

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>

Tetikleyici yiyeceklerinizi bulun ve metabolizmanızı düzeltin!

ENFLAMASYON SPEKTRUMU

DR. WILL COLE

Eve ADAMSON

İngilizce Aslından Çeviren:
Dr. Tülay Akça

Çeviri Editörü:
Dr. Zafer Beken



Enflamasyon Spektrumu ile İlgili Övgüler

“Will Cole, Goop’ta birlikte çalıştığım en meraklı ve tutkulu sağlık çalışanlarından biridir. *Enflamasyon Spektrumu* kitabında, çok yararlı ve takip edilmesi kolay modüller ile birlikte, sağlığınızın düzeltilmesi ve iyileştirilmesi için merakınızı uyandıran ama aynı zamanda size de yetki ve sorumluluk veren bir yaklaşım sunulmaktadır.”

– GWYNETH PALTROW, Goop’un kurucusu ve New York Times’ın çok satanlar listesinde yer alan *The Clean Plate* kitabının yazarı

“Dr. Cole, yaygın ve dirençli birçok sağlık problemimizin dikkatleri çeken as oyuncusunun enflamasyon olduğunu aydınlatarak, muhteşem bir şey başarmıştır. Kronik enflamasyona ve bunun tedavisini kolaylaştıracak hayat tarzı değişikliklerine odaklanmak, sağlığın düzeltilmesi ve korunmasının temelini oluşturmaktadır ve *Enflamasyon Spektrumu*’nda da bu hedeflere çok güzel bir şekilde erişme imkanı sunulmuştur.”

– Dr. DAVID PERLMUTTER, New York Times’ın çok satanlar listesinde yer alan *Tahıl Beyin ve Beyin ve Bağırsak*’ın yazarı

“*Enflamasyon Spektrumu*, uzun zamandır ihtiyaç duyduğumuz bir kitap. Dr. Will Cole *Ketotarian*’da yaptığı gibi, enflamasyona yeni bir bakış ve taze çözümler getirerek hepimizi şaşırtmayı başarıyor. Bu kitapla sadece enflamasyonun sağlığınız üzerine nasıl etki ettiğini öğrenmeyecek, aynı zamanda vücudunuzun hangi besinleri sevdiğini ve hangilerinden nefret ettiğini keşfederek sağlık problemlerinizi iyileştirmeye başlayacaksınız –ve bunu tahminlere değil, kanıtlara dayandıracaksınız.”

–Dr. ALEJANDRO JUNGER, New York Times’ın çok satanlar listesinde yer alan *Temiz Bağırsak ve Clean Eats*’in yazarı

“*Enflamasyon Spektrumu*, geçici diyetlerden bıkmış olan herkese çok iyi gelecektir. Meslektaşım Dr. Will Cole, fonksiyonel tıpla ilgili deneyimini, herkesin kendisini iyi hissedip en iyi elde edebilmesi için çok zekice bir plan halinde ortaya koymuş. Kendi bedeninize en iyi gelen yiyecekleri keşfederek yiyecek özgürlüğünüzü sağlayın ve bunu ömür boyu sürececek bir iyilik haline nasıl dönüştürebileceğinizi öğrenin.”

–Dr. MARK HYMAN, Cleveland Fonksiyonel Tıp Merkezi Kliniği’nin kurucusu ve New York Times’ın çok satanlar listesinde yer alan *Food’un* yazarı

“Enflamasyon, günümüz sağlık dünyasında çok ilgi gören bir başlık ve *Enflamasyon Spektrumu* da nihayet bütün sorularımıza cevaplar sunabilen bir kitap olmuş. Dr. Will Cole, enflamasyonun sürecinin nasıl olduğunu açıklamış ve sizin de bu spektrumun neresinde yer aldığınızı nasıl keşfedebileceğinizi göstermiş. Eğer sağlığınız kafanızı karıştırıyorsa bu kitap, lezzetli yiyecekleri ilaç olarak kullanarak pozitif değişiklikler yapmanız için başlanacak en iyi noktadır.”

—JOSH AXE, DNM, CS, CNS,
Keto Diet ve *Eat Dirt*’ün yazarı

“Dr. Will Cole, hastalarımın fonksiyonel tıpla ilgili sağlık problemlerinin hepsinde, gitmeleri gereken hekim olarak gördüğüm bir uzmandır. *Enflamasyon Spektrumu*, hangi yiyeceklerin vücudunuz için en iyisi olduğunu bulmanızın kolay bir yolunu göstermektedir. Vücudunuzun seveceği besinleri ortaya çıkarmanızı sağlayıp, bu bilgiyi çok pratik bir şekilde günlük hayatınızda da uygulamanızın yollarını göstererek, bir adım öteye geçmeyi de başarmış. Bu, incelikle yemenin en iyi şeklidir.”

—KELLY LEVEQUE, ünlülerin beslenme uzmanı ve
Body Love’ün yazarı

“Söz konusu sağlık olduğunda, bütün kötülüklerin temelinde enflamasyon vardır. Aslında hepimiz bununla beraber yaşıyoruz ve bunun ne kadar önemli olduğunu bile bilmiyoruz! Dr. Will Cole’ün *Enflamasyon Spektrumu*, nihayet enflamasyonla savaşmada ve sağlığınıza kavuşup mutlu olmamızda bize bir program ve protokol sunmuştur.”

—JASON WACHOB, MindBodyGreen’in kurucusu
ve CEO’su, *Wellth*’in yazarı

“Uygarlaşmanın neden olduğu hastalıkların kökeninde ne olduğunu özetleyebilseydiniz, ulaşacağınızı tek nokta tartışmasız enflamasyon olurdu. *Enflamasyon Spektrumu*’nda Dr. Will Cole, enflamasyon ateşini kontrol altında tutabilmeniz için kendinizi nasıl besleyeceğinizle ilgili paha biçilmez ve çok akılcı bilgiler önermektedir. Bu kitap kilolu ve sürekli hasta olmaya saplanıp kalmanıza neden olan ateşi söndürmenizde size yardımcı olacak, size göre uyarlanmış tam yiyecekleri temel alan ketojenik beslenmeyi anlatmaktadır.”

—JIMMY MOORE, çok satan *Keto Clarity*’nin yazarı ve
The Complete Guide to Fasting’in yazarlarından

“Will Cole gibi şifa veren insanlar, koruyucu tıbbın umut vadedenleri ve de geleceğidirlere. Dr. Cole tıbbi uygulamalarında kişiselleştirilmiş ve sezgiye dayalı bir bakım sunar ve sizi bir sağlık spektrumuna yerleştirir —hedefi sizi sağlıklı tarafa tutmaktır. Otoimmün hastalıkların kadınlar arasındaki önlenemeyen yükselişinin baskın olduğu günümüzün çok stresli dünyasında, kronik hastalıklar hepimizi ele geçirmeden, onları durdurmak için ihtiyacımız olan ilgiye odaklanılmasını sağlıyor.”

—ELISE LOEHNNEN, Goop baş içerik yöneticisi

“Sonunda! Bir uzmana sormak istediğiniz bütün zekice sorular! Kıymetli meslektaşım Dr. Will Cole, *Enflamasyon Spektrumu* ile bu sorularınızı açıklığa kavuşturuyor. Bir bağırsak sağlığı uzmanı olarak, kronik enflamasyonun nedenlerinin çoğunun bağırsaklarda yer aldığını ve ayrıca diyetler, tarifler ve öğün planı değişikliklerinin sağlığını için kişiselleştirilip size uygun hale getirilebileceğini de biliyorum. Dr. Cole’un kitabında yer alan, fonksiyonel tıbbi temel alan sınavlarla, herkes hafiye gibi iz sürerek kendine özgü enflamasyonunu ve sağlık profilini ortaya çıkarabilir.”

–Dr. VINCENT PEDRE, *çok satan Happy Gut*’ın yazarı

“Dr. Will Cole, *Enflamasyon Spektrumu*’nda sağlık problemlerinin kökenlerini anlatabilir bir şekilde açıklıyor ve enflamasyonunuzu azaltmanız ve sağlığını yeniden kazanmanız için eğlenceli ve yenilikçi bir plan öneriyor.”

–Dr. TERRY WAHLS, *Wahls Protokolü*’nün yazarı

“Arkadaşım Dr. Will Cole bir kez daha, aslında kontrol edilebilir olan ama göz ardı edilen bir konuyla ilgili bir eğitim yöntemi ortaya çıkarmış... Dünyayı yiyeceklerle değiştirmeye kendini adanmış bir şef olarak, ilerleyen sayfalarda yer alan destansı eğitimden alacağınız keyif için şimdiden çok heyecanlanıyorum.”

–DAN CHURCHILL, *DudeFood*’un yazarı

“*Enflamasyon Spektrumu*’nda arkadaşım Dr. Will Cole, sevgiyi ve zarafeti sağlığa geri kazandırmış. Will, diyet yapma inanışlarını ortadan kaldırarak, bize kendimizi iyi hissettirecek yiyecekleri bulmamızı öğretiyor.”

–KELLY RUTHERFORD, aktris

“Dr. Will Cole, enflamasyonun sağlığımızı şekillendirmede nasıl hayati bir rol oynadığını göstermek gibi müthiş bir iş yapıyor. Kronik sağlık problemlerinin kökenlerini çok zekice açıklıyor, umut aşıyor ve bir taraftan enflamasyonu alt etmede yenilikçi ve pratik yollar gösterirken, diğer taraftan da güçlü bir yaşam için iyileştirilmiş bir sağlığa ulaşmamızı sağlıyor.”

–DHRU PUROHIT, *The Broken Brain*’in sunucusu

Tetikleyici yiyeceklerinizi bulun ve metabolizmanızı düzeltin!

ENFLAMASYON SPEKTRUMU

DR. WILL COLE

Eve ADAMSON

Çeviri Editörü

Op. Dr. Zafer Beken

İngilizce Aslından Çeviren

Dr. Tülay Akça





KIOS BİLİM SANAT © 2021

Bu kitabın Türkçe yayın hakları *Kios Bilim Sanat*'a aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kâğıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap *T.C. Kültür Bakanlığı* bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-74901-3-1

Kitabın Adı	Yayıncı Sertifika No
Enflamasyon Spektrumu	47744

Kitabın Özgün Adı	Kapak ve Sayfa Tasarımı
The Inflammation Spectrum	Celsus Grafik

Yazar	Baskı ve Cilt
Dr. Will Cole	R24 Medya

İngilizce Aslından Çeviren	Matbaa Sertifika No
Dr. Tülay Akça	47725

Çeviri Editörü
Dr. Zafer Beken

UYARI

Tıp ve beslenme sürekli değişen bilimlerdir. Yeni araştırma ve klinik deneyim bilgimizi genişlettikçe, beslenme önerileri, tedavi ve ilaç tedavisinde değişiklikler yapılması gerekmektedir. Yazarlar, kitabın yayınlanması sırasında kabul edilen standartlara uygun olarak eksiksiz ve genel bilgiyi edinmek için uğraşırken güvenilir olduğuna inanılan kaynaklarla karşılaştırmış ve kontrol etmişlerdir. Fakat, insan hatası veya tıbbi bilimlerde

yaşanacak olası değişiklikler karşısında, bu çalışmanın hazırlanması veya yayımlanmasına dahil olan yazarlar, yayıncı ve herhangi bir üçüncü taraf, burada yer alan bilgilerin her açıdan doğru veya eksiksiz olduğunu iddia etmez ve bu bilgilerin kullanımı sonucunda ortaya çıkan herhangi bir hatadan, eksiklikten veya sonuçtan sorumlu tutulamaz. Okuyucuların, burada bulunan bilgileri diğer kaynaklarla karşılaştırıp doğrulaması tavsiye edilir.

 **Novi Bios** |  **STYX** |  **CELSUS** |  **GRI TILKI**

www.celsuskitabevi.com

Amber, Solomon ve Shiloh'a

Sizlere baktığımda, Tanrı'nın kalbini görüyorum

–sonsuz bir sevgi, zarafet ve teslimiyet.

Bu nitelikler, bu kitabın sayfalarına işlesin.

İÇİNDEKİLER

<i>Giriş</i>	1
BÖLÜM BİR	
ÖNGÖR8: Biyolojik Bireysellik Vücudunuzun Neyi Sevdiğini ve Sevmediğini Nasıl Belirliyor?	13
BÖLÜM İKİ	
İNCELE8: Kişisel Enflamasyon Profilinizi Keşfedin	32
BÖLÜM ÜÇ	
EKLE8: Sizin Yolunuz ve Araçlarınız	56
BÖLÜM DÖRT	
BAŞLA8: Eliminasyon Evresine Geçiş	83
BÖLÜM BEŞ	
ELİMİNE ETMEK YA DA DÜZELTMEK (ELİMİN8 veya TEMEL4): Enflamasyonu Yatıştırmak ve İyileşmek	106
BÖLÜM ALTI	
ÜRET8: Size Özel Anti-Enflamatuvar Yemek Kitabı	192
BÖLÜM YEDİ	
TANIT8: Eski Favorilerinizi Test Edin	256
BÖLÜM SEKİZ	
YENİ8: Kişiselleştirilmiş Yeni Beslenme ve Yaşam Planınızı Tasarlayın	282
<i>Teşekkür</i>	293
<i>Notlar</i>	295
<i>Dizin</i>	307

GİRİŞ

Vücudunuz, inanılmaz biyokimyası sayesinde canlı kalabilmektedir. Vücudunuzun içerisinde uçsuz bucaksız, 96.000 km'lik bir kan damarı ağı yer almaktadır ve vücudunuzda her bir saniyede 25 milyon yeni hücre yapılmaktadır. Beyninizde yer alan karmaşık bağlantıların sayısı, galaksimizdeki yıldızların sayısından fazladır. Vücudunuzdaki trilyonlarca farklı hücre, aslında milyarlarca yıldır parlayan yıldızlarda bulunan aynı karbon, nitrojen ve oksijenden yapılmıştır. Başka bir deyişle, kelimenin tam anlamıyla yıldız tozundan yapıldınız. Bu trilyonlarca hücrenin her birinin kendine özgü bir çalışma amacı varken, ortak bir noktaları da var: onlar var oldukları için siz gelişebiliyorsunuz. Sizi karmaşık ve temelde eşsiz kılan şey de budur. Bu sonsuzluk içerisinde, zamanın başlangıcından ve insanların var olduğu zamandan bu yana, size kadar hiç kimse –tek bir kişi bile– sizdekiyle aynı gen birleşimine, biyokimyaya ve güzelliğe sahip değildi.

Her birimiz için, biyokimyamızı yediğimiz yiyecekler yönlendirir. Her öğünümüz, yediğimiz her lokma nasıl hissettiğimizi sürekli ve aktif bir şekilde etkiler. Size tıpa tıp benzeyen başka bir kişi de olmadığından, herkes için geçerli iyi ve kötü yiyecekleri belirleyen kesin kurallar olamaz. Başkasına iyi gelen bir yiyecek, sizin eşsiz biyokimyanız için doğru olmayabilir. Bu kitap sadece sizin için. Bu, *sizin vücudunuzun* sevdiği, nefret ettiği veya iyi hissetmek için ihtiyaç duyduğu yiyecekleri belirlemede kişisel rehberiniz olacaktır.

Bir fonksiyonel tıp uzmanı olarak, insanlara vücutlarının dilini öğrenmelerinde yardımcı oluyor ve böylelikle günlük işleyişlerinde eşsiz biyokimyalarına yardımcı olan veya ona zarar veren neler yaptıklarını (veya yapmadıklarını) keşfetmelerini sağlıyorum. Binlerce hastama kilo vermelerinde ve yaradılışlarındaki bilgeliğe

Hangi yiyecekler sizde enflamasyona neden oluyor? Hangi besinler sizin için besleyici ve yararlı?

nasil eriŖeceklerini öğreterek zindeliklerini tekrar kazanmalarında yardımcı oldum. Hangi yiyecekler sizde enflamasyona neden oluyor? Hangi besinler sizin için besleyici ve yararlı? Vücudunuz, bu soruların yanıtlarını biliyor. Beslenmeniz size özel olmalı, ama hangi yiyeceklerin sizin için doğru olduğunu nasıl bileceksiniz? Vücudunuzu beslemek ve sağlıklı hale getirmek için, onun size neler söylediğini duymayı nasıl öğreneceksiniz?

ENFLAMASYON ÇAĞI

Size özgü beslenme tarzını keşfetmek, sağlığını iyileştirmek için çok önemlidir; ama size hizmet etmeyen beslenme ve yaşam tarzına müdahale etmeniz için çok daha önemli bir neden var. Gizli gizli gelişmekte olan bir fırtına var. Bulutlar ufukta toplanmaya başladı ve bize doğru geliyor. Bu, enflamasyonun fırtınasıdır. Bunun işaretleri bizde zaten var. Şoke edici bir şekilde yetişkin Amerikalıların yüzde 60'ının kronik bir hastalığı var ve yüzde 40'ında ise iki ya da daha fazla kronik hastalık mevcut.¹ Bugün, her 40 saniyede bir, bir kişi kalp krizi geçirmektedir;² kanser ise dünya üzerindeki ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer almaktadır;³ 50 milyon Amerikalının otoimmün bir hastalığı vardır⁴ ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan insanların yarısı ya diyabet hastasıdır ya da gizli şeker hastasıdır.⁵

Beyinle alakalı sağlık problemleri de giderek artmaktadır. Yetişkinlerin yüzde 20'sinde tanı konulabilir bir ruhsal bozukluk vardır.⁶ Dünya üzerinde en sık görülen maluliyet nedeni artık depresyon olmuştur. Amerikalı üç ila on yedi yaş aralığındaki (yaklaşık 5 milyon çocuk) her 5 çocuğun 1'inde tanı konulabilir zihinsel, duygusal veya davranışsal bir bozukluk vardır. Özellikle ergenler ara-

sındaki ciddi depresyon oranı giderek kötüleşti ve ergen genç kızlardaki intihar oranı kırk yaş yetişkinlerdeki intihar oranına ulaştı.⁷ Kaygı (anksiyete) bozukluğu 40 milyondan fazla Amerikalıyı etkilemiş durumdadır ve Alzheimer hastalığı Amerika Birleşik Devletleri'ndeki altıncı ölüm nedeni olmuştur. Bin dokuz yüz yetmiş dokuzdan bu yana, beyin hastalıkları erkeklerde yüzde 66, kadınlarda ise –çok daha belirgin bir şekilde– yüzde 92 artmıştır.⁸ Her 59 çocuktan biri artık otizm spektrumunda kabul edilmektedir.⁹

Neler oluyor? Bütün bunların sebebi nedir? Bütün bu farklı sağlık problemlerinin altında yatan –bütün bu vahşeti birbirine bağlayan– ortak tek bir payda var. Bütün bu sağlık problemlerinin her birinin doğası enflamatuvarıdır. Maalesef yaşadığımız bu çağ, enflamasyon çağıdır.

Yaşadığımız bu çağ, enflamasyon çağıdır.

Bu kronik sağlık problemlerinin tedavisinde ana akım tıbbın verdiği en sık ve genellikle de tek tedavi seçeneği nedir? Farmasötik ilaçlar. Toplumun yüzde 81'inin günde en az bir ilaç kullanıyor olması çok dramatiktir. Ama bütün bu ilaçlar, problemi gerçekten “düzeltiyor” mu?

Sağlık hizmetlerine harcadığımız paranın, bütün diğer ülkelereinkinden daha fazla olmasına rağmen,¹⁰ ortalama yaşam süremiz daha kısa, obezite oranlarımız daha yüksek ve anne-bebek ölüm oranlarımız da dünya üzerindeki endüstrileşmiş diğer ülkelerden daha yüksektir. Günümüzde reçete edilen ilaçların, eroin ve kokainin ikisinin birlikte neden olduğu ölüm oranından daha fazla insanı öldürdüğü söyleniyor.¹¹ Şüphesiz bazı insanlar, ilaçların sayesinde bugün hala hayattalar ve modern tıbbın acil bakımda yarattığı ilerlemenin katkısı tartışılmaz. Ama istatistiklere bakıldığında, kronik sağlık problemlerinde ana akım yaklaşımın etkili veya sürdürülebilir olduğunu kim söyleyebilir?

Peki niçin modern tıp ile daha sağlıklı olmak arasında seçim yapmak zorundayız? Hayat kurtarıcı geleneksek tıp için gerekli

zamana ve yere her daim sahibiz. Sağlığımızla alakalı yaptığımız her seçim için ise “Benim için en az yan etkiye sahip ve en etkili seçenek nedir?” diye sormamız gerektiğine inanıyorum. Bazıları için bu kriter çok uygun olabilir, ama diğer çoğu insan için uygun değildir. Geleneksel tıbbın önereceği tek seçenek ilaç olmasına rağmen, birden fazla ve birbirinden farklı sağlık problemlerine sahip insanlar için ilaçlar en etkili seçenek değildir. Modern farmasötik ilaçların çoğunun uzun bir olası “yan etkiler” listesi vardır (bu ilaçların reklamlarını da görmüşsünüzdür). Bu modern sisteme nasıl *sağlık bakımı* diyebiliriz ki? Günümüz ana akım tıbbında çok az *sağlık* ya da *bakım* vardır. “Hastalık yönetimi” ya da “hasta bakımı” bu sistem için çok daha tanımlayıcı olurdu.

Hastalar pek çok sorun nedeniyle beni görmeye gelir veya dünyanın dört bir tarafından internet aracılığıyla bana danışırlar. Bunun pek çok sebebi var ama en sık nedeni, geleneksel tıbbın onların kronik sağlık problemlerine herhangi bir çözüm bulamamış veya iyileşme sağlayamamış olmasıdır. Bu sağlık problemleri oldukça değişken olabilir ama en sık gördüklerim sindirim problemleri, otoimmün hastalıklar, hormonal dengesizlikler, geçmeyen kaygı bozukluğu veya depresyon, kilo vermede direnç ve amansız yorgunluktur. Hastalarım, problemi ilaçlarla baskılamak yerine, problemin kaynağını bulmak istemektedirler; ki genellikle ilaçların yan etkisi de en az iyileşmesini istedikleri problemler kadar, hatta bazen daha da kötü sorunlara yol açabilmektedir.

Hastalarım beni görmeye geldiklerinde, onlarla uzun uzun konuşup dertlerini dinlerim. Onlara birkaç soru listesi veririm (ki benzerini bu kitap için de geliştirdim) ve böylelikle belirtilerinin asıl kökenlerini araştırabilir ve enflamasyona en hassas oldukları yeri bulabilirim. Daha sonra, belirtileri bir tanıyla ve oradan da belirli ilaçlarla eşleştirmeleri gerektiği öğretilmiş olan geleneksel doktorların aksine, kronik sağlık problemlerinin altında yatan özelliklerini ortaya çıkarmak için hastalarımınla beraber çalışırım. Ben sadece “Bu belirtileri nasıl durdururuz?” ile ilgilenmiyorum. Benim asıl ilgilendiğim şey “Bu belirtilerin kökenlerini nasıl bulup düzeltiriz ve böylece de belirtilerin kendi kendilerine iyileşmesini

sağlarız?”dır. Benim için, bu çok daha mantıklı ve hedefe yönelik bir yaklaşımdır, çünkü kimin bir ilaç eksikliğine bağlı sağlık problemleri vardır ki?

Benim uyguladığım fonksiyonel tıp ile (ayrıntıları az sonra geliyor) geleneksel eğitim almış hekimlerin uygulamaları arasındaki önemli, hatta kritik fark budur. Hipokrat’ın şu sözünü duymuşsunuzdur: “Yiyecekler ilacınız, ilacınız yiyecekler olsun.” Modern tıbbın babasının radikal ve ana akım tıbbı tehdit ediyor olduğunu düşünmek için, yolumuzu ne kadar kaybetmiş olabiliriz ki? Geleneksel tıpta yiyecekler, akla hep sonradan gelen şeylerdir –tabii akla gelebilirlerse.

Yiyecek, akla sonradan gelen bir şey olmamalıdır. Yiyecek, çok güçlü bir ilaçtır. Problem, geleneksel doktorlar tarafından bu tarz bir “reçete” ile ilgili yeterli bilgi verilmemesidir. Günümüzde A. B.D.’deki tıp fakültelerinin 4. sınıflarında ortalama 19 saatlik bir beslenme eğitimi verilmekte¹² ve tıp fakültelerinin sadece yüzde 29’u yirmi beş saatlik seçmeli beslenme eğitimi dersini önermektedir.¹³ *International Journal of Adolescent Medicine and Health* dergisinde yayımlanan bir çalışmada, pediatri asistanlığına başlayacak olan tıp fakültesi mezunlarına uygulanan sınavda doğru cevap ortalamasının 18 soruda yüzde 52 olduğu belirtilmiştir. Yani kısacası, doktorların çoğu temel beslenme sınavından kaldılar, çünkü bu konuda gerekli olan eğitimi hiç almadılar.¹⁴

Ana akım tıpta beslenmenin bu kadar az öneme sahip olması çok ironik çünkü sarsıcı bir şekilde kronik hastalıkların (kalp hastalığı, kanser, otoimmünite, diyabet) yüzde 80’i, hayat tarzı değişiklikleri ile neredeyse her zaman önlenabilir ve düzeltilebilir durumdadır.¹⁵ Eğer günümüz dünyasında kronik sağlık problemlerinin hemen hemen hepsi doğal yollarla önlenabilir, düzeltilebilir, yönetilebilir veya alt edilebilir durumdaysa, niçin daha azıyla yetinelim ki? Bir şeyin çok yaygın olması, normal olduğu anlamına gelmez. Kronik enflamatuvar sağlık problemleri ve giderek uzayan reçete edilen ilaçlar listesi her yerde var, ama bunlar kesinlikle *normal* değildir.

FONKSİYONEL TIP: SAĞLIĞA HİZMETİN GELECEĞİ

Fonksiyonel tıp, sağlık hizmetlerinin giderek gelişen bir biçimidir ve geleneksel tiptan farklıdır. Fonksiyonel tıp uzmanları, kronik hastalıkların yönetilmesinde ilaçlarla müdahaleyi öncelikli (ve bazen de tek) yöntem olarak görmek yerine, sağlığın sağaltımında yiyecek ve hayat tarzı değişikliklerinin birincil araçlar olduğunu kabul ederler. Bu nedenle bu sağlık bakımı modelinde deneyimli olanlara, hem yiyecek hem de hayat tarzının güçlü etkileri ile ilgili yoğun bir eğitim verilmektedir. Tabii ki de ihtiyaç duyulduğunda ilaç verilmesine karşı değiliz, ama asıl olarak hastanın hayatına, büyük resmin tamamına bakacak şekilde odaklanıyoruz; çünkü yediğiniz şeylerin ve tercih ettiğiniz yaşam tarzının sağlığını ve iyilik halinizi etkilediğini biliyoruz. Geleneksel doktorlar, hastaların yaşam tarzı değişikliklerini gerçekleştirebilmek için ihtiyaç duydukları rehberlik ile ilgili herhangi bir eğitim almadıklarından, yardım için doktorlarına bağımlı olan insanlar (özellikle de belirtileri standart hastalık modellerine uymayanlar) genellikle çözülememiş sağlık problemleri, giderek artan sayıda reçete edilmiş ilaç ve onların yan etkileriyle tek başlarına mücadele etmek zorunda kalırlar. Fonksiyonel tıp, asıl sorumluluğu yiyeceklerin üstlendiği başka bir seçenek daha önerir.

