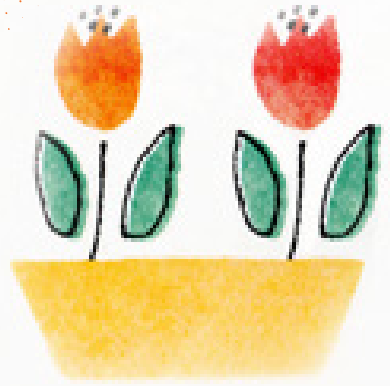


Kanınızın
Akışı
Hayat
Kalitenizi
Deęiřtirir



Akiyoshi Horie

**KANINIZIN AKIŞI
HAYAT KALİTENİZİ DEĐİŐTİRİR**

Translated from the English Language edition of Good Blood Flow by Akiyoshi Horie, originally published by Sunmark Publishing Inc. as represented by Gudovitz & Company Literary Agency LLC. This edition arranged with through Kayı Literary Agency. Original English language Copyright © 2016 by Akiyoshi Horie. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Sunmark Publishing tarafından “Good Blood Flow” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811171

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Eren Kanat

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Good Blood Flow

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

KANINIZIN AKIŞI HAYAT KALİTENİZİ DEĐİŐTİRİR

Akiyoshi Horie

Çeviren: Eren Kanat



GİRİŞ

Bu kitap “Kan akışını artırarak zihnin ve bedenin tüm sorunlarının çözülebileceği bir yöntem.”i anlatmaktadır.

Kan akışı gerçekten tüm sorunlarınızı çözebilir mi?

Kan akışı ile sağlık arasındaki ilişkiyi anlamak kolaydır ancak zihin ve beden sorunları bambaşka bir şeydir.

Eğer böyle düşünüyorsanız, iyi gerekçeleriniz var demektir.

Öte yandan farklı bir yaklaşım benimsemeyi de düşünebilirsiniz.

Beden formda olmadığında, kişi her zaman normalden daha depresif hisseder.

Baş ağrısı ya da omuz tutulması sadece olumsuz düşüncelere davetiye çıkarır.

Regl döneminden önce yaşanan sinirlilik, duyguları kontrol etmeyi zorlaştırır.

Bunun tersi de mümkündür: Sabahları yenilenmiş olarak uyanmak güne neşeli bir tavırla başlamayı mümkün kılar.

Egzersiz yaptıktan sonra hissedilen o coşku.

Lezzetli bir şeyin tadını çıkardıktan sonra hissedilen o mutluluk ve tatmin duygusu.

Aslında kan akışı, zihin ve beden arasındaki ilişkiyi etkilemektedir.

Bu deneyimlerden birini yaşadıysanız ve şu anda çözmek istediğiniz bir dezavantajınız varsa, kan akışınızı iyileştirmek size mutlaka yardımcı olacaktır.

Zihin ve bedenle ilgili tüm sorunların kaynağı kan akışında bulunabilir.

Bu kitapta aktarılan kan akışını iyileştirme yöntemi sadece bir sağlık tekniği değildir.

Bedenin dengesizliklerinin iyileştirilmesi zihnin acılarını da mutlaka çözecektir.

Kan akışı sadece bedenin altmış trilyon hücresine oksijen ve besin sağlamakla kalmaz, aynı zamanda hormonlar aracılığıyla beynin ve kalbin faaliyetlerini de destekler.

Tek bir nedenden ötürü, kan akışını iyileştirmek tek bir hamlede tüm acılarınızı çözebilir. Bu size cazip geliyor mu?

Kendimi tanıtmama izin verin.

Ben Akiyoshi Horie, bir Kampo eczacısıyım.

Taisho döneminden (1912-1926) beri Izumo Grand Shrine'a giden anacade üzerinde bulunan ve jinekoloji alanında uzmanlaşmış köklü bir Kampo eczanesinin dördüncü kuşak sahibiyim.

