

İyileşmek Kendi Elimizde

– erhantigli · 27 Kasım 2020

İYİLEŞMEK BİZİM ELİMİZDE

Anestezi ve reanimasyon uzmanı Doktor Erhan Özer, Şifa Sende(Doğan Kitap) adlı kitabında bütün hastalıkların iyileştirilebileceğini vurguluyor. Doktorumuza göre bütün hastalıklar bedenimize bize “içimizde” yolunda gitmeyen bir şeyler var diye gönderdiği mesajlardan ibarettir, hastalığı var eden beden onu iyileştirme gücüne de sahiptir. Hastalıklar düşünce ve özellikle duygusal alanımızdaki çatışmalardan çıkar. Bu duygusal çatışmalar kişiye göre değişmektedir. Benim öfkelendiğime bir başkası önemsiz görüp“Buna mı kızdın?” diye şaşabilir. Nedenini araştırmaya kalktığımızda karşımıza bilinçaltı çıkar. İşin özü bu duygusal çatışmaların kaynağını bularak sorunu kökten çözmektir. Vücutta enerji akışı sağlanırsa hücre kendi kendini onarabilir. İç hekim dediğimiz bu sistem her şeyi orijinal haline getirebiliyor. Yeter ki blokaj olmasın, sigortalar açılsın, enerji balansı sağlansın.

Sigortayı kapatan nedeni ortadan kaldırmak, kişinin ana problemiyle yüzleşmesinin sağlanması gerekir. Doktora başvurmalıyız ama daha önce moralimizi bozmamalı, kötümser, karamsar olmamalıyız. En ufak bir ağrı sızı hissettiğimiz zaman telaşa ve paniğe kapılmamalı, bende acaba şu hastalık mı var, iyileşmem olanaksız mı gibi kuruntularla kendimizi harap etmemeli, yerli yersiz yorumlarda bulunmamalıdır. Yoksa uzman doktorlar, profesörler derdimize derman bulamaz. En ağır hastalıklarda bile, atalarımızın “Çıkmadık canda ümit vardır” sözünü unutmamalıyız. Morali bozuk kişi kendini kapıp koyuverir, güzellikleri göremediği gibi, yaşamaktan da zevk alamaz, daha çok hastalanır.

Erhan Özer kitabında şu görüşlere yer veriyor:

Dukan, Karatay gibi protein diyetleri vücuda zarar veriyor.

Zayıflayayım derken bir deri bir kemik kalıp sağlığını yitirmek var bu işin(!) ucunda!

Hastalığı yaratan temel etken asitlenmedir.

Asitlenme yapan yiyecek içeceklerden kaçınacağız. Kola, gazoz gibi içecekleri içmeyeceğiz, ekşi, tuzlu, acı yiyecekleri yemeyeceğiz...

Kadınların can düşmanı selüloit aslında hayat kurtarır.

Selüloitim var diye üzülen kadınlar bu görüşe göre sevinmeli, bayram etmeli!

Asıl zararı kolesterol değil kolesterol ilaçları verir.

Hemen hemen bütün ilaçların yan etkileri vardır. Kolesterol bizi korkutmamalı demek ki. Gerekirse ilaç da içmeliyiz ama ceviz, limon, elma, yulaf... gibi doğal yiyeceklerle gidermeye çalışmalıyız fazla kolesterollerimizi.

Öfke kontrolünü öğrenin, hastalıkların çoğu sinirlenmekten, stres çekmekten meydana gelir. Sabırla koruğu helva etmeye çalışın, kötü bir durumda hemen asabınız bozulmasın. Atalarımız, “Öfkeyle kalkan zararlar oturur” “Keskin sirkenin zararı kendi küpünedir” diye boşuna söylememişlerdir. Ne diyor bir şarkı: “Hişt! Hişt! Sakin ol, sinirlere hakim ol!”

Şifa bulmak için her şeyden önce sağlıklı beslenmeliyiz. Aktif yaşayarak spor yapın. Spor yapayım derken kendinizi sakatlamayın ha! Spor yapma olanağınız yoksa yürüyüş yapın. Kötü havalarda dışarı

çıkamıyorsanız evinizin salonunda her gün en az yüz adım yürüyün, Hareketsiz durmayın, uzun süre oturmayın, elinizi kolunuzu, bacağınızı sallayın, başınızı sağa sola döndürün. Mutfaktan bir şey getirirken bir tepsiyi dolduracağınıza, elinizle alın, birkaç kez gidip gelin. Kafa sporu da önemlidir. Bilmece çözün. Ruhunuzu beslemeyi öğrenin. Müzik dinleyin, şarkı söyleyin, güzel şeyler seyredin, resim yapmaya, karikatür çizmeye çalışın, çiçek dikin, diktiğiniz çiçekleri sulayın, sararan yapraklarını temizleyin.

Korkular sevgiyi yok eder; korkuları ve endişelerinizi azaltarak bağımlılıktan kurtulun. Eskiye, dünü düşünmeyin, keşke şöyle deseydim, şunu yapsaydım diye hayıflanarak, ah of çekip pişmanlık duyarak hayatı kendinize zehir etmeyin. Geleceği değil içinde yaşadığınız günü düşünmeye çalışın. Teselliyi içkide, sigarada değil doğada, dostlarda arayın.

Bu dünyaya, dert çekmek, üzölmek için değil; yaşamak için geldiğinizi unutmayın, büyük mutluluklar peşinde koşarak kendiniz harap etmeyin, küçük mutluluklarla yetinin, başkalarına özenmeyin. Kim bilir onların da kendilerine göre ne dertleri, üzüntüleri vardır. Umudunuzu, özleminizi hiçbir zaman yitirmeyin. Zamanınızı değerlendirmeye çalışın, kahve köşelerinde vakit öldürmeyin. Kitap okuyun. Hayattan tat almaya bakın.

Aydınlatсын doğruya iyiye güzele uzanan yolunuzu mutluluk güneşi,
Hiç sönmesin sevgi ve dostluğunuzun ateşi.

1Gölçin Yağmur Akbulut