Sağlıklarının kontrolünü ellerine nasıl almaya başlayacakları ve problemlerinin kökenlerine nasıl inecekleri ile ilgili olarak hastalarımıza öğrettiğim en güçlü yöntemlerden birisi, öğünlerini ilaç olarak nasıl kullanacaklarıdır. Başlama noktamız hemen her zaman burasıdır çünkü yediğiniz her bir lokma, ya sağlığını besleyecek ya da ona karşı savaşıacaktır. Her öğününüz, sağlığını beslemek için bir fırsat veya ona zarar vermek için bir darbe; enflamasyon

..... spektrumunda dengenin ya artmış enflamasyona doğru ya da enflamasyonunuzun baskılanarak belirtilerinizin –ve genel anlamda da sağlığınızın– düzelmesine doğru değişmesidir. Nötral yiyecek yoktur, politikada tarafsız olan İsviçre gibi, daima olumlu etki oluşturan bir öğün maalesef yoktur.

**Nötral
yiyecek
yoktur.**

Şaşırtıcı olan kısma geldik: *Sizi sağlıklı olma halinden uzaklaştıran veya oraya yakınlaştıran yiyecekler, diğer insanlarda aynı etkiyi gösterenlerden tamamen farklı olabilir.* Sistemlerimizde mevcut olan enflamasyonların derecesine göre bir spektrum göz önünde bulundurulduğunda, her birimiz bunun farklı bir yerinde yer alırız –ama bizi bu spektrumda bir yöne veya diğer yöne iten şey, herkes için aynı olmaktan çok uzaktır. Benim fonksiyonel tıpla ilgilenme nedenim, önemsenen şeyin ilk önce ve her şeyden önce “bireysellik” olmasıdır. Fonksiyonel tıp uzmanları aynı diyet programının veya aynı reçetenin herkeste –hatta tamamen aynı belirtileri olan farklı kişilerde bile– işe yaramayabileceğini bilirler çünkü belirtilerin kendini gösterme şeklini etkileyen çok fazla etmen vardır ve her bir belirtinin pek çok farklı nedeni olabilir.

Peki hangi besini seçeceğinizi nasıl bileceksiniz? Hangi yiyeceklerin ve yaşam tarzı alışkanlıklarının sağlığınıza iyi geldiğini ve hangilerinin belirtilerinizin kötüleşmesine neden olarak kilo vermenizi zorlaştırdığını, enerjinizi tükettiğini veya ağrılarınıza neden olduğunu nasıl anlayacaksınız? Gerçek şudur ki, sorgusuz sualsiz, bunu yapmanın en iyi ve kanıtlanmış tek bir yolu vardır: eliminasyon diyeti yapmak.

ELİMINASYON (ELEME) DİYETİNİN GÜCÜ VE AMACI

Günümüzde gıda intoleransınızı ve besin hassasiyetinizi güvenilir ve tutarlı bir şekilde saptayabilecek herhangi bir laboratuvar tetkiki yoktur. Şu veya bu yiyeceğin sizde belirtilere neden olacağını saptayan veya bunu iddia eden hiçbir laboratuvar tetkiki, dikkatlice planlanmış ve uygulanmış bir eliminasyon diyetinin kanıtlanmış sonuçlarına yakın bir sonuç veremez. Eliminasyon diyeti, herhangi bir kişi için, enflamatuvar etkisi olan yiyeceği tam olarak işaret edebilir. Ancak –doktorların ve diyetisyenlerin on yıllardır uyguladıkları– eliminasyon diyetlerinin çoğunda problem olan şey, kısa bir süreliğine uygulanacak olmalarına rağmen sıkıcı, monoton ve sürdürülebilirliklerinin zor olmasıdır. Doğru bir eliminasyon diyeti, bir haftadan uzun sürmelidir. Ancak bu süre

boyunca kendinizi yiyeceklerden mahrum bırakılmış hissedebilirsiniz!

Ama bunun böyle olması gerekmez.

Benim hastalarım verdiğim eliminasyon diyeti biraz farklı. Yıllara dayanan tecrübelerime göre herkesin her şeye karşı hassas olmadığını ve her şeye reaksiyon göstermediğini biliyorum ve hatta belirli bazı belirtileri olan insanların belirli bazı yiyeceklerle karşı toleranslarının daha düşük olmaya ve belirli yiyeceklerden de daha fazla fayda görmeye *mevilli* olduklarının da farkındayım. Bu gerçekleri bilmek ve buna göre hareket etmek, eliminasyon diyetinin uygulamasını daha kişisel, sürdürülebilir ve ilgi çekici hale getirmektedir.

Bu kitapta göreceğiniz yeni eliminasyon diyeti, genel bir “sağlıksız bir insan” fikrine dayandırılmak yerine, daha kişisel olmak üzere tasarlanmıştır. En çok şikayet edilen belirtileri ve en çok sıkıntı veren şeyleri göz önünde bulundurarak, kişinin kendine has belirti profiline uygun önerilerle özelleştirilmiştir. Ayrıca bir basamak öteye giderek, sadece yiyecekleri değil, onların dışında sağlığı dört bir taraftan iyileştirecek yaşam tarzı alışkanlıklarını eklemeyi ve bazılarını çıkmayı da plana dahil etmiştir. Benim eliminasyon diyetim –kim olursanız, nerede yaşıyorsanız ve ne yiyorsanız ve yapıyorsanız fark etmez– özel olarak *size* yöneliktir. Bu, çok eğlenceli ve ilginç ve sizin uymayı daha çok isteyeceğiniz bir süreç olacak; çünkü gerçek şu ki, eliminasyon diyetleri tamamlanmadıkları sürece hiçbir şey anlatamazlar.

Bu kitapta sizin için tasarladığım anketler ve mini sınavlar, sizin dikkat etmeniz gereken konuları belirleyecek ve sağlığınıza tekrar kavuşmanız için tek başınıza katedeceğiniz yolda size yardımcı olacak araçları, ipuçlarını ve belirli bazı bilgileri de sağlayacaktır. Bu kitapta bulacağınız şeyler:

- Enflamasyon spektrumunun neresinde olduğunuzu belirleyeceğiniz değerli bilgiler. Bu şekilde iki eliminasyon yolundan hangisine yöneleceğinizi belirleyeceksiniz.

- Size özel ilaç niyeti ile tüketeceğiniz yiyecekler ve tedaviler; sizin belirtilerinize yönelik olarak kendi uygulama modülünüzde dikkatli bir şekilde düzenlenmiştir.
- Süreç boyunca ne yapacağınızla ilgili bir kararsızlık yaşamamanız için adım adım yönlendirmeler.
- Sizi besleyen ve iyileştiren, size özel yiyecek listesi oluşturma için yönergeler.
- Her şeyden önemlisi, hayatınızın kalan kısmında daha sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmeniz için, yeni bir seviyede bir vücut farkındalığı ve bakış açısı elde edebilmeniz için, sizin ihtiyaçlarınıza, hedeflerinize, isteklerinize ve hayallerinize göre özelleştirilmiş araçlar.

Buna benzer bir şeyi, daha önce hiçbir kitapla yaşamadınız.

Her ne kadar bazı yiyeceklerin hiç kimse için iyi olmadığına inansam da (mesela hazır yemekleri, yüksek fruktozlu mısır şuruplarını ya da trans-yağ içeren yiyecekleri kesinlikle önermiyorum), tam, gerçek yiyeceklerin dünyasında sizin için en iyi beslenme tarzı eşsiz biyokimyanıza, genetiğinize, kişisel tercihlerinize ve bağırsak mikrobiyom dengenize göre olmalıdır. Ben “en sağlıklı” gerçek yiyeceklerin bir kişide çok işe yararken, diğerinde enflamasyonu tetikleyebildiğini gördüm. Bu kitabın da amacı, kendi kişisel yiyecek reçetenizi bulmanızdır.

Bu, endişeli “mükemmel diyet” arayışınızı artık sonlandırabileceğiniz anlamına gelmektedir. Herkesin sağlıklı olabilmesi için vegan veya keto diyet yapması gerektiğini asla söylemeyeceğim. Herkesin etçil olması gerektiği veya her gün sadece bitkilerle beslenilmesi gerektiği gibi geniş kapsamlı ve herkesi dahil eden açıklamalar yapmayacağım. İlk kitabım, *Ketotarian*, bitki-temelli ketojenik bir beslenme rehberi olmasına rağmen, özümüzde hepimiz birbirimizden farklıyız ve bu nedenle *Ketotarian*’ı vegan, vejetaryen ve pesketaryen keto seçenekleri ile hazırladım. Bitki bazlı,

keto veya herhangi bir yeme tarzında bile, diyetlerdeki en uygun yiyecek seçenekleri kişiden kişiye değişmektedir. Bir beslenme tarzını seçmeniz iyi bir şeydir. Ama doğru yiyecek seçimi, biraz bilgi gerektirir ve bu kitap da size bu bilgileri vererek, kendi başınıza hareket edebilmenizi sağlayacaktır.

Enflamasyon Spektrumu'nun güzelliği de burada yatmaktadır. Ben size, hangi beslenme tarzının *sizin* için iyi olacağını bulmanızda yardımcı olacağım. Bitki bazlı, ketojenik, paleo ya da Akdeniz diyeti tarzını seçerken ya da canınızın istediğini yiyerek beslenirken de daha sağlıklı olmanız ve enflamasyon spektrumunda daha düşük derecelere inmeniz mümkündür. Bunun için hangi yiyeceklerin size iyi gelip hangilerinin gelmediğini anlamanız gerekir ve bunun da zevkli, besleyici, lezzetli ve en önemlisi de uygulanabilir bir şekilde olabilmesi mümkündür. Ben yiyeceklerin ve sağlıklı olmanın eğlenceli ve sihirli şeyler olması gerektiğine inanıyorum ve bunu hastalarım ve yazılarıma da aktarıyorum: *Ketotarian*, bitki bazlı ve keto diyetler arasında bir simyaydı. *Enflamasyon Spektrumu* ise yiyecek kargaşasından yiyecek özgürlüğüne bir dönüşümdür.

Fonksiyonel tıpla uğraşan bizler, sağlığın karmaşık ve dinamik bir güç olduğunu biliyoruz. Sağlıksız bir şekilde beslenen bir kişi, stres düzeyi düşük, destekleyici bir sosyal çevresi olduğu ve yeterli miktarlarda spor yaptığı için iyi bir sağlıklılık halinde olabilir. Sağlık yıldızı gibi beslenen ve kombu çayını, kıvırcık lahana salatasını eksik etmeyen başka biri ise, yalnız hissetmenin ve stresin yarattığı yıkıcı etkilerden dolayı ciddi sağlık problemleri yaşayabilir. Dikkatimizi sadece yiyeceklere versek bile, bir kişiye sağlık veren bir yiyecek, başka bir kişide enflamatuvar bir etki yaratıyor olabilir –sizin yediğiniz kıvırcık lahana başka birisinde sindirim problemlerine neden olabilir ve arkadaşınızın severek ve problemsiz bir şekilde yediği bitter çikolata, sizde migreni tetikleyebilir. Bu nedenle standart diyet kavramı artık çağ dışı kabul edilmektedir ve burada da yeri yoktur.

Bunun yerine, biz fonksiyonel tıp ile uğraşanlar, insanları çevreleriyle birlikte değerlendirip, bedenlerinin ne kadar iyi çalıştığı-

nı kavramaya ve büyük resmi görmeye çalışırız: ne yiyorlar, nasıl yaşıyorlar ve mevcut durumları onları fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak nasıl etkiliyor? Benim amacım sizin aktif bir şekilde daha sağlıklı olmaya doğru hareket etmenizi sağlamak, sizi olumlu yönde besleyen ve *sizin* hayatınız için bireysel ihtiyaçlarınızı karşılayan yiyecekleri, yaşam tarzı alışkanlıklarını ve diğer terapileri keşfetmenizi sağlayarak, bu yolu katetmenizde size yardımcı olmaktır. Bu, sizin büyük resme yaklaşımınızdır ve nasıl yaşadığınızı daha yakından ve doğru bir bakış ile başlar.

Enflamasyon Spektrumu, kişisel bir profil çıkararak, kişiye özel bir süreç oluşturarak ve yiyeceklerin temiz ve düzenli bir şekilde beslenmeye dahil edilmesini sağlayarak herkese yiyecekleri, alacakları, deneyecekleri ve yapacakları şeylerin hangilerinin iyi veya kötü olduğunu keşfetmelerinde yardımcı olabilir. “*Benim neye ihtiyacım var?*” temel sorusuna cevap verebilmek, içindeki yaşam tarzı tercihleri ile sağlıklı olmak için gerekenler arasındaki amansız savaşı sonlandırabilir. Artık sağlığa giden kişisel yolunuzu aydınlatma vakti geldi.

ÖNGÖR8: BİYOLOJİK BİREYSELLİK VÜCUDUNUZUN NEYİ SEVDİĞİNİ VE SEVMEDİĞİNİ NASIL BELİRLİYOR?

Hepimizin dış görünüşü kabaca aynıdır; aynı dış yapılara ve iç organlara sahibiz ve hepimizde gerçekleşen temel süreçler aynıdır. Kalbimiz atar. Kanımız atardamar ve toplardamarların içinden akar. Kaslarımız kasılır ve gevşer. Kemiklerimiz dik durmamızı sağlar. Ama buna rağmen her bir vücudun biyokimyasındaki belirsiz, ince farklılıklar kişiye özgü ve eşsizdir.

Bu farklılığın bir kısmının nedeni genetik (DNA'nızdaki size özgü yapıdan kaynaklanır) ve epigenetiktir (yaşam tarzınız ve çevreniz, genlerinizin ifadesini etkiler). Bazıları bağırsaklarınızdaki bakterilerin dengesi ve çeşitliliği, bağışıklık sisteminizin düzenlenmesi ile ve o andaki enflamasyon düzeyinizle ilgilidir. Aslında, sizde enflamasyona neden olan şey ile başkasında enflamasyona neden olan şey, birbirinden tamamen farklı olabilir; enflamasyonun sağlığını ve işleyişinizi etkileme tarzı ise tamamen size özgü ve benzersizdir.

Bütün bunlar ve hatta fazlası birbirleriyle ilişkilidir ve karşılıklı olarak etkileşim halindedir ve de sadece size ait karmaşık ve sürekli değişim halinde olan bir mucize yaratır. Siz trilyonlarca küçük açıdan, başka herhangi bir kimseden farklısınız. Kendinize özgü güçlü taraflarınız ve zayıflıklarınız var. Sizi harika veya kötü hissettiren günlük faktörler (besinler, aktiviteler ve düşünceler) var. Ayrıca sadece size özgü belirti grubunuz var –belki migrene, yorgunluğa, eklem ağrısına, cilt döküntülerine ve kaygı duymaya yatkınsınız. Belki sindirim problemlerine, hormonal dengesizliklere veya kilo vermeye dirençli olmaya meyillisiniz. Bu kavramların her biri sizin sağlığınıza ilişkilidir ve sadece genetiğiniz ve mikro-

biyomunuzla* değil, ne yediğiniz, nasıl hareket ettiğiniz, hayatınızı nasıl yaşadığınız –ve hatta düşünce tarzınızın ne olduğu– gibi pek çok farklı faktörle etkilenmeleri mümkündür.

Yaptığınız her şey sağlığını ya iyileştirir ya da kötüleştirir –ve çoğu durumda, bunun anlamı yaptığınız *her şeyin* enflamasyonu ya artırdığı ya da azalttığıdır. Ama sizin üzerinizdeki *etkisi kesinlikle* size özgüdür. Sizi daha çok veya daha az sağlıklı yapan şey, başka birini daha çok veya daha az sağlıklı yapan şeyle aynı olmak zorunda değildir. Aslında siz ne güzel bir yapbozsunuz!

Kendine has şekillerde parçaları olan bu yapboza biyo-bireysellik denir. Biyo-bireyselliğin farkında olmak, fonksiyonel tıbbın temellerinden birisidir ve bir fonksiyonel tıp uzmanı olarak ben, biyo-bireyselliğin sizinle ve sizin sağlığınıza ilgili en güçlü bilgi kaynağı olduğunu biliyorum. Biyo-bireyselliğin hastalarımı nasıl tükettiğine her gün tanık oluyorum. Hastalarım, beni bulana kadar geçen zamanda, standart batı beslenme tarzından çok daha iyi bir beslenme şekline geçmiş oluyordular. Sağlıkla ilgili şeyleri okumaya başlamış ve sağlık yolculuğuna adım atmış oluyor ve daha sonra fonksiyonel tıbbı keşfediyorlar. Yaptıkları diyetin türü ne olursa olsun, en azından gerçek anlamda tam yiyeceklerle besleniyorlar. Ama bütün bu sağlıklı olma çabalarına rağmen, bazı sağlık problemleri devam ettiği için de bana geliyorlar. Problemlerinin devam etmesinin bir nedeni, yapmakta oldukları diyetle yedikleri şeylerin *onlar* için tam olarak yararlı olmamasıdır.

Diyet endüstrisi, bazı diyetlerin bazı insanlarda işe yarayacağı görüşüne dayanır. Bu nedenle sürekli bir sonraki “mucize diyet”le ilgili bu kadar çok kitap, makale ve blog yazıları görüyorsunuz; *sonunda işe yarayan o şey*. Ama birisinin bulduğu “o şey”in bazılarına iyi gelmesinin nedeni, o kişiler için doğru olmasıydı –*onlar için* uygun biyo-bireyselliği vardı. Televizyon reklamlarında dip not olarak yazılan “Sonuçlar farklılık gösterebilir” ibaresine dikkat ettiniz mi? Başka insanlar aynı şeyi denediğinde, başarısız olma ihtimalleri var çünkü onlara iyi gelecek *o şey*, farklı bir şeydir –belki de

* Vücudumuzda yaşayan bakteri, mantar ve tek hücreliler gibi mikroorganizmaların tamamının oluşturduğu iç ekosistem. (ç.n.)

çok farklı bir şey. Hatta reklamı yapılan şeyin tam olarak zıddıdır. Onların yapbozu, tamamen farklı şekillerdeki parçalardan oluşmaktadır.

Bir kişiye ilaç olan bir besin, başka birisi için problemdir. Bunun sebebi biyo-bireyselliktir. Eğer kendi intoleransınızın ve hassasiyetlerinizin farkında değilseniz, her gün belirtilerinizi alevlendiren, enflamasyonunuzu artıran veya kilo vermenizi engelleyen (ya da hepsine birden neden olan) yiyecekler yi-

yorsunuzdur ve bunun farkında bile değilsinizdir. O yiyeceğin sizin için sağlıklı olduğuna inanıyorsunuzdur, ama pek çok “sağlıklı yiyecek” bazı insanlarda reaksiyona neden olmaktadır. İşte tam bu noktada, biyo-bireysellik kendisini göstermeye başlar.

.....

**Bir kişiye
ilaç olan bir
yiyecek, başka
birisi için
problemdir.**

.....

Besin Alerjileri, İntoleransları ve Hassasiyetleri: Farkları Nedir?

Dünyamız görece kısa bir sürede çok fazla değişiklik yaşadı. İnsan türünün varoluş süresi ile kıyaslandığında, şu anda yediğimiz yiyecek, içtiğimiz su, mahsullerimizi yetiştirdiğimiz tükenmiş toprak ve kirlenmiş olan çevremiz çok yeni sayılır. Araştırmalar, kronik enflamatuvar sağlık problemlerimizin asıl tetikleyicisi olarak DNA'mızla çevremizdeki dünya arasındaki uyumsuzluğu incelemektedir. Genlerimizin yüzde 99'u, tarımın gelişmediği zamanlarda, yaklaşık 10,000 yıl önce, oluşmuştu.¹ Bu uyumsuzluk nedeniyle yiyeceklerle karşı, insanoğlunun tarihte daha önce hiç göstermediği reaksiyonları görmeye başladık.

Besinlere karşı reaksiyonlar üç ana nedenden dolayı gelişir: alerji, intolerans ve hassasiyet. İnsanlar genellikle bu üç terimi aynı anlamda veya anlamlarını karıştırarak birbirlerinin yerine veya yanlış anlamda kullanırlar. O nedenle bunların farklarına bir bakalım.

- **Besin alerjileri:** Bunlarda bağışıklık sistemi olaya dahil olmuştur ve en çabuk ve şiddetli yanıt burada görülür. Alerjik bir reaksiyonun belirtileri arasında kızarıklık, kaşıntı, kurdeşen (ürtiker), şişlik ve hatta anafilaksi (solunum yollarında ölümcül olabilecek şişlik) vardır.

Bu kitaptaki kişiselleştirilmiş program, hayatı tehdit edebilen bu tipteki besin reaksiyonlarını ortaya çıkarmak için *değildir*. Benim amacım, aşağıda yer alan iki tipteki besin reaksiyonlarının sizdeki varlığını ortaya çıkarmaktır:

- **Besin intoleransları:** Alerjilerden farklı olarak, bunlar bağışıklık sistemini olaya doğrudan dahil etmezler. İntoleranslar, vücudunuz bazı yiyecekleri (mesela süt ürünleri) sindiremediğinde veya sindirim sisteminiz bu yiyecekler tarafından tahriş edildiğinde ortaya çıkar. Bunlar genellikle enzim eksiklikleri sonucunda gelişir.
- **Besin hassasiyetleri:** Bunlar da alerjiler gibi bağışıklık aracılığıyla gerçekleşir ama besin hassasiyetleri, daha gecikmiş bir reaksiyon sonucunda olur. O besinin küçük bir miktarını herhangi bir problem olmadan sindirebilirsiniz; ama bunu çok büyük miktarlarda veya tekrar tekrar, her gün tüketmek, enflamasyonunuzu yavaş yavaş artırarak sağlığını etkileyecek bir noktaya getirebilir.

Besin intoleransları ve hassasiyetlerinin belirtileri şunlardır:

- | | |
|--|------------------------------|
| • Şişkinlik | • Yorgunluk |
| • Migren | • Kaşıntı, kızarıklık |
| • Burun akıntısı | • Çarpıntı |
| • Beyin sisi | • Nezle benzeri belirtiler |
| • Eklem ve kas ağrısı | • Karın ağrısı |
| • Kaygı bozukluğu (anksiyete) ve depresyon | • Huzursuz bağırsak sendromu |

BIYO-BİREYSELLİK VE YAŞAM TARZI

Bir diyet stratejisi belirlerken göz önünde bulundurulması gereken en önemli şeylerden birisi biyo-bireyselliktir ama bu, sadece

yiyecekleri kapsamamalıdır. Bu kavram, sizin nasıl yaşadığınızla ilgili hemen hemen her konuyu kapsamına dahil etmektedir:

- **Spor.** Bazı hastalarım, sağlıklı olmak için çok yoğun sporlar yapıyorlar –bu sadece onların kalp ve damar sistemlerine iyi gelmekle kalmıyor, aynı zamanda duygudurumlarına da iyi geliyor ve enflamasyonlarını azaltıyor. Diğerleri içinse bu kadar yoğun bir spor yapmak yorgunluk ve stres kaynağı oluyor –bu hastalarımda yoğun spor, enflamatuvar bir etki yaratıyor ve aksine doğada yapılan yürüyüşler, yoga ve hafif esneme hareketleri, çok daha iyi bir etki yaratıyor
- **Sosyalleşme.** Çok sosyal olmak bazı insanlarda endorfinin tavan yapmasını sağlayabilir. Onlar için sosyal aktiviteler anti-enflamatuvar etkiye sahip olabilir. Diğerleri içinse başkalarıyla çok fazla beraber olmak bir stres kaynağıdır ve enflamatuvar etki yaratabilir. Bu kişiler, tek başlarına kaldıklarında kendilerini çok daha iyi hissederler.
- **Stres toleransı.** Bazı insanların stres toleransı yüksektir ve hatta yoğun geçen, kendilerini zorlayan günlerden keyif alırlar. Diğerlerinin ise toleransı düşüktür ve yavaşlamaları ve işleri bitirmek için daha fazla zaman harcamaları gerekir; yoksa hayatlarında daha fazla stres yaşarlar. Stresin enflamatuvar bir etkisi olduğunu biliyoruz, bu nedenle sizde strese neden olan şeylerin neler olduğunu bilmek çok önemlidir.
- **Bağışıklık.** Bazı insanlar çok kolay grip-nezle olurken, bazıları nadiren düşkünleşir. Bunun nedeni enflamasyonun bağışıklığınız üzerindeki etkisinden kaynaklanıyor olabilir – enflamasyonunuz arttıkça, hasta olmaya meyliniz de artar.
- **Çevresel tolerans.** Bazı kişiler çevre kirliliği, kimyasallar, küf ve mantarlarla her karşılaşmalarında reaksiyon verirken, bazıları bunlara bağışık görünür. Yine çoğu kişide çevresel toksinler enflamatuvar bir yanıtı tetikleyebilir ve zaten enflamatuvar bir durumda olan kişiler ise bu toksinlere karşı daha hassas olabilirler.

- **Kişilik.** Bardağın yarısı dolu mu yoksa boş mu? Sanat mı yoksa mantık mı? Hepimiz kişilik olarak o kadar çok açıdan birbirimizden farklıyız ki, bu farklılıklarımız da biyo-bireyselliğimizin başka bir yönüdür –ve enflamasyonla da ilişkilidir.

Biyo-bireysellik, geleneksel tıp yaklaşımının bazı kişilere yardımcı olurken, bazılarının da şikayetlerini iyileştirmede ya da sağlık veya kilo problemlerinin kökenini anlama konularında işe yaramamasının nedenidir. Bunun sebebi geleneksel tıp eğitim sisteminin, hekimleri bireylere odaklanmak yerine hastaları gruplamak ve sınıflandırmak için eğitmesidir.

Ana akım tıbbın hastalıklara tanı koyma ve onları tedavi etme şekli budur: Eğer birçok farklı insanda aynı belirtiler dizisi ve laboratuvar sonucu varsa, bu duruma bir isim verilir; mesela hipotiroidi, romatoid artrit ya da depresyon gibi. Bu isimler, verilmiş olan tanı kodlarıdır ve bir grup harf ve sayıdan oluşur.

Tedavi ise, belirlenmiş olan bu tanı kodlarına dayanılarak, araştırmaların sonuçlarında belirlenen ilaçların laboratuvar sonuçlarını ne kadar normalleştirdiğine ve seçilmiş olan bir grup insanda belirtileri azaltma yüzdesine göre verilir. Mesela X ilacı, belirtileri hipotiroidi ile eşleşen insanların yüzde 52'sinde yorgunluk şikayetini azaltıyorsa, o zaman o ilaç hipotiroidi tanısında reçete edilen standart bir ilaç haline gelir.

Peki sağlık problemleri o belirlenen belirtiler dizisine uymayan diğer insanlara ne olacak? Önerilen o ilaçla şikayetleri gerilemeyen diğer yüzde 48'lik gruptaki insanlar için ne yapılacak? Bu ilaç eşleştirme, tamamen şansa dayalı bir oyundur ve şanslı olan grupta olmayı ummaktan başka da yapacağınız bir şey yoktur ve maalessif insanların çoğu da şanslı değildir. Çoğu hasta için, onların belirtilerine iyi gelecek ilaç yoktur, bu nedenle de herhangi bir yardım verilemeden evlerine gönderilirler. Diğerleri içinse verilen ilaç belirtilerini iyileştirmede işe yaramaz çünkü sorunlarının altında yatan neden, ilacın işe yaradığı diğer kişilerinkinden farklıdır. Ya da ilaç belirtileri düzeltir ama dayanılmaz yan etkilere neden olur –hatta bazen asıl şikayetlerden de ağır sorunlara yol açar! Ve tabii ki de herhangi bir ilacı kullanmalarına gerçekten gerek olup olmadığını sorgulayan insanlar da var. Onlar, şikayetlerine iyi gelecek

daha doğal yolların varlığını bilmek ister ve hastalık sürecini durduracak veya tersine çevirecek daha etkin yollar ararlar.

