

# NAZLIKUL'A GÖRE LİMBİK SİSTEMİN NÖROJENİK YANITININ, NÖRALTERAPİ VE UYGULAMALI KİNEZİYOLOJİ (AK) BÜTÜNLÜĞÜ İÇİNDE ÇÖZÜMÜ

## THE SOLUTION OF LIMBIC SYSTEM'S NEUROGENIC RESPONSE IN NEURAL THERAPY AND APPLIED KINESIOLOGY WHOLENESS AFTER NAZLIKUL

Hüseyin NAZLIKUL, MD<sup>1, 2, 3 \*</sup>

<sup>1</sup>Özel Muayenehane / Private Practice; İstanbul - Turkey

<sup>2</sup>Bilimsel Nöralterapi ve Regülasyon Derneği, İstanbul - Turkey

<sup>3</sup>Internatinal Federation Medical Associations of Neuraltherapy, Meiringen - Switzerland

### Özet

Limbik sistem eşliğinde nörojenik yanıt bedenin özünden gelen kendi kendini düzeltme yeteneğine dayanır. Sinir sisteminin işleyişine yönelik engeller omurga, beden ve zihinde dengesizliklerin oluşmasına neden olur. Bu engellerin yüklenmelerin muhakkak bir hormonal yönü olduğu gibi limbik sistemde bir karşılığı da vardır. Bu dengesizlik zihin, beden ve omurgamızın her gün maruz kaldığımız bedensel, kimyasal ve duygusal gerilimlerle başa çıkma yetilerinin eksilmesine neden olur. İncinmeler, hastalıklar ve çeşitli belirtiler de bunu takip eder.

Nörojenik yanıtın amacı var olan dengesizlikleri düzeltmek için sinir sistemini uyarmaktır. Sinir sistemi nöralterapi, lokal enjeksiyon, lokal anestezi, manyetik alan, lazer ile uyarılacağı gibi sözel ve mental olarak da uyarılabilir. Sorun diye düşündüğümüz, anahtar veya kilit noktalara yumuşak ve rahat bir şekilde temas ederek, beden zihin bağlantısı iyileştirilir ve düzeltici kas refleksleri uyarılır. Bu temas ile birlikte bireyin mental yüklenmeleri ve duyguları tespit edilip tedaviye dahil edildiğinde regülasyon daha bir kalıcı olmaktadır. Düzeltmelerin uygun biçimde yapıldığından ve temasın etkili olmuş olduğundan emin olmak için müdahalelerin hem öncesinde, hem sonrasında bir takım işlevsel nöro-biyomekanik testler uygulanır. Bu cihazlarla yapılabileceği gibi (ProQuant, ReviQuant, Vegatest, Scann) gibi AK (Uygulamalı Kineziyoloji) ile de kontrol etmek de mümkündür.

**Anahtar Sözcükler:** Nöralterapi, nörojenik yanıt, uygulamalı kineziyoloji, lokal anestezi, regülasyon, limbik sistem

### Abstract

Neurogenic response accompanied by the limbic system is based on self-correction capability which comes from the core of the body. Barriers to the functioning of the nervous system cause an imbalance in the spinal cord, body and mind. These barriers have correspondence in the limbic system like certain hormonal system. This unbalanceness causes a lack of ability to deal with chemical and emotional stresses which our body, mind and spinal cord are exposed to daily strains, illnesses, and various symptoms follow this. The aim of neurogenic response is to stimulate the nervous system in order to correct the imbalance that exists. On the central nervous system, the magnetic field can be induced by local anesthetics and laser as well as can be induced verbal and mental. By contacting in a soft and comfortable manner to the key points which we think as problem, mind-body connection is improved and correcting muscle reflexes are stimulated. With this connection, when the mental loads and feelings of the individual are identified and treated, the regulation is more permanent. Neuro-biomechanical tests are applied both before and after the interventions in order to be sure that the corrections have properly been made and the connection has been effective. They can be performed though these devices (ProQuant,ReviQuant,Vegatest,Scann) and it is possible to control with AK (Applied Kinesiology)

**Key words:** Neuraltherapy, neurogenic response, Applied Kinesiology, Local anesthetics, regulation, limbic system.

\* Yazışma Adresi (Adress for Correspondance):

Hüseyin Nazlıkul, MD, Prof  
Hakkı Yeten Caddesi Vital Fulya Plaza No:23 Kat:3 D:10  
Fulya İstanbul Türkiye  
Tel: 00 90 212 219 19 12  
e-mail: hnazlikul@web.de

Nöralterapi terim olarak, vücudun kendi nörovegetatif sistemini kullanarak yapılan bir tedavidir. Başka bir deyişle nöralterapi, çeşitli hastalıkların ve özellikle enflamasyon, lokal ve sistemik hastalıkların, ağrının, lokal anesteziyeler kullanılarak, periferik ve santral vejetatif sinir sistemi yoluyla tedavi edilmesidir. Bu tedavi için % 0,5-1 prokain veya lidokain kullanılır. Nöralterapi sadece eğitim almış hekimlerce uygulanacak bir tedavidir (1, 2, 5).

