İbn Sînâ ile

Bir Nefes Sıhhat

© 2024, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-556-4
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 786
Sağlık : 28
Kitabın Adı : İbn Sînâ ile Bir Nefes Sıhhat
Yazarı : Nuray Karpuzcu
Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı
Yayın Editörü : Sevgi Korkut
Editör : Melike Arslan
Kapak : Yunus Karaaslan
İç Tasarım : Vildan Ekşi
Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2024
Baskı ve Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

Nuray Karpuzcu

İbn Sînâ ile Bir Nefes Sıhhat

Hayat

Nuray KARPUZCU

1996 yılında Bezmiâlem Valide Sultan Sağlık Koleji'nden mezun olduktan sonra çeşitli hastanelerde görev aldı. Yara bakım, geriatri ve yoğun bakım alanlarında çalıştı. İBB Kayışdağı Darülaceze Tesisleri'nde bası yarası olan hastaların doğru beslenme ile iyileşmeleri üzerine çalışmalarını sürdürdü. Tecrübelerini Yara Bakım Konferansı'nda sundu. 2001 yılında merhume Aidin Salih ile tanıştı ve önce öğrencisi sonra da asistanı oldu.

2007 yılında Almanya'da Geriatri Bakımı ve Usta Eğitici Eğitimi programını tamamladı. 2011 yılında İngiltere'de Kupa Terapi Eğitimi aldı. *Kupa Terapisi Uygulamalarının Ağrı Üzerinde Etkisi* ve *Derin Ven Trombozu Gelişen Hastada Kupa Terapisi* konulu iki çalışması yayınlandı. Güney Kore'nin başkenti Seul'de *Jaseng Hospital of Oriental Medicine* davetlisi olarak *"Türkiye'deki Geleneksel Tedavi Uygulamaları"* konulu seminer verdi. Birleşik Arap Emirlikleri'ne bağlı Dubai'de *"Kupa Terapisi Uygulamaları"* başlıklı sunum düzenledi. Türkiye'nin pek çok il ve ilçesinde doğal yaşam konulu seminerler verdi.

Çeşitli gazetelerde köşe yazarlığı yapan yazarın konuk olarak katıldığı pek çok televizyon programı bulunmaktadır. Seminerlerinde ve konuk olduğu programlarda, "Bedeninizi tanıdığınızda hasta olmanın mucize olduğunu görürsünüz" ana fikri üzerinden verdiği reçeteler ve tariflerle koruyucu tıbbın önemini vurgulamaktadır.

Sağlık Kurumları İşletmeciliği üzerine eğitim almaya devam eden Karpuzcu'nun Ö*teki Sağlık, Kupa Terapi* ve *Doktorunuzu Yiyin* yayınlanmış kitapları arasındadır.

İçindekiler

Önsöz 11
Başlarken 13
Peygamberimizin (sav) Nefes ve Solunum ile İlgili Tavsiyeleri 17
Nabza Göre Şerbet Vermek 19
Bitkilerin Doğru ve Etkili Kullanımı Hakkında Bilinmesi Gerekenler 22
Sağlıklı Bir Hayat için Uyulması Gereken Genel Kurallar 25
Akciğerlerimizin Çalışma Sistemi 27

Birinci Bölüm
Nefesimize Şifa Bitkiler ve Kullanım Şekilleri

Sığırkuyruğu 33
Badem 35
Badem Sütü Nasıl Hazırlanır? 36
Menengiç Bitkisi ve Sakızı 37
Damla Sakızı 40
Sinir Otu 43
Hodan Otu 46
Kereviz 47
Kimyon 50
Şeytan Tersi Otu 53
Siyah Zeytin Çekirdeği 55
Siyah Zeytin Çekirdeği ile Arpa Suyu 57
Lohusa Otu 58
Çam Fıstığı 59
Tarçın 60
Keten Tohumu 62
Ayı Kulağı 64
Papatya 66
Günlük Sakızı 68
Sakal Otu 71

Pelin Otu 73
Mumiyo (Mumya) 75
Meyan Kökü 78
Çiriş Otu 79
Hatmi 81
Defne 83
Sedef Otu 86
Isırgan Otu Çayı 88
Tere 89
Kara Sakız 90
Kazayağı Otu 91
Arpa Suyu 92
Ebegümeci 93

İkinci Bölüm
Akciğere Şifa Sebze ve Meyveler

Hünnap 97
Ayva 100
Turp 102
İğde 104
Soğan 105
Sarımsak 106
Kuru Erik 108
İncir 109
Sirkengebin (Sirkengubin) 111
Ardıç Ağacı ve Meyvesi 112
Ardıç Çayı 115
Ardıç Meyvesi Şurubu 116