Daha da ilginç, ya belirtileriniz belli belirsiz ve laboratuvar sonuçlarınız “normal” se? Eğer belirtileriniz tam olarak doğru sınıfa uyuyor ve standart ilaçlar da belirtilerinizi iyileştiriyorsa, bu harika bir şey. Ama ya “arada” bir durumdaysanız ve belirtileri ve ilaçlara yanıtı tipik olmayan, aykırı bir bünyeniz varsa; veya belirtilerinizi ilaçlarla maskelemek yerine durumunuzu iyileştirmek daha çok ilgilendiğiniz şeyse, o zaman geleneksel tıp modelini kullanarak yardım almanız biraz sıkıntılı olacaktır.

Gördüğünüz gibi geleneksel tıbbi tanımlayan kuralların pek çok istisnası vardır. Bu istisnalara dahil olan hastalar, ana akım tıp sistemi onları iyileştiremediğinde bana en çok başvuranlar olmaktadır. Bu gruptaki insanlarda verilen tedaviler işe yaramaz, belirtileri, genel kabul görmüş hastalık sınıflandırmasına tam olarak uydurulamaz ya da sadece ihtiyaçları olan yardımları alamazlar.

Ama asıl problem, o kişinin daha önce belirlenmiş hastalık modeline uymaması değildir. Problem, bu modelin biyo-bireysellik konusunu göz önünde bulundurmamış olmasıdır. Bir odaya geleneksel tıbbın hastalık sınıflandırmasına göre aynı hastalık koduna ve aynı tedaviye sahip beş kişiyi koyar ve hastalık durumunun nasıl gittiğini sorarsanız, muhtemelen beş farklı cevap alacaksınız çünkü bu beş kişinin hepsinin farklı genetikleri, farklı mikrobiyomları ve farklı biyokimyaları vardır; muhtemelen de benzer belirtilere yol açan sorunun kökeninde farklı nedenler yatmaktadır. Bu çok karmaşık bir tablodur. Ama neyse ki, hepsinin paydası ortaktır.

ENFLAMASYON SPEKTRUMU

Biyo-bireyselliğin, *sizin* daha sağlıklı olmanız için nasıl kullanılabileceğini anlamanızda ihtiyacınız olan en önemli kavramlardan birisi, enflamasyonu anlamaktır. Günümüz dünyasında karşı karşıya kaldığımız hemen her sağlık probleminin –kaygı bozukluğu, depresyon, yorgunluk, sindirim problemleri, hormon dengesizlikleri, diyabet, kalp hastalıkları ya da otoimmün hastalıklar– derinliklerine indiğinizde, hepsinin doğasında enflamasyonun olduğunu veya enflamatuvar bir bileşenin olduğunu görürsünüz.

Ama enflamasyon çok sinsidir ve hastalık belirgin hale gelmeden ve tanı konulabilir olmadan çok önce, vücutta uzun bir süre hazırlık yapar. Bir sağlık problemi resmen tanı konulabilecek kadar ilerlediğinde, enflamasyon vücutta oldukça belirgin hasar yaratmış olur. Mesela böbrek üstü bezlerinin otoimmün hastalığının (Addison hastalığı gibi) tanısı için, böbrek üstü bezlerinin yüzde 90'ının harap olmuş olması gerekir.² Bu, diğer birçok kronik hastalık için de geçerlidir –multipl skleroz gibi nörolojik ya da çölyak hastalığı gibi enflamatuvar bağırsak hastalıklarının tanılarının konulabilmesi için, o dokularda önemli derecelerde harabiyetin gerçekleşmiş olması gerekir.

Bu hastalıklardaki enflamasyon saldırısı öyle bir gecede olmaz; bunlar enflamatuvar bir sürecin artık son evreleridir. Mesela bir kişiye otoimmün bir hastalık tanısı konulduğunda, o kişinin dört ila on yıldır devam eden bir otoimmün enflamasyonu vardır.³ Aynı durum diyabet ve kalp hastalığı gibi diğer kronik enflamatuvar hastalıklar için de geçerlidir. Bir gecede diyabetik olmazsınız. Kalp hastalığınız ortada bir şey yokken, birdenbire oluşuvermez. Açlık kan şekeriniz bir tanı konulmasına izin vermeden ya da kalp krizine neden olmadan önce, yıllarca yüksek seyretmiş ve enflamasyonunuz gizli gizli büyümeye devam etmiştir. Hepimiz enflamasyon spektrumunun, enflamasyon olmayan bölgesinden başlayarak hafif, orta ya da hastalıkla sonuçlanmış olan, tanı konulabilir şiddetli enflamasyon arasında değişen bir yerinde yer alırız.

Bunu biliyorken, bir şeyler yapmak ve tedaviye başlamak için, niçin enflamasyon spektrumunun kötü ucuna ulaşmayı bekleyelim? Enflamasyonu daha erken evrelerde yakalayıp durdurmak daha kolayken, onunla ilgilenmek daha iyi olmaz mıydı?

Benim fonksiyonel tıp uygulamam, enflamasyonun nedenine ve belirtilerine odaklanmaktadır çünkü enflamasyonu ciddiye almamız gereken zaman, ciddi sağlık problemlerine yol açmadan çok daha önceki zamanlardır. Eğer tanı konulma evresine gelmişseniz, genellikle size önerilen tek seçenek tıbbi ilaçlardır. Ama ben çok daha iyisini yapabileceğimize inanıyorum. Benim hekimlik uygulamalarım ve bu kitapta yer alan konular, ileriye dönük adımlar atılarak enflamasyonu, daha ciddi bir şeylere neden olmadan önce çözmeye çalışmaya yöneliktir.

Eğer zaten “ciddi” olan noktaya gelmişseniz de, hala sağlığınıza iyileştirebilmek için yapabileceğiniz pek çok şey var. Çalışmalar, fonksiyonel tıbbın on yıllardır söylediği şeyi doğrulamaktadır: yaşam tarzı ve yiyecekler, sağlıklı olmanızın veya sağlığınıza kaybetmenizin en önemli belirleyicileridir; ben buna yaşam tarzının ve yiyeceklerin, hastalığa yol açan enflamasyonu azaltmadaki *asıl yöntemler* olduğunu da ekledim. Aslında çalışmalar enflamatuvar reaksiyonların yüzde 77’sinin, üzerinde az da olsa kontrole sahip olduğumuz faktörler –beslenmemiz, stres düzeylerimiz ve çevre kirleticilerine maruziyetimiz– tarafından gerçekleştirildiğini, kalanının ise genetik olduğunu göstermektedir.⁴ Bunun anlamı, burada ve şu anda, kronik hastalığa doğru ilerlemenizi durdurmak ve enflamasyon spektrumundaki yerinizi iyileştirmek için yapabileceğiniz çok şey olduğudur.

Tecrübelerime göre çoğumuz gücümüzün çok az bir kısmını kullanıyoruz. Hemen şimdi pozitif yaşam tarzı değişiklikleri ile sağlığımızın kontrolünü elimize alabiliriz. Bu değişiklikler hayat kalitemizi yüzde 25 ya da yüzde 100 de artırsa fark etmez; bu artış enflamasyon spektrumunda doğru yöne bir harekettir. Aynı şeyi defalarca yapıp farklı sonuçlar beklemek yerine, yeni bir şey denemek zorundasınız. Bu, negatif değişiklikleri pozitif çevirmenin tek yoludur.

Bu kitabı okuyor olmanızın nedeni, muhtemelen düzelmesini istediğiniz bazı belirtilerinizin olması ya da bazı kronik hastalık problemleriyle boğuşuyor olmanızdır. Biyo-bireysellik üzerine ve enflamasyon spektrumundaki yeriniz üzerine kafa yormadan önce göz önünde bulundurmanız gereken birkaç basit gerçek var: *Sizde enflamasyona neden olan şeyler* (bazı yiyecekler, bazı maruziyetler ve bazı stres çeşitleri) biyo-bireyseldir ve *enflamasyonun sizde neden olduğu şeyler* (kilo alma, yorgunluk, asit reflüsü) de biyo-bireyseldir. Ancak enflamasyon pek çok probleme neden olsa da, içsel ve dışsal stres faktörlerine karşı biyo-bireysel reaksiyonları keşfetmemizde de kilit role sahiptir. Enflamasyona odaklanmanın çok yararlı olan yönleri şunlardır:

1. Enflamasyon, belirtileri yukarı yönde etkiler, yani pek çok belirtiyeye neden olabilir veya onları kötüleştirebilir. Bu nedenle enflamasyonu düzeltmek, enflamasyonun neden olduğu belirtiler zincirini azaltabilir ve hatta yok edebilir –tek bir müdahale planıyla iyileşen birçok belirti.

2. Enflamasyon, bazı tetikçilerin müdahalesinden aşağı yönde etkilenebilir. Enflamasyonu oluşturan şey, genellikle besin reaksiyonları, stres, bağırsak problemleri, enfeksiyonlar (bakteriyel, maya ya da viral), küf ya da ağır metal zehirlenmeleri ve genetik gibi faktörlerin birleşmesidir. Enflamasyonu yatıştırmak, vücudunuzun kendi bozukluğunu kendi başına onarmasına izin verir ve nedenleri ortadan kaldırılınca belirtilerin doğal bir şekilde kaybolmasını sağlar. Enflamasyon, vücudun doğal iyileşme yeteneğinin yoluna çıkan bir engeldir. Eğer kendi enflamatuvar tetikçilerinizi (sizde neyin enflamasyona neden olduğunu) ve enflamasyonun nereye yerleştiğini ortaya çıkarabilirseniz, onu kaynağından başlayarak nasıl söndürebileceğinizi de öğrenebilirsiniz.

Sizin sağlık problemlerinizi çözme yöntemimiz şu olacaktır: Beslenmenizi ve yaşam tarzınızı ayarlayarak sizde enflamasyonu artıran şeyi çıkarmak ve enflamasyonla savaşılan şeyleri hayatınıza dahil etmek. Bunu yapmak belirtilerinizi maskelemek yerine, doğrudan kronik sağlık problemlerinizin kökenine yönelmenizi sağlayacaktır.

Sizin beslenmenizi ve yaşam tarzınızı nasıl kişiselleştireceğiz? Kişiye özel ve dikkatlice düzenlenmiş bir eliminasyon diyetinden elde edeceğimiz bilgileri kullanacağız.

Enflamasyon Tam Olarak Nedir?

Enflamasyon, vücudunuzun doğal savunma yanıtıdır. Çok akut dönemlerinde enflamasyon, hasara uğrayan dokudaki kızarıklık, şişlik ve ağrıdır; çizilme, kesi veya da burkulmuş bir eklemde olduğu gibi. Enflamasyon, bağışıklık sisteminin bir ürünüdür. Enflamatuvar bir yanıtta, bağışıklık sistemi enflamasyon yaratan hücrelerin hasar gören dokuya doğru hareket etmelerini sağlayarak bakterileri, virusları ve de hasarın üzerine binebilecek bir enfeksiyonu olay yerinden uzak tutmaya çalışır. Vücudunuzun iyileşme şekli budur. Sağlıklı ve dengeli bir enflamatuvar yanıt olmasaydı, hepimiz kaybeden taraf olurduk.

Problem, enflamasyon kontrolden çıktığında ya da mevcut hasarla kıyaslandığında anormal olduğunda başlıyor: doku zararı iyileştiğinde veya istilacı alt edildiğinde, enflamasyon durmuyor ya da vücut aslında istilacı olmayan bir şeye karşı bağışıklık sistemini yanlışlıkla aktif hale getiriyor. Bu bahsedilenlerden herhangi birisi gerçekleştiğinde, enflamasyon kendi kendisinin problemi oluyor ve enflamasyonun nedeni ve yerine bağlı olarak, vücudun farklı bölgelerinde birçok belirtiyi tetikleyebiliyor. Enflamasyon tam olarak söndürülemezse ve düşük düzeylerde uzun bir süre devam ederse, buna kronik enflamasyon denir. Bu durumda bağışıklık sisteminin hassasiyeti artmıştır ve abartılı bir reaksiyon gösterir; devamlı bir şekilde enflamatuvar sitokinler salarak, enflamasyonun sistemin tamamına yayılmasına neden olur.

Kısacası, sağlıklı bir enflamasyon yanıtı söz konusu olduğunda, bütün mesele Goldilocks prensibi ile ilgilidir: Enflamasyonun çok az olmasını istemezsiniz ama çok fazla olmasını da istemezsiniz. Sizin istediğiniz, enflamasyonunuzun tam dozunda olmasıdır. Yani ihtiyaç duyulduğunda o problem için gerekli ve yeterli miktarlarda gerçekleşip, işi bittiğinde ise tamamen kaybolsun.

Eliminasyon diyeti, hangi yiyeceklerin ve davranışların sizde enflamasyona neden olduğunu ve enflamasyonun nerede olduğunu anlamanızda yardımcı olacaktır. Enflamasyonun vücudun neresinde gerçekleştiği biyo-bireyseldir ve genetik, hareketlilik, geçmiş travmalar, yaşam tarzı seçimleri ve muhtemelen henüz keşfedemediğimiz başka faktörlere bağlı olduğundan, enflamasyona olan hassasiyetinizi ve enflamasyon spektrumundaki yerinizi bilmeniz, onu en iyi şekilde iyileştirmenizde size yardımcı olacaktır. Enflamasyonun başlamaya meyilli olduğu sekiz ana sistem vardır:

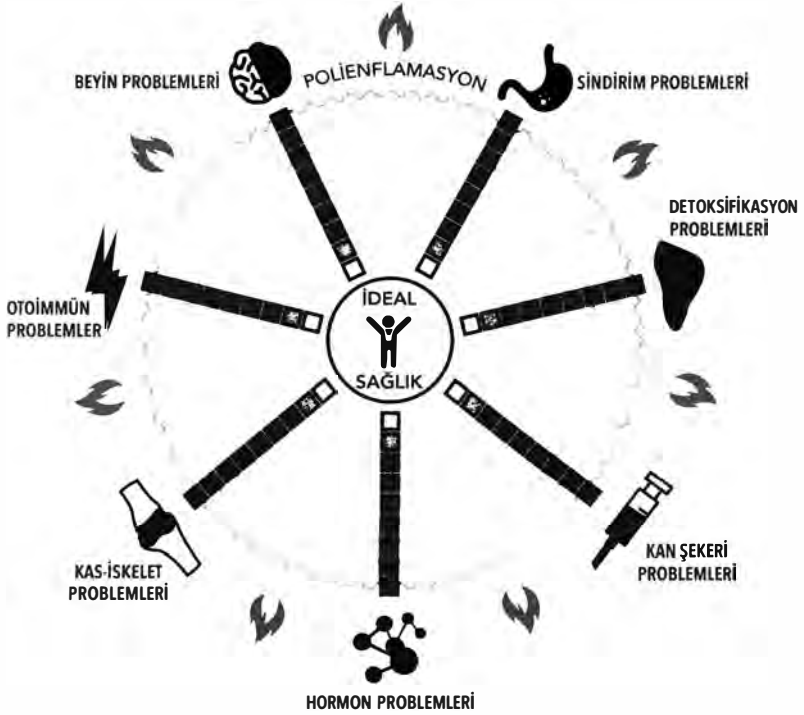
1. Beyin ve sinir sistemi
2. Sindirim sistemi
3. Karaciğer, böbrekler ve lenfatik sistem (bunların hepsi birden vücudun detoksifikasyon sistemini oluşturur)
4. Karaciğer, pankreas ve hücresel insülin reseptörleri; kan şekeri/insülin dengenizi kontrol ederler

5. Endokrin sistemi (beynin hormon sistemi ile iletişimidir: tiroid, böbrek üstü bezleri, yumurtalıklar ya da testisler)
6. Kas, eklem ve bağ dokusu (kas-iskelet sisteminiz)
7. Bağışıklık sisteminiz; kendi vücudunuza yönelerek otoimmüniteye neden olur
8. Aynı anda birçok bölge. Bazı kişilerde (aslında, hastalarının çoğunda) enflamasyon, bu bölgelerin birden fazlasında ve/veya vücutta yaygın bir şekilde, yani damarların gittiği her yerde (ki bu duruma kalp ve beyin de dahildir) gerçekleşir. Bunun nedeni, olağandışı bir hassasiyet ya da enflamasyonun çok uzun süre göz ardı edilmesidir. Ben bu durumu "polienflamasyon" olarak adlandırıyorum.

Bu bölgelerin her birinde enflamasyon, bir spektrumun yelpazesinde gerçekleşir ve "yok"tan "hafif"e, "orta"ya ve "şiddetli"ye doğru değişir –her bir bölgenin kendi enflamasyon spektrumu vardır.

Bunlara karşılık gelen yan sayfadaki gösterge, bu bölgelerden herhangi birinde mevcut enflamasyonun hafiften şiddetliye doğru nasıl değiştiğini ve enflamasyonun vücudunuzda etkileyebileceği birbirleriyle bağlantılı farklı bölgeleri gösterir. Bir sonraki bölümde yer alan Enflamasyon Spektrumu Sınavı, bu farklı bölgelerdeki enflamasyonunuzun düzeyinizi belirleyecek ve ayrıca da her bir bölge için spektrumun neresine düştüğünüzü gösterecektir. Böylelikle problemi olan alanlara odaklanacak uygun beslenme ve hayat tarzı değişikliklerini uygulayabileceksiniz.

Eğer bu sınavın sonucunda kötü haberler almaktan korkuyorsanız lütfen korkmayın –enflamasyon spektrumunun neresinde olursanız olun, bir şeyleri başlatmak için asla geç değildir ve bizim de yapacağımız şey tam olarak budur. Geliştirilmiş ve kişiselleştirilmiş eliminasyon diyetini beslenmenizdeki ve yaşam tarzınızdaki enflamasyon tetikçilerinizi azaltmak için kullanarak, enflamasyon spektrumundaki yerinizi iyileştirmek için yapmanız gerekenleri çok kısa bir zamanda öğreneceksiniz.



Enflamasyon Spektrumu Laboratuvar Tetkikleri

Bir sonraki bölümde yapacağınız sınavlara ek olarak, enflamasyon düzeylerinizin şu anda nerede olduğunu anlamamanın bir yolu da testlerdir. Aşağıda, kendi hastalarımın, enflamasyon spektrumundaki durumlarını anlamak için istediğim bazı laboratuvar tetkiklerini sıraladım. Her ne kadar enflamasyonla mücadele etmeye başlamak için herhangi bir laboratuvar tetkiki yaptırmanıza gerek yoksa da, yolculuğunuza başlamadan önce enflamasyonunuzun durumunu ana hatlarıyla görmek için, doktorunuzdan size bu tetkiklerin hepsini veya bir kısmını yapmasını isteyebilirsiniz. Daha fazla bilgiye sahip olmanız, yolunuza sadık kalmanızı ve ilerleme kaydetmenizi kolaylaştırabilir. Bu tetkiklerin bir kısmı, geleneksel tıbbın istediği testlerden daha kapsamlı olduğu için, fonksiyonel tıp uzmanınızın bunları isteme olasılığı daha fazladır. (Ben bu tetkikleri, dünyanın farklı bölgelerindeki hastalarımın da istiyorum ve sonuçlarını yorumluyorum.)

- **hsCRP:** C-reaktif protein, enflamatuvar bir proteindir ve bu tetkik size enflamasyon düzeyinizin ne kadar olduğunu söyleyecektir. Yüksek-hassasiyetli CRP (high-sensitivity CRP) başka bir pro-enflamatuvar* protein olan IL-6'yı ölçmenin yerine de kullanılmaktadır. Bu proteinlerin her ikisi de kronik enflamatuvar sağlık problemleri ile ilişkilidir. İdeal aralığı 1 mg/L'nin altıdır. Daha yüksek düzeyler kalp hastalığı açısından bir risk faktörüdür ve enflamasyona bağlı diğer sağlık problemlerine de yol açabilir.
- **Homosistein:** Bu enflamatuvar amino asit kalp hastalığı, kan-beyin bariyerinin harabiyeti ve demans** ile ilişkilidir. Otoimmün hastalıklarla boğuşan kişilerin çoğunda da düzeyleri yükselmiştir. Fonksiyonel tıpta ideal aralığı 7 $\mu\text{mol/L}$ 'nin altıdır.
- **Ferritin:** Bu tetkik, genellikle demir depolarını değerlendirmek için istenir, ama yüksek düzeyler enflamasyonun da bir işareti olabilir. İdeal aralık erkeklerde 33-236 ng/mL; menopoz öncesi kadınlarda 50-122 ng/mL; menopoz sonrası kadınlarda 150-263 ng/mL'dir.
- **Mikrobiyom tetkikleri:** Bu panel, bağışıklık sisteminin neredeyse yüzde 80'inin yerleşmiş olduğu bağırsakların sağlığını değerlendirmede yardımcı olur. Dışkıda kalprotektin ve laktoferrin gibi enflamatuvar belirteçlerin yanında, bakterilerin ve mayaların aşırı büyümesine de bakarak, bağırsak kaynaklı enflamasyonu değerlendirebiliriz.
- **Bağırsak geçirgenliği:** Bu kan tetkiki, bağırsakların iç yüzeyini kaplayan katmanın bütünlüğünü belirleyen proteinlere (okludin ve zonulin) karşı gelişmiş olan antikorları ve de tüm vücutta enflamasyona neden olan lipopolisakkarit denilen bakteriyel toksinleri araştırır.
- **Multipl otoimmün-reaktivate tetkikleri:** Bu tetkik dizisi bize, bağışıklık sisteminizin vücudunuzun beyin, tiroid bezi, bağırsak ve böbrek üstü bezleri gibi farklı bölgelerine karşı antikor geliştirip geliştirmedikini gösterir. Bu tetkiklerin amacı otoimmün hastalık tanısı koymak değildir; asıl hedef

* Enflamasyon öncülü

** Başta bellek olmak üzere, zihinsel becerilerin zayıflaması veya kaybı ile giden bir hastalık (ç.n.)

anormal otoimmün-enflamatuvar aktivitenin olası kanıtlarını aramaktır.

- **Çapraz reaksiyon tetkikleri:** Bu panel, gluten hassasiyeti olup glutensiz ve temiz beslendiği halde sindirim problemleri, yorgunluk ve nörolojik belirtiler gibi belirtileri gerilemeyen kişiler için faydalıdır. Bu olgularda, glutensiz tahıllar, yumurta, süt ürünleri, çikolata, kahve, soya ve patates gibi, görece sağlıklı besin proteinleri bağışıklık sistemi tarafından gluten gibi algılanır ve enflamasyonu tetikler. Bağışıklık sistemi için o kişi, hiç glutensiz beslenmemiş gibidir.
- **Metilasyon gen tetkikleri:** Metilasyon, biyokimyasal bir süper otoyoldur ve sağlıklı bağışıklık sistemi, beyin, hormonlar ve bağırsaklar için gerekli olan fonksiyonları düzenler. Metilasyon, vücudunuzda her saniye milyarlarca defa gerçekleşen bir olaydır ve sizin iyi olmanız için, metilasyon işleminin de iyi olması şarttır. MTHFR* gibi metilasyon gen mutasyonları, otoimmün enflamasyonla çok yakın ilişkilidir. Mesela benim MTHFR C677t genimde çift mutasyon var; bunun anlamı vücudumun homosistein denilen ve bazı insanlarda enflamasyona neden olan bir amino asitle baş etmede güçlük yaşıyor olduğudur. Ayrıca hem anne hem de baba tarafımdaki akrabalarım da otoimmün hastalık öyküsü var ve bu enflamasyon spektrumundaki yerimle ilgili daha dikkatli olmam gerektiği anlamına gelen bir kırmızı tehlike işaretidir. Genlerinizi değiştiremezsiniz, ana genetik zayıflıklarınızı bilerseniz, risk faktörlerini mümkün olabildiğince azaltabilmek için bazı şeylere daha fazla dikkat edebilirsiniz.
- **Kannabinoid Geni CNR1 rs1049353:** Endokannabinoid sistemimiz uyku, iştah, ağrı, enflamasyon, hafıza ve duygudurumdan üremeye, her şeyimizi düzenlemektedir. Kannabinoid geni CNR1 rs1049353, bu sistemdeki önemli bir gendir ve besin hassasiyetleri ve otoimmün-enflamasyon süreçleri ile ilişkilidir. Araştırmalar bağırsaklarda bulunan sinir sisteminin CB1 kannabinoid reseptörlerinin ana bölgesi olduğunu göstermektedir.⁵

* Metilentetrahidrofolat redüktaz: vitamin, mineral ve protein gibi, vücudumuzun işlevleri için elzem olan yapı maddelerinin aktif formlarına dönüşümünü sağlar. (ç.n.)

- **APOE4 ve APOA2:** Bu genlerin değişik şekilleri, vücudun doymuş yağları metabolize etme şeklini etkiler. Bu farklı şekillere sahip kişilerde doymuş yağlardan yüksek yiyecekler yemek, sırasıyla enflamatuvar sağlık problemleri ve kilo alımı ile ilişkilidir. Gen farklılıkları olan bu kişiler süt ürünleri, kırmızı et, yumurta, Hindistan cevizi ürünleri ve doymuş yağ oranı yüksek diğer yiyeceklerden uzak durmalıdırlar. Bunların yerine avokado, zeytin gibi bitkisel yağlara ve yemişler ve tohumlar gibi diğer kaynaklara yönelmelisiniz.

BU PROGRAM SİZİN İÇİN NE YAPACAK?

Bir sonraki bölümde yer alan Enflamasyon Spektrumu Sınavı, sizin enflamasyon profilinizi belirleyecek ve vücudunuzdaki en reaktif bölgeleri ortaya çıkaracak ve enflamasyon spektrumunun neresinde yer aldığınızı aydınlatacaktır. Nerede durduğunuzu bilerseniz, o duruma ve sınav sonucunuza uygun, kişiselleştirilmiş bir eliminasyon diyetine uyabilir ve erken davranarak enflamasyonunuzu azaltmaya başlayabilirsiniz. Eğer enflamasyonunuz hafifse, basitleştirilmiş Temel4* yolundan gideceksiniz. Ama çok yüksek ya da birden fazla bölgede yüksekse, daha ileri düzey Elim8* yolunu uygulayacaksınız. Ayrıca sadece sizin enflamasyon alanınıza yönelik uygulama modülleri verilecek ve bunlarda özel ilaç yerine geçen yiyecekler, terapiler, ipuçları ve enflamasyonunuzu hedefleyen ve ona her yönden saldırmanızı sağlayan bazı hileler yer alacaktır.

Eğer sizin için önerilen eliminasyon programını uygularsanız, enflamasyonunuz belirgin bir şekilde azalacaktır. Bu noktada, beslenmenizden çıkardığınız yiyecekleri teker teker almaya başlayacaksınız ve bu şekilde, iyice azalmış olan enflamasyon durumunuzda bir reaksiyona neden olup olmadıklarına bakacaksınız. Ve sonunda sizin için neyin reaktif olup neyin olmadığını biliyor olacaksınız.

Burada, yapacaklarınızın bir özeti yer almaktadır:

* Orjinal metinde *Core* (temel) ve *Eliminate* (elimine etmek, çıkarmak) köklerinden kelime oyunu ile türetilmiştir. Kitaptaki 4 ve 8 adımı iki programın yapısına uygunluğu nedeniyle bu şekilde kullanılmıştır. (ç.n.)

