok önemlidir. Onu yanınıza almadan sakın evden çıkmayın. Kendinize gülmeyi bilin. Yoksa kendinizi çok ciddiye alır ve bu kadar yükseklerde dolaştığımız için alay konusu olursunuz.

Mizah bir savunma mekanizmasıdır.

Mizah ruh sağlığımızı korur.

Mizahın en önemli işlevlerinden birisi de öfkenin sakinleştirilmesidir. (Sultan Abdülhamid'in yurt dışındaki seferinde yaşanan bir olay.)

Diğer işlevi geribildirimdir (Buna örnek padişah ve şair olayı).

Yaratıcılık gücümüzü arttırır.

Ancak mizah yerinde ve zamanında, tatlı ve kıvamında olmalıdır. Yoksa insanları incitir ve asıl hedefinden uzaklaşır.

İdealist Olun

Biz dünyaya yalnızca yaşamak için değil, bir fark yaratmak için geliyoruz. Diyelim ki vurmak istediğiniz hedef "AY" ama isabet etti-remediniz. Yine de yıldızlardan birini vurabilirsiniz.

Eğer bir hayaliniz yoksa, hayalinizi gerçekleştirme şansınız olabilir mi? Daha çok düşünün, daha çok risk alın ve daha çok eylemde bulunun. İsminizi başkalarının kalplerine kazıyın, böylece sonsuza kadar yaşarsınız.

Cesur Olun

Eğer doğru olduğuna inandığınız şeyi yaparsanız, ödülünüzü alırsınız. O da öz saygıdır. Bir ev satın alabilirsiniz, ama yuva satın alamazsınız. İnsanları satın alabilirsiniz, ama dostlar satılık değildir. Hatta kendinize bir ün bile alabilirsiniz. Ama karakter? İşte doğru olduğuna inandığınız şeyi yapmanız bu yüzden önemlidir.

Bir zorlukla karşılaştığınızda onunla dost olmak çok etkili bir yaşam gücüdür. Mark Twain: "Olumsuzluklar insanın kendisini tanımasını sağlar." demiştir.

Deepek Chopra yaratıcı güç ile ilgili şöyle der: "Sizin için en önemli gerçek, gücünüzü aldığınız kaynaktır." Yaratıcı güç aklımızı ve bedenimizi şekillendirir, evrimin gücünde budur. Yaratıcı gücünüzle ilişki

kurun. Yaşamın tümünü kaplayan üç temel güç vardır. Bunlar:

- Yaratma
- Koruma
- Yok etme

Yaratıcılık gücünü egemen kılan kişiler başarılı olmuşlardır. Kendi güçlerinin kaynağının yine kendileri olduklarını bilirler ve aşağıdaki özelliklere sahiptirler:

- Sessizliğin tadını çıkarmayı bilirler,
- Doğayı hisseder ve ondan zevk alırlar,
- Kendi duygularına güvenirlirler,
- Kargaşa içinde de işlerine odaklanırlar,
- Çocuklar gibi onlarda hayal kurmaktan hoşlanırlar,
- Kendi bilinçlerine güvenirlirler, Herhangi bir görüşe katı bir şekilde bağlı değildirler.

Af ve Bağışlama

Affetmek, bir başka insana veya kendinize karşı içinizde duyduğunuz öfkenin yerine sevgiyi koymaktır. Affetmek, öfkenin, nefretin, acının, suçlamanın, kurban olma duygusunun, kendini haklı çıkarma çabasının üzerinizde yarattığı ağırlığı alır. Doğru düşünen kişi bilinçsiz huzur, rahatlık ve iyi beslenmeyi yaşamında yerleştirir, diğer doğru alışkanlıklarda kendinde terbiye olur.

Doğru af ve bağışlama yüzeysel ve tesadüfi bir eylem değildir. Belki zihin ve ruhun derinliklerinde bir arıtma ve tasfiye etme bir yaklaşımdır. Gerçek af ve bağışlama zaman ve dayanma gücü ister ve bu kesinlikle şuuraltı düzeylerini temizler. Her tür kin ve öfke zihni tırmalar ve bedenini hasta olmasına sebep olur. Samimi bir şekilde af ve bağışlama yapmazsanız tam şifa gerçekleşmez. Nefret ve öfke, eleştiri, serzeniş, hışım ve hesaplaşma isteği ve başkalarının eziyetini görme isteği, hepsi canı solgunlaştırır ve insanın sağlığını çalar.

Bunun için size yapılan bütün eziyetleri af etmek size yararlı olacaktır. Bir kişiden veya bir pozisyondan nefret ettiğinizde çelikten daha güçlü bir halka ile o kişiye veya o pozisyona bağlanırsınız. Af ve bağışlama, kurtulmak için tek yoldur.

Af ve Bağışlamanın Yolları ve Metodları

Af ve bağışlamanın en basit alıştırmaya yolu, her gün sakin bir köşede, gözleriniz kapalı oturup şu cümlelerin tekrarlanmasıdır:

- Benim eziyetime sebep olan her şeyi af edip bağışlıyorum,
- Beni üzüntüye sokan her şeyi af edip bağışlıyorum.
- Benim öfke ve nefretime sebep olan her şeyi af edip bağışlıyorum
- İçeride ve dışarıda olan her şeyi af edip bağışlıyorum.
- Geçmiş, geleceği ve şu anı af ediyorum ve bağışlıyorum.

