

OPR. DR. RÜYA ACAROĞLU

Nefesine Sahip Çık

Burnumuzun ucundaki şifa

*“En derin yaralarla başlar en derin gülücükler.
En yüksek uçurumlardan düşerken öğrenirsin uçmayı.*

En derin denizlerde boğula boğula becerirsin

TEK NEFESTE YAŞAMAYI!”

Friedrich Nietzsche

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	11
NEFES	14
“Nefesime Teşekkürü Öğreten Binlerce Yaşanmışlığa Minnettarım”	17
Nefesi İdrak Edişim	19
Nefes Ne İş Yapar?	20
ŞİFA	21
BEYİN DALGALARI	25
Beyin Dalgası, Frekans Aralığı, Zihin Durumu	
• Delta: 0.5 Hz- 4 Hz (Derin uyku hali)	26
• Teta: 4 Hz- 8 Hz (Uykulu, uyuşuk ve derin hipnoz hali; uykunun ilk aşaması).....	26
• Alfa: 8 Hz- 14 Hz (Oldukça gevşemiş ama uyanık bir hâl)	27
• Beta: 14 Hz- 30 Hz (Tam uyanıklık ve farkındalık hâli)	28
• Gama: 30 Hz- 40 Hz (Yüksek farkındalık hâli)	28
HÜCRE	30
Nefesin Hücresel Düzeyde Etkisi	33
Elektron Transport Zinciri	35
Nefesin Kanda Seyahati.....	37
Damarlardaki Nefes	39
Pıhtılaşma Sistemleri (Koagülasyon Kaskadı)	41
Kandaki Asit-Baz Sistemleri (Asit-Baz Tamponad).....	42

Nefesin Kanunları ve Refleksleri	44
Nefesin Sinir Sistemi Üzerindeki Etkileri	49
Solunumun Düzenlenmesi.....	51
Nefesin Bağışıklık Sistemi Üzerindeki Etkileri	54
Burunla İlgili Lenf Dokusu (Nalt).....	56
Bronşla İlgili Lenf Dokusu (Balt).....	56
Mide-Bağırsak Sistemiyle İlgili Lenf Dokusu (Galt)	56
Vücut İçini Kaplayan Lenf Dokusu (Malt)	56
Nefesin Hormonlar Üzerindeki Etkileri.....	58
Nefesin Mikrobiyata Üzerindeki Etkileri.....	60
HAYAT ÇORBASI.....	63
Çorbanın Çeşnileri	63
Hayat Çorbasının Tarifi	64
NEFESİN ANATOMİSİ.....	69
İletim Bölümü	69
Solunum Bölümü.....	73
Akciğerin Hücreleri.....	74
Yaşam Çiçeği	76
Solunum Zarı	78
Diyafram	80
NEFESİN ÇALIŞMASI	82
Nefesin Matematığı.....	84
ETKİN NEFES	86
Akciğerin Basınçları	89
NEFES EGZERSİZLERİNİN GÜCÜ.....	92
Oksijen Bedende Neler Yapar?	92
“Nefesine Teşekkür” Çalışması.....	94

MUSAB ABDULLAHİ.....	95
TRIFLOW'UN DOĞRU KULLANIMI.....	98
AKUPUNKTUR	102
AROMATERAPİ.....	112
SONSÖZ	117
YAZAR HAKKINDA	121
KAYNAKÇA	123

ÖNSÖZ

Tek nefeste yaşamayı öğrenince... anlatmalıydım.

Kitabımın sayfalarına gelişinizle nefesinize ve benliğinize, yapacağınız yolculuğun başında olduğunuzu belirtmek isterim; tıpkı benim gibi. Hoş geldiniz, sefalar getirdiniz; yolculuğunuza satırlarımla eşlik ediyor olacağız.

Birazdan okuyacağınız sayfalardaki her bir bilgiyi sizler için defalarca süzgeçten geçirirken daha verimli ve anlaşılır olması için çok yoğun bir çaba harcadım. Zihnimden bilgileri süzerken kalbimden onların en derin iyilik ve sevgiyi ulaştırmalarına niyet ettim. Bu çabamda bana kocaman yüreği, bilgisi ve donanımıyla yardımcı olan sevgili editörüm Zeynep Koçlu'nun emeklerine minnettarım.

