

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

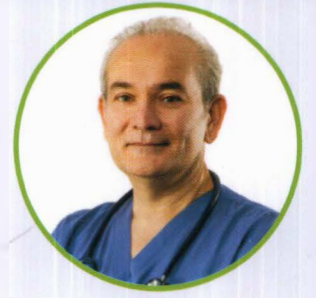
<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

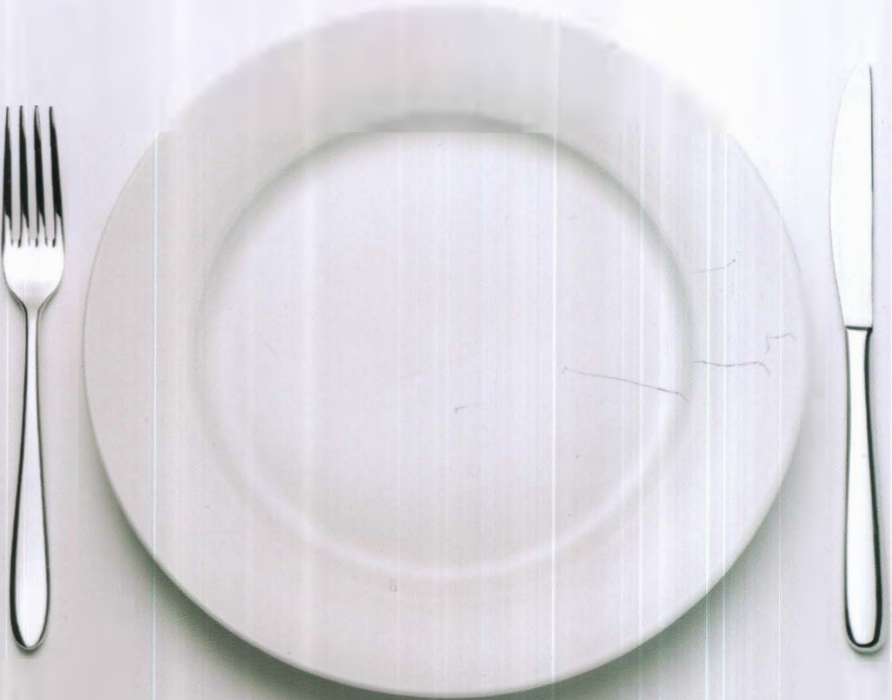
- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

DR. MURAT BALANLI
İç Hastalıkları Uzmanı



AÇLIK DIYETİ

— Açlıkla Gelen Şifa —



hayykitap

2.
BASKI

Aralıklı Açlığın Zayıflatan, Mutlu Hissettiren
ve Hastalıkları İyileştiren Olumlu Etkileri

Dr. Murat BALANLI

İç Hastalıkları Uzmanı

AÇLIK DİYETİ

Hayykitap - 750
Hayat Güzeldir - 93

Açlık Diyeti
Dr. Murat Balanlı

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-55-6
1.Baskı: İstanbul, Haziran 2019
2.Baskı: İstanbul, Mart 2021

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinolu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Dr. Murat BALANLI

İç Hastalıkları Uzmanı

AÇLIK DİYETİ

Dr. Murat Balanlı

1964 yılında Malatya'da doğdu. 1988 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra iç hastalıkları uzmanlık eğitimini 1994 yılında Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tamamlamıştır. 2012'de Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi'nde sağlık kurumları işletmeciliği alanında yüksek lisans yapmıştır.

Meslek hayatına 1994 yılında Tokat'taki Niksar Devlet Hastanesi İç Hastalıkları Kliniği'nde başlayan Dr. Balanlı, 1996-2003 yılları arasında Kayseri İbn-i Sina Tıp Merkezleri'nde başhekim olarak çalışmıştır. Akabinde, Sosyal Güvenlik Kurumu İzmir Sağlık İşleri Bölge Müdürlüğü'nün yanı sıra SGK Yönetim Kurulu Üyeliği'ni yürütmüş (2009-2012) ve SB Behçet Uz Çocuk Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde hastane yöneticisi olarak (2012-2015) görev almıştır.

Romanya'da nöroanatomi, nöroelektrofizyoloji ve biyofeedback konusunda eğitimini sertifikalandırmasının yanında, Rusya'da da biyorezonans tıbbi ve uygulamaları konusunda eğitim almış olup çalışmalarını sürdürmeye devam etmektedir.

Halihazırda İzmir'de kendi adını taşıyan, geleneksel ve holistik tıp yöntemlerini uyguladığı 'Murat Balanlı Sağlıklı Yaşam Kliniği'nde hastalarını kabul etmektedir.

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Açlık Diyeti, Haziran 2020

Titreşim Tıbbı, Mart 2019

*Hiç konuşmadı,
Ama çok şey anlattı.
Yalnızca sevgi dilini bilen
Biricik ağabeyim
Merhum Ahmet Balanlı'ya...*

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	9
Önsöz	11
Giriş	13
Birinci Bölüm: AÇ KAL, 'İYİLEŞ'	19
İçinizdeki Şifa	21
Kılavuzumuz 'Karga' Olmasın: Modern Beslenme Kılavuzlarından Uzak Durun!	25
Yaşamak İçin mi 'Yiyoruz'?	29
'Açken' Sen, Sen Değilsin!	32
'Tatlı Tatlı' Yerken Kaybettiklerimiz	34
Enflamasyon: İçin İçin Yandığımızın Farkında mıyız?	37
'İçimizdeki Yangını' Nasıl Fark ederiz?	42
Doymadım Doyamadım	43
İki Ucu Keskin Bıçak: 'İnsülin'	48
'Şeker' Rahat Durmaz!	52
'Yağlarla' Neden Savaşıyoruz?	54
Kolesterol Bize Neyi Anlatır?	58
'Açlık' Bir Gerekliliktir, Beslenmeden Daha Önemlidir!	62
Boğazınızı kapatın, 'Kalbinizin Kapılarını Açın'!	64
İnsan Açlığa Tahammül Edebilir!	66
'Kıtlıktan Çıkmış' Gibi Yemeyin!	67
'Aç Kaldığımızda' Vücudumuzda Neler Olup Bitiyor?	69
'Ketozis' ve Ketojenik Metabolik Terapi	72
İyi Formüle Edilmiş Ketojenik Bir Yaşam Tarzının Aşamaları Nelerdir?	77
Bir Beslenme Öğretisi Olarak 'Aralıklı Açlık'	81
Açlık Diyeti'ndeki Sır 'Otofaji'	84
İyileşmeye Giden En Kestirme Yol 'Açlık'	90
Aç Kalın, Acıkın ve 'Gençleşin'!	92

Biraz Üşüyün: 'Soğuk Terapi'	94
Aç Kalarak 'Bağırsak Mikrobiyotasını' İyileştirin	97
Açlık ile 20 Adımda 'Zayıflama' İlkeleri.....	99

İkinci Bölüm: AÇLIK İLE KRONİK HASTALIKLARDAN KURTULABİLİRİZ109

Bitmeyen Çile 'Kronik Hastalıklar'	111
'Kanser' Metabolik Bir Hastalıktır!	113
Farkında Olmadığımız Tehlike: 'Karaciğer Yağlanması'	126
'Hipertansiyon' Bir Hastalık Değildir!	128
Yüzyılın Salgını 'Şeker Hastalığı'	132
Enflamatuar Bağırsak Hastalıkları: Crohn Hastalığı ve Kolitis Ülseroza	135
Metabolik Kontrol Merkezi 'Tiroid'	138
'Reflü' Varsa, Dört Kişiden Birisiniz!	141
Cilt Sorunları ve Açlık	145
Modern Kölelik 'Adrenal Yorgunluk'	148
Nereye Dokunsam Ağrıyor: 'Fibromiyalji'	152
Depresyon, Aksiyete ve Diğer Psikolojik Sorunlar	156
Polikistikover Sendromunda Bütüncül Yaklaşım.....	165
Menopoz	168
Alzheimer Hastalığı ve Demans	172
Parkinson Hastalığı.....	176
Multipl Skleroz	180
Santral Sinir Sistemini Etkileyen Hastalıklarda Bütüncül Tedavi Yaklaşımları	183
Enflamasyon ve İnsülin Direnciyle Baş Etmede Yararlı Destekler	190
Açlık ve Egzersiz	195
Sonsöz	203
Yararlandığım Kaynaklar	204

TEŞEKKÜR

Kitabın ortaya çıkmasında emeği olan çok insan var...

Öncelikle katkılarından dolayı Nöroloji Uzmanı ve Apiterapist Dr. Esra Akyüz'e, yayın ve kitap çevirilerindeki desteğinden ötürü Beslenme ve Diyet Uzmanı Mehmet Emin Arayıcı'ya,

Kitabımı yazdıktan sonra 'sabır ve tahammül göstererek' gözden geçirip yazım yanlışlarımı düzelten kızım Esra'ya ve eşi Fatih Şemsettin Işık'a,

Sağlıklı yaşam kliniği olarak nitelendirilen çalışma ofisimdeki değerli arkadaşlarıma ve görünmez kahramanlar olan eşim ve çocuklarıma teşekkür ediyorum...

ÖNSÖZ

Tıbbın babası olarak nitelendirilen Hipokrat'ın “*Gıdanız ilacınız, ilacınız gıdanız olsun*” ilkesine rağmen beslenme konusuna günümüz ana akım tıbbı ilgisiz ve duyarsız kalmaktadır. Bu kitabın konusuna ilişkin bilgiler çoğunlukla son on beş yılın mahsulüdür. Uzun yıllardır hastalıkların tedavi sürecinde amiral gemim her zaman ‘beslenme’ olmuştur. Beslenmeyi düzeltmeden hiçbir şeyin düzelmediğini binlerce hastada tecrübe etmiş bir hekim olarak, bugün geldiğim yerde bir şeyin farkına vardım ve bu kitapta sizlerle bu farkına vardığım şeyi paylaşacağım.

Aslında bu yeni bir bilgi değil!

Şifanın, iyileşmenin tarihsel süreç içerisinde en çok kullandığı yöntemlerden biri olan açlık, yani oruç ya da günümüzdeki kullanımıyla ‘fasting’.

Bu kitapta, hastalıklara bütüncül tıp paradigması ile yaklaşan bir hekim olarak, açlığın hangi mekanizmalar ile sağlığını iyileştirdiğini anlattım. Açlık ile birlikte kronik hastalık süreçlerinin yönetiminde, klinik uygulamalarımızda önerdiğimiz yaşam tarzı ve gıda destek ürünlerinden de bahsetmeyi uygun gördüm. Ancak hatırlatmak isterim ki, süreçler mutlaka bir hekim takibi altında sürdürülmelidir.

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Balanlı

İzmir, Haziran 2020

GİRİŞ

Sağlıklı beslenme ve diyet söz konusunda olduğunda neredeyse yeryüzündeki insan sayısı kadar farklı görüş vardır. Benzersiz bir yaratılışa sahip olması sebebiyle her bireyin kendine özel bir beslenme anlayışının olması ve bunun da en doğru olduğunu düşünmesi oldukça doğaldır.

Hızla modernleştığımız bu çağda sağlıklı beslenme pek çoğumuzun sınıfta kaldığı bir ders haline gelmiştir. Yaşamını idame ettirmek için bütün zamanını mücadele ederek geçiren atalarımızın böylesine dertleri yoktu.

Sağlığın can damarı olmasına rağmen beslenme bir şekilde tıbbın dışında tutuldu. Ancak son yıllarda bu konuya karşı toplumda, farklı disiplinleri de tıbbi pratiğine katmaya çalışan hekimler vasıtasıyla belli düzeyde bir hassasiyet oluşturuldu. Bu noktada, bir hekim olarak bilgi birikimlerimi paylaştığım bu eser ile hastalıkların temelinde yatan bu yaraya derman olmak istedim.

Sağlıklı yaşam ve hastalıkların tedavisinde insanlık binlerce yıllık tarihinde pek çok farklı yöntem denemiştir. Bu konuda da günümüze ulaşan sayısız eser bulunmaktadır. Farklı coğrafya, kültür ve medeniyetlerde yaşamış halklar karmaşık sorunlara genelde ortak çözümler bulmuşlardır.

BUNCA KAOTİK VE ÇÖZÜMSÜZ GİBİ GÖRÜNEN PROBLEMİN ÇÖZÜMÜ EKSERİYETLE BASİT SIRLARDIR!

Bu kitabı doğuran şey, sizlerle insanlık tarihi kadar eski olan bir sırrı paylaşma fikridir. Pek tabiidir ki bu da her sır gibi aşikâr olanlardan.

Oruç, yani açlık, sağlıklı yaşamının insanlık tarihi kadar eski bir sırrıdır. Binlerce yıldır sayısız medeniyetin, dinin ve kültürün şifaya ulaşmak

için en önemli düsturlarından biri sayılmıştır. Sonraları ise çoğu kadim öğreti gibi ne yazık ki modern bilimin karanlığına gömülmüştür.

Hayatın her alanında hızlı bir değişime uğrayan modadan, 'doğru beslenme' kavramı da nasibini almakta gecikmedi. Öyle ya, dönem dönem eskileri moda yapıp giymedik mi?

Tarihin aslında pek de geçmiş olmadığı hissine sizin de kapıldığınız olmuyor mu?

AÇLIK İLE İNSAN KENDİNE YOLCULUK YAPMAKTA, AÇLIĞIN AYNASINDA KENDİNE BAKMAKTADIR.

Açlık ile sınırları zorlanan insan kendini keşfetme yolunda ilk adımı atar. Çağlar boyunca da açlık hayatı sadeleştirmenin en kestirme yolu olarak uygulanmıştır. Bu, kaotik düzenin içinde boğulan insana verilecek bir nefestir. Bedensel ihtiyaçlarına ve arzularına fikrini, hürriyetini ve ruhunu feda etmiş biz âdemoğlunun uyanması için önemli bir araçtır.

Hayvan ağızdan beslenirken insan kulaktan beslenir. KAMİL BİR VARLIK OLAN İNSANIN GERÇEK GIDASİ RUHANİ GIDADIR. Bugün insanı sadece ağızdan beslenmeyle meşgul eden anlayış, insanı sıradanlaştırmaktadır.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde insanı yücelten açlığın bedensel varlığını sağlıklı bir şekilde sürdürmemiz noktasındaki etkileri anlaşılır bir dille ele alınmaya çalışılacaktır.

Oruç çoğunlukla dini ritüellerle özdeşleştirilmiş olduğu için ana akım tıbbın içinde iyileştirici ve tedavi edici özellikleriyle kendisine yer bulamamıştır.

Yıllarca üç ana öğün ve aralarda ufak öğünler şeklinde benimsediğimiz sık sık yemek yemeye dayalı Batı tarzı beslenme biçimi metabolizmayı enerjiyi depolama yönünde teşvik etmektedir. Enerji depolarımızı boşaltacak ve yağların yakılmasını sağlayacak kadar bir süre zarfında aç kalmayı ise oruç olarak adlandırıyoruz.

Sağlıklı beslenme, uzun yaşama, formda kalma, hiç yaşlanmama, hatta neredeyse ölümsüzlüğü vaat eden sloganlarla oradan oraya savrulup durduk. Bir cebimizi gıda endüstrisi boşaltırken, diğerini ilaç sanayisine bağışladık. Şifahaneler yerini çoktan hastaneye bıraktı bile. İnsan sadece yeme içme derdiyle meşgul edilirken, kronik hastalıkları için de ömür boyu mahkûm oldukları ilaçlar, kullanmalarını tembihlediğimiz reçeteler verdik. Daha sağlıklı olabilmek için hep yemeli, hiç acıkmamalı, hatta sık sık yemeliydik.

Ne yazık ki açlık son yıllara kadar sağlığa zararlı olduğu öne sürülerek engellenmiş ve oruç, biçimi ile sadece dini bir ritüele indirgenmiştir.

Bu kitapta öncelikle, açlığın sağlıklı yaşamanın temelini nasıl oluşturduğunu ele alacağız. Farklı bölümlerde bu konuları ele alırken, bütüncül iyilik halini sürdürebilmenin ipuçlarını sizlerle paylaşacağız.

Bir sırrı konuşacağız derken, unutulmaya yüz tutmuş kadim şifa öğretisini yeniden kaleme alacağız. Açlık ile gelen şifayı anlatmak için çıktığımız bu yolda kaybettiğimiz kendimizi aramanın gerçek bir iyileştirici güç olduğunun bilincine ulaşmaya çalışacağız. Kitabın yazımında zaman zaman oruç ifadesini kullanırken kastımın dini bir ritüelin ifadesinden çok açlık olduğunu belirtmeliyim.

ORUÇ, AZALDIKÇA NASIL ÇOĞALACAĞIMIZI, KAYBETTİKÇE NASIL KAZANACAĞIMIZI ÖĞRETEN KADİM BİR ÖĞRETİDİR. Maddeniz hafiflerken maneviyatınızın ve zihinsel becerilerinizin artışı hayretle seyredeceksiniz. Varlığınızın sadece beslenme ve haz almaya hizmet etmediğini, tıka basa yemenin aslında sizden neler alıp götürdüğünü geriye dönüp üzülerek izleyeceksiniz.

Aslında orucun bir yaşama sanatı olduğuna değinirken varlığın hakkatte yokluğun içinden nasıl doğduğunu birlikte keşfedeceğiz.

Açlığın bize bedenlen ve manen sağladığı faydalardan söz ederken, sağlığın yeniden elde edilmesinde, hastalıkların tedavisinde ve sağlıklı bir kiloya ulaşmakta sizleri bilimsel veriler ışığında kadim bir beslenme modeli ile tanıştırmayı hedeflemekteyiz.

AÇLIK, BUGÜNE DEĞİN BİLDİĞİNİZ BÜTÜN BESLENME ŞEKİLLERİ ARASINDA UYGULANMASI HEM EN KOLAY HEM DE EN EKONOMİK OLANI. Zira öğün atlamak gıda arayışı sürecinde harcadığımız enerjiyi tasarruf eder, kısıtlanan kaloriler de ekonominize hatırı sayılır bir katkıda bulunur.

Bu çalışmanın gayesi, kısacık yaşamımızı yeme üzerine kurduğumuz bir hapisane olmaktan çıkarmaya yardımcı olmak. Yiyerek değil de esasen aç kalarak tedavi olabileceğinizi, açlık olmadığında yediklerinizin de şifaya ulaştırmayacağını sayfalar ilerledikçe göreceksiniz.

Bu model, günümüz ana akım tıbbi ve bununla ilgili beslenme modellerinin oldukça dışında gibi gözükse de son yıllarda yapılan pek çok klinik ve laboratuvar çalışmaları aralıklı açlık ve onun bir hediyesi olan otofajinin hastalıkların tedavisine büyük katkılar sağladığını, hatta olmazsa olmazlar arasında sayılabileceğini öğütlemektedir.

Oksidatif stres, kronik toksisite, enflamasyon ve insülin direnci modern yaşamın ve endüstriyel beslenmenin sonuçları oldu. Başımıza ne geliyorsa bu muhteşem dörtlüden bilebilirsiniz. Bunları kontrol altına alabildiğiniz ölçüde kanserden bağışıklık sorunlarına, nörodejeneratif hastalıklardan kalp damar sistemi hastalıklarına kadar pek çok kronik seyirli hastalıktan kendinizi koruyabileceğinizin anahtarını vereceğiz.

ARALIKLI AÇLIKLA DIŞARDAN MARUZ KALDIĞIMIZ TOKSİNE SET ÇEKİP OTOFAJİ MEKANİZMASINI DA HAREKETE GEÇİREREK MEVCUT TOKSİNLERDEN ARINMAK VE BEDENEN YENİLENMEK OLDUKÇA KOLAY.

Gıda endüstrisi yalnızca yediklerimize müdahale etmiyor, aynı zamanda nasıl yiyeceğimizi de belirliyor. Küreselleşme, beraberinde pek çok değişimi ve sorunları da getiriyor. Tüm dünyada Batı tarzı beslenmenin hegemonyası var. Bu beslenme tarzının en önemli özelliği, yediklerimizin bizi daha çok acıktırması ve yeniden yeme isteği uyandırması. Buna karşı durabildiğimiz ölçüde sağlıklı bir yaşama daha yakın olabileceğiz.

İnsanlık tarihinde, beslenmedeki değişiklikler hiçbir zaman son yüzyılımızdaki kadar hızlı olmamıştır. Artık rafine şeker ve beyaz unu daha fazla tüketen, Omega-3'ü az, omega-6'yı aşırı alan, hayvani yağlardan uzak kalan, taze sebze, yeteri kadar meyve ve probiyotiklerden zengin, yani fermente gıda tüketmeyen, ama bununla birlikte gıda katkı maddelerine, toksinlere, hava kirliliğine ve radyasyona daha çok maruz kalan, yetersiz güneşlenen, hareketsiz, uykusuz ve doğal olmayan gıdaları daha fazla tüketen bir nesil haline dönüştük.

Bu bağlamda, son dönemlerde sıklıkla tükettiğimiz paketli ürünler vasıtasıyla vücudumuza aldığımız birçok gıda katkı maddesi var. Vücudumuzu daha önce hiç alışık olmadığı maddelerle dolduruyoruz ve bu sorun, işlenmiş gıdalar daha yaygın hale geldikçe her geçen gün daha da kötüye gidiyor ve hastalık risklerini ciddi derecede artırıyor.

Son yüz yıldır uzmanlar hiçbir bilimsel dayanağı olmayan ya da algı yaratan pek çok iddia ileri sürmüşlerdir:

- “Diyetiniz yağ bakımından düşük ve karbonhidrat bakımından daha yüksek olmalı, aksi halde yağlı yiyecekler kalp rahatsızlığına neden olur.”
- “Yüksek kan basıncına neden olabileceği için tuz kullanmayın.”
- “Kolesterol koroner arter hastalığına neden olduğu için yumurta ve diğer diyet kolesterollerinden kaçının.”
- “Cildinizi korumak için güneş koruyucu kullanın çünkü güneş ışığı kansere neden olur.”
- “Kepekli tahılları yiyin çünkü bunlar kalp dostudur.”
- “Bitkisel yağlar ve tohum yağları kalp sağlığı açısından faydalıdır.”
- “Kırmızı etten kaçının çünkü kansere neden olur.”

Liste uzar gider...

Bu iddiaların çoğu yanlıştır. İddiaların yanlış olmasının ötesinde, insanların tümüne aynı beslenme modelini uygulamak başlı başına so-

runlu bir uygulamadır. Herhangi bir insan için yararlı bir beslenme modeli bir başkası için son derece zararlı olabilir.

Günümüz ana akım tıbbi kanser, obezite, metabolik sendrom, koroner arter hastalığı, yüksek kolesterol, Alzheimer hastalığı, demans, DEHB, anksiyete ve depresyon gibi hastalıkların çoğunlukla genetik kusurların bir sonucu olduğuna inanıyor.

Vücudumuzun bütün fonksiyonları 30.000 kadar gen tarafından denetlenmektedir. Yaygın kanının aksine birçok genin fonksiyonları değişmez değildir, yani kısacası 'genlerimiz kaderimiz değildir'. Çevresel faktörler genlerin fonksiyonunu olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Belirli bir hastalık veya sağlık sorununa karşı duyarlılığınızı artırabilecek genetik bileşenler olmasına rağmen genetik yapınız sizi belirli bir kadere mahkûm etmez. Bunun yerine, genetik yapınız sadece vücudunuza yanlış şeyler vererseniz bir hastalık gelişme olasılığını artırır.

TIP ENDÜSTRİSİ PEK ÇOK HASTALIĞA GENETİK OLARAK BAKIYOR, BU YÜZDEN GIDALARIMIZI DEĞİŞTİREREK HASTALIĞIN DÜZELMESİNİ SAĞLAMAK YERİNE SEMP-TOMLARI TEDAVİ ETMEK İÇİN İLAÇLAR GELİŞTİRİYORLAR ÇÜNKÜ BU UYGULAMALARIN ARKA PLANINDA AS-LINDA DEV BİR İLAÇ ENDÜSTRİSİ VE KÂR AMACI BULUNMAKTADIR.

Birinci Bölüm

AÇ KAL, 'İYİLEŞ'

“İçimizdeki doğal iyileşme gücü, şifa için en önemli kaynaktır.”

Hipokrat

İÇİNİZDEKİ ŞIFA

Yaklaşık 2500 yıl önce Ege’den bir ses yükselmiş ve “ŞİFANIN KAYNAĞI, SİZİN KENDİ BEDENİNİZDİR” demiş. Bu sesin sahibi, modern tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat’tır. Kadim uygarlıklarda insan içinde bulunduğu çevre ve doğa ile iç içe bir yaşam sürerken evrenle kesintisiz bir iletişim halinde olurdu.

Holistik terimi İngilizce ‘holistic’ sözcüğünden köken alır ve tam Türkçe karşılığı ‘bütüncül’dür. Yani insanın bütünsel olarak zihinsel, duygusal, ruhsal ve fiziksel yapılardan oluştuğu gerçeğinden yola çıkacak olursak, iyileşmenin de ancak bütüne yönelik müdahaleler ile olacağı çok açıktır. Eski çağlardan bu yana vâkıf olunan bu kavram modern tıp uygulayıcıları tarafından enteresan bir şekilde karalanmakta ve dışlanmaktadır. Bu ötekileştirme ve dışlama kampanyalarının ardında, hekimlerin bilginin yalnızca kendilerine öğretilen ya da dayatılan dogmalardan oluştuğunu düşünmeleri ve bunun dışındaki yeni tedavi yaklaşımlarına kapılarını kapatmaları yatmaktadır. İnsanoğlu her çağda bilmediğine düşman olmayı başarmıştır. Lakin buradaki ikilem, mesleki olarak yoğun bir eğitimden geçen ve sonrasında güncel kalabilmek için sürekli araştırma yapmak zorunda kalan meslektaşlarımızın basmakalıp ve çözümsüz yaklaşımların kısırdöngüsünde debelenip durmasıdır.

Netice olarak bütüncül tıp, hastalıkların yalnızca fiziki bedende ortaya çıkan belirtilerle sınırlı olmadığı tezine dayanır. Daha da ileri gitmek gerekirse, HASTALIK EVVELA İNSANIN DUYGU VE DÜ-

ŞÜNCELERİNDE MEYDANA GELİR. Haliyle de insanı yalnızca fizik bedenden ibaret kabul ederek hareket eden ‘modern tıp’, ruh ve bedenın ayrılmaz bir bütün olduğu insanogluna çare olmakta sınıfta kalmıştır! Derdinin dermanını modern tıpta bulamayan insan, böylelikle alternatif arayışlar içine girmiştir.

Daha evvel de değindiğimiz gibi, hastalıklar önce enerjisel boyutta ortaya çıkmaktadır. Biraz daha açmak gerekirse, bireyin düşünce, duygu ve ahlaki boyutunda ortaya çıkan eksiklikleri bir şekilde fiziksel bedende görünür hale gelir ve sayısız anormal belirti ve yakınma olarak kendini gösterir. Hatta belli bulguların bir araya geldiği durumları farklı isimlerdeki hastalıklar olarak adlandırırız.

Hasta, hem kendisiyle hem de içinde bulunduğu çevreyle, hatta evrenle bile bir bütündür. Bu konuda hemfikiriz... İNSAN, ÜSTÜN OLARAK YARATILMASI DOLAYISIYLA ÖZÜNDE KENDİSİNE YAŞAMI BOYUNCA GEREKLİ OLACAK BİLGİLERLE DONANMIŞ OLARAK DÜNYAYA GELMİŞTİR. İnsanın kendini iyileştirme ve düzeltme gücü, doğasında bulunmaktadır. Burada hekime düşen esas görev, hastanın bu şifa gücünü keşfetmesine yardımcı olmaktır.

Buradan çıkarımla, ‘şifa bulma’ öncelikle içimizde başlayan ve dışarıdan fiziki bedene yapılacak uygulamalarla da desteklenmesi gereken bir süreçtir. Elbette her şeyden önce mevcut sorunun gerçek nedeninin anlaşılması gerekmektedir. Bu noktada hekime düşen ilk görev hastayı bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirenken mevcut sorunların bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal kökenini çözümlemeye çalışmaktır.

Şifa, yalnızca gerçek nedenin içinden doğacaktır!

Bütün bunların ardından tedavi sürecinde hastaya zarar vermemek en temel ilkedir. Bu süreçte hastaya en az zararı verdiğini bildiğimiz, etkileri klinik olarak gözlenmiş, bilimsel çalışmalarla da desteklenmiş modern ya da kadim reçetelerden faydalananarak hastalığın asıl nedenine ve belirtilerine yönelik tedaviler bir arada kullanılmalıdır. Düzenli

görüşmelerle hastanın, hastalık ve tedavi süreçleri ile ilgili gerekli eğitimi ve iyileşme sürecine dair sorumluluğu alması da bütüncül tıp uygulamalarının ana ilkelerindendir. Bu haliyle bütüncül tıp, ana akım tıbbı bir 'alternatif' olmaktan çok onu doğuran, hatta binlerce yıllık atası kabul edilmesi gereken kadim bir şifai uygulamalar bütünü olarak görülmelidir.

Tıbbın pek çok uygulama alanında ve diğer bilim dallarında da artan düzeylerde bütüncül yaklaşım çabaları gözlemlenmektedir. Zira pozitivizmin parçacı ve indirgemeci yaklaşımları herhangi bir alanda derinleşmenin önüne geçmektedir. Örnek vermek gerekirse, evren ve uzayla ilgili 'holografik evren' düşüncesi oldukça yaygın bir şekilde kabul görmektedir. Bu evren modelinde iç içe geçmiş katmanların varlığı söz konusudur. Evreni ve insanı birbirinden ayrı değerlendirmemiz mümkün değildir ve bu boyuttan bakıldığında, insan küçük bir âlemdir. Yani evrenimiz 'makrokozmos' ise, insan da 'mikrokozmos'tur. İNSAN BU HALİYLE EVRENİN KÜÇÜLTÜLMÜŞ HALİDİR VE DOLAYISIYLA ÂLEMİN ÖZÜ VE YARATILIŞ SERÜVENİNİN NİHAİ MAKSADIDIR. İnsana zarar vermek, bütüne zarar vermektir!

İnsanı doğanın/evrenin özü, yani kendisi olarak tanımladığımız bu noktada, insan doğadan koptuğu ölçüde kendi özünden de uzaklaştığı için, çılgın bir tüketme arzusu ile bedenen ve ruhen hızlı bir şekilde yozlaşıyor.

Âlemde var olan her şey insanın kendini bilmesi ve varoluş maksadını keşfetmesi amacına hizmet etmektedir. Zira her şeyiyle vâkıf olamadığımız bir şeyi değiştirmemiz de mümkün olmayacaktır. Bu süreçte kendimize ait bilgimiz ne kadar derinse, neyin bizi hasta edebileceğini, hastalığın nerede ve ne zaman başladığını vakit geçirmeden sezebilir ve sorunların bütünüme sirayet etmesinin önüne geçebiliriz.

Sağlık, en kestirme şekilde, ruhen ve bedenen kendini iyi hissetme hali olarak tanımlanabilir. İş öncelikle kendimizi yaşadığımız çevre

ve âlemle bir bütün, hatta onun özü olarak görmekle, yani bakış açımızı değiştirerek başlamalıyız. Bunun için de önce niyet etmeliyiz!

Kendimizde yapacağımız küçük değişimlerin evrensel boyutta büyük yansımaları olacaktır. Tıpkı küçük bir kartopunun hareket ederek büyük bir çığ ile sonuçlanması gibi...

KILAVUZUMUZ 'KARGA' OLMASIN: MODERN BESLENME KILAVUZLARINDAN UZAK DURUN!

Modern yaşam biçimi ile hız ve haz konusunda hep daha fazlasını arzulayan insanoglunun yeme alışkanlıkları da değışti. Ailece birlikte yemek yenilen sofralar yerini fast-food türü yiyeceklerle, dondurulmuş mezelere, işlenmiş atıştırmalıklara ve bir düğmeye basarak sipariş ve-rilebilen yemeklere bıraktı.

Beslenme piramidini sanırım aramızda duymayan yoktur. Daha ilkokul sıralarında tazeçik beyinlerimize göz alıcı renkli şemalarla kazınmıştı... 1970'lerin sonlarında hazırlanan bu piramit insanlar için en doğru ve en uygun beslenme modeli olarak öne sürüldü. Sağlıklı ve uzun yaşamanın şartı olarak daha fazla karbonhidrat (şeker) ve tahıl tüketimini salık verirken, yağ alımını neredeyse sağlıklı yaşamla bağdaşmayacak düzeylerde düşük tutmayı vurguluyordu. Yani gözümüzün ferî, sinir sistemimizin hammaddesi yağlar piramidin üzerine konarak neredeyse yok sayılıyordu.

GÜNÜMÜZ HASTALIKLARININ TEMELİ, ÜZÜLEREK SÖYLEMELİYİM Kİ, BU BESLENME KILAVUZLARI VE BUNLARA PARALEL OLARAK HIZLA DÖNÜŞEN GIDA ENDÜSTRİSİ İLE ATILMIŞ OLDU. Besin ihtiyaçlarında kişiler arası görülebilecek değişiklikleri pek de önemsemeyen, oldukça basit olan bu piramit insanları tek tip bir beslenme şekline mahkûm ediyordu. Herkes için en uygun beslenme şeklinin bu olduğu, garip bir şekilde yağ içeriğinin oldukça düşük, karbonhidrat oranının ise oransal olarak çok fazla olmasının gerektiği her platformda vurgulanıyordu. Hatta kalp damar hastalıklarından korunmak için neredeyse tamamen yağsız ürünler market raflarında yerini alırken bu bildiğimiz bütün doğruları yerle bir eden gelişmeleri hiç de yadırgamıyorduk. İmkânlar dahilinde hepimiz bu trendlerin peşinden az koşmadık.

BÜTÜN BUNLARDAN ÇIKARILACAK SONUÇ, SON YÜZYILDA KÜRESEL BOYUTTA SUNULAN BESLENME MODELLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAMAK DIŞINDA BAMBAŞKA AMAÇLARA HİZMET ETTİĞİDİR. Kaldı ki beslenme söz konusu olduğunda dünyadaki birey sayısı kadar farklılığın olması göz ardı edilemez bir gerçektir. Keza tıp fakültesinde hastalıklara yaklaşımda öğretilen en önemli ilke, 'hastalık yoktur, hasta vardır' iken, her bireyin müstesna olduğu bu âlemden insana dayatılan bu tekdüze yaşam sorgulanmayı gerektirmektedir.

Peki, piramidin en tepesine itilerek neredeyse diyetimizden çıkarılmak istenen yağların suçu neydi sizce? Bu 'yağ korkusu' nasıl oluşturuldu?

Yağlar hakkında bugüne değin bize anlatılanların yalan olduğuna inanmak size biraz zor gelebilir. Kardiyolog meslektaşım Dr. Özcan Yücel, yağ korkusunun oluştuğu süreci gayet güzel dile getirmiştir. Yücel'den esinlenerek;

Öyleyse gelin birlikte 1950'li yıllara gidelim birlikte... O dönem ABD'de görülen en sık ölüm nedeni 'kalp krizi', yani koroner arter hastalığı... Devlet başkanı Eisenhower 1950 yılında bir kalp krizi geçirdikten sonra bilim adamları çalışmalarını bir anda bu alana yoğunlaştırır. 1961'de *Time* dergisi, "*Doymuş yağların damarlarımızı tıkayıp kalp hastalığı yaptığı*" iddiasına kapağında yer vermiştir. Araştırmayı yayınlayan Ancel Keys'in adı, yaptığı ve birazdan vereceğimiz detaylarla çürütülecek bu manipülasyon ile tarihe kara bir leke olarak geçmiştir.

İleri sürdüğü tez şu: Kalp hastalıklarının nedeni beslenme yoluyla alınan 'fazla yağ'a bağlıdır. Bu hikâye oldukça uzun, lakin burada vurgulamak istediğim şey, yağ tüketiminde bugün körü körüne öğretilere ve dayatılanlara bağlı olduğumuz ve modern Tıp biliminin zaman zaman bu durumu acımasızca kullandığıdır.

Bu çalışmanın yayımlanmış olduğu yarım asırlık bir dönemde düşük yağlı beslenme diyetlerin piri kabul edildi ve yağlı yiyecekler, yağlı yemek yapanlar çeşitli argümanlarla küçük düşürüldü. Ardından sıfır yağlı ürünlerin market raflarında yer almasıyla ve formda kalma kay-

gısıyla 'light' ürünsüz yapamayan, bu ürünleri tükettikçe mental ve duygusal durumu bozulan insanların sayısı hızla çoğalmaya başladı. 'Kalp dostu' ürün etiketiyle satılan ürünleri hiç sorgulamadan satın almaya başladık.

Oysa kolesterolden zengin diye düşmanlar listesine alınan yumurtanın bile, içerdiği 'kolin' itibarıyla beynimizin biricik dostu olduğunu yıllar sonra öğrendik. Kılavuz olarak gösterilen bilimin bize servis ettiklerini yegâne hakikat olarak görmememiz gerektiğini anlamak zaman aldı.

SAĞLIKLI BİR BEDENE VE ZİHNE SAHİP OLMANIN BELKİ DE KADİM BİR SIRRI OLAN SAĞLIKLI YAĞLARLA BESLENME GERÇEĞİ GÜNÜMÜZ ANA AKIM TIBBININ ELİNDE OYUNCAK OLMUŞTU.

Anadolu'da asırlardır şifa niyetine her derde deva diye tüketilen paha biçilmez bir temel gıda maddesi olan tereyağı, bir anda ikinci sınıf gıda muamelesi görmeye başladı. Uzun yıllar boyunca medyanın da işbirliğiyle tereyağı tüketimine karşı toplumsal bir korku yaratıldı. Akabinde de tereyağının tahtına, mahiyetine henüz vâkıf olduğumuz 'hidrojenize nebati yağlar' oturtuldu, bunlar 'bitkisel' ve kalp dostu olduğu propagandalarıyla pazarlandı, köylümüze tenekelerle margarin satıldı. Büyüklerimiz de bizi fırından çıkmış sıcak ekmeklerin üzerine margarin sürüp sokağa az göndermedi mi?

Feraseti yüksek Anadolu insanı ise köyünde tereyağını yapıp yemeye devam etti.

Yıl 2014... 53 yıl sonra *Time* dergisi sağlığa yeni bir yön veren bir kapakla gündem oldu. 'Bilim', yarım asırdır karalanan yağların artık bol bol tüketilmesini salık veriyordu. Bilim insanları doymuş yağlar konusunda yanılmıştı, belki de yanıltılmıştı...

Endüstrileşen tıp uygulamaları koca bir nesli öyle veya böyle yok etti. Az yağlı, bol tahıllı ve karbonhidratlı diyetlerin ateşli savunucusu olan meslektaşlarımız iyileşmeyen hastalıklardan, hastaları sorumlu tuttular.

Ya hastalar reçetelere ‘uyuyor’du ya da bu hastalıklara genetik olarak ‘eğilimli’ydiler. Bir türlü iyileşmeyen kronik hastalıkların faturası yine hastalara kesildi. Tıpta ve bilimde kusur olmazdı, olamazdı!

Tıp doktorları hastaların ne yediğinden ve nasıl bir çevrede yaşadığından ziyade farklı reçeteler üzerinden ilaç tedavileri uygular hale geldiler.

Geçen gün gelen bir hastam anlatıyordu... Köpeğinin tüyleri dökülüyormuş. Onu veterinerine götürdüğünde sorduğu ilk soru, “Onu ne ile besliyorsunuz?” olmuş. Ne güzel bir soru!

İlginç bir şekilde, aynı hastam o hafta şiddetli mide ve bağırsak yakınmaları ile doktora gitmek zorunda kaldığında, inanmak güç ama doktor kendisine beslenme düzenini, ne yediğini veya içtiğini sormadan bir ilaç verip geri göndermiş. Ancak hastam doktorun önerdiği ilacı kullanmak yerine veterinerin tavsiyesine uyarak -köpeği ile birlikte- beslenme düzenini değiştirmiş. Çok geçmeden de rahatsızlıklarından kurtulmuş ve ilaca ihtiyacı olmadığını anlamış.

Madem bu hastalıklar tedavi olmuyordu, öyleyse belirtileri hafifleten ilaçlarla hiç olmazsa hasta da hekim de avunabilirdi... Bu kısır döngü hastayı ve hekimi öğrenilmiş bir çaresizliğe ve bıkkınlığa sürükledi. Hastaların tıp sistemine değil ama hekime güveni çok büyük yara aldı.

Bu hengâme içinde hastalıkların bir kök nedeni ve beslenmenin de aslında tedavinin en önemli unsuru olabileceğine hiçbirimiz ihtimal vermiyorduk. Doğal olarak hızla artan hasta sayısına hekimin zamanı ve enerjisi yetemez oldu. Hızlı ve basit reçeteler ile aslında küçük küçük sağlık sorunlarını kendi ellerimizle devleştirdik.

YAŞAMAK İÇİN Mİ 'YİYORUZ'?

Sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği... Günde üç öğün, yani üç kez yemek ritüeli. Yalnızca bu kadar mı? Öğleden önce küçük bir atıştırma, ikindi vaktinde çayın yanında bir şeyler yemek ve akşam yemeği sonrası meyve ve tatlılar ile yatıncaya kadar sürecek olan atıştırma alışkanlıkları...

Ne zamandan beri bu şekilde beslenir olduk?

Türklerde eski kayıtlara bakıldığında iki öğün yemek yenmekte idi. İlerleyen zamanlarda kahvenin Anadolu'ya gelmesiyle kahve öncesinde hafif bir şeyler atıştırma ihtiyacı ile birlikte kahvaltının doğduğu bilinmektedir. Batı'daki Sanayi Devrimi ile birlikte çalışma saatlerinin uzaması sonucu erken saatlerde çalışmaya başlayan bireylerde verimliliği artırmak amacıyla kahvaltı, öğlen yemeği ve mesai çıkışı da akşam yemeği olmak üzere 3 öğün yenmeye başlanmıştır. Tanzimat sonrası Batı'ya uyum sağlama gayretiyle ülkemizde de 3 öğüne geçilmiştir.

Zamanla değişen gıda ve ilaç endüstrisi ile çeşitli beslenme, diyet ve formda kalma trendleri sonucu öğün sayıları giderek arttı ve aç olmasak dahi, bütün gün bir şeyler yemek zorunda hissetmeye başladık.

Halbuki yemek, bedenin yaşamsal ihtiyaçlarını giderecek miktarda ve mutlaka ihtiyaç duyulan zamanda yenmelidir. Çok eski çağlardan bu yana da yemek belli bir gayretin ve emeğin sonucunda elde edilmiştir. Bütün gününü ihtiyacı olmadığı halde ne yiyeceğini düşünerek geçiren bizler yeme ritüelleri üzerine kurguladığımız hayatlarımızı ne kadar anlamdan yoksun bıraktık... Hayat gibi en kıymetli hazinemizi salt yemek ile anlamlandırmak onu değersizleştirmek değil de nedir?

Şimdi yemenin geçmişine kısa bir yolculuk yapalım...

Avcı toplayıcı dönemde 'yemek' denilen şey beslenme ihtiyacı ile hasıl olan avlanmanın sonucunda ortaya çıkan bir ödöl, hatta av büyük-se bir 'şölen' idi. Bu durumda, doyan insan tekrar avlanma ihtiyacı duymuyordu. Öğüne dayalı zorunlu bir beslenme alışkanlığı yoktu. Günümüz insanının kahvaltı bitmeden öğlen yemeğini, öğlen tıka basa doyduktan sonra akşam ne yiyeceğini düşündüğü, buna bütün zihinsel enerjisini sarf ettiği durum ilkel varsaydığımız dönemlerde bile görölmüyordu! İnsanlığın 300.000 yıllık geçmişinde yemeğe yüklenen anlam buydu. Bedensel yaşamın devamlılığının sağlanmasının yolu ve hatta belki de ulaşmak için türlü çilelere göğüs gerdikleri kutsal bir amaçtı... Bu nedenle de hızlı tüketim çağına adım atana dek bizim için yemek, aş, taam, ekmek gibi kavramlar kutsaldı. Bu kitabı eline alanlar düşen ekmeği yerden büyük bir saygıyla alıp, öpüp alnımıza koyduktan sonra yüksek bir yere koyduğumuz günleri çok iyi hatırlayacaklardır.

Bu nedenledir ki, eski dönemlerde yaşamış atalarımız yaşamlarını özünden ayrılmış biz günümüz insanı gibi beslenme teması üzerine kuracak kadar manadan uzak değillerdi. Ancak, modern yaşamdaki tüketim odaklı bireyler, eski çağlarda yaşamış atalarını ilkel görmeye başlamıştır.

Yine 5000 yıl önce yerleşik hayata geçen büyük büyük dedelerimiz gıdaya daha kolay ulaşabilmek ve en azından bu uğurda canlarından olmamak için avlanmak yerine ekip biçmeye başladılar... Kıtık dönemleri hariç yiyeceğe ulaşmak artık o kadar da zor olmuyordu.

Beslenme kültüründen bahsederken, Roma medeniyetinin bu tarihsel evrim sürecinde hatırı sayılır bir yeri bulunmaktadır. Roma, bugünkü Batı medeniyetinin tohumlarının atıldığı yerdir. Romalılar zamanında hem ticaret, sanat, hukuk, mimari anlamda hem de toplumsal ve ahlaki anlamda büyük değişimler yaşandı. Bütün bunların yanında elbette sosyal yaşamın temeli sayılan beslenme alışkanlıkları da değişime uğradı. Denizaşırı coğrafyalara yayılarak sömürü sistemiyle çok büyük bir sermayeye ulaşma anlayışının bugün de varlığını sürdürdüğünü görmek hiç de zor değil.

Romalılar, yatarak yemeyi çok severlermiş. Varlıklı Romalıların en önemli özellikleri de çok obur olmalarıymış. Hatta daha çok yemek için kusarlarmış. Öyle ki, daha çok yiyelemek için kusmayı kolaylaştırıcı metotlar geliştirmişler. Romalılardan kalma tarihi mekânları gezecek olursanız, yemek yenilen mekânların yanında yedikten sonra kusmaları için yapılmış özel taş oyukları gördüğünüzde şaşırabilirsiniz.

Biçim ve isimler değişse de, hayatını haz veren faaliyetler üzerine kurgulayan günümüz insanı artık bir Romalı gibi yaşamaktadır.

Şimdi bu noktada biraz durup düşünelim...

AÇ OLDUĞUMUZ İÇİN Mİ, YOKSA YEMEK ZAMANI GELDİĞİ İÇİN Mİ YİYORUZ? Burada günlük yaşamımızı biyolojik saatimize göre düzenleme gerekliliğiyle karşı karşıyayız. Bedensel faaliyetlerimizi bize dayatılan saatlere göre değil de içinde yaşadığımız evrenle uyumlu çalışan, kusursuz işleyen iç saatimize göre ayarlamalıyız. Bu sebeple tekrar vurgulamakta fayda var ki, kendimize çok daha yakından bakmalıyız. İçinizden gelen sinyalleri dinlemeyi öğrendiğinizde şu an mücadelesini verdiğiniz pek çok problemten kolayca kurtulabileceğinizi göreceksiniz.

YEMEK İÇİN OTURDUĞUNUZDA ÖNCE GERÇEKTEN AÇ OLUP OLMADIĞINIZI KENDİNİZE HİÇ SORDUNUZ MU?

Buraya kadar öğrendiklerimizle hepimizin doğru cevabı bulacağından eminim.

ÖĞÜN VAKTİ GELDİ DİYE DEĞİL, EĞER AÇSAK YEMEK YEMELİYİZ.

Zira beslenme, diyet, formda kalma ve sağlıklı yaşama uğruna katlandığımız fedakârlıkları düşündüğümüzde, açlıktan daha ucuz, daha zahmetsiz ve daha kıymetli bir hediye neredeyse yok gibi... Sağlık, gıda ve ilaç endüstrisinin uzun ve sağlıklı yaşam ve yaşlanma karşısı gibi sloganlar ile yarattıkları devasa pazara neredeyse bütün zihinsel enerjimizi ve cebimizi boşalttık.

‘AÇKEN’ SEN, SEN DEĞİLSİN!

Nereden nerelere geldik değil mi? “Tatlı krizim geldi”, “Sürekli bir şey atıştırmasam elim ayağıma dolaşıyor”, “Ben aç kalamam doktor bey” diye feryat eden zihniyete sanki ışık hızıyla ulaştık...

Çikolatadan gevreklerle, salata soslarından pirinç ve beyaz una, hatta süt ürünlerine, sebze ve meyvelere kadar akla gelebilecek her türlü besinde bulunan şekerin erken yaşlanmadan Alzheimer hastalığına, depresyon ve dikkat eksikliğinden pek çok duygudurum bozukluğuna, metabolik sendrom ve obeziteden tutun da kalp damar hastalıklarına kadar pek çok sağlık sorunlarına yol açtığı son yıllarda sayısı hızla artan çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Gelin, şu tatlı ama ölümcül şeye biraz yakından bakalım...

Şeker, Yunanca ‘tatlı’ anlamına gelen ‘glukus’ ve kimyada şekerlere verilen ‘-oz’ son ekinden türetilmiş olup meyvede bulunan şekline fruktoz, sütte bulunana laktoz, sofr şeker olarak tükettiğimiz şekline ise sukroz adı verilmektedir.

NİŞASTA İÇEREN GIDALAR, BEYAZ UN DAN ELDE EDİLMİŞ ÜRÜNLER, ŞEKER İÇEREN GIDALAR VE MEYVELER TÜKETİLDİĞİNDE KAN ŞEKERİ HIZLI BİR ŞEKİLDE YÜKSELİR. Burada yeri gelmişken değinelim, şekerin glisemik indeksi düşük gelmiş olsa gerek ki, hazır gıda ve gazlı içeceklerde glisemik indeksi daha yüksek olan maltodekstrin de yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır.

