



BÜTAD

Bütünleyici Tedaviler Araştırma Derneği

Aylık Bülteni



15.11.2019,sayı 8

Ekim ayında Dr. Rajan Sankaran'ın 4 kitabının Türkçe'ye kazandırılması için yoğun bir gayret içerisindeydik. Bu nedenle Ekim ayında bültenimize ara verdik. Kasım ayında kaldığımız yerden,

- ✓ **Vertigo'da kullanılan Homeopatik 3 ilacı ele aldık ve karşılaştırmalı bilgileri derledik,**
- ✓ **Sclerantus'u inceleyerek Bach çiçekleri ile ruhsal bir yolculuğa çıktık,**
- ✓ **VERTİGO üzerine etkili olduğu yönde çalışmalar olan yakından tanıdığımız alıcın bilimsel çalışmalarını inceledik,**
- ✓ **Vertigo'da önemli olan blokaj noktalarını araştırıp, sizlerle paylaştık.**

Aralık ayında konumuz Saç dökülmesi,

Görüşmek üzere...

★★★★★★★★

VERTİGO

Ayaklarımın üstünde durmak isterken/dünya durdu sanırım/başım dönüyor/Yere paralel günlerimdeyim/yorgan döşek bedenim/içimde bir kova/derin bir kuyudan su çeker gibi/Alabora olan gemilerde/filikalalar olması lazımdı/batmak istemiyorum/kulaçlarım olacaktı benim/hani en derin sularda bile/sevgi sunduğum şiirlerime kanat/Aldığım havada bir koku var/balık etli solungaçlarıma su kaçmış/Kendime indikçe kıyıya çekilmiş sandallar/sahile vurmuş beni çağırıyor/Bir deniz kabuğu olsaydım/taşlar bile dile gelirdi şifa dilekleri ile/ellerimi açtım ince ince yağıyorum/Çapraz adımlarla Arnavut kaldırımlı taş bir sokakta hedefe doğru/Adı VERTİGO/Ama ben sevmedim .

Meryem Maman (Nene Hatun)

6 KASIM 2012

Uzm. Ecz. Berna Barut
Bayram/İzmir

★★★★★★★★

BELLADONA: Akut ve kronik vertigo; Hasta arkaya ve öne düşer.

Yatağında dönmek, gözlerini hareket ettirmek bile baş dönmesi oluşturur, nesnelere döndüğünü zanneder. Baş dönmesi ve nabız atımları; sadece başını çevirmek bile baş dönmesi ve nabız atımı hissi verebilir. Kulak çınlamalarıyla Meneire sendromu ve vertigodan yatakta dönemez, başını yastığa gömer ve bir yandan diğer yana yuvarlar.

PETROLEUM: Sabahları kalkınca gözlerini kaldırınca artkafadaki sanki zehirlenmiş gibi, deniz tutması gibi hissedilen baş dönmesi.

Dewey şöyle yazar: hareket edince bulantılar ve beraberinde özellikle başını veya gözlerini kaldırdığında ortaya çıkan baş dönmesi; bulantılar bazen safra kusma ile birlikte bulunur. Abbacum veya Cocculus gibi Petroleum'da iyi bir bulantı ilacıdır. Seyahat halinde, hareketle tetiklenen baş ağrılarına uygundur(taşıt tutması), bu durum yukarıda sayılan baş dönmesi, açlık ve midede boşluk hissi ile birlikte görülür(Kent).

PHOSPHORUS: Başka hiçbir ilaçta fosforus kadar baş dönmesi yoktur, Kent şöyle der: 'Baş dönmesi çok sık rastlanan bir semptomdur : yürürken zehirlenmiş gibi sendeler ; açık havada baş dönmesi ; yemekten sonra baş dönmesi; akşamları baş dönmesi; başta ağırlık ve bulanıklık; nesnelere etrafında dönüyormuş gibi hissederek; başta büyük güçsüzlük hissi. Baş dönmelerinin mental çalışma, egzersiz, gürültü, vs. ile kötüye gideceği tabiidir '.Diğer yandan Boerick de aşağıdaki semptomları işaret eder: baygınlık ile baş dönmesi, yaşlılarda ayağa kalkınca baş dönmesi, bu konuda Nash fosforusun yaşlılarda baş dönmesinde en işe yarayan ve en iyi ilaçlardan birisi olduğunu söyler. Meniere hastalığı.



