

Bu yazı ve öteki yazıların kaynağı→

<https://kavramsalmakaleler.net.tr>

## **DOĞAL TEDAVİ VE DOĞAL ANTİBİYOTİKLER, ANTİVİRÜSLER. SALGIN.**

İÇİNDEKİLER:

\*GİRİŞ.

\*VİRÜS SALGINLARINA KARŞI BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİRİCİ BESLENİM PROJESİ ÖNERİSİ.

\*YAŞLILARA KİLO VERİŞİN ASIL YOLUNU SÖYLESİNLER, DİZLERE PROTEZ TAKIŞA GEREK KALMAZ.

\*BEL FITİĞINA KARŞI.

\*ALKOLÜ, SİGARAYI BIRAKANLAR NASIL BIRAKTI?

\*NEZLE.

\*KISIRLIK.

\*KONSANTRASYON(ÖZEN TOPLAYIŞ) BOZUKLUĞUNUN DOĞAL ÇÖZÜMÜ.

\*BEYNİMİZİN 6 TANE VİTESİ(HIZI) VAR.

\*UYUŞUKLUK, UYUŞTURUCULAR VE BU ZEHİRLERİN ÇÖZÜMLERİ.

\*SUYU DOĞRU ZAMANDA İÇMEK BEDENİMİZE OLAN YARARINI ARTTIRIR.

\*KAZ TÜYÜ YASTIK, YORGAN VE YATAKLAR CİDDİ ALERJİ YAPIYOR, YARARLANMAYALIM.

\*İLAÇ KULLANMASI GEREKENLER İÇİN BAZI ÖNEMLİ BİLGİLER.

\*EVİMİZDE, İŞYERİMİZDE, İLKİYAR-DİM GERECİ OLARAK ŞU İLAÇLAR DA BULUNSUN.

\*YİYECEK-İÇECEK-İLAÇ YOLUYLA OLAN ZEHİRLENİŞLERE KARŞI.

\*DOKUNUŞ YOLUYLA OLAN KİMYASAL, BİYOLOJİK, RADYOAKTİF, NÜKLEER (KBRN) ZEHİRLENİŞLERE KARŞI İLKİYARDİM.

\*BİLEK SINIRI İNCİNİŞİNE ÇÖZÜM OLARAK ÖNERİLER

\*MAYALI(BAKTERİLİ) ŞEYLER YEMEYELİM

\*AÇIK HAVADA YÜRÜYÜŞÜN YARARI

\*SİYAH ÇAY VE KAHVEYİ SÜREKLİ İÇMEYELİM

\*ŞİFA OLABİLEN, ZEMZEM SUYUNU VE DOĞAL TOHUM SEBZEYİ-MEYVEYİ AY-IRT EDİŞ YOLU

\*KALP RİTİM(DİZİM) BOZUKLUĞUNA KARŞI ÖNERİLER

\*ÖNCEKİ BİR BİLGİLENDİRİŞİMİ DOĞRULTAYIM

\*YORGUNKEN UYKUMUZ GELEBİLECEĞİNDE YENE BİLECEKLER

\*GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ YERİNE SPOR ŞAPKA KULLANALIM

\*TER KOKUSUNA KARŞI

\*D VİTAMİNİNDEN YARARLANABİLMEMİZ İÇİN GÜNEŞ GÖRMEMİZ GEREK

\*PİRİNCİN, BULGURUN, BAKLİYATIN TAŞLARINI AYIKLAYALIM.

\*ROMATİZMANIN 1 NOLU ÇÖZÜMÜ

\*BAZI ÇİNLİLER YEMEKLERİNİ YAĞSIZ YAPIYOR

\*TOPUK DİKENİNE KARŞI DENENMİŞ DOĞAL ÇÖZÜM ÖNERİSİ

\*DEMİR EKSİKLİĞİNE KARŞI DOĞAL ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

UYARI(Sorumluluk reddi): Bu yazı, hayırına b-ilgi aktarım hedeflidir. Doktor değilim.

Buradaki b-igilerin üzerine düş-ünüştten/yanlış düş-ünüştten doğacak sonuçlardan sorumluluk kabul edilmez. Bazı yetkin olmayan bireylerin, bazı deneyleri yapmayışı gerekir, yıkıcı olmasın. İnsan sözlerinde/yazılarında; yanlışlar-eksikler olasıdır. İnsanların söylediği bir şeyi duyarken,okurken; ay-irt edici, gereken yerde sor-gulayıcı olalım. Doğrudan belleyci(ezberci) olmayalım. Sunulan bilgilerde, al-datış olup olmadığını, (tek inanç ay-irt ediş kaynağı)Kuran'ın "aslına" uygunlukla ay-irt edebiliriz. Hakiki bilim ve doğru-dizgeli düşünüş bilimi(mantık) araçtır. (Diz-geli: sistemli,düzenli). Bir insani kaynağa bağımlı kalmayalım.

## GİRİŞ

Doğal tedavi yolunun esası,

[https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/Kendi\\_kendimizi\\_hangi\\_yolla\\_tedavi\\_edebiliriz.pdf](https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/Kendi_kendimizi_hangi_yolla_tedavi_edebiliriz.pdf)

yazısında açıklanmıştır. Aşağıda ek bilgiler verilmektedir.

Kendi kendimizi tedavi etmeyi öğrenmek bir hastalık değildir. Doğal tedaviyi öğrenmekte asıl bilgi kaynağı, Kuran'ın "aslı" ve doğru tercümeleridir:

Bağışlayan ve muhafaza eden Allah'ın adıyla,

<https://kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=7&ayet=157>

Kuran insanların/rahatsızlık atlatmış ay-irt edici doğru insanların deneyimleri; yararlı bir araç/bilgi kaynağı olabilir. Çođu rahatsızlığın; yalın, kolay ve hakiki doğal çözümü var. Gizleniše çalışılmasın.

Örnek olarak; sivilcelerden kurtulmanın kolay bir yolu var. Sivilceler, derimizin üzerinde hava alan küçük gözeneklerin tıkanmasından oluyor. Gözeneklerin üstü tıkanınca, içinde iltihap(mikrobik enfeksiyon) oluyor. Önce diğer rahatsızlıkların çözümünde olduğu gibi “hayvan”sal ve fabrikasyon besinler bırakılacak. Doğal-arı(temiz) bitkisel beslenilecek. Sonra ılık suyla banyo yaparken, saçımızı yıkamak için kullandığımız doğal-arı sabunun köpüğüyle yüzümüz de ovuşturularak iyice yıkanacak, durulanacak. Böylece gözenekler açılmış, içleri hava almış olacak. Kapalı ortamda daha çok mikrop ürer. Bunlar söylensin, insanlar bazı gereksiz ilaçlara yönlendirilmeye çalışılmasın. Birçok rahatsızlık durumunda benzeri yapılmaya çalışılmasın.

Tekrar ediyorum: Çoğu rahatsızlığın; yalın, kolay ve hakiki doğal çözümü var. Bir arkadaş sinüzit olmuş. Doktor ameliyat önermeseymiş, ameliyat etmeseymiş. Oysaki sinüzitin(sinüslerin mikrop kapışının) yalın bir çözümü varmış. Demek, antibiyotikle tedavi edilebiliyormuş. Ayrıca, doğal-arı-etkili; ısırgan otu tohumu, günlük sakızı, yaş/kuru dut, çia tohumu, keten tohumu, limon,... gibi birçok doğal antibiyotik te var.Bunların kullanımı çok kolay. Kaynatmayla ,demlemeyle uğraşılmıyor. Bir de kekik çayı gibi demleyiş gerektiren doğal antibiyotikler var. Doğru kullanışlarını öğrenelim.

Isırgan otundan yararlanış tarifi: Isırgan otu tohumunun iyisi-doğalı-temizi,etkilisi; antibiyotik,antivirüs, panzehir, hücre yenileyici, kan temizleyici,... oluyor. Mucize. Hakikisi çok etkili. Ben denedim, şahidim. Piyasada boş/zararlı/dokunan bitki ürünleri de satılıyor. Deneye deneye etkilisini bulmak gerek. Bir dene. Etki edecek mi? İyi mi gelecek, kötü mü gelecek/dokunacak mı? 100 gr(2 tedavilik) alsak yeter.

100 gr'ı, ucuz.Çoğu hastalığı tek başına tedavi ediyor. Tohumların öğütülmemişini tercih ediyorum. Kuru tanelerini dişlerimizle ezelim, çıtır çıtır ses geliyorsa doğal tohumdur, yapay tohum değildir. Sabah, öğle, akşam; 1 çay kaşığı tok karnına yenecek. Sabah, öğle de olur, etki süresi biraz gecikir. Üzerine su içilecek. Benim iltihabımı 10 günde kuruttu. Günde 3 yararlanımla, bir diş iltihabını 3 günde kuruttu. İnatçı iltihaplarda, 2 haftaya kadar yararlanılabilir. Isırgan tohumunu torbasından bir çay kaşığı alıp, yemek kaşığı üzerine döküyorum. Yabancı cisim,taş var mı , bakmak için yani. Isırgan otu tohumunu kullanmayışı gerekenler: hamileler, emzirenler, Warfarin(Coumadin) ilacı kullananlar, diyabet ilacı kullananlar, su attırıcı ilaç kullananlar,Lityum ilacı kullananlar. Bazı mide rahatsızlığı olanların midesine dokunursa devam etmesin.

Demlemek için kekik tarifi: 1 seferinde, 1 bardaktan biraz fazla suyu, paslanmaz çelik cezveye koyarak kaynatalım. Sonra ateşi kapatalım. Fokurdayışı geçtikten sonra, kaynamış suyun içine 2 tatlı kaşığı kekik katalım. Ocakta bekleyen cezvenin üzerini çay tabağıyla kapatalım. 10 dakika demlensin. Bitki çayları ve ayrıca kaynatımları, çok koyu veya çok açık olmayacak biçimde, yani dengeli koyulukta oluşu için ayarlanıyor. Sonra su bardağımızın içine koyalım. Sonra 5 dakika ılıyışa bırakalım. Bir hafta, sabah-akşam düzenli olarak içelim. Bu süre, inatçı iltihaplar için 2 haftaya kadar uzatılabilir. Genel olarak yapraklar ve çiçekler, bu yolla demlenerek kullanılıyor, kesinlikle kaynatılmıyor. Şeker atılmaz, şifası kaçmasın. Kökler, kabuklar, tohumlar ve meyveler kaynatılabiliyor. Meyveler doğrudan yenebiliyor da. Kaynatmadan, öğütülerek yenebilen kökler, kabuklar da var. Yenebilen tohumlar da var.

-----

Kalp sıkışmasına karşı, cebimde devamlı 2 tane Aspirin 500 mg tablet taşıyorum. Ambalaj'dan parça kesiyorum. Ambalajın açılmayışına, hava almayışına özen gösteriyorum. Odamda masamda Aspirin hazır bekliyor. Hem kendim, hem de yakınlarım için. Aspirin kan sulandırıcı oluyor, doktor bu biçimde önerdi, ama bağımlısı olmayanlar, sürekli kullanmasın.

-----

Bir arkadaşın boynunda bir ağrı başlamış. Doktor ameliyat önermeseymiş. Arkadaş, ameliyat olmamış. Boynundaki ağrı, zamanla kendiliğinden iyileşmiş. Bedenimizde onlarca onarım dizeneği(düzeneği/mekanizması) var.Bedenimiz- ruhumuz, manevi/maddi nedenleri bulup ortadan kaldırırsak, kendi kendini çoğu durumda onarabiliyor.

-----

Yaşlı bir adam anlattı: “Katarakt ve basur ameliyatı olmasaydım, pişman oldum. Bıçak değince iyi olmuyor.” dedi. Kataraktın, basurun ve öteki rahatsızlıkların, nedenini araştırıp ortadan kaldırmak gerek. Hakiki doğal tedavi, ilkyar-dım, çözüm olabilir. Allah göstermesin; kırık, çıkık, patlak, hayati tıkanıklık, ... gibi durumlarda, ehliyetli ve “doğru(dürüst, sadık), temiz” sağlık çalışanının yar-dımı gerek. Böyle durumlarda doktor da gerekebilir. Bazı durumlarda eczacı, sağlık teknisyeni, hemşire gibi sağlık çalışanlarının yar-dımı da uygun olabilir. \*Emekli olmuş ehliyetli sağlık çalışanlarının görüşlerinden, yar-dımlarından da yararlanabiliriz. Muayenehane açmış, aldatıcı(sahte) sözde doktorlar, dişçiler, sağlıkçılar,

manevi/maddi tedaviler de var. Denetim çok eksik. Uyanık olalım, ay-ırt edelim. Yalnızca kağıttan oluşmuş olan diplomaya, vergi levhasına al-danmayalım.