Bu arada tek tehlikenin beyaz şeker olduğunu düşünüyorsanız hemen hatırlatayım, yüksek oranda tat verdiği için kullanılan glukoz şurubu ve yüksek fruktozlu mısır şurubu da ürün etiketlerinde belirtilme zorunluluğu bulunmadığından ötürü, hazır gıdaların içeriğinde şeker

adı altında yaygın şekilde kullanılmaktadır. Bu maddelerin daha yoğun bir tatlılık hissi vermesi ve insan beyinde ödöl merkezini şiddetli bir şekilde harekete geçirmesiyle, normal şekere oranla daha potansiyel bir bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Bu şeker tüketimine yanıt olarak insülin kanda hızlı bir şekilde yükselir ve akabinde şeker dokulara geçerek hızlı bir şekilde düşer. Bu şekilde bir gıdanın şekeri yükseltme hızına kabaca 'glisemik indeks' denilir. SÜREKLİ OLARAK ŞEKER YA DA ŞEKER İÇEREN KARBONHİDRATLARI TÜKETTİĞİMİZDE KANDAKİ ŞEKERİN HIZLI İNİŞ ÇIKIŞLARI ENERJİ SEVİYEMİZDE DE CİDDİ İNİŞ ÇIKIŞLARA YOL AÇAR. Bu iniş çıkışlar aşırı sinirliliğe, duygudurumda değişikliklere, dikkatsizliğe, yorgunluğa ve zihinsel becerilerin azalmasına yol açar!

'TATLI TATLI' YERKEN KAYBETTİKLERİMİZ

Şeker elbette ki yüksek düzeyde enerji veren bir gıdadır, lakin kan şekerinin hızlı bir şekilde yükselmesine yanıt olarak salınan insülin, kan şekerini yine aynı hızla düşürür. Bu hali yaşayanlar çoğu zaman müptelalar gibi içine düştükleri bu durumu Mecnun misali Leyla'dan bilmezler. Aşırı karbonhidrat tüketiminin kronik bir hal alması, dinlenmekle bile geçmeyen kronik yorgunlukla sonuçlanır.

Modern tıp, beynin hastalıklardan hep en son etkilendiğini varsayar. Oysa durum tam tersidir. Araştırmalara göre, şeker beyinde fonksiyonel bağlantılar kurmayı engelleyerek bellek ve bilişsel işlevleri bozar ve bu da yeni şeyler öğrenmeyi güçleştirir. Ayrıca ARTMIŞ ŞEKER TÜKETİMİ BEYİNDE DOPAMİN, SEROTONİN VE ENDORFİN DENGESİNİ BOZARAK ANİ RUH HALİ DEĞİŞİKLİĞİ, ANKSİYETE, DİKKAT EKSİKLİĞİ, DEPRESYON GİBİ BOZUKLARA YOL AÇMAKTADIR.

Burada bir hususun da altını çizelim: Çok sayıda ebeveyn, ne yaparlarsa yapsınlar çocuklarının ders başarısının yeterince iyi olmadığından ve dikkatin sürdürülmesi konusunda sorunlar yaşadıklarından yakınır. Elbette buradaki maksadımız bu yakınmaları yalnızca bir nedene bağlamak değil. Ancak GÜNÜMÜZDE ARTAN DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE İLE ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜKLERİNİN ALTINDA ÇOK BÜYÜK ORANDA İŞLENMİŞ KARBONHİDRATTAN ZENGİN BESLENME VE BUNA BAĞLI GELİŞEN GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMU OLDUĞUNA DİKKATİNİZİ ÇEKMEK İSTERİM.

Şeker içeren gıdaları ve unlu mamulleri diyetinizden çıkarmayı denediniz mi hiç? Evet, yanlış duymadınız! Neleri kastediyorum, gelin bu gıdalara birlikte biraz daha yakından bakalım...

Şekeri vücudumuza yalnızca doğrudan şeker içeren gıdalarla almayız. Burada aslında yapısında basit ya da kompleks karbonhidrat içeren meyve, sebze ve tahıllar, buğday ürünleri gibi pek çok şeyi de kastediyoruz. Özellikle de başımızın dertte olduğu işlenmiş karbonhidratlı gıdaları, simidi, ekmeği, poğaçayı, bisküvileri, kola ve gazlı içecekleri kastediyoruz...

BAĞIRSAK GAZI ÇOĞUNLUKLA KARBONHİDRAT İÇEREN GIDALARIN AŞIRI MİKTARDA TÜKETİLMESİNDEN İLERİ GELMEKTEDİR. Semptomları gidermeye yönelik tedaviler çoğu zaman işe yaramamaktadır. Dahası, yakınmalara yönelik bilinçsizce kullanılan antiasitler mide asidini azalttığı için gıdaların sindiriminin bozulmasına yol açarak pek çok hastalığa davetiye çıkarmaktadır.

Şeker, beynimizde dopamin ve serotonin gibi hormonların salınmasına yol açarak tıpkı bağımlılık yapan maddelerde olduğu gibi kendimizi daha mutlu ve sakin hissetmemizi sağlar. Bağlandıkları reseptör bölgelerinde kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan bu hormonların normale dönmesi yavaş bir şekilde düzenlendiğinden, duygudurumunda bozulmaya, hatta depresyona bile yol açmaktadır. Bu durum bir kısırdöngüye ve daha fazla şeker tüketmemize yol açmaktadır.

Düşük dopamin seviyeleri ile artmış endişe arasında da ilişki bulunmaktadır. Dopaminin yeterince olmadığı durumlarda aşırı yeme, aşırı uyarılma ve cinsel aktiviteye düşkünlük, fazla olması halinde ise bağımlılık davranışları görülmektedir. Yine stres, hem dopamin miktarını artırır hem de artan enerji ihtiyacını karşılamak için yemeye teşvik eder. **SONUÇ OLARAK ŞEKER YEDİKÇE DOPAMİNİ ARTIRIYORUZ, DOPAMİNİN BİZE SAĞLADIĞI HAZ VE MUTLULUK DUYGUSUNU TEKRAR YAŞAMAK İÇİN DAHA SIK VE DAHA FAZLA MİKTARDA ŞEKER ARIYORUZ.**

Şekerle gelen mutluluğu yaz yağmuruna benzetebiliriz, başladığı gibi biter. Bu yalancı mutluluğun bizi soktuğu kısırdöngü ise hücrelerin insüline duyarlılığının azalmasıyla sonuçlanır (bu yol tip-2 diyabete çıkar). İnsüline duyarlılığın azalması demek, kanda sürekli olarak ol-

ması gerekenden fazla insülin bulunması anlamına gelir ki bu durum aynı zamanda düşük serotonin düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. İnsülin arttıkça serotonin düşer ve depresyona eğilimle sonuçlanır. Yine düzenli olarak şekerli içecek tüketenlerde depresyon riskinin toplum ortalamasına göre artması da bu tezi desteklemektedir.

DAHA DA ÜRKÜTÜCÜ OLAN BİR GERÇEĞİ İSE BEYİN GÖRÜNTÜLEME ÇALIŞMALARI GÖZLER ÖNÜNE SERMEKTEDİR: ŞEKER EN AZ KOKAİN KADAR BAĞIMLILIK YAPICIDIR!

Beyaz ve tatlı düşmanımızın bize kaybettirdikleri yalnızca bunlar mı peki? İnsüline direnen hücrelerimizin büyük bir keyifle yediğimiz tatlıları yağ öbeklerine dönüştüren makineler haline gelmesi işten bile değil... Yıllarca yağ yemekle yükseldiği iddia edilen kan lipidlerimiz yüzünden hayatımıza giren 'light' kavramını kazanılmış bir değer olarak saydıktan sonra tereyağının hayatımızı terk ederken götürdüklerini anlatmaya kelimeler yetmez.

ENFLAMASYON: İÇİN İÇİN YANDIĞIMIZIN FARKINDA MIYIZ?

Kronik enflamasyon, uygun olmayan beslenme, hareketsiz yaşam, yetersiz uyku, yoğun strese maruz kalma gibi olumsuz yaşam koşullarının ortak bir sonucudur. Sürekli yorgunluk, yeterli uykuya rağmen sabahları yorgun olarak kalkma, duygudurumlarında ve bellek fonksiyonlarında bozulma, çalışma performansının azalması, enfeksiyonlara karşı direncin düşmesi, alerjiler ve kilo almaya eğilim gibi belirtilerle karşımıza çıkan bu sessiz yangını bazı laboratuvar testleri ile ortaya koyabilmekteyiz.

CRP'yi (C reaktif protein) tanımayanımız yoktur. 'Tetkiklerinizde önemli bir şey yok' diyerek geçirtilen, meraklı ve evhamlı amcaların genç doktora sitem dolu gözlerle bakarak elindeki sonuç kâğıdında hafifçe yüksek olduğunu ima ettiği o gizemli kısaltmanın ta kendisidir. İşte bu CRP, VÜCUDUMUZDA İÇİN İÇİN SÜRÜP GİDEN BİR YANGIN OLDUĞUNU BİZE HABER VEREN BİR ELÇİ GİBİDİR. Elbette çok daha hassas testler de olmakla birlikte burada kolay ulaşılabilir ve basit bir gösterge olması yaygın bir şekilde kullanılmasına sebep olmaktadır. Kronik iltihabı basitçe bu değerle takip edebileceğimiz gibi pek çok önemli sağlık sorununun (kalp krizi, inme gibi) erken bir belirtici olarak da önemli bir yardımcımızdır. Yani iltihap (yangı), -ateş bacayı sarmış da diyebiliriz- had safhaya eriştiğinde ansızın ölümcül olabilen sağlık sorunları ile karşı karşıya kalabiliriz.

YANLIŞ BESLENME VE OLUMSUZ YAŞAM KOŞULLARI İLE TEMELLERİNİ ATTIĞIMIZ KRONİK ENFLAMASYON (YANGI) ZEMİNİNDE, BAZI BASİT ENFEKSİYONLAR BİLE İÇİMİZDE ÇIKACAK BÜYÜK YANGINLAR İÇİN BİR KIVILCIM

OLABİLMEKTEDİR. Modern olduğuna inanılan tıp uygulamaları günümüzde nedene yönelik çözüm sunmaktan fersah fersah uzaktadır. Bunun yanı sıra aşırı işlenmiş, yüksek şeker içeriğine sahip endüstriyel gıdaları içeren beslenme alışkanlıklarıyla da yangına körükle gidiyoruz. Sık sık beslenmenin kalori yakılmasını hızlandırdığı yalanıyla da zaman içinde aç kalma duygusunu unuttuk!

Metabolizma kişiden kişiye değişmekle birlikte en az 10-12 saat açlık sonrasında yağlardan enerji elde etmeye başlar. Sık sık ve karbonhidrat içeriği yüksek beslenme formuna alışan insan metabolik bir kayma yaşayarak enerjiyi sürekli karbonhidratlardan elde etme yoluna gider ve yeterince açlık olmasında bile yağların yakılmasıyla enerji elde etme konusunda bir zafiyet yaşar. Hal böyle olunca, ortamda glukoz tükendiği vakit elimiz ayağımıza dolaşır, agresifleşiriz ve algılamada ciddi problemler yaşadığımız hipoglisemi durumu ortaya çıkar. Bu da bizi hızlı bir şekilde şeker temin edebileceğimiz bir kaynağa yöneltir. Midediz dolu olmasına ve günlerce yetecek kadar yakıt deposuna sahip olmamıza rağmen hem bedenem hem zihnim sürekli açız.

Yağları yakmayı unutan vücudumuz fazladan aldığımız kalorileri de yağ olarak depolamaya devam eder. Bu durumun devam etmesi halinde sürekli insülin salgılamaktan yorgun düşen pankreas artık yetecek kadar insülin üretememeye başlar ve hücrelerin kandaki mevcut insüline duyarlılığının azalmasıyla birlikte kan şekeri yükselir. Günümüzde diyabet ismini verdiğimiz ve neredeyse alın yazısı diye inandırıldığımız ‘şeker hastalığı’ sinsice bütün hücrelerimizi ele geçirmiştir bile.

Enflamasyon konusuna tekrar dönecek olursak, karbonhidrat ağırlıklı beslenmeye bağlı olarak insülin düzeyinin yüksek olması, kan şekeri yüksekliği, fazla kilolarımız, omega-3 eksikliği, yetersiz antioksidan alımı, yoğun stres ve biyolojik saate uygun yaşamamak gibi sebepler enflamasyonu sürekli hale getiren bir kısır döngüye yol açmaktadır.

ÖZELLİKLE BEL BÖLGEMİZDEKİLER OLMAK ÜZERE FAZLA YAĞLARIMIZ ENFLAMASYONA SEBEP OLAN BAZI KİMYASALLAR SALGILAYARAK YAYGIN BİR OKSİDATİF HASA-

RA YOL AÇAR VE NETİCEDE DİYABET, HİPERTANSİYON, ALZHEİMER HASTALIĞI GİBİ KRONİK VE İLERLEYİCİ HASTALIKLARIN GELİŞME RİSKİ ORTAYA ÇIKAR.

Egzersiz yapmanın enflamasyona dair sağlayacağı fayda ise şudur: Gün içinde hareket düzeyimizle doğru orantılı bir şekilde yağ depolarımız yıkılır ve kana serbest yağ asitleri geçer. Bu da enflamasyona yol açacak potansiyel yağ dokusu miktarını azaltır. Bunun yanında **HAREKET ETMEK, YAŞLANAN VE HASARLANAN HÜCRELERİ TEMİZLEMENİN, YANİ OTOFAJİNİN EN BAŞARILI YOLLARINDAN BİRİDİR.** Aynı zamanda hücrelerimizin enerji üretim merkezleri olan mitokondrilerin sayıca çoğalmasına da katkıda bulunur.

Yeterince güneş ışığı alamamaksa biyolojik saatimizi bozmakla kalmaz, cildimizde güneş ışığı ile sentezlenen D vitamini düzeylerini de ciddi bir şekilde düşürür. Yetersiz uyku veya kronik strese maruz kalmak gibi pek çok faktör de, aynı şekilde oksidatif strese yol açarak enflamasyona neden olmaktadır.

Enflamasyon, vücutta tehdit oluşturacak herhangi bir uyarana karşı bir savaştır. Çevresel etkenlerin uzaklaştırılması için sürdürülen bu mücadelenin sonunda, vücut eski haline kavuşturulmuş olur. Bu, iltihabın iyi yanıdır, mikroplar, virüsler vücuttan uzaklaştırılır ve yara dokusu tamir edilir. Buraya kadar herhangi bir sorun yok. Hastalık yaratıcı bir duruma erken verilen bu cevaba tıp literatüründe ‘akut enflamasyon’ denir ve kısa vadede hayat kurtarıcıdır. Ağrı, kızarıklık, ödem, ısı artışı ve işlev kaybı bu erken cevabın temel belirtileridir. Nitekim herhangi bir yaralanma ya da enfeksiyon durumunda bağışıklık sistemimizin işleyişini fark etmişsinizdir.

Ne var ki kronik enflamasyon akut enflamasyon gibi ateşli belirtiler vermediğinden aşırı yorgunluk, enerji azlığı, mental performansta azalma, sindirim problemleri, kabızlık, enfeksiyonlara yatkınlık gibi durumların arkasına saklanarak, biz fark etmeden çığ gibi büyümeye devam eder.

Kronik enflamasyon sürecinde ortaya çıkan çok sayıda zararlı kimyasal madde çoğu hastalığın oluşmasında kilit rol oynamaktadır. Damar sertliği, kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, astım, iltihabi bağırsak hastalıkları, romatizmal hastalıklar, kanser, Parkinson ve Alzheimer bunlardan sadece en bilinenleridir. Burada zikredilen hastalıkların çoğu zaten obezite ile bir şekilde yolları kesişen durumlardır. **ÖZELLİKLE KARIN ÇEVRESİNDEKİ YAĞLANMAYA BAĞLI OLUŞTUĞU BİLİNE N ŞİDDETLİ İLTİHABIN KRONİK HASTALIKLARIN TEMELİNİ ATTIĞI BUGÜN NET BİR ŞEKİLDE ORTAYA KONMUŞTUR.**

Bu yangını söndürmeye uğraşan bağışıklık sistemimiz her geçen gün zayıflar ve dahası vücudun kendi yapılarını düşman unsurlar gibi algılayarak onlara saldırır. Bu tablo sonucunda da otoimmün adını verdiğimiz Hashimoto tiroiditi, iltihaplı bağırsak hastalıkları, romatizmal hastalıklar ve multipl skleroz gibi bir grup kronik, tedavisi güç hastalık karşımıza çıkar.

İçinde bulunduğumuz bu yangılı durumda hormonlarımızın da aktif olarak rol aldığını biliyoruz. **VÜCUDUMUZDAKİ YAĞLARIN BİR ORGANDAN DAHA FAZLASI OLDUĞUNU SÖYLEYEN ÇALIŞMALARSA, UZUN YILLAR BİRER FAZLALIK OLARAK GÖRDÜĞÜMÜZ BU YAPININ ASLINDA METABOLİK SÜREÇLERDE SON DERECE ETKİN OLDUĞUNU GÖSTERMİŞTİR.** Bu yapıdan salgılanan hormonlar bağışıklığımızın düzenlenmesini ve ne kadar yağ depolayacağımızın belirlenmesini de kontrol etmektedir. Özellikle karın bölgesindeki yağlanma, ki iç organ yağlanmasının dışarıdan görünen halidir, bir dizi reaksiyon ile insülin direncine yol açarak çağın salgınlarından diyebileceğimiz diyabete neden olmaktadır.

İnsülin gibi kortizon da enerji metabolizması için gerekli bir hormondur. Enfeksiyon gibi kısa dönemli strese yanıt olarak vücudumuzda yüksek miktarda kortizon üretilir. O nedenle kısa dönemli enflamasyonun vücut tarafından doğru yönetilebilmesi için kortizon yeterli olmalıdır. Stres ve enflamasyon geçtikten sonraysa stres hormonlarının hızla normal seviyelere dönmesi beklenir.

Ne var ki ENFLAMASYONUN SONA ERMEMESİ VE KRONİK BİR ŞEKİLDE DEVAM ETMESİ, VÜCUTTA STRESİN SÜREKLİ BİR HAL ALMASI ANLAMINA GELMEKTEDİR. Bu durumda kandaki kortizon seviyeleri normal değerlerin üzerinde seyretmeye devam eder. Bu kronik strese uyum sağlamaya çalışan vücudumuzda kortizon yüksekliğinin bir sonucu olarak artan kan şekeri, insülin düzeylerini de etkiler. Yüksek insülin düzeyleri özellikle iç organlarda yağ depolanmasını teşvik eder. Artan yağlanma daha çok kortizon salınmasına neden olur ve bu da vücudumuzu sessiz ve derinden yakan ateşi fiiller. Yani iltihaplanma...

KORTİZON YÜKSEKLİĞİNİN NEDEN OLDUĞU TİROİT HORMON DEĞERLERİNDE DÜŞME, YAKINDAN TANIĞIMIZ KİLO ALMA, YORGUNLUK VE ENFLAMASYONA KATKIDA BULUNAN PEK ÇOK SÜRECİ BAŞLATIR. Burada ne kadar kolay anlaşılabilir şekilde ifade etmeye çalışsak da sonuçta işler içinden çıkılmaz bir hal alır.

Uzun lafın kısıası, eğer içimizdeki bu yangını söndüremezsek kronik hastalıklar peşimizi bırakmayacaktır.

BU YANGINI NASIL SÖNDÜRECEĞİNİZİ Mİ DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

ELBETTE AÇ KALARAK...

‘İÇİMİZDEKİ YANGINI’ NASIL FARK EDERİZ?

Sigara içiyor musunuz?

Şeker hastalığınız var mı?

Diş eti hastalığınız var mı?

Fazla kilolu musunuz?

Şekerli gıdalara karşı aşırı istek duyuyor musunuz?

Sürekli açlık hissiniz var mı?

Egzersizden sonra kendinizi aşırı yorgun hissediyor musunuz?

Tırnaklarınız çatlıyor mu?

Kabızlığınız var mı?

Sabahları yorgun mu uyanıyorsunuz?

Zihninizi odaklamakta güçlük çekiyor musunuz?

Sık sık başınız ağrıyor mu?

ŞAYET ‘EVET’ SAYINIZ ÜÇTEN FAZLA İSE YALNIZ DEĞİL-SİNİZ... İltihabın ortaya çıkardığı sayısız hastalıktan mustarip sayısız insan var artık günümüzde.

“İnsanı açlık değil, alışmış olduğu tokluk öldürür.”
İbn-i Haldun

DOYMADIM DOYAMADIM...

Açlık hissetmemize sebep olan hormonlar olduğu gibi vücudumuzda tok hissetmemizi sağlayan hormonlar da vardır. Şişmanlık ya da zayıflık bu iki tür hormonların ve hatta pek çok değişkenin karşılıklı etkileşim içinde oldukları birer durumdur. Nitekim kitabın çeşitli bölümlerinde de bahsi geçtiği üzere, kilo vermek kilo almaya göre metabolik anlamda oldukça çetrefilli bir süreçtir. İnsanoğlunun kilo konusundaki ibresi hep almaya dönmüştür. Kilo kaybetmek her zaman fazladan gayret gerektiren bir iştir.

Bu bağlamda OBEZİTENİN ANLAŞILMA SERÜVENİ DE 90’LI YILLARDA LEPTİN VE GHRELİN ADINDA İKİ HORMONUN KEŞFEDİLMESİYLE BAŞLADI.

Kısaca bahsedecek olursak... Önce ağabeyden, yani leptinden başlayalım zira ghrelinden önce keşfedildi.

Leptin hormonu

Leptin bize ‘artık doydum, bu kadar yemek yeter’ dedirten ve yemek yemeyi sonlandıran hormondur. LEPTİN, TEMEL OLARAK YAĞ DOKUSUNDA SENTEZLENİP SALINAN PEPTİT YAPIDA BİR HORMONDUR. Plasenta, mide mukozası ve iskelet kasından da salgılanmasına rağmen, cilt altı yağ dokusu leptin üretiminin %80’inden sorumludur. Ayrıca besin alımını ve enerji dengesini düzenler ve üremeden de sorumlu bir hormon olarak bilinir. Leptinin

diğer görevleri arasında pek çok yoldan bağışıklığı düzenlemek, kan basıncının ayarlanması, periferik dokularda, karaciğerde ve iskelet kasında insülin duyarlılığı üzerine etki ve pankreastaki beta hücrelerin işlevlerinin düzenlenmesi yer almaktadır.

Hemen, bu hormon nerede bulunur, nerede salgılanır ya da nerede satılır merak ettiniz değil mi? “Bulsak da alsak, zira ben doymak bilmiyorum,” diyorsanız çok da uzağa gitmeyin çünkü büyük oranda yağ hücrelerinde üretilip kana salınıyor.

Peki, nasıl etki ediyor?

LEPTİN, BEYNİN HİPOTALAMUS BÖLGESİNDE ETKİ GÖSTERİR VE BEYNİMİZE VÜCUDUMUZDAKİ YAĞ DEPOLARI HAKKINDA SÜREKLİ BİLGİ GÖNDERMEKTEN SORUMLUDUR. Eğer aç değilsek ve yağ depomuz yeterliyse iştahımızı azaltır. Vücuttaki yağ miktarının düşmesiyle de azalır ve iştahımız artar. İşte böylelikle leptin, beynimizin hipotalamus isimli bölgesiyle sürekli ve karşılıklı bir diyalog halindedir ve karşılıklı denge vazifesi görürler. Hipotalamusun beynimizin limbik bölge adı verilen kısmında bulunuyor olması da burada ayrıca önemlidir.

Bunun ne önemi var?

Limbik bölge duygusal beyindir. Duygularımız da hem doğrudan hem de dolaylı yoldan doyma üzerinde hatırı sayılır bir etkiye sahiptir. Peki, verilen kiloları almanın neden kilo vermekten daha kolay olduğunu hiç düşündünüz mü? Bu sorunun cevabı, leptin hormonunun üretildiği yağ hücrelerindedir. Leptin, beyni yağ depolamak veya yakmak ve metabolizmayı düzenlemek üzere uyarır. Yağ hücrelerinde üretildiği için, yağ kaybettiğinizde leptin seviyeleri de düşer, vücudunuzdaki yağ arttıkça leptin seviyeleri yükselir.

Leptin salgılandıktan sonra ilk ne yapar?

Az önce söylemiştim, dosdoğru hipotalamusa gider ve yeme davranışını kontrol etmek ister. Leptin hipotalamusa ulaştığında, iştahınızı azaltan sinir hücrelerini uyarır. Dolayısıyla, leptin seviyeleri düştü-

günde acıkırsınız, yükseldiğinde ise kendinizi tok hissedersiniz.

Bazı bilim insanları leptini 'obezite karşıtı bir hormon' olarak adlandııyorlardı, ancak şimdi daha çok 'açlık karşıtı' bir hormon olarak tanımlanıyor zira yağ depolarımız azaldığında bize ne yapmamız gerektiğini bizzat leptin söylüyor...

KISACASI LEPTİNİN ESAS GÖREVİNİN YAĞ DEPOLARI AZALDIĞINDA İŞTAHI ARTIRARAK VE ENERJİ HARCAMASINI AZALTARAK VÜCUT YAĞINI KORUMAYA ÇALIŞMAK OLDUĞUNU SÖYLEYEBİLİRİZ. Düşük leptin seviyeleri de ancak yağ kaybı nedeniyle ortaya çıktığından, vücudumuz bu durumda yağlanmaya nazaran daha fazla mücadele eder. Bu nedenle kilo alırken, kilo vermek için katlandığımız zahmetin onda birine bile katlanmayız.

Hikâyenin bundan sonraki kısmı malum...

Kilo aldıkça artan yağ dokusu daha fazla leptin üretmeye başlar. Leptin tarafından sürekli uyarılan hipotalamus bir süre sonra bu sinyallere karşı duyarsızlaşır. Bu durum aynen sürekli olarak aşırı miktarda insüline maruz kalan hücrelerin insüline dirençli hale gelmesi gibidir.

Buradan çıkaracağımız ders şudur: Leptin düzeyindeki dalgalanmaları önleyebilirsek obezitenin yol açtığı tip-2 diyabeti de dolaylı olarak önlemiş oluruz. Bu dalgalanmalara sebep olanların başındaysa rafine şekerler ve işlenmiş gıdalardan zengin bir beslenme biçimi yer almaktadır.

LEPTİNE DUYARLILIĞI ARTIRMA, LEPTİNİ UYARMA VE DİRENCİNİ KIRMA HUSUSUNDA YARDIMCI OLACAK BESİNLERE EN GÜZEL ÖRNEKSE SOMON, USKUMRU, SARDALYA VE HAMSİ GİBİ HAYVANSAL PROTEİNLER VE ÖZELLİKLE OMEGA-3'TEN ZENGİN OLAN BESİNLERDİR. YİNE ÇİNKO BAKIMINDAN ZENGİN GIDALAR YA DA ÇİNKO TAKVİYELERİ DE LEPTİN DİRENCİNİ KIRMAKTA EN ÖNEMLİ YARDIMCILARDANDIR.

Şimdi leptinin çok daha sonraları öğrendiğimiz küçük kardeşi ghreline kısaca değinelim.

Ghrelın hormonu

Kilo verme mücadelemizde bize ikinci bir darbeyi indiren bu hormon için literatürde çok da iyi şeyler denmemiştir. Örneğin derinden bir açlık hissi yaratır, metabolizmamızı yavaşlatıp yağ yakma becerimizi azaltır. Sadece bu kadar da değil, yemek için aşırı bir istek yaratır ve basit bazı yeme alışkanlıkları bile kandaki ghrelın düzeyini artırabilir...

GHRELİN SEVİYELERİ YEMEKLERDEN ÖNCE ARTAR VE SONRASINDA DÜŞER. Yine geniş bir mideye sahip olmak daha fazla ghrelın salınmasına yol açarak yeme isteğini artıracak gibi, yeterince uyumamak da daha fazla ghrelın salınmasına yol açıp leptin üretimini baskılar ve iştahı artırır. Yeterince uyumadığı gecenin ardından aşırı iştahla uyandığını söyleyen insanları duymuşsunuzdur. Uyku sorunları, hormon salınımının dengelendiği REM uykusuna girmemizi engellediğinden, obezite ve pek çok kronik hastalığın başta gelen sebeplerinden sayılmaktadır.

Öyleyse ghrelın hormonunu dengelemenin ne kadar kolay olduğuna bir bakalım...

- Öncelikle, yeterli uyku alın.
- Yatmadan önce yemek yemek gibi kötü alışkanlıklarınızla vedalaşın.
- Yeterli miktarda protein alın.
- Midenizi tıka basa doldurmayın.
- Hayvansal proteinler içeren besleyici gıdalardan kaçmayın.
- Tiroid beziniz yavaş çalışıyorsa ve hazım problemi yaşıyorsanız yiyeceklerinize ek olarak hidroklorik asit ile pepsin takviyesi yapın.

Adiponektin hormonu

Şimdi yağ dokusundan salınan ve yakın tarihte bulunan ‘adiponektin’ isimli peptid yapılı diğer bir hormondan bahsetmek istiyorum.

BU HORMON 90'LI YILLARIN ORTALARINDA KEŞFEDİLMİŞ VE BUGÜN OBEZİTE, İNSÜLİN DİRENCİ VE KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLARLA İLGİLİ ÇALIŞMALARIN ODAK NOKTASI HALİNE GELMİŞTİR.

Kan beyin bariyerini aşan ve beyinde özel reseptörleri bulunan adiponektinin, beynin önemli görevleri arasında yer alan enerji dengesi, hipokampüste yeni nöron oluşumu ve sinaptik plastisite gibi hususlar üzerindeki etkileri yakın zamanda bilimsel çalışmalarla ispatlanmıştır. Bu doğrultuda NÖRON KORUYUCU, ANTİDEPRESAN VE ENFLAMASYON GİDERİCİ ETKİLERİ OLAN ADİPONEKTİN, GEÇİCİ İSKEMİK ATAKLAR, ALZHEİMER HASTALIĞI VE DEPRESYONUN TEDAVİSİNDE DE DİKKATLERİ ÜZERİNE ÇEKMEKTEDİR. Zira merkezi sinir sisteminin çeşitli hastalıklarında serum adiponektin düzeyleri normal bireylere göre belirgin ölçüde düşük bulunmuştur.

İKİ UCU KESKİN BİÇAK: 'İNSÜLİN'

Hakkında yaklaşık bir asırdır bilgi sahibi olduğumuz insülin, bugün tıbbın en şöhretlileri arasındaki tahtını uzun yıllardır kimseye vermemiştir. Pankreastan salındığını da bilmeyen yoktur.

İnsülinle ilgili bilmenizi istediğim ve hiç aklınızdan çıkarmamanız gereken nokta şudur: İNSÜLİNİN YÜKSEK OLDUĞU DURUMDA YAĞLAR YAKILMAZ VE ENERJİ KAYNAĞI OLARAK SADECE ŞEKER KULLANILIR. TAM TERSİ DURUMDA, YANİ İNSÜLİN DÜŞÜKSE YAKIT OLARAK SADECE YAĞLARI KULLANIRIZ. Bu acı gerçeği bilmek hayat kurtarıcı olacaktır. Bu bilgi bile pek çok sağlık sorunundan korunmak için yol gösterici olacaktır.

İnsülin, şekerin hücre içine girmesi için kapıları açar. Dolayısı ile yemek sonrası kan şekerini düşürür. Karaciğerde ve kaslarda glikojen şeklinde şekeri depolar. Bunun dışında fazla şekeri yağa (erkeklerde göbeğin çevresine ve kadınlarda basen bölgesine) ve kolesterole dönüştürür. Aminoasitlerin hücreye girmesine izin verir. Minerallerin, özellikle potasyumun hücreye girmesini sağlar.

İnsülin, ana yağ yapım hormonudur ve onun varlığında daha önce de değindiğimiz gibi yağ yakılamaz. Aslında göbek çevrenizin uzunluğu kan dolaşımınızda ne kadar insülin olduğunun en iyi göstergesidir. Aldığımız gıdalar kan şekerini ne kadar çabuk yükseltirse buna yanıt olarak insülin salgılanması da o denli hızlı olur. İNSÜLİN SALGILANMASINI TETİKLEYEN BİR NUMARALI FAKTÖR İSE KARBONHİDRATLARDIR.

İşte insülin direncini, yangını başlatan kıvılcım olarak görebiliriz.

Peki, insüline karşı bu direncimiz nasıl gelişti?

Teşbihte hata olmayacaksa, bir taşla yüzlerce kuş nasıl vurulur birlikte seyrederim...

Yeterli insülin üretebildiği halde onun etkili olarak kullanılamaması durumu insülin direnci olarak tanımlanır. İnsülin direnci geliştiğinde şeker hücrelere giremez, kullanılamaz ve kanda yükselir. Kas, yağ ve karaciğer hücreleri insüline uygun cevabı veremediğinden ve kan şekeri hücre içine alınamadığından, daha fazla insüline ihtiyaç duyulur. Pankreasın beta hücreleri artan ihtiyacı karşılamak için daha çok çalışarak daha fazla insülin salgılar. Beta hücreleri fazla insülin üretebildiği sürece şeker seviyeleri sağlıklı insanda olması gereken normal sınırlarda kalır. Ancak zamanla vücudun artan insülin ihtiyacını karşılayamaz hale gelebilirler.

METABOLİK SENDROMUN ZEMİNİNDE OLDUĞU GİBİ HİPERTANSİYONU OLAN BİREYLERDE DE İNSÜLİN DİRENCİ OLDUĞUNU ARTIK BİLMEKTEYİZ. Serum insülin düzeyleri ile kan basıncı arasında doğrusal bir ilişki bulunur. Burada içimizdeki yangını başlatan bir numaralı sebep olarak insülin direncinden bahsetmemiz boşuna değil elbette.

İNSÜLİN, FAZLA ENERJİNİN DEPOLANMASININ YANI SIRA MAGNEZYUM DEPOLANMASINA DA YARDIMCI OLUR. ANCAK HÜCRELERİNİZ İNSÜLİNE KARŞI DİRENÇLİ HALE GELİRSE MAGNEZYUM DEPOLAYAMAZSINIZ VE BU DA İDRARLA MAGNEZYUM KAYBETTİĞİNİZ ANLAMINA GELİR. Ayrıca hücre içi magnezyum kasları gevşetir. Hücre dirençli olduğu için magnezyum depolayamadığında magnezyum kaybedersiniz ve kan damarlarınız daralır, bu da kan basıncının artmasına neden olur.

YÜKSEK İNSÜLİN AYRICA SODYUM TUTULMASINA NEDEN OLUR VE BU DA SIVI TUTULMASINA SEBEBİYET VERİR, SIVI TUTULMASI YÜKSEK TANSİYON VE KALP YETMEZLİĞİNE NEDEN OLUR.

Son zamanlarda yapılan bir çalışmada, yüksek insülin seviyesine sahip aşırı kilolu çocukların, kalp hastalığı ve felç riskini artırdığı bilinen bir madde olan yüksek homosistein seviyelerine sahip olabileceği gösterilmiştir.

İNSÜLİN, BÜYÜME HORMONU, TESTOSTERON VE PROGESTERON GİBİ BİRÇOK BÜYÜMEYİ TEŞVİK EDEN HORMONUN SALINMASINI DÜZENLER. Bunun neticesinde hücrel çoğalma artar ve bu da kanser riskini ciddi oranda artırır. Çok sayıda araştırmada yüksek insülin seviyelerinin meme ve kolon kanserleri ile ilişkisi gösterilmiştir.

Ve daha burada sayamayacağımız kadar çok sayıda sistemik, nörolojik, psikiyatrik hastalığın da neredeyse yegâne sebebi olarak insülin direncini anabiliriz.

Kitleleri manipölasyonlarla ve tedavisi mümkün olmayan sayısız hastalıkla baş başa bırakarak düşünce üretemeyecek kadar sağlıklı nesiller yetiştirmek sizin de gördüğünüz gibi hiç de zor değil.

Buraya kadar yeme içme konusunda doğru olduğunu sandığımız yanlışları, bu nedenle başımıza gelenleri ve basit bazı kurallara uyarak bunlardan kolayca kurtulabileceğimizi konuştuk. Bahsini ettiğimiz düşük karbonhidrat içeren diyetler, oruç, ketojenik diyeti içeren beslenme rejimleri esasında yüksek insülin düzeylerini hedef alır ve doğrudan enflamasyon ile savaşır.

İKİ ÖĞÜN ARASINDAKİ SAATLER UZADIKÇA İNSÜLİN VE KAN ŞEKERİ DÜZEYLERİ CİDDİ BİR ŞEKİLDE DÜŞECEK VE BİR SÜRE DAHA GIDA ALINMADIĞI TAKDİRDE VÜCUTTA Kİ YAĞLAR YAKILMAYA BAŞLANACAK. Son yıllarda çeşitli otoritelerce sağlıklı olduğu öne sürülen az az ve sık sık beslenme modelleri sağlık profesyonelleri, beslenme uzmanları ve diyetisyenler arasında kabul görmeye başladı ve toplumda da buna yönelik bir algı oluşturuldu. Son geline nokta, “bir yalanı ne kadar sık söylerseniz bir süre sonra onun gerçek olduğuna siz bile inanırsınız” değişinde olduğu gibi, beslenmenin bu şekilde olması gerektiğine kati bir inanç geliştirildi.

Son birkaç yıldır dünya genelinde yapılan çalışmalar ise bu öğretilen, hatta dayatılanları çürütür nitelikte. Artık neredeyse pek çok hastalığın tedavisinde öğün atlamaktan, uzun saatler aç kalmaktan ya da bildiklerimizin aksine yağların tedavi edici etkilerinden bahsediliyor.

Peki, ne oldu da kadim bir ilim olan açıklıkla tedavi bugün yeni bir keşif gibi dillendiriliyor ve yeniden servis ediliyor? Neden toplumun pek çok tabakasında 'ketojenik beslenme', 'intermittent fasting' isimleriyle bir moda akımı gibi kendine yer buluyor?

Bu beslenme akımının bir farkındalık yarattığını ve sağlıkla ilgili bir farkındalıktan doğduğunu elbette görmezden gelemeyiz. O ya da bu şekilde, insüline karşı bir duyarlılık gelişti ve en azından bilgisizlikten doğan direnç kırıldı.

Burada şuna tekrar vurgu yapmak isterim ki, BÜTÜN İYİLEŞTİRİCİ, ŞİFA VERİCİ UYGULAMALAR VE SİSTEMLER YAŞAMI, HATTA DÜŞÜNCEYİ SADELEŞTİRMEYİ ÖĞÜTLER. Sağlık için izlediğiniz yol ne olursa olsun, eğer size yeni uğraşlar ve gereksiz rutinler doğuruyorsa burada orta yolu bulmanızı ya da yapamıyorsanız oradan uzaklaşmanızı tavsiye ederim. Yaşamının gerçek anlamına ulaşmaktan alıkoyacak hiçbir şeyin aslında insana iyi geleceğini düşünmüyorum.

Konudan çok uzaklaşmadan, insülin direnci ile beraber davet ettiğimiz misafirlere bir kez daha yakından bakalım...

Şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, depresyon, şizofreni, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, felç, yüksek tansiyon, demans ve Alzheimer hastalığı, Parkinson hastalığı, migren, fibromiyalji, kronik yorgunluk sendromu, yağlı karaciğer (karaciğer sirozu) ve başlı başına bir sorun olan aşırı kiloluluk, nam-ı diğer obezite...

Liste bu kadarla kalmıyor elbet lakin sizleri çok da fazla korkutmadan olayın vahametine yeterince dikkat çekecek uzunlukta bir liste hazırladığımı umuyorum...

Peki, insülin insülin diye kafanızı şişirdik. Şimdi bu insülin ne yapıyor da tek başına koca bir liste hastalığa sahip oluyor diye görmenin vaktidir.

'ŞEKER' RAHAT DURMAZ!

Aklımızı başımızdan alan şeker tadımızı fena halde kaçırabilir!

Nasıl mı?

Önceki nesiller, bugünkünün aksine konsantre şeker formlarına kolay ulaşamıyordu. Vücudumuz, bugün birçok insanın tükettiği büyük miktarda şekeri işlemek bakımından ciddi bir baskı altındadır. KANDA ŞEKER ÇOK YÜKSEK DÜZEYLERDE SEYREDERSE, GLİKASYON ADI VERİLEN BİR İŞLEMLE PROTEİN MOLEKÜLLERİNE BAĞLANARAK SORUN YARATMAYA BAŞLAR. Bu, çeşitli yollarla hücrel yaşlanmaya neden olan gelişmiş glikasyon son ürünlerinin (AGE) artmasına yol açar. AGE'ler vücudun onarım mekanizmasını yavaşlatır. Cildimizdeki erken yaşlanma bunun en önemli dış belirtisidir.

Kolajen cildi bir arada tutan temel bir yapısal proteindir. Kolajen, aslında, vücuttaki tüm proteinin üçte birinden fazlasını ve derinin yaklaşık %75'ini oluşturur. KOLAJEN VE ELASTİN LİFLERİNİN NORMAL İŞLEV YETENEĞİNİ KAYBETMESİNE NEDEN OLAN GLİKASYON CİLDİMİZİN ELASTİKİYETİNİN AZALMASINA, KIRIŞIKLIKLARIN ARTMASINA VE HIZLA YAŞLANMASINA NEDEN OLUR.

AGE'ler, vücudu oksidatif stres doğurarak yaşlandırır. Oksidasyon adı verilen hasar enflamasyona neden olur. Biliyoruz ki kötü beslenme yaşlanmadaki ileri sarma düğmesine basmak gibidir. Bu sebepten kronik enflamasyon, kronik hastalıkların temelinde yatan esas sorundur.

Son dönemlerde yapılan çalışmalar aşırı şeker tüketiminin kalp damarlarında artmış plak oluşumu ile Alzheimer ve Parkinson hastalığı ile bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Hatta ALZHEİMER

HASTALIĞININ ALDIĞI YENİ İSİM TİP-3 DİYABETTİR. Zira diyabet tanısı almayan bireylerde bile kan şekerinin belli bir düzeyin üzerinde seyretmesi sonucu beynin insülin direncine verdiği yanıt şiddetli enflamasyon ve Alzheimer hastalığı olarak karşımıza çıkar.

Burada dikkatinizi çekmek istediğim şey, sağlık kontrolleri yapılırken beynin en sona bırakılmasıdır. Öyle ki, beyin ve sinir sisteminin hastalanabileceği bile düşünülmez... Oysa bugün karşımıza çıkan bütün metabolik sorunlar ve hastalıklar, daha tanısı konmadan evvel beyni tahrip etmeye başlar. **ŞEKER HASTALIĞINDA, GÜNÜMÜZDE SÖYLENDİĞİNİN AKSİNE SİNİR SİSTEMİNİN TUTULUMU HASTALIK TANISININ KONULMASINDAN YILLAR ÖNCE BAŞLAR VE YİNE BİLİYORUZ Kİ, İNSÜLİN DİRENCİNE SAHİP HER BİREY DİĞER BEYİN HASTALIKLARININ YANI SIRA ALZHEİMER HASTALIĞINA ÇOK DAHA YATKINDIR.** Beynin içinde ağrı duyusu bulunmadığından, başlayan yangını fark etmek için belirtileri iyi okumak gerekir çünkü beyin ağlayıp sızlayamaz!

Şekerin gerçek anlamda bağımlılık yapıcı ilaç kadar bağımlılık yaptığını bilmeyenimiz yoktur artık. Bugüne değin bu konuda pek çok araştırma yapıldı ve meslektaşlarım bu husustaki duyarlılığı artırmak için çok da güzel bir lisanla ele alınmış kitaplar yazdılar. Böylelikle de bu durumun gıda şirketleri tarafından acımasızca kullanıldığına dair bir farkındalık yaratıldı.

Buna rağmen kompleks karbonhidratlar arasına giren unlu mamullerle aramıza, özellikle kültürel alışkanlıklarımız nedeniyle pek de mesafe koyamıyoruz. Ama hatırlatmak gerekir ki, nişasta dediğimiz şey şekerin uzun zincirli halidir. Ayrıca unlu mamullerdeki tek sorun yüksek miktarda şeker içermesi değildir. Genetiği değiştirilmiş buğdaylardan elde edilmesi, rafine edilmesi, raf ömrünü korumak ve ağartmak amacıyla içine katılan sayısız toksik madde de başlı başına bir sorundur.

‘YAĞLARLA’ NEDEN SAVAŞIYORUZ?

Vücudunuzdaki yağları sadece bir doku ve belki de fazlalık olarak düşünebilirsiniz... Ancak gerçek öyle değil. Yeni çalışmalar, yağ dokumuzun bir organdan daha fazlası olduğunu bize söylüyor. Yağ dokunuz kalp kadar, akciğer kadar önemli bir organ. Son çalışmalar sonucu görevleri anlaşıldıkça, yağ dokusu endokrin bir organ olarak kabul edilmeye başlandı.

Bilinmeyen şeye karşı olan düşmanlık insanın doğasında vardır. Böylesine özel bir işlevsel yapılanması olan yağlarımız en sevmediğimiz ve hatta varlığından utandığımız bir organımızdır. Ondan kurtulmak için kıydığımız paralar ve harcadığımız emekler de filmlere konu olacak cinsten...

Eskilerin bir deymi hep aklıma gelir: “*Bir dirhem et bin ayıp örter...*” Eski deyişlerin neredeyse tamamının altında bir ilim, deneyim ve hikmet olduğuna inanmışımdır.

O dönemlerde daha kilolu ya da semiz olmanız sizi daha sağlıklı ve hatta albenili yapıyordu. Bu düşünce, yerini günümüzde sıfır yağın daha sağlıklı olduğu inanisına bırakmıştır. Bu anlayışın geçirdiği evrim sadece estetik amaçlı mı bilinmez, ancak oldukça düşündürücüdür. İnsanın biyolojik doğasının son asırda büyük bir değişim geçirmiş olması pek de ihtimal dahilinde değildir.

Peki, neden bugün daha ince, daha zayıf olmanın bizi bütün dertlerden kurtaracağı öngörülüyor? Yahut atalarımızın sağlık bakımından bizden daha iyi bir durumda olmalarını yalnızca bedensel ağırlıklarıyla ilişkilendirebilir miyiz?

YAĞ DOKUSU EN BASİT HALİYLE ENERJİ DEPOLARI OLARAK BİLİNSE DE ISI REGÜLASYONUNU SAĞLAMAK, BA-

ĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DÜZENLEMEK, PEK ÇOK HORMONUN SENTEZLENMESİNE ÖNCÜLÜK ETMEK VE HATTA TOKSİNLERİN DEPOLANMASI GİBİ KOLAY KOLAY HİÇBİR ORGANIN ÜSTLENEMEYECEĞİ GÖREVLERİ YERİNE GETİRMEK BAKIMINDAN BİR ORGANDAN ÖTE MUCİZEVİ YETENEKLERLE DONATILMIŞTIR.

Dolayısı ile biz atmaya çalıştıkça bumerang misali geri dönen bu vefalı organımızın biz kaçtıkça neden peşimizden geldiğini anlamak güç olmasa gerek. Bizi ayırmaya ne şaibeli ilaçlar, ne düşük kalorili diyetler, hatta özel giysiler yeter. Bizi korumak için bir kalkan misali hep yanı başımızda oldu yağlar.

BAŞKA BİR AÇIDAN BAKILDIĞINDA YAĞLANMA, BEDE-NİMİZDE OLUŞAN TOKSİSİTENİN VE İLTİHABIN ETKİLE-RİNDEN KORUNMAK İÇİN ORTAYA ÇIKAN KORUYUCU BİR MEKANİZMADIR. İltihaplanmayı önlemek ve insülin direncini azaltmak için metabolik olarak çok önemli bir dengeleyici unsur olarak ortaya çıkar. Bu nedenle yağlarla savaşmak, bir hedef şaşırtmacadır.

EĞER BİR MÜCADELE YAPILACAKSA, BU TOKSİSİTE, ENFLAMASYON VE İNSÜLİN DİRENCİ İLE OLMALIDIR, TEK BAŞINA FAZLA YAĞLARLA DEĞİL. Bunda başarılı olunduğu zaman zaten yağ dokularımız “artık bana fazla ihtiyaç kalmamış” deyip kendini sessizce sahneden çekecektir.

Gelin biraz da ‘doymuş yağın faydaları’ndan bahsedip ezber bozalım.

DOYMUŞ YAĞ, BUGÜNKÜ HASTALIKLARIN NEDENİ DEĞİLDİR. AKSİNE, VÜCUDUNUZUN KİMYASINDA HAYATİ BİR ROL OYNAR. GÜÇLÜ HÜCRE ZARI OLUŞTURUR, SAĞLAMLIK VE BÜTÜNLÜK VERİR.

Doymuş yağ, kemik sağlığında hayati bir rol oynar. Kalsiyumun iskelet yapısına etkili bir şekilde dahil edilmesi için gereklidir. Bunun yanında karaciğeri alkol ve diğer toksinlere karşı korur. Bağışıklık siste-

mini güçlendirir. Beyaz kan hücreleriniz virüs, bakteri ve mantar gibi yabancı istilacıları uygun şekilde tanımak ve yok etmek için yeterli miktarda doymuş yağa ihtiyaç duyar.

Doymuş yağ, sindirim sisteminde zararlı mikroorganizmalara karşı koruma sağlayan anti-mikrobiyal özelliklere sahiptir.

