



BÜTAD

Bütünleyici Tedaviler Araştırma Derneği

Aylık Bülteni



10.12.2019, sayı 10

2019 yılı BÜTAD'ın doğum yılı. 11 aya; 6 seminer, 15 on-line eğitim, 4 kitap ve 10 sayı bülten sığdırdık. Gönüllü çalıştık, gönülden çalıştık; bu nedenle yorulsa da 'of' demedik. İstedik ki ülkemizde sağlam temellere otursun bütünleyici tedaviler. Bu nedenle de bilimsel bir alt yapı hazırladık. AJOHO-IM Türkiye Klinikleri bünyesindeki dergi veri tabanımız. Ancak bu konuda daha çok çalışmamız gerekiyor. Hekimlerimizin muayene trafiği yoğun, eczacılarımızın kanuni kısıtlamalardan dolayı çalışma alanları dar olsa da, elimizden geleni yapıp vakalarımızı rapor etmeliyiz. Eğer gelecek nesillerin de kanıta dayalı bütünleyici tedavilere miras kalmasını istiyorsak başka çaremiz yok. Bu yıl tanıştık, 2020 de tüm üyelerimizi göreve çalıştırıyoruz...

Bu sayımızda en çok şikayet gelen güncel konulardan saç dökülmesini ele aldık.

- ✓ **Konu ile ilgili Homeopatik 3 ilacı ele aldık ve karşılaştırmalı bilgileri derledik,**
- ✓ **Red Chestnut'ı inceleyerek Bach çiçekleri ile ruhsal bir yolculuğa çıktık,**
- ✓ **Saç Dökülmesi üzerine etkili olduğu yönde çalışmalar olan Equisetum arvense'yi inceledik,**
- ✓ **Aromaterapi ile saç dökülmesine nasıl destek olacağımızı araştırdık,**
- ✓ **Schussler tuzlarının saç dökülmesi tedavisindeki yerini inceledik,**

Ocak 2020'de Migren ,

Görüşmek üzere...

SAÇ DÖKÜLMESİ

Otoimmün hastalık, alkol, ilaç, kötü-yanlış beslenme, yas, özgüven eksikliği, kimyasala maruziyet.. Saç dökülmesi, alopesi için onlarca sebep sayabiliriz. Peki biz hangi ilacı seçelim...Bu sayıda 3 ilacı inceledik, kullanılan diğer ilaçları tabloda bulabilirsiniz.

Uzm.Ecz.Berna Barut Bayram

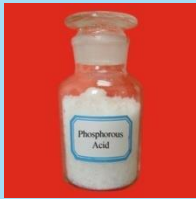
graphites



silicea



Fosforik asit



GRAPHITES

Çekingen, ürkek, kendine güvensiz, korkak ve kararsız hastalardır.

Saçlar zor uzar, dökülür ve kolay kırılır. Hiç bir zaman normal boya gelemmez, çünkü saçlar çıkar ama tararken kırılır. Alında, şakaklarda saç kaybı, alopesi. Çocuklarda saçlı derinin kepeklendiğini, süt kabuklarıyla kaplandığını görürüz, buradaki lezyonlar sulu akıntı salgılar, bu akıntı pis kokulu, acı, tahriş edici, temas ettiği yüzeyi açar ve buradaki saçları döker(Kent).

PHOSPHORICUM ACIDUM

Depresif, ilgisiz hastalar- içten neredeyse ölmüş gibi hissederler. Yas, hastalık, ilaç, alkol bağımlılığına bağlı gelişen genel çöküş durumu.

Saçlar vakitsiz ağarır ve hatta dökülür (Nat-m, Selenyum). Yastan sonra saç dökülmesi ve saç beyazlaması. Saç dökülmesi, hatta sakal, kaş ve genital bölgedeki kılların dökülmesi ilacın önde gelen özelliklerinden birisidir. (Kent) Tamamlayıcı phos. devam edilir.

SILICEA

Başkaları benim için ne düşünüyor? İnsanların kendisi hakkında iyi ya da hoş biri olduğunu düşünmeleri önemli değildir ancak kendisinin belirli bir tarzda, sabit bir şekilde düşünülmesidir. Kafasındaki sabit imajın kaybolma ihtimali ile özgüven eksikliği başlar.

