

Aşısız Çocuğun Sağlık Rehberi

Natüropati Uzmanları

Dr. Judith Thompson — Dr. Eli Camp



İçindekiler

<i>Teşekkür</i>	9
<i>Önsöz</i>	11
Giriş	13
“Aşısız” Ne Demektir?.....	15
Mikropların Kısa Tarihi.....	16
A. BAĞIŞIKLIK VE KORUNMA	
1. Vitalizme Genel bir Bakış.....	21
Vis Medicatrix Naturae.....	21
Vis.....	22
2. Natüropatik Sağlık Temelleri.....	23
Bağışıklık.....	23
Sindirim.....	24
Sinir Sistemi.....	25
Beslenme.....	25
Su.....	28
Emzirme.....	29
Egzersiz.....	30
Mikroorganizmalarla Tanışma.....	32
Stresten Arındırılmış Bölge: Zihinsel ve Duygusal Sağlığın Önemi.....	33
B. NATÜROPATİK TEDAVİ YOLLARI	
3. Araçlar.....	41
Bitkilerle Tedavi.....	41
Esansiyel Yağlar.....	42
Esansiyel Yağların Kullanım Metotları.....	46
Homeopati.....	51
Hidroterapi.....	56

Duygularla Bedenin Bağlantısı	57
Beslenme	58
İyileştirici Fiziksel Uygulamalar	58
Topikal ve Harici Uygulamalar	59

C. SAĞLIK SORUNLARI İÇİN TEMEL NATÜROPATİK DESTEK

4. Temel Tedbirler	65
Ateş	65
Besin	66
Yatak İstirahatı	67
5. Gıdalar Yoluyla Şifalanma	69
Bitki Çayları	69
Et ve Sebze Suları	70
Mantarlar	71
Oksimeller (Sirkengebin Şerbeti)	72
Probiyotikler	72
6. Vitaminler, Mineraller ve Gıda Takviyeleri	75
7. Fiziki ve Çevresel Terapi Teknikleri	79
Hidroterapi	79
Masaj ve Fırçalama	81
Çoraplar	82

D. SAĞLIK SORUNLARI

8. Boğmaca (Pertussis)	85
9. Çocuk Felci (Polio)	99
10. Difteri	107
11. Grip (İnfluenza)	115
12. Hepatit A	125
13. Hepatit B	135
14. Hib (Hemofilus İnfluenza Tip B)	145
15. HPV (İnsan Papilloma Virüsü)	155
16. Kabakulak	163
17. Kızamık (Rubeola)	171
18. Kızamıkçık (Rubella / Alman Kızamığı)	181
19. Menenjit	189
20. Rotavirüs	201

21. Suçiçeği (Varisella)	209
22. Tetanos	217
23. Zatürre (Pnömonokok pnömonisi)	227

E. KAPANIŞ

<i>Dr. Eli Camp'ın Sonsözü</i>	243
<i>Dr. Judith Thompson'ın Sonsözü</i>	245

F. DOĞAL ECZA DOLABI

<i>Şifalı Bitkilere Dair Bilgi</i>	249
Gıda Takviyeleri	259
Tarifler	264
Hidroterapi	271
Fiziksel Tedavi	276
Şifalı Lapa, Sargı ve Yağ Uygulamaları	279
Fitiller ve Merhemler	284

G. KAYNAKÇA

<i>Anne-Babalar İçin</i>	291
<i>Sağlık Profesyonelleri İçin</i>	298
<i>Referanslar</i>	299
<i>Yazarlar Hakkında</i>	302

Teşekkür

Doğal tedavi sanatlarının doğup yeşermesini ve vitalistik natüropatik tıbbın bugünlere gelmesini azim ve özverili çalışmalarına borçlu olduğumuz saygıdeğer lider ve öncülerimiz Hahnemann, Priessnitz, Kent, Dewey, Felter, Spitler, Wendel, Coulter, Hering, Lindlahr, Lust, Bastyr, Mitchell ve Ellingsworth'e teşekkürü borç biliriz. Bu kitabın ortaya çıkmasında, üzerimizde emeği olan ve vitalizm uygulayıcısı olma yolunda kendimize örnek aldığımız, ilham kaynağı hocalarımız ND [natüropati uzmanı doktor] Jim Sensenig, ND Jared Zeff, ND Letitia Dick-Kronenberg, ND Thomas Kruzel, ND Mona Morstein, ND Stephen Messer, ND Rick Kirschner, ND Deborah Brammer, ND Farra Swan, ND Durr Elmore, ND ve uzman ebe/hemşire sayın Nora Tallman ve sayın Catherine Schaefer, ND Richard Barret, ND Jill Stansbury, botanik bilim uzmanı, sayın otacı Kevin Spelman ve ND Robert Broadwell'in öğretilerinin payı yadsınamaz. Kitabımızın kaynakçasını oluşturan ve aynı zamanda klinikte her gün başvurduğumuz eserlerin yazarı, çağdaş ustalardan sayın homeopati uzmanı doktor Roger Morrison, Prof. George Vithoulkas, ND Andre Saine, ND Wade Boyle, ND Russell Marz, ND Joseph Pizzorno, ND Michael Murray, ND Mary Bove, Amerikan Pediatri Akademisi Üyesi sayın Dr. Robert Sears, Rosemary Gladstar, Kerry Bone, Simon Mills ve Stephen Buhner'e bu başvuru kitaplarını ortaya çıkarmak için vakfettikleri zaman ve verdikleri emekten ötürü müteşekkirimiz. Uzmanlık alanı olan esansiyel yağlarla ilgili kitabımıza yapmış olduğu katkılardan dolayı değerli akupunkturist ve ND sayın Judith Boice'a minnet ve şükranlarımızı sunuyoruz. Kendileriyle çalışmalarımızdan edindiğimiz tecrübeler olmasa bu kitabın vücut bulamayacağı, bizlerden güvenini esirgemeyen ve doğanın muazzam iyileştirme gücüne olan inancımızı paylaşan yüzlerce danışanımıza ayrıca teşekkür etmek istiyoruz. Son olarak, bu yolculuğun her adımında bizi destekleyip cesaretlendiren ailelerimize şükranlarımızı sunuyoruz.

Önsöz

Şu anda elinizde sağlıklı, güçlü, gözleri ışıldayan çocuklar yetiştirmenin anahtarını tutuyorsunuz. Anne-babaların çok ihtiyaç duyduğu bu kitabı yazdıkları için ND* Judith Thompson ve ND, DHANP†, Eli Camp'e teşekkür etmek isterim.

Hastalıklardan korunmanın doğru yolu sağlıklı bir bağışıklık sistemin-den geçerken, "koruma" adı altında çocuklarımızın kan dolaşımını toksinlerle zehirlenmek çok gereksiz bir davranıştır. Biz bakteri ve virüslere maruz kaldıkça, bağışıklık sistemimiz biriken deneyimleriyle giderek güçlenir. Böylece yaşamız ilerledikçe kronik hastalıklar, dejeneratif hastalıklar ve kansere karşı korunmuş oluruz. Bağışıklık sistemlerinin insanda görülen ortak bulaşıcı hastalıklar ile tanışıp savaşmasına olanak tanımadığımızda, çocuklarımıza iyilik değil kötülük etmiş oluruz.

Enfeksiyon hastalıkları bedenini geliştiren destekleyen hidroterapi, açlıkla ateş düşürme, homeopati, bitkisel ilaçlar gibi doğal prensipler üzerine kurulu metodlarla gayet rahat iyileştirilebilen rahatsızlıklardır. Bir natüropat kızı ve 30 yılı aşkın zamandır hasta görmekte olan bir natüropat olarak, bahsi geçen bu bulaşıcı hastalıklara yakalanıp iyileşmiş binlerce çocuk (ve yetişkin) tanıdım. Bu süreçte, hiçbir aşısı eksik olmayanların hep hastalıkları en ağır geçirenler olduğunu gördüm. Buna rağmen, en ağır kızamık veya boğmaca vakalarında bile bu kitapta okuyacağınız temel sağlık ve tedavi prensipleri ile çocuklar hep çabucak ve zarar görmeden iyileşmeyi bildiler.

Çocuğunuzu aşılatmış olsanız bile bu bilgilerin elinizin altında bulunmasında fayda var. Gün gelir hastalanırsa, tedavi yaklaşımı her ne olursa olsun bedenini iyileşmeyi bildiği tek yol olan kendi şifa mekanizmalarını

* (İng.) Naturopathic doctor. Natüropati uzmanı doktor.

