

# SİGARA BIRAKMA TEDAVİSİ OLARAK MORA-TERAPİ

Dr. Ersal S. Işık / Aile Hekimliği Uzmanı  
NEOSANTE İntegratif Tıp Kliniği / www.neosante.com.tr

## GİRİŞ

Mora-Terapi ilk kez 1980 li yıllarda kullanılmaya başlanmış olan ve terapötik etkiyi, maddeye özgü çok zayıf elektromanyetik dalgalar yoluyla yapmayı amaçlayan; homeopatiden temel almış bir tedavi yöntemidir. Mora-Terapi yönteminde maddeden alınan elektromanyetik vibrasyonlar 1 Hz ile 200 kHz arasında, sabit frekans olarak ters çevrilerek (ayna görüntüsü) vücuda verilir. Aynı işlem vücuttan (hastalık bölgesinden) alınan elektromanyetik bilginin filtrelenerek vücuda geri verilmesi şeklinde de kullanılabilir. 80 li yıllardan beri yöntemle ilgili çok fazla deneyim elde edilmiş durumdadır. Bu deneyimler bu yöntemin alerjiler dahil çok geniş bir endikasyon skalasında kullanılabileceğini göstermiştir.

Bu tedavinin birçok farklı endikasyonlarda kullanılabileceği gösterilmiş olsa da; son yıllarda, özellikle bağımlılıklar konusundaki kullanımı yaygınlaşmıştır. 2008 yılında Çapa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalında sigara bırakmak amaçlı olarak 200 hasta üzerinde Pihitli ve arkadaşları tarafından yapılmış olan Çift Kör-Plasebo Kontrollü çalışmada ve Prof Dr. Mehmet Karadağ ve arkadaşlarının 1562 hasta üzerindeki sonuçlarını içeren yayınlanmış çalışmalarında da etkinliği gösterilmiş olan bu tedavi yöntemini 2006 yılından beri kullanmaktayım.

## METOT

Kendime ait klinikte, 2011 yılında 1360 hasta "sigarayı bırakmak" amacıyla başvurdu. Bu kişilere MORA Super + cihazı yardımıyla sigara üzerinden 50 dakikalık seans uygulandı. Her hastanın bilgileri ve izlemi sırasındaki değerlendirmeler SPSS istatistik programı üzerine kaydedildi.

Günlük sigara sayısı	N	%	İçilen yıl sayısı	N	%
10 ve az	30	2,2	10 yıl ve daha az	167	12,3
11-20	473	34,8	10-19 yıl	596	43,8
21-30	513	37,7	20 yıl ve daha fazla	597	43,9
31 ve üzeri	344	25,3	Toplam	1360	100
Toplam	1360	100			

Tablo: Günde içilen sigara sayısı

Tablo: Kaç yıldır sigara kullanılıyor

## İLK GÖRÜŞME

Hasta ile yapılan tüm görüşmeler ve hastaların izlemi hemşireler tarafından yapıldı. Görüşme tedavinin ilk 10 dakikalık kısmında yapıldı ve bu sırada özel bir eğitim ya da motivasyon çalışması yapılmadı.

## UYGULAMA

Bu açıklamalardan sonra kişiden iki yarım sigara içmesini ve bu yarım sigaraları cam bir tüp içinde bize vermesi istendi. Bu örnekler tedavi sırasında Mora cihazının uygun giriş kısımları içine konuldu. Yani, cihaz yardımıyla vücuttan silinmeye çalışılacak elektromanyetik bilgi içilen bu sigara örneklerinden alındı.

Seans sırasında kişiden rahat bir koltukta otururken, Mora cihazının uygun elektrotlarını tutması, ayaklarını plakaları üzerine basması ve alınına uygun elektrodun sarılması istendi. Bu sırada cihazın iki giriş kupası içine içilmiş 2 sigara örneği ayrı ayrı konulmuş durumda idi. Cihazın çalıştığı 50 dakikalık süre boyunca kişi yalnız bırakıldı.



Seansın bitiminde kişi cihazdan ayrıldı, evde incelemesi için ana kuralların hatırlatıldığı standart bir form verildi. Seans süresince cihazın içinde bulunan para büyüklüğündeki metal parçası hastanın göbeğinin 2 parmak altına yapıştırıldı. Hastaya yapılan açıklamada bu metal parçasının 1 ay kadar vücut üzerinde taşınması önerildi. Yine seans süresince cihazda tutulmuş olan alkol (%8) serum fizyolojik (%92) karışımı da hastaya verildi ve istek anında bu sıvıdan dil altına damlatılması istendi. Hem Çip hem Alkol-SF karışımının elektronik homeopati kurallarına göre oluşturulduğu, homeopatik bilgi transferi için kullanıldığı ve çip ya da sıvının ilaç ya da herhangi bir aktif madde içermediği hastaya açıklandı.

