



Bir damla su

II

Bu CD Hazar Arıtım'ın emek ve katkılarıyla sosyal sorumluluk anlayışı çerçevesinde hazırlanmıştır.

Ali Polat

Tamamlayıcı Bilgiler

Suyun niteliğini ve kalitesini konu alan kitabımızın tamamlayıcısı olarak hazırlanmış olan bu CD’de suya canlılık veren manyetik alan, oksijen, uzak kızılötesi ışınları vs. hakkında daha fazla bilgi bulunmaktadır. Bunun yanı sıra kitabın bütünlüğünü bozmamak adına yer verilemeyen su konusundaki çok enteresan bilgiler de yine bu CD’de yer almıştır. Örnek vermek gerekirse, koloidal gümüş suyunun günümüzde yeni duyuluyor olmasına karşın yıllar önce doğal antibiyotik olarak kullanılması, sadece şebeke suyu ve tuz ile doğal bir dezenfektan elde edilebileceği gibi.

Bu CD’de ayrıca su hakkında yeni gelişen bir kavram olan “suyun hafızası”na dair oldukça kapsamlı bilgiler de bulunmaktadır.



CD

İçindekiler (145 sayfa bilgi)

Enerji

Enerji Konusunda Yapılmış Olan Çalışmalar

Aura

Uzak Kızılötesi Işınları

Uzak Kızılötesinin Günlük Hayattaki Kullanım Alanları

Oksijen

Ozon

Hidrojen Peroksit

Mineraller

Vücut İçin Faydalı Bazı Mineraller Hakkında Genel Bilgiler

Mineraller ve Duş Başlığı

pH

Besinlerin pH Değerleri

Manyetik Alan

Manyetik Alan Yetersizliği Sendromu

Su ve Dezenfeksiyon

Su ve Tuz ile Dezenfeksiyon

Koloidal Gümüş Suyu

Yüksek Enerjili Pi-Su

Su, Bilgi ve Hafıza

Suyun Hafızası

Japon Bilim Adamı Dr. Kawada Kaoru'nun Suyun Hafızasını Görüntülemek İçin Yaptığı Çalışmalar

Japon Araştırmacı Masaru Emoto'nun Suyun Hafızasını Görüntülemek İçin Yaptığı Çalışmalar

LifeLine Tekniği

Buzul ve Deniz Altı Sularının Hafızaları

Dr. Kim'in Suya Bilgi Kopyalama Yöntemiyle Hastalıkları Tedavi Etmesi

Biyofoton Işığı (Biyolojik Işık)



3





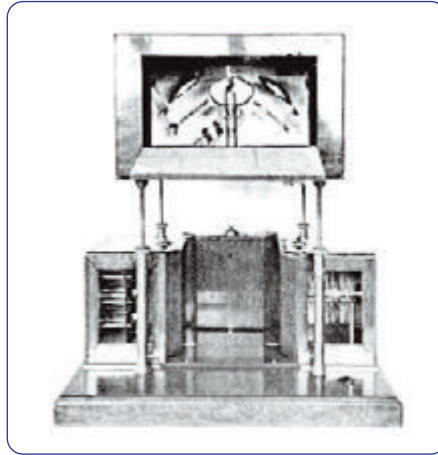
Enerji

Enerji Konusunda Yapılmış Olan Çalışmalar

1900 yılından beri birçok doktor, aura olayıyla ve onun insan vücudu üzerindeki etkileriyle ilgilendi. Auranın araştırılmasıyla çok sayıda hastalığın teşhis edilebilmesi nedeniyle, doktorlar bu ilginç sonuçlara neden olan olayı daha çok araştırmaya başladılar.

Dr. William Kliner 1911’de, insanın enerji alanını renk filtreleri ve ekranlar yardımıyla inceledi. İncelenen kişilerin vücutlarını çevreleyen bir ışık buğusu gördüğünü ve bunun yoğunluğunun cinsiyete, zekâ yapısına ve kişinin sağlığına göre değiştiğini gösterdi. Bazı hastalıkların aura üzerindeki düzensizliklerle kendini gösterdiğini fark edince bu zarın genel görünümüne, rengine, dokusuna ve hacmine dayanan bir teşhis sistemi geliştirdi. Böylece sara, tümör ve apandisitın yanı sıra histeri gibi psikolojik rahatsızlıkları da teşhis edebildi.

Dr. George De La Warr ve Dr. Ruth Brown 1900’lü yılların ortalarında, enerji alanını kullanarak uzaktan tanı, teşhis ve tedavinin mümkün olduğu bir sistem geliştirdiler. Bu sistem “Radyonik sistem” olarak adlandırıldı.

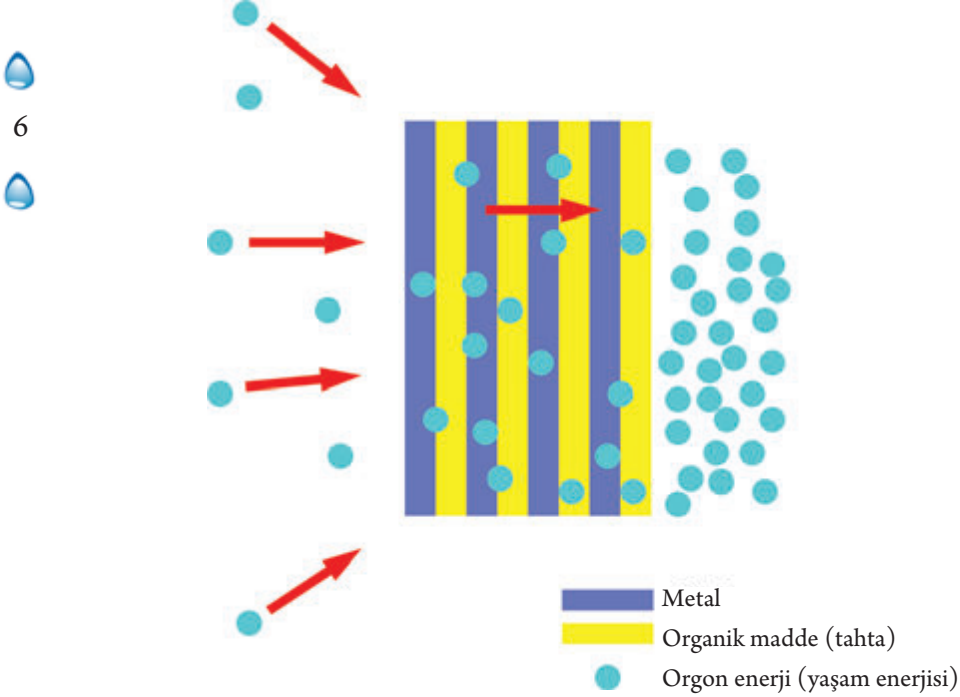


Kanser kolonileri radyonik cihazı



1975-1987 yılları arasında Amerika’da, American Theosophical Society’nin (Dini Bilim Derneği) başkanlığını yapmış olan Dr. Dora Kunz, uzun yıllar doktorlarla birlikte çalışmıştır. *Spiritual Aspects of the Healing Arts* (İyileştirme Sanatının Ruhsal Yönleri) adlı kitabında, enerji alanı durgun olsa da düzenli bir ritmi olduğuna ve insan vücudundaki her organın uçucu alanda temsil edilen bir ritmi bulunduğuna dikkat çekmiştir. Bu değişik ritimler her organ arasında karşılıklı olarak hareket ederler.

Böylece, vücudun renkli alanının, kişinin sağlık durumuyla ilgili doğru bilgiler verdiği sonucunu çıkarabiliriz. Auraya ılımlı bakan çok sayıda doktor, fiziksel olduğu kadar psikolojik açıdan da yararlı olan ve kişinin enerji ritmini dengeleyen aura üzerinde araştırmalara ağırlık vermiştir.



Orgon'un çalışma prensibi

20. yüzyılın başında Freud'un meslektaşı ve psikanalist Dr. Wilhelm Reich da enerji alanıyla ilgilendi ve ona “Orgon” adını verdi. Dr. Reich temel olarak, psikolojik ya da fiziksel hastalıklarla Orgon’un hareketindeki düzensizlik arasındaki ilişkiyi inceledi. Freud'un tekniklerini kullanarak, Orgon’un “engel”lerini kaldıracak bir psikoterapi metodu geliştirdi. Bunu yaparken, enerji engelini kaldırdığında insanın zihinsel ve duygusal engellerinin de kalktığını fark etti. Reich deneylerini sürdürürken, devrinin en gelişmiş ilaçlarını ve elektronik araçlarını kullandı. Bu araçlarla organik olan ya da olmayan tüm cisimlerin çevresinde ve gökyüzünde hareket eden enerjiyi izleme imkânını buldu. Çok kuvvetli mikroskobu sayesinde mikroorganizmaların yaydığı enerjiyi bile izleyebildi.



Orgon ürünü





Aura

Vücudumuzun Yayıdığı Işıklar (Aura)

Auralarınız Üzerine Düşünmek

Sağlığımızı ve iyi halimizi, her gün denetimimiz altında tutma becerisine sahibiz. Bu bizim ulaşabileceğimiz bir beceri. Sağlığımızı tamamıyla farklı bir skalada ölçmek ve izlemek için, aura konusunda bilgi sahibi olmak da bu yollardan birisi.

Aurayı Görmek

Bu, sonu olmayan bir yolculuğun başlangıcıydı. Daha çok şey öğrendikçe, ne kadar az şey bildiğimi gördüm.

Aura Dokunuşu

Beynimiz, medyanın tüm modern çeşitleriyle yıkanmadan önce, alışılmış bir şekilde auraları görebiliyor olabilir miyiz acaba? Bu becerilerimizin, teknolojiye olan güvenimiz ve bilime olan inancımız tarafından bastırılıyor olması mümkün mü?

Profesyonel Auralar

İnsanların hepsinin aura türleri farklıdır; bir aura bazen öyle renkler ve şekiller gösterir ki, belirli bir mesleğe ait olduğu anlaşılabilir.

Spiritüel Auralar

Aura görmemizi sağlayan temel yetenek hepimizde mevcut. Aslına bakarsanız, bizler her an aura görüyoruz, ama bu gerçeğin bilinçli olarak farkında değiliz.

Aşık Auralar

Ne düşündüğümüz, gözümüzün önünde neyi canlandırdığımız ve ne hissettiğimiz, hepsi de auramızın yansıttığı imajda çok temel rol oynarlar.



Ölüme Yakın Auralar

Resmin Tamamı'na bir anlık da olsa bir göz attıktan sonra, ölüme-yakın deneyim yaşayanların bir çoğu korku, sabırsızlık ve düşmanlık gibi duyguların, artık onları hiç mi hiç ilgilendirmediğini görüyorlar. Yine de bu deneyimin en büyük yararlarından bir tanesi, korkunun ortadan kalkması. Özellikle ölüm korkusunun.

Canlandırmak

Biyoenerji terapisi ilaç kullanmaksızın ve dolayısıyla ilaçların neden olduğu zararlı yan etkiler olmaksızın, bazı hastalık belirtilerini ve ağrıları azaltıyor, hatta yok ediyor. Bu tıpkı, bir arabanın aküsünün azalmış olması ve çalışmaması, ancak başka bir arabanın tamamen dolu aküsünden takviye olarak çalışmasına benziyor.

Ellerle Tanışma

Ellerini ilk kez bedenimizin yakınında getirdiğinde – aurama masaj yaptığında ve düzelttiğinde – daha henüz ellerini yaklaştırmaz yaklaştırmaz, enerjisini ve sıcaklığını hissettim. Bu olaydan sonra bir süre sersem gibiydim. Çok gevşemiştim, ama tükenmiş, bitmiş gibi de değil. Aslına bakarsanız, garip bir şekilde mutluydum da, sanki her tarafım karıncalanıyordu...



10



Uzak Kızılötesi Işınları

Uzak Kızılötesinin Günlük Hayattaki Kullanım Alanları

Uzak Kızılötesi Dalgaları Uyku Şiltesi: Elektrikli battaniyenin tam tersine, uzak kızılötesi şiltesi çalıştırıldığı zaman ısınmaz. Ancak içine uzandığınız zaman vücudunuzun ısındığını hissadersiniz.



Uzak kızılötesi teknoloji ile üretilmiş şilteler

<http://www.microwaterman.com/Vita-Mat/Vita-Mat-Far-Infrared-Sleeping-Pad.htm>

Uzak Kızılötesi Dalgaları Saunası: Ortamı ısıtmadan, direkt olarak vücudun iç ısını yükseltir. Bu sayede, klasik saunada olduğu gibi, vücudu dışarıdan ısıtarak yanmalara neden olmaz.



Uzak kızılötesi teknolojiyle üretilmiş saunalar





<http://www.breathing.com/sauna.htm>

Türkiye’de bu ürünü satan firmanın adresi:

<http://www.suncaresauna.com/turkce/urunler.aspx>

Uzak Kızılötesi Dalgaları Plastik Kabı: Normal şartlarda buzdolabında en fazla üç gün tazeliğini koruyabilen balıklar, uzak kızılötesi dalgaları plastik kabında beş-yedi gün arasında taze kalabilmektedir.

Biyo-Dostu Disk: Uzak kızılötesi malzemeleriyle kaplı normal seramik disk suyun yapısını etkileyerek pişirme kavramını değiştirmektedir. Eğer bu disk pişirme kabınıza yerleştirirseniz sebzeleriniz daha uzun süre kaynatılsa bile gevrek kalacaktır.

Uzak Kızılötesi Dalgaları Çorap ve Eldivenleri: Bu eldiven ve çoraplar sayesinde soğuk havalarda eller ve ayaklar daha sıcak kalmaktadır.



Uzak kızılötesi teknolojiyle üretilmiş eldiven ve çoraplar

http://www.firheals.com/catalog/product_info.php?products_id=34

Uzak Kızılötesi Dalgaları Saç Kurutucusu: Normal saç kurutucuları yakın kızılötesi dalgalarını kullanarak havayı ısıtırlar. Bu yüzden baş kısmımızdaki deri direkt olarak ısınır. Uzak kızılötesi dalgaları saç kurutucusu ise cildi tahriş etmeden daha serin ve hızlı olarak kurutma yapar.

Uzak Kızılötesi Dalgaları Yeleği: Soğuk kış günlerinde kullanılabilecek yeleklerdir.

Uzak Kızılötesi Dalgaları Yayan Fırın: Gıdaları besin değerlerine zarar vermeden eşit şekilde pişiren fırınlardır.

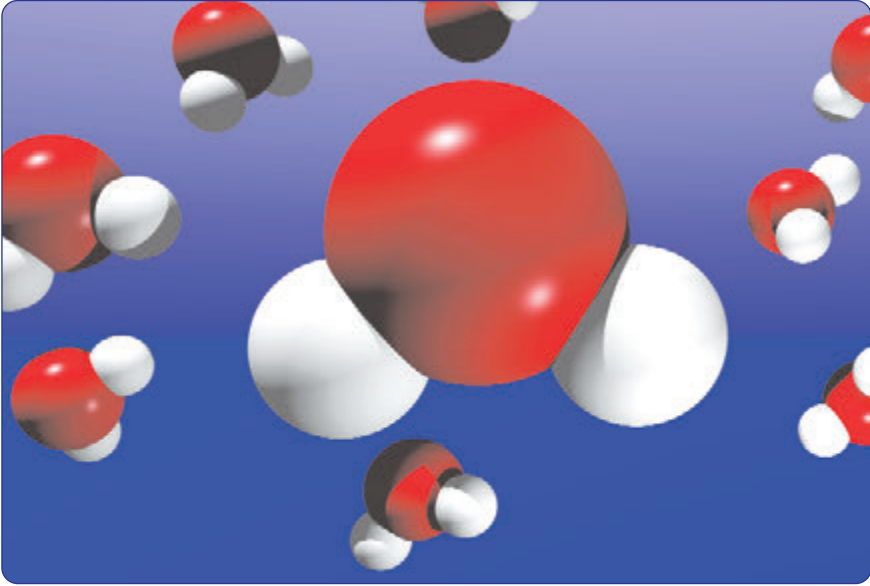


Uzak Kızılötesi Dalgaları Susuz Yumurta Haşlayıcı: Uzak kızılötesi dalgaları teknolojisi sayesinde yumurtalar suya ihtiyaç duymadan, daha düşük ısılarda ve daha çabuk olarak eşit bir şekilde pişirilebilmektedir.

Uzak Kızılötesi Dalgaları Seramik Sayfa: Plastik kap gibi kullanılabilen bu ürün, aynı zamanda kesilerek soğuk kış günlerinde ayakkabının içine yerleştirilebilmek gibi çok amaçlı bir kullanım alanına sahiptir.

Japon Kliniklerinde Uzak Kızılötesi Dalgalarıyla Tedavi

Dr. Toshiko Yamazaki, tıbbi araştırmalarını sahibi olduğu klinikte yürütmektedir. Yamazaki, *The Science of "Far-Infrared Therapies"* (Uzak Kızılötesi Dalgaları Terapisinin Bilimi) adlı kitabında, uzak kızılötesi dalgalarının bilimsel prensiplerini anlatmakta ve bu yöntemle iyileşen birçok ilginç vakadan bahsetmektedir.



Kitapta sözü edilen bazı vakaları aktarmak, uygulanan yöntem hakkında bilgi vermek bakımından yararlı olacaktır:

“... 1979 yılında ağrıları olduğu için Dr. Yamazaki’ye başvuran 63 yaşındaki bir erkek hastanın, yapılan incelemeler sonucunda yemek borusu

kanseri olduğu ve en fazla bir buçuk ay ömrü kaldığı tespit edilmiştir. Teşhis konulduktan sonra oldukça umutsuz olan hastama, daha önce aynı durumda olan ve sabırlı bir şekilde tedavi sürecini takip eden bir hastamın tamamen iyileştiğini anlattım. İkna etmeyi başardığım hastamın derhal tedavisine başladık.

Tedaviye uzak kızılötesi saunasıyla başladık. Böylece daha önce salgılanmış ve vücutta birikmiş zehir atılmaya başlanmıştır. Bu tedaviyle hastanın ağrılarını gidermek konusunda inanılmaz sonuçlar alındı. Vücutta biriken atık ve zehirli maddeler yok oldukça hasta kendini daha iyi hissetmeye başlamıştı. Ayrıca fazla terlemeden dolayı kaybedilen minerallerin yerine konulması için potasyum (K) gibi ek mineraller bu süreçte hastaya verildi.

En fazla bir buçuk ay ömrü kaldığı belirtilen hasta üç ay sonra klinikten taburcu edildi.”

“ ... Eskiden güreşçi olan bir başka hastam bana geldiğinde mide kanserinin ilk aşamasındaydı. Teşhisi koyan doktorlar hastama, 70 yaşında olduğu için ameliyat edilemeyeceğini söylemişlerdi. Kendisi bana geldiğinde üç ay ömrü kalmıştı.

Hastam obez olduğu için tedaviye kilo vermayla başladık. Kendisi kilosunu dengelemek için diyet yaparken bir taraftan da uzak kızılötesi saunasına girdi. Bu sayede, 100 kilo iken, iki ayda 20,5 kilo verdi. Ayrıca uzak kızılötesi saunasının ısı tedavisi sayesinde, başladıktan birkaç gün sonra tümörü küçüldü ve mide ağrıları azaldı. Bünyesi zayıflamadığı için bu aşamadan sonra kendisine kanser ilaçları verilerek uzak kızılötesi saunasına devam edildi. Bir süre sonra yan etkileri olmadan kanser ilaçlarını bırakan hastam bir yıllık tedavinin ardından taburcu olacak kadar iyileşti.

Kanser gibi önemli rahatsızlıkları olan bu hastalarımın iyileşmeleri uzak kızılötesi saunasının ısı tedavisi sayesinde gerçekleşmiştir.”

Uzak kızıltesini uygulayan Dr. Yamazaki ve birçok doktor, uzak kızılötesinin sadece kansere değıl başka birçok hastalığa da iyi geldiğini belirtmişlerdir. Bu hastalıklardan bazıları; stresin neden olduğu kronik ishal, hissizlik, omuz, diz ve sırt ağrıları, düşük tansiyon, diyabet ve astımdır.





Oksijen (O₂)

Oksijen (O₂) Nasıl Alınır, Bunun İçin Bir Tank mı Gereklidir?

Oksijen terapilerinde şu iki olay gerçekleşinceye kadar vücut yavaş ve uygun şekilde oksijenize edilir:

1. Tüm kirlilikler, mikroplar, bakteriler ve zehirli maddeler vücutta yakılıp yıkanınca kadar,
2. Vücut içindeki tüm akışkanlar ve hücreler oksijenle doygun hale getirilinceye kadar oksijen terapi yapılır. Bu sayede vücut temiz kalır ve hiçbir bakteri, virüs, mikrop, mantar ya da başka patojenler vücuda giremez, girse bile uzun süre yaşayamaz.

Ünlülerin hayatlarına dair haberlerde, Michael Jackson'ın oksijen çadırında uyuduğu duyulduğundan itibaren bu olay çok geniş kesimlerin ilgisini çekmeye başlamıştı. Oysa şimdi herkes ozon (O₃) gibi, oksijen (O₂) tüpünden oksijeni (O₂) direkt olarak solumanın sorunu çözmeye yetmeyeceğini anladı.

Birçok Hollywood yıldızı, pop star, artist, sanatçı ve sporcu çeşitli hastalıklarından dolayı oksijen terapisini kullanmaktadırlar.

Bu konuda anlatılan ilginç bir hikâyeyi aktaralım. Şiddetli baş ağrısı çeken bir kişi, atak geçirdiği sırada hastanede oksijen terapisi görmüş ve baş ağrısının bu sayede aniden geçmesi üzerine günde iki şişe oksijenli su içmeye başlamıştır:

“... 51 yaşındayım ve otuz yıl boyunca şiddetli baş ağrısı çekmekteyim. Bu ağrılar migren ağrısına benzerdi, ancak günde üç ya da dört kez dalga halinde gelip birkaç ay sürdükten sonra yok olurdu. Bu durum için iki yıl boyunca bana kalp krizini tetikleyen ve beni hastanelik eden, ilaç yapımında kullanılan çavdar taneli kas sıkılaştırıcı tedavisi uygulandı. Kalbi zayıflatan bu tedaviyi bırakmamı öneren bir uzman bana oksijen (O₂) almamı tavsiye etti. Henüz hastanede iken baş ağrım başladığında hemen yüksek dozda oksijen (O₂) aldım ve beş dakika içinde baş ağrım geçti. Şimdi



temin ettiğim iki oksijen tüpünü satın aldım ve baş ağrım başladığı anda hemen müdahale edebiliyorum. Keşke bu tedavi yöntemiyle otuz yıl önce tanışabilseydim.” (W. L. / Avustralya)

Bol Oksijen (O₂) İçin Doğru Nefes Almak

Derin bir nefes alın ve ne kadar derin nefes aldığınıza dikkat edin. Derin nefes almadan önce muhtemelen yüzeysel nefes alıyordunuz ve sadece göğsünüzün üst kısmını kullanıyordunuz. Rutin nefes alma eylemi doğal sayılmaktadır ve çok az kişi bu konuda doğru yapmaktadır.

Göğsün üst kısmıyla yüzeysel nefes alındığında, sinir sistemine sabit “kaçma ya da kavgı” durumunda olduğunuz sinyalleri verilir ve adrenallerden adrenalin pompalaması istenir. Adrenaller yanmaya başlar ve gıdaları çok hızlı sindirir. Artık vücutta birkaç enzim kalmıştır ve zihinsel olarak aşırı heyecan başlamıştır. Tüm bunlar kirli havadan ya da yetersiz nefes almadan dolayı oksijensiz kalmaktan ileri gelmektedir.

Nefes almak en çok gözden kaçan vücut fonksiyonudur. Birçok kişi derin nefes almaz. Bu durum “yanlış nefes almak” olarak tanımlanabilir.

21. yüzyılın kirli havasını yüzeysel olarak soluduğumuz için muhtemelen ciğerlerimizin üçte birini kullanmaktayız. Oysa sağlık için tam nefes almak gerekir, çünkü bu en doğal ve ucuz oksijen (O₂) terapi yöntemidir.

“Bay Oksijen” olarak tanınan Ed McCabe, en iyi oksijen (O₂) terapisini araştırmak için dokulardaki oksijen (O₂) miktarını ölçen bir cihaz kullanmış ve derin nefesin, en iyi oksijen (O₂) terapisinden bile daha iyi sonuçlar verdiğini gözlemlemiştir.



Günümüzde birçok kişi oksijen bakımından aç olduğunun farkında bile değildir.



Oksimetre

The Oxygen Breakthrough (Oksijen Buluşu) adlı kitabın yazarı bilim insanı, yazar ve editör Amerikalı Dr. Sheldon Saul Hendler kitabında, hastalarının derin nefes alma yöntemiyle nasıl ilaçlarının büyük bir kısmından kurtulduklarını anlatmaktadır.

Nefes Almak ve Yaşam Gücü

Yaşam gücü oksijen (O_2) ile yakından bağlantılıdır, ayrıca oksijenin elektriksel, manyetik ve yerçekimi özellikleri vardır. Bunların doğru uygulanması hastalıkların, kaygıların ve korkuların tedavi edilmesinde yararlı sonuçlar vermektedir.

Havadan aldığımız oksijen (O_2) ciğerlerimizdeki kirli kanla temasa geçer. Burada bir çeşit yanma meydana gelir ve kan oksijeni (O_2) alıp, vücuttan kan yoluyla toplanan asidik atıklar ve zehirli maddeler tarafından meydana gelen karbondioksit (CO_2) gazını serbest bırakır. Kan bu sayede arınır, oksijenize olur, kalbe geri taşınır ve zengin niteliklerini, parlak kırmızı rengini, yaşam gücü veren kalite ve özelliklerini tekrar kazanmış olur.

Hatalı Nefes Almak

Dünyaya geldiğimiz anda yaptığımız ilk şey derin nefes almaktır. Bu dünyayı terk ederken yaptığımız son şey ise nefes almaya son vermektir. Doğum ve ölüm arasında olup bitenler ömrümüzü oluşturur ve doğrudan nefes almamıza bağlıdır. Nefes almak, onsuz beş dakika bile yaşayamayacağımız görünmez “besin”imizdir.



Almanya’da yapılan bazı araştırmalar, on insandan dokuzunun hatalı nefes aldığını göstermektedir. Bunun nedenleri üzerinde durmak yararlı olacaktır.

Küçük çocukların nefes alışlarını izlemeye çalışın. Küçük çocuklar nefes alıp verirken karın kasları da, özellikle diyafram denilen bir ana kası kullanarak, genişler ve kasılır. Bu şekilde nefes alındığında, akciğerlerin orta ve alt bölümlerine hava girmesini sağlayan bol miktarda yer açılır. Nefes aldığımız zaman içeriye ne kadar çok oksijen girerse ciğerlerimiz o kadar iyi havalanır ve kanımızdaki eritrositler enerji oluşturmak için o kadar çok oksijeni soğurarak taşıyabilir. Bu şekilde nefes almaları sayesinde çocuklar dinç, hareketli ve mutludurlar.

Erişkin insanlar ise tamamen farklı bir şekilde nefes alırlar. Yıllar geçtikçe, fiziksel olarak daha az hareketli bir hayat sürdürdükçe, omurgamızda duruş bozuklukları ortaya çıktıkça, şişmanladıkça vs. daha farklı nefes almaya başlarız. Nefes aldıkça göğüs kafesimiz şişer, karnımız içe çekilir, omuzlarımız ve köprücük kemiğimiz yukarı doğru hareket eder. Bu şekilde nefes aldığımız zaman, akciğerlerimiz yalnızca en üst kısımlarıyla ve sınırlı olarak



kullanılmış olur. Bu durumda genellikle yeterince hava alamayız ve bu yüzden de daha sık nefes almaya ihtiyaç duyarız (aşırı şişman insanlarda bu durum çok daha dikkat çekicidir). Akciğerlerimize nefesle çekilen az miktarda oksijen ulaşır ve akciğerler yoğun olarak ancak üst bölümleriyle çalışır. Aşırı çalışan akciğer hücreleri bu nedenle vaktinden önce yıpranırlar ve böylece akciğer dokusunda ölü, etkin olmayan hücre katmanları oluşur.

Yaşlandıkça akciğerlerimizin daha fazla bölümü nefes alma işleminin dışında kalır. Bedenimiz sürekli oksijen açlığı çeker. Bu durum yalnızca solunum hastalıklarına değil, ayrıca dolaşım sistemi, pankreas, karaciğer, böbrek, mide-bağırsak hastalıklarına ve başka pek çok sağlık sorununa yol açar.

Diyaframı daha iyi kullanarak, yaşlanmamızı otuz-kırk yıl erteleyebilir ve pek çok hastalıktan kaçınabiliriz. Uzun ömürlü insanların daha yavaş nefes aldıkları uzun zamandır bilinen bir gerçektir.

Ağızdan Nefes Almaktan Kaçınınız

Burundan nefes almak ağızdan nefes almaktan çok daha üstündür. Burun deliği önemli bir filtreleme ve süzme sistemidir, bu sayede havayı arıtarak ilgili organlara iletir. Nefes almak dört sınıfta toplanabilir:

1. Üst akciğerlerden (köprücük kemiği); en fazla enerji gerektiren ve en az yarar sağlayan nefes alma yöntemidir. Birçoğumuz bu şekilde nefes almaktadır.
2. Orta akciğerden (kaburgalar).
3. Alt akciğerlerden (derin).
4. Komple nefes; diyaframı güç harcamadan aşağı çekmektir. Diğer yöntemlerden çok daha iyidir.



Bir dakika içinde ne kadar az nefes alırsak, ömrümüz o kadar uzun olur.

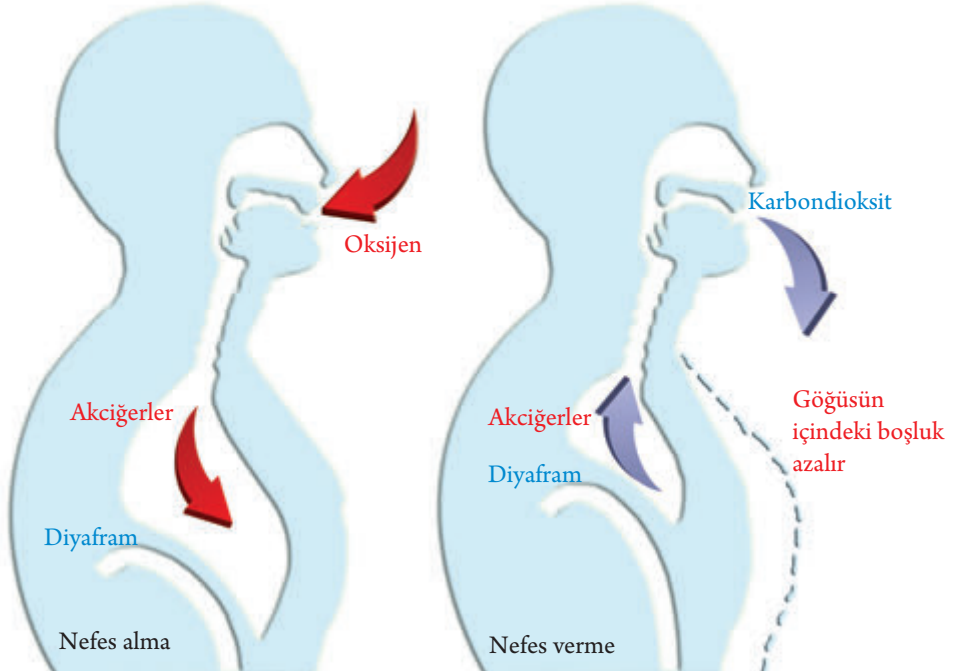


Doğru Nefes Almak

Uyurken derin nefes alırız. Dolayısıyla doğru nefes almayı öğrenmek için basit bir yöntem olan uyuma taklidi yapılabilir: Sırtüstü yatıp gözlerinizi kapatınız, tüm vücudunuzu rahatlatıp uyuduğunuzu farz ediniz ve nefesinizi derinleştiriniz. Ciğerlerinizin önce alt, sonra orta ve üst bölmelerini havayla doldurmaya çalışınız. Nefes verirken önce üst, sonra orta ve en son alt bölmelerdeki havayı boşaltmaya çalışınız. Bu işlemleri yaparken herhangi bir çaba harcamayın ve solunumu bütünsel bir işlem olarak gerçekleştiriniz. Bu süreçte ağız mutlaka kapalı olmalıdır.

Nefes Alma Teknikleri

Çoğunlukla üç ya da dört tür solunum kullanılmaktadır. Bunlar yüksek, orta, alçak ya da komple solunum türleridir. Komple solunum diğer üç solunum türünün birden kullanılmasıyla alınan nefes şeklidir.



Yüksek solunum: Göğüs ve akciğerlerin üst tarafında oluşan, göğüs kafesi, omuz ve ensenin kalkmasıyla gerçekleşen solunumdur. Astım rahatsızlığı olan, fazla sıkı kemer takmış olan, midesi fazla dolu olan ya da çabuk nefes nefese kalan kişiler sıkça bu solunum türünü kullanırlar. Bu nefes alma şekli sığdır ve alınan nefesin çoğu gerekli yerlere ulaşmaz. Akciğerlerin sadece az kapasiteli üst bölmeleri kullanıldığından bu solunum türü en istenmeyen solunum türü olarak değerlendirilmektedir.