Siliceanın iyileştirdiği kabarcıklı, sedefli formdaki hastalıklarda cilt kuru ve parlaktır ama bazı yerlerde pirtiazis plakları ile kaplıdır. Bu plaklar genellikle kesecikli, kabarcıklı döküntülere, daha ilerlemiş bir hastalığın herpetik kabuklarına baz teşkil eder. Cildi yenileyecek, dokuyu tamir edecek, besleyici özleri eksilmiş gibidir. Cildin esnekliği o kadar azalır ki saçlar dökülür, saçlı deri kepek tabakası ile kaplanır. Saçlı deri çok hassastır ve çok kolay ağrır. Saç dökülmesi, saçlı deride, özellikle art kafada saldırgan döküntüler.

<i>Ars</i>	Başın ön kısmında saç dökülmesi. Kuru sebore. Gece yanma ve kaşınma, saçlı deride küçük yuvarlak hassas dazlaklık, burada cilt tuzlu , kabuk kabuktur.
<i>Bar C</i>	Saçlı deride hassasiyet. Saçlı deride egzema; saç dökülmesi, kellik.
<i>Florik Ac</i>	Saçlar parlaklığını yitirir, söner, kırılır, dökülür. Saç dökülmesi.
<i>Graphites</i>	Saçlar zor uzar, dökülür, kolay kırılır; hiçbirzaman normal boya gelmez , çünkü saçlar çıkar ama tararken kırılır.
<i>Nat M</i>	Bol miktarda saç dökülmesi. Ensede, alında, saçlı deri sınırında kaşıntırlı döküntüler.
<i>Lyc</i>	Çok fazla saç dökülmesi, başta saçsız bölgeler.
<i>Mezereum</i>	Altında irin bulunan kireç görünümlü kabuklar, enseye , kaşa kadar yayılır. Çocuklarda kalıcı kökenli saç dökülmesi.
<i>Phos</i>	Saçlı deri genellikle kepekle kaplı, saçlar plaklar halinde dökülür. Saçlar yolunuyormuş gibi ağrı hissi, hassasiyet, saçının toplanmasına tahammül edemez, açmak zorunda kalır.
<i>Sepia</i>	Saçlar ağarır ve bol miktarda dökülür. Deride dokunulmaya hassasiyet, ensede nemli döküntüler.
<i>Silicea</i>	Cildin esnekliği okadar azalır ki saçlar dökülür. Saçlı deri kepek tabakası ile kaplanır.
<i>Sulphur</i>	Saçlı deride aşırı hassasiyet, saçlar kurur ve dökülür.
<i>Syphilinum</i>	Alpesi. Saç kaybı, saçın kısmen ya da tamamen dökülmesi.
<i>Thua</i>	Saçlı deri pul pul beyaz kepekle doludur, saçlar kurur ve kolay dökülür. Saçlar yavaş uzar, kolay kırılır.
<i>Tuberculinum</i>	Alopesi-sakal bölgesinde, saçlı bölgede bulaşıcı mantar.

Homeopatik Materia Medica, J.A.Lathoud, Homeopatik Remediler Kullanım Kılavuzu, Dr.Roger Morrison, Remedilerin Ruhı, Rajan Sankaran

Ecz.Şenay Şentürk
İSTANBUL

RED CHESTNUT

(Aesculus carnea, kırmızı çiçekli at kestanesi)

*Etrafına yakınlık, ilgi ve sevgi ile ilgilidir.

*Etrafındaki insanlara karşı aşırı ilgi, korku ve üzerine titreme duygusu hakimdir.

*Saç dökülmesi konulu bülten de tamda bu nedenle Red chestnut remedisini seçtim. Çünkü saç dökülmesinin duygusal nedeni eve, yuvaya ve sevdiklerimize dair kaygılardır.



Dr Bach'ın açıklaması
Bu remedi,başkaları için endişelenmemekte zorlananlar içindir.Bu kişiler çoğunlukla kendileriyle ilgili endişe duymayı bırakmıştır fakat düşünün oldukları kişilerle ilgili bu kişilerin başlarına birtakım talihsiz şeyler geleceğini düşünerek çokça üzüntü çekerler.

On İki Şifacı ve Diğer Remediler

RED CHESTNUT

Sizin veya başkalarının herhangi bir deneyimden tam olarak faydalanmasına izin veremeyen bir arkadaşınız veya akrabanız ya da bir anneniz var mı, sürekli “Ama eğer...?” Diye başlayan cümleler kuran. Eğer öyleyse, bu kişi tam da Bach çiçek özü Red Chestnut tanımına uyabilir. Bu kişiler kendileriyle ilgili endişe duymazlar, odaklandıkları tek şey yakınlarının güvende olmasıdır. Bu kişi, mantıksız hastalık korkusundan dolayı, çocuğunu evden çıkarmayan ve virüs ya da mikrop getirecekleri korkusu ile kimseyi ziyarete gitmeyen annedir. Eşi veya çocukları dışarıdayken sağ salim eve dönene kadar rahat etmeyip bekleyen annedir. Bu kişi, aynı zamanda, başka bir kişinin toplantıya geç kalması veya belirli bir saatte telefon etmemesi durumunda korkunç bir şey olduğundan emin olan anne / eş / arkadaş da olabilir. Bu kişilikler sevecen ve ilgili görünebilir, ama bu ilgi ve endişe özellikle büyümek için yeni olaylar ve durumları yaşamaya ihtiyacı olan çocuklar için, boğucu olabilir.