Nöralterapi modern tıbbın temellerine dayanan tek başına veya mevcut terapi metotları ile birlikte kullanılabilen bütünsel odaklı regülasyon terapi formudur. Nöralterapide amaç çeşitli alanlarda bozulmuş olan süreçlerin normale döndürülmesidir. Vücut üzerindeki belli noktalara veya alanlara lokal anesteziyelerle bir uyarı gönderilir ve bu uyarıya vücut tarafından segmental veya segment üstü bir yanıt verilir. Bu yanıt bize hem teşhis koyma hem de tedavi etme konusunda yön verir. Nöralterapinin etkinliğinin daha iyi kavranmasında vejetatif sinir sistemi diğer bir adıyla otonom sinir sistemi çok özel bir konuma sahiptir (4, 5, 9).

Nöralterapi, amaca yönelik az miktarda bir lokal anestezi enjeksiyonu ile mevcut semptomları sadece kısa süreli olarak ortadan kaldırmakla kalmaz, rahatsızlığa sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılmasıyla birlikte vücut regülasyonunun da düzenlenmesi, fonksiyonlarda düzelme ve normale dönme sağlanır (6).

Bu regülasyonun sağlanması vejetatif sinir sisteminin sempatik ve parasempatik bölümleri çoğunlukla aynı hedefleri besler, ancak farklı transmitterler kullanırlar ve antagonist etkileri vardır. Bu sayede bir fonksiyonel bütünlük söz konusudur (3, 5).

Nöralterapinin etkisi, önce bahsedilen genel kibernetik faktörlerin bilinmesi, temel sistem ağına ve sensorimotor açma-kapama sistemine dikkat edilmesi ile önemli ölçüde artacaktır (2, 3).

Tamamlayıcı tıpta, vücut regülasyon mekanizması önemli bir çıkış noktasıdır. Eğer kişi sağlıklı ise vücudu otomatik olarak doğru çalışır. Bozucu uyarılar sonucu üstesinden gelinebilecek veya gelinemeyecek reaksiyonlar ortaya çıkar. İnsan vücudunun karışık regülasyon sisteminin görevi, iç ve dış değişikliklere karşı en kısa vadede ve en az enerji kullanımı ile regülasyonun sağlanmasıdır (4, 5, 9).

Bu yaşamın karakteristiğidir. Bütünsel bakıldığında, regülasyonun sürdürülmesinde gösterilen sürekli çaba, tüm organ, kas, sinir, bağ doku ve deri şebekesinin olumsuz uyarılardan uzak kalmasını sağlar. Bu karmaşık gibi görünen vejetatif sinir sisteminin iletkenliği bozulursa ve vücut üst üste gelen değişik fonksiyonlarla baş edemezse bozucu alan kaynaklı bir disfonksiyonu yani düzensizlik ortaya çıkar örneğin ağrı gibi semptomlar ortaya çıkabilir (2).

Bir hastalığın oluşması sadece tek bir sebebe değil, genellikle kalıtsal (genetik) faktörler, önceki hastalıklar, ailesel ve çevresel etkiler gibi birçok faktöre bağlıdır yani multi faktördür (1, 3).

Gizli enflamasyonlar, nedbe dokuları veya geçirilmiş hastalıklar, tüm vücudun regülasyon mekanizmasına devamlı yük bindiren ve böylece vücudun doğal kapasitesini aşan, zayıflama ve dengesizlik oluşturan, sonuçta ilave az bir yüklenme durumunda fonksiyon bozukluk veya ağrı yaratan, bozucu alan denen zayıf alanlar meydana getirirler. Yaralanmalardan sonraki nedbe dokuları, iltihaplar ve ameliyatlara gibi bozucu kaynaklar, "odak" başka deyişle "bozucu alan" olarak adlandırılır. Bu yüzden bu bağlamda odak veya bozucu alan terapisinden bahsedilir (1, 3, 5).