Alçak solunum: Göğüs ve akciğerlerin alt tarafında oluşan solunumdur. Yüksek ya da orta solunumdan çok daha etkindir. Bu solunumu kullanmak için nefes alırken yavaşça mide öne doğru itilir ve nefes verirken midenin yerine dönmesine izin verilir. Diğer türlerden daha iyi olmasının bazı nedenleri vardır:

1. Nefes alırken daha fazla hava alınır, çünkü akciğerlerin alt bölmeleri buna daha müsaittir.
2. Diyafram ikinci bir kalp görevi görerek piston benzer hareketiyle ciğerlerin altını genişletir ve damarlardaki akışı artırır. Bu durum da dolaşımın genel anlamda iyileşmesine neden olur.

Orta solunum: Bu tür solunumu anlatmak diğerlerine oranla daha zordur. Ana hatlarıyla akciğerlerin orta kısımlarına nefes doldurularak yapılan bir solunum şeklidir. Bu da sığ bir solunum şeklidir. Yüksek solunuma oranla iyi, ancak alçak solunuma göre yetersizdir.

Komple solunum: Tüm solunum sistemlerini içerir, ayrıca akciğerlerin tüm bölmelerini kullanmakla kalmaz, onları genişleterek daha fazla hava almalarına da neden olur. Bu solunum türü sadece nefes egzersizleri yapılırken uygulanabilmektedir. Normal yaşam süresince alçak solunum uygulamak daha kolay ve doğrudur.

Bu kitabın yazarı Ali Polat, su hakkındaki kitaplarının ardından, canlılar için hayati önem taşıyan “hava” hakkında bir kitap hazırlayacaktır. Doğru nefes alma teknikleri bu kitapta ayrıntılı olarak ele alınacaktır.





Ozon (O₃)

Ozon (O₃) üç oksijen (O) atomundan oluşan bir kimyasal bileşiktir. İki atomlu normal atmosferik oksijenin (O₂) çok yüksek enerji taşıyan bir şeklidir. Bu iki çeşit molekülün yapıları birbirinden çok farklıdır:

Ozon (O₃) oda sıcaklığında renksiz, karakteristik kokusu olan bir gazdır (fırtınalı havalardan sonra, yüksek yerlerde ya da deniz kıyısında hissedilir). Adını Yunanca "koklamak" anlamına gelen "ozein" sözcüğünden alır. Alman kimyacı Christian Friedrich Schönbein (1799-1868) tarafından 1840 yılında keşfedilmiştir. Zemin seviyelerine yakın yerlerde 10 milyon hava partikülü başına bir partikül O₃ (yani 0.1ppm=200µg/m³) konsantrasyonlarında duman şeklinde bulunur. 2000 metre yükseklikte, çok daha azalarak 0,03-0,04 ppm seviyelerine düşer.

Çok güçlü okside etme ve çok etkili dezenfekte etme özelliği vardır ve bu yüzden dünyanın pek çok bölgesinde içme suyu sağlayan arıtma tesislerinde yaygın biçimde mikrop öldürücü olarak kullanılır.

Ozon (O₃) Terapisi ve Kullanım Alanları

Aktif oksijen molekülü olan ozon gazı kullanılarak yapılan iyileştirici tedavilere "ozon terapi" denilmektedir.

Ozon terapi ucuz, basit ve pratik olarak da uygulama şansına sahiptir. Kan yoluyla kas içine, cilt altına, torbalama sistemi, rektal (makat) ve vajinal yol gibi yöntemlerin yanı sıra hem banyo hem sauna alternatifleri ile ev ortamında da rahatlıkla uygulanabilen ozon sauna yöntemiyle ozon terapi uygulanabilmektedir.

Ozon gazı 150 yıldan uzun bir süredir Avrupa, Latin Amerika ve Amerika'da tıpta, hastalıkların tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Oldukça eski bir tedavi şekli olmasına rağmen her geçen gün sağlığa yararlı yeni özelliklerinin bulunması onu yeniden güncel hale getirmektedir.

ABD'den Japonya'ya, dünyanın pek çok ülkesinde uygulanan ozon terapi son yıllarda rağbet gören tıbbi uygulamaların başında yer almaktadır.



Ozon (O₃) Terapisinin Uygulandığı Hastalıklar

Apse	Akne	AİDS
Alerji	Arterit	Artroz
Astım	Kanserli tümörler	Serebral skleroz
Dolaşım bozukluğu	Karaciğer	Kabızlık
İshal	Hepatit	Uçuk
Parkinson	Sinüzit	Mantar hastalığı
Menopoz	Kangren vb.	

Ozon (O₃) Terapisi Nasıl Uygulanır?

Birçok çalışmada saf oksijene (O₂) çok az miktarlarda ozon (O₃) eklenir. Genel olarak, 1 mililitre oksijen (O₂) için 1 mikrogram ozon (O₃) (mikrogram / mililitre) eklenir. Ozon (O₃) terapisi düzenli tedavi yoluyla ya da direkt deriye uygulama olarak yapılabilir.

Ozon teknolojisi ile çalışan çamaşır makinesi

İlerleyen teknoloji ve bilinç ile birlikte doğaya en az zarar vermek amacıyla tasarlanan ürünlerin sayısı da giderek artmakta. Bunlardan en önemlisi Sanyo firmasının geliştirdiği Aqua çamaşır makineleridir. Bu makineler su kullanmadan, havadaki oksijeni ozon jeneratörü yardımıyla ozona çevirip yıkama davulunun içinde çamaşırlara püskürterek çamaşırları yıkar ve temizler. Ozonun güçlü oksidasyon yeteneği sayesinde bakterileri etkisiz kılar.



Ozon terapisinin dışında, günde 2-4 bardak ozonlu su vücuttaki oksijen miktarını artıracaktır.



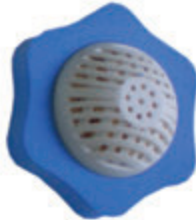
Makine normal makineler gibi durulama yapar, ancak bu süreçte kullanılan su tekrar makinede depolanarak ozon ile arıtılarak tekrar kullanılır ve bu sayede su kullanımını da azalır (daha fazla bilgi için www.sanyo.com adresini ziyaret edebilirsiniz).



Sanyo Aqua AWD-AQ1 amaşır makinesi



27



evre dostu yeni teknoloji çamaşır yıkama makineleri gibi, doğal minerallerden yapılmış seramik küreler içeren çamaşır yıkama topları da aynı amaçla üretilmiştir



Hidrojen Peroksit – H₂O₂

Hidrojen peroksit (H₂O₂) temiz, kokusuz ve suyla kolay karışabilen bir moleküldür. Hidrojen peroksit (H₂O₂) bu nitelikleriyle ozonun (O₃) yakın akrabası konumundadır. Hidrojen peroksit, iyi bir oksidan olmasının yanında, suyu oksijenden (O₂) kolayca ayırma özelliğine de sahiptir. Bağışıklık sisteminin görevini tam anlamıyla yapabilmesi için vücutta belli ölçülerde hidrojen peroksit (H₂O₂) bulunması gerekir. Vücutta hastalıklara karşı savunma mekanizması oluşturabilmek için hidrojen peroksit (H₂O₂) üretilir. Hidrojen peroksit (H₂O₂) bakteriler, virüsler, mantarlar ve parazitler için zararlıdır.

Hidrojen peroksit protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral metabolizmaları için de gereklidir. Hücre metabolizması ve hormonal düzenleme için de gereklidir. Eğer vücutta yeterli miktarda hidrojen peroksit yoksa, ihtiyaç duyulan enerji hücrelerden üretilir.

Hidrojen Peroksit'in (H₂O₂) Kullanım Alanları

Hidrojen peroksit (H₂O₂) farklı endüstrilerde ağartma işlemi olarak kullanılır. Kırsal yerleşim yerlerinde içme suyu dezenfeksiyonunda kullanılır. Tıpta ise tedavi amaçlı olarak da kullanılmaktadır.

Akciğerlerdeki Etkisi: Akciğerlerde kan akış hızının artmasını sağlayarak oksijenizasyon sürecini uyarmakta ve böylece havayla daha fazla teması sağlamaktadır. Bu sayede alyuvarların ve hemoglobinin akciğerdeki hücrelere kan taşımalarını sağlar. Alveollerden yabancı maddelerin, ölmüş ve zarar görmüş dokuların uzaklaştırılmasına yardımcı olur.

Metabolizma Etkisi: Progesteron (hamile kadınların salgıladığı bir hormon) ve tiroit tarafından salgılanan tiroksin hormonlarının üretilmesinde



Peroksit (H₂O₂) kesinlikle evrensel bir araçtır. Neredeyse tüm hastalıkların tedavisinde kullanılmış ve yüksek başarı elde edilmiştir.



etkisi vardır. Hidrojen peroksit (H_2O_2) oksidatif enzim sistemine de benzer. Hidrojen peroksit (H_2O_2) oksidatif enzim sistemine de benzer.

Kalp ve Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkisi: Hidrojen peroksit (H_2O_2) kalpte, beyinde ve akciğerlerde kan damarlarını genişletir. Kalp atış hızını azaltır, kalpten pompalanan kan miktarı (her atışta kalbin sol ventrikül (karıncık) tarafında pompalanan kan miktarı) artar ve damar direnci azalır. Böylece kanın damarlarda daha kolay taşınması sağlanır. Bunun sonucunda da tüm kalp işlevleri artar.

Şeker (Glikoz) Kullanımı Üzerine Etkileri: Hidrojen peroksitin (H_2O_2) insülin etkilerini taklit ettiği ve şeker hastalığında durumun stabil kalmasını sağladığı ileri sürülmektedir.

Hidrojen Peroksit Terapisinin Uygulandığı Hastalıklar

Alerji	Alzheimer	MS
Kalp hastalığı	Migren	Kronik ağrı sendromu
Astım	Düzensiz kalp atışı	Parkinson
Grip	Parazit enfeksiyonu vb.	



Mineraller Hakkında Genel Bilgiler

Minerallerden optimum faydayı görebilmek, onları doğru kombinasyonda almakla doğrudan bağlantılıdır. Örneğin, bir mineralin çok fazla olması diğer mineralin sindirilmesini frenleyen bir etki yapabilir ya da birinin eksikliği diğerinin onun yerine kullanılmasına neden olabilir.

Vücut için Faydalı Bazı Mineraller Hakkında Genel Bilgiler

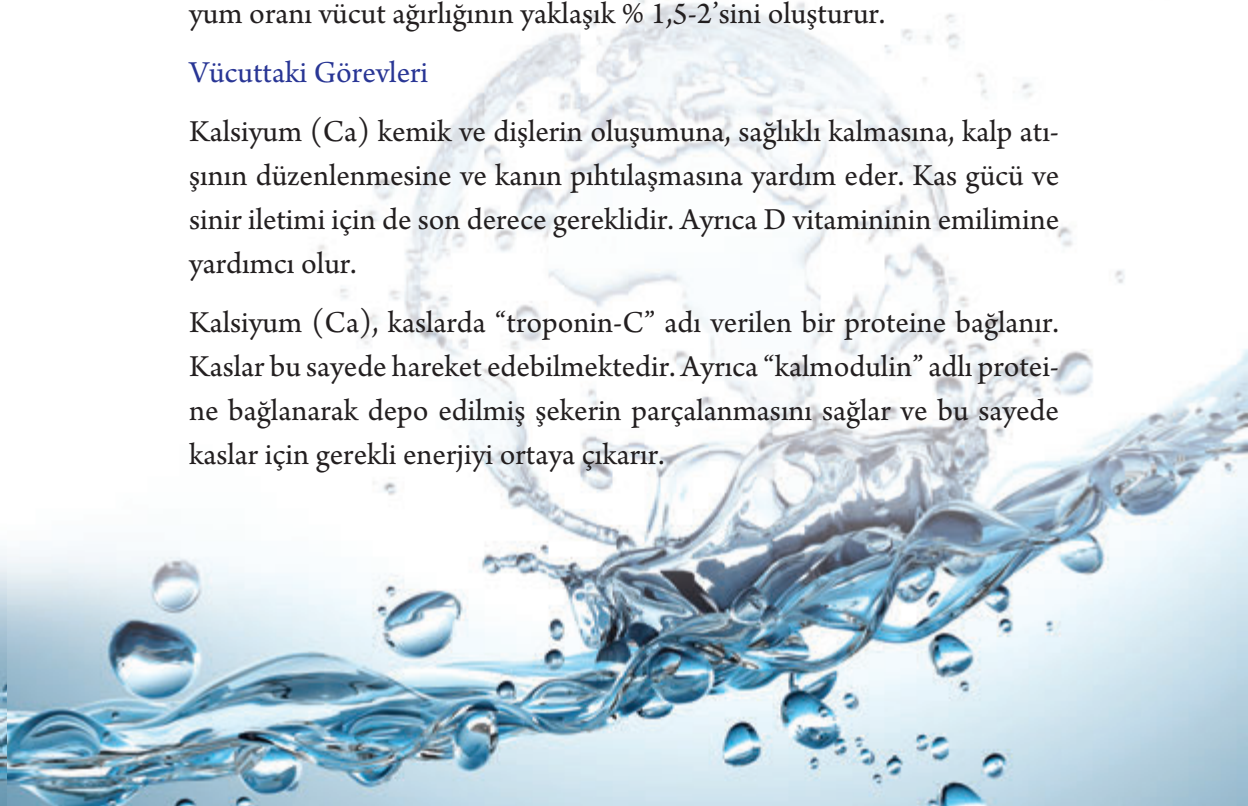
Kalsiyum (Ca)

Kalsiyum (Ca) vücutta en çok bulunan mineraldir. Vücuttaki kalsiyumun (Ca) yaklaşık % 99'u kemik ve dişlerde, kalan % 1'lik kısmı ise kan ve yumuşak dokularda bulunmaktadır. Yeterli kalsiyum (Ca) alımı kemik sağlığı ve kırılma riski ya da osteoporoz (kemik erimesi) açısından önemlidir. Kalsiyum (Ca) alımı yetersizliğinde, kandaki kalsiyum (Ca) seviyesini korumak için kemiklerden kana kalsiyum (Ca) geçişi olur. Bu nedenle kalsiyumun (Ca) vücutla ilgili fonksiyonları, yaşamın sürdürülmesi açısından son derece önemlidir ve sağlıklı bir iskelet sistemi için yeterli kalsiyum (Ca) alımı kritik bir faktör olmaktadır. Kişinin vücudundaki kalsiyum oranı vücut ağırlığının yaklaşık % 1,5-2'sini oluşturur.

Vücuttaki Görevleri

Kalsiyum (Ca) kemik ve dişlerin oluşumuna, sağlıklı kalmasına, kalp atışının düzenlenmesine ve kanın pıhtılaşmasına yardım eder. Kas gücü ve sinir iletimi için de son derece gereklidir. Ayrıca D vitamininin emilimine yardımcı olur.

Kalsiyum (Ca), kaslarda “troponin-C” adı verilen bir proteine bağlanır. Kaslar bu sayede hareket edebilmektedir. Ayrıca “kalmodulin” adlı proteine bağlanarak depo edilmiş şekerin parçalanmasını sağlar ve bu sayede kaslar için gerekli enerjiyi ortaya çıkarır.





Kanda Kalsiyum (Ca) Yetersizliğinin Nedenleri

Kronik böbrek yetmezliği, D vitamini yetersizliği, kanda magnezyum (Mg) düşüklüğü, gıdalarla yeteri miktarda kalsiyum (Ca) almama, kalsiyumun (Ca) idrarla fazla atılması, kalsiyum (Ca) emiliminin bağırsaklarda yeterli olmaması.

Kalsiyum (Ca) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Kol ve bacaklarda kramplar, eklem ağrıları, tırnaklarda kırılmalar, tansiyonda yükselme, el ve bacaklarda uyuşma, kolesterolde artış, depresyon.

Kalsiyumun (Ca) Yaşlanmayı Yavaşlatıcı Etkisi

Yaşlanma, vücutta yapılandırılmış suyun azalmasından dolayı ortaya çıkan durumlardan en önemlisidir. İnsanlar bu yaşlarda hastalıklara karşı daha hassastırlar ve altıgen su yaşlılarda sağlığı ve canlılığı korumada etkilidir. Eğer vücutta altıgen su oranı düşükse, asidik atıklar birikmeye başlamışsa ve metabolik fonksiyonlar azalmışsa yaşlanma kaçınılmazdır.

Yaşlanmayla azalan vücuttaki altıgen yapıdaki su kalsiyumun da azalmasına neden olmaktadır. Prof. Jhon'un geliştirdiği "su ve çevre" teorisinde bu iki faktör korunduğunda genç kalmanın mümkün olduğu ileri sürülmektedir. Zira kalsiyum (Ca) suyu yapılandırarak suyun moleküler yapısını altıgen yapar, altıgen su ise kalsiyumun (Ca) vücuda çekilmesini sağlar.

Kemik Erimesi

Yaşlıları ve özellikle bayanları etkileyen bir hastalıktır. Kemik erimesi, kalsiyum (Ca) mineralinin azalmasından dolayı kemiklerin hassaslaşarak çabuk kırılabilme durumudur. Nedenleri genel olarak gençken yetersiz kalsiyum (Ca) alınması, yetersiz egzersiz ve menopoz döneminde yaşanan hormon bozukluklarıdır. Ancak temel neden henüz bilinmediği için etkili bir korunma yöntemi de bulunamamıştır. Kemik erimesini önlemek için tıp profesörleri kalsiyum (Ca) takviyesi, ağırlık çalışma ve diyetlere kalsiyum (Ca) yönünden zengin gıdalar ekleme üzerinde durmaktadırlar.



Kalsiyum Yönünden Zengin Besinler

Süt, yoğurt, peynir, süt tozu, sardalye, kuru incir, yer fıstığı, lahana, kepekli ekmek, yumurta, balık, badem, kabak, brokoli, ıspanak, maydanoz.

Yüksek Oranda Kalsiyum (Ca) İçeren Deniz Mercanı

Normalde doğa kalsiyumu, hücresel pH'ı hafif alkali tutmak için kullanır ve kan bu sayede maksimum oksijeni (O) emebilir. Vücudumuzda kalsiyum (Ca) ve oksijen (O) emici olarak davranır ve ölümcül karbonik (H_2CO_3) ve laktik asit ($CH_3CHOH-COOH$) atıklarını emerler.

Mercan kalsiyumu (Ca) Okinawa adasının (Japonya) etrafındaki mercan resiflerinde elde edilmektedir. Rusya, Almanya ve Hindistan'daki doktorlar mercan kalsiyumunun (Ca) faydalarından sıklıkla bahsetmektedirler.



34



Michigan Üniversitesi,
Bütünleyici Tıp
<http://www.med.umich.edu/umim>



Şifalı gıdalar piramidi

Mercan kalsiyumunun (Ca) adından dolayı, sadece kalsiyum (Ca) içerdiğini düşünmek yanıltıcı olur. Ancak takviye olarak alındığında vücutta çok rahat emilebilen mercan kalsiyumu 75 farklı minerali de içermektedir.

Yüksek oranda mineral içeren bu takviyeler aynı zamanda yüksek magnezyum (Mg) ve D vitamini içermektedir. Magnezyum (Mg) ve D vitamini, kalsiyumun (Ca) emilmesi için gerekli anahtar minerallerdir (vücudun 1/2 oranında magnezyum (Mg)-kalsiyuma (Ca) ihtiyacı vardır). Daha fazla bilgi için bkz. www.calciumsupreme.com

Potasyum (K)

Potasyum (K) tüketmemiz gereken temel mineraller arasındadır.

Vücuttaki Görevleri

Hücrelerin düzenli çalışması için çok önemli bir maddedir. Sinirlerin, kasların, özellikle de kalp kaslarının çalışmasını sağlar.

Potasyum (K) Yetersizliğinin Nedenleri

Potasyum (K) mineralinin yetersiz alımı, aşırı kusma, idrar söktürücü ve kabızlık ilaçlarının fazlaca alınması, böbrek hastalıkları, aşırı alkol ve kahve içilmesi, magnezyum (Mg) eksikliği, aldosteron adlı hormonun böbrek üstü bezinden aşırı salgılanması.

Potasyum (K) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Yorgunluk, halsizlik, kaslarda güçsüzlük ve kramp.

Şiddetli Potasyum (K) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Kasların çalışamaması, kalp ritmi bozukluğu, hatta kalbin durması.

Potasyum (K) Fazlalığında Oluşan Etkiler

Kalp atışlarında bozukluk, el ve ayaklarda uyuşma ve karıncalanma.

Potasyum Yönünden Zengin Besinler

En çok potasyum içeren besinler (100 gramda): Pekmez (2,9-3 gr), buğday kepeği (1,2-1,3 gr), kurutulmuş kayısı (0,9-1 gr), ay çekirdeği (0,9-1



gr), patates (0,8-0,9 gr), nohut (0,7-0,8 gr), badem (0,7-0,8 gr), hurma (0,6-0,75 gr), yer fıstığı (0,6-0,7 gr), avokado (0,6-0,65 gr), sarımsak (0,5-0,6 gr).

Magnezyum (Mg)

Magnezyum (Mg) vücutta en çok bulunan dördüncü mineraldir ve sağlık için gereklidir. Vücuttaki magnezyumun (Mg) yaklaşık % 50'si kemiklerde, diğer yarısı da doku hücrelerinde ve dokularda bulunmaktadır. Magnezyumun (Mg) sadece % 1'i kanda bulunur, ancak vücut kandaki magnezyum (Mg) seviyesini koruyabilmek için büyük çaba sarf eder.

Vücuttaki Görevleri

Magnezyum (Mg), vücuttaki 300'den fazla biyokimyasal reaksiyon için gereklidir. Normal kas ve sinir fonksiyonlarının gerçekleşmesi, kalp ritminin sabit tutulması, kuvvetli bir bağışıklık sistemi ve kuvvetli kemikler için magnezyum (Mg) gereklidir. Magnezyum kan şekeri seviyesinin düzenlenmesine ve normal kan basıncının desteklenmesine de yardımcı olur. Buna ilaveten enerji metabolizması ve protein sentezinde yer alır. Hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve şeker hastalıklarının önlenmesinde magnezyumun (Mg) büyük bir rolü bulunmaktadır. Diyetteki magnezyum (Mg) ince bağırsaklarda emilir ve böbrekler yoluyla vücuttan atılır.



Magnezyum (Mg) Yetersizliğinin Nedenleri

Bağırsaklarda magnezyum (Mg) emiliminin bozuk olması, besinlerle yeterli miktarda alınamaması, idrar söktürücü ilaç kullanılması, bazı antibiyotik türlerinin kullanımı (gentamisin, amfoterisin, siklosporin vb), Cisplatin adlı kanser ilacının kullanılması, şeker hastalığı, fazla alkol alınması, devamlı ishal durumu, potasyum (K) ve kalsiyum (Ca) eksikliği, yaşlanma durumu.

Magnezyum (Mg) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

İştah kaybı, bulantı, kusma, yorgunluk, halsizlik, depresyon, kaslarda kramp, bacaklarda uyuşma, his kaybı, kalp atışlarında bozukluk, kalp kaslarını besleyen atardamarlarda kasılmalar, bayılmalar, kasılmalar, kalsiyum (Ca) düşüklüğü, kanda potasyum (K) düşüklüğü.

Magnezyum Yönünden Zengin Besinler

En çok kalsiyum içeren besinler (100 gramda): Buğday kepeği (0,4-0,5 gr), badem (0,2-0,3 gr), kaju (0,2-0,3 gr), pekmez (0,2-0,3 gr), fındık (0,1-0,2 gr), darı (0,1-0,2 gr).

Demir (Fe)

Demir (Fe) yeryüzünde en çok bulunan metallere biridir ve çoğu yaşam formu ve normal insan yapısı için elzemdir. Kanımızdaki kırmızı kan hücrelerinin içinde bulunan oksijen taşıyıcı “hemoglobin” adlı proteinin yapısında bulunur. Bu nedenle kan yapımı için önemli bir mineraldir.

Sağlıklı bir kişide besinlerle alınan demirin (Fe) ancak % 10-15’i bağırsaklarda emilir. Vücutta demir (Fe) az ise emilim daha fazla olur ve tersi durumda, demir (Fe) çok ise emilim miktarı düşer. Ette bulunan demirin emilimi sebzelere oranla daha iyidir. Et proteini ve C vitamini demirin (Fe) emilimini artıran etmenler arasındadır.

Gıdalarda bulunan kalsiyum, çay, pirinç ve bakliyatlar, soya yağı ya da proteini bağırsaklardan demir (Fe) emilimini azaltmaktadır. Bu nedenle kandaki demir oranı azsa ya da demir yetmezliğine bağlı kansızlık varsa, bu gıdaları demir (Fe) içeren gıdalarla beraber tüketmekten kaçınılmalıdır.



Vücuttaki Görevleri

Kan yapımı için çok önemli bir mineraldir. Demir (Fe) sağlığın sürdürülebilmesinde görev alan protein ve enzimlerin tamamlayıcı bir parçasıdır. İnsanlarda demir (Fe), oksijen (O) taşınmasında yer alan proteinlerin zorunlu bir bileşenidir. Aynı zamanda hücre gelişiminin ve çeşitlenmesinin düzenlenmesinde zorunludur.

Demir (Fe) Yetersizliğinin Nedenleri

Kırmızı et yenmemesi, vejetaryen diyet uygulanması, bağırsaklarda demir (Fe) emiliminin az olması ve bağırsak hastalıkları, aşırı kan kayıpları, demir ihtiyacının artması (gebelik, aşırı egzersiz gibi durumlarda), diyaliz hastaları, A vitamini eksikliği.

Demir (Fe) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Yorgunluk, halsizlik, solgunluk, tırnaklarda kırılma, çarpıntı, üşüme, baş dönmesi, baş ağrısı, uykusuzluk, İş veriminde düşme, beyin fonksiyonlarında azalma, vücut direncinde düşme, sık sık hastalanma, dilde iltihap.

Demir Yönünden Zengin Besinler

Kırmızı et (çok), beyaz et (az), kuzu ciğeri, kuru kayısı, kepekli ekmek, sığır eti, yumurta, biftek, kırmızı şarap, soya, kuru fasulye, bezelye, patates, kuru üzüm, üzüm çekirdeği, pekmez ve ıspanak.



Demir yönünden zengin kuru kayısı

Mangan (Mn)

Mangan (Mn) vücut için hem gerekli hem de zehir potansiyeli taşıyan bir mineral elementtir. Bilim insanları mangan (Mn) eksikliğinin ve mangan (Mn) zehirlenmesinin canlı organizmalar üzerindeki olumsuz etkilerini anlamak için hâlâ çalışmaktadırlar. Mangan (Mn), işlevsel süreçlerin gerçekleşmesinde bazı enzimlere katılarak veya etkinleştirici olarak önemli rol oynar.

Vücuttaki Görevleri

Sağlıklı kemik gelişimini, cinsiyet hormonlarının yapımını, sinir sisteminin gelişimini ve vücut direncinin artmasını sağlar. Vücudu serbest radikallerin zararlı etkilerinden korur. Ayrıca proteinlerden şeker oluşumu sırasında devreye girerek kan şekerinin düşmesini önler, kıkırdak ve kemik oluşumundaki etkisiyle yaraların iyileşmesinde rol oynar.

Mangan (Mn) Eksikliğinde Oluşan Etkiler

Büyümede bozukluklar, cinsel organların gelişiminde bozulmalar, kemiklerde anormallikler ve erimeler, gizli şeker, metabolizmada karbonhidrat ve yağ oranı bozuklukları.

Mangan Yönünden Zengin Besinler

Tam tahıllar, ceviz, badem, yapraklı sebzeler ve çay.

Sodyum (Na)

Kandaki sodyumun (Na) normal sınırlarında kalmasını bazı hormonlar ayarlar. Kandaki sodyum (Na) miktarı belli bir düzeyin altına düşerse (136 mEq/L) yetersizlik baş gösterir. Bu durum da vücutta aşırı su birikmesi ya da sodyum (Na) kaybıyla oluşur. Ayrıca kortizol ve tiroit hormonlarının azlığı da vücuttaki sodyum düzeyini düşürür.

Vücuttaki Görevi

Damarlar içindeki kanın miktarının ve tansiyonun kontrolünde önemli bir rol oynar. Beyindeki hipofiz bezinden salgılanan anti-diüretik hormonu da sodyum (Na) düzeyinde etkilidir.



Sodyum (Na) Yetersizliğinin Nedenleri

Aşırı egzersiz yapma, morfin, idrar söktürücü kullanımı, romatizmal (Naprosen gibi) ve psikiyatrik (Prozac, Tofranil gibi) ilaçların kullanımı.

Sodyum (Na) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Baş ağrısı, bulantı, kusma, kas krampları, yorgunluk ve baygınlık.

Sodyum Yönünden Zengin Besinler

En çok sodyum (Na) bulunan besinler (100 gramda): Tuz (38-40 gr), soya sosu (7-7,5 gr), jambon (2,5-3 gr), salata sosları (2-2,5 gr), sığır konservesi (1,5-2 gr), çubuk kraker (1,5-2 gr).

Fosfor (P)

Fosfor (P), vücuttaki her hücrenin fonksiyonlarının sürdürülebilmesi için alınması gereken bir mineraldir. Fosfor (P) vücutta temel olarak fosfat (PO_4)³⁻ şeklinde bulunur. Vücuttaki fosforun yaklaşık % 85'i kemiklerde bulunmaktadır.

Kemik dokusunun sağlamlığı için kalsiyumla (Ca) birlikte alınması gereken bir mineraldir. Kemiklerde kalsiyumla birlikte yer alan fosforun fazlası, böbreklerden atılımı azaltıp bağırsaklardan dışkıyla atılımı artırdığı için idrarla fazla kalsiyum (Ca) kaybeden kişilere böbrek taşı ürememesi için fosfor (P) önerilmektedir.

Fosfor Yönünden Zengin Besinler

Yağsız süt, et, yoğurt, ciğer, ton balığı ve yumurta.

Krom (Cr)

Kromun (Cr) beslenme açısından son derece gerekli bir mineral olduğu kesin olarak bilinmesine rağmen, vücutta nasıl işlev gördüğü tam olarak bilinmemektedir.



40



Vücuttaki Görevleri

Krom pankreas bezinden salgılanan insülin hormonunun iyi çalışmasını sağlayarak kan şekerini düzene koyan mineraldir. Kan şekeri düşüklüğünün ve yüksekliğinin giderilmesinde yararlıdır. Bağırsaklardan en iyi emilen krom tuzunun emilimini magnezyum (Mg), kalsiyum (Ca) ve alüminyum (Al) bozabilmektedir. C vitamini ise krom (Cr) emilimini artırmaktadır.

Bağırsaklardan % 0,4-2,5 gibi çok düşük bir oranda emilen krom (Cr), karaciğer, dalak, yumuşak dokular ve kemikte birikir. Alınan gıdalarda fazla şekerli madde varsa, idrar yoluyla krom (Cr) mineralinin atılımı artar.

Krom Yönünden Zengin Besinler

Bira, pirinç, et, peynir, tavuk, ısırgan otu, yulaf, mısır yağı, brokoli, üzüm suyu, patates, sarmısak, portakal suyu.

Bakır (Cu)

Bakır (Cu) insanlar ve hayvanlar için gerekli bir iz (eser) elementtir. Bakır kolaylıkla elektron alıp vermesi nedeniyle son derece önemli bir element olmasının yanı sıra serbest radikallerin uzaklaştırılmasında da rol oynamaktadır. Bilim insanları hâlâ bakırın (Cu) vücuttaki fonksiyonlarıyla ilgili yeni bilgiler elde edebilmek için araştırmalarını sürdürmektedirler.

Vücuttaki Görevleri

Hücrede enerji üretimine katkıda bulunur. Kalp ve damarların yapısını güçlendirir. Kırmızı kan hücrelerinin kemik iliğinde yapımını sağlar.

Bakır (Cu) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Kansızlık, beyaz kan hücre sayısında azalma, kemik erimesi.

Bakır Yönünden Zengin Besinler

Et, sakatat, balık, ceviz, badem, tahıllar, bezelye, kuru fasulye ve nohut.



Flor (Fl)

Florür (Fl-) vücuda çok az miktarlarda gerektiğinden bir iz elementtir (yetişkinlerde günde yaklaşık 3,5 mg/gün gerekli) ve diş sağlığı için günlük gereksinimi de sadece birkaç miligramdır. Vücutta bulunan toplam florürün (Fl-) yaklaşık % 95'i kemiklerde ve dişlerde bulunmaktadır.

Vücuttaki Görevleri

Florür (Fl-) diş çürüklerini engellemesine rağmen, vücudun büyümesinde ve hayatın sürdürülmesinde bir rolü yoktur. Dolayısıyla vücut için gerekli bir mineral değildir. Bununla beraber, diş çürükleri gibi kronik hastalıkların engellenmesinde önemli bir rolü olduğundan vücut için önemli bir iz elementtir.

Flor (Fl) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Diş çürümesi riskinin artması.

Flor Yönünden Zengin Besinler



42

Yağsız süt, et, yoğurt, ciğer, tavuk, ton balığı ve yumurta.