1. Enflamasyon Spektrumu Sınavı'nı yapın ve belirtilerimize göre enflamasyonunuzun yerini belirleyip, bu alanlarda enflamasyon şiddeti spektrumunun neresinde bulunduğunuzu öğrenin. Bu alanlar, sizin eliminasyon planınızın müdahalesindeki hedef noktalarınız olacak ve hangi yolu seçeceğinizi belirleyecektir: Temel4 ya da Elimin8.

2. Herkesin (geçici bir süre) beslenmesinden çıkarması gerektiği Temel4 besinleri hakkında bilgilenecek ve test sonuçlarınız daha kuvvetli bir müdahaleye ihtiyacınız olduğunu söylerse, (yine geçici bir süre) elimine etmeniz gereken ek dört besin hakkında da bilgi sahibi olacaksınız. Bu yiyecekler, enflamasyon nerede olursa olsun, enflamasyon sürecine en sık dahil olduğunu gördüğüm yiyeceklerdir.

3. Sakınmanız gereken, sağlığa zararlı sekiz yaşam tarzı alışkanlığının bir listesini bulacaksınız ve bunları hayatınızdan yavaş yavaş nasıl çıkartacağınız veya değiştireceğinizle ilgili özel bilgiler öğreneceksiniz (ve tabii ki yerine koyacağınız eğlenceli şeyleri de!).

4. Sınav sonuçlarınıza göre belirlenen kişisel uygulama modülünüze erişeceksiniz. Bu modülde enflamasyon alanlarınız için güvenli ve tedavi edici etkiye sahip yiyecekler ve sizin belirtiler grubunuzu ve enflamasyonunuzun ana bölgesini hedefleyen tedaviler -bitkiler, takviyeler, sporlar ve yaşam tarzı önerileri- yer almaktadır.

5. Programa listenizde yer alan yiyecekleri, her gün bir tanesini beslenmenizden çıkaracak şekilde başlayın ve dört ila sekiz günün sonunda tam eliminasyona "merdivenleri teker teker iniyormuş gibi" ulaşın (gün sayısı, daha basit Temel4 ya da ileri düzey Elimin8 yolundan hangisini takip edeceğinize göre değişir).

6. Sınav sonucunuza göre sizi güçsüz bırakan yiyeceklerden ve alışkanlıklardan uzak, kendinizi çok iyi hissedeceğiniz muhteşem dört ya da sekiz haftalık anti-enflamatuvar yaşamın zevkini çıkartın. Her bir haftadan beraberce geçip, ben sizi eğlenceli şeyler yapmanız, cesaretlenmeniz, lezzetli yiyecekler denemeniz gibi daha bir çok konuda desteklerken, vücudunuz da iyileşip kendisini tamir edecektir. Yiyecek yoksunluğu veya yemek çeşitliliğinin az olması konusunda bir endişeniz

olmasın -yapacak ve yiyecek çok fazla şeyiniz olacak. Keseceğiniz yiyeceklerin yerine koyabileceğiniz çok kolay yiyecekler, keyif alacağınız lezzetli tarifler vereceğim; bu şekilde özlemi- ni duyma ihtimaliniz olan yiyeceklerin yerine, sizi çok daha iyi hissettirecek başka şeyler yiyebileceksiniz.

7. Organize bir yeniden tanıtma sistemi kullanarak elimine ettiğiniz yiyecekleri tekrar tükettiğiniz Tanıt8 evresine geçeceksiniz. Her bir yiyeceği nasıl, hangi sırada, hangi miktarlarda test edeceğinizi; belirtilerinizin tekrar başladığını nasıl takip edeceğinizi öğreneceksiniz.

8. Tanıt8 sonuçlarınızı kullanarak, sizin için güvenli olan ve artık tüketmemeniz gereken yiyeceklerden oluşan kişiselleştirilmiş bir liste yaratacaksınız. Bu listede yer alan yiyecekler sizin ne düzeyde iyileştığınıze göre ve sizi besleyen ve sizin için enflamatuvar etkisi olan yiyeceklerle dayandırılarak ortaya çıkacaktır. Bunu yapmak, sizin daha yeni bir "sağlıklı olma hali"ne gelmenize izin verecek, sürekli diyetle olma hissinden ve yeme suçluluğundan sizi kurtaracaktır. Her şey, size ait olan kişiselleştirilmiş bu süreçte, sizinle iletişime geçen vücudunuzun -sadece ama sadece sizin vücudunuzun- söylediklerine dayandırılarak oluşturulacaktır.

BU PROGRAMIN ARDINDAKİ ANLAYIŞ

Yiyecekleri belirli bir süre elimine etmekten bahsettiğimizde, ilk önce bunu niçin yaptığımızı düşünmemiz önemlidir. Ortoreksia –yeme ve sağlıklı olma alışkanlıklarında mükemmel olmaya odaklanmış obsesif kompulsif* kaygı bozukluğu– gibi yeme bozuklukları maalesef artık çok sık görülüyor. Özellikle de ciddi sağlık problemleri yaşayan ve sadece daha iyi olabilmenin bir yolunu bulmak gibi endişesi olan insanlar da bu gruba dahildir. Bu programda kısıtlama, utanma, suçluluk, insanın kendisinden nefret etmesi gibi kavramlar yer almaz ve amacımız yiyecekleri size yasaklayarak vücudunuzu cezalandırmak da değildir. Diyetlere karşı bu tarz bir inanış bilinci, benim işimin –ve de bu programın– etik değerlerine aykırıdır. Nefret ettiğiniz bir bedeni iyileştiremezsiniz. Kendinize saygı duyarsanız, sağlıklı seçimler yapma dürtünüz kendiliğinden gelişecek ve

* Saplantı zorlantı bozukluğu. Halk arasında "temizlik hastalığı" olarak da bilinen, yineleyici ve zorlayıcı düşünce, duygu, dürtü veya hayallere karşı sayma, kontrol etme, kaçınma gibi bilinçli, standardize, yineleyici düşünce veya davranışların geliştiği bir kaygı bozukluğudur. (ç.n.)

vücudunuzun iyileşmesi için neye ihtiyacı olduğunu bilme farkındalığınız geliştirecektir. Bu program boyunca belki de hayatınızda ilk kez zamanınızı kendinizi sakinleştirmek ve vücudunuzu tekrar odaklanılacak ana konuya haline getirmek için kullanacak; kendinize merhamet, şefkat hissedecek ve kendinize karşı bağışlayıcı olacaksınız. *Enflamasyon Spektrumu*'nun kalbinde, vücudunuza karşı onu lezzetli ve iyileştiren yiyeceklerle besleyecek kadar yeterli sevgi beslemeniz yer almaktadır. Bu da kendinizi umursamanız ve vücudunuzun hangi yiyecekleri sevdiğini anlayıp, sonra da bunlardan keyif almanızla ilgilidir. Hangi besinlerin size zarar verdiğini bilip, bunlardan bilinçli bir şekilde uzak durmak, cezalandırma değildir –bu, kendini sevmenin harekete geçmesidir.

BU 8'LER DE NE ANLAMA GELİYOR?

Bu kitabın 8'lerle dolu olduğunu fark etmişsinizdir; mesela enflamasyon spektrumunun ileri ucunda yer alanlar için sekiz haftalık Elimin8 yolu, enflamasyonun sekiz bölgesi, her bir uygulama modülündeki sekiz madde, sekiz bölüm ve dahası. Benim garip olduğumu düşünebilirsiniz ama ben eski zamanların bilgeliğine hayranım. Bu konuda öğrendiğim şeylerden birisi, 8'in altında yatan kadim anlamdır ve "doğal düzenin ve sınırlamaların bir adım üzerinde olmak" demenin sembolik ifadesidir (7 tamamlanmanın rakamıdır ve 8 sınırlamaların ötesine geçmektir). Ben bu kitap için araştırmalar yaparken, karşıma sürekli olarak 8 rakamı çıktı. Önceleri bu kasıtlı bir şekilde olmuyordu –enflamasyonun vücutta kendini gösterdiği sekiz yolu olduğunu fark ettim. Eliminasyon diyetlerimi genellikle sekiz hafta uyguluyordum (hafif vakalarda dört hafta). İnsanların hayatlarından çıkarmalarını istediğim sekiz alışkanlık vardı ve yazmak istediğim sekiz bölüm. Sekiz, tam bu kitaba göreymiş, hatta belki de ruhani bir rolü vardı. Sekiz, sınırlarınızın ötesine geçme özgürlüğümüzle ilgiliydi –kendimizi iyi hissedip iyi göründüğümüzde aldığımız o tarif edilemez derin ve temiz nefes gibi, etrafa sağlıklı olmanın ışığını yaymak gibi. Sizin vücudunuz için uygun olan ve olmayan şeyleri bulun. Bu kitap, sağlığınıza bir an önce ve tamamen geri almanın rehberidir. Kaybettiğiniz doğru yola *nasıl* geri döneceğinizi öğrenmeye ve vücudunuzu daha iyi anlayarak yiyecek ve beden barışını ve de özgürlüğünü hayatınıza geri almaya hazır mısınız? Sekiz rakamı rehberiniz olsun.

2

İNCELE8: KİŞİSEL ENFLAMASYON PROFİLİNİZİ KEŞFEDİN

Biyo-bireysellik ve enflamasyon kavramlarını güzelce öğrendiğinize göre, artık aynayı kendinize çevirip enflamasyonun *sizin* sisteminizdeki kökünün nerede olduğunu ve enflamasyon spektrumunun neresinde yer aldığınızı öğrenmenin zamanı gelmiş demektir. Kilo verememe, eklem ağrısı, beyin sisi, cilt problemleri ya da duygulanım dalgalanmaları gibi, sizi rahatsız eden belirtileriniz var mı? Sindirim problemleriniz veya dayanılmaz yeme krizleriniz var mı? Doktorunuz size tetkik sonuçlarınızda yüksek kolesterol gibi bir anormallik, tansiyon yüksekliği ve kan şekeri yüksekliği olduğunu söyledi mi? Tanısı konulmuş olsun veya olmasın, olumsuzluk hissettiğiniz her sağlık sorununun bir nedeni vardır. Bu belirtilerinizin neden var olduğunu anlamanın anahtarı, sizin *biyo-bireysel enflamasyon profilinizdir*. Fonksiyonel tıp, *sistem tıbbı* olarak da bilinir. Enflamasyonun gelişebileceği bu sekiz sistemin hangisi sizin için bir problem oluşturmaktadır? Bunu ortaya çıkaracağız, ama önce olasılıkları gözden geçirelim. Bunları okurken, şu anda deneyimlemekte olduğunuz belirti ve sağlık problemlerini de göz önünde bulundurarak, sizinkilerle uyumlu olup olmadıklarını değerlendirin:

1. Beyin ve santral sinir sistemi: özellikle enflamasyon, kan-beyin bariyerini daha geçirgen bir hale getirmişse (buna geçirgen beyin sendromu denir; nedeni geçirgen bağırsak sendromunun işleyişi ile benzerdir) beyin sisi, depresyon, kaygı bozukluğu (anksiyete), konsantrasyon güçlüğü, hafızada gerileme veya genel bir iyi olmama hali vardır.

2. Sindirim sistemi: Mide, ince ve kalın bağırsakları etkileyerek sindirim problemlerine ve "geçirgen" ya da sızıntısı artmış bağırsak yüzeyinin oluşumuna neden olarak, bunun sonucunda

enflamasyonun sistemik hale gelmesine ve hatta otoimmün hastalığa yol açar. Kabızlık, ishal, karın ağrısı, şişkinlik ve mide yanması belirtilerin sadece küçük bir kısmını oluşturur.

3. Detoksifikasyon sistemi: Karaciğer, böbrekler, safra kesesi ve lenfatik sistemin eş güdümlü bir şekilde çalışmasından oluşur. Eğer bu organlarda bir enflamasyon olursa, metabolizmanın atıkları etkin bir şekilde işlenemez; bunun anlamı, bu atıkların sisteminize geri bırakılacağı ve enflamasyonu, ağrıyı ve şişliği artıracığıdır. Mesela kollarınız, bacaklarınız ve karınınız, normalde olduğundan daha şiş görünür; kendinizi rahatsız hissedersiniz veya yaygın bir ağrınız vardır ya da sık sık cildinizde döküntüleriniz oluşur.

4. Kan şekeri/insülin sistemi: Karaciğer, pankreas ve hücresel insülin reseptörleri tarafından düzenlenmektedir. Enflamasyon bu sistemi vurduğunda kan şekeriniz dengesizleşir ve insülinin fazla üretilmesi sonucunda metabolik sendrom, gizli şeker hastalığı ya da tip 2 diyabet gelişir. Kontrol edilemeyen açlık ve susama, hızlı bir şekilde kilo alma ya da kilo vermeye vücudun dirençli olması bunun belirtileridir. Ayrıca doktorunuzun istediği tetkiklerdeki açlık kan şekeri değerlerinin yüksek olması da bunu gösterir.

5. Endokrin sistem: Beynin hormon üreten bezlerle iletişimidir. Enflamasyon bu sistemde herhangi bir yeri vurabilir; tiroid bezinin, böbrek üstü bezlerinin ve üreme bezlerinin (overler ve testisler) hormonlarını etkileyerek, çok geniş kapsamlı ve farklı belirtilere neden olur –saçların incelməsi, ciltte kuruluk ve tırnaklarda incelmeden anksiyeteye veya duygulanım değişikliklerinden adet düzensizliği veya cinsel isteksizliğe kadar değişir– çünkü hormonlar, sağlığımızın çok fazla yönünü kontrol etmektedirler.

6. Kas-iskelet sistemi veya yapısal sistem: Kasları, eklemleri ve bağ dokusunu içerir. Bu sistemdeki enflamasyon eklem ağrısı, kas ağrısı, eklemde katılık, fibromiyalji* (genellikle otoimmünite ile ilgili bir durumdur), genel bir vücut ağrısı ve daha fazlasına neden olur.

* Vücutta genel kas ağrıları ve belirli noktalarda kronik ağrı ile karakterize bir yumuşak doku romatizmasıdır. (ç.n.)

7. Bağışıklık sistemi: Enflamasyon üzerinde hakimiyeti olan bu sistem, bazen fazla reaksiyon gösterip kendi vücudunun organlarına, dokularına veya yapılarına saldırabilir. Buna otoimmünite denir. Bu durum, enflamasyon ilerlediğinde gelişebilir. Otoimmünite, vücuttaki her sistemi etkileyebilir, ama özellikle sindirim sistemini (çölyak hastalığı veya enflamatuvar bağırsak hastalığı), beyin ve sinir sistemini (multipl skleroz), eklemler ve bağ dokusunu (romatoid artrit ve lupus), tiroid bezini (Hashimoto tiroiditi) etkileyebilir ve hatta enflamatuvar cilt hastalıklarına neden olabilir.

8. Polienflamasyon: Anlamı birden fazla bölgede enflamasyonunun olmasıdır –enflamasyon sinsi bir şekilde ilerlediğinde sık görülen bir durumdur.

Artık birincil enflamasyon alanlarınızın neler olabileceği ile ilgili bir veya birkaç fikriniz vardır, ama şimdi bunu daha objektif bir şekilde ortaya çıkaralım. Son birkaç ayda, hangi bölgelerinizin daha şiddetli bir şekilde etkilendiğine bakalım. Bu sınavda, yukarıdaki bölgelerle ilişkili olan sizdeki belirtilere dair sorular sorulacaktır. Bunları kontrol edip işaretleyin. Daha sonra, sınavınızı puanlamanızda ve en çok problem yaratan enflamasyon alanlarınızı belirlemenizde sizlere yardımcı olacağım.

ENFLAMASYON SPEKTRUMU SINAVI

Bu sınav, enflamasyonun vücudunuzun en çok neresinde probleme neden olduğunu belirlemenizde size yardımcı olacaktır. Asıl amaç tanı koymak değil, enflamasyon spektrumundaki yerinize işaret etmek ve asıl odaklanmamız gereken alanları bularak hangi yolun ve uygulama modülünün sizin için doğru olduğunu belirlemektir. Her bir bölüm için, belirtilen durumu *son bir ila üç ayda* ne sıklıkta deneyimlediğinize göre cevaplayın. Eğer daha önce sizde varken şu anda o belirtiyi yaşamıyorsanız, o kutucuğu boş bırakın. Enflamasyon yer değiştirebilir ve geçmişteki enflamasyon şekliniz değişiklik göstermiş olabilir. Eğer şu anki aktif enflamasyon bölgelerinizi bilerseniz, eliminasyon diyet planınız, bunların üstesinden gelmenizde size yardımcı olacaktır.



Beyin ve Sinir Sistemi Enflamasyon Değerlendirmesi

	Hiçbir zaman: 0	Nadiren: 1	Bazen: 2	Sıklıkla: 3	Her zaman: 4
Her zamankinden daha unutkan mısınız –eşyalarınızı kaybetmek, toplanmaları unutmak ya da yaptığınız veya söylediğiniz şeyleri unutmak gibi?					
Herhangi bir neden olmaksızın depresif hissediyor musunuz? Daha önce zevk aldığınız şeylere ilginiz azaldı mı veya motivasyonunuzu kaybettiniz mi?					
Her zamanki halinizden daha endişeli ve kaygılı mısınız? Panik ataklarınız oluyor mu ya da sürekli bir tedirginlik veya içinizde kötü bir his olması hali var mı?					
“Beyin sisi”niz var mı veya konsantre olmak veya bir işi tamamlamak, her zamankinden daha zor geliyor mu?					

Açıklanamayan duygudurum dalgalanmalarınız oluyor mu?					
Söylemek istemediğiniz şeyler ağzınızdan çıkıveriyor mu ya da nesnelerin isimlerini karıştırıyor ve sadece kelime ağzınızdan çıktıktan veya başka birisi hatırlattıktan sonra mı fark ediyorsunuz?					
Duyusal problemleriniz var mı –mesela sesleri, ışığı veya dokunmaları, sizin için normal olan şekillerinin dışında algılamanız gibi?					
Hafif bir bilişsel azalma tanınız var mı (veya şüphelenildi mi) ve/veya Alzheimer hastalığı gibi bir demans öykünüz var mı?					

BEYİN VE SİNİR SİSTEMİ ENFLAMASYON TOPLAM PUANI: _____



Sindirim Sistemi Enflamasyon Değerlendirmesi

	Hiçbir zaman: 0	Nadiren: 1	Bazen: 2	Sıklıkla: 3	Her zaman: 4
Şişkinliğiniz ve gazınız olur mu ve/veya yemeklerden sonra veya öğün aralarında mide-nizde şişkinliğiniz olup, sizi sanki hamileymişsiniz gibi gösteriyor mu?					
İshaliniz veya yumuşak kıvamlı dışkıınız, aniden gelen ve kontrol edilmesi güç sulu dışkılamanız oluyor mu?					
Kabızlığınız veya yirmi dört saatten daha fazla bağırsak aktivitenizin olmadığı zamanlar oluyor mu; ya da küçük topçuklara benzeyen ve çıkarırken zorlandığınız sert, kuru dışkılamanız var mı?					
Dönüşümlü ishal ve kabızlık dönemleriniz, normal dışkı (kıvamlı, çıkartılması kolay) sıklığınızdan daha fazla mı?					

Uzun süre aç kaldıktan ve/veya gece yemek yedikten sonra mide yanmanız veya asit reflünüz oluyor mu?					
Dilinizin üzerinde kabarıklık görünümlü bir kaplama var mı ve/veya ağız hijyeninize dikkat ettiğiniz halde kronik kötü kokulu nefesiniz var mı?					
Karın ağrısı veya kramplarınız var mı veya yemekten sonra, yiyeceklerle ilişkili veya ilişkisiz olan bulantınız oluyor mu?					
Çok duygusal olaylar yaşadığınızda (sinirlilik, korku, endişe gibi) sindirimle ilgili sizi rahatsız eden gaz, şişkinlik veya ishal gibi belirtileriniz oluyor mu?					

SİNDİRİM SİSTEMİ ENFLAMASYON TOPLAM PUANI: _____



Detoksifikasyon Sistemi Enflamasyon Değerlendirmesi

	Hiçbir zaman: 0	Nadiren: 1	Bazen: 2	Sıklıkla: 3	Her zaman: 4
Vücudunuz çok kolay su tutar mı ve/veya vücudunuzun ani kilo alma ve verme ile açıklanamayacak şekilde, bazı günlerde normalden daha kalın, bazen de daha ince olduğunu hissediyor musunuz? Bacağınızın alt ön kısmına parmağınızla bastığınızda birkaç saniyeliğine bir çukurluk oluşuyor mu?					
Vücut ağırlığınızdaki dalgalanmada bir günün sabahından diğer günün sabahına olan fark 2.2 kg'dan fazla mı?					
Size küf toksisitesi, Lyme hastalığı veya viral enfeksiyon şeklinde kronik bir enfeksiyon tanısı konuldu mu?					

Tam olarak yerini ve belirtisini ifade edemeseniz bile, kendinizi "kötü hissettiren bir şey" olduğunu düşünüyor musunuz?					
Cildinizde veya gözlerinizin beyazında sarı bir renk değişikliği fark ettiniz mi?					
Yemeklerle alakasız mış gibi görünen, özellikle karnın sağ üst kısmında belirgin olan veya sırtınıza veya omzunuza yansıyan bir karın ağrınız var mı?					
İdrarınız daha koyu sarı mı ve/veya dışkıınız suyun üzerinde yüzüyor mu?					
Ellerinizde ve ayaklarınızda açıklamadığınız kaşıntı, pullanma veya kızarıklık oluyor mu?					

DETOKSİFİKASYON SİSTEMİ ENFLAMASYON TOPLAM PUANI: _____



Kan Şekeri/İnsülin Sistemi Enflamasyon Değerlendirmesi

	Hiçbir zaman: 0	Nadiren: 1	Bazen: 2	Sıklıkla: 3	Her zaman: 4
Yeteri kadar yemek yediğinizde ve kendinizi tok hissettiğinizde bile, şekerli veya nişastalı yiyeceklerle karşı aşırı bir isteğiniz oluyor mu (büyük bir öğünden sonra ya da öğünler arasında erken sayılabilecek bir sürede)?					
İştahınızda bir artış ve/veya çok sık susadığınızı veya idrara çıktığınızı fark ettiniz mi?					
Görüşünüzde gidip gelen bir bulanıklık oluyor mu?					
Yeteri kadar uyuduğunuzda bile anormal bir yorgunluk hissediyor ve bu yorgunluğun bir şeyler yiyince kaybolduğunu fark ediyor musunuz?					

Birkaç saat bir şeyler yemediğinizde veya öğün atladığınızda baş dönmesi, sersemlik, dengesizlik, titreme, huzursuzluk, "aç ve sinirli" olma gibi şikayetleriniz olur mu?					
Bel çevreniz, kalça çevrenizden büyük mü?					
Kalori alımını azaltıp spor yaptığınızda bile, kilo vermede zorlanıyor musunuz?					
Açlık kan şekeri tetkikiniz 100 mg/dl ve üzerinde mi ve/veya hemoglobin A1C testi yaptırdınız ve sonucu 5.7 ve üzerinde çıktı mı ve/veya prediyabet (gizli şeker hastalığı), metabolik sendrom ya da tip 2 diyabet tanısı konuldu mu?					

KAN ŞEKERİ/İNSÜLİN SİSTEMİ ENFLAMASYON TOPLAM PUANI: _____



Hormonal (Endokrin) Sistem Enflamasyon Değerlendirmesi

	Hiçbir zaman: 0	Nadiren: 1	Bazen: 2	Sıklıkla: 3	Her zaman: 4
Öğleden sonraları yorgunluk ve/veya baş ağrısı şikayetiniz oluyor mu ve sonrasında akşamları, kendinizi enerjik hissedip, bu nedenle gece geç saatlere kadar uyanık kalıyor musunuz?					
Birden ayağa kalktığınızda baş dönmeniz oluyor mu?					
Tuzlu yiyeceklere karşı aşırı bir isteğiniz oluyor mu?					
Ortam sıcaklığı yüksek olsa bile ellerinizde ve ayaklarınızda soğukluk hissediyor musunuz?					
İhtiyacınız olandan fazla uyuyor musunuz ya da bütün gün uyuyup gece de uyuyabilecekmişsiniz gibi hissediyor musunuz?					

Kaşlarınızın üçte birlik dış kısımda incelme veya dökülme oldu mu?					
Cinsel ihtiyacınız azaldı mı? "Tam havanızda" olduğunuz zamanlar çok az mı?					
Kadınlar için: Adet döngünüzde düzensizlik, ağrı veya her zamankinden daha yoğun bir kanama oluyor mu? Erkekler için: Yakın zamanda yeni gelişen bir ereksiyon bozukluğu yaşadınız mı?					

HORMONAL (ENDOKRİN) SİSTEM ENFLAMASYON TOPLAM PUANI: _____



Kas-İskelet Sistemi Enflamasyon Değerlendirmesi

	Hiçbir zaman: 0	Nadiren: 1	Bazen: 2	Sıklıkla: 3	Her zaman: 4
Eklemlerinizde dönem dönem veya sürekli olan ya da herhangi bir travma olmaksızın alevlenmeler halinde, farklı bölgelerde gelip giden bir ağrınız oluyor mu?					
Hipermobil, oynar eklemleri misiniz veya eklemlerinizi aşırı esnek mi?					
Sık sık ufak kazalar geçirir misiniz: ayak bileğinizi burkar, ayaklarınız takılıp sendeleyip düşer veya eşyaları düşürür müsünüz? Kendinizi sakar birisi olarak tanımlar mısınız? Tendonlarınızı ve bağlarınızı sık sakatlar mısınız?					
Eklemlerinizden sürekli bir çıtırtı, çatırtı veya kütürtü sesi duyar mısınız ya da eklemlerinizi bazı pozisyonlarda kilitlenir mi?					

Eklemlerinizde sertlik ve/veya ağrı hissi ile uyanır mısınız ve bu sertlik hareketle açılıp aktif bir günün sonunda geri gelir mi?					
Kronik sırt ve bel ağrınız, gerginliğiniz ve sertliğiniz var mı?					
Ellerinizde ve ayaklarınızda iğne batıyormuş veya bıçak saplanıyormuş hissi ve/veya uyuşukluk hissediyor musunuz ya da kollarınızda veya bacaklarınızda aşağı doğru yayılan bir ağrı oluyor mu?					
Özellikle kollarınıza, bacaklarınıza ve kalçalarınıza yapılan masajlar ağrılı oluyor mu?					

KAS-İSKELET SİSTEMİ ENFLAMASYON TOPLAM PUANI: _____



Otoimmünite-Enflamasyon Değerlendirmesi

	Hiçbir zaman: 0	Nadiren: 1	Bazen: 2	Sıklıkla: 3	Her zaman: 4
Bazı besinleri yedikten sonra bariz ve çok abartılı reaksiyonlarınız oluyor mu –kusma, ishal, ağrı, cilt reaksiyonları ya da beyin sisi veya panik atak gibi nörolojik belirtiler?					
Sıcağa veya soğuğa tahammülünüz yok mu ve/veya soğuğa maruz kaldığınızda elleriniz ve ayaklarınız solup morarır mı? Ve/veya cildiniz, ağzınız ve gözleriniz genellikle kuru mudur?					
Romatoid artrit, lupus, multipl skleroz, çölyak hastalığı, enflamatuvar bağırsak hastalığı/ Crohn hastalığı ya da Hashimoto tiroiditi gibi bir aile öykünüz var mı?					
Eklem ağrısı ve şişliğiniz, ve/veya her iki taraflı uyuşma ve karıncalanmanız (vücudun her iki tarafındaki simetrik bölgelerde; mesela her iki elde, dirseklere, dizlerde ve/veya ayaklarda) oluyor mu?					