## Kinezyoloji Nedir?

Kinezyoloji, "hareket halindeki kaslarda enerji akışının kontrolü" demektir. Kinezyolojinin amacı, bedensel enerjileri harekete geçirerek bedensel ve ruhsal dengeyi sağlamaktır (6).

Kollar ve bacaklar gibi, kasların rahat test edilebileceği bölgelere de uygulanan baskı ve bedene soru sorma yöntemi ile sağlığımızla ilgili pek çok bilgi edinebilir ve yapmamız gerekenleri de öğrenebiliriz. Kinezyoloji, "kiropraktik ve akupunktur" gibi birçok Batı ve Doğu tekniğini kendi içinde barındırmaktadır. Kinezyoloji'de kaslar çok önemli bir yer tutar. Çeşitli kas hareketlerinin yardımı ile bedendeki enerji blokajları ortaya çıkartılır. Uygulamalı Kinezyoloji (AK) metodu, hem tanı koymak hem de tedavinin takibi için önemlidir (6, 7, 8).

## Kinezyoloji Tekniği

Kinezyoloji uygulayıcılarının en önemli metodlarından biri "adale testleri"dir. Böylece adale sistemindeki dengesizlikler ortaya çıkartılabilmektedir. Kinezyoloji uygulayıcısı çeşitli kaslar üzerine hafif basınçlar uygular. Normal çalışan adaleler bu basınca dayanabilirken, enerji azlığı çeken adaleler ise bu basınca dayanamazlar. Böylece vücuttaki enerji tıkanmaları ortaya çıkarılır. Bu tıkanmaları aşmak için belli başlı refleks noktalarına uygulanan masajlar, rahatlatma teknikleri gibi teknikler kullanılmaktadır (7, 9).

Ayrıca adale testlerinin sadece uygulanması bile enerji akışını düzeltmektedir. Bunu birçok hasta kendi vücudunda hissedebilmektedir. Yani kendilerini gevşemiş, dengeye gelmiş ve rahatlamış hissetmektedirler. İhtiyaç halinde hasta kinezyoloji uzmanından evde düzenli olarak tekrar edebileceği egzersizler de isteyebilir. Böylece kinezyoloji seanslarının sağlığa yararı pekiştirilmiş olur (7, 8).

Kinezyoloji tamamlayıcı tıbbın tüm metotlarıyla kombine edilebilir. Bir nedbe dokusunun bozucu alan olup olmadığını, bir akupunktur noktasının uyarılıp uyarılmayacağı, bir besinin alerjik olup olmadığı, medikal bir ilacın hasta tarafından nasıl tolere edileceği, manuel terapi açısından adalelerin durumu, bedenin mineral ve vitamin ihtiyacını öğrenmek gibi çok geniş bir spektrumda yararlanmak mümkündür (7, 8, 9).

## Limbik Sistem Nedir?

Limbik sistem, insan beyninin merkezinde bulunan ve fonk-

siyonel alanların 3/5'ni kaplayan bir fonksiyonel alandır. Görevi dışarıdan gelen her türlü uyarana, bedenimizdeki organların vereceği fonksiyonel, bizim vereceğimiz davranışsal ve duygusal cevabı düzenlemektir.

Limbik sistem iki işi olan bir adam gibidir. Bir yandan organ fonksiyonlarını, davranışları ve duyguları düzenlerken diğer yandan stres uyarılarını dengeleyerek bedeni daha dayanıklı hale getirmeye çalışır. Stres yükseldiği zaman dengeler bozulur.

Limbik sistem, beynin derinliklerinde, ventriküllere paralel, amigdala hipokampal sistemin toplamına verilen bir isimdir. Bu sistem her iki beyin arasındaki bağlantıları sağlayan ve çok yoğun hücre demetlerinden oluşan köprü sistemleridir (5,9).

Limbik sistem öğrenmeden hafızaya, korkudan sevince kadar, kişinin davranış biçimlerini kontrol eden bir sistemdir. Ör: Köpeklerde limbik sistemin kokuyla ilgili bölümü çok fazla gelişmiştir. Canlılar birbirleriyle kıyaslandığında, sistemlerinin yaşam için gereksinim duydukları şeye göre geliştiği görülecektir (9).

İnsanların diğer canlılarla kıyaslanması halinde, en kalın beyin korteksinin insanda bulunduğu görülür. Öğrenme ve konuşma insana dair fonksiyonlardır. Bunlar beynin içeriden başlayıp dışarıya doğru gelişmesiyle ilintili konulardır.

