

# AKUPUNKTUR

Klasik Çin tıbbında insan yaşayan evrenin bir parçası olarak kabul edilir ve herşeyin içinde varolan evrensel gücün insanın da içinde bulunduğu inanılır. “Chi” adı verilen bu enerji insan vücudunda “meridyen” denilen kanallarda dolaşır. Akupunktur yöntemi ile bu kanallarda meydana gelen enerji dolaşım engelini ortadan kaldırarak dengeyi sağlamak ve bu şekilde hastalığı önlemek amaçlanır.

İnsan vücudunun kendi kendini onarım gücü çok yüksektir. Vücudumuzda bu gücü harekete geçiren belli uyarı noktaları vardır ki, bunlara “akupunktur noktaları” denir. Bu noktalar uyarılarak vücudumuzdaki enerji dolaşımını normale döndürülür ve hastalık hali ortadan kaldırılır. Böylece organizma ilaç tedavisine gerek kalmadan, kendi olanaklarıyla hastalığın ortadan kalkmasını sağlar. Hastalığın belirtilerine değil, nedenine yönelik bir tedavi metodudur.

Hipokrat, canlıların kendi kendilerine iyi olma kudretlerinden ve iç hekimden bahseder. Paracelsus, “Hiçbir hayat sadece dış hekimin çabalarıyla varolamaz; dış hekim, iç hekime yardımcı olabilir” der.

Akupunktur organizmanın kendi kendini tedavi ettiği bir metottur ve en önemli özelliği yan etkisinin olmamasıdır. Bu tedavi metodunu üç ana başlık altında toplayabiliriz:

- 1- Çeşitli hastalıkların tedavisi
- 2- Analjezi -anestezi
- 3- Alışkanlık tedavisi

Özellikle Uzakdoğu ülkelerinde kullanılan ilaçsız tedavi yöntemi akupunktur, Türkiye’de hızla yaygınlaşmaktadır. Üniversitelerde ders olarak okutulan akupunktur, alternatif tıp olarak değerlendirilmemelidir; binlerce yıllık geçmişiyile akupunktur tıbbın kendisidir.

### Akupunkturun Felsefesi;

Batı düşüncesi olayları sebep-sonuç ilişkisi içinde değerlendirir. Çin düşüncesine göre ise, çeşitli olgular bir bütünlüğün parçasıdır ve birbirleriyle ilişki içindedir.

Düşünce temelindeki bu farklılıklar, tıbbi uygulamada da kendini gösterir. Batı tıbbi analitiktir; derin nedensel bağlantılara girer, ayrıntılı sınıflamalar yapar. Çin tıbbında ise, semptomlar

ve bulgular hep birlikte değerlendirilerek toplanır ve bir bütüne varılmaya çalışılır. Çin tıbbına göre hastalık belirli bir zamanda, belirli bir kişide ortaya çıkan bir olgudur. Hastalık değil, hasta ön planda değerlendirilir. Buna göre, Tradisyonel Çin Tıbbı’nda mental (zihinsel), emosyonel (duygusal) ve fiziksel bulgular birlikte ele alınır. Vücutta Yin ve Yang adı verilen birbirine zıt, ancak uyum içinde iki enerji vardır. Bunu gösteren ambleme Tarji (Büyük İkilem) denir. Siyah Yin’i, beyaz Yang’ı simgeler. Ancak, Yin’in içinde Yang, Yang’ın içinde de Yin vardır. Yin ve Yang’ın dengelenmesi normallığe, dengenin bozulması anormallığe yol açar. Dengesiz Yin ve Yang denge arayışı içerisinde sürekli kendilerini değiştirirler. Bu dengenin sağlanması için doktor iğneler ile, ilgili akupunktur noktalarını uyararak hastayı tedavi eder.

### Akupunkturun Tarihçesi:

Çin’de iğne ve ısı anlamına gelen “Chen - chin” ile adlandırılan bu tedavi yöntemi, Batı’da akus (iğne) ve punctura (batırmak) sözcükleri birleştirilerek, “akupunktur” olarak adlandırılmıştır.

Tradisyonel Çin Tıbbı (TCM), yaklaşık 3000 yıllık bir süre içerisinde gelişmiştir. İl. Shang Hanedanı dönemine ait arkeolojik kazılarda tıbbi konuların anlatıldığı taşlar ve akupunktur iğneleri bulunmuştur. Noktaların yerleşimini gösteren şemalar ilk olarak İ.S. 317-581 yılları arasında çizilmiştir. Avrupa’da ise akupunktur ile ilgili ilk kitapların yazılması 1600’lü yıllara rastlar.

1972’de ABD Başkanı Richard Nixon beraberindeki büyük bir heyet ile Çin’e resmi bir ziyaret yapmıştır. Bu ziyaret programı içinde Çinli doktorlar Amerikalı heyete “akupunktur anestezi altında yapılan cerrahi bir operasyon” izletmişlerdir. Bu olaydan sonra, akupunkturun Batı’da popülaritesi artmış; uygulanması ve incelenmesi bütün dünyada yaygınlık kazanmıştır.

### Uyarı Noktaları;

İnsan vücudunun kendi kendini onarım gücü çok yüksektir ve bu gücü harekete geçiren belli uyarı noktaları vardır. İnsan vücudunda bin kadar uyarı noktası vardır ve bu noktalardan 650-

700 tanesi kullanılır. Her hastalık için ayrı program ve ayrı noktalar bulunmaktadır. Önemli olan doğru bir teşhisle, hangi noktaya nasıl bir uyarı yapılacağıdır (lazer, iğne yada hangi iğne); bu çok iyi bilinmelidir.