Müşterilerim sadece Izumo'dan değil, Tokyo, Osaka ve Okinawa dahil olmak üzere Japonya'nın her yerinden -hatta bazen yabancı ülkelerden bile- insanlar konsültasyon için gelmektedir. Geçtiğimiz 10 yıl boyunca eczanemde yaklaşık 50.000 konsültasyon gerçekleştirildi.

Bu kişiler adet sancısı, endometriozis ve kısırlık gibi jinekolojik hastalıkların yanı sıra kanser ve depresyona çözüm aramakta; bazıları daha çekici olmak isterken bazıları da diyet konusunda yardıma ihtiyaç duymaktadır.

Kampo tıbbında, bir kişinin fiziksel yatkınlık tipi hastalığından, semptomlarından ve diğer işaretlerinden belirlenir. Verilecek yanıt ise her bir kişinin bireysel profiline dayanır. Reçeteler yüzlerce farklı doğal ilaca ve Kampo patentli ilaçların kombinasyonlarına dayanılarak hazırlanır.

Eczanemde, ilk konsültasyona yaklaşık iki saat ayırır, her biri yaklaşık otuz dakika süren periyodik takip konsültasyonları ile rahatsızlığın doğasını ve fiziksel yatkınlığın nasıl geliştiğini anlamaya çalışırım.

On yıllık bir süre zarfında 50.000 konsültasyon gerçekleştirdiğimden bahsetmişim ve bu, kısa sohbetler yaptığım insanların sayısı değildir. Bu, bir kadının sağlık geçmişinin ayrıntılarını dinleyerek, fiziksel yatkınlığı ve semptomlarındaki değişiklikleri takip ederek kapsamlı tecrübelerle sahip olduğum vaka sayısıdır.

Bu deneyime dayanarak, kan akışını iyileştirmenin tek bir hamlede zihin ve beden sorunlarını çözebileceğini söyleyebilirim.

Bir an için kanın bir dağ deresi gibi neşeyle aktığını hayal edin. Bunu başarmak için ne yapmak gerekir? Kan akışı zayıf olan birçok kadının aslında kanı yavaş değildir; daha ziyade kan akışı zayıftır çünkü yeterli kan yoktur. Engelsiz akışı teşvik etmek veya kanı ısıtmak için gösterilen cesur çabalar, başlangıçta yeterli kan yoksa kan akışını iyileştirmede başarısız olur. Bu çok cesaret kırıcı olabilir.

‘Azalan kan akışını’ hedeflemek yerine, ‘bol kan akışını’ hedeflemeliyiz.

Kampo tıbbında yetersiz kan durumuna ‘Kan Eksikliği’ denir. Aslında, eczanemde danışmanlık isteyen kadınların %90’ından fazlası Kan Eksikliği sorunu yaşamaktadır.

“Özgüvenimi yeniden kazandım ve bir süre izin aldıktan sonra işime geri dönebildim.”

“Çok sayıda doğurganlık tedavisinin hayal kırıklığına uğrattığı ben, sonunda hamile kalabildim.”

“Kilo vermeyi başardım ve ardından bir erkek arkadaş edineyerek evlendim.”

“Eskiden asabiydim ama şimdi sakinleştim ve artık çocuklarıma bağırmiyorum.”

“Önceden hiçbir şeyde sebat etmezdim ama şimdi uzun vadeli düşünüyorum.”

Danışanlarımdan bunun gibi pek çok yorum duydum. Neden sadece kan akışını artırarak sadece hastalıklar ve semptomlar iyileşmekle kalmıyor, aynı zamanda kişinin zihniyeti de daha ileriye dönük hâle geliyor?

Kritik etkenlerden biri ‘kan kalitesi’ etkisidir. Daha sonra bu konu ayrıntılı olarak açıklanacaktır ancak ana fikir Kampo’da ‘kan’ın Batı tarzı tıbbın sınırlı anlamına sahip olmadığı, besinleri, hormonları ve akan kanın diğer bileşenlerini içeren bir kavram olduğudur.