İyot (I)

İyot (I), tiroit hormonunun salgılanması için gerekli ametal bir elementtir. Dünyada iyot (I) eksikliği yaygın ve çok önemli bir sağlık problemidir. Dünya Sağlık Örgütü iyot eksikliği konusunda çalışmalara devam etmektedir. İyotun önemli bir kısmı denizlerde bulunmaktadır. Himalayalar, And dağları, Alp dağları gibi dağlık bölgeler ve Ganj gibi taşan nehir vadileri en çok iyot eksikliği görülen bölgelerdir.

Vücuttaki Görevleri

Su ve gıdalarla alındıktan sonra bağırsaklardan emilerek kana karışan iyot, boyun bölgesindeki tiroit bezi tarafından tiroit hormonları üretiminde kullanılır.

İyot Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Guatr, metabolizma yavaşlaması, unutkanlık, el ve yüzde şişme.

İyot Yönünden Zengin Besinler

Balık, diğer deniz ürünleri, iyotlu tuz, süt, patates, bezelye ve yumurta.

Molibden (Mo)

Molibden (Mo) neredeyse bütün yaşam alanları için gerekli iz elementlerden biridir. Molibden yoğun olarak karaciğer, böbrek, kemik ve deride bulunur.

Vücuttaki Görevleri

Önemli kimyasal döngüleri (karbon, nitrojen, sülfür) hızlandıran bazı enzimleri aktiveştirir. Ayrıca vücuttaki ürik asit ($C_5H_4N_4O_3$) oluşumunu sağlayan enzimlerin yapısında bulunur.

Molibden (Mo) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Çarpıntı, baş ağrısı, gece körlüğü, mide ve yemek borusu kanseri riskinin artması.

Molibden Yönünden Zengin Besinler

Kuru baklagiller, tahıllar, ceviz ve badem.

Selenyum (Se)

Selenyum (Se) kanser, kalp hastalıkları ve kireçlenmeden koruyan, ağır metal zehirlenme etkisini yok eden ve yaşlanma sürecini yavaşlatan “mu-cizevi” minerallerden biridir.

Bağışıklık hücrelerinin aktivitelerini güçlendirdiğine inanılan selenyum (Se) minerali bu sayede tümör boyutunun büyümesini de engelleyebilmektedir.

Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan temel bir mineraldir, ancak çok az bir miktarda gereksinim duyulur.

Vücuttaki Görevleri

Selenyum (Se), önemli antioksidan enzimler olan selenoproteinleri yapmak için proteinlerle bağlanır. Selenoproteinler antioksidan özellikleriyle, serbest radikaller tarafından verilen hücresel zararı önlemeye yardımcı





olurlar. Serbest radikaller oksijen (O_2) metabolizmasının doğal yan ürünleri olup kanser ve kalp rahatsızlıkları gibi kronik hastalıkların ilerlemesine katkıda bulunabilirler. Diğer selenoproteinler tiroit fonksiyonunun düzenlenmesine yardımcı olurlar ve bağışıklık sistemi için de rol oynarlar.

Selenyum Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

İyot yetersizliğiyle birleşmesi durumunda guatr oluşumu, psikolojik değişiklik, kalp kası bozukluğu, kanser riski artışı, vücutta E vitamini azalması.

Selenyum Yönünden Zengin Besinler

Ceviz, kırmızı et, sakatat, balık ve kabuklu deniz ürünleri, kepekli unlar, süt ürünleri, sebze-meyve ve yumurta.

Çinko (Zn)

Çinko (Zn) hemen hemen bütün hücrelerde bulunması zorunlu olan bir mineraldir.

Vücuttaki Görevleri

İnsan vücudunda meydana gelen biyokimyasal reaksiyonların gerçekleşmesini sağlayan yaklaşık 100 çeşit enzimi aktif hale gelmeleri için uyarır. Çinko (Zn) sağlıklı bir bağışıklık sisteminin oluşmasında etkilidir, yaraların iyileşmesi için gereklidir, vücudun tat ve kokuları algılamasına yardımcı olur ve DNA sentezi için gereklidir. Ayrıca çinko (Zn) hamilelik, çocukluk ve büyüme dönemlerinde normal büyüme ve gelişmeyi sağlar.

Çinko (Zn) Yetersizliğinin Nedenleri

Çinko (Zn) tüketiminin yetersizliği, sadece damardan beslenmeyi gerektiren hastalıklar, fazla alkol alımı, bağırsak ve siroz hastalığı, vejetaryen beslenme, gebelik ve emzirme dönemleri, uzun süreli ishal durumu, 65 yaşın üzerinde olma, idrar söktürücü kullanma, bağışıklık sisteminin zayıflaması.

Çinko (Zn) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Büyümede gecikme, saç ve kıllarda dökülme ve renk değişikliği, ishal, ergenliğe girememe, seksüel gelişim ve penis sertleşmesinde bozukluklar,



sperm sayısında azalma, göz ve deri yaraları, iştah ve kilo kaybı, yaraların iyileşmesinde gecikme, ağız tadında bozukluk, bağışıklık sisteminde zayıflık, gece körlüğü, cilt hastalıkları.

Çinko Yönünden Zengin Besinler

Arpa, peynir, sığır ve kuzu eti, kepekli ekmek, tavuk, yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri, balık, patates, ceviz, badem, kuru fasulye, lahana, ay çekirdeği, karaciğer ve tahıllar.

Silisyum (Si)

İskeletin, diş, tırnak, deri ve saçın sağlamlığı büyük ölçüde silikaya bağlıdır.

Vücuttaki Görevleri

Kan damarlarının esnekliğini sağlayan, saç ve tırnak gelişiminde etkili olan bir mineraldir. Silisyumun bağışıklık sistemini uyatarak dokularda yaşlanmanın etkilerini azalttığı, kemik erimesi ve Alzheimer hastalığına iyi geldiği bilinmektedir. Ancak yaş ilerledikçe kandaki silisyum seviyesi de azalmaktadır.

Silisyum (Si) Yetersizliğinde Oluşan Etkiler

Saç dökülmesi, kırılğan tırnaklar, diş çürükleri, deri problemleri, eklem ağrıları.

Silisyum Yönünden Zengin Besinler

En çok silisyum içeren besinler (100 gramda): Yulaf (0,6 gr), darı (0,5 gr), arpa (0,2-0,25 gr), patates (0,2 gr), bütün beyaz tahıllar (0,15 gr).

Germanyum (Ge)

Varlığı 1871’de Rus kimyager Dimitri Mendeleev tarafından tahmin edilmiştir. 1886 yılında ise Alman kimyager Clemens Winkler, sülfütlü bir minerali analiz ederek şimdiye kadar rastlamadığı bir element elde etmiş ve ülkesine izafeten de germanyum (Ge) adını vermiştir.

1948 yılında Japon bilim insanı Kazuhiko Asai tarafından organik germanyum (Ge) kömürden ayrılmıştır. Ancak 1967 yılında suda çözünen



organik germanyum (Ge) bileşiği sentezlemeyi başarmıştır. Bu bileşiğin kimyasal formülü $(\text{Ge-CH}_2\text{-CH}_2\text{COOH})_2\text{O}_3$ şeklindedir ve Ge-132 olarak adlandırılır. Asai, aynı dönemde romatoid eklem iltihabı olan bazı hastalarında germanyumu denemiş ve on gün içerisinde bu rahatsızlığın yok olduğunu gözlemlemiştir.

Germanyumun (Ge) tarih boyunca sahip olduğu imaj son yüzyılda değişmiştir. Önceleri memelilerde zehirli bir madde olarak kabul edilirdi. Ayrıca bu element 1950'lerde birçok hastalığın oluşmasından da sorumlu tutulmuştur. Son otuz yılda yapılan araştırmalar ise germanyumun (Ge) büyüleyici bir element olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Vücuttaki Görevleri

Germanyumun (Ge) en önemli görevi hücrelerarası jonksiyonel* boşluklarının iletişimini kurarak kolestrolü, hipertansiyona neden olan lipitleri ve lipofusinileri** ve bunamayı önlemesidir. Germanyum (Ge) bağışıklık sistemini güçlendirir. Bağışıklığı desteklemesi sayesinde AIDS tedavisinde ve korunmasında da önerilmektedir.

Yetişkin hastalıkları üzerindeki mucizevi etkilerinden ve sentezlenebilen germanyumun (Ge) anormal hücrelerin oluşmasını önlediğini, genlerin fonksiyonlarını düzenleyebildiğini ve yaşlanma sürecini yavaşlatabileceğini gösteren çalışmalardan dolayı son zamanlarda germanyumu tıpta önleme/tedavi etme sınıfında kabul edenlerin sayısı artmaktadır.

Organik germanyum (Ge) bileşiklerinin elektronik yapısı tedavi edici özellikte olabilir. Vücutta yarı iletken benzeri bir fonksiyona sahip olma-

* (Kardiyoloji). Atriyo-ventriküler kavşak ya da düğüm (Aschoff-Tawara düğümü) bölgesiyle ilgili.

** Bazı dokularda rastlanılan esmer renkli kromolipoid pigment. Yaşlılıkta ve bazı dejeneratif hastalıklarda çekirdek çevresine yerleşen ya da sitoplazma içinde lekeler şeklinde, açık kahve renkli ya da sarı pigment (lipofuskin ya da lipokrom) bulunmasına pigment dejenerasyonu adı verilir.



masına rağmen, organik germanyumların (Ge) elektronik yapısı ve biçimi ağır metaller ve serbest radikaller gibi zehirli maddeleri yok etmek ve nötrleştirmek ve hücreleri radyasyondan korumak gibi birçok göresvi gerçekteştirebilmesini sağlamaktadır.

Germanyum (Ge) Yönünden Zengin Besinler

Germanyumun (Ge) izleri neredeyse bütün besinlerde, hayvanlarda ve bitkilerde görölmektedir. En fazla fasulyede (100 gramda) (0,46 mg), ısıtirdiyede (0,2 mg), ton balığında (0,2 mg) ve kuru balıkta (0,36 mg) bulunur. İnsanların günlük tüketimleri (besin piramidine göre) 0,9-3,2 mg düzeyindedir.

Bu özellikleriyle germanyum (Ge) insanlarda ultra iz elementler sınıfına girmektedir ve günlük olarak 25-30 miligram/gün koruma amaçlı, küçük rahatsızlıklarda 50-100 miligram/gün ve ağır durumlarda 500 miligram kullanılması önerilir.

Bu değerlerin işlem görmemiş besinler için geçerli olduğu unutulmamalıdır.



Germanyum yönünden zengin kurufasulye



Meyve ve Sebzelerin Mineral İçerikleri

Meyve	Mineral	Meyvenin içeriği (mg/100 g)
Kayısı	Kalsiyum	20
	Demir	0,8
	Magnezyum	12
	Potasyum	283
	Sodyum	eser miktarda
Elma	Kalsiyum	3
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,1
	Magnezyum	3
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	9,5
	Potasyum	129
	Selenyum	0,4
	Sodyum	1
Muz	Çinko	eser miktarda
	Kalsiyum	5
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,4
	Magnezyum	29
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	27
	Potasyum	358
	Selenyum	1,3
Böğürtlen	Sodyum	1
	Çinko	eser miktarda
	Kalsiyum	30
	Bakır	eser miktarda
	Demir	1
	Magnezyum	17
	Mangan	2
	Fosfor	30
	Potasyum	175
	Selenyum	1
	Sodyum	2
	Çinko	0,4



Meyve	Mineral	Meyvenin içeriği (mg/100 g)
Kiraz	Kalsiyum	20
	Demir	0,5
	Magnezyum	10
	Potasyum	248
	Sodyum	eser miktarda
Greyfurt	Kalsiyum	21
	Demir	0,1
	Magnezyum	10
	Potasyum	165
	Sodyum	1
Üzüm	Kalsiyum	14
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,3
	Magnezyum	8
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	9
	Potasyum	203
	Selenyum	0,3
	Sodyum	eser miktarda
Kivi	Çinko	eser miktarda
	Kalsiyum	29
	Bakır	0,3
	Demir	0,3
	Magnezyum	13
	Fosfor	71
	Potasyum	326
	Selenyum	1
	Sodyum	2
Limon	Çinko	0,3
	Kalsiyum	10
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,1
	Magnezyum	9
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	9
	Potasyum	193
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	1
	Çinko	eser miktarda

Meyve	Mineral	Meyvenin içeriği (mg/100 g)
Misket limonu	Kalsiyum	222
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,4
	Magnezyum	4
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	12
	Potasyum	68
	Selenyum	eser miktarda
	Çinko	eser miktarda
Mango	Kalsiyum	14
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,2
	Magnezyum	11
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	23
	Potasyum	143
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	1
	Çinko	eser miktarda
Kavun	Kalsiyum	7,6
	Bakır	eser miktarda
	Demir	eser miktarda
	Magnezyum	7,6
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	12
	Potasyum	213
	Çinko	eser miktarda
Portakal	Kalsiyum	37
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,1
	Magnezyum	10
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	18
	Potasyum	154
	Selenyum	0,7
	Çinko	eser miktarda





Meyve	Mineral	Meyvenin içeriği (mg/100 g)
Şeftali	Kalsiyum	4
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,2
	Magnezyum	8
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	12
	Potasyum	178
	Selenyum	4
	Sodyum	eser miktarda
	Çinko	eser miktarda
Armut	Kalsiyum	6
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,1
	Magnezyum	5
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	11
	Potasyum	112
	Sodyum	1
Ananas	Çinko	eser miktarda
	Kalsiyum	12
	Demir	0,4
	Magnezyum	17
	Potasyum	180
Erik	Sodyum	eser miktarda
	Kalsiyum	8
	Demir	0,3
	Magnezyum	7
	Potasyum	197
Balkabağı	Sodyum	eser miktarda
	Kalsiyum	20
	Demir	0,5
	Magnezyum	10
	Potasyum	350
	Sodyum	8

Meyve	Mineral	Meyvenin içeriği (mg/100 g)
Ahududu	Kalsiyum	15
	Demir	1,5
	Magnezyum	22
	Potasyum	228
	Sodyum	eser miktarda
Çilek	Kalsiyum	15
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,5
	Magnezyum	13
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	27
	Potasyum	183
	Selenyum	1
	Sodyum	3
	Çinko	eser miktarda
Domates	Kalsiyum	32
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,5
	Magnezyum	23
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	63
	Potasyum	397
	Selenyum	1
	Sodyum	11
	Çinko	eser miktarda
Karpuz	Kalsiyum	10
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,4
	Magnezyum	11
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	26
	Potasyum	158
	Selenyum	0,3
	Çinko	eser miktarda





Sebze	Mineral	içeriği (mg/100 g)
Enginar	Kalsiyum	53
	Bakır	eser miktarda
	Demir	1,5
	Magnezyum	22
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	103
	Potasyum	353
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	47
	Çinko	eser miktarda
Kuşkonmaz	Kalsiyum	15
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,6
	Magnezyum	10
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	48,5
	Potasyum	200
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	200
	Çinko	eser miktarda
Brokoli	Kalsiyum	100
	Bakır	eser miktarda
	Demir	1,5
	Magnezyum	18
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	46
	Potasyum	340
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	12
	Çinko	eser miktarda
Brüksel lahanası	Kalsiyum	30
	Demir	0,6
	Magnezyum	20
	Potasyum	382
	Sodyum	3

Sebze	Mineral	Sebzenin içeriği (mg/100 g)
Lahana	Kalsiyum	75
	Bakır	eser miktarda
	Demir	1
	Magnezyum	12
	Mangan	0,5
	Fosfor	36
	Potasyum	300
	Selenyum	1
	Sodyum	10
	Çinko	eser miktarda
Havuç	Kalsiyum	29
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,4
	Magnezyum	7
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	23
	Potasyum	218
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	35
	Çinko	eser miktarda
Karnabahar	Kalsiyum	15
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,5
	Magnezyum	12
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	20
	Potasyum	250
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	8
	Çinko	eser miktarda
Mısır	Kalsiyum	11
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,5
	Magnezyum	45
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	79
	Potasyum	250
	Selenyum	0,6
	Sodyum	1
	Çinko	0,4



Sebze	Mineral	Sebzenin içeriği (mg/100 g)
Salatalık	Kalsiyum	14
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,2
	Magnezyum	10
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	1,4
	Potasyum	124
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	5
	Çinko	eser miktarda
Yeşil biber	Kalsiyum	15
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,5
	Magnezyum	11
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	14
	Potasyum	200
	Selenyum	eser miktarda
	Sodyum	5
	Çinko	eser miktarda
Pırasa	Kalsiyum	60
	Demir	1
	Magnezyum	10
	Potasyum	250
	Sodyum	5
Mantar	Kalsiyum	20
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,1
	Magnezyum	6
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	36
	Potasyum	150
	Selenyum	3
	Sodyum	250
	Çinko	eser miktarda

Sebze	Mineral	Sebzenin içeriği (mg/100 g)
Zeytin	Kalsiyum	61
	Demir	1.8
	Magnezyum	22
	Potasyum	91
	Sodyum	2250
Soğan	Kalsiyum	29
	Bakır	eser miktarda
	Demir	1
	Magnezyum	13
	Mangan	1
	Fosfor	187
	Potasyum	126
	Selenyum	3
	Sodyum	220
	Çinko	2
Patates	Kalsiyum	6
	Bakır	eser miktarda
	Demir	0,5
	Magnezyum	22
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	78
	Potasyum	450
	Selenyum	0,5
	Sodyum	2
	Çinko	0,5
Turp	Kalsiyum	30
	Demir	2
	Magnezyum	11
	Potasyum	250
	Sodyum	25



Sebze	Mineral	Sebzenin içeriği (mg/100 g)
Kırmızı biber	Kalsiyum	15
	Demir	0,5
	Magnezyum	11
	Potasyum	250
	Sodyum	6
Salatalık turşusu	Kalsiyum	62
	Demir	0,3
	Magnezyum	9
	Potasyum	210
	Sodyum	600
Ispanak	Kalsiyum	125
	Bakır	eser miktarda
	Demir	1,2
	Magnezyum	48
	Mangan	eser miktarda
	Fosfor	15
	Potasyum	400
	Selenyum	0,3
	Sodyum	25
	Çinko	eser miktarda
Kabak	Kalsiyum	30
	Bakır	eser miktarda
	Demir	2,4
	Magnezyum	6
	Mangan	0,4
	Fosfor	7
	Potasyum	200
	Selenyum	0,4
	Sodyum	1
	Çinko	0,7

Bazı Baharatların Mineral İçerikleri

Baharat	Mineral	Baharatın içeriği (mg/100 g)
Zencefil	Kalsiyum	100
	Demir	15
	Magnezyum	150
	Potasyum	1100
	Sodyum	32
	Fosfor	140
	Çinko	6
	Bakır	0,5
	Mangan	10
	Flor	0,4
	İyot	5
Tarçın	Kalsiyum	1228
	Demir	38,1
	Magnezyum	56
	Potasyum	500
	Sodyum	26
	Fosfor	61
	Çinko	2
	Bakır	0,2
	Mangan	15
	Flor	0,1
	İyot	5
Karabiber	Sodyum	44
	Potasyum	1260
	Kalsiyum	437
	Magnezyum	194
	Fosfor	173
	Demir	28,9
	Çinko	1,4
	Bakır	1
	Mangan	5
	Flor	0,1
	İyot	5



Baharat	Mineral	Baharatın içeriği (mg/100 g)
Rezene	Sodyum	27
	Demir	2,7
	Potasyum	395
	Magnezyum	12
	Fosfor	51
Kimyon	Sodyum	17
	Potasyum	1351
	Kalsiyum	689
	Magnezyum	258
	Fosfor	568
	Demir	16,2
	Çinko	5,5
	Bakır	0,9
	Mangan	3
	Flor	0,1
	İyot	5
Biberiye	Kalsiyum	221
	Magnezyum	38
	Fosfor	437
	Magnezyum	194
	Fosfor	12
	Demir	6,1
	Çinko	0,6
	Bakır	0,1
	Mangan	0,3
	Flor	0
	İyot	0,9

Yeşil Çayın Mineral Değerleri

	Mineral	Kurutulmuş (mg/100 gr)
Yeşil Çay	Potasyum	370
	Kalsiyum	306
	Magnezyum	276
	Fosfor	31
	Demir	78
	Çinko	2
	Bakır	1,5
	Mangan	50
	Flor	7
	İyot	6



Kahvenin Mineral Değerleri

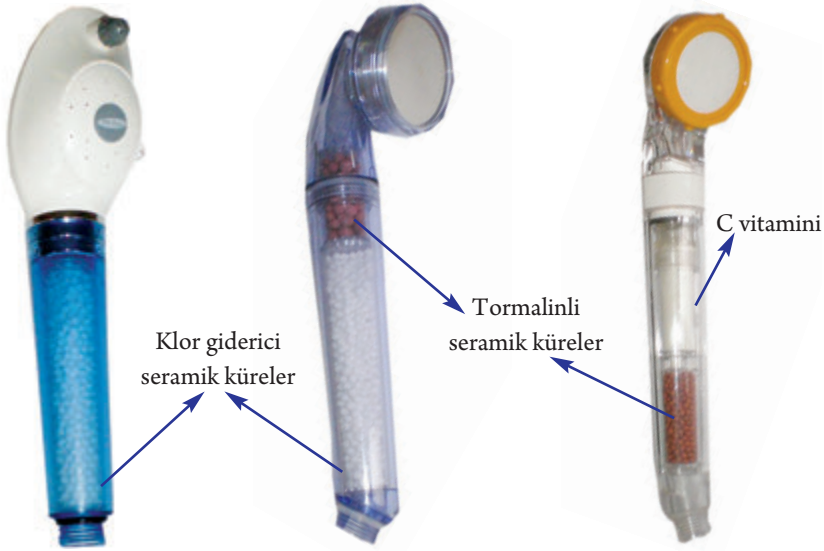
	Mineral	Çekilmiş (mg/100 gr)
Kahve	Potasyum	1449
	Kalsiyum	94,5
	Magnezyum	196,4
	Sodyum	48
	Demir	5,2
	Çinko	1,5
	Bakır	1,4
	Mangan	2,3
	Kobalt	0,16



Mineraller ve Duş Başlıkları

Kitabımızda geniş olarak yer verdiğimiz gibi, kanserojen etkilerinden dolayı, doktorlar klorlu su içilmesini ve kullanılmasını önermemektedirler. Bu nedenle gün geçtikçe klorun zararlı etkilerinden haberdar olan kişilerin sayısı artmakta ve içme suyu olarak klorlu su tüketimi tercih edilmektedir. Ancak, elimizi, vücudumuzu ve sebze-meyvemizi yıkarken, dişlerimizi fırçalarken klorlu su kullandığımızı çoğunlukla unuturuz. Bu yollarla klorun vücuda girmeye devam etmesi sağlığımızın tehdit altında olduğu anlamına gelmektedir.

Su, arıtıldıktan sonra son kullanıcıya ulaşınca kadarki süreçte maruz kalacağı zararlı mikroorganizmalara karşı klorlanmaktadır. Günümüzde bilinen uygulaması en kolay ve maliyeti en düşük dezenfektan olması nedeniyle kullanılmaya devam edilmektedir. Bu nedenle son kullanıcı olarak şebekeden gelen suyun klorunu gidermek en uygun yöntemdir. Son kullanıcı olarak sudaki kloru gidermek amacıyla aktif karbon kullanımı önerilmektedir ve bu günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır (daha fazla bilgi için *Bir damla su III* adlı kitaba bkz.).

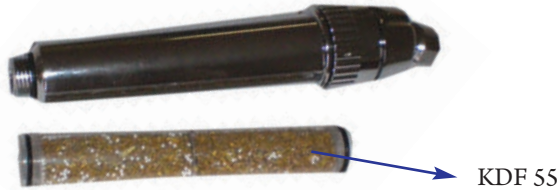


Şebeke suyundaki klorü gidermek amacıyla üretilmiş duşbaşıkları. Başlıklar çeşitli mineraller ve vitaminler ile zenginleştirilmiştir

Kullanma suyundaki klor hakkında en çok dikkatten kaçan nokta ise sıcak halde iken klorlu suyun buhar yoluyla akciğerlere verdiği zararlardır. Özellikle duş alırken klorlu su kullanıldığında, akciğerlere solunum yoluyla taşınan klor ılık suya oranla daha fazladır (bu nedenle su sıcaklığının ılık olması önerilmektedir). Bu amaç için özel tasarlanmış duş başlıkları sudaki kloru gidermekle kalmayarak mineral ve vitamin ilaveleri ile hem cildi besleyerek suyu daha faydalı hale dönüştürmektedirler hem de minerallerin ve vitaminlerin işlevleri sayesinde derideki yanık, yara gibi rahatsızlıkların daha çabuk iyileşmesini sağlamaktadırlar.

Duş başlıklarında genellikle klor giderici olarak aktif karbon, klor giderici seramik küreler veya KDF 55 kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra duş başlıklarında hem kloru gidermek hem de yaşlanma etkilerini azaltmak amacıyla C vitamini kullanılmaktadır. Klorsuz suyla yıkanmak saç dökülmelerini de önemli ölçüde azaltmaktadır.

Cildimiz bizi dış etkenlere karşı koruduğu için oldukça önemlidir. Vücudumuzun en büyük organlarından biri vücut ağırlığının yaklaşık % 16'sını oluşturan deridir. Yüzölçümü itibarıyla da deri yetikin bir insanda 1,5-2 m² arasında bir alanı kaplar. Cildimizi kaliteli suyla beslemek yıpranmasını yani yaşlanmasını engellemektedir. Klor giderici duş başlıklarının bir diğer önemli faydası ise şampuan ve sabun kullanımını azaltmasıdır. Bu sayede doğa korunmuş ve kişi daha az kimyasal ile temas etmiş olur. Basınçlı duş başlıkları sayesinde de ciltte biriken ölü hücreler (Cilt kendini 28-30 günde bir yeniler ve ölü hücreleri cilt yüzeyine iter. Ciltteki ölü hücreler temizlenmezse donuk, mat bir görüntüsü olur.) giderilerek minerallerin ve vitaminlerin daha derine işlemesi sağlanmış olur. Banyodan üç dakika sonra ciltteki nemi korumak adına sürülen losyonların masaj yaparak uygulanması da cilt için son derece faydalıdır.



pH

Besinlerin pH Değerleri

Alerjiden, kabızlıktan, aşırı kilolardan ya da sindirim zorluğundan yakınanlar yedikleri besinlerdeki uyuma dikkat etmelidirler. Çok kaliteli besinler almasına ve az yemesine karşın sindirim zorluğu çeken nice insan vardır. Bunun başlıca nedeni alınan besinler arasındaki uyumsuzluk olabilir. Besinler arasındaki uyumun dengelenmesi bir kurala dayanır ve bu kural mide salgıları ve mide işleviyle yakından bağlantılıdır. Bunun için aynı öğünde yenmesi ve yenmemesi gereken besinler için iki ayrı liste hazırlanmıştır.



Neler aynı öğünde yenmemelidir:

- Protein ile nişastalı madde (bir dilim ekmek hariç),
- Nişastalı madde ile ekşi meyve,
- Tatlı meyve ile ekşi meyve,
- Protein ile ekşi meyve,
- Unlu madde ile şekerli madde,
- Taze meyve ile şekerli madde,
- Protein ile yağlı madde,
- Yeşil çiğ sebze ile meyve,
- Şekerli madde ile protein.

Neler aynı öğünde yenebilir:

- Tek nişastalı maddeler,
- Tek proteinli maddeler,
- Proteinler ile yeşil sebze,
- Unlu maddeler ile yeşil sebze,
- Ceviz ile ekşi meyve ve yeşil sebze,
- Et ile yeşil sebzeler (çiğ veya pişmiş),
- Süt ile asitli meyve.

Ayrıca, yemekten hemen sonra komposto, tart, krema gibi yiyeceklerin yenmesi önerilmez. Ancak yeşil salatalardan sonra yenen bir parça tart ya da kek zarar vermez; yeter ki bunlar sindirilinceye kadar arada başka bir şey yenmesin. Yemekten sonra yenen soğuk tatlı ya da dondurma, genellikle yenen yemeklerle bağdaşmadığı gibi soğuk olduğundan sindirimi de zorlaştırır.

Acid-Alkaline Diet ve *Alkalize or Die* adlı kitaplarda bu konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgilere ulaşmak mümkündür.



Bazı besinlerin pH değerleri			
BESİN	pH	BESİN	pH
Limon	2,3	Kuşkonmaz	5,6
Bektaşı üzümü	2,9	Peynir	5,6
Erik	2,9	Patates	5,8
Sirke	2,9	Buğday unu	6,0
Turşu	3,0	Tonbalığı	6,0
Alkolsüz içecek	3,0	Bezelye	6,1
Elma suyu	3,1	Alabalık	6,2
Meyve jölesi	3,1	Tereyağı	6,3
Greyfurt	3,2	Mısır	6,3
Kiraz	3,2	Hurma	6,3
Çilek	3,3	Süt	6,3
Ahududu	3,4	İstiridye	6,4
Portakal	3,5	İnek sütü	6,5
Şeftali	3,5	Akçaağaç pekmezi	6,8
Armut	3,9	Karides	6,9
Domates	4,0	Saf su	7,0
Muz	4,5	Tuz	7,5
Havuç	5,0	Sodyum (Na)	7,5
Salatalık	5,1	Yumurta beyazı	8,0

Ne, Hangi Oranda Tüketilmelidir?

Sağlığımızı korumak için, gıdalarımızın % 65-80 oranında alkali ve % 20-35 oranında asit oluşumunu destekleyen türde olması önerilir. Aşağıda besinlerin pH değerleri ile alkali ve asit oluşumunu destekleyen besinlerin listesi bulunmaktadır.



