

Təbiət o qədər müdrikcəsinə yaradılıb ki, onda hər dərdin dərmanı, hər bələnin açarı var. Zəhərlili ilanı udan kirpinin bir göz qırpmında zəhər əleyhinə otu təpib yeməsini, yaralanmış balasını yalayaraq ağız suyu ilə sağaldan yırticını, dağ çıçayı ilə ana südünü qarışdırıb qılinc yarasını sağaldan ananı rəvayətlərdə elə-bələ anlatmayıblar. Bu rəvayətlərin hamisində bir həyat gerçəkliliyi var. Yaşlıların, qoca qaraların hər dərdə dava hesab etdikləri min bir çeşid otla alternativ təbabət "sağalmaz!" deyilən çox xəstəni sağalıb.

Alternativ tibbin üstünlüklerini bəzən elə məqamlarda görürük ki, müasir tibb elminin sağaldı bilmediyi bir çox xəstəliyi sağaldan təbibləri sehirbaz kimi qəbul edirik. Halbuki, min illər boyu insanlar yalnız türkçərə ilə müalicə olunublar. Amma o zamanlar Allahın yaratdığı adı otu, gülü, çıçayı biznes maraqlarına alət edənlər yox idi. Dövrümüzdə bu, ən asan gəlir mənbəyinə çevrilib.

Ehtiyatlı olun, şəfanın donu dəyişib



Son illərin ən çox gelir gətirən sahələrdən olan təbii bitkildən hazırlanmış iddia edilən dərman bazarı istehsalçı firmalara milyonlar qazandırır. İçində nə olduğunu bilmədiyimiz bu "şəfali" dərmanlar bize sağlamlıq əvəzinə əlavə bir neçə xəstəlik də qazandıra bilər.

Başınız ağrıyanda dərman içmek istəmeyiniz normaldır, orqanızınızı tehlükəli kimyəvi maddələrlə zəhərləmək istəmirsiniz, amma televizorda, qəzet və radiolarda "tamamilə bitki tərkibi" deye reklam edilən her məhsula da güvənməyin. Bu gün baş ağrısı üçün qəbul etdiyiniz o "təbii" dərman sabah ürək ritminizi poza, böyrək və qaraciyər yetmezliyi yarada bilər.

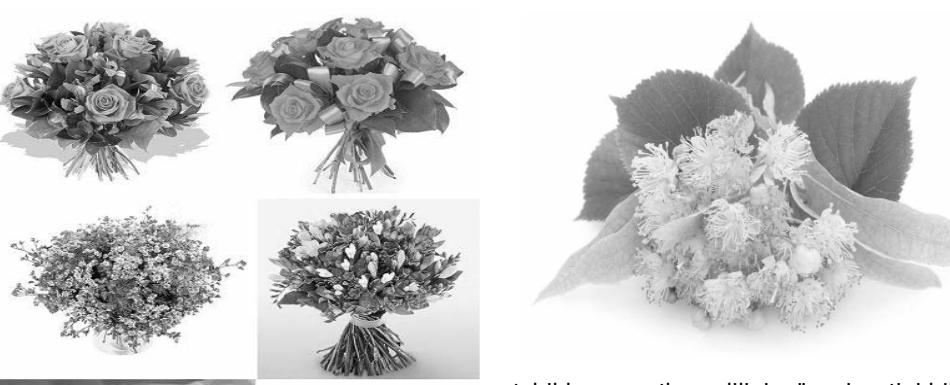
Bəzən insanlar təzyiqini salmaq üçün, sidiyə gedə bilmək üçün otlar alır, dəmləyib içirlər. Bilmək lazımdır ki, hər otun xüsusi dəmləmə qaydası, istifadə göstərişləri var. Xüsusilə böyrəyində daş olanlar üçün bu cür otlar diqqətlə təyin edilməlidir, eks halda böyrək yetmezliyi yaranar ki, insan ömrünü diaлиз aparatlarına bağlı keçirer.

"İnsanlar öz sağlamlıqlarına düşməndir"

Təbib Vaqif Əliyev deyir ki, kor-koranə istifadə edilən təbii otlar da insana zərər verə bilər: "Hər gün reklam edirlər, ariqlamaq üçün, şeker salmaq üçün, təzyiqi normallaşdırmaq üçün nə qədər dərman təqdim edirlər. İddia edirlər ki tərkibi tamamilə otlardan ibarətdir. Bizim xalqda da belə bir fikir formalasılıb ki, eğer otlardandırsa deməli zərərlər deyil, həkim-siz-resept-siz alıb istifadə edirlər. Nə zəmanət talonu tələb edirlər, nə uyğunluq sertifikatı, nə istehsal icazəsi. Sanki özləri xəstələnmək üçün pulla dərd alırlar".

