

Emine Altıntaş

Hastalıklardan korkma

Sisteminin yeniden dengesine kavuşmasına nasıl yardımcı olabilirsin

Telif Hakkı: © 2024 Emine Altıntaş
Kapak ve dizgi: Erik Kinting - www.buchlektorat.net

Yazar adına basım ve dağıtım
tredition GmbH
Heinz-Beusen-Stieg 5
22926 Ahrensburg, Germany

Yumuşak Kapaklı 978-3-384-18718-5
Ciltli 978-3-384-18719-2

Bu eser, tüm parçalarıyla birlikte telif hakkına tabidir. İçeriklerden yazar sorumludur. Onayı olmaksızın herhangi bir değerlendirme yapılamaz. Yayın ve dağıtım, yazarın talimatıyla, şu adreste ulaşılabilir: tredition GmbH, Impressum Hizmeti Bölümü, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Almanya

İçindekiler

1 Önsöz ve bu kitabı neden yazıyorum	7
<i>Bu kitap kimler için uygundur?</i>	<i>11</i>
<i>Bir tedavi hangi adımlarda başarılı bir şekilde ilerler?</i>	<i>12</i>
<i>Sağlıklı bir yaşam tarzı aslında nedir?</i>	<i>13</i>
<i>Bu kitabı nasıl yapılandırımdım</i>	<i>15</i>
<i>İyileşmenin önündeki engeller neden kaldırılmalıdır?.....</i>	<i>16</i>
2 Kendi hakkımda	18
<i>Peki homeopatiye tam olarak nasıl başladım?.....</i>	<i>19</i>
3 Bütüncüllük ve sağlığımız için yararları.....	21
4 Beslenme ve sağlığımız üzerindeki etkisi	26
5 Tedbirler ve hayatımız için önemi.....	30
6 Homeopati ve benzerin benzerle iyileştirilmesi	33
<i>Homeopatiye nasıl başladım?</i>	<i>35</i>
<i>Homeopati günlük yaşamda nasıl uygulanır?</i>	<i>36</i>
<i>Homeopatik ilaçlara karşı olası reaksiyonlar.....</i>	<i>38</i>
<i>Dengeye dönüşü ne bozabilir?</i>	<i>39</i>
7 Dorn metodu ve manuel terapi	40
8 Geleneksel Çin tıbbi ve akupresür uygulaması	43
<i>Dönüşüm aşaması odun:.....</i>	<i>48</i>
<i>Dönüşüm aşaması ateş:.....</i>	<i>49</i>
<i>Dönüşüm aşaması toprak:.....</i>	<i>50</i>
<i>Dönüşüm aşaması metal:.....</i>	<i>51</i>
<i>Dönüşüm aşaması su:.....</i>	<i>51</i>
<i>Akupresür nedir?</i>	<i>55</i>
<i>Akupresür için prosedür.....</i>	<i>56</i>
9 Fitoterapi ve iyileşme sürecine desteği	58
<i>Zencefil.....</i>	<i>58</i>
<i>İhlamur.....</i>	<i>59</i>

<i>Uygulama önerilmez.....</i>	<i>60</i>
<i>Papatya.....</i>	<i>60</i>
<i>Limon otu / Melisa</i>	<i>60</i>
<i>Nane</i>	<i>61</i>
<i>Adaçayı.....</i>	<i>62</i>
<i>Maydanoz kürü.....</i>	<i>63</i>
<i>Lahana kürü</i>	<i>63</i>
<i>Karnabahar kürü</i>	<i>64</i>
<i>Lavanta kürü</i>	<i>64</i>
10 Hastalık tabloları ve bunların bütüncül tedavisi	65
10.1 Ateş	65
10.2 Yüz ağrıları.....	67
10.3 Zona.....	69
10.4 Krup atağı ve yalancı krup.....	70
10.5 Keder ve hayal kırıklıkları	71
10.6 Burun Kanaması	73
10.7 Kulak Ağrısı.....	74
10.8 Uyku bozuklukları.....	76
10.9 Baş dönmesi	77
10.10 Güneş Çarpması.....	79
10.11 Menopoz	80
10.12 Diş Çıkarma	81
11 İlaç tabloları ve fiziksel şikayetlerde kullanımı	84
Homeopati ilaç farmakolojisi	85
ACONITUM.....	85
ALLIUM CEPA	87
APIS	88
ARNİKA MONTANA.....	89
ARSENICUM ALBUM	90
BRYONYA	91
CALCIUM CARBONICUM	92
COCCOLUS	94