Bu kitabın yazılma amacı, geçtiğim zor zamanların bana öğrettiklerini sizlere aktarma isteğimdir. Huzurlu ve mutlu hissetmenin yollarını aradığım o günlerde kitapçılardaki kişisel gelişim kitaplarının birçoğunu okuduğumu söylesem doğru olur. Hepsinin sonunda, "İyi hissedeyim de nasıl?" sorusunun cevabını aramıştım. İşte bu yolların hepsi içimdeki çocuğu fark etmeme, her nefesimin cennet veya cehennemi yaratmak tercihiyle başlayacağına varması üzerine, yol kitabıma çıktı. Bütün yollar nefesin gücünde başlıyor ve sonlanıyordu. Nefes ise benim işimdi... Şifacıydım, iyi bir göğüs cerrahisi uzmanıydım belki, ancak psikiyatrist Jung'un deyimiyle "İyi

bir şifacı yaralı olmalıdır. Yarası olmayan şifacı olamaz, çünkü gerçek iyileştirici güç yaranın kendisinden gelir,” sözünün hakkını vererek daha iyi bir şifacı olmam yolunda da ilerleme kaydettiğimi düşünüyorum. Kitabımın yaralarınıza merhem, dertlerinize devâ, hastalıklarınıza şifa olmasına niyet ettim.

Her zaman şükretmeyi bilen bir insan olmama rağmen aslında şükür eylemle desteklemenin gerekliliğini yeni idrak ettim. Kitap boyunca kimi zaman ağır gelebilecek tıbbi bilgiler yorucu gelse de gerekli görüp aklınızın bir köşesinde bilgi olarak kalması için eklemek durumunda hissettim. Nefese dair tıbbi mekanizma, bilgi ve sistemler çok daha derin ve geniş olarak ilgili tıp kitapları ve son yayınlardan merak edenlerce okunabilir. Benim amacım bunlar için bir yol haritası çıkarmak oldu. Haritayı takip edip disiplinle uyguladığınızda şifaya varacaksınız.

Zaman içerisinde gördüm ki en büyük mucize nefesimizin bedenimizdeki döngüsüdür. Biz görmeyip mucize peşinde koştukça, yaradılışın bizi bu gerçeği görmeye zorlaması kaçınılmaz oluyor. Ben çok zor öğrendim ki hâlâ her geçen gün öğrenme çabasıyla nefesin başka boyutlarında ilerlemeye çalışıyorum. İstedim ki siz kolay öğrenin.

Hayatım boyunca nefesimin şifasını besleyen, beni ışığı ve sevgisiyle aydınlatan canım oğlum Mehmet Coşan’ın desteği ve katkılarıyla kitabımı sizlere ulaştırmanın sevincini yaşıyorum. Biriciğim, bu satırları yazabiliyorsam Yaradan’ın senin annen olma lütfunu bana vermesindedir; her nefesimde teşekkür ediyorum.

Nefes anlatmaya başlamamın en başından beri bana yardımcı olan Şirin’imin (Şirin Tekin Kral) varlığına şükrediyorum. Bana kitap yazma fikrini ilk veren arkadaşım ve destekçim Demet Kurt’a ve ta İsviçrelerden ilk

NEFESİNE SAHİP ÇIK

günlerden beri kitabımda düzenlemeler yapan Gamze Can'a teşekkür ederim. Kitabın son bölümlerini yazan akupunktur kraliçesi arkadaşım Asuman Kaplan'a ve aromaterapi kraliçesi arkadaşım Hülya Kayhan'a olan şükran ve teşekkürlerimi yazmaya başlasam sayfalara sığmaz. İsimlerini saydığım güzel arkadaşlarımdan her birine sonsuz teşekkür ediyorum. Sayamadığım teşekkürlerimi kalbimden kalbinize gönderiyorum.

Lütfen bu kitabı okurken burnunuzdan kocaman nefesler alarak tüm akciğerinizi doldurmayı unutmayın ve nefesinizin farkında olun.

Keyifli ve şifalı okumalar diliyorum.

Opr. Dr. Ruya Acaroğlu
2023

NEFES



Şekil 1: Nefes

Her insanın yaşadığı bedensel ve ruhsal sıkıntılardan çözümünü bulabilmem için en iyi “Ben”i yaratmam gerekti. Bu çabada şifa ve iyilik hâline giden tüm yollar NEFES’e çıktı.