Red chestnut durumunda olanlar, endişeleri nedeniyle acı çekerler, ancak aşırı endişelerinin sevdiklerine acı çektirdiğini fark etmezler. Ayrıca, olumsuz olayların olasılığına odaklanmanın, bu olayları enerjisel olarak etkileyebileceğinin farkına varamazlar.

Red chestnut kişiliği, ilgisini ve endişesini aile üyeleriyle sınırlamaz, endişelerini ve korkularını arkadaşlarına ve komşularına da yansıtabilir. Mesleği başkalarıyla güçlü bir şekilde özdeşleşmelerine neden olan bazı kişiler geçici olarak bu duruma girer: örneğin hemşireler ve danışmanlar. Bu kür, bu yapıya sahip kişilerin endişe yerine güven duygusu ve inancın artmasını ve müdahaleci olmadan rehberlik ederek olumlu bir etki sağlamasını ve korkularına bir anlam kazandırarak yaşadıkları endişeleri mantık çerçevesine yerleştirmelerine yardımcı olur.

Equisetum arvense L., EQUISETACEAE

At kuyruğu otunun en geniş kullanım alanı saç bakımındır.

Yüksek Silikon içeriği sayesinde saçın uzamasına

etki eden bitkinin aynı zamanda saç

dökülmesini yavaşlattığı, yeni saç köklerinin oluşumunu

teşvik ettiği bilinmektedir.



Ecz.Nurdan KÖYLÜ
ANKARA

Kaynak

1. Epizyotomi bakımında yara iyileşmesini değerlendiren çalışmalar <http://gardeningwithjohnsteadman.blogspot.com/2013/02/horsetail-equisetum-arvense.html>

Equisetum arvense L., EQUISETACEAE

Bitkinin Türkçe ve yöresel ismi: At kuyruğu, Zemberek otu, Kırkkilit otu, Uluma otu, Ekili ot ..Antik bir bitki olarak değerlendirilebilen at kuyruğu otu, birçok rahatsızlığın tedavisinde kullanılmaktadır. Equus kelimesi Latince de at, seta kelimesi kıl anlamlarına gelmektedir. At kuyruğu otları, eğrelti otlarıyla akraba bitkilerdendir. Sulak çayırlarda, kıyılarda yetişmektedir ve çok yıllıktır. At kuyruğu otları için yaşayan fosil tabiri de kullanılmaktadır. Genç sürgün edilen at kuyruğu otları özellikle hayvanlarda zehirlenmelere neden olabilmektedir. Batakılık, çayır, tarla, orman, bodur, alaca, pürüzlü, düzgün, dallı ve su at kuyruğu olmak üzere farklı çeşitleri vardır. Bunlardan başka yetiştiği bölgeye göre Himalaya at kuyruğu, Meksika büyük at kuyruğu, And at kuyruğu, Kuzey-Güney büyük at kuyruğu gibi isimler alırlar. At kuyruğu otunun genel özellikleri şu şekildedir;

• İçeriğinde acı madde denen bir madde, saponin, silisik asit, tanen, potasyum ve çeşitli alkaloidler bulunmaktadır.

• Bitkinin iğne yaprakları zaman içinde gövdeden ayrılmaktadır. Ayrılma gerçekleştiğinde kurumanın tamamlanmış olduğu söylenebilir. At kuyruğu bitkisinin çiçeği, yaprakların ovuşturulması ile saptan ayrılmakta ve 1-2 gün tam anlamıyla kuruması için bırakılmaktadır.