“Tereyağı ye evladım!”

Doymuş yağlarla alakalı olarak hep anlattığım bir hatıramı sizle paylaşmak isterim. İç hastalıkları uzmanı olarak Niksar Devlet Hastanesi’nde mecburi hizmete başlamıştım. Bir gün seksen yaşlarında bir amca baş ağrısı ile polikliniğime başvurdu. Tansiyonunu ölçtüğümde, 220/120 mm/hg olarak tespit ettim. O günkü bilgilerim doğrultusunda vakit kaybetmeden kan yağları ölçümünü yaptım. Sonuç beklediğim gibi yüksekti ve büyük bir heyecanla, hastama beslenme konusunda yine o günkü bilgilerimiz(!) doğrultusunda tuzsuz yemesi, tereyağı ve margarin gibi yağlardan uzak kalması konusunda tavsiyelerde bulundum. Şaşkınlıkla yüzüme baktı ve masamın üzerindikileri bir kenara iterek bilek güreşi için kolunu masaya koyup muzip bir şekilde beni bilek güreşine davet etti. Amcanın tavrı beni hipnotize etmiş olmalı ki, bir anda kendimi hastamla bilek güreşi yaparken buldum. Sonrası evlere şenlik bir hikâye... Kanlı canlı seksenlik dede henüz ben ne olup bittiğini anlamadan bileğimi masaya yapıştırmıştı bile. Genç bir hekim olan bendeniz utanç ve şaşkınlık içinde, “Peki dedem, ben ne yiyeyim?” deyiverdim.

Onun cevabı ise çoktan hazırды:

“Tereyağı ye evladım!”

Bu tatlı anıyı neden paylaştığımı ilerleyen bölümlerde daha net bir şekilde göreceğiz.

Hipertansiyonu, kolesterol, trigliserid gibi kan yağları ve kan şekerindeki yükseklikleri mevcut olumsuzlukların sonuçlarından çok hasta-

lığın kendisi olarak görme eğilimindeydik. Bu belirtilerin başlı başına birer hastalık olmadığını, oksidatif stres ve enflamasyonun domino etkisiyle yol açtığı metabolik sorunlara vücudumuzun verdiği bir savunma yanıtı olduğunu anlamam uzun seneler alacaktı.

Lakin modern tıp ya da ana akım tıp ‘endüstrisi’ ne hikmetse sonuçları hastalığın kendisi olarak dayatmakta, çoğu kronik hastalık genetikte iddiasıyla da kitleleri öğretilmiş bir çaresizliğe mahkûm edip sadece belirtileri hafiflettiği öne sürülen raflar dolusu ilacı da ömür boyu kullanmaya mecbur bırakmaktadır.

KOLESTEROL BİZE NEYİ ANLATIR?

Kolesterol, hücre zarlarımızda bulunan ve kanda taşınan bir sterol ve alkol birleşimidir. TESTOSTERON, KORTİZOL GİBİ PEK ÇOK HORMON KOLESTEROLDEN SENTEZ EDİLİR. AYRICA D VİTAMİNİNİ VE YAĞLARI SİNDİREN SAFRA ASİTLERİNİ ÜRETİR. Kolesterol yağ özelliğinde bir maddedir, dolayısı ile suda çözünmez.

Pek çok doktor kolesterol seviyelerini sağlığın birincil göstergesi olarak ele alır. Halbuki bu son derece sık bir yaklaşımdır. O halde kolesterol seviyelerinizin neden bu kadar anlamsız olduğuna bir bakalım. İlk önce, kolesterolün ne olduğunu ve ne yaptığını düşünelim...

HÜCRELERİMİZ İÇİN İKİ ANA YAKIT KAYNAĞI VARDIR: BUNLARDAN BİRİNCİSİ GLİKOZ, İKİNCİSİYSE SERBEST YAĞ ASİTLERİ VE DAHA AZ ORANDA ONLARDAN YAPILAN KETONLARDIR. Glukoz kanda tek başına dolaşabilirken, kolesterol ve trigliseritler taşıyıcı olmadan dolaşamazlar. Vücudunuz kolesterol ve trigliseritleri düşük yoğunluklu lipoprotein veya LDL olarak adlandırılan bir taşıyıcıda paketler. Ketojenik beslenmeye adapte olmuşsanız LDL seviyeleriniz düşecektir, çünkü bu durumda birincil yakıtınız yağdır ve çok fazla yağ yersiniz. Diyetiniz yeterli miktarda yağ içerdiğinde LDL seviyeniz düşer.

LDL kolesterol, vücudun onarım mekanizmasıdır ve molekül taşınmasına vesile olur. LDL partikülü arter duvarının bir lezyonuna yerleştiğinde o bölgeye lezyonun onarılması için kolesterol salınır, bu da birikmeyle ilişkili olarak koroner arter hastalığına yol açar. Kolesterol, lezyonu kapatan bir plakaya dönüşür. Bununla birlikte, zamanla bu plak arteri tıkayabilir ve kalp krizine neden olabilir.

Şimdi burada şunu söyleyebiliriz, vücut bu plağı ürettiğinde, tam ola-

rak ne yapması gerekiyorsa onu yapıyor. Bu işlemde hatalı bir durum söz konusu değil ve genetik bir hata da söz konusu değil.

Evinizin duvarında bir delik olsaydı ne yapardınız? Deliği kaplayarak onarırdınız öyle değil mi? Vücudun yaptığı da tam olarak bu. Eğer yapmazsa lezyondan dolayı ölebilirsiniz. Ancak lezyonun kaynağı veya sebebi kolesterol değil. Kolesterol, yangını söndürmek için gelen bir itfaiyeci gibidir, itfaiyeci yangın başlatmaz. Enflamasyon lezyona neden olur ve kolesterol onu onarmaya çalışır. Bu noktada itfaiyecilerin sayısını, yani kolesterolü azaltmak yerine gelecekteki yangınları önlemek, yani enflamasyonu azaltmak daha akılcı bir çözüm olacaktır. Kısacası, kolesterolün sağlıksız olduğuna yönelik yanlış bir algı vardır! KOLESTEROL, VÜCUDUN ÇOK ÖNEMLİ ONARIM MADDELERİNDEN BİRİDİR VE KANDA YÜKSEK OLARAK TESPİT EDİLMESİ, VÜCUDUN BİR ŞEYLERİ İYİLEŞTİRMeye ÇALIŞTIĞINI GÖSTERİR. Genellikle bu şey 'enflamasyon'dur ve problemin asıl kaynağıdır.

Pek çok insan günde 200 ila 300 miligram kolesterol tüketir, ancak vücudumuz daha fazla kolesterole ihtiyaç duyar. Dışarıdan aldığınız kolesterol ne kadar olursa olsun ihtiyaç duyulan kalan kısmını karaciğerimiz üretir. Vücudunuz ekstra kolesterol yapar, çünkü hormon işlevi için önemlidir.

Kolesterol ayrıca vücutta birçok hayati rol oynar. Aşağıda doymuş yağ ve kolesterolün yararlarından bazıları verilmiştir.

Kan damarlarımız serbest radikallerin neden olduğu tahriş nedeniyle veya yapısal olarak zayıf olduklarından zarar görmeye çok yatkındır. Kan damarları zarar gördüğünde vücudun doğal iyileştirici maddesi kolesterol hasarı onarmak için devreye girer. Kolesterol, karaciğerinizde ve hücrelerinizde üretilir.

Ürettiğiniz ve tükettiğiniz kolesterol de doymuş yağ gibi vücudunuzda çok önemli işlevlere sahiptir!

- Evvela güçlü bir hücre zarı oluşturur.

- Kolesterol, doymuş yağlarla birlikte hücrelerimize sağlamlık ve dayanıklılık verir.
- Diyetiniz çok fazla bitkisel yağlar veya omega-6 gibi çoklu doymamış yağ içerdiğinde hücre duvarları zayıflar. Hücre duvarları zayıflarsa, kandaki kolesterol yapısal bütünlük sağlamak için dokulara geçer. Bu işlem, doymuş yağları çoklu doymamış yağlarla değiştirdiğinizde neden serum kolesterol seviyelerinin düşebileceğini açıklamaktadır.
- Sonrasında, serotonin seviyesini yükseltir. Kolesterol, beyindeki serotonin reseptörlerinin üretimi ve işlevi için hayati öneme sahiptir. Serotonin, vücudun 'kendini iyi hissetmesini sağlayan' kimyasaldır. Düşük kolesterol düzeyleri depresyon ve saldırganlık ile ilişkilendirilmiştir.
- Bunun yanında başka kritik hormonlar için de yapı taşıdır. Kolesterol stresle başa çıkmamıza, aynı zamanda kansere ve kalp hastalıklarına karşı korunmamıza yardımcı olan hormonlar için önemli bir yapı taşıdır. Androjen, testosteron, östrojen ve progesteron gibi cinsiyet hormonlarımız için de önem teşkil eder.
- Ayrıca vücudumuzun D vitaminini kullanmasına vesile olur. Kolesterol, sağlıklı kemikler ve sinir sistemi, insülin üretimi, üreme ve bağışıklık sistemi fonksiyonu, uygun büyüme, mineral metabolizması ve kas tonusu için gerekli yağda çözünen bir vitamin olan D vitaminini kullanmamız için son derece kritik bir role sahiptir.
- Safra oluşturur. Safra, kolesterolden üretilir ve diyetteki yağların sindirimi ve asimilasyonu için hayati öneme sahiptir.
- Üstelik bir antioksidan görevi görür. Çalışmalar, kolesterolün bir antioksidan olduğunu, bu nedenle kolesterol seviyelerinin yaşla birlikte artış eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bir antioksidan olarak kolesterol bizi kalp hastalığına ve kansere yol açabilecek serbest radikal hasarlarına karşı korur.

- Bir de bağırsak sağlığının korunmasına yardımcı olur. Bağırsak lümeninin sağlığının ve bütünlüğünün korunmasında önemlidir. Düşük kolesterol diyeti uygulayanlar bağırsak hastalıkları yönünden risk altındadır.

ÖZETLE, KOLESTEROL VÜCUDUN DÜŞMANI DEĞİLDİR.

Koroner arter hastalığı ve diğer hastalıklar açısından risk değerlendirmesi için kolesterolden çok daha iyi olan bazı göstergelere bakalım.

‘AÇLIK’ BİR GEREKLİLİKTİR, BESLENMEDEN DAHA ÖNEMLİDİR!

Bize başvuran hastalarımızın aç kalma konusunda ciddi kaygılar yaşadığına şahit oluyorum. Tedavinin bir parçası olarak aralıklı aç kalmanın neredeyse kural olduğunu önerdiğimizde bir anda ortamda soğuk rüzgârlar eser ve hastayla görüşmeye devam etmek artık güçleşir.

Açlıkla ilgili sahip olduğumuz bu çarpık algının oluşmasında son yıllarda sağlık otoritelerince önerilen az ve sık beslenme merkezli tavsiyelerin ve buna bağlı olarak değişen beslenme alışkanlıklarının payı oldukça büyüktür. İnsan kolay alışkanlık edinebildiği halde alışkanlıklarını terk etmekte büyük zorluklar yaşar. Yaşamını alışkanlık üzerine kurgulayan insanoğlunu daha iyisi için ikna etmek de oldukça zahmetlidir. Benim gibi tedavi prensiplerini yaşam biçimi değişikliklerinin üzerine oturtan hekimlerin karşılaştığı en büyük zorluk budur diyebilirim.

Aç kalmanın beslenme sürecinin bir parçası olduğunu düşündüğünüzde bu kadar endişe verici olmadığını göreceksiniz, hatta gıdaların sindirilmesi esnasında ortaya çıkan toksinlerin ve atıkların temizlenmesi ve vücudun yeni bir öğüne hazırlanması için ne kadar gerekli olduğunu fark edeceksiniz. YEME İSTEĞİNİ DOĞURAN ŞEY AÇLIKTIR. AÇLIK NE DENLİ DERİN OLURSA SİNDİRME EYLEMİ DE BİR O KADAR KUVVETLİ OLUR.

Lakin bu doğal döngünün kırıldığı günümüz insanının yaşamında açlığa yer açması biraz zaman alacak gibi görünüyor. Fiziksel açıdan kolaylaşan hayat aşırı ve besleyici değeri düşük bir yeme içme biçimiyle birleştiğinde bugün kâbusumuz olan pek çok kronik hastalıkla boğuşmak işten bile değil.

Buraya kadar yeme içme düzeninden, saatinden ve yediğimiz gıdaların içeriğine kadar olan geniş bir yelpazeden bahsettik. Ayrıca gerçek anlamda sağlıklı beslenmenin ne olduğuna dair kitlelerin bilinçli bir şekilde yanlış yönlendirilmesinin sonucunda çığ gibi büyüyen hastalığın pençesine nasıl düştüğümüzü anlatmaya çalıştık. Buradan sonra da bu kördüğümü çözmenin aslında ne kadar kolay olduğunu, şifanın zaten içimizde bulunduğunu anlatmaya çalışacağız. Amacımız, kadim bir sırrı bugünün kelimeleriyle anlatmak dışında başka bir şey değildir.

“Düşünmek ibadetin yarısıdır, az yemekse ibadetin ta kendisidir.”

Hz. Muhammed

BOĞAZINIZI KAPATIN, ‘KALBİNİZİN KAPILARINI AÇIN’!

Hep beraber geçmişe bir yolculuk yapalım mı?

Büyük düşünürler, filozoflar ve din âlimleri oruç tutmanın insanların sağlığı ve ruhsal iyiliği üzerindeki inanılmaz gücüne vâkıflar. ARİSTOTELES, PLATON GİBİ FİLOZOFLAR, HİPOKRAT VE PEK ÇOK BAŞKA TIP ÂLİMİ ORUÇ TUTMANIN YARARLARI HAKKINDA KONUŞTULAR. ORUCUN İLAÇ TEDAVİSİNDEN ÖNCE GELMESİ GEREKTİĞİNİ SAVUNDULAR.

Bir hastalığa yakalandığınızda iştahınızın kesildiğini deneyimlemişsinizdir. Bu faaliyet yaşamsal enerjimizin sindirim yerine sağlığın geri kazanılması için kullanılmasının biyolojik bir mucizesidir. Bunun yanı sıra en önemli bağışıklık elemanı olan bağırsaklarımızın sindirim işlevi ile meşgul edilmesi yerine hastalığın tedavi sürecine aktif olarak katılması için gerçekleşen doğal bir süreçtir. Başka bir deyişle, İÇİMİZDEKİ DOĞAL İYİLEŞTİRME GÜCÜNÜ İÇSEL BİR SAAT DEVREYE SOKAR.

Hipokrat, *“Hasta olduğunda yemek yersen içindeki hastalığı körüklersin”* diyerek, hastalanan çocuğunu ağzından burnundan beslemeye çalışan annelerin nasıl da boşa bir uğraş içinde olduklarına parmak basmıştır. Oysaki HASTALIK SÜRECİNDE GELİŞEN İŞTAHSIZLIK HAYATTA KALMAMIZA YÖNELİK GENETİK BİR BİLGİDİR.

Doyasıya yedikten sonra kendini iyi hisseden birine bugüne değin rastlamadım. Bu kadar tokluk sonrası kendimizi herhangi bir mental faaliyetin içinde bulunamayacak kadar yorgun hissederiz. Bu durum, dolaşımdaki kanın sindirim sistemine yönlendirilmesinin bir sonucudur. Beynimiz ve vücudumuz saatler süren sindirim nedeniyle koma benzeri bir duruma girer.

Sindirim tamamlanmadan tekrar tekrar beslendiğimizde ortaya çıkacak tabloyu anlatmaya gerek yok sanırım... Basitçe, kronik bir şuur-suzluk hali!

İşte oruç bu tehlikeli kısır döngüyü daha sağlıklı bir metabolizma ve düzgün bilişsel fonksiyonlar için kırar. Nitekim orucun kelime anlamı da 'alıkoymak, tutmak'tır.

İnsan bedeni, duyu ve algılarla çevresel dünyaya adapte olan bir varlıktır. Pek çok bedensel faaliyetimiz aslında bize haz verir. Yani bedenimiz haz alma üzerine kurulu bir makine gibidir. Hatta daha da ileri giderek diyebiliriz ki, insan düşünmek, öfkelenmek, konuşmak, tefekkür etmek ve hatta ibadet etmekten bile esasen haz duyar. Haz verici bütün eylemler alışkanlığı, alışkanlık ise yine haz duygusunu besler. Sürekli hale gelen bazı tedavi edici uygulamaların dahi bir süre sonra fayda vermemeye başlaması da bu sebeptedir. Alışkanlık ve haza dayalı yaşam insanlık makamının altında kalır.

ORUÇ EYLEMİ BEDENSEL HAZ VERİCİ EYLEMLERİN TAMAMINDAN BİLİNÇLİ OLARAK UZAK DURMA HALİ OLMASI DOLAYISI İLE DİĞER İBADETLERDEN ÜSTÜN SAYILMIŞTIR. Orucun bireyin manevi yükselişine kattıklarını, dolayısı ile açlıktan ayrıldığı hususları ilerleyen bölümlerde ele alacağız.

İNSAN AÇLIĞA TAHAMMÜL EDEBİLİR!

Hız. Âdem ve Havva'dan bildiğimiz bu hikâyeyi bilmeyen yoktur. Cennetten yasak elmayı yedikleri için kovulan atalarımızın hikâyesi oldukça ironiktir. Genetik miras olsa gerek, bugün de Âdemoğlunun yegâne sorunu bu değil mi?

Hipertansiyon, şeker hastalığı ve aşırı kiloları nedeniyle gelen bir hastam vardı. Kilo vermek istediğini, ama bunu bir türlü başaramadığını söylüyordu. İnsülin direnci yüksek olduğu için, tahmin edebileceğiniz gibi, 'su içsem yarıyor' diyordu. Kendisine sahip olduğu kronik hastalıkların aslında bir enflamasyon, oksidatif stres ve insülin direncinin sonucu olduğunu anlattım. Bu nedenle tüm bunların düzeltilmesi için kendisine yeni bir yaşam tarzı önerdim. Kaliteli ve yeterli uyku almasını, hareket etmesini, yürüyüş yapmasını ama en önemlisi, aç kalmasını, yani oruç tutmasını önerdim. Bunun üzerine bana şunu söyledi:

"Hocam, açlığa tahammül ediyorum ama sofraya tahammül edemiyorum."

Son derece haklı olan hastamıza bunun bir kısır döngü olduğunu ve bütüncül olarak yaklaşırsak hem açlığa hem de sofraya tahammül edebileceğini anlattım. ARALIKLI ORUÇ İLE BAŞLADIĞIMIZ SÜREÇ DAHA SONRA BİR GÜNLÜK VE ZAMAN ZAMAN İKİ GÜNLÜĞE KADAR VARAN ORUÇLAR İLE DEVAM ETTİ. HASTAMIZ ŞU ANDA KİLO VERMENİN YANINDA ARTIK NE TANSİYON İLACI KULLANIYOR NE DE ŞEKER İLACI!

‘KITLIKTAN ÇIKMIŞ’ GİBİ YEMEYİN!

Yemek yemenin tek bir amacı vardır, o da yaşamımızı sürdürmek için gereken ‘besinleri’ alabilmektir. Elbette aldığımız gıdalar yalnızca besin öğeleri içermiyor. Bizdeki haz ve lezzet duygusunu geliştirirken aynı zamanda bedenimize ve ruhumuza da şifa oluyor. Her eylem gibi amacından uzaklaşıldığında yeme faaliyeti de zahmete dönüşür ve bedenimiz bizi cezalandırır. İhtiyacımız olan besinleri almamak kadar beslenme kisvesinde kronik bir zehirlenmenin kollarına atılmak da kendimize yapacağımız en büyük kötülüktür.

ACIKTIĞIMIZ ZAMAN BİZE SÜREKLİ ‘YE, YE ARTIK’ DİYE HAYKIRAN HORMONLARIMIZ OLDUĞU GİBİ, KARNİMİZ DOYDUĞU ZAMAN ‘TAMAM ARTIK, DOYDUM’ DİYEN HORMONLARA DA SAHİBİZ. Buradaki doğal mesajlaşma sisteminin bozulması ile beş yaşındaki bir çocuk 80 kg ağırlığa ulaşabiliyor. Genetik sebeplerin yanı sıra birtakım kimyasal, toksik, çevresel, sosyolojik ve kültürel nedenlerle de içsel mesaj sistemlerimiz allak bulak olabilmektedir.

Açlık hissiyle baş etmenin ne kadar zor olduğunu tahmin etmek güç değil. Sürekli aç olduğunu hisseden birinin kaçınılmaz olarak yapacağı şey bu sesleri susturmaktır.

YEMEK YEMEK İÇİN KARNİNİZİN GURULDAMASINI BEKLEYİN!

Açık büfe yemek ortamlarını ve insanların tabaklarını nasıl doldurduklarını gözlemlediniz mi hiç? Bunu yalnızca metabolik, genetik, hormonal nedenlerle açıklayabilir miyiz?

Çok çeşitli gıdaya zahmetsizce ulaşabilmek, sık sık yemenin değişik otoriteler tarafından en sağlıklı beslenme şekli olduğuna dair süren

amansız propaganda, karşı karşıya olduğumuz sorunun daha çok sosyal ve ahlaki bir boyutta olduğunu gözler önüne sermektedir.

KITLIKTAN ÇIKMIŞ GİBİ YEMENİN ALTINDA YATAN NÖROBİYOLOJİK, SOSYAL VE DAVRANIŞSAL NEDENLERİNE EĞİLMEK, DOYUMSUZLUĞUN NEREDE BAŞLADIĞININ BİREYSEL OLARAK KEŞFİNE YÖNELMEK GEREKMEKTEDİR.

'AÇ KALDIĞIMIZDA' VÜCUDUMUZDA NELER OLUP BİTİYOR?

Endişe etmeyin açlık bizi öldürmüyor!

Başımıza ne gelirse aslında tıka basa dolu midelerimiz yüzünden geliyor. İnsanın felaketi, her durumda ihtiyacı olandan fazlasına sahip olma gayreti yüzünden meydana geliyor.

Öncelikle açlığa dayanıklı ve uzun süreler aç kalabilecek şekilde programlanmış bir metabolizma ve sindirim sistemine sahibiz. Bir insanın açlığa 60 gün kadar dayanabileceği bilgisini açlık grevine girmiş bireyler sayesinde öğrendik. Açlığa tahammül süremiz yapılan fiziksel aktivite ve içilen su miktarına göre değişebilmektedir.

Şayet yeterince yağlı iseniz bu süreci uzatabilirsiniz ama burada mak-sadımız sizi yaşamla bağdaşmayan açlık programlarına teşvik etmek değil. Açlık, bütün iç organ çalışma düzenini, hormonlarımızı, hatta düşüncelerimizi bile değiştirir.

YETERİNCE UZUN SÜREN AÇLIKLARDA ŞEKER DEPOLARIMIZ TÜKENDİĞİ İÇİN YAĞ DOKUSUNDAN SALINAN SERBEST YAĞ ASİTLERİNDEN KETON ELDE EDEREK KULLANMAYA BAŞLARIZ. Ketonlar özellikle beyin hücreleri için önemli bir enerji kaynağıdır. Ketonları kullanmaya başlayan beyinde yaratıcılık ve üretkenlik üst seviyelere çıkar. NASA'da görevli mühendislerin bu sebeple aralıklı olarak 72 saatlik açlık uyguladığını biliyoruz.

Üstelik ketonlar zarar görmüş nöronların ve membranların onarımına yardımcı olmak için substratlar (kolesterol) sağlar, bu nedenle Alzheimer hastalığı (araştırmacılar genellikle tip-3 diyabet olarak adlandırılır) ve nöbet geçiren hastalar için yüksek yağ, düşük karbonhidrat

diyeti uygular. Beyin insüline dirençli hale geldiğinde yakıt olarak glukoz kullanmakta zorlanır, ancak keton kullanabilir.

Açlığın daha da uzaması durumunda otofaji dediğimiz tablo karşımıza çıkar ki tıbbi olarak kontrollü açlık kronik pek çok hastalığın tedavisinde günümüzde etkili bir şekilde uygulanmaktadır.

İleride detaylı bir şekilde değineceğimiz otofajide, yanlış katlanmış, bozulmuş proteinler ve hücre içi toksinler arındırılır, bu temizliğin çözemediği durumlar için ise apoptoz (hücresinin ölüme gitmesi) uyarılarak organizmaya zarar verecek süreçlerin önüne geçilir.

AÇLIK, İNSÜLİN DUYARLILIĞINI ARTIRIR VE EGZERSİZ SEANSLARI ARASINDAKİ İYİLEŞME SÜRESİNİ HIZLANDIRIR, EGZERSİZ SIRASINDA DAHA AZ OKSİDATİF STRES OLUŞMASINA, DOLAYISIYLA ENFLAMASYONUN AZALMASINA NEDEN OLUR. PROTEİNLER OKSİTLENMEZ, TAHRİP OLMAZ VE BU KASLARINIZI KORUR. Ancak karbonhidratlardan zengin beslenmede, şeker yakıt olarak tüketildikten sonra protein daha fazla glukozla dönüştürülür. Bu kez daha fazla kas kaybetmeye başlarsınız.

Dallı zincirli aminoasitleri vücudunuz yapamaz, bu yüzden onları uygun kas geliştirme ve onarımı için tüketmeniz gerekir. Egzersiz ile bu aminoasitler daha fazla harcanır, ancak açlık ve ketoziste hücrelerimiz ketonları enerji kaynağı olarak kullanacağından dallı zincirli aminoasitler çok fazla harcanmaz.

DÜŞÜK KARBONHİDRATLI BESLENMEYİ ELEŞTİRENLER, KASLARI BÜYÜTMEK İÇİN İNSÜLİNE İHTİYACINIZ OLDUĞUNU İDDİA EDİYOR. BUNUNLA BİRLİKTE AÇLIK VE DÜŞÜK KARBONHİDRATLI YÜKSEK YAĞLI BESLENME DAHA AZ PROTEİN OKSİDASYONUNA SAHİPTİR VE YAĞLARIN YAKILMASINI İKİ KATINA ÇIKARIR.

Açlık ile pH ve solunum fonksiyonlarını kontrol etmeye yardımcı olan laktat birikimi azalır. Açlık halinde, kan pH'nız sağlıklıdır ve

egzersiz sırasında laktat oluşumu ve karbondioksit nedeniyle pH'ta düşme olmaz.

AÇ KALDIĞINIZDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZ ZARAR GÖRMEZ VE HÜCRELERİNİZDE DAHA AZ SERBEST RADİKAL HASARI OLUŞTURUR. Serbest radikaller mitokondride üretilen ve protein dokularına ve hücre zarlarına zarar veren yüksek oranda reaktif moleküllerdir. Serbest radikaller egzersiz yaparken gelişir. Bununla birlikte, ketonlar ve serbest yağ asitleri 'temiz yanan yakıtlar'dır. Bunlar yakıt kaynağı olduğunda serbest oksijen radikalleri büyük ölçüde azalır. Yüksek karbonhidratlı beslenme sonrası yapılan yoğun egzersiz antioksidan savunma sistemlerine ve hücre zarlarına zarar verir, bu da bazı ekstrem sporcuların bağışıklık sistemlerini neden bozduğunu ve bağırsak sağlığının neden azaldığını açıklar.

İYİ DÜZENLENMİŞ VE DESTEKLENMİŞ BİR AÇLIK SADECE BU OKSİDANLARLA SAVAŞMAKLA KALMAZ, AYNI ZAMANDA BAĞIRSAK ENFLAMASYONUNU DA AZALTIR VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMLERİNİ HER ZAMANKİNDEN DAHA GÜÇLÜ HALE GETİRİR.

Açlık ve sonunda keton düzeylerimiz yükseldiğinde daha az yemeye başlarız ve kolay acıkmayız.

AÇLIK İLE BİRLİKTE ALACAĞINIZ DAHA FAZLA PROTEİN VÜCUDUNUZUN YAKIT İÇİN DAHA FAZLA DEPOLANMIŞ YAĞ KULLANMASINI SAĞLAR, KİLO KAYBINA, İYİLEŞMEYİ HIZLANDIRMAYA VE TOK HİSSETMENİZE YARDIMCI OLUR.

Ayrıca hormonlarınızı sağlıklı ve dengeli tutmak ve A, D, E ve K gibi yağda çözünen vitaminlerin emilmesini sağlamak için bu tür bir açlık sırasında yağ tüketimini biraz artırmalısınız.

'KETOZİS' VE KETOJENİK METABOLİK TERAPİ

AÇ KALDIĞIMIZDA VE AÇLIK UZUN SÜRDÜĞÜNDE AĞZIMIZDA BİR KOKU OLUŞUR. BU, ASETON KOKUSUDUR. VÜCUT ARTIK ENERJİSİNİ YAĞLARIN OKSİDASYONU SONUCU ORTAYA ÇIKAN ASETOASETİK ASİT, BETA HİDROKSİ BÜTİRİK ASİT VE ASETON GİBİ KETON CİSİMLERİNDEN ELDE ETMEYE BAŞLAMISTIR. Açlık sonrası ortaya çıkan bu durum, gıdalarımızın da düzenlenmesiyle yeni bir beslenme modeli ortaya çıkarır.

Ketojenik beslenme, son zamanların en popüler beslenme biçimlerinden biri. ÇOK DÜŞÜK KARBONHİDRAT, YETERLİ PROTEİN VE İHTİYAÇ DUYDUĞUMUZ ENERJİNİN BÜYÜK KISMININ YAĞDAN ELDE EDİLDİĞİ BİR DİYET MODELİDİR. YALNIZCA ZAYIFLAMADA DEĞİL, AYNI ZAMANDA PEK ÇOK HASTALIĞIN TEDAVİSİNDE KULLANILAN, BİLİMSEL TEMELLERE DAYALI GÜÇLÜ BİR STRATEJİ OLDUĞUNU SÖYLEYEBİLİRİZ.

Aslında ketozis, hayatta kalma mücadelemizin bir parçasıdır. Susuzluğa sadece birkaç gün dayanabilirken açlığa haftalarca dayanabiliyoruz. Vücudumuz ihtiyaç duyduğu karbonhidratlara erişemeyince enerji kaynağı olarak biriktirdiği yağlara yöneliyor. İşte burada aç kalmak, vücudun enerji sistemini değiştirir. Sonuçta vücut ketozise sokularak vücudun enerji olarak yağ moleküllerini kullanması sağlanır. Ne kadar sağlıklı olacağınız, yaşamınız boyunca yaktığınız yağ ve şeker oranınca belirlenir. Bu nedenle yağ yakmanızı sağlayan besinler sağlığınıza için yararlı, şeker yakmanızı sağlayan besinler ise zararlıdır.

Peki, ketojenik beslenme ne değildir?

Öncelikle, herhangi diyet modellerinden biri değildir. Yalnızca 'zayıflama' gibi bir amaç içine hapsedilemeyecek kadar önemli bir tedavi metodudur. Bu nedenle artık bundan 'ketojenik metabolik terapi' olarak bahsedilmektedir. Kendi başınıza yapılabileceğiniz bir diyet de değildir. Mutlaka konunun uzmanı bir hekim tarafından 'kişiye özel' düzenlenmeli ve takip edilmelidir çünkü yapılan uygulamalar, sonuçta kişide metabolik bir değişim gerçekleştirmektedir. Magazin düzeyine indirgenemeyecek kadar tarihi ve aynı zamanda bilimsel arka planı olan bir beslenme biçimidir.

Neden ketojenik diyoruz?

Ketojenik kelimesindeki 'keto', bu beslenme modelinin vücutta 'keton' adı verilen moleküllerden enerji üretimini sağlamasından gelir. Zira ketonlar, glukozun az olduğu zamanlarda kullanılan alternatif bir enerji kaynağıdır. **KETOZİSİN AMACI VÜCUDUMUZU ŞEKER YAKITINDAN YAĞ YAKITINA DÖNÜŞTÜRMEKTİR.**

Aç kaldığınızda, çok az karbonhidrat tükettiğinizde ya da az miktarlarda protein aldığınızda karaciğerlerde yağ kullanılarak enerji üretilir. Ketonlar, glukozdan çok daha verimli ve daha temiz bir yakıt kaynağıdır. Onları elektrikli bir araba için enerji kaynağı olarak düşünün. Pürüzsüz, sessiz ve temiz enerji elde edersiniz. Ancak vücudunuzu glukozla çalıştırmak dizel yakıtı kullanmak gibidir. Sonrasında beyin de dahil olmak üzere vücudun tüm organları için enerji kaynağı olarak kullanılır. **BEYİN HER GÜN YÜKSEK MİKTARDA ENERJİ KULLANAN BİR ORGAN OLMAKLA BERABER YAĞI DİREKT KULLANAMAZ. BEYİN İÇİN ENERJİ KAYNAĞI, ANCAK GLİKOZ YA DA KETONLAR OLABİLİR.**

Farklı ketojenik beslenme modelleri oluşturulabilir. Kişinin sağlık durumuna, işine, cinsiyetine, yaşadığı coğrafyaya, kullandığı ilaçlara, obezite durumuna, aktif spor yapıp yapmadığına bağlı olarak kişiye özgü farklı ketozis planları oluşturulmalıdır. Yapılacak olan planlama sürdürülebilir olmalıdır. En yaygın olarak önerilen standart, ketojenik

beslenmedir. Bu planlama yaklaşık %75 yağ, %20 protein ve sadece %5-10 karbonhidrat içerir.

Bunun dışında, HAFTANIN 5 GÜNÜ KETOJENİK BESLENME VE ARDINDAN 2 GÜN DE YÜKSEK KARBONHİDRATLA BESLENME ŞEKLİNDE UYGULAMALAR YAPILABİLİR. Yapılan spor türüne göre karbonhidrat tüketimleri düzenlenebilir. %60 yağ, %35 protein ve %5 karbonhidrattan oluşan yüksek proteinli ketojenik diyet uygulamaları da kişinin durumuna göre planlanabilmektedir.

KETOJENİK BESLENMEYE GEÇTİĞİNİZDE BÜTÜN VÜCUDUNUZ ENERJİ KAYNAĞINI DEĞİŞTİRİR VE NEREDEYSE YALNIZCA YAĞ KULLANARAK ÇALIŞMAYA BAŞLAR. İNSÜLİN SEVİYESİ OLDUKÇA DÜŞER VE YAĞ YAKIMI BÜYÜK ORANDA ARTAR. VÜCUDUN, ENERJİ İÇİN YAĞ HÜCRELERİNE ULAŞMASI KOLAYLAŞIR. BU DURUM, ÖZELLİKLE KİLO VERMEK İÇİN MÜKEMMEL BİR FIRSATTIR. DAHA AZ ACIKILIR VE İSTİKRARLI BİR ENERJİ KAYNAĞIDIR.

Ketozis moduna geçmenin en hızlı yöntemi aç kalmak, yani oruç tutmaktır, yani hiçbir şey yememek. Bu süre içinde su, çay kahve gibi içecekler rahatlıkla tüketilebilir.

Avcı toplayıcı dönemlerde enerji kaynağımız ketonlardı. Yerleşik ve tarım toplumuna dönüşümle birlikte birincil enerji kaynağı olarak şekeri kullanmaya başladık. Kısacası ketozis hiç de yabancı olmadiğimiz enerji elde etme biçimlerinden biridir.

En çok yapılan yanlışlardan biri, ketozis ile ketoasidozisin karıştırılmasıdır. Uzun süredir ketozisin toksik olduğuna inanılıyordu. Bunun nedeni, şiddetli bir diyabetik durumda, bir kişinin insülin bittiği zaman vücudun muazzam miktarda keton üretebilmesi ve asitliğini önemli ölçüde artırması olan ketoasidoz ile benzer kabul edilmesidir. Bununla birlikte, bu nadir görülür ve sadece şeker hastalığının akut olarak ortaya çıkan sorunlarından biridir. Hayatı tehdit eden bir durumdur. Şekeri azaltarak ketozisi tetikleseniz bile asit seviyeleriniz

tehlikeli bir miktara asla yaklaşamaz. Ketozis ile vücuttaki pH, ketoasidozda görülen yüksek seviyelere kesinlikle yaklaşmaz. KETOZİS, VÜCUDUNUZU YAĞDA ÇALIŞTIRMA HALİDİR. KETOZİSTE OLUŞAN KETON CİSİMCİKLERİ YÜKSEK KAN ŞEKERİNE DEĞİL, DÜŞÜK KAN ŞEKERİNE BAĞLIDIR. BU SEBEPLE ASİDOZ OLUŞMAZ, YAŞAMI TEHDİT ETMEZ.

Pek çok farklı ketojenik beslenme modeli vardır. Ancak hepsinin ortak paydası çok düşük karbonhidratlardır. Toplam karbonhidrat alımınızı günde 50 gramın altında tutmalısınız. Metabolizmanız ne kadar yavaş olursa, karbonhidrat seviyeniz o kadar düşük olmalıdır. Günde 20 grama inebilirsiniz.

KETOZİS, YÜKSEK PROTEİNLİ BİR DİYET DEĞİLDİR. YÜKSEK PROTEİNLİ DİYETLER SİZİ KETOZA GİRMEKTEN ALIKOYABİLİR. Yapısal vücut parçalarını desteklemek ve kaynaklarını yenilemek için proteinlere ihtiyacımız var. Bunlar kas, eklem, saç, tırnak, cilt ve tüm organları içerir. İnsülin, hangi enerji kaynağını kullanacağınızı belirler. Vücudunuzda yalnızca glukoz kullanmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yağ yanmasını önler.

Yağın kötü olduğu, obeziteye neden olacağı ve damarlarımızı tıkayacağı konusunda yanıltıldık. Oysa yağ, insülin üzerinde neredeyse hiçbir etkisi olmayan tek besin türüdür. Yüksek yağlı diyetler hakkında duyduğunuz şeyler tam anlamıyla bir yanlış bilgilendirme. Yüksek yağlı diyetleri içeren çalışmaları okursanız, bunun %99'unun yüksek yağlı ve yüksek karbonhidratlı diyetlerin bir kombinasyonu olduğunu görebilirsiniz. Yüksek karbonhidratları yağ veya hatta protein gibi diğer makro besinlerle birleştirdiğinizde insülin çarpıcı biçimde yükselir.

ÇOĞU DİYET KİLO KAYBINIZIN KALORİLERLE İLGİLİ OLDUĞUNU SÖYLER. KALORİ HESABI YAPAN TÜM DİYET MODELLERİ ARTIK TERK EDİLMEKTEDİR. Daha az kalori alın, daha çok kalori harcayın telkinleri artık kilo kaybına neden olabilse de, bir süre sonrasında tekrar eski kilolara geri dönülmesine engel olunamamaktadır.

Tavsiye ettiğim sağlıklı ketojenik beslenme planında kalori dağılımı şöyle:

- %5 karbonhidrat
- %5 sebze ve salata
- %20 protein
- %70 sağlıklı yağlar

Ketojenik beslenmede kaçınılması gereken besinler:

- Buğday, mısır, pirinç, yulaf gibi tahıllar
- Her türlü şeker, bal, akacağaç şurubu, pekmez
- Elma, muz, ananas, portakal, kavun, karpuz, armut, hurma, incir, üzüm (ve kuru üzüm) gibi meyveler ve meyve suları (portakal, üzüm ve elma suyu - domates suyu)
- Patates, havuç, pancar ve fasulye, nohut, mercimek gibi baklagiller

Ketojenik beslenmede tüketilmesi gereken besinler:

- Sığır eti, kuzu eti, kümes hayvanları vb.
- Balık ve deniz ürünleri
- Yumurtalar
- Ispanak, lahana, roka, maydanoz gibi yeşillikler
- Brokoli, karnabahar gibi nişastası olmayan sebzeler
- Avokado, yabanmersini, böğürtlen, karadut, frambuaz gibi glisemik indeksi düşük meyveler
- Yüksek yağlı sütlerden yapılmış sert peynirler, yüksek yağlı krema, tereyağı
- Ceviz, fındık, badem, kabak çekirdeği, ayçiçeği, yağlı tohumlar
- Stevia, eritritol, ksilitol gibi düşük karbonhidratlı tatlandırıcılar
- Hindistancevizi yağı, doymuş yağlar, sızma zeytinyağı gibi yağlar

İYİ FORMÜLE EDİLMİŞ KETOJENİK BİR YAŞAM TARZININ AŞAMALARI NELERDİR?

1. Aşama: Keton Düzeyinin Yükseltilmesi

KARBONHİDRAT ALIMINIZI GÜNDE 20 GRAMIN ALTINA DÜŞÜRDÜĞÜNÜZ İLK İKİ İLA DÖRT GÜN İÇERİSİNDE VÜCUDUNUZ LİPOLİZİ KULLANARAK VE BİRİNCİL YAKIT KAYNAĞINI YAĞA KAYDIRARAK YÜKSEK KAN KETONLARI ÜRETMEYE BAŞLAR. Ancak enerji, ruh hali, baş ağrısı veya diğer yaygın ‘keto gripi’ semptomlarıyla ilgili sorunlarınız olabilir. Bunlarla mücadele etmek için önce suyunuzu ve elektrolitlerinizi dengede tuttuğunuzdan emin olmalısınız. Keto-adapte olurken böbrekler yüksek karbonhidrat diyeti ile tuttuğu tuzun (ve ilgili suyun) çoğunu serbest bırakır. Susuz kalmamak için daha fazla su ve elektrolit eklemeniz gerekir. Ayrıca ilk birkaç hafta boyunca egzersiz ve aktivite seviyenizi azaltmak isteyebilirsiniz.

Kan ketonlarınız yüksek olsa da, vücudunuz henüz bunları kullanmada yeterli değildir. Birçok insan ilk birkaç hafta yüksek yağlı düşük karbonhidratlı atıştırmalıklar eklemeyi faydalı buluyor. Ancak açlığınız azaldıkça ve enerjiniz arttıkça sonuçlarınızı iyileştirmek için fazla yağ tüketmektense, enerji için daha fazla vücut yağı yakılmalıdır. Metabolik sorunlarınız ne kadar fazlaysa, Faz 1’de o kadar uzun süre kalacaksınız. Bir sonraki aşama, vücudunuzun birincil yakıt olarak yağ yakmakta daha iyi olduğunu görmeye başladığınız yerdir.

2. Aşama: Keto-Uyum

BU AŞAMADA VÜCUT VE HÜCRELER YAĞLARI BİRİNCİL ENERJİ KAYNAĞI OLARAK KULLANMAYA BAŞLAR. BU DA

DAHA AZ ACIKMA, GÜN BOYUNCA DAHA FAZLA TOKLUK HİSSİ, DAHA İYİ RUH HALİ, DAHA RAHAT UYKU VE DAHA FAZLA ENERJİ ANLAMINA GELİR.

Metabolik olarak ne kadar hasarlı olduğunuza bağlı olarak, Faz 2 iki ila altı hafta arasında bir süre alabilir. Çoğu insan üç ila dört hafta sonra değişimleri hissetmeye başlar. Sonuçları hissetmeye başladığınızda, vücutta yağ kaybını artırmak için atıştırmalıklarınızı ve yağ tüketimini azaltmalısınız.

Ketozise uyum sağlamak uzun sürebilir çünkü vücudunuz birincil enerji kaynağı olarak yağları kullanmak için hücresel düzeyde bir değişiklik yapıyor. Glukoz yakıt olarak çok kolay yanar, hızlı enerji verir ve ihtiyaç duyduğu enerjiyi elde etmek için daha az mitokondri gerektirir. Serbest yağ asitlerini yakıt haline getirmek daha fazla çaba gerektirir. Ketozise ilk geçişinizi yaptığınızda, vücudunuzun yağ yakması için hücresel fonksiyonlarınızın büyük oranda değişmesi gerekir.

Vücudunuzun enerji elde etmek için yağ yakma kapasitesini artırmak amacıyla daha fazla mitokondri yapması gerekir. Mitokondri, hücrelerimizde FFA, ketonlar ve glukoz gibi yakıtları enerjiye dönüştüren küçük güç santralleridir. Mitokondri sayısını artırarak, vücudunuz herhangi bir zamanda yağ yakma kapasitesini artırır. Çalışmalar, bir keto diyetindeki atletik performansın iki ila dört haftalık bir adaptasyon süresinden sonra yüksek karbonhidratlı bir diyetteki performansa eşit olabileceğini göstermiştir.

Bu süre zarfında keton seviyeleriniz düşer çünkü vücudunuz doğrudan yakıt için daha fazla FFA kullanır. Bu önemli bir ayrımdır, çünkü keto-uyumun erken evrelerinde yükselen keton seviyeleri vücudunuzun daha fazla keton oluşturduğu geçiş halinin bir parçasıdır. Bu ek ketonlar vücudunuzun daha fazla mitokondri oluşturabileceği kadar yakıt sağlamasına yardımcı olur, böylece doğrudan daha fazla FFA yakabilir.

3. Aşama: Ketozis'in Daha Derin Mitokondriyel Seviyeleri

BU AŞAMADA DAHA DA FAZLA GELİŞME GÖRMEMEYE BAŞLARSINIZ. “AÇ DEĞİLİM” VE “KENDİMİ ÇOK DAHA ENERJİK HİSSEDİYORUM” SÖZLERİNİ SÖYLEMEYE BAŞLADIĞINIZ AŞAMADIR.

Ketojenik bir yaşam tarzında yaklaşık üç ya da dört ay sonra vücudunuzun ne kadar iyi hissettiğini deneyimlemeye başlarsınız. Enerji sonsuzdur. Asla yemek arzunuz kalmaz ve neredeyse her zaman doygun olursunuz. Yemek, tüm gün boyunca düşündüğünüz bir şey olmaktan çıkar.

Bu aşamada, vücudunuz hücrelerinizdeki mitokondri sayısını artırmış ve beyaz yağ dokusunu kahverengi yağ dokusuna dönüştürmeye devam etmektedir. Kahverengi yağ dokusu mitokondri içeren yağ hücrelerinden oluşan aktif bir organdır. Beyaz yağ, yağ depolar, kahverengi yağ ise vücut ısını düzenler.

Kahverengi yağa kayma glukoz seviyenizi düşürebilir. Kahverengi yağ, ısı üretmek için glukoz kullanmaya başlar, bu da glukoz seviyelerini kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir ve ayrıca kahverengi yağ, beyaz yağ gibi uykuda olmak yerine ısı ürettiği için daha sıcak hissetmenize neden olabilir. Kahverengi yağa geçiş aynı zamanda bazal metabolizma hızını ve vücudunuzun gün boyu tükettiği enerji miktarını artırır. Daha fazla kahverengi yağa sahip olmak büyük metabolik yararlar sağlar.

Ayrıca ketozda ne kadar uzun süre kalırsanız vücudunuz o kadar fazla sağlıklı hormon üretmek zorunda kalır. Bu ilave kolesterol, yeterli doymuş yağ ve kolesterol verildiğinde vücudunuzun hormonlarınızı daha doğal bir ayar noktasına getirmesine izin verir.

Hormonlarınızın dengelenmesi doğurganlığın artması, daha derin uyku, daha iyi ruh halleri ve artmış zihinsel berraklık dahil olmak üzere başka birçok fayda sağlar. Crohn hastalığı ve irritabl bağırsak sendromu gibi kronik durumlar iyileşmeye başlar, çünkü iltihap azalmıştır.

Uzun süreli ketojenik yaşam tarzı, daha uzun ömür ve birçok kronik hastalığın tersine çevrilmesi dahil olmak üzere birçok yarara sahiptir.

Keto, vücudunuzun hücresel düzeyde işleyiş biçiminde bir kaymaya neden olur. Keto yaşam tarzına karar verirsiniz, sağlığınız ve nasıl hissettiğinizle ilgili gelişmelerle sizi ödüllendirmeye devam edecektir.

BİR BESLENME ÖĞRETİSİ OLARAK 'ARALIKLI AÇLIK'

Hız, haz ve tüketim çağı olan günümüz insanının sağlığını tehdit eden başlıca en önemli sorun aşırı kilolu olma durumu, yani obezitedir. Şişmanlık başlı başına önemli bir sağlık sorunu olmakla birlikte, zemin hazırladığı hastalıklar da yaşam süresini ve kalitesini doğrudan etkilemektedir.

Nüfusun büyük bir bölümünün yaşamını zehreden şişmanlık basit bir sorun gibi görünmesine rağmen karmaşık birtakım süreçleri ilgilendirmektedir. Obezite, zeminde aşırı kimyasal, ağır metal, tarım ve böcek ilaçlarına maruz kalmanın yanında mineral ve temel besin öğelerindeki eksiklik, aşırı hızlı, stresli ve bir o kadar da hareketsiz bir yaşamın çarpık beslenme modelleri ile harmanlanmasıyla ortaya çıkan bir bozukluktur.

Hızlandırılmış çağımızda bir yerden bir yere sürekli koşuşturmaya saatleri yetmeyen, bu uğurda günden güne tükenen insanın eline kalan ise devasa yağ kütlelerinin arasında sıkışıp kalan hastalanmış bir ruh. Bu bağlamda obezitenin uzun vadede düzeltilmesinde yalnızca beslenme ve yaşam tarzı değişikliği önermek gerçekçi olmaktan oldukça uzak.

BEDENSEL BİR İYİLİK HALİ HEDEFLİYORSAK, AÇ KALMAK GERÇEKTEN MUHTEŞEM BİR YOL... Açlık sonucu kanda yakıt olarak beliren yüksek kan ketonları beynimiz için gerçek bir ziyafettir ve yaratıcılığın kapılarını sonuna kadar aralar. Yine kan şekerinin düşük seviyelerde seyretmesi nedeniyle düşen insülin seviyeleri yüzünden yağ depolarımız hızlıca yakıt olarak kullanılmaya başlanır. AÇLIĞIN BİZİ DÜŞÜNSEL VE MANEVİ OLARAK YÜKSELTİTİĞİ NOKTADA BEDENİMİZİN ŞİFAYA ULAŞMASI KAÇINILMAZDIR.