Korkular

Korku insanlığın bir numaralı düşmanıdır. Her nesilde en azından birkaç büyük adam, korkunun kendisinden başka korkulacak bir şey olmadığını hatırlatır bizlere. Tüm insanların ortak bir temel korkusu yoktur; tüm korkular sonradan kazanılmıştır. İnsanoğlu kazandığı tüm bu korkuları, içindeki sevgi, güç ve sağlam akılla ortadan kaldıracaktır.

Korku Düşmanın Sahip Olduğu En Güçlü Silahtır

Düşmanın kim ya da ne olduğu hiç önemli değil, onun en güçlü silahı sizin korkunuzdur. Bu düşmandan korkmaya başladığınız an sizden güçlü duruma geçer. Eski bir kitabe bunu gösteriyor. Şöyle ki:

“Ölümlerle karşılaştım. Sordum: ‘Nereye gidiyorsun?’ ”

Ölüm yanıtladı: “Benares’e gidiyorum.”

“Oraya neden gidiyorsun?” diye sordum.

“Bin kişiyi öldürmek için.”

Ertesi hafta yine karşılaştım, ölümle.

Ölüme sordum: “Benares’e bin kişiyi öldürmeye gitmedin mi? Anladığım kadarıyla yüz bin ölü var.”

Ölüm gülümsedi ve: “Ben bin kişiyi öldürdüm.” dedi,

“Gerisini korku öldürdü.”

Deepek Chopra yaratıcı güç ile ilgili şöyle der: “Sizin için en önemli gerçek, gücünüzü aldığınız kaynaktır.”

Yaratıcı güç aklımızı ve bedenimizi şekillendirir, evrimin gücüdür. Yaratıcı gücünüzle ilişki kurun. Yaşamın tümünü kaplayan üç temel güç vardır. Bunlar:

- Yaratma
- Koruma
- Yok etme

Yaratıcılık gücünü egemen kılan kişiler başarılı olmuşlardır. Kendi güçlerinin kaynağının yine kendileri olduklarını bilirler ve aşağıdaki özelliklere sahiptirler.

- Sessizliğin tadını çıkarmayı bilirler,
- Doğayı hisseder ve ondan zevk alırlar,
- Kendi duygularına güvenirler
- Kargaşa içinde de işlerine odaklanırlar,

Geçmiş ve gelecek, aşikâr bir biçimde, kendi başına bir realiteye, bir gerçekliğe sahip değildir. Tıpkı ayın kendi başına, bir ışığa sahip olmayıp sadece güneşin ışığını yansıtabilmesi gibi geçmiş ve gelecek de sadece ebedî şimdinin ışığının, gücünün ve realitesinin solgun yansımalarıdır. Onların realitesi şimdiden ödünç alınmıştır.

Ne kadar an'dan uzaktaysak o kadar özümüzden uzaktayız. Ve de mutluluktan, huzurdan, ve de sevgiden. Tek gerçek An'dadır. Gerçek dışı yaşadığımız zamanda (yani şimdinin dışında) mutsuz, huzursuz ve sevgisiz oluyoruz. Gerçek dışı yaşamak, insanoğluna bugüne dek bir yarar sağlamadı.

Şimdi size Ömer Hayyam'm bir dörtlüğünü söylemek istiyorum:

Gönlüm aranıp dünleri feryat etme

Kam almak için yarınlar icat etme

Dünler düş olup gitti, yarınlarsa hayal

Cahilce şu gerçek günü berbat etme.

Olumlu Düşünmenin Gücünü Geliştirmek

Başarıyı düşünün, başarısızlığı değil. Başarıyı düşünmek, başarı üretecek planlar yaratması için zihninizi koşullar. Başarısızlığı düşünmek, zihni başarısızlık üretecek diğer düşünceleri harekete geçirmek üzere koşullar (Psiko-sibernetik). Kendinize hep düşündüğünüzden daha iyi olduğunuzu anımsatın. Başarılı insanlar süpermen değildir. Başarı süper bir zekâ gerektirmez.

Ayrıca başarı, ne mistik bir yan ne de şans temeli üzerine kurulmuştur. Büyük düşünün. Başarının büyüklüğü inancınızın büyüklüğüyle

belirlenir. Küçük hedefler düşünüyorsanız küçük başarılar bekleyin. Büyük hedefler düşünürseniz büyük başarılar kazanırsınız.

Başarıya Götüren Yedi İnanç

1. Her şey bir neden ve amaç için vardır.
2. Başarısızlık diye bir şey yoktur, sadece sonuçlar vardır.
3. Ne olursa olsun sorumluluğu üstlenmekten kaçınmayın.
4. Bir şeyi kullanabilmeniz için onu anlamış olmanız gerekmez.
5. En büyük kaynağımız insanlardır.
6. Çalışmak bir oyundur.
7. Sorumluluk almadan gerçek başarı gerçekleşmez

Dünden bugüne elde ettiğiniz kazanç nedir? Cevap tabii ki deneyimdir.

