

EVDEKİ DOKTOR 1

Geleneksel tıptan tavsiyeler...

Dr. Enes BAŞAK

Evdeki Doktor 1

Dr. Enes BAŞAK

Kapak Tasarımı

Esmâ Nur Ayőe ÇELİK, Dr. Enes BAŞAK

Mizanpaj

Dr. Enes BAŞAK

Editör

Esmâ Nur Ayőe ÇELİK

1. Basım, Ekim 2020

SAGE Yayınları

Baskı ve Cilt:

SAGE YAYINCILIK VE MATBAACILIK

Kazım Karabekir Cad. Kùltür arőısı Kat: 2

No: 7/101-102-103

İskitler/Ankara

Tel.: 0312 314 00 02/05

bilgi@bizimdijital.com

İçindekiler

<i>Diş Apsesi</i>	9
<i>Alerjik Rinit</i>	11
<i>Doğal Antibiyotikler</i>	13
<i>Arı Sokması</i>	16
<i>Yatak Yaraları</i>	19
<i>Bebeklerde Soğuk Algınlığı ve Öksürük</i>	23
<i>Bebeklerde Kabızlık</i>	27
<i>Topukta Çatlak</i>	29
<i>Kepek</i>	32
<i>Bebek Bezi İsililiği</i>	35
<i>İshal</i>	38
<i>Kulak Akıntısı</i>	39
<i>Göz Arpacığı</i>	41
<i>İstenmeyen Yüz Kolları</i>	43
<i>Topuk Dikeni</i>	46
<i>Hiçkırık</i>	49
<i>Bağırsak Solucanları</i>	51
<i>Bit</i>	54
<i>Yol Tutması</i>	57
<i>Burun Tıkanıklığı</i>	60
<i>Ağızda Pamukçuk</i>	62
<i>Duruş İyileştirme İpuçları</i>	65
<i>Doğal Yollardan Sigarayı Bırakma</i>	68
<i>Uyuz</i>	73
<i>Sinüzit</i>	76
<i>Ayak Bileği Burkulması</i>	79
<i>Bebeklerde Diş Çıkarma Rahatsızlığı</i>	82
<i>Vajinal Pamukçuk</i>	85
<i>Sığiller</i>	87
<i>Kırıışıklıklar</i>	90
<i>B12 Vitamini Eksikliği Belirtileri</i>	94
<i>Ciltte Beyaz Lekeler</i>	98
<i>Güneş Yanığı</i>	101
<i>Kıvrıcık Saç</i>	105

Önsöz

Ehemmiyeti üzerine hiçbir tartışmanın yapılamayacağı insan sağlığı ve hayatı, dünya üzerinde insanlığın var olduğu günden bugüne başlı başına bir problem. Hastalıkların ve şikâyetlerin önlenebileceği, bazı durumlarda ölümün engellenebileceği anlaşılınca hekimlik mesleği doğdu. Tarih boyunca otacı, emçi, iatro, şifacı, tabip, doktor gibi çeşitli isimlerle anılan hekimler, tanı ve tedavide teknolojik gelişmelere ayak uydurdu.

Çağlar öncesinde ağır bir kılıç yaralanmasında uygulanan iyi temizleme, pansuman ve yara bakımı ile kurtulan insanlar varken, basit bir kılıç yaralanmasında ölen insanlar da vardı. Nitekim o dönemde henüz tetanoz hastalığı bilinmiyordu. Eskiden kan uyuşmazlığı gibi bilinmeyen ancak günümüzde kolaylıkla tedavi edilebilen rahatsızlıklar yüzünden gebeliklerde anne veya bebeklerin üçte biri ölüyordu.

Teknolojik gelişmeler birçok hastalığın daha doğru tanınmasını ve daha iyi tedavi edilmesini sağladı. Bazen bir aşı ile milyonların ölümünün önüne geçildi. Ancak eskiden uygulanan ve kocakarı ilaçları olarak bilinen tedaviler unutuldu. Bütün tedaviler, dünya genelinde çok ciddi bir pazar payına sahip olan dev ilaç firmalarına bırakıldı.