Bir tıp hocamız söyledi: "Her hastalık iyileşir. İyileşmez derlerse inanmayın" . Bedenimizde sadece kansere karşı onlarca onarım diz-enekleri/mekanizmaları var. Başka birçok onarım dizenekleri de var. 6 ayda bir hücrelerimizin kendini yenilemesi gibi. Veya, dolaşım,boşaltım,sindirim diz-geleriyle(sistemleriyle), zehirlerin (toksinlerin) bedenimizden otomatik atılışı gibi. Bir kimya hocamız söyledi: "Bağırsakları diz-geli(sistemli) çalışan insan, fazla rahatsız olmaz" dedi. Eski bir yabancı doktor söylemiş: "(Doğal-temiz) yiyecekler ilacınız olsun. İlacınız, (doğal-temiz) yiyecekleriniz olsun". Bir tıp hocamız söyledi: "Dışkımızı her gün yumuşak bir biçimde çıkarmamız gerekiyor. Çıkaramadığımız durumda, kalın bağırsakta biriken dışkıdan zehirler, bedenimize geri emiliyor.Öyle olmasın" dedi.Evde bekleyen çöplerin, ortama kokusunun geri yansması gibi oluyormuş. Evdeki çöplerimizi de sık sık/düzenli dışarı atmamız gerekiyor.

Yalnız, sayın akademisyen hocalarımızı,uzmanlarımızı,... dış düşmanlar, maalesef etki altına almasalardı.Bir doğru söylettiriyorlar.Bunun yanında, bilerek bir de al-datıcı/yan-ıltıcı/ters/eksik söz söylettirmesinler.İnsanları öyle inandırışı çalışmasınlar, şaşırışı çalışmasınlar yani. Ay-ırt edici, gereken yerde sorgulayıcı olalım. Doğrudan belleyci(ezberci) olmayalım. Sözleri/yazıları okurken, mahkum/bağımlı olmayalım.Önay-ırt edişlerden bağımsız, geniş düşünelim.Dar değil.

-----

Sözde depresyon(sıkıntı) ilacını bir dönem kullananların, o hapi aniden bırakmayışları gerekiyor.(Sıkıntı olmayışı için).Önce bir hafta boyunca, en düşük doza düşülür. Sonra iki hafta boyunca, iki günde bire düşülür. Sonraki iki hafta boyunca, üç günde bire düşülür. Sonra bırakılabilir.(Sözde depresyon ilacı için söyledim.).

(Omega 3 yağ asiti içeren) doğal-arı zeytin, kabuklu(hava almamış) ceviz, fındık, fıstık, badem, çağla, şam fıstığı; doğal anti-depresanlardandır. Ayrıca bunlar; genel şifaya vesile olan anahtarlardandırlar. Ceviz beyne benziyor. Fındık kalbe benziyor. Fasulye-barbunya, böbreğe benziyor.

Hakiki doğal tedavi,rahatsızlık belirtilerini yapay yollarla baskılamaya çalışmaktan daha yararlı olabiliyor.(Al-datıcı doğal tedavi değil.)

-----

Grip, solunum yollarının virüs enfeksiyonu oluyor. Grip; antivirüs, doğal-arı(temiz) bitkilerle hakiki anlamda tedavi edilebiliyor. Corona enfeksiyonunun da bir tür grip olduğunun gizlenişe çalışıldığı iddia ediliyor (Milletin uyanışını engelleyişe çalışmak için).

1980'li yıllardan bu yana grip olan her insana antibiyotik "yutturmasalardı". İltihap olsa da olmasa da, insanlara on yıllardır, milyar sayıda kutu antibiyotik ilaç "yutturulmasaydı". Antibiyotiğin iltihapsız gripte hiçbir yararı yok. Gereksiz antibiyotik kullanmayalım, çok zararı var. Ve Türkiye'de sağlık sorunları katlanmasaydı. Halbuki etkili,bilimsel,çok basit, bitkisel antibiyotik tedaviler de var. Bazen istisna olarak,iki antibiyotik bitki birlikte kullanılıyor.(İki, üç bitkinin bir arada kullanılması istisnadır/özel durumdur/şüphelidir. Genel olarak emniyetli olanı, bitkileri ayrı ayrı,

aralı kullanmaktır). Bize dokunmayacak olanını ve gerçekten doğal-arı-etkili olanını bulmamız gerek. Bir insani kaynağa bağımlı kalmadan, nitelikli-doğru-art niyetsiz şifalı bitkiler kitaplarında araştırma yapabiliriz. Bu kitaplardan, hangi şifalı bitkinin kimlere dokunabileceğini öğrenebiliriz. Nasıl kullanılacaklarını da bir insani kaynağa bağımlı kalmadan araştırıp, öğrenebiliriz. Çünkü bazı bitkiler, bazı özel durumu olan insanlara dokunabiliyor. "Doğal bitkisel ürün" diye fabrikasyon ürün satmaya çalışan, bu işin istismarını yapmaya çalışan satıcılar da olasıdır. 6-7! bitkiyi "esrarengiz!" bir formülle bir arada sunup yüksek fiyata satmaya çalışanlar da olasıdır. Piyasada şifalı bitki diye satılan bitkilerin birçoğunda sorun var, birçoğu katkılı. Doğal-arı-etkili olanını bulmak gerek. Şifalı çiçekler ve yapraklar; paslanmaz çelik cezvede, taze kaynamış, fokurdaması geçmiş suda demlenir, kaynatılmaz. 2 tutam kadar kuru çiçek veya yaprak kullanılır. Üstü çay tabağıyla kapalı olarak 10 dakika demlenir. Paslanmaz çelik süzgeçle süzülüp, ılıyınca içilir. Şeker atılmaz.

Su kaynatıldıktan sonra; kök/kabuk/tohumlar/meyveler atılıp, 15 dakika süresince kısık ateşte kaynayışa tabi tutulur. Birbiriyle karıştırılmasa daha iyi olur. Veya bazı tohumlar, bütün halinde doğrudan yenir. Köklerin, kabukların, tohumların; makbul olanları kuru ve bütün olanlardır. Öğütülmüş olanları önermem. Katkı olabiliyor. Ayrıca bunların yaşı çabuk bozular. Deneye deneye iyi satıcı/ürünler bulabilirsiniz. Ama mahkum olmayalım. Ay-ırt edici, gereken yerde sor-gulayıcı olalım. Piyasada her türlü ürün ve hizmetin birçoğunda aşırı hile(al-datış) var.

-----

Tıp hocalarımız söyledi: "Doğal-temiz bitkisel beslenen, (hayvansal ve fabrikasyon besin tüketmeyen) insanlar, genelde kanser olmuyor . Bunların

bağırsakları diz-geli(düzenli,sistemli) çalışıyor. Bolca ve hemen her gün yumuşak dışkı yapıyorlar.” dediler.

---

Bir tıp hocamız, ayrıca, “Yapraklar ve çiçekler demlenerek kullanılır. Demlemeden önce, paslanmaz çelik cezvede kaynamış suyun fokurdamasının iyice geçmesini bekleyin, 30 saniye kadar. Yoksa kaynayan suyun er-kesi(enerjisi) fazla gelmesin, yaprağı/çiçeği yakmasın,bozmasın” dedi.

O hocamız, ayrıca, “Bitkisel sıvı yağları, plastik şişede almayın, cam şişede veya çinko kaplı tenekede alın. Yağın asidi plastiği çözüyor, zehirlemesin” dedi. Camda bulunamazsa, galvanize(çinko kaplı) teneke kutuda da olabilir yani.

Piyasadaki zeytinyağı, ayçiçekyağı,fındık yağı,... diye satılan yağ markalarının, yüzde kaç, hakiki ve doğal-arı(katışıksız), yani sağlıklı, ay-ırt edelim.Kokusunda meyvesinin kokusu olmalı. Tadında meyvesinin tadı olmalı.

---

Tıbbi bitkiler, sebzeler, meyveler; hangi organa fayda edecekse, biçim olarak o organa benzer biçimde yaratılmış. Örneğin doğal-arı (kalın kabuklu) ceviz, beyine benziyor. Güz mevsiminde pazarlarda oluyor. Doğal-arı fındık, kalbe benziyor. Doğal-arı fasulye-barbunya, böbreğe benziyor. Doğal-arı sebze-meyve-bakliyat çerçevesinde beslenmek, kabızlığa ve basura iyi geliyor. Doğal-arı kirazın içi ve sapı, böbreğin içine ve idrar yoluna benziyor. Doğal-arı kiraz, pazarlarda mevsiminde çok seyrek bulunuyor. Hali hazırda, doğal-arı bitkisel çerçevede beslenmek, “hayvan”sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılmak, tüm

rahatsızlıklara iyi geliyor.(Ve doğal-arı su bulmak). Tek bir bitki zorunlu değil, basın-yayında sınırlandırılışa çalışıyorlar.

Şifanın yolu, esasen, sürekli kimyasal ilaçlardan değil, pazardan geçer. Pazarda doğal-arı sebze-meyve %1 dolayında oluyor. Ay-ırt edişini öğrenebiliriz, bu siteden de.

-----

\*\*\* 6 türlü yangı/enflamasyon(dokuncalanış,rahatsızlık) var: Otobağışıklık yangısı, enfeksiyonel yangı,inciniş yangısı, alerjik yangı, kimyasal/tahriş yangısı, yerel kan kesilişi yangısı. Ay-ırt edici tanı olmadan yapılan genel tedavi, bu 6 türlü dokuncalanış olasılığını kapsayacak biçimde yapılabilir. Alerji, derimizin/doku duvarının; polenden, mayt denen küçük canlılardan, belli bazı yiyeceklerden,... dolayı zarar görüşünden dolayı oluyor. Kimyasal/tahriş yangısı; derimizin/doku duvarının, zehirli kimyasal maddelerden, tahriş edici maddelerden zarar görüşünden oluyor. Otobağışıklık yangısı olan romatizma, genelde hayvansal ve fabrikasyon sözde besinlerden dolayı oluyor. Hayvansal ve fabrikasyon besin öğeleri, vücudumuzun dokularına yerleşince, savunma dizgemiz(sistemimiz), o besin öğelerini yabancı(uyumsuz) varlık olarak algılıyor ve yok etmek için saldırıyor.Savunma dizgemiz, vücudun kendi hücrelerine saldırdığı için bu yangı türü, otobağışıklık yangısı olarak adlandırılıyor.Hayvansal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılıp doğal-temiz bitkisel çerçevede besleniş, her dokuncalanışa yarar sağladığı gibi romatizmal dokuncalanışa da yarar sağlar. 300 küsür romatizma hastalığı çeşidi var. Huzursuz bacak sendromu da romatizma çeşidi oluyor.

Yangılar; akut yangı ve kronik yangı olarak ta sınıflandırılıyor.

-----

Doğal-arı su bulmak için; bulunduğumuz ildeki kamu sağlık tesislerinde en çok hangi marka damacana sular bulunuyorsa, o marka suları, sırayla, birkaç hafta deneyelim. İyi mi gelecek, yoksa dokunacak mı, ay-ırt edelim. Kamu sağlıkçıların, içme suyunu, halktan daha iyi ay-ırt ediş olanakları da olabiliyor. Birden fazla marka doğal-arı su bulabildiysek, 6 ayda bir dönüşümlü kullanalım. (Olası zararlı maddelerin vücutta birikmeyişi için, atılabilmesi için). Telefon edildiğinde damacana suyu kapımıza kadar getiriyorlar. Piyasada bulunan suların birçoğunu, dış düşmanların maşaları ele geçirmiş durumdadır. Uyanık olalım, ay-ırt edelim. Ayrıca özendirilişe çalışılan, dış düşmanlarımızın teknolojisi, musluk suyu için, zararlı kimyasallı arıtış aygıtlarını önermem. Sözde, arıtılmış, içilebilir dense de, şebeke suyu içmeyelim. Irmaklara çok türlü biyolojik/kimyasal kirler karışıyor. Kırsal kesimde bazı lağım sularını, serbest bırakılan domuz çiftliklerinin lağım sularını bile ırmaklara veriyorlarmış.

-----

## VİRÜS SALGINLARINA KARŞI BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİRİCİ BESLENİM PROJESİ ÖNERİSİ

Viral enfeksiyon salgınlarının baş nedeninin; ilgili hayvan ürünlerinin tüketimi olduğu basın-yayında söylenmektedir. Bazı virüs salgınlarına karşı batı biçimi tıbbi önlemler yetersiz kalmaktadır.

Grip gibi viral enfeksiyonlara ve mikrobik enfeksiyonlara karşı önleyici ve ayrıca çözüm olduğunu test ettiğim doğal-arı bitkisel çerçevede beslenme yolu geliştirdim. (“Hayvan”sal ve fabrikasyon besinleri bırakarak. Hayvanların canına kıymayalım. Dünyadaki hayvan ürünü tüketmekten doğan salgınlar, hayvanların canına kıymayı durdurmamız için bir ilahi uyarı olabilir). Salgınlara karşı kendi uyguladığınız önlemlerin yanında, açıklamakta olduğum bu beslenme yolunun denenmesini öneriyorum.