Açlık kelimesi bile sizi gerçekten ürkütüyorsa olaya bir şu açıdan bakmayı deneyin: Gece sabaha kadar uykuda aç kalıyoruz. Beslenmenin sindirim ve emilim sürecinin sağlıklı işleyebilmesi için uzun süre aç kalmamız kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Bu bahiste ele alacağımız konu, sağlığın devamı ve hastalıkların giderilmesi için aç kalmanın yaşamımıza nasıl entegre edileceğidir. Bu konuda size günlük klinik pratiğimden karşılaştığım zorluklardan yola çıkarak hastalarımı önerdiğim basit tüyoları vermeye çalışacağım.

Yemek için yaşamadığımızı unutmayın. Hayatta beslenmekten daha kutsal ve haz verici faaliyetlerin de olabileceğini bir düşünün.

ARALIKLI AÇLIĞIN İLK YOLU GÜNLÜK ÖĞÜN SAYINIZI İKİYE DÜŞÜRMEKTİR. BU DURUMA ALIŞIRSANIZ RAHATLIKLA TEK ÖĞÜN BESLENEBİLİRSİNİZ.

8-16, 10-14... şeklinde uzayan listelerle kafanızı fazla yormanızı istemem ama yine de insülin düzeyi sürekli yüksek seyreden hastalarda elbette bir alışma sürecine ihtiyaç duyulabilir.

Haftada bir ya da iki gün tek öğün yiyerek açlık deneyimini tadabilir ve bedeninize neler kattığını keşfettikçe eski beslenme alışkanlıklarınızı değiştirme konusunda ciddi bir motivasyon elde edebilirsiniz.

Sıradanlıktan kurtulmak, önce alışkanlıklardan kurtulmakla başlar!

Açlık günleri dışında kalan günlerde çılgınca yiyebilme hakkına eriştiğini düşünen çok sayıda hastam oldu. Eğer yeme konusunda daha itidalli bir yaklaşımımız olsaydı, aç kalarak daha büyük bir zahmete katlanmayacaktık.

ÖZETLE AÇLIK, VÜCUDUMUZA TEK BAŞINA BOYUNDAN BÜYÜK ZARARLAR VEREN İNSÜLİNİ DÜŞÜRÜR! KAN ŞEKERİ DÜŞÜK SEYRETTİĞİ İÇİN YAĞLAR YAKILIR. YAĞDA DEPOLADIĞIMIZ TOKSİNLER DE BİZİ YAVAŞ YAVAŞ TERK EDER. KAN ŞEKERİNİN DÜŞÜK SEYRETMEŞİ İLE VÜCUDUMUZDAKİ YANGIN (İLTİHAP) DİNER! Yangın dinerse yaşlanma

yavaşlar ama kaçınılmazdır!

Bir sır daha vereyim bu arada: Yaşlanmaya sebep olan, insanın karmaşık düşünce dünyasıdır.

Yağların yegâne düşmanı olduğu için, açlık sizi hayallerinizi süsleyen görünüme kavuşturan en başarılı yöntemdir. Birazcık da kaliteli yağları diyetinizdeki karbonhidratların yerine koyarsanız güzelim kaslarınız erimeden, sarkmadan eski günlerinizdeki formunuza erişebilirsiniz.

AÇLIK, GÜNÜMÜZDEKİ PEK ÇOK HASTALIĞIN NEDENLERİ ARASINDA SAYILAN BOZUK BAĞIRSAK FLORASINI DÜZELTEBİLEN YEGÂNE, KATLANDIĞINIZ SIKINTILAR HARİÇ MADDİ BİR BEDELİ OLMAYAN HARİKULADE BİR YOLDUR...

Sözün özü, yaşamak için bu kadar beslenmeye gerek yok!

Açlık, bu bağlamda sadeleşme yolunda atılacak ilk adım olarak kabul edilmelidir. Sadeleşemeyen, üzerindeki ağırlıklardan, ayağındaki prangalardan kurtulamayan insan düşüncesini tek bir hedefe odaklamakta güçlük çekecektir. Sirtınızda kilolarca ağırlıkla yürüdüğünüzü hayal edin, bu şekilde ne kadar yol alabilirsiniz, tükenmek işten bile değil.

İnsan için en zor yolculuk böylesine kaotik bir düzenin bir parçası iken özüne yapmaya çalıştığı yolculuktur. Bu yolculuğu daha kolay bir hale getirmenin ilk şartı da hayatımızı sadeleştirmeye başlamak olmalıdır.

AÇLIK DİYETİ'NDEKİ SIR 'OTOFAJİ'

Uzun uzun beslenmeyi, ardından da açlığı, orucu ve bize sağladığı faydaları anlatmaya çalıştık. Peki neden aç kalıyoruz sorusuna cevap arayanlardansanız, burada yazdıklarımız çok işinize yarayabilir.

AÇLIĞIMIZIN ALTINDA YATAN TEMEL SÜREÇ, OTOFAJİDİR.

Otofaji, Yunanca oto (kendi), phagein (yemek) kelimelerinin yan yana gelmesiyle oluşmuştur. Kelime anlamı itibarıyla kendi kendini yemek olarak bilinse de tam olarak bir yeme faaliyeti değildir. Daha çok hücrenin eskimiş, artık işe yaramayan organlardan, hatalı üretilmiş proteinlerden ve hücre membranı gibi yapılarından kurtulmak için yaptığı bir temizlik ve yenilenme programı olarak kabul edebiliriz.

OTOFAJİ, HÜCRENİN AYNI ZAMANDA ORGANİZMANIN İÇ DENGESİNİ SAĞLAYAN, ÜST DÜZEYDE KONTROL EDİLEN DOĞAL METABOLİK BİR SÜREÇTİR. Bu özelliğiyle kalite kontrol sistemi gibi çalışır. Ancak yaş ile bu doğal temizlik ve yenileme yeteneğimizi büyük ölçüde kaybederiz.

Yapılan ilk çalışmalar, açlık ve besin yokluğunda hücre içi moleküllerin geri dönüşümünü sağlayarak hücrenin stres ortamına uyumuna yardım ettiğini, böylelikle hücre iç dengesinin korunmasında otofajinin etkili bir yol olduğunu göstermiştir.

HÜCRELERİMİZ OTOFAJİYİ FONKSİYONU BOZULMUŞ, ENFEKTE OLMUŞ, HASARLANMIŞ, YAŞLANMIŞ VE BU SEBEPLERLE DE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ OLUMSUZ ETKİLEYECEK HÜCRE ARTIKLARINDAN TEMİZLEMEK İÇİN KULLANIR. Otofaji, mitokondri gibi uzun ömürlü hücre içi yapılarda aşırı birikmeyi önler. Hücre içi artıkların sindirilmesiyle ortaya çıkan enerji yeni organel yapımı, protein sentezi ve açlıkta enerjinin elde edilme-

sini sağlar. Bazal düzeyde bir otofaji, hücrede proteinlerin kalite kontrolünü sağlar ve yanlış katlanmış proteinleri temizler. Aynı zamanda hücrelerin hayatta kalmak için geliştirdikleri yaşamsal değeri olan üst düzey bir işlevdir. Eğer temel düzeydeki bu otofaji bozulursa kanserli hücre oluşumu ile karşı karşıya kalmamız işten bile değil.

Sağlığın korunması, yaşlanmanın geciktirilmesi, hastalıkların tedavisi ve önlenmesinde doğrudan ve dolaylı olarak etkisi bulunan otofaji, açlık, stres, hastalık, fiziksel egzersiz gibi bedende stres yaratan durumlarda ortaya çıkar. Eğer vücut belirli aralıklarla düşük seviye oksidatif stres altında bırakılırsa, buna daha iyi bir cevap oluşturabilir

İnsülin direnci ve aşırı glukoz tüketimi ile otofaji baskılanır. Yani açlık ile bize bu kadar yararları olan otofaji tetiklenirken, yemek ve tokluk otofajiyi frenler. Dolayısıyla ne kadar sık ve çok yersek, otofaji o kadar az gerçekleşir.

Dr. Hasan İnsel, *Sindirimi Sanatı* isimli kitabında açlık ve tokluğu “açma kapatma düğmesine benzetmiş:

“İşte açlık o düğmeyi açarken kapama düğmesi de yemek. Vücuda gıda girişi otofajinin düğmesini kapatır, yani onu durdurur. Böylece yoklukta hücrenin büyüme-çoğalma faaliyeti devam ederken açlıktan temizlik başlıyor. Açlık bir yandan otofajiyi uyarırken bir yandan da çok önemli bir şey daha yapıyor: Büyüme hormonunu uyarıyor. Büyüme hormonu vücudumuza yeni parçalar üretmesini söyleyen hormon. Böylece eskiler temizlenirken yeni parçaların yapımı başlamış oluyor. Gördüğünüz gibi açlık vücut için tam bir renovasyon fırsatı!”

Açlık ve aç kalma üzerine ele aldığımız bu kitapta açlığın önemi ve insülin direncine yapılan vurgu sanırım daha iyi anlaşılmaya başlamıştır.

Belki inanması güç gelebilir ama hücre düzeyinde sahip olduğumuz üstün bir akıl var. Vücutta ters giden şeyler olduğunda, beklenmeyen bir stres ya da açlık karşısında öylesine olağanüstü bir bilinçle davranıyor ki, hızlı bir şekilde gerekli temizlik yapılıyor, ortaya çıkan ener-

jiden yeni hücre içi yapılar inşa ediliyor ve yaşamsal enerji böylelikle tedarik ediliyor. Sadece bir temizlik değil, hücre içi yapıların kalite kontrolü yapılıyor.

OTOFAJİ ÜZERİNE SON ZAMANLARDA YAPILAN ÇALIŞMALAR EN AZ 24 SAAT VE ÜZERİNDEKİ AÇLIKLARIN HÜCRELERİN OTOFAJİ KAPASİTELERİNİ CİDDİ ORANDA ARTIRDIĞINI GÖSTERMİŞTİR.

Tabii ki otofajiyi artıran tek etken açlık ya da kalori kısıtlaması değil. EGZERSİZİN DE OTOFAJİYİ ARTIRAN ÖNEMLİ BİR FAKTÖR OLDUĞUNU YENİ BİLİMSEL VERİLERDEN ÖĞRENİYORUZ. Zira egzersizin bilişsel fonksiyonların bozulmasına karşı koruduğuna ve nörodejeneratif hastalıkları önlediğine dair pek çok bilimsel veri bulunmakla birlikte bu çok da yeni bir bilgi değil.

Sağlığın sürdürülmesi, hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde otofajinin çok önemli bir yer teşkil ettiğinden bahsettik. Lakin otofajî özellikle beyin sağlığı için hayati önem taşımaktadır. Nöron koruyucu etkileri vardır ki otofajî sürecindeki herhangi bir sorun sinir sisteminin dejenerasyonu ile giden hastalıklarla sonuçlanabilir. Beraberinde otofajinin artması karaciğerin daha çok yağ kullanmasına sebep olacaktır.

UZUN SÜRELİ AÇLIKLARIN CİDDİ DÜZEYDE TEŞVİK ETTİĞİ OTOFAJİ DAHA İYİ METABOLİK FONKSİYONLARA SEBEP OLDUĞU VE ENFLAMASYONU AZALTTIĞI İÇİN UZUN YAŞAMIN EN ÖNEMLİ SIRRIDIR demekte bir sakınca görmüyorum. Sadece nörodejeneratif hastalıkların önlenmesinde değil, aynı zamanda diyabet, obezite ve dolayısı ile kanserli hücre oluşumunu önlemekte en maliyetsiz tedavi yöntemidir.

Otofajî Nerede İşimize Yarar?

- Hücre ve dokuların iç dengesinin sağlanması,
- Hücrelerin oksidatif stresten korunması,

- Enerji sağlanması,
- Protein, glukoz ve yağ metabolizmasının düzenlenmesi,
- Enflamasyonun azaltılması,
- Kanserli hücrelerin temizlenmesi,
- Enfeksiyonların giderilmesi,
- Yaşlanmanın yavaşlatılması,
- Nörodejeneratif hastalıkların (Alzheimer, Parkinson) tedavisi...

Buradaki listede basitçe ifade etmeye çalıştığımız gibi pek çok hastalık durumunda otofaji yardımımıza koşuyor.

Fizyolojik durumlarda meydana gelen otofaji, bazal otofaji olarak tanımlanır. Bunun için açlık gibi belirgin bir stres faktörü olmasına gerek yoktur. Yapısal otofaji de denen bu durum, normal beslenme durumunda düşük düzeyde devam eder. Yaşlanma, tümör gelişimi, bağışıklık, hücrede üretilen proteinlerin kalite kontrolü gibi durumlardaysa daha farklı bir otofaji karşımıza çıkar. Otofajinin bozulduğu durumlarda pek çok sayısız hastalığın ortaya çıkacağından söz etmiştik. Zira otofaji ile hücrenin bütünlüğü ve genlerin dayanıklı olması sağlanmaktadır.

Son 20 yılda otofaji ile ilgili yapılan çok sayıda çalışma, bu konuda bir bilgi patlamasına yol açtı. Bu süreçte araştırmacılar daha önce keşfetmedikleri bir gen ile karşılaştılar: Beclin 1 geni... Bu genin tümör gelişimini baskıladığının anlaşılması ile de kanser tedavisi konusunda yapılan çalışmalar başka bir boyut kazandı. Beclin 1 geni vasıtasıyla artık tümör oluşumu, gelişimi ve baskılanmasının anlaşılması için çalışmalar yapılmaktadır

Bu ilginin boşa olmadığını bazı sonuçlardan anlıyoruz. Bu meşhur gen prostat kanserlerinin yaklaşık %40'ında, meme kanserlerinin yaklaşık %50'sinde ve over kanserlerinin yaklaşık %70'inde kayıptır

(Liang ve diğerleri, 1999). Bununla beraber Beclin 1 geninin kolon kanseri, beyin tümörleri, karaciğer kanseri ve rahim ağzı kanserlerinde de fonksiyonunun azaldığı bilinmektedir. Buradan çıkaracağımız asıl sonuç ise otofaji sürecinin bozulmasının kanser gelişimiyle doğrudan ilişkili olduğudur. Tabii ki otofajinin kanser sürecindeki yeri oldukça karmaşık.

Vurgulanması gereken diğer önemli bir konu ise otofajinin belirli anti-kanser ilaçların toksik etkilerini bloke edebileceğidir. Bu bilgi doğrultusunda bazı klinisyenler uzun süreli açlık ve kemoterapilerin bir arada uygulandığı tedavi modellerini kullanmaktadırlar.

Enfeksiyonlarla mücadelede de otofajiye borçluyuz. Aralıklı ve özellikle 24 saatten fazla süren açlıkların enfeksiyonların tedavisinde muhteşem sonuçlar doğurduğunu bilmekteyiz. Otofajinin özellikle hücre içi patojenlere karşı savunmada önemli bir rolü bulunmaktadır. Bağışıklığımızdan sorumlu hücrelerin aktivasyonlarını düzenleyip hücre içi dengeyi sağlayarak patojenlerin ölmesine yol açmaktadır (Valdor ve Macian, 2012).

Bir başka husus ise günümüzde çığ gibi büyüyen nörodejeneratif, yani sinir sisteminin bozulması ile meydana gelen hastalıkların giderilmesinde otofajinin etkinliğidir. Çeşitli çevresel, çok fazla geni ilgilendiren ve epigenetik bir hastalık grubunu tanımlayan nörodejeneratif hastalıklar yaş ile artmasına rağmen doğal yaşlanmanın bir sonucu olarak kabul edilmemelidir. Modernleşme ile ortalama yaşam süremiz artmış olsa da aşırı stres, uzun çalışma saatleri, çevresel toksinler ve aşırı işlenmiş gıdalardan zengin beslenme sonucunda ömrümüze eklenen yılları da kronik hastalıklarla boğuşarak geçirmek zorunda kalıyoruz.

Nörodejeneratif hastalıkların ortak özelliği, bir şekilde yapısal olarak bozulmuş protein yapıların ortadan kaldırılmasında ya da temizlenmesinde moleküler düzeyde yaşanan birtakım sorunların, bu yapıların hücre içinde birikmesi ve de ciddi işlev kaybına ve sinir hücrelerinin ölümüne sebebiyet vermesidir. Bu bozulmadan etkilenen beyin bölgesinde küçülme ve beraberinde ciddi işlev kaybı ile farklı belirtilere

sahip hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Beyin ve sinir hücrelerinin yıkımıyla giden bu hastalıkların ilerleyici olması, merkezi sinir sistemi dışında pek çok organ sistemini de etkilemesi nedeniyle oldukça trajiktir.

Az önce bahsettiğim otofajiden sorumlu genlerin kaybı işte bu nörodejenerasyon ve hücre içinde anormal protein birikimi ile sonuçlanmaktadır. Buradan yola çıkılarak yapılan çalışmalarla genetik temelli bazı tedavi stratejileri geliştirilmiştir ki bunlar birikmiş proteinlerin otofaji yoluyla temizlenmesinin uyarılması amacına dayanmaktadır (Zhang ve diğerleri, 2010). Histon deasetilaz inhibitörleri olarak bilinen moleküller bu tedavilere aday ilaçlara örnek verilebilir.

İşte bu süreçte ZERDEÇALIN OTOFAJİYE OLUMLU BİR TE-SİRİ OLABİLİR. Yanlış duymadınız, evet, zerdeçalın içindeki etkin madde olan kurkuminden birkaç cümle ile bahsetmeden geçemeyeceğim.

ANTIÖKSİDAN, ANTİENFLAMATUAR, KARACİĞER KORUYUCU, ANTİBAKTERİYEL VE ANTİTÜMÖR ETKİLERİ NEDENİYLE SON ZAMANLARDA ADINI SIKÇA DUYDUĞUNUZ KURKUMİNİN ENDOTEL HÜCRELERİNİ OKSİDATİF STRESTEN OTOFAJİYİ İNDÜKLEYEREK KORUDUĞU ORTAYA KONDU (Han ve diğerleri, 2012). Dahası, son zamanlarda kurkuminin muhtemelen otofajiye bağımlı bir yol ile birikmiş proteinlerin yıkılmasını artırdığı gösterildi (Alavez ve diğerleri, 2011).

İYİLEŞMEYE GİDEN EN KESTİRME YOL 'AÇLIK'

Açlığın iyileşmeyi hızlandırdığı bilgisini insanoğlu yeni keşfetmedi. Hastalandığımızda iştahımızın bıçakla kesilir gibi kesilmesi yaratılışımızın bize bir hediyesi ve enerjimizin tamamını hastalıkla savaşıma sevk eden doğal bir süreçtir. Nitekim eski çağlarda yaşamış hekimlerin reçetelerinde de aç kalmak, ilk sırayı almış bir tedavi yöntemidir.

UZUN SÜRELİ AÇLIKLARIN ARALIKLI BİR ŞEKİLDE YAPILMASI YAŞLANAN HÜCRELERİNİN YIKILMASINA VESİLE OLUR VE KÖK HÜCRELERİ YENİ HÜCRELER ÜRETMEŞİ YÖNÜNDE UYARIR.

Açlığın iyileştirici etkileri:

- Bağışıklık sistemini daha güçlü kılar.
- Kilo vermekte daha etkili bir reçete yoktur.
- Metabolizmamızı fabrika ayarlarına döndürür.
- İştahı çok iyi kontrol eder ve kötü yeme alışkanlıklarından kurtulmanıza yardımcı olur.
- Sindirim sistemindeki pek çok bozukluğu tek başına tedavi edebilir.
- Beyni ve mental sağlığı korur, duygudurumunu dengeler.
- Diyabetik hastalarda kan şekeri kontrolünü sağlar ve insülin direncini kırar.
- Kan basıncını ve kolesterolü düşürür.

- Alzheimer ve diğer demans türlerine karşı korur, hastalığın iyileşmesine katkıda bulunur.
- Kas gücünü artırır.
- Enflamasyon ile mücadelede çok etkilidir.
- Yaratıcılığı ve zihinsel üretkenliği artırır.

Açlığın ve tetiklediği otofajinin saymakla bitmez faydalarına her geçen gün yenileri eklenmektedir. Bu konuda ortaya konan klinik çalışmalar farklı disiplinlerde çalışan araştırmacıları heyecanlandırmakta ve her geçen gün bilim literatürüne yeni bir araştırma eklenmektedir. Bu bulgular bilim dünyasında tedavi edici yaklaşımların yeniden gözden geçirilmesi konusunda teşvik edici olmasının yanında, tıp disiplininde yeni bir aydınlanma çağını da beraberinde getirmiştir.

Buradaki trajedi şudur ki, binlerce yıllık kadim bir şifa yöntemi olan açlığın bugün Batı kökenli pozitif bilimsel kanıtlarının da olmasına rağmen modern endüstriyel tıp uygulayıcıları tarafından kabul görmemesidir. Sayısız medeniyetin binlerce yıldır uyguladığı bu tedavinin algılarımıza yeni bir keşif gibi nakşedilmesi de uygulanan toplumsal ve kültürel hafıza kaybının geldiği noktayı gözler önüne sermektedir.

AÇ KALIN, ACIKIN VE ‘GENÇLEŞİN’!

Günümüz insanının en büyük sorunu nedir diye sorarsanız rahata düşkünlük, konformizm, hız ve haz tutkusu diyebilirim. Deyim yerinde ise pamuk prenses gibi yaşamaya talipler.

Harvard Üniversitesi’nden Prof. Dr. David Sinclair, *Lifespan* isimli kitabında uzun ve sağlıklı yaşam konusunda oldukça önemli tespitlerde bulunuyor. Yaşamımızın tüm kodlarının aslında DNA olarak adlandırılan ve ebeveynlerimizden bize aktarılan genlerimizde saklı olduğunu biliyoruz. Ancak bu kodların nasıl ve hangi koşullarda kullanılacağını belirleyen, çevresel koşullardır. Hücrelerimiz de aynen bizim olumsuz yaşam koşullarına verdiğimiz tepkiler gibi kendi işlevlerini düzenlemeye çalışır. Hormesis adını verdiğimiz bu süreçte toksinlere ve diğer stres etkenlerine düşük maruz kalma durumunda olumlu bir biyolojik cevap ortaya çıkar.

Hormesis canlılar için genellikle iyidir ve çoğunlukla kalıcı bir hasara neden olmadan aktif hale getirilebilir. **HORMESİS MEKANİZMALARI ÇALIŞTIĞINDA HER ŞEY YOLUNDADIR. İNSANIN HAYATINDA HER ŞEYİN YOLUNDA OLMASI, KONFORMİZM OLMASINDAN İSE DÜŞÜK ORANDA STRES YARATACAK ETKENLERİN OLMASI ORGANİZMAYI OLUMLU YÖNDE ETKİLER VE DAHA UZUN SÜRE HAYATTA KALMAYA ZORLAR.**

Peki, neden böyle oluyor diye sorarsanız, hemen söyleyeyim, genlerimiz bu kadar konformist ve şımartılmış rahat hayat zemininde gelişmedi. Arada bir hormesis uyararak için stres yaşamak oldukça önemlidir. Sıkça duyarız, ‘öldürmeyen şey, sizi güçlendirir’.

Nefes alıp verdiğimiz müddetçe DNA’larımız sürekli bir saldırı altındadır. Hücre çoğalması sırasında kromozomlarda kırılmalar olur.

Radyasyon, kimyasal toksinler, ağır metaller ve olumsuz frekanslar gibi etkenler bu kırılmaları artırır. DNA zedelenmeleri ne kadar çoksa, bunu düzeltecek olan enzimler de o kadar yetersiz kalır.

Gün geçtikçe bu hasarlı DNA'ların çoğaldığı hücrelerimiz hem yaşlanmaya hem de kanser gibi sonuçlara maruz kalırlar. Söz konusu bu kırıkları onaran enzimler, sirtuinler olarak adlandırılır ve sirtuin genleri tarafından kodlanmışlardır.

Açlık, vücudumuzdaki işte bu gençlik geni olarak da adlandırılan sirtuin genini aktif hale getirir. SİRTUİN GENİ AÇLIĞA MARUZ KALDIĞINDA VÜCUDUMUZDAKİ TÜM HÜCRELERİN İÇİNDEKİ GENLERİ TARAR VE BOZULMUŞ YA DA HASAR GÖRMÜŞ OLANLARI ONARIR. Sirtuin geni ömrü uzatmakla kalmaz, aynı zamanda yaşlanmayı da önler. Bu yüzden, günde tek öğün beslenme yöntemi aynı zamanda bir gençleşme metodudur.

Sözün özü, vücudumuzu konfor alanından çıkarmamız ve rahattan ödün vermemiz gerekiyor. Öğünlerinizin sıklığını azalttıkça yaşam kalitenizin ne kadar arttığını göreceksiniz. Aynı şey, kendinizi örneğin sauna gibi ısıya ve soğuğa maruz bırakmak için de geçerli.

Sonuç olarak egzersiz, oruç ve soğuk/sıcak değişimi gibi gerilmeye neden olan aktiviteler, hücre içinde önemli bir koenzim olan nikotinamid adenin dinükleotid seviyenizi artırıyor. Bu da gen ifadelerini düzenleyen ve DNA hasarını onaran protein türü olan sirtuinin düzenli çalışmasını sağlıyor.

BİRAZ ÜŞÜYÜN: 'SOĞUK TERAPİ'

Geçenlerde gözüm bir habere takıldı.

Haberde, Twitter'ın kurucusu ve CEO'su Jack Dorsey, bir gününün nasıl geçtiğini ve sağlıklı kalabilmek için yaptıklarını anlatıyor:

- Sabah erkenden soğuk duş ya da buz banyosu
- Yürüyerek işe gitmek
- Günde tek öğün yemek

Gördüğünüz gibi kahvaltı yok...

Yürümenin kendisine düşünme şansı verdiğini söyleyen Dorsey, “Yürümekten çok koşuyor gibi görünüyorum. Olabildiğince çok güneş ışığı almaya çalışıyorum ve 9’da çalışmaya başlıyorum” diyor. Gün içinde ise hiç yemek yemiyor. İlk ve tek yemek akşam 6 ile 9 arası. Cuma akşamı ise yemek yemiyor ve pazar akşamına kadar ağzına hiç bir şey sürmüyor.

Nedeni mi? Çünkü ona göre, “Günlerimiz çok yemek odaklı geçiyor”.

İşte tüm sır burada saklı! Dorsey bu sırrı yakalamış. “Yemek odaklı” yaşamaktan rahatsız olduğunu dile getiriyor ve ekliyor: “Ne kadar uzun oruç tutarsam zaman o kadar yavaşlıyor.”

Yine Dorsey’e göre oruç tutmak ve meditasyon, işlerine ve şirketlerine daha iyi odaklanabilmesini sağlıyor. Akşamları bir saatini meditasyona ayıran milyarder, 20 yıldır meditasyon yaptığını söylüyor.

Güne çok soğuk suyla dolu banyoya girerek başladığına dair de, “Hiçbir şey bana, oda sıcaklığından çıkıp buz gibi banyoya girmenin verdiği zihinsel özgüveni veremez. Eğer bu kadar küçük görünen ama can yakan bir şeyi yapmaya iradem varsa, hemen her şeyi yapabileceğimi hissediyorum,” diyor.

Aslında soğuk terapi yeni bir buluş değil! Bununla birlikte, SOĞUK TERAPİ DE TIPKI ORUÇ GİBİ UNUTULMUŞ VE GÖZ ARDI EDİLMİŞTİR.

Soğuk terapinin ne gibi yararlar sağladığına gelince...

Vücudumuzda iki türlü yağ dokusu vardır. Bunlar beyaz yağ dokusu ve kahverengi yağ dokusudur. Kahverengi yağ hücreleri kaloriyi yakma, ısı üretme ve enerji kullanma konusunda beyaz yağ dokusuna göre çok daha aktiftir.

YAPILAN ÇALIŞMALAR, SOĞUK TERAPİNİN KAHVERENGİ YAĞ DOKUSUNUN AKTİVİTESİNİ ARTIRDIĞINI VE BUNUN DA ARTAN ŞEKİLDE KALORİ HARCAMASINA YOL AÇTIĞINI GÖSTERMEKTEDİR.

O halde şunu söyleyeyim, kilo vermek konusunda, soğuk terapi oruçla birlikte oldukça ekonomik bir yöntemdir.

SOĞUĞA MARUZ KALMA VE TİTREME VÜCUDUN ISI ÜRETİMİNİ ARTIRIR VE KALORİ YAKIMI HIZLANIR. SOĞUĞA MARUZ KALINMASI, YAĞ YAKMAYI ARTIRAN BİR PROTEİN OLAN ADİPONEKTİN DÜZEYLERİNİ ARTIRIR. Bu nedenle düşük adiponektin seviyeleri obezite ile ilişkilidir. Adiponektinin enflamasyonun önlenmesinde, kan şekeri düzenlenmesinde ve insülin direncinin düzeltilmesinde de oldukça önemli bir protein olduğunu belirtmeden geçmeyeyim.

Acı biber, işte bahsettiğim kahverengi yağdan daha fazla oluşturmak için soğukla birlikte çalışır. KİŞİN SOĞUĞA KARŞI DİRENÇ İÇİN ACI BİBER TÜKETMENİZİ ÖNERİRİM.

SOĞUĞA MARUZ KALMA SONUCUNDA SERBEST OKSİJEN RADİKALLERİNİN ÜRETİMİ DÜŞER. Bu teori, düşük sıcaklıkların çeşitli metabolik süreçleri yavaşlatarak ömrü uzattığını düşündürmektedir.

Soğuk sırasında yağ yakım işlemini, sempatik sinir sistemi modüle eder.

SOĞUK TERAPİSİNİN FİZYOLOJİK ETKİLERİ ARASINDA KAN AKIŞINDA VE ENFLAMASYONDA AZALMA VARDIR.

Bu özellikleri dolayısıyla, tahmin edebileceğiniz gibi, soğuk bir banyo kan şekerini düşürmek ve insülin duyarlılığını artırmak için en hızlı yollardan biridir.

Vücudumuzda günlük olarak yaşanan sıcaklık değişimleri, uyku düzenimizin önemli unsurlarından biridir.

Araştırmalar soğuk maruziyetinin natürel killer hücre sayısını ve aktivitesini artırdığını göstermiştir. **SOĞUK MARUZİYETİ AYNI ZAMANDA BEYAZ KAN HÜCRELERİNİ VE AKTİF SEVİYELE-RİNİ ARTIRMAK SURETİYLE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR.**

Soğuk, detoks için hayati önem taşıyan bir antioksidan olan glutatyon seviyesini artırmak suretiyle vücudun serbest radikallerle daha etkili şekilde mücadele etmesine olanak sağlar

Lokal soğuk uygulamalar ağrı kesici etkinliği dolayısıyla sık tercih edilmektedir. Ayrıca yaş ilerledikçe kemik sağlığımızı korumak için önemli bir araç olabileceği de düşünülmektedir.

AÇ KALARAK 'BAĞIRSAK MİKROBİYOTANIZI' İYİLEŞTİRİN

Bağırsakları iyileştirmeden kendinizi iyileştiremezsiniz. Bu organımızda kendi hücrelerimizden on kat daha fazla mikro canlıya ev sahipliği yapıyoruz. Yapılan bilimsel araştırmalar, mikrobiyotamızın bozulmasının kanser, alerji, Parkinson, obezite, diyabet ve depresyon gibi birçok hastalığın gelişiminde rol oynadığını göstermiştir. Bizimle birlikte yaşayan 100 trilyon mikro canlı var ve bunların tamamına mikrobiyota diyoruz. Bu mikroorganizmaların %95'i bağırsağımızda bulunuyor. Bu mikroorganizmaların gen yükü ise bizim 150 katımız. Yani 10 binden farklı bakteri yalnızca bağırsaklarda bulunuyor ve ağırlıkları da yaklaşık 2 kilogram. Tüm hastalıkların %90'ının mikrobiyota ile az ya da çok ilişkili olduğu düşünülüyor. O halde şunu diyebiliriz ki, bağırsak mikrobiyotamız ne kadar sağlıklı ise, biz de o kadar sağlıklıyız. Liften zengin, fermente ve probiyotik besinlerin mikrobiyotamızı iyileştirdiğini artık hepimiz biliyoruz. Ancak hepsinden çok daha önemlisi, uzun süreli açlık, yani oruçtur. Oruç, evet yanlış duymadınız.

AÇLIK SÜRENİZ UZADIĞI KADAR MİKROBİYOTANIZ İYİLEŞİYOR. Açlığın pek çok kültürde, dinde ve şifa verici gelenekte binlerce yıldır yer alan önemli bir uygulama olduğuna daha önce değinmiştik. Ayrıca beyin işlevlerine ve kişinin kendini iyi hissetmesine olumlu etki yaptığını söyledik. Bununla birlikte açlığın yine bağırsak mikrobiyotası üzerine olan etki mekanizması tam olarak açıklığa kavuşmasa da, toksik ve zararlı maddelerden arındırmak suretiyle bunu gerçekleştiriyor olması muhtemeldir.

Açlık, yemek borusundan başlayıp kalınbağırsakların sonuna kadar yavaş ama güçlü bir şekilde ilerleyen güçlü kasılmaları başlatır. Bu ha-

reketleri sokakların süpürülmesine benzetebiliriz. Ayrıca, pankreas ve safra kesesi de aynı anda enzim ve safraı bağırsaklara boşaltır. Normal şartlarda incebağırsakta mideden gelen asit içeriğinin etkisiyle pek fazla bakteri bulunmaz. Mide asit içeriği başta asit giderici ilaçların kullanılması ve farklı nedenlerle azalmışsa, artık incebağırsakta da bakteriler çoğalmaya başlar. Tıpta SİBO olarak tanımlanan bu durum pek çok sağlık sorununa yol açar. Ancak uzun süreli açlık halinde buradaki bakteriler bağırsak hareketlerinin artması sonucu kalınbağırsağa doğru süpürülecektir.

AÇLIK, BAĞIRSAKLARDAKİ BAĞIRSAK-BEYİN İLETİŞİMİ İÇİN ŞART OLAN DUYUSAL MEKANİZMALAR DA SIFIRLAYABİLİR. Bunlar arasında, tokluğu algılayan iştah kontrol mekanizmalarımız da yer alır. BAĞIRSAKLARDA BİR GÜN VEYA DAHA UZUN BİR SÜREYLE YAĞ BULUNMAMASI, VAGUS SİNİR UÇLARININ KOLESTOKİNİN VE LEPTİN GİBİ İŞTAH AZALTAN HORMONLARA KARŞI DUYARLILIKLARINI YENİDEN KAZANMALARINI SAĞLAYABİLİR, AYRICA HİPOTALAMUSTAKİ DUYARLILIK AYARLARINI NORMAL SEVİYELERE GERİ GETİREBİLİR.

Obezitede bağırsak mikrobiyotasının değiştiği, firmicutes olarak isimlendirilen bakterilerin miktarında, bacteoideslere göre rölatif artış olduğu kabul edilmektedir. Sindirilemeyen polisakkaritleri hidroliz edebilen firmicutesler daha fazla enerji oluşumu sağlayarak yağ birikimine neden olmaktadır.

Vücudunuzdaki stres veya diğer olumsuz duygulara dikkat etmezseniz bu duygular sizi sağlıklı da olsa daha fazla yemek yemeye teşvik edebilir. Bu yüzden, yemeğe oturmadan önce bedeninizi ve zihninizi dinleyerek o anki duygularınızı anlamaya çalışın.

Öncelikle kendinize gerçekten aç olup olmadığınızı sorun. STRESLİ, ENDİŞELİ VEYA ÖFKELİYSENİZ BAĞIRSAKLARINIZDAKİ HENGÂMEYE BİR DE YEMEK EKLEMekten UZAK DURUN.

AÇLIK İLE 20 ADIMDA 'ZAYIFLAMA' İLKELERİ

Şimdi size 20 adımda oruç ile sağlıklı bir yaşam ve zayıflama ilkelerini anlatacağım. Tüm maddeler, birbirinden ayrı olsa da bağlantılıdır.

1. Adım: Karaciğerinizi Mümkün Olduğunca Sağlıklı Kılın

Sağlıklı zayıflamada ilk olarak karaciğeri ele alacağız. Karaciğer, toksinleri vücuttan temizlemek, hormon dengesini kontrol etmek ve bağışıklık sisteminizi geliştirmek için önemli bir işlev görür. Stres altındaysanız, yüksek kolesterol, cilt sorunları, migren, depresyon, uyku güçlüğü, hazımsızlık, böbrek hasarı, unutkanlık, süregelen yorgunluk, kilo verememe gibi sorunlarınız varsa bundan karaciğeriniz sorumlu olabilir.

Bu hayati organ toksik maddelerle aşırı yüklendiyse yukarıdaki sorunları tetikleyen enflamasyona neden olabilir.

Sağlık ve enerji seviyenizi iyileştirmek için birçok yol denediyseniz ve sonuç alamadıysanız, yorgun karaciğeriniz sorunları tetikliyor olabilir. O halde sağlığınız için yapabileceğiniz en önemli eylemlerden biri karaciğer fonksiyonlarınızı iyileştirmektir.

KARACİĞERİNİZ ZARAR GÖRMÜŞ HÜCRELERİNİ BİLE YENİLEYEBİLEN BİR İŞÇİ ARI GİBİDİR! Kötüye kullanıldığında, temel besinlerden yoksun olduğunda veya toksinler tarafından boğulduğunda artık görevlerini yerini getirmekte zorlanır.

KARACİĞER YAKIT OLARAK YAĞLARI, PROTEİNLERİ VE KARBONHİDRATLARI KULLANIR. HORMON DENGESİ İÇİN KAN DOLAŞIMINA AMİNOASİTLER VERİR. Bunlar hasar

görmüş kolesterol, kullanılmış östrojen ve insülin gibi atıkların arındırılması ve atılması için karaciğere taşınmasına yardımcı olur. KARACİĞERİN EN ÖNEMLİ İŞLEVİ HER GÜN SALDIRAN SAYISIZ TOKSİNİ YOK ETMEKTİR. Sağlıklı bir karaciğer akciğerlere, böbreklere, cilde ve bağırsaklara destek olur, birçok zararlı maddeyi ortadan kaldırır.

Bozulmuş karaciğer fonksiyonları kilo vermenizi zorlaştırabilir ve duygudurum bozukluklarına neden olabilir. Karaciğerinizi temizlemek ve doğru beslenme tarzı oluşturmak karaciğer metabolizmasını iyileştirir ve şeker yerine yağ yakmaya başlarsınız. Ayrıca karaciğer fonksiyonunuz geliştikçe enerji seviyeniz de artar.

DIŞARDAN VÜCUDUMUZA ALDIĞIMIZ TOKSİN YÜKÜNÜ AZALTIRSAK KARACİĞER DOĞAL OLARAK KENDİNİ TEMİZLER. DEVE DİKENİ TOHUMU DESTEĞİ BU KONUDA OLDUKÇA YARARLIDIR. Bir uzman kontrolünde bitki çayı ya da tablet formda kullanabilirsiniz. AYRICA TERLEME YOLU İLE DE KARACİĞERE DESTEK OLABİLİRSİNİZ. BU NEDENLE SAUNA VE HAMAM UYGULAMASI YAPMANIZI ÖNERİRİM.

Bu önemli organ sadece kilo vermenize yardımcı olmakla kalmaz, söylediğimiz gibi ruh halinizi de iyileştirir.

2. Adım: Acıkmadan Yemeyin, Doymadan Kalkın

Oldukça basit ve anlaşılması kolay bir ilke. Yalnızca bu ilkeye uymanız halinde bile sağlıklı kilo verebileceksiniz. Ama zaten asıl sorun benim çabuk acıkıyor olmam diyorsanız önce bunu çözmeliyiz. O halde ne yapacağız?

Öncelikle çabuk acıkmanızın en temel nedeni yediklerimiz. YEDİĞİMİZ YİYECEKLERİN GLİSEMİK İNDEKSİ YÜKSEK İSE, DOĞAL OLARAK ÇABUK ACIKIRIZ. Çünkü kan şekerini kısa sürede çok fazla yükseltir, insülin hemen zirve yapar ve sonrasında oluşan kan şekerindeki düşüş bizi tekrar acıktırır. Bu durumu engellemek adına yapılacak şey oldukça basit ve kolay:

YEDİĞİMİZ YİYECEKLERİN İÇERİĞİNİ YAĞ AĞIRLIKLIL, YETERİ KADAR PROTEİN VE DÜŞÜK KARBONHİDRAT OLARAK DEĞİŞTİRDİĞİNİZDE KOLAY ACIKMADIĞINIZI FARK EDECEKSİNİZ.

3. Adım: Atıştırmalıkları Kesin!

Atıştırma yaptığınız zaman kilo kontrol hormonu olan insülin salgılanır. İnsülin, kandaki şekeri hücreye sokar ve hücredeki şekeri yağ olarak depolar. Bu şekilde yağların yakılmasını engelleyerek kilo kaybının önüne geçer. Bunun için YAPABİLECEĞİNİZ EN ÖNEMLİ ŞEY, DOLAPLARINIZDAKİ ABUR CUBUR DEDİĞİMİZ VE TÜKETİLMESİNİ İSTEMEDİĞİMİZ YİYECEKLERİ ATMANIZ.

4. Adım: Yavaş Yiyin

Yavaş yediğinizde vücudunuz insülin cevabını düşürerek leptin hormonu salgılanmasını sağlar. Bu hormon tokluk duygusu yaratarak iştahı düzenler. Bu nedenle BESİNLERİ YUTMADAN ÖNCE EN AZ OTUZ KEZ ÇİĞNEYEREK YEME HIZINIZI KONTROL ALTINA ALABİLİRSİNİZ.

5. Adım: Yemek Yerken Bir Şey İçmeyin

Sıvılar, sindirim enzimlerinizi seyreltir. YEMEKLERDEN ÖNCE VE YEMEK SIRASINDA SU İÇMEYİN. BİR ŞEYLER İÇMEK İÇİN YEMekten SONRA EN AZ 30 DAKİKA BEKLEYİN.

6. Adım: Dışarıda Yemek Yemeyi Sınırlayın

Evinizde yaptığınız yemeklerde hangi yağın, etin ve diğer ürünlerin ne olduğunu biliyor ve bu konuda özen gösteriyorsunuz değil mi? Ama

DIŞARIDA YEMEK YEDİĞİNİZ ZAMAN SUNULAN YİYECEKLERİN İÇERİĞİNİ VE HANGİ GIDA MADDELERİNİN KULLANILDIĞINI BİLMENİZ MÜMKÜN DEĞİL.

7. Adım: Tabagınızdaki Çeşitliliği Sınırlandırın

Tabağımızdaki koku ve tat çeşitliliği yemek yeme dürtüsünü artırarak çok fazla yemek yememize neden olur. Araştırmalar, aynı yiyeceği yediğinizde beyindeki ödül sinyalinin her bir ısırmayla azaldığını gösteriyor, bu da aşırı yemek yemenizi engelliyor. Bu nedenle, ÖĞÜNLERDEKİ BESİN ÇEŞİTLİLİĞİNİ EN AZA İNDİRMEK İŞTAHINIZI KONTROL ALTINA ALMAKTA ETKİLİDİR.

8. Adım: Stres Altındayken Yemek Yemeyin

Stresli bir yemek yeme durumundan sonra hazımsızlık çektiğinizi veya ishal olduğunuzu fark ettiniz mi? Stres altındayken kalp atış hızınız artar, kan basıncınız yükselir ve kan, sindirim sisteminizden uzağa taşınır. STRESLİ ZAMANLARDA SİNDİRİM SİSTEMİNİZE DÖRT KAT DAHA AZ KAN AKIMI OLABİLİR, BU DA METABOLİZMANIZIN YAVAŞLAMASINA NEDEN OLUR.

9. Adım: Yemeklerinize Otlar ve Baharatlar Ekleyin

Baharatlar ve bitkiler yemeklerinize tat vermenin yanı sıra tokluk hissinizi artırıp metabolizmanızı hızlandırarak yağ yakılmasını da sağlar. Örneğin daha öncesinde de faydasından bahsetmiş olduğum ZERDEÇAL, METABOLİZMAYI HIZLANDIRMANIN YANI SIRA İŞTAHI KESER VE TATLI İHTİYACINIZI AZALTIR. Toz formda tercih edebileceğiniz gibi tablet formda da uzman kontrolünde kullanabilirsiniz.

10. Adım: Yemeklerinizden Tohum Yağlarını Çıkarın

Soslar ve paketlenmiş yiyeceklerde genellikle kanola, pamuk tohumu, soya veya mısır yağı kullanılır. Rafine edilmiş bu tür bitkisel yağlar vücutta enflamasyon oluşumuna neden olur.

11. Adım: Sütü Kesin

Bebekler için kendi annelerinin sütü pek çok yönden hayati önem taşır. Ancak süt, erişkin dönemde uzak durulması gereken bir gıdadır. Bağırsak mikrobiyotamızın değişmesi, ilerleyen yaşlarda sütü yarardan daha çok zararlı bir gıda haline getirir çünkü vücutta fermente edilemez. Bu nedenle erişkinlerde süt tüketilmesini önermiyorum.

BAĞIRSAK DUVARINIZI ENFLAMASYONYA KARŞI İYİLEŞTİRDİĞİNİZDE FERMENTE SÜT ÜRÜNLERİNİ DİYETİNİZDE DAHA KÜÇÜK DOZLARDA EKLEMİYİ DENEYEBİLİRSİNİZ. Ancak kilo kaybı herhangi bir noktada durursa süt ve sütlü ürünleri tekrar çıkarın.

12. Adım: Egzersiz Yapın

İnsanoğlu oturmak üzere değil, hareket etmek ve yürümek üzere yaratılmıştır. Günümüz insanı yürüyüp hareket etmekten daha çok oturmaktadır. Bu nedenle hayatınıza yürüyüş egzersizini katın. Ancak bu yürüyüşten daha çok faydayı elde etmek için bedeni biraz zorlayıcı, tekrarlayıcı hareket ve yürüyüşleri gerçekleştirin. Yani hep söylediğimiz gibi, yapılan her şey hormetik etkiyle stres oluşturmali ve vücudumuz buna yönelik koruyucu reflekslerini harekete geçirmelidir.

EGZERSİZLERİ YÜKSEK YOĞUNLUKTA VE ARALIKLI YÜKLENME OLACAK ŞEKİLDE YAPMANIZI ÖNERİRİM. Bu nabzınızı önce yüksek hızlara çıkartıp sonra tekrar yavaşlatacaktır. Yürürken, yüzerken ya da bisiklet kullanırken bunu yapabilirsiniz.

Yapılan araştırmalar, düşük yoğunluklu egzersiz yapanların egzersiz sonrası daha çok yemek ihtiyacı hissettiğini, yüksek yoğunluklu egzersizlerden sonra ise daha az yemek tercih edildiğini gösteriyor.

13. Adım: Alkolü Kesin

Alkolü ortadan kaldırmak uyku, ruh hali ve metabolizma için çok önemlidir. ALKOL SİZİ HEM FİZİKSEL HEM ZİHİNSEL OLARAK ETKİLEMENİN YANINDA AÇLIĞIN BEDENİNİZDE OLUŞTURDUĞU TÜM YARARLI ETKİLERİ SİLER SÜPÜRÜR.

14. Adım: Aşırı Stresten Uzak Kalmaya Çalışın

Stres hormonu olarak bilinen kortizolün stres altında salınımı artar. Bu hormon yağ ve karbonhidrat metabolizmasını uyarak insülin salınımını sağlar ve kanda glukoz değerini artırır. Tüm bunların sonucu olarak da iştahın artmasına yol açar.

KORTİZOLÜN SALINIMINI DENGESİLEMEK VE STRES SEVİYESİNİ AZALTMAK İÇİN MEDİTASYON VEYA EGZERSİZ YAPABİLİRSİNİZ.

15. Adım: Soğuk Suyla Duş Alın

Vücudumuzda iki tip yağ dokusu bulunur: Kahverengi yağ dokusu ve beyaz yağ dokusu. Bu iki yağ dokusu arasındaki en önemli fark, kahverengi yağ dokularında mitokondrinin daha fazla bulunmasıdır. Mitokondri, içerisinde demir maddesi bulunan enerji fabrikalarıdır. Soğuk su ile duş aldığınızda kahverengi yağ dokusunda bulunan mitokondriler ısı üretmek için enerji harcayarak yağ yakılmasını sağlar.

16. Adım: Plastikten Kaçının

Gıda maddelerinin içindeki bozulmayı önleyen kimyasal katkı maddeleri, boyalar, plastik mutfak eşyalarındaki maddeler, duvar kâğıdı, boya, şampuan, oje, kozmetik malzemeleri, kokulu mumlar, çocuk oyuncaklarındaki boyalar, kıyafetlerdeki kimyasallar ile iç içe yaşıyoruz.

Örneğin çoğu kişinin sevdiği ‘yeni araba kokusu’ fitalat denilen kimyasal madde kaynaklıdır. ‘Endokrin bozucu’ olarak adlandırılan bu kimyasallar sadece hormon sistemini etkilemekle kalmıyor, aynı zamanda kansere ve kalp hastalıklarına da zemin hazırlıyor. Bu kimyasallar hormon sistemine zarar vermelerinin yanı sıra savunma sistemini zayıflatıp obezite, şeker hastalığı ve anne karnındaki bebeklerde anomalilere sebep olabilmektedir.

