

AKUPUNKTUR NOKTALARINDA AROMATERAPİ

(*AROMATİK AKUPRESS)

AROMATHERAPY AT ACUPUNCTURE POINTS (*AROMATIC ACUPRESS)

Dr. Yücel KATI1

1 Serbest Hekim, Ankara, Türkiye

E-mail: dryucelkati@hotmail.com

Yazarın bu yazıyla ilgili herhangi bir çıkar ilişkisi bulunmamaktadır.

Özet:

Milyonlarca yıldır bitkiler dünyada nesillerini devam ettirmektedirler. Bu sırada kullandıkları sekonder metabolitlerinden olan aromatik (esansiyel) yağlarının da bitkilerin hayatının ve neslinin devamı için oldukça önemli olduğu bilinmektedir. İşte bu bitkisel yağlardan bazılarının kullanıldığı aromaterapi de çok eski yıllardan beri uygulanmaktadır.

Akupunktur noktalarının diğer vücut bölgelerinden birçok yönden farklı olduğu saptanmıştır. Kapillerizasyon, ısı, mast hücre yoğunluğu, Ca, Fe, Cu, Zn içeriği, dermal papillalar, duyu reseptörleri, Nosiseptör, meissner cisimcikleri, Krause cisimciği, golgi-tendon reseptörleri, düşük elektriksel direnç, yüksek iletkenlik, yüksek elektriksel potansiyel gibi... Bu gibi özellikleri olan akupunktur noktalarına müdahaleyle (Akupunktur, akupress, tohum gibi) tedavi yapılmaya sağlanmaktadır. İşte bu akupunktur noktalarına müdahalelerden birisinin de aromatik yağ kullanımının olabileceği düşünülmektedir. Ve bu terapinin adının da Aromatik Akupress olabileceği ifade edilmektedir.

Anahtar kelimeler: Aromaterapi, Aromatik (Esansiyel) Yağ, Akupunktur, Akupunktur Noktası, Aromatik Akupres

* Aromatik akupress tanımı yayınlarda bulunmamaktadır, Dr. Yücel KATI'ya aittir (01.11.2020).

Abstract:

For millions of years, plants have continued their generation around the world. It is known that the aromatic (essential) oils, which are one of the secondary metabolites they use in the meantime, are also very important for the continuation of the life and generation of plants. Here, aromatherapy using some of these essential oils has also been practiced for many years..

It has been found that acupuncture points differ from other body parts in many ways. Such as capillarization, heat, mast cell density, Ca, Fe, Cu, Zn content, dermal papillae, sensory receptors, Nociceptor, Meissner bodies, Krause body, Golgi-tendon receptors, low electrical resistance, high conductivity, high electrical potential... It is provided to treat acupuncture points (such as acupuncture, acupress, seeds). It is thought that one of the interventions on these acupuncture points may be the use of aromatic oils. And it is stated that the name of this therapy may be Aromatic Acupress.

Keywords: Aromatherapy, Aromatic (Essential) Oil, Acupuncture, Acupoint, Aromatic Acupressure

* Aromatic acupress name is not available in publications, it belongs to Dr. Yucel KATI (01.11.2020).

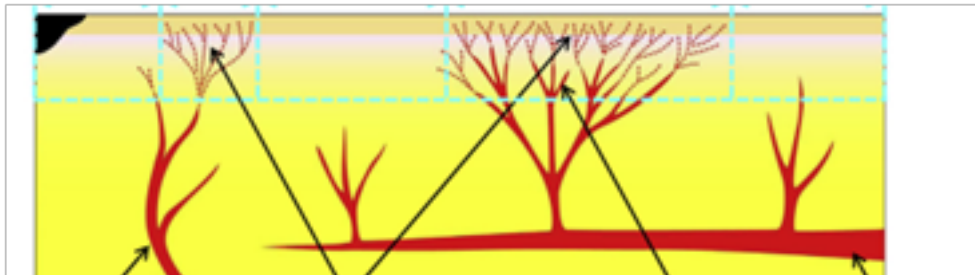
GİRİŞ

Milyonlarca yıldır bitkiler dünyada nesillerini devam ettirmektedirler. Bu sırada kullandıkları sekonder metabolitlerinden olan aromatik (esansiyel) yağlarının da bitkilerin hayatının ve neslinin devamı için oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Bu yağları keşfeden insanoğlu da Aromaterapiyi çok eski yıllardan beri vücuduna sürerek, koklayarak, v.b. yollarla tedavi için kullanmaktadır.