Doğanın(insan ve hayvanların yaşamının, bitkilerin) bozulmaması konusunda uyarı içeren bazı ayetler ve tercümelere:

Bismillahirrahmanirrahim

<https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=30&ayet=41>

<https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=6&ayet=38>

Bazı Kuran tercümanları, Kuran’ın “aslında” hayvan kesmenin emredilmediğini, kurban kelimesinin karşılığının (Allah’a) yakınlık olduğunu açıklıyor. Hayvan kesimi değil yani. Kuran'ın Türkiye'de 50'den fazla farklı tercümesi var.Ezbere hareket etmeyelim, hayvan katili olmayalım. Kuran'ın "aslını" araştıralım.

Bağışıklık sistemini güçlendiren beslenme yolunu, aşağıdaki yazıyla açıkladım. Bazı bilgilerin bilimsel dayanakları açıklanmamış olsa da,bu bilgiler uzmanlar tarafından doğrulanabilir niteliktedir.

Çin'de korona virüsü vaka sayısı sıfırlandığı halde, Çin'in dünyaya verdiği ilaçlarla vaka sayısı sıfırlanamamıştır henüz. Bu durum Çin'in halkına gizli başka bir ek

tedavi uyguladığı olasılığını akla getirmektedir. Dünya ülkeleri Çin'in ihraç ettiği ürünlerden çok mağdur olmuştu. Çin doğal tedavide en gelişmiş ülkelerden biri. \*Burada belirttiğime benzer bir doğal-arı bitkisel beslenme yoluyla bağışıklık sistemlerini güçlendirip, virüsü yenmiş olabilirler. Yani "hayvan"sal ve fabrikasyon sözde besinleri bırakarak. Öyle ülkelerin kendileri salkımı yiyip,başkalarına talkımı verme oyunları biliniyor. Çin'in hayvan cinayetlerini yasakladığı gizlenmesin.

Virüs-bakteri enfeksiyonları için aşılar, sömürgecilerin(istismarcıların) dümenidir. "Televizyonda bir tıp profesörü açıkladı: Virüsler kendilerini sürekli olarak değiştiriyor. Aşıyla durdurmak olanaklı değil. Aşının yararı yoktur, zararı vardır." . Virüs/bakteri aşısı yaptırmayalım. Virüs enfeksiyonlarına karşı çözüm önerileri, bu yazıda sıralanmıştır. Hastalık korkusu verilmeye çalışılmasın. Al-datışa çalışan çözümlere yönlendiriliş yapılaşa çalışılmasın. Oysaki Allah, İnşirah suresinde buyuruyor, güçlüklerle birlikte kolaylıklar olduğunu. Bu hastalık korkusu verişe çalışan davranış biçimleri, Kuran'da açıklanan, şeytanın davranış biçimlerindedir. Önlemlerimizi alalım, emniyet üzere olalım. Çin, en-geli 2021'de çözdü, açıklamıyor. Çin'in, 2021'den beri, aşı sattığı ülkeler, en-geli henüz çözemedi. Çin devleti, dünyanın başına gelen bu virüs salgınlarının maddi ve manevi nedeninin, dünyanın yapmakta olduğu hayvan katliamları olduğunu algıladı. Çin'de hayvan cinayetleri yasaklandı. Bazı müslüman ülkelerin devletleri ve basın-yayını ise yapılan uyarılara karşın bunu al-gılamamak için çalışıyor. "Hayvan"sal ve fabrikasyon değil, doğal-arı(temiz) bitkisel çerçevede beslenişimiz gerek. Çin ve öteki bazı sömürgeciler, zehirli aşilarla

dünya'nın diğer nüfusunu yok edip, dünyanın tamamını ele geçirmeye çalışsınlar.

Uyanalım. (Sözde/sahte) hiçbir tür aşı olmayalım.

Ayrıca bakteri enfeksiyonlarına çözüm olarak, bu yazıda da açıklanmış doğal antibakteriyeller vardır (kimyasal antibiyotiklerin yerine).

Eski bir Cumhuriyet savcısı, aşılaişlar ve bazı maskelerin zararlarıyla ilgili soruşturma başlattı. Ve görevinden uzaklaştırıldı. Kendi video açıklaması şöyle:

<https://www.youtube.com/watch?v=V1X6CjCtjRQ> . O eski savcıya destek olalım.

Hayvanları öldürtmeyelim, cinayettir, bu yanlıştan dönülmelidir. Tv'de hayvan katliamını özendirmeye çalışan yayınlar engellenmelidir. Hayvan eti demek; ceset, kan, irin demektir. Allah, doğal-temiz sebze, meyve, bakliyat, tahıl yaratmış. Bağışıklık sistemimizi güçlendirmenin temel yolu "hayvan"sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılmamız, doğal-arı bitkisel çerçevede beslenişimizdir. Bu olmazsa olmaz. Milletimizin-devletimizin bekası bu salgın en-gelini aşmamıza bağlı.

\*\*\*Aşı olmuş vatandaşlarımızın oldukları aşının ciddi zehirini atış yolunu, kısa süre içinde bulmaları gerekiyor. Doğal-arı(temiz) sebze-meyve çerçevesinde besleniş, doğal-arı su içiş, diz-geli(düzenli) olarak kristal-hakiki kaya tuzundan yararlanış, dönem dönem doğal limon suyu içiş, ekme yerine doğal bulgur/pirinç pilavı yiyiş,... başlıca genel zehir çözücüler oluyor (Hem biyolojik, hem kimyasal zehirler için). Bunlar kanın pıhtılaşmasını önleyici etki ediyor. Bu genel zehir çözücülerden zaten genel sağlığımız için yararlanışımızı öneriyorum. Ve bunların aşıların zehirini atmaya yetip yetmeyeceğini kesinlikle araştırış gerek. Kazara aşı olmuş olanların bir daha aşı olmayışlarını öneriyorum. Başka ne yapmak gerek?

Tam önlem alınmalı. Milletimizi sömürgecilere harcattırmayalım. Allah, İnşirah suresinde şöyle buyuruyor:

<https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=94&ayet=5> .

### **Bağışıklık sistemimizi doğal yollarla güçlendirmek için:**

Salgın zamanında, yazın ortasında, bir ayda 3 kere grip bulaşmış bir insan; diz-geli(düzenli) doğal-temiz sebze-meyve yiyerek, diz-geli kristal-hakiki kaya tuzundan yar-arlanarak, doğal limon suyu içerek ve doğal-arı(temiz)-etkili ısırgan otu tohumu yiyerek, enfeksiyonu 2 günde atlattı elhamdulillah. Bu grip, büyük olasılıkla, korona gribiydi. “Hayvan”sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılmak gerek.

İyot elementinin; güçlü bir antivirüs, antibakteriyel, antiparazit, antikanserojen, panzehir, bağışıklık sistemini destekleyici olduğunu, Prof.Canan Karatay, “Gerçek tıbbın 10 şifresi” kitabınının 105. sayfasında açıklamış. İyot, doğal-arı kristal(rafine edilmemiş) hakiki kaya tuzunun içerisinde doğal olarak bulunmaktadır, yapay kimyasal! iyot ilave edilmesine gerek yoktur. Doğal-arı, kristal hakiki kaya tuzu, günde bir çay kaşığı ölçüsünde içme suyuna karıştırılıp içilebilir. Hakiki kaya tuzunun şifası, dünyaca meşhurdur. Ancak piyasalardaki ürünlerin birçoğunun kötü/hileli olduğu gibi, satılan birçok kaya tuzu markasına güvenmek mümkün değildir. Kullanıldığında, kan basıncını yükseltmemesi ve başka bir dokuncalanma belirtisi de göstermemesi, bir kaya tuzunun doğal-arı olduğunun göstergelerindendir. Doğal kaya tuzu hafif gri(boz) renktedir. Tuz beyaz ise belki beyazlatıcı kimyasal madde

kullanılmış olabilir. Ayrıca inc-elenmek istenen kaya tuzunun, doğal-arı kristal hakiki kaya tuzu olup olmadığı laboratuvar çözümlenmesi ile de belirlenebilir. Kaya tuzunun öğütülmemiş biçimde olanı(biraz iri taneli olanı) daha iyidir. Küçük paslanmaz metal el değirmeni makinası alıp, kaya tuzunu taze taze öğütelim. Demek, oksitlenmesin/paslanmasın. El değirmeninin, paslanmaz çelik olanı bulunabilirse daha sağlıklı olur. Tuzlukla kullanırsak daha az havayla temas eder.Demek,ağzı açık kapta olmasın.

Ayrıca doğal-arı-etkili ısırgan otu tohumunun güçlü bir antivirüs, antibakteriyel, panzehir, ağrı kesici, antienflamatuvar,... olduğu çok sayıda şifalı bitkiler kaynaklarında yazıyor. Kendim de test ettim. Isırgan tohumu, doğal-arı Türk kahvesi, yazıldığına göre, alkolün de panzehirleriymiş. Kaya tuzu ve ayrıca ısırgan tohumu, kekik, limon,akgünlük sakızı,... ; çok çeşitli iltihapları kurutuyor. Antibiyotik ilaç gereksiniminden kurtulmaya vesile oluyor. Kaya tuzu ve ısırgan tohumunun aynı dönem kullanımı, hastalıkların çoğunu tedavi ediyor. Isırgan otu tohumu, uyuşturucu ilaçların zehirini de atar mı, uyarır mı, denemek gerek.

Çeşitli şifalı bitkiler kitaplarında yazdığına göre karanfilin kalitesi, bardaktaki suda ne biçimde durduğuna bakarak ay-ırt ediliyor. Karanfilin, suda dik yüzüyorsa veya batıyorsa kaliteli, suyun üzerinde yan yatıp yüzüyorsa kalitesiz olduğu, çok sayıda şifalı bitkiler kitabında yazıyor. Karanfil tomurcuğunun, nispeten iri olanı makbuldür. Piyasada satılan birçok karanfile, zencefile, zerdeçala,... güvenmem. İthal bitkilerin birçoğu yapaylaştı artık. Ay-ırt edici olalım. Yerli bitkiler daha iyi. Bir karanfil tomurcuğu ürününün üzerinde sağlığa zararlı bir madde olup olmadığı, laboratuvar çözümlenmesi ile belirlenebilir.

Karanfil çayı özel durumu olan, istisna insanlara dokunabilir. Örneğin bir şifalı bitkiler kitabında trombosit(pıhtıgöze,platelet) düşüklüğü olan insanların; karanfil tomurcuğu kullanmayışları, uzak durmaları önerilmektedir. Bazı ilaçlar, yan etki olarak trombosit düşüklüğüne sebep olabiliyormuş. Böyle ilaç kullananların, karanfil kullanmayışları gerektiği söyleniyor.

Bazı doğal-arı bitkileri 1-2 hafta kullanmak , genel olarak insanların çoğuna dokunmasa da, özel tıbbi durumu olan bazı insanlara dokunabilirler. Tekrar söyleyeyim, karanfil tomurcuğu, kan incelticidir. Karanfil çayı, kan inceltici(pıhtılaşıma engelleyici) başka bir bitki veya ilaç ile birlikte kullanılmamalıdır. Zencefil ve zerdeçal da kan incelticidir. Böyle bilgileri, bir insani kaynağa bağımlı kalmadan, doğru-bilimsel olarak araştırırsak ay-ırt edebiliriz.

<https://kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=54&ayet=49>

<https://kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=77&ayet=23>

ayetleri; yaratılışın temel hükümlerinden(ayirt edişilinin) birinin, ölçü/takdir/denge olduğunu açıklıyor.

Piyasada doğal-temiz bitki buluşun epey bir arayış gerektirişinden dolayı karanfilin,zencefilin, zerdeçalın,... da doğal-temizini bulmak, epey bir arayış gerektirmektedir. İthal bitkilere bir örnek olduğundan dolayı daha da zordur. Ama yaygın kullanımda olan onlarca başka yerli, doğal antibakteriyel, antivirüs, panzehir, antienflamatuvar,... çözüm olasılıkları da var: mevsiminde doğal-temiz yatak limon,

kristal-hakiki kaya tuzu, , doğal-temiz-etkili ısırgan tohumu, akgünlük sakızı, çia tohumu, öteki antibiyotik bitkiler, ... gibi. Doğal-temiz yatak limon; iri olmayışından ve portakal gibi pürüzlü kabuklu oluşundan ay-ırt edilebiliyor. Pazarda, mevsiminde seyrek bulunabiliyor. Hangi yararlanışı kolay bitkilerin etkili antibiyotik olduğunu, bir aktara bağımlı kalmadan soruşturabiliriz.