Başarısızlıktan korkan insanlar kafalarında hep nelerin ters gideceğini düşünürler. Bu da ulaşmak istedikleri sonuca doğru adım atmalarına engel olan tek nedendir.

Başarısızlıktan korkuyor musunuz ? Öyleyse öğrenmeye ne dersiniz?

İnsanlığın deneyimlerinden faydalanarak, yaptığınız her şeyde başarılı olabilirsiniz.

Mark Twain: “Genç bir karamsarın görüntüsünden daha acıklı bir görüntü olamaz.”, diyor.

Başarısızlığa inanan insanlar vasat olmayı garantilerler.

Başarısızlık büyük işler yapan insanların düşünmediği bir kavramdır.

Büyük işler yapan insanlar, başarısız bir adımdan sonra, yersiz hislere kapılmazlar.

Size bir adamın hayat hikâyesini anlatayım. Bu adam:

- 21 yaşında işinde başarısız olmuş,
- 22 yaşında bir yasama seçimini kaybetmiş,
- 24 yaşında tekrar işinde başarısız olmuş,
- 26 yaşında karısı vefat etmiş,
- 27 yaşında ruhsal bunalıma girmiş,
- 34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş,

36 yaşında tekrar kongre seçimlerini kaybetmiş,
 45 yaşında senato seçimlerini kaybetmiş,
 47 yaşında başkan yardımcısı seçimlerini kaybetmiş,
 49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş,
 52 yaşında Amerika Birleşik Devletleri'ne başkan seçilmiş kişidir ve
 adı da ABRAHAM LİNCON'dur.

Eğer, o bu olayları başarısızlık olarak nitelendirseydi acaba başkan olabilir miydi? Mümkün değil.

THOMAS EDISON hakkında ünlü bir hikâyeye vardır. 9999 kere denedikten sonra, kusursuz ampulü keşfedemeyince biri sorar:

“10.000”inci başarısızlığı da göze alacak mısınız?”

O da cevap verir:

“Başarısız olmadım, yalnızca ampulü keşfetmeyen bir yol daha buldum.”

O böylece değişik yaklaşımların, değişik sonuçlar verdiğini keşfetmiş oldu.

Şampiyonlar, liderler ve amirler gibi kişisel güce sahip insanlar; bir konuda arzu ettikleri sonucu alamadıklarında bunu başarısızlık değil, yalnızca bir geri besleme olarak düşünürler.

Amaçlara Ulaşmak için Beş İlke

1. Kendiniz için ideal zihinsel imajı belirleyin.
2. Çaba göstermeden, yalnızca inanmak hiçbir işe yaramaz.
3. Düşüncelerinizi kendinize saklayın.
4. Esnek olun, gerekirse plan değişikliği yapın.
5. Gözlerinizi hedeften ayırmayın, işi yarı yolda bırakmayın.

Neden Biri Başarılı Olurken Bir Başkası Başarısızlığa Uğrar

Emmet Fox “Yapıcı Düşünce Yoluyla Elde Edilen Güç” adlı kitabında şöyle der: “Şans diye bir şey yoktur. Hiçbir şey şans eseri olamaz. İyi ya da kötü, yaşadığınız her şey değişmeyen, kaçınılmaz yasanın bir sonucudur.”

O yasayı yöneten de yalnızca sizsiniz. Hiç kimse size hiçbir zarar veremez fakat, çoğu zaman öyle görünür.

Bilinçli ya da bilinçsiz olarak bugünkü arzu ettiğiniz ya da etme-

diğiniz koşulları siz hazırladınız ve sonuç fiziksel sağlığınıza ya da bugünkü durumunuza yansıdı. Kendiniz ve hayat hakkında yanlış düşünmeye devam ettiğiniz sürece aynı güçlüklerle karşılaşmaya devam edeceksiniz.

Her tohumun kendi cinsinden meyve vermesi kaçınılmazdır ve düşünce de kaderin tohumudur.

Sorunlarınızı Çözmede Uygulamanız Gereken Önemli Adımlar

– Her sorunun muhakkak bir çözümü olduğuna inanın.

– Sakin bir insan olun. Gerginlik gücünüzü alır götürür. Sorunuza soğukkanlılıkla yaklaşın. Önünüzdeki soruna muhakkak cevap bulacağım, diye kendinizi zorlamayın. Zihninizi serbest bırakın baskı altında tutmazsanız, en iyi çözüm yolunu bulursunuz. Bütün faktörlere objektif ve tarafsız bir gözle bakın, duygusal olmayın.

– Sorunla ilgili faktörleri bir kâğıda yazın. Bu yöntem sizin daha duru bir şekilde düşünmenizi sağlar. Bütün faktörlerin birbiriyle ilişkisini görebilirsiniz.

– Sezgilerinize inanın.

Prof. Dr. Vural KAVUNCU: Sayın İbrahimoğlu'na verdiği bilgiler için teşekkür ediyor ve oturumu burada kapatıyorum.