COLOCYNTHIS	95
DULCAMARA	96
GELSEMIUM	97
IGNATIA	99
IPECACUANHA	101
LEDUM	102
LYCOPODIUM	103
NUX VOMICA	105
RHUS TOXICODENDRON	106
SİLİCEA	108
SULFUR	110
12 Kapanış sözleri	112
Edebiyat	115
Resimlerde Dorn metodu ve akupunktur noktaları	116
<i>DORN METODU:</i>	116
<i>Dorn metoduna göre hafif ve o kadar da etkin omurga</i> <i>terapisi</i>	128
<i>GÇT Akupresürü:</i>	131
Teşekkürler	143

1 Önsöz ve bu kitabı neden yazıyorum

Bu kitabı neden yazıyorum? Bu güzel bir soru! Cevap, diğer konuların yanı sıra bir yıldönümü ile ilgilidir: 1983'te hemşire olarak eğitimime başladığımdan dolayı 2023'te 40 yıldır tıp alanında çalışıyor olacağım. Yani kırk yıldır insanlara iyileşmeleri ya da daha da iyisi, hiç hastalanmamaları için yardım ediyorum. Birikmiş tecrübelerimi derlemenin ve mümkün olduğunca çok insana ulaştırmanın tam zamanı olduğunu düşünüyorum. Ve bu konularla ilgilenen insanların ellerinde sadece tek bir eser olmasını ve benim o zamanlar yaptığım gibi birçok farklı kitabı karıştırmak zorunda kalmamalarını diliyorum.

Ancak bir şey benim için özellikle önemlidir. O kadar önemli ki, bunu en başta belirtmek istiyorum: Bu kitap kendinize (*sağlık konusunda*) yardım etmenize yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Bir hekimin ya da tedavi uzmanının yerini tutmaz!

Ve benim için çok önemli olan bir şey daha var ve bunu burada dile getirmek istiyorum: Ebeveynlerin kendi çocuklarına ya da çocukların kendi ebeveynlerine tedavi etmelerinde hiçbir sakınca yoktur. Sonuçta hepimiz sevdiklerimizi korumak ve onlara yardım etmek isteriz. Ancak kardeşler, iyi arkadaşlar ve tanıdıklar söz konusu olduğunda, kendi deneyimlerim bana onları tedavi etmenin iyi bir fikir olmadığını gösterdi. İlerleyen sayfalarda açıkladığım tedavi şekli diğer tedavilerle karşılaştırılmaz. Bunun nedeni sadece bir öneride bulunmak ve globülleri uygulamak değildir. Eğer bir hastalığı kökünden iyileştirmek istiyorsanız, çok daha derinlemesine ve tüm yönleriyle çalışmanız gerekir. Bunu yaparken insan bazen kendini çok fazla zorlar ve daima, aslında dahil olmadığı çelişkilere girmektedir. Dolayısıyla dikkate alınacak konu kendini korumak, yani korunmakla ilgilidir. Yoğun biçimde yanlış anlaşılmalara ve çelişkiler meydana gelmektedir. Örneğin iyileşmenin önünde engeller mev-

cuttur ve iyileşmenin mümkün olabilmesi için bunlara işaret edilmesi gerekir. Bu durum bazen her iki tarafta da memnuniyetsizliğe veya hayal kırıklığına uğramış beklentilere yol açar. Ve takdir genellikle eksik kalmaktadır.

Şimdi bu konu açıklığa kavuştuğuna göre, geçtiğimiz yıllar ve on yıllar boyunca kendi yolumun izini sürmek istiyorum. Nitekim 1986'da hemşire olarak eğitimimi tamamladığımdan beri tıpta pek çok aşamadan geçtim. Uzun süre yoğun bakımda, aynı zamanda nörolojik ve ortopedik kliniklerde çalıştım. Bu süreçte, her zaman bir şeylerin eksik olduğunu fark etmemi sağlayan pek çok tecrübe edindim. Bana göre, tıpta doğrudan deneyimlediğim olaylar çok kısıtlı bir bakış açısına sahipti. Bunun nedeni modern tıbbın semptomatik olarak çalışmasından kaynaklanmaktadır. Bu sebepten, semptomları bastırmaya uygun ilaçların reçetesinin verildiği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla yan etkiler meydana gelmektedir ve yeni ilaçlar gerektiren yeni hastalıklara neden olur. Böylece bir çıkış yolu bulmanın zor olduğu bir hamster çarkına girersiniz.

