

NESLİHAN HOCA'DAN

KADİM İNCİLER

Neslihan ŞAHİN

Tilki Kitap

2. BASKI


tilki
kitap
yayınevi

Neslihan Hoca`dan Kadim İnciler
Neslihan Şahin

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
kitap@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman
Editör: Esra Nur Yıldırım
Son Okuma: Alev Sevgi
Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt
Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

1.Basım, İstanbul, Aralık 2024
ISBN: 978-625-6130-33-3
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öğe, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

NESLİHAN HOCA`DAN KADİM İNCİLER

Neslihan Şahin

İÇİNDEKİLER

HACAMAT NEDİR?
FAYDALARI NELERDİR VE NASIL YAPILIR? 13
HACAMAT NEDİR? 14
HACAMATIN FAYDALARI NELERDİR? 14
HACAMAT HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİR? 15
HACAMAT GÜNLERİ NELERDİR? HACAMAT NE ZAMAN YAPILIR? 15
HACAMAT NASIL YAPILIR? 16
HACAMAT HANGİ BÖLGELERE YAPILIR? 17
HACAMAT ÖNCESİ VE SONRASI NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR? 17

1.KISIM KAFA HACAMATI VE FAYDALARI NELERDİR?....21
KAFA HACAMATI-ORGANLAR ARASINDAKİ AKIMI DÜZENE SOKAR 21
NASIL YAPILIR, KİMLERE YAPILIR, KİMLERE YAPILMAZ? 21
KİMLERE YAPILIR? 22
KİMLERE YAPILMAZ? 22
HACAMAT GÜNLERİ NELERDİR? HACAMAT NE ZAMAN YAPILIR? 22
KÜME BAŞ AĞRISI 23
KAFA İÇİ BASINCI ARTTIĞINDA YA DA YANLIŞ KAFA HACAMATI SONUCU KAFADA BASINCA BAĞLI AĞRI OLDUĞUNDA YAPILACAKLAR 24
UYKU FELCİ 24
YOĞUN BAKIM VE UYGULAMA 25
YOĞUN BAKIMA KİMLER ALINIR? 25

2. KISIM GÖZ HASTALIKLARI VE UYGULAMASI.....27
FAYDALARI 27
SARI NOKTA HASTALIĞI UYGULAMASI 27
GÖZ TANSİYONU VE UYGULAMASI 28
ASTİGMAT VE UYGULAMASI 28
GÖZ NEZLESİ VE UYGULAMASI 28

GÖZ TANSİYONU VE UYGULAMASI 28
MİYOP VE UYGULAMASI 29
KATARAKT VE UYGULAMASI 29
ASTİGMAT VE UYGULAMASI 29
RENK KÖRLÜĞÜ VE UYGULAMASI 29
GÖZ BENİ VE UYGULAMASI 30
GÖZ KURULUĞU VE UYGULAMASI 30
GÖZ LENFOMASI VE UYGULAMASI 30
GÖZ MİGRENİ VE UYGULAMASI 30
OFTALMİK ROZANSE GÜL HASTALIĞI VE UYGULAMASI 30
KORNEA İLTİHABI KERATİT UYGULAMASI 31
SJÖĞREN HASTALIĞI VE UYGULAMASI 31

3.KISIM KULAK HASTALIKLARI VE UYGULAMASI 33
KULAK MANTARI TEDAVİSİ 33
KULAK TEMİZLİĞİ NASIL YAPILMALIDIR? 33
KULAK İLTİHABI İÇİN 33
KULAK ARKASINA UYGULANAN
HACAMATIN FAYDALARI 34
KULAK KİREÇLENMESİ VE UYGULAMASI 34
KULAK EGZAMASI VE UYGULAMASI 35
KOLESTEATOM VE UYGULAMASI 36
KULAK MİGRENİ VE UYGULAMASI 36
UYGULAMA..... 36

4. KISIM BURUN HASTALIKLARI VE UYGULAMASI 39
BURUNDA KOKU KAYBI 39
TEDAVİSİ: 39
HORLAMA..... 39
SİNÜZİT VE UYGULAMASI 40
SİNÜZİT NEDEN OLUR? 41
BURUN TÜMÖRÜ VE UYGULAMASI 43
SİNÜS KANSERİ BELİRTİLERİ NELERDİR? 44
SİNÜZİT BEZİ HASTALIĞI VE UYGULAMASI 45

