

MORA TERAPİ İLE ASTIM VE ALERJİ TEDAVİSİNDE BAŞARIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Mora Terapi'nin başta alerjik hastalıklar olmak üzere, vücudun toksik kirlenmesi ve enerji sistem dengesinin bozulması zemini üzerinde oluşan sağlık sorunlarındaki (ağrı, bağımlılıklar, psikolojik sorunlar ve çeşitli kronik inflamatuvar hastalıklar...) sonuçlarını ve başarısını biz Mora Terapistleri pratikte çok net yaşamaktayız. Ayrıca bu konuda, özellikle başta Almanya olmak üzere, birçok Avrupa ülkesinde yapılmış yüzlerce çalışma (bir kaç karşıt çalışma hariç) **Mora Terapi**'nin niteliksel ve sonuç alıcı başarısını da teyit etmektedir.

Bu yazıda, **astım ve diğer alerjik hastalıkların Mora Terapi** yöntemiyle yapılan tedavisindeki bazı noktalar üzerinde durmak istiyorum. (Bu konudaki yaklaşık 2,5-3 yıllık deneyimim ışığında...) Özellikle çocuk veya genç, astımlı ya da alerjik hastalarda (7-35 yaş arası), 5-7 seanslık standart alerji tedavisi %75- 80'in üzerinde olumlu sonuçlar vermektedir. Hastanın semptomları ya tamamen ortadan kalkmakta ya da antialerjik-antiastmatik ilaç gereksinimi belirgin oranda azalmaktadır. Daha ileri yaşlarda ise tedavi başarısı tatmin edici olmakla birlikte, bazı hastalarda tedaviye direnç gözlenmektedir. Dirençli vaka sayısını azaltmak ve mevcut başarı oranlarını daha da üst seviyeye taşımak için sanırım tedaviyi etkileyen bazı faktörlerin göz önünde bulundurulması ve irdelenmesi yerinde olacaktır.

1- Vücudun toksik kirlenmesi... Lenfatik drenajın yetersizliği vücudun toksik kirlenmesinin ana nedenlerindedir. Hücreler arası sıvının (interstisyum) akışkanlığı azaldığı zaman hücrelerin fonksiyonları bundan olumsuz etkilenir. Akışkanlığın azalması toksik kirlenmenin artışına, yani hücre metabolizması sonucu oluşmuş atık maddelerin, proteinlerin ve diğer kimyasal madde ile ağır metallerin birikmesine yol açar. Ancak bu durumun tam tersi de geçerlidir. Bu maddelerin birikimi de akışkanlığı azaltır. İnterstisyumun biyokimyasal içeriği dışında, bir diğer önemli nokta da bu sıvının sirkülasyonunu ve drenajını **ana dolaşıma** aktaracak olan transport sistemin yani **lenfatik vasküler sistemin** fonksiyonel açıdan sağlıklı olmasıdır.

2- Kronik astımda, bronş sisteminde **remodeling** (bronş sistemi duvarındaki kalıcı değişiklikler) gelişimi (yetersiz inhaler steroid tedavisi veya sık atak ve enfeksiyon sonucu) ve bronşektazi gibi kalıcı bronşial patoloji varlığı, alerji tedavisinin başarısını düşüren faktörlerdendir. Sonuçta geri döndürülemeyecek yapısal sorunlar olmakla birlikte, alerjenin silinmesi klinik tabloda kalıcı düzelmeler yapabilmektedir. Astım ve bronşektazi birlikteliği

olan iki çocuk hastamda (9 ve 12 yaş), ilaca olan gereksinim memnun edici derecede azalmıştır. Yaygın ronküsleri de azalmıştır. Ancak bronşektazinin yoğun olduğu pulmoner alanlardaki sekresyon üretimi ve bronşektazinin yapısal patolojisi doğal ve beklenildiği üzere devam etmiştir. Ancak hastalar için astım semptomlarının kaybolması, bronşektazinin olağan düzelmeme haline rağmen, oldukça memnuniyet verici bir durum olarak gözlenmiştir.

3- **Mora Terapi** seansları sırasında yoğun **steroid** ve **antialerjik ilaç** kullanımı... Çok yoğun ilaç alan (özellikle steroid ve/veya antihistaminik-antialerjik) hastalarda tedavi başarısı biraz daha düşük seyretmektedir. İlaçların kesilmesi veya dozlarının düşürülmesi ya da gereksinim durumunda alınması daha uygun olabilir. Astım hastalarında seanslara başlamadan önce en az 3-5 gün, ilk olarak Montelukast ve Metilprednizolon veya başka oral/parenteral steroidin kesilmesi son derece yerinde olacaktır. Onların yerine inhaler salbutamol (ventolin) ve ek tedaviye gerek duyulduğunda diğer beta 2 agonist-steroid (seretide, foster, cyplos, symbicort vs.) kombinasyonu kullanılabilir.

4- **Candida Yüğü**... Vücudun en önemli immünolojik organlarından olan lenfatik ve intestinal (bağırsak) sistemlerinin fonksiyonlarını bozacak yüklerin bulunması, özellikle bağırsaklar üzerinde çeşitli mantarların –özellikle de candida yükünün- yoğun olması, gerek alerjik rahatsızlıkların gerekse de kronik birçok hastalık tablosunun tedavilere direnç göstermesinin ana nedenlerindedir. Candida için en önemli predispoze faktörler şunlardır:

* Sık sık ve yoğun antibiyotik kullanımı...