O zamanlar bunu özellikle ortopedide fark ettim: Hastaların biri önce dizinden, kısa bir süre sonra bir kalçasından ve birkaç yıl sonra da diğer kalçasından ameliyat edildi. Sonra omurlar arası disk kayma yaptı. Kısa sürede bunu anladım: Vücut kendini belirtmek için bir çıkış noktası arıyor. Ne yazık ki çoğu durumda kimse onu dinlememişti. Birisinin olayı derinden anlamaya çalışması yerine her defasında ameliyat yapmaya devam edilmişti. Gerçek neden araştırılmadan semptomlar sıklıkla bastırıldı, böylece gerçek bir iyileşme mümkün olmadı.

Örneğin, dizlerindeki şişlik nedeniyle şiddetli ağrıları olan ve bu nedenle yıllarca iğne vurulan bir hastayı hatırlıyorum. Onun gibi insanlara, özellikle yaşlandıkça, rahatlama ve hatta belki de ağrıdan kurtulma getireceği umuduyla total protez önerilmektedir. Ancak bu

yöntemle, ağrının nedeninin ortadan kalktığı anlamına gelmez. Böyle bir durumda bedenin kendini hissettirmek için başka bir çıkış yolu aradığını defalarca gözlemledim. Genellikle bu, vücudun diğer yarısındaki kalçadır. Ancak, geleneksel Çin tıbbının işlevsel çemberlerine ve dönüşüm aşamalarına bakılacak olursa, dizlerin böbrek enerjisine bağlı olduğu ve eşleşen duygunun "korku", dokunun ise "ilik ve kemik" olduğu fark edilecektir. Bunlar, neler olup bittiğini ve iyileşmeyi sağlamak için öncelikle hangi düşümün gevşetilmesi gerektiğini bulmak için nedenin araştırılması gereken düzeyde değerli ipuçları olacaktır. Şikayetler bir düşme ya da kırıktan kaynaklanıyorsa durum farklıdır. O zaman elbette bir ameliyat gerekir.

Ayrıca genel tıpta çok fazla korku tacirliği yapıldığını da gördüm. Buna iki çocuğumla yaşadığım deneyimler de eklenince, genel tıbbın birçok vakada yetersiz kaldığını açıkça gördüm. 1990'da oğlumun doğumuyla birlikte homeopati ve alternatif yöntemleri araştırmaya başladım.

Bugün kendi muayenehanesi olan bir iyileştirme uzmanıyım (heilpraktiker). Ana odak noktam Samuel Hahnemann'a göre klasik homeopati, geleneksel Çin tıbbı (GÇT) ve Dieter Dorn'un geliştirdiği Dorn metodu olmaktadır. Özellikle homeopatik tedaviyi olağanüstü bir terapi sistemi olarak görüyorum ve uygulanabilmesi için mutlaka kendine ait kanununu dikkate almak lazım.

Homeopati aynı zamanda farklı düşünmemi ve alternatif tedavi yöntemlerine daha yakından bakmamı tetikledi. Çocuklarım için uyguladığım homeopatik tedavilerle pek çok olumlu şey yaşadım. Ancak zaman geçtikçe hala bir şeylerin eksik olduğunu fark ettim. İyileşmenin önündeki tüm engellerin kaldırılması gerekiyordu. Dorn yöntemine bu şekilde ulaştım. Çünkü eğer bir omur kaymışsa ya da kalça kemiği dengesizse, bu bir bloktur – iyileşmenin önünde kaldırılması gereken bir engeldir. Hem kronik hem de akut hastalıklarda

hemen başarı elde ettiğimi fark ettim. Ancak burada da bir noktada iyileşmenin sıklıkla durduğunu fark ettim. Bir tıkanıklığı açabilen GÇT akupunkturuna bu şekilde ulaştım. Bu durumda, içinde büyük bir taşın bulunduğu ve suyun kesintisiz akışını engellediği bir nehir olarak düşünülebilir. Nehrin bir tarafı çok kurudur çünkü su ona ulaşamaz. Diğer tarafta ise çok ıslaktır, çünkü buraya çok fazla su gelir. Ancak bu taşı hareket ettirdiğinizde su – ya da bizim durumumuzda yaşam enerjisi – akmaya devam eder ve tekrar dengesine kavuşur.