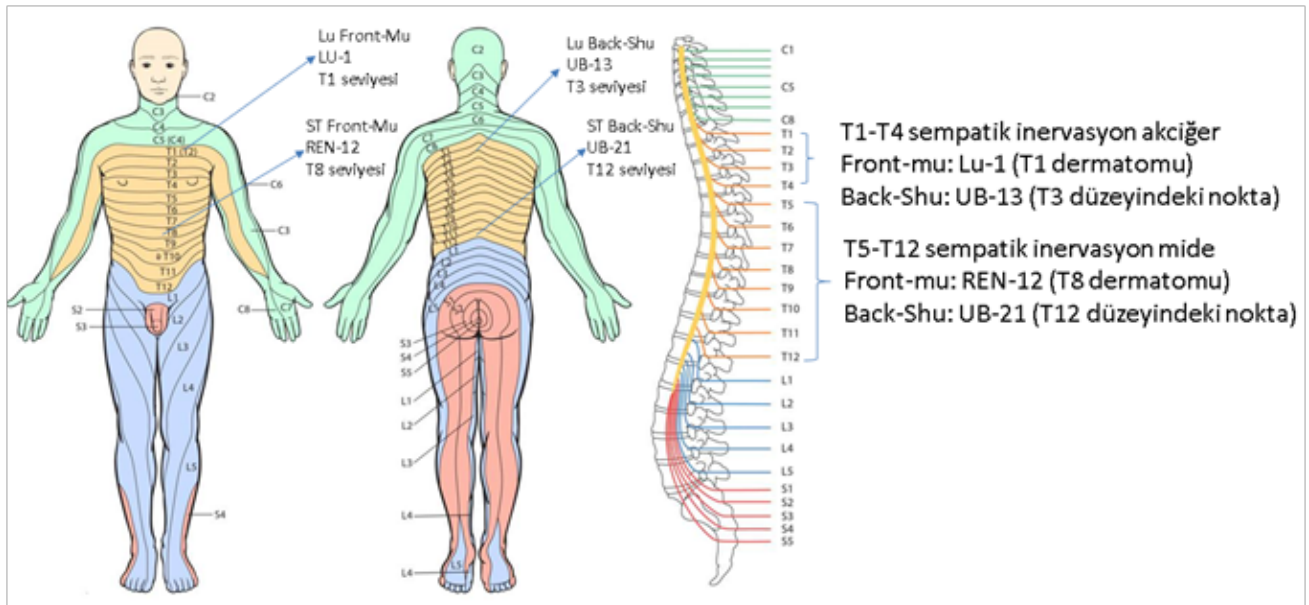
Akupunkturun da belirlenen vücut noktalarına tedavi için uygulanarak çok uzun yıllardır kullanıldığı bilinmektedir. Tedavi için kullanılan akupunktur noktalarının diğer vücut bölgelerinden birçok yönden farklı olduğu saptanmıştır. Kapillerizasyon, ısı, mast hücre yoğunluğu, Ca, Fe, Cu, Zn içeriği, dermal papillalar, duyu reseptörleri, Nosiseptör, meissner cisimcikleri, Krause cisimciği, golgi-tendon reseptörleri, düşük elektriksel direnç, yüksek iletkenlik, yüksek elektriksel potansiyel gibi... Bu gibi özellikleri olan akupunktur noktalarına müdahaleyle (Akupunktur, akupress, tohum gibi) tedavi yapılmaya sağlanmaktadır. İşte bu akupunktur noktalarına müdahalelerden birisinin de aromatik yağ kullanımının olabileceği düşünülmektedir. Ve bu terapinin adının da Aromatik Akupress olabileceği ifade edilmektedir.