Nedeni açıklanamayan kızarıklık, kronik akne veya yüzünüzde ya da vücudunuzda tekrarlayan çıban veya kistik akneniz oluyor mu?					
Uyumayla, yemek yemeye veya başka çarelerle geçmeyen aşırı, sürekli ve dirençli bir yorgunluğunuz var mı?					
Açıklanamayan kas güçsüzlüğünüz var mı ya da yürürken ayağınızı sürüdüğünüzü ya da eşyaları daha sık elinizden düşürdüğünüzü fark ettiniz mi?					
Yukarıdaki belirtilerin herhangi birisinin tekrarlayıcı özelliği var mı; bazen ileri derecelerde alevlenme gösterip sonra bir süreliğine azalıp sakinleşiyor ve günler, haftalar ve hatta aylar sonra tekrar artıyor mu?					

OTOİMMÜNİTE-ENFLAMASYON TOPLAM PUANI: _____

Toplam sınav puanınızı belirlemek için, değerlendirmelerin her birinden aldığınız puanları toplayın. O sayıyı aşağıdaki boşluğa yazın. Çok kısa bir süre sonra buna ihtiyacınız olacak:

TOPLAM SINAV PUANINIZ: _____



Polienflamasyon Değerlendirmesi

Bu bölümün değerlendirmesini biraz farklı yapacağız çünkü polienflamasyon tek başına bir sistemden değil, yukarıdaki sistemlerin birleşiminden oluşmaktadır. Yukarıdaki değerlendirme cevaplarınıza bakın ve sekiz veya daha fazla puan aldığınız bölümler için, karşılık gelen kutucuğu işaretleyiniz.

☐ Beyin ve sinir sistemi

☐ Hormonal (endokrin) sistem

☐ Sindirim sistemi

☐ Kas-iskelet sistemi

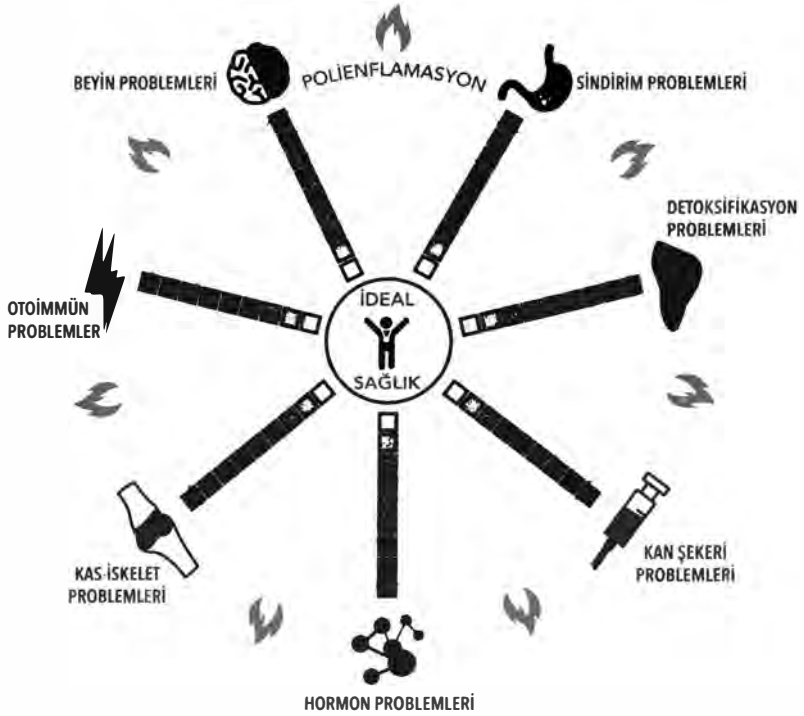
☐ Detoksifikasyon sistemi

☐ Otoimmünite

☐ Kan şekeri/insülin sistemi

Eğer bu kutucukların birden fazlasına işaret koyduysanız, kendinizi Polienflamasyon kategorisinde değerlendirmelisiniz. Endişelenmeyin –hastalarımın çoğu bu kategoride yer almaktadır. Bunun anlamı, vücudunuzdaki enflamasyonun yaygın olduğudur, ama asıl ifade ettiği şey, hemen, olaylar daha da kötüye gitmeden harekete geçmeniz gerektiğidir!

Puanlama



Bir sonraki adım, enflamasyonun sisteminizi en fazla nerede etkilediği ile ilgili olarak hangi sınav sonucunun size ne söylediğini ve bunun ne kadar şiddetli olduğunu –yani Enflamasyon Spektrumu’nun neresinde olduğunuzu belirlemektir. Sonucunuz, programın hangi yolunu uygulayacağınıza karar vermemizi sağlayacaktır: Temel4 yolu mu Elimin8 yolu mu? Ayrıca size uygun uygulama modülüne de sizi yönlendirecektir.

Her bir enflamasyona alanı için yedi sonuç; Polienflamasyon kategorisi içinse bir evet ya da bir hayır yanıtı; ve de yedi sonucun toplamından oluşan toplam sınav puanı elde etmiş olmalısınız. Yukarıdaki sonuçları, aşağıda karşılık gelen yere tekrar yazmanız, size kolaylık sağlayacaktır:

SINAV SONUÇLARI ÖZETİ

BEYİN VE SİNİR SİSTEMİ _____

SİNDİRİM SİSTEMİ _____

DETOKSİFİKASYON SİSTEMİ _____

KAN ŞEKERİ/İNSÜLİN SİSTEMİ _____

HORMONAL (ENDOKRİN) SİSTEM _____

KAS-İSKELET SİSTEMİ _____

OTOİMMÜNİTE _____

POLİENFLAMASYON: Yukarıdaki alanların birden fazlasında 8 veya daha yüksek bir puanınız var mı? Evet/Hayır

TOPLAM SINAV PUANINIZ _____

Enflamasyon spektrumunda yer alan ayrı ayrı her bir sistem, hafiften şiddetliye devamlılık gösteren bir enflamasyon durumuna sahiptir. Her sistem için aldığınız puanı şu şekilde yorumlayabilirsiniz:



0 ile 2 arasında: Tebrikler! Bu alanda enflamasyonsuz sayılırsınız ve şimdilik bu sisteme odaklanmanız gerekmemektedir.

3 ile 5 arasında: Bu alanda enflamasyonunuz var ama belirtileriniz şimdilik çok belirgin değil ve hayatınızı muhtemelen çok etkilemiyor. Ama dikkatli olun -Ben bu bölgeye Yalancı Sağlıklılık Bölgesi diyorum. Hastalar kendilerini genellikle iyi hissediyorlardır ve bir enflamasyon fırtınasının büyümekte olduğunu fark edemiyorlardır. Eğer en şiddetli enflamasyon alanlarınıza müdahale etmezseniz, bu "yalancı sağlıklılık" bölgeleriniz çok yakında (ve de oldukça sevimsiz bir şekilde) partiye katılacak ve sağlığınız hızla bozulacaktır.

6 veya 7: Buradaki enflamasyon artma durumundadır ama henüz dikkatinizi çekmek için tam olarak yeterli şiddette değildir. Ancak bu alan sizin ilginizi hak ediyor çünkü enflamasyon fırtınası bariz bir şekilde geliyor ve şimdiden bile yavaş yavaş sisteminizi sinirlendirmeye başlayıp bazı belirtilere neden olmuş durumda.

Sekiz veya daha yüksek: Puanın 8 ya da daha yüksek olduğu alanlar, enflamasyonun belirgin bir şekilde ilerlediği bölgelerdir. Bunlarla, bir an önce ilgilenmeniz gerekmektedir.

GİDECEĞİNİZ YOLU SEÇİN

Uygulayacağınız eliminasyon planını seçmenizin birkaç farklı yolu vardır. Şu şekilde karar vereceksiniz:

TEMEL4 YOLUNU UYGULAYIN, EĞER:

- 8 veya daha fazla puan aldığınız sadece bir sistem varsa.
- Toplam sınav puanınız 15 veya daha düşükse.
- Hayatınızın bu noktasında sizin için daha kolay ve uygulanabilir bir programa ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız.

ELİMİN8 YOLUNU UYGULAYIN, EĞER:

- İki veya daha fazla sistemden 8 ya da daha yüksek bir puan almışsanız (örn. biyo-bireysel enflamasyon profiliniz Polienflamasyon çıkmışsa).
- Toplam sınav puanınız 16 veya daha yüksekse.
- Eğer "ya büyük oyna ya da hiç oynama" mantığındaysanız ve şu anda enflamasyonunuzla olabildiğince fazla mücadele etmek için kendinizi hazır hissediyorsanız

Şimdi sonuçlarınızı özetleyelim:

1. Biyo-bireysel enflamasyon profiliniz, en yüksek puanı aldığınız alandır. Bu sonuç, hangi uygulama modülüne başvurmanız gerekeceğini belirleyecektir. Sonucunuzu aşağıdaki boşluğa yazın. En yüksek puanı aldığınız birden fazla alan varsa, hepsini kaydedin.

2. Yolunuz, uygulayacağınız planınızdır; ya Temel4 ya da Elimin8. Bu, sizin yiyecek listenizi ve öğün planı seçeneklerinizi belirleyecektir. Seçtiğiniz yolu aşağıya yazın.

Biyo-bireysel enflamasyon profilim -en çok ilgilenmem gereken alan(lar): _____

Benim yolum: Temel4/Elimin8

Son olarak sizden, size en çok sıkıntı yaratan sekiz belirtinizi yazmanızı istiyorum. Bu listeye daha sonra, katettiğiniz gelişmeyi kıyaslayabilmeniz için geri döneceğiz. Sekizden fazla şikayetiniz olabilir, ama hayatınızı, sağlığını, işinizi ve mutluluğunuzu en çok etkileyen sekiz tanesini yazmanızı istiyorum. Şu anda hayatınızda canınızı en çok sıkan sorun ne? Baş ağrısı? Kabızlık? Eklem ağrısı? Mide yanması? Enerjinizin düşük olması? Sürekli olarak kaygılanma hali? Kilo verememe? Anormal bir test sonucu? Ya da başka bir şey? Eğer bu sayı sekizden azsa, bu şahane bir şey! Aşağıya, düzelmesini en fazla istediğiniz şikayetlerinizi yazın.

Şu Anda En Sıkıntılı Sekiz Belirtim/Şikayetim

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Artık profilinizi ve uygulayacağınız yolunuzu biliyorsunuz; iyileşmesini hedeflediğiniz belirtileriniz var ve biyo-bireyselliği anlıyorsunuz. Müthiş! Bu noktadan itibaren her şey, hayatınızın ve sağlığınızın kontrolünü tekrar elinize alabilmeniz için tam olarak ne yapmanız gerektiği ile ilgili olacaktır. Yapacağımız ilk şey, size kişiselleştirilmiş bir uygulama modülü vermek ve yapmanız gereken hareket planını göstermek olacaktır.

3

EKLE8: SİZİN YOLUNUZ VE ARAÇLARINIZ

Artık eliminasyon fazının size uygun olan yolunda –Temel4 veya Elimin8– tam olarak ne yapacağınızı anlamamanın ve de dikkat edilecek özel yiyecekleri, takviyeler gibi alınacak ekstra tedavileri ve sizin biyo-bireysel enflamasyon profilinize uygun olan egzersizleri içeren kişiselleştirilmiş uygulama modülünüzü görmenin zamanı geldi. Bir sonraki bölümde yapmakta olduğunuz şeyi niye yapıyor olduğunuzu daha ayrıntılı bir şekilde anlatacağım ama şimdi olayların basit ayrıntılarını görelim.

EĞER TEMEL4 YOLUNU UYGULAYACAKSANIZ

Önce, bir önceki değerlendirme sonuçlarına göre Temel4 yolunu seçtiyseniz, neler yapacağınıza bakalım.

Temel4 Yolunuza Hoş Geldiniz

Eğer Temel4 yolunu uygulamaya karar verdiyseniz, temel planınız şunları içerecektir:

1. Enflamatuvar özelliğe en fazla sahip olan dört temel besini beslenmenizden çıkaracaksınız. Bunu yapmak için, her gün bir enflamatuvar besini elimine ederek, dört gün boyunca yiyecekleri basamak basamak azaltarak yeni yeme tarzınıza yavaşça geçiş yapacaksınız.

2. Daha sonra, dört hafta boyunca bu besinler olmadan yaşayacaksınız ve yeni yiyecekler deneyeceksiniz; anti-enflamatuvar bir yaşam tarzınız olacak ve sizin için en çok problem yarattığına inandığınız dört (ya da daha fazla) enflamatuvar alışkanlığınızı nasıl bırakacağınızı öğreneceksiniz.

3. Dört haftadan sonra, kestiğiniz dört besin grubunu özel ve organize bir yöntemle, tek tek, tekrar tüketmeye başlayacak ve bu besinlerden hangilerinin sizin için enflamatuvar olduğunu belirleyeceksiniz. Sisteminizi ve enflamasyonunuzu sakinleştirdikten sonra, sizin için enflamatuvar olan yiyeceklerle karşı özgün reaksiyonlarınızı algılayabileceksiniz.

4. Son olarak, eliminasyon diyeti programından öğrendiklerinizle size iyi gelen yiyecekler ve uzak durmanız gereken besinlerden oluşan kişisel bir liste hazırlayacak ve anti-enflamatuvar sağlığınıza ve iyileşmenizi ömür boyu destekleyebileceksiniz.

Bırakmanız Gereken Temel4 Yiyecekleri

Bu yiyecekler, dört günlük aşamada beslenmenizden teker teker çıkartmanız gereken ve sonraki dört haftalık enflamasyonu yatıştırma döneminde de tüketemeyeceğiniz dört yiyecek grubudur. Bu yiyecekler, insanların çoğunda enflamasyona en sık neden olan yiyeceklerdir:

1. Tahıllar. Bütün tahılları keseceksiniz (glutensiz olanlar dahil). Çoğu kişinin tüm tahıl çeşitlerine karşı enflamatuvar bir reaksiyonu vardır ve sizin de bu kişilerden birisi olup olmadığını anlamanın tek yolu, tahıl tüketiminizi kesmektir. Bunun anlamı buğday, çavdar, arpa, pirinç, mısır, yulaf, kılçıksız buğday, kinoa ve bunlardan üretilmiş her yiyeceği beslenme listenizden çıkartacaksınız demektir.

2. Süt ürünleri. Laktoz ve kazein içeren süt, yoğurt, dondurma, peynir ve kahve kreması bu gruba dahildir. Bu yiyecekler de sık görülen enflamasyon kaynaklarıdır. Her ne kadar süt ürünleri size bir şey yapmıyormuş gibi görünse de, bunları bir süreliğine kesmeden bundan emin olamazsınız.

3. Tüm tatlandırıcılar. Özellikle şeker kamışı şekeri, mısır şurubu ve agave şurubu başta olmak üzere akçaağaç şurubu, bal, hurma şurubu, Hindistan cevizi şekeri, stevia, monk (keşiş) meyvesi, ksilitol gibi şeker alkolleri ve yiyecekleri doğal hallerinden daha tatlı hale getirmek için yiyeceklerle ekleyeceğiniz her şeyi tamamen bırakmalısınız. İşlenmiş tatlandırıcıların enflamasyona yol açmaya daha meyilli olması nedeniyle, yiyecekleri tekrar tanıtırma sırasında, beslenmenize doğal şekerleri dahil edebileceğinizi göreceksiniz. Ya da tatlandırıcıların size kesinlikle yaramadığını da ortaya çıkarabilirsiniz. Sizin için hangisinin daha doğru olduğunu kesin olarak bulabilmek için, şimdilik hepsini elimine ediyoruz.

4. Enflamatuvar yağlar. Özellikle mısır, soya, kanola, ayçiçek, üzüm çekirdeği yağı ve bitkisel yağlar ve de trans-yağlar (üzerinde "kısmi hidrojenize" yazan her şey). Bu ürünler yüksek oranda işlenmiştir ve sizin için enflamatuvardır. Gerçek testiniz bunları beslenmenizden tamamen çıkaracak ve daha sonra tekrar dahil edecektir.

EĞER ELİMİN8 YOLUNU UYGULAYACAKSANIZ

Şimdi de daha önceki bölümden elde ettiğiniz değerlendirme sonuçlarınıza göre Elimın8 yolunu seçmişseniz yapmanız gerekenlere bakalım. İşte sizin planınız:

Elimin8 Yoluna Hoş Geldiniz

Eğer siz de Elimın8 yolunu seçen rock yıldızlarından biriyerseniz (değerlendirme sonuçlarınıza göre de olsa, "ya hep ya hiç" düşüncesiyle de olsa fark etmez), sizin planınız şu şekildedir:

1. Enflamatuvar özelliği olan sekiz besini -yukarıda belirtilen Temel4 yiyecek listesindekilere ek olarak, çoğu kişi için enflamatuvar özelliği olan dört besin- keseceksiniz. Bu, enflamasyonunuza yönelik daha güçlü bir müdahaledir. Sekiz gün boyunca her gün bir enflamatuvar besini basamak basamak kesecek ve bu yeni beslenme şekline uyum sağlayacaksınız.

2. Daha sonra, bu yiyecekler olmadan sekiz hafta geçirecek ve yeni anti-enflamatuvar yiyecekler deneyecek, anti-enflamatuvar bir hayat tarzına uygun yaşayacak ve size vereceğim listedeki olası enflamatuvar alışkanlıklardan, sizin için en çok problem olduğunu düşündüğünüz sekiz tanesini tamamen bırakacaksınız.

3. Sekiz haftadan sonra, teker teker kestiğiniz yiyecekleri özel ve organize bir yöntemle tekrar tanıtarak, sizin için hangi yiyeceklerin enflamatuvar olduğunu belirleyeceksiniz. Enflamasyonunuzu tamamen yatıştırdığınız için, hayatınızdan çıkarmış olduğunuz o yiyeceklerle karşı sisteminiz duyarlı hale gelmiş olacak. Eğer onlara karşı gerçekten toleransız yoksa, kesinlikle anlayacaksınız.

4. Son olarak, eliminasyon diyeti programından öğrendiklerinizle size iyi gelen yiyecekler ve uzak durmanız gereken besinlerden oluşan kişisel bir liste hazırlayacak ve anti-enflamatuvar sağlığını ve iyileşmenizi ömür boyu sürdürebileceksiniz.

Bırakmanız Gereken Elimin8 Yiyecekleri

Temel4 yolundaki yiyeceklerin aynılarını burada da kesmeniz gerekecektir. O nedenle bu yiyeceklerle ilgili sayfa 57-58'i okumanız gerekmektedir. Bunlara ek olarak dört besini daha elimine edeceksiniz ve böylece enflamasyonunuzu *yok edecek* ve sağlıklı olma yoluna geri dönebileceksiniz. İşte sekiz olası enflamatuvar “kesinlikle olmaz” listeniz (şimdilik; tekrar tanıtıncaya kadar):

1. Tahıllar

2. Süt ürünleri

3. Tüm tatlandırıcılar

4. Enflamatuvar yağlar

5. Baklagiller. Mercimek, siyah fasulye, barbunya fasulyesi, beyaz fasulye, yer fıstığı ve soyadan yapılmış olan her şey. Bu besinler lektinler, fitatlar ve enflamatuvar olma potansiyeli olan başka proteinleri içerirler.¹ Bazı insanların baklagillerle sorunu yoktur ama bunlar çoğu kişide sıkıntıya neden olurlar. Siz hangi gruba girdiğinizi, tekrar tanıtma aşamasında anlayacaksınız.

6. Yemişler ve tohumlar. Badem, kaju fıstığı, fındık, ceviz, ay çekirdeği, kabak çekirdeği ve susamı kesmeniz gerekmektedir. Bazı insanlar için bunlar, sindirilmesi en zor yiyeceklerdir (özellikle önceden ısıtılmamışlarsa) ve baklagillerdeki enflamatuvar olma potansiyeli olan bileşikleri içerirler.

7. Yumurtalar. Yumurtanın hem sarısı hem de beyazından uzak durmalısınız. Benim vücudum yumurtayı sever (ben de öyle) ama insanların çoğu yumurta beyazına hassastır ve bazıları da yumurtanın tamamına. Sizin de bu insanlardan birisi olup olmadığınızı ortaya çıkaracağız.

8. Gölge sebzeler. Domates, çeri domates, tatlı ve acı biber, beyaz patates, patlıcan ve kurt üzümü bu grupta yer alır. Bunlar, bazı kişiler için enflamatuvar olabilecek alkaloidler içerir. Belki sizin için de durum böyledir.

Kafein ve Alkol

Kafein ve alkolün Temel4 ve Elimin8 listelerinde yer almaması sizi şaşırtmış olabilir. Aslında sizden bunları tüketmemenizi istiyorum ama besin sayılmadıkları için de listeye dahil etmiyorum. Her ikisi de pek çok yönden enflamatuvar olabilir. Öncelikle, kafein beyin-böbrek üstü bezi iletişiminizi stres altında bırakabilir ve alkol de karaciğerinize ekstra bir yük getirebilir. Amacımız bu iki alanda da enflamasyonu azaltmak olduğundan, en iyisi hem kafeini hem de alkolü tüketmemektir. Ama endişelenmeyin -hayatınızın geri kalanında asla bir kadeh şarap veya sıcak bir fincan kahve içemeyeceksiniz demiyorum. Tanıt8 evresinde, bunlara karşı bir reaksiyonunuz olup olmadığını test edebileceksiniz. Ama bunu bilmenin tek yolu, önce bunları bir süreliğine sisteminizden çıkarmaktır.

Bunların sadece ve tek bir istisnası var. Günde bir ila dört bardak organik yeşil veya beyaz çay içip keyif almanız, bizim için sıkıntı yaratmaz. Enflamasyonu azaltan bu içeceklerin kafein oranları çok düşüktür ve programa başlamadan önce kafeinli içecekleri çok fazla (işte sırası geldi, merhaba kahve) tüketen biriyse, kafein yoksunluğuna bağlı gelişecek olan baş ağrısını gidereceklerinden, bu süreçte faydalı bile olabilirler.

VEJETARYEN VE VEGANLARA ÖZEL BİR NOT

Mesleki yaşamım boyunca bana başvuran çok fazla vejetaryen ve vegan hastam oldu, ve *Ketotarian* kitabımda da uzun uzun yazdığım gibi, ben de on yıl boyunca vegandım ve bu nedenle de bu yaşam tarzının derin ve köklü motivasyonunu anlıyorum. Buna saygı duyuyorum, bunu yaşadım ve asla sizden inançlarınızı bir kenara koymanızı istemiyorum ve de sizin meşru bakış açınızı değiştirmek için çabalamıyorum. Öncesinde belirtmek istediğim ve anlamanızı istediğim şey, bu eliminasyon fazını uygularken tüm hayvansal proteinleri de çıkarırsanız, yiyebileceğiniz çok sınırlı sayıda besinin kaldığını fark edeceğinizdir. Bitkisel temelli beslenmenin en büyük taraftarlarından birisi olmama rağmen, vejetaryen ve veganların çok fazla tükettiği birçok bitki besin grubunun (tahıllar, baklagiller, yemişler, tohumlar ve gölge sebzeler gibi) bazı kişiler için enflamatuvar olabileceğini de belirtmeliyim. Bizim amacımız *sizde* hangi yiyeceklerin enflamasyona neden olduğunu saptayabilmek için enflamasyonunuzu mümkün olduğunda azaltmak olduğundan, bunu yapmak, çerçevemizi biraz değiştirmeyi de gerektiriyor. Ama bu, anlaşmamızı bozacak bir durum da değildir.

İnsanların etten ya da hayvansal tüm gıdalardan dini, etik nedenler ya da sağlık nedenleriyle uzak durduğunu görüyorum. Bu konuya, kişisel yaşam tarzlarına olan bağlılıkları da oldukça etki etmektedir. Öncelikle, şu anda vejetaryen veya vegan olup, -eğer sağlıklıyla ilgili hedeflerine uyabilecekse- geçici de olsa farklı bir beslenme tarzını deneyebilecek olanlara yönelik olarak, birkaç şeyden bahsetmek istiyorum.

Eğer Düşünce Olarak Esnekseniz

Vejetaryen veya vegan olan birçok hastam, hayatlarının bir noktasında, kendilerini daha iyi hissedebilme arzusu ve beslenme tarzlarının vücutlarına iyi gelmediği fikrini başka birisine de onaylatmak amacıyla bana başvurdu. Vejetaryen ve vegan beslenme size iyi geliyorsa, bu tarz beslenmede yanlış hiçbir şey yoktur. Bu şekilde beslenmek, oldukça fazla insana çok iyi gelmiştir ama biyo-bireysellik nedeniyle herkeste işe yarayamamaktadır.

Bana başvuran insanlar, kendilerini sağlıklı ve kuvvetli hissedemiyorlar. Benim hastalarım, kendilerini iyi hissedememektirler ve bir değişim yapmanın en iyi yolu da beslenmeyi değiştirmektir. Eğer farklı hissetmek istiyorsanız, farklı bir şey yapmalısınız. Vejetaryenlerin çoğu, proteinlerinin büyük bir kısmını yumurtadan ve süt ürünlerinden alırlar ve bunlar da enflamatuvar olma potansiyeli olan besinlerdir. Veganlarsa yüksek miktarlarda karbonhidrat içeren besinleri tüketmeye meyillidirler ama bunlar da potansiyel enflamatuvar etkili anti-besinler olan lektinler ve fitatları (tahıllar, yemişler, tohumlar ve baklagiller) içerirler. Sadece hava ve buz küpleri ile yaşayamazsınız; bu nedenle enflamasyonunuzu azaltmak ve sağlık problemlerinizi baş edebilmek için enflamatuvar etkisi en yüksek olan besinleri elimine etmeyi seçerseniz, geriye çok az besin seçeneğiniz kalır. Bu, en azından bir süreliğine, bazı hayvansal gıdaları (hâlâ bitki temelli besleniyor olmanıza rağmen) tekrar hayatınıza dahil etmeniz gerekebileceği anlamına gelir.

Eğer farklı hissetmek istiyorsanız, farklı bir şey yapmalısınız.

Kişiselleştirilmiş eliminasyon programının amacı objektif bir şekilde, vücudunuza en iyi gelen şeyleri saptayabilmektir. Ama bu bir deney değildir. Sonsuza kadar devam edecek bir şey de değildir. Sizde enflamasyona neden olan yiyecekleri saptayıp onları tüketmeyi bıraktığınızda, vejetaryen veya vegan beslenme tarzının size çok iyi geldiğini görebilirsiniz. Ya da yemekte

olduğunuz besinlerden tamamen farklı yiyeceklerin vücudunuza çok daha iyi geldiğini de keşfedebilirsiniz. Eğer elimine edeceğiniz yiyeceklerle ilgili esnek olamazsanız, hangi yiyeceklerin ve davranışların sizde problem yarattığını tam olarak belirlemek çok daha zor olacaktır. Ayrıca sizin için uygun, tüketebileceğiniz yiyecekler listesi çok kısalsın size yeterli besini sağlayamazsa, iyi sonuçlar elde edemezsiniz çünkü bu şekilde yetersiz bir beslenme, vücudunuzu iyileştirecek ve besleyecek şeyi size veremez.

Sizi, siz ağırlıklı olarak bitki-temelli beslenirken de, bazı hayvansal proteinleri tüketmeniz ve neler olacağını görmemiz konusunda bir parça cesaretlendirmek istiyorum –bu proteinler balık ve/veya deniz ürünleri bile olsa. Herhangi bir şekilde siz yargılamak gibi veya biyo-bireyselliğiniz ile ilgili daha fazla şey öğrenmenizi istemek ve sağlıkla ilgili problemlerinizi çözmeniz size yardımcı olmak dışında bir amacım yoktur. Eğer bu konuda rahat hissediyorsanız bunu deneyin ve tekrar tanııtma aşamasında eliminasyon aşamasında çıkardığınız diğer vegan ve vejetaryen ürünlerde nasıl hissedeceğinizi görün.