Uzun yıllar boyunca homeopati, Dorn yöntemi ve GÇT'nin üç ayağının kombinasyonu ile mükemmel deneyimler yaşadım. Anamnez (ilk hasta görüşü) söz konusu olduğunda, üç tedavi sisteminde hemen hemen hepsi aynıdır: vücut dengesizleşmiştir ve artık uyum içinde değildir. Ancak her üçü de farklı bir yaklaşım izliyor. Günlük çalışmalarım da her zaman doğru homeopati ilacı bularak ve iyileşmeyi engelleyen rahatsızlık kaynaklarını ortadan kaldırarak işe başlarım. İşte Dorn yöntemi burada devreye giriyor. Örneğin, bu bir meridyeni bloke eden yer değiştirmiş bir omur olabilir. GÇT'na göre akupunktur ile bunu düzeltebilirim. Tecrübelerime göre, GÇT'ndaki en etkili sütun budur. Özellikle de önleme ve tekrarlayan şikayetlerden kesin olarak kurtulma söz konusu olduğunda. Burada da üç sütun bir arada yardımcı oluyor ve bütüncül bir yaklaşım mantıklıdır.

Terapinin ve sebeplerin ortadan kaldırılması yöntemlerinden birinin diğerini tamamlaması gerektiğine kesinlikle inanıyorum. Bunun için ayrıntılı bir anamnez gerekir. Geçmişten gelen bir travma bulunursa, bunu çözmek için birçok farklı teknik vardır. Bu noktada, travmayı ortaya çıkarmanın ve çözmenin tek başına yeterli olmadığını açıkça belirtmek isterim!

Ancak o zaman düğüm çözülmeye başlar. Bireysel bir terapi hastanın iyileşme sürecine girmesini sağlayabilir. Bu, ustalaşılması gere-

ken bir sanattır. Bütüncül bir terapistin işi ancak o zaman başlar, çünkü o zaman bazı hastaların sistemlerinin yıllar boyunca gösterdiği semptomlara bakılmalı ve psikolojik düzeyde tedavi edilmelidir. Benim çalışmamda mesele sadece semptomları görmek söz konusu değildir, aynı zamanda nedenin nerede olduğuna bakmaktır. Ya da tam tersi: Bulunan travmayı görmek, ancak mevcut semptomlara önem vermemek de doğru değildir. Asıl sebebi ortadan kaldırmaya ve bütüncül tedaviyi uygulamaya tüm kalbimle çok önem veriyorum. Tüm hastalıklar iyileşme evreleridir! Bazen korkunç olan isimlerini biz insanlardan almışlardır. Semptomlar, yakından bakıldığında, bedenin ve sistemin önemli işaretleridir ve korkutucu teşhisler değildir.

Bu kitap kimler için uygundur?

Açık konuşmak gerekirse, bu kitap herkes için uygundur. Ancak, özellikle modern tıptan bakım alanlar açısından ve hastalık durumunda iyileşmelerine katkıda bulunabilecekleri daha fazla şey olduğu izlenimine sahip olan küçük çocukların ebeveynleri için çok ümitliyim. Ancak çoğu zaman kendi kendilerini tedavi etmeye cesaret edemiyorlar. Burada onlara talimatlarımla adım adım eşlik etmek ve ailelerinin sağlığını mümkün olduğunca kendi ellerine almaları için teşvik etmek istiyorum. Ancak bu kitap, "her şey" denendiği ve doktorlar artık belli bir noktadan sonra ilerleme kaydedemediği için modern tıp tarafından yalnız bırakılanlar için de hazırlanmıştır. Hastalıklarıyla neredeyse tek başına kalmış olanları düşünüyorum. Ancak bu kitap aynı zamanda organik olarak iyi durumda olan ve modern tıp tarafından sağlıklı oldukları ve "sadece" semptomları bastıran psikotropik ilaçlar veya ağrı kesiciler almaları gerektiği söylenen kişiler için de hazırlanmıştır. Onlar da bu kitapta kendilerine yardımcı olacak pek çok değerli ipucu bulacaklar.

Bir tedavi hangi adımlarda başarılı bir şekilde ilerler?