NEFES, benim işimdi. Yıllardır nefesin en etkin çalıştığı organ olan akciğeri dikkatli ve uygun bir şekilde ameliyat ettiğim hâlde ameliyat sonrası iyileşme sürecinde kontrollü ve disiplinli şekilde nefes egzersizi yaptırılmadığı zaman hastanın iyileşme süresinin uzadığını gördüm. Hatta bazen de bu hastalarda tam iyileşme

NEFESİNE SAHİP ÇIK

sağlanamıyordu. Örneğin, kaburgasının her iki tarafında da birden fazla parçalı kırığı olan bir hastada ilk önce cerrahi tedavi düzenlenir ve hayati tehlikesi geçene kadar gerekli müdahaleler yapılır. Bu hastaların tedavisi düzenlendikten sonra hastalar kendi başlarına bırakılır. Fakat eğer birebir kontrol edilmezlerse ve nefes egzersizleri için gerekirse zorla çalıştırılmazlarsa bazen bu hastaların yaşaması dahi mümkün olmaz.

Otuz üç yıllık mesleki tecrübemle gördüm ki burundan yapılan etkin nefes çalışmaları ve hepimizin bildiği solunum egzersiz cihazı Triflow'un düzenli kullanımı, hastalarda farklı tabloların meydana gelmesini sağlıyor ve mucizevi etkiler oluşturuyor. Ameliyat sonrasında veya akciğer hastalıkları sebebiyle nefes egzersizi çalıştırdığım hastalarda iyileşme sağlandıktan sonra devam edildiğinde, hastanın hayat kalitesini her alanda yükselten ve tüm vücudu etkileyen gelişmelere tanıklık ettim.

Triflow'u kendim kullanmayı henüz denememişim ama düzenli ve etkin yapılan nefes egzersizlerinin çok önemli olduğunun farkına varmışım. Belirli tanılarda önerdiğimiz bu tedavinin akciğer veya kalp hastaları dışında da yararlı olabileceğini, vücudumuzdaki tüm organ ve sistemlerin iyileşmesinde ivme sağlayabileceğini düşünmüştüm.

Covid pandemisi döneminde ise geniş bir kitleye kısa zamanda nefes egzersizleri anlatma, öğretme ve çeşitli Whatsapp gruplarından bana ulaşan bu geniş hasta grubunun hastalık dönemindeki ilerlemelerini takip etme şansım oldu. Pandemi sebebiyle girdiğimiz karantina sürecinde sosyal medya sayesinde normalde tanıma ve tedavi etme şansım olmayan hastalara da ulaşabildim. Bu süreçte farklı tanı ve şikâyetlerle gelen hastalarda birkaç ayda geliştirmiş olduğum nefes egzersiz sisteminin disiplinle

uygulanması hâlinde beklenmedik düzeyde iyi sonuçlar alındığını gördüm; insanların eskisinden de daha sağlıklı hâle gelmelerine vesile olmayı deneyimledim.

Bu deneyimler, beni her fırsatta ve bulunduğum her ortamda bildiklerimi sizlerle ve meslektaşlarımla paylaşmaya yöneltti. Bunu yapmaktaki tek amacım, Yaradan'ın bize verdiği mucizeye sahip çıkarak basit ve etkin tedavi çözümünüyle hastaların hayata tutunmasını sağlamaktı. Bana sıklıkla sorulan, "Bu zamana kadar neden bekledin? Daha önce bu bilgileri neden duymadım? Neden başka kimse söylemiyor? Neden tüm doktorlar kullanmıyor?" sorularına da bu kitabın cevap olacağını umuyorum. Bu kitabı, tıp eğitimi olmasa da kendi sağlığını iyileştirmek isteyen kişilerin de rehberlik alabilmesi için hazırladım. On yedi yıldır gözlemlediğim iyileşme öykülerinin başkahramanı olan bu basit düzenek, *Nefesine Sahip Çık* kitabının yazılmasına da vesile oldu.

Peki, neden hiç kimse Triflow kullanımını teşvik etmiyor?