Bağışıklık sistemini güçlendirici-antivirüs, evde mutfakta bulundurduklarımız arasında çok sayıda sebze,meyve ve bildiğimiz şifalı bitki var. C vitamini içeren portakal, mandalina, limon, elma,... gibi. Bu zaten biliniyor. Çoğu insanın bilmediği ise doğal-arı sebze-meyvenin nasıl ay-ırt edilebileceğidir. Bunları nasıl ay-ırt edebileceğimizi, bu yazının başında bağlantısını verdiğim “Kendi kendimizi hangi yolla tedavi edebiliriz?” makalemde açıkladım. Piyasalardaki sebzelerin, meyvelerin, şifalı bitkilerin birçoğunun hileli olduğu biliniyor. Doğal-arı sebze meyveyi ay-ırt edişin birkaç yolu var. Öğrenilebilir, bu siteden de. Örneğin aşırı iriler, büyüme uyarıcılı(~~hermenle~~) oluyor. Küçükler yana ayrılmış olmasın! Ayrıca bir sebze,meyve veya şifalı bitkinin sağlıklı olup olmadığının göstergeleri: görünümü, kokusu, tadı, sapının-gövdesinin çıtır olup olmadığı, sertliği-yumuşaklığı, gündüz veya uykudayken sıkıntı yapıp yapmadığı,... olabilir. Ayrıca doğal-arı nar,portakal,... gibi meyveleri/sebzeleri yemenin bütün virüsleri yok ettiğini, bir tıp hocamız söyledi. Tüm doğal-arı(temiz) sebzeler/meyveler, antivirüs oluyor.

Doğal-arı bitkiler; ölçülü,dönem dönem kullanılabilir. Aksi olmasın; alışkanlık yapmasın,etki etsin, zarar etmesin. Genel olarak doğal-arı bitkilerin kullanım süresi 1-2 haftadır. Sonra en az 1 ay ara verelim. Sözde “3 ay, 6 ay kullanın” deyip, al-

datışa çalışanlara inanmayalım. Genel olarak bir bitki veya ilaç, yarar sağlayabilecekse, 1 haftaya kadar, iyi gelip gelmediğinden belli olur.

Her sebzenin-meyvenin doğalı-arısı(temizi) pazarda bulunamayabiliyor. Zaten Allah, şifayı yalnızca bir bitkiye-sebze-meyveye bağlamamış, öteki seçenek bitkiler-sebzeler-meyveler de yaratmış.Tüm doğal-temiz bitkiler-sebzeler-meyveler iyi besin oluyor. Tümünde türlü türlü şifa var.

-----

YAşLILARA, KİLO VERİşİN ASIL YOLUNU SÖYLESİNLER, DİZLERE PROTEZ TAKIşA GEREK KALMAYABİLİR

Aşırı kilolu, dizinden rahatsız yaşlı bir amca vardı. "Aşırı göbek, doğal-temiz bitkisel çerçevede beslenimle erir. Hayvansal ve fabrikasyon sözde besinlerden ayrılalım." dedim. 2 senede 20 kilo verdi. Doğal-temiz sebze-meyveyi ay-ırt ediş için:

<https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/>

[Kendi\\_kendimizi\\_hangi\\_yolla\\_tedavi\\_edebiliriz.pdf](#)

<https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/>

[Sağlimizi\\_kapitalizm\\_maskesiyle\\_bozusa\\_calisan\\_dis\\_dusmanlar\\_ve\\_ekonomik\\_duzen.html](#)

-----

BEL FITİĞİNA KARŞI; baza üstündeki suntanın üzerine 5 cm kalınlığında "en sert süngerden kesilmiş yatakta" yatmak iyi geliyor. Süngercilerde arayabiliriz bunu. Nadir süngercilerde, en sert sünger satılıyor. Demek, yatarken kalçanın, yatağa fazla gömülmeyişi gerekiyor. Ayrıca kılıf ta diktirebiliriz. Üzerine sözde sıvı geçirmez

alezler yerine, geniş-kalın naylon dolayabiliriz. Ayrıca ısınma hareketlerinden, yürüyüşten sonra, yüzükoyun yatarken veya ayaktayken , biraz arkaya kıvrılarak yapılan 5-10 hareket, bel kaslarını kuvvetlendirdiği için omurgaya olan destek artıyor. \*Bel kaslarını kuvvetlendirmek anahtardır. Ancak aşırı zorlayıcı hareketten kaçınmalı ve dikkatli olunmalı. Uykudan uyandıktan sonra yatakta yan yatıp, sonra oturmak gerekiyor. Aksi durumda, yani mekik çeker gibi doğrulduğumuzda bel daha çok zorlanıyor. Ayrıca, yerden bir şey kaldırmamız gerektiğinde dizlerimizi bükelim, demek,aşırı öne eğilmeyelim. Yalnızca, bel gücümüzün yettiğini kaldıralım. Aşırı ağır, kesinlikle kaldırmayalım. Ayrıca çeşitli bahanelerle kötü niyetli kişilerin bel çekmesi, bel fıtığının baş nedenidir. Önlenmelidir. Ayrıca bel fıtığı ameliyatı olanlar düzeliyor mu???

#### ALKOLÜ, SİGARAYI BIRAKANLAR NASIL BIRAKTI?

Alkol,sigara,asitli meşrubat,meşrubat,... v.b. zehirleri yürekte-kafada bitirelim. Sigarayı bırakıncaki olan rahatsızlık, 2-3 gün sonra geçiyormuş. Bu arada çamlık, ağaçlık, park gibi yerlerde yürüyüş yapmanın işe yarayabileceğini düşünüyorum. Alkol,sigara,uyuşturucu,... içilen ortamlardan kaçınalım. Niye bıraktığımızı yanımızda bir yere not edelim.

#### NEZLE

Aşırı nezle olduğumuzda burnumuzun üzerindeki hafif çukur noktaya, başparmağımızın ucuyla, dik olarak 2 dakika biraz sert bastırırsak; nezle hemen

düzeliyor. Demek, iki kaşımızın arasındaki çukur noktaya. Hafif nezle, temizleyiş diz-eneği(mekanizması) olarak görev görüyor.

-----

## KISIRLIK

Bir kimya hocamızın söylediğine göre; (mevsiminde doğal-arı) incir yemek, erkek kısırlığına şifa oluyormuş. (Mevsiminde doğal-arı) zeytin yemek, kadın kısırlığına şifa oluyormuş. Doğal-arı bitkisel çerçevede besleniş, genel tedavinin temeli oluyor zaten.

-----

## KONSANTRASYON(ÖZEN TOPLAYIŞ) BOZUKLUĞUNUN DOĞAL ÇÖZÜMÜ

Özen(dikkat), şu andaki er-eğe(hedefe) götüren adımlardır. Özen toplayış(konsantrasyon/temerküz/merkezleniş), şu andaki er-eğe odaklanıştır. Örneğin ertesi gün sabah için önemli bir işimizi düşünüyorsak, çalar saatimizi ayarlayış gereği duyarız. Şu andaki er-eğe odaklanış(konsantrasyon) için. Gösterge(işaret) olması için.

Bir zaman anında neye odaklanacağımız bizimle ilgili, bize bağlı olan bir şey. O an ne yapmak isteyişimiz ile ilgili demek. Bir anda bir iş yapalım, iki iş değil. Algımızı doğru bilgilerle dolduralım.

Zaman çizgisi, <-----> böyle bir çizgidir. Burada tam çizemedim, aslında kesintisizdir. Zaman çizgisi, hayat yolu çizgisi ile örtüşmektedir. Orta(merkez), şu andır. Noktayla gösterilmiştir. Gereken geçmiş te vardır, gereken gelecek te vardır. Ama merkez şu andır. Şu anı ihmal etmemek gerek. Zaman çizgisinde; geçmiş, şu an ve gelecek arasında dengeli olalım. Bunlar sırasıyla, ordumuzun sol kanadı, merkezi ve sağ kanadı oluyor.Yaşam mücadelesinde er-inçli(başarılı) olabilmemiz için, üçünü de bu biçimde merkezli ve dengeli kullanalım inşallah.

\*\*\*Emin oluşumuz için, önemli işlerimize, Kuran'daki besmele ile başlayabiliriz.  
\*\*\*Geniş çaplı işlerimizi, aş-amalara(bölgelere) ayıralım. Önemli bir iş dizisini(işlem,uygulayışı) yaparken özen gösterelim. Bilgisayar programının adım adım yürüdüğü gibi ilerleyelim. Demek, adım adım yaparken özen gösterelim. "Her ön-emli iş aş-amasını tamamladıktan sonra", seslice yaptım diyelim, sonra 1 kere denetleyelim. Sonra da emin olmak için, seslice "denetledim" diyelim. Demek; geçmiş zaman, şu an ve gelecek zaman algılarından, doğru-dengeli yar-arlansın. Hayati bir durum söz konusu olursa, 2. kere denetleyelim. Çok önemli olmayan, sıradan işlerimizde yaparken özen göstermek yeterli. Sonra denetleyişe gerek yok.

Bir iş dizisi(işlem,uygulayış) yapış süresinde; dengeli oluş, aşırı gitmeyişi gerekiyor. Öyle bir en-gel varsa, ortamdaki doğal oksijenin(temiz havanın) arttırılması gerektiğini ve oksijen eksikliğinden doğan, beynin konsantrasyon(özen toplayış) bozukluğunun çöz-ülüşü gerektiğini gösterir. Açık havada 15 dakika yürüyüş yapmak; kan dolaşımını arttırır, beyin damarlarını ve diğer damarları açar. Dolayısıyla konsantrasyon gücümüzü de arttırır. Konsantrasyon gücümüzü arttırış

için daralmış olabilecek beyin damarlarımızı açış gerekebilir. Banyo-tuvalet süresi aşırılığına gitmemek için çözüm önerisi,

[https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/Kuran'da\\_gusul\\_abdest\\_namaz.html](https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/Kuran'da_gusul_abdest_namaz.html)

yazısında açıklanmıştır. Banyo, tuvalet süremize ve uzamayışı gereken işlerimizin süresine kısıtlayış yapalım. Böylece açıklananlar, konsantrasyon bozukluğunun bilişsel-davranışsal tedavisinin iyi bir örneğidir.

Beynimiz, sinir hücrelerinden ve destek dokulardan oluşuyor. Bu destek dokuların başında kan damarları var. Beyin; oksijen, kompleks şekerler(doğal-temiz meyvelerdeki şekerler) ve omega 3 yağ asidi ile çalışıyor. Omega 3 yağ asidi kaynakları daha aşağıda yazılmıştır.

Ayrıca konsantrasyon bozukluğunun, takıntıların ve öteki ruhsal engellerin, psikolojik(yansı yapısal) çözümünün özü,

<https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/>

[Kendi\\_kendimizi\\_hangi\\_yolla\\_tedavi\\_edebiliriz.pdf](#) yazısında da açıklanan Bilişsel-Davranışsal Tedavi/B.D.T.(Cognitive Behavioural Therapy)dir:

Ruhsal olarak kendimizi hasta olarak etiketlemeyelim. Psikolojide-psikiyatride,etiketleyici tanımlar da veriliyor. "Yanlış-ters-saçma-boş" algı→ konsantrasyon→ bel-lek→ duy-gu→ bağ-lantı/düş-ünce → ay-ırt ediş→ iste-nç→ yön-elim→ davranışlardan ay-rılalım, bitirelim, doğrusuna geçelim. Sözde kişilik testleri; akla hastalık getirişe çalışıyor, dolambaçlı yokuşu gösteriyor, konsantrasyon bozukluğu yapışa çalışıyor. Okullarda uygulanan test sınavları da konsantrasyon bozukluğu yapışa çalışıyor. Finlandiya'da test sınavı yok. Öğrenciler, sorunun yanıtını yazıyor. Algımızı doğru bilgilerle dolduralım. Yanlış-ters-saçma-boş

duygu,düşünce ve davranışları yürekte-kafada bitirelim. Ruhsal/bedensel sıkıntıların çözüm anahtarı: MANEVİ/maddi olarak kendi kendimizi tedavi edişi öğrenmektir. Manevi/maddi tedavi için Kuran'ın "aslı" doğru yolu gösteriyor. Ay-ırt edici, güçlü olalım. Diz-ge: düzen. Bil-inçte diz-gesizliğe(geçici psikoza) karşı; 8/29. ayet okunabilir. Yaşam yolunda,ağır-gereksiz MANEVİ/maddi yük yüklenmeyelim. Kendimizi medeni yolla sav-unumu öğrenelim, sıkıntıyı(stresi) azaltalım. Allah'ın bağışlayışından(rahmetinden) ümidimizi kesmeyelim: Ayetler; 39/53; 4/29-31 .