Elbette bu kitabı okumak, tıp eğitimi almanın ya da alternatif bir sağlık uzmanı olarak yetişmenin yerini tutmaz. Kendi kendine tedaviyle ilgilenen herkes, bir ilacın her zaman hastanın o anlık göstermiş olduğu semptomlarla tam olarak uyması gerektiğinin farkında olmalıdır. Muayenehanemde bunu tekrar tekrar deneyimliyorum: Bir küreciğin bir hastaya boğaz ağrısına karşı mükemmel bir şekilde yardımcı olması, benzer semptomları olan bir sonraki hastaya da bunun yardımcı olacağı anlamına gelmez. Çünkü boğaz ağrıları – bu örnekle devam edecek olursak – çok farklı olabilir. Birinde içerken bıçak gibi saplanan, yakıcı bir ağrı meydana geliyor. Diğerinde ise, içmelerine engel olmayan, ancak katı yiyecekler yemelerine engel olacak yakıcı bir ağrı söz konusu oluyor. Bu ve diğer pek çok semptomun dikkate alınması gerekir. Ve tabii ki gözlemlene, semptomları neyin iyileştirdiği ve neyin kötüleştirdiği konusunda önemlidir. Tüm boğaz ağrısı türleri için işe yarayan tek bir ilaç yoktur. Benim deneyimlerime göre, aşağıdaki prosedür hem homeopati hem de Dorn yöntemi ve de GÇT ile iyileşme için en iyi koşulları yaratmaktadır:

1. Hastalığın tanınması ve anamnez: Hastalığın tanınmasıyla ilgilidir. "İyileştirilecek" olan nedir?
2. Tıbbi güçler hakkında bilgi: İlaç teorisi ve ilacın iyileştirici özelliklerini bilmekle ilgilidir.
3. İyileşme ve iyileşmenin önündeki engeller: İyileşme ve şifanın önündeki engelleri tanımak ve ortadan kaldırmakla ilgilidir.

4. İyileşme için uygulanacak ilaç veya faaliyetlerin seçimi: Doğru ilacın seçilmesi, doğru uygulama ve doğru tekrarla-mayla ilgili kararın verilmesi gerekir.

Benim için önemli olan tek bir ilacın uygulanmasıdır. Tekrar tekrar hastalara, günün ve gecenin farklı saatlerinde alınmak üzere çeşitli ilaçlardan oluşan gerçek bir homeopati kokteyli verildiğini görüyorum. Ancak şaşkınlıkla kendime sonunda bu kokteylin içindeki ilaç-ların hangisinin yardım etmiş olabileceğini sorguluyorum. Öte yan-dan ben günlük hayatta yüksek potenslerle çalışıyorum, örneğin globüllerle ilgili olarak. Başlangıçta iki kürecik veriyorum ve sonra bekliyorum. Durumda bir iyileşme varsa, ilaç kullanılmaya devam edilir. Ancak yanıt vermezse, her seferinde aynı çalışma yöntemiyle başka bir ilacın kullanılması düşünülmelidir.

Sağlıklı bir yaşam tarzı aslında nedir?

Tanıştığım pek çok insanın "sağlığın" gerçekte nasıl işlediği konu-sunda kafası çok karışık. Doktorlar, beslenme uzmanları, You Tube yıldızları, Facebook grupları ve çok daha fazlası, sağlıklı bir yaşa-mın nasıl sürdürüleceğine dair çok farklı – ve hatta nadiren çelişki-li – görüşler yayıyor. Benim için bu soruya cevap vermek aslında o kadar da zor değil. Temelde hep aynı şey söz konusu: Orta düzey-de egzersiz yapmalı, dengeli beslenmeli ve kendimizi her açıdan dengeye getirmeliyiz. Dolayısıyla toksinlerden arınma sürecimiz kendi kendine işlemekte olduğundan, benim için, örneğin tüm bu arınma hikayelerine ihtiyacımız olmadığı anlamına geliyor.

