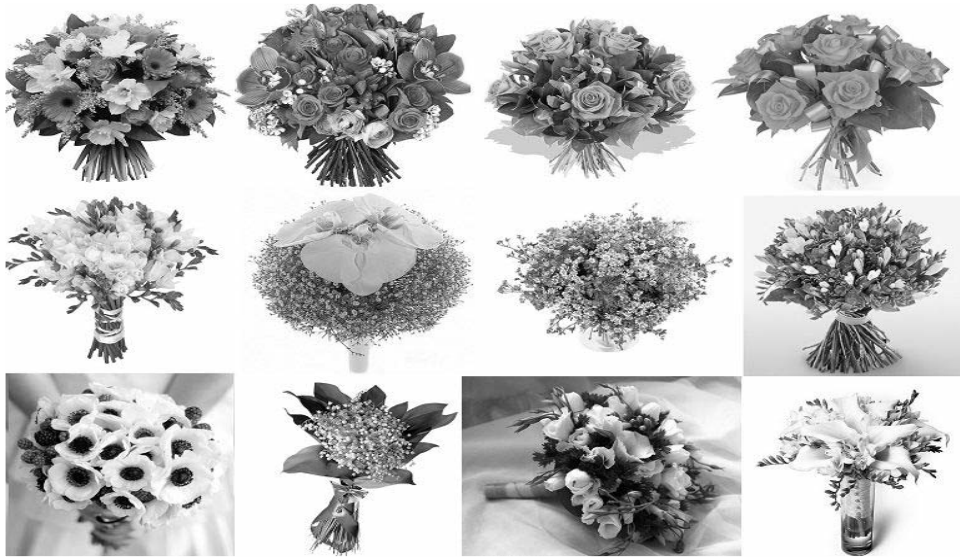


Təbiət o qədər müdrikcəsinə yaradılıb ki, onda hər dərddin dərmanı, hər bəlanın açarı var. Zəhərli ilanı udan kirpinin bir göz qırpmında zəhər əleyhinə otu tapıb yeməsini, yaralanmış balasını yalaya-raq ağzı suyu ilə sağaldan yırtıcını, dağ çiçəyi ilə ana südünü qarışdırıb qılinc yarasını sağaldan ananı rəvayətlərdə elə-belə anlatmayıblar. Bu rəvayətlərin hamısında bir həyat gerçəkliyi var. Yaşlıların, qoca qarıların hər dərddə dava hesab etdikləri min bir çeşid otlar alternativ təbabət "sağalmaz!" deyilən çox xəstəni sağaldıb.

Alternativ tibbin üstünlüklərini bəzən elə meqamlarda görürük ki, müasir tibb elminin sağalda bilmədiyi bir çox xəstəliyi sağaldan təbibləri sehirbaz kimi qəbul edirik. Halbuki, min illər boyu insanlar yalnız türkçərə ilə müalicə olunublar. Amma o zamanlar Allahın yaratdığı adi otu, gülü, çiçəyi biznes maraqlarına alət edənələr yox idi. Dövrümüzdə bu, ən asan gəlir mənbəyinə çevrilib.

Ehtiyatlı olun, şəfanın donu dəyişib



Son illərin ən çox gəlir gətirən sahələrdən olan təbii bitkilərdən hazırlandığı iddia edilən dərman bazarı istehsalçı firmalara milyonlar qazandırır. İçində nə olduğunu bilmədiyimiz bu "şəfali" dərmanlar bizə sağlamlıq əvəzinə əlavə bir neçə xəstəlik də qazandırır bilər.

Başınız ağrıyanda dərman içmək istəməyiniz normaldır, orqanizminizi təhlükəli kimyəvi maddələrlə zəhərləmək istəmirsiniz, amma televizorda, qəzet və radiolarda "tamamilə bitki tərkibli" deyərək reklam edilən hər məhsula da güvənməyin. Bu gün baş ağrısı üçün qəbul etdiyiniz o "təbii" dərman sabah ürək ritminizi poza, böyrək və qaraciyər yetməzliyi yarada bilər.

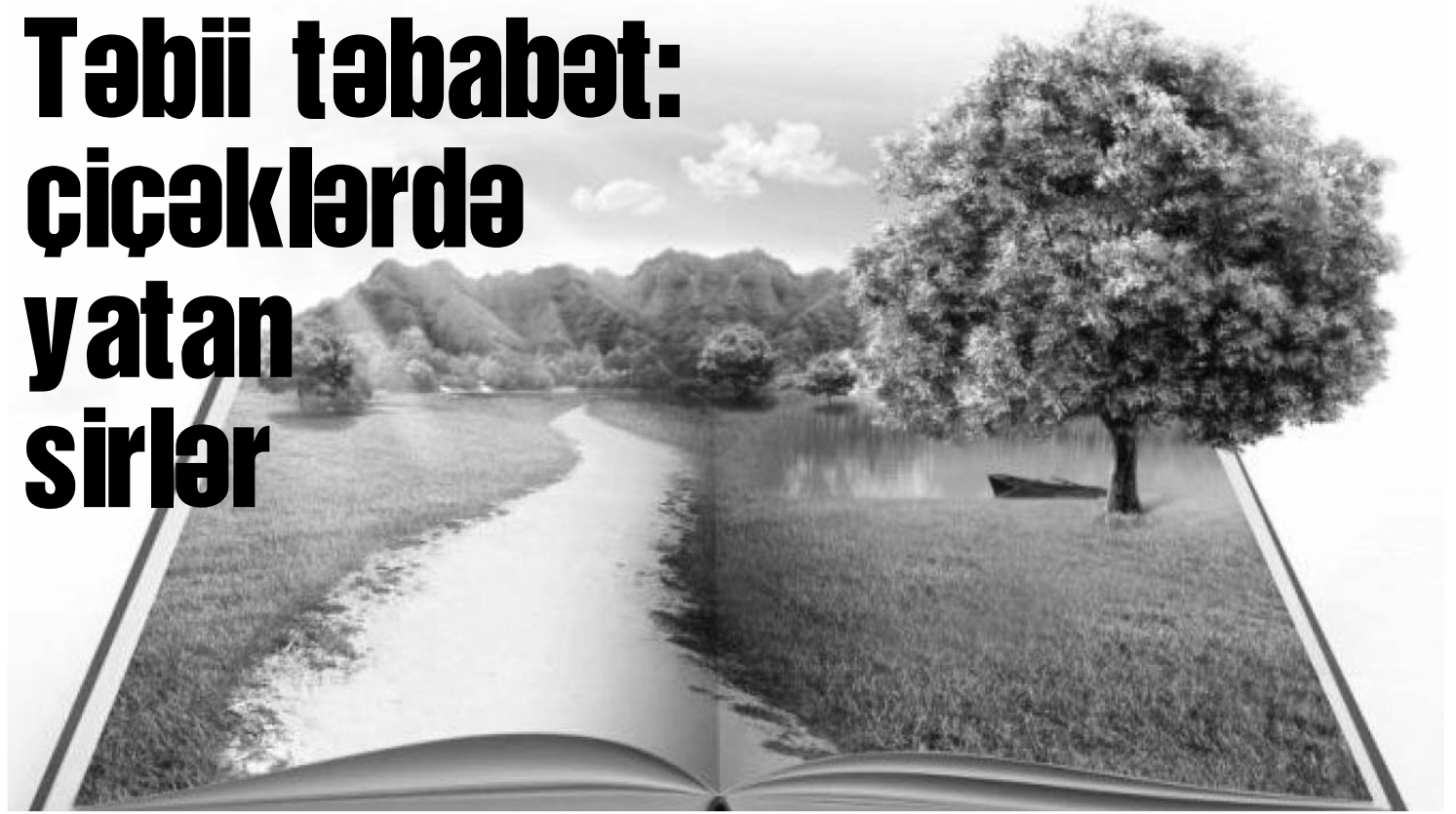
Bəzən insanlar təzyiqini salmaq üçün, si-diye gedə bilmək üçün otlar alır, dəmləyib içirlər. Bilmək lazımdır ki, hər otun xüsusi dəmləmə qaydası, istifadə göstərişləri var. Xüsusilə böyrəyində daş olanlar üçün bu cür otlar diqqətlə təyin edilməlidir, əks halda böyrək yetməzliyi yaranar ki, insan ömrünü dializ aparatlarına bağlı keçirər.

"İnsanlar öz sağlamlıqlarına düşməndir"

Təbib Vaqif Əliyev deyir ki, kor-koranə istifadə edilən təbii otlar da insana zərər verə bilər: "Hər gün reklam edirlər, arıqlamaq üçün, şəkəri salmaq üçün, təzyiqi normallaşdırmaq üçün nə qədər dərman təqdim edirlər. İddia edirlər ki tərkibi tamamilə otlardan ibarətdir. Bizim xalqda da belə bir fikir formalaşmış ki, əgər otlardandırsa deməli zərərli deyil, həkimsiz-reseptsiz alıb istifadə edirlər. Nə zamanət talonu tələb edirlər, nə uyğunluq sertifikatı, nə istehsal icazəsi. Sanki özləri xəstələnmək üçün pulla dərddə alırlar".