AKUPUNKTUR ETKİSİ VE AKUPUNKTUR NOKTALARI OLASI ÖZELLİKLERİ VE AROMATERAPİDE AKUPUNKTUR NOKTALARININ OLASI TERCİH EDİLME SEBEPLERİ

- 1- Akupunktur iğnesinin geçmesi sonrası o bölgede salgılanan endojen maddeler ve mikro yıkım maddeleri vücutta zincirleme reaksiyonları başlatırlar (1) (2).
- 2- Uyarı akupunktur yolağı ve diğer yollar sayesinde; kollateraller, luo ve meridyenlerden bütün vücuda yayılır. Hatta, 2010 yılında Kore’de düzenlenen “International Symposium on the PVS” sayesinde, Nano Primo Research Center’da yürütülen çalışma sonuçları ile bilim dünyasının haberdar olduğu, PVS/ Bonghan Kanallarının da bu yollardan olduğu düşünülmektedir (3).
- 3- Akupunktur noktalarında; mikrodamarlar, kapillerizasyon ve dolayısıyla ısı daha fazladır. Mast hücre yoğunluğu vardır. Ca, Fe, Cu, Zn içeriği noktalarda genellikle (%75’inde) daha fazladır. Dermal papillalar (Sempatik sinir ucu, kapiller yumaklar içerirler) iki katı fazladır. Duyu reseptörleri, Nosiseptör, meissner cisimcikleri, Krause cisimciği ve golgi-tendon reseptörleri daha yoğundur. Düşük elektriksel direnç, Yüksek iletkenlik, Yüksek elektriksel potansiyel mevcuttur (4) (5) (6) (7).
- 4- Akupunktur noktaları genellikle sinir, damar, kas yapıları izdüşümlerine uymaktadır. Mesela; KID-2, M. Abd. hallucs motor noktası, KID-3, Posterior tibial sinir dalı, KID-7, Posterior tibial arter izdüşümündedir (8).



- 5- Angiosome ile de akupunktur noktalarının uyumlu olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (9).
- 6- Akupunktur ile Cou Li-San Jiao-Fascia üzerinden yapılan dalgalanma ile bütün vücudun etkilendiği düşünülmektedir (10) (11).
- 7- Dermatome ve akupunktur Back/Shu noktalarının organ izdüşümleri arasındaki uyum da dikkat çekicidir. Dolayısıyla; Akciğer'in hem dermatome üzerinden hem de akupunktur noktası üzerinden etkilenebildiği düşünülmektedir (4).

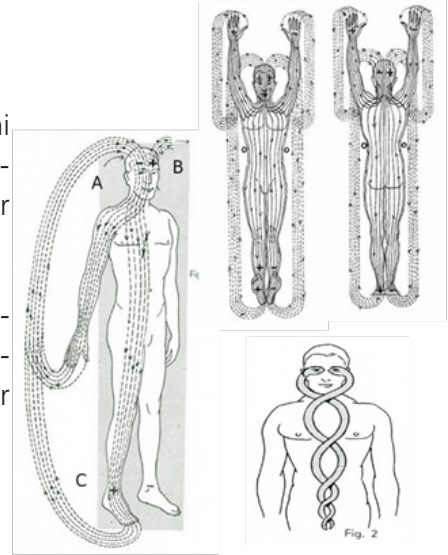


- 8- Yaşam için gerekli olan negatif iyonların yaklaşık %85'inin deriden, %15'inin de solunarak vücut tarafından alındığı iddia edilmektedir. Negatif İyon seviyeleri 50 pcs / cm³'ün altında ise fizyolojik sorunların (Göğüs gerginliği, baş ağrısı, amnezi, nevrasteni, yorgunluk, alerji, solunum rahatsızlığı, sinirlilik vb.) indüklenebildiği; 1000-2000 pcs / cm³ düzeyinde ise vücudun temel ihtiyacının karşılandığı; 5000-50.000 pcs / cm³ düzeyinde ise bağışıklık sistemini güçlendirdiği; sigaranın ise ortama 2000-30.000 pcs/cm³ düzeyinde pozitif iyon yaydığı düşünülmektedir. Dolayısıyla; ortamdaki negatif iyonun deri tarafından uygun bir şekilde emilmesinin çok önemli olduğu anlaşılmaktadır (12) (13) (14).