Başka bir deyişle, kanı artırmak aynı zamanda **kanın kalitesini artırmak** anlamına da gelir. Beyindeki mutluluk hormonu (serotonin) ve yapabilirlik hormonu (dopamin) gibi nörotransmitterler de kan akışından etkilenir.

Kampo tıbbı açısından bakıldığında, yeterli kan üretemeyen bir yatkınlığın iki etkisi olduğu bilinmektedir: Kan eksikliği anksiyete ile sonuçlanır ve zayıf kan akışı sınırlılıkla sonuçlanır. Kan akışındaki dengesizlikler nedeniyle olumsuz duygular ortaya çıkar ve giderek kötüleşen bir mizaçla sonuçlanır.

Kan üretilmesini sağlayacak sihirli bir Kampo ilacı var mı?

Mümkün değil. Açıkçası, eczanemde bir konsültasyonun ardından Kampo ilaçlarını tavsiye etsem de sonuçta kişinin yaşam tarzında değişiklikler yapması Kampo ilaçlarını kullanmaktan daha önemlidir.

Dürüst olmak gerekirse, eczanemi ziyaret eden herkes acılarına çare bulamadı. Ne yazık ki, çeşitli nedenlerle bazı müşteriler tedaviyi yarıda bıraktı. Bunlar, “Kampo patentli ilaçlarımı aldığım sürece her şey yoluna girecek.” ya da “Bir klinik hekimi veya eczacıyı ziyaret edeceğim ve onlar sorunu çözecek.” tutumuna sahip insanlardı.

En iyi Kampo patentli ilacı seçme ve fiziksel yapınızı iyileştirmenin yolları hakkında tavsiyelerde bulunma çabalarımın tek başına hiçbir etkisi olmayacaktır. O an için iyi görünebilir ama hiçbir sorun çözülmez. Kan akışı artmayacaktır.

Şu anki zihniniz ve bedeniniz, şimdiye kadar yaşadığınız hayatın, geçmişinizin kümülatif sonucudur. Kendinizi sadece siz tedavi edebilirsiniz. Hiçbir şeyi değiştirmeden sadece Kampo patentli tıba güvenmek anlamsızdır.

Okurken lütfen bu düşüncüyü sürekli aklınızda tutun: “Kendimi tedavi etmek bana bağlı.”

Lütfen içiniz rahat olsun, zor tavsiyelerde bulunmayacağım. Bu kitapta verilen tüm tavsiyeler, günlük hayatınıza kolayca entegre edebileceğiniz şeylerdir.

Burada kendimi, binlerce yıllık Doğu Asya tıp deneyimi sırasında ortaya çıkan ve daha sonra modern tıbbın öğretileri ve elli bin danışana danışmanlık yaparak edindiğim pratik bilgilerle birleştirdiğim, sıradan bir yaşam tarzı için meyve veren tüm yöntemleri önermekle sınırlıyorum.

Beden asla yalan söylemez. Doğru yöntemler uygulandığında, günlük yaşamınızda yapacağınız birkaç değişiklikle fark yaratabilirsiniz: Kan akışı kesinlikle artacak ve iyileşecektir.

Pek çok insanın sorununu çözmüş biri olarak, kan akışını artırarak bedeni sağlığına kavuşturmanın zihni sağlığına kavuşturmakla bağlantılı olduğunu çok iyi biliyorum.

Beden düzene girdiğinde, zihin de onu takip eder.

Asık suratlı insanlar, coşkudan yoksun insanlar, mızızlar ve şikâyetçiler, olumsuz olmadıkça hiçbir şey söylemeyen insanlar...

Bu insanlar bile yavaş yavaş neşeli ve iyimser olurlar. Konuşmaları değişir.

Zihnin ve bedenin sorunlarının aynı anda çözülmesi her zaman kan akışıyla ilgilidir.

Bunu hassasiyetle fark ettim.