Təbib deyir ki, adi otlar insan orqanizminə elə zərər verə bilər ki, nəticəsi çox təhlükəli olar:

Təbii təbabət: çiçəklərdə yatan sirlər



təbiblər var, otların dilini, xüsusiyyətini bilənlər var, biz bu elmin kökünü öyrənirik, fırıl-daqqılıq edərək insanların həyatı ilə oynayanlar kimi müraciət edənlərə hər nə gəldi vermirik".

Həm dərman ola bilər, həm dərddə gətirər

Bitki tərkibli adı ilə aldığınız qarışıqın içində kimyəvi maddə də ola bilər, çünki istehsalçı təklif etdiyi "təbii" dərmanın daha çox effektiv olmasında maraqlıdır. Təbib Nisə Qarayeva deyir ki, şəkər və təzyiq üçün təklif edilən bu dərmanlar daha təhlükəlidir: "Hər iki xəstəlikdə qəfil yüksəlmə qorxuludur, odur ki tərkibini bilmədiyiniz qarışıqları alıb içmək doğru deyil. Əgər təzyiqiniz yüksəkdirsə evdə

ra məsləhət görülən bir bitki var, təbii enerji mənbəyidir, fiziki güc verir. Düzdür, güc verir, amma tərkibində kafein olduğu deyilmir. Nəzarətsiz istifadəsi ürək xəstəliklərinə, təzyiq yüksəlməsinə belə səbəb ola bilər. Sonra rozmarin dediyimiz bitki var, indi daha çox bibəriyə kimi tanınır, sidikqovucudur, amma anemiyası olan, qan təzyiqi aşağı olan, şəkərli diabet xəstəliyi olanlar üçün nəzarətsiz istifadəsi ölümcül ola bilər".

Son illərin ən çox içilən çay növlərindən biri olan yaşıl çay da sağlamlıq üçün təhlükə yarada bilər. Təbib deyir ki, antioksidant xüsusiyyəti qan-damar xəstəliyi üçün dərmandır, amma arıqlamaq üçün ondan çox içənlər var ki, bu ifrat istifadə təzyiqi oynada bilər, ürək döyünməsi və səbəbsiz narahatlıq yarada bilər: "Adi kəklikotunu çoxumuz sevirik, həm gözəl aroması var, həm də inanılmaz faydaları. Soyuqdəymədən qoruyur, beyində qan dövranını yaxşılaşdırır, baş ağrısını kəsir, yuxusuzluğa xeyirdir, amma ifrat istifadə edilərsə mədə divarlarını yandırı bilər, təzyiqi sala bilər. Acı bibər min bir dərddə dərmandır, amma çox istifadəsi mədə-bağırsaq problemləri yaradır".

Arıqlama çayları təhlükə mənbəyidir

Gördüyünüz kimi, təbii təbabət əslində müalicə edir, amma kor-koranə istifadə edilən təbii vasitələr xəstəlik də yarada bilər. Arıqlamaq üçün sizə təklif edilən hər dərmanı alıb içməyin, hər otu dəmləyib qəbul etməyin, bu sizin orqanizminizin maddələr mübadiləsinə poza bilər. Unutmayın ki, hər təsirli otun, çiçəyin xeyirli tərəfləri ilə bərabər əks təsirləri də ola bilər.

Yeməyi sevirik, amma çəkimizin artmasından da qorxuruq. Bunun üçün çox insan arıqladan çaylar içir. Xüsusilə də iştah azaldan adı ilə sizə təklif edilən "təbii" vasitələri məlumatınız olmadan qəbul etməyin, çünki bir çoxu asılılıq yaradan maddə ilə zəngindir. Bu məhsulları qəbul edəndə düşünmürük ki, arıqlamaq yerinə həyatımızı kabusə çevirə bilərik. Bir çox "təbii" arıqlama çayı analiz edildikdə içində iştahı azaldan kimyəvi maddələr olduğu məlum olur.

Üstəlik, bu maddələr o çayın qablaşdırıldığı qutunun üzərinə də yazılır və siz alarkən qutunun içində yalnız arıqladan təbii ot olduğunu düşünürsünüz. Xüsusilə də ürək, böyrək, şəkərli diabet, təzyiq kimi xəstəlikləri olanların arıqlamaq planları başlarına bəla ola bilər. Düzdür, arıqlamaq normal istəkdir, piylənmə statistikasına nəzər salsaq arıqlamağın vacib olduğunu anlamış olarıq, amma bu arıqlamaq həyatınızı itirməyə səbəb ola bilər. Etibar etdiyiniz təbibdən məsləhət alaraq nəzarət altında artıq çəkiddən qurtulmağınız sağlamlığınız üçün ən doğru yoldur.

Lalə Mehralı