† (İng.) **D**iplomate of the **H**omeopathic **A**cademy of **N**aturopathic **P**hysicians. Homeopati Akademisi'ni üstün başarıyla bitiren Natüropati Uzmanı Doktorlara verilen diplomatlık liyakatı.

devreye sokmasına nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenmiş olursunuz. Bir ilaç, şayet bedenın metabolik işleyişini daha üst seviyeye taşımaya yaramıyorsa o hastalığın geçmesini bekleyemezsiniz. Baskılayıcı tedavi yaklaşımları ile bedenın sağlık durumu ancak kötüye gidebilir. Oysa bulaşıcı hastalıklar hiç de ağır olmayan, buna mukabil oldukça güçlü ve hızlı etki eden ilaçlarla pek tabii tedavi edilebilmektedir. Öyleyse gelin çocukların canına can katacak çarelere yönelelim, dolaşım ve sindirim sistemlerini çelikleyelim, bağışıklık sisteminin elini güçlendirelim ve böylelikle, gelin hep birlikte sağlıklı nesiller yetiştirelim.

ND, Letitia Dick-Kronenberg

Giriş

Mesleğe ilk atıldığımız yıllarda, bize çocuğunu aşılattırmak istemediğini söyleyen anne-babaların sayısı çok azdı. Kararlarını kimse bilsin istemiyor, bir yandan da çocuklarının sağlığını korumak adına doğru adımları attıklarından emin olmak için tıbbi desteğe ihtiyaç duyuyorlardı. Klasik tıbbın standart sağlık uygulamalarından farklı bir şey yaptıklarını sağlıkçılardan, eş-dost ve akrabadan saklamak zorunda olmanın ıstırabı ile yaşıyorlardı. Aile ve sosyal çevreden dışlanma korkusu ile kimsenin kimseye açılmadığı böyle bir ortamda, çocukları için aynı karara varıp yardım için bizlere başvuran aile sayısının gitgide arttığından da elbette habersizdiler.

Geçen yıllar içinde aşılarda ilgili istatistikler, risk faktörleri ve genel destek gibi konularda bilgi sahibi olmak isteyen ailelerin sayısı katlanarak arttı.^[1] Anne-babalar olası riskler konusunda giderek daha fazla bilinçleniyor ve çocuklarının sağlığını proaktif şekilde doğal yollarla koruyarak bu riskleri en aza indirmek istiyorlar. Natüropati uzmanı doktorlar olarak bizler bireyin aşılansız olup olmadığına bakmaksızın sağlığı en üst düzeye ulaştırma konusunda eğitilmiş olduğumuz için, bu ailelerin aradığı ideal sağlık uzmanlarıyız. Sunduğumuz bilgiler sayesinde anne-babalar kendilerini hem güvende hissediyor hem de çocuklarının bakımı ile ilgili kendilerine olan güvenleri artıyor. Beslenme, bitkisel tıp, homeopati, bağışıklık sistemi gelişimi, fizyoloji ve çocuk sağlığı alanlarında öğrenim gördüğümüzü bildikleri için bize güveniyorlar.^[2]

Bulaşıcı hastalıklar eskisi kadar yaygın olmadığından, anne-babaların bu hastalıklarla karşılaştıklarında sağlığı geri kazandırma yetileri kaybolmuş durumda. Ne anne-babalar ne de sağlık çalışanları bu hastalıkların doğal yollarla kolayca tedavi edilebileceğinin farkındalar. Bizim amacımız da çocukları için en iyisinin onları aşılattırmamak olduğuna karar vermiş anne-babalara eğitim ve kaynak sunmak.

Çocuklarını Aşılattıran Anne-Babalara Not

Çocukların bağışıklık sisteminin nasıl desteklenebileceğine dair her hastalık için ayrı önerilere yer verilmiş olduğundan, bu kitap çocuğuna yalnız

belli bazı aşıları yaptırmış, diğerlerini yaptırmamayı tercih etmiş aileler için de faydalı bir rehber olacaktır. Çocuğunuz önerilen tüm aşıları olmuş da olabilir, bu kitap yine işinize yarayacaktır, zira istatistikler en çok hasta olanların aşıları eksiksiz olan çocuklar olduğunu ortaya koymaktadır.^[3] Bir çocuk ister tam aşılanmış ister kısmen aşılanmış ister hiç aşılanmamış olsun, bu kitap anne-babalara çocuklarını mümkün olan en sağlıklı şekilde büyütebilmeleri için gerekli bilgiyi sunmaktadır.

Metodolojiye Dair Bir Not

Bu kitaptaki istatistik ve hastalıklara dair bilgiler Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH)*, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) gibi toplum sağlığı örgütlerinden alınabilen kamusal bilgiler ve Birleşik Devletler Ulusal Tıp Kütüphanesi'nde kayıtlı tıbbi metin ve sürekli yayınlardan derlenmiştir. Tedavi yönergeleri, otuz yılı aşkın süredir çalışan (bazıları ise kırk veya elli yılı aşkın süredir doktorluk yapan ya da bu-laşıcı hastalıkların yaygın olarak görüldüğü 20. yüzyılın ortalarında görev yapmış hekimlerin yetiştirmiş olduğu) doktorlarla yapılan röportajlardan yararlanılarak hazırlanmıştır.

Kitap için vitaminler, mineraller, şifalı bitkiler, homeopatik remedi-ler ve diğer doğal terapilerin iyileştirici etkinliğini araştırmış yakın tarihli bilimsel yayınların yanı sıra, aşıların henüz devreye girmediği dönem-lerde kitapta bahsi geçen enfeksiyonları tedavi etmekte olan doktorların kaleme almış olduğu eski yayınların derlemelerine de başvurulmuştur. Yönergelerini verdiğimiz bazı tedaviler, bedeni şifalı otlar, homeopatik re-mediler ve mineraller yardımıyla sağlığa kavuşturmayı bilen 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında yaşamış Eklektik tıp doktorlarına aittir.

Kitaplar, tıp dergileri, resmi toplum sağlığı arşivleri, tıp profesyonel-leri ve tarihi belgeler gibi bunca farklı kaynağı taramamızın sebebi, bu hastalıkları iyileştirdiği bilinen ne kadar doğal tedavi yöntemi varsa hepsini bir araya getirip çocuk yetiştirenlerin hizmetine sunmaktır.

* NIH, National Institutes for Health; CDC, Centers for Disease Control; WHO, World Health Organization. [e.n.]

Son olarak kitapta yer verilen bazı protokoller de, vitalistik* natüropatik iyileşme yöntemleriyle tedavi ettiğimiz yüzlerce çocukla çalışırken deneyimlediğimiz klinik uygulamamızın ürünüdür.

“Aşısız” Ne Demektir?

Bu kitapta “aşısız” terimi ile bedenine bakteri, virüs veya toksin (enjeksiyon içeriğindeki kimyasallar da dahil olmak üzere) enjekte edilmemiş çocuklar kastedilmektedir. Bulaşıcı hastalıklarla doğal yoldan (hayata karışarak) temasta bulunmuş çocuklar da aşısız kabul edilmektedir.

Anne-babalar birçok farklı nedenle çocuklarını aşılatmamayı seçebilir. Büyük çoğunluk dini ya da felsefi inançları sebebiyle, bir başka kesim de aşılama ile oluşabilecek sağlık sorunları konusundaki çekincelerinden ötürü bu karara yönelmiş olabilir. Bizler aşı yaptırın veya yaptırmayın demiyor, aşı yaptırmamayı tercih etmiş olanların bu kararlarından ötürü çocuklarının bakımıyla ilgili ortaya çıkacak gereksinimlere yanıt olacak bilgiler paylaşıyoruz.

Aşı yaptırmama kararı, çocuğun bakımında proaktif bir rol üstlenme zorunluluğunu beraberinde getirir. Bir çocuğun sağlıklı kalmasını ve hastalıklarla savaşım iyileşebilmesini sağlamak için atılması gereken önemli adımlar vardır. Öncelikle, anne-babalar çocuklarına taze gıdalardan oluşan sağlıklı bir beslenme, temiz su, yeterli egzersiz, uygun dinlenme ve duygusal destek imkânı sağlamalıdır. İkinci olarak, çocuklara zaman ayrılması gerekir. Hasta olduğunda bir çocuğu iyileştirmek zaman alır ve bir salgın söz konusu olduğunda bu bazen çocuğu günlerce ya da haftalarca evde tutmak anlamına gelebilir. Günlük hayatta bir çocuğun sağlığını korumak, dışarıda yemeye son vererek zamanınızın çoğunu her öğün için ayrı ev yemeği hazırlamaya ayırmayı gerektirebilir. Aşı yaptırmamak sizi, arkadaşının partisinde çocuğunuzun doğum günü pastası veya dondurma ye-

* Vitalizm (dirimselcilik), natüropatik tıp felsefesinin dayandığı temel ilkelerdendir. Yaşam Gücü olarak da bilinen Vitalizm, bizleri canlı kılan aklı tarif etmekte; yaşam, sağlık ve iyileşmenin mümkün olabilmesi için gerekli, fiziksel varlığımızın ötesindeki güçleri kastetmektedir. (e.n.)

mesine engel olma kararı almaya mecbur edebilir. Aşılanmamış çocukları kabul etmeyen bazı okullara veya yaz kamplarına kabul edilmeyebilirsiniz.

Bunlar anne-babalar için alınması zor ama önemli kararlardır; çünkü büyümekte olan çocuğunuz okul, spor ve sosyal hayatında farklı etkinliklere katılmak isteyecektir. Bununla birlikte aşısız çocukları kabul eden özel okullar ve devlet okullarına kabul için aşı muafiyet formları veren sağlık kuruluşları da bulunmaktadır. Anne-babaların aldıkları kararı uygulamasına yardımcı olan çok sayıda destek grubu da bulunmaktadır.

Mikropların Kısa Tarihi

1860'larda tıpta mikrop teorisinin kabul görmesiyle⁽⁴⁾, insanlar hastalıkların belirli mikroorganizmalara maruziyetten kaynaklandığına inanmaya başladı.⁽⁵⁾ Bu bakış açısına göre insanların kaderi, hiçbir korunma olanağı olmaksızın ölüme yol açabilen mikroorganizmaların insafına kalmıştı. Öyle olunca da insanlar bir noktada, bir şey kapmamak için hasta olanların yanına dahi yaklaşmaktan kaçır oldular.

Aynı dönemde, sağlık ve hastalık oluşumu ile ilgili "biyolojik ortam teorisi" olarak adlandırılan bir görüş daha vardı. Bu teoriye⁽⁶⁾ göre kişinin hasta olup olmayacağını belirleyen, biyolojik ortamının (hücre ve dokularının) sağlığıydı.⁽⁷⁾ Metabolizması sağlam, bağışıklığı güçlü, detoksifikasyonu normal işleyen biri hasta da olmazdı.

İlginç bir şekilde, mikrop teorisi ortaya atılmadan önce, Hipokrat zamanından beri (ayrıca Hipokrattan önce Çin tıbbı ve Ayurvedik tıpta da görüldüğü gibi) hastalıklara bedendeki dengesizliklerin yol açtığına inanılıyordu. Kirli hava veya miyazma (sağlıksız öğeleri tanımlayan eski bir terim) vücudu etkilerse, bunun sebebi bedenin hastalıklara olan yatkınlığı veya zayıflığıydı.⁽⁸⁾

Sözlü gelenekler, bağışıklığı güçlendirme kavramının tüm dünyada yerel uygulamaların bir parçası olduğunu anlatmaktadır. Cherokee⁽⁹⁾ gibi yerli kabilelerin şifacıları, hasta insanların battaniyelerini paylaşarak veya hasta birinin balgamını sağlıklı insanların cildine ya da yaralarına sürerek topluluk üyelerini bulaşıcı hastalıklara maruz bırakmıştır. Bu küçük mikrobiyal tanışma sağlıklı insanları başta hasta etse de, sonrasında bağışıklıklarını güçlendirdiğine ve sağlıklı kalmalarına yardım ettiğine inanılırdı.

Günümüzde bu kavram, hastalık etmenleri ile doğal yoldan tanışıklık sayesinde gelişecek doğal bağışıklığın tesisi için çocuklarının suçüçeği geçiren çocuklarla oynamasını sağlayan anne-babalarda hayat bulmaktadır. Buradaki önemli ayırım şudur; insanlar hastalık etmeni ile cilt ve solunum yolları üzerinden, yani doğal yoldan temas ettiğinden bağışıklık sistemlerinin de doğal bir tepki vermesi sağlanmış olmakta, kas dokusu içine enjeksiyon yönteminde olduğu gibi beden doğasına aykırı bir maruziyet şekline tabi bırakılmamış olmaktadır.

Bir diğer önemli konu da, eskiden beri ailelerin hanede bulaşıcı hastalık geçiren biri olduğunda kendilerini karantinaya almak suretiyle hastalığın doğal seyrinde ilerleyip kendi kendine iyileşmesine olanak sağlarken, bir yandan da hastalığın yayılmasını önlemeyi bilmesi olmuştur.

B. NATÜROPATİK TEDAVİ YOLLARI

Kitabın bu bölümünde çocuk yetiştiren herkesin güvenle kullanabileceği doğal terapi türlerine yer verilmiştir. Bu terapilerin çoğu evde uygulanabilirken, bazılarının eğitimli profesyoneller tarafından uygulanması gerekebilir. Bu bölümde, bahsi geçen terapilerin sağlığı ne yolla desteklediği ve hastalıktan hangi yollarla kurtulmamızı sağladığı üzerinde durulmuştur. Terapilerin evde veya sağlık profesyoneli gözetiminde nasıl uygulanacağına dair geniş açıklamayı kitabımızın Doğal Ecza Dolabı bölümünde bulabilirsiniz.

3. BÖLÜM

Araçlar

Bitkilerle Tedavi

Dünya yüzündeki yolculuğumuz, bitki alemi ile karşılıklı fayda ve yardımlaşma esası üzerine kurulu ilişkimiz ekseninde devam etmektedir. Bizler kendimize dost ve müttefik bellediğimiz bazı bitkileri binlerce yıldır olduğu gibi koruyup yetiştirmeye devam ederken, onlar da sel baskını, kuraklık, kışın dondurucu soğuğu veya böcek istilası gibi durumlardan kurtulup hayata dönmede kullandıkları kimyasallarını bizimle paylaşıp şifamız olmaya devam ediyorlar.

Bitkisel tıp, iyileşmek için bitki ve şifalı otların kullanıldığı yüzlerce yıllık geçmişi olan bir yöntem. Ecza ilaçları ulaşılabilir olsun ya da olmasın tüm dünyanın her hâlükârda başvurduğu bir şifa alanı. Şifalı otlar çok çeşitli şekillerde; çay, tentür, gliserit, merhem, lapa, banyo suyu, esansiyel yağ, şurup, tablet veya kapsül formlarında kullanılabilir. Üstelik, doğdukları andan itibaren her yaştaki bebek ve çocuk için de uygunlar. Bitkilerle hazırlanabilecek şifalı formüller saymakla bitmez, biz de bunlar arasından sizin için seçtiklerimizi bu sayfalara keyifle aktardık. Şimdi gelin, birbirlerinden ayrıldıkları noktaları görmek adına bitkilerin farklı kullanım alanlarını tek tek ele alalım:

- ▶ Banyo: Bitkilerle hazırlanacak banyolarda birçok farklı şifalı ot kombinasyonu kullanılabilir. Seçtiğiniz bitkileri müslin* bir keseye veya tülbente doldurup banyo suyuna bırakabilir veya küveti doldururken akan sıcak suyun altında kalacak şekilde musluğa bağlayabilirsiniz.
- ▶ Kapsül: Toz haline getirilmiş bitki veya bitki karışımları bir kapsülün içine koyulup yutulabilir. Kapsüller birçok farklı sağlık sorununda kullanılabilir.

* Son derece ince ve gevşek dokunmuş pamuklu bir kumaş türü. [e.n.]

- ▶ Esansiyel yağlar: Bağışıklığı güçlendirme, duygusal dengeye kavuşma, fiziksel ve zihinsel dinginlik sağlama gibi pek çok farklı durum için bitkilerden elde edilmekte olan bu yağ ekstraları [özütleri] kullanılabilir.
- ▶ Gliserit: Bitkinin tedavi edici bileşenlerini açığa çıkarmak için sebze gliserini kullanılarak hazırlanan sıvı bir preparattır. Tatlı olduğu için çocuklara daha rahat içirilebilmektedir.
- ▶ Merhem: Genellikle balmumu, zeytinyağı (ya da başka bir taşıyıcı yağ), kurutulmuş bitkiler ve arzu edildiği takdirde esansiyel yağlar kullanılarak hazırlanan yarı katı bir preparattır. Merhemler yanık, yara, isilik, çıban ve benzeri deri problemlerinde topikal [lokal] olarak uygulanır.
- ▶ Şurup: Yapımında genellikle bal ve çeşitli bitkilerin kullanıldığı viskoz bir preparattır. Ağrıyan boğazı rahatlatmak için kullanılır.
- ▶ Tablet: Tek bitki veya birkaç bitkinin karışımıyla hazırlanan tabletler çiğnenmek veya yutulmak suretiyle alınabilir. Boğaz ağrısı gibi problemlerde kullanılabilirdiği gibi, sıvı preparatları içmek istemeyen çocuklar da bu formu tercih edebilmektedir.
- ▶ Çay: Kurutulmuş bitkilere sıcak su eklenerek birkaç dakika demlenmesi beklenir ve süzülür, soğuyunca içilir. Çaylar soğuk algınlığı ve öksürüğün tedavisinde, rahatlama amacıyla, uyku problemlerinde, idrar yolları ile ilgili şikayetlerde ve daha birçok sağlık sorununda kullanılabilir.
- ▶ Tentür: Alkol veya alkol-su karışımıyla bitkinin özütünü çıkarmak suretiyle hazırlanan bitkisel sıvı preparattır. Genellikle bir birim bitkinin beş birim suyla seyreltilmesi yoluyla 1/5 oranında hazırlanır. Damla dozuyla alınır. Öksürük, soğuk algınlığı, ateş, grip veya bağışıklığın aktif hale getirilmesinin istendiği herhangi bir durumda kullanılabilir.

Esansiyel Yağlar ⁽¹⁾

Enfeksiyon tedavisinde esansiyel yağlar ecza dolabının vazgeçilmezidir. Oluşmuş geniş yelpazede enfeksiyöz hastalığın tedavisindeki üstün başarısının keşfi 1800'lerin sonuna dayanmaktadır. Lâkin antibiyotiklerin keşfiyle birlikte, esansiyel yağlar üzerindeki araştırmalar büyük ölçüde terk edilmiştir. Mucize ilaçlar devrinin kapanışına tanıklık ettiğimiz şu günlerde (1970'lerden bu yana yeni bir antibiyotik keşfedilmemiştir), gittikçe daha fazla mikrobun antibiyotiklere direnç göstermeye başlamasının da etkisiyle, araş-

Homeopati

Homeopati 200 yıldan uzun süredir başvurulan bir tıp sistemidir ve bilinen en güvenli ve etkili tedavi yöntemlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Homeopatideki "ilaç"lara "remedi" denmektedir. Remediler, elde edildikleri maddeden geriye yalnız eser miktarda molekül kalacak veya hiç kalmayacak şekilde oldukça yüksek oranlarda seyreltilmiş olsalar da, orijinal maddenin bilgisini taşımaya devam ederler. Bedenin sahip olduğu içsel iyileşme yetisini uyararak yeniden dengeye kavuşmasını, bunu yaparken de rahatsızlıkla ilgili belirtilerin kendiliğinden çözümlenmesini sağlayanın da bu bilgi olduğu düşünülmektedir.

Homeopatik remediler farklı etki gücüne* sahip olacak şekilde hazırlanmaktadır. Gıda ve sağlık ürünleri satılan çoğu mağazada ekseriya 6C ve 30C gücünde remedi bulunmaktadır, ancak gerek internetten gerekse natüropat veya homeopat gibi holistik doktorlardan 200C ve diğer farklı güçteki remediler temin edilebilmektedir. Homeopatik remedilere ulaşması kolay, fiyatları da bütçeye uygundur. Homeopatik remedi için reçete zorunluluğu olmadığı gibi, 100-110 tane kürecik [globül] içeren bir tüp remediyi yaklaşık 30 liraya satın almak mümkündür.

Remedilerin çoğu homeopatik ilaç damlatılmış küçük beyaz kürecikler şeklindedir. Üreticisine göre haşhaş tohumu kadar veya bundan biraz daha büyük olabilen bu kürecikler ekseriya dilaltından veya çiğnenerek alınır. Yaşça çok küçük çocuklarda kürecikler ezilip suya karıştırılarak verilebilir. Genel kullanımı aynı anda sadece bir remedi almak şeklindeyse de, iki ayrı homeopatik remedi ya da daha fazlasından oluşan karma ürünler de bulunmaktadır.

İlk yardıma yönelik müdahaleler ile akut ve kronik hastalıkların tedavisinde kullanılmakta olan homeopati, Sağlık Sorunları bölümünde ele aldığımız çocukluk çağı rahatsızlıklarının tedavisinde bilhassa iyi sonuç vermektedir. Ucuzluğu ve çocukların çok hızlı yanıt verdiği bir tedavi biçimi olması bakımından homeopati aileler için önemli bir kazanımdır. Doğru seçilmiş bir remedi ile rahatsızlığı bünyeyi hiç sarsmayacak şekilde çabucak ortadan kaldırılabılır, yan etki veya toksisite yükü olmaksızın bedenin kendini iyileş-

* Homeopati terminolojisinde potens olarak anılır.

tirmesine yardım etmiş olursunuz. Homeopati ile beklentinizi karşılayacak düzeyde sonuçlar elde etmek için birkaç önemli kurala riayet etmek kâfidir.

İlk iş, çocuğunuzun sergilediği tüm semptomları yazıp liste yapmaktır çünkü doğru remediye ulaşmanızı sağlayacak olan bizzat bunlardır. Semptom analizinde bütün iş detayları yakalamaktadır. Aşağıda iki semptom listesi göreceksiniz. İlkinde semptomlar çok genel, ikincide ise kişiye özel ayrıntılar tanımlıdır. Ayırt edici semptomların olduğu liste, size en uygun remediye seçtirecek olandır. Bu hususun anlaşılması çok önemlidir, zira zihinsel ve duygusal bulgular da dahil olmak üzere, çocuğun normaldeki halinden her sapma, önemli olabilecek bir ipucudur.

Genel Semptom Tablosu

- ▶ Üşüdüğünden yakınıyor,
- ▶ “Boğazım ağrıyor”, diyor.
- ▶ Huysuz, halinden kendini iyi hissetmediği belli,
- ▶ Bir şey yemiyor,
- ▶ Burnu tıkalı.

Ayırt Edici Semptom Tablosu

- ▶ Elim-ayağım üşüyor diyor ama yoklayınca teni ele normalden sıcak geliyor.
- ▶ Boğazının sol yanı ağrıyor, bir şey yerken özellikle yutmada zorlanıyor, bir şey içirince, hele de sıcaksa boğazı rahatlıyor.
- ▶ Huysuz, sürekli kucak istiyor.
- ▶ Yalnız bırakılmaya gelmiyor. Yemek için “canının çektiği herhangi bir şey var mı?” diye sorulunca, “bir kaşık fıstık ezmesi” diyor.
- ▶ Burnunun sol tarafı tıkalı, sağ taraf açık gözüküyor.
- ▶ Sümükdüğünde yeşilimsi sarı sümük çıkıyor.

Belirtilerin iyice detayına inmek için hem çocuğunuzu gözlemlemek hem de ona bazı sorular sormak durumundasınız. Soruyu nasıl sorduğunuz önemli, çünkü büyüklerin hoşuna gidecek yanıtlar vermeyi seven miniklerden objektif bilgi alabilmemiz buna bağlı. Tabii çocuğunuz konuşamayacak kadar küçükse iş tamamen sizin gözlem yeteneğinize kalıyor.

Topikal ve Harici Uygulamalar

Topikal ve harici uygulamalardan yararlanmak, cildi tedavi etmenin çok ötesinde fayda sağlar. Bir kesiğe veya yaraya krem sürmek sizin için sıradan bir eylem olabilir fakat harici uygulamalar yoluyla bedenin derinliklerindeki şifa mekanizmalarını devreye sokmak mümkündür. Bu terapilere örnek olarak aşağıdakiler sıralanabilir:

- ▶ Kompres (hintyağı uygulaması): Kas ve eklem ağrılarını gidermek, enfeksiyonu yok etmek, bitkisel ilacı deri yoluyla bedene vermek amacıyla bir parça bez alınır, hintyağına batırılır ve lapada olduğu gibi topikal olarak cilde uygulanır. Kompresin bir diğer adı da fomentasyondur.
- ▶ Hidroterapi uygulamaları: Bir önceki bölümde de değinildiği gibi suyla tedavi yöntemlerini sihirli çoraplar, ilaçlı sıcak veya soğuk sargı uygulamaları ve suya ilaç eklenerek yapılan banyo gibi uygulamalar oluşturmaktadır.
- ▶ Sıvı merhem veya yarı sıvı preparatlar (mentollü göğüs balsamı): Esansiyel yağları veya bitkisel ilaçları deri yoluyla bedene ulaştırmada kullanılır.
- ▶ Lapa (örneğin soğan lapası, hardal lapası, sarmısaklı çoraplar): Eklem ve kas ağrılarını gidermek, enfeksiyonu sonlandırmak veya bitkisel ilacı deri yoluyla bedene ulaştırmak amacıyla topikal olarak uygulanan sıcak bitki lapasından oluşur.