İlaçların tedavideki etkinliği ve gerekliliğinin tarihte en fazla sorgulandığı dönem olan günümüzde ise bazı tedaviler için artık bir geriye dönüş yaşanıyor. Çünkü kimyasal ilaçların zararları, tamamen tedavi etmek yerine bir miktar rahatlama sağlayıp ilaca bağımlı hale getirme gibi durumlara sebep olduğuna dair iddialar ortaya atıldı. Bu da toplumda ilaçların güvenilirliğine dair bir takım şüphelerin oluşmasına ve eski tedavi yöntemlerinin tekrar gündeme gelmesine sebep oldu.

Bir hekim olarak uygun yerde uygun ilaçların kullanılmasını şiddetle tavsiye ediyorum. Eski yöntemlerle tedavi edilemeyen çok fazla hastalık ve rahatsızlık var. Ancak şu da bir gerçek ki günümüzdeki kimyasal ilaçların birçoğu zaten bitkilerden yapılıyor. Yani uygun bitkilerden hazırlanan kürler, kimyasal ilaçlar gibi tedavi sağlayabiliyor. Ayrıca kimyasal ilaçlara erişim sağlamak her zaman mümkün olamayabiliyor. Evde kolayca hazırlanabilecek bir kür veya eski tedavi yönteminin bilinmesi, kolay erişim vefayda sağlaması bakımından çok değerlidir. Tabi bunun için de her duruma özgü uygun tedaviyi bilmek gerekiyor.

Doğal tedavilerle sigarayı bıraktıran "Sigarayı Bırakmak" ismiyle yayınladığım kitabım birçok kişi tarafından okundu. Pek çok kişiden ise sigarayı bıraktığına dair teşekkür mesajı aldım. Bu da geleneksel tedavilerin faydalı olduğuna dair bence küçük bir örnekti.

Sigarayı bırakma konusunda bu tedavilerin faydasını bizzat görenek, geleneksel tedavi yöntemleri olarak da adlandırılan bu tedavilerin herkes tarafından bilinmesi gerekliliğine kanaat getirdim. Bu amaçla, çeşitli hastalıklar ve şikâyetler için evde hazırlanabilecek tedavi yöntemleri, kürler ve karışımlar ile ilgili bir kitap serisi yapmaya karar verdim.

Bu kitap serisinin toplumun sağlık bilgisini ve sağlık okuryazarlığını arttıracığına inanıyorum. Ayrıca geleneksel tedavi yöntemlerinin bir hekim tarafından insanlara anlatılmasının daha doğru olduğu kanaatindeyim. Serinin ilk kitabında hıçkırık, kepek, arı sokması ve sinüzit gibi toplumda çok sık görülen 34 adet rahatsızlığın tedavisini sizlerle paylaştım, umarım herkes için faydalı olur.

Son olarak, unutulmamalıdır ki bu kitaptaki tavsiyeler uygulanırken yanı başınızda bir hekim bulunmuyor. Dolayısıyla yan etki veya tedavinin başarısız olması gibi durumlar olabilir. Her zaman bir hekimin muayene etmesi benim ilk tercihimdir. Hatta bu tedavilere hekiminizle birlikte de karar verebilirsiniz.

Kitabımızın hepinize faydalı olmasını ümit ediyorum. Aklınıza takılan durumda ve serinin bir sonraki kitabında olmasını istediğiniz hastalıklar ve şikâyetler için mesaj atabilirsiniz.

Elimden geldiğince sizler için faydalı çalışmalar yapmaya gayret ediyorum. Bu gayretlerimin semeresi ise sizlerin şifa bulmasına bir nebze katkıda bulunmaktır. Sizler de kitaplarımın daha çok kişiye ulaşmasına yardımcı olarak bana yardım edebilir ve daha iyi çalışmalar yapmak için bana destek olabilirsiniz.

Bu amaçla kitabımı sosyal medya ve whatsapp gibi kanallarla tanıtarak, arkadaşlarınızın da bana ulaşarak kitabımı almasını sağlayarak bana destek olabilirsiniz. Daha iyi çalışmalar yapmak ve üretmeye devam etmek için sizlerin desteğinin her zaman benimle olduğunu bilmek bana güç veriyor. Destekleriniz için şimdiden teşekkürler. ☺

Daha sağlıklı günlerde yaşamak ve huzur ve mutluluğu kana kana içmek ümidiyle...

Dr. Enes BAŞAK