5. KISIM AĞIZ HASTALIKLARI VE UYGULAMASI
AĞIZ KOKUSU.....47
DİŞ ETİ PROBLEMİ VE ÇÖZÜMÜ 47
DİL YARALARI VE ŞİŞMESİ 48
DUT PEKMEZİ KÜRÜ 48
ÇOCUKLARDA DİL YARASINA DOĞAL ÇÖZÜM 49
BEBEKLERDE DİL YARASINA DOĞAL ÇÖZÜM 49

6. KISIM TİROİT HASTALIĞI ÇEŞİTLERİ VE
UYGULAMASIHİPOTİROİD VE UYGULAMA.....51
GUATR VE UYGULAMA..... 52
HASHİMOTO VE UYGULAMA 53
HİPERTROİDİ VE UYGULAMA 54
SEBEPLERİ 54
GRAVES HASTALIĞI UYGULAMASI 55
İNSÜLİN VE UYGULAMA..... 55
ÖSTROJEN HORMONU 56
MELATONİN HORMONU VE UYGULAMA..... 57
UYGULAMA 57
SERATONİN HORMONU VE UYGULAMA 57
KORTİZOL HORMONU-STRES HORMONU
VE UYGULAMA 58

7. KISIM BEYİN HASTALIKLARI.....61
UYKU APNESİ VE UYGULAMA 61
VERTİGO KULAK KRİSTALLERİNİN YERİNDEN
OYNAMASI VE UYGULAMA 61
MENİERE VE UYGULAMA 63
VESTİBİLER MİGREN 63
BOYUN ŞAH DAMARI TIKANIKLIĞI VE UYGULAMASI 64
MİGREN VE UYGULAMA 65
UYKUSUZLUK HASTALIĞI VE UYGULAMASI
(İNSOMNİA) 66
BEYİN TÜMÖRÜ VE UYGULAMA 67
BEYİNDE KİST VE UYGULAMA 69
EMES (MS) HASTALIĞI VE UYGULAMASI 69
BEYİN KÜÇÜLMESİ VE TEDAVİSİ 71

BEYİN KÜÇÜLMESİNİN SONUÇLARI NE OLUYOR? 71
GECE TERÖRÜ VE UYGULAMASI 72

8. KISIM DERİ HASTALIKLARI 75
EGZAMA VE UYGULAMA 75
VİTİLİGO VE UYGULAMA 76
YILANCIK HASTALIĞI VE UYGULAMASI 78
YILANCIK HASTALIĞI BELİRTİLERİ ŞU ŞEKİLDE SIRALANABİLİR: 79
KELEBEK HASTALIĞI VE UYGULAMASI 80
LUPUS HASTALIĞI BESLENME 83
LUPUS HASTALARI NE YEMEMELİ?..... 83
NEVÜS VE UYGULAMA..... 84
YANIK İÇİN KREM TARİFİ 84
SEDEF HASTALIĞI VE UYGULAMA..... 85
KURDEŞEN-ÜRTİKER-GECE YANIĞI 88
ZONA HASTALIĞI VE UYGULAMA 89
MEME SARKMASI VE UYGULAMA 90
LUPUS UYUZ HASTALIĞI VE UYGULAMA 92
TOPUK DİKENİ VE UYGULAMA 93
UYUZ UYGULAMA..... 94

9. KISIM MİDE HASTALIKLARI.....97
MİDE KANSERİ VE UYGULAMA 97
BİLİNÇSİZ İLAÇ KULLANIMIN MİDEYE OLAN ZARARLARI NELERDİR 97
BAĞIRSAK TEMİZLİĞİ NASIL YAPILIR? 98
SU ZEHİRLENMESİ VE UYGULAMA 99
SU NASIL İÇİLMELİDİR? 99
REFLÜ VE UYGULAMA 100
MİDE KÜÇÜLTME TOPARLAMA HACAMATI VE UYGULAMA 101
SEBEPLERİ 101
UYGULAMA..... 102
KARBONATLI SU İÇEREK ASİDİN GERİ AKIŞINI ENGELLEMEK. 102
10. KISIM KARACİĞER HASTALIKLARI..... 103