PLASTİĞİ MİKRODALGADA KULLANMAYIN VEYA PLASTİK SU ŞİŞELERİNDEN İÇMEYİN. SENTETİK ÖSTROJEN İLE BAĞLANMIŞ EKOLOJİK OLMAYAN YİYECEKLERİ/İÇECEKLERİ TÜKETMEYİN! HEM KADINLARDA HEM DE ERKEKLERDE ÖSTROJENİ ARTIRDIKLARI İÇİN KURUTMA MAKİNELERİ VE SENTETİK KOKULAR GİBİ ŞEYLERDE OLAN, NORMAL GELİŞİMİ BOZAN KİMYASALLARI ORTADAN KALDIRIN.

17. Adım: Yeterli Uyuyun

Her gece sekiz ila on saat uyumalısınız. VERİMLİ UYUMADIĞINIZI TESPİT EDERSENİZ, SABAHLARI VE GECELERİ KORTİZOL TESTİ YAPTIRMANIZI ÖNERİRİM. AYRICA DÜŞÜK DEMİR DEĞERİ SABAHLARI YORGUN UYANMANIZA NEDEN OLUR.

İşte dinlendirici bir uyku için bazı ipuçları:

- Güne erken saatlerde başlayın ve UV filtreli güneş gözlükleri olmadan güneşte zaman geçirin.

- Derin uyku için odanızı olabildiğince soğuk tutun. Kış da olsa pencerelerinizi açarak odayı havalandırın.
- Yatak odanızı karanlıklaştırın. Tüm ışık kaynaklarını engellemeye çalışın.

Uykuya dalmakta sorun yaşıyorsanız yatmadan bir saat önce aşağıdakilerden birini yapın:

- Magnezyumu doğal kas gevşetici olarak kullanın. Sakinleşmenize yardımcı olmak için magnezyum glisinat takviyesi alın.
- Probiyotik kullanın çünkü serotonin salgılanmasını destekleyerek iyi bir uyku uyumanızı sağlar.
- Yatmadan önce yemek yemeyin ve egzersiz yapmak için sabah saatlerini tercih edin.

18. Adım: Bol Su İçin

Zaman zaman açlık hissettiğinizde aslında gün içerisinde az su tükettiğinizi hiç düşündünüz mü? Su tüketim alışkanlığınız var ise açlık hissi neredeyse hiç oluşmaz, iştiginiz her bir bardak su mideye doygunluk hissi vererek tokluk süresini uzatır.

GÜNLÜK SU İHTİYACINIZIN BELİRLENMESİ YAŞ, KİLO VE YAĞ DURUMUNA GÖRE FARKLILIK GÖSTEREBİLİR, ANCAK ORTALAMA KİLOGRAM BAŞINA 30-40 ML SU TÜKETİMİ İDEALDİR.

19. Adım: Etiket Okuyun

ALDIĞIMIZ BESİNLERİN ÜZERİNDE ŞEKERSİZ YAZSA DA İÇERİSİNDE ŞEKER YERİNE KULLANILAN BİRÇOK KİMYASAL MADDE OLABİLİR. Yarı beyaz şeker, rafine şeker, şeker çö-

zeltisi, invert şeker şurubu, glukoz şurubu, susuz dekstroz, fruktoz şurubu, mısır şurubu, maltoz şurubu ve ham kamış şekeri gibi ibareler de o üründe şeker olduğunun bir göstergesidir.

20. Adım: Florürden ve Klordan Uzak Durun

DİŞ MACUNLARINDA BULUNAN FLORÜR İLE İÇME SUYUNDA BULUNAN KLOR VÜCUTTAKİ İYOT EMİLİMİNİ VE YARARLANIMINI BASKILAYARAK HORMON SEVİYELE-RİNİZİ OLUMSUZ ETKİLER.

İkinci Bölüm

AÇLIK İLE KRONİK
HASTALIKLARDAN
KURTULABİLİRİZ

BİTMEYEN ÇİLE ‘KRONİK HASTALIKLAR’

Kronik diye tanımladığımız hastalıklar bedenimizde uzun süreli metabolik değişimlere yol açan, biyokimyasal ve hücresel düzeyde değişikliklere neden olan durumlardır. Modern tıp isimlendirme yapıp bunları birbirinden ayırmış olsa da hemen hepsi ortak ve benzer etkenler sonucu ortaya çıkar. Modern tıp mensupları hastaları bu tanımlara göre etiketlemeyi tercih ederler. Sonuçta yapılagelen işlem belirtilerin ortadan kaldırılmasıdır. Ancak hasta hastalığı ile yaşamaya devam eder.

İç hastalıklarında ihtisas yaptığım yıllarda kendimi en mutlu hissettiğim anlar, uzun süren yakınmaları dolayısıyla gittiği doktorlar tarafından tanısı konulmamış hastalara “senin hastalığın şu...” deyip etiketlemektir. Hepimizin bildiği gibi kronik olarak tanımlanan bu hastalıkların belirtileri ile uğraşır, onları düzeltmeye çalışırdım. Hastalık belirtileri azaldığı halde hasta bir türlü iyileşmiyordu. Aslolanın hastalığı değil hastayı iyileştirmek olduğunu öğrenmek uzun yıllarımı aldı.

Oysa tüm bu kronik hastalıkların temelinde insanın kendi doğasına yabancılaşması yatıyor. Kitabın başında da anlattığımız, için için yanmak olarak tanımladığımız iltihaplanma, toksik maddeler ve ağır metallerle maruz kalma, stres yönetimindeki başarısızlık, hareketsizlik ve uyku sorunları gibi pek çok faktör kronik hastalıklarımızın altında yatan temel faktörlerdir. Bunları ortadan kaldırmadan yapılacak tedavilerin hiçbir başarı şansı yoktur.

Hastanelere giden hastaların yaklaşık %85’i kronik hastalık nedeniyle başvurmaktadır. Endüstriyel tıbbın buradaki kılavuzları, şikâyetlerin ilaçlarla ortadan kaldırılmasına yöneliktir. Eğer hastayı değil de hastalıkları ortadan kaldırmaya odaklanmış iseniz yapılacak olan doğrudur.

Ancak hastalığı değil hastayı iyileştirmek, daha doğrusu şifalandırmak ise niyetiniz, hiçbir sonuç elde edemezsiniz.

Nereden başlamak gerekir diye soracak olursak, sanırım önce ‘tıbbın dili’ni düzeltmeliyiz. Allopatik, yani zıtlıklar üzerinden değil, insanın doğasına uygun ve çatışmacı olmayan bir tıbbı ihtiyacımız var.

Burada şunu belirtmekte de yarar görüyorum, TIBBIN EN TEMEL PRENSİBİ, HASTALIK YOKTUR, HASTA VARDIR şeklindedir. Yaklaşımımız bu çerçevede olup önerdiğimiz tavsiye ve takviyeler genel kabul gören ve klinik pratiğimizde sıklıkla önerdiğimiz şeylerdir. Ancak her hasta farklıdır ve yaklaşımımızda değişiklikler olabilecektir. Bu nedenle, benzer belirtileri taşıyanların süreçleri mutlaka hekimi ile yönetmesi gerekmektedir.

‘BÜTÜNCÜL ŞİFA’DA HASTA, KENDİSİNİ İYİLEŞMENİN BİR PARÇASI OLARAK GÖRMELİDİR. YAŞAM TARZINI DEĞİŞTİRMEYEN, HAYATINDA YOLUNDA GİTMİYEN ŞEYLERİ ÇÖZÜMLEMEDEN GERÇEK BİR İYİLİK HALİNE KAVUŞAMAYIZ.

HASTADA İYİLEŞMEYİ SAĞLAYACAK OLAN BELKİ DE HEKİMİNİN BİR SÖZÜ, GÜLÜMSEMESİ YA DA BİR DOKUNUŞU OLACAKTIR.

'KANSER' METABOLİK BİR HASTALIKTIR!

Dünyada salgın haline gelen bir hastalık olan kanseri konuşuyoruz. Hastalığın adı bile son derece rahatsızlık verici. Son yüzyılda, hele son çeyrekte müthiş bir ivme ile arttığına hepimiz şahidiz. Modernleşme ve kapitalistleşme süreci insanı hız, haz ve aşırı tüketim sarmalının içine aldı. ÖLÜMÜ UNUTAN İNSANLAR GİBİ, KANSER HÜCRELERİ DE ÖLÜMÜ UNUTAN HÜCRELERDİR. Ölümü unutan hücreler her daim var olmak ve çoğalmak isterler, ama bunu yaparken içinde bulundukları bedenin de yaşamına son verirler.

Bilim dünyası, ölümü unutan hücre olayına 'apoptozis' adını verdi. Tüm canlıların oluşumundan ölümüne dek, sürekli olarak, gereksinim duyulmayan ve fonksiyonları bozulan hücrelerin hücre içi bir programla ölümünü gerçekleştiren normal, fizyolojik bir mekanizmadır. Bu süreci bozan faktörler doğal olarak bizi kanser olgusuyla baş başa bırakacaktır.

OLMASI GEREKEN, HÜCRELERİN DOĞRU ZAMANDA VE SAYIDA ÖLMESİDİR. Farklı sebeplerle, hızlanmış ya da yavaşlamış bir apoptozis sorunudur. Eğer bu süreç çok hızlı gerçekleşiyorsa gerekenden fazla hücre ölecek dokularımızın küçülmesine ve yetersizleşmesine, olması gerekenden yavaş gerçekleşiyorsa istenmeyen hücrelerin bazı bölgelerde birikmesine ve kansere neden olur.

HAYATIN DEVAMLILIĞI, SÜRESİNİ TAMAMLAMIŞ OLAN HÜCRELERİN YOK EDİLMESİ OLAN APOPTOZİS İLE GEREKLİ HÜCRELERİN OLUŞMASI DENGESİNE BAĞLIDIR. Vücudumuzda her an, sürekli bir şekilde hücreler apoptozise uğrayarak programlı bir şekilde ortadan kalkmaktadır. BİR GÜNDE YAKLAŞIK 50-70 MİLYAR HÜCREMİZİN APOPTOZİS İLE ORTAMDAN KALKTIĞINI SÖYLEYEBİLİRİZ. O hücreler sizin

sağlıklı kalmanız için deyim yerinde ise programlı bir şekilde ‘intihar ettirilmektedir’.

Kanserde hücre metabolizması büyüme ve çoğalma üzerine kurulmuştur ve en temel besin kaynağı şekerdir. İnsanlarda açlığın şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi birçok hastalığın oluşumunu azalttığı artık bilinmektedir. Kitabımıza konu olarak aldığımız kadim bir şifa sistemi olan orucun, aç kalmanın kanser ile olan ilişkisine biraz daha yakından bakalım.

Yapılan yayınlara ve çalışmalara baktığımızda, oruç ve açlık son yıllarda en çok konuşulan ve tartışılan konuların başında geliyor. Hemen her gün yeni bir çalışma ve yayın ile karşılaşyoruz. Ancak üzücü olan, ilgili çalışmaların büyük çoğunluğunun yurt dışı yayınlar olması. İnternet üzerinden tarayacak olursanız ‘fasting’ ve ‘cancer’ sözcükleri ile arayacaksınız. Şimdi gelelim açlığın kanserin oluşumu ve iyileştirilmesindeki etki mekanizmasına...

SAĞLIKLI HÜCRELER ŞEKER İLE YAĞLARI ENERJİ KAYNAĞI OLARAK KULLANABİLDİKLERİ HALDE, KANSER HÜCRELERİ ENERJİ KAYNAĞI OLARAK SADECE ŞEKERİ KULLANABİLİRLER. Halbuki devamlı büyümek istediklerinden sürekli enerji kaynaklarına muhtaçtırlar. BU YÜZDEN AÇLIK SIRASINDA ŞEKER DEPOLARI TÜKENİNCE YAŞAMLARINI SÜRDÜREMEZLER.

Açlık durumunda sağlıklı hücreler, strese karşı aşırı direnç ile karakterize edilen hayatta kalma moduna girer. Özünde bu hücreler, tıpkı kış uykusuna yatan hayvanlar gibi, yağsız dönemi beklemektedir. Ancak kanser hücreleri açlığa farklı tepki verir, büyümeyi bırakmazlar veya kış uykusuna yatmazlar ve hep açık modda kalırlar. Yani, normal hücreler sürece uyum sağlarken, kanser hücreleri yeni duruma uyum sağlayamazlar.

Yine yapılan çalışmalar, sağlıklı hücrelerin kemoterapiye kanser hücrelerinden çok daha fazla dayanabileceğini göstermektedir. Tabii bu konuda şimdiye kadar ne gibi çalışmalar var diye merak ediyorsunuz.

Prof. Dr. Ahmet Aydın hocamız bir makalesinde farklı yayınları bir araya getirmiş: Açlık-kanser ilişkilerini inceleyen ilk hayvan çalışmalarından birinde iki fare grubu alınmış, birinci grup serbest beslenirken ikinci gruba 2 günde bir yemek verilmiş. 1 hafta sonra her iki gruba da meme kanseri hücreleri enjekte edilmiş. 9 gün sonra birinci gruptan 19 fare ölürken, ikinci gruptan sadece 6 fare ölmüş. 10 günde ise birinci gruptan üç fare canlı kalırken ikinci gruptan 12 fare canlı kalmış. Çok bariz bir fark değil mi? Başka bir çalışmada Lango ve arkadaşları tümörlü farelerin bir grubunu kemoterapi öncesi 2 gün aç bırakırken diğer grubu serbest olarak beslemişler. Normal beslenen gruptaki farelerin yarısı ölürken aç bırakılan farelerin hepsi yaşıyor-muş. Ne kadar güzel bir sonuç değil mi? Yani açlık, sağlam hücreleri kemoterapinin toksik etkilerinden korurken kanserli hücrelerin yaşa-masına izin vermemiş.

Kanser tedavilerinde temel strateji normal hücrelere zarar vermeden tümör hücrelerini öldürmektir. Açlığın kanser hücresini değil, normal hücreyi kemoterapi etkilerinden koruduğu gösterilmiştir. Kanser hücresi çoğalma ile ilgili genlerdeki mutasyonlar nedeniyle açlık durumunda bile metabolik aktivitesini devam ettirebilmektedir.

Başka bir çalışmada, iki günde bir yapılan ve düşük kalorili açlık diyetlerinin tümör hücrelerinin büyümesini azalttığı görülmüştür. Ayrıca açlığın kemoterapinin de etkisini artırdığı gösterilmiş.

İnsanlarda bu konu üzerine benzer araştırmalar yapılmasına haklı olarak izin verilmemektedir. Ama kişisel bazdaki gözlemler bize faydalı bilgiler verebilir. Mesela kanserli insanlarda yapılan gözlemler, açlığın kemoterapinin yan etkilerini bariz olarak azalttığını göstermiştir. Muhakkak, araştırmalar devam ettikçe bu konudaki bilgilerimiz de artacaktır.

AÇLIĞIN BİRÇOK ORGANİZMANIN YAŞAM SÜRESİNİ UZATTIĞI GÖSTERİLMİŞTİR. İNSANLARDA İSE DİYET KISITLAMASI ŞEKER HASTALIĞI, KALP DAMAR HASTALIKLARI VE KANSER GİBİ BİRÇOK HASTALIĞIN GÖRÜLME

SIKLIĞINI AZALTMAKTADIR. Açlığın normal hücre ve kanser hücresi üzerine farklı etkileri olduğunu gösteren pek çok çalışma var...

Raffaghello ve arkadaşları, açlığın kanser hücresini değil normal hücreyi kemoterapinin yan etkilerinden koruduğunu göstermişler. Buna 'farklı stres direnci' adı verilmiş ve normal hücrenin açlık veya kalori kısıtlaması durumunda büyüme fazını kapatarak yaşamı idame fazına geçtiğini ve böylece hızlı bölünen hücreleri etkileyen hücre öldürücü tedavilerin etkisinden kurtulduğunu göstermişlerdir.

Lee ve arkadaşları ise açlığın kanser hücresinin kemoterapiye duyarlılığını artırdığını göstermişlerdir. Açlığın normal hücreleri kemoterapinin toksik etkilerinden koruduğu gösterilmiş. Yine aynı grup araştırmacı, glioma hücrelerinin kemoterapi ve radyoterapiye duyarlılıklarının açlıkla arttığını gösterdiler.

Sonuç olarak AÇLIĞIN KEMOTERAPİ ALAN HASTALARDA YAN ETKİYİ EN AZA İNDİRMEK VE KEMOTERAPİ ETKİNLİĞİNİ ARTIRMAK İÇİN UYGULANABİLECEK BİR YÖNTEM OLDUĞUNU SÖYLEYEBİLİRİZ.

Bu konuda kesin bir yargıya varabilmek için daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Pratik uygulamada kanser hastalarının mental olarak aç kalmaya uyum sağlamasının zor olduğunu da söylemeliyim.

Kanser hastalarına tavsiyelerim

SAĞLIKSIZ HÜCRELERİ TEMİZLEMEK İÇİN ORUÇ TUTUN, ACIKIN VE AÇ KALIN.

Birçok çalışma, açlığın kanser büyümesini durdurmakta ve hatta apoptozis dediğimiz programlanmış hücre ölümünü desteklemekte çok etkili olabileceğini göstermiştir.

Açlığın, kanser üzerinde yoğun ve hızlı bir etkisi vardır. Tüm hücreleri şeker veya serbest yağ asitleri ile enerji üretebilir. Bununla birlikte kanser hücrelerinin büyük bir handikapı vardır. Zira ketondan enerji

elde edebilecek metabolik bir uyum yetenekleri yoktur ve sadece şekerden enerji elde edebilirler. Kanseri hücreleri büyümek için şekere ihtiyaç duyduğundan, karbonhidratların kesilmesi kanser hücrelerinin deyim yerinde ise 'aç' kalmasına neden olur.

Kansere karşı savaşmak için karbonhidrat içermeyen bir diyeti destekleyen bilimsel kanıtlar yüz yıla yakın bir sürece dayanmaktadır. 1924'te Nobel Ödülü sahibi Otto Warburg, hızla büyüyen tümörlerde gördüğü ortak bir özellik hakkındaki gözlemlerini yayınladı. Mitokondride şekeri metabolize ederek enerji elde edebilen sağlıklı hücrelerin aksine, kanser hücrelerinin kendilerini sadece şekerle beslediği görülmüştür. Bu, sadece şeker üzerinde çalışabilecekleri anlamına gelir. Warburg, bu metabolik değişimin 1970 yılında ölmeden önce ispat edemediği bir teori olan kanserin başlıca nedeni olduğuna inanıyordu.

ÇOĞU SALDIRGAN KANSER DOKUSU BÜYÜMEK VE BÖLÜNMEK ÜZERE ŞEKERE GÜVENİRSE, O ZAMAN ŞEKERİN KESİLMESİ KANSERİN YAYILMASINI DURDURABİLİR. Bu arada, normal vücut ve beyin hücreleri ketonlardan ve vücudun yağ bakımından zengin bir diyetteki ana enerji kaynağı olan serbest yağ asitlerinden enerji üretmeye geçer.

Alkali diyet yanlışı!

Yanlışlıkla kanser hastalarını korkutan bir teori, diyetin pH dengesini etkileyebileceğidir. Tümör hücreleri, bir yan ürün olarak laktik asidi serbest bırakır. Bu, alkalilik asitlik teorisi olarak bilinir hale geldi. **BAZI KİTAPLAR YANLIŞ BİR ŞEKİLDE ALKALİ DİYETLERİ, KANSERİ ÖNLEME VE İYİLEŞTİRME KONUSUNDA TEŞVİK EDİYOR.** Gerçekte kanser hücreleri laktik asidin atılmasından dolayı sınırlarının hemen dışında içlerinden biraz daha asidiktir. **VÜCUDUNUZDAKİ PH'İ KONTROL ETMEYE ÇALIŞMAK YARARSIZ GÖRÜNÜYOR. GASTRİK KANALDA VE MESANEDE ASİT BULUNMAMASI TÜMÖR BÜYÜMESİ İÇİN UYGUN**

BİR ORTAM OLUŞTURUR. Ayrıca, pH kontrolü otomatik olarak nötr 7,38 ila 7,42 olan dar bir aralıkta tutulur. DİYETLERİMİZİN KAN PH'SI ÜZERİNDE ÇOK AZ ETKİSİNİN OLDUĞU VEYA HİÇBİR ETKİSİNİN OLMADIĞI KANITLANMIŞTIR ÇÜNKÜ VÜCUDUMUZUN KENDİNİ DENGELİYİCİ BİR SİSTEMİ VARDIR.

Açlık, pH ve solunum fonksiyonlarının kontrolüne yardımcı olan laktat oluşumunu azaltır. Açlık ve bunun sonucunda ortaya çıkan ketozis bazen yanlış anlaşılmaktadır. Bu yanılgı, birçok doktorun beslenme ketozisini şeker hastalığındaki ketoasidozis denilen şeker koması ile karıştırmamasından kaynaklanmaktadır. Beslenme ketozu, düşük kan şekeri seviyelerine sahip, 0,5 ila yaklaşık 5,0 mmol arasında bir kan keton aralığı ile belirlenir. Şeker hastalığında ortaya çıkan ketoasidozis ise vücutta asidik bir ortama neden olan çok yüksek kan şekerinden kaynaklanır. Bu durum şeker hastalarının insülinlerini doğru şekilde yönetemediğinde ortaya çıkar.

Açlık ve sonrasında ortaya çıkan ketozis bağışıklık sistemine zarar vermez ve yüksek karbonhidratlı diyetle göre hücrelerimizde daha az serbest radikal hasarı yaratır. Serbest radikaller, mitokondride üretilen ve protein dokularına ve hücre zarlarına zarar veren yüksek oranda reaktif moleküllerdir. Serbest radikaller egzersiz yaparken gelişir. Ancak ketonlar ve FFA temiz yanan yakıttır. Ketonlar ve serbest yağ asitleri yakıt kaynağı olduğunda, serbest radikaller büyük ölçüde azalır.

Yüksek karbonhidrat diyeti üzerine yapılan yoğun egzersiz antioksidan savunmalara ve hücre zarlarına zarar verir, bu da bazı ağır egzersizlerin sporcuların bağışıklık sistemlerini neden bozduğunu açıklar. İyi tasarlanmış bir açlık ve sonuçta ortaya çıkan ketozis bu yaşanan serbest radikallerle savaşır, bağırsaktaki iltihaplanmayı azaltır ve bağışıklık sistemini her zamankinden daha güçlü hale getirir.

Kanser metabolik bir hastalıktır, bu nedenle açlık sonucu ortaya çıkan ketozis, kanserin büyümesini teşvik etmek yerine kanseri önleyen bir ortamın oluşturulmasının bir yolu olarak görülüyor.

O halde bu süreci nasıl tasarlayacağız?

Bütün şekeri ve karbonhidratı kesin, çünkü şeker bağırsak mikrobiyotanızı ve bağışıklık sisteminin fonksiyonlarını olumsuz etkiler. Nişasta dediğimiz şey uzun zincirlerde bir araya gelen şeker molekülleridir. Sindirim sistemi bu nişastayı şekere parçalar. Bunun anlamı, şekerli bir diyetle nişastalı bir diyetin hemen hemen aynı şey olmasıdır. Özünde bir kâse yulaf ezmesi, yağsız süt ve bir muz sadece büyük bir şeker kâsesidir.

Damar içi yüksek doz C vitamini tedavisinin önemi!

İV yüksek doz C vitamini tedavisinden yüksek oranda istifade edilebilir! Kronik hastalığı olan birçok hastada C vitamini düzeylerini ölçtüğümüzde genellikle düşük olduğunu görürüz. Kanser hastalarında ise C vitamini düzeyleri diğer kronik hastalıklara göre çok daha düşüktür.

Kemoterapi ve radyoterapi gibi tedavi yöntemleri uygulananlarda antioksidanlar yoğun olarak kullanılır ve C vitamini ile birlikte diğer antioksidanlar da hızlı bir şekilde tükenir. Vücudun zaten az olan C vitamini, kanser sebebiyle iyice tüketilir. İştahının kesilmesi nedeni ile alınan C vitamini de azalmıştır. Bu durum birçok vitamin ve mineral eksikliğine yol açar. Vücut direnci düşer, yaşam kalitesi bozulur, hastalar çabuk yorulur ve hayatı tehdit eden enfeksiyonlar geçirmeye başlar.

Hatırlatmakta fayda var ki, kanserli hücrelerin metabolizması farklıdır ve enerjilerini oksijensiz ortamda elde ederler. Bildiğiniz gibi bu süreçte de metabolizma için yalnızca şeker kullanılır. Bu yüzden kanser hücreleri vücuttaki tüm şekeri almaya çalışır. C vitamininin yapısı glukoz molekülünün yapısına çok benzediği için tümör hücreleri C vitaminini glukoz zannederek emer.

C vitamini tümör hücresi içinde ‘hidrojen peroksit’ adını verdiğimiz serbest radikalleri oluşturur. Normal hücreler hidrojen peroksiti ‘ka-

talaz' enzimi ile yok ederek kendilerini korurlar. Ancak kanser hücrelerinde katalaz miktarı çok düşüktür. Bu yüzden kanserli hücrelerde oluşan hidrojen peroksiti nötralize edemezler. Bu mekanizma ile kanserli hücreler tahrip olur.

DAMAR YOLUYLA VERİLEN YÜKSEK DOZ C VİTAMİNİNİN SON DÖNEM KANSER HASTALARININ YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRDIĞI, FİZİKSEL, EMOSYONEL, ZİHİNSEL VE SOSYAL ANLAMDA DA ANLAMLI ARTIŞLAR VE DÜZELMELER OLDUĞU GÖZLENMİŞTİR. Bunların yanı sıra yorgunluk, bulantı, kusma, ağrı, nefes darlığı, uyku bozukluğu ve iştah kaybı gibi yakınmalarda da belirgin bir azalma olduğu saptanmıştır.

Kanser hücrelerinin farklı bir metabolizması olması sebebiyle C vitamini nitelik değiştirir, oksidan bir hale dönüşür ve bu yolla kanser hücrelerini tahrip eder. C vitamininin sağlam dokulardaki etkisi ise farklıdır. Normal hücrelerin metabolizması için C vitamininin etkisi oksidan değil, tam tersine antioksidandır ve onları tahribattan korur.

Kanser hücreleri, bağ dokusunun temel maddesi olan kollajeni parçalayan 'kollajenaz' isimli bir enzim salgılar. Hücreleri saran bazal zar da kollajenden yapılmıştır. Eğer bazal zar parçalanırsa kanser hücreleri sağlam dokuları istila eder. C vitamini kollajen sentezini artırarak bazal zarı sağlamlaştırır ve bütünlüğünü korur. Böylece kanser hücrelerinin istilası önlenmiş olur.

C vitamini, enfeksiyonlara karşı savaşan hücrelerin sayısını ve alfa-interferon düzeyini artırır. Böylece kanser hücrelerinin ortadan kaldırılmasına yardımcı olur. Enflamasyonu önleyici etki yaratarak ağrıyı azaltması ve enerjiyi artırarak kişinin kendini iyi hissetmesini sağlaması da tedavilerde kullanılmasının önemli nedenleridir.

Damar içi 'yüksek doz C vitamini' tedavisini nasıl yapıyoruz?

Bu tedavide püf noktası damardan verilen C vitamininin tümörü oksiteyecek, yani tahrip edecek bir seviyeye kadar kanda yükseltilmesini sağlamak ve bunu devam ettirmektir. C vitamini uygulamasına önce

düşük dozla başlayıp sonraki seanslarda kademeli olarak yükselterek etkili doza ulaşıldığında da bu seviyede devam ettiriyoruz. Etkili doza ulaşıp ulaşmadığımızı ise her uygulamadan sonra hastadan aldığımız kandaki C vitamini seviyesini tayin ederek değerlendiriyor ve bir sonraki seansın dozunu ona göre belirliyoruz.

Hangi hastalarda 'Yüksek doz C vitamini' kullanılmaz?

Glukoz 6-fosfat dehidrogenaz (G6PD) enzimi yetersiz olan hastalarda hemolize sebep olabilir.

Hemosiderozlu hastalarda da demir birikimine yol açabilir.

C vitamini kanser tedavisinde tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olduğu kadar, kemoterapi ve radyoterapiyi kabul etmeyen hastalarda hiçbir şey yapmadan beklemek yerine zarar vermeden kullanılabilecek etkin bir tedavi metodu olarak da kullanılabilmektedir. C vitamini uygulaması ile ilgili hiçbir yan etki görülmemiştir.

Ozon terapisi

Ozon terapisi desteği elbette alınmalıdır! Ozonun kanser karşıtı etkisinin büyük ölçüde tümör nekroz faktörü salgılanmasını artırması ile ilişkili olduğu konusundaki düşünceleri araştırabilmek için, Siena Üniversitesi'nde İtalyan araştırmacılar ozonlanmış kanda yaptıkları ölçümlerde, TNF artışının ozonlanmadan hemen sonra en fazla olduğunu saptamışlardır. İnsan kanser hücrelerinin ozon etkisine karşı savunmasının olmayışının mekanizmasını açıklamışlardır. Akciğer, meme ve uterus kanseri hücrelerinin çoğalmaları ozonla durmaktadır. Normal hücreler etkilenmemektedir.

Gerçek hastalarda ozonla başarılı kanser tedavisi konulu ilk araştırmalar, Dr. Varro tarafından açıklanmış ve 'Ozonun Tıbbi Uygulamaları' başlığı ile yayınlanmıştır. Dr. Varro, ozonterapi ile hastaların iştahının, gücünün ve fiziksel aktivitelerinin arttığını, ağrılarının azaldığını bildirmektedir. Onun ifadesine göre, kemoterapiyi tolere edemeyen,

ışınlamaya dirençli, ameliyat edilemeyecek durumda olan olgularda dahi yayılım ve tümörün tekrarlama oranları uzun süre için önemli ölçüde azalmakta, yaşam süreleri uzamakta ve yaşam kalitesi düzeltilmektedir. Ameliyattan kısa bir süre sonra kombinasyon tedavisi ve ışınlama uygulanan hastaların çoğu normal rutin hayatlarına geri dönebilmektedirler.

2004'te bir kanser araştırma enstitüsünün ozon tedavisi ile ilgili çalışmaları yayınlanmıştır. Baş ve boyun tümörleri olan ve tedavisi mümkün görülmeyen hastalara kemoterapi ve radyoterapi ile birlikte ozon tedavisi uygulanmış. Radyoterapi ile birlikte ozon tedavisi uygulananlar, diğerlerinden ortalama on yıl daha yaşlı olup tümörleri de daha çok ve daha ileri aşamada idi. Fakat ozon grubunda ortalama yaşam süresi diğerlerine oranla daha uzun olmuştur.

Ozon terapisinin kanser tedavisinde hangi mekanizmalarla etki ettiğini toparlayacak olursak...

- Ozonun çok düşük konsantrasyonları immün sistemi uyarır ve iyileşmeyi sağlar.
- Enerji düzeyini yükseltir.
- Oksijenlenmeyi artırır.
- Dolaşımı düzenler.
- Apoptozisi aktifleştirir.
- Karaciğer enzimlerini aktifleştirir.
- Antioksidan sistemi güçlendirir ve metabolik düzenlemeyi sağlar.

Fermente gıdaların önemi

Bağırsak sağlığı kanserin önlenmesinde en önemli süreçlerden bir tanesidir! Probiyotiklerle onu sağlıklı tutun. MUTLAKA FERMENTE BESİNLER TÜKETİN. BUNUNLA BİRLİKTE GEÇİRGEN

BAĞIRSAK İLE MÜCADELE ETMEDE AYAK PAÇA ÇORBA, HAKİKİ TEREYAĞI GİBİ DOĞAL BESİNLERİ TÜKETİN. Bu amaçla takviye olarak glutamin alabilirsiniz.

Çinko eksik kalmamalı!

Çinko ve selenyum eksikliklerinin kanser oranını artırdığı bilinmektedir. **KOLLAJEN GELİŞİMİ VE PROTEİN SENTEZİ İÇİN ÇİNKO OLDUKÇA GEREKLİDİR.** Çinko eksikliği sıklıkla elastikiyetini yitirmiş cildin sarkma nedenidir. **İNCE, SOYULMUŞ VE KIRILGAN TIRNAKLARINIZ VEYA TIRNAKLARINIZDA BEYAZ LEKELERİNİZ VARSA, MUHTEMELEN ÇİNKO EKSİKLİĞİ OLDUĞUNU SÖYLEYEBİLİRİZ.** Terlerken bol miktarda çinko kaybedersiniz. Çinko eksikliği kanserle de ilişkilidir, çünkü sağlıklı bir bağışıklık sistemi için gereklidir.

EMZİREN KADINLARIN ÇOK DAHA FAZLA ÇİNKOYA İHTİYACI VARDIR. Eğer emziren bir anne çinkodan eksikse, bunun sonucu olarak bebeğin gelişimi ve büyümesinde bozulma olabilir. Bir kadının çinko eksikliği varsa veya doğru bir şekilde metabolize edilmiyorsa, meme kanseri olma ihtimali yükselir. Düşük çinko seviyeleri kanser hücrelerini aktive eder ve kanserin endişe verici bir oranda yayılmasına neden olabilir. **DÜŞÜK ÇİNKO AŞIRI BAKIR SEVİYE- LERİNE YOL AÇAR, BU DA KİŞİYİ KÖTÜ ÖSTROJEN ETKİ- LERİNE KARŞI DAHA HASSAS HALE GETİRİR.**

Çinko, progesteron üretimini ve kullanımını destekler. Aşırı östrojeni dengelemek için yeterli progesteron olmazsa meme, yumurtalık, rahim, tiroid ve prostat kanserleri gibi östrojen dominant kanser riskinin artmasına neden olan östrojen baskınlığı gelişmeye başlar.

Çinko, DNA oluşturmak, bağışıklık sistemini desteklemek, proteinler oluşturmak ve enzimleri tetiklemek için gereklidir. Aynı zamanda hücrelerin bir nörotransmitter olarak işlev görerek iletişim kurmasına yardımcı olur.

ÇİNKO İÇERİĞİ YÜKSEK YİYECEKLER ARASINDA YUMURTA SARISI, KUZU ETİ, KARACİĞER, SIĞIR ETİ, KÜMES HAYVANLARI, SARDALYE, HAMSI VE DİĞER DENİZ ÜRÜNLERİ BULUNUR.

Selenyum değerleri de düşmemeli!

Yeterli selenyum almak, hücrel işlemlerde yer alan genler üzerindeki etkisinden dolayı kanser oluşumuyla mücadelede de faydalıdır. SELENYUMUN EN BÜYÜK ETKİSİ SİRKADİYEN RİTMİ DÜZENLEYEN GENLER ÜZERİNDEKİ GÜCÜDÜR. Aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirir.

Selenyum, özellikle doğum yaptıktan sonra otoimmün tepkilerin azaltılmasına yardımcı olan aktif tiroid hormonu biçimi olan T4'ün T3'e dönüştürülmesi için esastır. Hamilelik sırasında, bağışıklık sistemi bebeği korumak için aşırı çalışmaya girer. Bebek doğduktan sonra kadınlar genellikle tiroide karşı antikor geliştirir. Besinlerimize selenyum eklemek bu bağışıklık tepkisini azaltmaya yardımcı olur.

SELENYUM SIĞIR ETİ, KARACİĞER, TAVUK, SOMON VE DENİZ ÜRÜNLERİNDE BULUNUR. Brezilya fındığı en yüksek miktarları içerir. ASLINDA İKİ BREZİLYA FINDIĞI BİR GÜNLÜK İHTİYACIMIZ OLAN YAKLAŞIK 200 MİKROGRAM İÇERİR.

Glutasyon önemli bir silah!

GLUTATYON, HÜCRESEL SAĞLIK İÇİN SÜPER BİR ANTİOKSİDANDIR. Yani deyim yerindeyse vücudumuzda pasları temizleyen önemli bir silahtır. Bu nedenle BROKOLİ, LAHANA, KARNABAHAAR, AVAKADO, KAKULE, ZERDEÇAL, TARÇIN, BEZELYE, SARIMSAK VE SOĞAN GİBİ GLUTATYON ZENGİNİ GIDALARI TÜKETİN. Gıdalardan aldığımız glutatyondan ziyade,

BEDENİMİZ SİSTEİN, GLUTAMİN VE GLİSİNİ KULLANARAK KENDİ GLUTATYONUNU ÜRETİR.

Koenzim Q10

CoQ10 mitokondri oluşumunu artırır, böylece tedavi sürecini destekler.

Alfa-lipoik asit

Kan-beyin bariyerini geçebilen nöroprotektif bir antioksidandır. Hekimin önerisi ile takviye olarak alınabilir.

D vitamini alın!

Yeterli D vitamini düzeyi sağlanmadan hiçbir iyileşme elde edemezsiniz.

EstroFactors

Özellikle prostat, tiroid, meme ve uterus kanserlerinin tedavisi için iyidir. EstroFactors, aşırı kötü östrojenin detoksu için tasarlanmış benzersiz bir formüldür, erkekler için de işe yarıyor.

Gama-linoleik asit

Östrojen baskınlığının düşürülmesine yardımcı olur. GLA cilt sağlığı, cilt esnekliği ve hücresel yapı için esastır. Bu yağ asitleri, tiroid ve seks hormonları dahil olmak üzere hormonları düzenler. Ayrıca sinir fonksiyonunu ve bilişini de iyileştirir.

FARKINDA OLMADIĞIMIZ TEHLİKE: 'KARACİĞER YAĞLANMASI'

Son zamanlarda eminim sizler de bu tanımlama ile daha sık karşılaşmaya başladınız. Oldukça masum gibi görünen, ancak sonuçları itibarıyla oldukça vahim bir tablo! Peki, nasıl bileceğiz 'Karaciğer yağlanması' olduğunu?

Öncelikle, kocaman bir göbeğiniz varsa hiç zahmet etmeyin, mutlaka karaciğerinizde yağlanma var demektir. Bunun dışında ultrasonografi ile karaciğerinizin ekojenitesinin artması, yağlanmanın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Altta yatan en önemli unsur insülin direnci olarak karşımıza çıkmaktadır. Beraberinde, kan şekerinin yüksekliği, açlık insülin yüksekliği ile karaciğer fonksiyon testlerinde bozukluklar görülebilir.

KARACİĞERİNİZ YAĞLANMIŞSA 'DETOKS', YANİ ARINMA İŞLEVİ YETERSİZ KALİYOR DEMEKTİR. SONUÇTA VÜCUDUNUZDA KRONİK BİR ENFLAMASYONUN VARLIĞINDAN SÖZ EDEBİLİRİZ. BUNA BAĞLI OLARAK KALP DAMAR HASTALIKLARI, BEYİN DAMAR HASTALIĞI, SAFRA TAŞI OLUŞMASI VE KANSER RİSKİ ARTAR.

Karaciğer nasıl yağlanır?

Çok yağlı yemekle karaciğerinizin yağlanacağını düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Zira karaciğerin yağlanmasındaki en önemli unsur olan insülin direnci yağlı yemekten değil, un ve şeker içeren yiyecekleri daha fazla tüketmekten kaynaklanmaktadır. Özellikle ekmek, çörek, börek, pasta ve makarna gibi unlu yiyecekler, ayrıca fruktoz oranı

yüksek meyveler başta olmak üzere şekerli gıdalar karaciğer yağlanması için çok önemli nedenlerdir. Bunların yanında marketlerde satılan tatlı ve şekerli gıdaların hepsi karaciğerde yağ depolanmasına neden olur.

O halde ne yapalım?

- Aralıklı açlık uygulamasının yanında zaman zaman, günlük ya da iki günlük oruçlar tutacaksınız, tabii ki hekiminizin kontrolü altında...
- Ekmek gibi unlu besinleri hayatınızdan çıkaracaksınız.
- Şekerli, yüksek glisemik indeksli meyvelerden uzak kalacaksınız.
- Yürüyüş ve egzersizlerden uzak kalmayacaksınız.
- Her gün zamanında ve en az 8 saat uyuyacaksınız.
- Gündüz güneş ışığı alacaksınız.
- Stresi doğru yönetmeyi öğreneceksiniz.
- Alkol varsa, tabii ki uzak duracaksınız.

Bunların yanında karaciğerin detoks yeteneğini destekleyen fitoterapi ve mineral takviyeler oldukça yarar sağlayacaktır. Bunlar içinde en çok yararlandığımız devedikeni, yani 'silybum marianum', karaciğer sağlığını destekleyici özellikleri bulunan bir bitkidir. DEVEDİKENİ TOHUMU, ANTİOKSİDAN VE ANTİENFLAMATUAR ETKİLERE SAHİPTİR VE TOKSİK MADDELERİN KARACİĞER HÜCRELERİNE BAĞLANMASINI ÖNLEMENİN SURETİYLE KORUYAN BİR BİLEŞİK OLAN SİLİMARİN İÇERİR.

‘HIPERTANSİYON’ BİR HASTALIK DEĞİLDİR!

Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri hiç kuşkusuz, ‘hipertansiyon’. Ancak “hastalık yoktur, hasta vardır” ilkesinden yola çıkarsak, hipertansiyon yoktur. Peki, o halde ne var?

Hipertansiyon hastası var...

Hipertansiyon felç, kalp damar hastalığı, kalp yetersizliği, kronik böbrek yetmezliği ve demans gibi birçok hastalığa yol açabilmesi sebebiyle de önemli bir tıbbi sorundur. Hiçbir belirti vermeyebileceği gibi, bazen de baş ağrısı, baş dönmesi, kulak çınlaması, bulanık görme, halsizlik, burun kanaması, bilinç bulanıklığı gibi belirtilerle kendini belli edebilir.

Hipertansiyon dünyadaki erişkin nüfusun üçte birini etkiliyor. Tansiyonu yüksek olmasına rağmen bunun farkında olmayan insanların sayısı da azımsanmayacak kadar fazla. Sıklığı son yıllarda hızlı bir artış göstermekte olup kan basıncını kontrol altında tutmak ve kan basıncını yükselten ana nedene yönelik tedaviler uygulamak hastayı hipertansiyonun sebep olabileceği durumlardan korumanın en iyi yoludur.

Hipertansiyon bir sonuçtur ve modern tıbbın yaptığı şey sonuca yönelik belirtilerin düzeltilmesidir. Buna neden olan patofizyolojik mekanizmalarla ilgilenmez. Kişiye özgü olan en uygun ilaç seçeneğini bulmaya çalışır.

Hipertansiyon hastalarının %90’ı ‘esansiyel hipertansiyon’ olarak tanı alır. Yani nedeni bilinmeyen hipertansiyon... Lakin bugünkü bilgilerimize göre nedeni olmayan bir hastalık olamaz. Uzun yıllardır edindiğim bilgi ve gözlemlere göre bunca çeşit ilaç olmasına rağmen hipertansiyon tanısı alan hasta sayısı katlanarak artıyor. Üstelik bunların neredeyse hiçbiri iyileşmiyor!

Hipertansiyon dendiğinde ne anlamalıyız?

Damar içinden geçen kanın damar duvarına uyguladığı basınca ‘kan basıncı/tansiyon’ diyoruz. Hipertansiyon dediğimiz zaman, küresel bir sağlık sorunundan söz ediyoruz. Kan basıncının 140/90 mmHg’nın üzerinde olması ile tanı konulan ve hemen bir tansiyon ilacı verilerek gönderilen çok sayıda hasta ile karşılaştım bugüne değin.

Yüksek tansiyon en sık görülen kronik hastalıklardan biridir ve kalp hastalıkları, felç, böbrek hastalığı, erken ölüm gibi durumlarla ilişkilidir. Dünyada on kişiden yaklaşık 3’ünün tansiyonunun yüksek olduğu bilinmektedir.

Kan, kalpten pompalanır ve damarlarda dolaşırken damarlara bir basınç uygular. Tansiyon olarak tanımlanan kan basıncı değeri kişiden kişiye değişiklik gösterir. Kan basıncı ‘sistolik’ ve ‘diastolik’ olmak üzere ikiye ayrılır. Kalp kasılır ve damarlara doğru kanı atar. Kanın damarlara attığı kan basıncına sistolik denir. Kalp gevşediğinde ise hâlâ damarlarda kan basıncı bulunur. Bu basınca diastolik denir. Sistolik kan basıncı büyük tansiyon, diastolik küçük tansiyon olarak da bilinir.

YÜKSEK TANSİYON ÖNLENEBİLİR VE TEDAVİ EDİLEBİLİR BİR HASTALIK OLUP BÜTÜNCÜL OLARAK YAKLAŞAN BİR HEKİM TARAFINDAN TAKİP EDİLMELİDİR.

İnsüline dirençli olan çoğu kişinin yüksek tansiyon değerlerine sahip olması şaşırtıcı değildir. **YÜKSEK TANSİYON VE KONTROLSÜZ KAN ŞEKERİ EL ELE GİDER.** Tipik olarak, insülin arttıkça kan basıncı da artar. İnsülin magnezyum depolar, ancak insülin reseptörleriniz dirençli ise ve hücreleriniz insüline dirençli hale gelirse magnezyum depolayamazsınız, böylece magnezyum idrarla atılır. Hücrelerinizdeki magnezyum kaslarınızı gevşetir. **MAGNEZYUM SEVİYESİNİZ ÇOK DÜŞÜKSE KAN DAMARLARINIZ RAHATLAMAK, GEVŞEMEK YERİNE DARALIR, BU DA KAN BASINCINIZI YÜKSELTİR VE ENERJİ SEVİYESİNİZİ DÜŞÜRÜR.**

İnsülin ayrıca vücudunuzun sodyum ve su tutmasına neden olarak tansiyonunuzu etkiler. Buna bağlı olarak yüksek tansiyona neden olur ve kalp yetmezliğine yol açabilir.

Yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarından korunmak için bazı ipuçları:

- Öncelikle tüm tahıl ve şekerleri, özellikle fruktozu hayatınızdan çıkarın.
- Herhangi bir ekmek, makarna, mısır, patates veya pirinç dahil şeker ve tahıl yemek insülin seviyelerinizin ve kan basıncınızın yükselmesine neden olur.
- Fruktoz, yalnızca karaciğer tarafından metabolize edilebilen bir şekerdir, karaciğer fruktozu vücudunuz için sağlıklı olan ürik asit de dahil olmak üzere çeşitli atık ürünlere böler. Ürik asit, kan damarlarınızdaki damarlarımızı esnek hale getiren nitrik oksidi inhibe ederek kan basıncınızı yükseltir.
- Aralıklı açlık yapın ve insülin seviyesini yükselten bütün yiyeceklerden kaçının.
- Omega-6 ile omega-3 yağ oranını dengeleyin. Bu oranı elde etmek için diyetinizdeki bitkisel yağ miktarını azaltın ve omega-3 içeren gıdaları tüketin.
- D vitamininizi yükseltin. Yeterli bir D vitamini düzeyi kan basıncını normal seviyelere getirme konusunda büyük etkiye sahiptir. Düşük D vitamini düzeyleri ise artmış kalp hastalığı riski ile ilişkilidir.
- Aralıklı yapacağınız açlık oruçları ilk saatlerde kan basıncını biraz yükseltir, ancak ilerleyen saatlerde kan basıncınızda belirgin bir düşme olacaktır. Bu süreçte ilaçlarınızın dozlarında ayarlama yapılması gerekeceğinden bir hekimin gözetiminde olmanız şarttır!
- Magnezyum glisinat, bu süreçte almanız gereken önemli bir takviye.

- L-karnitin takviyeleri kan basıncınızın dengelenmesinin yanında kilo vermeye, odaklanmayı artırmaya yardımcı olur ve trigliseritleri azaltır. Yağ asitlerini vücudunuzdaki 'yağ yakıcı güç santralleri' olan mitokondriye çeken bir aminoasittir. Ayrıca L-karnitin, karaciğer ve kalp etrafındaki yağ birikimini kısıtlamaya yardımcı olur.
- CoQ10 ise mitokondri yapımını artıran bir koenzimdir. Yağın okside olduğu mitokondrilerde bulunur, bu da hücreleri ve karaciğeri insüline daha duyarlı hale getirir.

YÜZYILIN SALGINI 'ŞEKER HASTALIĞI'

Şeker hastalığı ve metabolik sendrom yeryüzünde salgın haline gelmiş iki kardeş gibidir. Yanlış yaşam tarzı, kilo ve hareketsizlik ile sıklığı artmakta ve birçok insanı ilgilendirmektedir. 1980 yılında tüm dünyada 180 milyon civarında olan şeker hastası, 2017 yılında 425 milyona yükseldi.

Çok net söylüyorum, çok ciddi bir salgın ile karşı karşıyayız. Ancak TİP-2 DİYABETİN BİR HASTALIK OLARAK GÖRÜLMESİ YANLIŞTIR. Buradaki sorun yanlış beslenme başta olmak üzere çok faktörlü etkenlerin oluşturduğu bir sonuçtur. Altta yatan nedenler düzeltildiğinde, günümüzdeki hastaların büyük bir kısmı geri döndürülebilir.

TİP-1 DİYABET, PANKREASIN İNSÜLİN ÜRETEH HÜCRELERİNE VÜCUDUN KENDİ İMMÜN SİSTEMİNİN SALDIRMASI SONUCUNDA YETERLİ İNSÜLİN ÜRETEMEMESİ OLARAK TANIMLANABİLİR. BU SEBEPLERLE TİP-1 DİYABET ÇOĞU ZAMAN ÖNLENEMEZ VE GERİ DÖNDÜRÜLEMEZ BİR HASTALIK.

