

Uzm. Dr. Ömer Saltan

Yayına Hazırlayan: Tülin Açıkbaz

Çocuklarda Doğal Tedavi Yöntemleri

Aromaterapik, Fitoterapötik ve Homeopatik Tarifler

Astımdan bağırsak solucanlarına, üst solunum yolları hastalıklarından ishal ve kabızlığa, ateşten öksürüğe, sinüzitten karn ağrısına, kolikten idrar yolları enfeksiyonlarına 50 hastalık ve doğal yollarla tedavisi.

Ebeveynlerin bebek ve çocuk bakımında en çok merak ettiği sorular ve yanıtları.

Acil durumlar için evdeki ecza dolabında ve mutfakta bulunması gereken destekler.



EVDE
UYGULANABİLECEK
115 REÇETE!

Hayykitap - 1019
Hayat Güzeldir - 119

Çocuklarda Doğal Tedavi Yöntemleri
Uzm. Dr. Ömer Saltan

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal
Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Yayına Hazırlayan: Tülin Açıkbaş
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-8222-66-1
1. Baskı: İstanbul, Ağustos 2023

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap

Anadolu Hisarı Mah. Sine Sk. No: 45/1
Beykoz 34810 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Çocuklarda Doğal Tedavi Yöntemleri

Uzm. Dr. Ömer Saltan

Uzm. Dr. Ömer Saltan

1972 yılında İstanbul'da doğan Dr. Ömer Saltan; ilk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamladı. 1996 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2002'de Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olarak ihtisasını tamamladı. Çeşitli özel hastanelerde çalıştıktan sonra 2014 yılında kendi kliniğini açtı. 1996 yılından beri hekimlik kariyerine Fitoterapi, Homeopati, Fonksiyonel Tıp gibi bütüncül ve tamamlayıcı tıp eğitimleri eklemiştir. Uzun yıllardır çok sevdiği çocuklara hastalanmamaları ve sağlıklı büyümeleri için hizmet vermektedir.

K. Tülin Açıkbaz

1977 yılında İstanbul'da doğan K. Tülin Açıkbaz; ilk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamladı. 1994 yılında üniversite eğitimi için ABD'ye gitti. 1999'da University of North Alabama, Radyo-TV-Film Bölümü'nden mezun oldu. 1999-2009 yılları arasında NTV'de çeşitli görevlerde bulundu. 2009-2019 arasında Milliyet Gazetesi'nde editörlük ve köşe yazarlığı yaptı. 2005 yılında www.iyininpesinde.com adındaki internet sitesini kurdu. Halen bu mecrada gazeteciliğe devam etmektedir. Evli ve bir çocuk annesidir.

Bu kitap, kesin bir hastalık tanı veya tedavi kitabı değildir, bir reçete de değildir; bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

Hastalıkların tedavisi onları dinleyen, sorgulayan, muayene eden ve gerekli tahlil ile tetkiklerini inceleyen hekim tarafından düzenlenir. Hastaların da hekimlerinin tavsiyelerine uygun davranmaları gerekmektedir.

Kitapta yer alan bilgiler, bir hekim tedavisinin ya da konsültasyonunun yerini alamaz. Bu kaynaktan yola çıkarak, ilaç/bitkisel takviye tedavisine başlanması ya da değiştirilmesi tavsiye edilmez.

Kitap, asla kişisel teşhis ya da tedavi yönteminin seçimi için değerlendirilmemelidir.

Kitapta sunulan bilgilerin yanlış anlaşılmasından ve yanlış uygulanmasından doğabilecek her türlü sağlık sorunu, hasar veya kayıptan yazar ya da yayıncı sorumlu tutulamaz.