Vücutun Alkali Olmasını Destekleyen Gıdalar (bolca tüketilmeleri önerilmektedir)

Sebzeler	Meyveler
• Balkabağı • Biberler • Brokoli • Brüksel lahanası • Deniz bitkileri • Hardal • Havuç • Her tür yeşillendirilmiş filiz (buğday, ay çekirdeği vb) • Ispanak • Kabak • Kara lahana • Karnabahar • Kereviz sapı • Kıvırcık lahana • Kuşkonmaz • Lahana • Pancar • Patlıcan • Pazı • Salatalık • Sarmısak • Soğan • Su teresi • Şalgam • Tatlı patates • Yaban havucu • Yeşil kıvırcık salata (her tür) • Yeşil otlar (maydanoz, dereotu, nane, fesleğen vb)	• Ananas • Armut • Avokado • Domates • Dut benzeri meyveler (frambuaz, böğürtlen vb) • Elma • Greyfurt • Hurma • Karpuz • Kavun • Kayısı • Kiraz • Kivi • Kuru incir • Kuru üzüm • Kuş üzümü • Limon • Mandalina • Mango • Misket limonu • Muz • Nektarin • Papaya • Portakal • Şeftali • Üzüm • Vişne



Vücutun Alkali Olmasını Destekleyen Gıdalar (bolca tüketilmeleri önerilmektedir)

Proteinli Gıdalar	Diğer Gıdalar	Baharat ve Soslar
• Çiğ badem • Çiğ -kavrulmamış- ay çekirdeği • Çiğ -kavrulmamış- balkabağı çekirdekleri • Çiğ -kavrulmamış- kabak çekirdeği • Darı • Filizlendirilmiş çekirdekler (ay çekirdeği gibi) • Kenevir • Kestane • Keten tohumu	• Alkali su • Arı poleni • Arpa çimi • Bitkisel çaylar • Buğday çimi • Buğday çimi suyu • Elma sirkesi • Ginseng çayı • Her tür hindiba • Hindiba çayı • Hindistan cevizi yağı • Maden suyu • Doğal probiyotikler • Sebze suları • Taze sıkılmış meyve suları • Yeşil çay • Yeşil sebze ve meyve suları	• Acı kırmızı biber • Deniz tuzu • Hardal • Her tür ot (kekik, nane vb) • Himalaya tuz kristali • Köri • Kavrulmamış deniz yosunu • Tarçın • Zencefil



Vücutun Asidik Olmasını Destekleyen Gıdalar (dikkatli tüketilmeleri önerilmektedir)	
Meyveler	Yağlar
• Erik • Kızılcık • Kuru erikler	• Avokado yağı • Ayçiçek yağı • Domuz yağı • Fıstık yağı • Hamur işleri için özel yağlar • Kanola yağı • Kenevir yağı • Ketan tohumu yağı • Margarinler • Mısır yağı • Susam yağı • Zeytinyağı

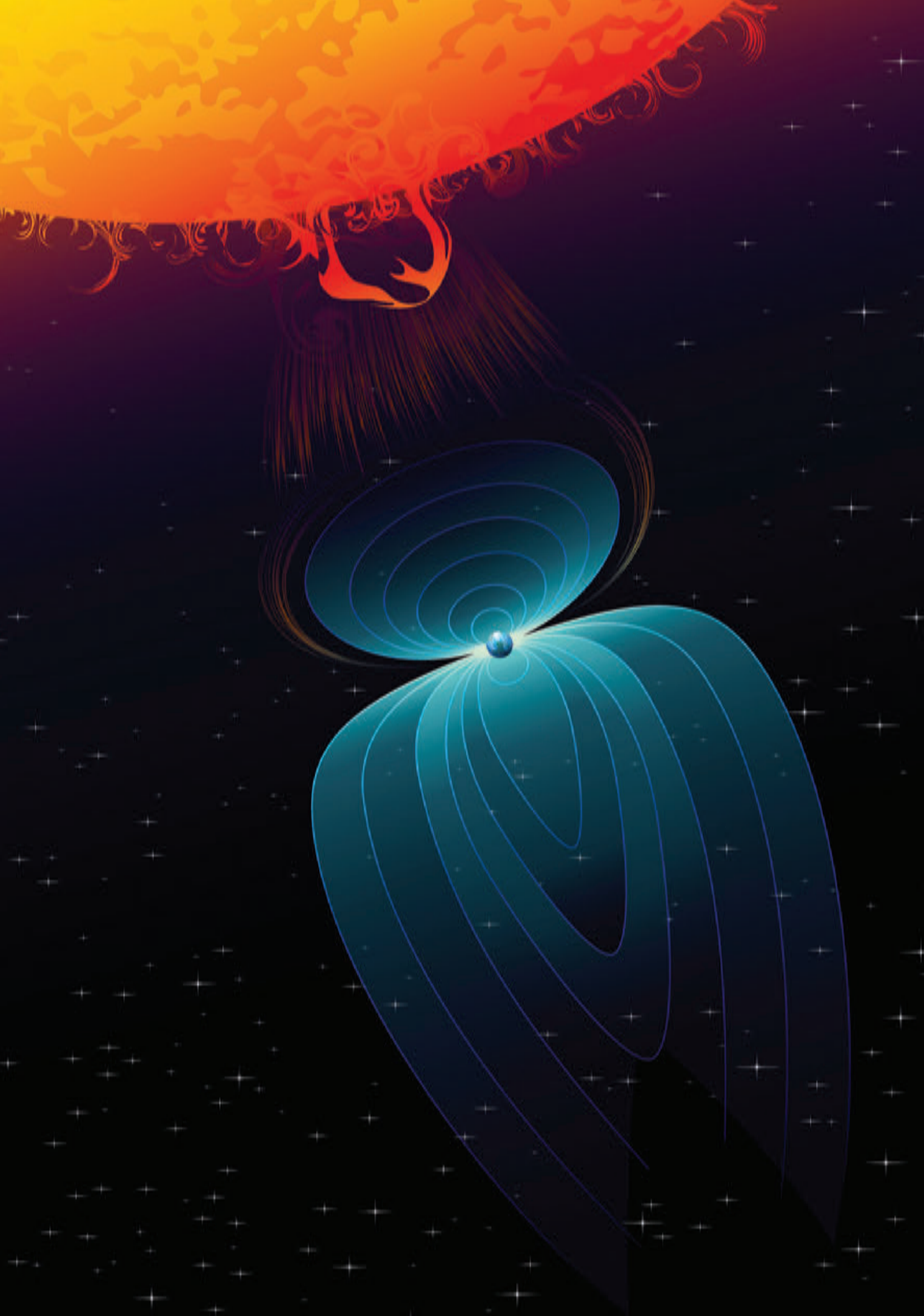
Vücutun Asidik Olmasını Destekleyen Gıdalar (dikkatli tüketilmeleri önerilmektedir)		
Tahıl ve Unlar	Süt ve Süt Ürünleri	Kuruyemişler ve Yan Ürünleri
• Arpa • Her tür pirinç • Her tür yulaf • İşlenmiş buğday/ beyaz un • Karabuğday • Kepek	• Dondurma • Her tür peynir • Süt • Margarin • Tereyağı	• Kaju fıstığı • Ceviz • Pirinç sütü • Soya sütü • Tahin • Yer fıstığı • Yer fıstığı ezmesi

Kendinizi Test Ediniz

Kendinizi, yaşam stilinizi değerlendirerek aşağıdaki, tablo yardımıyla test edebilirsiniz.

Yaşam Tarzı Analizi	
Asitleğe neden olan yaşam stili	Alkaliliğe neden olan yaşam stili
Asitleşme	Alkalileşme
Hep oturmak, sabit yaşam tarzı	Aktif yaşam tarzı
Asansörü kullananlar	Merdiveni kullananlar
Genellikle arabayla seyahat edenler	Mümkün olduğunca yaya gezenler
Pasif hobiler	Aktif etkinlikler
Zamanı çoğunlukla içeride geçirenler	Çoğunlukla dışarıda vakit geçirenler
Stresli	Sakin
Dinlenmeyen, her zaman vakit darlığı çekenler	Rahat ve organize olanlar
Uyku güçlüğü çekenler	Uykusunu iyi alanlar
Sigara içenler	Sigara içmeyenler
Kötümserler	İyimserler
Kolay sinirlenen kişiler	Sakin, sabırlı kişiler
Agresif, kıskanç, kinci kişiler	Kendine güvenen, huzurlu kişiler





Manyetik Alan

Manyetik Alan Yetersizliği Sendromu

Bilim insanları son beş yüzyılda dünyanın manyetik alanının azaldığını tespit etmişlerdir. Bu süre içinde manyetik alanın yaklaşık olarak % 50 oranında azaldığını belirten uzmanlar, bunun yılda yaklaşık % 0,05 gibi bir orana karşılık geldiğini belirtmektedirler.

Canlılar için çok önemli olan (örneğin, göçmen kuşlar göç ederken yönlerini bulmak için faydalanırlar) dünyanın manyetik alanı azaldığı için birçok sorunun baş göstermesi kaçınılmazdır. Yirmi yıldan uzun bir zamandır biyomanyetik konusunda çalışmalar yapan ve Tokyo'daki Isuzu Hastanesi'nin yöneticisi olan Dr. Kyoichi Nakagawa, 1976 yılında yayınladığı makalesinde* bu durumu, "Manyetik Alan Yetersizliği Sendromu ve Manyetik Tedavi" olarak tanımlamaktadır

Dünyanın manyetik alanının azalmasını en çok etkileyen olayların başında, maden ocaklarının aralıksız olarak yeraltından bakır (Cu) (çok iyi bir iletken), demir (Fe), altın (Au), nikel (Ni) gibi metalleri çıkarmaları gelmektedir.

Manyetik Alan Yetersizliğinin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Uzaya gönderilen astronotlarda görülen ve haftalarca sürebilen yorgunluk, adale ağrısı, baş ağrısı ve dönmesi gibi semptomların nedeni ilk yıllarda anlaşılamamıştır. Daha sonraki yıllarda sürdürülen kapsamlı araştırmalar sonucunda bu belirtilerin, dünyanın manyetik alanının yetersizliğinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Biyomanyetoloji ilkelerine göre, tüm maddeler dolayısıyla tüm canlılar, zayıf ya da güçlü birer manyetik özelliğe sahiptirler. Her mekânda, dolayısıyla tüm canlıların içindeki ve dışındaki tüm boşluklarda yüksek ya da düşük birer manyetik alan mevcuttur. İnsan vücudu aslında her hücrenin kendine özgü elektrik devresi olan bir

* Bu makaleye <http://www.healthymagnets.com/cgi-local/SoftCart.exe/magnetic2.htm?E+scstore> adresinden ulaşılabilir.



elektromanyetik makinedir. İnsan vücudundaki manyetik alan, biyoelektrik yüklerinin hareketinden meydana gelir.

Biot-Savart Teorisi'ne* göre, hareketli elektrik yükleri manyetik alan oluşturur. Biyoelektrik oluşan herhangi bir bölgede mutlaka manyetik alan vardır. Dolayısıyla kalp, adale, sinir ve beyin gibi organlar belli bir manyetik alana sahiptir. İnsanı oluşturan maddelerin birbiriyle haberleşmek için kullandıkları manyetik alanın sinyalleri uyum içindedir. Bu sinyaller dünya manyetik alanıyla da uyum içindedir.

İnsanın kendi iç manyetik alanı ile dünyanın oluşturduğu manyetik alan arasındaki uyumluluk çeşitli nedenlerden dolayı bozulabilmektedir. Bunun bir nedeni de insanın yaşadığı yerin manyetik alanının büyüklüğüdür. Yer, kabuğunun doğal bir manyetizması vardır. Bütün alanlar üç değişken içerir; frekans, dönüşün (spin) yönü, dönüşün (spin) büyüklüğü ya da gücü. Bu üç değişken insan vücuduna uyduğunda vücut kendi enerjisini destekler. Bu manyetik etkileşim hücre zarlarında madde alışverişlerini mümkün kılar. Böylece bir fabrika gibi çalışan hücrenin, atık ve zehirli maddeleri bünyesinden uzaklaştırması ve su, besin maddeleri, oksijen (O_2) ve gerekli mineralleri alarak işlevini uygun bir seyirde ve canlılık içinde sürdürmesi mümkün olmaktadır.

Geceleri dünyanın manyetik alanı hücresel oksijeni (O_2) artırır, uykuyu destekler, biyolojik iyileşmeyi desteklerken iltihaplanmayı azaltır, acıyı dindirir. Ama güneş doğduğunda oluşan pozitif manyetik alan hücresel oksijeni (O_2) azaltır, uyanıklığı destekler, biyolojik iyileşmeye engel olur ve acıyı artırır. Kafamızın merkezinde bulunan hormonları, enzimleri ve bağışıklık fonksiyonlarını yöneten pineal bezi (beynin arka kısmında bulunan bir bölge) manyetik kristallerden oluşan bir manyetik organdır.

* *Jean-Baptiste Biot ve Félix Savart'ın geliştirdiği, girdap hareketiyle ilgili bir diğer önemli kanundur. Bu kanun aslında elektrik akımlarıyla ilgili olup, içinden elektrik akımı geçmekte olan bir iletkenin civarındaki manyetik alanla geçen akımın şiddeti arasındaki ilişkiyi verir. Ancak bu elektriksel olay matematiksel olarak bir girdap tüpünün şiddeti ile girdap tüpü etrafındaki akım hızları arasındaki ilişkiyle özdeşdir. Bu nedenle, girdap hareketinde de aynı kanunlardan yararlanmak mümkündür.*

Manyetik enerjiye çok duyarlı olan melatonin* hormonu, geceleyin dünyaya manyetik alanı etkin olduğunda ortaya çıkar. İyi uyku için melatonin düzeyinin yüksek olması gerekir. Büyüme hormonu melatonin düzeyiyle ilişkilidir. Yaşlandıkça bu hormonlar daha az üretilir. Büyüme hormonu saç, cilt (deri) ve adaleleri kontrol altında tutar.

Multiple Skleroz - MS (sinir sisteminin iltihaplanması) hastalığını başlatan nedenlerden biri de dünyanın manyetik alanıdır. Dünya manyetik alanının haritası incelendiğinde, alanın yapısı ile MS hasta sayısı arasında kuvvetli bir ilişki olduğu görülmüştür. Manyetik alanın düşey bileşeni biyolojik maddeleri etkiler. MS hastalığına yakalananların sayısı 60 (°E) boylam civarında en yüksek değere ulaşırken Orta Asya, Hindistan, Çin, Japonya, Afrika ülkeleri, Orta Amerika gibi ekvatora yakın yerlerde vaka sayısı yok denecek kadar azdır. Düşey manyetik alanı bileşeni kutuplara yakın yerlerde hemen hemen yoktur ve MS hastalığına düşey bileşenin zayıf olduğu bölgelerde çok sık rastlanır. Başka bir araştırmada, çocukların büyümesinin dünya manyetik alanının güneş aktivitesine göre değişmesinden etkilendiği tespit edilmiştir.

İnsan vücudunun manyetik alanla olan dengesini bozan etkenlerden birisi de kimyasal kirleticiler, haberleşme frekansları, elektrik güç taşımalarından gelen sinyallerle çevrenin kirlenmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Zehirli madde, radyasyon gibi kirleticilerden gelen sinyaller canlıların elektromanyetik dengesini bozmaktadır. Araştırmacılar insanlar tarafından üretilen elektromanyetik kirlilik ya da duman olarak bilinen elektromanyetik alanın genel keyifsizlik, boyunda sertlik, göğüs acısı, hafıza kaybı, baş ağrısı, kalp atışında ve kan kimyasında değişime uğratma, sindirim ve dolaşım sorunları oluşturabileceğini belirtmektedir. Elektro duman adı verilen teknolojinin beraberinde getirdiği elektromanyetik kirlenme, insan sağlığını tehdit eden ciddi unsurlardan birisidir. Yüksek gerilim hatlarından cep telefonu dalgalarına, radyo ve TV dalgalarından ev ve iş yerlerin-

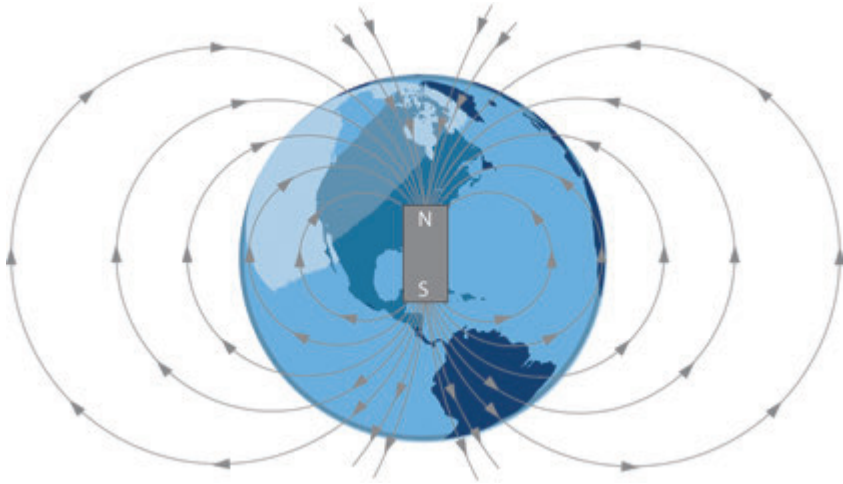
* *Melatonin, biyolojik saati koruyup ritmi ayarlayan bir hormondur ve yaklaşık olarak 23:00 ila 05:00 saatleri arasında salgılanmaktadır.*



deki bilgisayar ve elektrikli diğer eşyaların yaydığı elektromanyetik dalgalara kadar maruz kalınan elektromanyetik kirlilik sosyal yaşam ortamında hemen hemen her yerde sağlıklı bir ortam oluşturmaktadır. Elektromanyetik duman beyinden hücrelere gönderilen sinyalleri engelleyerek vücudun bağışıklık sistemine zarar verir.

Son yıllarda büyük çapta araştırmalar yapılmasına neden olan gelişmelerin başında ise insan yapımı kuvvetli manyetik alan yaratan kaynaklardan doğan hastalıklar gelmektedir. Prof. Dr. Mustafa Tunaya Kalkan'ın 2002 yılında yaptığı araştırmaya göre, yüksek gerilim hatlarının çocuklarda lösemi ya da beyin kanseri yaptığı bilinen bir gerçektir. 1988 ve 1991 yıllarında ABD'de, 1992 yılında İsveç ve Meksika'da ve 1993 yılında Danimarka'da yapılan araştırmalarda, çocuklarda görülen kanserlerle ve özellikle de lösemiyle iletişim hatlarına yakın yaşamak arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Cep telefonunun zararları üzerinde birçok araştırma yapılmaktadır. Kandaki zararlı proteinlerin ve zehirli maddelerin beyne girmesini engelleyen



Manyetik alan şekli



savunma mekanizmasını devre dışı bırakmaya, yorgunluk, baş ağrısı, deride yanma hissi ortaya çıkarmaya, yüksek tansiyon oluşmasına, baş ağrısı, baş dönmesi ve dikkatin dağılmasına neden olduğuna dair ciddi bulgular elde edilmiştir.

Cep telefonu Alzheimer, Parkinson ve Multiple Skleroz gibi sinir hastalıklarının oluşma riskini artırmaktadır. Kulaklık-mikrofon seti kullananların % 80'inde bu tip sorunların olmadığı gözlenmiştir. Bu tip elektromanyetik alanların genelde iki etkisinden bahsedilir. Birincisi ısı etkisidir, çünkü yaydığı enerji, insan vücudundan geçerken bir miktar emilir, tutulur ve içeride bir ısı birikimi oluşur. Bu ısı istenmeyen sonuçlara sebep olabilir. İkinci etkisi ise canlı organizma içindeki birbirine bağlanmış olan molekülleri, atomları bozmasıdır. Organizma kendini tamir eder, düzeltir, ama bir an kontrolden çıkabilir. Kontrolden çıktığında ise basit bir iki hücrenin ölümüne ya da kanser gibi ölümcül bir hastalığa neden olabileceğinden şüphelenilmektedir. Ortalamadan yüksek manyetik alanı olan bölgelerde yaşayan çocukların kanser olma olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Birkaç araştırmada, ortalama değerden yüksek manyetik alanın bulunduğu bölgede uzun süre kalan hamile kadınların zor do-



Manyetik alan ölçer



ğum yaptıkları gözlenmiştir. Yüksek manyetik alanın, anne adaylarının düşük yapma olasılıklarını üç kat artırdığı vurgulanmıştır.

1994 ve 1998 yıllarında ABD ve Finlandiya'da yapılan araştırmalarda, elektromanyetik alanların çok sık etkisinde kalan (radyo operatörleri, endüstriyel donanım işçileri, veri işleme aygıtı tamircileri, telefon hattı işçileri, elektrik santralleri ve trafo merkezlerinde çalışanlar) işçilerde Alzheimer hastalığının, normal insanlara göre erkeklerde 4-9 kat, kadınlarda 3-4 kat daha çok görüldüğü, enerji iletim hatlarına 40 metreden daha yakın yaşayan çocukların, diğer çocuklara göre 2-3 kat daha fazla kansere yakalandığı, Finlandiya'da yapılan bir başka araştırmada da erkek çocukların merkezi sinir sisteminde oluşan tümörlerle iletim hatları arasında bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer bir etken ise uzaydan ve güneşten gelen kozmik ışınlardır.

Zayıf manyetik alanın insan sağlığına zararlı olup olmadığı hâlâ tartışılmaktadır. Bu zayıf alanların hemen gözle görülür zararları yoktur. Fakat hayvan hücresi üzerinde yapılan deneylerde zayıf manyetik alanın hormon ve enzim seviyesini değiştirmek, dokulardaki kimyasalların hareketini engellemek gibi biyolojik sorunlara neden olduğu sonucuna varılmıştır.

Kalp krizinin yirmili yaşlara inmesi, bağışıklık sistemlerinin çöküşü, sık sık hastalanma, beyin kanamaları sıklıklarında artışlar ve kanser olgularında görülen tırmanışlarda da manyetik alanların etkisi vardır.



Boru hattına takılabilen manyetik yöntemle çalışan cihazlar

Bu tip hastalıkları iyileştirme yöntemi olarak akupunktur ve manyetik terapi son yıllarda hızla gelişmektedir. Manyetik terapi ilk önce astronotlar üzerinde uzayda kullanılmıştır. Daha sonra 200.000 insan üzerinde yapılan klinik deneyler neticesinde tıp hizmetine sunulmuştur. Yerkabuğunun statik manyetizmasından daha da etkin olan pulsatif (nabız gibi ritmik atım gösteren) manyetik alan, hücre zar hareket periyodikliği ile daha uygun bir etkileşim oluşturmaktadır.

1990 yılında Tokyo İletişim Hastanesi ve Kouseikai Suzuki Hastanesi'nde, Japon bilim insanı Dr. Kazuo Shimodaira tarafından yürütülen manyetik yatak pedi kullanımı testi sonucunda, bunun hiçbir yan etkisi olmadan boyun ve omuzlar, sırt ve bel, yorgunluk ve uykusuzluk hallerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca Dr. Shimodaira'a göre enerji eksikliği, genel ağrı, baş ağrısı ve yorgunluk manyetik alan yetersizliği sendromunun belirtileridir. Bunlar kronik yorgunluk sendromuna benzemektedir, ama dışarıdan manyetik alan verilince hasta düzelmektedir. Nörobiyologlara (sinir sistemi biyologları) göre, manyetler depresyonda olan insanlarda ağır işlemekte ve sol beyini uyardığına inanılmaktadır. Zihinsel ve fiziksel rahatsızlığı olan hastalar üzerinde yapılan klinik araştırmalarda yaklaşık % 90 oranında başarı elde edilmiştir. Japonya'da bir üniversitede 11.648 kişi üzerinde yapılan manyetik tedavinin (% 43 erkek) % 92 başarı gösterdiği görülmüştür. Bunun nedeni ise manyetik alan vücuda uygulanınca manyetik dalgaların dokudan geçip ikinci bir akım oluşturmalarıdır. Bu akımlar manyetik alanla birleşince hücrelerdeki elektronlara ısı verir. Bu ısı adale ağrısına ve kaslardaki şişmelere çok iyi gelir. Kandaki kalsiyum (Ca) ve kolesterol miktarı azalınca hemoglobin daha hızlı hareket eder. Yüksek tansiyona sebep olan diğer maddelerde de azalma görünür. Kan temizlenir ve akışı hızlanınca kalp de rahatlar ve acı azalır ya da yok olur. Yönetici sinirler normale döner ve onların yönettiği organlar düzgün şekilde çalışır. Kan akımının iyileşmesinden dolayı besleyiciler daha kolay ve verimli şekilde taşınır.

Manyetik dalgalar cildi, yağlı dokuları ve kemikleri canlandırır. Sonuçta hastalığa karşı direnci artırır. Manyetik alan düzensizliği azaltarak enerji aktarır, sağlığa katkıda bulunur. Hücrelerin büyümesini destekler. Man-



yetler diş ağrısı, omuzlar ve diğer birleşimlerdeki uyumsuzluk ve ağrıya iyi gelir. Vücudun kendi kendini iyileştirme özelliğini destekler. Hayatımızı etkileyen biyomanyetik ve kullandığımız cihazların etkisinin bilinmesi tedbir alma ve tedavi açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma ülkemizde biyomanyetik alan konusunda yeterince çalışmanın mevcut olmaması nedeniyle hem bilgilendirici hem de bundan sonraki çalışmalara yardımcı nitelikte olacaktır.

Manyetik Uyku Sistemleri

Kanımızda demir (Fe) ve hemoglobin* gibi iletken maddeler bulunmaktadır. Fizik kanunlarına göre bu iletken maddeler manyetik alan içerisinde hareket ettiğinde elektrik üretirler. Kanın iyonlaşması, elektrik üretimi kanıtlayan bir durumdur. Manyetik uyku sistemleri, yüksek tansiyonu düşürerek gün içerisinde çalışmış ve yorulmuş, zarar görmüş hücrelerin onarılması için yardım eder.

Manyetik Terapi (Vücuttaki Suyun İyileştirilmesi)

Manyetik alan sadece suyun iyileştirilmesi için kullanılmaz, aynı zamanda bir terapi yöntemi olarak da kullanılır.

Birçok kişi bir yeri ağrıdığı ya da rahatsızlandığında hemen ilaç içmekten hoşlanmaz. İlaç alarak bazı yararlı organizmaları yok etmek istemeyen bu kişiler alternatif tıptan yararlanmayı seçebilirler.

Manyetik terapi yöntemi bu gibi durumlarda uzun zamandır yaygın olarak kullanılmaktadır. Manyetik enerjinin kan çevrimine, lenf akışına, hormon üretimine, sinirlere ve kaslara iyi geldiği konusunda Dr. Ulrich Warnke gibi birçok doktor hemfikirdir.

Yeryüzü kendi başına bir manyetik alandır ve günümüzde birçok dış kaynaktan da manyetik alan (bilgisayar, televizyon, cep telefonu, mikrodalgalar, elektrikli ısıtıcılar vs) oluşmaktadır. Ancak bunlar hem pozitif hem de

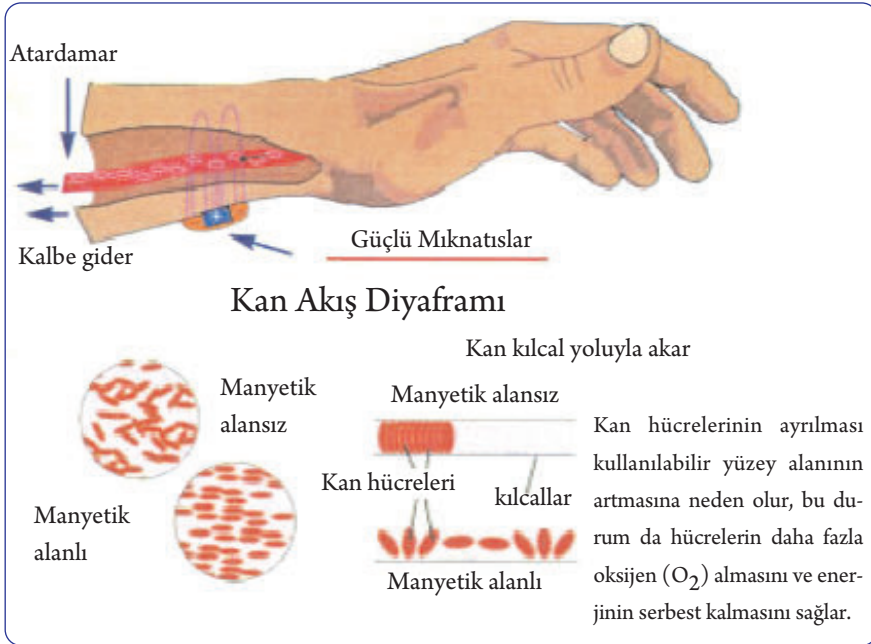
* *Kanda solunum organından dokulara oksijen (O₂), dokulardan solunum organına ise karbondioksit (CO₂) ve proton taşıyan protein.*



negatif elektromanyetik alan yaratmaktadır. Negatif manyetik enerjinin insan ve hayvanlar üzerinde yararlı etkileri olduğu, pozitif manyetik alanların ise strese neden oldukları gözlemlenmiştir. Dr. William H. Philpott, manyetik terapinin eklem iltihabına, kansere, kısırlığa, zihinsel ve duygusal rahatsızlıklara iyi geldiğini, tedaviyi olumlu etkilediğini savunmaktadır (daha fazla bilgi için bkz. Dr William H. Philpott'un *Magnet Therapy* adlı kitabı).



Magnet Therapy adlı kitabın kapağı



Manyetiklerin çalışma prensibi

Su ve Dezenfeksiyon

Su ve Tuz ile Dezenfeksiyon

Son dönemde oldukça yaygın olarak kullanılan ve sadece su ve tuzun elektroliz yöntemi ile üretilen bir dezenfektan bulunmaktadır. Bu dezenfektan mikroorganizmalar üzerinde oldukça etkili olduğu gibi aynı zamanda çevre dostudur.

Tuzlu su ile dezenfeksiyon cihazları için kısaca, güçlü kimyasalların yerini alabilen, doğada % 100 geri dönüşebilen, toksik olmayan yani çevre dostu sıvı ürünlerdir denilebilir.

Tuzlu Su ile Dezenfeksiyon Teknolojisinin Tarihçesi

Tuzlu su ile dezenfeksiyon teknolojisi 1972 yılında Dr. Vitold Bakhir* tarafından geliştirilmiştir. Elde edilen ürünler ile yapılan uygulamalar da bu suların son derece tesirli bakterisidal (antiseptik, dezenfektan ya da antibiyotik gibi bakterilerin ölümüne neden olan maddeler) ve sporisid (sporları öldüren madde) etkilere sahip olmasına rağmen, zehirli ve korozyif (aşındırıcı) olmadığını üretim gereçlerine ve çevreye zarar vermediğini kanıtlamıştır.

Bu teknolojinin bir türü, Sovyet MIR uzay istasyonunda sağlıklı içme suyu kaynağı sağlamak amacıyla kullanılmıştır. Daha sonra, Tavukçuluk



Tuz ve su ile dezenfeksiyon yapan cihaz

* Dr. Vitold Bakhir 1949 yılında Rusya'da doğmuştur.

Enstitüsü'ndeki araştırmalar Rusya'da ve Baltık ülkelerinde (Estonya, Litvanya ve Letonya) çeşitli uygulamaları kapsayacak şekilde genişletilmiştir.

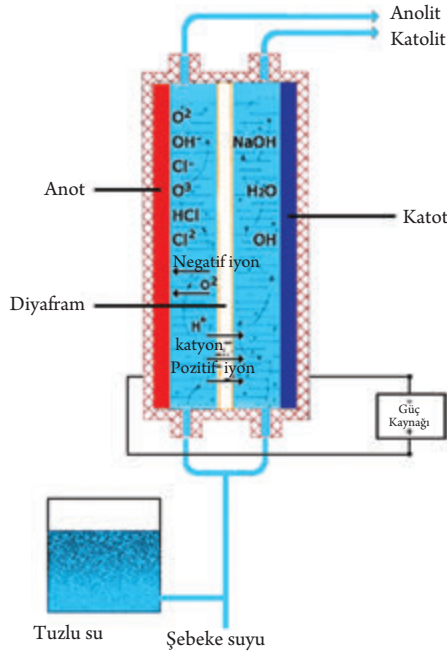
Teknoloji

Tuzlu su ile dezenfeksiyon tuz, su ve elektrik enerjisi ile elde edilen sodyum hipoklorittir (NaOCl).

Doymuş tuzlu su çözeltisi belli bir oranda suya karıştırılarak cihaza giriş yapar. Cihaza başka girdi gerekmemektedir. Elektrolizin içinde tepkimeye giren tuz ve su artı ve eksi değerliliklerine göre ikiye ayrılır. Kısaca tuzlu su ile dezenfeksiyon teknolojisinin kalbinin, içinden suyun geçtiği elektro kimyasal reaktör olduğunu söyleyebiliriz. Reaktör silindirik şeklinde anot ve katot içermektedir ve anot ile katot seramik membranla birbirinden ayırt edilmiştir. Sonuç olarak, kullanılacağı yere göre farklı konsantrasyonlarda çözeltiler elde edilebilmektedir.

Elde edilen bu sıvılar ise kullanılacakları yere göre otomatik olarak dozaj pompaları ile dozlanabilir veya manuel olarak kullanılabilir.

Tuzlu su ile dezenfeksiyon cihazının çalışma prensip şemaları:



Su ve Tuz ile Dezenfeksiyon Cihazlarının Ürettiği Ana Çözeltiler

Sıvıların üretilmesi sırasında sadece üç temel ana girdi vardır. Bunlar, elektrik enerjisi, tuz ve sudur. Ürün olarak da yine üç temel çıktı vardır; asidik anolit, nötral anolit ve katolit.

Asidik Anolit: Asidik anolit, pH değerinin ve asit korozyonunun (aşınmanın) önemli olmadığı uygulamalarda sterilizasyon ve dezenfeksiyon amacıyla kullanılır.

Anolit bakterilere, virüslere, yosun ve mantarlara karşı son derece güçlü bir dezenfektandır. Sulandırılmış sıvı olarak veya sprey şeklinde havaya püskürtülerek kullanılabilir.

Asidik anolit, kuvvetli klor kokulu, renksiz, şeffaf biyosidal bir sıvıdır. Düşük pH ve yüksek pozitif değer ORP içeren asidik anolit, mükemmel derecede sporları öldüren doğal antibiyotik aktiviteye sahiptir.

Nötral Anolit: Nötral anolit, paslanma veya korozyonun istenmediği, diğer bir deyişle nötre yakın pH değeri ve klor kokusunun önemli olduğu ve istenmediği işlemlerde kullanılır.

Nötral anolit, bakteri ve virüslere karşı çok etkili olup, içme suları, yüzme havuzları ve temiz su gerektiren her konuda güvenle kullanılır.

Bununla beraber, duvarlar, zemin, alet–edevat, her tür eşya ve yiyecek maddeleri vs gibi çok geniş bir sahada dezenfektan ve üretim verimini artırıcı olarak kullanılmaktadır.

Nötral anolit, çok az klor kokulu, renksiz, şeffaf mikroorganizmaları öldüren bir sıvıdır. Ağırlıklı olarak mikroorganizma ve spor etkili hipoklorik asit (HClO), hipoklorit iyonu (OCl^-) içerir.

Katolit: Alkali yapıdaki katolitin pH değeri 11 -13 olup, yıkama, flokülasyon (ağır metal çökeltme), pıhtılaştırma, yağ alma, ekstraksiyon* işlemleri

* *Ekstraksiyon, bir çözelti ya da süspansiyon içindeki organik maddeyi ayırma işlemidir.*

rinde kullanılabilir. İlaveten yaraların pansumanında (iyodin yerine) ve pH'ı yükseltmek istenen su ıslah işlerinde, yağları çıkarmak üzere tekstil sanayinde kullanılmaktadır.

Uygulama Alanları

1. Hayvancılıkta

- Kümes Hayvanları Besiciliği ve Yumurta Üretimi

ECA cihazından üretilen Nötral-anolit, tavuk çiftliklerinde mükemmel dezenfeksiyon sağlar, işyeri üretim verimini kalite ve ekonomik açıdan en yüksek seviyeye taşır.

- Büyükbaş Havyan, Et ve Süt Üretimi

Nötral-anolit, sığır besiciliğinde birçok yerde kullanılmaktadır. Çiftliklerde kullanılan suların, yemlerin, malzemelerin dezenfeksiyonu ile hayvanların meme ve tırnaklarında çok sık görülen enfeksiyonel iltihap ve hastalıkların tedavisinde etkin ve güvenilir bir şekilde kullanılır.