KARACİĞERDE HACAMAT İLE TANSİYON DENGELEME .. 103
HEPATİT AKUT, HEPATİT, KRONİK HEPATİT 103
HEPATİT A - HEPATİT B - HEPATİT C - HEPATİT E 103
HEPATİT VİRÜSLERİ İLE ORTAYA ÇIKABİLECEK KÖTÜ SONUÇLAR NELERDİR?..... 105
SİROZ 106
KARACİĞER YAĞLANMASI..... 108
KARACİĞER KİSTLERİ VE UYGULAMA..... 109
KARACİĞER KANSERİ VE UYGULAMA 110
HACAMAT NERELERE UYGULANMAZ?..... 111
HACAMAT NERELERE UYGULANIR? 112
HACAMAT KİMLERE UYGULANMAZ? 113
HACAMAT KİMLERE UYGULANIR? 113
HACAMAT YAPTIRMAK İSTEYEN GELMEDEN ÖNCE NELER YAPMALIDIR? 113
KAFA HACAMATI NASIL UYGULANIR?..... 115
FAYDALARI 115
UYGULAMA ŞEKLİ 116
YÜZ HACAMATI BOTOKS VE SÜLÜK NASIL UYGULANIR? 116
FAYDALARI 116
KULAK HACAMATI VE SÜLÜK NASIL UYGULANIR 117
FAYDALARI..... 117
DEKOLTE BÖLGESİ HACAMATI NASIL YAPILIR? 117
FAYDALARI 118
GÖĞÜSTE KİST VARSA HACAMAT YA DA SÜLÜK NASIL YAPILIR?..... 118
ASTİGMAT, MİYOP, HİPERMETROP, GÖZ TANSİYONU GİBİ RAHATSIZLARDA SÜLÜK TEDAVİSİ 118
SİNÜZİT İÇİN HACAMAT VE SÜLÜK TEDAVİSİ 118
DİŞ ETİ KANAMASI, DİŞ ETİ ÇEKİLMESİ VE UYKUDA DİŞ SIKMASI İÇİN YAPILMASI GEREKENLER 119
HACAMATTA ÇIKAN KAN ŞEKLİ VE ANLAMI 119
KALP RAHATSIZLIKLARI İÇİN UYGULAMA 119
VÜCUDUN BELLİ BÖLGELERİNDE KİREÇLENME VARSA NASIL UYGULAMA YAPILMALIDIR? 120
SIRT TARAMASI NASIL OLMALI?..... 121
OMURGA TARAMASI NASIL YAPILMALI? 121

KOLLARA UYGULAMA VE TENİSÇİ DİRSEĞİ RAHATSIZLIĞINDA UYGULAMA NASIL OLMALI? 122
YAŞANMIŞ BİR HİKÂYE 122
SÜLÜK UYGULANDIKTAN SONRA TEKRAR KULLANILIR MI? 122
AŞIRI TERLEMEDE HACAMAT SÜLÜK UYGULAMASI 123
HACAMATIN GENEL FAYDALARI 124
HACAMATTA UNUTKANLIK VE HACAMATIN ETKİSİ 125
FİBROMİYALJİ HASTALIĞINDA HACAMATIN FAYDASI VE UYGULAMASI 125
EPİLEPSİ NÖBETİNİ AZALTMADA HACAMATIN ETKİSİ VE YAPILACAKLAR 126
SARA NÖBETİNİ AZALTAN YÖNTEMLER 126
İDRAR KAÇIRAN ÇOCUKLARIN VE BİREYLERİN HACAMAT İLE TEDAVİSİ 127
AURT DAMARINDA SORUN OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLARIZ? 128
KABIZLIK İÇİN HACAMAT UYGULAMASI 128
HEMOROİDİ OLAN BİRİ İÇİN YAPILMASI GEREKENLER .. 130
KADIN HASTALIKLARINDA HACAMAT VE SÜLÜK UYGULAMASI 130
SÜLÜK HAKKINDA BİLGİLER 132
SÜLÜK SONRASI KUSMA OLMASININ SEBEBİ 132
SÜLÜĞÜN KULLANIM ALANLARI 134
SÜLÜK NEDEN KULLANILIR? 135
SÜLÜK TEDAVİSİ NASIL YAPILIR? 137
SÜLÜK HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİR? 138
SÜLÜK TEDAVİSİ NASIL YAPILIR? 139
SÜLÜK TEDAVİSİNDEN SONRA NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR? 139
SÜLÜK FAYDALARI HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR 140
SÜLÜK, VÜCUDUN HANGİ BÖLGELERİNE UYGULANABİLİR? 140
SÜLÜK TEDAVİSİ KİMLER İÇİN UYGUN DEĞİLDİR? 140
SÜLÜK TEDAVİSİNİN YÜZE FAYDALARI NELERDİR? 140
SÜLÜK NEDEN TUTMAZ? 141