İçindekiler

Önsöz	9
Giriş	11
BİRİNCİ BÖLÜM AİLELERİN EN ÇOK MERAK ETTİĞİ SORULAR VE CEVAPLARI	17
İKİNCİ BÖLÜM BEBEK/ÇOCUK HASTALIKLARINDA AROMATERAPİ, FİTOTERAPİ VE HOMEOPATİ REÇETELERİ	77
Alerjik Hastalıklar	79
Astım	87
Ateş	102
Bağırsak Solucanları (Kıl Kurdu)	107
Boğmaca	112
Bronşiolit	118
Burun Kanaması	125
Büyüme Ağrıları	128
Dikkat Dağınıklığı ve Hiperaktivite Bozukluğu.....	131
Diyabet	151
Egzama (Atopik Dermatit)	157
El-Ayak-Ağız Hastalığı	174
Farenjit.....	176
Gece Terörü.....	183
İdrar Yolu Enfeksiyonları	186
İmpetigo	194
İshal	200
Kabızlık.....	214
Karın Ağrısı.....	225

Önsöz

Kekemelik	231
Kolik	233
Konjonktivit.....	239
Krup	244
Kusma.....	250
Ortakulak Enfeksiyonu	255
Öksürük.....	268
Pişik (Bebek Pişikleri).....	276
Reflü	280
Romatizma (Juvenil Romatoid Artrit)	282
Saçkıran	290
Sarılık (Yeni Doğan Sarılığı)	292
Sinek-Böcek Isırmaları.....	295
Sinüzit.....	299
Suçiçeği	304
Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları	309
Yanıklar	318
Evdeki Ecza Dolabında ve Mutfakta Bulunması Gerekenler	323
Yararlanılan Diğer Kaynaklar	339

Bebek ve çocukların sağlığı, her ailenin önceliğidir. Bağışıklık sistemleri henüz gelişme aşamasında olan bebek/çocuklar sık hastalanır ve bu hastalıkların tedavisi için ilaç kullanmaları gerekebilir. İlaçlar, çocukların sağlık sorunlarına çözüm bulmada etkili olurken, ciddi yan etkilere yol açabilir. Çocukların ilaçları metabolize etme ve atma süreçleri yetişkinlerden farklıdır, bu nedenle yan etkileri daha yaygın ve şiddetli olabilir. Ayrıca her ilacın uzun vadeli etkileri hakkında yeterli bilgi yoktur.

Bazı yaygın çocuk ilaçlarının yan etkileri şunlardır:

Ağrı kesiciler: Asetaminofen, ibuprofen ve naproksen gibi ağrı kesiciler, yüksek dozlarda veya uzun süreli kullanımda karaciğer ve böbrek hasarı, kanama veya mide rahatsızlıkları gibi yan etkilere yol açabilir.

Antibiyotikler: Bazı çocuklar antibiyotiklere alerjik reaksiyon gösterebilir. Ayrıca antibiyotikler bağırsak florasını olumsuz etkileyerek ishale neden olabilir.

Astım ilaçları: Uzun süreli kortikosteroid kullanımı, büyüme geriliğine ve kemik zayıflığına yol açabilir.

Sinüzit ilaçları: Dekonjestanlar ve antihistaminikler; kalp atışında artış, titreme ve uykusuzluğa sebep olabilir.

İlaçların yan etkileri nedeniyle birçok ebeveyn aromaterapi, fitoterapi ve homeopati gibi doğal tedavi yöntemlerine yönelmektedir. Bu yöntemler, doğal kaynaklar kullanılarak hastalıklardan korunmada, hastalıkların yol açtığı şikayetleri hafifletmede ve hastalıkların tedavisinde tek başına ya da ilaç tedavisine destek olarak kullanılmaktadır.

Giriş

Aromaterapi, bitkisel uçucu yağlar ile tedavi şeklidir. Vücuttaki fiziksel, zihinsel ve duygusal sorunların tedavisinde kullanılır. Bu yöntem, solunum yoluyla yağların alınması, masaj yağları ve banyo sularına eklenerek cilde uygulanması şeklinde olabilir.

Fitoterapi, bitkisel ilaçların kullanımına dayalı bir tedavi yöntemidir. Bitki özleri, bitki çayları, bitkisel tentürler ve merhemler kullanılarak çeşitli sağlık sorunlarını tedavi edebilir. Fitoterapi, doğal kaynaklardan elde edilen tedavi yöntemleri arasında en eski ve en popüler olanıdır.