Akupunktur noktasındaki hücrelerin parçalanması neticesinde ölü deri altındaki hücre içindeki pozitif iyonların ortaya çıktığını varsayarsak ve nokta altının "+" kutup olduğu düşünülürse; ortamdaki negatif iyonların daha fazla çekilebileceği ve bu nedenle de negatif iyon emilimi etkisinin de akupunkturun etkisi olabileceği tarafımdan varsayılmaktadır.

Yanıklarda bozulan doku ve dolayısıyla da bozulan iyon dengesini tekrar sağlayabilmek için Genel Cerrah Dr. Yoshio Manaka (1911-1989); Extra Ordinary Meridyenleri kullanarak "+" ve "-" kutuplar üzerinden tedavi düzenlemiştir (15).

9- Dr. Randolph Stone, (1890-1981) Polariter Terapiyi bulmuştur. Buna göre vücudun sağ el içi "+" kutup, sol el içi de "-" kutup olduğu varsayılarak arada Elektromanyetik Alan ve dolayısıyla polariter vücut varlığı varsayımı üzerine kurulu bir terapi ortaya çıkmıştır (16).



Dolayısıyla; vücut enerji alanlarından ve bu enerji alanlarını da kontrol edebilecek olan vücut yapılarından söz edilebilmektedir. Akupunktur ile vücut polaritesi düzenlenmeye çalışılmaktadır.

SP-6 noktası üzerinde yapılan çalışmada noktanın manyetotransport özelliğinin olduğunun söylenilmesi de dikkat çekicidir (17).

Resim1, 2, 3: <http://digitaldrstone.org/v1b1p22.shtml>

10- Negatif iyon veya elektromanyetik alan veya biofoton alanları neticesinde vücudun saptanamamış veya kısmen saptanabilmiş tabakalarının da var olduğu söylenebilir eğer; vücudun bu tabakalardan haberdar olduğu ve bu tabakaların bozulduğu durumda da vücudun tedaviye ihtiyaç olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla; günden güne gelişen enerji tıbbında sıklıkla söz edilen Çakra, Aura, Beyin holografik vücut tabakaları, Vücut Biofrekansları, v.b. yapılarının da akupunktur ile düzeltilebileceği varsayılmaktadır. Zira uygulayıcı elindeki akupunktur iğnesi ile şifa arayan kişinin bütün dokularına, periostuna kadar dokunabilmektedir ve vücut katmanları sırayla geçilirken uygulayıcının alanı ile şifa arayanın alanının etkileşime girebileceği de düşünülmektedir. Yine uygulayıcı, şifa arayanın kendisinin veya yakınlarının akupress ile yağ uygulamasının da bu etkileşimi devam ettireceği akla gelmektedir.

11- Kutanöz-nöro-immüno-endokrin-zihinsel biyolojik iletişimde; hücreler (Mast hücreleri, fibroblastlar, makrofajlar vb.), peptiderjik sinir lifleri, çeşitli reseptörler dahil mikroyapı, kimyasal maddeler ve bunların beyin ve immün-endokrin sistemle ilişkileri, vb. etkileşimler söz konusudur (18).

12- Mikrobiyata ile akupunktur ilişkisi Ocak ve Mayıs 2019 yıllarındaki çalışmalar ile gündeme gelmiştir (19) (20).

Fakat bu çalışmalar bağırsak florası üzerindedir. Oysa; akupunktur ile cilt geçilirken bir mikrotravmaya sebep olunur ve cilt florasında bulunan bakterilerden mesela Staph. Epidermidis'in hücre duvarı ana bileşeni olan LTA (Lipoteikoik asit), TLR2 (Tall Like Reseptör)'e bağlanır, TRAF1 üzerinden yara iyileşme mekanizmaları harekete geçer. Aynı zamanda Antimikrobiyal peptitler (LL-37 gibi) açığa çıkarak adaptif immün cevabın aktive olması sağlanır (21).