SÜLÜK BOYLARININ AYARLANMASI 142
VAJİNİSMUS OLAN KADINA HACAMAT VE SÜLÜK İLE TEDAVİSİ 144
SEKONDER (İKİNCİL) VAJİNİSMUS..... 144
VAJİNİSMUS BELİRTİLERİ NELERDİR?..... 145
VAJİNİSMUS NEDEN OLUR?..... 145
VAJİNİSMUS KİMLERDE GÖRÜLÜR? 146
VAJİNİSMUS İLE İLİŞKİLİ DİĞER CİNSEL PROBLEMLER NELERDİR?..... 146
VAJİNAYA SÜLÜK UYGULAMASI VE ÖNEMİ 147
VAJİNAL SÜLÜK SONRASI İLK CİMA NASILDIR? 147
KİŞİ KENDİSİNE VAJİNAL SÜLÜK UYGULAYABİLİR Mİ? 148
MEME KANSERİ VE HACAMAT UYGULAMASI 149
MEME İLTİHAPLANMASI YANİ MASTİT OLUŞUMU VE HACAMAT TEDAVİSİ 150
MASTİT BELİRTİLERİ NELERDİR? 151
PELVİK VENÖZ YETMEZLİĞİ VE TEDAVİSİ 152
KADINLARDA BEL SOĞUKLUĞU VE TEDAVİSİ..... 152
MS (MULTİPL SKLEROZ) HASTALIĞI VE HACAMAT 153
KADINLARDA DEMİR EKSİKLİĞİ VE DEMİR ANEMİSİ..... 154
BEHÇET HASTALIĞI VE HACAMAT..... 155
KADINLARDA KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) VE HACAMAT 155
KEMİK ERİMESİNİN (OSTEOPOROZ) NEDENLERİ NELERDİR?..... 156
KEMİK ERİMESİ KAÇ YAŞINDA BAŞLAR?..... 158
HPV NEDİR? 158
HPV VİRÜSÜ NASIL BULAŞIR?..... 159
FİL HASTALIĞI (LENF ÖDEM)..... 160
LİP ÖDEM 161
GİZLİ VARİS İÇİN YAPILMASI GEREKENLER..... 162
SELÜLİT 163
NASIR 165
ATEŞİN YÜKSELMESİNİN FAYDALARI 166
SAĞLIKLI KALMAK İÇİN YETERLİ MİKTARDA SU TÜKETİN 166