Homeopatide ise doğal kaynaklardan hazırlanan remediler kullanılır. Homeopatik remediler, hem hastalığa hem de hastaya özeldir. Düşük dozlarda kullanılan doğal maddelerin vücudun kendi kendini iyileştirmesi için uyarılmasına dayanır.

Aromaterapi, fitoterapi ve homeopati gibi doğal tedavi yöntemlerini kullanmadan önce mutlaka bir sağlık uzmanına danışmak gerekir. Doğal kaynaklardan yapılan ürünlerin de yan etkileri olabilir ve bazı bebek/çocuklar için uygun değildir.

Çocuk hastalıklarının tedavisinde neden doğal yöntemleri kullanmalısınız?

- **Yan etkileri daha azdır:** Doğal yöntemler, sentetik ilaçların aksine yan etkilerinin az olması nedeniyle çocukların sağlığına zarar vermez.
- **Daha az invazivdir:** Doğal yöntemler, çocukların vücutlarına daha az müdahale eder. Bu, çocukların iyileşme sürecinde daha az acı yaşamasını ve daha hızlı iyileşmesini sağlar.
- **Ekonomiktir:** Doğal yöntemler, genellikle sentetik ilaçlardan daha ucuzdur.
- **Uzun vadeli sağlık yararları sağlar:** Doğal yöntemler, çocukların vücutlarının doğal yollarla iyileşmesine yardımcı olarak uzun vadeli sağlık yararları sağlar.
- **Tedavisi kolaydır:** Doğal yöntemler, çoğu zaman evde uygulanabilen basit yöntemlerdir. Bu, çocukların rahatlığı açısından önemlidir.

Ancak her durumda doğal yöntemlerin kullanılması uygun olmayabilir. Bazı durumlarda, tıbbi müdahale gerekebilir. Bu nedenle her zaman bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir.

Çocuklarda aromaterapi kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Bu noktalara dikkat edildiğinde güvenli ve etkili bir tedavi seçeneği olabilir:

1. Yaşa uygun uçucu yağlar kullanılmalıdır. Bazı uçucu yağlar çocuklar için çok güçlüdür ve ciltlerinde tahrişe neden olabilir.
2. Uçucu yağlar mutlaka seyreltilmelidir. Çocuklar için genellikle %1-2 oranında seyreltilmiş yağlar kullanılması önerilir.

3. Bazı uçucu yağlar bazı ilaçlarla etkileşime girebilir ve istenmeyen yan etkilere yol açabilir. Çocuklar ilaç kullanıyorsa, aileleri aromaterapist ya da doktorları ile konuşmalıdır.
4. Bazı uçucu yağlar çocuklar için zehirli olabilir. Bu nedenle, tüm uçucu yağlar çocukların ulaşamayacakları bir yerde saklanmalıdır.
5. Aromaterapi, bazı çocuklarda alerjik reaksiyonlara sebep olabilir. İlk kez uygulanacak bir yağın reaksiyona yol açıp açmayacağını anlamak için vücudun küçük bir bölgesinde test yapmak gerekir. Uçucu yağlar çocukların yüzüne veya gözünü uygulanmamalıdır.

Aromaterapiden nasıl yararlanabilirsiniz?

Masaj yağları: Aromaterapide kullanılan bazı bitki özleri ve uçucu yağlar, masaj yağlarına eklenerek, vücuda masaj şeklinde uygulanabilir. Örneğin lavanta yağı ile yapılan masaj bebeğin uykuyu dalmasına yardımcı olmak için kullanılabilir.

Banyo: Aromaterapide kullanılan bazı bitki özleri ve uçucu yağlar, banyo sularına eklenerek çocukların rahatlamasına yardımcı olabilir. Örneğin, nane yağı (6 yaş ve üzeri için uygundur), soğuk algınlığı semptomlarını hafifletmeye destek verebilir.