Topikal ve harici uygulamalar, ağrıyan kas ve eklemleri rahatlatmanın ve ilaçları deri yoluyla bedene nüfuz ettirmenin yanında bedenin iyileşme mekanizmalarını da harekete geçirir. Kan dolaşımını hızlandırır, bedenin hararetini alır, toksin ve atıklardan arınmasına da yardımcı olur. *Uygulamada gözetilmesi gereken başlıca kurallar, vücutla temas edecek malzemenin çok sıcak ya da çok soğuk olmaması için ısını kontrol etmek, önerilen süreden daha uzun ya da kısa uygulama yapmamak ve çocuğunuzun daha önce alerjik reaksiyon gösterdiği hiçbir ürünü kullanmamaktır. Örneğin çocuğunuzun soğana alerjisi varsa hastalıklarında soğan lapası kullanmamalısınız.*

Doğal Ecza Dolabı bölümünde topikal uygulamalarla ilgili daha ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz. Ayrıca, Kaynakça bölümünde edinmek isteyebileceğiniz kitap ve ürünler paylaşılmıştır.

Referanslar

1. Judith Boice ND, Lac, FABNO
2. Yap, P. S. X., Yiap, B. C., Ping, H. C., ve Lim, S. H. E. (2014). Essential oils, a new horizon in combating bacterial antibiotic resistance. *The Open Microbiology Journal*, 8, 6.
3. Edris, A. E. (2007). Pharmaceutical and therapeutic potentials of essential oils and their individual volatile constituents: a review. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 21(4), 308-323.
4. Herz, R. S. (2009). Aromatherapy facts and fictions: a scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. *International Journal of Neuroscience*, 119(2), 263-290.
5. Jäger, W., Buchbauer, G., Jirovetz, L., ve Fritzer, M. (1992). Percutaneous absorption of lavender oil from a massage oil. *Journal of the Society of Cosmetic Chemists*, 43(1), 49-54.
6. Valette, C. (1945). Penetration transcutanee des essences. *Comptes Rendues Societe Biologique*.
7. Buchbauer, G. (1993). Molecular Interaction: biological effects and modes of action of essential oils. *International Journal of Aromatherapy*. 5 (1): 11-14.
8. Boyd, E. M., ve Sheppard, E. P. (1968). The effect of steam inhalation of volatile oils on the output and composition of respiratory tract fluid. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 163(1), 250-256.
9. Wagner, H ve Sprinkmeyer, L. (1973). Über die pharmakologische Wirkung von Melissengeist. *Deutsche Apotheker Zeitung* 113 (30): 1159-66.
10. Seifi, Z., Beikmoradi, A., Oshvandi, K., Poorolajal, J., Araghchian, M., ve Safiaryan, R. (2014). The effect of lavender essential oil on anxiety level in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: A double-blinded randomized clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(6), 574.
11. Najafi, Z., Taghadosi, M., Sharifi, K., Farrokhian, A., ve Tagharrobi, Z. (2014). The effects of inhalation aromatherapy on anxiety in patients with myocardial infarction: a randomized clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(8).
12. Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., ve Bakir, E. (2017). Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients. *Nursing in Critical Care*, 22(2), 105-112.
13. Anthony, C.P. ve Thibodeau, G. A. (1983). *Nervous system celles in anatomy and physiology*. Mosby, St. Louis.

4. BÖLÜM

Temel Tedbirler

Ateş

Anne-babalar çocukları ateşlendiğinde endişeye kapılır. Bunu çocuğun iyi olmadığınıın işareti sayarlar. Göze ne kadar korkutucu gelirse gelsin, ateşin bedendeki bir enfeksiyonun göstergesi olması hemen düşürülmesi gerektiği anlamına gelmez. O yüzden, ateşlenmelerde lütfen elimiz anında ateş düşürücüye gitmesin.

Bakteri ve virüsler doğal vücut sıcaklığı olan 37 derecede rahatça aktivite gösterir. Vücudun ateşlenmesi, bağışıklık sisteminin düzgün çalıştığını gösterir. Ateş yükseldiğinde, doğal ve kazanılmış bağışıklık sistemi elemanlarını uyarıp harekete geçirecek kimyasal mesajlar gönderilir. Bağışıklık sisteminin bu elemanları bakteri ve virüsleri öldürmek üzere doğal öldürücü hücreler gönderip antikör üretmeye başlar. Ateş olmadan, bağışıklık sistemi bu adımları atması gerektiğini anlayamaz.

Ateşin birçok farklı çeşidi vardır. Ateşi hafif yükselen (37,5- 38,5 derece) bir çocuk hiç rahatsızlık belirtisi göstermeden mutlu bir şekilde koşup oynayabilir. Ateşi daha yüksek (39-39,5 derece) bir çocuk kendini iyi hissetmeyebilir ve dinlenmek isteyebilir. Ateşin hızla gelişip 39,5 derecenin üzerine çıktığı durumları ise dikkate almak gerekir, zira bu tip bir ateş daha ciddi bir enfeksiyonun işareti olabilir.

Normalde, üç aydan küçük değilse çocuklarda yüksek ateşe müdahale edilmesine gerek yoktur. Ateşli havale ateş çok yükseldiği için değil, fazla hızlı ısı değişimi olduğu için meydana gelir. Ateş 41,5 derecede uzun süre devam etmediği müddetçe beyin hasarı oluşmayacaktır. Ateşin yükselmesi durumunda çocuğu rahatlatmak için sıvı desteği, yatak istirahati ve başına veya bedenine ıslak bez koymak gibi yöntemler uygulanabilir. Ateşi yükseldiğinde çocuklara aspirin türevi ilaçlar verilmesi artık tıbben önerilmemektedir. Ayrıca soğuk ya da buzlu suya sokmak; alkol ya da kolonya ile vücudu ovma önerilmez.

Doktora başvurulması gereken durumlar şunlardır:

D. SAĞLIK SORUNLARI

Bu bölümde, aşısı bulunan ve 2017 itibarıyla Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) aşı şemasında yer alan çocukluk dönemi hastalıklarının tanımlarına yer verilmiştir. İstatistikler CDC'nin paylaştığı kayıtlardan alınmıştır. Ayrıca bulaşma yolları, enfeksiyon oranları, hastalığın görülme sıklığı ve komplikasyon riskleri gibi bilgilere de yer verilmiştir. Hastalığın bakımında kullanılabilir şifalı bitkiler, gıda takviyeleri, esansiyel yağlar, homeopatik remediler ve en uygun terapi tekniklerinin yanı sıra vitalistik natüropatik yaklaşım yönergeleri de belirtilmiştir.

8. BÖLÜM

Boğmaca (Pertussis)

Boğmaca, son olarak 2012 yılında her yaştan 48.200 kişinin yakalanmasıyla tepe vaka sayısına ulaşmış bakteriyel bir bulaşıcı hastalıktır. 2015 yılına ait son verilere göre altı ayın altında 1.833, 1-10 yaş arasında ise 5.876 çocuk enfekte olmuştur. Bu hastalık, 3 ila 5 yıllık döngüler halinde ortaya çıkmaktadır. İlginç bir şekilde, çocuk yaş grubunda en çok boğmaca enfeksiyonun yaşandığı yılın verileri bu çocukların CDC'nin resmi önerisi doğrultusunda boğmaca için tüm aşı dozlarını (3+ doz) almış olanlar olduğunu göstermektedir.⁽¹⁾

Son CDC istatistiklerine göre aşıyla sağlanacak korumadan en iyi neticeyi almış çocuklar 1 veya 2 doz aşılamanın olmuştur. İlk doz ardından 2 pekiştirme dozuyla toplamda 3 kez aşılanmış olanlar, %47'lik oranla boğmaca enfeksiyonunun en çok görüldüğü grup olmuştur.

Yaş grubu olarak boğmacaya en çok yakalanmış olanlar ise 11-19 yaşları arasındakilerdir. Aynı yıl, hiç aşılanmamış çocuklardan boğmaca geçirenlerin oranı %10'da kalmıştır; 1-4 yaş arasındaki aşısız 269 çocuk ve altı aylıktan küçük 60 bebek. Şu ana kadarki bilgiler ışığında görünen, ne aşıyla ne de doğal enfeksiyonla bu hastalığa karşı kalıcı bağışıklık sağlanabildiği ve kanda bu bakteriye özel antikörlerin en fazla beş yıl mevcudiyetini sürdürdüğüdür.