Hakiki Bilişsel-Davranışsal Tedavi(B.D.T.) , Kuran'ın "aslına" uygun yapılandır. Bilişsel-Davranışsal Tedavinin, felsefeye(insan kurgusuna)! uyarlanmış durumu olan Sinir Dili İzlençeleyiş(Neuro Language Programming / N.L.P.); tam hakiki tedavi değildir. Yoga, meditasyon, tai-chi, reiki, yaşam koçluğu,... da felsefedir! Hafif bir bilim dalı(sosyal bilgi) olan psikoloji, insan psikolojisindeki(yansı yapısındaki) olayları ve nedenlerini tam açıklayamamaktadır. Bir bölümünü açıklayabilmektedir. Tam çözüm öne sürememektedir. Psikoloji, genelde felsefeye(insan kurgusuna)! dayanmaktadır. Batı'da kendi kafalarına göre düşünüş ilmine felsefe demişler.Ben de, bu batı biçimi felsefeye karşı olanlardanım. Düşünüş ilminin, Kuranın aslına uygun olması gerek. Yoksa içine uyduruşlar karışır.

Yukarılardaki paragrafta geçen psikomotor güçler(yansı yapısal devindirici yetenekler/zihinsel yetenekler ) şunlardı:

al-gı→konsantrasyon→bel-lek→duy-gu→bağ-lantı/düş-ünce→ay-ırt ediş→ iste-nç→yön-elim→davranışlar . Bunlar üzerinden Bilişsel-Davranışsal Tedavi açıklanmıştı. "Bilişsel Tedavi" bölümü; psikanaliz(ruhsal/yansıyapısal çözümleyiş)

yolu ile, diz-gesizliğin (düzensizliğin, en-gelin, ayrılışın, dengesizliğin) nedeninin bulunuşunu, ortadan kaldırılışını, doğru bakış açısına geçişi içerir. Demek, diz-gesizliğin (düzensizliğin, en-gelin, sapmanın, dengesizliğin) nedeninin çözümüdür/ortadan kaldırılışdır. Neden bulunamıyorsa, yalnızca “Davranışsal Tedavi” bölümü de çözüm olabilir: Demek ki; konsantrasyon bozukluğu, takıntı veya öteki ruhsal engel oluşturan durumu tasarlayışlı/bilinçli oluşturup, “yanlış-ters-saçma-boş” davranışlardan ay-rılıp, bitirip, doğrusuna geçiş. Bunu içselleştiriş(özümseyiş) gerek. Özetlemek gerekirse; ruhsal çözümleyiş ile engelin nedenini bulup ortadan kaldıralım, neden bulunamıyorsa doğru davranış biçimine geçip bunu içselleştirelim. Yanlış-ters-saçma-boş duygu, düşünce ve davranışları yürekte-kafada bitirelim. Doğru yolu indirilen Kuran’ın “aslı” ve doğru tercümeleri gösteriyor: kuranmeali.com .

**İslamdan ayrılış olan diğer dinler(felsefeler), salat(namaz,dua) yerine yoga, meditasyon, reiki, tai chi,... uydurmuşlar.**

Bu kurgulanmış-uydurulmuş şeyler felsefedir. Kuran’daki dua, “Allah’tan yardım isteyiş, Allah’la iletişim kurmak” olarak tercüme edilebilir.

Kuranın/salatın(namazın,duanın) şifa oluşuyla ilgili ayet var. Konsantrasyon bozukluğuna da şifa olabilir. Çünkü salat, özen(dikkat) uygulanan bir iş dizisidir.

Konsantrasyon bozukluğunun önlenişi için psikiyatri ilacı bağımlısı durumuna girmiş vatandaşların, doğru hapı, doğru dozda,diz-geli(düzenli) alışları gerekiyor. İlaçları topluca yazdırmak için var olan ilaçların bitmesi beklenmesin, önceden yazdırılsın,yedek depolayış yapılsın.İlaç bulunamayacak zaman gelebilir, Allah göstermesin.İlaç bağımlılarının, paralarıyla 6 aylık fazladan ilaç yazdırışları gerek.

Konsantrasyon bozukluğunu önlemek için; diz-geli(düzenli) uyku da önemli. Doğal-arı(temiz) bitkisel çerçevede beslenip, “hayvan”sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılış ta önemli. Dönem dönem,(omega 3 yağ asidi içeren) doğal zeytin ve kabuklu, doğal ceviz, yer fıstığı, badem, fındık, kabak çekirdeği yemek ; genel şifaya vesile olan anahtarlardandır. Bunlar sınırları de onarıyor. Fıstığın kabuğunun üstündeki ağ biçimi, sınırlarımızın ağlarına benziyor. Ceviz ise beyne benziyor. Ama doğal ve arı(temiz) oluşları gerekir. Sigara, alkol, asitli meşrubat,... v.b. zehirleri yürekte-kafada bitiriş te önemli (Hem konsantrasyon bozukluğuna karşı, hem de öteki rahatsızlıklara karşı) .

Tv'yi evden çıkarış, haberleri TRT Haber radyosundan/web sayfasından yüzeysel takip ediş, ay-ırt ediş gerek. İçi boş dizilerde, filmlerde bir olayı sürünceyişte bırakıp, sık sık kesip, konsantrasyon bozukluğu yapışa çalışıyorlar. Ayrıca bu yolla takıntılı yapışa çalışıyorlar. Sürekli olarak farklı farklı sahnelere atlayıp kafa/bellek karıştırışa çalışıyorlar. Hızlı alt yazılarla dolu sinema filmleri de konsantrasyon bozukluğu ve görüş bozukluğu (astigmat/yayıklık görüş) yapışa çalışıyor. İzlemeyelim. Zamana karşı yarış içeren bilgisayar oyunları da sık sık kesinti yapıyor, konsantrasyon bozukluğu yapışa çalışıyor. Takıntılı yapışa çalışıyor. Sürekli olarak farklı farklı sahnelere atlayıp kafa/bellek karıştırışa çalışıyorlar. \*Boş şeylerden yüz çevirelim. Zamana karşı yar-ış, sertlik(şiddet), kafa ütöleyiş/ters deyiş,... v.b. içerikli oyunları oynamayalım. Özellikle çocuklar yani. Öyle şeyler izlemeyelim. Türk damasından başka pek fazla iyi oyun yok. <https://mindsports.nl/index.php/dagaz/912-turkish-draughts-ai> adresindeki Türk daması oyunu konsantrasyon bozukluğuna karşı yar-ar sağlayabilir. Ama böyle dama oyunlarında geri gidiş, normalde yok, ancak geri

alış hareketi var. Hayatta bazen ilerleyişimiz gerektiği gibi bazen de geri adım atışımız gerekebilir. Web adresini yukarıda verdiğim Türk daması oyununu oynarken oyun kilitleniyor. Bu durumda tarayıcınızın menüsünde, geçmiş bölümünde; çerezler, önbellek,... gibi şeyleri temizlerseniz engel çözülür. Türk daması ile ilgili açıklayıcı bilgiler şu yazının son bölümündedir:

<https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/>

[Zamanda\\_yolculuk\\_hangi\\_yollarla\\_yapiliyor.html](https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/Zamanda_yolculuk_hangi_yollarla_yapiliyor.html)

Yazı okuyuş,hedefleri akılda yineleyiş, not alış; konsantrasyonu ilerletebilir. Doğal-arı su içiş, doğal-arı sebze-meyve-bakliyat-tahıl-kuru yemiş çerçevesinde besleniş te konsantrasyonumuzu ilerletebilir.

BEYİNİMİZİN 6 TANE VİTESİ(HIZI) VAR:

Derin uyku(boş vites)→düş görüş→(uyanıncaki)uyuşukluk→ konsantrasyon(özen toplayış)→engel çözüş(uyanıklık)→aşırı uyarılmışlık.

Aşırı uyarılmışlık 3 türlü oluyor: aşırı neşe, aşırı hareketlilik, aşırı kızgınlık. (Bu durumda vites düşürmek gerekiyor.)

Konsantrasyon bozukluğu(uyuşukluk) durumunda 1-2 vites yukarı çıkış gerekiyor. Örneğin yüzümüzü, kolumuzu soğuk suyla 3 kere yıkayarak. Ve başımızı ve ayaklarımızın üstünü ıslak elimizle meshederek uyuşukluğu atabiliriz . Böylece abdestin Kuran'daki 4 farzını yapmış oluruz. Diğer sözde abdest biçimleri uydurulmuş rivayetlerdir, Kuran'da yoktur. Ve sabah-gündüz-akşam, açık havaya, güneşe çıkıp, oksijen ile beyin damarlarımızı açarak uyuşukluğumuzu aşabiliriz.

-----

## UYUŞUKLUK, UYUŞTURUCULAR VE BU ZEHİRLERİN ÇÖZÜMLERİ

Hakiki doğal-arı(temiz) Türk Kahvesi, genel zehir çözücü(panzehir) olduğu gibi aynı zamanda uyuşturucu zehirini de çözmektedir. \*\*\*Ayrıca uyuşturucu psikiyatri ilacı bağımlısı durumuna çağrılmış!, girmiş insanlardaki zehiri de çözmektedir. Yalnız kahve, uyuşturucu gibi bazı ilaçlardan biraz ayrı saatte içilebilir, demek en az bir saat ara olmalı. Ve aşırı içilmeyecek. İki günde bir içilirse; daha verimli-etkili olur, alışkanlık yapmaz, etkisi azalmaz, fazla zarar etmez . İkindiden önce içilsin, akşam ve gece içilmesin ki uykuyu kaçırmayın. Kahve, ağrı kesicilerle birlikte içilmesin!

Bazı ilaç türlerinin bağımlısı durumuna girmişler, ilacını bıraktırlarsa sıkıntıya girebiliyor, doğru ilaçları yine diz-geli(düzenli) alıma başladıklarında düzelebiliyorlar. Ama tümü bağımlı olmayabilir. Örneğin, sözde depresyon(sıkıntı) hapları, bağımlılık yapmaz. En düşük dozu, iki günde, üç günde bire düşürüp sonra bırakmak olarak, kolay-bilimsel bir yol var. \*\*\*Bugüne kadar kimyasal ilaçların bağımlısı olmamış olanların, bundan sonra da bağımlı olmayışlarını öneririm. Uzun süre kullanılırsa bağımlılık yapan, yasak uyuşturucular ve uyuşturucu tür ilaçlar(antipsikotik ilaçlar); beyni yavaşlatıyor (uyuşturuyor). Hakiki Türk kahvesi ise tersi etki yapıyor(anto-gonist/karşı uyarıcı etki).Demek,beyni uyarıyor. Sabah kalktığımızda beyin damarlarımız büzüşük(daralmış) durumda oluyor. Sabah kalkınca odamızı havalandıralım, taze oksijen gelsin. Siyah çay içmeden, doğal-arı(temiz) kuruyemişle-meyveyle kahvaltımızı yapıp, ardından dışarıya çıkınca, yürüyüş yapınca; beyin damarları açılıyor(genişliyor). Demek, beyne giden kan, oksijen artıyor. Beyin, böylece canlanıyor. Doğal-arı(temiz) hakiki Türk kahvesi de beyne bu etkiyi yapıyor, demek kuvvetlendiriş(takviye) yapıyor.Birçok siyah çay ve

kahve, beyin başarımını düşürüyor, sersem yapıyor, uyuşturuyor. Öylesini içmeyelim.

Türkiye’de milyonlarca insan, binlerce kurum; kendilerinden olmayanları hafif veya ağır zehirlerle zehirleyişe çalışmasınlar. Uyanık, ay-ırt edici ve önlemleri olalım. Öyle birşeyler yedirişeye içirişeye çalışıp, insanları oturduğu yerde uyuşturmaya çalışan milyonlarca insan, binlerce kurum olmasın. İşte yukarıda söylediğim Türk kahvesi, o uyuşturucu zehirini de atıyor. O kahve; yan etkili zehir çözücü olan serum alımı, ve ardından uyuşturucu psikiyatri ilacı alıcılığı durumundan kurtuluşa araç oluyor.

Türk kahvesi ve hazır kahve olarak, birçok kahvenin içinde dokunan, sıkıntı veren katkı var. Tüm ürün ve hizmetleri almadan önce hakikisini, sahtesini/taklidini ay-ırt edici, sor-gulayıcı olalım. İçilince etkisinin iyi veya kötü oluşu bir gösterge oluyor. Yerli ve milli zincir marketimizdeki Türk kahvesi markasını denedim, dokunmadı, sıkıntı yapmadı. \*\*\*Ruh, beyin ve beden gücünü 3 katına çıkardı. Demek, kuvvetlendirici(doping) oldu. Yaşamda, iş yaşamında ve sınavlara hazırlıkta, sınavlarda; böyle kuvvetlendirici hakiki Türk kahvesi çok işe yarayabilir.