Üçüncü Bölüm
Akciğere Şifalı Doğal Kaynaklar

Eşek Sütü 119

Keçi Sütü 122
Tuzdan Gelen Şifa 126
Kaya Tuzu Kompresi 127
Ballı Tuz Gargarası 129
Kaya Tuzu Buğusu 130

Dördüncü Bölüm
Akciğer Dostu Özel Reçetelerim

Sarımsaklı Çörek Otu Kürü 135
Udi Hindi 136
Sarımsak–Limon Kürü 138

Beşinci Bölüm
Akciğer Dostu Kürler

Fülfüllü Ballı Karışım Kürü 143
Kuru İncirli Ceviz Kürü 144
Öksürük Giderici, Zatürreyi Tedavi Edici ve
Akciğerleri Temizleyici Kür 145
Hırıltılı Nefes için Kür Göğüs Yumuşatıcı, Ağrı Kesici,
Ses Kısıklığına Faydalı Yağ 149
Kuru Öksürüğe Faydalı Şifalı Tarif 150
Nezleye Bağlı Öksürük için Gargara 151
Kan Tükürmeye Karşı Şifalı Tarif 152

Altıncı Bölüm
Zatürre için Şifalı Tarifler

İncirli ve Meyankökü Şifalı Tarif 155
Çekirdeksiz Siyah Üzümlü Şifalı Tarif 156
Beyaz Lahanalı ve Ballı Şifalı Kür 157
Kavrulmuş Keten tohumlu Şifalı Kür 158
Hünnap Meyvesi ile Arpalı Şifalı Kür 159
Udi Hindi ve Haşhaşlı Şifalı Kür 160

Yedinci Bölüm
Şifalı Bitkileri Doğru Kullanma ve Uygulama Yöntemleri

Şifalı Bitkileri Nasıl Toplamalıyız? 165
Şifalı Bitkileri Nasıl Kurutmalıyız? 168
Şifalı Bitkileri Nasıl Saklamalıyız? 170
Şifalı Bitkiler Nasıl Hazırlanır? 171
Şifalı Bitki Çayları 171
Şifalı Bitkiler ile Buğu 172
Şifalı Bitki Yağları 173
Şifalı Bitki Merhemi 174
Şifalı Bitki Lapası 176
Şifalı Bitkileri Satın Alırken Nelere Dikkat Etmeliyiz? 177

Sekizinci Bölüm
Nefes Açıcı Uçucu Yağlar

Nane Uçucu Yağı 181
Okaliptüs Uçucu Yağı 182
Çay Ağacı Uçucu Yağı 182
Kekik Uçucu Yağı 183
Günlük Ağacı Uçucu Yağı 183
Itır Uçucu Yağı 184

Dokuzuncu Bölüm
Danışanların İlham Veren Hikâyeleri

Belgin Ö. 189
Kadir Ç. 192
Erdoğan K. 194
Elif G. 195
Fatma D. 197
Ahmet B. 198
Merve A. 199
Mustafa B. 200
Zübeyde T. 202

Bu kitapta yer alan bilgiler, tarifler ve öneriler sadece bilgilendirme amaçlı olup asla tedavi metodu olarak düşünülemez. Genel sağlığınızla ilgili bir sorun yaşadığınızda mutlaka hekiminize başvurunuz.

ÖNSÖZ

İnsan nefesi; ana rahminde, doğduğunda, fiziksel ve duygusal geçişlerde, ölüm anında ve ölüm sonrasında değişim göstermektedir. Hijyenik bir aşkın ve imanın nefesi, tüm hücreleri aşkın kılarak yaşlanmayı otuz-kırk yıl öteleyebilir. Korku duygusunda nefes, timüs bezinde eğitime tabi tutulan tüm hücrelerin havasını bozar. İnsan vücudunda diyafram küçük kalbimizdir. Diyafram kasına kadar her nefes alışımızda hücreler aynı zamanda vücut detoks sistemini devreye sokarak doğal bir arınma yapar. Diyafram, aldığımız bir nefesin yüzde 70'ini organize eder. Diyaframa kadar aldığımız nefesin etkisiyle vagus sinirini uyarılır ve böylece serotonin, melatonin, endorfin, dopamin gibi hormonları aktive eder. Doğum anında diyaframa kadar alınan nefes oksitosin hormonunun salınımını arttırarak doğumu kolaylaştırır.