Yakın geçmişteki yüksek enfeksiyon oranları nedeniyle CDC, fetüste bağışıklık sağlamak için gebe kadınlara aşılanmalarını önermektedir. Bu aşının bu şekilde uygulanmasının fetüste ne gibi etkilere yol açabileceğine dair hiçbir veri bulunmamaktadır.

Bordetella pertussis bakterisi, aktif boğmaca enfeksiyonu geçirmekte olan birinin üzerine öksürmesi veya hapsirmesi yoluyla bulaşır. Bakteri üst solunum yolundaki siliya adı verilen tüyüklere (solunum geçişlerini kaplayan ince, tüyümsü çıkıntılar) tutunur ve bir toksin salgılar. Bu toksin hava kanallarında şişmeye neden olur. Hastalık, ortaya çıkan güçlü öksürük nöbetlerinin etkisiyle burun kanaması veya gözlerde kanama şeklinde kendini gösterebilir. Yüzde şişme, kulak enfeksiyonları ve kanda oksijen se-

rısı görülebilir. Enfeksiyon genellikle çenenin bir tarafında başlar, diğer tarafa geçebileceği gibi hiç geçmeyebilir de. Parotis bezi epey şişebilir; fakat 4-5 günün ardından normal boyutuna dönmeye başlar. Görülebilecek diğer semptomlar baş ağrısı, iştah kaybı, kas ağrıları ve halsizlik olarak sıralanabilir. Vakaların 1/3'ünde hiç şişlik ya da semptom görülmeyebileceği unutulmamalıdır. Kabakulağın süresi nasıl tedavi edildiğine bağlı olarak 7-14 gün arasında değişir.

Klasik tıpta kabakulağın tedavisi bulunmamaktadır.



Vitalistik Natüropatik Yaklaşım

Temel natüropatik destek yatak istirahati, sebze ve et suları, oksimel, A, C ve D vitaminleri, çinko, zencefil çayı, probiyotikler, sarmısaklı veya sihirli çoraplar, şifalı banyolar, hidroterapi, kuru fırçalama, lenfatik masaj, buhar soluma, mantar ve NAC kullanımını içerir. Kitabın 3. Bölüm'ünde bu terapiler ayrıntılarıyla anlatılmaktadır. Unutulmaması gereken genel noktalar yatak istirahati, hafif bir beslenme şekli ve bölgesel soğuk uygulamadır. Kabakulak özelinde önerdiğimiz doğal tedavi seçenekleri şunlardır:

20. BÖLÜM

Rotavirüs

Rotavirüs, tüm dünyadaki bebekleri ve çocukları etkileyen bir bağırsak virüsüdür. ABD’de o kadar yaygındır ki, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi’nin (CDC) tahminlerine göre tüm çocuklar beş yaşına gelmeden en az bir kez rotavirüse yakalanmaktadır. ⁽¹⁾ Bu virüs kramp, ateş ve belki kusmanın eşlik ettiği ishal vakaları ile ilişkilendirilmektedir. Kuluçka süresi 1-3 gündür ve genellikle bir hafta içinde iyileşir. Mevsimsel bir hastalıktır ve ABD’de kış ve ilkbahar döneminde Aralık ve Mayıs ayları arasında daha sık görülür. Antibakteriyel sabunlara ve sıradan dezenfektanlara karşı dirençlidir ve korunmak için el yıkama rutininin önemi büyüktür. Virüs bulaşıcıdır ve temel olarak fekal-oral [dışkı ve ağız] yolla, virüs taşıyan nesnelere temas veya virüs karışmış gıda ya da suyun tüketilmesi yoluyla bulaşır. ⁽²⁾ Bebekler ve çocuklar için risk faktörlerini kreşler ve yüzme havuzları oluşturmaktadır.

Veriler, 2017 yılı itibarıyla ABD’de her 20.000 çocuktan 1’inin rotavirüs enfeksiyonu geçirdiğini göstermektedir. Çocuk popülasyonu arasında enfeksiyon en çok 5 yaşın altında geçirilmekte, bunlar arasında hastalığı en ağır yaşayanlar ise 1 yaş altı bebekler olmaktadır. ⁽³⁾ CDC verilerine göre ABD’de her yıl 20-60 vaka ölümle sonuçlanmaktadır. ⁽⁴⁾ Bu hastalıkla ilgili en büyük komplikasyon riski vücudun su kaybetmesidir [dehidrasyon], giderilmediği takdirde elektrolit dengesinin bozulmasına ve ölüme neden olabilir.

Piyasadaki aşılarından biri, son on üç yıldır aşırıya bağlı intususepsiyon (bağırsakların birbirinin içine geçip kat yapması sonucunda hayati tehlike yaratan bağırsak tıkanıklığı) vakalarına rastlanıyor olması nedeniyle pazara bir sürülüp bir çekilmektedir. Aşının son versiyonu eskisi kadar intususepsiyona yol açmıyorsa da, hâlâ olası yan etkiler listesinde yer almaktadır. İlginç bir şekilde CDC yönergeleri, öncesinde başlanmadıysa bebek 15 haftalık olduktan sonra bu aşırıya başlanmaması gerektiği yönündedir. ⁽⁵⁾

Rota söz konusu olduğunda olaya “çocuğum virüsü kapar mı kapmaz mı?” diye değil, “ne zaman kapacak?” diye bakılmalıdır. Rotavirüsten kaynaklanıyor olsun ya da olmasın, ishale yakalanan çocukta dikkat edilme-

- ▶ Köri bitkisi (*Helichrysum angustifolium*)

Diplococcus pneumoniae ile enfeksiyonda aşağıdaki esansiyel yağların tümü güçlü antibakteriyel etki göstermiştir:⁽¹⁴⁾

- ▶ Kayeput ağacı (*Melaleuca leucadendron*)
- ▶ Yaz zahteri (*Satureia hortensis*)
- ▶ Kış zahteri (*Satureia montana*)
- ▶ Karanfil (*Syzygium aromaticum*)

Bakteriyel zatürrede güçlü antibakteriyel aktivitesi gösterilmiş esansiyel yağlar şunlardır:⁽¹⁵⁾

- ▶ Acı kekik (*Thymus capitatus*)
- ▶ Kekik (*Thymus vulgaris*)

Zatürre tedavisinde kullanılabilecek diğer esansiyel yağlar:

- ▶ *Eucalyptus radiata* bronşların açılmasına, balgamın atılmasına ve enflamasyonun azaltılmasına yardımcı olur.
- ▶ Biberiye (*Rosmarinus officinalis*) bitkisinin verbenon kemotipinin mukolitik etkisi vardır.
- ▶ Akdeniz defnesi (*Laurus nobilis*) balgamın atılmasını sağlar.

Zatürrede esansiyel yağları harici olarak uygulama yolları şunlardır:

- ▶ Göğüs ve ayağa tatbiki: Zatürrenin türüne göre yukarıda sıralanan esansiyel yağlardan iki ya da üç tanesini seçin. Uygulamayı günde 3-4 kez tekrarlayın. Cildin esansiyel yağlara hassasiyet geliştirmesine engel olmak için her 2-3 günde bir kullandığınız esansiyel yağ kombinasyonunu değiştirin.
- ▶ İnhalasyon: Yukarıda sıralanan esansiyel yağlardan birini seçebilir veya tercih ettiğiniz birkaç tanesini birlikte kullanabilirsiniz.
- ▶ Buhar soluma: 2-3 damla *Eucalyptus radiata* esansiyel yağı ve bir damla yaz zahteri [*Satureia hortensis*] VEYA başka bir antimikrobiyal esansiyel yağ (yukarıda verilen antibakteriyel esansiyel yağ listesine bakınız).

- ▶ TÖM esansiyel yağlar için geçerli kullanım yönergesi: Difüzörle uygulamada cihaz sürekli çalıştırılmamalıdır. Esansiyel yağların uzun süreli (örneğin 45-60 dakikadan daha uzun süre) solunumu özellikle küçük çocuklarda karaciğer üzerinde yarattığı yükü birlikte detoksifikasyon sürecini zora sokar. Uzun süreli kullanım aynı zamanda çocuğunun ilgili esansiyel yağ ve diğer esansiyel yağlara karşı hassasiyet geliştirme olasılığını artırır.

Homeopati

Zatürre teşhisi konmuş bir çocukta öksürük, ateş, nefes darlığı, göğüs ağrısı, mide bulantısı, kusma ve güçsüzlük gibi semptomlar görülür. Homeopatik remedi listemiz, bu enfeksiyon için çocuğunuzda gözlemleyebileceğiniz ek birtakım bulguları da kapsayan remedilerden oluşmaktadır.