Zararlı olan uyuşturucular/uyuşturucu ilaçlar(antipsikotik ilaçlar), beyni yavaşlatıyor (uyuşturuyor) demiştim. Hakiki Türk kahvesi gibi ısırgan otu tohumu da tersi etki yapıyor(anto-gonist/karşı uyarıcı etki).Demek beyni uyarıyor. Isırgan otu tohumu da, o uyuşturucu zehirini kısmen atar mı, denemek gerek. Isırgan otu tohumu; uyuşturucuyla zehirlenişlere karşı, yan etkili zehir çözücü olan serum alımı, ve ardından uyuşturucu psikiyatri ilacı alıcılığı durumundan kurtulmaya araç olabilir mi araştırış gerek. Ama bitkiler, 2 haftadan fazla kullanılsın. Bir bitkiden yararlanınca, etkisinin iyi veya kötü oluşu,hakikiliğinin bir göstergesi oluyor.

Uyuşturucu psikiatri ilaçları(antipsikotikler/nöroleptikler), belli bir uzun süre kullanımdan sonra bağımlılık yapıyor, doğru ilaç türünü, doğru orta dozda, dengeli(düzenli) alımı sürdürmek gerekiyor. Başlangıca girmeden dönmek en iyisi. Psikiatri, sahte bilim dalıdır. Karşıtı olan tek bilim dalıdır(Dünyada, anti-psikiatri diye bilim dalı var). Psikoloji ise tam bilim(ay-ırt ediş) değildir, hafif bilimdir. Psikoloji-psikiatri yayınlarının, kitaplarının birçoğu “dümen”dir, aldanmayalım, ilgilenmeyelim.

Orijinal bazı ilaçların kalitesi ve üretim yeri değişebiliyor(evrilebiliyor). Evren(kainat) demek, evrilen demektir. Bazı ilaçlar sonraki üretimlerde uykudayken ve uyanırken sıkıntı yapmaya başlayabiliyor. Bir tanesinin uzun salınımlı olan türü, halihazırda yüksek kan basıncı yapıyordu. Öyle markaların yerine başka doğru bir muadil ilaç ara-ştırmalarını öneririm. Genel olarak ilaç almamız gerektiğinde uyanık ve ay-ırt edici (yani bil-inçli) olalım. Piyasada standart altı veya sahte ilaçlar da dolaşılıyor. Ayrıca ilaçların kare kodunun, seri numarasının silik olmaması gerekiyor. Alırken denetleyelim, öyle silik çıkarsa geri verelim. Satış fişi almamızda da yarar var. İlaçlarımızı aldıktan sonra e-reçete kaydını, e-devletimizden denetleyelim . Eczacımızı iyi ve doğru seçelim, sadık(doğru/vefalı) insanlarla bir-likte olalım. Cinsel ahlak(akdavranış) bozuşa çalışan ürün/sözde ilaç satmayan eczane, arayalım,bulalım. Demek, öyle ez-iyet(kötü) ürünlerin özendirişini (tanıtımını, reklamını) yapmayan.

-----

## SUYU DOĞRU ZAMANDA İÇMEK BEDENİMİZE OLAN YARARINI ARTTIRIR

\*Yatıştan önce 1 bardak doğal-arı(temiz) su içmek, beyin kanamasını ve kalp krizini engeller. Altın değerindedir. Ve uyuşturucu yapay ekmek yerine doğal-arı bulgur veya pirinç pilavı yiyiş. Ve “hayvan”sal-fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılış, doğal-arı(temiz) bitkisel çerçevde besleniş.

\*Gece yarısı uyandığımızda midemizde hararet olur. Hemen su içmeyelim. Terliyen soğuk su içmemek gerektiği gibidir. Gece yarısı uyandığımızda, tuvalete gidip geldikten sonra, yarım bardak doğal-arı su içmek, altın değerindedir. Sabah uyandığımızda, hemen değil, tuvalete gidip geldikten sonra, 2 bardak doğal-arı su içmek, iç organları harekete geçirir. Dışkı katılığına iyi gelir. Hani, bir borunun içine su döküp, içinden akıntınca o biçim arınıyor ya. Bağırsaklarımız da öyle arınabilir. Dışkı katılığı engellenince, vücudumuz bağırsaklardaki zehirleri atabilir. Bağırsakları diz-geli(düzenli) çalışan insan, hastanenin yolunu unuttur Allah'ın izniyle. Öteki durumlarda tuvalete gidişimize bir engel yoksa, ağzımız kurudukça, demek susadıkça, 1-2 bardak doğal-arı su içelim. Son derece yararlıdır.

\*Yemeklerden hemen önce bir bardak su içmek, sindirime yardımcı olur. Dışkı katılığına iyi gelir.

\*Duş alıştan önce 1 bardak su içmek, kan basıncının yükselişini engeller.

-----  
KAZ TÜYÜ YASTIK, YORGAN VE YATAKLAR CİDDİ ALERJİ YAPIYOR,  
YARARLANMAYALIM

Sağlıklı malzemedden yapılmış öteki doğru ürünleri kullanalım. Hem de hayvanlara eziyet yapılmasın.

---

## İLAÇ KULLANMASI GEREKENLER İÇİN BAZI ÖNEMLİ BİLGİLER:

İlaçlar, alındıktan sonra genelde 15-60 dakikalık bir mertebe içinde kanda zirve düzeye yükseliyor. Bazı ilaçların kandaki düzeyinin, zirve düzeye göre, yarılma ömrü 8 saat gibi oluyor(günde 2-3 kere veriyorlar). Bazılarının yarılma ömrü, 12 saat gibi oluyor(günde 2 kere veriyorlar). Bazılarının yarılma ömrü, 24 saat( Uzun salınımlı oluyor, demek, günde 1 kere veriyorlar). Bazen de depo iğneler oluyor, 14 gün veya 28 gün gibi dönemler halinde yineleniyor.

İlaç, kandaki zirve düzeyine çıktıktan sonra, vücuttan atılmaya başlıyor. Kandaki düzeyi, yavaş yavaş azalıyor. Bağımlısı durumuna girilmiş ilacın kandaki düzeyini, yarılma düzeyinin altına fazla düşürmemekte kararlı(var-gılı) olmak çok önemli. Bunun için doğru ve öz sayıda ilaçları, üç öğün yemeğe bağlamak gerekiyor. Demek, diz-geli (düzenli) kullanmak gerekiyor. En önemli şeylerden birisi bu oluyor. 2 günlük yedek hapı, küçük bir naylon poşet içinde cepte taşımak gerek.

Bazıları, müşteri kaybetmemek için gerekli bazı önemli hayati bilgileri bize vermiyorlar, yasak. Versinler. Ancak doğru tecrübe edinmiş vatandaşlar, bazı önemli bilgileri birbirinden öğrenebiliyorlar. Geçmişte kazara bazı insanların yaptığı gibi, ilaç bağımlılarının, ilaçları aksatmamaları için çok önemli bir teknik bilgiyi paylaştım yukarıda. Zaten herkesin ilaçlarla işi oluyor, herkesin bilmesi gereken bazı önemli bilgiler var.

---

EVİMİZDE, İŞYERİMİZDE, İLKİYAR-DİM GERECİ OLARAK ŞU İLAÇLAR DA BULUNSAN:

(Doktor değilim. Bunları; doktorlara, eczacılara, hemşirelere danışalım. Ama tek bir insani kaynağa bağımlı kalmayalım. Hangi marka ilaçlar iyi, danışalım.)

1)Antienflamatuvar/analjezik(yangı/ağrı giderici) jel. İncinmelere, burkulmalara,... karşı.

2)Antibiyotikli deri merhemi. Bir yerli firmanın bu biçim ürünü, deri hastalıklarının yarısını tedavi ediyor. Yaralar,iltihaplar başta olmak üzere.

3)Antialerjik/antipruritik deri merhemi. Alerji, duyarlılık demektir. Derimizde/doku duvarında dış alerji yapıcılar tarafından oluşturulan zarardan olmaktadır. Antipruritik, kaşıntı önleyen ilaç demektir. Bu tip jeller, sivrisinek v.b. böcek sokmalarına karşı da kullanılmaktadır.

4)Kas gevşetici merhem. Kasıntılara/spazmlara karşı.

5)Yara ve yanık merhemi. Antibiyotikli olanı da var. Ev kazalarında olabilecek deri yanmalarında, yara ve yanık merhemimiz hazırda olmalıdır. Tırnak dibi iltihabına ve öteki iltihaplara ne kadar erken kullanılırsa o kadar iyi.

6)Kortizonlu(hücre yenileyici) deri merhemi. Bazı deri hastalıklarını tedavi ediyor.

7)Kortizonlu, ağız içi yaralara karşı kullanılan, küçük tüp merhem. 2-3 gün x1 kullanışta yarayı/iltihabı iyileştireni var. İyi bir yerli firmanın ürünü.

8)Aspirin tablet 500mg . Doktorun açıkladığı üzere, kimyasal kan sulandırıcıdır. Ve ateş düşürücüdür, ağrı kesicidir, antienflamatuvardır(yangı gidericidir). Midenizde yara yoksa, dokunmuyorsa. Bağımlısı değilseniz devamlı kullanmayın. Bu geçici

kullanılabilecek yüksek doz, acil durum kalp krizine karşı veya inme başlangıcına karşı belirtilmiştir doktor tarafından.

8) Dayanıklı kumaştan yapılmış buz torbası. İncinme ve burkulmalarda olan ödemi bastırmak için. İlk yardım için.

Yukarıda saydığım ilaçlar için, iyi ve doğru iş yapan yerli firmaları araştırılmalı. Bu ilaçlar, ilkyardım köşemizde sürekli bulunsa iyi olur.

-----

### YİYECEK-İÇECEK-İLAÇ YOLUYLA OLAN ZEHİRLENİŞLERE KARŞI:

Acilen, 3 bardak dolusu arı(temiz) içme suyu için. Su içiş iş dizisini, mideyi doldurmak ve yıkamak için yapıyoruz. Çünkü, çoğu boş olan mideyle kusmak zor olur. 3 bardak suyu içtikten sonra lavaboya veya bir poşet içine kusun. Kusmak için işaret parmağınızı boğazınıza götürün. Kustuktan sonra, olanağınız varsa, 1 bardak temiz suyun içine, 2 çay kaşığı kristal-hakiki kaya tuzu atıp karıştırın, öyle için. (Kimyasal) iyot eklenmemiş kaya tuzu gibi. Kaya tuzu, evinizde, iş yerinizde hazır bulunsun. Böylece mideyi arındırmış oluyoruz. Ayrıca, doğal-temiz bitkisel çerçevede beslenim, ısırgan otu tohumu, limon, kristal hakiki kaya tuzu, ... panzehir oluyor.

-----

### DOKUNUŞ YOLUYLA OLAN KİMYASAL, BİYOLOJİK, RADYOAKTİF, NÜKLEER (KBRN) ZEHİRLENİŞLERE KARŞI İLK YARDIM :

Acilen, en kısa sürede,

1) Kazaya uğrayanın, kaza ortamından ayrılması gerekiyor.

2) Üzerindeki zehire uğramış bulunan giysinin çıkarılışı veya kesilerek çıkarılışı gerekiyor.

3) Zehire uğramış bölgenin, banyoda fısıkiye ile veya banyo dışında bir kap su ve nitelikli sabunla tam yıkanması gerekiyor. Biraz uzun sürece.

4) Eczacıdan iyi ve doğru tedavi merhemini alınışını öneririm.

Banyomuzda iyi, sağlam bir eldiven sabunluk bulunsun. Kazazedenin bir oturağa veya sandalyeye oturuluşu iyi olur.

Ben, yerli ve milli market zincirimizin sıvı sabun markasını kullanıyorum. 1 ay denedim, tam duruladıktan sonra cildi tahriş etmediğini gördüm. Bu yolla siz de iyi markayı ay-ırt edebilirsiniz. Gliserinli olsaydı daha da iyi olurdu. 4 litrelik şeffaf bidonlarda oluyor. 750 ml basmalı şişelerde de satılıyor. Gliserin, bitkilerde de bulunan bir tür yağ oluyor. Cildi koruyor. Öteki seçenek olarak, doğal-iyi-arı(temiz) Arap sabunu da inc-elenebilir, denenebilir.

Yıkama işleminden sonra cilde hangi ilkyardım tedavi merhemi sürülüşü gerekiyor, araştırılabilir. Ciltteki zehirleniş ileri derece ise, ilkyar-dım yeterli olmuyorsa, ehliyetli dürüst sağlık personelinin müdahalesi gerekebilir.

#### ----- BİLEK SINİRİ İNCİNİŞİNE ÇÖZÜM OLARAK ÖNERİLER:

1)\*\*\*Gençlerin bilek sinir tünelinin(karpal tünelin) incinmeyişi için, voleybol oynamayışları gerekiyor. Dış düşmanların, yanlış aldırışa çalışımlarındandır.