Öncelikle maalesef bir hastalık veya başka bir sağlık sıkıntısı çıkmadan kimse nefesinin önemini farkına varmıyor. Nefes alıp vermek bizim bilinçli olarak yapmadığımız bir eylem olduğu için her ân son nefesimizi alıyor olabileceğimizi unutuyoruz. İkincisi, nefes konusunda çok donanımlı veya yetkin olduğunu düşünen bireylerin de Triflow kullanımı konusunda yeterince deneyimleri yok. Bu nedenle bilmedikleri bir aleti tabii teşvik de edemiyorlar. Üçüncüsü ise yaşam kalitesini ve sağlığını geliştirmek için binlerce lira harcayan insanların, piyasa değeri ortalama 30 TL olan Triflow'u fazla basit, ucuz ve önemsiz gördüklerinden sağlayabileceği mucizevi etkileri göz ardı etmeleridir. Zorunda

NEFESİNE SAHİP ÇIK

kalmadıkça bu basit aparat akıllarına bile gelmez. Oysa ki hayat yalnızca bir nefes, bir tetkik kâğıdındaki sonuç kadardır.

Sadece bir kısmını idrak ettiğim yaratılışımızdaki mucizelere şükrediyorum. Kendimi ve çevremi her yeni öğrendiğim bilgiyle güçlendiriyor, destekliyor ve geliştiriyorum. En önemlisi de iyileşme sürecini kabul edip kendi kendine egzersiz yapmaya çalışan ve yaşadıkları olumlu süreci benimle paylaşan hastalarım sayesinde, bu mucizeye her gün yeniden tanık oluyorum.

Kitabın yazım sürecinde verdiğim molalarda bile nefesime teşekkür ediyorum ve nefes egzersizlerimi tekrar ediyorum.

“NEFESİME TEŞEKKÜRÜ ÖĞRETEN BİNLERCE YAŞANMIŞLIĞA MİNNETTARIM”

Hayatımızı sürdürmek ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için para kazanma ve çalışma zorunluluğumuz var. Benim de yolum, görevli olarak gittiğim Somali’de Mogadişu Türkiye Recep Tayyip Erdoğan Hastanesi’nde, (ilerleyen sayfalarda iyileşme mucizesinin bir kısmını sizlerle de paylaşacağım) Musab Abdullahi’yle kesişti. Yüce Allah, onun vasıtasıyla farkında olmadan alıp verdiğimiz nefesin nasıl bir mucize olduğunu gösterdi bana. Her gün vücut dediğimiz mükemmel fabrikada aldığımız binlerce madde moleküllerine ayrılıp yeni maddelere, enerjiye dönüşüyor. Bu fabrikada her bölüm sorumlu olduğu görevleri yerine getirirken birbiriyle tartışmadan, üstünlük taslamadan, kusursuz bir uyum içinde çalışıyor ve belki de binlerce, milyonlarca mucize gerçekleştiriyor.

İşte benim de “Nefesine sahip çık!” deme sebebim, ölü (nekroze) bir akciğerin canlanması mucizesine

tanıklık etmem oldu. Etkin nefesiniz, kıymetini bilmeniz hâlinde muhteşem bir şifacıdır, göreceksiniz. Ölü bir akciğerin canlanmasına şahitlik eden bir hekim olarak nefesin mucize ötesi etkilerini sizlerle paylaşmak istedim.

Bilgilerimi sosyal medyamda tüm insanlara açık şekilde paylaşma sebebim de Musab'ın iyileşmesi için yoğun bakımda dua ederken aldığım bir karar oldu. Somali'ye para kazanmak için gitmemiş olsaydım, orada olup hastamı nefes çalıştırmıyordum ölü bir akciğerin canlanmasına şahitlik edemeyecektim.

Somali'de yaşadığım deneyim, bu eğitimlerin tüm sağlık kurumlarında öncelikli olarak verilmesi gerektiğini gösterdi bana. Boşa giden böyle bir gücün şifaya dönüştürülmesinin tüm meslektaşlarımın asli görevi olması gerektiğine inandım. Tüm branşlardaki hastalarımıza öncelikle nefes eğitimleri verilmeli, beslenme ve bedenlerine uygun sağlıklı yaşam karneleri oluşturulmalıdır. Yalnızca düzenli uygulamalar sonrasında ilaç kullanımı planlanmalıdır. İnsan hayatına dokunacak en güçlü uygulama "Etkin Nefes Egzersizleri"dir. Tüm hastalıklar, dokuda oksijenin düşmesiyle (hipoksi) başlar.

Yani fark ettim ki hayat tek bir nefes kadar. Tek nefesle yaşamayı öğrenince, "Öğretmeliyim," dedim...

Hani "Elektrik, su tasarrufu yapalım," diyoruz, dönüştürüp tasarruflu olmayı öneriyoruz ya, NEFESTen başlayalım tasarrufa...