İşe yarayacak remedi bulmak için yapmanız gereken, çocuğunuzda gördüğünüz semptomların listesini burada gördüğünüz remedi semptomları ile karşılaştırıp en çok hangisiyle uyuyorsa onu seçmektir. Semptom listesinin nasıl hazırlanacağı ile ilgili bilgi için, kitabımızın 2. Bölüm'ünde yer alan homeopati başlığına bakabilirsiniz.

Bu bölümdeki homeopatik yönlendirmelerin hastalığın aşamalarına göre verildiğini göreceksiniz. Bu konuda yardımcı materyal olarak, İngiliz homeopat doktor Douglas M. Borland'ın zatürreyi başarıyla tedavi etmenin yollarını tüm detaylarıyla ele almış olduğu *Pneumonias* adlı kitabını mutlaka okumanızı tavsiye ediyoruz. Ayrıca, zatürre çok çabuk komplikasyona gidebilen bir durum olduğundan, en güvenli yolun bir sağlık profesyoneli gözetiminde tedavi vermek olduğunu yeniden önemle hatırlatmak istiyoruz.

Önleyici Tedavi

▶ *Pneumococcinum (Pneu) 30C*

Hastalığın geçirilme, geçirilse de ağır seyretme ihtimalini azaltmak için homeopatik profilaksi [korunma] protokolü dahilinde kullanılır.

Başlangıç Aşaması (ilk 24 saat)

▶ *Aconitum napellus (Acon) 30C*

Tipik olarak, özellikle soğuğa maruz kalmanın ardından çok hızlı bir

başlangıç söz konusudur. Yüksek ateş, endişeli bir heyecan ve telaş hali ile birlikte yoğun tedirginlik görülür. Nabız güçlü ve hızlı atar, çocuğun yüzü kırmızı, gözbebekleri küçülmüş, bedeni sıcak, cildi kurudur. Çocuk el ve ayaklarının üşüdüğünü söyleyebilir. Ağızda kuruluk, sıcaklık, karıncalanma-uyuşma olabilir ve bu bulgulara kana kana soğuk su içme isteği eşlik eder. Kısa kısa öksürür durur; öksürük kurudur ve çocuk "boğazım kurudu da ondan öksürüyorum" der. Daha ziyade göğsün sol tarafında bıçak gibi saplanan ağrılar duyulabilir. Şikâyetler ekseriya gecenin ilerleyen saatlerinde artar, geceyarısından sonra biraz biraz hafiflediği olur.

► **Belladonna (Bell) 30C**

Acon'da olduğu gibi ani gelişimli bir hastalık tablosuyla karşı karşıyasınızdır. Ateş 40,5 dereceye fırlar, üstüne de çıkabilir. Nabız, damarlar patlayacakmışçasına güçlü atar ve çocuğun iyiden iyiye telaşlandığı görülüyordur. Yüz kıpkırmızı, bedenin geri kalanı da genel olarak kırmızıdır. Çocuğun bedeni alev alev yanıyordur. Gözbebekleri büyüyebileceği gibi ışığa hassasiyet de baş gösterebilir. Dili damağı kurumuştur; normalde su içen bir çocuk olsa da bu durumda susuzluk çekmiyordur. Su içesi yoktur, fakat bir yandan da dilinin damağının kurumuş olduğundan, resmen yandığından şikâyet ediyordur. Dil ekseriya şiş, kuru ve koyu kırmızı renktedir. Bell remedisinde zatürreyi sağ ciğerde görmeyi beklersiniz, ancak hastalık sol tarafta veya iki ciğerde birden olabilir. Can acıtan, çok kuru, ciğerler parçalanıyormuşçasına bir öksürük, buna karşın pek az bir balgam görülür. Çocuğun başı zonklayarak ağrıyor, dümdüz yattığında ağrı artıyor, yastıkla destekleyip başını biraz yukarı kaldırdığınızda ise hafifliyor. Göğüs duvarı iyice duyarlılaşabildiğinden dokununca canı yanar, öksürürken de göğsü acır.

► **Ferrum phosphoricum (Ferr-p) 30C**

Ferr-p verilmesi gereken çocukta zatürrenin, Acon alacak çocuğa göre daha yavaş geliştiğini görürüz. Ferr-p remedisini Acon'dan ayırt etmemizi sağlayan bir diğer özellik de şudur: Acon'un ateş basmış kıpkırmızı yüzü ve teninin kuruluğuna karşın Ferr-p tablosunda yüzde ya bir tek elmacık kemiklerinin üzeri kızarmış olur ya da duru-

ma göre yüzdeki kızarıklık biçim değiştirir (örneğin çocuk öksürdüğünde, bir şekilde rahatsız olduğunda veya konuşması gerektiğinde yüzü birden kıpkırmızı kesilir, istirahat durumuna geçtiğinde yine bir tek elmacık kemiklerinin üstü kırmızı kalacak şekilde yüz eski haline döner). Ağız çevresinin ise rengi solmuş olabilir. Çocuk halsizdir, konuşmak dahi istemiyordur, sestem rahatsız oluyor, başından gidilmesini istiyordur. Hem Acon hem de Ferr-p tablosunda yüksek ateş, hızlı ve güçlü nabız, müthiş bir soğuk su içme isteği bulunur. Lakin dil söz konusu olduğunda birbirlerinden ayrılırlar. Acon'da dil ekseriya kurudur, dil pası da görülmez; Ferr-p'de ise dilde hafif bir şişkinlik olabilir. Ciğerleri parlayan, amansız bir öksürük Ferr-p'de de vardır, lakin Acon'daki gibi boğazdaki kuruluştan değil, biraz daha altta, göğüs kemiğinin orada hissedilen tahrişten dolayıdır. Ferr-p'de öksürürken burun kanaması görülebilir. Çocuk soğuktan etkileniyor, soğuk hava esti mi öksürüğü artıyordu. Ferr-p tablosunda zatürre daha ziyade sağ ciğeri kapsar. Sabahın erken saatlerinde (04:00-06:00 arası) hastalık ağırlaşır.

► Ipecacuanha (Ipecac) 30C

Hastalık hemen her zaman kusmayla başlar. Hastalığın gelişimi Acon, Ferr-p ve Bell remedilerinde olduğundan daha yavaştır. Çocuğun yüzü koyu kırmızıya döner, ele sıcak gelir ve terlidir. Ateş diğer remedilerdeki kadar yüksek değildir, 39,5 derece civarındadır ve nabız daha sakindir. Mukus dolu bronşlardan hırıltı geliyordu ve öyle bir öksürük krizine sokar ki çocuk boğulacak gibi olur. Öksürük öğürtebilir; çocuğun epey zorlanarak, parlak kırmızı kan lekeli, ip gibi uzayan salya tükürdüğü olur. Öksürük nöbetinden canı çıkmış haldeki çocuğun dudaklarının rengi solmuş, neredeyse beyaza dönmüştür. Çocuk berbat haldedir, kendini çok hasta hissediyordur ve ilgiden hazzetmez. Bir şeyler ister, fakat tam olarak ne istediğini kendi de bilmediğinden getirileni beğenmez, geri çevirir. Şiddetli hapsirik nöbetleri nedeniyle burun tahriş olur. Ağızın içi yapış yapıştı; dil temiz de olabilir üstü ağır pas kaplı da. Çocuk camı-penceresi kapalı, havası ağırlaşmış ortamdan hemen rahatsız olur ve boğucu atmosfer yüzünden öksürmeye başlayabilir. Kaldığı odada esinti olsun, hatta mümkünse doğrudan üzerine vantilatör üflesin ister.

Dr. Eli Camp'ın Sonsözü

Bu kitabı yazmak benim için birçok nedenden ötürü çok önemliydi. İlk olarak tüm dünyadan çocuğunu aşılattırma kararı almış birçok insanla çalışırken kaçınılmaz olarak çocukluk çağı hastalıklarının çoğuyla da karşılaşmış oldum. Başlangıçta çiçeği burnunda bir doktor olarak bunları vitalistik yaklaşımla tedavi etmek istediğimde, gerekli bilgiye ulaşmakta güçlük çektim. Bu hastalıkları sürekli görüp gayet rahat tedavi eden eski kuşak doktorların kullandığı tekniklere dair bilgiler tarihin tozlu raflarında kaybolmuştu. Araştırdıkça, eski literatürü eşeleyip natüropat bilgelere öğrendikçe, kendime notlar derleyip inanılmaz başarılarla şahit olduğum bu bilgileri annelerle, babalarla, kısacası çocuk yetiştiren herkesle paylaşmam gerektiğine ikna oldum.