Təbib deyir ki, adı otlar insan orqanizmini əla zərər verə bilər ki, nəticəsi çox təhlü-

Təbii təbabət: çiçəklərdə yatan sırlar



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

Həm dərman ola bilər, həm dərd gətirər

Bitki tərkibli adı ilə aldığınız qarışığın içinde kimyəvi maddə də ola bilər, çünkü istehsalçı təklif etdiyi "təbii" dərmanın daha çox effektiv olmasında maraqlıdır. Təbib Nisa Qarayeva deyir ki, şeker ve təzyiq üçün təklif edilən bu dərmanlar daha təhlükəlidir: "Hər iki xəstəlikdə qəfil yüksəlmə qorxuludur, odur ki tərkibini bilmədiyiniz qarışqları alıb içmək doğru deyil. Əger təyininiz yüksəkdirse evda



kəli olar: "Şəker xəstələrinin həyatı onlar üçün oyuncaqdır, çünkü adı, mənşəyi, növü bilinməyən otları bir-birinə qatıb çay düzəldirlər, reklam edirlər ki, şekerli diabetə xeyirdir, müalicə edir, birdəfəlik yox edir. Şəkerli diabetdən əziyyət çəkenlər də inanıb alır. Axi bilməlidirlər ki, şeker tamamilə yox olmur, bu-nu edə bilən dərman, ot yoxdur, sadəcə nəzarətdə saxlamaq olur. Təbii müalicə üçün

dəmləyib içdiyiniz adı yarpız təzyiqinizi normallaşdırma bilər, böyrəyinizdə daş varsa adı solmazçıçıyi bu daşı əridə bilər. Amma efir-də gördüyüünüz, içinde nə olduğunu bilmədiyiniz qarışq otları alıb içməyin".

Müsahibimiz deyir ki, elə bitkiler var ki, onlara qarşı xüsusi ilə diqqətli olmaq lazmıdır: "Məsələn, rast gəlmışəm, telekanallarda, radiolarda "Paraqvay çayı" adı ilə idmançı-

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 biberiye kimi tanınır, sidikqovucudur, amma anemiyyası olan, qan təzyiqi aşağı olan, şekerli diabet xəstəliyi olanlar üçün nəzarətsiz istifadəsi ölümçül 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 içenlər var ki, bu ifrat istifadə təzyiqi oynada bilər, ürək döyünməsi və səbəbsiz narahatlıq yarada bilər: "Adı kəkkapotunu çoxumuz sevirik, həm gözəl aroması var, həm də inanılmaz faydalari. Soyuqdəyməden qoruyur, Beyində qan dövranını yaxşılaşdırır, başağrısını kəsir, yuxusuzluğa xeyirdir, amma ifrat istifadə edilərsə mədə divarlarını yandırıbilər, təzyiqi sala bilər. Aci biber min bir dərdə dərmandır, amma çox istifadəsi mədə-bağırsaq problemləri yaradır".

Ariqlama çayları təhlükə mənbəyidir

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

Yeməyi sevirik, amma çəkimizin artmasından da qorxurur. Bunun üçün çox insan ariqladan çaylar içir. Xüsusilə də iştah azaldan adı ilə sizə təklif edilən "təbii" vasitələri məlumatınız olmadan qəbul etməyin, çünkü bir çoxu asılılıq yaradan madde ilə zəngindir. Bu məhsulları qəbul edəndə düşünürük ki, ariqlamaq yerinə həyatımızı kabusa çevirə bilər. Bir çox "təbii" ariqlama çayı analiz edildikdə içində iştahi azaldan kimyəvi maddələr olduğu məlum olur.

Üstəlik, bu maddələr o çayın qablaşdırıldığı qutunun üzərinə də yazılmır və siz ələrən qutunun içində yalnız ariqladan təbii ot olduğunu düşünürsünüz. Xüsusilə də ürək, böyrək, şekerli diabet, təzyiq kimi xəstəlikləri olanların ariqlamaq planları başlarına belə ola bilər. Düzdür, ariqlamaq normal istəkdir, piylənmə statistikasına nəzər salsaq ariqlamağın vacib olduğunu anlamış olarıq, amma bu ariqlamaq həyatımızı itirməyə səbəb ola bilər. Etibar etdiyiniz təbibdən məsləhət alaraq nəzaret altında artıq çəkidən qurtulmağınız sağlamlığınıza üçün ən doğru yoldur.

Lale Mehrali