## İZLEM

Hastalar 3 ay boyunca izlendiler. İlk görüşme tedavi sonrasındaki 3. gün içinde telefonla yapıldı. Bu görüşmede aşağıdaki 3 olasılıktan birisi değerlendirildi.

1) Eğer kişi hiç sigara içmediyse + sigara içme isteği fazla değilse + tedavinin etkili olduğu düşünülüyorsa: Şu an için herhangi bir ek seans yapılmasına gerek yok.

2) Eğer kişi hiç sigara içmemiş fakat zaman zaman da olsa şiddetli sigara içme isteği duyuyor ise: Bu kişiyi "destek seansı" için kliniğimize davet ediyoruz. Bu seansta ilkinden farklı bir tedavi protokolü uygulanıyor ve ilkinin yarısı süreli oluyor.

3) Kişi birkaç nefes de olsa sigara içmiş ise kişiyi "ikinci tam seans" için kliniğimize davet ediyoruz. Bu seans ilk uygulamanın aynısı oluyor.

KAÇ SEANS ALDI	N	%
Bir tam seans	852	62,6
Destek (yarı süreli)	272	20
2 tam seans	217	16
3 tam seans	16	1,2
4 ve fazlası	3	0,2

Tablo: Uygulanan seans sayısı

İlk seansın ardından her kişi ile 3. gün içerisinde görüşüldü ve durum yukarıda anlatıldığı şekilde değerlendirildi..

Sonrasında ise kişi ile 7. Gün, 14. Gün, 1. Ayın sonunda ve 3. Ayın sonunda iletişime geçildi ve durum değerlendirilerek eğer gerekiyorsa ek seanslar için kliniğe davet edildi.

## SONUÇLAR

Tedavi sonrasında olabilen sersemlik hali ve 2 gün kadar sürebilen yorgun hissetme ve uyuma ihtiyacında artış dışında herhangi bir yan etkiye rastlanmadı.

KİŞİNİN YORUMU	N	%
Tedavi etkili	1338	98,4
Tedavi etkisiz	22	1,6
Toplam	1360	100

Tablo: Tedavi ile ilgili kişinin yorumu

BIRAKMA ORANLARI	N	%
Tütün hiç kullanılmadı	1087	79,9
Kullanıldı (az ya da çok)	273	20,1
Toplam	1360	100

Tablo: 7 gün arama sonuçları

## Kişinin Yorumu:

Kişinin tedavi ile ilgili yorumu 7. gün aramasında değerlendirildi. Aşağıdaki sorulardan herhangi birisine evet cevabının alınması durumunda hastanın yorumu "tedavi etkili" olarak değerlendirildi.

- Tedavi sonrasında kişinin sigara isteğinde hissedilebilir azalma var mı ?
- Bırakılmamış olsa dahi; İçilen sigara miktarında istemsiz bir azalma var mı ?
- Bırakılmamış olsa dahi; Karar verdiğiniz anda; sigarayı bu yöntemle bırakabileceğinizi düşünüyor musunuz?

1 AY SONUÇLARI	N	%
Hiç kullanmıyor	927	68,2
Herhangi bir tütün ürünü kullanıyor	433	31,8
Toplam	1360	100

Tablo: Bir ay sonuçları

3 AY SONUÇLARI	N	%
Hiç kullanmıyor	676	64,7
Herhangi bir tütün ürünü kullanıyor	369	35,3
Toplam	1045	100

Tablo: Üç ay sonuçları

315 kişi henüz 3 ayı doldurmamış ya da ulaşamadığı için değerlendirme dışında.

## TARTIŞMA

Sigara bırakma konusunda iyi bilinen ve etkili olduğu kabul edilen tedaviler bupropion ve vareniklin tedavileridir. Birkaç seans MORA-Terapi ile 3 aylık dönem "sonunda" elde edilmiş sigara bırakma oranları, bu ilaçlarla yapılan birçok çalışmadaki, "9-12 hafta içindeki" ve "halen ilaç kullanılmadıkça" elde edilen % 44 civarı olan sigara bırakma oranlarından çok daha iyi durumdadır. Benim aldığım sonuçlar MORA-Terapinin sigara bırakma konusunda diğer yöntemlerden çok daha etkili ve güvenli bir tedavi yöntemi olduğunu kanıtlamaktadır.

Çapa Tıp Fakültesinde 2008 yılında Pihitli ve ark. Tarafından yapılmış çalışmada MORA-Terapi sonrası 1 aylık sigara içmeme oranı: Aktif MORA-Terapi için % 51,1, Plasebo Mora-Terapi için: % 28,6 dir. (P: 0,002) Çalışmamızdaki bir aylık oranların Pihitli çalışmasından daha yüksek çıkmasının sebebi (% 68,2/%51,1) kliniğimizde hastalardan tedavi için ücret alınmış olması ve hastaların izleminin özel klinik şartlarında yapılmış olması olabilir. Her iki çalışma da Mora-Terapi nin sigara bırakma konusunda etkili bir tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir.