

İLK
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

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

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 öge, 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 UYGULAMASI33

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 UYGULAMASI39

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

UYGULAMASI HİPOTİROİD 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.....

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 TENİŞÇİ 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
EPILEPSİ 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,
- Hücresele 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 başvuru alan geleneksel bir tedavidir. Cilt yüzeyine uygulanan hacamat, küçük bir damarın altında oluşturulan vakum kuvvetini kullanan 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 bağıışıklığı 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 eşliğini 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; geleceksel 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.