* Yoğun rafine şeker, karbonhidrat bağımlılığı ve tüketimi...

* Bağırsakların toksik kirlenmesi...

Vücudun ve özellikle bağırsakların candida istilasına uğraması vücudun bağışıklık sistemini önemli oranda suprese ettiği için Candida'ya yönelik mücadele, alerji tedavisi ile eşzamanlı hatta daha önce olmalıdır. Candida'nın eliminasyonundaki başarı, alerji seanslarındaki başarının yüz güldürücü olmasına katkı sunacaktır.

5- Hastanın yeterli **su** içmemesi ve **diyet** yapmaması... **Mora Terapi** ile yapılan her tedavi aynı zamanda vücudun detoksifikasyonuna önemli bir katkıdır. Bunun için en önemli koşul, tedavi ile birlikte bol bol su içmektir. Vücudun temizlenmesi, alerjik altyapının düzelmesine katkı yapacaktır. Tedavi öncesi, sonrası ve tedavi boyunca diyet yapmak alerji tedavisinin başarısını etkileyen faktörlerden bir diğeridir. Özellikle silinmesi kolay olmayan temel alerjenler olan **süt** ve **buğday** diyetini önemsemek gerekir.

6. **İnterstisyumun bazikleştirilmesi**... İnterstisyumun yüzünün bazik yöne dönük olması, hücre ve hücreler arası alanın fonksiyonlarının yerine getirilmesi için son derece önemlidir. İnterstisyumun temizlenmesi ve akışkanlığının yüksek olması için bazik eğilim çok önemlidir. Özellikle tedavi sırasında alınacak bazı önlemler hem alerji tedavisinin başarısını hem de detoksifikasyonu arttıracaktır. Tedavi sırasında bol bol su içmeye ek olarak;

* Bitki çaylarının da içilmesi,

* Günlük alınan hayvansal protein miktarının azaltılması (az et ve et ürünleri tüketilmeli, sebze ve meyveye ağırlık verilmeli, baklagillerde kısmen serbest bırakılabilir)

* Şeker ve unlu mamul tüketiminin azaltılması (genel olarak karbonhidrat tüketimi) interstisyumun bazik tarafa kaymasına, dolayısıyla terapi sonucunu hem alerji hem de sağlıklı bir beden altyapısı açısından belirgin olarak olumlu yönde etkileyecektir.

7- Özellikle **polen** alerjisinde mümkün olduğu kadar geniş bir spektrumda polen tozunu tedaviye dâhil etmek gerekir. Bu konuda hastayla iyi bir iletişim kurulup, iyi bir çalışmayla bahçeden veya ormandan gerekli alerjen tozlar temin edilebilir. Hamam böceği alerjisinde ise hamam böceğinin yakalanıp, bir cam kavanoza bir parça kâğıt mendil ile birlikte konulup, sonra mendili **Mora Terapi** seanslarına dâhil etmek, hamam böceği alerjisi olan astım hastalarında zahmetli ama sonuç alıcı bir eylem olacaktır. Bütün yıl devam eden solunum alerjilerinde (astım, allerjik rinit) Küf mantarları ve toz akarları düşünölmeli ve özellikle yatak odasından, dolapların üzerinden ve banyo gibi nemin fazla olduğu mekânların duvarlarından elektrikli süpürge ile alerjen temin edip, tedaviye eklemek başarıyı daha da artıracaktır.

Sonuç olarak, özellikle orta yaş ve üzeri hasta grubunda **Mora Terapi** alerji tedavisi ele alınırken;

- Vücudun toksik kirlenmesi,

- Özellikle mesleki nedenlerle ağır metal kirlenmesi,

- Bağırsak sisteminin candida yükü açısından değerlendirilmesi,

- Terapiyi etkileyecek ilaçların varlığı,

- Terapi sırasında diyet ve diğer **Mora Terapi** kurallarına uygunluk,

tedavi başarısını etkileyen ve göz önünde tutulması gereken etmenlerdir.

'**GROUND SYSTEM**' açısından çökmüş hastalarla ilgili (ki bu hastalar genellikle toksik kirlenmiş vücuda sahiptirler ve **Mora Terapi**'nin temel bütün endikasyonlarını bir arada bulundurulur. Alerji, kronik ağrı, kronik yorgunluk sendromu, yaygın kas ve iskelet sistemi yakınmaları, mide, bağırsak yakınmaları ve metabolik sendrom gibi çeşitli metabolik hastalıklar, yaygın psikosomatik yakınmalara sahiptirler ve çok sık doktor ziyaret ederler. Ancak medikal tedaviden genellikle umduklarını bulamazlar.) seans seçiminde, temel alerji protokolüne ek olarak, mutlaka **GROUND SYSTEM**'in temizliğı ve dengesine yönelik de seanslar eklenmelidir. Lenfatik sistemin drenaj kapasitesinin artırılması için her seanstan sonra **Color Terapi** uygulamak yerinde olur. Bu hasta grubunda birçok sisteme ait uzun süreli düzelme **Mora Terapi**'ye olan güvenimi daha da artırmakta, hasta kadar biz Mora Terapistlerini de çok memnun etmektedir.

Uzman Doktor Mustafa alık

Göğüs Hastalıkları Uzmanı ve Mora Terapist