Ve muhtemelen bu yüzden, insanlara bedensel dengesizlikleri çözmelerinde yardımcı olmanın ötesinde, amacım “Zihni, sağduyunun ve ziyaretçilerimin çok sevdiği önyargıların esaretinden kurtarmak,” oldu.

Normalde, psikiyatri ve psikosomatik dahiliye bölümleri dışında, Batı tarzı bir eczane veya klinikte hastalık tartışmalarına zihin dahil edilmez.

Ancak ben bunu her zaman danışanımın fiziksel şikâyetlerini ve semptomlarına geçmeden önce fark ederim.

Bir kişi hastalığının iyileşmesini ya da semptomlarının düzelmesini istediğinde, asıl amacın tedavinin kendisi olduğuna neden inanmalıyız?

Çünkü diz ağrısını ortadan kaldırma arzusu aslında rahat seyahat etme arzusudur.

Çünkü diyet yapmak aslında daha ince bir bedenle özgüven kazanma arzusudur.

Çünkü daha çekici olmak aslında bir erkek arkadaş bulma arzusudur.

Çünkü adet sancılarını ve endometriozis ağrılarını yok etmek istemek aslında her günü diğer insanlar gibi gülümseyerek geçirme arzusudur.

Herkesin sorununu çözenin ötesinde bir hedefi vardır.

Eğer bu kitabı elinizde tutuyorsanız, muhtemelen siz de aynı durumdasınız.

Bir hayali gerçekleştirmek ve bir hedefe ulaşmak için fiziksel sorunları çözeniz gerekir.

Hem modern tıp hem de binlerce yıllık geçmişi olan Kampo tıbbı, yüksek tansiyon, kalp krizi, felç ve diğer kardiyovasküler sistem hastalıklarının yanı sıra adet sancısı ve kısırlık gibi jinekolojik sorunların, omuz tutulmalarının, diz ağrılarının ve hatta kanser ve bunamanın -aslında tüm hastalıkların- kan akışıyla bir ilişkisi olduğunu kabul eder.

Melankoli ve otonomik dengesizlikler, motivasyon eksikliği, özgüven eksikliği gibi stres içeren rahatsızlıklar ve asabiyet ya da öfke gibi zihinsel sorunların da kan akışıyla derin bir ilişkisi vardır.

Bedeninizdeki dengesizlikler hakkında endişeleniyorsanız ya da olumsuz duygular için kendinizi suçluyorsanız, emin olun bu sizin suçunuz değil.

Kendinizi acılarla çevrili bir yaşam içinde görüyor ve hiçbir şeyin istediğiniz gibi gitmediğini düşünüyorsanız, bunun nedeni doğal gücünü sergileyemediğiniz kan akışıdır.

Modern tıp ve binlerce yıllık Doğu Asya Tıbbı.

Bu iki bakış açısını temel alan bu kitap, kan akışınızı arttırmanızı ve iyileştirmenizi, böylece zihninizin ve bedeninizin sorunlarını çözenizi sağlayacak yöntemler sunmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

Uyumsuzluğun Altında Yatan Nedenler Her Zaman Kan Akışı ile İlgilidir

✦ ‘Kan akışı engellenmemiş’ olsa bile, kan akışı iyileşmeyecektir.

“Kanın engellenmediği durumlarda bile kan akışı düzelmez.”

Bunu söylediğimde çoğu insan iki kere düşünür. Sağlık programları ve sağlık dergileri bizi yavaşlayan kan hakkında endişelendirir ve kan engellenmeden akarsa kan akışının daha iyi olacağı sağduyu hâline gelir.

Yaygın bir yanlış anlama, zayıf kan akışının durgun kan ile aynı şey olduğudur. Durgun kanın engelsiz kan kadar güvenilir bir şekilde akmadığı doğrudur. Diyabet, kalp krizi veya yüksek kolesterol gibi bir yaşam tarzı hastalığınız varsa kanı tekrar engelsiz bir duruma getirmek etkili ve çok önemli bir yöntemdir.