## Limbik Sistemin Fonksiyonel Önemi

Mutluluk, memnuniyet, neşe, sevgi, heyecan, üzüntü, depresyon, kırgınlık, kıskanma gibi psişik durumlara emosyon adı verilir. Emosyonların bir kısmı gülme, durgunluk, hiddet, saldırganlık veya ağlama gibi davranışlar şeklinde dışarıya vurulur.

## Limbik Sistemin Fonksiyonları

- Yeme - içme isteği
- Huzursuzluk, heyecan
- Seksüel istek veya isteksizlik
- Giyim alışkanlığı
- Korunma hareketleri
- Otonom sistem etkileri: Kardiovasküler aktivite gastrointestinal aktivite (mide ülseri), emosyonel değişiklikler.

## Nörojenik Yanıt Nedir?

Limbik sistem eşliğinde nörojenik yanıt bedenin özünden gelen kendi kendini düzeltme yeteneğine dayanır. Sinir sisteminin işleyişine yönelik engeller omurga, beden ve zihinde dengesizliklerin oluşmasına neden olur. Bu engellerin yüklenmelerin muhakkak bir hormonal yönü olduğu gibi limbik sistemde bir karşılığı da vardır. Bu dengesizlik zihin, beden ve omurgamızın her gün maruz kaldığımız bedensel, kimyasal ve duygusal gerilimlerle başa çıkma yetilerinin eksilmesine neden olur. İncinmeler, hastalıklar ve çeşitli belirtiler de bunu takip eder.

Nörojenik yanıtın amacı var olan dengesizlikleri düzeltmek için sinir sistemini uyarmaktır. Sinir sistemi üzerinde nöralterapi, lokal enjeksiyon, lokal anestezi, manyetik alan, lazer ile uyarılacağı gibi sözel ve mental olarak da uyarılabilir. Sorun diye düşündüğümüz, anahtar veya kilit noktalara yumuşak ve rahat bir şekilde temas ederek, beden zihin bağlantısı iyileştirilir ve düzeltici kas refleksleri uyarılır. Bu temas ile birlikte bireyin mental yüklenmeleri ve duyguları tespit edilip tedaviye dahil edildiğinde regülasyon daha bir kalıcı olacaktır. Düzeltmelerin uygun biçimde yapıldığından ve temasın etkili olmuş olduğundan emin olmak için müdahalelerin hem öncesinde, hem sonrasında bir takım işlevsel nöro-biyomekanik testler uygulanır. Bu cihazlarla yapılabileceği gibi (ProQuant, ReviQuant, Vegatest, Scann) gibi AK (Uygulamalı Kineziyoloji) ile de kontrol etmek de mümkündür.

Tıbbi bir şikayetiniz olsa da, kendinizi iyi hissediyor da olsanız optimum işleyişte olan, minimum engellere maruz kalmış bir sinir sistemi size fayda sağlayacaktır. Burada asıl amaç minimal uyarılarla bedenin kendini tekrar regüle etmesine katkı sunmaktır. Kendi kendinizi iyileştirme kapasitenizi arttırmış ve hem zihinsel, hem de bedensel anlamda daha iyi performans sergiliyor olacaksınız.

Alışık olduğumuz bazı kalıpların hayatımızda oluşturduğu ciddi sorunlar olabilmektedir. Bu kalıpların insan bedeninde kalıcı hasar diyebileceğimiz blokajlar meydana getirmesi ancak ve ancak VSS (Vejetatif Sinir Sisteminin) etkilenmesi ile olmaktadır. Bunu anlamak için bireyin içinde bulunduğu duyguyu görüp incelemek ve bunu duyguya indirgemek ve bu duygunun bedenimizdeki organlar karşılığının saptanması sorunun çözümünde önemli bir anahtar olmaktadır.