Gıda takviyeleri için de benzer bir durum söz konusudur. Özellikle pandemi döneminden sonra bağışıklığı güçlendirici ilaçlar önerildi ve birçok insan bunların üzerinde düşünmeden kullandı ve hala da

kullanıyor. Ancak dengeli beslendiğiniz ve dengeli olduğunuz takdirde bunların gereksiz olduğuna inanıyorum. Herkes şunu unutmamalı: İçeri aldığımız her şey dışarı da çıkarılmalıdır. Sistemimiz bazen bunlarla kendisi için iyi olandan daha fazla stres altında kalmaktadır. Bir eksikliğin olmadığı durumda da, gıda takviyesinin metabolize edilmesi ve sistemimizin dışarı çıkartması gerekmektedir. Bunun arkasında genellikle daha fazla hastalanmama isteği yatıyor. Bunu özellikle çocuklarda gözlemliyorum. Hasta olduklarında o kadar çok veriliyor ki, vücut bunu metabolize etmekle meşgul oluyor. Aslında enfeksiyonla savaşmak için enerjiye ihtiyacı var.

Birisi hasta olduğunda – ister yetişkin ister çocuk olsun – genellikle açlık hissetmez. Bu tamamen normaldir, çünkü sistem tüm enerjisini enfeksiyonla savaşmak için harcamakla meşguldür. Bunun üzerine bir de sindirimle meşgul olmak istemez. Ona istediğini vermeli ve her halükarda vücudun işini yapmasına izin vermeliyiz. Bu kadar çok müdahale etmek sistemi güçlendirmek yerine zayıflatır.

Vücut yorgunluk ve bitkinlik gösterdiğinde, enerjiyi artırmak için gıda takviyesi almaktansa dinlenmek çok daha mantıklıdır. Bu durum organizma için çok rahatsız edici olabilir ve organizma kendini hissettirmek için başka bir çıkış yolu arar. Böyle bir yardım çağrısı ile semptomlar şiddetlenebilir. Eğer bitkin düştüyseniz ve gıda takviyesi almak istiyorsanız, gerçekte neyin eksik olduğunu anlamak için mutlaka laboratuvar testleri yaptırmalısınız.

Ağzımıza yiyecek koyduğumuz anda tüm sistemimizin çalışmaya başlayacağı şekilde yaratılmışız. Her şey birbirine bağlı, her şey birbiriyle iletişim halinde. Eğer bu karmaşık sistemi önlemlerle zorlamazsak, onu desteklersek ve bastırmazsak, o zaman – en azından kendi deneyimim böyle olduğunu ifade etmeliyim – her şey yolunda gider.

Her şeyden önce sağlığını başkasına teslim etmezsek hastalıklardan kaçınabiliriz. Bunun sorumluluğunu kendimiz üstlenmeliyiz. Bu bizim bedenimiz ve dengesini kaybettiğinde onu tekrar dengeye getirmek bizim görevimizdir. Tabii ki, bir iyileştirme uzmanı (heilpraktiker) olarak benim işim insanların dengesizliği kontrol altına alarak iyileşmelerine yardımcı olmaktır. Ancak vücut tüm seviyelerde düzeltildikten sonra, bu sağlığı korumaya devam etmek hastalarının sorumluluğundadır.

Ayrıca yasaklardan vazgeçmek de sağlığa yardımcı olur. Tüm bu "Bunu yapma!" ya da "Şunu yapma!" cümleleri strese neden olur ve adrenalin salgılanmasına yol açar. Sistemimizi dengede tutmak için bundan kaçınmak isteriz. Çünkü her şey bununla ilgilidir: Denge. Bu dengeyi olabildiğince hızlı ve ısrarlı bir şekilde sağlamak için kitabın yapısını aşağıda herkesin çalışabileceği şekilde açıklıyorum.

Bu kitabı nasıl yapılandırdım

İlerleyen sayfalarda, uygulamamda takip ettiğim tüm ana alanları ayrıntılı olarak ele alacağım. Önce homeopati, sonra Dorn metodu ve son olarak da Geleneksel Çin Tıbbı'nı (GÇT) açıklayacağım. Herkesin bu kitapla çalışabilmesini sağlamak için, daha sonra çeşitli hastalık tabloları üzerinde ayrıntılara gireceğim ve üç ana alandan hangi önlemlerin iyileşmeye yol açabileceğini adım adım açıklayacağım. Ayrıca semptomları neyin iyileştirip neyin kötüleştirileceğini de ayrıntılı bir şekilde anlatacağım. Beslenme sağlığını üzerinde belirleyici bir rol oynadığı için, önerilerimde de önemli bir rol oynayacaktır.