Ancak, kadınlarla yaptığım sayısız görüşmeden sonra, engelsiz kana sahip olsalar bile çoğunluğun kan akışında iyileşme yaşamadığını gördüm. Kadınlarda zayıf kan akışının nedeni engelsiz kan değil, ‘yetersiz kan’dır.

Yetersiz kanı olan birinin kan akışının engellenmemesi için çabalamasının tamamen faydasız olduğunu söylerken abartmıyorum.

Birçok kişi, büyük çabalara rağmen, kan akışının iyileştiğini hissetmez. Semptomlarda iyileşme görülmez. Hatta yetersiz kana sahip olup safça kan akışı rejimini benimseyerek sağlıklarını mahveden insanlar bile vardır.

Safça ve doğal olmayan bir şekilde, yetersiz kanın tüm bedende engellenmeden dolaşmasını beklerler ancak sonunda baş dönmesi nöbetleri geçirir, keyifsiz hisseder ve başka şekillerde bir tür uyku sersemliğini kendilerine empoze ettikleri bir durum yaratırlar.

Akan kanın durumunu bu şekilde gözünüzde canlandırırırsanız durum daha da netleşir.

Kan durgun olduğunda, damarlardan geçen kan çamur gibidir ve damar duvarlarına yapışmaya meyillidir. Bunun aksine, kan tedarikinin kendisi yetersiz olduğunda, kan akışı daha çok bir damlama gibidir. Bu ayrı bir durumdur ve ayrı bir tedavi gerektirir.

Engelsiz kan akışına sahip olmak isteyen bazı insanlar, kan tıkanıklığına takıntılı kaygılı kişiler hâline gelirler ancak bu daha çok yaşam tarzı hastalıklarıyla ilgili bir konudur.

Peki, böyle bir hastalıktan muzdarip biri için hayatın nasıl olması gerektiğini bir düşünün: Kilo kontrolü önemlidir, çok fazla alkol alırlar ve bazıları çok sigara içer...

Buna karşın, üreme çağındaki ve menopoz dönemindeki kadınlar genellikle metabolik sendromdan muafır ve temelde kendilerini kan yetersizliğinden farklı bir durumda bulur. Kampo tıbbında, yetersiz kanın fiziksel niteliği 'kan eksikliği' (Çince xuexu) olarak adlandırılır ve birçok hastalığa ve şikâyete neden olan bir yatkınlıktır.

Yetersiz kana sahip kişilerde kan akışı zayıf olduğundan, kendi kan akışlarının zayıf olduğunu fark ederler ve kendilerini iyileştirmek için girişimlerde bulunurlar.

Çok fazla fermente soya fasulyesi veya mavi sırtlı balık yiyebilir, EPA (eikosapentaenoik asit) veya ginkgo yaprağı takviyesi alabilir ve bol su içebilirler...

Bununla birlikte, kan akışını iyileştirmeye yönelik bu iyi bilinen yöntemlerin çoğu kan miktarını artırarak kan akışını iyileştirmez; kan akışını iyileştirme yetenekleri konusunda hiçbir şüphe yoktur ancak bunlar sadece kanı durgun olma eğiliminde olan kişiler için uygundur.

Kan yetersiz olduğunda, bu yetersizlik giderilmediği sürece hiçbir çözümü olmayacaktır. Yöntem gerçek duruma uygun olmalıdır. Kanın kendisi yetersizse iyi niyetle alınan besinler ve takviyeler bedeninin her yerine dağılmayacak ve en çok ihtiyaç duyulan yerlerde bulunamayacaktır.

Semptomlarınız tekrarlanan denemelere rağmen düzelmedi çünkü henüz özel ihtiyaçlarınıza gerçekten hitap eden bir yöntem bulamadınız ve bu nedenle kan akışınızda gerçek bir iyileşme olmadan mücadele devam etti.