İnsan doğduğunda ilk nefes alma ritmini ömür boyu koruyabilirse ömür boyu sağlıklı yaşar. Yani bir nefesle mutlu olup bir nefesle iyileşebiliriz. Northwestern Üniversitesi Feinberg Tıp Fakültesi'nde Nöroloji dalında çalışan Prof. Dr. Christina Zelano'nun yaptığı klinik çalışmadaki en önemli bulgulardan biri doğru nefesin beyinde tüm limbik sistemi uyararak koku alma korteksinde, amigdalada ve hipokampusta nöronların uyarıldığını keşfetmesiydi. Nöronlar arası sağlıklı iletinin ve bilginin sağlanabilmesi de doğru nefese bağlıdır. Böylelikle nöron sağlıklı bilgi transferi gerçekleşmektedir. Doğru nefes aldığımızda diyafram kası kasılır, diyafram kası vücudun

merkezi olan göbek bölgesinin tam üstündedir. Kasılmayla beraber vücudun aküsü olan bağırsaklar ısınmaya başlar. Bu ısınma ve kasılma ile birlikte limbik sistem ve vagus siniri harekete geçer. Bu hareketlilik timüs bezinde T hücrelerini uyarır ve bağışıklık sistemimiz güçlenir. Nefes değişirse hücre değişir visit hücreler bunu haber alır. T hücreleri timüs bezi ile bu bilgiyi beyne gönderir. Hipofiz ve talamus bu bilgiyi acil olarak değerlendirmeye alır timüs bezine sorunu halletmesi için talimat verir. Böylelikle hipofiz, E hücrelerini devreye sokar. Timus bezi E hücresini kanser hücresine gönderir ve kanser hücresini yok eder. Hücreye ulaşamayan bir nefes kim bilir kaç hücreyi mutasyona uğratır. Hücreye ulaşan bir nefes kim bilir kaç hücreyi mutasyondan kurtarır. İnsanlar doğru nefes almayı becerebilselerdi hiç hastalanmazlardı. Tüm yaşamın bir nefes de saklı olduğunu unutmayalım.

Nefes hayatımızın kaynağı olduğundan oldukça önemlidir. Bu bakımdan "İbn Sînâ ile Bir Nefes Sıhhat" kitabında İbn Sînâ'nın nefesimizi, akciğerimizi güçlendirecek ve şifa olacak reçetelerine yer verdim. Unutmayın. Nefesimizle her bir hücremiz hayat bulur.

Dünyayı titreten Kanuni Sultan Süleyman bakın ne muhteşem ifade etmiş:

"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi."

BAŞLARKEN

İbn Sînâ ile Bir Nefes Sıhhat, kitabımı yazmaya başladığımda gözümde canlanan çocukluğum neler neler anımsattı bana. Ve ne iyi geldi o hatıralar ruhuma. Mayıs papatyalarından kolyeler, taçlar yapardık mesela. Oyun oynadıkça kolyemizin kopması, tacımızın bozulması hiç umurumuzda olmazdı. Kışın bir metreye yakın kar yağardı köyümüze. Tabii hava soğuk, kar çok… Soğuktan yanmasınlar diye kuyular açar, soğanı patatesi bu kuyuların içinde korurduk. Buzdolabı mı? Daha elektrik yoktu köyümüzde. Sabah bir uyanmışız, annem sobayı yakmış, fırının içine patates soğan atmış, kokusu her yeri sarmış. Ben patatesleri biraz yanmış ve kabuklu yemeyi severdim. Bizim yörede keten tohumundan yapılmış seyrek pekmezi vardır. Patatesi ona batırır batırır yerdik.

Tüm köylü kışın yakacağı odunu ormandan temin ederdi. Ormandan gelen bu odunların içinde çam kozalakları olurdu. Sabah namazında dedemlerin odasındaki sobayı yakmak, suyu ısıtıp abdestlerini aldırmak benim görevimdi. Çam kozalaklarını sobaya koymadan içindeki fıstıklarını çıkarır, sobayı yaktıktan sonra onları kırar yerdim. Hiç unutmam; rahmetli babaannemin bir mendili vardı. İşte o mendilin içinden bir avuç çam sakızı hiç eksik olmazdı. “Bu bizim büyüklerimizin (Çerkez) mide ilacı.” derdi. Bize de verirdi o sakızdan.

Karlar eriyip doğa yeşermeye başladığında dağın en tepelerinde çiriş otu çıkardı. Gidip toplardık. Babaannem bulgurlu çorbasını çok severdi, ben ise böreğine bayılırdım.

Köyümüzün içinde tam mahallenin ortasında, caminin bitimindeki yol, iğde ağaçlarının kokusundan geçilmezdi. Yaz boyu tarlada çalışıldığı için evde ya ben ya ablam kalırdık. Evde kalan da temizlik, bulaşık ile ilgilenir. Akşam yemeği hazırlar ya da varsa çamaşırları yıkardı. Tabii çamaşırlar da elde yıkanırdı. Aklınıza gelebilecek her işi yapardık.

Evimizin tahta merdiveninden inince bahçenin hemen kenarında o zamanlar adını bilmediğim sarı ve beyaz civanperçemlerini toplar, cam kavanozun içine yerleştirip pencerenin önüne koyardım. Sonra gidip bir de dışardan bakardım nasıl durduğuna.