GÜNDE ORTALAMA BİR BUÇUK-İKİ BUÇUK LİTRE ARASINDA SU TÜKETİLMELİDİR. 168
ÇAY VE KAHVE TÜKETİMİYLE SU İHTİYACINI KARŞILAMAK YANILTICI OLABİLİR. 170
SU TÜKETİMİNİ ARTIRMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER 171
VÜCUDUN SUSUZ KALDIĞINI GÖSTEREN BELİRTİLER 171
ÇÖLYAK HASTALIĞI 172
KULAK ÇINLAMASI VE UYGULAMA 173
ÜRTİKER 175
BOYUN DÜZLEŞMESİ 176
BOYUN DÜZLEŞMESİ BELİRTİLERİ NELERDİR? 177
LORDOZ 178
KİFOZ 178
KİFOZDA YAPILMASI GEREKENLER 179
SKOLYOZ 179
TÜBERKÜLOZ (EKLEM-KEMİK VEREMİ) 180
YAPILMASI GEREKENLER 181
AYAK BAŞPARMAKLARI EĞİLMESİ 182
TENİSÇİ DİRSEĞİ 184
TENİSÇİ DİRSEĞİ BELİRTİLERİ NELERDİR? 184
TENİSÇİ DİRSEĞİ NASIL TEŞHİS EDİLİR? 185
TENİSÇİ DİRSEĞİ KİMLERDE GÖRÜLEBİLİR? 186
KARPAL TÜNEL SENDROMU 188
KARPAL TÜNEL SENDROMU NEDEN OLUR? 189
KARPAL TÜNEL SENDROMU NASIL TEŞHİS EDİLİR? 189
MENİSKÜS YIRTILMASI 191

KAYNAKÇA 195

HACAMAT NEDİR? FAYDALARI NELERDİR VE NASIL YAPILIR?

- Metabolizmanın iyileştirilmesini sağlamak,
- İltihabı azaltmak,
- Hücresel bağışıklığı desteklemek,
- Ağrı sinyallerinin mekanizmasını değiştirmek,
- Yapay ve bölgesel inflamasyon ile bağışıklık sistemini uyarmak,
- Lenfatik sistemdeki lenf akışını arttırmak,
- Ürik asit ve kolesterolün azaltılmasını sağlamak,
- Vücut konforunu ve rahatlamasını teşvik etmek,
- Kas gerginliğini azaltmak,
- Toksinleri vücuttan uzaklaştırmak,
- Hareket etme kolaylığı sağlamak,
- Ateroskleroz gibi kardiyovasküler hastalıklara karşı önlem oluşturmak,
- Periferik sinir sistemini uyarmak,
- Hemoglobinin moleküler yapısını ve fonksiyonunu değiştirerek kırmızı kan hücresi sayısını arttırmak.

Geçmiş zamanlardan bugüne kadar tamamlayıcı ve geleneksel tedavi yöntemlerine birçok amaçla başvurulmaktadır.

Hacamat, (diğer bir deyiş ile kupa terapisi) sık başvurulan geleneksel bir tedavidir. Cilt yüzeyine uygulanan hacamat, küçük bir damarın altında oluşturulan vakum kuvvetini kullan terapötik

bir tekniktir. Sırt, boyun ve baş ağrılarını veya diğer tıbbi sorunları hafifletmek gibi çeşitli faydaları vardır. Çeşitli materyallerden yapılan kap, bardak veya kupalar; uzmanlar tarafından sorunlu bölgeye emme etkisi oluşturarak birkaç dakika boyunca konulur. Uygulama prosedürlerine göre kuru ve ıslak hacamat yöntemleri vardır.

Hacamat Nedir?

Hacamat, top ve çan gibi çeşitli şekil ve ebatlardaki kupalar ile uygulanan tamamlayıcı ve geleneksel bir tedavi yöntemidir. Bu nedenle hacamat "kupa terapisi", "kupa tedavisi", "vantuz terapisi" gibi isimlerle de bilinir. Eski zamanlarda çölek, bambu veya metal gibi materyaller kullanılmış olsa da şu anda cam veya sert plastik olarak bilinen PVC, daha çok tercih edilmektedir. Temel olarak yaş ve kuru olmak üzere iki çeşit kupa tedavisinden bahsedilebilir. Ancak uygulama tipine göre hareketli, boş, iğne ve su kupa tedavileri, sıcak ve herbal kupa olarak da sınıflandırmak mümkündür.

Hacamatın Faydaları Nelerdir?

Bilimsel birçok araştırma, hacamatın lokalize ve sistemik hastalık veya semptomlar üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Bu olumlu etkileri, cilde yakın yerleşim gösteren periferik kan dolaşımını etkileyerek bağışıklığı geliştirir. Hacamat, tamamlayıcı bir tıp uygulamasıdır. Bu nedenle tek başına değil, modern tıp yöntemleri ile kombine bir şekilde uzman önerisi ve takibi ile uygulanmalıdır. Hacamatın faydaları, kısaca şu şekilde sıralanabilir

- Ciltteki kan akışını teşvik etmek,
- Cildin biyomekanik özelliklerini güçlendirmek,
- Ağrı eşiğini arttırmak.

