

# TIBBİ BİTKİLER ve ECZACI: Güncel Başlıklar

## DERS 4

### TANIMLAR-4

# **2-FİZİKSEL MANİPÜLASYONA DAYALI UYGULAMALAR**

**(= Manipulative and Body Based Practices)**

Vücudun bir ya da daha çok sayıda kısmına el ile yapılan uygulamalardır.

**Masaj (=Massage):** Dokuların ve sistemlerin mekanik ve sinirsel (refleks) yolla tedavi amaçlı uyarılması; çeşitli darbeler ve ovmalarla bölgesel kan dolaşımını artırma, damarları genişleterek dokuya daha fazla kan gelmesini sağlama yöntemidir.

**Kiropraktik /Kayropraktiktedavi (=Chiropractic care)**

Omurga manipölasyonu da denilen **kiropraktik** düzeltme, vücudun bozulmuş fonksiyonlarını yeniden dengelemek için eklemlerin ve omurganın elle düzeltildiği bir **tedavi yöntemidir.**

# Refleksoloji (=Reflexology)

Refleksoloji çoğunlukla ayak olmak üzere el ve kulaklara masaj ve baskı uygulanarak yapılan bir alternatif tedavi metodudur.

Belirli bölgelere yapılarak vücudun çeşitli organlarını iyileştirmeye yönelik olarak uygulanır.

Ayaklara uygulanan özel masaj hareketleri ile bedenin belli alanlarında toplanan enerjiyi dağıtarak vücudun kendi kendini tedavi etme yeteneğini harekete geçirme yöntemi olarak tanımlanabilir.

## **3-ENERJİ TIBBİ (=Energy Medicine)**

Vücudun değişik enerji alanlarına sahip olduğu; sağlığın sürdürülmesinde ve tedavide bu enerji alanların kullanılabileceği düşüncesine dayanan bir uygulamadır.

**Thai-Chi:** Nefes üzerine yoğunlaşarak ve derin konsantrasyon ile yavaş, hafif hareketler yapmak yoluyla uygulanan bir yöntemdir..

# Reiki\*:

Vücut enerjisini uzaktan ya da eli hasta üzerinde gezdirerek/vücut üzerine koyarak dengeleme yöntemidir.

\*Rei "her yerde varolan", ki "ruhsal yaşam enerjisi"



## **4-GELENEKSEL/ALTERNATİF TEDAVİ SİSTEMLERİ (=Whole Medical Systems)**

Zaman içerisinde, dünyanın değişik bölgelerinde farklı kültürler tarafından geliştirilen tedavi sistemleri ve inançlardır.

## **Ayurvedik Tıp/Ayurveda:**

Vücutun, ruhun ve zihnin dengesini temel alan Hindistan kökenli bir sistemdir.

# **Geleneksel Çin Tıbbı (Traditional Chinese Medicine):**

Sağlığın, yin ve yang olarak isimlendirilen iki gücün dengesi olduğu temeline dayanan bir sistemdir.

# Akupunktur

Vücut üzerindeki bazı noktaları uyararak sağlığa katkı sağlamak, hastalık belirtilerini hafifletmek, tedavilerin yan etkilerini azaltmayı amaçlayan bir Geleneksel Çin Tıbbı uygulamasıdır.

# HOMEOPATİ

Yaklaşık 200 yıl kadar önce **Dr. Samuel Hahnemann** tarafından geliştirilerek dünyaya yayılmıştır. “Benzeri benzer ile tedavi”, Homeopatinin temel ilkesidir.

Buna göre, sağlıklı insanda hastalık belirtileri oluşturabilen herhangi bir maddenin çok düşük dozları, hasta bir bireyde bu belirtileri ortadan kaldırıp iyileşmeyi sağlayabilir.

**Benzerler Kanunu (Law of Similars)**  
**(Benzer benzeri iyileştirir.)**  
**Similia similibus curentur (L.)**

## 5-BİYOLOJİK TEMELLİ UYGULAMALAR (= Biologically Based Practices)

Bu tip Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp uygulamaları , gıda Destekleri ve tıbbi bitkiler gibi doğal maddeleri kullanır.

- Vitaminler
- Besinler
- Tıbbi Bitkiler\***
- Özel Diyetler

\*Bu ders kapsamında ele alacağımız başlık..