Sonbaharda tarlalarımızın içinde olan alıç ağaçlarının meyvelerini ceplerimize doldurur, yiye yiye eve giderdik. Sonbaharın solgun rengini bir ressam fırçasından çıkmışçasına kırmızı tonlarla süsleyen ekşimtırak tadıyla kuşburnu meğer nasıl bir sağlık iksiriymiş. Sadece o kadar mı?

Tarlada çapa yaparken yolup kenara attığımız ayrık otları, üzerine basıp ezdiğimiz sinir otları, tarlada yürürken elbiselerimize yapışan pıtraklar, buğday başaklarının içine saklanmış çobançantası, dere boyunca kavakların boyuyla yarışan kırkkilit otları, köyümüzün tepesini boydan boya sarıp dimdik duran sığırkuyruğu otu… Hepsi toprağa sımsıkı bir şekilde bağlı hâlde insana hizmet için bekleyen birer sağlık hazinesiymiş meğer.

Dere kenarlarında yemyeşil suların sesleri eşliğinde demlenen ısırgan otları, yabani naneler yemeklerimize tat, bedenimize sağlık, ruhumuza dinçlik verirdi. Karlar eridiğinde her yerde sarı sarı açan çiğdem köklerini toplar yerdik. Sakız olarak kenger sakızı çiğnerdik. Güzelliklerin habercisi leylekler her yaz çatımıza âdeta huzur yuvası kurardı. İbibik kuşlarının dam köşelerine yaptığı yuvalarda yavrularını beslemelerini o kadar çok izledim ki…

Bizim oralarda kış uzun sürerdi. Hayvanların yemi bittiğinde köyden geven otu toplar, hayvanların ağzına batmasın diye ateşte dikenlerini üter sonra da onları hayvanlar rahat yesin diye ezerdik. Geven otunu inekler yediğinde sütlerinin aroması farklı ve kıvamı koyu olurdu.

Karların erimesiyle kar suları dağlardan fışkırırdı. Suların fışkırdığı yerlerden de su tereleri çıkardı, onları toplayıp yufka ekmeğine sarar sarar yerdik.

Okumak için İstanbul'a geldiğimde yıllar sonra anladım ve gördüm ki tüm bilgelik, bu topraklarda gizlenmiş. Zenginlik buralarda yurt edinmiş. Başaklar ağırlığından değil de sanki edebinden eğilmiş. 'Aşk'la mayalanmış tohumlar, sözler sözde değil 'özde' verilmiş. Aşlar hem aş olmuş hem sıhhat. Sevgiyle bereketlenmiş ocaklar. Bu topraklarda huzurun kapısı hep Hızır'a açılmış.

Leylekler her yaz hâlâ geliyor, bitkilerin hepsi yerli yerinde ama her yaz izlediğim ibibik kuşlarını yıllardır gönlüm de, gözüm de arıyor.

Kuşburnu taneleri hâlâ sonbaharları canlandırmaya devam ediyor. Alıç ağaçları hâlâ meyvelerini döküyor. Onları ceplerime doldurup yiye yiye eve yürümeyi özlüyorum.

Mayıs papatyalarından kolyeler, taçlar yapmayı özlüyorum.

Otuyla, köküyle, rengiyle, rayihasıyla toprak eczanesinde şifaya vesile olmak için bekleyen bütün o sağlık iksirlerini özlüyorum.

Özlediklerimi bilsinler istiyorum.

Ve dışarıda bir metre kar varken annemin sobaya attığı patateslerin kokusunu özlüyorum.

Önsöz niyetine yazarken işte bu cümlede kaldım.

İçime karlar yağdı bir anda, hepimizin içine karlar yağdı.

Kahramanmaraş'ta 2023'te deprem oldu biliyorsunuz.

Depremden sadece bir gün önce memleketteydim oysa.

Yaklaşık 13 gün gönüllü olarak enkazda arama kurtarma çalışmalarına katıldım. Rabb'im böyle bir afeti insanlığa bir daha yaşatmasın.

Döndüğümde kalemimden dökülen aşağıdaki dizelerle tamamlamış olayım sözümü:

Kaç yâr aldın Maraş
Kaç yâri yarım bıraktın Maraş
Kaç ocak söndürdün Maraş
Kaç sözü yarım bıraktın Maraş
Atlarına eyerleri kim vuracak Maraş
Sen de kendini böyle dört duvarı yıkık kalırsın sanma Maraş
Sümbüllerin kırmızıya boyanmış yanık yanık kokarken
Yaslı toprağına hangi yağmurlar yağacak
Nurhak, Binboğa, Ahır dağlarının ağıtları sarmışken seni
Öz kalasın
Öksüz kalmayasın Maraş!