Hacamat Hangi Hastalıklara İyi Gelir?

Hacamat ile kanın vücutta belirli bölgelere çekilmesi ve vakumlanarak bu bölgelerden uzaklaştırılması sağlanır. Hacamat, çoğunlukla ağrıya neden olan durumları ya da doğrudan ağrıyı hafifletmek amacıyla tercih edilen geleneksel bir terapidir. Kimi hastalarda kronik sağlık sorunlarına yardımcı olmak amacıyla da kupa terapilerine başvurulmaktadır. Hacamat bir rivayete göre doksan bin, bir rivayete göre dokuz yüz bin derde devadır.

Hacamat Günleri Nelerdir? Hacamat Ne Zaman Yapılır?

Hacamat uygulamasının yapılacağı günler, ayın yerçekimi gücüne bağlı kan değişiklikleri nedeniyle ay takvimine göre; ayın on yedi, on dokuz, yirmi, yirmi bir ve yirmi üçüncü günleridir. Hacamat terapisinin özellikle oruç zamanında yapıldığında, daha etkili sonuçlar düşünülmektedir. Ancak bunlar, hacamat için önerilmiş günlerdir. Kişinin sağlık durumu ve ihtiyaçları doğrultusunda sağlık uzmanının da onayıyla herhangi bir zamanda yapılabilir.

Hacamat Nasıl Yapılır?

Hacamat uygulamalarının farklı yöntemleri vardır. Seçilen yöntemlere göre uygulama adımları değişiklik gösterebilir. Terapiyi uygulayacak uzman kupaları, birkaç dakika boyunca uygulama alanında bırakır. Bazı yöntemlerde, uygulama bölgesini germek ve bu bölgeye masaj yapmak için bardaklar kısa süreliğine hareket ettirilebilir. Bardaklar, genellikle bitkiler veya doğrudan bardak içerisine yerleştirilen ateş ile ısıtılır. Ateş kaynağı kaldırılır ve ısıtılan kabın açık kısmı, cilt üzerine yerleştirilir. Sıcak bardak cilt üzerine yerleştirildiğinde bardağın içindeki hava soğur, cildi ve kasları bardağın içerisine çeken bir vakum oluşur. Kan damarları basınç değişikliğine bağlı olarak tepki oluşturur ve cilt üzerinde kızarıklık oluşabilir. Modern hacamat uygulamalarında; geleneksel ısı yöntemleri yerine vakum oluşturabilmek için kauçuk pompalar kullanılmaktadır. Hacamat uygulama yöntemlerinden şu şekilde bahsedilebilir:

- **Kuru Hacamat:** Yalnızca emme yöntemi kullanılır.
- **Islak ve Kanlı Hacamat:** Hem emme hem de kontrollü tıbbi kanama kullanılabilir.
- **Masajlı ve Hareketli Hacamat:** Uygulama bölgesine masaj yapmak için kupalar yerleştirilir ve uygulama alanında hareket ettirilir.
- **Hızlı Hacamat**: Vücudun belirli bir bölgesindeki bardakların hızlı ve tekrarlı bir şekilde emilip bırakılması şeklindedir.
- Deri kesilmez; çizilir ve kirli kan alınır. Minik ve yüzlerce çizgiler atılarak yapılır bu.
- Kişinin bilinci açıkken yapılır.

- Hacamat, hem fiziksel hem manevi tüm rahatsızlıklara çok iyi gelmektedir.
- Eskiyen kan hücreleri temizlenir, hacamat yapılınca kan akışı hızlandırılıp yerine temiz kan hücreleri yerleşmesi sağlanır.

Hacamat Hangi Bölgelere Yapılır?