## Ters Sinirsel Kalıpların Düzeltmesinden Kimler Faydalanabilir?

Ters bir sinirsel kalıba sahip olan herkes, doğrudan bu kalıpla ilgili belirtiler deneyimliyor olmasalar bile bu kalıptan kurtulmanın faydasını görürler. Bu düzeltme ileride ortaya çıkabilecek sorunların önünü kesebileceği gibi, genel performans ve esenlik hissini arttırma, ya da alakasız gibi görünen bir belirtiyi çözme gibi katkılar sağlar. Bu, kişinin hiçbir hastalık belirtisi taşımasa da, "Neden Yanlış Yaşıyoruz" kitabımda tanımlamış olduğum canlı gıda diğer bir deyişle besleyici gıdalar tüketmek, düzenli egzersiz veya meditasyon yapmak ve uyumaktan fayda sağlamak gibidir. Elbette hastalık belirtileri taşıyan kişiler daha belirgin faydalar deneyimleyeceklerdir. Ama sorunun belirtisinin, sorunun kendisi demek olmadığına, yani sorunun hiçbir belirti göstermeksizin var olabileceğinin de farkına varmak gereklidir.

Neyin elverişsiz bir kalıp, neyinse iyi bir adapte edici kalıp ya da normal bir varyant (sağlak veya solak olmak gibi) olduğunu belirleyebilmek için hassas testler uygulamak gerekir. Bunun test edilmesinde uygun adalenin tespit edilmesi, AK'da öğrettiğimiz kasın organ ve duygu ilişkisi, fasya akupunktur meridyeni üzerinde organlar ilişkisini bilmek ve

buna göre sorgulamak önemlidir. Düzeltici teknik veya temasınız mutlak derecede güvenliyse o zaman bazı belirsizlikleri çözmek için kullanılabilir. Temasın bir kalıbı düzeltmesi veya daha dengeli olmaya itmesi, bunun ters bir kalıp olduğunun göstergesidir. Sözel olarak seçilen olumlama kalıpları AK ile muhakkak test edilmelidir. Her hangi bir reaksiyon durumunda ara verilmelidir.

İstersek olumlama, istersek de telkin diyelim, insana has olan düşünme yeteneğinin gücünü dışarıya yansıtmayı sağlayan sözcüklerin, hayatımızı, davranış şekillerimizi, kariyerimizi, ilişkilerimizi ve her şeyden öte kim olduğumuzu ve neler tarafından çevrelediğimizi etkilediği tartışılmaz bir gerçektir.

### Sinirsel Kalıplar Nasıl Oluşur?

Taşıdığımız ters kalıpların çoğu savunma kalıplarıdır. Bir kerelik belli bir gerginlik veya sürekli maruz kalınan bir gerginlik bedende bir savunma tepkisini tetikler. Bu bedensel, zihinsel veya kimyasal kaynaklı bir gerginlik olabilir. Bedensel gerginliğe kışın buzda kayıp düşerek, mesela sırtın herhangi bir yerindeki bir lifin kopması örnek gösterilebilir. Bu incinme başınıza geldiğinde gerçekleşen ilk şey bedenin bu bağı iyileştirme girişimidir. Beden bunu lifin kopan kısımları arasındaki mesafeyi azaltmaya yarayacak kasları gererek yapar. Bu germe sonucunda sırttaki omurlardan biri hizadan çıkacak ve omurganızın bir yöne doğru eğilmesine neden olacaktır. Bu gerginliği azaltmak ve dengeyi sağlamak için omurganızın başka yerlerinde telafi edici adale kasılmaları derhal devreye girecektir. Bu, belkemiğinin sinirsel-biyomekanik bir kalıbıdır.

Bunun dışında iyileşmeye faydası olacak, şişme ve acı gibi başka tepkiler de deneyimleyeceksinizdir. Şişme tepkisi incinmiş dokuyu çözüp, bölgeyi temizlemek ve nihayi olarak yeni hücreler inşa etmek içindir. Acı ise daha da zarar görmeye neden olacak hareketler yapmanıza, örneğin öne doğru eğilip lifin iyice kopmasına neden olmanızı önlemek içindir. İncinen yer makul bir sürede iyileşiyorsa, bu kalıp da zayıflayacak ve acı duymadan serbestçe hareket edebildiğinizde ve daimi bir istirahat halinden çıkıp faal olmaya başladığınızda, bu kalıbı sağlıklı bir VSS durumunda tamamen kendi kendinize değiştirmeniz mümkün olacak, belki incinmenin üzerinden bir kaç ay geçtiğinde geriye pek bir şey kalmayacaktır. Ancak bu her zaman bu kadar kolay olmayabilir. Bu durumda AK testi ile hormonal aksın durumu incelenmesi ve olumlamalardan önce NT ve VSS regülasyonu sağlanmalıdır.