Bu yüzden NEFESİNE SAHİP ÇIK hareketi dünyamızın en çevreci, en iklim koruyucu, en israfı önleyici, en yaradılışa yaklaştran tasarruf hareketidir.

NEFESİ İDRAK EDİŞİM

Tıp fakültesinde öğrendiğimiz vücut çalışma bilimi (fizyoloji), doku bilimi (histoloji), vücut kimyası (biyokimya), bağışıklık (immünoloji), kan özelliklerine (hematoloji) dair bilgiler derlendiğinde nefesin gücü ve etkisi çok net görülmektedir. Son yıllarda eklenen literatür bilgileri ve yeni çalışmalardan elde edilen verilerin entegrasyonu bu değerlendirmeyi destekler ve güçlendirir niteliktedir. Bu alanda yeni ve ileriye dönük çalışmalar gerçekleştirmek ve çalışmaya dahil edilecek ölçümleri ise standart bir çerçevede değerlendirmek, son derece zorlu ancak bir o kadar da zorunludur.

Yani demem o ki, Amerika'yı yeniden keşfetmedim. Kadim bilgeliklerin yüzlerce yıldır çeşitli tanım ve tariflerle aktarmaya çalıştığı "Şifacı Nefesi" bir tıp doktoru olarak bir de benden dinleyin istedim. Bunu yaparken de Triflow denilen pratik, basit ve ucuz aparatı, sadece ameliyat sonrası kullanılan bir alet olmaktan çıkartıp gündelik rutininize dahil edelim istedim. Ameliyat olmayı, kaburga yaralanmasını ya da salgın hastalığı beklemeden, bedava ozon terapisinin en doğal ve ucuz yöntemini düzenli olarak uygulayalım, şifalanalım.

Tıp, bugün geldiği noktada; Bütünsel, Holistik, İntegratif, Fonksiyonel, Mitokondriyal gibi kullanımlarla adı değişse de hücresel- mitokondri (hücre enerji santrali) sağlığı ve hücrenin kendi dengelerini koruma çabasıyla (homeostasis) tüm vücudun şifasına odaklanmış durumdadır. Nefesin bu konudaki etkisinin ardındaki tıbbi mekanizmaları, sistemleri ortaya koymak gerekir.

Mucizevi etkilere sahip nefesin "3- 5- 8 nefes al- ver" vb. tariflerle sınırlanarak anlatılması yetersiz kalıyor. Örneğin, Çinko (Zn) olmazsa ve birçok tıbbi basamak

gerçekleşmezse nefesin etkinliği kısır kalır. Daha da önemlisi ciddi sağlık sorunlarının atlatılmasında veya ilerlemesinde neden oluşturabilir. Hatta tespit edilmiş kan hastalıklarıyla ilgili bir durumda sorun daha da ağır olacaktır. Bu yüzden şifa yolunda nefesin gücüyle iyileşme sürecine katkıda bulunan tüm nefes eğitmeni arkadaşların da bu parametreleri öğrenmesi ve gerekli tıbbi kontrollerin yapılması büyük önem taşıyor.

Çünkü nefes tıbbi bir eylemdir.

NEFES NE İŞ YAPAR?

- Hücreye oksijen temin eder.
- Karbondioksiti atar.
- Kan ve dokuların Hidrojen iyon konsantrasyonunu (pH) dengeler.
- Konuşmak için gerekli sesleri üretir. Sesimiz, nefesimizin akışıdır.
- Solunum yolundaki hastalık yapıcı virüs ve mikroplara karşı vücudu savunur, nemlendirir.
- Kan pıhtısını tutar ve eritir.
- Biyokimyada etkili maddelerin üretimi, işlenmesi ve düzenlenmesini yapar.
- ETZ'de elektron akışının ana moleküllerini yönetir. Elektron taşıyan zincirle her hücrede enerji akışını sağlar.
- Vücudumuzda tüm biyokimyasal ve elektriksel akımı taşıyan, etkileyen moleküllerin akımının devamlılık ve gücünü belirler.

Nefesimiz bir nehir ise tüm etkili salgı ve moleküller içinde akmaktadır. Akışta olmak, ânı yaşamak da nefes farkındalığıyla mümkündür. Olay; moleküllerimizin, hücrelerimizin kimyasını düzenlememiz, dengelememizdir.