Acon	Korku şok sonrası vertigo. Ayakta ve otururken baş dönmesi veya baygınlık.
Alumina	Vertigo gözlerini kapatınca kötüleşir. Sabah kötü, kahvaltıyla iyileşir. Ayakta kötüleşir, ayakta dururken baygınlık.
Arg-m	Vertigo ani başlar, periyodik baş dönmesi , nörolojik baş ağrısı.
Arg-n	Baygınlıkla olan vertigo.
Belladonna	Akut-kronik vertigo, başı döndürmek, öne eğilmek, yatakta dönmek kötü gelir. Kulaklarda çınlama ile meniere send. Vertigodan yatakta dönemez.
Bryonia	Yatağın içine batıyormuş gibi vertigo. En ufak hareketle ve sabah kalkarken vertigo.
Cal-ars	Yüzme gibi vertigo, epilepsi öncesi, göğüs ağrısı veya elde ağrı aurası ile konvulziyon.
Chin-s	Meniere send, kulak çınlaması, üşüme ve vertigo sırasında kötüleşir.
Cocculus	Gerçek vertigo, dünya dönüyor gibidir, vertigonun şiddetinden yatması gerekir, kalkmaya çalışınca bulantı başlar. Hareketli obje izlerken veya araba içinde giderken obje izlerken vertigo başlar.
Conium	Yatmak, yatakta dönmek kötü gelir.
Cyclamen	Adetin baskılanmasından kötüleşen vertigo. Görüntülerin titremesiyle baş ağrısı. Migren.
Gelsemium	Vertigo kafanın arkasında başlar, düşme hissiyle.
Hyoscyamus	Konvulsiyon öncesi vertigo ve kulak çınlaması.
Lilium t	Vertigo ve çılgın hisler. Depresyon, heyecan, histeri, çılgın düşünceler.
Nat-m	Vertigo , hamilelik , çay ,uzağa bakmak kötü gelir. Sola - öne düşme eğilimi ile vertigo
Petroleum	Taşıt tutması ve vertigo
Phos	Vertigo; görüş zorlandığında, yukarı bakarken, ayağa kalkarken kötüleşir, uzanınca iyileşir. Meniere.
Puls	Vertigo; yukarı bakarken, adet döneminde kötüleşir. Uzanmak iyi gelir.
Rhus-t	Vertigo kalkınca kötü, geriye doğru düşme eğilimi.
Sil	Kronik sinüs problemi ile vertigoyla Meniere send.
Theridion	Vertigo uykusuzluk ve sese aşırı duyarlılık, gözünü kapatmak kötü, hareket ve arabada olmak kötü, hala arabada gidiyormuş hissi,bulantı. Histerik vertigo. Baş ağrısıyla vertigo.
Verat.	Kusma ve soğuk terleme ile vertigo

Homeopatik Materia Medica J.A Lathoud;Homeopatik Remediler Kullanım Kılavuzu
 Dr.Roger Morrison;Remedilerin Ruhu Rajan Shankaran
<https://www.edebiyatdefteri.com/vertigo/siirleri/>



Sclerantus - Scleranthus annuus - Yıllık yumaklıot

*İçsel balansı sağlar

*Duygu durumlarının an
be an değişmesi

*Kararsızlık

*İçsel gelgitler
yaşanması hali



**Ecz. Şenay Şentürk-
İstanbul**

Sclerantus -Scleranthus annuus

Yıllık yumaklıot

*İçsel balansı sağlar

*Duygu durumlarının an be an değişmesi

*Kararsızlık

*İçsel gelgitler yaşanması hali



Sclerantus karar vermede zorlandığımızda yardımcı olur, bazen iki seçenek vardır, bazen daha fazla..