Ancak eğer iyileşmesi daha uzun süren ve geriye epey bir yara dokusu bırakan daha büyük bir sakatlanma söz konusuysa veya iyileşme süreci müdahaleye uğradıysa (anti enflamatuar, kas gevşeticiler sayesinde acı- ağrı sinyallerini görmezden gelmekle) lifi yeniden inciterek kalıbın daha uzun soluklu olmasına neden olursunuz ve en sonunda da iyileşme sürecinin gerçekleşmesinden bile çok daha sonrasına sarkacak, kalıcı bir durum oluşur. Kalıp ne kadar uzun solukluysa,

iyileşme gerçekleştikten sonra kalıcı olması da o kadar ihtimal dahilindedir. İncinmenin nöro-biyomekanik izi yerinde kalacaktır. Sadece yara izi üzerinde bu nöro-biyomekanik bilgi düzensizliği değil aynı zamanda VSS üzerinde özellikle de sempatik sinir sistemi aracılığıyla kayıtlar meydana gelecek ve sistemde bir duyarlaşma hatta nöralterapi yaklaşımı içinde bir bozucu alan bir irritasyon alanı veya odağı zemin bulacaktır.

Elbette ki farklı bedensel, zihinsel ve kimyasal gerilimler bedeni farklı biçimlerde etkileyebilir ve farklı nöro-biyomekanik kalıplar oluşturabilirler ama hepsinin ardındaki ilke aynıdır; gerilim bedeni ters yönde etkilediğinde, beden bir savunma kalıbına başvurarak gerilime karşı kendini koruma girişiminde bulunur ve bu savunma kalıbı, özellikle uzun soluklu olduysa gerilim ortadan kalktıktan sonra da geçemeyebilir.

Bu kadar uzun süren bir yüklenmenin ortadan kalkabilmesi sadece dokunmak ve olumlama ile mümkün olmayabilir. Öyle bir durumda adale zinciri ve VSS ilişkisi göz önünde bulundurularak bütünlük içinde çözüm amaçlanmalıdır. Bu çözümün anahtarı ise VSS regülasyonunda gizlidir. Nöralterapinin sempatik sistem üzerinde oluşmuş kayıtların silinmesi ve bedenin tekrardan regülasyonu için büyük bir önemi vardır.

Nörojenik yanıtın amacı ters nöro-biyomekanik kalıpları daha dengeli hale getirmek, bu kalıpların içine sıkışmış olan enerjii daha faydalı bir kullanıma kazandırmak ve belli bir kalıpla bağlantılı olan sinirsel engellemeyi azaltarak o sinirin donattığı hücrelerin daha net mesajlar alarak çevresine daha uygun ve bedenle daha uyumlu tepkiler vermesini sağlamaktır.

Çok çeşitli olumlama cümleleri mevcuttur. Zaten kişi kendini tanıdıkça kendine en uygun söylemleri keşfedip onlarla çalışmaya devam edecektir. Ancak kuracağınız cümlelerde dikkat etmeniz gereken birkaç nokta vardır. Her şeyden önce, dile getireceğiniz cümlelerin olumlu nitelikte olmasına dikkat edin. Aynı anlamı barındırdığını düşündüğünüz cümleleri bile değiştirin. Yani, korkmuyorum demeyin mesela bunun yerine GÜVENDEYİM deyin. Hasta değilim yerine SAĞLIKLIYIM deme yoluna gidin.

### Kronik Ağrılara Karşı Tıbbi "Savaş" Yaklaşımındaki Aksaklıklar

Ağrı özünde faydalı bir tepkidir. Sinirsel bir engellenme, zararlı bir gerilim veya incinmeye maruz kaldıysanız ağrı sizi oluşturduğu noktada kısıtlayarak iyileşmekte olan bir incinmeyi tekrarlamamanızı önler. Bu nedenle kronik ağrıyla anti-enflamatuarlar, interferansiyeller (lokal olarak) opiyatlar, kas gevşeticiler veya anti-depresanlar yoluyla (merkezi olarak) savaşmak faydasızdır. Çünkü bu sizi asla ağrının altında yatan nedene ulaştırmayacak, yalnızca bedenden beyne giden hayati enformasyonu bastıracaktır. Sinir sisteminin önemli ilkelerinden biri geri bildirim olduğuna göre, beyin bu yapay

olarak tepkisiz hale getirilmiş bedenın hassasiyetini daha da arttırarak (ki ağrıyı daha iyi hissetsin), enflamasyonu, adele gerilimini yükselterek savaşıma yoluna gidecektir. Böylelikle ilaçları almadığınızda daha kuvvetli bir sinirsel kalıp oluşturmuş olursunuz. Bir süre sonra aynı ağrı kesici etkiyi sağlamak için ilacın dozunu arttırmak zorunda kalınışı da bu yüzden-dir. Kişileri kronik ağrıdan kurtarabilmek için bedenın doğal tepkileriyle zıtlasmak değil onlardan faydalanmak gerekir. Bu başka sağlık problemleri için de geçerlidir. İşte tamda bu noktada regülasyon tıbbın en önemli metotları arasında yer alan nöralterapi uygulanması daha büyük bir öneme sahip oluyor.