Eğer Hayvansal Ürünler Sizin İçin “Kesinlikle Olmaz” ise

Hayvansal ürünleri şimdi ve asla tüketmeyecekseniz veya bu tarz bir beslenmeye yüzde 100 karşısınız, bunu kesinlikle anlarım ve hissettiklerinize karşı empati duyabilirim. Sizin kısıtlamalarınıza karşılık yapabileceğimiz şeyler tabii ki de var. Sonuçlarınız çok kesin ve etkili olamayabilir, ama yine de kendi reaksiyonlarınızla ilgili değerli bilgilere ulaşabilirsiniz. Kesinlikle bu şekilde düşünüyorsanız, planınıza şu dokunuşları uygulayın:

1. Sınav sonucunuz Elimin8 yolunu seçmeniz gerektiğini söylese bile, şimdilik Temel4 yolunu uygulayın. Buna nasıl yanıt verdiğinizi görün. Bu şekilde beslenme baklagilleri, temphe ve natto gibi fermente soyayı, yemişleri ve tohumları ve de (tüketebiliyorsanız) yumurtayı yemenize izin verdiği halde, enflamasyonunuz sakinleşmeye başlayabilir. Bu, öyle veya böyle, güzel bir sonuçtur.
2. Ya da Elimin8 yolunu uygulayın, ama bazı bakliyat, yemiş ve tohumları tüketmek için bazı istisnalar yapın.
3. Baklagiller, yemişler ve tohumları yerken, bunları pişirmeden veya yemeden en az sekiz saat öncesinden [ya da yemişler ve tohumları dehidratörde (meyve, sebze, gıda kurutucusu) kurutmadan önce], saf suda ıslatın. Bu şekilde olası enflamatuar özelliği olan bileşenlerin (lektinler ve fitatlar) varlığını en aza indirebilirsiniz. Fasulyeleri veya mercimek gibi diğer baklagilleri düdüklü tencerede pişirmek de bir seçenektir; bu şekilde hem daha hızlı pişecek ve de bu yiyeceklerin enflamatuar özelliği olan lektin ve fitik asit içerikleri azalacaktır.

4. Hangi planı seçerseniz seçin fark etmez, yeşil sebzelerden her gün ve olabildiğince fazla miktarlarda tüketin. Bu, enflamasyonu azaltmanın en etkili yollarından birisidir.

5. Hayvansal protein yokluğunda kan şekerinizi daha dengeli bir halde tutabilmek için, düşük fruktozlu meyvelere yönelin. Sayfa 114'te tam liste verilmiştir.

6. İyi bir protein kaynağı olarak organik, GDO'suz fermente tempeh ya da natto gibi soyları kullanabilir veya kendir tohumundan yapılmış olan tofu benzeri hempfuyu deneyebilirsiniz. (Vejetaryen burger ve vejetaryen sosis gibi işlenmiş soya ürünlerinden ve tofu ve soya sütü gibi fermente olmayan soya ürünlerinden uzak durun. Ama organik edamameyi tüketebilirsiniz.)

7. Hindistan cevizi, avokado ve zeytin (ve de zeytinyağı) gibi sağlıklı bitki yağlarını; Hindistan cevizi sütü ve yoğurdunu (tatlandırılmamış) ve badem sütü ve yoğurdunu (tatlandırılmamış) tüketmeyi seçin.

8. Tekrar tanıtmaya evresinde bazı tahılların sizde sorun yaratmadığını fark edebilirsiniz ama şimdilik bunları listenizden çıkarın. Aynı şey süt ürünleri için de geçerli -normalde problemsiz tüketiyor olsanız bile. Eliminasyon evresi sırasında istisnasız bütün Temel4 yiyecekleri, sizin için de tüketilmemesi gerekler listenizde yer alır.

Eğer dört hafta sonunda kendinizi hâlâ daha iyi hissedemediyerseniz:

- Protein kaynaklarınızı gözden geçirin. Eğer hâlâ soya tüketiyorsanız, sadece organik, GDO'suz fermente soyalı yiyecekler (tempeh ya da natto gibi) mi tüketiyorsunuz? Ege öyle değilse bu konudaki tutumunuzu biraz daha katılaştırın ya da soyalı tüm ürünleri kesin. Bunlara karşı bir reaksiyonunuz olabilir.
- Eğer yumurta tüketiyorsanız, beyazlarını kesmeyi düşünün çünkü yumurta beyazı, içerdiği albümin nedeniyle enflamatuvar özelliği en çok olan kısımdır. Eğer daha hassassanız, yumurtayı tamamen bırakın.

- Eğer çok fazla yemiş ve tohum tüketiyorsanız, bunları önceden ıslatarak mı tüketiyorsunuz? Bunu her seferinde yaptığınızdan emin olun. Eğer zaten ıslatıyorsanız da bunları da tüketmeyi birkaç günlüğüne bırakıp bir değişiklik fark edip etmediğinize bakın.
- Belki çok fazla bakliyat tüketiyorsunuzdur veya belli bir baklagile karşı reaktifsinizdir. Kendinize birkaç günlük bir bakliyat molası verin. Bunların yerine akşamları mantar, zencefil ve/veya havlıcan ve bol taze bitki, baharat ve sebzeden oluşan çorbalar yapın (sindirim probleminiz varsa püre haline getirip tüketebilirsiniz).
- Baklagilleri teker teker tüketip, hangilerinin size iyi gelmediğini de belirleyebilirsiniz. Ama önceden ıslatmayı sakın unutmayın! Önceden ıslatılmış veya düdüklü tencere ile pişirilmiş mercimek veya maş fasulyesi, siyah fasulye ya da barbunya gibi diğer baklagillere göre daha az reaktif hale gelir.

BİYO-BİREYSEL UYGULAMA MODÜLLERİ

Sizin biyo-bireysel enflamasyon profiliniz (sayfa 53'ye yazdığınız puan), size uygun uygulama modülünü belirler. Bu nedenle (sınav sonuçlarınıza göre) sizin en çok sıkıntılı olduğunuz alana en çok uyan modülü bulun ve ekstra anti-enflamatuvar güç için buna bir göz atın. Elinizin altına bulunması ve aklınıza takılanlara sık sık bakabilmeniz için, uygulama modülünüzün fotokopisini çektirebilir veya modülün başladığı sayfayı kolayca bulacağınız şekilde, oraya bir işaret koyabilirsiniz. Bu modüllerde yer alan bonus tedaviler isteğe bağlıdır; ancak enflamasyonunuzu azaltma çabanızın etkinliğini kesinlikle artıracaktır. Uygulama modüllerinde yer alan tüm takviyeler ve tedavi edici yiyecekler, çoğu sağlıklı gıda marketlerinde ve internette bulunabilir. Benim önerim, size yakın bir gıda marketindeki çalışanlarla görüşmeniz ve stoklarında bulunan markaları gözden geçirmeniz veya internetteki kullanıcı yorumlarını okuyarak karar vermeniz olacaktır. Sürekli yeni markalar ortaya çıktığından, hangisini deneyeceğinize karar vermeniz en iyi yolu budur.



Beyin/Sinir Sistemi Uygulama Modülü

Beyninizi tutuşmuş durumda mı? Sinir sisteminiz alevler içerisinde mi? Beyin enflamasyonunun belirtileri arasında beyin sisi, konsantrasyon ve odaklanma güçlüğü anksiyete ve/veya depresyon gibi duygudurum değişiklikleri ve hafıza problemleri yer alır. Uzun süreli beyin enflamasyonu bilişsel bozukluk ve en sonunda da demans için; ve özellikle genetik olarak hassas olan kişilerde otoimmün hastalık ya da Parkinson gibi diğer nörolojik hastalıklar açısından bir risk faktörü olabilir. Bu durumun nedeni olarak geçirgen kan-beyin bariyeri suçlanabilir, ki bu da genellikle geçirgen bağırsak sendromuna eşlik eder. Yani sindirim sistemini ve beyni koruyan “tight junction”lar* (sıkı bağlantı) zayıflamaya başlamıştır. Bunun sonucunda lipopolisakkarit (LPS) adı verilen bakteriyel endotoksinler, normalde bulunmamaları gereken yerlere ulaşır ve enflamatuvar bir yanıtı tetiklerler.

Sizin uygulama modülünüz, beyindeki enflamasyonun azaltılmasını hedefleyen yiyecekleri ve diğer tedavileri içerir. Muhtemelen bu plana başladıktan sonra, sadece birkaç gün içerisinde ruh halinizde ve konsantrasyon kabiliyetinizde belirgin bir düzelme fark edeceksiniz. Aşağıda buna yönelik araçlarınız bulunmaktadır. Bunları olabildiğince sık bir şekilde yiyin, kullanın, deneyin.

1. Doğal olarak avlanılmış balık: Beyni besleyen bir omega-3 yağ asidi olan dokozahekzaenoik asit (DHA) içeriğinin yüksek olması nedeniyle.²

2. MCT (medium chain triglyceride) yağ: Biyoyararlanımı olan ve Hindistan cevizi ve palm yağından elde edilen bu “orta zincirli trigliserit” yağların bilişsel fonksiyonları iyileştirdiği gösterilmiştir.³

3. Aslan yelesi mantarı: Beynin kendini yenilemesinde ve korumasında yardımcı olan sinir büyüme faktörünü (NGF; nerve growth factor) içerir.⁴

* Vücudu dış etkilere koruyan hücrelerin birbirleri ile yaptıkları sıkı ve kuvvetli hücrelerarası bağlantılardır. (ç.n.)

4. *Mucuna pruriens*: Santral ve periferik sinir sistemini destekleyerek vücudun strese uyum sağlamasına yardımcı olan Ayurvedik bir bitkidir. Dopamin nörotransmitterinin öncülü olan L-dopa'dan zengindir.^{5 6} *Kapikacchu* olarak da bilinir.

5. Krill yağı: Balık yağından daha iyidir çünkü güçlü bir antioksidan olan astaksantin içeriği, çoğu balık yağı markasının içerdiği miktarın 50 katıdır. Krill yağı ayrıca vücudun beyni ve sinirlerin işlevini desteklemek için kullandığı fosfatidilkolin ve fosfatidilserin adındaki faydalı fosfolipitlerden de içerir.^{7 8}

6. Magnezyum: Öğrenme ve hafıza fonksiyonlarında, nöroplastisiteyi* artırmada ve zihinsel berraklıkta beyin reseptörlerini destekler.^{9 10} Eksikliği anksiyete, depresyon, DEHB**, migren ve beyin sisi gibi beyin problemleri ile ilişkilendirilmiştir. Magnezyum glisinat ve magnezyum treonat, emilim oranı en yüksek iki magnezyum bileşiğidir ve sırasıyla anksiyeteyi sakinleştirmede ve bilişsel işlevleri iyileştirmede faydalıdır.

7. Aerobik egzersiz: Beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF; brain-derived neurotrophic factor) üretimini artırarak hafızayı ve bütün olarak bilişsel işlevleri güçlendirir.^{11 12} Haftada altı gün, günlük en az 30 dakika yapmaya çalışın.

8. Kedi otu: Bir nörotransmitter olan GABA'yı düzenleyen valerik asid maddesini içerir.¹³ Beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF), nöronların büyümesine ve fonksiyonlarına yardımcı olan bir proteindir.¹⁴ BDNF'nin artması için, sağlıklı düzeylerde GABA'nın bulunması önemlidir,¹⁵ çünkü düşük BDNF düzeyleri hafızada bozulma ve Alzheimer hastalığı ile ilişkilendirilmiştir.¹⁶

Mantra*:** *Düşüncelerim, mükemmel bir sağlık sayesinde düzene girdi ve her gün daha berrak ve daha mutlu olmaya başladım.*

Bu mantrayı gün boyunca, aklınıza geldikçe ve sabah ve/veya akşam sakın bir şekilde oturduğunuzda 5-15'er dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Bu, bir şekilde bir meditasyondur.

* Nöral esneklik; nöronların anatomik ve işlevsel olarak yenilenebilme kabiliyeti. (ç.n.)

** Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. (ç.n.)

*** Sık sık tekrar edildiğinde veya tınılı bir şekilde seslendirildiğinde, dinlendiğinde, kafanın içerisinde dönüp durduğunda, düzenli olarak duyulduğunda veya söylenildiğinde kişide şifa verici etkisi olduğu düşünülen hece, söz öbeği veya cümle. (ç.n.)



Sindirim Uygulama Modülü

Hafif bile olsa, kronik bir sağlık problemi olup bağırsak enflamasyonu olan herkeste, çeşitli derecelerde sindirim problemleri olduğunu saptamışımıdır. Kliniğimde en sık gördüğüm problemler kabızlık, ishal, irritabl bağırsak sendromu (İBS), ince bağırsakta aşırı bakteri çoğalması (SIBO, small intestinal bacterial overgrowth), şişkinlik ve asit reflüsüdür. Kronik sindirim problemleri uzun süreli asit reflüsüne bağlı özefagus hasarına, mide veya bağırsak ülserlerine ve bağırsak yüzeyindeki “tight junction”ların gevşeyerek, otoimmün problemleri tetikleyen geçirgen bağırsak sendromu gibi başka ciddi problemlere de yol açabilir. Sindirim sisteminizdeki enflamasyonu sakinleştirmek ve böylelikle iyileşmesine ve daha iyi çalışabilmesine yardımcı olmanın, bütün sisteminize dalga dalga yayılan olumlu bir etkisi olacaktır. Bunu, uygulama modülünüz aracılığıyla gerçekleştirebilirsiniz. Aşağıda deneyebileceğiniz araçlarınız yer almaktadır –bunları sıkça kullanmaya çalışın.

1. Pişmiş sebzeler. Çiğ yerine pişmiş olanları tüketmeniz, sindirimlerini kolaylaştıracaktır. Çorbaya veya başka yiyeceklere eklemekten önce blender ile püre haline getirmeniz ise, onları daha da sindirilebilir bir hale getirecektir.

2. Kemik suyu ve havlıcan (galangal) suyu. Pişirme süresi uzayınca beliren enflamatuvar histaminlerin etkisini azaltmak için, kemik suyunu (sayfa 252) 8 saatten fazla pişirmeyin ya da düdüklü tencerede pişirin. Havlıcan suyu (sayfa 253), zencefilgiller ailesinin bir üyesi olan bir bitkinin köküdür ve kemik suyunu tüketemeyenler için bitkisel bir seçenek olabilir. Bu suların her ikisi de anti-enflamatuvardır, bağırsakları iyileştirir ve hazırlandıkları şekilde tüketilebilir veya çorbalarda baz olarak kullanılabilirler. Ben her iki şekilde de kullanmanızı öneririm. Ayrıca yapımları da oldukça kolaydır.

3. Fermente sebzeler ve içecekler. Lahana turşusu ve kimchi gibi sebzeler ve su veya Hindistan cevizi kefir, pancar kvass* ve

* Pancar kullanılarak yapılan fermente bir içecek. (ç.n.)

kombu çayı gibi içecekler, yararlı bağırsak bakterilerini yeniden canlandıran ve destekleyen bakterileri içerir.¹⁷ (Fermente içeceklerin tatlandırılmış şekillerinden uzak durmalısınız.)

4. Probiyotik takviyeler. Bunlar, bağırsaklarınızdaki bakterilerin dengesinin iyileştirilmesinde yardımcı olurlar. Bakteriyel çeşitliliği artırmak için, farklı türleri dönüşümlü olarak kullanın.^{18 19}

4. L-glutamin takviyeleri. Bu amino asit, bağırsak yüzeyini kaplayan hücrelerin iyileşmesini destekler.^{20 21}

5. Betain HCL ile birlikte pepsin ve sığır safrası gibi sindirim enzimleri. Bu enzimler, bağırsaklarınız iyileşirken, vücudunuza protein ve yağ sindirimini destekleyebilir.

6. Deglisirizine meyan kökü takviyesi. Meyan kökü, enflamasyonlu bağırsak yüzeyini yatıştırır ve iyileştirir.

7. Kırmızı (kaygan) karaağaç tozu. Huzursuz bağırsak sendromu olup kramplar, şişkinlik ve gaz gibi problemleri olanlar için mükemmel bir çaredir.²² Ayrıca bağırsak yüzeyinin iyileşmesinde de faydalıdır.

Mantra: *Muhteşem bir denge halindeyim ve bağırsaklarıma güveniyorum.*

Bu mantrayı gün boyunca ve sabah ve/veya akşam sakın bir şekilde oturduğunuzda 5-15'er dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Bu mantra sindirim problemlerinde çok işe yarar çünkü bağırsaklarınıza güvenmeniz demek, onun iyileşeceğine de güveniyor olduğunuz anlamına gelir; ayrıca kendi sezgilerinize de güveniyorsunuzdur – kendi “içinizden gelen ses”e.*

* Orijinal metinde “Gut feeling” deyiminin tam karşılığı “bağırsak hissi”dir, ancak günlük kullanımı “içten gelen ses” şeklindedir. (ç.n)



Detoksifikasyon Uygulama Modülü

Karaciğeriniz, lenfatik sisteminiz, böbreklerin ve safra keseniz detoksifikasyondan olduğu kadar alkol ve ilaçlar, pestisitler ve çevre kirlenici maddeler gibi toksinlerin ve de kendi metabolizmanızın atıklarının işlenmesi ve atılmasından da sorumludur. Eğer bu sistemler enflamasyondan dolayı işleyemez hale gelirse, atık ürünler vücudunuza geri bırakılır ve daha da fazla enflamasyona neden olur. Eğer değerlendirme sonuçlarınız detoksifikasyon sisteminizde sorun olduğunu söylüyorsa, lenfatik geri alım, karaciğer yağlanması, safra kesesi problemlerine veya kendinizi “sağlıksız” hissetmeye meyilli olabilirsiniz. Ayrıca toksinlerin vücudunuzda çok uzun süredir dolaşmasına da izin vermiş olabilirsiniz, ki bu durum organ ve sistem hasarlarına yol açabilir. Bu başlık Lyme hastalığı, küflere maruziyet veya yoğun alkol ya da uyuşturucu kullanımı ile mücadele eden veya düzenli ilaç kullanım öyküsü olan insanları da kapsamaktadır. Detoks sisteminizdeki enflamasyonunuzu bir an önce, karaciğer/lenfatik/safra kesesi uygulama modülünüzü kullanarak yatıştırın ve vücudunuzun doğal sistemlerini, atık maddeleri uzaklaştırabilmesi için serbestleştirin. İşte araçlarınız burada:

1. Karahindiba çayı. Doğal bir karaciğer toniği olan bu çay, metilasyon ve detoksifikasyonu destekleyen B vitaminlerini içerir.²³

2. Spirulina takviyesi ya da tozu. Bir alg olan bu destek maddesinin güçlü detoksifikasyon özellikleri vardır.²⁴

3. Kırmızı yonca çiçeği çayı, tozu ya da takviyesi. Bu, etkili detoksifikasyonun daha etkili hale gelmesine yardımcı olan başka bir karaciğer desteğidir.

4. Deve diken çayı ya da takviyesi. Ağır metal hasarını azaltmada yardımcı olabilecek başka bir karaciğer desteğidir.^{25 26}

5. Maydanoz ve kişniş. Kurşun ve cıva gibi ağır metallerin atılmasında yardımcı olurlar. Bu bitkileri, taze veya kuru fark etmez, yemeklerinize ekleyin.

6. Sülfür içeren sebzeler. Sülfür içeriği yüksek sebzeler sarımsak, soğan, Brüksel lahanası, lahana, karnabahar, brokoli ve brokoli filizleridir. Bunlar karaciğerinize toksinleri ve ağır metalleri yıkmaları konularında yardım ederler ve karaciğerinizin bu zararlı bileşiklerden kurtulmasını kolaylaştırırlar. Bu konuda brokoli filizleri, brokoliden bile daha etkilidir. Sülforafan içerikleri sağlıklı detoksifikasyon yollarını desteklemede yardımcı olur. Her gün bu sebzelerin birkaçını tüketmeye çalışın.

7. Yapraklı yeşillikler. Kıvırcık lahana, ıspanak ve pazı gibi koyu yeşil yapraklı yeşillikler, detoks yolları için çok önemli olan folat vitaminini içerirler. Karalahana, hardal otu ve roka gibi acı yeşillikler de karaciğer fonksiyonunu destekler.

8. Kuru fırçalama. Duşa girmeden önce cildinizi fırçalayabileceğiniz özel kuru fırçalar vardır. Kollarınızı ve bacaklarınızı gövdenize doğru fırçalayın: gövdenizi ise koltuk altlarınıza veya kasıklarınıza ya da lenf bezleri yoğunluğunun en yüksek olduğu vücudunuzun merkezine doğru. Günlük fırçalama, lenfatik sisteminizi çalıştırır ve vücudunuzdaki sıvının ve lenfin fazlasının, taşıdıkları atık maddelerle birlikte vücudunuzdan atılmasına yardımcı olur. Bu, lenfatik sistemin tembelliğinin sonucu olarak gelişen şişkin görünümünüzün kaybolmasını sağlayabilir. Fırçalama işlemini duş veya banyodan hemen önce uygulayın.

Mantra: *Vücudumun en doğal ve kuvvetli haline dönmesine izin veriyorum. Arındım ve saflaştım.*

Bu mantrayı aklınıza geldikçe ve sabah ve/veya akşam sakin bir şekilde oturduğunuzda 5-15'er dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Vücudunuzun, zihninizin ve ruhunuzun arınmasında yardımcı olacaktır.



Kan Şekeri/İnsülin Uygulama Modülü

Eğer kan şekeriniz çok sık yüksek değerlere çıkıyorsa, çeşitli şekillerdeki insülin direnci açısından risklisinizdir: metabolik sendrom, prediyabet (gizli şeker hastalığı), obezite ve son olarak da tam olarak gelişmiş tip 2 diyabet ve bunun pek çok komplikasyonu (birkaçından bahsetmek gerekirse sinir ağrısı, kardiyovasküler hastalık, böbrek hasarı ve görme bozuklukları gibi). Diyabetin şakası yoktur ve ömrünüzü ortalama on yıl kısaltır. Bazı uzmanlar, A.B.D.'de yaşayan insanların yarısının belirli bir derecede insülin direncine sahip olduğuna inanmaktadır. Buna katkıda bulunan etmenler karaciğerdeki enflamasyon ve karaciğer hücrelerindeki insülin reseptörlerinin yorulup insülinin şeker dengeleyici etkisine karşı hassasiyetlerini kaybetmesi olabilir. Kan şekeri düzeylerinin düzenlenmesinde, insülin dengesinin sağlanmasında, karaciğer enflamasyonunun azaltılmasında, diyabetle sonuçlanabilecek aşırı kan şekeri ve insülin değeri oynamalarının önlenmesinde beslenmenin düzenlenmesi şarttır. Eğer değerlendirme sonuçlarınız, bu konu ile ilgili bir probleminiz olduğunu belirtiyorsa, lunaparktaki inişli çıkışlı ve dengesiz kan şekeri treninden inip, daha dengeli kan şekeri/insülin planına geçme vaktiniz geldi demektir. Uygulama modülünüz şu araçlardan oluşur:

1. Tarçın. Tarçın çayını deneyin veya tarçını sıcak içeceklerinize, meyvelere veya diğer yiyeceklerinize ekleyin. Bir ağaç kabuğu olan tarçın, yağ hücrelerinde insülin sinyallerini olumlu yönde değiştiren proantosiyanidinleri içerir. Tarçının tip 2 diyabeti olan hastalarda kan şekeri ve trigliserit düzeylerini düşürdüğü gösterilmiştir.²⁷

2. Reishi mantarları. Genellikle çay, toz veya kurutulmuş şekilde bulunabilen bu tıbbi mantarlar, nişastaların şekere parçalanmasından sorumlu alfa-glukozidaz enziminin etkisini yavaşlatarak, kan şekeri düzeylerinin düşmesinde yardımcı olur.²⁸

3. Berberin takviyeleri. Berberin bitki kaynaklı bir alkaloidtir ve Çin tıbbında sık kullanılan şifalı bir bitkidir. Karbonhidratların şekerlere parçalanmasını geciktirir²⁹ ve kan şekeri düzeylerini daha dengeli bir halde tutar. Diyabeti olan kişilerde kan şekeri düzenlemede metformin kadar etkili olduğu gösterilmiştir.³⁰

4. Matcha. Yeşil çayın bu şekli, epigallokateşin-3-gallat (EGCG) adı verilen bir bileşik içerir ve kan şekerinin düzenlenmesinde yardımcı olur.³¹ Yeşil çay yaprağını maça tozu şeklinde içmek, EGCG alımınızı artırmak için iyi bir yoldur.

5. D-chiro-inositol takviyeleri. Bu besin, insülinin sinyalleşmesinde önemli bir rol oynar ve insülin direncini azaltır.³²

6. Elma sirkesi. Mutfaklarda sıklıkla kullanılan elma sirkesi, insülin hassasiyetini artırır ve vücudunuzun şekere yanıt verme şeklini iyileştirir³³ ve bunlara ek olarak açlık kan şekeri düzeylerinizin daha normal değerlere düşmesine yardımcı olur.³⁴

7. Yüksek lif içeren sebzeler. Bitkilerin bütün hali tüketilerek elde edilen lifler, hem insüline hassasiyeti artırmada hem de glukoz metabolizmasını düzenlemede etkilidir.³⁵

8. Krom takviyeleri. Krom, insülin-sinyalleşme yollarında rolü olan bir mineraldir. İnsüline olan duyarlılığı ve kan şekeri düzeylerini iyileştirir ve bunlara ek olarak trigliserit ve kolesterol düzeylerini düşürür.³⁶

Mantra: *Kan şekerim dengeli, ben dengeliyim. İnsülin ve leptin hormonlarım dengeli, ben dengeliyim.*

Bu mantrayı aklınıza geldikçe ve sabah ve/veya akşam kesin bir şekilde oturduğunuzda 5-15'er dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Dengeli olma halini odak noktası yapan bu sakinleştirici aktivite, pozitif bir zihin-beden etkisi sağlayabilir. Stres, kan şekeri düzeylerinizi yükseltebilir; bu nedenle stresi tersine çeviren bu mantranın etkisi, çabalarınızın etkisini güçlendirecektir.



Hormon (Endokrin Sistemi) Uygulama Modülü

Eğer karamsarlık, sinirlilik, PMS*, düzensiz veya ağrılı adet dönemleri veya cinsel isteksizlikten muzdaripseniz ya da menopoza girmek üzereyseniz ve sizi rahatsız eden çok fazla şikayetiniz varsa, muhtemelen hormonlarınızın dengesinin bozulmuş olmasından şüpheleniyorsunuzdur. Bunlar, hormonlarınızın sorunlu olduğunun aleni göstergeleridir; ancak tiroid, böbrek üstü ve testosteron problemleri gibi, hormon sisteminizin dengesini kaybettiğini gösteren başka göstergeler de vardır. Size özgü hormonal dengesizlik her ne ise, bu uygulama modülünde yer alan araçlar hormon reseptör aktivitesini ve beyin-hormon iletişimini (hipotalamik-pitüiter-adrenal, tiroid ve gonadal aksları) iyileştirerek, size sisteminizi geri kazanmanız için yardımcı olabilir. Perimenopoz** gibi, hormonal çalkantıların olduğu bir dönemde olsanız bile, bu planı uygulayarak şikayetlerinizde belirgin bir düzelme fark edebilirsiniz. Bu uygulama modülü, hızlı bir şekilde yolunuza dönmenizi sağlayacaktır.