2)Karpal tünel sendromu, romatizmal enflamasyon oluyor. (6 tür enflamasyon/yanğı/dokuncalanış var: akut, kronik, enfeksiyonel, özbağışıklık, alerjik, kimyasal/tahriş enflamasyonlar yani).

Yani hayvansal ve fabrikasyon besinlerden ay-rılıp, doğal-temiz bitkisel çerçevede beslenirsek; romatizma azalır. Böylece karpal tünel sendrom rahatsızlığı da muhtemelen azalabilir. Asitli meşrubat, alkol, sigara, yapay tatlılar ,... gibi ez-iyet ve pis şeylerden ay-rılmak ta yarar gösterebilir. İyi ve arı(temiz) şeylerden yararlanışımız şart. Doğal-temiz bitkisel çerçevede beslenelim. Bu önerilerimi en azından 1 ay deneyebilirsiniz.

3)Kamu sağlık kurumlarında gördüğünüz damacana suları bir deneyin. Birçok su markası ise bozuldu, dış düşmanlar aldı.

4)Fabrikasyon olmayan, kristal hakiki kaya tuzu arayıp-bulup-kullanmak şart. Her rahatsızlığa faydası var. Tansiyonu yükseltmeyen tek tuz çeşidi oluyor. İyot eklenmemiş olacak. İçinde doğal iyot var, iyotlu(iyot eklenmiş) yazmaması gerekiyor.

5)\*\*\*Normal yatay olanlardan değil de, yan yatık mouse'u bulup alın. Trust markanın da öyle mouse'u var. Trust, Hollanda markasıydı.O mouse'tan yararlanan vatandaş memnundu. Ama Çin orijinal elektronik mal markalarının çoğunun yasal hakkını ele geçirdi.

6)Bileğim için, yeni bir pamuklu kalın kışlık çorap çifti alıp,ayak bilek kısmını kesip terziye, el bileklik olacak diktirdim/büzdürdüm. El bileğimiz elimize göre ince olduğu için, buna göre dikilecek/büzülecek. Deneme-yanılma yolu ile ölçülendirilecek. Tarif ettiğim biçimde yaptırabileceğin bilekliği kalemle yazı yazarken de kullanman gerek.

7)Uygun yumuşak mouse altlığı olması için; dürüst bir medikal/ortopedi malzemecisinden, tarif ettiğim özel süngerden kestirmen şart. 3-4 milimetre kalınlığında ten renginde özel bir sünger oluyor. Normalde, ayak ortopedi engellilerin

kullandıkları ayak protezlerinde, tampon/yastık döşeme olarak kullanılmak için üretiliyor. 35 cmx 20cm olarak kestirebilirsin.

150-200 tl veya biraz üzeri ücret isteyebilirler(2024). Ama değer. sıradan sünger gibi değil.

Ben,bu özel süngeri kestirmeden önce mouse'un hareketlerinin al-gılanışına optik olarak tam uyumlu mu diye, mouse ile denedim. Sonra kestirdim.

8)İncinmiş yeri soğuk suya 2 x 1 dak. tutmak veya buz torbasını hafif bastırmak ta yangıyı(enflamasyonu) rahatlatıyor. Genel ortopedik incinişler için böyle.

9) Hergün ve ayrıca o bilek siniri ağrıdığında; kolumuzu ileri uzatıp, parmaklarımızı, avucumuza 20 kere kapatıp-açmak ta o ağrıya iyi geliyor. Sanırım, böylece azalmış olan kan dolaşımı artıyor, araştırılabilir.

10)Karpal tünel sendromu gibi doğal tedavisi olan rahatsızlıklar için sakın ameliyat olma. İyi olmaz. Tarif ettiğim, doğal tedavileri tecrübe ettim. Yararını çok gördüm.

-----

### MAYALI(BAKTERİ AŞILAMALI) ŞEYLER YEMEYELİM

Doktor tv'de böyle söyledi.Bedenimizde ödem(iltihabi olmayan su birikintisi, sulanış) yapıyormuş. Bu da uyuşukluğa neden oluyormuş. Ekmek yerine mümkün olduğunca doğal-arı bulgur pilavı veya pirinç pilavı yemek gerek(dokunmuyorsa, arada bir pirinç pilavı yani). Bulgur, dövülmüş buğday oluyor. Pirinç te buğdayın akrabası oluyor. Un'un içinde %10 zararlı kimyasal madde/tuz olduğunu Prof.Canan Karatay hocamız yazmış.

Ayrıca probiyotik(mayalı) şeyleri önerenlere inanmayalım, pistir. Doğrusu prebiyotik(doğal-temiz sebze,meyve,bakliyat,tahıl,kuruyemiş) yemektir. Basında,

yayında; prebiyotikler birkaç sebze-meyve ile sınırlıymış gibi gösteriliyor. Böyle birçok sınırlandırılış yapılaşa çalışılmasın.

Peynir,kefir,yoğurt,turşu,sirke,şalgam,ekmek,... bakteri mayasıyla yapıldığından dolayı üretilmesin.

---

### AÇIK HAVADA YÜRÜYÜŞÜN YARARI

Sabah, uyandıığımızda beyin damarlarımız büzüşük(daralmış) oluyor. Kahvaltının arkasından ve sonrasında dışarı çıkıp, açık havada yürüyüş yapıyor muyuz?Öyle yapınca beyin damarları genişliyor. Beyne ve sinir sistemimize kan ve can gidiyor.

---

### SİYAH ÇAY VE KAHVEYİ SÜREKLİ İÇMEYELİM

Fabrikaların birçoğu dış düşmanların eline geçti. Kötü katkılı birçok siyah çay ve kötü katkılı birçok kahve sinir bozuyor. Yemeğe yakın içilmesin, sindirimi bozuyor. Bunları sürekli içmemek gerek. Bunlar bağımlılık yapmaz. Bedenimiz bunların yokluğuna 3 günde alışıyor. Doğal-temiz Türk kahvesi arada bir içilebilir, ağrı kesici ilaçlardan çok uzak olarak! Uyuşturucu psikiatri ilaçlarının bağımlısı durumuna girmişler, bu ilaçlardan en az 1 saat uzakta, uyarıcı olan çay-kahve içimine mecbur kalıyorsa şöyle yapabilirler: 2 gün yukarıda tarif ettiğim doğal-temiz Türk kahvesini içmek, sonraki 1 gün yerli-milli-doğal-temiz yeşil çay içmek, sonraki 1 gün bunlara ara vermek. Oksitlenmiş(paslanmış) siyah çayın aslı oksitlenmemiş yeşil çaydır.

## ŞİFA OLABİLEN, ZEMZEM SUYUNU VE DOĞAL TOHUM SEBZEYİ-MEYVEYİ AY-IRT EDİŞ YOLU

Bir imam açıkladı: Zemzem suyu cennet ırmağından gelmemiş. Kesinlikle çok içilmezmiş, az az içilirmiş. Çoğu böbreklere zarar etmesin yani. İdrarla çıkmazmış.

Arapların bize Kabede zemzem suyunun hakikisini verdiğiinden şüpheleniyorum. Bazı bilinçli imamlar veya doğru kişiler, zemzem suyunun hakikisinin nereden alınabileceğini biliyorlar(Onlara soralım). Öylesi denk geldi. 330 ml pet şişenin üzerindeki resmi etikette Arapça "ma-u zemzem" yazıyordu. Zemzem suyu, demek oluyor. Tanıdık bir imam hediye etti.

Zemzem suyu, hakikisi ise gözyaşıyla da çıkabiliyor. Rüyada(ruhsal boyutta), Kabeyi ziyarete(hacca), araç olabilir Allah'ın izniyle.

Türkiye'de dükkanlarda satılan zemzem sularının birçoğu, sahte oluyor. Arabistan, genelde sahtesini veriyor. Bir imamın açıkladığına göre, aslında, satılışı dinen yasakmış. Ücretsiz verilmesi gerekiyormuş. Sahtesinin de üzerinde , Suudi Arabistan zemzem suyu idaresiymiş gözüken etiketinde ma-u zem zem yazıyor, ama baskısı birazcık silik. Hiçbir yararı olmuyor.

Zemzem suyu; domuz etinin ve yağının, alkolün zıttı oluyor.

En-gel(rahatsızlık) tedavisi(çözümü):

(öznel olan)belirtilere->(objektif olan)göstergelere-> tanıya(teşhise) göre oluyor.

\*\*Tanısız, genel tedaviyi, kendimiz de yapabiliriz.

MANEVİ/maddi şifanın, zemzem suyunun yanında, öteki genel yolları da var. Kuran, manevi şifa oluyor. Maddi şifa için de doğru yolu gösteren ayetler var:

7.sure/157.ayet, 94/1-8;26/80;2/285-286;2/255;112/1-4;68/8,... .

[kuranmeali.com](http://kuranmeali.com)

\*Giriş etkenlerinin tümünü tek tek doğrultalım(düzelteyim).

Maddi şifanın bir yolu da pazardan geçer. Kimyasallardan değil. Ama, bazı ilaç türlerinin bağımlısı durumuna girmişlerin, doğru ilaçları diz-geli(düzenli) alıma, yine devam edişleri gerekiyor.(Doğru ölçüde). Bundan sonra, öteki ilaçların bağımlısı durumuna girmeyelim.

Doğal-arı(temiz) içim suyu da genel şifa olabilir. Markalı sular arasında böyle olanı onda bir bulunuyor. Birçoğunu dış düşmanlar ele geçirdi. Tümünü ele geçirişe çalışıyorlar. Vücudumuzun üçte ikisi tuzlu su.

Doğal-arı kristal-hakiki kaya tuzu da genel şifa olabilir. Fabrikasyon tuzların birçoğunu önermem. Markasız, ama ambalajlı olanlar da var.

Kan damarlarındaki daralışların, doğal yollarla açılışı(arı/temiz havaya, güneşe çıkararak, yürüyüş yaparak, doğal-arı su içerek, doğal-arı bitkisel beslenerek,...) genel şifa olabilir Allah'ın izniyle. Kan giden yere can gidiyor.

-----

### KALP RİTİM(DİZİM) BOZUKLUĞUNA KARŞI ÖNERİLER

Şu ana kadar ilaç bağımlısı olmamış olanın, bundan sonra da olmayışını öneririm. Sürekli alınan ilaçların yokluğunda sıkıntı olabilir. Öyle olmasın. Ömür boyu ilaç bağımlısı yapışa çalışıyorlar. \*Bazı ilaç türlerinin bağımlısı durumuna girmişler, ilacını bırakırlarsa sıkıntıya girebiliyor, doğru ilaçları yine düzenli alıma başladıklarında doğrulabiliyor.

Ayrıca bir daha bakteri/virüs aşısı olmayın. m-RNA aşıları, kanda pıhtılaşma yapıyor. Korona gribinin denenmiş çözümünü çok yukarıda yazdım.

Kimya akademisyenimiz söyledi; ritim bozukluğuna melisa(oğul otu) çayı iyi geliyormuş. İnternette de bu bilgiyi doğruladım. Bitki çayları, 1-2 hafta kullanılabilir. Sonra 1-2 ay ara vermek gerek. Ama tüm rahatsızlıkların temel çözümü, doğal-temiz bitkisel çerçevede beslenmek oluyor. Demek, “hayvan”sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılmak.

Piyasadaki birçok ürün al-datıcı. Doğrusunu, doğalını(fazla işlem görmemişini), iyisini, arısını(temizini) arayıp bulalım.

1-2 hafta bir bitki çayını veya kök kaynatmasını kullanabiliyorum. Sonra bunu bırakıp öteki bitkiyi kullanıyorum. Örneğin ısırgan otu tohumunda demleme ve kaynatma gerekmiyor. O tohum yenebiliyor.

Deneme tahtası olmayalım. Kendi kendimizin doktoru ve psikoloğu olalım.

Kimya akademisyenimiz yazmış: Mevsiminde (dönem dönem) günde 200-250 gr taze sarı üzüm yemek; kalbinde ritim bozukluğu/extrasistol rahatsızlığı olanlar için bir mucizeymiş.Aşırı doza gitmeyin yazmış.

Anjiografi(damar grafiği) ve kalp ameliyatı dümen. Doğrusu kalp sıkıştığında veya bazı beyin damarlarına kan gitmiyor gibi olduğunda, 1-2 sefer, Aspirin 500 mg tableti, 1 bardak suyla yutmak. Mideye dokunmuyorsa yani. Aspirin, bir kan sulandırıcı. Bu sırrı, TV'de tıp hocası açıkladı. Geçici kullanım olarak söyledim. Devamlı kullanılırsa hastalık yapıyormuş.