## Sinirsel Kalıpların Düzeltmesini Kısıtlayıcı Etkenler

- Kimyasal bağımlılıkları olanlar (1 numaralı bağımlılık ağrı kesicilerdir) tedaviye daha az yanıt verecektir. Bence bunun nedeni düzeltme için geldiklerinde ve hem kalıpları, hem de sinir sisteminin genel hareketini uyuşturmuş olduklarından tedaviye verdikleri yanıtın daha verimsiz olmasıdır. (İlaç kendi başına sinirsel kalıpları düzeltmediği gibi, yeni ters kalıpların oluşmasına neden bile olabilir.)
- Fiziksel olarak zorlayıcı hareketlerden vazgeçemeyenler
- Nöro-biyomekanik kalıpları etkileyen süregelen karşıt psikolojik kalıplar. Örneğin: İş, aile, ekonomi kaynaklı endişe/ stres çoğu zaman kişinin boyun ve omuzlarında gerginlik yaratır.
- Depresyon ise tüm duruşu, kas gerilimini ve tendon reflekslerini etkiler. Daha önce incinmiş bir yeri yeniden incitme korkusu hareket biçiminizi etkiler (kaçış). Öfke omuzlarınızı öne çekerek kas yapınızı hiper-reaktif hale getirir.

Kalıplar kendi içlerinde bağlantılı oldukları için (bedensel kısıtlamamanın zihni engellemesi) ve kişiler kendilerini daha iyi hissedip, daha rahat hareket edebildiklerinde daha olumlu düşünerek, daha sağlıklı seçimler yapabildikleri için kullandığım yöntemlerin yukarıda belirttiğim kısıtlayıcı etkenleri belli bir noktaya kadar azaltabileceğini düşünüyorum. Ancak bu daima geçerli değildir ve olumlu düşünce ve sağlıklı seçimler gerçekleşmediğinde şüphesiz bu iyileşmelerinde kısıtlayıcı bir rol oynayacaktır.

## Rahat Temaslar

Nörojenik yanıt öncelikle beynin algılanan sorunlara karşı odaklanışını telafici edici bir halden, sorunu düzeltme ve çözmeye yönelik bir hale dönüştürecek bir teknik kullanır. Bunlar son derece yumuşak ve rahatlatıcı temaslar olduğu gibi, çoğu kalıp ve problemi anında çözmeye yeterler. Temas nöro-biyomekanik testte belirlenen kilit bölgelere uygulanır. Bu alanlara küçük uyarılar verilebilir; Örnek Color Punktur, Nöralterapi ile quaddel, Cepes Lazer ve manyetik alan ile.

İkinci adımda, salt yukarıdaki kalıp değiştirici tekniklerle yeteri kadar erişilmemiş olan omurga kökenli sinir siste-

mi engellerini düzeltme amaçlı olarak refleks bazlı teknikler uygulanır. Bu refleksler manuel terapide edindiğimiz mobilizasyon ve PiR teknikleri olabileceği gibi LA enjeksiyonu ile nöralterapi de olabilir. Burada temaslar, omurga etrafındaki kasları, refleks olarak omurganın hizasını değiştirmesi için tetiklemek üzere kullanılır ve yine yumuşak ve rahattırlar.

Üçüncü olarak da yukarıdaki temasların dengesi bozulmuş nöro-biyomekanik kalıpları yeterince değiştiremediği durumlarda sinirsel engele maruz kaldığı analizle tespit edilmiş omura doğrudan temas edilerek, kemik engellenmiş bir pozisyonundan, daha az engellenmiş bir konuma geçirilebilir.

Bu temas genellikle yavaş seyirde ve az gücün uygulandığı, omurga gibi ulaşılabilen noktaların kaldıraç gibi kullanıldığı bir temastır.