Tip-2 diyabet, tip-1 diyabetin aksine insülin üretiminde sorun olan bir durum değıl. Kötü yaşam tarzı ve beslenmenin etkisiyle vücudun insülin cevabının azalması ile başlıyor. Azalan bu insülin cevabını, insülin direnci olarak adlandırıyoruz. Devam eden insülin direncinin ardından kan şekeriniz yüksek seyrederek ve vücudunuz daha fazla insülin salarak kan şekerini düşürmek için zorlar. Daha fazla çalışmaya başlayan insülin üreten hücreleriniz azalmaya başlar. Bu durum artık diyabetin ortaya çıkmakta olduğunu gösterir. Kan şekerinin yükselmesi daha fazla idrar üretmenize, sonunda daha fazla sıvı kaybına ve daha fazla susmaya yol açar. Hücreler insülin aracılığı ile glukoz şeker alamaz ise yeteri kadar enerji üretemez. Yorgunluk hissettiren şey budur.

Tanı koymak için ne yapacağız?

Gece yaklaşık sekiz saatlik açlık sonrası sabah kan şekerinize baktır-
malısınız.

Kan şekeri değerinizi eğer,

- 100 mg/dL ve altında ise normal,
- 100 ile 125 mg/dL ise şekerle yatkınsınız,
- 126 mg/dL ve üzerinde ise muhtemelen şeker hastasıdır demektir.

Bazı ipuçlarını paylaşayım:

- Öncelikle insülin direncini kırmanın en iyi yolu depoladığımızdan daha fazla yağ yakmaya başlamaktır. Bunu sağlamanın en etkili yolu, aç kalmaktır.
- Haftanın en az iki günü 24 saatlik açlıklar yapın, geri kalan günlerinde ise günde 2 öğün beslenin. Bu, yağ hücrelerinin daha hızlı küçülmesine ve insülin duyarlılığının daha hızlı geri yüklenmesine yardımcı olabilir.
- Başta unlu ve şekerli gıdalar olmak üzere glisemik indeksi yüksek besinleri hayatınızdan tamamen çıkaracaksınız.
- Daha sonra egzersiz yapmak geliyor.
- Her iki durumda da yağ yakımı teşvik edileceğinden açlık insülin seviyeleri ve HbA1c değerleri olumlu yönde etkilenecektir.
- İnsülin direnciniz şiddetli değilse hekiminize danışarak öğünlerinizde sağlıklı karbonhidratlar ilave edebilirsiniz.
- Soğuk terapi uygulayın. Bu, kahverengi yağ miktarını artırır. Kan şekerinizin regülasyonunu kolaylaştır.
- Berberinin bazı şeker hastalarında kan şekeri seviyesini azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Günde iki kez 1000 miligram takviye edin.

- Çemen tohumu ve zeytin yaprağı ekstraları bu süreçte oldukça destek sağlayacaktır.
- D vitaminini düzeltmeden insülin direncini ortadan kaldıramazsınız. Öncelikle güneş ışığından istifade edin, yeterince yükseltemezseniz takviye alın.
- Magnezyum glisinat ve çinko takviyeleri kullanın.
- Elbette ozon terapinin buradaki yararı göz ardı edilmemeli.

Hangi etki mekanizmaları devreye giriyor?

- Elbette kronik enflamasyonu düzeltmek, oksidatif stresi azaltmak ve insülin direncini ortadan kaldırmak.

Hatırlatmakta yarar görüyorum, hastalık değil hasta iyileştirilmelidir. O nedenle bu süreçlerin mutlaka hekim gözetiminde yürütülmesi gerekir ve takviyeler kullanılmalıdır.

ENFLAMATUAR BAĞIRSAK HASTALIKLARI: CROHN HASTALIĞI VE KOLİTİS ÜLSEROZA

Crohn hastalığı ve ülseratif kolit bağırsaklarda ciddi hasarlar bırakabilen ve bağırsağın aşırı geçirgen hale gelmesi nedeniyle diğer organ ve sistemlere de hasar verebilen enflamatuar hastalıklardır. Bağırsakta belirgin hasar bırakmadan önce tanı konulursa, karbonhidratları kısıtlayarak ve aralıklı oruçlarla tedavisi mümkündür.

Vücudumuzun herhangi bir yeri yaralandığında ya da hasarlandığında o bölgeyi iyileşene kadar kullanmıyorsak, bağırsaklarımız hastalandığında neden aynı yolu izlemiyoruz? Üstüne üstlük iyileşmeyi hızlandıracağını düşünerek sürekli yemeye devam ediyoruz. ORUÇTAN EN BÜYÜK FAYDAYI BAĞIRSAK SAĞLAR, HELE BAĞIRSAĞI ETKİLEYEN İLTİHABİ BİR HASTALIK SÖZ KONUSU İSE, AÇLIKTAN ELDE EDİLEN ŞİFA ÇOK DAHA FAZLA OLACAKTIR. Bağırsak epitel hücrelerinin ömrü çok kısa olduğu için, kontrollü açlık bağırsak epitel hücrelerinin hızlı bir şekilde yenilenmesini ve mikrobiyotanın da düzenlemesiyle birlikte oluşan hasarların tamirini kolaylaştıracaktır.

Kırmızı et bu hastalıkların nedeni olarak uzun yıllardır haksız yere suçlanmaktadır. Mısır gibi tohumlardan elde edilen çoklu doymamış yağlar, soya, ayçiçeği ve aspir, linoleik asit başlıca diyet kaynaklarıdır. Linoleik asit bağırsaklarda emildiğinde, bağırsaktaki hücre zarlarının bir bileşeni olan araşidonik aside dönüşür. Araşidonik asit ise daha sonra çeşitli iltihap yapıcı bileşiklere dönüştürülebilir. Bu bileşikler bağırsak rahatsızlıklarından mustarip insanların bağırsak dokularında yüksek seviyelerde bulunmuştur.

Bitkisel yağlardan elde edilen rafine ve işlenmiş yağlar önceden paketlenmiş yiyeceklerde, salata soslarında, kavrulmuş kuruyemişlerde,

‘fırında pişmiş’ cipslerde, patlamış mısırdaki, krakerde, tahılda bulunur. Hindistancevizi yağı, tereyağı gibi sağlıklı doymuş yağları kanola, ayçiçek gibi zararlı yağlarla değiştirmek için yanlış bir şekilde yönlendirildik.

Hindistancevizi yağı orta zincirli bir yağ asididir. Tükürük ve mide sularındaki enzimler tarafından neredeyse anında parçalanır. Orta zincirli yağ asitlerinin tükürükte parçalanması pankreasta ve gastrointestinal sistemde daha az zorlanmaya neden olur, bu, bağırsak sorunları olan insanlar için önemli yararlar sağlar. Bunlar sindirim kanalında kolayca emildiğinden, diğer temel iyileştirici besinlerin ve takviyelerin emilmesine de yardımcı olur.

Ülseratif kolit genellikle vücudun bağışıklık sisteminin bozulmasına neden olan bir enfeksiyon ile başlar.

Tedaviye yardımcı bazı ipuçları:

- Hindistancevizi yağı, kronik enflamasyona neden olan istenmeyen mikroorganizmaları öldürerek bağırsak sağlığına yardımcı olan antimikrobiyal özelliklere sahiptir.
- Diyetle yüksek dozda omega-3 yağ asidi alımından en fazla yarar gören hasta grubu enflamatuvar bağırsak hastalığına sahip olanlardır. Omega-3 yağ asitleri özellikle somon, hamsi ve sardalye gibi yağlı balıklarda bulunur.
- Bütün süt ürünlerinden ve kavrulmuş kuruyemişlerden uzak durun. Ancak süt yerine badem sütü gibi şekersiz tohum üstlerini tüketebilirsiniz.
- Beslenmenizde fermente probiyotik gıdalara daha çok yer verin.
- Ayrıca bağırsak epitelini iyileştirmek için L-glutamin desteği alın. Sağlıklı bir bağırsak epiteli, sindirim, bağışıklık sistemi ve karaciğer sağlığı için çok önemlidir.

- Çinko takviyesi alın.
- Betain HCl ve protein sindirimini yapan pepsin ile birlikte, sindirim sistemini etkili bir şekilde destekleyen acı centiyan kökünü yemeklerden önce kullanabilirsiniz.
- Protein, karbonhidrat ve yağları parçalayan ham pankreas enzimlerini içeren kapsüllerden her öğünde bir adet alabilirsiniz.

METABOLİK KONTROL MERKEZİ 'TİROİD'

Pek çok metabolik faaliyetten sorumlu olan tiroit hormonlar aldığımız kilolardan uyku düzenimize, mide asit üretimine, kolesterol sentezine, besinlerin emilimine kadar pek çok sürecin içinde aktif olarak bulunur. Tiroid bezinin az ya da çok çalışmasına sebep olabilen tiroit bezini tahrip eden bazı otoimmün hastalıklar nedeniyle de ciddi sorunlar yaşayabiliriz. Bunlar, isimlerine çok aşina olduğumuz Hashimoto ve Graves hastalıklarıdır.

Tiroit bezlerinin çalışmasındaki bir sorun nedeniyle ilk başta herhangi bir ilaç almak yerine hastalığın kök neden araştırması yapılmalıdır. Zira OTOİMMÜN KÖKENLİ TİROİT HASTALIKLARINDA YAPILACAK İLK ŞEY BAŞTA GLUTEN VE SÜT ÜRÜNLERİNİN DİYETTEN İVEDİLİKLE ÇIKARILMASI OLACAKTIR Kİ BUNLAR GÜNÜMÜZDE KRONİK ENFLAMASYONA YOL AÇAN EN POTANSİYEL GIDALAR SINIFINDA KABUL EDİLMEKTEDİR. Kontrol altına alacağımız otoimmün yanıtta eğer ilaç tedavisi başlanacaksa onun dozunun ayarlamasında işe yarayacaktır. Gereğinden fazla tiroid hormonu almak suretiyle tsh düzeyi 1,5'in altına düşerse bu kez kemik kaybına yol açabilir.

Tiroid hormon seviyelerinin düştüğü diğer bir hipotiroidi, kronik fiziksel ya da duygusal stresle ortaya çıkabilir. Kronik hastalık, adrenal yorgunluk ve düşük ferritin seviyeleri de hücrel hipotiroidizme neden olabilir.

Sağlıklı bir tiroid, yeterli mide asidi üretimi için oldukça önemlidir. Tiroid düşük performans gösterdiğinde yetersiz mide asidi üretilir, bu, yiyeceğin midede çok uzun süre kalmasına ve geçirgen bağırsak sorunlarına neden olur. Bağırsak zarındaki delikler sızıntı yapan bağırsaklara yol açar ve bu da emilmemesi gereken maddelerin kan dolaşımına girmesine neden olur. Vücut bu yabancı maddeleri tanımıyor

ve otoimmün bir tepkiye neden oluyor. Başka bir deyişle, kanınız bu maddelerin ne olduğunu bilmiyor ve bağışıklık sisteminizi bu yabancı maddeleri öldürmek için aşırı yükün altına sokuyor. Kandaki gliadine ve diğer yabancı maddelere saldırmak için üretilen antikorlar da tiroidlere saldırır. Eğer gluteni yemeye devam ederseniz, bağışıklık sisteminiz tiroidinize saldırmaya devam eder.

Yapmanız gerekenler şunlar:

- Öncelikle tüm tahıl ürünleri, süt ve soyaı kesin.
- Oruç tutup, acıkıp, aç kalın.
- Sağlıklı bir tiroid, mide asidi üretir. Sorun olduğunda mide asidi azalır. Bu nedenle mide asidinizi artıracak önlemler alabilirsiniz.
- Çinko takviyesi de mutlaka destek sağlayacaktır.
- Tirozin, tiroid hormonu ve adrenalin tarafından etkilenen işlemleri desteklemek için gerekli bir aminoasittir. Kırmızı et gibi hayvansal ürünlerde doğal olarak bulunur.
- İyot desteği alın.
- Selenyum, tiroid hormonunun aktif formu olan T4'ün T3'e dönüşümü için esastır. Hamilelik sırasında bağışıklık sistemi fetusu korumak için aşırı çalışmaya başlar. Bebek doğduktan sonra anne tiroide karşı antikor geliştirir. Hamile iken selenyum almak çok güvenlidir ve doğumdan sonra sık görülen otoimmün tepkinin azaltılmasına yardımcı olur.
- D vitamini düzeyini mutlaka normal sınırlara getirin.
- Gama-linoleik asit ve linoleik asit cilt sağlığı, cilt esnekliği ve hücresel yapı için gereklidir. Bu yağ asitleri tiroid ve seks hormonları dahil olmak üzere hormonları düzenler. Bu hormonlar fibromiyalji, âdet dönemi ağrıları ve migren gibi sorunların iyileşmesine yardımcı olur.

- EstroFaktorler karaciğerdeki kötü östrojenin arındırılmasına yardımcı olur. Karaciğer fonksiyonunu bozan veya detoksifikasyon fonksiyonunu bağlayan herhangi bir şey aşırı östrojen seviyeleri veya östrojen baskınlığı ile sonuçlanır.
- Süreç içerisinde tiroid ilaçlarına ihtiyacınız olup olmadığını hekiminizle mutlaka değerlendirin.

‘REFLÜ’ VARSA, DÖRT KİŞİDEN BİRİSİNİZ!

Yemek yeme alışkanlıkları ve bazı yiyeceklerin sık tüketimine bağlı olarak mide asidi ve mide içerikleri yemek borusuna geri kaçabilir. Hatta gıdalar boğaza kadar bile gelebilir. Bu durum reflü olarak adlandırılmaktadır.

Reflüde göğsün ön kısmında ve bazen boğazda yanma da hissedilir. Bu durum zaman zaman kalp spazmı ile karıştırılabilir, hasta kalp krizi geçirdiğini bile düşünebilir. Reflü şikâyetleri arasında kuru öksürük, diş hastalıkları, ses kısıklığı, boğaz ağrısı ve orta kulak iltihabı görülebilmektedir. Ayrıca mide fıtığı yukarı yemek kaçışını kolaylaştırdığı için kilolu ve yaşlı hastalarda reflüye daha sık rastlanır.

HASTA ÖYKÜSÜNDE MİDEDE EKŞİME, YANMA, YEDİKLERİN BOĞAZA DOĞRU GELMESİ BELİRTİLERİ VAR İSE REFLÜ TANISI İÇİN YETERLİDİR. Ancak eşlik eden kansızlık, kilo kaybı ve ailede kanser hikâyesi gibi birtakım alarm semptomlar da görülüyorsa endoskopi değerlendirmesi gerekli olur. Ayrıca öksürme ve ses kısıklığı şikâyeti olan hastalar için yemek borusunun hem alt hem de üst tarafına yerleştirilen birtakım çiplerle asidin ne kadar yukarıya geldiği, etki ettiği süre ve ne kadar şiddetli olduğu gözlemlenmelidir.

Günümüzde artan psikolojik faktörler birçok mide şikâyetine neden olabilmektedir. Stres nedeni ile mide asit düzeyi artar, bu da reflü şikâyetleri artırabilir. Reflü, çok kilolu insanlarda daha fazla görülmektedir. Uzun süre devam eden reflüde barret özofajiti denilen, yemek borusu ile midenin birleştiği noktada ortaya çıkan mukozal değişiklikler oluşmaya başlayabilir. Bu oluşumlar da ileride bir kanser türüne zemin hazırlayabilir. Endoskopi yapıldıktan sonra hastalığın boyutu, tedavisi ve ileride gelişebilecek kötü oluşumlar öngörülebilir. Ayrıca reflü sadece mide asidi kökenli değildir, safra reflüsü de olabilir.

Bağırsaklarınız sağlıklıysa vücudunuz kötü bakterilerle savaşabilir. Bununla birlikte, bağırsaklarınız hasar görürse ve düşük seviyeli iyi bağırsak bakterileriniz varsa, hastalıklara ve parazitlere karşı daha hassassınız demektir.

ANTİASİTLER ÜLSERLERE, KRONİK ENFLAMASYONA, SIZDIRAN BAĞIRSAKLARA, BESİN ALERJİLERİNE, KANSIZLIĞA, ENFLAMATUAR BAĞIRSAK HASTALIKLARINA, SİNDİRİM SORUNLARINA VE HUZURSUZ BACAK SENDROMUNA NEDEN OLUR.

Mide, pH değeri 2 veya daha az olan çok asitli bir ortamdır. Mide asidi b12 vitaminini ve hormonları pankreastan serbest bırakmanıza izin veren minerallerin emilimi için gereklidir. Mide asidi aynı zamanda proteinin parçalanmasına yardımcı olur. Yiyecekleri parçalamak için mide asidiniz olmadığında sindirilmemiş protein bağırsaklarınıza bir kaya gibi oturur. Bu sindirilmemiş protein bağırsaklarınızda yavaşça delikler açar ve bağırsaklarınız iltihapla birlikte zararlı bir kartopu etkisine maruz kalır. Bağırsaklarınızda delikler açıldığında, yiyecekler kan dolaşımınıza sızmaya başlar. Sızdıran bağırsaklar bağışıklık sisteminin kandaki bilinmeyen maddeleri öldürmek için aşırı yüklenmesine neden olur ve siz de gıda alerjileri dünyasına girersiniz! Bu olduğunda kronik ve mevsimsel alerjiler, kabızlık ve/veya ishal, iltihaplı bağırsak hastalıkları gibi diğer sağlık sorunları takip eder.

HİDROKLORİK ASİT (HCL), MİDEDE ÜRETİLEN VE BESİNLERİ PARÇALAYAN VE ÇOK SAYIDA ENZİM VE HORMONU UYARAN BİR SİNDİRİM SUYUDUR. Midede bu asidin düşmesi, reflüyle ve sindirim sistemindeki bozuklukla ilgilidir. ASİT BLOKERLERİ KULLANIYORSANIZ, YİYECEKLERİ PARÇALAMAK İÇİN GEREKEN MİKTARDA HCl ÜRETİYORSUNUZ DEMEKTİR. HCl üretimi yaşla birlikte düşer. Ayrıca tiroid bozuklukları ve duygusal stres düşük HCl'ye neden olabilir. Bu, kahve, alkol, antiasit kullanımı, sigara ve stresi azaltmanız veya ortadan kaldırmanız gerektiği anlamına gelir. Zararlı maddeleri ortadan kaldı-

arak bağırsaklarınızla ilgilenmek iyileşmenin ilk adımıdır, sonunda, midenizin en iyi şekilde çalışabilme becerisi geri yüklenir.

Sağlıklı bir bağırsak sindirim kanalında gıdaları sindirmeye ve zararlı istilacılarla savaşmaya yardımcı olan iyi bakteri içerir. Bu sağlıklı bakteriler D ve K2 vitaminleri gibi faydalanabileceğimiz bileşikler salgılar.

Reflüde genellikle patojenik bir organizma olan *H. pylori*, midede hidroklorik asit tarafından asla öldürülemeyen tek bakteriyel organizmadır. Probiyotikler *H. pylori* ve diğer zararlı organizmalara saldırabilir.

Reflüm var, ne yapabilirim diyorsanız:

- Yiyeceklerinizi iyice çiğneyin.
- Yalnızca acıktığınız zaman yiyin ve doymadan kalkın.
- Sinirli ve gergin olduğunuz zamanlar yemek yemeyin.
- Sindirim enzimlerinizi seyrelteceği için, yemek yerken bir şey içmeyin.
- Bağırsak duvarının zarar görmesine katkıda bulunan gazlı içecekler, alkol almayın, aspirin kullanmayın.
- Yaygın alerjen olan süt ve tahılları kesin. Kimyasallar, bitkisel yağlar, şeker ve nişasta içeren yiyecek alımınızı azaltın.
- Bir gıda alerjisi veya hassasiyeti varsa, gluten ve süt ürünlerini veya asit geri akışına neden olan yiyecekleri ortadan kaldırın.
- Hindistan cevizi yağı, kemik suyu gibi bağırsakları iyileştiren yiyecekler yiyin.
- Yüksek kaliteli işlenmemiş tuz kullanın.

Asit engelleyicileri kademeli olarak azaltın

- İki haftadan daha uzun süredir mide asidini azaltıcı kullanıyorsanız kademeli olarak bırakmanız gerekir.

- Asit engelleyicilerden kurtulmak bir geçiş sürecidir. İlk adımlar süt, gluten ve karbonhidratları keserken aşağıdaki takviyeleri eklemek.
- Takviyeleri başlattıktan ve diyetinizi değiştirdikten sonra (ve sadece o zaman) ilacınızı dörtte bir oranında kesin, bir hafta boyunca bu doza devam edin. Ardından dozunuzu bir çeyrek daha kesin ve bir hafta boyunca alın. Üçüncü haftanın başında ilacınızı bir hafta daha bir çeyrek kesin.
- Glutamin, DNA sentezinde büyük bir rol oynar. Aynı zamanda şeker, karbonhidrat ve alkol isteğini azaltır. Yine araştırmalar, takviye glutaminin terapötik bir dozunun mide lezyonlarına karşı koruduğunu ve ağrıyan ülserlerin iyileşmesine yardımcı olduğunu göstermiştir. Aslında glutamin bakımından çok yüksek olan lahana suyu ülserler için bir halk ilacıdır. Her yemekten yaklaşık on beş dakika önce 3 gram L-glutamin alın.
- Hidroklorik asit vücudunuzun yemeğinizi sindirmesine ve besinleri emmesine yardımcı olur, aynı zamanda helicobacter'ı öldürür ve çok fazla bakteri kaynaklı rahatsızlık verici semptomu azaltır.
- Betain HCl takviyeleri, bu süreçte destek olabilir. En hafif yanma hissini elde etmek için ihtiyaç duyduğunuz kadarını almak yararınıza olacaktır.
- D vitamini seviyelerinizi optimize etmek aynı zamanda sizi koruyacak ve vücudunuzun enfeksiyonları yok etmesine yardımcı olacaktır. Güneşte kalmayı artırın ve gerekirse D vitamini takviyesi alın. D vitamini alıyorsanız, yanında her zaman 100 ila 200 mikrogram K2 vitamini almayı ihmal etmeyin.

CİLT SORUNLARI VE AÇLIK

Egzama, sivilce gibi cilt sorunları vücudumuzdaki enflamasyonu gösterir, fakat aynı zamanda glutene veya süt ürünlerine duyarlılıktan da kaynaklanabilir. Bu nedenle tahıl ve sütle birlikte şekeri ortadan kaldırmak, çok çeşitli cilt sorunlarını tersine çevirmede önemli bir adım olabilir.

AKNE İÇİN ANTİBİYOTİK KULLANMAK GEREKSİZDİR. Antibiyotik almak bağırsak floranıza zarar verir, çünkü tüm bağırsak bakterilerinizi öldürür ve bu durum geçirgen bağırsak sorunlarına, otoimmün hastalıklara ve gıda alerjilerine yol açabilir.

O halde ne yapalım?

Öncelikle, basit karbonhidratlardan kaçının. **CİLDİNİZİ TEMİZLEMENİN İLK ADIMI BASİT KARBONHİDRATLARI GİDERMEKTİR. ÇOCUKLARIMIZA ASLA YÜKSEK FRUKTOZLU MISIR ŞURUBU TÜKETMEMELERİ İÇİN ETİKETLERİ OKUMAYI ÖĞRETMELİYİZ.** Fruktoz karaciğer tarafından metabolize edilir ve yağlı karaciğer hastalığına katkıda bulunur. Taze meyveler ayrıca büyük miktarda fruktoz içerir, bu nedenle çok sınırlı miktarda ve asla meyve suyu şeklinde tüketmemelisiniz.

Bu besinler sağlıklı geliyor değil mi? Bununla birlikte, bu gıdaların sınırlandırılması insülinin yükselmesinden kaynaklanan cilt iltihabını azaltacaktır. **YÜKSEK İNSÜLİN SEVİYELERİ ERKEK ANDROJEN HORMONLARINI ARTIRIR (EVET, KADINLARDA BİLE), BU DA AKNE TEŞVİK EDEN BAKTERİLERİ YAKALAYAN YAĞLI BİR MATERYAL OLAN SEBUMUN FAZLA SALGILAMASINA NEDEN OLUR.**

Androjenlerdeki bu artış aynı zamanda polikistik over sendromu ve doğurganlık sorunlarına da neden olur, bu nedenle keto diyeti

PKOS'lu kadınlara çok yardımcı olacaktır. İnsülin ayrıca cilt hücrelerinin çoğalmasına, akneye bağlı bir ilerleme olmasına neden olur.

Glutenden kaçının.

VÜCUDUMUZ ÜÇ TÜR ÖSTROJEN ÜRETİR:

Yumurtalıklar sağlıklı östrojen üretir, ÖSTRADIOL.

Yağ hücreleri sağlıklı östrojen depolar ve oluşturur, ÖSTRON.

Kadınların vücutlarının hamileyken ürettiği östrojen ise, ESTRİOL.

Korkutucu gerçek şu ki, östrojen yediklerimizden geliyor. Çok fazla işlenmiş karbonhidrat yediğimiz, alkol içtiğimiz veya keten ve chia tükettiğimizde vücudumuz daha fazla östrojen yapar. Pankreas, şeker ve işlenmiş karbonhidrata cevaben ana hormon olan insülin salgılar. İnsülin yağ depolar ve vücudumuzun daha fazla östrojen yapmasına neden olur.

PLASTİK İÇERİSİNDEKİ YİYECEKLERİ MİKRODALGAYA SOKMAYIN VEYA PLASTİK ŞİŞELERDEN BİR ŞEY İÇMEYİN. Lütfen uzak durun. Evinizi de siyah küf için kontrol ettirin.

TOPIKAL ÜRÜNLER, KOKULU MUMLAR VE KURUTUCU TABAKALAR ÖSTROJENLERİ DE ARTIRABİLİR.

SÜTÜ ORTADAN KALDIRIN. SÜT, SİVİLCELERE VE DİĞER İLTİHAPLI CİLT HASTALIKLARINA NEDEN OLABİLİR.

HORMON İÇERMİYEN ET VE YUMURTA SATIN ALIN.

Önerdiğim takviyeler:

- Sağlıklı bir bağırsak, sindirim kanalında iyi bakteri içerir, bu da yiyecekleri sindirmeye ve zararlı istilacılarla savaşmaya yardımcı olur. Bu sağlıklı bakteriler, daha sonra absorbe edip faydalanabileceğimiz D ve K2 vitaminleri gibi bileşikleri sentez ederler.

- Sivilce tedavisi için antibiyotik alınması ‘candida’ nın aşırı çoğalmasına ve iyi bağırsak bakterilerinin de ölmesine sebep olabilir. Bağırsağınızı bifidobacteria içeriği zengin yüksek kaliteli bir probiyotik ile takviye edin ve yemekten önce, sabah alın.
- Eğer bir sporcuysanız veya çok terliyorsanız, muhtemelen çinko düşüktür. Bu genellikle sırtın üstünde sivilcelere neden olur. Çinko takviyesi almak, akneye neden olan bakterilerle savaşmak için bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Bulantıya neden olabileceği için düşük dozda başlayın.
- İyot, tüm hormonlarımızın çalışması için gereklidir. İyot eksikliği halsiz ve yorgun hissetmemize neden olur, kilo vermeyi zorlaştırır ve kuru cilt, akne, saç dökülmesi, kabızlık, soğuk algınlığı ve çocuklarda zayıf beyin gelişimine neden olur. Bu nedenle iyot, eczaneden ‘lugol solüsyon’ formunda alınıp takviye edilmelidir. Bu solüsyonun nasıl kullanılacağı tamamen kişinin durumuna göre değişir ve mutlaka bir hekim kontrolünde yapılmalıdır.
- Gama-linoleik asit ve linoleik asit cildin sağlığı, esnekliği ve hücresel yapı için gereklidir. Bu yağ asitleri, tiroid ve seks hormonları dahil olmak üzere hormonları düzenler, sinir fonksiyonlarını iyileştirir, fibromiyalji, âdet dönemi ağrıları ve migren gibi baş ağrılarını azaltır.
- Karaciğer fonksiyonunu bozan herhangi bir şey aşırı östrojen seviyelerine neden olur. Östrofaktörler, karaciğerden sivilceye neden olabilen kötü östrojenin detoksifikasyonunu yapar.
- D-HIST, doğal bir d-histamindir, sinüs sorunları ve cilt döküntülerinin iyileşmesine yardımcı olur. Ayrıca yüksek histamin seviyeleri serotoninin emilimini engeller ve bu da sıklıkla depresyona neden olur. Histamin seviyeniz yüksekse, yemekle birlikte kullanılabilir.

MODERN KÖLELİK 'ADRENAL YORGUNLUK'

Kendinizi hep yorgun hissediyorsanız, adrenal yorgunluk olarak bilinen bir duruma bağlı olabileceğini biliyor muydunuz? ADRENAL YORGUNLUĞUN ANA NEDENİ HAYAT TARZI VE DAHA ÖZEL DE STRESTİR. Başlı başına bir hastalık olmadığını, stresin neden olduğu dalgalanmanın oluşturduğu bir dengesizlik olduğunu söyleyebilirim.

Buna neden modern kölelik dediğimi kısaca açıklayayım... Tüm bedenimizdeki işlevleri yürüten ve kontrol eden hormonal bir sistem mevcuttur. Bu mekanizma pozitif ve negatif geri bildirim sistemleri ile birlikte çalışır. Her hormonun salınımını teşvik eden başka üst hormonlar vardır. Etkilediği hormon belli bir düzeye ulaştığında, bu kez kendisi salgılatan hormonu negatif bir geri etkiyle baskılar.

Hipotalamus, hipofiz ve adrenal bezlerimizden salgılanan hormonlar sayesinde stres yaratan etkenlere karşı bir yanıt geliştiririz. Bu yanıt savaş ya kaç şeklindedir. Yaşamımızı sürdürmek için olmazsa olmazdır bu. Ancak stres ortamı düzeldiği halde farklı endişe ve kaygılar hâlâ devam ediyor ve kişi süreci doğru yönetemiyorsa, işte o zaman varlığımızın devamlılığı için gerekli olan bu hormonlar bizi yiyip bitiren birer unsur haline dönebiliyor.

KORTİZOL VE İNSÜLİN DÜZEYLERİ DE STRESLE BİRLİKTE ARTAR. KORTİZOL SÜREKLİ OLARAK YÜKSELDİĞİNDE KİLO VERMEDE VEYA KAS GELİŞTİRMEDE SIK ZORLANIR-SINIZ. GÖBEK YAĞI KORTİZOLÜN SIKLIKLA YÜKSELME-SİNE YAYGIN BİR DİŞ İŞARETTİR. GÖBEK YAĞI VİSSERAL YAĞ DEDİĞİMİZ, İÇ ORGANLARIN ETRAFINDA TOPLA-

NAN YAĞDIR. ŞEKER HASTALIĞI VE METABOLİK SENDROMUN GELİŞİMİNDE ÖNEMLİ BİR ETKENDİR.

Adrenal bezler vücuttaki en önemli organlardan biridir, ancak genellikle tıp uzmanları tarafından göz ardı edilir. Bu küçük temel bezler cinsiyet ve strese cevap veren hormonları salgırlar. İç ve dış stresler (egzersiz, uyku eksikliği, aile, iş ve benzeri), adrenaller ve dolayısıyla tiroid, progesteron, östrojen ve benzeri hormonlar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Stresli olaylar sırasında adrenal bezleriniz vücudunuzun strese cevap vermesine, kan şekerini, solunum oranını, hücrel metabolizmayı ve kan akışını artırmasına yardımcı olan hormonları salgılar. Adrenal bezleriniz aynı zamanda kortizol, östrojen, testosteron, tiroid ve diğer birçok hormonu üretir, bunların tümü metabolizmanızı, bağışıklık sisteminizi, üreme sisteminizi, mineral dengesini ve boşaltım işlevlerini düzenler.

MODERN YAŞAM TARZI İLE BİRLİKTE İNSANOĞLU HİÇBİR ZAMAN BU KADAR YÜK ALTINA GİRMEDİ. KENDİ KENDİNİ ZİNCİRE VURDU. BURADAN ÇIKIŞ ASLINDA ZOR DEĞİL. SENİ BURAYA MAHKÛM EDEN ŞEYLERDEN UZAKLAŞIRSAN, KÖLELİKTEN KURTULURSAN.

Şimdi dur ve kendine şu soruyu önce sor: “Ben neyim ve bu hal neyin nesi?”

Kaygılarımızla yatıp yine onlarla uyanıyorsak, yeterli uyku almadan kalkıp endişe, stres ve olumsuz duygularımızı artıran olumsuz düşüncelerle baş başa kalıyorsak, bunlar vücudumuzda, kalbimizde, beynimizde ve tabii ki adrenal bezlerimizde bir tepkiye neden oluyor.

Stres sürekli olduğunda böbrek üzerinde bulunan adrenal bezler aralıksız çalışır. Bu aşırı uyarılma sonucu zamanla işlevlerini kaybederler, ‘yorgun’ olurlar ve etkisizleşirler. Adı üzerinde, en önemli belirtisi yorgunluktur. Yaşadığımız belirtiler bu nedenle uzun süren stres süreçleriyle ilgilidir.

Şimdi kendinize küçük bir test yapın

- Uykuya dalıp gece boyunca pek çok kez uyanıyorsanız,
- Kendinizi yorgun hissediyorsanız,
- Küçük sorunlar sizi endişeli ve kaygılı hissettiriyorsa,
- Mutsuzsanız,
- Kan basıncınız düşükse,
- Kafanız karışıkça,
- Odaklanamıyor ve unutkanlık yaşıyorsanız,
- Cinsellik azalmışsa,
- Eskiden sevdiğiniz şeylere ilgi duymuyorsanız,
- Tekrarlayan enfeksiyonlar varsa,
- Bağırsak sorunlarınız varsa,
- Astım veya alerji yakınmalarınız varsa,
- Âdet öncesi yakınmalarınız ve düzensizlikleriniz oluyorsa, işte o zaman adrenal yorgunluğundan kuşkulabilirsiniz.

Adrenal yorgunluğunu düzeltmek için küçük ipuçları:

- Beslenmenizi düzenleyin, aç kalın, acıkın ve yediğiniz besinlerin glisemik indeksini düşürün.
- Unutmayın, açlık fiziksel etkilerinin yanında zihinsel ve duygusal anlamda farkındalığı sağlama yönünde büyük katkılar sunacaktır size.
- Stresli iken ya da bir tartışma sonrası yemek yemeyin. Stres altındayken kalp atış hızınız artar, kan basıncınız yükselir ve kan, sindirim sisteminizden bacaklarınıza, kollarınıza ve başınıza yönelir.

Besleyici yiyecekler yeseniz bile bu besinleri uygun şekilde sindiremez ve bağırsaklarınızda ememezsiniz, çünkü stres bağırsaklarınızda enzimatik verimin azalmasına neden olur. Sağlıklı bağırsak bakterileri azalırken trigliseritler ve kolesterol artar. Stresliyen yemek sizi hazımsızlığa, asit geri akışına ve mide ekşimesine karşı daha duyarlı hale getirir.

- Stresi azaltın, doğru yönetmeyi öğrenin ve strese neden olan ilişkileri değerlendirin. Hayatınızda sağlık hedeflerinizi sabote etmeye çalışan toksik insanlar varsa onlardan uzaklaşın.
- Ağır ve yoğun egzersizlerin de stres yaratabileceğini unutmayın!
- Adrenal yorgunluğu olan insanlar genellikle kan basınçları düşük olduğundan tuz isterler. Adrenal bezler, hücrelerinizdeki su ve mineral dengesini düzenler. Yeterli kalitede ve miktarda sodyum almalısınız.

NEREYE DOKUNSAM AĞRIYOR: 'FİBROMİYALJİ'

Genellikle yaygın vücut ağrısı, yorgunluk, sabah tutukluğu, uyku bozukluğu ve kas iskelet sisteminde belli noktalarda duyarlılık ile kendini belli eden bir durumdur. Hayat kalitesini oldukça düşüren bu belirtilere bazen depresyon, anksiyete, baş ağrıları ve bağırsak sorunları da eşlik edebilir. HASTALAR AĞRILARINI TANIMLAMAKTA VE AĞRI YERİNİ TARİF ETMEKTE ZORLUK ÇEKERLER. Daha çok boyun, sırt ve bel bölgesinde yaygın ağrıdan yakınır. Kol ve bacaklarda da ağrı olabilir. Ellerde ağrı ve şişlikten yakınmalarına karşın gerçek bir eklem tutulumu yoktur. GENELLİKLE TÜM ENERJİLERİNİN KAYBOLDUĞUNU VE SABAHLARI YORGUN KALKTIKLARINI SÖYLERLER.

Uzun süreli oturma, ayakta durma, stres, uzun süreli yazı yazma, araba kullanma, telefonla konuşma, soğuğa maruz kalma, eğilerek çalışma ve ağır kaldırma, kolların yüzeyde gergin pozisyonda kalması gibi çalışma koşulları fibromiyalji belirtilerini şiddetlendirebilir. ÇALIŞMA KOŞULLARI, BOŞANMA, GEBELİK, AİLEDE HASTALIK OLMASI, TEK BAŞINA AŞIRI SORUMLULUK YÜKLENME GİBİ STRES FAKTÖRLERİ DE FİBROMİYALJİDE BELİRTİLERİ ARTIRABİLİR. Kadınlarda regl döneminde de belirtiler artabilir. Sıcak duş ve banyo, ılık ve kuru hava, tatil, dinlendirici uyku ile belirtiler genellikle hafifler.

O halde ne yapalım?

- Aç kalmak ve ketozis fibromiyalji ve kronik yorgunluğun giderilmesinde oldukça etkilidir.

- Birçok insanın enflamasyon, dolayısıyla fibromiyalji ile uğraşmasının bir nedeni, kan şekeri seviyesindeki hızlı yükselişin hücrenin metabolizmasında değişikliklere neden olmasıdır. Düşük karbonhidratlı yiyecekleri seçmek enflamasyonu azaltmanın en iyi yollarından biridir. Kan şekeri yükseldiğinde, şeker, glikozilasyon adı verilen bir süreçte kollajene yapışır, bu da enflamasyonu artırır, ciltte de kırışıklıklara neden olur. Şeker aynı zamanda fibromiyalji ve kronik yorgunluğu kötüleştiren bağışıklık sistemi sorunlarının da oluşmasına neden olur.
- Fagositler, bağışıklığı sürdürmekte ve enfeksiyonlarla savaşmakta çok gereklidir. Glukoz ve C vitamini benzer kimyasal yapılara sahip olduklarından, şeker seviyeleri yükseldiğinde hücrelere girmek için birbirleriyle rekabet ederler. Daha fazla glukoz varsa, hücreye daha az C vitamini verilir. Hücrelerinize giren C vitamini ne kadar çoksa, fagosit hücresi o kadar çok yabancı parçacıkları, bakteri ve virüsleri yok edebilir. Kan şekeriniz yüksekse, fagositlerin bu kabiliyetleri azalır. Şeker yediğinizde bağışıklık sisteminiz yavaşlamaya başlar. Şeker, modern Batı tarzı beslenmede sakaroz, mısır şurubu ve maltodekstrin olarak gizlenmiştir. Meyve ve meyve suları çok fazla şeker içerir. Şeker ayrıca kan şekerini de artırarak enflamasyon ve ağrıya neden olur. Bu nedenle, şeker tüketimi sonlandırılmalıdır.
- Karaciğer bir çeşit filtredir, vücudumuzu detoksifiye eder, bizi kimyasalların, gıdadaki elementlerin, çevresel toksinlerin ve hatta aşırı östrojen de dahil olmak üzere metabolizmamızın doğal ürünlerinin zararlı etkilerinden korur. Karaciğer fonksiyonunu bozan veya detoksifikasyon fonksiyonunu bağlayan herhangi bir şey aşırı östrojen seviyelerine neden olur.
- Aç kalarak oksidatif stresi azaltabilir, enflamasyonu önler ve karaciğerin detoksifikasyon yeteneğini artırabilirsiniz.
- Bağırsaklardaki 'candida' sorunu kas ve eklem ağrısına, konsantre olma zorluğuna, kronik yorgunluğa, nörolojik bozukluklara, uykusuzluğa, bağırsak fonksiyon bozukluğuna ve zayıf bir bağışıklık

sistemine neden olabilir. Bu semptomlar fibromiyalji semptomlarına benzerdir. Eğer antibiyotik kullanıyorsanız, karbonhidrat ve şekerli yiyecek tüketiyorsanız, candida mantarlarını iyi besliyorsanız demektir.

- Aç kalmak, düşük karbonhidratlı, düşük şekerli diyet ile doğru probiyotik takviyeleri candida sorununuzu düzeltmeye yardımcı olabilir.
- Monosodyum glutamat ve aspartam beynimizin eksitotoksinleridir ve mutlaka ortadan kaldırılmalıdır. Eksitotoksinler, neredeyse her kutulu ve paketlenmiş yiyeceğin içinde bulunur, hatta çocukların vitaminlerinde bile! Nörotoksik etkileri nedeniyle oldukça zararlı maddelerdir.
- Tohum, buğday ve yulaf gibi lifli yiyeceklerin çoğu fitik asit içerir. Kronik yorgunluk sendromu ve fibromiyalji hastalarının çoğunda böbreklerinin fosfat salgılanmasını önleyen genetik bir kusur vardır. Fosfatlar kemiklerde ve sonunda kaslarda, bağlarda ve tendonlarda birikir. Yüksek fosfat seviyesi, hücrelerin adenozin trifosfat, yani hücresel enerji üretme yeteneğine zarar verir ve kasların kasılmalarına neden olur.
- Hücrelerdeki oksidatif hasarın fazla olması fibromiyalji ve kronik yorgunluğa neden olabilir. Açlık ve ketoziste daha az oksidatif hasar vardır.
- Aç kalmak, hücrelerinizde daha az serbest radikal hasarı yaratır. Serbest radikaller, mitokondride üretilen ve protein dokularına ve hücre zarlarına zarar veren yüksek oranda reaktif moleküllerdir. Serbest radikaller egzersiz yaparken daha çok gelişir. Bununla birlikte ketonlar temiz yanan bir yakıttır. Ketonlar yakıt kaynağı olduğunda, serbest radikaller büyük ölçüde azalır.
- Gluteni, süt ve soyayı ortadan kaldırın. Bu yaygın alerjenler otoimmün bir tepkiye ve sıklıkla fibromiyalji ve ağrıya neden olur.
- Başka bir olası ağrı kaynağı da patlıcangillerden gelir. Domates, acı biber, patlıcan ve patates gibi sebzeler bir tür zehir olan, solenin

denilen kimyasal bir alkaloit içerir. Solanin bazı insanlarda ağrıyı tetikleyebilir. Eğer sürekli bir ağrınız varsa, ne olacağını görmek için bu yiyecekleri bir ay boyunca bırakmanızı öneririz.

- Kaliteli REM uykusu alın, sağlıklı balık ve yumurta sarısı tüketerek omega-3 ile omega-6 oranını dengeleyin, bağışıklık sisteminizi güçlendirin.

Önerdiğim takviyeler:

- Magnezyum glisinat
- D vitamini
- B12 vitamini
- Demir
- Gama-linolenik asit de, ağrı giderici bileşik fenilalanini içerir ve giderek artan kronik ağrıyı tedavi etmek için kullanılmaktadır. GLA, cilt sağlığı, cilt elastikiyeti ve hücresel yapı için gereklidir. Bu yağ asitleri, tiroid ve seks hormonları dahil olmak üzere hormonları düzenler. Ayrıca sinir fonksiyonunu ve zihinsel fonksiyonları da iyileştirirler.

DEPRESYON, AKSİYETE VE DİĞER PSİKOLOJİK SORUNLAR

Depresyon ve diğer psikolojik sorunların diyetle ne ilgisi olabilir diye düşünersek, beynimizle vücudumuzun bir bütünü parçaları olduğu gerçeğini inkâr etmiş oluruz. Duygudurum ve hatta düşüncenin bozulmasıyla giden psikotik problemlerin ekseriyetle uygun olmayan beslenme koşullarına bağlı olarak bağırsak florasının bozulması ve bağırsağın toksin ve zararlılara geçirgen hale gelmesiyle ortaya çıktığı bilimsel bir gerçektir. Buna yönelik bazı tedavi protokolleri yaygın bir şekilde uygulanmakta ve beslenmenin düzenlenmesi, geçirgen bağırsağın tamiri ile hastalık belirtilerinin kontrol altına alındığı bilinmektedir.

Depresyon, günümüzde yaygın görülen ve tedavisinde pek çok ilaç kullanılmasına rağmen nüks ihtimali yüksek olan bir hastalıktır. Her yaş grubunu etkileyebildiği gibi ciddi bir iş gücü kaybına yol açması depresyonu önemli bir halk sağlığı sorunu haline getirmiştir.

Basitçe mutlu olamama hastalığı olarak da tanımlayabiliriz depresyonu. Peki, insan nasıl mutlu olur? Vücudumuzda mutlu olmamızı sağlayan bazı kimyasallar mevcut mu?

Elbette, mutluluk hormonu olarak da anılan serotoninin %80'den fazlası bağırsaklarımızda yaşayan faydalı mikroorganizmalar tarafından üretilir. Bu nedenle sağlıklı bir duygudurum için bağırsak florasının düzeltilmesi ilk başta yapılması gereken tedavilerden biridir.

Serotonin iştah, hormonal denge, uyku, ruh hali ve öfkeyi kontrol eden önemli bir hormondur. DEPRESYONDA EN ÖNEMLİ SEBEP SEROTONİN SEVİYELERİNİN DÜŞMESİDİR. DEPRESYONA DİĞER NÖROTRANSMİTTERLERİN DE AZALMASI EŞLİK ETMEKLE BERABER SEROTONİN BEYNİN DOĞAL

ANTİDEPRESANI OLARAK BİLİNİR. Duygudurum üzerinde belirleyici etkilerinden dolayı kişiliğimiz üzerinde de derin etkileri bulunmaktadır.

Depresyon ve kaygı bozukluğu gibi hastalıklarla oldukça sık karşılaşyorum. Son yıllarda çok yaygınlaşan bu duygudurum bozuklukları ciddi bir toplum sağlığı sorunu haline gelmiştir. Eşlik eden hastalıkların da görülmesi bu hastalıkların tedavisini güçleştirmektedir.

SON YILLARDA YAPILAN ÇALIŞMALAR DEPRESYON VE KAYGI BOZUKLUĞUNUN EN ÖNEMLİ NEDENİNİN, KÖTÜ BESLENME VE TOKSİNLERE MARUZİYET SONUCUNDA GELİŞEN BAĞIRSAK FLORASI BOZULMASI VE ARDINDAN GELİŞEN GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMU OLDUĞUNU GÖSTERMİŞTİR.

Bunların yanı sıra aşırı şekerli beslenme ve gluten içeriği yüksek işlenmiş buğday ürünleri bağırsak yüzeyinde şiddetli bir enflamasyonu tetikler. Sonuçta ciddi bağırsak duvarı hasarı gelişir. Hasarlanan duvardan sindirimi henüz tamamlanmamış büyük moleküller geçebilir ve bağışıklık sistemini uyarabilir. Bağışıklık sistemimizin büyük bir kısmından sorumlu hücreler bağırsak yüzey epitelinin hemen altında bulunur.

Diğer bir yandan şeker içeriği yüksek diyetler bağırsağımızdaki iyi mikroorganizmaların sayısını azaltır, zararlı bakterilerin sayısını artırır. Bozulan bu dengede aşırı çoğalan bakterilerin ürettiği amonyak gibi toksik maddeler aşırı geçirgen hale gelen bağırsak duvarından kana kontrolsüzce geçer. Bu toksik maddelerin beyin üzerinde sayısız olumsuz etkileri bulunmakla birlikte en önemlisi, beyin dokusunda da önemli bir enflamasyon yanıtı oluşturmalarıdır. BAĞIRSAK DUVARINDA HASARA YOL AÇAN GIDALARIN KESİLMESİ VE ARALIKLI AÇLIK UYGULAMASIYLA DEPRESYON BELİRTİLERİNİN TAMAMEN GERİLEDİĞİ GÖZLEMLENMİŞTİR.

Kanımızdaki serotonin düştüğünde karbonhidrat ve tatlı gıdaları eskisine göre daha çok arzu etmeye başlarız. Karbonhidratlar kan dola-

şımındaki insülini artırır. Karbonhidrattan zengin gıdalar yendikten kısa bir süre sonra serotonin düzeyimiz azalır ve bu kısır döngü devam eder. Tatlıları ve karbonhidrat yüklü yiyecekleri bolca tüketmek kilo alımına ve depresyona zemin oluşturan yağlı bir karaciğere yol açar.

YİYECEKLERDEN ALINAN YAĞ, VÜCUDUNUZUN KOLESTEROL ÜRETİMİNİ KONTROL EDER VE KARACİĞERİNİZİ KORUR. KARACİĞERİNİZİN SAĞLIKLI OLMASI VÜCUDUNUZUN YAĞLARI NE KADAR ETKİLİ YAKTIĞININ VE İYİ BİR RUH HALİNİN GÖSTERGESİDİR.

Toksin yüklü bir karaciğerin bazı belirtileri kilo alımı, depresyon, selülit, karında şişkinlik, hazımsızlık, yorgunluk, ruh hali değişimleri, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve deri döküntüleridir. **KİLO ALIMI GENELLİKLE ZAYIF KARACİĞER FONKSİYONUNUN BİR SONUCUDUR. KARACİĞER 400'DEN FAZLA FARKLI İŞ YAPAR, VÜCUDUN EN ÖNEMLİ METABOLİZMA ARTIRICI ORGANIDIR. KARACİĞER, KANDAKİ TOKSİNLERİ TEMİZLEMEK, PROTEİNLERİ METABOLİZE ETMEK, HORMONAL DENGİYİ KONTROL ETMEK VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DÜZENLEMEK GİBİ HAYATİ ÖNEME SAHİP İŞLER YAPAR VÜCUDUMUZDA.**

Karaciğer, zarar görmüş hücrelerini bile yenileyebilen bir 'arı' gibi çalışır durur. Ama bir yere kadar. Suistimal edildiğinde ve gerekli besinlerden yoksun olduğunda veya toksinler ve aşırı östrojenler tarafından boğulduğunda, artık olması gerektiği gibi işlev göremez. Karaciğerde ve derinin hemen altında yağ birikebilir, hormon dengesizlikleri gelişebilir, toksinler artar ve kan dolaşımına girer. Karaciğer yakıt olarak yağları, proteinleri ve karbonhidratları metabolize eder. Kas yapmanıza yardımcı olmak için aminoasitleri proteinlerden çeşitli bileşenlere ayırır. Çeşitli önemli işlere sahip birçok farklı aminoasit vardır. Örneğin, L-triptofan, serotonin üretimi için önemli bir aminoasittir.