Cebimde devamlı 2 tane Aspirin 500 mg tablet taşıyorum. Ambalaj'dan parça kesiyorum. Ambalajın açılmamasına, hava almayışına özen gösteriyorum. Odamda masamda Aspirin hazır bekliyor. Hem kendim, hem de yakınlarım için.

Kalp sağlığımız için ve genel sağlığımız için baş anahtarlar:

- 1)Yürek güçlü(moralli) olalım: Salat(dua) yapabiliriz. Ümitli olalım, karamsar olmayalım. Bardağın hem dolu tarafını, hem boş tarafını görelim. Allah'a şükredelim.
- 2)Kendi kendimizin doktoru ve psikoloğu oluşu öğrenelim: Kuran'ın "aslı" ve farklı, doğru tercümeleleri, doğru yolu gösteriyor;

[kuranmeali.com](http://kuranmeali.com)

- 3)Doğal-arı(temiz) bitkisel çerçevede beslenelim. Demek, "hayvan"sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılalım.

- 4)Hareket edelim(Açık havada, parklarda günde 2-3 kere yürüyüş yapalım).

-----

## ÖNCEKİ BİR BİLGİLENDİRİŞİMİ DOĞRULTAYIM

<https://kavramsalmakaleler.net.tr> sitemdeki "Kendi kendimizi hangi yolla tedavi edebiliriz?" başlıklı yazıma bir doğrultuş yapmam gerekiyor: O yazının eski sürümünde, sağlık için ve yüksek tansiyona karşı bir marka kaya tuzunu önermiştim. İşe yaradığını kendim kontrollü deneylerle denemiştim. Daha sonra(aşağı yukarı 2020 yıllarında),o markanın üretici firma ismi değişti. Anlaşılan firma sahibi değişti. Türkiye'de manevi ve maddi kurumların çoğunu dış düşmanlar örtülü olarak ele geçirdi. Tamamını ele geçirişe çalışıyorlar. Uyanalım, önlem alalım. O marka tuz,

yaramayıŖa baŖladı, kan basıncını yükseltiŖe baŖladı(Benim kiŖisel kontrollü deney ve deneyimlerime göre). Siz de kan basıncı ölçü aletiyle, kontrollü deneyle bunu tespit edebilirsiniz. Ayrıca kan basıncının yükseldiği, kalbin atım hızındaki artıştan belli oluyor. Çok yükseldiği ise beyindeki atardamarların atışının duyuluŖundan anlaŖılıyor.

Sonuç ve çözüm olarak: emekli bir sağlık memuru, fabrikasyon olmayan, beyazlatılmamıŖ, açık gri ile beyaz arası renkte bir kaya tuzu önerdi. (Kristal hakiki kaya tuzu, markasız, ama ambalajlı). ÖğütölmemiŖ olanı daha yar-arlı dedi. El değirmeninde öğütölebilir dedi. Ayrıca, az iri taneli olan doğal biçimi, yemeğin içine atınca eriyor. Bu tuzu denedim. Kansızlık rahatsızlığımın dođruluŖuna bu da katkı sağladı ve yüksek tansiyon baŖlangıcı doğruldu, elhamdölillah. Piyasadaki katkısız, fabrikasyon olmayan, doğal-temiz kristal kaya tuzları denebilir. Hakikisi, her rahatsızlığa yar-ar gösteriŖinden belli oluyor. Kan basıncını yükseltmeyiŖinden belli oluyor. DokunmayıŖından belli oluyor. Ayrıca, yemeklere de katılabilir. Asıl hedefim, ürün tanıtımı yapmak değil, hayrına bilgi paylaŖmaktır. Zaten, ürün markası değil, kaya tuzu tarif ediyorum. Tek bir insani kaynağa, ürüne bağımlı kalmayalım. Yalnız, piyasadaki her türlü ürünün, insanın, bilginin birçoğu, manevi/maddi aldatıŖa çalıŖıyor. Birçoğu, hakiki bilgi, ürün değil yani.

\*\*\*Neyle ilgilenip ilgilenmeyeceğimizi ay-ırt edici, gereken yerde sorgulayıcı olalım. Yani bil-inçli(yön-elimli) olalım. Doğru yolu, Kuran'ın "aslı" ve doğru tercümeleri gösteriyor: [kuranmeali.com](http://kuranmeali.com)

---

## YORGUNKEN UYKUMUZ GELEBİLECEĞİNDE YENEBİLECEKLER

Konu hayati. Yorgunken, yalnızca doğal-temiz bitkisel beslendiğimizde; yani hayvansal, fabrikasyon sözde besinler yemediğimizde, ekmek yemediğimizde, sindirim sistemi fazla hararet yapmıyor. Ayrıca, böyle yapınca fazla uyku bastırmıyor. Ekmek yerine, bulgur/pirinç pilavı, patates, mısır patlatması/kaynatması,... v.b. karbonhidratı bol, doğal-temiz bitkiler yenebilir. Özellikle akşam yemeğinin ölçülü yenişi, ağır yenmeyişi öneriliyor. Doğal-temiz-kaliteli-milli; bakliyat, mısır kurusu, bulgur,pirinç markası, zincir marketler arasında aranırsa bulunuyor. Deneye deneye. Ve yerli-milli zincir marketimizde.

Yani, yukarıdaki gibi besleniş, sindirim sistemini fazla zorlamıyor.Kolaylık oluyor. Yalnız yorgunken değil, sürekli böyle beslenişimiz şart. Aşırı göbeği eritmenin tek yolu bu. Sağlıkçılar bilmiyor veya söylemiyor bunu. Pazarda öğlene kadar, % 1 oranında bulunabilen, doğal-temiz sebze meyveyi, gözümüzle ay-ırt ediş yolunu [https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/Kendi\\_kendimizi\\_hangi\\_yolla\\_tedavi\\_e\\_debiliriz.pdf](https://kavramsalmakaleler.net.tr/Kutuphane/Kendi_kendimizi_hangi_yolla_tedavi_e_debiliriz.pdf) makalemde açıklamıştım. O yolu, ziraat mühendislerine bile göstermiyorlar. Uygulayış gerek.

---

## GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ YERİNE SPOR ŞAPKA KULLANALIM

Güneş gözlüğüne, gözün doğal çalışma biçimini bozdurmamalım. Çok zararlı. Pahalı ve marka olması, para yatırılmış olması önemli değil. Önemli olan sağlığımız. Güneşten korunmak için spor şapka kullanalım. Güneş gözlüğü değil. Birçoğu Çin işi zaten.

## TER KOKUSUNA KARŞI

\*\*\*Ter kokusu, "hayvan"sal ve fabrikasyon sözde besinlerden oluyor. Doğal-temiz bitkisel çerçevede beslenelim. Pazarda %1 oranında var. Gözümüzle ay-ırt edişi öğrenelim. Ayrıca terin kokmayıőı için; soğan, sarımsak, turşu, kokoreç, iőkembe, yumurta,süt,ces-et,... v.b. kötü ve pis şeyleri yemeyelim. İyi ve temiz şeyler yiyip içelim. Böyle yapan insanlara daha seyrek banyo ve ayak yıkama yetiyor. Özellikle yaşlı ve engelliler için söylüyorum yani.

## D HORMONUNDAN(VİTAMİNİNDEN) YARARLANABİLMEMİZ İÇİN GÜNEŞ GÖRMEMİZ GEREK

Besinlerden zaten aldığımız D hormonundan(vitamininden) yararlanabilmemiz için güneş görmemiz gerekiyor. Vitamin hapları iyi etmez. Birçok rahatsızlığın nedenleri arasında, güneş iőıđı görüş eksikliği var.

Yazın mümkün olduğunca kısa kollu giymemiz gerekiyor. Güneş iőıđı giren, pencereli mekanlarda bulunmamız gerekiyor. Çalışma ortamımızın da öyle oluşu gerek. Mekanların penceresiz ve havasız yapılıőı, dış dıőmanların al-datıőıdır. Al-danmayalım.

Çalışanların, güzün,kıőın,baharda öğle tatilinde 15-30 dakikalığına da olsa, açık havaya yürüyüőe çıkıőı öneriyorum. őapkasız.

Hafta sonu evde çok kapalı kalmayalım. Açık havaya çıkalım.

Yalnızca Temmuz, Ağustosta öğle vakti, güneşe uzun süre çıkmaktan kaçınalım. Ozon tabakası delik olduğu için. Güneş o zamanlar dik geldiği için. Gözde katarakt ve öteki beden yitimlerini yapmayışi için yani.

Rahatsızlığımızın nedenlerini ortadan kaldırışa çalışsınlar. Müşteri kaybetmemek için gizlemesinler. Yapay yollarla belirtileri baskılayışa çalışmasınlar. Al-danmayalım. Nedenleri, kendimiz ara-ştıırıp, ortadan kaldıralım. \*\*Giriş etkenlerinin tümünü tek tek doğrultalım. \*\*Doğal-temiz bitkisel çerçevende beslenelim. \*\*Şifanın yolu pazardan geçer, kimyasallardan değil. İlaç bağımlısı olanların doğru ilaçları düzenli alışları gerek.

<https://kavramsalmakaleler.net.tr> sitemdeki gibi hakiki doğal tedavi uygulayalım. Al-datıcı doğal tedavi olmayan.

-----

#### PİRİNCİN, BULGURUN, BAKLIYATIN TAŞLARINI AYIKLAYALIM.

Mercimekte çok taş çıkıyor. Geniş tepsiye yayalım, öyle taşını ayıklayalım. Dişimizi kırmayalım.

Bunları, sonra 2 kez tam yıkayalım. İlacını atmak için.

Fasulyenin ilk kaynamaya başladığı suyunu dökelim, kullanmayalım. Gaz yapan zehirini atmak için.

Fasulye, nohut, barbunya gibi bakliyatları; tehlikeli düdüklü tencerede değil, düdüksüz paslanmaz çelik tencerede pişirelim. Pişirme süresi biraz uzar, ama daha emniyetli olur.

Bu saydıklarımın tadına, kokusuna, görüntüsüne(iri olmayışına), bedenimize iyi gelişine, enerji verişine bakarak nispeten iyisini ay-irt etmek olanaklı olabiliyor. Yerli ve milli marketten, öyle markayı arayıp bulalım.

### ROMATİZMANIN 1 NOLU ÇÖZÜMÜ

Romatizmanın 1 nolu çözümü, "hayvan"sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ayrılmak. Doğal-temiz bitkisel çerçevede besleniş. Romatizmal hastalıkların, 300 küsür çeşidi var. Huzursuz bacak sendromu da romatizma oluyor.

### BAZI ÇİNLİLER YEMEKLERİNİ YAĞSIZ YAPIYOR

Yağsız yemek daha sağlıklı. Kaynatma,haşlama biçimi yemek yapılabilir. Almamız gereken yağ besin ögesi zaten sebze,meyve,bakliyat,tahıl içinde var.

### TOPUK DİKENİNE KARŞI DENENMİŞ DOĞAL ÇÖZÜM ÖNERİSİ

Silikon topukluk çok işe yarıyor. Ayrıca 4 mevsim, yumuşak tabanlı spor ayakkabı giymeniz gerekiyor. Kışlık spor ayakkabılar da oluyor. İyisini bulmak için aramak gerekiyor. Ses dalgalarıyla topuk dikenini kırma tedavisi, dümenmiş, rahatsızlık sonra tekrarlıyormuş. Topuk dikenini rahatsızlığı, topuk kısmı çukur terlik ve ayakkabılardan oluyor. Topuğun öyle zorlanışından oluyor. Piyasadaki ayakkabı ve terliklerin birçoğu böyle kasten hileli. Topuğumuzun bastığı yer düze yakın olmalı. Ayakkabı ve terlik alırken önce buna bakalım, ay-irt edelim. Doğru beslenim için:

## DEMİR EKSİKLİĞİNE KARŞI DOĞAL ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Bugüne kadar ilaç bağımlısı olmamış olanın, bundan sonra da olmayışını öneririm. “Bağımlısı değilseniz” ilaçları bırakmanın basit bir yolu oluyor. 2 günde bire, sonra 3 günde bire düşmek, sonra bırakmak biçiminde. Bağımlıysanız, doğru ilaçları düzenli kullanın.

Çayı, kahveyi bırakın, bunlar bağımlılık yapmaz, 3 günde yokluğuna alışırsınız. Çay, kahve, demir emilimini engelliyor.

Pazardaki kuruyemişçilerden iri olmayan, parlak olmayan kuru siyah üzüm arayın.

Fabrikasyon olmayan kristal hakiki kaya tuzu arayın. Tansiyonu yükseltmiyorsa kaya tuzudur. Kaya tuzunun içinde 84 mineral var, demir de var.

Yerli ve milli zincir marketimizden bakliyalardan alın, pişirip yiyin. Ama her ürününe referans değilim, ay-ırt edelim. Bazı bakliyatların taşını tam ayıklamak gerek.