Bu nedenlerle; akupunkturun cilt Mikrobiyotası üzerinden immün regüle edici etkisinin oluştuğu kanaatindeyim. Akupunktur noktalarının söz konusu olan olası etkilerinin ve özellikleri nedeniyle, aromatik (Esansiyel) yağların akupress yoluyla bu noktalara uygulanması sayesinde sinerjik bir etki oluşacağı akla gelmektedir.

AROMATERAPİ NASIL ETKİ EDER?

Aromatik yağlar, bitki yaşamı ve devamı için akıncı kuvvettir. Bu yağlara bitkinin Jing kısmı da denilmektedir. Aromatik yağ dolu şişenin kapağı açıldığı anda Olfaktor bulb ve beyin Limbik kısmı (Duygu, mood, hafıza) etkilenmektedir. Dolayısıyla da bütün vücut etkilenmeye başlamaktadır.

Aromatik yağlar; cilt, respiratuar sistem, GİS yoluyla emilebilmektedir ve bu yolla da içeriğindeki etken madde özelliklerine göre etkilerini göstermektedirler.

Ayrıca; kokunun rengi, negatif iyon alanı oluşturmaları, yağın frekansı, enerjisi v.s. henüz keşfedilemeyen diğer özellikleri ile de bu etkilerinin oluştuğu düşünülmektedir.

AROMATERAPİ ETKİSİNİ BELİRLEYEN BAŞLICA DURUMLAR

Standart ürün (GMP, coğrafi çevre, tarım yöntemi, iklim, v.s.) bulma zorluğu söz konusudur.

Farmasötik kalite (Elde edilme, saklanma şekli, etken madde oranı, v.s.) çok önemlidir.

Bireyin kişisel özellikleri (Mikrobiyatayı belirleyen etmenler, farmakoterapiler, diyet, aktivite-spor, iş, genetik özellikler, psiko-sosyo-ekonomik çevre, kokunun hafızası gibi) ve uygulama dozu, uygulama yolu, uygulama yeri, uygulama zamanı ve uygulandığı vücut bölgesi de diğer aromaterapiyi etkileyen durumlardandır.

AKUPUNKTUR VE AROMATERAPİ BERABER KULLANILMIŞ MI?

Fitoterapi ile akupunktur birlikteliği sıkça çalışmalarda görülmektedir. Fakat; akupunktur noktalarına aromaterapi uygulandığına dair bilimsel yayın çok azdır. Bunlardan 2019 Mart ayında yapılan çalışmaya göre farelerin REN-8 noktasına uygulanan Sarımsak yağı ile anti-obesite etkisi oluştuğu kanısına varılmıştır (21).

AROMATİK AKUPRESS TERCİH EDİLME SEBEPLERİ

İğne korkusu olan kişilere kolay uygulanabilmesi;

Kişinin kendi kendine de tedaviyi uygulayabilme kolaylığı;

Şifa arayanın kendisine şifa olabilmesi veya yakınlık görmek isteyebileceği kişilerden bu şifayı bulabilmesi;

Sinerjik etki ile hem aromaterapinin hem de akupunktur-akupress etkisinin artması olarak söylenebilmektedir.

Mesela; ST-36 (Toprak Elementi noktası) bağışıklık sistemi ile ilgili en önemli noktalardandır. Bağışıklık sistemini güçlendirebilecek Biberiye (Toprak elementi özelliğindedir) bu noktaya kullanılıncı rezonansa girerek etkiyi arttıracaktır (22).

AROMATİK AKUPRESS UYGULAMASI TARİFİ

Geleneksel ve tamamlayıcı tıp ve diğer metotlar ile tanı konulmalı veya planlamalar yapılmalıdır.

Kişi için en asgari sayıda olacak şekilde; en etkin yağ veya yağlar ile en etkin nokta veya noktalar belirlenmelidir.

Uygulayıcı ve şifa arayan tedaviye hazır olmalıdır. Şifaya vesile olacak sağlam olmalıdır ki; şifa alan da sağlam olsun. Şifa arayan şifaya hazır olmalıdır ki; şifa ona gelsin.