- Deniz Ürünleri

2. Tarım Bitkileri, Bahçecilik, Seracılık, Silaj

- Yeşilotun anolit kullanılarak silajı (saklanması)
- Meyve ve sebzelerin depolanma ve saklanmasında anolit kullanımı
- Seracılık



3. Gıda ve Hazır Yiyecek Üretim Tesisleri
4. Yüzme Havuzu, Hamam, Jakuzi ve Su Terapileri
5. Kırsal Kesimde Sağlıklı İçme Suyu

Dünyanın birçok yerinde, özellikle kırsal kesimlerde temiz içme ve kullanma suyu sorunu henüz tam anlamıyla halledilebilmiş değildir.

Bu nedenle şehir şebeke suyuna ulaşımın kısıtlı olduğu durumlarda tuzlu suyla dezenfeksiyon yöntemi rahatlıkla kullanılabilir. Su kaynağı beldenin içinde bir kaynak veya yaşam yerinin uzağında bir dere veya çay suyu olabilir. Öncelikle bir su setinde durdurulup toplanan su, borularla su toplama deposuna pompalanır.

Ön filtrasyondan sonra su, tuzlu su ile dezenfeksiyon cihazından elde edilen nötral anolit ile dezenfekte olunur.

6. Hastaneler - Sağlık Tesisleri

- Su işleme
- Dezenfeksiyon
- Sterilizasyon

7. İçme Suyu ve Kullanma Suyu Dezenfektasyonu

Almanya’da tuzlu suyla dezenfeksiyon cihazlarından elde olunan Anolit ile muntazaman dezenfekte olunan Belediye sularının “Alman İçme Suyu Standart”larına uygun olduğu raporlar ile belgelenmiştir.

8. Soğutma Kuleleri

9. Endüstriyel Uygulamalar

- Yiyecek endüstrisi
- Ofis, işyeri temizliği
- Gemi, uçak, yolculuk araçları
- Baskı, matbaa, fotoğrafane gibi boya artığı olan yerler
- Meşrubat, su ve alkollü içecek üreten ve şişeleleyen fabrikalar
- Atık maddeler çıkartan tesisler



Koloidal Gümüş Suyu

Gümüşün önemli özellikleri

Yansıtıcılık: Gümüş % 95'ten daha fazla oranda kızılötesi yansıtıcılığa sahiptir. Bu diğer herhangi bir elementten çok daha yüksek bir orandır. Bunun anlamı açıktır; gümüşle temas eden radyoaktif enerjinin % 95'i kaynağına geri dönecektir. Böylece ortamdaki ısı kaybı önemli ölçüde azalacaktır.

Yayılcılık: Gümüş, elementler içerisinde en düşük yayıcılık (emissivity) oranlarından birine sahiptir, yani termal enerjinin yayılması çok yavaştır. Bu özelliğinden dolayı gümüşün çevrelediği ortam uzun süre sıcak kalır.

İletkenlik: Gümüş gezegenin en çok ısı iletkenine sahip elementidir. Bununla birlikte ısıyı hızlı ve düzgünce baştanbaşa iletir ve dağıtır.

Gümüş aynı zamanda en çok elektrik iletkenliğine sahip elementtir. Yalıtkan iki materyalin birbiriyle sürtünmesi ile oluşan elektrik yükü, gümüşün varlığıyla çabucak dağılır. Böylece statik yükün verdiği stres gibi zararlardan korunulur.

Gümüşün Faydaları: Roma döneminde sadece gümüş kaplarda su taşıyan askerlere savaşa gitmeye izin verilirdi, çünkü Romalılar gümüş kapların suyu temiz ve saf tuttuğunu biliyorlardı.

Modern Batı tıbbi gümüş elementini (doğal ya da yapay) en etkili antimikrobiyal ajan olarak tanımlamaktadır.

Gümüşün ilk antibiyotik madde olduğu düşünülmektedir. Tarihte gümüş metal yaprağı bir sargı bezi olarak kullanılmıştır. Günümüzde gümüş antimikrobiyal özelliğinden dolayı, neredeyse enfeksiyon kontrolünün kritik olduğu her yerde, bandajlardan yanık tedavisinde kullanılan ilaçlara kadar uzanan çok geniş bir çerçevede kullanılmaktadır.

Amerika'da doğan çocuklara, doğumdan hemen sonra, gözde oluşacak enfeksiyonları engellemek amacıyla gümüş içerikli göz damlaları verilmektedir.



Gümüş teknolojisi endüstriyel uygulamalarda da karşımıza çıkmaktadır. İçme suyu filtre sistemlerinde, yüzme havuzu filtre sistemlerinde ve savunma sistemlerinde gümüş yaygın olarak kullanılmaktadır.



Koloidal Gümüş Suyu

Koloidal gümüş kuvvetli ve doğal bir antibiyotik ve enfeksiyonlara karşı etkili bir koruyucudur.

Bir katalizör olarak tek hücreli bakterilerin, virüslerin ve mantarların oksijen metabolizmaları için ihtiyaç duydukları enzimi çalışmaz hale getirir. Bu sayede vücut kimyasına ve enzimlerine hiçbir zarar verilmeden mikro-organizmalar yok edilmiş olur.

Koloidal gümüş 1940'lara kadar dünyada oldukça yaygın bir şekilde antibiyotik olarak kullanılıyordu. Ancak sentetik antibiyotiklerin daha ucuza üretilmesi ve kâr payının daha yüksek olması nedeniyle, gümüş unutulmaya ve unutturulmaya başladı. Günümüze gelene kadar pek çok insan gümüşün bu özelliklerinden haberdar bile değildi.



Sentetik antibiyotiklerin bakterilere karşı başarısız olması, bakterilerin sentetik antibiyotiklere karşı direnç geliştirmeleri ve sentetik antibiyotiklerin yan etkilerinin neredeyse faydalarından daha fazla olması gibi etkenler nedeniyle alternatif antibiyotik arayışları başladığında, 1940'lerden sonra adeta unutturulmaya çalışılan koloidal gümüş tekrar hatırlandı. Bugün Amerika'da, aleyhinde sürdürölen kampanyalara rağmen, koloidal gümüş doğal bir antibiyotik olarak oldukça rağbet görmektedir.

Gümüşün antibiyotik özellikleri aslında çok eskiden beri bilinmektedir. İnsanların gümüşü günlük hayatlarında, mutfak gereçleri, süs eşyası, saklama kabı olarak kullandıklarını biliyoruz. İngiltere'de aristokratik çevrelerden söz edilirken kullanılan, "ağzında gümüş kaşıkla doğmak" deyi mi yerleşiklik kazanmış bir deyimdir. Bu deyim şanslı insanlar için kullanılır. Eskiden zenginler, hastalıklardan korunabilmesi için, yeni doğan çocuklarına emmesi için gümüş kaşık verirlerdi.

Avrupa'da veba salgınında kıtanın neredeyse 1/3'ü ölmüştü. Buna karşılık Çingenelere hiçbir şey olmamıştı, çünkü Çingeneler gümüş ve kalay konusunda uzmanlardı. Gümüşü damar yoluyla vücuda zerk ediyorlardı ve Avrupa vebadan kasıp kavrulurken onlar bu yolla korunmuş oluyorlardı.

Günümüzde gümüş antimikrobiyal özellikleriyle yeniden meşhur oldu. Gümüş ipliğinden üretilen tekstil ürünleri bütün dünyada hızla yayılıyor. Gümüş ipliğinden üretilen çoraplar, tişörtler, şapkalar, başörtüleri, montlar pazarlarda yerini alıyor. Yakında ölkelerin ordularının askeri kıyafetlerinin gümüş ipliğinden üretilmesi oldukça büyük bir olasılık olarak görünmektedir.

Gümüş aynı zamanda iyi bir manyetik alan önleyicidir. Cep telefonlarının ve baz istasyonlarının neden olduğu elektromanyetik alanların zararlarından korunmak için de gümüş ipliğinden üretilen giysiler tercih ediliyor. Belki de bu amaçla yakında gümüş ipliğinden yapılma perdelerin kullanımı yaygınlaşabilir.

Koloidal gümüş insan ve hayvan sağlığından başka alanlarda da kendine yer bulmaktadır. İnsan ve hayvan sağlığına zararlı tarım ilaçlarının yerine



koloidal gümüşün kullanılması sık rastlanılır bir durum olmaya başlamaktadır. Ayrıca su temizliğini sağlamak için de kullanıldığı bilinmektedir.

Koloidal Gümüş Hakkındaki Bilimsel Araştırmaların Kısa Bir Tarihçesi

Koloidal gümüş 1938'lere kadar yaygın olarak kullanılmaktaydı. Pek çok kişi, büyüklerinin, oda sıcaklığında bozulmadan korumak için sütün içine gümüş para koyduğunu hatırlar.

20. yüzyıla gelindiğinde bilim insanları vücuttaki en önemli sıvıların koloidal olduğunu keşfetmişti. Burada “koloidal” sözcüğünün anlamını açıklamak yararlı olacaktır: Bir maddenin kendisi için çözücü olmayan bir ortamda 10-5 ve 10-7 cm boyutlarında dağılmasıyla oluşan çözeltiye “koloidal çözelti” denir.

Vücudumuzda bulunan en önemli sıvılardan biri olan, hücrelere besin ve oksijen (O₂) taşıyan kan koloidal yapıdadır.

1938'lere kadar doktorlar tarafından bir antibiyotik olarak kullanılan koloidal gümüş yüksek teknoloji olarak görülüyordu. Ancak üretim yöntemi yüksek maliyetli olduğundan, ilaç endüstrisi üretimi daha kolay ve daha kazançlı sentetik ilaçlar üzerinde yoğunlaşınca koloidal gümüş unutulmaya yüz tuttu.

Amerikan Besin ve İlaç İdaresi (FDA) koloidal gümüşü 1938 öncesi bir ilaç olarak tanımlamaktadır. FDA tarafından 13 Eylül 1991 tarihinde yazılan bir raporda, koloidal gümüş ürünlerinin 1938'den önce sunulduğu şekilde ve önerildiği hastalıklar için kullanılabileceği ifade edilmektedir.

1970'li yıllarda, *Body Electric* (Vücut Elektrik) adlı kitabın yazarı Robert O. Becker kol ve bacaklarla, omurilik ve organlarda yenilenmeyi incelerken gümüş iyonlarının kemik gelişimini uyardığını ve bakterileri öldürdüğünü keşfetti.

Science Digest dergisinde yer alan “Güçlü Mikrop Savaşçımız” adlı makalede (Mart 1978), “Gözlerimizi açan araştırmaya teşekkürler. Gümüş modern tıbbın ilgi alanına giriyor, sentetik antibiyotik ilaçlar yarım düzine farklı mikroorganizmayı yok edebiliyorken, gümüş 650 farklı mikroorga-



nizmayı öldürüyor. Üstelik gümüş zehirli değil." ifadeleri kullanılmaktadır. Makalenin sonunda biyokimyacı ve gümüş araştırmalarında öncülük yapan Dr. Harry Margraf'ın bir cümlesi aktarılmaktadır: "Gümüş sahip olduğumuz en kuvvetli mikrop öldürücüdür."



Koloidal Gümüşün Etkisi Nasıl Hissediliyor?

Koloidal gümüşün bir virüsün, bakterinin ya da mantarın yakınında bulunması, bu mikroorganizmaların oksijen metabolizma enziminin çalışmasını engellemektedir. Mikroorganizmaların oksijen (O_2) metabolizmalarını insanların ciğerlerine benzetirsek, bir anlamda gümüş iyonlarının bu mikroorganizmaların ciğerlerini çalışmaz hale getirdiğini söyleyebiliriz. Birkaç dakika içinde hastalığa neden olan mikroorganizma boğulup ölmekte ve bağışıklık sistemi aracılığıyla vücuttan atılmaktadır.

Faydalı enzimleri de öldüren kimyasal antibiyotiklerin aksine, koloidal gümüş insan vücudundaki faydalı enzimlere bir zarar vermeden sadece tek hücreli mikroorganizmaların enzimlerini yok etmektedir. Koloidal gümüş insanlar, bitkiler ve bütün çok hücreli canlılar için güvenlidir.

Üretim Kalitesi

En yüksek kalite elektro-koloidal kimyasal olmayan yöntemle üretilendir. Bu yöntemde gümüş partikülleri ve su koloide edilir. Elektrik akımı ile gümüş su içinde çözündürülür, böylece su ve gümüş birbirine bağlanır.

Ürün şişesi ve damlalığı mutlaka cam olmalıdır. Güvenli gümüş konsantrasyonu 3-5 ppm'dir. Bu orandan daha yüksek konsantrasyonlu ürünler mikropları öldüremez.

Koloidal Gümüş Suyunun Emilimi

Oral olarak alındığında koloidal gümüş ağızda emilerek kana karışır ve hücrelere ulaşır. Çözeltiliyi yutmadan önce dilin altında biraz bekletmek daha hızlı emilimini sağlayacaktır.

Üç ya da dört gün içinde gümüş dokularda toplanacak ve etkisini göstermeye başlayacaktır.



Koloidal gümüş böbrekler, lenf sistemi ve bağırsaklar tarafından birkaç hafta içinde vücuttan atılmaktadır.

Tehlikeli patojenlere sürekli maruz kalınması durumunda, koruma amaçlı olarak, her gün önerilen dozda koloidal gümüş kullanılabilir. Hafif yarıklarda enfeksiyona yakalanmayı engelleyerek yaranın iyileşmesini hızlandırabilir.

Kronik ya da Ciddi Durumlar

Bir çay kaşığı 5 ppm'lik koloidal gümüş 25 mikrograma (mcg*) eşittir.

Günde 1-4 çay kaşığı genelde güvenli miktar olarak kabul edilmekte ve bu miktarda uzun süre kullanılabilir. Bu miktardan fazlası tedavi edici miktar olarak kabul edilir ve sadece belli bir zaman dilimi için kullanılabilir.

Doğal tedavi uzmanları, hastalık durumunda, günlük normal miktarın 2-3 katı kadar koloidal gümüşün 30-45 gün boyunca kullanılabileceğini ileri sürmektedir.

Eğer vücut çok hasta ya da zehirli madde oranı çok yüksekse, tedavi için acele edilmemesi ve her şeyin birdenbire yapılmaması gerekir. Patojenler ani bir şekilde yok edilirse vücudun beş temizleme organı (böbrek, karaciğer, cilt, akciğer ve bağırsaklar) aşırı yüklenme yaşayabilirler. Bu durum da soğuk algınlığındaki gibi, baş ağrısı, halsizlik, baş dönmesi, mide bulantısı ve kas ağrısına neden olabilir.

Koloidal gümüş miktarını normal dozda almak ve damıtılmış su tüketimini artırmak etkili bir yöntemdir

Koloidal gümüş, kimi durumlarda, sinüslere ve burun kanallarına ulaşmak için burun spreyi olarak kullanılmaktadır.

Koloidal gümüşün mutfak ve banyo yüzeylerinin dezenfekte edilmesi amacıyla kullanıldığı da görülmektedir.

* Mikrogram: 1 gramın milyonda biri.



Cilt, Boğaz Yaraları, Gözler, Yanıklar

Koloidal gümüş kesiklerde, tahrişlerde, açık yaralarda acı vermeden kullanılır. Bir bebeğin gözlerine bile uygulanabilir, zira bazı antiseptikler gibi, doku hücrelerini yok etmez.

Bir koltukaltı deodorantı olarak mükemmeldir, çünkü koltukaltı kokularının en önemli nedeni, ter bezlerinden salınan maddelerle beslenen bakterilerdir.

Koloidal gümüş egzama, kaşıntı, sivilce ve böcek ısırıklarına karşı da etkilidir.

Suyu temizlemek için bir galon (3.78 litre) suya bir yemek kaşığı koloidal gümüş eklenebilmektedir. Suyu iyice çalkalanmalı ve altı dakika beklenmelidir.

Hayvanlar ve Bitkiler Üzerinde Kullanımı

Koloidal gümüş bütün ev hayvanları üzerinde etkilidir. Vücut ağırlığına uygun oranlarda kullanıldığında insanlardaki sonuçların aynısını sağlar.

Bitkilerde mantar, bakteri ve virüslerin neden olduğu hastalıklarda sulandırılmış süspansiyon yapraklara sıkılır ve toprağa verilir.

Bahçede, tarlada, serada suya yeterli miktarda eklenmesi bitkilerin kendilerini toparlamalarını sağlayacaktır.

Mikroplara Karşı Toleransı

Kimyasal antibiyotiklere karşı direnç geliştiren ve yarattıkları sorunlarla giderek daha çok karşı karşıya kaldığımız süper bakterilerin koloidal gümüşe karşı mutasyon yoluyla herhangi bir direnç geliştirmeleri mümkün görünmemektedir.

Ayrıca koloidal gümüş diğer ilaçlarla herhangi bir etkileşimde bulunmamaktadır. Koloidal gümüş vücutta zehirli madde etkisi yapmaz ve mikropların oksijen (O₂) metabolizma enzimlerinden başka bir şeyle etkileşime girmez.



Koloidal gümüş insanoğlunun birçok hastalığı için güvenli, kuvvetli ve doğal bir antibiyotiktir. Herhangi bir ilaçla etkileşime girdiğine dair bir rapor bulunmamaktadır. Ayrıca çok büyük miktarlarda tüketilmediği sürece aşırı doza ulaşmak mümkün değildir.

Koloidal gümüş, kullananlar tarafından, birçok enfeksiyon için hem bir ilaç hem de bir koruyucu olarak rapor edilmiştir.

Vücuttaki sıvıların çoğu kristalize değil koloidal yapıda olduğundan, koloidal maddeler vücut tarafından daha kolay emilir. Bu yüzden koloidal gümüş mikroplara karşı en etkin antibiyotiktir.

Mikroplara maruz kalma ihtimali yüksekse, koloidal gümüş her gün ağız yoluyla alınabilir ya da cilt problemlerinde merhem olarak cilde uygulanabilir. Bu durumda adeta ikinci bir savunma mekanizmasına sahip olmak gibi bir etki yaratmaktadır.

Gümüş sadece bir katalizör gibi davranır, zehirli değildir ve alışkanlık yapmaz.

Koloidal gümüş parazitleri de yok eder, çünkü parazitler tek hücreli yu-murtalarla ürerler ve gümüş daha bu safhadayken onları yok eder.

Gümüş kullanan yaşlı insanlar eskiye nazaran daha enerjik olduklarını rapor etmişlerdir. Kendilerini daha enerjik hissetmelerinin nedeni, gümüş kullanmadan önce hastalıklar için harcadıkları enerjiyi artık normal aktiviteleri için harcamalarıdır.

Koloidal gümüş kullananlar sindirimlerinin daha iyi olduğunu da belirtmektedirler.

Koloidal gümüşün 650 mikroorganizmayı öldürebildiği rapor edilmiştir. Bu onun 650'den fazla hastalığı iyileştirebildiği anlamına da gelmektedir. Ancak bu ifade koloidal gümüşün mikropların neden oldukları hastalıkları anında tedavi edebileceği şeklinde anlaşılmamalıdır. Koloidal gümüş mikropları, virüsleri, bakterileri ve mantarları sadece onlarla belirli bir süre temasa geçebilirse öldürebilmektedir.





Yüksek Enerjili Pi-Su (Japonya)

Pi-su botanik fizyoloji üzerine yapılan çalışmalar sonucunda keşfedilmiştir. Yaklaşık elli yıl önce Japonya'da Nagoya Üniversitesi Tarım Bölümü'nün genç profesörü Yoshiaki Goto ve Dr. Shoji Yamashita çalışmaları sırasında bitkilerin içerdiği yaşam suyunun çiçek tomurcuğu ayırımında çok önemli bir faktör olduğunu fark etmişlerdir. Pi-suyun keşfedilmesine kılavuzluk eden Prof. Dr. Yoshiaki Goto'nun çalışmalarını geliştiren Dr. Yamashita, bu suya "hayat suyuna çok benzeyen" anlamında "pi-su" demiştir. Daha sonra pi-su araştırılmaya devam edildiğinde anlaşılmıştır ki, pi-su sadece çiçek tomurcuklarının ayırımında rol oynamamaktadır. Aynı zamanda bitki ve hayvan yetiştirmeciliğinde de önemli bir rol oynamaktadır. Pi-su özelliğini, içerdiği çok az miktardaki yüksek enerji durumdaki ferik demir (Fe^{+3}) iyonları sayesinde kazanmıştır.

Bilim insanları, diğer canlılar üzerindeki etkisinden dolayı bu suya "yaşayan su" adını vermişlerdir. Pi-su vücudun içindeki suyla hemen hemen aynı özellikleri taşımaktadır. Dünyadaki belki en basit, ama aynı zamanda en yeni keşfedilmiş sudur. "Pi" eski Yunancada "yaşam" demektir. Ayrıca "kaynağına geri dönmek" anlamını da taşımaktadır. Pi-su vücudun kendi kendine yenilenme ve iyileştirme enerjisini ve dengesini artırır.

Bu ferrik demirli (Fe^{+3}) tuzun yüksek enerjiyle seramik bir filtreden geçirilmesi sonucunda Pi-su oluşturulmaktadır. Pi parçası bir kuantum parçacıdır ve elektron, nötron ve protondan daha küçüktür. Pi mesonu (atom çekirdeğinde bulunan ve tedavide kullanılan çok küçük parçacıklar) protonların ve nötronların birbirleriyle enerji alışverişinde bulunmalarını sağlar, bu durum da enerji ve elektrik yükünün ortaya çıkmasına neden olur. Ferrik demirin (Fe^{+3}) miktarı (çift değerli ve üç değerli ferrite) çok azdır.

Geleneksel Pi-su teknolojisinin birçok faydası vardır: Suyu kirlilikten arındırır, vücudun ihtiyacı olan doğal minerallerin korunmasını sağlar, suyun içinde daha önceden bulunan zararlı maddelerin bıraktığı "hafıza" et-



kisini siler, hücrelerde bulunan protoplazma (hücresinin ana ögesi) ile aynı kimyasal yapıya sahiptir, suyun moleküllerini hücrelerimizden daha rahat geçebilecek küçük parçacıklara ayırır, normal sudan daha fazla oksijene (O_2) sahiptir ve vücudun sağlığı için gerekli olan ideal pH derecesini (7,4) sağlar.

Pi-su hücre kimyamızla tamamen uyumlu olduğu ve suyun hafıza etkisini tamamen sildiği için, vücut anında suyu emer ve hücresel seviyede tamamen kullanmaya başlar. Ayrıca Pi-su hücrelerimizde biriken tehlikeli maddeleri atmak için normal sudan daha etkilidir. Filtreleme özelliği de hücrelerimizin zehirli maddelerden korunmasını sağlar.

Vücudumuza daha fazla oksijen (O_2) taşıyarak bol oksijenli (O_2) bir ortam oluşturur, bu da anaerobik organizmaların yok edilmesini sağlar. Hücrelerin fonksiyonlarını geliştiren ve suyun zehirli maddelerden arınma etkisini artıran çok küçük su parçacıkları oluşturur. Hücrelerin strese ve stresli ortamlara karşı direncini artırır. Suyun pH derecesini dengeler, vücudun kendi pH derecesi olan 7'ye yakın bir düzeye getirir. Vücudun içinde bilgi akışını zenginleştirir.

Pi-su tarım alanında, sebzelerin kimyasal katkıya gerek kalmadan daha büyük olarak yetiştirmeleri için kullanılmaktadır. Örneğin, tekrar yetiştirilmesi zor olan ıspanak ile deneyler yapılmıştır. Pi-su ile 25 kez tekrar üretim başarılmıştır. İki aynı fide/soğan arasında karşılaştırmalar yapılabilir: Pi-su ile yetiştirilen bitkiler, normal suyla yetiştirilene göre daha sağlıklıdır, daha az hastalığa yakalanmakta ve daha yüksek büyüme hızına sahiptir.

Çiftlik hayvanları ve diğer hayvanlara içirildiğinde et kalitelerinde bir artış, anaerobik mayalanmada azalma, yumurta üretiminde ve lezzetinde artış kaydedilmiştir.

Medikal kullanımları dışında Pi-su başka alanlarda da kullanılmaktadır:

Yemek pişirme: Pi-su ile yıkanan etlerin daha yumuşak oldukları görülmüştür. Gıdaların lezzeti arttığı için daha az baharata gereksinim duyulmaktadır. Sebze ve meyveleri Pi-su ile yıkamak zehirli maddelerin atılmasına, sebze ve meyvelerin tazeliğini daha uzun süre korumasına yardımcı



olmaktadır (birçok Japon restoranı Pi-su filtre sistemi kullanmaktadır). Olgunlaşmamış muzları otuz dakika Pi-suda bekletirseniz tatlı hale gelmeleri sağlanır.

Çiçek yetiştirme: Bitkileri Pi-su ile sularsanız renklerinin canlandığını, köklerinin ve yapraklarının kuvvetlendiğini fark edersiniz.

Evcil hayvanlar: Pi-su içen hayvanlar daha yüksek enerji seviyesine sahip olurlar. Üzerine bir sprey yardımıyla Pi-su sıkılırsa ya da içirilirse koku önleyici olarak da işe yarar. Ayrıca kürkleri de daha canlı ve temiz olur.

Koku giderici sprey: Pi-su çeşitli bölgelere sıkıldığında, diğer kimyasal temizleyicilere gerek kalmaksızın kokunun giderildiği görülür.

Temizlik: Saçların ve aynı zamanda cildin temizliğini sağlar (Pi-su filtre sistemi Japonya’da birçok güzellik salonunda kullanılmaktadır). Ayrıca çamaşırların sararmasını da önlemektedir.

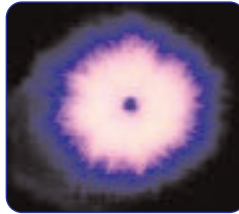
Pi-Suyun Karakteristik Özellikleri

Hayat suyu ile aynı özelliktedir; çok az miktarda demir (Fe^{+2}) iyonu eklendiğinde, yaşayan organizmalarda bulunan yaşam sıvısına çok benzetilmektedir. Pi teknolojisi su arıtmaya uygulandığında normal su Pi-suya dönüşebilmektedir.

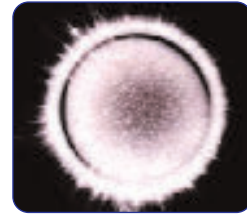
Yüksek enerjilidir: Pi-su çok az miktarda demir (Fe^{+2}) iyonu içermektedir. Eğer demir (Fe^{+2}) iyonları çok enerji kazandırılmış duruma ulaşırsa, ferrik ferröz (Fe_2Fe_3) iyonu meydana gelir. Bu şekilde enerji kazandırılmış durumda iken demir (Fe^{+2}) iyonları belli bir dalga yayarlar (aura).



Musluk suyu



Pi-seramik suyu



Pi-su

Farklı kaynaklardan alınmış su damlası auraları



99



Yaşam bilgisini hafızasında tutma ve transfer etme yeteneği: Biyolojik aktivite bilgisini kaydeder ve bunun uygulanmasını sağlar. Organik su vücudumuzu hayatta tutar ve bu durum suyun özel yapısı sayesinde gerçekleşir (örneğin, tohum büyüyerek bitki olur, sonra çiçek açar ve yemiş olur). Tüm bunlar bitkinin DNA'sında kodlanmış şifreler sayesinde gerçekleşebilmektedir. Organik su hafızayı ve bilgiyi kontrol ettiği için bu DNA su-daki bilgiye göre değişmektedir.

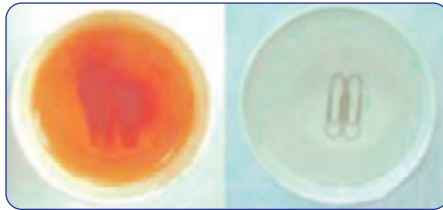


Suya Pi-su özelliği katan damlalar

Yüksek kapasitede antioksidandır: Pi-su serbest radikalleri yok etme yeteneği ile yüksek anti-oksidan özelliklerine sahiptir. Biyoenerji sağlar; örneğin, yapılan bir deneyde Japon balığı sadece su ile beslenebileceği bir kapta kapalı tutulmuş ve sudan aldığı enerjiyle 30-40 gün yaşamıştır. Normal koşullarda ve normal suda bir Japon balığı ancak 3-5 gün dayanabilirdi.

Pi-su oldukça düşük deoksidan elektrik potansiyeli göstermektedir, bu yüzden de çok güçlü bir deoksidasyon kapasitesine sahiptir. Reaktif oksijen türleri sağlığımız için büyük bir tehdittir ve Pi-su bunu önleyebilmektedir.

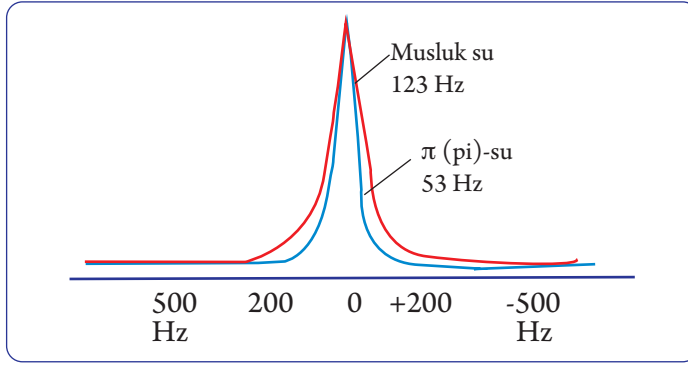
Antioksidan özelliğiyle Pi-su, reaktif oksijen türlerinin verebileceği zararları ortadan kaldırarak yaşlanmayı yavaşlatmakta ve biyolojik olarak gençleştirici etki yapmaktadır.



Pi-su oksidasyon testi

Küçük su kümesi: Pi-su ile karşılaştırıldığında musluk suyunun su kümeleri daha büyüktür ve hücre tarafından rahatça emilemezler. Bu yüzden beraberinde taşıdıkları besinler de yeterli miktarda hücreye taşınmaz. Oysa Pi-su küçük su kümeciklerinden oluştuğu için emilimi ve özümsemesi çok daha kolaydır. Hücreye çok daha rahat besin temin edebilmekte ve atıkların atılmasını daha rahat gerçekleştirmektedir.

NMR (Nükleer Manyetik Rezonans) metodunda en küçük değer, en küçük su kümesini göstermektedir.



Nükleer manyetik rezonans

Anti-virüs ve anti-bakteri: Pi-su, ferrik ferröz (Fe_2Fe_3) iyon içerdiğinden kloru kolayca parçalar ve serbest radikallerin çoğalmasını önler. Bakteri ve virüslerin üremelerini engeller, hücreleri kalkan gibi korur.

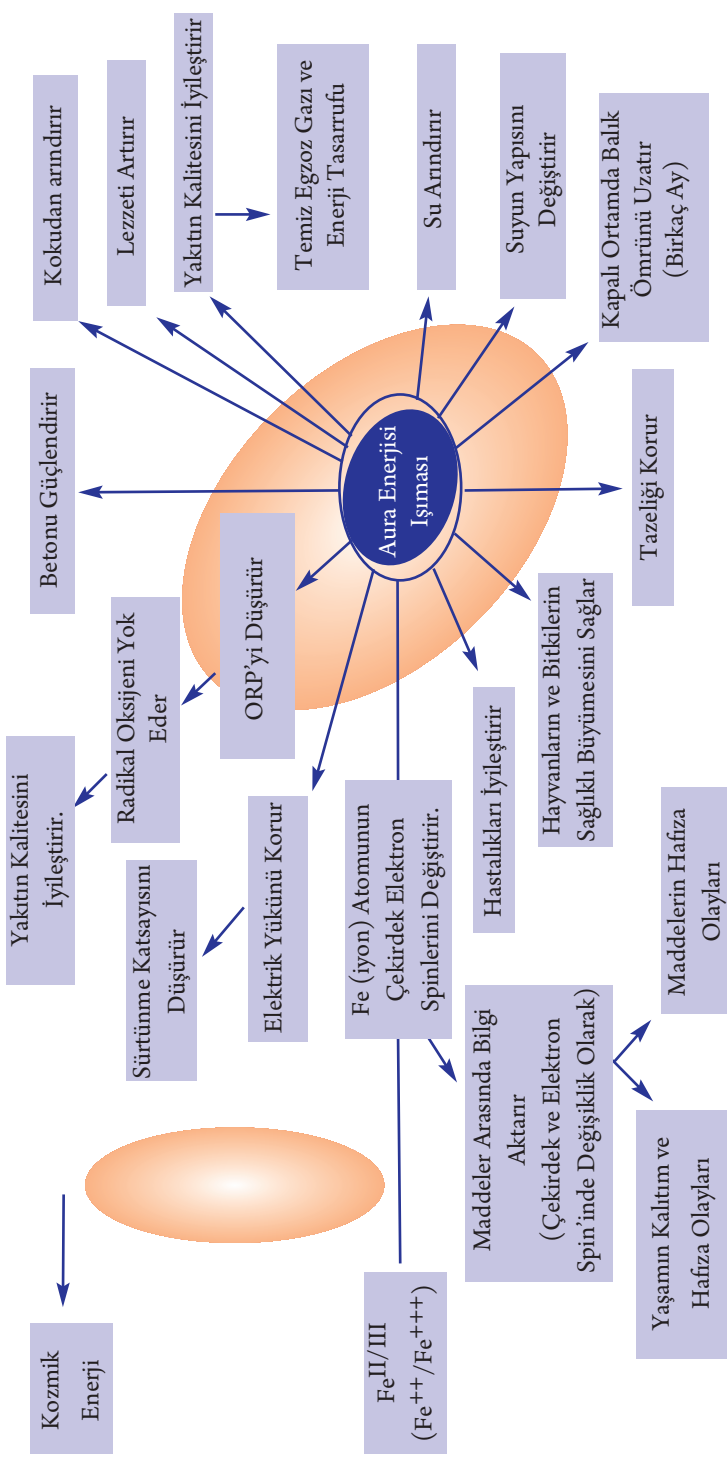
Güçlü kan sirkülasyonu: Pi-su kan sirkülasyonunu düzenler, kan hücrelerini iyileştirir, kanı temiz ve taze kılar, beyindeki kan akışını yükseltir ve kalbin sağlıklı atmasını sağlar.