Akupunktur tedavisinde sırt, boyun, el, kulak ve vücudun diğer bölümleri kullanılır. Bir çok hastalığa ilişkin en çok uyarı noktasının bulunduğu uzuvlar ise eller ve kulaklardır.

İnsan vücudundaki belirli akupunktur noktalarına iğneler sayesinde yapılan uyarılarla organizmanın hemen her yerine ulaşabilecek haberler iletilmektedir. Bu iletişim, akupunktur noktasını oluşturan hücrelerden lokal hücresele uyarıların sinir terminallerine ve son olarak da beyne ulaşır. Beyin de bu uyarıları gerekli organlara ulaştırır ve ilgili organ ve uzuvlardaki enerji dengesi düzelir. Dolayısıyla hastalık da ortadan kalkmış olur.

#### **Lazerle akupunktur:**

Lazer bir ışıktır. Bildiğimiz, kullandığımız ışığın konsantre edilmiş hali olduğu söylenebilir. Bazı hastalıkların tedavisinde yada kimi zaman hastanın tercihi doğrultusunda iğne yerine lazer kullanılmakta, iğne batırılarak uyarı yapılarak noktaya lazerle uyarı verilmektedir. Özellikle ameliyatlara ve kazalar sonrası kalan izlere karşı lazerle akupunktur son derece etkili sonuçlar vermektedir. Ayrıca, çocukların tedavisinde iğneye alternatif olmaktadır.

#### **Nasıl İğne?**

Eskiden Çinliler sivri taş parçaları kullanmaktaydı. Bangkok'ta ise bu amaçla bambu kamışının kullanıldığı biliniyor. Akupunktur yöntemi ile tedavide önceleri altın kullanılmıştır. Altının elektrik potansiyel farkını alışı ve düzeltişi çok önemlidir. Bu yüzden altınla tedavi uygulanan hasta çok daha kolay ve çabuk iyileşme göstermektedir. Ancak bütün bu olumlu özelliklerine karşın altının oldukça pahalı ve yumuşak bir madde olması dolayısıyla akupunktur sırasında vücuda uygulanması, gereken noktalara batırılması zor olmaktadır. Buna bir çözüm yolu bulmak amacıyla, altın iğne haline getirirken içine bazı metaller konmuştur. Altının pozitif bir etkisi vardır. Gümüş de çok iyi bir akupunktur iğnesi olmasına rağmen, biraz negatifliğe yönelik bir özellik göstermektedir. Günümüzde ise, dünyada altın yada gümüş iğne kullanılmaktadır. Elektrik iğne kadar iyi ileten standart bir çeliğin üretilmesi ile bütün dünyada bu yeni metal kullanılmaya başlanmıştır.

#### **Kulağın Önemi**

Kulakta bedenin hemen hemen her uzvuyla ilgili bir akupunktur noktası bulunmaktadır. Örneğin, insanın bağırsağı, kalbi, karaciğeri ile ilgili noktalar kulağında mevcuttur. Bu yüzden akupunktur tedavisinde vücutla beraber veya tek başına kulaktaki noktalar kullanılmaktadır. Öte yandan kulağın bu özelliği, hastalığın belirlenmesine, deteksiyona yardımcı olmaktadır.

WHO (Dünya Sağlık Örgütü)'nun yayınladığı raporlara göre, akupunktur yan etkisi olmayan bir metottur. Akupunktur konusunda dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, bu tedavi yöntemini uygulayan merkezlerin güvenilirliğidir.

#### **Akupunkturle Tedavi Edilen Hastalıklar (WHO):**

**Solunum Yolu Hastalıkları:** Astım-Bronşit-Sinüzit-Larenjit -Farenjit - Tonsilit - Soğuk algınlığı

**Sindirim Sistemi Hastalıkları :** Aft - Diş ağrısı -Gingivitis (dişeti yarası) - Yemek borusu ve kardiaspazmı - Gastrit - Ülser - Kabızlık - İshal - Kolit

**Üro -Genital Sistem Hastalıkları:** Enüresis nokturna (gece altını ıslatma)- Sistit - Adet düzensizliği - Ağrılı adet - Kısırlık (İnfertilite)

**Endokrin Hastalıklar:** Guatr - Diabet (Şeker hastalığı)

**Cilt Hastalıkları:** Akne - Psöriazis (sedef) - Zona ve sekili - Vitiligo - Ürtiker - Ekzema

**Nörolojik Hastalıklar:** Migren ve diğer baş ağrıları - Fascial paralizi (yüz felci) - Trigeminal nevralji - Dupuytren kontraktörü - Kas hastalıkları -Serebral Palsy - Meniere hastalığı

**Psikiyatrik Hastalıklar:** Stres - Depresyon - Uyku bozuklukları - Psikosomatik hastalıklar - Kekemelik - Tikler

**Kalp - Damar Hastalıkları:** Taşikardi - Ritim bozukluğu - Hipertansiyon - Hipotansiyon

**Romatizmal Hastalıklar:** Romatoid Artrid - Behçet - Lupus - Raynaud hastalığı - Tennis elbow - Artozlar (kireçlenme) Boyun - bel - diz ağrıları

**Alışkanlıklar:** Sigara - Alkol

**Alerjiler**

**Diğer:** Kronik yorgunluk - El - ayak yanmaları - Aşırı terleme- Selülit - Obezite (şişmanlık).