Tedavi öncesi yağ test edilir. Alerjik etki, tahriş edici etki olup olmadığı ile yağın kokusunun kişide geçmişten gelen kötü hafıza oluşturup oluşturmadığı veya kişinin kokudan rahatsız olup olmadığı test edilir.

Yağ 1. Ve 2. Parmağa gelecek şekilde 1 damla damlatılır.

Dairesel hareketler ile fazla bastırmadan mümkünse simetriği olan noktaya da aynı anda birlikte masajla yedirilir.

Parmak, 90 derecelik açıyla ne sıkı ne de hafif olarak baskıyı uygulamalıdır.

Baskı şifa arayana ağrı vermemelidir.

Eğer uygulanacak noktalar LI-4 veya Liv-3 gibi noktalarsa; 2 parmak birden alttan üsten masaj yaparak da kullanılabilir.

Kas gevşemesi, ağrı rahatlatması için 3-15dk boyunca basınç artırılarak uygulanabilir.

Hassas dokularda ise 45 derece açıyla 2-3 dk boyunca rahatlatıcı baskı uygulanabilir.

Özellikle; yüz, göz, mukoza gibi bölgelere, tahriş olasılığı nedeniyle dikkat edilmelidir.

Tahriş edici özelliklerini azaltmak ve diğer nedenlerle yağlar seyreltilebilir (Sabit yağ ile %1-2-3-5 oranlarında)

Tahriş edebilen yağlarda dikkatli olunmalıdır (Tarçın, Karanfil, Nane gibi)

Diğer aromaterapi ve akupunktur-akupress kontrendikasyonları ve komplikasyonları da göz önüne alınmalıdır.

Tedavi bittikten sonra şifa arayana kendi kendine nasıl uygulayabileceği anlatılabilir ve bir sonraki seansa gelene kadar yapması veya yakınına yaptırmayı tavsiye edilebilir.

Planlanan tedavi bittikten sonra kontrol ve hatırlatma seansları için şifa arayan tekrar çağırılabilir.

AROMATİK AKUPRESS'DE SIK KULLANILAN AKUPUNKTUR NOKTALARI

UB-2, 4, 10, 11, 20, 23, 43, 52 ve Sakrum bölgesi ile diğer Back-Shu noktaları;

KID-1, 3, 6, 23, 24, 27 noktaları;

DU-4, 14, 16, 20, 24, 26 ve Si Shen Chong, YinTang, TaiYang noktaları;

REN-4, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 16, 17, 20 ve karın çevresi noktaları;

GB-8, 20, 21, 34, 41; Liv-3 noktaları;

P-6, 7; H-7; SI-3; LU-1, 9; SJ-5, 14, 17; LI-4, 11, 20 ve Bitong noktaları;

SP-1, 3, 4, 6, 10, 25; ST-3, 6, 7, 21, 25, 36, 40 noktaları;

Kulak noktaları (Shenmen, Zero, TME gibi);

Boyun, ayak, el bölgesi (Sujok bölgeleri)

Diğer mikro yöntem bölgeleri ve uygulayıcının tercih edeceği uygun noktalar...

ÖRNEK UYGULAMA VE BAZI AROMATİK YAĞLARIN ÖZELLİKLERİ

Gül yağı (*Rosa x damascena* P. Mill.), Nötr özellikte; H, P, Liv, GB, UB, SJ, Lu, Chong, Ren Meridyenlerine affinitesi olan; Ateş, Ağaç elementi özelliğinde; Kan, Yin ve Özü besleyip, Kalp ve Shen'i harmonize eder. Gerçek-hakiki aşka yol verdiği söylenir (22) (23) (24).

Lu-1 noktası; Akciğer Front/Mu noktasıdır. Maneviyata bağlanır ve Akciğer Qi'sini düzenler, aşağı yönlendirir. Dalak ile birleşme noktasıdır. Üst ısıtıcıdaki ısıyı temizler, Phlegmi dönüştürür. Su pasajlarını düzenler. Kişinin beklentileri bırakmasına yardımcı olur ve olanla sorunu olmamasını sağlayabilir (22) (23) (24).