Bu ruh halindeki kişiler titiz, güç beğenen kişilerdir genelde. Herhangi bir karar alma aşamasına gelindiğinde ikilem yaşarlar. Bu git-gel halleri, belirsizlik insanda zihinsel zorlanmalara sebep olabilir. Sclerantus belirsizliği hem küçük hem büyük kararları etkileyebilir. Mete ile mi Mert ile mi evlensem? Veya siyah ayakkabı mı kırmızı ayakkabı mı alsam? Durumlarının ikisi de sclerantus kararsızlığıdır. Bu kararsızlık ve tereddüt iki şeyden birine karar verememe durumudur. Gitmeli miyim, kalmalı mıyım? Bunu mu seçmeliyim, onu mu? Önce birini seçer, sonra fikir değiştirip diğerini ...Bu ikilemler yorucu olabilir ve sonunda zihinsel anlamda yorgun düşebilir, sınırları bozulabilir.

Ani ruh değişimlerinden, taşit tutmasından, vertigodan muzdarip kişilerin, sclerantus kararsızlığından mağdur oldukları gözlenebilir. Vertigonun zihinsel sebebine baktığımızda; kararsızlık, dağınık düşünmek ve dikkatle bakıp görmeyi reddetmek olduğunu görürüz. Dolayısı ile sclerantus bu ruh halindeki kişilerin düşüncelerine odaklanmasına, önlerindeki seçenekleri daha net görebilmesine ve zihnini daha iyi tanıyıp ve çok fazla içerde tartışmadan bir karara varmamıza yardımcı olur, belirsizliği yatıştırır. Basit ve kararlı seçimler yapabiliriz.



Dr Bach'ın açıklaması

Önce bir, sonra diğeri doğru gibi görünen iki şey arasında karar verememekten epeyce sıkıntı çekenlere yönelik remedidir. Bu kişiler genellikle sessiz kişilerdir ve yaşadıkları zorluğu başkalarıyla paylaşmadıklarından sıkıntılarını tek başına katlanırlar.

* On İki Şifacı ve diğer Remediler



VERTİGO(baş dönmesi)

Dönme illüzyonudur.

Sağ veya sol vestibüler çekirdek arasındaki eşit olmayan nöral aktiviteye bağlı olarak ortaya çıkar

ALIÇ.ROSACEAE.CRAT AEGUS OXYACANTHA



Ecz. Nurdan Köylü-
ANKARA

VERTİGO(baş dönmesi)

Dönme illüzyonudur. Sağ veya sol vestibüler çekirdek arasındaki eşit olmayan nöral aktiviteye bağlı olarak ortaya çıkar.

Vertigo ve dizziness, baş ağrısından sonra hekime başvuruda en sık yakınmadır. Yapılan epidemiyolojik çalışmalar vertigo ve dizzinessın nüfusun % 20-30'nunu etkilediğini göstermiştir. Bu yakınmalara, günlük pratikte çok sık karşılaşıldığı için böyle hastaların iyi değerlendirilerek yönlendirilmesi gerekir. Vertigo sendromuna; dönme illüzyonu, nistagmus, ataksi, bulantı, kusma, terleme ve solgunluk eşlik eder. Vertigo, kortikospasyal oryantasyonun yanlış yorumlanması sonucu ortaya çıkar. Nistagmus, vestibülo-okular refleksdeki dengesizlik sonucu gelişir.(1) Ataksi, vestibülospinal yollardaki anormal ya da uygunsuz aktivasyon nedeniyle görülür. Bulantı ve kusma ise medulladaki kusma merkezindeki kimyasal aktivasyon sonucu ortaya çıkar (2). Dizziness, Anglosakson kültüründe, hastalar tarafından vertigo yerine kullanılmaktadır; ancak sözcüğün Türkçe karşılığı yoktur. Dizziness -başta hafiflik, bayılma öncesi durum, dengesizlik, teknede sallanır gibi olma- gibi durumları tanımlamak için kullanılır. Bizim hastalarımız tarafından da vertigo, dizziness ve dengesizliği tanımlayan yakınmalar için de kullanılmaktadır. Bu nedenle, hastanın yakınmasına neden olanın vertigo mu, dizziness mi yoksa dengesizlik mi olduğunu anlamak için çok iyi öykü alınmalıdır. Hastanın yakınmasını anlatmasına izin vermek gerekir (3).