At kuyruğu otunun en geniş kullanım alanı saç bakımındır. Yüksek Silikon içeriği sayesinde saçın uzamasına etki eden bitkinin aynı zamanda saç dökülmesini yavaşlattığı, yeni saç köklerinin oluşumunu teşvik ettiği bilinmektedir. İçerdiği silisik asit deri, tırnak ve saç rahatsızlıklarında kullanılır. Kurutulan saplar kaynatıldıktan sonra kullanılan şampuanı eklendiğinde saçta diplerini besler ve saç derisinde deforme olmuş hücreleri yok eder. Böylece kepek oluşumunu da önlemiş olur. Vücutta biriken iltihaplı ödemleri, organları hasara uğratmadan vücuttan atar (Zeybek ve Haksel 2011). Saçların uzamasını hızlandırmak için şampuanın içine eklenecek bir karışım hazırlamanız gerekiyor. Sıcak suyun içine bir tutam at kuyruğu otu tozu ekleyerek karışımı hazırladıktan sonra bunu şampuanın içine ekleyerek iyice çalkalamalısınız. At kuyruğu otu, saç bakımı yanında kuru ciltlerde cildi sakınleştirir ve nemlendirir. Bu şekilde kullanmak için günlük bakım kreminizin içine yine su ile hazırlanan karışımdan birkaç damla ilave edebilirsiniz. At kuyruğu Diş macunu, deterjan, temizlik malzemeleri kozmetik ürünleri içinde at kuyruğu otu kullanılabilir.

At Kuyruğu Otu Banyosu Nasıl Yapılır? At kuyruğu otunun cilt için faydalarını alabilmek için banyo uygulaması yapılabilir. Sıcak suyun içine 100 gram kadar kuru bitki ya da 200 gram kadar taze bitki ilave edilir ve haşlanır. 1 saat demlemeye bırakılan karışım, banyo yapılacağı zaman sıcak durulama suyunun içine eklenir. Banyo suyunun içinde 15 dakika kadar kalınabilirse daha faydalı olacaktır ama buna imkan yoksa bu su ile durulama yapılarak çıkılabilir.

At Kuyruğu Otu Yan Etkileri Nelerdir? At kuyruğu otu faydalı olduğu kadar riskli de bitkidir. Çok miktarda ve uzun dönem kullanılması halinde bazı yan etkiler ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle bitkinin kullanımında uzmana danışmak doğru olacaktır. At kuyruğu otunun bazı ilaçlarla birlikte alınması da zararlı olabilmektedir. Aşırı miktarda at kuyruğu otu kullanımı neticesinde tiamin eksikliği ve vücutta elektrolit dengesizliği olabileceği belirlenmiştir. Yanlış miktarda ve yanlış bir yöntemle uygulanması halinde cilt tahrişlerine neden olduğu görülmüştür. At kuyruğu otunu, hamile ve emziren kadınların tüketmemesi önerilmektedir. Aynı şekilde çocuklar için de çok uygun değildir. Bitkinin tam bir nikotin kaynağı olması kullanırken dikkatli olunmasını gerektirmektedir. At kuyruğu otu tüketildikten sonra görülebilecek bazı belirtilere karşı dikkatli olunmalıdır. Bitkiyi hangi yöntemle ve hangi miktarda kullanmış olursanız olun; sonrasında nabız hızında anormallik, kaslarda güçsüzlük, ateş, bulantı ve kusma görülmüşse, soğuk algınlığına benzer bir his varsa mutlaka bir doktora görünmek gerekir. Belirtiler görüldükten sonra bitkinin kullanımına son verilmelidir.

Aromatik Saç Bakımı

İşıldayan sağlıklı parlak saç sahibi olmak herkesin rüyası ,kısa veya uzun ,kıvrıkcık yada düz,koyu yada açık farketmez en göz alıcı taraflarımızdandır şüphesiz.

Kişisel imajımızı yansıtır,hatta modumuz veya yaşam biçimimiz değişince ilk saçlarımız yansıtır bu değişimi ..Stres ,üzüntü,kayıplar ve korkular da saçlarımız dökülmeye donuklaşmaya başlar.



Ecz.Sinem Us

BURSA

Saç dökülmesi ya da alopesi, hormon değişimleri ya da fiziksel veya zihinsel stresin neden olduğu bütünsel ya da kısmi kellikdir. Çok çeşitli nedenlerle ortaya çıkar. Hormonal değişimler gibi bazı nedenlerin doğal olduğu düşünülürken, diğerleri ciddi sağlık sorunlarının göstergesidir. Bazı durumlar kafa derisine özgüken diğerleri vücuttaki hastalık süreçlerini yansıtabilir.

Doğanın iyileştirici bitkileri ile aromatik bakım saçlarımızı koruma altına almanın kolay ve keyifli yollarından biridir.

Saç dökülmesinde en çok tercih edilen esansiyel yağlar şunlardır:

- **fesleğen yağı,**
- **sedir,**
- **ylang ylang,**
- **nane,**
- **tarçın,**
- **karanfil,**
- **palmarosa,**
- **ardıç,**
- **çam,**
- **lavanta,**
- **defne,**
- **bergamot,**
- **ıtır.**

Aromatik yağların saç sirkülasyonunu hızlandırıcı ve folikül oluşumunu uyarıcı etkisi sayesinde haftalık düzenli bakım ile saç foliküllerinin oluşumunda çok güzel sonuçlar alınmaktadır.