Tüm bu temasların tek bir ortak hedefi vardır: Faydalı olmayan nöro-biyomekanik kalıpları daha dengeli bir hale getirmek için güvenli, rahat ve etkili bir düzeltme sağlamak. Temas sıralamasında önce en hafif müdahaleye başvurulur çünkü büyük ölçüde bedenın dışındaki güçler tarafından yönlendirilmiş bir düzeltmedense, çoğunu beden/zihnin kendi başına gerçekleştirebileceği bir düzeltmenin daha kalıcı olması muhtemeldir.

İlk olarak denenilen temas kalıbı tamamen değiştirmek için yeterli olmasa bile ardından gelecek olan temaslarla genel anlamda daha iyi bir düzeltme sağlama konusunda işbirliği edecektir.

## Test ve Olumlama Çalışmalarındaki Önemli Noktalar

- Olumlama çalışmasında kişinin durduğu yerde yürüyormuş gibi davranması
- Olumlama için sakın bir ortamda ve mümkünse ayna karşısında olması
- Olumlama tekrarlanırken özel noktalara vurarak ritmik bir oluşumu yaratmak Orta parmağımızla İB3 (İnce bağırsak 3) noktası, Kalp 7 noktası, AOK26 (Arka orta kanal 26) ile ÖOK24 (Ön orta kanal 24), ÖOK17, 3I3 (Üçlü ısıtıcı 3) noktalarından biri tercih edilebilir. Klinik deneyimlerime göre İB3, AOK26 ile ÖOK24 çok etkili olmaktadır.
- Yürüyüş yapılırken ve ritmik bu vuruşlar yapılırken gözlerde hareket etmeli başlangıç için saatin 12, 3, 6, 9,12 soldan sağ gözler açık, sağdan sola gözler kapalı olacak. Daha sonra daha derin etki sağlamak için 12, 1:30, 3, 4:30, 6, 7:30, 9, 10:30, 12 gibi olmalı.

## Sonuç

Limbik sistem eşliğinde nörojenik yanıt bedenın özünden gelen kendi kendini düzeltme yeteneğine dayanır. Sinir sisteminin işleyişine yönelik engeller omurga, beden ve zihinde dengesizliklerin oluşmasına neden olur. Bu engellerin yüklenmelerin muhakkak bir hormonal yönü olduğu gibi limbik sistemde bir karşılığı da vardır.

Regülasyonun sağlanması vejetatif sinir sisteminin sempatik ve parasempatik bölümleri çoğunlukla aynı hedefleri besler, ancak farklı transmitterler kullanırlar ve antagonist etkileri vardır.

Nörojenik yanıtta bir fonksiyonel bütünlük söz konusudur yanıtın amacı ters nöro-biyomekanik kalıpları daha dengeli hale getirmek, bu kalıpların içine sıkışmış olan enerjiyi daha faydalı bir kullanıma kazandırmak ve belli bir kalıpla bağlantılı olan sinirsel engellemeyi azaltarak o sinirin donatığı hücrelerin daha net mesajlar alarak çevresine daha uygun ve bedenle daha uyumlu tepkiler vermesini sağlamaktır.

Nörojenik yanıtın amacı var olan dengesizlikleri düzeltmek için sinir sistemini uyarmaktır. Sinir sistemi üzerinde nöralterapi, lokal enjeksiyon, lokal anestezipler, manyetik

alan, lazer ile uyarılacağı gibi sözel ve mental olarak da uyarılabilir.

### **Kaynaklar**

---

1. Barop, H.: Lehrbuch und Atlas der Neuraltherapie nach Huneke. Hippokrates, Stuttgart, 1996
2. Fischer, L: Neuraltherapie nach Huneke Hippokrates, Stuttgart, 2010 4.Baskı
3. Heine, H.: Lehrbuch der biologischen Medizin. Hippokrates, Stuttgart, 1991
4. Nazlıkul, H.: Akupunktur – Tamamlayıcı Tıp 2002 Nobel Kitapevi
5. Nazlıkul, H: Nöralterapi – 2010 Nobel Kitapevi
6. Nazlıkul, H: Fimbromyalgie Verstehen und Therapieren – Baden Baden Neuraltherapie Kongress Oktober 2011
7. Nazlıkul, H: Hayatı Keşfet – Anti Aging Yaşam Kılavuzu Alfa Kitapevi 2. Baskı 2012 İstanbul
8. Nazlıkul, H: Neden Yanlış Yaşıyoruz Alfa Kitapevi 1.Baskı 2013 İstanbul
9. Weinschnek, S: Neuraltherapie – Urban & Fischer 2010 München