1. Sıvı güneş ya da ışık suyu. Bu elektrolitli su, elektrolit ve su dengesinden kısmen sorumlu olan aldosteron adındaki böbrek üstü bezi hormonunu destekler.³⁷ Sodyum düzeylerini dengeler ve yapımı kolaydır. Bu sıvıyı bir kez yaptıktan sonra, günlük rutininize dahil etmek, birkaç saniyeden fazla zamanınızı almaz. Yapımı için plastik kapaklı büyükçe bir kavanoz bulun (herhangi bir büyük boy olur –eğer yoksa internet üzerinden de bir tane alabilirsiniz). Metal kapak, tuzlu suyla temas ederse okside olur ve aşınır. Kavanozun dörtte birine gelecek kadar yüksek kaliteli deniz tuzu, Celtic (Kelt) tuzu ya da Himalaya pembe tuzu veya bu üçünün bir karışımını ekleyin. Daha sonra tuzların üzerine kavanozun ağzında biraz boşluk kalana kadar, süzölmüş su ekleyin. Kapağı kapatın ve çalkalayın bir gece dinlendirin. Sabah, sıvı güneşinizi kontrol edin. Eğer kavanozun dininde tuz parçacıkları görüyorsanız, su tuza doymuş demektir. Eğer tuz görmüyorsanız, bir çay kaşığı daha tuz ekleyin. Çalkalayın ve çözünmesi için bir saat bekleyin. Kavanozun dibinde tuz kalana kadar bu işleme devam edin. Sıvı güneş tam olarak doyumluğa eriştiğinde, hazır demektir. Her sabah, bu karışımdan bir çay kaşığını bir bardak suya ekleye-

* Premenstrüel sendrom; adet öncesi gerginlik. (ç.n.)

** Menopoza geçiş dönemi ve hemen sonrası. (ç.n.)

rek aç karna için. Karışıma plastik veya tahta kaşık değdirin - metal bir şeyi asla sokmayın.

2. Deniz sebzeleri. Denizden çıkan bitkisel yiyecekler -mesela kelp, nori, dulse, kombu, wakame ve agar- iyottan zengindir ve iyot da tiroid hormonlarının üretimi, için size gereklidir. Her hücrenin, düzgün bir şekilde çalışabilmek için tiroid hormonlarına ihtiyacı vardır.

3. Doğal avlanılmış balık -özellikle somon, uskumru, sardalya. Bu balıklar yüzlerce farklı metabolik yolağı destekleyen D vitamini açısından zengindirler ve hormon dengesini destekleyen sağlıklı yağları içerirler.³⁸

4. Hayıt takviyeleri. Dutgillerden olan bu bitki, sağlıklı progesteron düzeylerini doğal yollarla destekler ve progesteron-östrojen oranını progesteron lehine dengeler.³⁹

5. Kırmızı çalı çayı. Afrika kırmızı çalısından elde edilen bu açık kırmızı renkli çay, bir stres hormonu olan kortizolü dengeleyerek böbrek üstü bezlerinin işlevini destekler.

6. Ashwagandha takviyeleri. Ayurvedik tıpta çok meşhur olan bu bitki, temel bir kortizol dengeleyicidir ve hipotalamik-pitüiter-adrenal (HPA) aksı ve tembel tiroid hormonlarını artırarak tiroidi destekler ve özellikle duygulanım dalgalanmalarınız veya hormon kaynaklı kaygı bozukluklarınız varsa, sizi sakinleştirir.^{40 41}

7. Çuha çiçeği yağı takviyeleri. Bu yağ, hormon destekleyici omega-6-yağ asitleri olan GLA ve LA içerir ve menopoz, PMS ve PCOS* ve hormon kaynaklı akne belirtilerini iyileştirmede yardımcı olur.⁴²

8. Şizandra tozu. Dutgillerden bir meyve olan şizandra, böbrek üstü bezlerini destekler ve smoothielere ve çaylara eklenerek kullanılabilir.

Mantra: *Hormonlarım mükemmel bir ahenkle hareket etmekte. Ben mükemmel bir ahenk içerisindeyim.*

Bu mantrayı aklınıza geldikçe ve sabah ve/veya akşam sakin bir şekilde oturduğunuzda 5-15'er dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Hem fiziksel hem de zihinsel dengenizi sağlamanızda size yardımcı olacaktır.

* Polycystic ovary syndrome; polikistik over sendromu



Kas-İskelet Uygulama Modülü

Vücudunuzun bütünlüğünü sağlayıp onu bir arada tutan yapıların enflamasyonu, çeşitli derecelerde ağrılı etkilere sahiptir –kaslarda ve eklemlerde gerginlik ve ağrıdan osteoartrit, fibromiyalji ve eklemlere yerleşen otoimmün hastalıklara kadar (romatoid artrit, Sjögren sendromu ve lupus gibi) değişir. Ayrıca eklemleri, kasları ve bağ dokusu yapılarını etkileyerek onların daha gevşek bir yapıda olup zedelenmeye daha duyarlı olmalarına veya çok gergin bir yapıda olup daha fazla ağrı ve katılığa neden olabilir. Bu bölgelerdeki enflamasyonu azaltmazsanız, bu durum kronik bir ağrı problemi, egzersiz yapmada kısıtlılığa ve hatta eklem hasarı ve kas güçsüzlüğüne bağlı sakatlığa bile neden olabilir. Bu uygulama modülü vücudunuza şekil veren yapıları hedef almaktadır ve bu yapıların daha iyi çalışmasını sağlayarak, zaman içerisinde tekrar ağrısız ve rahat bir şekilde hareket edebilmenizi hedeflemektedir. İşte araçlarınız:

1. MSM (metilsülfonilmetan) takviyeleri. Sülfür içeren bu bileşikler, doğal anti-enflamatuar etkileri sayesinde eklem ve kas ağrılarını azaltabilirler.⁴³

2. Zerdeçal. Kadim zamanlardan beri tıbbi amaçlarla kullanılan bu baharat, içerdiği kurkuminoidler ve diğer yararlı bileşenlerinden dolayı, en kuvvetli anti-enflamatuar etkisi olan baharatlardan biridir.

3. Kolajen tozu. Smoothielerinize veya sıcak içeceklerinize ekleyebileceğiniz bu toz, bağ dokusunu güçlendirici etkiye sahiptir.

4. Glukozamin sülfat (kondroitin sülfat ile birlikte veya tek başına). Bu takviye sağlıklı kıkırdığı ve sinoviyal sıvıyı destekleyerek eklem sağlığını güçlendirir, ağrıyı azaltır ve enflamasyonu

baskılar. Araştırmalar ağrıyı azaltıcı ve hareketliliği artırıcı etkisini kanıtlamıştır.⁴⁴

5. Kızılötesi (Infrared) sauna. Bu saunalar enflamasyonu azaltır ve (eğer sıcağa karşı tahammülsüz değilseniz) rahatlatıcı ve stres azaltıcı etkileri vardır.⁴⁵

6. Kriyoterapi. Bu tedavi, kısa süreli çok düşük dereceler kullanarak enflamasyon seviyesini azaltır.⁴⁶ Gençleştirici etkisi vardır ve ağrıyı belirgin bir şekilde azaltabilir (soğuğa dayanıksız olmadığınız sürece).

7. Masaj. Masajı günlük hayatınızın bir rutini haline getirmek için başka bahaneler üretmeye devam edecek misiniz? Pek çok teknik –özellikle İsveç usulü masaj, tetik nokta masajı, miyofasyal gevşeme ve derin doku teknikleri- kas ağrısına ve gerilimine yöneliktir ve belirgin bir şekilde rahatlatır.^{47 48}

8. CBD (Cannabidiol) yağı. Bu yağ, kenevir ya da cannabis bitkisinden elde edilir ve kas-iskelet sistemindeki ağrıyı azaltmaya yardımcı olur. Merak etmeyin (şöyle söylesem belki daha uygun olabilir: “Üzgünüm, ama...”) CBD rafine edilmiştir ve bu nedenle hiç THC* içermez (ya da çok az içerir). O nedenle esrar almış gibi olmazsınız, sadece ağrınızı rahatlatırsınız.⁴⁹

Mantra: *Ağrımı azaltacak ve hak ettiğim sağlığa kavuşacak gücüm var.*

Bu mantrayı aklınıza geldikçe ve sabah ve/veya akşam sizin bir şekilde oturduğunuzda 5-15'er dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Mantra meditasyonu kaslarınızın gerginliğini azaltacak ve ağrınıza iyi gelecektir.

* Tetrahidrokannabinol; esrarın etken maddesi. (ç.n.)



Otoimmünite Uygulama Modülü

Sadece Amerika’da yaklaşık 50 milyon kişiye otoimmün hastalık tanısı konulduğu tahmin edilmektedir. Vakaların çoğunda resmi tanı kriteri, hastanın bağışıklık sisteminin, vücudunun belirgin bir kısmını harap etmiş olmasına dayanmaktadır –mesela Addison hastalığı tanısı konulabilmesi için, böbrek üstü bezlerinin yüzde 90’ının harap olmuş olması gerekmektedir. Ayrıca multipl skleroz (MS) gibi nörolojik bir otoimmünite ya da çölyak hastalığı gibi bir bağırsak otoimmünitesi tanısı konulabilmesi için, sinir ve sindirim sisteminde önemli derecelerde bir tahribatın gerçekleşmiş olması gerekmektedir.

Bu kadar büyük bir otoimmün-enflamasyon saldırısı, bir gece- de gerçekleşmez. Bunlar, daha büyük bir otoimmün-enflamasyon spektrumunun son evrelerinde ortaya çıkarlar.

Otoimmün-enflamasyon spektrumunun üç ana evresi vardır:

- 1. Sessiz Otoimmünite:** Laboratuvar tetkiklerinde antikorlar pozitifdir ama belirgin bir belirti yoktur.
- 2. Otoimmün Reaktivite:** Laboratuvar tetkiklerinde antikorlar pozitifdir ve hastanın bazı belirtileri vardır.
- 3. Otoimmün Hastalık:** Vücuttaki hasar, tanı konulacak kadar fazladır ve oldukça fazla sayıda veya bölgede belirti ortaya çıkmıştır.

Benim fonksiyonel tıp merkezimde, genellikle ikinci evrede olan çok fazla hasta görürüm: bir tanı yapıştırılacak kadar hasta olmayan, ama otoimmün aktivitenin etkilerini de hisseden insanlar. Enflamasyon spektrumunun bir yerinde yaşayan insanlar, genellikle ellerinde bir yığın tetkik sonucu ve kutularca ilaçla doktor doktor dolaşır, ama yine de iyileşemezler. Bu hastalara söylenen şey genellikle şuna benzer: “Muhtemelen birkaç yıl içerisinde lupus hastası olacaksınız –o zaman tekrar başvurun.”

Otoimmün hastalıkların hepsinde olmasa da, çoğunda enflamasyon önemli bir faktördür. Otoimmünite, bağışıklık sisteminin kendi dokusunu yabancı istilacılara (virus veya bakteri gibi) benzeterek ona saldırdığı bir durumdur. Eskiden çok nadir olan bu durum, günümüzde oldukça sık görülmektedir ve tespit edilen yaklaşık yüz tane otoimmün hastalık vardır ve kırka yakın hastalığın da otoimmün bir bileşeni olduğu düşünülmektedir. Ben, hastalıkların işleyiş ve gelişme mekanizmalarını aydınlattıkça, bu sayının daha da artacağını tahmin ediyorum. Benim sıkça gördüğüm hastalıklar romatoid artrit, sistemik lupus eritematozus, enflamatuvar bağırsak hastalığı, çölyak hastalığı, psoriasis, skleroderma, vitiligo, pernisiyöz anemi, Hashimoto tiroiditi, Addison hastalığı, Graves hastalığı, Sjögren sendromu, tip 1 diyabet, hidradenitis suppurativa ve multipl sklerozdur (MS).

Bağışıklık sistemi genellikle sindirim sistemi, kaslar, cilt, bağ dokusu, beyin ve omurilik, endokrin bezler (tiroid ve böbrek üstü bezleri gibi) ve/veya kan damarlarına saldırır. Bu hastalıkların bazıları hafiftir, bazıları ise insanın yaşam kalitesini belirgin ölçüde kötü etkiler ve hatta ölümcül bile olabilir. Eğer hâlihazırda bir otoimmün hastalığınız varsa, bu uygulama modülü sağlığınıza desteklemede size yardımcı olacaktır. Eğer böyle bir tanı konulmadıysa, ama değerlendirmeniz bağışıklık sisteminize bağlı bir enflamasyonunuzun gelişmekte olduğunu söylüyorsa, enflamasyonunuzu yatıştırmak çok önemlidir ve kaybedecek zamanınız yoktur! Bu uygulama modülü ile başlayın:

1. Sakatatlar. Yeşilliklerle beslenen veya otlayan hayvanlardan olmalıdır. İlkel insanların beslenmesinin önemli bir kısmını oluşturan sakatat, günümüzde özellikle Birleşik Devletler’de çok az tüketilmektedir. Gerçek A vitamini, biyoyararlanımı yüksek B vitamini ve demir gibi mineralleri en yüksek olan yiyecektir. A vitamini eksiklikleri otoimmün hastalıklarla ilişkilendirilmiştir ve sakatatlar bu eksiklikleri oldukça hızlı bir şekilde yerine koyabilirler.

2. Saf balık yağı. İnanılmaz derecede sağlıklı olan bu yağ, yağda çözünen vitaminler açısından zengindir. Bağışıklık sisteminin, sağlıklı kalması ve düzgün bir şekilde çalışması için bu vitaminlere ihtiyacı vardır.

3. Emu yağı. Devekuşuna benzeyen bir hayvan olan emudan elde edilen bu yağ, K₂ vitamininden zengindir ve enflamatuvar yolları düzenleyen önemli bir enzim ailesi olan iNOS'un (indüklenebilir nitrik oksit sentaz) dengeli bir şekilde çalışmasına yardımcı olur.

4. Brokoli filizleri. Bu filizler, en yüksek metilasyon destekleyici sülforafan içeriğine sahip besinlerdendir. Enflamasyonu belirgin bir şekilde baskılayabilir ve T hücrelerinin düzgün bir şekilde çalışmaya devam etmesini sağlayabilirler.⁵⁰

5. Mürver ağacı meyvesi. Bu meyve, bağışıklık sisteminin dengelenmesini sağlar.⁵¹ Genellikle sıvı takviyeler şeklinde bulunur.

6. Çörek otu yağı. Bu takviye, düzenleyici T hücrelerini artırarak kontrolden çıkmış bağışıklık sistemini tekrar dengeli hale getirir ve enflamasyonu azaltır.⁵²

7. Pterostilben takviyeleri. Resveratrole benzeyen bu bileşik, enflamatuvar NF-kB proteinlerini azaltır ve anti-enflamatuvar Nrf2 yolağını uyandır.⁵³

8. Su veya Hindistan cevizi kefir. Bu fermente içecekler, fermentasyon işleminin bir ürünü olan doğal olarak oluşmuş K₂ vitaminini içerirler. Ayrıca kefir tanelerinin ürettiği benzersiz bir şeker olan "kefiran"ı da içerirler. Kefiran, enflamasyonu azaltma ve bağışıklık sistemini yatıştırma özelliğine sahip bir bileşiktir.⁵⁴

Mantra: *Benim vücudum çok kuvvetlidir ve sürekli kendisini yenilemektedir.*

Bu mantrayı aklınıza geldikçe ve sabah ve/veya akşam sizin için bir şekilde oturduğunuzda 5-15 dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Stresi azaltmak, enflamasyonu da azaltacaktır.



Polienflamasyon Uygulama Modülü

Enflamasyonunuz olan pek çok bölgenin olması, sağlığınızın belirgin bir şekilde bozulduğunun bir göstergesidir. Eğer yolunuzu değiştirmezseniz yakın zamanda kronik bir hastalıkla karşılaşabilir misiniz? Belki. Ya da belki önceden konulmuş bir tanınız var. Her durumda, sıradaki geçici moda diyet ile oyalanmaya vaktiniz yok demektir. Farklı sonuçlar elde edebilmeniz için, yapmakta olduğunuzdan belirgin bir şekilde farklı olan bir şeyler yapmanız gerekmektedir. Eğer sağlığınız için köklü değişiklikler yapmak için doğru zamanı bekliyorsanız, beklediğiniz o zaman tam da şu andır. Artık biraz ciddileşelim, çünkü sağlığınız batağa saplanıp kalmış olabilir ve bunu değiştirecek olan güç de sizin ellerinizde. Uygulayabileceğiniz çok sayıda uygulama modülünüz olduğu için şanslısınız –yani, aslında, hepsi! Sizin enflamasyon alanlarınız için belirtmiş olduğum araçlarınıza tekrar dönün ve gözden geçirin. Sadece sizi en fazla endişelendiren alanlara yönelik uygulama modüllerini uygulayabilir veya her gün farklı bir uygulama modülündeki stratejileri deneyebilirsiniz. Eğer o gün eklemeniz kötü ise, kas-iskelet sistemi kutusuna bakın ve tıbbi bazı yiyecekleri veya tedavileri seçin. Eğer sindirim sisteminiz kötü ise, sindirim uygulama modülünü kontrol edin ve sindirim yiyecekleri veya tedavilerini deneyin. Eğer sevimsiz bir beyin sisi gününüzdeyseniz, beyin/sinir sistemi uygulama modülüne gidin ve oradaki tedavilerden yapabileceklerinizi seçin. Rahatça hareket edin, kullanabileceğiniz tüm araçları kullanın ve o enflamasyonla, sanki işinizmiş ve görevinizmiş gibi mücadele edin.

Mantra: *Yaşam gücümü ve canlılığımı geri çağırıyorum.*

Bu mantrayı aklınıza geldikçe ve sabah ve/veya akşam sakın bir şekilde oturduğunuzda 5-15'er dakika, sesli olarak veya içinizden tekrarlayın. Stresi azaltmak, enflamasyonu da azaltacaktır.

Zamana Kısıtlanmış Yemek: Hepsİ İçin Bir Araç

Aralıklı açlık (AA, intermittent fasting) ya da zamana kısıtlanmış yemek (ZKY; time-restricted feeding), herkesin deneyebileceği bir şeydir. İnsanlık tarihinin ilk zamanlarında yiyecekler, şimdi olduğu gibi bol ve her an ulaşılabilir değildi. İnsanlar acıktıkları veya canlarının istediği her anda yemek yiyemiyorlardı. Vücutlarımız aslında bu şekilde a kalmaya alışkındır ve böyle bir beslenmeye daha çok yanıt verir –açlığa değil de, yemek yenilmeyen veya az yenilen zaman dilimlerinin varlığına demek daha doğru olacaktır. Hem AA hem de ZKY protokollerinin⁵⁵ uygulanması, enflamasyonu azaltmak için harika bir yoldur ve otofaji denilen bir şeyi uyarır. Otofaji, vücutunuzun ölü, fonksiyonu olmayan hücreleri temizleme ve enflamasyonu azaltma yeteneğidir. Eliminasyon diyeti uygulayıp uygulamadığınız fark etmeksizin, beslenmenizi iyileştirebileceğiniz üç basit yol, sabah sekiz ile akşam altı arasında yemek, ya da öğlen on iki ile akşam altı arasında yemek, ya da her gün dönüşümlü olarak bir öğünü atlamak şeklindeyir. Daha ileri düzeyde aralıklı açlık protokolleri için, diğer kitabım *Ketotarian'a* bakmanızı öneririm.

Enflamasyon spektrumunun neresinde yer aldığınız fark etmez; enflamasyonunuzu azaltma hedefinizde size yardımcı olacak yiyecek ve tedavileri size hatırlatabilmesi için, uygulama modüllerinizi kendinize yakın ve kolaylıkla ulaşılabilir bir yerde buldurmanızda fayda vardır. Artık dört ya da sekiz günlük (yolunuza bağlı olarak) gerçek planınıza başlamanın ve kafa karışıklığını önlemek için her seferinde birkaç şeyi bırakarak, siz yüzde yüz uyumlu hale gelene kadar basamak basamak ilerlemeye başlamanın vakti geldi. Doğrudan konuya atlayalım!

4

BAŞLA8: ELİMİNASYON EVRESİNE GEÇİŞ

Artık Temel4 veya Elimin8 yollarından birini seçtiğiniz ve size özel uygulama modülünüzü aldığınıza göre, hayatınızdan enflamatuvar yiyecekleri çıkarmanın sürecine gerçekten başlamanın zamanı geldi. Size bir önceki bölümde belirttiğim dört (Temel4 yolu) veya sekiz (Elimin8 yolu) besini teker teker gözden geçirip elimine ederek ilerleyeceğiz.

Daha da hızlı iyileşebilmek için, hepsinden aynı anda kurtulmaya yeltenebilirsiniz; ama benim tecrübe ettiğim şey, bu kadar köklü değişikliklerin hepsinin aynı anda yapılmasının, insanlar üzerinde çok fazla baskıya neden olan, yorucu bir etkisinin olduğudur. Değişiklikler çok ani bir şekilde yapıldığında, coşku öfkeye dönüşebilmektedir ve ben bu nedenle basamak basamak hareket etmeyi daha uygun buluyorum. İyileşmek ve sağlıklı hale gelmek, stresli bir şey olmamalıdır. Yeni bir şeylere başlamada büyüğü bir şey vardır. Bu süreçte ve de her zaman, kendinize saygı duyun ve kendinizi önemseyin. Bir sonraki bölümde yer alan, sonrasında çok zevk alacağınız lezzetli, enflamasyon baskılayıcı yiyeceklere odaklanın. Başla8 evresi, bu programı daha akılcı ve sürdürülebilir bir şekilde, rahatça uygulayabilmenizi sağlar. Hatta ilk gün, ilk besini beslenmenizden çıkardığınızda bile, kendinize dair farkındalığınız artmaya başlayacaktır. Her bir yiyeceğin bırakılmasının sizi nasıl etkilediğini gözlemleyerek başlayın. Bu, vücut farkındalığının önemli bir kısmıdır ve kişisel reaksiyonlarınıza karşı hassasiyetinizi artırır.

ADIM ADIM AZALTMA İŞLEMİ

Bundan sonraki dört ya da beş günde, tam eliminasyon moduna doğru ineceksiniz. Ben bu süreci, merdivenlerden basamak basamak inmeye benzetiyorum. Temel4 veya Elimin8 yolunun hangisini uyguladığınız fark etmez, ilk dört gün aynı olacaktır. Her gün, Temel4'te yer alan bir besin maddesini bırakacaksınız. Dört günün sonunda, Temel4 uygulayıcıları bir sonraki bölüme geçebilirler. Elimin8 uygulayıcıları ise dört gün daha devam edecek ve enflamatuvar özelliği olan dört besini daha keseceklerdir. Sekiz günün sonunda Elimin8 uygulayıcıları da bir sonraki bölüme geçmeye hazır olacaklardır.

Her bir enflamatuvar besini bıraktığınızda –bunları niçin bırakmanız gerektiği, nasıl bırakacağınız ve yerine neler tüketeyeceğiniz de dahil– ne yapacağınız, tablolardan sonra belirtilmiştir.

Temel4 Yolu Adım Adım Azaltma Planı

GÜN	ÇIKARILACAK BESİN
1	Tüm tahıllar: Buğday, arpa, çavdar, pirinç, kinoa, mısır, vb.
2	Süt ürünleri: Süt, yoğurt, peynir, krema, vb. (inek, keçi veya koyun sütü fark etmez; hepsi)
3	Tüm tatlandırıcılar: Beyaz ve kahverengi şeker, yüksek fruktozlu mısır şurubu, akçaağaç şurubu, bal, Hindistan cevizi şekeri, agave şurubu, stevia, monk (keşiş) meyvesi, şekerli alkoller, vb.
4	Enflamatuvar yağlar: Mısır, soya, kanola, ayçiçek, üzüm çekirdeği, vb. bitkisel yağlar

Elimin8 Yolu Adım Adım Azaltma Planı

GÜN	ÇIKARILACAK BESİN
1	Tüm tahıllar: Buğday, arpa, çavdar, pirinç, kinoa, mısır, vb.
2	Süt ürünleri: Süt, yoğurt, peynir, krema, vb. (inek, keçi veya koyun sütü fark etmez; hepsi)
3	Tüm tatlandırıcılar: Beyaz ve kahverengi şeker, yüksek fruktozlu mısır şurubu, akçaağaç şurubu, bal, Hindistan cevizi şekeri, agave şurubu, vb.
4	Enflamatuvar yağlar: Mısır, soya, kanola, ayçiçek, üzüm çekirdeği, vb. bitkisel yağlar

5	Bakliyat: Mercimekler, siyah fasulye, barbunya, beyaz fasulye, soya fasulyesi, tofu, lima fasulyesi, nohut, yer fıstığı, fıstık ezmesi, vb.
6	Yemişler ve tohumlar: Badem, ceviz, pıkan cevizi, ayçiçek çekirdeği, kabak çekirdeği, susam, chia, fındık ve fındık ezmesi, vb.
7	Yumurta, beyazı ve sarısı
8	Gölge sebzeler: Domatesler, beyaz ve sarı patatesler, patlıcan, tüm biberler, vb.

Temel4 ve Elimin8 İçin Birinci Gün: Tahıllar

İnsanların tahılları çok seviyor olmalarına –hatta çoğumuzun bağımlılık noktasında olmamıza– rağmen, tahıl grubu sizde enflamasyona en sık neden olan ve sindirim kanalı bütünlüğünü bozan besin grubudur. Bu nedenle bunları beslenmenizden çıkarmanız çok önemlidir... tabii şimdilik. Eğer bunları beslenmenize gerçekten tekrar dahil etmek isterseniz, daha sonra bunun için bir şansınız olacak; ama ilk önce enflamasyonunuzu bir baskılayalım ki, vücudunuzun tahıllara nasıl yanıt verdiğini görebilelim.

Günümüzde yaşadığımız toplum, merkezinde tahıl olan bir yaşam tarzına sahiptir. Çoğu insan için öğünlerinin temelini tahıllar oluşturmaktadır. Süpermarketlerde alışveriş yapan insanların aldıkları şeylere bakarsanız, hemen hemen hepsinin tahıl, tahıl ve daha da çok tahıl ile dolu olduğunu görürsünüz: kahvaltı için mısır gevreği, öğle yemeği için sandviç ve akşam yemeği için ana yemek yanına (en kötü ihtimal) pilav ya da ana yemeğin kendisi (merhaba, spaghetti). Tahıllar, endüstriyel tarımın bel kemiğini oluşturmaktadır ve arkasında milyarlarca dolarlık büyük bir güç vardır. Tahıl lobilerinin güçlü siyasi bağlantıları ise yadsınamaz. Hatta tahıllar, meşhur besin piramidinin temelini oluşturmaktadır (ya da USDA MyPlate'in* kalınca bir dilimini). Bu nedenle, çoğu kişi için tahılları kesme düşüncesinin çok radikal bir şeymiş gibi algılanması şaşırtıcı değildir. Ama aslında tahılsız bir beslenme, hiç de radikal sayılabilecek bir şey değildir. Bu kadar yoğun bir tahıl tüketimi, insanlık tarihinde, görece yeni eklenmiş bir beslenme alışkanlığıdır.¹ Şimdi tahılları besleyici özellikleri çok daha fazla olan besinlerle yer değiştirmemizin, yararlı olacak pek çok nedene bakalım.

* ABD Tarım Bakanlığının önerdiği günlük beslenme oranlarının ve bileşenlerinin gösterildiği "Benim Tabagım" illüstrasyonu. (ç.n.)