Karaciğerin en önemli işlevi, onu en büyük risk altına sokan, vücuda her gün dışarıdan aldığımız çok sayıda toksini detoksifiye etmektir.

Sağlıklı bir karaciğer birçok zararlı maddeyi kan dolaşımını kirletmeden yok eder. Yorgun ve toksik bir karaciğer, düşük tiroid fonksiyonuna ve depresyona neden olur.

Depresyondan kurtulmak için bazı ipuçları

- Depresif yakınmalarla başvuran bir hastada önce karaciğeri toksinlerden arındırmalıyız. Bunun için ilk adım beslenmenin düzeltilmesidir. İlk başta hastanın öğün sayısı azaltılır ve günde 2 ana öğün olarak belirlenir. Öğünler arası atıştırma yasaklanır.
- Bağırsak duvarında enflamasyona yol açması muhtemel süt ve tahıl ürünleri diyetten çıkarılmalıdır.
- Haftada en az iki kez olmak kaydıyla en az 24 saatlik açlıklar tedavi planına eklenir. Uzun süreli açlıklar ve öğünlerin düzenlenmesi karaciğer yağlanmasını hızlı bir şekilde düzeltir ve karaciğer detoksifikasyon kapasitesini artırmaya yardımcı olur.
- Beslenmeye eklenecek ev yapımı lahana turşusu, sirke gibi probiyotik gıdalar ve devam eden aralıklı açlıklar bağırsak florasının düzelmesini ve geçirgen bağırsağın tamirini sağlamak açısından oldukça gereklidir.
- Beslenmedeki diğer husus, sağlıklı yağların tüketimini artırmak ve işlenmiş, rafine yağların kullanımını kesmektir. Sabahları aç karına tüketilecek 1 tatlı kaşığı yayık tereyağı yahut sadeyağ bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesi için büyük önemi haiz bütirik asit ihtiyacını karşılayacaktır. Bütirik asidin daha büyük bir hayranı ise beyin dokusudur.
- Yine günde 30 gr kadar soğuk sıkım zeytinyağını çiğ olarak tüketmek sağlıklı yaşamın temel bir kuralı olarak benimsenmelidir.
- Omega-3 desteği alınması da önemlidir.
- Yağdan zengin yiyecekler yiyin. Yağ sizin düşmanınız değil, tam tersine beyin sağlığının temel taşı ve yaşlanmanın önündeki en

büyük engeldir! Düşük yağ, düşük kolesterol içeren beslenme şekilleri özellikle kadınlar için çok sağlıklı olabilmektedir. Neden? Sağlıklı hormonların öncül maddesi kolesterol ve doymuş yağlardır. Östrojen, progesteron, kortizol, DHEA ve testosteron gibi bütün ana hormonlarımız kolesterolden yapılıdır. Yeterince yağ tüketmezseniz vücudunuzun hormonal dengeyi sürdürmesi neredeyse imkânsızdır.

- Beynimiz trilyonlarca sinir bağlantısı ile sayısız komut vererek be-densel faaliyetleri kontrol eden, %60'tan fazlası yağ olan ilginç bir organdır. Bu yüzden yağ yemenin ruh halimiz üzerindeki olumlu etkileri tartışmasız bir gerçektir. Bu gerçeğe rağmen statin isimli molekülü içeren ilaçlar toksik karaciğer, böbrek yetmezliği, kas hasarı, depresyon ve katarakt riski gibi sayısız yan etkilerine rağmen beyin damar hastalıkları ve kalp damar hastalıklarından koruma amaçlı sunulmaya ve yaygın bir şekilde reçete edilmeye devam ediyor.
- Aralıklı açlıkların iştah kontrolü üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. İştah kontrolünün sağlanması bağırsak florası üzerinde olumsuz etkileri bulunan aşırı karbonhidrat tüketimini de sınır-layacaktır.
- Alkolden uzak durun. Alkol bilinen bir depresandır.
- Hormonlarınızı kontrol ettirin. Hormonlar, beyindeki iletişimi sağlayan kimyasalların salınımını ve aktivitesini etkiler. Eğer hormonlar eksikse veya dengesiz ise beyin işlevleri sağlıklı bir şekilde sürdürülemez.
- Premenstrüel sendrom, serotonin düzeylerinin her ay geçici olarak nasıl değişebileceğinin klasik bir örneğidir. Ruh hali, iştah ve uyku âdet döngüsünden bir ila iki hafta önce ciddi şekilde bozulabilir. Beyindeki bir diğer kimyasal asetilkolin, hafıza, ruh hali, enerji, uyku, ağırlık ve cinsel arzuda çarpıcı değişikliklerin meydana geldiği menopoz döneminde önemli miktarda azalır.

- Yetersiz uyku kalitesi ruh halinde belirgin değişiklere yol açabilir. Uykuya daldıktan yaklaşık 3-4 saat sonra başta serotonin olmak üzere pek çok kimyasal iletim molekülü REM uykusunda üretilir. Sonuç olarak yeterli uyku beyin ve beden sağlığı açısından oldukça elzemdir. Uygun uykudan, özellikle serotonininden sorumlu olan birçok kimyasal iletişimci, uykudan yaklaşık üç ila dört saat sonra REM uykusunda üretilir.
- Serotonin, uyku hormonu olan melatonine dönüşür. Serotonin seviyeleri düşük olduğunda melatonin seviyeleri de doğal olarak azalmaktadır. Uyku bozulur ve beyinde kimyasal iletişimci üretimi azalır, bu da bir kısırdöngüye dönüşür.
- İlaçlarınızı tekrar değerlendirin. Sivilce ilaçlarının, diyet haplarının, uyarıcıların, ağrı haplarının uzun süreli kullanımı beyinde kimyasal iletişim depolarını tüketebilir ve karaciğeri zarara verebilir.
- Temizlik maddeleri, saç kimyasalları, böcek ilaçları, gübreler ve ağır metal toksisitesi nöronlara zarar verir ve dopamin, serotonin gibi kimyasal iletişim moleküllerinin üretimini azaltarak beyin kimyasıyla oynar, önemli duygudurum ve davranışsal sorunlara yol açar.
- Glutensiz beslenme bizim toplumumuzda uygulanması oldukça güç olsa da hastalarıma gluten içeren ürünlerden uzak durmalarını ya da en azından kısıtlamalarını öneriyorum, şayet başvuru yakınmalarının altında ispatlanmış bir gluten intoleransı yoksa! Sindirim sisteminden sonra glutenden en fazla etkilenen sinir sistemimizdir!
- Glutene karşı hassas olduğunuzda bağışıklık sisteminiz gliadin isimli proteine karşı bir antikor yanıtı oluşturur. Ne yazık ki gliadinin yapısı sinir ve beyin hücrelerinde olanlar dahil olmak üzere vücuttaki diğer proteinlere benzer. Bağışıklık sisteminin gliadin için oluşturduğu antikorlar vücuttaki diğer proteinlere karşı çapraz reaksiyon oluşturur. Bu sebepsiz reaksiyon vücutta bir dizi iltihabi yanıtı başlatır.

- İltihaplanma olduğunda, depresyon da dahil olmak üzere çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Sindirim sorunları yaşamamanıza rağmen gluten hâlâ depresyona neden olabilir. Gluten ile uyarılan bağışıklık sisteminiz vücudunuzun herhangi bir yerine, eklem, tiroid, safra kesesi, sinir sistemi ve hücre zarlarına saldırabilir. Multipl skleroz dahil çeşitli ciddi sorunlara neden olabilir.
- Sindirim sorunları yaşamıyor olsanız bile glutene duyarlı bir birey olabilirsiniz! Bunu anlamanın en kolay yolu, sıraladığımız sorunlardan belli başlıları sizde de mevcut ise gluten içeren bütün gıdaları kesip yakınmalarınızın şiddetini değerlendirmektir. Tekrar gluten içeren gıdaları aldığınızda yakınmalarınız geri dönüyorsa kesin bir şekilde gluten duyarlılığınız olabilir.
- Gün içinde hareketli olun! Egzersiz ve hareket de serotonin, endorfin gibi mutluluk verici kimyasal habercilerin artmasına yardımcı olur. Bunun yanı sıra ağırlık kaldırmak da serotonin seviyenizi artırabilir.
- İşlenmiş, rafine tuzları hayatınızdan çıkararak doğal mineralli tuzları kullanın. Yüksek düzeyde mineral içeren tuzlardan ciddi hipertansiyon ve kalp hastalığınız yoksa günde en az 3 gr kullanmaya özen gösterin. Tuz, sinir iletimini optimum seviyede tutan basit ama etkili bir çözümdür. Kendinizi daha iyi hissetmeniz de cabası. Tuz, korkutulduğu gibi bir besin değildir.
- Şu ana kadar fazla yağ tüketmenin kalbimize zararlı olmadığını söyledik. Ancak burada belirtmeliyim ki, yağdan zengin bir beslenme modeli daha fazla tuz ihtiyacı doğurur.
- Bağırsak floranızdaki iyi huylu bakteriler serotoninini artırır ve ruh halinizi iyileştirir. Bu canlılar serotoninin %80'den fazlasını üretmektedir. Sağlıklı bir bağırsak florası gerçek mutluluğun garantörüdür!
- Antidepresan almak yerine D vitamini takviyesi alın. Kapalı ortamlarda çalışan bireylerin neredeyse tamamında D vitamini dü-

zeyleri düşük bulunmuştur. D vitamini, günümüzde vitaminden çok hormon olarak kabul görmektedir. Yeterli D vitamini düzeyi, sağlıklı çalışan bir bağışıklık sistemiyle aynı anlama gelmektedir. Depresyonlu bireylerde ciddi eksikliğine rastlamaktayız. D vitamini ile birlikte mutlaka K2 vitamini de almayı unutmayın ki kalsiyum kemiklerde biriksin, başka yerde değil.

- Çinko, niasin ve magnezyum takviyesi almanızda fayda olacaktır. Magnezyum sinir sistemi üzerinde belirgin bir yatıştırıcı etkiye sahiptir, zira gebelik ve doğum sırasında ortaya çıkan epilepsi nöbetlerinde yüksek dozda magnezyumu nöbetleri durdurmak amacıyla kullanırız. Depresyona eşlik eden yüksek düzeyde kaygı ve uyku problemlerinin giderilmesinde elementer magnezyum önermekteyiz. Bunun dışında magnezyumun vücutta sayısız metabolik aktiviteye katılması nedeniyle de eksikliğini hiçbir durumda istemeyiz ve hızlıca yerine koyma tedavisi yaparız. Düşük çinko düzeyleri tiroid bezinin yeterince çalışmamasına ve depresif bir duyguduruma sahip olmamıza yol açar.
- Tüm hormonlarımızın çalışması için iyot gereklidir. Ülkemizde nüfusun %80'inden fazlasında iyot eksikliği bulunmaktadır, bu da depresyon, uyuşukluk, kilo vermede zorluk, kuru cilt, akne, saç dökülmesi, kabızlık, soğuk algınlığı ve çocuklarda beyin gelişiminde gerilik ile sonuçlanır.
- Gama-linoleik asit ve linoleik asit tiroid ve sinir fonksiyonlarını iyileştirir ve depresyonun yanı sıra fibromiyalji, PMS ve migren yakınmalarını hafifletmede kullanılmaktadır.
- Potasyum: Düşük karbonhidrat içeren diyetler ya da aralıklı açlıklar idrar söktürücü etkiye sahiptir. Sodyum kaybederken beraberinde potasyum da kaybederiz. Potasyum seviyenizi yüksek tutmak, kilo kaybı sırasında yağsız kas kütlelerinizi korumanıza yardımcı olur. Sodyumda olduğu gibi, yeterli potasyum kramp ve yorgunluğu önler. Potasyumdaki eksiklik düşük enerjiye, ağır bacaklara, tuzlu yeme isteği ve baş dönmesine ve aşırı duygusal hassasiyete neden olur.

Eğer yüksek tansiyonunuz için ilaç kullanmıyorsanız günde 200 miligram potasyum alın.

- **Magnezyum bisglisinat:** Magnezyum serotonin yapımında bir öncüdür. Magnezyum takviyesi yaparken emilimi iyi olan bir magnezyum şeklini tercih etmelisiniz. Bu konuda hekiminizden yardım alabilirsiniz.
- **Yeterince su için!** Susuzluk kendinizi kötü hissetmenize yol açar!

POLİKİSTİKOVER SENDROMUNDA BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

Hormonlar, enerji üretimi de dahil olmak üzere vücutta çok çeşitli süreçleri harekete geçiren kimyasal habercilerdir. Çoğu zaman bir hormon başka bir hormonun salgılanmasını uyararak ya da düzenleyerek vücudun iç dengesinin oluşmasında anahtar rol oynar.

POLİSTİK OVER SENDROMU ÜREME ÇAĞINDAKİ KADINLARI ETKİLEYEN ÇOK ETKENLİ BİR ENDOKRİN BOZUKLUKTUR. Çevresel, genetik ve epigenetik faktörlerin yol açabileceği düşünülmektedir. Yumurtalık fonksiyonlarında bozulma, androjenik, yani erkek cinsiyet hormonlarında yükseklik ve yumurtalıkların kistik bir yapıda olmasıyla karakterize bir tablodur.

Hastaların %50-70'inde vücut kitle indeksinden bağımsız olmak kaydıyla insülin direnci görülmektedir. Buradan çıkan anlam, hastalığın yalnızca üreme ve endokrin sistemi ilgilendirmediğidir. PKOS TANISI ALAN BİR KADINDA VÜCUT ÇOK FAZLA ANDROJEN YAPILMASI NEDENİYLE GENELLİKLE YUMURTLAMAYI DURDURUR. BU DA YÜZ VE VÜCUT KILLARININ AŞIRI ARTMASINA, SİVİLCE GELİŞİMİNE NEDEN OLUR. EŞLİK EDEN KALP DAMAR HASTALIKLARI, DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI VE DİYABET BU GÖRÜŞÜN KANITLARI NİTELİĞİNDEDİR.

Son yıllarda insülin duyarlılığını artırdığı bilinen metformin, inositol ve alfa lipoik asit ile daha yeni olarak berberinin PKOS'lu hastalarda kullanımının hem güvenli hem de etkili olduğu görülmüştür.

Altta yatan pek çok faktörün, genetik ve epigenetik etkenlerin de göz ardı edilemeyeceği bu hastalıkta insülin direnci ve kronik enflamasyo-

nun önemli bir yer tuttuğu aşikârdır. Yine başladığımız noktaya geri dönüyoruz. Kronik sağlık sorunu hangi sistemi etkilemiş olursa olsun kök neden olarak ulaştığımız nokta hep aynı: Enflamasyon! Hastalıklar, hastalar, durumlar, hatta etkenler değişse de bedensel işleyiş hep aynı kısır döngünün neticesinde aksamakta...

PKOS'lu hastalarda yüksek insülin, yüksek östrojen ve sağlıklı bir kadında olması gerekenden fazla erkek cinsiyet hormonları vardır ki ortaya çıkan klinik bulgular bunlarla ilişkilidir. **PKOS TANISI ALMANIZ İÇİN AŞIRI KİLOLU OLMANIZA DA GEREK YOKTUR. DÜŞÜK KİLOLU HASTALARDA DAHİ İNSÜLİN DİRENCİ GÖZLENMEKTEDİR.**

Sistemik inflamasyonda ve insülin direncinde neler yapmamız gerektiği konusunu her bölümde ayrı ayrı açılardan bakarak ele almaya çalıştım, yine de kısaca üzerinden geçmekte fayda görüyorum:

- Aralıklı açlıklar yapın! Haftada en az 2 kez 24 saat süreyle aç kalın. Adapte olduktan sonra açlıkları 72 saate kadar uzatmanızı tavsiye ederim ama mutlaka bir hekim gözetiminde olmalısınız!
- Unlu ve şeker içeren gıdalarla vedalaşın!
- Tereyağı, hindistancevizi gibi doymuş yağlardan zengin bir beslenme planı oluşturun. Kaliteli yağlardan zengin bir beslenme şekli aralıklı açlıklarla birlikte vücuttaki kronik enflamasyonu durdurup insülin direncini kıracaktır. Siz yeterince yağ tüketmediğinizde üretimi için kolesterole muhtaç olan hormonlarınızın tamamında çeşitli düzeylerde aksamlar baş gösterecektir. Yeterince kolesterol almadığınız için karaciğeriniz kolesterol üretmek için çırpınırken yağlanacaktır! Karaciğer yağlanmasının yağ yemekten kaynaklanmadığını da böylece öğrenmiş oldunuz!
- Hekiminize danışarak berberin, alfa lipoik asit, inositol gibi destekler alabilirsiniz.

- İnsülin direncinin düşmesiyle azalan iltihap ve oksidatif stres hastalık belirtilerinin azalmasına büyük katkıda bulunacaktır. İnsülin direncinin kırılmasıyla âdet döngüsü düzelen ve hormon düzeyleri optimum seviyelere gelen hastaların bebek sahibi olabildiklerine kliniğimizde çokça şahit olmuşuzdur.
- Özellikle inek sütü ve ondan elde edilen ürünlere karşı toplumda yaygın şekilde alerji görülmektedir, bu ürünler otoimmün süreçleri tetikleyebilme potansiyeline sahiptirler. Tekrarlayan düşüklere yol açabileceklerinden beslenmenizden çıkarmanızı öneririm.
- Hormonlarımızın çalışması için iyoda gereksinim vardır, iyot alın.
- Selenyum, tiroid hormonunun aktif formu olan T4'ün T3'e dönüşümü için esastır.
- Probiyotik olarak fermente besinleri daha fazla tüketin, gerekirse probiyotik içeren takviye alın.
- Aşağıdaki etmenlerin hormonal dengesizlikleri artırdığını aklınızdan çıkarmayın!!!
 - » ALKOL
 - » KAFEİN
 - » KARBONHİDRAT VE ŞEKER
 - » ORGANİK OLMAYAN ET, KETEN TOHUMU, CHİA VE SOYA
 - » TRANS YAĞLAR
 - » CİLTTE EMİLEN KİMYASALLAR, KREM, DETERJAN, YUMUŞATICILAR, FİTALAT, BPA İÇEREN ÜRÜNLER
 - » YETERSİZ YAĞ TÜKETİMİ
 - » AŞIRI STRES

MENOPOZ

Ateş basması ve ani terlemeyi izleyen, âdetten kesilme ile baş gösteren menopoz ve sonrasına geçiş döneminde kadınlar birçok fiziksel değişiklik yaşarlar. Şeker hastalığı, tiroit bozuklukları ve uyku apnesi gibi sorunlar menopoz döneminde daha sık görülebilir. Bu dönemde değişen hormon seviyeleri ve yaşlanmaya bağlı fiziksel etkiler, yanlış yaşam tarzı ve diğer streslerle birlikte sağlık problemleri de ortaya çıkarabilir. Menopozu giren kadınlardan bazıları bu dönemde fazla belirtiler yaşarken, bazıları bu geçiş dönemini çok az ya da semptomsuz geçirebilir.

Şunu özellikle söylemeliyim ki, MENOPOZ BİR HASTALIK DEĞİLDİR VE HER KADININ YAŞAYACAĞI KAÇINILMAZ BİR OLAYDIR. Aslında tamamen fizyolojik ve kaçınılmaz bir süreç olmakla birlikte, eksilen östrojen hormonu sonucunda birçok sistemi ilgilendiren ve kadının yaşam kalitesini belirgin olarak azaltan birçok sonuç da oluşturabilmektedir.

Erken menopoz, geçirilen bazı cerrahi ve medikal tedaviler nedeniyle daha da hızlanabilir. Böylelikle bu gruptaki hastalar östrojen hormonunun eksikliğine ve olası komplikasyonlarına daha fazla maruz kalırlar.

Sıcak basmalarının tek nedeni menopoz değildir!

Menopozu bağlı yaşanan rahatsızlıkların başında gelen sıcak basması, gerçek nedeni hâlâ keşfedilememiş olmasına rağmen beyinde ısı regülasyonu merkezi olan hipotalamusta oluşan değişikliklerle ilgilidir.

Sıcak basmalarının tek neden menopoz değildir, bazı medikal durumlar da bu semptomu yol açabilir. Bazen stres belirtilerini tedavi

etmek için başa çıkma yetenekleri ve hayat tarzı değişiklikleri yeterli olmayabilir. Bu belirtilerin bir ilacın yan etkisi, bir hastalığın belirtisi, klinik depresyon veya kaygı sonucu olabileceği de unutulmamalıdır. Hekimler zihin sağlığını olumsuz etkileyen stres faktörlerini belirlemede ve uygun tedaviyi düzenlemekte yardımcı olabilir. Örneğin sıcak basmaları nedeniyle oluşan uyku düzensizliklerinin sebep olduğu duygudurum bozukluğu çoğunlukla sıcak basmalarının tedavi edilmesiyle düzelir.

Menopoz sırasında progesteron ve yumurtalıklarınızdaki sağlıklı östrojen hızla azalmaktadır. Kolesterolünüz, yumurtalıklarınızın progesteron ve sağlıklı östrojen üretmesini sağlamak için artmaya başlar. Bu da yüksek kolesterolle sonuçlanır ve doktorlar bu artmış kolesterolü kötü bir durum olarak görür. Oysa yumurtalıklar progesteron ve sağlıklı östrojen üretimine cevap vermediği için kolesterol yükselmektedir.

Açlık ve ketozis, hormondan mahrum beyinde eksik olan şekerin yerine geçerek menopoz semptomları için çalışır. Şeker insülin direnci nedeniyle beyne giremediğinde, menopoza girmiş olan hastalarımızın iki ortak şikâyetine, sıcak basmalarına ve düşük bilişsel işlevlere neden olur. Keton cisimleri, beyindeki ve diğer dokulardaki şekeri yakalayabilen suda çözünür yağlardır.

Beyniniz onlarca yıl sonra sağlıklı hormonlardan mahrum bırakıldığında sıcak basmaları yaşamaya başlarsınız. Östrojen, şekerin beyin hücrelerine taşınmasında yakından rol oynar. Kadın âdet gördüğünde ve sağlıklı hormonlara sahip olduğunda, östrojen beyin hücrelerine progesteron ve sağlıklı östrojen olmadan oraya konulacağından yaklaşık %40 daha fazla şeker taşır. Menopozda progesteron ve sağlıklı östrojen ortadan kalktığında şekerin beyin hücrelerine taşınması azalır ve beyin hücreleri olumsuz yönde etkilenir. Hipotalamus bu açlığa, kalp atış hızını artırmak için kandaki şeker seviyesini artıran adrenalin salınımını artırarak yanıt verir. Sonuçta vücut ısısında bir artışa neden olur. Ateş basması, beyin kendisini kan şekeri açlığından korumaya çalıştığının bir işaretidir.

Menopoz sırasında kemik kaybı da meydana gelir. Progesteron, kadınlarda sağlıklı kemikler oluşturur, bu nedenle progesteron seviyesi azaldıkça kemik kaybı ortaya çıkar. Kemik yoğunluğu taraması osteopeni ve osteoporozdan mustarip olduklarını gösteren birçok menopoz hastası görüyoruz.

Sonuçta vücudunuz enerji için karbonhidrat yerine yağ kullanmak ister. Karbonhidratlar enflamasyonu teşvik eder ve semptomları daha da ağırlaştıran hormonal dengesizliklere yol açar.

MENOPOZ İLE İLİŞKİLİ RAHATSIZLIKLAR ÇOĞUNLUKLA SAĞLIKLI BESLENME, EGZERSİZ, DOĞRU STRES YÖNETİMİ GİBİ YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ İLE AZALTILABİLİR. Sağlıklı bir yaşam stili genel iyilik haline katkıda bulunur.

Şimdi size söyleyeceklerime kulak verin:

- Aç kalın, unlu ve şekerli gıdaları hayatınızdan çıkarın.
- Sağlıklı yağlar tüketin, zira hormon üretimini artırmaya yardımcı olur.
- Akşam çuha çiçeği yağındaki yağ asitleri hormonları düzenler ve sinir fonksiyonlarını iyileştirir. Bundan istifade edebilirsiniz.
- Östrofaktörler aşırı kötü östrojenin detoksu için tasarlanmıştır. Bir ay boyunca günde bir kez yiyeceklere ekleyin.
- L-karnitinden istifade edebilirsiniz.
- Özellikle kolesterol düşürücü ilaç almışsanız, mitokondri desteği için mutlaka CoQ10 takviyesi almanızı öneririm.
- Çoğu kadın perimenopozda sıklıkla artan bir asetilkolin eksikliğine yatkındır. Östrojen ve testosteron asetilkolin üretimini uyarır. Bu hormonlar azaldıkça temel beyin kimyasalı olan kolin üretimi de azalır. Sonuç hafıza kaybı, kuru cilt ve kilo alımı gibi semptomlardır. Yumurta sarısı kolinle doldurulur!

- Pro-Gest krem, uykuya yardımcı olan ve hormonal migrenlerin yanı sıra anksiyeteyi azaltan vahşi bir yaban özü içerir. Sabahları çok erken kalkıyorsanız ve uykunuz yoksa, her gece $\frac{1}{4}$ ile $\frac{1}{2}$ çay kaşığı doğal Pro-Gest krem kullanın.

ALZHEİMER HASTALIĞI VE DEMANS

Alzheimer hastalığı son yıllarda tip-3 diyabet, başka bir deyişle metabolik Alzheimer hastalığı olarak anılmaktadır. Beynin insülin direncine verdiği sessiz ve yıkıcı bir yanıttır. Nasıl şeker hastalığı geliştiğinde ya da insülin direnci olduğunda vücut hücreleri şekeri kullanamaz hale gelirse, beyinde gelişen insülin direnci de aynı şekilde beyin hücrelerinin şekeri yakıt olarak kullanmasına engel olur.

BU SÜREÇTE DİYETE GÜNDE BİRKAÇ KEZ YÜKSEK ORTA ZİNCİRLİ TRİGLİSERİTLERİN EKLENMESİ, YAĞDAN ZENGİN BESLENMEYLE BİRLİKTE ARALIKLI OLARAK YAPILACAK UZUN SÜRELİ, YANI EN AZ BİR GÜNLÜK AÇLIKLAR, DEMANS TANISIYLA BAŞVURAN HASTALARDA HASTALIĞIN ŞİDDETİNİN AZALTILMASINA YARDIMCI OLACAKTIR. Vücut kolesterolünün %25'inin beyinde olduğu göz önüne alındığında, sağlıklı yağların beslenmede yer tutmaması da Alzheimer hastalığına neden olabilir.

Glikasyon, şekerin proteinlere bağlanmasıyla meydana gelir. Bu süreç, Alzheimer hastalığına yol açan serbest radikallerin oluşmasına katkıda bulunarak iltihaba yol açar. Vücutta glikasyon olup olmadığını belirlemek oldukça basittir. Hemoglobın a1c'niz yüksekse, vücudunuzdaki serbest radikaller artar. Araştırmalar yüksek hemoglobın a1c seviyelerinin beyin atrofisinin ilerlemesinde önemli bir belirteç olduğunu göstermektedir.

Ketonlar sadece vücudumuz için önemli bir yakıt değildir, beyin sağlığında da harikalar yaratırlar. ALZHEİMER HASTALIĞI, EPİLEPSİ VE GÜNÜMÜZDE PEK ÇOK NÖRODEJENERATİF HASTALIĞIN TEDAVİSİNDE KARBONHİDRATTAN FAKİR VE YÜKSEK YAĞ İÇEREN BESLENME PROGRAMLARI UYGULAMAKTAYIZ.

Ketonlar glikasyona yol açmaz, bu da vücut üzerinde karamelleştireci bir yaşlanma etkisi yapmadığı anlamına gelmektedir. Aralıklı uzun süreli açlık ve ketoziste enerji seviyelerinde iniş çıkışlar olmaz. Özetle, ketojenik beslenme ve açlık oruçları mitokondrinin enerji verimini artırır.

Bana basit unutkanlık ya da daha ileri evrede demans bulgularıyla gelen hastalarımın en önemli ortak özellikleri birinci sırada aşırı şeker düşkünlüğü ve ikinci sırada ise aşırı stres altında olma ya da strese dayarlılık diyebilirim. Hayatın ilerleyen yıllarında azalan sosyal destek, eş ve arkadaş kayıpları, hareket azlığına yol açan kronik hastalıklar ile ri yaştaki bireylerde demans ortaya çıkma olasılığını ciddi bir şekilde artırmaktadır.

Bunun yanı sıra günümüzde artan sıklıkta genç yaştaki hastaların unutkanlık, demans gibi yakınmalarla bize başvurmaları oldukça üzücü ve düşündürücü. Bu noktada hastaların tedavilerini planlarken demansın erken yaşlara kadar düşmesinin nedenlerinin de sorgulanması önem arz etmektedir. Bu husustaki gözlemlerim hastalarımın olan yaklaşımımı da değiştirmiştir. Son 20-30 yılı içine alan bu süreçte gelişen teknoloji, modernleşme, şehirleşme, üretim faaliyetlerinden uzaklaşma ile artan hareketsizliğin bütün bu kronik problemlerin başını çektiğini düşünmekteyim.

Hareket azlığının yanı sıra artan medya, iletişim ve sosyal medya araçlarıyla bilgiye kolay ulaşabilir hale gelmek, dostluklar, ziyaretlerin getirdiği hareketler, paylaşım ve neşe de azaldı. Neticede yaşamlar bireyselleşti, yalnızlaşma ve onun getirdiği güvensizlik duyguları insanın iç dünyasına hâkim oldu. Amaçlarını ve varlığının hakikatini sorgulama çabasını kaybeden insan yavaş yavaş manadan uzaklaşmaya başladı. Büyük çöküntünün başladığı esas nokta burasıdır! Amaçsız ve anlamsız bir yaşam sürüyorsanız mutsuzluk yoldaşınız demektir. Mutsuzlaşan insanlar beynin ödül merkezini uyarak mutluluğa kısa süreli de olsa ulaşabilmek için daha çok almaya, daha çok yemeye, kolay yoldan mutlu eden gıdalara kontrolsüzce yönelmeye başladı.

Peki demans kader midir?

Bu hastalıkla karşı karşıya kaldığımızda çaresizce sürecin hızlı bir şekilde ilerlemesini izlemek dışında yapılabilecek şeyler var mı?

Elbette var.

O halde ne yapmalıyız?

- Haftada en az 2 kez, en az 24 saat süreyle yapılan açlıklara adapte olduğunuzda kademeli olarak 48-72 saatlik açlıklara başlamanız ve hekim kontrolünde aralıklı olarak uygulamanız gerekmektedir. Sebebini çeşitli bölümlerde dile getirdiğimiz gibi beyinde otofaji, yani onarım ve temizliğin yapılabilmesi uzun süreli açlıklarla olabilmektedir.
- Özellikle yaşlı bireyleri etkilediğini bildiğimiz nörodejeneratif hastalıklarda aralıklı açlık yalnızca merkezi sinir sistemini değil, başta bağırsak epitel hücrelerinin ve bağırsak florasının iyileşmesini takiben bağışıklık sistemi hücrelerinin de yenilenmesini ve tamirini sağlamaktadır. Bütün sistemlerin yenilenmesini tetikleyen bu süreç hızlı yaşlanmanın ve onun getirisi olan pek çok sorunun da önüne geçmektedir.
- Tereyağı, hindistancevizi yağı gibi yağlardan zengin beslenin. Her öğüne 1 tatlı kaşığı hindistancevizi yağı ekleyebilirsiniz. Her sabah aç karna 1 tatlı kaşığı yayık tereyağı almanızda fayda var.
- Kısa zincirli ve orta zincirli yağ asitleri bağırsak florasını ve hareketlerini düzenleme, bağırsak duvarını ve kan beyin bariyerini tamir etme, bağışıklık sistemini düzenleme gibi etkiler bakımından tescillidir.
- Hekim gözetiminde yapılacak aralıklı ve uzun süreli açlıklar beyindeki enflamasyonun durdurulması ve otofajinin tetiklenmesiyle de protein artıklarının temizlenmesini sağlayacaktır. Özellikle erken evre demanslı hastalarda aralıklı açlık, karbonhidrat kısıtlaması, şe-

kerin kesilmesi ve öğün sayısının azaltılmasıyla belirtiler tamamen ortadan kalkabilmektedir.

- Apitoksin: Bilinen en güçlü nörotoksinlerden biri olan bal arısı zehri, bileşiminde bulunan mellitin, apamin gibi moleküllerin etkisiyle yeni nöron oluşumu uyarmakta, var olan nöronların tamirini sağlamakta, hücre içinde biriken protein artıklarının temizlenmesine yardımcı olmaktadır. Diğer yandan bağışıklık sistemini düzenleyici ve uyarıcı etkileriyle de sinir sisteminin iyileşmesine dolaylı yoldan katkıda bulunmaktadır. Hekim kontrolünde alacağınız apitoksin hastalık sürecinin yavaşlatılmasına ve belirtilerin azalmasına ciddi düzeyde katkıda bulunacaktır.
- Yüksek dozda omega-3 desteği alın.
- Asetil-l-karnitin: Alzheimer hastalığı, hafif düzeyde hafıza problemleri, depresyon gibi problemlerde faydalı oluğu kanıtlanan bir aminoasittir.
- Magneyzum bisglisinat ve coq10 desteği yakınmaların azalmasında yardımcı olacaktır.
- Çinko: Sağlıklı bir bağışıklık sistemi oluşturmak, protein sentezi ve enzimlerin çalışabilmesi için yaşamsal bir elementtir. Aynı zamanda bir nörotransmitter olarak işlev görerek hücreler arası iletişime yardım eder.
- Düşük B12 düzeylerinin tartışmasız olarak ciddi hafıza sorunlarına neden olduğu kadim bir bilgidir. Nörologların reçetelerinde mutlak surette işe yarayan tek ilaçtır diyebiliriz.
- Kolin: Çoğu kadın, sıklıkla menopoz döneminde asetilkolin eksikliğine yatkındır. Östrojen ve testosteron, asetilkolin üretimini uyarır. Bu hormonlar azaldıkça bu temel beyin kimyasalının üretimi de azalır, sonuç hafıza kaybı, kuru cilt ve kilo alımı gibi semptomlardır. Yumurta sarısının kolinle dolu olduğunu bir kez daha hatırlatmalıyım.

PARKİNSON HASTALIĞI

Parkinson hastalığı, oluşumunda pek çok faktörün rol aldığı, özellikle merkezi sinir sisteminin ‘bozulma’ dejenerasyonu ile giden kronik ilerleyici bir hastalıktır. Dopamin kullanan nöronlarda biriken protein atıkların zaman içinde hücreleri hasara ve ölüme götürmesi ile karakterizedir. Son yıllarda ulaşılan bilgiler hastalığın bağırsak florasındaki bozulmayla başladığını düşündürmektedir. Bunun yanı sıra bazı ağır metallerin birikimi de hastalık sürecinden sorumlu tutulmuştur. Hareketin başlatılması ve kontrolünden sorumlu merkezlerin etkilenmesiyle hastalığın tipik belirtileri olan hareketlerde yavaşlama, yürümenin başlatılmasında güçlük, kaslarda katılık, mimiklerin kaybı, hareketlerin ahenginin bozulması gibi yakınmalarla tanı alırken dopamin içeren nöronların ilerleyici hasarı ile birlikte pek çok sistemi etkileyen bulgular da temel yakınmalara eşlik etmektedir.

Nörodejeneratif hastalıkların neredeyse tamamında hücre ve doku düzeyindeki detoksifikasyon mekanizmaları bozulmuştur. Bunun temelinde elbette pek çok neden yatmaktadır. Bunların başında kötü beslenme alışkanlıkları, çevresel toksinlere ve kimyasallara aşırı maruziyet ve bunların sebep olduğu bağırsak florasındaki bozulmayla beraber bağırsak duvarının hasarlanarak büyük moleküllere geçirgen hale gelmesi sayılabilir. Ardı arkasına gelen bu süreçler ise neredeyse her satırda vurguladığımız, vücutta kronik hale gelen enflamasyonu başlatmaktadır. Burada anlaşılması gereken en önemli şey ise enflamasyonun aslında bütün vücutta etki göstermesidir. Vücudun hasta olmasıyla beraber beyin de hasta olmaktadır. Daha eski bilgilerimize göre beyin vücudun bir parçası bile sayılmazdı! Elbette bu koşulların sağlandığı bütün bireylerde nörodejeneratif hastalıklarla karşılaşmıyoruz. Enflamasyonu ortadan kaldırma konusunda her bireyin aynı olmadığını bilsek de, eğer vücutta sürekli hale gelen bir enflamasyon

başladıysa bu durum er ya da geç bir veya birkaç sistemin aksamasına yol açacaktır. Sizde nörodejeneratif bir hastalık ortaya çıkmaması başka bir sorunla karşılaşmayacağınız anlamına gelmemektedir. Bu noktada da bireyin genetik mirası bazı hastalıklara daha yatkın olmayı belirliyor olabilir.

Peki böyle bir durumla karşı karşıya isek bütüncül bir yaklaşımla neler yapabiliriz?

- Beslenmenin düzenlenmesi öncelikle öğün sayısının azaltılmasıyla başlamalıdır. Günde 2 öğün!
- Öğün aralarında atıştırma alışkanlığı bırakılmalıdır.
- Çiğneme sayısı artırılmalı, yemek esnasında su içilmemelidir. Su, yemekten yarım saat önce ve en az 1,5 saat sonra içilmelidir.
- Porsiyon miktarları azaltılmalıdır.
- Öğünlerden işlenmiş karbonhidrat içeren gıdalar çıkarılmalıdır (şeker içeren gıdalar, unlu mamuller).
- Gluten duyarlılığınız varsa gluten içeren tahılların diyetten çıkarılması gerekmektedir. Bunu anlamamanın en kolay yolu, gluten içeren bütün tahılları (buğday, çavdar, arpa, yulaf (çapraz bulaş riski nedeniyle) vb.) 3 hafta boyunca kesip yakınmaların durumunu takip etmektir. Yakınmalar azalıyor ve gluten içeren gıdalar tekrar diyetle girdiğinde artıyorsa glutene kesin bir duyarlılığınız var demektir.
- Öğün sayılarının azaltılması, ondan daha önemli olan bir diğer tedavi yöntemiyle aralıklı açlık yapmak!
- Açlıklara haftanın en az 2 günü en az 24 saat süreli olmak kaydıyla başlanmalıdır.
- 24 saatlik açlıklara adapte olduktan sonra yavaşça 48 ve 72 saatlik açlıklara başlanmalıdır. Zira daha önceki bölümlerde değindiğimiz gibi, beyindeki otofaji dediğimiz hücresel temizlik ancak 48 saat

ten sonra başlamaktadır. Beyin hücreleri metabolik olarak vücut hücrelerinden farklıdır!

- Uzun süreli açlıklar otofajiyi tetiklemesi bakımından sinir sistemi hastalıklarında bütün hastalıklarda olduğundan daha fazla işe yaramaktadır.
- Apitoksin: Potansiyel bir nörotoksin olan apitoksin bal arısı zehrinin diğer adıdır. Pek çok nöroenflamatuar ve nörodejeneratif, otoimmün hastalıkta bağışıklık sistemini düzenlediği, yenilediği ve uyardığı için ve dopaminerjik nöronlar üzerinde tamir edici ve yenileyici özelliği olması nedeniyle tedavi sürecinde yardımcı olmaktadır.
- Beyin, yapı itibarıyla yağdan zengin olması sebebiyle ağır metal ve toksin birikimi açısından risk taşımaktadır. Hem yağlı hem de metabolik açıdan korumalı bir organ olması toksin temizliğinin daha uzun sürede yapılabilmesine neden olmaktadır.
- Uzun süreli açlıklarda ortaya çıkan keton cisimcikleri beyin için çok önemli bir enerji kaynağıdır.
- Uzun açlıkları susadıkça su içerek geçirmeniz açlığı sizin için daha kolay hale getirecektir.
- Uzun süreli açlıklar ilk zamanlarda toksinlerin hücre dışına çıkması nedeniyle yakınmalarınızda artışa neden olacaktır. Tekrarlayan açlık periyodlarıyla beraber yakınmalarda azalmaya şahit olacaksınız!
- Açlıklarla beraber kullanacağınız şelatörler ve detoksifikasyona yardımcı bazı takviyelerden de söz edeceğiz. Bunlar açlığın ortaya çıkardığı toksinlerin başka dokulara zarar vermeden vücuttan uzaklaştırılmasını sağlamak için diyetle mutlaka eklenmelidir!
- Spirulina veya chlorella öğünlerle beraber alınmalı.
- İçilebilir bentonit kili de bağırsak ve hücreler arasında kalan toksin ve atıkların tutulmasına yardım eder. Günde 2 kez, yemeklerden 1,5 saat sonra 60 ml kadar kullanabilirsiniz.

- Sinir sisteminin sağlıklı işlemesi için B6, B12 ve folat desteği detoksifikasyon süreçlerinin tamamlanması açısından mutlaka alınması gereken destekler arasındadır, tabii aktif formların alınması kaydıyla.
- Probiyotik ve prebiyotik gıdalar tüketmeye çalışın. Bu gıdalar bağırsaktaki floranın iyi huylu bakteriler lehine yeniden yapılanması sağlar ve bozulmuş bağırsak duvarını tamire yardımcı olur.
- Ev yapımı sirke ve turşu, bağırsak floranızı destekleyecek doğal ilaçlardır.
- Antioksidan kapasitemizi yükselten ozon tedavisinden ve glutatyon desteğinden hekiminize danışarak yararlanmalısınız!
- Unutmayın! Vücudunuzda sürüp giden yangını, yani enflamasyonu ne kadar kontrol edebilirsiniz hastalık sürecini de o ölçüde kontrol altına alabilirsiniz.

MULTİPL SKLEROZ

Multipl skleroz, daha önce değindiğimiz nörodejeneratif hastalıklar sınıfına girmekle beraber bağışıklık sisteminin bozulmasıyla ortaya çıkan bir hastalıktır. Beyin ve omurilikteki nöronların myelin kılıfının enflamasyonu ve hasarı ile karakterize, ilerleyici otoimmün bir bozukluktur.

Hastalar santral sinir sistemini ilgilendiren pek çok belirti ve yakınamadan şikâyet ederler. Bunlar ağrı, dengesizlik, hareketin bozulması, görmede azalma, bilişsel becerilerin kaybı gibi hastalığın merkezi sinir sisteminin farklı bölgelerini etkilemesiyle ortaya çıkmaktadır. Genç yaş grubunda görülmesi ve sakatlığa sebep olması nedeniyle yaşam kalitesini ileri düzeyde bozmakta ve iş gücü kaybına yol açmaktadır. Bu bulguların yol açtığı sosyal ve fiziksel kayıplar hastalarda aynı zamanda depresyonun sıklıkla görülmesine neden olmaktadır.

Hastalığa yol açtığı öne sürülen pek çok faktör bulunmaktadır. Ancak sonuçta ortaya çıkan tablo uyarılmış ve dengesini kaybetmiş kendi savunma güçlerimizin sinir sistemine saldırmasıdır.

Multipl sklerozda D vitamini eksikliği ve virüslerden kaynaklanan enfeksiyonlar gibi çevresel etmenler suçlanmıştır. Bu faktörler yalnızca genetik olarak eğilim taşıyan bireylerde bağışıklık sisteminin kendi vücudumuza olan toleransını azaltarak tetikleyici olabilmektedir.

Son zamanlarda yapılan en önemli keşif, diğer pek çok hastalığın da altta yatan en önemli nedenlerden biri olarak gösterilen bağırsak florasında ve bütünlüğündeki bozulmanın yol açtığı zincirleme reaksiyonların yol açtığı uyarılmış ve dengesini kendi kendine saldırma yönünde yitirmiş bir bağışıklık sistemi sayılabilir.

MS'de son yıllarda yapılan araştırmalar bağırsak mikrobiyotasında ciddi düzeyde bozulmanın yanı sıra bağırsak duvarının da bütünlüğünün bozulduğunu göstermiştir. Bağırsaklarımız, sahip olduğu mikrobiyota ile çevresel etmenlerin vücudumuzu etkileyebilmesi bakımından anahtar bir göreve sahiptir. Sağlıklı işleyen bir bağırsak ve florası diğerk bütün sistemlerin düzgün bir şekilde çalışabilmesi için en önemli görevi üstlenmiştir. Mikrobiyotanın görevleri arasında gıdaların sindirimi, emilimi, bağırsak duvarının bütünlüğünün korunması, bağışıklığın geliştirilmesi ve düzenlenmesi ve beyin fizyolojisinin düzenlenmesi sayılabilir. Bunların yanı sıra yağ asidi sentezi, hormon üretimi, nöropeptid-beyin işleyişinde kullanılan protein yapıda kimyasallar, antioksidan bir molekül olan glutasyon üretiminden de sorumludur. Burada bahsi edilenler sağlıklı bir bağırsak florasının bize kattıkları elbette. Bu dengenin bozulması MS, Hashimoto tiroiditi, Parkinson hastalığı gibi pek çok otoimmün ve nörodejeneratif hastalığın gelişmesine neden olmaktadır.

Peki, bağırsak florası nasıl bozuluyor?

Önceki bölümlerde sıkça üzerinde durduğumuz gibi başta beslenmenin bozulması gelmektedir. Bağırsaklarımız vücudumuz ve dış çevre ile aramızdaki en önemli temas alanıdır. Cildimiz ve solunum yollarımız da dış dünya ile temas alanımızdır elbette. Sindirim sistemini burada ayrı tutmamın sebebini merak ediyor olabilirsiniz. Daha evvel de değindiğimiz gibi bağırsak dış dünyadan içimize açılan sıvı, katı, toksik içerikli pek çok yabancı sayılabilecek içeriğı sindirmek, parçalara ayırmak, emilmesini sağlamak, toksinlerden arındırmak gibi önemli görevler üstlenir. Bunun yanı sıra bağırsak epitelinin hemen altında yerleşmiş bağışıklık hücrelerinden yapılmış bir zırh ile dışarıdan giren yabancı her şey süzgeçten geçirilmektedir tabir yerindeyse.

MS tanılı hastalarda bağırsaklarda kısa zincirli yağ asitlerini üreten bakterilerin sayıca azaldığı dikkat çekmektedir. Bu kısa zincirli yağ asitlerinin başında bütirik asit gelir ki bağışıklık düzenleyici, iltihabı ve tümör gelişimini önleyici etkileri ile bilim dünyasının son yıllarda yoğun ilgisini çekmektedir. Bütirik asit bizim çok kadim bir dostu-

muz olan tereyağının en önemli bileşenlerinden biridir, İngilizce adını da bütirik asitten almaktadır, 'butter'. Burada bu bağlantıyı boşuna kurmadığımı hep birlikte göreceğiz.

Yine pek çok otoimmün, dejeneratif hastalıkta olduğu gibi bağırsak geçirgenliğinin çeşitli sebeplerle artmış olması mikrop, toksin ve gıda artıklarının kana sürekli olarak düşük miktarlarda da olsa geçmesine, vücutta artmış bir immüniyete sebep olmaktadır. Aşırı duyarlı hale gelmiş bağışıklık sistemi için ise vücuttaki neredeyse her doku hedef olabilmektedir.

SANTRAL SİNİR SİSTEMİNİ ETKİLEYEN HASTALIKLARDA BÜTÜNCÜL TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

Santral sinir sistemi hastalıklarının klinik görünüşleri birbirinden farklı bambaşka hastalıklar gibi görünse de altta yatan etkenler ortak-tır. Bu ortak nedenlerin yol açtığı son tablo ise 'enflamasyon' olarak adlandırılır ve vücudun neresinde meydana gelirse gelsin benzer sü-reçlerle kendini belli eder.

Sadece beyin için özel olan durum ise enflamasyonun özellikle kronik seyirli ve sessiz olması durumunda hiçbir belirti vermemesidir. Her du-rumda karşılaşabileceğimiz bazı yakınmalarla kendini gösterdiğinden, hem hasta hem de hekimin dikkatinden uzun süre kaçabilmektedir. Gü-nümüzde kronik hastalıklara yaklaşımda enflamasyonun yeri yeni bilgi-lerimizle henüz aydınlanmaya başlamıştır. Son yıllarda yapılan araştırma-larla, kronik sinir sistemi hastalıklarının altında yatan en önemli nedenin aslında beyinde sessizce sürüp giden enflamasyon isimli yangı olduğunun ortaya konmasıyla bu hastalıklara yaklaşım bütünüyle değişmektedir.

YILLARDIR BELİRTİLERİN BASKILANMASINA YÖNELİK TEDAVİ ETMEYE ÇALIŞTIĞIMIZ, NEDENİNE YÖNELİK SERVİS EDİLEN ÇALIŞMALARLA BİR ASIRDIR KALITSAL OLDUĞUNA İNANDIĞIMIZ SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLA-RININ TEDAVİSİ TAM ANLAMıyla BİR FİYASKO!