Güçlü bir bağışıklık: Bağışıklık sistemini son derece güçlü kılar, dayanıklılığı da artırır.

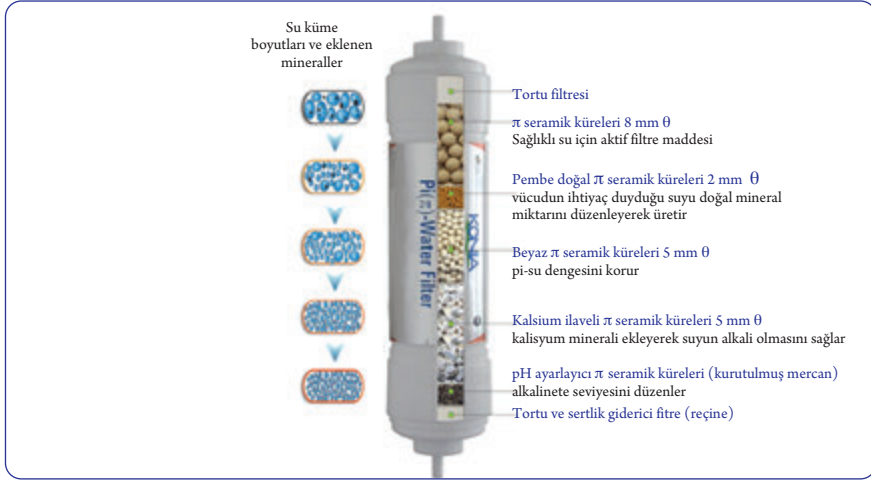
Güçlü bozulma karşıtı: Bozulmayı, iltihaplanmayı önler. Dokuların, hücrelerin, organların, kısaca tüm vücudun tazeliğini (gençliğini) korur. Bağırsaklardaki anormal bozulmaları, bakterilerin yayılmasını önler. Zararlı bakterileri önler, yararlı bakterilerin tekrar üretilmesini sağlar.



Pi-Su Sisteminin Kurumsal Mekanizması



Zengin oksijen (O_2) içeriği: Pi-su sadece oksijene (O_2) değil aynı zamanda antioksidasyon etkisine sahiptir. Normal su bu iki özelliği aynı anda barındırmamaktadır.



Çeşme suyunu Pi-su özelliklerine çeviren su arıtma sistemleri

Pi-su Deneyleri



Çiçek deneyi

Aynı cins çiçekler, normal suya ve Pi-suya yerleştirilip bekletilir. Dokuz gün sonra normal sudaki çiçek solmuş ve artık çürümeye başlamıştır. Ancak Pi-sudaki çiçek son derece taze ve canlı görünmektedir, ayrıca suyu da kötü kokmamaktadır.





Soğan deneyi

Normal suya ve Pi-suya soğan yerleştirilerek yapılan deneyde bir ay sonra görülmüştür ki, Pi-sudaki soğanlar diğer sudaki soğanlara oranla çok daha fazla kök vermiş ve fideleri çıkmıştır.



Biber deneyi

Bu deneyde iki adet yeşil biber kullanılmıştır. Bunların bir tanesi normal suya, diğeri ise Pi-suya konmuştur. Dokuz günün sonunda normal sudaki biber çürürken Pi-sudaki biber hâlâ tazedir. Yapılan bozulma testinde, sol





Çilek deneyi

resimdeki çilekler Pi-su ile yıkandıkları için tazeliklerini uzun süre koruyabilmektedirler. Normal suyla yıkanan sağ resimdeki çilekler ise kısa süre içerisinde bozulmaya başlamıştır.



Tarım alanında Pi-su deneyi uygulaması



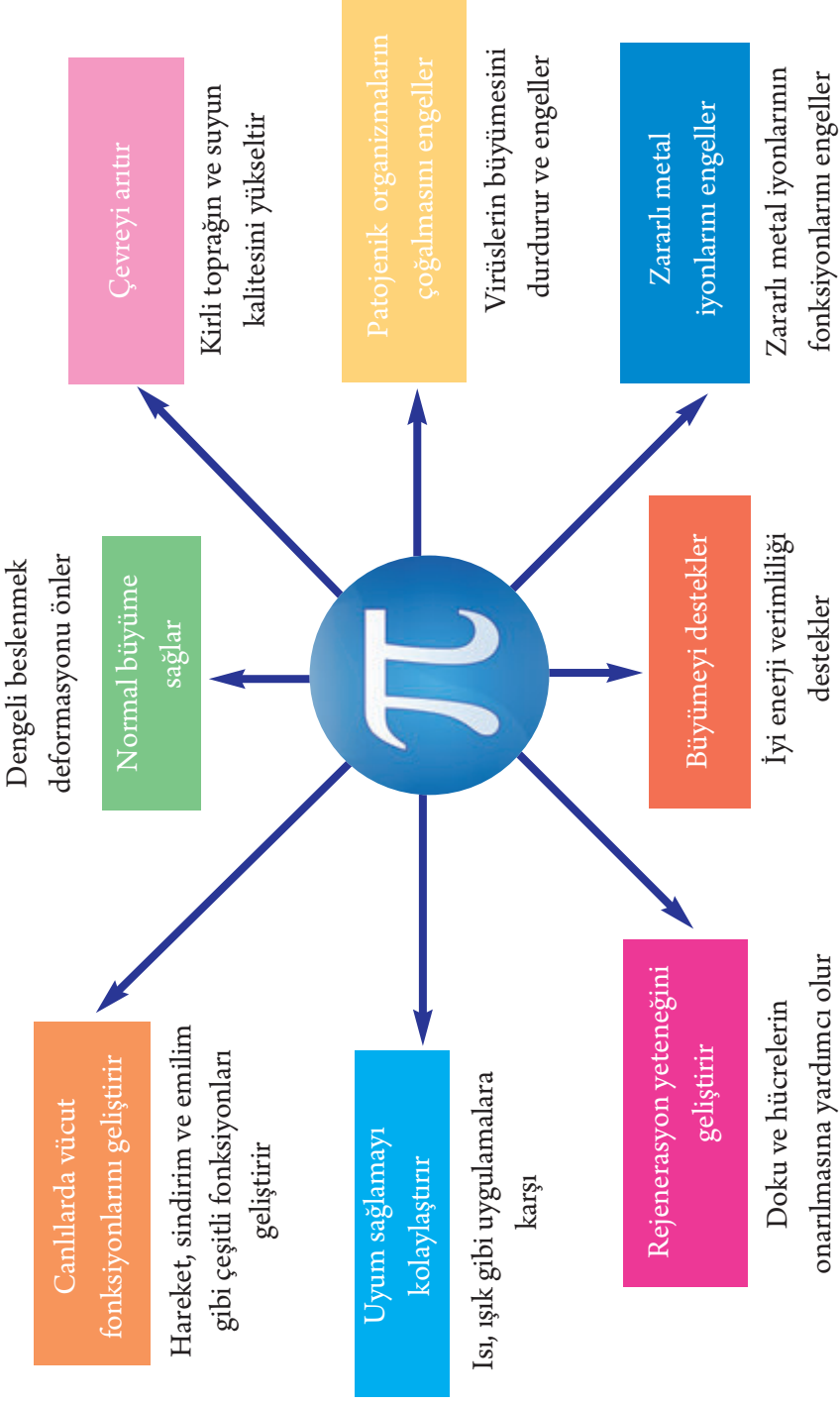
Pi-Suyun Diğer Sulardan Farkı

Pi-su çevre ve zaman gibi faktörlerden etkilenmeden devamlılığını sürdürebilmektedir. Diğer su kaynaklarıyla karşılaştırıldığında, Pi-suyun etkinliğini çok daha uzun bir süre koruyabildiği görülmektedir.

1. **Dayanıklılık etkisi:** Pi-su, çok uzun süreler geçse bile moleküler yapısını koruyabilmektedir.
2. Pi-su zararlı maddelerle karşılaşsa bile, yaşayan organizmaları koruma gücünden bir şey kaybetmemektedir.

(Daha fazla bilgi için bkz. http://www.wonyong.co.kr/public_html/index.html ve Ph. D. Shinji Makino'nun yazdığı *The Miracle of Pi-Water* ve *Pi-Water: The Water of Life* adlı kitaplar.)

Yaşam ve Çevre için Pi-su Fonksiyonları



Pi-suyunu tedavilerinde kullanarak oldukça başarılı sonuçlar almış olan Dr. Takafumi Tsurumi, Japonya’da bulunan Tsurumi kliniğinde hastalarına yardımcı olmaktadır.

Sağlık amaçlı ve evde kullanımlarda Dr. Takafumi Tsurumi, birçok klinik anekdot ve çalışmaları toplamış, şaşırtıcı sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuçlar şöyle sıralanabilir:

- Mide kanserinin yok edilmesi, beyin tümörünün küçülmesi, lösemide iyileşme,
- Ciltte iyileşme, kellikte iyileşme,
- Diyabette iyileşme,
- Hepatitten sonra karaciğer fonksiyonlarında gelişme,
- Düşük tansiyon ve kalp rahatsızlıklarında gelişme,
- Felç durumunda daha çabuk iyileşme,
- Baş ağrısının geçmesi, eklem yerlerindeki sertliğin giderilmesi ve kabızlığın geçmesi,
- Genel sağlıkta iyileşme,
- Bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesi (soğuk algınlığı ve gribin ilk aşamalarında Pi-su içimi artırılmalıdır).

(Dr. Takafumi Tsurumi ve kliniği hakkında daha fazla bilgi için bkz. <http://www.tsurumiclinic.com/index.html>)



Dr. Takafumi Tsurumi tarafından pi-su kullanılarak iyileştirilen bir hastanın hikayesi

Dr. Tusurami anlatıyor - Büyük Bir Hastane Tarafından Vazgeçen Bir Kanseri Hastası

Bayan K kliniğimize ilk kez 3 Mart 1993'te gelmiştir. Bize, altı yıl önce Hamamatsu şehrinde bulunan büyük bir hastaneye gittiğini, burada kendisine mide ülseri teşhisi konduğunu belirtti. Ancak mide ülseri değil mide kanseriydi ve midesinin % 80'inin alınması gerekiyordu. Doktorları Bayan K'nın gerçek durumunu ona söylememişlerdi.

Bayan K'nın, ameliyattan sonra bir yıl geçmesine rağmen, hafif ateş (37,70C) durumundan şikâyeti devam etmiştir. Bu durum karşısında hastane personeli kanserin lenf sistemine sıçramış olduğuna karar vermiştir. Ancak dört yıl geçmesine rağmen durumu kötüye gitmemiştir. Daha sonra transfer kolonunda (yatay kolon - büyük bağırsağın ya da kolonun dört büyük bölümünden birisi) bir tıkanıklık olduğu saptanmış ve ameliyat edilmiştir. Bu aşamada da hastaya kanser olduğu söylenmemiştir.

Bayan K 1992 Temmuz'unda bağırsak tıkanıklığı nedeniyle hastaneye tekrar gitmiş ve o günden sonra iştahsızlık ve yorgunluk gibi belirtiler devam etmiştir. Doktorlar kolonuna baktıklarında açıkça kolon kanseri olduğunu görmüşlerdir. Bayan K'nın vücudunda yeni bir kanser daha bulunmuştur.

1993 yılının şubat ayında üçüncü kez bağırsak tıkanıklığı gelişmiştir. Doktorlar Bayan K'nın ailesine, kanserin pankreasa ve incebağırsağa yayıldığını belirtmişlerdir. Hemen ameliyat olması gerekiyordu. 6 Mart için hastaneden gün alınmıştı.

Bayan K kliniğimize ilk geldiğinde hasta, psikolojik ve fiziksel olarak zayıf görünüyordu. Cildi susuzluktan dolayı kuruydu. Depresyondaydı ve iyileşebileceğine dair bir umudu yoktu.

Geçirdiği onca ameliyattan sonra bir ameliyat daha geçirirse bunu kaldıramayacağını hissettim. Ayrıca tedavi olamayacağına dair olumsuz inan-



cını ancak kanser olduğu gerçeğini öğrendiği takdirde yenebileceği kanaatindeydim. Bayan K'nın ailesinden kendisine gerçeği söyleyebilmek için izin istedim ve ancak bu sayede iyileşebileceğini belirttim.

Kanser olduğunu öğrendiğinde kendisini daha iyi hisseden Bayan K, “Gerçeği öğrendiğim için rahatladım,” dedi.

Kendisine tedavi yöntemini anlattıktan sonra ilk olarak içmesi için tedavinin bir parçası olan yüksek enerjili Pi-su verdim. 6 Mart'taki ameliyatı için hastaneye gittiğinde chech-up'ta tıkanıklığın geçtiği görölmüş ve ameliyata gerek kalmadığı belirtilmiştı. Artık midesi bulanmıyordu ve bağırsak hareketleri de normale dönmüştü. Hızlı bir gelişme gösteriyordu. İyileşeceğine artık gerçekten inanıyordu.

Son kan ölçümlerinde değerlerinin normal olduğu saptanmıştır. Artık kendisini iyi hissediyor, mide bulantısı, kusma ve kabızlık gibi semptomlar yaşamıyordu. İyileştiğini anlamak için biyopsi yapmaya bile gerek görmedik, çünkü bizim için yaşam kalitesi önemlidir. Kalınbağırsağının bir bölümünde kanserin halen mevcut olduğunu biliyoruz, ama bunun önemli olmadığına ve kısa bir zaman içinde kaybolacağına eminiz. İnsan hücrelerinin yenilenmesi üç yıl almaktadır. Onun hücreleri yenilenmenin tam ortasında. Anjiyografi*, MRI ve X-ışınları kanserin yayılmadığını göstermektedir. Mevcut olanlar ise yavaş yavaş yok olmaktadır.

Bayan K anlatıyor – “İyileştiğim Gün Bir Rüya Gibiydi ...”

Kolon kanseri olduğumu öğrendiğimde 1993 yılının Mart ayıydı. Doktor kanserin büyüdüğünü, pankreasıma ve ince bağırsağıma yayıldığını söyledi. Çektiğim acının nedeni ise kanserin tüm sindirim sistemime yayılmış olmasıydı.

Altı yıl önce ameliyat oldum ve midemin % 80'inini aldılar. Bana mide ülseri olduğunu söylediler. Ameliyattan sonra iyileşmedim ve ağrılarım devam etti.

* *Anjiyografi; insan vücudundaki tüm damarların, içlerine yüksek yoğunlukta bir madde verilerek grafilерinin çekilmesi anlamında kullanılan genel bir tanımlamadır.*



1992 yılında bir ay kadar yattım ve bağırsığımdaki tıkanıklıkla ilgili çok az gelişme yaşadım. 27 Şubat 1993 tarihinde çok kötü bir ağrı ile hastaneye gittim. Laboratuvar incelemesinden sonra aileme, bana değil, pankreasımdaki ve incebağırsığımdaki kanserin büyüdüğünü söylemişler. Ameliyat olmam gerektiği belirtilmiş, ancak riskli olduğu eklenmiş.

Ameliyattan bir gün önce, bir tanıdığım beni Dr. Tsurumi'ye yönlendirdi. Dr. Tsurumi kanser olduğumu teyit etti. "İyileşemeyeceğim" diye düşündüm. Ancak kendisiyle konuşunca iyileşme umudumun olduğunu anladım. Eğer kendisiyle karşılaşmamış olsaydım, tahmin ediyorum ki şu anda hayatta olmazdım.

Dr. Tsurumi ile konuştuktan sonra tedaviye başladık ve aynı zamanda yüksek enerjili Pi-su içmeye de başladım. Tedavim devam ederken kendisine güvendim.

Başlarda erken kalkmakta zorlandığım için kliniğe gidip gidemeyeceğimden emin değildim. Kendi kendimi gitmek konusunda ikna ettim ve kendi arabamla tek başıma kliniğe kadar gittim. Pi-su içmeye başladığımdan beri kendimi inanılmaz iyi hissediyordum.

Dr. Tsurumi'nin öngördüğü tedaviye başlayalı üç buçuk ay oldu. Bağırsak tıkanmasıyla ilgili herhangi bir ağrı veya semptom yaşamıyorum. Sağlıklı insanlar gibi normal ve düzenli yemek yiyorum. Şu anda çalışmıyorum, ama çalışabilecek enerjiyi kendimde hissediyorum.



Dr. Tusurami anlatıyor – “Neredeyse mesanenin alınması gerekiyordu”

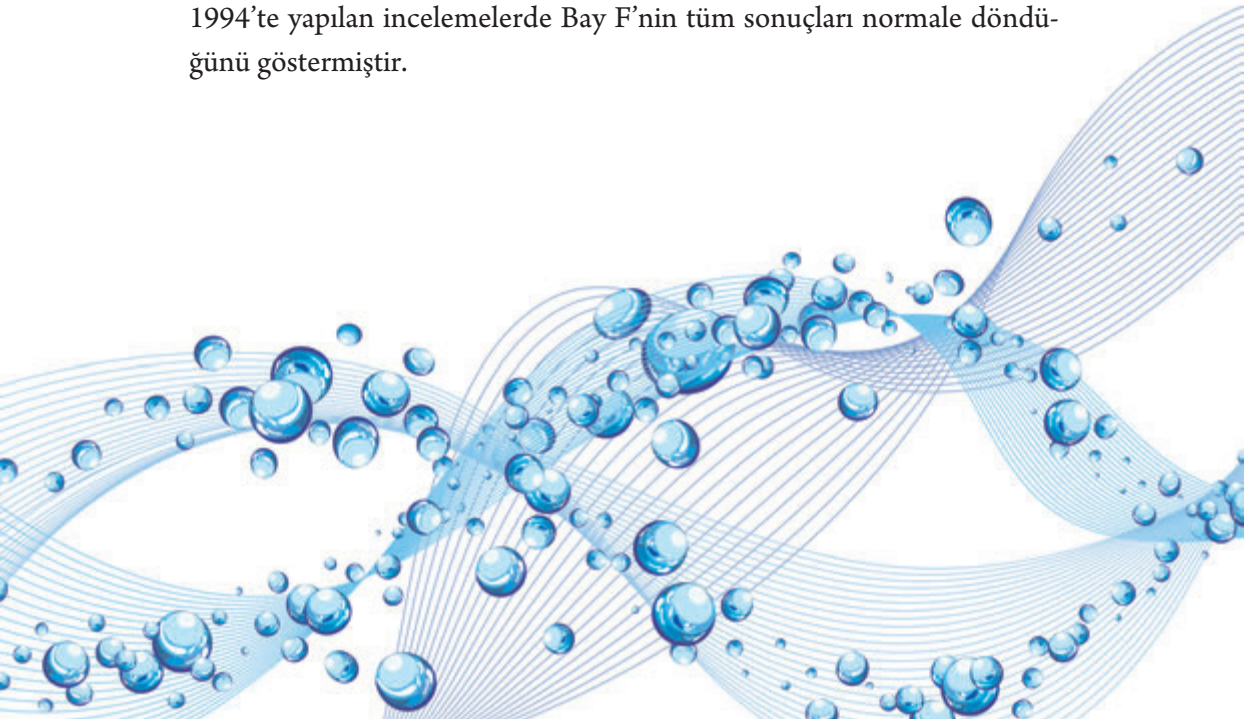
Bay F 75 yaşında idi. Beş yıl önce üresinde kan olduğu için hastaneye başvurmuştur. Kanser olmasına karşın ameliyatla mesanesinin % 25'i alınmıştır. İki yıl önce idrarından yine kan gelmeye başlamış, ancak önemli bir şey olmadığını düşündüğü için Bay F bu konu ile ilgili hiçbir şey yapmamıştır.

Şubat 1993'te idrarındaki kan önemli bir problem haline gelmiştir. Hastaneye gitmesine rağmen herhangi bir tedavi uygulanmamıştır. Bir dizi incelemeden sonra ameliyat olması gerektiği sonucuna varılmıştır. Hastaneden çıkan Bay F benim kliniğime gelmiştir.

Bana ameliyat olmadan iyileşebileceği umuduyla gelmişti. Kendisine, yaşından dolayı bu ölçüde büyük bir ameliyattan kesinlikle kaçınması gerektiğini söyledim. Ürolog olmadığım için biyopsi yapamazdım, ancak hastanede yapılan biyopside kesinlikle kanser olduğu anlaşılmıştır. İdrarıyla beraber oldukça fazla kan kaybettiği için biraz da kansız idi. Doktoru bunları kendisine hiç söylememişti. Ben ona bunu aktarıldığımda çok sakin görünüyordu. Bay F'ye Pi-su ve kan vermeye başladım.

24 Mayıs 1993'te yapılan biyopside kanserin gerilediği görüldü. Çok az kanser hücresi bulunmakta idi.

1994'te yapılan incelemelerde Bay F'nin tüm sonuçları normale döndüğünü göstermiştir.



Bay F, 75 yaşında – Bay Tsurumi tarafından kurtarılmıştır

Beş yıl önce idrarımdan kan geldiğinde çok şaşırmıştım. Hemen en yakındaki hastaneye koşmuştum. Bana bir çeşit bakterinin enfeksiyona neden olduğunu ve bunun için bir şey yapmazsam kansere dönüşebileceğini söylediler. Bunun üzerine ameliyat oldum ve mesanemin % 25'ini aldılar. Kanser olduğumu bana söylememişlerdi.

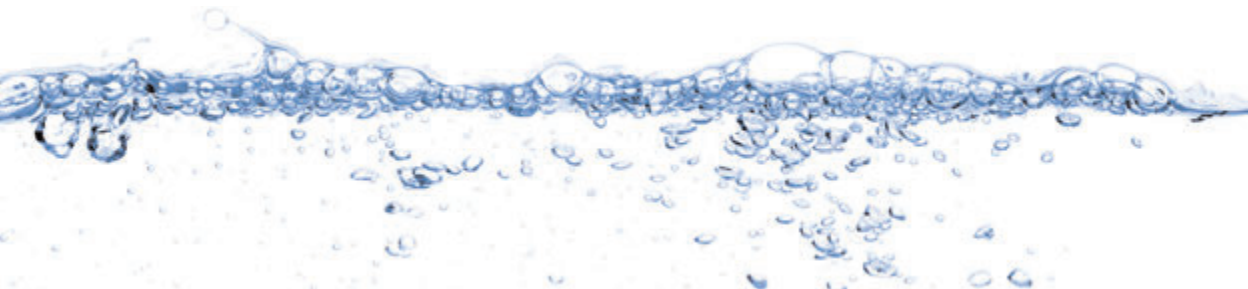
İki yıl boyunca kontrollerime devam ettim. Sonra hastaneye gitmeyi bıraktım, çünkü artık iyi olacağımı düşünüyordum. Ancak, bir süre sonra kan gelmeye başladı ve devam etti. 1992 yılının sonunda oldukça çok kan geldikten sonra durdu. Bunun üzerine başka bir hastaneye gittim ve burada bana mesanemin tamamını almaları gerektiğini söylediler. Kız kardeşim durumu öğrendiğinde Dr. Tsurumi ile görüştü. Bu şekilde ben de kendisi ile tanıştım. Daha önce hiç Dr. Tsurumi gibi bir doktor ile karşılaşmamıştım, kendisi hastalarının neler hissettiğini tamamen anlayarak dinliyordu. Onunla tanıştığım için son derece memnun olmuştum. Bana ameliyat olmadan beni kurtarabileceğini söyleyerek merak etmememi söyledi.

Kliniği ilk ziyaret ettiğimde kansızlıktan ötürü kendimi zayıf ve güçsüz hissediyordum. Ancak ağrım yoktu. Mesanem temizlendikten sonra idrarım pembeye döndü. İyileşebileceğimi düşünmeye başlamıştım.

Dr. Tsurumi bana yüksek enerjili Pi-su vermeye başladı; her gün, günde üç kere on damla. Bir süre sonra miktarı artırmamı istedi ve zamanla idrarımın rengi şeffaflaştı. Arada pembe olan idrarımın tekrar şeffaflaşması iyileştiğimi düşünmeme neden oluyordu.

Bazen üzüm büyüklüğünde kan geliyor. Hastaneden çıktıktan sonra yaşadığım gelişmeleri düşündüğüm zaman inanılmaz gelişmeler gösterdiğimi hissediyorum. Hem de sadece üç ay içerisinde.

(Daha fazla bilgi için bkz. *the miracle of Pi-water* (Pi-suyun mucizesi) kitabını okuyabilirsiniz.)



Pi-suyun ana özellikleri

Ferik/ferröz tuzuna kozmik enerji dalgaları ulaştığında, demir atomunun çekirdek ve elektron spininde bir değişiklik oluşur ve atomun yüksek enerjili duruma geçmesine neden olur. Bu yüksek enerjili demir atomu elektromanyetik dalgalar veya auralar yayar. Elektromanyetik dalgalar veya aura Pi-suyun temelini oluşturur.

Çekirdek ve elektron spinindeki değişiklikler ile bilgi maddeler arasında transfer olabilir. Bu değişiklikler aynı zamanda maddenin hafıza olayını ve dolayısıyla canlı varlığın genetik maddesini de etkiler. Bu prensipten yola çıkarak Pi-suyun kolaylıkla elektromanyetik alandan etkilenebileceğini söyleyebiliriz.

Ferik/ferröz tuzunun dalgalarını alan kozmik enerji nedir? Bu sorunun yanıtı henüz bulunamamıştır. Bilinmeyen enerji dalgaları geniş evreni doldurmuş durumdadır. Geçmiş çağlarda yaşayan birçok kişi bunun varlığını işaret etmiştir.

Ağustos 1991'de 26. Enerji Dönüşümü Mühendisliği Kongresi Boston'da yapıldı. Bu etkinlikte Yenilikçi Enerji Bölümü kurulmuş ve kozmik enerji, kozmik enerji jeneratörleri gibi konuları içeren otuz sunum gerçekleştirilmiştir.

Pi-su insanların iyileşmesine nasıl yardımcı olmaktadır?

Pi-su özellikle sıkça karşılaşılan hastalıklara karşı etkindir. Bu nedenle gün geçtikçe daha fazla doktor tarafından tedavi amaçlı olarak kullanılmaktadır.

Günümüz bilimi, insanlara Pi-suyun etkilerini kanıtlayabilmek için mantıklı bir açıklamaya (yani tam olarak nasıl çalıştığının bilimsel açıklamasına) ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle, Biyoenerji Sistemlerinin Araştırılması ve Yayılması Derneği (Derneğin başkanı: Marianna Üniversitesi, Tıp Fakültesi Fahri Profesörü Dr. Noboru Ijima'dır) kurulmuştur. Bu dernek, Pi-suyla ilgili yapılan araştırmaları tüm dünyaya açıklamayı amaçlamıştır.



Bu grup tarafından yürütülen araştırmalarda Pi-su ile ilgili çok önemli bilgilere rastlanmıştır. Bu durumu açıklayabilmek için öncelikle Pi-suyun olağanüstü kalsiyum antagonizmini* açıklamak gerekmektedir.

Kalsiyumun vücuttaki görevi nedir? Muhtemelen aklınıza ilk olarak kemiklerdeki ve dişlerdeki rolü gelmektedir. Vücutta bulunan kalsiyumun büyük bir kısmı kemiklerde ve dişlerde dir. Ancak, kalsiyum bunun dışında insan vücudunun fiziksel fonksiyonuyla ilgili çok önemli bir rolü üstlenmiştir.

Örneğin, kanın içinde mikroskobik miktarda dağılır ve pıhtılaştırıcı olarak görev yapar. Eğer vücutta kalsiyum yoksa kan pıhtılaşamaz. Kandaki kalsiyum miktarı tüm vücuttaki miktarın on binde biri kadardır. Ayrıca kalsiyum hücrenin aktivitesini de destekler. Eğer kalsiyum olmazsa hücrenin içsel bilgi aktarımında önemli kopmalar olabilir.

Ancak, kalsiyumun eksikliği gibi fazla olmasının da önemli bazı sakıncaları bulunmaktadır. Örneğin kanserli hücrelerde çok miktarda kalsiyum bulunduğu bilinir. Kanser aynı zamanda carcinoma (karsinom) olarak da bilinir ve hücrede kontrolsüz kalsiyum anlamına gelir.

Hücrede fazla kalsiyum olması sadece kansere neden olmaz, aynı zamanda hücrenin strese girmesine ve hatta ölmesine neden olur. Pi-su hücrenin fazla kalsiyum almasını engelleyerek bir antagonist olarak davranır. Böylece kalsiyum normal seviyede kalır. Ayrıca daha önce de belirtildiği gibi, Pi-su aktif oksijeni yok etme ve bağışıklık sistemini güçlendirme işlevlerine de sahiptir.

Pi-suyun yukarıda anlatılan bazı özellikleri, onun insanların iyileşmelerine nasıl yardımcı olduğunu açıklamaktadır.

Pi-su hakkındaki araştırmalarımıza devam etmekteyiz. Bu konu daha sonra bir kitapta ayrıca ele alınacaktır.

* *Antagonist: (fzyoloji) Bir maddenin, fenomenin ya da sistemin etkisine karşı koyan, karşı etki gösteren, engelleyen ya da tersi yönde etki yapan etken (madde, ilaç, fenomen, kas vb.)*

Yüksek enerjili Pi-su içen kişilerde görülen gelişmeler ve yan etkileri

Semptom	Kişi sayısı	Durumu			Çok etkili	Etkili	Yan Etkisi
		Ciddi	Orta	Hafif			
Psikolojik kaynaklı	1	1			1		Yok
Baş dönmesi	1	1			1		Yok
Konuşma bozukluğu	1	1			1		Yok
İdrara çıkma bozukluğu	1	1			1		Yok
Karın rahatsızlığı	3	3			3		Yok
Kaygısızlık	1	1			1		Yok
Sinir hastalığı (nevroz)	1		1			1	Yok
Göğüs anjini	1	1			1		Yok
İshal	1			1	1		Yok
Astım	2	2			2		Yok
Menopoz	1	1			1		Yok
Eklem iltihabı	15	12	1	2	14	1	Yok
Bel ağrısı	5	4	1		4	1	Yok
Sinir ağrısı	4	3		1	4	1	Yok
Yürüme güçlüğü	7	6	1		6		Yok
Çalışamamak	7	7			7		Yok
Omuzlarını hareket ettirmede sınırlanma	4	2		2	4		Yok
Yorgunluk	2			2	2		Yok
Ciddi anlamda donmak	4	4			4		Yok
Ciddi anlamda uykusuzluk	5	5			5		Yok
Kabızlık	3	3			3		Yok
Hemoroit	2			2	2		Yok
Kan şekeri	5	5			5		Yok





Su, Bilgi ve Hafıza

Suyun Hafızası

Su miknatis ile işleme tabi tutulduğunda yüklendiği bilgileri, manyetik alandan çıktığında bile taşımaya devam eder. Bu suyun hafızası olduğunun açık bir kanıtıdır.

1988 yılında yayınlanan “Human Basophil Degranulation Triggered by Very Dilute Antiserum against IgE” (“İyi Seyreltilmiş IgE’ye (Immunoglobulin E)* Karşı Anti-serum ile İnsan Bazofil Degranülasyonunu Tetiklemek”), başlıklı makale büyük yankı uyandırmış ve bilim dünyasını alt üst etmiştir. Suyun bir hafızası olduğunu anlatan bu makale, bilim insanları tarafından fizik kanunlarıyla açıklanamamaktadır.

Dr. Jacques Benveniste, suyun hafızası olduğunu kanıtlamak için suyu o kadar çok seyreltmıştır ki, bu durumu şu örnekle açıklamıştır: “Suyu 10120 defa seyreltmek okyanusa bir fincan çay dökmek gibidir.”



Dr. Benveniste

Dr. Benveniste’nin araştırmaları büyük tartışmalara neden olmuş ve araştırma sonuçları elinden alınarak 1993 yılında aynı araştırmayı tekrar yapması istenmiştir.

Aynı dönemde Londra Üniversitesi tarafından yapılan araştırmalarda ve Dr. Roberfroid tarafından 2001 Mart ayında yönetilen bağımsız bir araş-

* *Parazit enfeksiyonları ve alerjik reaksiyonlar sırasında mast hücreleri ve bazofil hücrelerinin yüzeyine yapışarak bu hücrelerin başta histamin olmak üzere çeşitli kimyasal maddeler salgılamalarını uyaran antikorlar..*



tırma grubunun çalışmalarında Dr. Benveniste ile aynı sonuçlara ulaşılmıştır.