Uzmanlar, kupaları en sık sırt kısmına uygularlar. Yüz bakımı veya kozmetik amaçla yapılan uygulamalar, yüz bölgesine yapılacaktır. Diğer uygulama bölgeleri bel, göğüs, karın, kalça, baldır ve bacaklar şeklinde sıralanabilir. Bu bölgelerde yapılan kupa terapisinin ardından iz, kızarıklık veya renk değişikliği genellikle yedi gün içerisinde kaybolur. İşinin ehli yaparsa, bu izler üç günde de geçmeye başlar.

Hacamat Öncesi ve Sonrası Nelere Dikkat Edilmelidir?

Hacamat uygulaması, çoğunlukla güvenilir bir yöntem olarak kabul edilir. Ancak dikkat edilmesi gereken birçok nokta vardır. Hacamat uygulamasının hamilelik üzerindeki etkileri hakkında kapsamlı araştırmalar mevcut değildir. Bu nedenle hamile kadınların hacamat tedavisi alması, tavsiye edilmemektedir. Ayrıca anemi, hemofili, kardiyovasküler, egzama, sedef, epilepsi, kalp pilli ve organ nakli hastalarının da hacamat tedavisinden kaçınması önerilir. Kupa tedavisi, düşük yan etkili bir uygulama olsa da herkes için uygun değildir. Bu nedenle hacamat ve benzeri alter-

natif tedavilerin denemeden önce mutlaka uzman hekim görüşüne başvurulmalıdır.

Etkili bir sonuç elde edebilmek için hacamat terapisinden iki-üç saat kadar önce besin alımı sonlandırılmalıdır İşlemin ardından da iki saat bir şey yenmemelidir. On üç saat boyunca duş alınmaması, altı saat de uyumamak hacamatın faydasını olumlu yönde etkiler. Hacamat uygulamasını yapan profesyonel kişi, işlemden önce hastaların kapsamlı bir sağlık geçmişini talep edebilir. Hacamat seansları çoğunlukla beş-on dakika kadar sürebilir. Uygulamadan sonra gelişebilecek basit kızarıklık ve izler, bir hafta içerisinde geçer.

Eğitimli sağlık uzmanları tarafından uygulanan hacamat, çoğunlukla güvenilirdir. Ancak bardakların cilt ile temas ettiği bölgede hafif rahatsızlık hissi, kas gerginliği ve ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, kaşıntı, yara izi, morarma, yanık, çürük ve cilt enfeksiyonları gibi yan etkiler görülebilir. Uygulama sırasında veya sonrasında nadiren de olsa hastaların tansiyon ve kalp atış hızında düşüş ve ardından bayılma gelişebilir. Hayvansal perhiz yapılmazsa bu sorunlar genellikle oluşmayacak, yapılan hacamat daha etkili olacaktır Bayılma, en sık ıslak hacamattan sonra gerçekleşir. Bu ve benzeri durumlarda mutlaka hekiminizi bilgilendirmeniz gereklidir. İşlem sırasında kullanılan kupa ve ekipmanlar, kan ile kirlenirse veya hastalar arasında doğru prosedürlerle sterilize edilmezse hepatit B ve C gibi kan yolu ile bulaşan hastalıklar yayılabilir. O nedenle kullanılan kupalar tek kullanımlık olup çöpe atılmalıdır.

Hacamat, ağrıya neden olmayan bir terapidir. Ancak işlem sırasında ciltte hafif boyutta bir gerginlik hissedilebilir. Terapinin ardından hafif bir morarma veya ağrı hissedilebilir. Ancak başarı

ile gerçekleşen hacamat tedavisinde hasta, ciddi bir rahatsızlık hissetmemelidir. Tedavinin ardından oluşan emme kuvveti nedeniyle cilt altındaki kılcal damarlar çatlayabilir. Bir veya iki hafta içinde kaybolması gereken kırmızı, yuvarlak izler oluşabilir.

İnsanoğlu kimseden değer bekleyemez, beklerse o değer gelmez , değer kazanılır.
Kendine kıymet verdiğin sürece herkes de sana kıymet verir.
Önce kendini sev, kendini aydınlat.
Sen aydınlanırsan, çevreni de aydınlatabilirsin. Kendine faydası olmayanın, insanlara faydası hiç olmaz.
Sizleri çok seviyorum.

Neslihan Hoca...

9 786256 130333

tilki Kitap