ALIÇ, ROSACEAE,CRATAEGUS OXYACANTHA

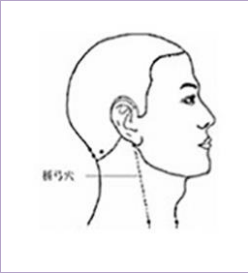
Cezayir'in kuzey doğusunda halk, Crataegus oxyacantha L. bitkisinin çiçek ve yapraklarını infüzyon şeklinde kalp damar rahatsızlıklarının, vertigonun ve uykusuzluğun tedavisinde, ayrıca kolesterol düzenleyici olarak ve diüretik etkisi nedeniyle geleneksel olarak kullanmaktadır.

Alıç yapısında çok güçlü antioksidanlar bulundurmaktadır. Sinirsel rahatsızlıklar başta olmak üzere birçok soruna karşı etkilidir ve oldukça faydalıdır. Alıcı kullanmak için ise 1 çay kaşığı kadar alıç yaprağı ve çiçek karışımını 1 bardak kaynamış suya atarak 5 dakika kadar bekledikten sonra tüketebilirsiniz.

Referanslar: Vertigoya yaklaşım,Gülden Akdal Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sinirbilim Anabilim Dalı-İZMİR

Vertigo ; santral ve periferik vertigo olarak ikiye ayrılır. Santral vertigo beyinden kaynaklanan rahatsızlıklar sonucu oluşurken periferik vertigo iç veya orta kulaktaki denge merkezinin rahatsızlığı sonucu oluşur. Semptomları da baş dönmesi, baş ağrısı, kulakta çınlama, göz ağrısı boyun sertleşmesi vb şekilde kendini gösterebilir. Tüm bu semptomlar vücudumuzda uygun noktalara yapılan basılarla hafifletilebilir.

Ecz. Mahi Gül KOÇ
ANKARA



Vertigo ; santral ve periferik vertigo olarak ikiye ayrılır. Santral vertigo beyinden kaynaklanan rahatsızlıklar sonucu oluşurken periferik vertigo iç veya orta kulaktaki denge merkezinin rahatsızlığı sonucu oluşur. Semptomları da baş dönmesi, baş ağrısı, kulakta çınlama, göz ağrısı boyun sertleşmesi vb şekilde kendini gösterebilir. Tüm bu semptomlar vücudumuzda uygun noktalara yapılan basılarla hafifletilebilir.

Bu noktalar; *bai hui* (hastanın kulaklarına bakarak kulaklarının tepesinden başının ortasına kadar uzanan görünmez bir çizgi çizin orta nokta *bai hui* noktasıdır.), *qiao yin* (kulak ortasının arkası), *feng chi* (ellerimizi hastanın kafasına yerleştirdiğimizde baş parmaklarımızın saç çizgisiyle boyun kasının birleştiği noktadır), *tai xi* (medial malleol kenarı ve Aşil tendon eki arasındaki ortadaki çöküntüde bulunur) 'dir.

Bai hui noktasına yavaşça aşağı ve dışarı doğru bastırarak baş ağrısı göz ağrısı kulak çınlaması gibi semptomları hafifletiriz aynı zamanda *qiao yin* (kulak ortasının arkası) noktalarına da dairesel hareketlerle yavaşça masaj yapılarak ağrı ve sertliği azaltarak mental rahatlama sağlarken, kulak çınlaması ve ağrısına da fayda sağlar.

Feng Chi noktasına masaj yapmak vertigo semptomlarını, baş dönmesini hafifletirken ve sert boynu rahatlatır.

Tai xi noktalarına 1 ila 3 dakika yapılan masajla baş dönmesi, kulak çınlaması ve baş ağrısı hafifletilir.

Tüm bu uygulamalar sonucunda hastalarda etkin rahatlama görülmüştür.

Referans: Vestibular Disorders Association: Statistics
National Center for Complementary and Alternative Medicine: Massage
Therapy: An Introduction