10 damla ylang ylang 25 ml argan

10 damla palmarosa 25 ml jojoba

10 damla çam

5 damla karanfil

10 damla sedir

10 damla ardıç

karışımını düzenli olarak haftada 3 saça sürülmesi tavsiye edilir.

Uzm.Ecz.Fatma Henden Bilgili

Saç dünya ile ilişkilerimizin aynasıdır. Saç mutluluğumuzu dışarı yansıtır. Evrenle bağlantımızdır. Ayrıca saçlı deri çok çabuk emer verilenleri, aldıklarını uzun süre korur ; bu sebeple ona ne verdiğimizize iyi dikkat etmeli . Kullanılan birçok toksini ve kimyasalları uzun süre sonra bile saç analizinden bulabiliriz. Beslenmemizden ve çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenir.



Saç Dökülmesinde Kullanılan Schüssler Tuzları

Saç protein yapıdadır ve keratinden oluşmaktadır, keratin kükürlü amino asitlerden oluşmaktadır. Vücutta amino asitler biotin yardımıyla asit grubu, karboksil grubu bağlanarak sentezlenir. Biotinsiz saç yapı taşı oluşması mümkün değildir. Kükürtte çoğu zaman Schüssler *Nr. 6 Kalium sulphuricum*, *Nr. 10 Natrium sulphuricum* ve *Nr. 12 Calcium sulphuricum* yardımı ile olur. Aynı zamanda vücudumuzdaki toksinler saçımızda biriktiği için onların atılımına da yardımcı olur bu mineraller.

Çevresel şartların getirdikleriyle başedebilmek durumunda olan saç ve saç kökünün bol miktarda enerjiye ihtiyacı vardır. Enerji ihtiyacını da *Nr. 5 Kalium phosphoricum* yardımı ile sağlar. Toksin ve asidite kaynaklı oluşmuş olan doku elastikiyet kaybı ise *Nr. 1 Calcium floratum* yardımı ile dengelenir.

Asiditenin ve aşırı yağlanmanın giderilmesi *Nr. 9 Natrium phosphoricum* ile olur. *Nr. 11 Silicea* yardımı ile de saç kırıklarının önlenmesi ve saçın daha sağlam olması sağlanır. Saçlı derinin kurumaması ve pul pul dökülmesi, kepek oluşumu ve kaşınmanın giderilmesi için *Nr. 8 Natrium chloratum* kullanımı gereklidir.

Alopesi areata: *Nr. 5 Kalium phosphoricum*, *Nr. 8 Natrium chloratum*, *Nr. 21 Zincum chloratum*

Saç dökülmesi: *Nr. 3 Ferrum phosphoricum*, *Nr.5 Kalium phosphoricum*, *Nr.8 Natrium chloratum*, *Nr. 9 Natrium phosphoricum*, *Nr. 10 Natrium sulphuricum*

Ağrılı saç dipleri, kökleri: *Nr. 11 Silicea*, *Nr. 7 Magnesium Phosphoricum*

Saç büyümesinin yavaşlaması: *Nr. 5 Kalium phosphoricum*, *Nr. 8 Natrium chloratum*

Saç kırıkları: *Nr. 1 calcium floratum*, *Nr. 9 Natrium chloratum*, *Nr. 11 Silicea*

Yağlı saçlar: *Nr. 9 Natrium phosphoricum*

Saçların volüm alması için: *Nr. 1 Calcium floratum*, *Nr. 5 Kalium phosphoricum*, *Nr. 8 Natrium chloratum*, *Nr. 11 Silicea*

Cansız yorgun saçlar: *Nr. 2 Calcium phosphoricum*, *Nr. 5 Kalium phosphoricum*, *Nr. 8 Natrium chloratum*, *Nr. 9 Natrium phosphoricum*, *Nr. 11 Silicea*

Saç için kullanılacak mineraller hem oral ve hem lokal kullanılmalı. Lokal olarak haftada 1-2 kez olmak kaydıyla her birinden saçın uzunluğuna göre 7-10 tablet alınıp toz edilir ve az su ile karıştırılıp saça masaj yaparak yedirilip yarım saat bekletilip uygun bir şampuanla saçlar yıkanır. Gerektiğinde saç toniği olarak ya da şampuanın içine ilave edilerek de kullanılabilir.