Inhalerler: Uçucu yağların çocukların burunlarına veya ağızlarına doğrudan uygulanmasını sağlar. Örneğin okaliptüs yağı solunum yolu enfeksiyonlarının semptomlarını hafifletmek için kullanılabilir.

Bazı uçucu yağlar cilt tahrişine veya solunum problemlerine yol açabilir. Ayrıca çocukların koku alma duyusu yetişkinlerden daha hassastır, bu nedenle uçucu yağların kullanımı sırasında önerilen dozlara dikkat edilmelidir.

Çocuklarda fitoterapi kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Doğru kullanıldığında, fitoterapi çocuklar için güvenli ve etkili bir tedavi yöntemi olabilir:

1. Bitkisel tıp uzmanı ya da bir doktor tarafından önerilen bitkiler kullanılmalıdır.

2. Bazı bitkiler çocuklarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir, bu nedenle herhangi bir yeni bitki tedavisi uygulamadan önce test yapılması önerilir.
3. Bazı bitkiler çocuklar için zehirlidir. Bu nedenle, çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklanmalıdır.
4. Bazı bitkiler bazı ilaçlarla etkileşime girebilir ve istenmeyen yan etkilere yol açabilir. Çocuklar ilaç kullanıyorsa, bitkisel bir tedaviye başlamadan önce bir doktora danışılması önemlidir.
5. Bitkiler, çocukların yaşlarına ve vücut ağırlıklarına uygun dozlarda kullanılmalıdır.
6. Bazı bitkiler bazı hastalıklar için uygun olmayabilir. Örneğin çocukların sindirim sistemlerini rahatsız edebilir ya da uykularını olumsuz etkileyebilir.
7. Bitkisel tedaviler düzenli olarak kullanılmalıdır. Şikayetler devam ederse doktora başvurulması önerilir.

Fitoterapiden nasıl yararlanabilirsiniz?

Bitki çayları: Bazı bitkilerin çayları, özellikle soğuk algınlığı, grip ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarının semptomlarını hafifletmek için kullanılabilir. Örneğin papatya çayı mide rahatsızlıklarını hafifletmeye yardımcı olabilir.

Bitkisel tentürler: Bitkilerin alkol veya gliserin gibi bir sıvıda çözülmesiyle hazırlanır. Bu tentürler, soğuk algınlığı, mide rahatsızlıkları ve diğer sağlık sorunlarına karşı kullanılabilir.

Bitkisel merhemler: Bazı bitkilerin özleri ve diğer doğal malzemelerin karışımından oluşur. Bu merhemler yara, egzama ve diğer cilt sorunlarının tedavisinde tercih edilebilir.

Bitki yağları: Bazı bitkilerin yağları, doğrudan cilde veya masaj yağlarına eklenerek kullanılabilir. Örneğin zencefil yağı, kas ağrılarını ve iltihaplanmayı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Bazı bitkiler alerjik reaksiyonlara veya ciddi yan etkilere neden olabilir. Ayrıca çocukların vücutları yetişkinlere göre daha hassastır ve bitki ürünlerinin dozu buna göre ayarlanmalıdır.

Çocuklarda homeopati kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Doğru kullanıldığında, homeopati çocuklar için güvenli ve etkili bir tedavi yöntemi olabilir:

1. Homeopatik remediler sadece bir homeopat veya sağlık uzmanı tarafından önerildiği şekilde kullanılmalıdır.
2. Doğru remedi seçimi, dozu ve kullanım sıklığı gibi faktörler homeopatik tedavinin etkinliği açısından önemlidir. Çocuklar için uygun remedinin ve dozun belirlenmesi için bir homeopata veya sağlık uzmanına danışılmalıdır.
3. Bazı homeopatik remediler çocuklarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir, bu nedenle herhangi bir yeni tedavi uygulamadan önce test yapılması önerilir.
4. Homeopatik remedilerin yan etkileri genellikle düşüktür ancak bazı çocuklar yan etkilere daha duyarlı olabilir. Kullanım sırasında çocuklar dikkatle takip edilmelidir.
5. Homeopatik remediler genellikle bir süre düzenli olarak kullanılmalıdır. Ancak belirtiler devam ederse veya kötüleşirse, bir homeopatla veya sağlık uzmanıyla görüşmek önemlidir.
6. Homeopatik remediler, diğer ilaçlar veya takviyelerle etkileşime girebilir. Çocuklar ilaç veya takviyeler kullanıyorsa, homeopatik bir tedaviye başlamadan önce bir doktora danışılması gerekir.

Homeopatiden nasıl yararlanabilirsiniz?

Homeopatik remediler: Doğal maddelerin düşük dozlarının kullanımına dayanır. Örneğin çocukların sık yaşadığı kulak enfeksiyonlarına karşı pulsatilla veya uyku sorunlarına karşı coffea gibi homeopatik remediler kullanılabilir.

Homeopatik damlalar: Bazı damlalar, çocukların diş çıkarma sürecinde yaşadığı ağrı ve huzursuzluğu hafifletmeye yardımcı olabilir.

Homeopatik merhemler: Ciltteki sorunların tedavisinde kullanılabilir. Örneğin kalendula merhemi yaraların iyileşmesine yardımcı olabilir.

Homeopatik remediler bazen yan etkilere neden olabilir: Bazı ho-

Yüksek kalorili, yağlı ve tuzlu fast-food gıdalar, işlenmiş yiyecekler, genetiği ile oynanmış sebze ve meyveler, su, hava ve çevre kirliliği, kimyasal maddelere maruz kalmak, iklim değişikliği, doğal afetler ve ekonomik sorunlar günümüz dünyasının gerçekleri... Tüm bu olumsuz faktörler yaşamın her anında kendini hissettirirken, belki de birçoğumuzu en çok zorlayan kısım, iyi bir ebeveyn olmaya çalışmak! Çocuk yetiştirmek başlı başına zor bir görevken, bunu geçtiğimiz yıllara göre daha zorlu şartlar altında yapmak büyük sorumluluklar getiriyor.

Her anne-babanın ortak dileği, çocuklarının sağlıklı olmasıdır. Sabır ve özveri ile geçen yıllar içinde hasta olduklarına tanıklık etmek ise bu hayattaki en büyük sınavları... Aileler, çocuklarının iyi olmalarını sağlamak için ellerinden geleni yaparak, hastalık durumlarında geleneksel tedavi yöntemlerine başvuruyor. Ancak geleneksel tedaviler özellikle hassas bünyeli çocuklarda çeşitli yan etkilere yol açabiliyor. Hastalığı tedavi ederken, bazı komplikasyonları da beraberinde getirebiliyor.

İşte tam da bu nedenle bazı aileler doğal tedavi yöntemlerine yöneliyor. Aromaterapi, Fitoterapi ve Homeopati; uzun yıllardır hastalıklardan korunmada, tedavide ve sağlığı sürdürmede tercih edilen doğal tedavi yöntemleri.

Bu kitap Aromaterapi, Fitoterapi ve Homeopati yöntemleriyle; bebek ve çocukları hastalıklardan korumada, hastalık semptomlarını hafifletmede, bağışıklık sistemlerini güçlendirmede, iyileşme süreçlerini hızlandırmada ve tedavilerinde izlenecek yolları anlatıyor.

Kitapta çocukların sık karşılaştığı hastalıklar hakkında bilgiler verilirken, doğal yöntemlerin nasıl kullanılacağı, karışımların nasıl hazırlanacağı, dozların nasıl ayarlanacağı, reçeteler konusunda dikkat edilmesi gerekenler hakkında ayrıntılı bilgiler de veriliyor.

Hangi yöntemin hangi hastalıkta daha etkili olduğuna dair ipuçları verirken, 100'den fazla reçete ile kapsamlı bir rehber niteliği taşıyor.

Bitkilerin ve uçucu yağların hem sizin hem de çocuklarınızın iyiliğini ve sağlığını koruması dileğiyle...

hayykitap

ISBN: 978-625-8222-66-1



9 786258 222661