Yin Tang: Sakinleştirici, iç görünün açılmasını ve büyük resmi görmeyi sağlayabilir.



Dolayısıyla; depresif bozuklukta pozitifliği arttırmak için Gül yağı bu noktalara aromatik akupress yapılabilir. Ancak, cenazelerde verilen Gül Suyu kokusu nedeniyle kişiye Gül yağı kokusu sevdiğinin cenazesini hatırlatıyorsa veya sevimli gelmiyorsa ve onun kendini kötü hissetmesine sebep oluyorsa onun yerine belki başka noktalara (H-7, Lu-9, P-6, P-7, DU-20, GB-20, GB-21, Kid-23, Kid-24, Kid-27, Kulak Shenmen Noktası gibi) başka yağlar da (Frankincense, Melisa, Lavanta, Adaçayı, Roman Papatyası, Itır, Portakal, Bergamot gibi) tercih edilebilir (22) (23) (24).

Gül yağı (*Rosa x damascena* P. Mill.) ve Nane Yağı (*Mentha x piperita* L.) hem GB meridyeni hem de ağaç elementi affinitesi olan, nötr özellikte yağlardandır. Gül yağı Yin'i tonifiye ederken; Nane Yağı Yang'ı tonifiye etmektedir. Her ikisi de Shen'i harmonize ederler (22) (23) (24).

Adaçayı (*Clary Sage*) Yağı (*Salvia Sclarea* L.), Lavanta Yağı (*Lavandula Angustifolia*), Limon Yağı (*Citrus Limonum*), Tatlı Portakal Yağı (*Wild Orange*?), *Citrus X Sinensis* [L.] Osbeck (Syn. *Citrus Aurantium* Osbeck Var. *Dulcis*), Ylang Ylang No. 1; Ylang Ylang Extra Yağı, (*Cananga Odorata* (Lam.) Hook. Fil. Ve Thoms. Forma Genuina), Kakule Yağı (*Cardamom*, *Elettaria Cardamomum* (L.) Maton), Kışniş Yağı (*Coriandrum Sativum* L.), Zencefil Yağı (*Zingiber Officinalis* Roscoe) hem Liv meridyeni, hem de ağaç elementi affinitesi olan yağlardan olduğu varsayılır (22) (23) (24).

Lavanta yağı (*Lavandula Angustifolia*); tatlı, yeşil enerjiye sahip, nötr-serin özellikte, H-P-Liv-Lu meridyenlerine ve Ateş, Ağaç elementlerine affinitesi olan, Yin'i besleyen, Qi'yi aktive eden, ısıyı temizleyen ve Shen'i sakinleştiren bir yağ olduğu varsayılır. Dolayısıyla; Yin'i beslediği, H'ı yatıştırıp, berraklaştırdığı ve boş ısıyı temizleyip Shen'i sakinleştirdiği için H Yin Deficiency'de ve Boş Isı Olan Yin Deficiency'de kullanılabilir. Qi'yi aktive edip, gerginlikleri gevşetip, Shen'i harmonize edip ağrıyı



rahatlatarak Qi tıkanıklıklarında Liv-St disharmonisinde, Liv-Sp disharmonisinde ve Lu Qi sorunlarında kullanılabilir. Kan ve Qi'yi aktive edip, stagnasyonu giderip; Alt SJ Kan ve Qi tıkanıklıklarında (PMS gibi) kullanılabilir. Lu'yu serinletir ve ventile eder, rüzgâr-ısı giderir ve ağrıyı hafifletir; koruyucu Qi'yi artırır ve Lu rüzgâr ısı ve Lu ısı sendromlarında (Akciğer enfeksiyonu ile olan ateş, öksürük, ağrı, ajitasyon gibi) kullanılabilir denilmektedir (22) (23) (24).

SONUÇ

Aromaterapi başlı başına etkili bir tedavi yöntemidir, akupunktur başlı başına etkili bir tedavi yöntemidir. İki yöntemin "Aromatik Akupress" uygulaması başlığı altında sinerjik etki için kullanılabildiği ve de etkili olduğu tecrübe edilmektedir. Fakat; Aromaterapi ve Akupunkturun kullanıldığı veya beraber uygulanmalarının veya "Aromatik Akupress" ile etkilerinin artıp artmadığının değerlendirildiği çalışma çok azdır, hatta tam karşılığı olan bir çalışma da bulunmamaktadır.