Dr. Jacques Benveniste'nin suyun hafızası olduğunu kanıtlamak için yaptığı deney kısaca şöyle özetlenebilir: Fransız bilim insanı Dr. Jacques Benveniste, araştırmalarında DNA hücrelerinin belli bir frekansta ışık yaydığını, farklı hücrelerin farklı titreşme frekanslarının olduğunu görmüştür. Benveniste, farklı titreşimdeki iki hücrenin yan yana getirildiklerinde yeni bir frekans oluşturup bu frekansta birlikte titreşmeye başladıklarını ve elektromanyetik dalgalarla bir çağılayan yaratıp ışık hızında yolculuk ettiklerini keşfetmiştir. 1980'lerde başlattığı çalışmalarının sonuçları ona, suyun hafızası olduğunu göstermiştir. Suyu bir madde ekleyen Dr. Benveniste, onu bir milyon kez sulandırıp özel bir aletle aşırı hızda karıştırdığın-



da bu maddenin yok olacağını düşünmüştür. Sonucun beklediği gibi olmadığını, o maddenin hâlâ suda mevcut olduğunu görünce, eklediği maddeyi milyonlarca kez daha sulandırarak araştırmaya devam etmiştir. Ancak ne kadar sulandırırssa sulandırırsın, suyun içine en başta eklenmiş olan maddenin yok edilemediğini görmüştür. Bu durumda suyun yüklenen maddeyi bir şekilde hafızaya kaydettiği sonucuna varmıştır. Bir başka deneyde ise suya bir zehir yerine sadece o zehrin frekansını yükleyen Benveniste, suyun sanki zehrin kendisi eklenmiş gibi içine konan sinekleri öldürdüğünü tespit etmiştir.

Unutulmamalıdır ki, insan bedeninin yaklaşık % 70'i sudan oluşmaktadır. Düşüncelerimiz ve konuştuklarımız bedenimizdeki suya kaydedilir ve o kalitede yaşarız. Şeklimizi, sağlığımızı ve hayatımızı biz oluştururuz. Yaşam frekansların uyumu, birleşmesi, çatışması, iç içe geçmesi, aşağı-yukarı, sağa-sola, zıt yönlerde dalgalanmasıyla şekillenen bir enerji dansıdır.

Homeopati: Homeopati 18. yüzyılda Alman doktor Samuel Hahnemann'ın çalışmalarıyla başlamıştır. Dr. Benveniste'nin 1980'lerde yapmış olduğu çalışmalar, homeopati konusunda yapılmış bilimsel çalışmaların en önemlilerinin başında gelmektedir.

Homeopati iyileştirme metodu, hastada en belirgin semptomlara sebep olan maddeden eser miktarı hastanın veritabanına tanıtmak esasına dayanmaktadır.

“Benzeri benzer ile tedavi,” homeopatinin temel yasasıdır. Buna göre, herhangi bir madde sağlıklı bir kişide hastalık belirtileri oluşmasına yol açıyorsa, aynı hastalık belirtilerini gösteren bir hasta o maddeyle (birçok kez seyreltildikten sonra) tedavi de edilebilir.

Bu yöntem İngiltere ve Almanya'da yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak Asya ve Kore'de “zehirle tedavi etme yöntemi” olarak bilinmektedir.

Geçen on yılda homeopatinin etkileri üzerine üç yüze yakın farklı araştırma yapılmıştır.

Daha fazla bilgi için bkz. www.homeopati-istanbul.com



Japon Bilim Adamı Dr. Kawada Kaoru'nun Suyun Hafızasını Görüntülemek İçin Yaptığı Çalışmalar

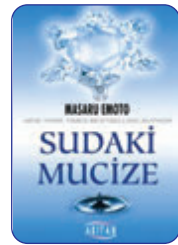
Dr. Kawada Kaoru son zamanlarda çok kolay bir yöntemle çektiği suyun resmini bilim dünyasına tanıtmıştır. Bu yöntemde, likit nitrojen (N) tarafından anında dondurulan suyun resmi elektro-mikroskopla çekilmektedir.

Bardağın içindeki moleküllerin dizilişleri gözlemlendiğinde, kristal yapısından uzak bir dizilişin oluştuğunu görmek mümkündür.

Dr. Kawada Kaoru elektro-mikroskopla çektiği sulardaki su kümelerini de gözlemleyebilmiştir. Bulut şeklindeki su kümesinin çapı 1000 Å'dur ($1 \text{ Å} = 10^{-10} \text{ m}$). Orta ölçekli su kümesi 200 Å, küçük ölçekli su kümesi ise 20 Å'dır.

Japon Araştırmacı Masaru Emoto'nun Suyun Hafızasını Görüntülemek İçin Yaptığı Çalışmalar

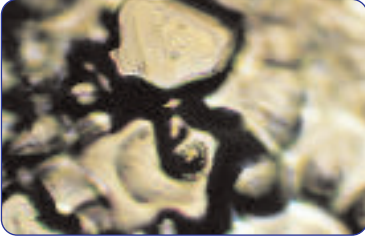
Suyun hafızası olduğunu kanıtlayan önemli çalışmalar yapan bir diğer araştırmacı Masaru Emoto'dur. Emoto 1993 yılında başladığı araştırmalarının sonunda, düşünce ve duyguların suyun fizik realitesini etkilediği gerçeğini kanıtlamıştır. Emoto'ya göre, aynı yerden alınan su örneklerine yazılı ve sözlü olarak ya da müzik yoluyla değişik niyetler, düşünceler yönlendirildiği ve odaklanıldığı zaman “su kendi ifadesini değiştirmektedir.”



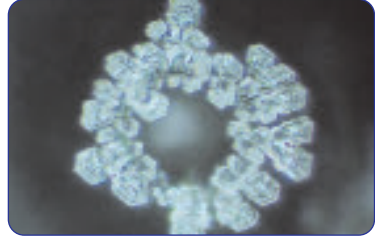
Suyun Gizli Mesajı, Suyun Bilinmeyen Gücü ve Sudaki Mucize
adlı kitapların kapakları

Kendisi su kristallerinin fotoğrafını çekmekle kalmayıp aradaki farkı da çok açık bir şekilde göstermiştir (daha fazla bilgi için bkz. Masaru Emoto, *Suyun Gizli Mesajı*).

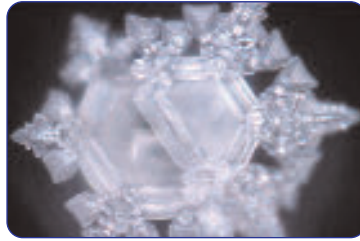
Emoto'nun fotoğrafını çekerek gün ışığına çıkardığı gerçek aslında ışık enerjisidir. Bu enerji suya yapılan müdahalelere göre değişmektedir. Örneğin, tekno-müzik dinletilen ya da hakarete uğrayan su molekülleri arasında saklanan ışık enerjisini kaybederken, teşekkür edilen ve güzel müzik dinletilen su molekülleri çevrelerinden daha fazla enerji toplayabilmekte ve çok güzel altıgen su kristalleri meydana getirebilmektedir.



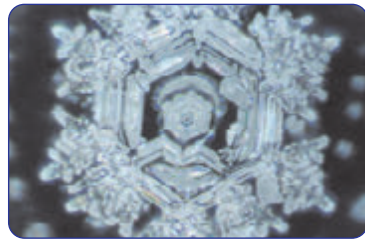
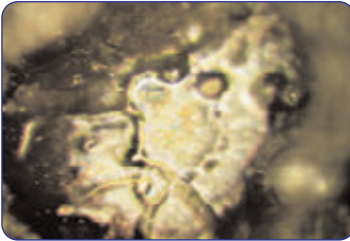
Tokyo (Japonya) musluk suyu



Lourdes suyu

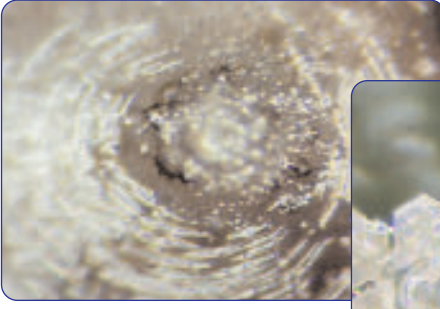


Zemzem suyu

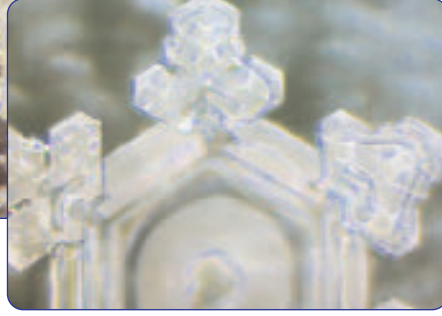


Dua edilmeden önce ve sonra Fujiware Barajı'ndan alınan suyun kristalleri





“Seni Aptal” (Japonca)



“Teşekkür ederim” (Japonca)

Genelde Hastalıkların Sebebi Kaygılardır

Masaru Emoto’nun diğer bir önemli araştırması sağlığımız ile psikolojimiz arasındaki yakın ilişkiyi ortaya koymaktadır. Psikolojik durumumuz biyolojik sağlığımızı, vücudumuzun çalışma biçimini derinden etkilemektedir. Bu nedenle hastalıkların çoğu aynı zamanda psikolojik kökenlidir. Bu hastalıklara kanser de dahildir. Bugün psikolojik baskılar, özellikle de toplumsal baskılar, neredeyse toplumsal boyutta hastalıklara yol açabilmektedir.

Emoto çalışmaları sırasında sağlık ve psikoloji arasındaki ilişkiyi gözlemiştir. Gözlemleri sırasında insanları hasta eden birçok ortak özellikler dikkatini çekmiş ve insan vücudunda etkilenen bölge ve duygular arasındaki yakın ilintiyi keşfetmiştir.

Emoto 1995 yılında yüz insan ile hado (yaşam enerjisi) incelemesini sürdürmüştür. Burada insanların genel olarak ortak duygularındaki hadolarını (stres, kaygı, baskı, hırçınlık, şaşkınlık ve aşırı korkuyu da içeren 38 özellik) ölçmüş ve her duygunun vücudun hangi bölgesinde bir yankılanma yaratacağını kontrol etmiştir.

Örneğin, stres altındaki bir kişinin bağırsaklarıyla ilgili problemleri olduğunu görmüştür. Kaygının genellikle boyun sinirlerinde, hırçınlığın otonom sinir sisteminin parasempatik bölümünde, aşırı kaygının böbreklerde, endişenin ise öncelikle midede kendini gösterdiği sonucuna varmıştır.



Kaygı-hastalık ilişkisi		
	Duygusal hastalıkların etkilediği ana organlar	Yaşam enerjisi hastalığı
Stres	Bağırsak	Hazımsızlık
Kaygı	Boyun sinirleri	Gergin omuzlar
Hırçınlık	Parasempatik sinir	Uykusuzluk
Şaşkınlık	Otonom sinir	Bel ağrısı
Aşırı korku	Böbrekler	Böbrek hastalıkları
Endişe	Mide	Sindirim güçlüğü
Kızgınlık	Karaciğer	Hepatit
Kaygısızlık	Omurga	Dayanma gücünde zayıflama
Sabırsızlık	Pankreas	Şeker hastalığı
Yalnızlık	Hipokampus*	İhtiyarlık bunaması
Hüzün	Kan	Lösemi
Kin	Deri	Deride doku kaybı

	Duyguları yok etme
Stres	Rahatlama
Kaygı	Rahatlık
Hırçınlık	Sakinlik
Şaşkınlık	Lütuf
Aşırı korku	Huzur
Endişe	Ferahlama
Kızgınlık	Sevecenlik
Kaygısızlık	Tutku
Sabırsızlık	Tolerans
Yalnızlık	Memnuniyet
Hüzün	Keyif
Kin	Minnettarlık

* Hipokampus: Beyinde bellek ile ilgili görev yapan bölüm.



İlaçlar ve Psikoloji Arasındaki İlginç Gerçek

Tıp alanında “yalancı ilaç” teriminden sıkça bahsedilmektedir. İlaç firmaları ve tıp doktorları beraber çalışarak yeni ilaçların verimliliğini test ederler. Yürütülen çalışmalarda hastalar iki gruba ayrılır. İlk gruba yeni ilaç verilir, diğer gruba da yeni ilaç verildiği söylenir ama aslında “yalancı ilaç” (ilaç olmayan, genellikle basit vitaminler) verilmiştir.

İlaçların etkinliğini gösterebilecek kadar zaman geçtikten sonra iki gruptaki iyileşme durumu incelenir. Genelde iki grupta da iyileşmeler görülür. Birinci gruptakilerin iyileşmeleri anlaşılır bir durumdur, çünkü gerçek ilacı kullanmışlardır. Ancak yalancı ilacı alan gruptaki insanların birçoğu da iyileşme göstermiştir. Tabii ki, gerçek ilacı alanların iyileşme derecesi yalancı ilaç grubundan daha fazladır. Modern tıp dünyası yalancı ilacı kullanan grubun nasıl iyileştiğini hâlâ tam olarak açıklayamamaktadır.



124



LifeLine Tekniği

Su kristallerinin fotoğrafını çekerek yeni bir çığır açan Masaru Emoto’nun çalışmalarından etkilenen Alman doktor Darren R. Weissman, bu alanda, “LifeLine” adını verdiği yeni bir teknik geliştirmiştir.

Dr. Weissman LifeLine tekniğini, birbiriyle bağlantılı on dört doğal iyileştirme yöntemini ve eski Çin ve ayurveda insan bilimleri tıbbının yanı sıra uzun süren deneyimlerini, doküman araştırmalarını ve biyomedikal (biyolojik bilimlerle tedavi arasındaki ilişkiyi inceleyen bilim dalı) açıklamaları bir araya getirerek geliştirmiştir. LifeLine pratisyen hekimi kineziyoloji* refleksi (kas testi) sayesinde bilinçaltında hapsolmuş duyguların açığa çıkmasını sağlar. Böylece vücutta çekirdek düzeyde iyileşme sağlanır. Birkaç sağlıklı yaşam seçeneğiyle birlikte –suyun miktarı, kalitesi ve frekansı,

* *Kineziyoloji: Fizyolojik ve tedavisel yönden insan vücudunun hareketlerinin incelenmesi.*

gıda, dinlenme, egzersiz ve kendi gücünü kabul etmek gibi– LifeLine tekniği, insanların bilinçli yaşamın gücünün farkına varmalarını sağlar.

Kısaca belirtmek gerekirse, LifeLine tekniği düşünce gücümüzü, hislerimizi ve seçeneklerimizi sürekli olarak bir araya getiren bir tekniktir.

Eğer kişi her şeyi bir fırsat olarak görür ve buna inanırsa, ne kadar zor olursa olsun, zihni bu pozitif düşünceleri vücudundaki suya iletir; böylece en küçük yapı birimi olan hücrelerdeki su bilgilendirilmiş olur.

LifeLine tekniğinin suyun iyileştirici gücünü kullanarak insanlara şifa, iç huzuru ve çevreyle uyumlu olma gücünü vermektedir.

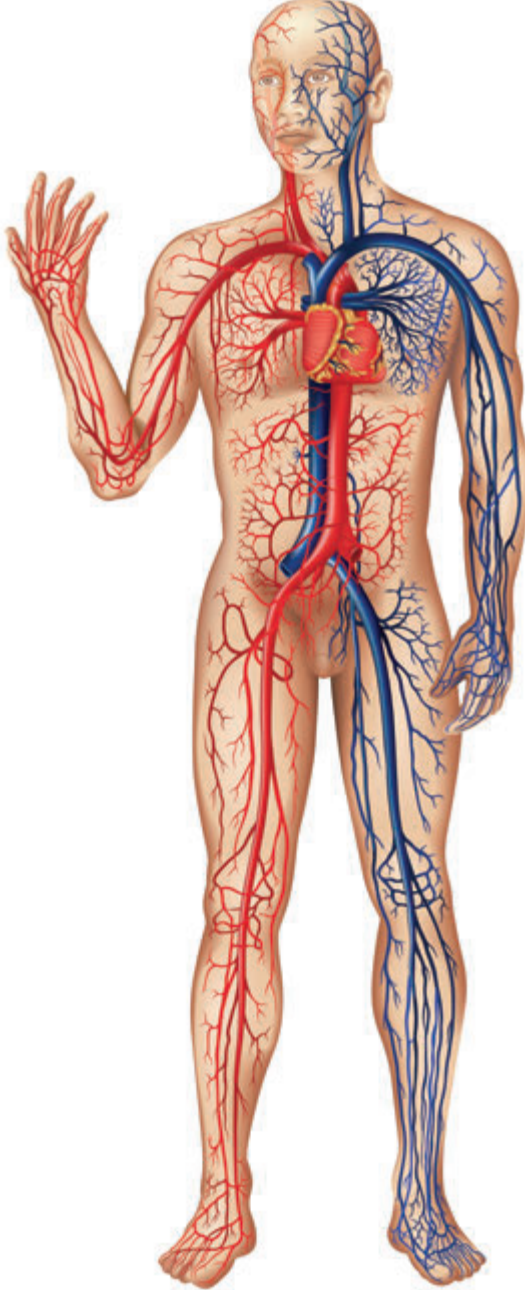
LifeLine tekniğinin aktarım prensibi şu esasa dayanır:

1. Duygular enerjiye iletilir,
2. Enerji hareketi doğurur,
3. Hareket değişikliktir,
4. Değişiklik hayatın özüdür.



LifeLine Kan Hücreleri Analizi

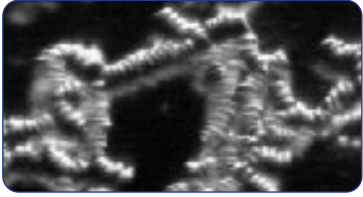
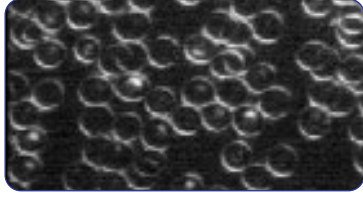
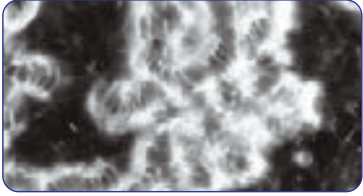
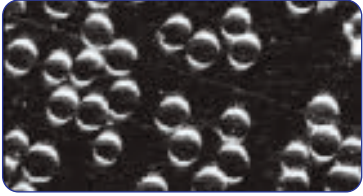
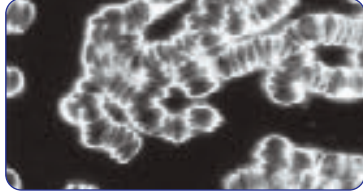
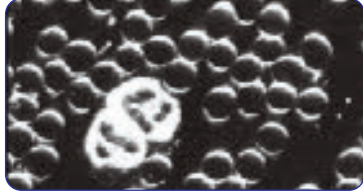
Kanın yaklaşık % 90'ı sudan oluşur ve kırmızı kan hücreleri vücuttaki tüm hücrelere oksijen (O₂) taşımak konusunda çok önemli bir görevi yerine getirir.



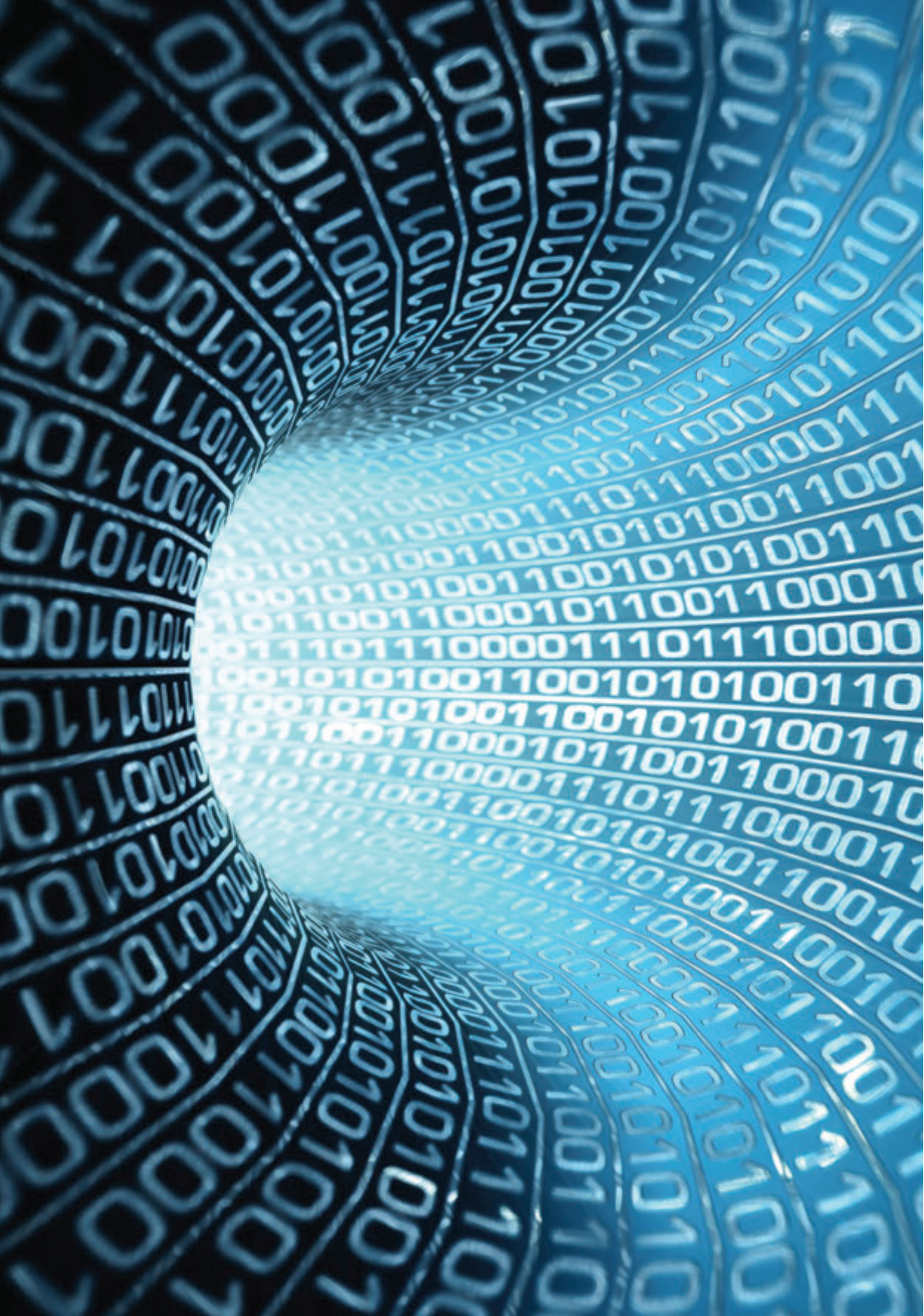
126



Kan Hücrelerinin Karşılaştırma Tablosu

Önceki Kan Hücreleri	Sonraki Kan Hücreleri
Kırmızı kan hücreleri birbiri üzerine yığıldığı zaman Rouleaux adı verilen şekil oluşur. Kırmızı kan hücreleri vücudun her bölgesine oksijen (O_2) taşırlar, ancak Rouleaux şeklinin oluşumu bunu engellemektedir.	Kırmızı kan hücreleri özgürce dolaşabildikleri için vücuda rahatça oksijen (O_2) taşıyabilmektedirler.
	
Migrenden dolayı başı ağrıyan 9 yaşındaki bir erkek çocuğunun kan hücreleri	Ebeveynlerinin boşanmasına duyduğu öfkeyi LifeLine tekniğini özümseyerek yenmiştir.
	
Göğüs kanseri teşhisi konmuş 41 yaşındaki bir kadının kan hücreleri	Eşinin duygusal ve sözlü tacizlerinden dolayı yaşadığı depresyonu LifeLine tekniğini özümseyerek yenmiştir.
	
Reflü semptomları olan 42 yaşındaki bir erkeğin kan hücreleri	Ailevi durumundan ötürü duyduğu utancı LifeLine tekniğini özümseyerek yenmiştir.





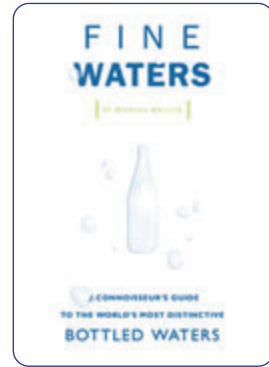
Buzul ve Deniz Altı Sularının Hafızları

Buzul Suları ve Hafızaları: Suyun hidrolojik olarak çevrimini tamamlaması havanın ısısına, yeryüzünün bitki örtüsüne ve suyun pompalarla yeryüzüne çıkarılmasına bağlı olarak 10-100 yıl arasında değişmektedir. Dolayısıyla bugün içtiğimiz suyun hafızasında yüzyıl önceki bilgiler bulunmaktadır. Aslında günümüzde, Sanayi Devrimiyle birlikte artan kirlilik yüzünden hafızası negatif bilgilerle dolu suları içmekteyiz. Oysa buzul suları yüzlerce yıl öncesinde oluşmuştur ve kirliliğe maruz kalmamıştır. Bu yüzden hafızaları negatif bilgiler taşımamakta ve içildiğinde insana sağlık kazandırmaktadır. Ayrıca buzun eridikten sonra da kristal yapısını korumaya devam ettiği bilinmektedir. Altıgen olan yapı içildiğinde, diğer sular gibi vücutta tekrar yapılandırılması gerekmediği için fazladan enerji harcamasına ihtiyaç duymaz ve besinlerin vücuda alınması, atıkların vücuttan atılması daha verimli bir şekilde gerçekleşir.

Deniz altından içme suyu elde edilmesi: Denizin yüzlerce metre altından çıkartılan su binlerce yıl önce Greenland yakınlarındaki buz dağlarının erimesiyle oluşmuştur. Eriyen suyun ısısının ve tuzluluk oranının deniz suyundan daha farklı olması, bu suyun denizde ayrı tutulmasına ve okyanusun dibine çökmesine neden olmuştur.



Hafızası temiz şişelenmiş deniz altı suları



Fine waters kitabının kapağı



Günümüzde deniz altı suyunun tercih edilmesindeki en önemli etken kirliliğe maruz kalmaması ve binlerce yıl öncesinden geliyor olmasıdır, yani hafızası temizdir ve kirlilik frekansı bulunmamaktadır. Ayrıca mineral açısından oldukça zengin olan bu sular patojen içermemektedir. Deniz altı suyunun içme suyu ve ilaç sektörlerinde kullanılması bu nedenle oldukça yaygınlaşmaktadır.

Denizlerin altındaki kara ve kayaların diplerinde önemli miktarda tatlı ve temiz su bulunmaktadır. Gelecekte en temiz su kaynakları buralardan ve buzullardan temin edilecektir. Örneğin, Hawai’de, deniz altından 914 m aşağıdan elde edilen temiz ve zengin mineralli suyun litresi yaklaşık elli dolara satılmaktadır.

(Konu hakkında daha fazla bilgi için *Bir damla su III* adlı kitaba ve www.finewaters.com web adresine bakınız).



130



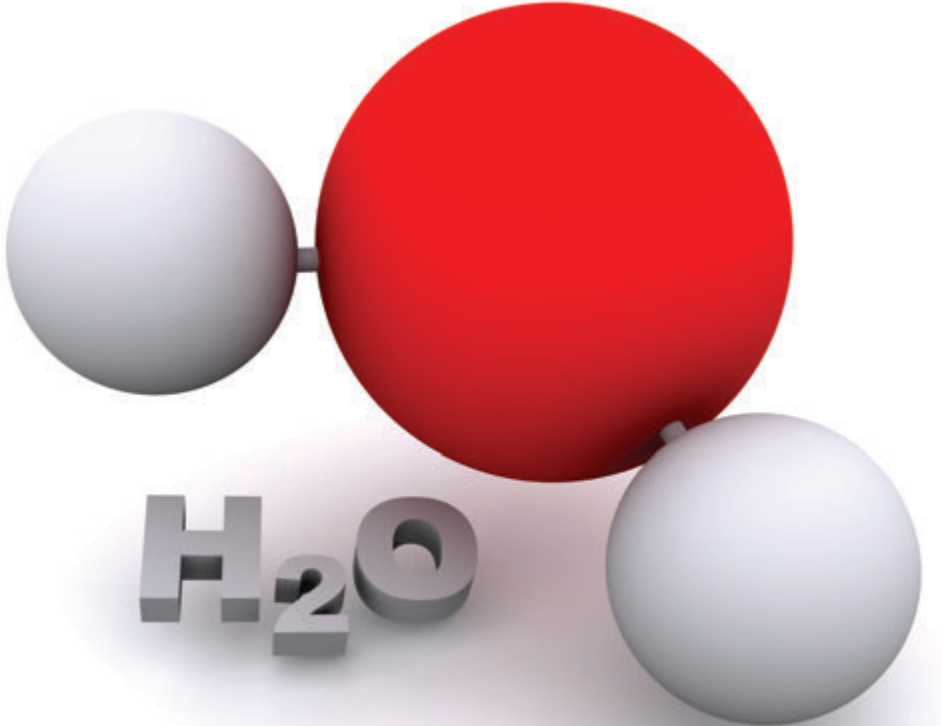
Belçika’da bulunan ve sadece şişelenmiş özel içme suları satan su dükkânı Ali Polat 2010 Temmuz ayında Avrupa’ya düzenlediği bir seyahatinde burayı ziyaret etmiştir.

Suya Bilgi Kopyalama Yöntemiyle Hastalıkları Tedavi Etmesi

Bilgi, Latince “informatin” sözcüğünden gelmekte ve “form verme” ya da “bir hizaya sokma” anlamını taşımaktadır. Atomdan küçük parçacıklar, bilgiyi oluşturan enerjinin organize olmuş nicelikleridir. Kristalin düzenlenmiş yapısı bilgidir. Yaşayan en karmaşık yapılar da dahil, tüm varlıklar bilgidir. Bizim hayatta olmamızı ve işlem görmemizi sağlayan, vücudumuzdaki genler, hormonlar, nörotransmitterler* ve bağışıklık sistemi arasındaki bilgi alışverişidir.

Kendimizi ne kadar bütünün bir parçası hissederseniz o kadar bilgi alırsınız ve dünya da bize o kadar anlamlı gelir. Böyle değerlendirildiğinde, sınırsız kaynaktan gelen aralıksız bilgiden dolayı her şey ile bağlantılı olduğumuz düşünülebilir.

* *Nörotransmitterler: Nöronlar arasında ya da bir nöron ile başka bir tür hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasallar.*



Dr. Won H. Kim'in Suyu Bilgi Yüklemesi

MineQ mineral kartuşunu (suyu mineralce zengin, alkali suya dönüştüren kartuş) geliştiren Dr. Won H. Kim'in araştırmalarına başlamasının ardında son derece kişisel bir gerekçe bulunmaktadır.

Dr. Won Kim'in kızı yedi yaşındayken hipofiz* bezinde bir tümör olduğu için ameliyat olmuştur. Bu ameliyatta kızın hipofizi de alınmıştır. Bu nedenle vücudun üretemediği büyüme, östrojen, tiroid, steroid** ve vazopresin hormonlarını dışarıdan almak zorunda kalmıştır.

Dr. Won Kim, kızının bu durumundan etkilenecek vazopresin hormon bilgilerini içme suyuna kopyalayarak kızının, vücudunun üretemediği hormonları doğal yollarla yerine koymasına yardımcı olmuştur.

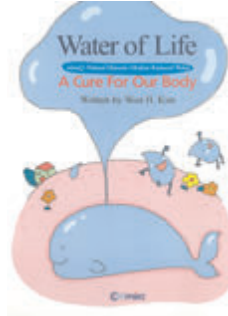
Kızının ergenlik çağında boyunun uzamaması üzerine de büyüme hormonlarını suya kopyalayarak onun uzamasına yardımcı olmuştur.



132



Dr. Won Kim



Dr. Won Kim'in *Water of Life*
kitap kapağı

Water of Life, A Cure for Our Body adlı kitabın da yazarı olan Koreli su uzmanı Prof. Won H. Kim, Yonsei Üniversitesi Wonju Tıp Fakültesi Biyokimya Bölümü'nde çalışmaktadır. Suyun hayat olduğu inancından yo-

* Vücudun uzun dönemli büyüme, günlük fonksiyonlar ve üretkenlik yetenekleri ile ilişkili olarak bir kontrol merkezi gibi çalışır.

** En önemli steroid bileşikler arasında safra asitlerini, erkek ve dişi seks hormonlarını, adrenal bezi korteks hormonlarını sayabiliriz.

la çıkan Prof. Won H. Kim, “mineQ” ismini verdiği doğal mineral karışımını geliştirmiştir. Kızını iyileştirebilmek için doğal hormon gibi işlev görebilecek hormon içeren su için araştırmalarına başlamıştır. MineQ, adını, “Doğal Mineral Karışımı”ndan almıştır. Dr. Kim, araştırmaları sonucunda, Batı tıp bilimi duyarlılığı ile alkali su üreten ve doğal mineral sayesinde iyileşme enerjisi kazandıran mineQ ürününü geliştirmiştir. MineQ kartuşu doğal minerallerin bileşimini içeren bir cihazdır. Dr. Kim’in araştırmaları, suya protein yapısı, gen düzenleme ve üstün-bilimsel enerji katma konularını kapsamaktadır.