Otoimmün, enflamatuar, dejeneratif, metabolik, hangi hastalık olur-sa olsun, önce bağışsıkların içinde yaşayan minik canlılarla beraber düzeltilmesi gerekmektedir! Vücuda bir bütün olarak yaklaşmanın en önemli kuralı budur diyebiliriz. Beden bir bütündür ve bu bütünün her parçasına eşit oranda etkisi bulunan sindirim sistemi denen uzun

yol her tür tıbbi sorunda bizi yakından ilgilendirmektedir. Bağırsakları düzenlemekle başlamayan herhangi bir tedavi yaklaşımı hem bütüncül yaklaşımdan hem de çözüm odaklı olmaktan uzaktır.

İşimiz önce bedenin dışı açılan kapılarını kontrol altında tutmak, oradaki dengeyi sağlamak ve oradan kaçınılmaz bir şekilde maruz kaldığımız toksin ve yabancı madde girişini mümkün olduğunca uzaklaştırmaya çalışmaktır!

- MS tanısı almış hasta öğün sayısını derhal azaltmalıdır. Amaç bağışıklık görevini yerine getirmeleri için bağırsaklara fırsat tanımadır. Bitip tükenmeyen bir sindirim faaliyetiyle meşgul olmak bağışıklığın teminini aksatmaktadır.
- Haftada en az 2 gün, 24 saatlik açlıklar yaparak bağışıklık sisteminin düzenlenmesine, eskiyen, bozulan bağışıklık hücrelerinin temizlenmesine, gerekirse ortadan kaldırılmasına, yerine yeni hücrelerin üretilmesine olanak tanımış oluruz. Daha evvelki bölümlerde 'otofaji' başlığı altında detaylıca değinmiştik.
- 24 saatlik açlıklara adapte olduktan sonra kademeli olarak 48-72 saatlik açlıklara yavaşça geçiş yapmak gerekmekte. Zira beyinde otofaji, yani temizliğin başlaması ancak 48 saatten sonra başlamaktadır! Uzun süreli açlıklar konusunda tedirgin olmanıza hiç gerek yok. 72 saatlik açlıkların insanlar üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar açlık süresince herhangi bir metabolik ve biyokimyasal anormalliğin olmadığını göstermişlerdir.
- Tereyağı yiyin! Tereyağını, fermente olması nedeniyle yayık yağı ya da sadeyağ olarak tüketebilirsiniz. Yemeklerinizde kullanabileceğiniz gibi sabahları kahvaltıdan 1 saat önce 2 tatlı kaşığı kadar çiğ olarak da kullanmanızı öneriyorum. Bununla hedeflediğimiz şey bağırsaklarımızı bütirik asit ile iyileştirmektir. Bütirik asit bağırsak florasını destekler, bağırsak hareketlerini düzenler, geçirgen hale gelmiş bağırsak duvarını ve kan beyin bariyerini tamir eder.

- Tereyağı haricinde bütirat ve propiyonat içeren gıda desteklerinden de faydalanabilirsiniz elbette, ancak bir gıdanın bütün halinde alınmasını her zaman daha çok tercih etmeliyiz.
- Mutlaka güvenilir bir omega-3 desteği almalısınız. Aklınızdan hiç çıkarmayın ki, 'beyin demek yağ demektir'.
- Fermente olmayan süt ürünlerinden uzak durun, süt ürünü tüketmeniz gerekirse alerji riski çok düşük olan keçi sütünden elde edilen kefir, yoğurt gibi ürünleri tüketmeniz daha iyi olacaktır.
- Lahana turşusu, elma sirkesi gibi probiyotik gıdalara hayatınızda yer açın!
- Kabuklu kuruyemişleri tercih edin ve her öğünde mutlaka tüketmeye çalışın. İşlenmemiş ve kavrulmamış kuruyemişler faydalı yağlardan zengindir ve sinir sisteminin en iyi dostudur.
- MS gelişiminde ve hastalığın ilerlemesinde suçlu bulunan en önemli metabolik aktörlerden biri de son günlerin en meşhurlarından D vitamini. Bunun sebebi ise D vitamininin bağışıklık sisteminin etkin bir şekilde çalışmasında etkin rol oynamasıdır. Bu nedenle D vitamin düzeylerini ölçtürüp mutlaka D vitamini takviyesi almalısınız.
- Egzersiz: Hareketli bir yaşamın faydaları asırlardır bilinen bir hakikat olmakla beraber her disiplinden uzmanın faydalarını saymakla bitiremediği, her platformda dillendirdiğimiz bir olgudur.
- Hareket kilo kontrolü sağlar, bedeni zinde kılar, insülin direnci kırılır. Açık havada kısa bir yürüyüş sonrasında bile kendinizi harika hissetmenize yol açan endorfinler salgılanır. Endorfin reseptörleri bütün bağışıklık hücrelerinde bulunur! Yani iyi çalışan bir bağışıklık sistemi için endorfinler su gibi, hava gibi elzemdir! Diğer bir deyişle mutluluk sizi pek çok hastalıktan korumaktadır.
- Apitoksin: İmmün sistemi destekleyen, çok eski çağlardan beri bilinen en önemli ve güçlü doğal ajanlardan biri bal arısının zehri, yani

apitoksindir. Multipl sklerozda klinik bulguların hafifletilmesi ve atak sayısının azaltılması üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Dünya çapında MS hastalığında yaygın bir şekilde kullanımı olan apitoksin esasen bir 'nöro-toksindir', sinir hücrelerini onarmak, miyelin kılıfı tamir etmek, sinir iletimini düzenlemek ve bağışıklık sistemini dengelemek suretiyle sinir sistemi üzerindeki etkilerini göstermektedir. Ancak burada mutlaka belirtmeliyim ki, apitoksin sadece sertifikalı ve ehliyetli hekimler tarafından uygulanmalıdır.

- Burada bahsini ettiğimiz uygulamaların tamamı beyindeki enflamasyonun dindirilmesine yöneliktir.
- B kompleksleri içeren bir vitamin desteği alın, zira B6, B12, folat eksikliği glutatyon sisteminin görevini yerine getirmesine engel olur.
- Glutatyon, coQ10, n-asetil sistein gibi destekler vücudun detoksifikasyon becerilerini artırmasına katkıda bulunur.
- Hücrelerimizin nefes almasını sağlayan organcıklara mitokondri denir. Hücre içi doğru solunum, enerji üretimi ve toksinlerden arınma için olmazsa olmazdır. Mitokondrileri zayıflatan en önemli durum karbonhidrattan zengin beslenmek ve dolayısı ile insülin direncidir.

Gevşemeyi öğrenin!

- Hayatını mutluluk ve başarılarla dolduran insanlar üzerinde yapılan çalışmalar bu insanların kusursuz bir hayat sürdürüklerine dair bir veriye ulaşamamıştır. Yaşamı boyunca pek çok zorluk ve travma ile karşılaşmamış insan var mıdır? Çok nadir. Zorluk ve travmalara bakiş açımız bizi daha derin bir algı ve anlam arayışı içine sokacaktır.
- Gevşemeye nefes alış ve verişiniz üzerine çalışmakla hemen başlayın! Gözlerinizi kapatın, 5'e kadar sayarken diyaframınızı gelecek şekilde derin bir nefes alın, yine 5'e kadar sayarken nefesinizi tutun ve yavaşça bırakın!

- Bu anlamsız gibi görünen eylemi neden yaptığımıza açıklık getirilim. Vagus siniri beynimizden çıkarak geze geze ta bağırsaklara kadar bütün iç organlara dallar vererek uzanan, meşhur ‘parasempatik’ aktivitenin kahramanı, en uzun seyirli yegâne sinirimizdir. Vagus sinirinin uyarılması ile depresyon ve epilepsi nöbetlerinin kontrol altına alınabileceğini keşfeden bilim insanları bu konuda ilginç travmatik ve invaziv yöntemler geliştirmişlerdir. Vagus üzerine uyarıcı bir pil bile yerleştirmişlerdir.
- Biz daha kolay ve sürdürülebilir bir yöntemle parasempatik sinir sistemimizi nasıl uyarabiliriz ona bakalım. Parasempatik sinir sistemi gevşeme, huzur, rahatlama kelimeleriyle eş anlama gelmektedir insan bedeninde. Günümüz dünyasında içine düştüğümüz ya da yarattığımız bu kaotik yaşam biçimi insana lüzumsuz, hatta manasız bir telaş, gerilim ve stres dayatmaktadır.

Nefes egzersizlerine her gün en az 10 dakikanızı ayırmak bile sizde büyük değişimlere yol açacaktır!

- ‘An’da kalabildiğimizde, yani içinde bulunduğumuz ânın farkındalığı ile yaşamayı becerebildiğimizde ruhsal ve bedensel iyiliğe kolayca erişebiliriz. İnsanların mutsuzluklarının altında yatan şey içinde bulundukları anda değil de başka bir yerde ve zamanda bulunma istekleridir.
- Nefes egzersizleri ile zihinsel ve duygusal farkındalığınız artacak, sonuçta vardığınız olumsuz düşünce ve duygulardan kurtulabileceksiniz. Duyguyu doğuran düşüncedir, sürekli bir şekilde geçmiş ya da gelecekle ilgili düşünce uğraşları sizi ya kederli ya da kaygılı bir ruh haline sokacaktır. Düşüncenizi kontrol altına alabilmenin yolu onun farkına varmaktan geçer.
- Daha ileri gidersek doğumsal bazı hastalıklar dışında kalan hastalıkların neredeyse tamamı kontrol altına alamadığımız düşüncelerimizin olumsuz duygu ve davranışlara yol açması, bozulan duygu ve

davranışın da nihayetinde bedeni bozmasıyla ortaya çıkmaktadır. Yaşam boyu gördüğümüz, yaşadığımız, başımıza gelen her şeyin altında basit sebepler gizlidir ama biz insanlar basit olana inanmakta güçlük çekeriz, hatta inanmayız.

Düşüncenin iyileştirilmesi bütün tedavilerin üstündedir!

- Bu görüş bir hakikat olmakla beraber güncel bilimsel nitelikli çalışmalar hem düşüncenin düzeltilmesinin hem de bedende meydana gelen aksaklıkların tedavi edilmesiyle bütün olarak şifaya ulaşılabilceğini savunmaktadır. Zihinsel ve duygusal bedenden fizik bedene doğru bir iyileşme olacağı gibi, fizik bedenden başlayan bir iyileşme hali de olabilir. İki görüş de bir bütünün parçasıdır. Kitabın ilk bölümlerinde ele aldığımız gibi orucun manevi anlamda sağlayacağı düzelmelerin bedene yansması gibi bedende sağladığı iyileşmenin de ruhsal bedene yansması hakikati bir bütündür. Birbiriyle çelişmez.
- Ayrı ayrı isimlendirerek yukarıda yer verdiğimiz pek çok sinir sistemi, daha doğrusu beyin hastalığı aslında ayrı hastalıklar ya da durumlar değildir. Burada çizdiğimiz kadar karmaşık bir sorun ya da sorunlar da değildir. Hepsi genel olarak vücutta çeşitli nedenlerle meydana gelmiş eksikliklere verilen değişik yanıtlardır. Kök nedenlerine indiğimizde temel olarak karşılaştığımız şeyler benzerdir. Bu kadar farklı görünümlere sahip durumlar ortak nedenlere dayanır.
- Modern ya da diğer bir deyimle konvansiyonel tıp uygulamaları ile yıllardır tedavi edilemeyen bu hastalıklar tedavisi mümkün olmayan hastalıklar sınıfına sokulmuştur. Bugüne değin bildiklerimizle tedavi edemediğimiz hastalıkların yeni ulaşılan bilgi ve yaklaşımlarla tedavi edilebileceğine karşı bir direnç hekimlik ahlakıyla ters düşmektedir.
- Beyni bedenin dışında izole bir kutunun içinde bir organ gibi düşünerek hastalıklara yaklaşmak, yıllarca süren tıp eğitiminin ve biz hekimlerin nasıl bir algı operasyonuna kurban gittiğinin acı bir ka-

nıdır. Kendilerine dayatılan doğruların dışında ‘pozitif bilimlerle’ kanıtlansa, gözle görülür neticeler olsa bile hiçbir doğruyu kabul görememek olsa olsa tedavisi mümkün olmayan bir hastalıktır!

- Pek çok nöropsikiyatrik bozukluk metabolik tedavilerle şifa bulmaktadır. Meslektaşlarımız bugün otizm, Parkinson hastalığı, multipl skleroz, Alzheimer, demans, depresyon, anksiyete, duygudurum bozuklukları, migren, dikkat eksikliği gibi pek çok duruma gökten inmiş bir hastalık gibi bakmaktadırlar. Daha da acısı bu durumun bir kader olduğuna inandıkları gibi hastalara da öğretilmiş bir çaresizlikle çözümden uzak reçeteler vermeye devam etmeleridir. Ne yazık ki bu hastaların neden iyileşemediğine kafa yormadıkları gibi başka pencerelerden bakmaya çalışan diğer hekimleri de linç etmektedirler.
- Bütünü tedavi etmeden parçalar iyileşemez. Bu anlattıklarımıza en güzel kanıt ise bugün çoğu kronik hastalığın bağırsakta başlayan çeşitli sorunlarla ilişkilendirilmesidir.
- Evet, burası en önemli nokta, bağırsak işlevleri ve florası düzeltilmeden başta sinir sistemi ve bağışıklık sistemi olmak üzere hiçbir sistem sağaltılamaz.
- Dejeneratif beyin hastalıkları ve otizm gibi durumlarda ağır metal birikimine yönelik bir tedavi planı geliştirilmelidir. Hekim gözetiminde spiriluna, chlorella, bentonit kili, kişniş ekstraktı gibi doğal şelatörler ağır metal atılımına yardımcı olacaktır.
- Eser element ve vitamin eksikliklerine yönelik hekiminizin önereceği bir destek almanız önemlidir.

ENFLAMASYON VE İNSÜLİN DİRENCİYLE BAŞ ETMEDE YARARLI DESTEKLER

Magnezyum

Yüksek glisemik indeksli beslenmenin aksine, karbonhidrattan fakir beslenme ve aç kalmak büyük miktarda magnezyum tükenmesine neden olmaz. Örneğin vücudunuz yalnızca 1 gram şeker veya nişastayı işlemek için 54 miligram magnezyum kullanır, bu da magnezyum için yüksek bir talep yaratır. Magnezyum, hastalarımızda gördüğümüz en yaygın eksikliklerden biridir! İnsanların yaklaşık %70'i, günlük olarak önerilen asgari magnezyum ihtiyacını karşılayamıyor. Obez, şeker hastalığı, metabolik sendromu veya yüksek tansiyonu olan pek çok insanın magnezyumu eksiktir. İnsülin magnezyum depolar, ancak hücreleriniz insüline dirençli hale gelirse magnezyum depolayamazsınız.

Hücrelerinizdeki magnezyum kaslarınızı gevşetir. Magnezyum seviyeniz çok düşükse kan damarlarınız gevşemek, rahatlamak yerine daralır, bu da kan basıncınızı yükseltir ve enerji seviyenizi düşürür.

Kandaki magnezyum düzeyi, gerçek bir gösterge değildir. Önemli hücre içi düzeyleridir.

Genellikle magnezyum takviyesi öneriyorum, çünkü kasları tamir etmeye yardımcı olur, kan damarlarını ve sıkı kasları rahatlatır ve migren ve diğer birçok hastalık için mucize sayılabilecek bir destektir. İyi magnezyum seviyeleri potasyum seviyelerini düzenlemeye yardımcı olur. Ayrıca çocuklarda magnezyum desteği uyku sorunlarına yardımcı olabilir.

Atalarımız asla yapmadıysa, neden minerallerle takviye etmeniz gerektiğini merak ediyebilirsiniz. Eh, yedikleri magnezyumun çoğu içtikleri sudaydı. Bugün çoğu insan magnezyum içermeyen, arıtılmış,

yumuşatılmış veya şişelenmiş su içer. Sudaki magnezyum tuzları su borularında birikintiler oluşturur ve sabunun köpürmesini zorlaştırır. Bu problemler su yumuşatıcıların ve filtrelenenmiş şehir suyunun gelişmesiyle çözüldü, ancak filtreleme işlemi ile ne yazık ki sularımız magnezyumdan arıtıldı. Atalarımız magnezyum bakımından zengin olan kuyulardan veya akarsulardan arıtılmamış su içtiler.

Artık suyumuzda magnezyum tükendi ve yeterli miktarda magnezyum tipik olarak gıdalarda da yok, o nedenle kaliteli magnezyum takviyesi almanızı öneririz.

Herkesin magnezyum için farklı bir toleransı vardır. Tek sorunlu yan etki gevşek dışkıdır. Çoğunlukla emilmeyen bir magnezyum biçimi olan magnezyum oksit aldığınızda gerçekleşir.

Magnezyum eksikliğinin ana semptomlarından ikisi, hiperaktivite ve anksiyetedir.

Kalsiyum vücutta magnezyum ile rekabet ettiğinden, yeterli magnezyum içermeyen kalsiyum takviyesi alınması da magnezyum eksikliği olasılığını artırır.

Farklı magnezyum tipleri aşağıdadır, kendiniz için en iyisini seçebilirsiniz:

- **MAGNEZYUM SİTRAT:** Dışkıları gevşetecek olan orta seviye bir form.
- **MAGNEZYUM GLİSİNAT:** Sakinleştirici ve çok emilebilir bir form.
- **MAGNEZYUM L-TREONAT:** Beyin ve bilişsel fonksiyonlar için özellikle iyi bir form (Alzheimer hastalığı ve benzeri koşulları olanlar için).
- **MAGNEZYUM MALAT:** Hücresel enerjiye yardımcı enerji veren bir form.
- **MAGNEZYUM OKSİT:** Emilemez ve gevşek dışkıya neden olur, güçlü bir müshil.

- **MAGNEZYUM OROTAT:** Kalp sağlığını desteklemeye yardımcı olur.
- **MAGNEZYUM SÜLFAT** (Epsom tuzları olarak da bilinir): Geceleri soğuk bir ayağa batırıldığında mide sorunları veya sızdıran bağırsak sendromu için iyidir. Ayrıca ağrılı kasları yatıştırmaya yardımcı olur.
- **MAGNEZYUM TAURATE:** Kalp sağlığını desteklemeye yardımcı olur ve sakinlik sağlar.

İyot

Bütün hormonlarımızın çalışması için iyot gerekir, bu yüzden en çok önerdiğimiz desteklerden biri iyottur. İyot eksikliği ile sık karşılaşırız. Sıklıkla düşüklere, uyuşukluk, kuru cilt, saç dökülmesi, kabızlık ve bebeklerde zayıf beyin gelişimine neden oluyor.

Selenyum

Selenyum, tiroid hormonunun aktif formu olan T4'ün T3'e dönüşümü için gereklidir. Hamilelik sırasında bağışıklık sistemi fetusu korumak için aşırı çalışmaya girer. Bebeği doğurduktan sonra anne genellikle tiroidine karşı antikor üretir. Bu da kadınların otoimmün tiroidinde erkeklerden daha fazla maruz kalmasının bir nedenidir. Selenyum tüm hayvanlar da dahil olmak üzere birçok canlıda hücre içi fonksiyonlar için az miktarda da olsa bulunur. Selenyumun en çok bulunduğu besinlere göz atacak olursak, ilk sıraya Brezilya cevizini koyabiliriz. İki tane yiyeceğiniz Brezilya cevizi, günlük selenyum ihtiyacınızı karşılar. Ayrıca, balıklar, sığır eti, hindi, tavuk, süzme peynir, yumurta, pirinç, ayçiçeği, kuru fasulye, mantar, ıspanak, süt ve ürünleri, mercimek ve kaju fıstığında yeterli miktarda selenyum bulunmaktadır.

Bifidobacteria

Yaşamın ilk iki yılı uzun süreli bağışıklık tepkileri için çok önemlidir. Probiyotik alan hamile veya emziren bir anne bebeğinin sağlığını artırır. Probiyotikler egzama, ishal ve döküntüyü önler, bebeğin gıda alerjileri geliştirme olasılığını düşürür ve pamukçuğu ortadan kaldırır. Bir kaşık hindistan cevizi yağı ile günde bir kapsül bifidobacteria almanızı tavsiye ediyorum.

L-karnitin

L-karnitin, yağ asitlerini hücrelerimizdeki yağ yakıcı güçler olarak mitokondriya dayayarak kalori parçalanmasına yardımcı olan bir aminoasittir. Uyandıktan sonra ilkin, enerjiyi ve kilo kaybını artırmak, odaklanmak ve trigliseritleri düşürmek için 3 gram L-karnitin al.

Pro-Gest krem

Pro-Gest krem, uykuya yardımcı olan ve hormonal migrenlerin yanı sıra anksiyeteyi azaltan vahşi bir yaban özü içerir. Sabahları çok erken kalkıyorsanız ve uykunuz yoksa, her gece ¼ ile ½ çay kaşığı doğal Pro-Gest krem kullanın. Katkısız bir krem öneririz.

CoQ10

Mitokondriler, biliş yardımcı olan hücrelerin 'güç merkezleri'dir. Özellikle kolesterol düşürücü ilaç almışsanız, mitokondri yapımı için yiyeceklerle birlikte alın.

Gama-linoleik asit

Cilt sağlığı, cilt elastikiyeti ve hücresel yapı için gereklidir. Bu yağ asitleri tiroid ve seks hormonları dahil hormonları düzenler. Ayrıca sinir

fonksiyonunu ve bilişini de iyileştirir. Kadınlar günde üç kez 1.500 miligram emu yağı veya 1.300 miligram çuha çiçeği yağı almalıdır. Erkekler günde üç kez 600 miligram hodan yağını yemekle birlikte almalıdır.

Çinko

Çinko DNA, sağlıklı bir bağışıklık sistemi, proteinler oluşturmak ve enzimleri tetiklemek için gereklidir. Aynı zamanda hücrelerin bir nörotransmitter olarak işlev görerek iletişim kurmasına yardımcı olur. Çinko bulantıya neden olabilir, bu nedenle bir hafta boyunca günde 10 miligram ile başlayın ve sonra mide bulantısı hissetmeden bir dozda 50 miligram alabilene kadar her hafta 10 miligram artabilir.

B12 vitamini

Düşük B12 ciddi hafıza sorunlarına neden olur. Günlük bir kapsül B12 vitamini (2.000 miligram) alın.

Kolin

Menopoza giren kadınlarda çoğunlukla asetilkolin eksikliği söz konusudur. Östrojen ve testosteron, asetilkolin üretimini uyarır. Bu hormonlar azaldıkça, bu temel beyin kimyasalının üretimi de azalır. Sonuç hafıza kaybı, kuru cilt ve kilo alımı gibi semptomlardır. Bu bağlamda, bir ipucu: Yumurta sarısı kolinle doludur.

Alfa-lipoik asit

Kan-beyin bariyerini (dolaşan kanı beyinden ayıran oldukça seçici bir membran) geçebilen nöroprotektif bir antioksidandır. Ayrıca enflamasyonu azaltmak için harikadır, ağır bir metal şelatörüdür, yani zararlı ağır metalleri detoks yapar ve insülin duyarlılığının azaltılmasına yardımcı olur.

AÇLIK VE EGZERSİZ

Öncelikle bilmemiz gereken şey, egzersizin stres yaratan bir etken olduğudur. EGZERSİZ ESNASINDA ADRENAL VE KORTİZOL HORMONLAR FAZLA SALGILANIR, İNSÜLİN ARTAR, DOLAYISIYLA KİLO ALIRSINIZ YA DA VERMEKTE ZORLANIRSINIZ. Sonuçta, kan şekeriniz düşer ve açlık hissetmeye başlarsınız.

Kilo vermek istediğimizde çoğunlukla kaloriye odaklanıyoruz, ancak vücut yağını kaybetmenin önemini unutuyoruz! Oysa vücut yağının çoğunluğu yağ hücrelerinde depolanır. O yağdan kurtulmak için onu enerji olarak yakmanız gerekir. Bu sayede vücudunuzda tükettiğinizden daha fazla yağı yakarak negatif yağ döngüsüne girebilirsiniz.

Aç kalan ve yağdan zengin beslenenler karbonhidrat yönünden zengin beslenenlere göre çok daha yüksek bir yağ yakma oranına sahiptir, çünkü karaciğerdeki glikojen depoları yağ depolarından daha hızlı tükenir.

Kaslarınıza aşamalı olarak aşırı yüklendiğinizde, kuvvet egzersizleri yoluyla kas büyümesi gerçekleşir. Bu kuvvet egzersizlerini uyguladıkça kaslarınız zorlanır ve istirahat ettiğinizde de tamir edilir. Bu bağlamda iyi uyumak geceleri büyüme hormonu üretimi, yeni kasların onarımı ve yapılması için çok önemlidir.

VÜCUDUNUZ ENERJİ ELDE ETMEK İÇİN YAĞ YAKMAYA ALIŞTIĞINDA, AÇLIK VE KETOZİS KİLO VERMEK İÇİN İNANILMAZ BİR YOL HALE GELİR. Egzersiz yaparak vücudunuzun ihtiyaç duyduğu enerji miktarını artırdığınız zaman da neredeyse tüm bu ekstra enerji, yakılan vücut yağından gelir! Ancak yağ yerine vücudunuzu karbonhidratla beslerseniz bunun yerine şeker yakarsınız ve vücut yağınızı kaybetmeniz zorlaşır.

Şimdi en etkili egzersiz türlerine göz atalım:

- Yoğun bir kardiyo egzersizi yaparken vücudunuzda harika şeyler olur. Bu esnada kalp ve akciğerlerinizin verimliliği artmakla kalmaz, aynı zamanda vücudunuzun yakıt yakma oranı yükselir. Zamanla daha fazla yakıt yakmanız da kilo vereceğiniz anlamına gelir.
- Yağ metabolizmasını benzersiz şekilde geliştiren kardiyovasküler egzersizlerle birçok metabolik değişiklik meydana gelir. Örneğin mitokondri sayısında ve boyutunda büyük bir artış olur. Mitokondri, hücrede yağın yakıldığı ve oksitlendiği tek yerdir ve bir nevi hücrenin yağ yakıcı fırınlarıdır. Daha fazla mitokondriye sahip olmanız durumunda yakabileceğiniz yağ miktarı da orantılı olarak artış gösterir.
- Kardiyo esnasında enerji için kullanılacak yağ asitlerinin taşınmasını hızlandıran oksidatif enzimlerde artış gözlenir. Başka bir deyişle, yağ mitokondriye daha hızlı ulaşır ve vücut onu yakıt olarak kullanabilir.
- Kardiyo, ayrıca kan akışı yoluyla oksijen iletimini artırır, bu da hücrelerin oksijeni almasına ve yağları daha verimli bir şekilde yakmasına yardımcı olur.
- Yine kardiyo, kas ve yağ hücrelerinin adrenaline duyarlılığını artırır. Bu da trigliseritlerin kana ve kaslara salınımında yükselmeye ve yakılmasına yardımcı olur.
- Mitokondri demişken hatırlatalım, oksidasyon sırasında yağların yandığı hücrelerin mitokondrilerine oksijen taşımak için demir gerekir. Haliyle demir eksikliği vücudunuzun yağ yakmakta zorlanacağı anlamına gelir.
- Kilo kaybının yanı sıra kuvvet antrenmanının başka yararları da vardır. Ruh halinizi yükseltmeye yardımcı olur. Kendinizi ağırlıkları kaldırırken izlemek, kilo vermeseniz bile özgüven aşılır ve depresyonu azaltır. Bunun yanı sıra kemiklerinizi kuvvetlendirir ve yaşam boyu günlük hareketler için güçlü ve sağlıklı bir vücut geliştirmenize yardımcı olur.

- Nitekim çok kas grubu kullanılarak yapılan egzersizler de bu bağlamda en faydalı hareketlerdir çünkü metabolizmanız ve kalp atış hızınız kullanılan toplam kas kütlesi hacmiyle doğrudan ilişkili olduğundan, çoklu eklem hareketleri kasları daha fazla uyararak daha fazla kalori yakar.
- Düşük karbonhidratlı ama yüksek yağlı bir diyetle daha az protein yakımı olur ve yağ yakarken kaslarınız korunur.
- Bunun yanında kardiyo egzersizi yağ kaybetmenize yardımcı olacak tek egzersiz türü de değildir. Örneğin aralıklı egzersiz, mümkün olan en fazla kalori yakmak için benim en sevdiğim yoldur. Bunu yaparken vücut sadece kalori yakmakla kalmaz, aynı zamanda metabolizmanız düşük yoğunluklu antrenmana nazaran çok daha fazla hızlanır. Aralıklı egzersiz temelde, basit bir sisteme dayanıyor, önce hızlan, sonra yavaşla ve sonra bunu tekrar et.

İşte aralıklı antrenman için bazı öneriler:

1. Antrenmana yavaş bir hızda başlayın ve kalp atış hızınızı en az 5 dakika boyunca yavaşça artırın.
2. Isındığınızda, yoğun bir antrenmana hazırsınız demektir. 'Yoğun'un sizin için ne anlama geldiğine bağlı olarak koşmaya başlayın. Vücudunuzda, oksijeni ve karbondioksiti değiştirme kabiliyetinin azalmasından ve laktik asidi yok edip kaslarınızın kasılma kabiliyetlerini kaybetmeye başlamasından ötürü 'yanmayı' hissetmelisiniz.
3. Birkaç dakika sonra yoğunluk seviyesini daha uzun süre koruyabileceğiniz bir şeye düşürün. Ancak nabzınız çok düşecek kadar da yavaşlamayın, çünkü antrenmanın aerobik etkisini tamamen kaybedebilirsiniz. Bu süreçte vücudunuz, besinleri kaslarınıza iletme için oksijen ve karbondioksit değişimini artırır. Aynı zamanda kaslarınızda laktik asidin yokluğundan gelen yanma azalmalı ve nefes alma hızınız biraz yavaşlamalıdır.

4. En az 30 dakika boyunca bu süreci tekrarlayın. Yoğun efor sarf ettiğiniz süre, özellikle ilk başladığınız zamanlarda, yoğunluğu azaltığınız sürelerden daha kısa olmalıdır. Örneğin, egzersiz yapmaya başladığınız ilk zamanlarda önce beş dakika yürüyün ve ardından bir dakika boyunca koşun. Yeterli hale geldikçe koşma zamanını artırın.

Bu antrenmanın süper bir çözüm olmasının nedenlerine gelince:

- Zaman kazandırır, zira normalde ‘yağ yakma bölgesi’ felsefesini izleyerek spor salonunda bir buçuk saat geçirirken, aralıklı antrenmanlarla kırk beş dakika içinde çok daha fazla kazanım elde edersiniz.
- Metabolizmayı artırır, çünkü yüksek eforlar, metabolizmanızı egzersizlerden sonra düşük eforlu antrenmanlardan çok daha fazla uyarır. Bu, eğitimden sonra uzun süre kalori ve yağ yakmaya devam ettiğiniz anlamına gelir. Bu ‘yanma sonrası’ ortaya çıkan etki, egzersizi bıraktıktan sonra fazladan 150 ila 250 kalori yakabilir.
- Herhangi bir etkinlikte uzun süre harcamak yerine, yüksek ve düşük yoğunluklu döngülerle daha eğlenceli çalıştığınız için sıkılmazsınız.
- Aerobik ve anaerobik sistemlerinize aynı anda hitap ederek vücudunuzun kalorileri daha yüksek oranda yakma kapasitesini artırır-sınız.
- Büyüme hormonu kas oluşturmak için gereklidir, bu da metabolizmayı artırır, ama aynı zamanda yağ yakıcı hormondur. İkisinin kombinasyonu, daha fazla büyüme hormonunun kilo vermek için mükemmel olduğu anlamına gelir.
- Büyüme hormonu insülinle ters orantılıdır. Biri yüksekse diğeri düşüktür. Antrenmandan önce herhangi bir şey, özellikle karbonhidrat yerseniz insülin seviyenizi yükseltirsiniz ve büyüme hormo-

nu seviyeniz düşük olur. Kısa, yüksek yoğunluklu egzersizler aynı zamanda büyüme hormonunu uyarmak için de harikadır. Ayrıca ağırlık kaldırırken sonunda hissettiğiniz yanma hissi büyüme hormonunda artış anlamına gelir.

- Hatırlatmakta fayda var, vücudumuz yağ olarak 40.000'den fazla kalori depolayabilirken, bu rakam karbondihidratta yalnızca 2.000 kaloridir. Bu sınırlı karbondihidrat deposu, şeker yakan maratoncuların sürekli olarak karbondihidrat ve potasyum içeren içeceklerle ihtiyaç duymalarının nedenidir. Ancak karbondihidratlarının kaslarında ve karaciğerlerinde tükenmesi nedeniyle yine de performansları düşüktür. Bu yüzden yakıt için mevcut şekeri kullanırlar çünkü şekerli yakıt kaynakları aynı zamanda yağ yakımını baskılar.
- Karbondihidrat tüketiminden sonra sadece takip eden saatlerde değil, günlerce de yağ yakılması engellenir. Karbondihidrat tüketenlerin yaptığı yoğun egzersiz birkaç saat içinde bir sporcunun enerjisini bitirirken, tersine eğer yağdan enerji kullanıyorsanız günlerce egzersiz yapabilirsiniz.
- Göçmen kuşların ve balinaların uzun seyahatler için yağ depolaması da bu bakımdan bir fikir verebilir. Yağ yakma potansiyelinizi geliştirmek üretebileceğiniz enerji miktarını artırır, kullandığınız karbondihidrat miktarını azaltır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, daha kalıcı bir enerji kaynağına, daha iyi dayanıklılığa ve daha iyi bir performansa sahip olursunuz.

Amacınız yağ kaybı ise işte ipuçları:

- Sabahları aç karnına egzersiz yapın. Bu, günün herhangi bir saatinde egzersiz yapmaktan çok daha fazla yağ yakar, çünkü vücudunuzda glikojen yoktur. Vücudunuzun aktiviteyi tamamlamak adına gerekli enerjiyi alması için doğrudan yağ depolarına gitmesi gerekir.
- Susuz kalmayı önlemek için çalışmadan önce doğal tuzla karıştırılmış büyük bir bardak buzlu su içmeyi de unutmayın.

- Amaç sağlıklı bir yaşam ise, evet, egzersiz yapıyorum, koşuyorum, bisiklet sürüyorum, yürüyorum, ağırlık kaldırıyorum... Çünkü hareket etmeyi seviyorum. Ancak tüm bu alıştırmaları fazla kilolu olduğumda da yaptım. Oysa etkin bir kilo kaybının en önemli anahtarı olarak 'beslenme' eksik kalmıştı. Onun için egzersizi, sağlıklı bir yaşam tarzı ile yaşamınıza yardımcı olacak bir araç olarak görmek gerekir. Sadece daha fazla kilo vermek uğruna spor salonunda ya da koşu bandında yaşayarak kendinizi zorlamayın.
- Ağırlık egzersizinden hemen sonra kardiyo egzersizi yapın. Böylelikle yakıt elde etmek için şekerin tüketilmesi kısa sürer, sonra vücuttaki yağı yakmaya başlarsınız. Kardiyodan önce ağırlık antrenmanları yaparken glikojen depolarınızı daha çabuk tüketirsiniz, bu da yağları daha erken yakmaya başladığınız anlamına gelir.
- Egzersizinizi değiştirin, çünkü aynı egzersizleri yaptığınızda kaslarınız buna alışır. Egzersizler kolaylaşır ve bu kaslar çok çalışmak zorunda kalmaz, bu yüzden daha az kalori yakarsınız. Egzersizinizi sıklıkla değiştirmek kaslarınızı daha çok çalıştırır ve kalp atış hızınızın artmasına neden olur. Bu da yakılan kalorilerin artması anlamına gelir.
- Yine egzersiz süresini değiştirmek de önemlidir, çünkü vücudunuzun sabit bir aktiviteye uyum göstermesini önlemek gerekir. Az önce belirttiğim gibi, vücut bir tür egzersize adapte olur olmaz kasların bu egzersizi yapması daha kolay hale gelir. Süredeki değişiklikler de bu anlamda performans için iyidir. Antrenmanınızın uzunluğunu değiştirmek bunu telafi edebilir.
- Son araştırmalar egzersizin depresyon tedavisinde antidepresan ilaçlardan daha yararlı olduğunu göstermiştir. Ancak altını tekrar çizmek gerer ki, kilo kaybı söz konusu olduğunda egzersiz her şey değildir.

Aşırı egzersiz yapmanın da elbette sakıncaları var!

- Çoğu insan kilo vermek için kardiyo yapar. Ne yazık ki çok fazla kardiyo bir stres hormonu olan kortizolü uyarır. İş stresi, aile hayatı, uyku eksikliği, kötü beslenme alışkanlıkları gibi, aşırı egzersiz de kortizon salınımının dengesini bozabilir.
- Devamlı yüksek kortizol seviyeleri zayıflamayı engeller ve depresyon, uyku bozuklukları ve sindirim sorunları gibi çeşitli sağlık sorunları riskinizi artırır. Aslında kortizol ve testosteron birbirleriyle çatışır, ne kadar çok aerobik iş yaparsanız daha fazla kortizol salınır ve kas yapımında daha az testosteron bulunur. Ayrıca düşük testosterondan mustarip erkekler libido sorunları yaşarlar.
- Aşırı ve yoğun egzersizi kesmenin yanı sıra kortizolü düşürmenin basit bir yolu daha var: Daha fazla uyumak!
- Stres, aşırı kardiyo veya diğer yaşam stresleri serotonin, GABA ve dopamin gibi nörotransmitterleri de olumsuz yönden etkiler. Bu nörotransmitterler kendimizi iyi hissettiren beyin kimyasallarıdır. Bu nörotransmitterlerin yetersizliği kilo alımına, depresyona ve sindirim fonksiyon bozukluğuna neden olduğu bilinen hipotiroidizm gibi ciddi tiroid sorunlarına neden olabilir. Ayrıca, düşük serotonin seviyeleri şekere ve fazla yemeye duyulan istekle doğrudan ilişkilidir.

BURADA SON OLARAK ŞUNU SÖYLEMELİYİM Kİ, HAREKET, BİR İNSANIN FİZİKSEL, DUYGUSAL VE ZİHİNSEL DURUMUNU DEĞİŞTİRMeye YÖNELİK BİR İLAÇTIR.

SONSÖZ

Sizlerle KADİM BİR ŞİFA GELENEĞİ olan AÇLIK DİYETİ ile ilgili bilgilerimi paylaştım. Yazdıklarımın bu konuya ne kadar önem verdiğimi sanırım fark ettiniz.

Binlerce yıllık tıp geleneğini günümüzde temsil eden bir hekim olarak, Hipokrat'tan tutun Galen'e, İbn-i Sina'ya ve günümüzde kadim tıp geleneğini sürdüren meslektaşlarıma kadar süregelen düşüncelere ben de aynen katılıyorum.

AÇLIKTA ŞİFA VAR!

Kitapta hastalıkların tedavisinde önerdiğim tavsiye ve takviyeler genel olarak ele alınmış önerilerdir. Bu nedenle bu öneriler ilgili durumlarda mutlaka bütüncül olarak yaklaşan bir hekim tarafından değerlendirildikten sonra ve gerekli ise kullanılmalıdır. Unutulmamalıdır ki, *hastalık yoktur, hasta vardır.*

Son olarak sizlerden şunu diliyorum:

KENDİNİZE İYİLİK YAPIN

ACIKIN!

AÇ KALIN!

SAĞLIKLI KALIN!

YARARLANDIĞIM KAYNAKLAR

- (L Paulesu ve ark. Lymphokine and Cytokine Res. 1991,10(5):409-12).
- “Twitter CEO’su Jack Dorsey’in bir günü: 5’te buz banyosu, günde tek öğün yemek!” *Habertürk*, 12 Nisan 2019, <https://m.haberturk.com/twitter-ceo-su-jack-dorsey-in-bir-gunu-5-te-buz-banyosu-gunde-tek-ogun-yemek-2430832>
- Prof. Dr. Ahmet Aydın, *7’den 70’e Taş Devri Diyeti Hastalıklara Karşı Korunma Kalkanı*, Hayykitap, 2012.
- “Su Orucu Kanserli Hücreleri Öldürüyor.” <https://35733.active-board.com/t52027782/su-orucu-kanserli-hcreleri-ldryor/>.
- Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta, *Modern Zaman Hastalıkları*, Hayykitap, 2006.
- Aidin Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, Yitik Şifa, 2017.
- Aidin Salih, *Son Söz - Cilt 1: Gerçek Tıp Dersleri*, 2018.
- Ayhan Yalçın, *Fitoterapi (Öldüren Yaşatan Bitkiler)*, Geçit Kitabevi, 2005.
- Dr. Bertil Marklund, *İskandinav Uzun Yaşam Rehberi 10 Yıl Fazla Yaşamak İçin 10 İpucu*, Epsilon Yayınevi, 2019.
- Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay, *Karatay Diyeti’yle Yaşam Boyu Sağlık*, Hayykitap, 2013.
- Chuan-ao Tu, Bing Han, Qun-yan Yao, Yi-an Zhang, Hong-chun Liu, and Shun-cai Zhang, “Curcumin Attenuates Concanavalin A-Induced Liver Injury in Mice by Inhibition of Toll-like Receptor (TLR) 2, TLR4 and TLR9 Expression”, *International Immunopharmacology* 12, no. 1 (2012): 151-157.

- Dr. Emel Gökmen, *Migrene Çözüm Var!*, Hayykitap, 2014.
- Prof. Dr. Erdem Yeşilada, *İyileştiren Bitkiler*, Hayykitap, 2017.
- Dr. Eyyüb Yılmaz, *Beslenerek İyileş*, Hayat Yayınları, 2018.
- Fernando Safdie, Sebastian Brandhorst, Min Wei, Weijun Wang, Changhan Lee, Saewon Hwang, Peter S. Conti, Thomas C. Chen, and Valter D. Longo, "Fasting Enhances the Response of Glioma to Chemo-and Radiotherapy", *PloS One* 7, no. 9 (2012).
- Dr. Fevzi Özgönül, *Beden Aklıyla Zayıfla: Kilo Vermede Diyetless Devrim*, Hayykitap, 2014.
- Dr. Hasan İnel, *Sindirim Sanatı*, Destek Yayınları, 2019.
- İbrahim Adnan Saraçoğlu, *Bitkisel Kürler Rehberi*, Saraçoğlu Yayınları, 2009.
- İsmail Acarkan, *Enneagram İle Kendini Keşfet*, Timaş Yayınları, 2018.
- İsmet Zeki Eyüboğlu, *Anadolu Halk İlaçları*, Derin Yayınları, 2007.
- Doç. Dr. Kemal Yeşilçimen, *Hastalık Üreten Yaşam Tarzımız Nasıl Değişir?*, Hayykitap, 2006.
- Liz Armstrong, Guy Dauncey, and Anne Wordsworth, *Kanser Salgını Önlemek İçin 101 Çözüm Önerisi*, Alfa Yayınları, 2010.
- Lizzia Raffaghello, Changhan Lee, Fernando M. Safdie, Min Wei, Federica Madia, Giovanna Bianchi, and Valter D. Longo, "Starvation-Dependent Differential Stress Resistance Protects Normal but Not Cancer Cells against High-Dose Chemotherapy", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105, no. 24 (2008): 8215-8220.
- Lizzia Raffaghello, Fernando Safdie, Giovanna Bianchi, Tanya Dorff, Luigi Fontana, and Valter D. Longo, "Fasting and Differential Chemotherapy Protection in Patients", *Cell Cycle* 9, no. 22 (2010): 4474-4476.

- Luana Paulesu, A King, Yung Loke, Marcella Cintorino, E Belizzi, and Diana Boraschi, "Immunohistochemical Localization of IL-1 α and IL-1 β in Normal Human Placenta", *Lymphokine and Cytokine Research* 10 (January 1, 1992): 443-48.
- Prof. Dr. Metin Başaranoğlu, *Karaciğerimizi Fruktoz Şurubundan Neden Korumalıyız?*, Alfa Yayıncılık, 2017.
- Prof. Dr. Metin Özata, *Glisemik İndeks Diyeti Sağlıklı Zayıflamanın Kolay Yolu*, Hayykitap, 2013.
- Prof. Dr. Metin Özata, *Hayat Kurtaran Vitamin ve Mineraller*, Hayykitap, 2014.
- Prof. Dr. Metin Özata, *Naturel Zayıflama Kalıcı Kilo Verdiren Metabolizma Diyeti*, Hayykitap, 2010.
- Mevlüt Durmuş, *Kolesterol ve Akıl Oyunları*, Hayykitap, 2009.
- Dr. Murat Balanlı, *Titreşim Tıbbı: İnsan Fıtratına Uygun Temiz Tıp*, Hayykitap, 2019.
- Nazım Tanrıkulu, *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi Pratik Yöntemlerle Doğal İlaçlar*, Hayykitap, 2017.
- Prof. Dr. A. Murat Tuncer, Prof. Dr. Erkan Topuz, Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta, Prof. Dr. M. Alp Özkan, Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay, Prof. Dr. Ahmet Aydın ve diğerleri, *Kansere çözüm var!*, İstanbul: Hayykitap, 2012.
- Rut Valdor, and Fernando Macian, "Autophagy and the Regulation of the Immune Response.", *Pharmacological Research* 66, no. 6 (2012): 475–483.
- Seungmin Hwang, Nicole S. Maloney, Monique W. Bruinsma, Gautam Goel, Erning Duan, Lei Zhang, Bimmi Shrestha, et al, "Nondegradative Role of Atg5-Atg12/Atg16L1 Autophagy Protein Complex in Antiviral Activity of Interferon Gamma.", *Cell Host & Microbe* 11, no. 4 (April 19, 2012): 397-409. <https://doi.org/10.1016/j.chom.2012.03.002>.

- Silvestre Alavez, Maithili C. Vantipalli, David J. S. Zucker, Ida M. Klang, and Gordon J. Lithgow, "Amyloid-Binding Compounds Maintain Protein Homeostasis during Ageing and Extend Lifespan.", *Nature* 472, no. 7342 (April 14, 2011): 226-29. <https://doi.org/10.1038/nature09873>.
- Dr. Ümit Aktaş, *Bitkisel Kürlerle İlaçsız Tedavi*, Hayykitap, 2015.
- Dr. Ümit Aktaş, *Diyabet ve Zayıflama Kürleri*, Hayykitap, 2019.
- Xiao Huan Liang, Saadiya Jackson, Matthew Seaman, Kristy Brown, Bettina Kempkes, Hanina Hibshoosh, and Beth Levine, "Induction of Autophagy and Inhibition of Tumorigenesis by Beclin 1.", *Nature* 402, no. 6762 (1999): 672-676.
- Dr. Yaşar Yılmaz & Eylem Yılmaz, *Arınma Kitabı*, Hayykitap, 2012.
- Zaza Yurtsever, *Aralıklı Beslen Genç Kal*, Destek Yayınları, 2019.

AÇLIK DiYETİ

DR. MURAT BALANLI
İç Hastalıkları Uzmanı

Açlığın bizi zihinsel ve manevi olarak yükselttiği noktada, bedenimizin şifaya ulaşması kaçınılmazdır!

Az az sık sık yeme devri bitti! Kalori hesabının anlamsız olduğu anlaşıldı! Kolesterol korkusu sona erdi! Yumurta ve tereyağı özgürlüğüne kavuştu, sofralarda hak ettiği yerini geri aldı. Zeytinyağı mutfaklardaki tahtına oturdu! "İyileşmez" denen kronik hastalıkların artık nasıl tedavi edildiğini konuşuyoruz. "Ölene kadar içilecek" denen ilaçlar "tarih" olurken, gıdaların ilaç olduğu gerçeği tekrar açığa çıktı!

Hayykitap yazarlarının temelini attığı sağlık devrimleri yeni bir kitapla devam ediyor!

Geriye bir ezber kalmıştı, "Aç kalınarak zayıflanmaz!" **Açlık Diyeti** işte bu ezberi de bozuyor.

Hastalıklara bütüncül tıp paradigması ile yaklaşan İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Balanlı, açlığın hangi mekanizmalar ile zayıflattığını, sağlık ve mutluluk verdiğini anlatıyor bu kitapta. Binlerce yıllık tıp geleneğini günümüzde temsil eden bir hekim olarak, Hipokrat'tan tutun Galen'e, İbn-i Sina'ya ve günümüzde kadim tıp geleneğini sürdüren hekimlere kadar süregelen düşüncelere aynen katılıyor: "Açlıkta şifa var!" diyor.

Dr. Balanlı, unutulmaya yüz tutmuş kadim şifa öğretisini yeniden kaleme alıyor. Açlık ile birlikte kronik hastalık süreçlerinin yönetiminde, klinik uygulamalarda önerdiği yaşam tarzı ve gıda destek ürünlerinden de bahsediyor. Açlığın sağlıklı yaşamanın temelini nasıl oluşturduğunu açıklıyor. Bütüncül iyilik halini sürdürebilmenin ipuçlarını paylaşıyor: "Açlık sonucu ortaya çıkan ketonlar, beynimiz için gerçek bir ziyafet ve yaratıcılığın kapılarını da sonuna kadar aralıyor. Açlık ile beraber kan şekerinin düşmesi sonucu, insülinin azalmasıyla yakıt olarak yağ depolarımız hızlıca kullanılmaya başlıyor. Böylelikle açlığın bizi zihinsel ve manevi olarak yükselttiği noktada, bedenimizin şifaya ulaşması elbette kaçınılmaz oluyor."

Açlık Diyeti ile dinçleşip iyileşirken hem zayıflıyorsunuz hem zihniniz temizleniyor hem de üretkenliğiniz artıyor. Ruhsal ve bedensel bir iyilik hali hedefliyorsanız, Açlık Diyeti gerçekten muhteşem bir yol...

hayykitap



ISBN: 978-625-7909-55-6



30 TL

KDV'DEN MUAFTIR