Akupunktur, aromaterapi, “Aromatik Akupress” ve diğer geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerinin hem çalışmalarda hem de klinik pratiklerde hastalar için oldukça olumlu ve sevindirici sonuçlar ortaya çıkardığı pratik uygulamalarda sıklıkla tecrübe edilmektedir. Bu durumun gerek akupunkturun gerekse diğer tedavilerin vücut fizyolojik dengesini, enerjetik dengesini, psikoimmünolojik dengesini sağlayarak oluşturduğu düşünülmektedir. Bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerektiği de anlaşılmaktadır.

KAYNAKLAR

1. <http://universe-review.ca/R10-36-medical09.htm> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
2. After microtrauma occurring Microinflammation; Prof. Dr. Cemal Çevik
3. Wang X, Shi HH, Shang HH, Su YY, Xin J, He W, Jing XX, Zhu BB. Are Primo Vessels (Pvs) On The Surface Of Gastrointestine Involved In Regulation Of Gastric Motility Induced By Stimulating Acupoints ST-36 Or REN-12? Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:787683
4. Prof. Dr. Tuğrul CABIOĞLU Ders Notları
5. Zhao L, Chen J, Liu C-Z, et al. A Review of Acupoint ... Evid. Complement. Alternat. Med 2012(1), 16 (2012).
6. W. Zhou ve P. Benharash, “Effects ve mechanisms of acupuncture” JAMS Journal of Acupunctu- re ve Meridian Studies, vol. 7, no. 4, pp. 190–193, 2014.
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29888561/> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30805076/#&gid=article-figures&pid=bfig-2b-uid-1> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
9. Acupuncture Points ve Perforating Cutaneous Vessels Identified Using Infrared Thermography: A Cross-Sectional Pilot Study; D. Álvarez-Prats ,1 O. Carvajal-Fernández,1 F. Valera Garrido,2 D. Pecos-Martín ,3 A. García-Godino,4 M. M. Santafe,5 ve F. Medina-Mirapeix; 2019
10. <http://universe-review.ca/R10-36-medical09.htm> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
11. The Foundations of Chinese Medicine, Giovanni Maciocia, 2015
12. <https://chem.libretexts.org> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
13. <https://lavabene.com/good-Su-houston/> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30274196/> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
- 15.

16. https://theory.yinyanghouse.com/theory/japanese/yoshio_manaka_acupuncture_burn_treatment (Erişim Tarihi:10.12.2020)
17. <http://digitaldrstone.org/v1b2c05.shtm> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29858915/> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
19. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29888561/> (Erişim Tarihi:10.12.2020)
20. Zhen Ci Yan Jiu. 2019 Jan 25;44(1):71-4. doi: 10.13702/j.1000-0607.180118. [Current situation ve thinking on the intestinal microflora regulation with acupuncture ve moxibustion].
21. Effects of acupuncture in treating insomnia due to Sp-St disharmony syndrome ve its influence on intestinal microbiome: Study protocol for a randomized controlled trial; Journal of Integrative Medicine; Volume 17, Issue 3, May 2019, Pages 161-166
22. 2019 Mar 1;231:486-493. doi: 10.1016/j.jep.2018.11.030. Epub 2018 Nov 22.; Yumeng Zhang 1, Lei Xu 2, Meng Ding 1, Guangyue Su 3, Yuqing Zhao 4; Affiliations
23. Acupressure with Essential Oils; A Self-Care Guide to Enhance Your Health ve Lift Your Spirit; Merina Ty-Kisera, MBA, Lac; 2019
24. Aromatica: A Clinical Guide to Essential Oil Therapeutics. Principles and Profiles Illustrated Edition by Peter Holmes; 2016
25. Aromatica Volume 2: A Clinical Guide to Essential Oil Therapeutics. Applications; Peter Holmes; 2019