Acil vakalarda ilk yapılması gereken doğru homeopatik ilacı bulmaktır. İlacı aldıktan sonra bu gereklidir: **beklemek**. Ancak bunun

doğru ilaç olmadığı ortaya çıktığında bir sonraki ilaç seçilmelidir. Hastalık yatıştığında, artık önlem alma zamanı gelmiştir. Bu konuya da kitabın ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı olarak değineceğim. Şimdi sistemin güçlenmesini sağlamak için önleyici tedbirler alma meselesidir. Örneğin akupresür burada devreye girer.

İyileşmenin önündeki engeller neden kaldırılmalıdır?

Bedenimiz hangi düzeyde dengesini kaybetmiş olursa olsun, öncelikle iyileşmenin önündeki tüm engellerin kaldırılması önemlidir. Bu fiziksel açıdan olabilir – örneğin bir omur kayması olmuşsa – ya da psikolojik açıdan, zihinsel bir gerginlik varsa. Bu gerçekten de her şeyi göz önünde bulundurmak ve gerçek bir şekilde çözmekle ilgilidir.

Örneğin, bir çocuk kusmaya başladığında ya da ishal olduğunda, bir seviyede o kadar dengesini kaybetmiştir ki, virüslerle ya da bakterilerle başa çıkacak kadar güçlü değildir. İşte tam da bu noktada devreye girmek gerekir. Belki de ebeveynler birkaç gün önce kavga etmiş ve çocuk da bunu duymuştur. Ya da çocuk anaokulunda kendisini rahatsız eden bir şey yaşamıştır. Belki bir oyuncağı elinden alındığı için çok sinirlenmiştir. Belki de ağlamış, hayal kırıklığına uğramış ve üzölmüştür. Ve üç gün sonra çocuk hastalanır. Böyle bir şey de göz önünde bulundurulmalıdır.

Ancak aynı zamanda, örneğin bu semptomlara tekrar tekrar yol açabilen kalça dengesizliğiyle ilgili olarak statige de dikkat etmek gerekir. Burada, kitabın ilerleyen bölümlerinde açıklayacağım Dorn metodundan basit ve çok etkili bir egzersiz var.

Hangi hastalık tablosu, hangi ilaç tablosu ya da hangi yöntemle ilgili olursa olsun:

Instagram profilimde **@heilpraktikerin_eminealtintas** mümkün olduğunca çok sayıda insanı kendilerine yardım etmeleri için güçlendirmek amacıyla düzenli olarak çalışmalarım ve bilgilerim hakkında fikir veriyorum.

2 Kendi hakkımda



Ailem 1970 yılında Almanya'ya geldikten sonra. Sağ alttaki küçük kız benim.

1965 yılında Türkiye'nin kuzeyinde doğdum, evliyim ve iki çocuk annesiyim. 1970'ten beri Almanya'da ve her zaman Hungen'de yaşadım, çünkü babam o zamanlar Salzgitter'e misafir işçi olarak geldi ve ailemizi de sonradan yanına aldı. Evim Hungen'de, uzun yıllardır evimizin alt katında klasik homeopati ve akupunktur muayenehanemi işletiyorum.

1983 yılından bu yana – deyim yerindeyse – sağlık sektöründe çalışıyorum. O dönemde hemşire olarak eğitimime başladım ve 1986 yılında başarıyla tamamladım. Bu süre zarfında ve sonrasında bir hastanenin dahiliye ağırlıklı tüm servislerinde çalıştım. Hemşireliğin tüm alanlarını da tanımış oldum. O zaman bile her zaman sadece semptomları tedavi etmenin çok etkili olmadığını fark ettim. Daha

sonra kendimi homeopati ve alternatif şıfa metotlarına adamamda o dönemde edindiğim deneyimlerin büyük payı var.