Geleneksel Kampo (Japon tarzı Geleneksel Çin Tıbbı) konsültasyonu için beni ziyaret eden pek çok kişinin kan eksikliğine, yetersiz kana yatkınlığı vardır. Bu kadar çok insanın yeterli kana sahip olmaması şaşırtıcıdır. Japon kadınlar hamilelikleri sırasında ulusal sağlık sigortası kapsamında sağlık kontrolünden geçtiklerinde, %40'ının anemik olduğu tespit edilmiştir ki bu oran gelişmiş bir ülke için oldukça yüksektir. Ve üzücüdür ki bir Kampo konsültasyonu sırasında kanlarının durumu değerlendirildiğinde, rakamlar daha da endişe vericidir: %90'dan fazlası yetersiz kana sahiptir.

Yürüttüğüm Kampo konsültasyonlarında kanı her zaman gözlemleyebildim ve yaşanan sıkıntıyı çözebildim. Bir kişinin konuşma şeklinden, sesinin gücünden, ifadelerinden ve yatkınlık tipinden kan durumunu anlayabilirim. İyi eğitilmiş bir Kampo uygulayıcısı hastadan dilini uzatmasını isteyerek kan akışının durumunu hemen anlamasına olanak tanır. Gerçekten de bu, soru bile sormadan hastanın durumunu sezmemi sağlar ki bu da pek çok insanı şaşırtır...

Batı tıbbında kan akışı, oksijen ve besin maddelerinin beden boyunca taşınması gibi önemli bir işlev görür. Burada Kampo ayrıca "Kadın fizyolojisinin kandan kaynaklandığı," fikrini de ekler, yani bir kadının sağlığı düşünüldüğünde, kanının durumu her şeyden önemlidir. Bu kavram şu şekle bürünür: "Kadının gücü kanındadır." Bir kadın Kampo uygulayıcısı tarafından görüldüğünde, kanının durumu son derece önemli bir konudur.

Özellikle Kampo jinekolojisinde, zayıf kan akışı her türlü jinekolojik rahatsızlığa neden olarak görülür.

Sizin şikâyetleriniz de bunun bir örneğidir ancak endişelenmenize gerek yoktur. Hastalarımın %90'ından fazlasında ye-

“Hem modern tıp hem de binlerce yıllık geçmişı olan Kampo tıbbı, yüksek tansiyon, kalp krizi, felç ve diğer kardiyovasküler sistem hastalıklarının yanı sıra adet sancısı ve kısırlık gibi jinekolojik sorunların, omuz tutulmalarının, diz ağrıların ve hatta kanser ve bunamanın -asında tüm hastalıkların- kan akışıyla bir ilişkisi olduğunu kabul eder.

Melankoli ve otonomik dengesizlikler, motivasyon eksikliği, özgüven eksikliği gibi stres içeren rahatsızlıklar ve asabiyet ya da öfke gibi zihinsel sorunların da kan akışıyla derin bir ilişkisi vardır.”

Kanınızın Akışı Hayat Kalitenizi Deđiřtirir, “kan akışını artırarak zihin ve bedendeki sorunları ortadan kaldırmanın yollarını” sunuyor. Bu biraz abartılı gelebilir ama hiç de öyle değil! Kan, vücudumuzdaki 60 trilyon hücreye oksijen ve besin sağlamak-tan sorumludur ve aynı zamanda mutluluk ve enerji hormonlarımızı tetikleyen beyindeki nörotransmitterlerin hareketini de etkiler. Kan akışımız zayıfsa vücudumuz gerekli desteği ve beslenmeyi alamayacaktır ve bu da sağlığımızın bozulmasına neden olacaktır. Başka bir deyişle, kan akışını iyileştirmek vücudunuz ve zihniniz için harikalar yaratabilir! Kan akışının iyileşebilmesi için daha fazla kan üretimine izin vermek önemlidir.

Kampo tıbbı (Çin bitkisel ilaçları) uzmanı Akiyoshi Horie daha iyi kan akışı için yeme, uyku ve diğer günlük alışkanlıkları iyileştirmenin yollarını anlatıyor. Bu basit yöntemlerin hepsini denemelisiniz.