Dr. Won Kim ve kızı

Dr. Kim, biyo-bilgi analiz yöntemini kullanarak Dr. Benveniste’nin yaptığı deneylerin benzerlerini yapmıştır. Önce C vitaminini seyreltmış ve sonuçta C vitamin konsantresinin seyreltilmesinin biyo-bilgi değerini azaltmadığını görmüştür.

Biyo-bilgi metoduyla yapılan başka bir deneyde insülin bilgisi taşıyan suyu farelere içiren Dr. Kim, bu farelerin kan şekerlerinin düştüğünü gözlemlemiştir.

Bu araştırmaları sonucunda Dr. Kim, hormon bilgisi içeren suların, tıbbi ilaçlar gibi yan etkileri olmadığı için, geleceğin alternatif tedavi yöntemi olacağını görmüştür.

İyi Enerjiye Sahip Su Sıradışıdır

Kızı için hormonlu su üretirken önce elektroliz yöntemini kullanan Prof. Dr. Kim daha sonra bunun iyi enerji iletmediğini ve sürecin yanlış olduğunu fark etmiştir. Elektroliz yönteminin oluşturduğu bu iki sorunu çözmek için öncelikle girdap yöntemini kullanmış ve özel mineral bileşimini



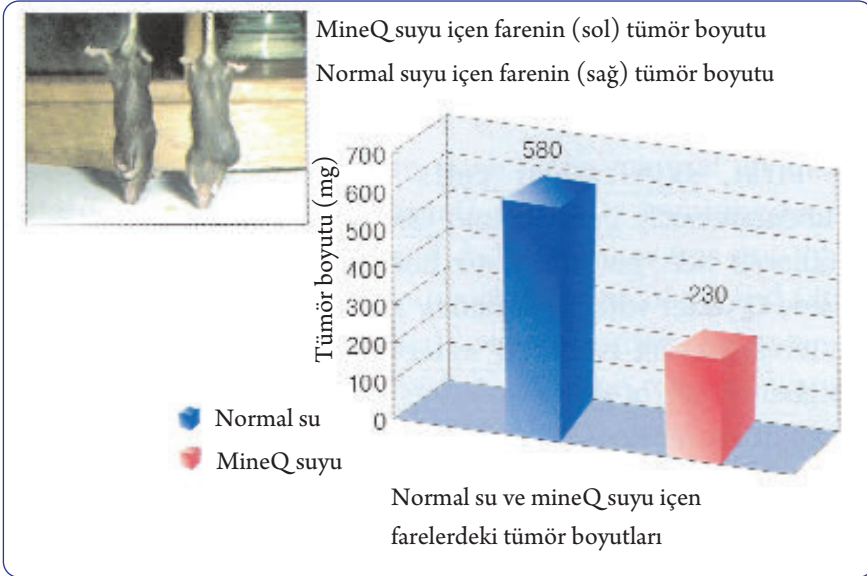
(mineQ) geliştirmiştir. Bu özel mineral bileşimi mineQ sayesinde hidrojen (H) suda erimekte, dolayısıyla suyun yapısı sıkılaşmakta, süreç hızlanmakta ve bu sayede ROT'a (reaktif oksijen türleri) karşı onarım gücü artmaktadır.

Mine Q İle Yapılan Çalışmalar

Anti-kanser (kanser sıçramasını önleme) etkisi: Önce deri kanseri hücreleri laboratuvar farelerine enjekte edilmiştir. Daha sonra bu farelere mineQ ve normal musluk suyu verilmiştir. Ancak farelerin mineralli alkali su tüketiminin normal su tüketimine oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Yirmi gün sonra fareler arasında karşılaştırma yapılırken mineQ suyu içen farelerin tümörlerinin, normal su içen farelerine oranla, daha yavaş geliştikleri gözlemlenmiştir.

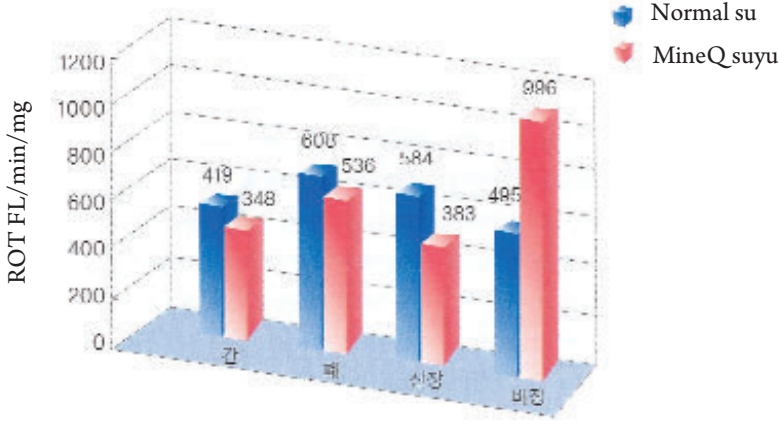
Normal su içen fareler ortalama 36 gün yaşarken mineQ suyu içen farelerin ortalama 45 gün yaşadıkları görülmüştür. Bu oran anti-kanser ilaçları kullanıldığında görülen etkiden daha az değildir.



Antioksidan etki reaktif oksijen türlerini (ROT) azaltır: MineQ düşük ORP'li olduğu için vücuttaki reaktif oksijen türlerini giderici bir etki yapmaktadır.

Prof. Kim, deri kanseri enjekte ettiği farelerin mineQ içtikten sonraki reaktif oksijen türleri miktarını ölçmüştür. Deri kanseri enjekte edilmiş farelerin bir grubuna yirmi gün boyunca mineQ suyu, diğerine ise normal musluk suyu verilerek vücutlarındaki reaktif oksijen türleri miktarına bakılmıştır.

MineQ içen farelerin akciğer, karaciğer ve böbreklerindeki ROT miktarı normal su içen farelere oranla önemli ölçüde azalmıştır.



Uzun dönemde normal su ile mineQ suyu içen farelerin aktif oksijen ölçümü karşılaştırma tablosu

Kanserli farelerin normal su ve mineQ suyu içtiklerinde vücutlarında oluşan ROT miktarları

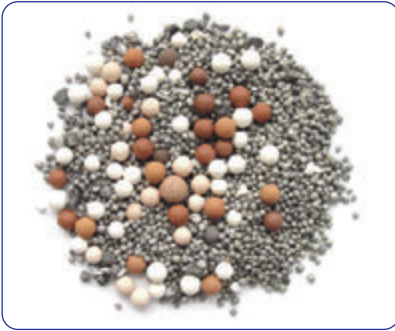
Bağıışıklığı artırma: Prof. Kim, mineQ suyunu içen kanserli farelerin bağışıklık sistemlerini de gözlemlemiş ve alkali su içen farelerde bağışıklığı güçlendiren maddeleri gözlemlemiştir.

Diyabete ve obeziteye etkisi: Yapılan araştırmalarda diyabetli fareler de gözlemlenmiştir. Grafiklerde normal su içenlere göre mineQ suyu içen farelerin glikoz konsantrasyonlarındaki ve trigliserid (vücut hücrelerimizde yağların depo edildikleri format), kolesterol gibi değerlerindeki düşüşler görülmektedir.

Dört ay boyunca mine Q suyu içirilen farelerin kilolarının sabit kaldığı, normal musluk suyu içenlerin ise kilo kaybettikleri görülmüştür. Ayrıca kan şekerinin yükselmesine neden olan trigliseridin de azaldığı gözlemlenmiştir.



waveQ Su canlandırma cihazı



mineQ filtresi



Besinlerin tadını güzelleştirir: MineQ ile hazırlanan gıdaların ve alkollerin tadı daha güzel olmaktadır. Kore'nin özel içkisi "soju"nun tadı, mineQ ile daha da zenginleşmekte, ayrıca ertesi gün oluşan baş ağrısı gibi semptomlar da ortadan kalkmaktadır.

MineQ'nun etkinliğini ölçmek için 100.000 tavukla bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada tavukların daha uzun yaşadıkları (bu oran % 94,5'tan % 99,3 yükselmiştir) ve daha fazla kilo (ortalama 1590 gram olan ağırlıkları 1720 grama yükselmiştir) aldıkları gözlemlenmiştir.

Dr. Kim aynı araştırmaların insanlar için de yapılabileceğini belirtmiş ve on kişilik bir gruba içirilen alkali suyun yağ oranlarında azalmaya neden olduğunu gözlemiştir.

Mucize Yaşayan İnsanların Hikâyeleri

İnsanlar mucizelere pek inanmazlar, ama bu bölümde aktardığımız yaşam suyu içenlerin gerçek hikâyeleri insanların düşüncelerini değiştirebilecek niteliktedir.

Onyu'nun hikâyesi: Onyu, Prof. Dr. Kim'in kızı gibi, hipofizinde bir tümör olduğu için onu aldırma zorunda kalmış biridir. Dr. Kim'in özel hormonlu suyunu içmeden önce ilaçlarla ağrılarını dindirmeye çalışmış ve bununla birlikte birçok zorluk yaşamıştır. Dr. Kim ile tanıştıktan sonra onun gönderdiği suyu içmeye başlamıştır. Bundan sonra, gün geçtikçe yaşadığı ağrı kuruluğu, susuzluk hissi, ağrıları azalmış ve yok olmuştur.

Hormonlu Su ve Obezite Sorununun Çözümü: Birçok kişi tiroid hormonlarından dolayı kilo almakta ve obezite sorunuyla karşılaşmaktadır.

Dr. Kim'in eski öğretmeni, kendisini televizyonda görünce eşi için tiroid hormonlu su üretilip üretilmeyeceğini sormuş. Suyu içtikten sonra öğretmenin eşi yorgunluklarının azaldığını ve biraz da kilo verdiğini belirtmiştir. MineQ suyunu içen kişiler bir süre sonra hormonları dengelendiği için kilo açısından da bir dengeye kavuşmaktadırlar.



Kanser Hastasının Eşinden Gelen Mektupların Hikâyesi: Kanseri yayılan ve çok acı çeken bir kanser hastasının eşinin Dr. Kim'e gönderdiği mektuplar bu suyun etkileri hakkında fikir vermektedir:

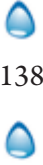
İlk mektup (5 Şubat 2003): Eşimin acıları aldığı ilaçlara rağmen dinmemektedir. Sizden ricam, kızınız için kullandığınız yöntemle eşime yardımcı olmanızdır.

İkinci mektup (17 Şubat 2003): Gönderdiğiniz su eşime çok iyi geldi. Acıları azaldı.

26 Şubat 2003'te gönderdiği mektupta ise eşinin yaşadığı gelişmelere yer vermiş.

Son mektup (4 Nisan 2003): Eşinin 16 Mart'ta vefat ettiğini ve onun son aylarını daha az acı içinde geçirmesine yardımcı olduğu için Prof. Dr. Kim'e teşekkürlerini bildirmiştir.

Kuru Cilt ve Hormonlu Su: Alerjik cilt rahatsızlığı olan Sangtae Lee mektubunda, otuz yıldır hiç terlemediği için insanların onu uzaylı olarak gördüğünü belirtmiştir. Bu konuda yaşadığı zorlukları ve denediği yöntemleri anlatmıştır.



Bir gün gittiği bir firmada içinden baloncukların çıktığı çok lezzetli bir su içmiştir. Firma eve götürmesi için bir miktar suyu kendisine vermiştir. Bu suyu içmeye başlayan hasta bir süre sonra mucizenin gerçekleştiğini görmüştür.

Bu özel suyu içmeye başladıktan bir hafta sonra baş kısmında nemlenme görüldüğünü ve dört hafta sonra normal insanlar gibi nemli bir cilde kavuştuğunu gözlemlemiştir.

MineQ'nun antioksidan etkisinden dolayı mektubu yazan kişinin iyileştiğini düşünen Prof. Dr. Kim, bu suyun cildi nemlendiren yeşil çaydan daha etkili olduğunu belirtmiştir.

Alerjik ciltler, alerjik enfeksiyonlar ve astım gibi modern tıbbın tam olarak çare bulamadığı bağışıklık sistemi rahatsızlıkları mineQ sayesinde iyileşebilmektedir.

İnsülinde Daha Etkili Olan Su: Kan şekeri 400'e ulaşan diyabet hastası İlhan Yoon, Prof. Dr. Kim'e başvuran kişilerden biridir. Alkali mineralleri içeren suyu içtikten bir hafta sonra kan şekeri 150'ye düşmüştür.

İlhan Yoon gibi birçok hasta, mineralli suyu içtikten sonra sadece kan şekeri seviyelerinin düşmekle kalmadığını, yorgunluklarının da belirgin biçimde azaldığını ifade etmektedirler.

Prof. Dr. Kim, ürettiği suyun kan şekerini düşürmekte etkili olduğunu ve diyabet hastalarının tedavisinde etkin olarak kullanılabileceğini belirtmiştir.

Hanseu Üniversitesi'ndeki klinik çalışmalar, insülin kullanan 15 kritik durumdaki diyabet hastasının gönüllü katılımıyla başlamıştır. Gönüllülerin isteği doğrultusunda grup ikiye ayrılmış ve ilk gruba sadece su (insülin takviyesiz) verilmiştir. Diğer grup ise sadece insulin takviyesi almıştır.

Sonuçlar 36 gün sonra karşılaştırılmıştır. MineQ suyu içen hastaların kan şekeri seviyeleri düşmüştür. Sadece insülin kullanan hastalarda ise önemli bir değişiklik kaydedilmemiştir. İnsülin ile düşürülemeyen kan şekeri seviyesinin mineQ suyu ile düşürülebildiği görülmüştür.



Biyofoton Işığı (Biyolojik Işık)

Foton: Biyofizikte su molekülleri bir araya gelerek bir küme (örneğin damla) oluştururken ışık enerjisine ihtiyaç duyarlar. Bu enerji bildiğimiz ışık enerjisidir. Japonlar'ın "Hado" (yaşam enerjisi) dediği bu enerjiye, bilimsel çevrelerde "Foton" denmektedir. Suyun özelliğini, karakterini ya da yaşam açısından önemini ve kalitesini belirleyen bu ışık enerjisidir. Su moleküllerini bir arada tutan bu elektrik enerjisinin miktarı sonsuzluk derecesinde değişebildiği için her su damlacığının karakteri de farklıdır.

Hado sürekli etrafımızda var olan bir enerjidir. Canlının sudan aldığı enerji ya da başka bir deyişle, suyun canlıya bağışladığı enerji budur. Japonların buna "Hado" demeleri tesadüf değildir. Her su aynı su olmadığı ve insan için önemli olan da bu enerji olduğu için, içeceğimiz suyun kalitesini doğru seçmemiz çok önemlidir. Yapılan araştırmalar, enerji yoğunluğu açısından en zengin suların "kaynak" suları, özellikle de "artezyen" suları olduğunu ortaya çıkarmıştır.



140

Biyo-Bilgi ve Biyofotonlar



Biyo-bilgi teorisi ilk olarak Alman Prof. Dr. Fritz-Albert Popp tarafından 1970'lerde öne sürülmüştür. Kendisi hücre içinde oluşan ultra-ince enerjili fotonları "biofoton" olarak tanımlamış ve hücre içindeki bilgi alış-verişinin bio-foton tarafından sağlandığını ifade etmiştir.

Teoriye göre yaklaşık 3-4/sn'de bir her hücrede mikroskobik biofoton oluşmaktadır. Bunlar DNA'nın farklı yapıdaki özellikleri sayesinde meydana gelen titreşimler tarafından rezonans edilir ve hücreler bu bilgileri birbirleriyle paylaşmak için kullanırlar. Bu biofotonların dalga boyu alanlarının genişliği, ultraviyole ışınlarının bir ucundan uzak kızılötesi ışınlarının diğer ucuna kadar olan alanı kapsar. Ancak ışık gücü zayıf olarak bilinir.

Bu dalga boyunun fiziksel özelliğiyle diğerlerinden ayrılan, lazer ışınında olduğu gibi, uygun yükseklikteki dalga boyudur, yani azalan gücüne rağmen çok uzaklara etkili bir şekilde gönderilebilir. Böylece vücutta bulunan tüm hücreler gerekli bilgileri özel bir dalga boyu ile biyofotonları kul-

lanarak alıp verirler. Diğer bir deyişle, hücre içerisinde oluşan biyofotonlar belli sinyaller sayesinde birbirlerini anlarlar.

Dr. Popp biyofotonların, çoğunlukla yaşayan organizmaların içindeki DNA tarafından üretildiğini düşünmüştür. biyofotonlar bunun gibi sadece zayıf enerji içermezler, ama aynı zamanda bilgi içeren genetik özellikleri de vardır. Dr. Popp'un "biyobilgi" kelimesini kullanması da buna dayanmaktadır.

Biyofoton'un Etkileri

Hormonal Etkileri: Kimyasal yapı açısından morfine benzeyen endorfin vücudun çeşitli yerlerinde ve merkezi sinir sisteminde tespit edilmiştir. Ağrı azaltma ve rahatlık kazandırma amacına çeşitli fonksiyonlarla yardımcı olur. Bunun dışında vücudun sinir sırasındaki tepkisine karşılık kontrollü bir etkisi vardır. Ayrıca kan dolaşımı, sindirim ve ısı düzenleyen mekanizmaları benzer bir uygulamayla tedavi eder. Kronik ağrılardan dolayı tedavi edilen hastaların omurilik sıvısında endorfin oranının daha az olduğu tespit edilmiştir. Biyofoton ile tedavi edilen hastalarda belirgin bir ağrı azalması saptanmıştır.

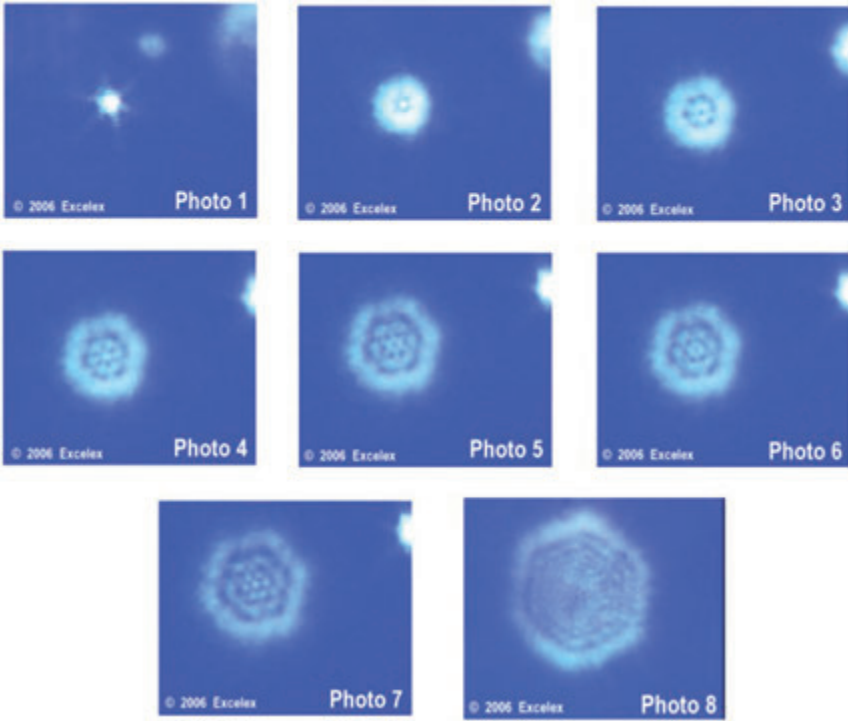
Hırslanma sırasında vücut bölümlerinin bastırılmasıyla endorfin üretimini geri çeker. Stres durumunda adrenalin ve noradrenalin* yanında kortizon da önemli rol oynar. Şok ve stres durumunda kortizon üretimi yükselir. Bedenimizin, biyofotonla uyarıldığında kortizon seviyesini azalttığı görülmüştür.

Tedavi edilen hasta devamlı iyi gelen bir gevşeme hisseder. Serotonin dopamin beyinde bu gruba aittir. İştah azaltan ve doğal bir iştah frenleyici özellik gösteren amfetamindir. Doğal yolla kilo vermek için serotoninle bağlantılı yağ azaltan bir diyet yapılmalıdır.

* *Noradrenalin veya norepinefrin, beynin dikkat ve çevreye yanıt verme ile ilgili bölümlerini etkiler. Epinefrin ile birlikte norepinefrin, kalp atım hızını, depolardan glikoz salınımını ve iskelet kaslarına giden kan akımını artırarak "kaç ya da savaş" (fight or flight) yanıtının temelini oluşturur.*



Hücresel Etkileri: Işık olmadan hayatın olması mümkün değildir. Biyofizik uzmanı Prof. Popp'a göre, vücudumuzda var olan hücrelerde ışık mevcuttur. Hücreler hasar gördüğünde ışığın yoğunluğu azalır. Zayıf hücreler foton biçimindeki ışınların etkisiyle yenilenir. Işık cilt tarafından emilir, dolayısıyla bedenimizde bulunan tüm hücrelere yayılım gösterme eğilimindedir. biyofoton ışını hasta hücrelere çarpar, zayıf kapasitede olan hücre içindeki ışınları, diğer bir adıyla fotonları güçlendirir ve hücreleri onarır.



Biyofoton ile yapılandırılmış su damlasının “somatoscope” ile 30.000 defa büyütülmüş görüntüleri. Yakınlaştıkça birçok altı köşeli yıldız biyofoton içinde açıldığı görülmektedir. Yedinci resme dikkat edildiğinde, altı köşeli yıldızın bir başka altı köşeli yıldız içerisinde olduğu görülmektedir.

Biyofoton ışınının diğer önemli bir etkisi cerrahi işlemler ya da enflamasyon (dokuların travmaya, bakteri ve virüs istilalarına, ısınmaya, kızarmaya ya da şişmeye karşı gösterdikleri tepkidir) sonrası meydana gelen aşırı üretilen bağ dokusunun uygun şekilde durdurulmasıdır. Biyofoton benzeri olan kızılötesi ışının, diğer araştırmalarda gösterildiği gibi akyuvarlar, bazı lenf dokuları, çeşitli enzimler ve bağ doku hücreleri üzerinde pozitif etkisi olduğu ispat edilmiştir.

Biyofoton uygun tedavi şeklini gösteren belirtilerin sürekli artması sonucunda, daha fazla doktor ve terapist tarafından büyük bir başarıyla uygulanmakta ve geliştirilmektedir.

Almanya, Fransa ve İngiltere’de sigara bağımlıları üzerinde yapılan deneylerde, noter tarafından onaylanmış başarı oranı % 90’ın üzerindedir.

Kilo verme ve rahatlama terapilerinde sağlanan başarı, bu alandaki tedavi yöntemlerinden en başarılısının Biyofoton olduğunu göstermiştir. Tabii bu etki, doğru beslenme ve bedensel aktiviteyle birlikte yapıldığında belirginleşmektedir.

Biyofoton İçeren Biyobilgiyi DNA’da ve Suda Ölçmek Mümkündür

Biyofizik uzmanı Prof. Dr. Fritz Albert Popp, biyofoton teorisiyle önemli bir biyofizik çalışması hazırlamıştır. Kuant ya da foton diye adlandırılan ışık, kuantum teorisine göre ışık demetlerinden oluşmaktadır. Dr. Popp'a göre, ışık cilt tarafından emilir ve vücuda dağılır. Onun çalışmalarıyla, her hücrenin diğer elementlerle ışın fotonlarının etkileşim sağladığı tespit edilmiştir.

Biyofoton hormon ve hücreleri etkilemek için ışığın iyileştirici gücünü kullanır. Işık fotonları cilt tarafından emilir, vücutta çoğalır ve dağılır. Sinir sisteminden dallanarak omurilikten beyne ulaşır ve anlamsal olarak üretme işleminde düzenleme yaparak çeşitli hormonlar üzerinde olumlu etkiler gösterir. Endorfin (mutluluk hormonu-ağrı dindirici) ve serotonin (iştah, uyku, ruh hali gibi fizyolojik durumları düzenler) hormonları bunun en iyi örnekleridir. Foton sinyalleri diğer bağlantılar üzerinden böbreküstü bez-



lerine ulaşır ve burada DHEA (strese karşı önemli bir hormondur) ve kortizol'un (Böbrek üstü bezinin kabuk bölgesinde üretilen, vücudun strese gösterdiği tepkiyle ilişkili bir "kortikosteroid hormon" dur. Kan basıncını ve şekerini artırır, kadınlarda kısırlığa neden olur ve bağışıklık sistemini baskılar) değişen üretimine yol açar. Yapılan klinik incelemelerde ışık terapisi ile DHEA ve kortizon seviyesinde anlamlı değişiklikler olduğu gözlenmiştir.

Biyofoton'un Uygulandığı Alanlar: Yaşlanmaya karşı tedavi, ağrı tedavisi, hormonal dengesizliği düzenlemek, migren, bağımlılığı olan hastalıklar, sigara bırakma, şişmanlık tedavisi, boyun, sırt ve bel ağrıları, tendon (kas ve kemikleri birbirine bağlayan doku) rahatsızlıklarında, topuk diken, egzama, sedef, akne, enfeksiyonlar, siyatik ağrıları, uyku bozukluğu, sinir ağrısı (nevralji; sinir yakınında meydana gelen herhangi bir hastalık), eklem kireçlenmesi, çınlama, spor yaralanmaları, iyileşmeyen yaralar, aşırı bağ dokusu gelişimi.



Kaynaklar:

- Aihara, Herman, *Acid & Alkaline*, Kaliforniya, 1986.
- Alexandersson, Olof, *Living Water*, Dublin, Gateway, 1990.
- Altman, Nathaniel, *The Oxygen Prescription*, Vermont, Healing Arts, 2007.
- Aydemir, Yücel, *Yaşamın Gizemi Su ve Tuz*, Yaşamın Gizemi Yayıncılık, 2009.
- Ball, Philip, *H₂O, A Biography of Water*, Londra, Phoenix, 1999.
- Baroody, Theodore A., *Alkalize or Die*, Holographic Health, 2001.
- Barzilay, Joshua I.- Weinberg, Winkler- Eley, J. William, *The Water We Drink*, Rutgers University, 1999.
- Batmankılıç, F., *Hasta Değil Susuzsunuz, Vücudunuz Sizden Su İstiyor*, çev. Orhan Akalın, Domino Alternatif Tıp, 2005, İstanbul; *Hasta Değil Susuzsunuz*, Klan Yayınları, Ocak 2007.
- Cavanaugh, Madison, *The One Minute Cure*, Kaliforniya, Think-Outside-the-Book, 2008.
- Clarke, Robin-Janet, King, *The Atlas of Water*, Londra, Earthscan, 2006.
- Cohen, Jay S., *The Magnesium Solution for High Blood Pressure*, New York, Square One Publishers, 2004.
- Consigli, Paolo, *Water, Pure and Simple*, Londra, Watkins, 2008.
- Doğal Hayatı Koruma Vakfı, *Su: Suyun Yeryüzündeki Serüveni*, Mikado Matbaacılık, 2007.
- Drake, Edgar N., *Selenium*, Lincoln, iUniverse, 2001.
- Emoto, Masaru, *Suyun Gizli Mesajı*, Kuraldışı Yayınevi, 2005.
 - , *The Healing Power of Water*, Almanya, Hay house, 2004.
 - , *The True Power of Water*, Oregon, Beyond Words, 2005.
- Hari, A.R., *Water, A Miracle Therapy*, Yeni Delhi, Putsak Mahal, 2008.
- Hoffmann, Steve, *Planet Water*, New Jersey, John Wiley & Sons, 2009.
- Jhon, Mu Shik, *The Water Puzzle and the Hexagonal Key*, Amerika, Uplifting, 2004.
- Kaufmann, Klaus, *Slicia - The Forgotten Nutrient*, Burnaby, Alive Book, 1990.
- Kim, Won H., *Water of Life*, Seul, Onmire, 2005.
- Kuzanlı, Mennen Aysan-Yahyaoglu, Recai, *Suyun İyileştirici Gücü*, Mozaik Yayınları, 2007.
- Makino, Shinji, *The Miracle of Pi-Water*, Aichi, Kosaido Book, 1999.
- Martel, Chislain D., *Ben Enerjiyim*, Arion Yayınevi, 1995.
- McCabe, Ed, *Flood Your Body With Oxygen*, Energy, 2008.
- McCauley, Bob, *The Miraculous Properties of Ionized Water*, Amerika, SE, 2008.
- Oh, Yang Hwan, *Germanium*, Pennsylvania, Dorrance, 2003.
- Oğur R., Tekbaş Ö. F., Hasde M., *Klorlama Rehberi (İçme ve Kullanma Sularının Klorlanması)*, 2005.
- Ossipinsky, John, *An Undetected Acid-Alkaline Imbalance*, Arizona, Vision, 2006.
- Özata, Metin, *Vitamin Mineral ve Bitkisel Ürün Rehberi*, Güner Yayınevi, 2008.
- Pangman, M.J., *Hexagonal Water, The Ultimate Solution*, Amerika, Uplifting, 2007.
- Schoffro, Michelle, *The Ultimate pH Solution*, New York, HarperCollins, 2008.
- Smith, Mark, *60 Saniye Aura Görmek*, İstanbul, Neden Kitap, 2010.
- Tombak, Mikhail, *150 Yıl Yaşayabilirsiniz*, Yaşamın Gizemi Yayıncılık, 2009.
- Vasey, Christopher, *The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health*, Vermont, Healing Arts, 2006.
 - , *The Water Prescription*, Vermont, Healing Arts, 2006.
- Whang, Sang, *Reverse Aging*, Florida, Twentyfirst, 2008.



İnternet adresleri:

<http://www.mustafaaltinisik.org.uk/>
<http://www.fenokulu.net/>
<http://www.webhatti.com/>
<http://sufizmveinsan.com/>
<http://www.almancax.com/>
<http://www.anneyiz.biz/>
<http://www.sumucizesi.com/>
<http://www.saglikmemurlari.com/>
<http://www.insanvucudu.net/>
<http://www.benimblog.com/>
<http://www.subankasi.com/>
<http://www.kadinlaricin.net/>
<http://www.maxicep.com/>
www.optisu.com
<http://www.alkalizeforhealth.net/>
www.engineenerji.com.tr
<http://groups.yahoo.com/>
www.gidabilimi.com
www.frequencyrising.com/
www.bilisimcini.net
www.1.gantep.edu.tr
<http://www.bmeal.com/>
www.istanbulsaglik.gov.tr
www.ciltbakimlari.com
<http://www.ivmedergisi.com/>
www.arnewa.com
<http://www.dengeliyasa.com/>
<http://www.asmaz.com.tr/>
<http://www.msxlabs.org/>
<http://www.cografya.gen.tr/>
<http://izmirdiscuscenter.com/>
<http://sites.google.com/>
www.mumcu.com
www.ecobiyo.com
www.ietecafo.com
www.tolem.com.tr
<http://www.aksaray.edu.tr>
<http://www.gamakimya.com.tr>
<http://www.tumgazeteler.com/>

www.nikkenturkiye.com.tr/
<http://www.phisciences.com/>
<http://zihinkontrol.blogcu.com/>
<http://www.genckolik.net/>
<http://www.saltoftheearth.com.au/>
<http://tr.fotolia.com/>
www.preventa.org/
www.aura.net/
www.gdvcamera.com/
www.med.umich.edu/umim
www.biohouse.co.za
www.drbruceshelton.com
www.philippawiggins.com
www.whitecharcoal.com
www.healiohealth.com
www.healthybeing4u.com
www.allanchumak.ru
www.kabbalah.info/tr/
www.stroemungsinstitut.de/
www.ehow.com/
www.alkalife.com
www.consumerhealth.org
www.ezberim.com/
www.harikahayat.com/
www.sag-lik.com/
www.bilgiyuvasi.com/
www.tsurumiclinic.com/
www.homeopati-istanbul.com/
www.aysetatar.com/
www.microwaterman.com/
www.breathing.com/
www.suncaresauna.com/
www.firheals.com/
www.sanyo.com/
www.calciumsupreme.com/
www.aysetatar.com/biofoton.html
www.ajol.info/



Görsel kaynakları:

Alexey Klementiev © www. fotolia.com.tr, teracreonte © www. fotolia.com.tr, www.fzd.it © www. fotolia.com.tr, arquiplay77 © www. fotolia.com.tr, daulon © www. fotolia.com.tr, Elena Schweitzer © www. fotolia.com.tr, Yasonya © www. fotolia.com.tr, Kadmy © www. fotolia.com.tr, Rob Byron © www. fotolia.com.tr, Zhanna Ocheret © www. fotolia.com.tr, Tatyana Gladskih © www. fotolia.com.tr, 26kot © www. fotolia.com.tr, EcoView © www. fotolia.com.tr, pzAxe © www. fotolia.com.tr, robroy © www. fotolia.com.tr, Mihai Simonia © www. fotolia.com.tr, Mike Kiev © www. fotolia.com.tr, adimas © www. fotolia.com.tr, Inside Vision Lab © www. fotolia.com.tr, EastVillageImages © www. fotolia.com.tr, romvo © www. fotolia.com.tr.