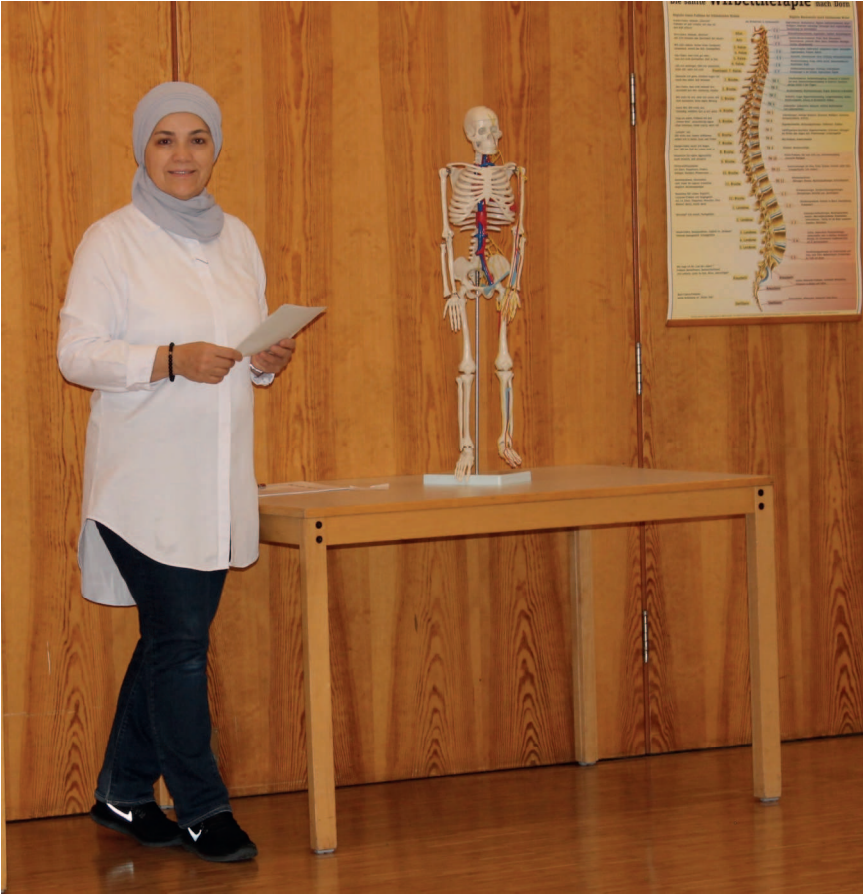
Bugünkü işimle ilgili özellikle takdir ettiğim şey, onunla bütüncül bir yaklaşımla çalışabilmemdir. Bir hasta muayenehaneme geldiğinde, öncelikle hastalığını bir kenara bırakıyorum. Amacım kişiyi her düzeyde ve tüm yönleriyle tanımaktır. İyileştirmek istiyorsam önemli olan budur.

Peki homeopatiye tam olarak nasıl başladım?

Kızım çocukken yapılan bir verem aşısına şiddetli tepki göstermişti ve dolayısıyla cilt problemleri geliştirmişti. Doktorlar kortizon da dahil olmak üzere tüm modern tıp programını önerdiler. Ancak ben çocuğuma bunu yapmak istemedim, çünkü bunların sadece semptomlarla mücadele edeceğini biliyordum. Farklı bir yaklaşım benimsemek ve çocuğun kendi kendini iyileştirme gücünü desteklemek istedim. Bu yüzden homeopatik olarak çalışan bir dermatolog aradık ve bulduk. İlk ziyaretimizden itibaren yaptığı bütüncül anamnezden çok etkilendim. Amacı sadece cildi değil, tüm insanı – kızımı – iyileştirmektir. Bana belirtilerin, vücudun dengesizleştiğine dair sinyaller olduğunu açıkladı. Bu bastırılmamalıdır. Yakın gözlem ve sorgulama yoluyla homeopatik bir ilaç seçti. Kızıma eziyet eden kaşıntının iyileştiğini ve semptomların düzeldiğini hemen fark ettim. Doğru yolda olduğumuzu biliyordum. Homeopatik ilaçların semptomları bastırmak yerine vücudun kendi kendini iyileştirme süreçlerini uyarması beni çok etkiledi. Vücudun bunlarla ilgilenmesi üzerine gücü artmaktadır ve dolayısıyla iyileşmesine sağlamaktadırlar.

Önce kendi çocuklarımla Hahnemann'a göre klasik homeopati ile yıllarca deneyim kazandım, daha sonra resmi tıp hekimliği tarafın-

dan gerçekleştirilen sınavları geçtim ve iyileştirme uzmanı olarak lisans aldım. Bir bayan Çinli doktor tarafından GT terapisti olarak eğitildim, akupunktur, moxa, guasha ve hacamat konusunda uzmanlaştım ve Helmuth Koch ve Dieter Dorn'un denetiminde bir Dorn terapisti ve sertifikalı eğitmen oldum. Hastalarımın bütüncül tedavisi bu üç temele dayanmaktadır.



Benim tarafımdan düzenlenen ve yönetilen bir Dorn seminerindeydim.