İkinci olarak ise, ilaç endüstrisi ve aşı programıyla ilgili gerçekler ortaya çıktıkça ve giderek daha çok insan çocuklarını aşılattırma kararı aldıkça anne-babalar, büyükanne ve büyükbabalar, doktorlar ve diğer sağlık uzmanlarının da bu bilgilere sahip olmasının zaruri hale geldiğini düşünüyorum. Bilgiyle donatığımız takdirde, binlerce yıldır görülmemiş sağlık durumlarında ne yapmamız gerektiğini bilir ve çocuklarımızın güvenle bakımını sağlayabiliriz. Böylelikle hem hayat boyu korunacak şekilde bağışıklık geliştirmiş hem de aşılardan zarar görmemiş olurlar. Burada belirtmek gerekir ki, asgaride sağlıklı bir beden için bu enfeksiyonların büyük çoğunluğu zaten hayati tehlike oluşturmamaktadır.

Son olarak da holistik tıp uygulayıcısı olmayan, bildiğimiz modern tıp uzmanı meslektaşlarımla aramızda sürekli geçen bir diyalogdan bahsetmek isterim sizlere. Ne zaman bir kızamık veya kabakulak vakası gördüğümü duyular şok olup, bazen de bozularak bana aynen şunu diyorlar: "Ne! Antibiyotik vermedin mi? Tedavi edilmediği takdirde başına neler gelebileceğini biliyor musun sen o çocuğun?" Ben de onlara gayet sakin şunu söylüyorum: "Tedavi edilmeyen hastalık için risk elbette söz konusudur. Fakat ben tedavisiz bırakmıyorum ki çocuğu, sadece sizin yöntemlerinizi kullanmıyorum. Ben onlara natüropatik tedavi uyguluyorum."

Sonuç olarak, kararınızın arkasında durun, kendinizi bilgiyle donatın, kendinize vitalistik felsefede çalışan bir natüropati uzmanı doktor bulun

ve sağlıkla büyüyen pırıl pırıl yavrunuzla hayatın tadını çıkarın. Fazlasıyla hızlı büyüyorlar, unutmayın.

Dr. Judith Thompson'ın Sonsözü

Günümüzdeki bilgi kirliliği nedeniyle anne-babalar çocuklarına en iyi nasıl bakacakları konusunda kafa karışıklığı yaşayabiliyor ve aileleri için doğru kararı vermekte zorlanabiliyorlar. Çocuklarını aşılatmış olsunlar ya da olmasınlar, bulaşıcı hastalıkların artışta olduğu gerçeğiyle de yüz yüzeler. Aşıların yan etkileriyle ilgili endişeleri var. Aşılamayı savunan ve karşısında olan argümanlara baktığınızda, aslında her ikisi de büyük ölçüde korku temeline dayanıyor. Anne-babalar hangi yolu seçerlerse seçsinler, bu kararın getireceği riskler konusunda doğru bilgilendirilmiyor. Oysa böyle olmamalı. Anne-babaların çocukları adına en iyi kararı verebilmeleri için tam ve doğru bilgi sahibi olmaları sağlanmalı.

Herkes çocuğuna en iyi şekilde bakmak ister. Çocukluk çağı hastalıklarının ciddiyet derecesini bilmek, bu durumlarla karşılaşıldığında nasıl bir yol izleneceği konusunda hazırlıklı olunmasını sağlar. Anne-babaların kendine güven duymalarını sağlayacak ve çocuklarının emin ellerde olduğunu hissettirecek bilgi kendilerine verildiğinde içleri de rahat edecektir. İlaç şirketlerince kesintisiz biçimde korku pompalanarak karar verme süreçlerinin baltalandığı bizimki gibi bir ülkede bu bilgiler hakikaten paha biçilmez değerdedir. Çocukluk çağı hastalıklarının klasik tıptaki tedavilerini yakından incelediğimde gördüm ki, ya ellerinde önerebilecekleri bir tedavi yok ya da uygulanan tedavi etkinliğini yitirmeye başlamış (antibiyotik direncindeki artışı düşünün). Ellerindeki tek tedavi modalitesi de çocukları sağlıklı tutmaktan acizse, elleri mahkûm, klasik tıp doktorları elbette aşı diye ısrar edecekler. Ne var ki, sahip oldukları yan etkiler nedeniyle aşıların birçok anne-baba için kabul edilebilir bir seçenek olmadığı da bir gerçek.

Bu kitapta sizlere sunduğumuz terapi seçenekleri benim şahsen deneyimlediğim, natüropati üstadlarından öğrendiğim veya araştırmalarım sonucunda etkili olduğuna kanaat getirdiğim uygulamalardır. Bu doğal tedavi yöntemlerinden bazısının geçmişi bir asır öncesine dayanmakta olup, ecza ilaçları devreye girmeden önce kullanımda olan yöntemlerdir. Doğal çarelerin geçmişi ilaçlardan çok daha eskidir. Çocuklar büyürken bizim

üzerimize düşen, onların topluma fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal bakımdan dengeli, sağlıklı ve uyumlu bireyler olarak katılabilmeleri için eldeki en iyi imkânları kendilerine sunmaktır. Bu kitapla, çocukluk çağı hastalıkları konusunda sağlıklı seçenekler arayışındaki anne-babaların uzun seneler faydalanabileceği bir başvuru kaynağı sunabilmiş olmayı diliyorum.

F. DOĞAL ECZA DOLABI

Bu bölüm, bu kitapta bahsi geçen Şifalı bitkiler, gıda takviyeleri ve diğer terapilerin dozajlanması, kullanımı ve hazırlanması ile ilgili bilgileri içerir. İhtiyaç duyacağınız malzemelerin çoğu, sağlıklı gıda satış noktalarından veya online satış sitelerinden temin edilebilmektedir. Kolay bulunamayan bazı ürünler için önerilerimize Kaynakça bölümünde yer verilmiştir.

Yazarlar Hakkında



Eli Camp, ND, DHANP, Tempe, AZ'de natüropatik tedaviler üzerine uzmanlaşmış Southwest College of Naturopathic Medicine [Güneybatı Natüropatik Tıp Üniversitesi] mezunu tıp doktorudur. Ülke genelinde düzenlenen tıp kongreleri ve kamuya yönelik konferanslarda sağlık ve homeopati üzerine dersler vermekte, sunumlar yapmaktadır. Sağlık sektörünün çeşitli dallarında eğitim

görmekte olan talebelere ders vermenin yanı sıra, natüropati uzmanı doktorlara kendi özel muayenehanelerini açma ve iş idaresi konularında rehberlik, danışmanlık ve koçluk hizmeti vermektedir. New Hampshire Association of Naturopathic Doctors (NHAND), Oklahoma Association of Naturopathic Physicians (OKANP), Homeopathic Academy of Naturopathic Physicians (HANP) ve Naturopathic Medicine Institute (NMI) üyesi olduğu kuruluşlardır. Üyelüğün yanında, Dr. Camp NHAND Başkanı ve Başkan Vekili olarak, ayrıca FNPA Saymanı olarak görev yapmıştır ve halen HANP ve NMI yönetim kurullarında görevini sürdürmektedir. Oklahoma'da eşi, 2 torunu ve 4 aylık arkadaşı Asia ile yaşamaktadır.



Judith Thompson, ND, Portland, Oregon'daki National University of Natural Medicine'da [Ulusal Doğal Tıp Üniversitesi] beslenme, bitkisel tıp, homeopati, farmakoloji ve biyoenerji alanlarında eğitim almıştır. Çalışmalarında natüropatik felsefeyi modern bilimle harmanlamaktadır. Yıllarının, bebeklerin doğumuna yardımcı olmakla ve çocuklarla ilgilenmekle geçmiş olması, ondaki çocukların sağlıklı bir şekilde büyüdüğünü gör-

me isteğinin tutku halini almasına neden olmuştur. Ulusal ve uluslararası tıbbi dergilerde ve nutrasötik* şirketlerin yayınlarında makaleleri yayımlanmıştır. Florida Naturopathic Physicians Association'ın [Florida Natüropati Uzmanı Tabipler Birliği] Başkan Vekili, Naturopathic Medicine Institute ve American Association of Naturopathic Physicians kuruluşlarının da üyesidir. Everglades University'nin de öğretim üyelerinden biridir. Florida eyaletinin Miami şehrinde yaşamakta, yoga pratiği yapmaktan ve ailesi, arkadaşları ve köpeğiyle doğada vakit geçirmekten büyük keyif almaktadır.

* Gıdalar kullanılarak hazırlanan ancak hap, toz veya diğer tıbbi ilaçlar şeklinde tüketime sunulan ürünler. [e.n.]