Çölyak Spektrumu

Araştırmacılar, bizim fonksiyonel tıpta on yıllardır söylediğimiz şeylerin kanıtlarını bulmaya başlamıştır: Gluten hassasiyeti gibi ara sıra görülen ve genellikle de tolere edilebilen belirtileri olan hafif besin reaksiyonları, bir ucunda çölyak hastalığının (ÇH) olduğu geniş bir enflamasyon spektrumunun diğer tarafında yer alır.² Nasıl ki bir otoimmünite-enflamasyon spektrumu varsa, hafif bağırsak hassasiyetinden gerçek çölyak hastalığına kadar uzanan bir spektrum da vardır.³ Ben buna çölyak spektrumu diyorum.

Geleneksel doktorlar, ince bağırsaklarınızdaki mikrovillusların habibiyetinin şiddetine göre, size ya çölyak hastalığı tanısı koyacak ya da çölyak hastalığınızın olmadığını söyleyeceklerdir. Ancak son zamanlarda bazı hekimler, tanı kriterlerine göre çölyak hastalığı tanısı konulamayan kimi hastaların, gluten tükettiğinde belirgin ve şüphe götürmeyecek bir şekilde bazı şikayetlerinin geliştiğini kabul etmektedirler. Ben de çölyak hastalığının tanı kriterlerinin yeteri kadar kapsayıcı olmadığına inanan hekimlerdenim. Mesela, çölyak hastalığı olan insanların sadece yüzde 10'unda belirgin sindirim sistemi belirtileri vardır.⁴ Bu hastalarda sindirim problemlerinin yerine, görünüşte tamamen alakasızmış gibi olan anksiyete, depresyon veya cilt problemleri vardır. Tahminlere göre, gerçek çölyak hastalarının sadece yüzde 5'ine tanı konulabilmektedir⁵ ve bunun nedenlerinin başında doktorların sadece sindirim ile ilgili problemleri olan hastalarda çölyak hastalığından şüphelenmesi gelmektedir (ki bir sonraki sırada da sindirim problemleri olan hastalarda bile bu hastalık için tetkik istememeleri yer almaktadır). Bunun anlamı, şu anda çölyak hastası olan yaklaşık 3 milyon Amerikalının, bu hastalığa sahip olduklarına dair bir fikirlerinin bile olmadığıdır.

Bu kitapta yer alan önerilere uyduğunuzda, gluten tükettikten sonra şikayetlerinizin başladığını fark ettiyseniz (ya da zaten farkında iseniz), o zaman gluten hassasiyeti/çölyak hastalığı spektrumunun bir yerlerindesiniz demektir ve hayatınızın geri kalanında glutenden uzak durmalısınız. Şimdilik, tüm diğer tahılları da kesmenizi önereceğim çünkü glutensiz bile olsalar, tahıllar çoğu insanda belirtileri alevlendirebilmektedir. Eğer besin hassasiyetiniz varsa veya çölyak hastalığı gibi otoimmün bir hastalığa sahipseniz, tahılların tamamını kesmek, genel olarak enflamasyonu azaltmanıza yardımcı olacaktır. Eğer sizin problemleriniz, bahsettiğim bu durumlara uyuyorsa, eliminasyon yolunun etkisini artırabilmeniz için, doğrudan Elimin8 yoluna geçmenizi öneririm.

BUNLARI (ŞİMDİLİK) NEDEN KESMELİSİNİZ?: Tahılların niçin tüketilmemeleri gerektiğine dair birkaç iyi neden:

- **Gluten.** Bugünlerde sıkça kullanılan bu kelimeyi duymamış olmanız neredeyse imkansızdır. Gluten ile ilgili araştırmaların sayısında yaşanan patlama buğday, arpa, çavdar ve kılçıksız buğdayda bulunan bu protein ile ilgili elde edilen bilgilere de ışık tutmuştur. En iyimser tahminde bile her 20 Amerikalının 1'inde gluten intoleransı vardır. Diğer tahıllarda bulunan proteinlerle kıyaslandığında, glutenin sindirilmesi zordur ve bu nedenle sindirim sistemine girmesi durumunda bağırsak yüzeyinde enflamasyonun gelişmesini tetikleyebilir, "tight junction"ları gevşetebilir ve geçirgen bağırsak sendromunun gelişimine katkıda bulunabilir. Sonuncusunun gelişmesi durumunda ise gluten gibi sindirilmemiş besin proteinleri ve lipopolisakkarit (LPS) olarak adlandırılan bakteriyel endotoksinler* kan akımına karışarak, sindirim sisteminin dışındaki bölgelerde enflamatuvar bir reaksiyon yaratıp, otoimmün yanıtı tetikleyebilirler.
- **Lektinler.** Tahıllar, baklagiller, yemişler, tohumlar, gölge sebzeler (domates, biber, patlıcan ve patates) ve kabakta (özellikle kabuğu ve çekirdeğinde) bolca bulunan proteinlerdir. Bitkinin koruma mekanizması olan bu protein sindirilebilir değildir ve tıpkı gluten gibi, lektin de çoğu insanda sindirim problemlerine neden olarak enflamasyonu tetikleyebilir⁶ ve bağırsak bariyerinin bütünlüğünü bozabilir. Lektin ayrıca insülin⁷ ve leptin⁸ reseptörlerinin bağlanma bölgelerine bağlanıp, hormonal direnç tablosunun gelişip alevlenmesine de neden olabilir.
- **Enzim inhibitörleri.** Vücudunuz enzimleri sindirime yardımcı olsun diye yapar; ancak tahıllar alfa-amilaz inhibitörlerini ve proteaz inhibitörlerini içerir ve bunun gibi enzimler, sindirim enzimlerinin işlevlerini engelleyerek -eğer hassasiyetiniz varsa- sindirim güçlüklerine neden olur.
- **Fitik asit ve fitatlar.** Bu bileşikler anti-besindir⁹ ve vücudunuzda kalsiyum ve demir gibi minerallere bağlanarak onları sizin için kullanılamaz hale getirirler. Osteoporozdaki gibi mineral eksiklikleri, fitatların varlığında kalıcı hale gelip şiddetlenebilir.

* Bakterilerin hücre duvarında bulunan ve ölmeleriyle birlikte ortama salınan, toksik etkiye sahip bileşikler. (ç.n.)

- **Saponinler.** Kinoa gibi yalancı tahıllar, anti-besin olan bu maddeler açısından zengindirler¹⁰ ve hassas olan kişilerde enflamasyonu ve bağırsak geçirgenliğini artırabilirler.
- **Şekerler.** Şeker içeriği yüksek tahıllar, kan şekeri ve insülin değerlerinde ani yükselmelere yol açarak, hassasiyeti olan kişilerde insülin direnci, metabolik sendrom, prediyabet (gizli şeker) ve tip 2 diyabetin gelişmesine neden olabilir.
- **Yüksek omega-6 içerikleri.** Yağlar, ideal bir sağlık hali için olmazsa olmazdır, ama anti-enflamatuvar yağlar olduğu gibi, enflamatuvar yağlar da vardır. Tahıllar, çoklu doymamış omega-6 yağlardan zengindir ve omega-3 yağlar ile dengesi sağlanamadığında enflamatuvar özelliği belirginleşir. İnsanların çoğunda omega-6 yağların tüketimi daha fazla olduğundan, tahıllar da bu dengesizliğe katkıda bulunabilirler.

Tahılların çaprazlama, hibridizasyon, genetiklerinin değiştirilmesi ve tahıl tarlalarında yaygın olarak ve fazlaca kullanılan zirai ilaçlar (glifosat gibi) nedeniyle artık orijinal şekillerinde olmadıklarını da unutmamak gerekir. Tahılları lifleri için tüketmek zorunda değilsiniz; sebzelerin ve meyvelerin besin içeriği tahıllardan çok daha fazladır ve üstelik de gluten, lektinler, enzim inhibitörleri, fitik asit, omega-6 yağ asitlerini ve daha önce bahsettiğim pek çok negatif şeyi de içermezler. “Tahıl eksikliği”nden korkmanıza gerek yok. Çünkü böyle bir kavram da aslında yok.

Tanıt8 evresinde, enflamasyonunuz iyice söndüğünden, bazı tahıllara toleransınızın olduğunu ama diğerlerine olmadığını fark edebilirsiniz. Eğer tahılları hayatınıza tekrar dahil etmek istiyorsanız, onları tüketmeyi bir süreliğine bırakıp, sonra da vücudunuzun tam olarak nasıl yanıt verdiğini okuyabilmek bunun tek yoludur.

BUNLARI NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Buğday, arpa, çavdar, kılçıksız buğday, yulaf, pirinç, mısır, kinoa ve diğer tahıllardan yapılmış tüm yiyecekleri yemeyi bırakın. Bunun anlamı ekmek, makarna, pilav, lapa ve muffin veya kurabiye gibi hamur işlerinin artık hayatınızda olmayacağıdır. Başlangıçta bu imkansızmış gibi gelir –özellikle de şu anki beslenmeniz ağırlıklı olarak tahıllardan oluşuyorsa– ama merak etmeyin, hâlâ yiyebileceğiniz oldukça fazla sayıda lezzetli anti-enflamatuvar yiyecek var!

ÇIKARILMASI GEREKEN TAHILLAR

- Buğday, bulgur (tabbule salatasındaki gibi), buğday rüşeymi, buğday kreması, buğdaydan elde edilen (mesela buğday birası) veya beyaz undan veya tam tahıl unundan yapılan her şey: ekmeklerin çoğu çeşidi, makarna (durum buğdayı ve semolina cinsi buğdaydan yapılır), simit, İngiliz usulü muffinler, kekler, kurabiyeler, donutlar, vb.
- Arpa (genellikle çorbalara eklenir) ve arpadan yapılan her şey, biralara da dahil.
- Çavdar ve çavdardan yapılan her şey, çavdar ekmeği ve viski gibi.
- Kılçıksız buğday ve bununla yapılan her şey, kılçıksız buğday simidi ve kılçıksız buğday ekmeği gibi.
- Yulaf, yulaf ezmesi ve yulaf unundan yapılan yulaf ekmeği, granola ve müsli gibi şeyler.
- Pirinç, kahverengi, beyaz, kırmızı, basmati, jasmin ve suşi pirinci dahil.
- Mısır, taze mısır ve mısırdan yapılan mısır gevreği, mısır tortillası ve mısır cipsleri dahil.
- Diğer tüm tahıllar; kinoa, akdarı, amarant, Horasan buğdayı (kamut), siyez gibi ata tahılları dahil.

DAHİL EDİLECEK TAHİLSİZ YİYECEKLER

- Sabahları tost yerine üzerine tuz ve karabiber serpiştirmediğiniz avokado yemeyi deneyin. Avokadoyu bir kaşık yardımıyla kabuğundan çıkarabilirsiniz.
- Yeşil smoothiler, acelesi olan kişiler veya sabah kahvaltılarında çok fazla yemeyi sevmeyenler için çabuk hazırlanabilen, besin açısından zengin bir seçenektir. Eğer sadece Temel4 yolunu uyguluyorsanız, kahvaltı için çok iyi olan diğer bir seçenek de yumurtadır.
- Sandviç hazırlarken ekmek, poğaç ve tortilla yerine marul ile sarmayı, karalahana yapraklarını veya mantar başlarını doldurmayı deneyebilirsiniz.

- Tatlı patates, nişastalı o tadı özleyenler ve ana yemeğin yanına nişastalı bir yan yemek isteyenler için cips veya fırında kızartma şeklinde hazırlanabilir.
- Sebze cipsleri, kıvırcık lahana gibi kalın yapraklı yeşilliklerden veya havuç, mantar ve tapyoka gibi kök sebzelerin dilimlenmesi ile yapılabilir. Mesela ben, tapyoka tortillalarını çok severim.
- Plantain (bir muz türü) cips için ideal bir meyvedir. Güney Amerika tarzı lezzetli "nachos" şeklinde denemenizi öneririm.
- Hindistan cevizi unu, badem unu, ararot unu, tapyoka nişastası, plantain unu, manyok unu ve yer bademi unu gibi tahılsız unları kullanmayı deneyin. (Tahılsız unların kullanıldığı çok güzel yemek kitaplarını büyük kitabevlerinde bulabilirsiniz.)

Temel4 ve Elimin8 İçin İkinci Gün: Süt Ürünleri

Muhtemelen sizin için en faydalı şeyin süt olduğunu düşünerek büyüdünüz. Süt protein ve kalsiyum içerir ve çoğumuzun çocukluk çağı beslenmesinin temeli süt ile ilişkilidir ve bu nedenle süt, sağlıklı bir besinmiş gibi *görünür*. Ancak çoğu kişide ve pek çok nedenden dolayı, süt ürünleri enflamatuvardır. Otlanarak beslenen ve büyüme hormonu ve antibiyotik verilmeyen ineklerden elde edilen yüksek kalitedeki organik süt, sizin sisteminiz için çok iyi bir besin olabilirken çoğu hastamın, beslenmelerinde süt ürünleri olmadığında kendilerini çok daha iyi hissettiklerini fark ettim. Bazıları inek sütüne reaksiyon verdiklerini ama keçi sütü, koyun sütü veya deve sütü (evet, böyle bir şey var) ile herhangi bir problem gelişmediğini de söylüyor. Bu sütler de laktoz (sütte doğal olarak bulunan bir şekerdir ve çoğu insanda sindirim ile ilgili problemlere neden olur) içerir ama ineğin dışındaki hayvanlardan elde edilen sütlerin içerdikleri kazeinin (bir süt proteini) yapısı farklıdır ve sindirimi daha kolaydır. Ama siz şimdilik tüm hayvansal süt ürünlerinden uzak durmalı ve sisteminizi dinlendirmelisiniz. Eliminasyon döneminden sonra, size iyi gelen süt ürünlerinin olup olmadığını da anlayabileceksiniz.

Peki favori Fransız keçi peyniriniz, iş çıkışı içtiğiniz whey proteinli içeceğiniz ya da sabah yoğurtlarınız olmadan nasıl yaşayacaksınız? Telaşlanmayın. Sağlıklı olan ve yaygın bir şekilde bulunabilen ve bitkilerden elde edilen bir sürü “süt” ürünü var.

BUNLARI (ŞİMDİLİK) NEDEN KESMELİSİNİZ?: İnsanların süt, dondurma, yoğurt, krema ve peynir gibi süt ürünlerine reaksiyon vermesinin pek çok nedeni vardır.

- **Laktoz.** Laktoz (süt şekeri) intoleransı olan insanlarda, bu şekeri içeren süt ürünlerini sindirecek enzimin eksikliği vardır. Bu kişilerde süt ürünlerini tüketmek, şişkinlik ve gazdan ishale kadar değişen ve rahatsızlık veren sindirim problemlerine neden olur.
- **Kazein ve/veya whey.** Laktozu problemsiz bir şekilde sindiren kişilerde süte karşı bir reaksiyon varsa, başka bir problemin olması daha olasıdır: sütün yapısında yer alan proteinlere (özellikle kazein ve wheye) karşı bir hassasiyetleri veya intoleransları olabilir. Hassasiyeti artmış ve fazla çalışan bir bağışıklık sistemi, kazeini gluten molekülü gibi görür ve sindirim sisteminde enflamasyona neden olur. Eğer kazein proteinleri, geçirgenliği artmış olan koruyucu bağırsak yüzeyinden geçerse, otoimmünite gibi çok daha ciddi reaksiyonları tetikleyebilirler. Kazein ya da whey intoleransı veya hassasiyeti olan kişilerde süt ürünleri mide krampları ve ishal gibi ağır sindirim problemlerinin yanı sıra, tamamen alakasızmış gibi görünen solunum problemleri, kusma, kurdeşen (ürtiker), eklem ağrısı, aşırı yorgunluk hali, nörolojik belirtiler ve davranış değişiklikleri (ve hatta sütteki kazein veya whey proteinlerine karşı alerjisi olanlarda anafilaksi*) gibi belirtilere neden olabilir.
- **Katkı maddeleri.** Sütünüzde büyüme hormonu ister misiniz? Marketlerde bulunan paketlenmiş sütler, genellikle sığır büyüme hormonu enjekte edilmiş ineklerden edilir ve bu hormon, yetiştiriciler tarafından süt üretimini artırmak için kullanılır. Şimdilik bu sütleri içen insanlar üzerinde yakın veya uzun zamanlı etkilerinin neler olabileceğini bilmiyoruz, ama ben bu hormonlara maruz kalmanızı önermem çünkü ben bunları birer ksenobiyotik (insan vücuduna yabancı olan maddeler)

* Hızla başlayan ve ölüme yol açabilen kızarıklık, kaşıntı, boğazda şişme ve kan basıncının düşmesi gibi belirtileri olan, ciddi bir alerjik reaksiyon. (ç.n.)

olarak kabul ediyorum. Ayrıca sütü için beslenen çiftlik ineklerine, süt sağma makinelerinin tahrişi nedeniyle gelişen mastitin önlenmesi veya tedavisi için bolca antibiyotik de verilmektedir. Bunun anlamı, süt içerken ekstra bir doz antibiyotik ve muhtemelen daha az mastit iltihabı alıyor olduğunuzdur. Çok lezzetli, değil mi?

- **Şeker ilavesi.** Çikolatalı süt gibi aroma eklenmiş sütler, bolca eklenmiş tatlandırıcılarla doludur. Hem siz zaten bir sonraki günün programında bunları da keseceksiniz.

Sizi Zorlayan Şeyleri Bilin: A1 ve A2 Kazein

Kazein proteininin iki ana şekli vardır. A1 alt grubu,¹¹ Birleşik Devletler'deki en yaygın kazein tipidir. Holstein ve Friesian gibi kuzey Avrupa ırklarından üretilen ineklerin yaptığı kazeindir. Araştırmalar tam olarak kesinleştirememiş olsa da, son çalışmalar A1 kazeininin¹² daha enflamatuvar olduğu ve daha zor sindirildiğini, ayrıca diyabet ve kalp hastalıkları gibi sağlık problemlerinin kötüleşmesinde de katkısı olabileceğini göstermektedir.

A2 kazeininin, tarihi daha eskilere dayanır. A2 alt grubu, Guernsey ve Jersey inekleri gibi, kökenleri güney Fransa ile Channel adalarına dayanan ve şu anda en çok Yeni Zelanda'da ve Fransa'da üretilen ineklerin sütlerinde bulunmaktadır. Yapılan öncü çalışmalara (ve hastalarımın çoğunun kişisel yorumlarına) göre, A2 kazein içeriği daha fazla olan sütün enflamatuvar özelliği daha az ve sindirimi daha kolaydır. Ayrıca besin açısından da daha zengin olabilir. Günümüzde süt ürünlerinin üzerinde içerdikleri kazein tipi belirtilmiyor; ama insanlar bu farklılık konusunda bilinçlendikçe daha fazla şirket, ürünlerinde A2 kazein/inek ibaresini belirtmeye başlamıştır. Bu kitabın eliminasyon aşamasından sonra süt ürünlerini tekrar tüketmeye karar verirseniz, A2 ineklerinin soyundan gelen ineklerin sütünü veya Yeni Zelanda ve Fransa'da ya da Afrika ve Hindistan'da üretilen süt ürünlerini tercih edin. Şimdilik hem A1 hem A2 süt ürünlerini beslenmenizden çıkıyoruz, ama çoğu insanın, süt ürünlerini tekrar beslenmelerine dahil ettiklerinde, özellikle doğal yeşilliklerde otlatmış hayvanların A2 süt ürünlerini (özellikle peynir ve yoğurt gibi fermente ürünleri) tolere edebildiğini unutmayın.

BUNLARI NASIL BIRAKACAKSINIZ?: İnek, keçi, koyun, kedi veya diğer hayvanlardan olup olmadığı fark etmez, süt, dondurma, yoğurt, peynir (off, biliyorum zor olacak, çok üzgünüm...) gibi laktoz ve kazein içeren tüm süt ürünlerini beslenmenizden çıkarın.

ÇIKARILMASI GEREKEN SÜT ÜRÜNLERİ

Eğer inek, keçi, koyun, at, deve... bu canavarlardan geliyorsa, aşağıdaki ürünleri kesin:

- Süt
- Tereyağı (ama sadeleştirilmiş bir yağ olan ve süt proteinleri uzaklaştırılmış olan sadeyağ, herhangi bir problem oluşturmaz)
- Krema
- Yoğurt
- Dondurma
- Peynir

BUNLARIN YERİNE YİYEBİLECEKLERİNİZ: Yemişler, tohumlar veya Hindistan cevizi gibi glutensiz tanelerden yapılmış anti-enflamatuvar, bitki kökenli tonlarca besin maddesi olduğu için çok şanslıyız. (Elimin8 yolunu takip edenler için, şimdilik yemiş ve tohum sütlerini tüketmenizde bir sıkıntı yok, ama birkaç gün sonra bunları da kesmeniz gerekecek.) Son yıllarda hayvansal kaynakların dışındaki besinlerin sütünden yapılan yoğurt, peynir ve dondurma gibi ürünlerde belirgin bir gelişme oldu; bu nedenle eğer hala bunları denemediyseniz, bir şans vermenizi öneririm. Aslında ineğin sütünü özlemediğinizi fark edeceksiniz.

EKLENEBİLECEK SÜTSÜZ YİYECEKLER

Sütün bitki kaynaklı şekillerini araştırın. Eğer Temel4 yolunu uyguluyorsanız Hindistan cevizi, fındık, kenevir tohumu veya diğer yemiş veya tohumlardan ya da bezelyeden elde edilen sütleri deneyin. Yemişlerden yapılan peynirler –küçük üreticilerin makine işi olmayan üretimleri; özellikle de sürülebilir krem peynir şek-

lindeki ürünler– süttten üretilen peynirden neredeyse farksız bir yapı ve tada sahiptirler. Eğer Elimin8 yolunu uyguluyorsanız da, yemişlerin sütünü şimdilik tüketebilirsiniz, ama Hindistan cevizinden elde edilen ürünler sizin için daha iyi süt alternatifi besinler olacaktır. Hindistan cevizi, tam da beyninizin sevdiği türde yağları içerir.

Temel4 ve Elimin8 İçin Üçüncü Gün: Tüm Tatlandırırcılar

Bunları uzaklaştırmamızın nedeni, üzerinde çok düşünülecek zor bir konu değildir; çünkü fazla şeker, beyninizi *tam olarak* tutuşturur ve bilişsel fonksiyonlarınızı bozarak hafızanızı olumsuz etkiler.¹³ Beyninizi sevdiğinizden ve ileri yaşlarınıza kadar düzgün bir şekilde çalışmasını istediğinizden eminim. Bu nedenle, artık şekeri beslenmenizden çıkarın.

BUNLARI (ŞİMDİLİK) NEDEN KESMELİSİNİZ?: Beyaz şeker, kahverengi şeker, yüksek fruktozlu mısır şurupları (veya herhangi bir mısır şurubu) ve benzeri ucuz tatlandırırcılar gibi işlenmiş şekerlerin, hemen hemen her vücutta enflamasyona neden olduğu ve diyabet, karaciğer hastalığı ve kalp hastalığı gibi pek çok kronik hastalığın riskini artırdığına dair yığınla çalışma vardır¹⁴ (şeker, kilolu olmasanız bile, kalp hastalığından ölme riskinizi artırır¹⁵). Yapay tatlandırırcılar ise daha da kötüdür ve bağırsak florasını bozarak, dengeyi sizi daha da kilolu yapan bakteriler lehinde değiştirir¹⁶ –ki bu kalorisiz içecekleri seçerkenki amacınızın bunun tam tersi olduğuna eminim. Doğal tatlandırırcılar bile dikkatinizi o tatlı tada odaklayarak damağınızın yiyeceklerin doğal tadından zevk almasını engeller.

Şeker bir katkı maddesidir. Ortalama bir Amerikalı hayatı boyunca yaklaşık 1600 kg şeker tüketir –bu, 1.7 milyon bonibon tanesine ya da endüstriyel boyda bir konteyner dolusu beyaz şekere karşılık gelmektedir. Artık bu konteyneri yok sayıyoruz ve şimdilik hayatımızdan tüm tatlandırırcıları çıkarıyoruz. Daha sonra bazı doğal tatlandırırcıları tekrar tüketebileceksiniz, ama onları bir süreliğine kesmeden, tolere edip edemeyeceğinizi anlayamazsınız.

BUNLARI NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Şekeri bırakmak, biraz sigarayı bırakmaya benzer. Bazen bir şeyi tamamen ve birdenbire bırakmak gerekir. Başlangıçta dayanılmaz şeker krizleriniz olabilir, ama dayanın ve vazgeçmeyin. Birkaç gün sonra bu krizler azalacak veya en azından baş edilmesi daha kolay bir hal alacaktır.

ÇIKARILMASI GEREKEN TATLANDIRICILAR

- **Beyaz veya kahverengi şeker.** Her şekliyle ve her amacıyla, ister sabah çayında, isterse de kurabiye ve keklerde olsun, fark etmez. Hepsi gidecek.
- **Tüm şuruplar.** Mısır şurubu, yüksek fruktozlu mısır şurubu, akçaağaç şurubu, kahverengi pirinç şurubu, agave nektarı, bal ve hurma şurubu.
- **Tüm doğal tatlandırıcılar.** Hindistan cevizi şekeri, hurma şurubu, akçaağaç şurubu, mısır şurubu, yoğunlaştırılmış şeker kamışı suyu, şeker kamışı suyu kristalleri, şeker pancarı şekeri, stevia, monk (keşiş) meyvesi, ksilitol gibi şeker alkolleri ve konsantre meyve suları.
- **Yapay tatlandırıcı** içeren her şey. Aspartam (Equal ve NutraSweet markalarında vardır), sakkarin (Sweet'n Low markası), sukraloz (Splenda markası) ve asesülfam (Sunett ve Sweet One'in içeriğidir).
- **Tatlandırıcı eklenmiş tüm paketlenmiş gıdalar.** "İçindekiler" listesinde tatlandırıcı eklendiği belirtilmiş olan her şey. Şeker, sadece yukarıda belirtilen "şeker ve şurup" adı altında olanlar değil, karamel, mısır tatlandırıcıları, mısır şurubu katıları ile fruktoz, dekstroz, dekstrin, glukoz, maltoz, maltodekstrin, sukroz gibi adıyla biten her şeyde de vardır.
- **Şekerlemeler.** Bütün şekerlemeler.
- **Gazoz, diyet kola, kola, enerji içecekleri ve şifelenmiş meyve suları.**
- **Tatlıların çoğu** –kek, kurabiye, cheesecake, brownieler, turtalar, puding vb., satın alınmış veya evde hazırlanmış olması fark etmez. Kurutulmuş meyvelere çoğunlukla şeker eklenir ve meyveli yoğurtlarda, granola barlarda ve kahvaltılık gevreklerde de hemen her zaman şeker ve/veya yapay tatlandırıcılardan vardır. Tat-

landırılmadan kurutulmuş meyveleri ve tatlandırılmamış, süt dışı ürünlerden hazırlanmış yoğurtları tüketebilirsiniz (sade Hindistan cevizi yoğurdu gibi).

- **Tatlı olmayan yiyeceklerde gizlenmiş tatlandırıcılar.** Ketçap, barbekü sosu, makarna sosu, çorbalar, krakerler, salata soslari, konserve meyveler, soğuk mezel (coleslaw ve brokoli salatası gibi), kutu hazır çaylar ve daha pek çok yiyecek. Mutlaka içindekiler kısmını okuyun ve şeker bilincini alışkanlık haline getirin.

BUNLARIN YERİNE YİYEBİLECEKLERİNİZ: Doğada taze meyveler (doğanın şekerleri), kök sebzeler (özellikle tatlı patates ve yer elması), Hindistan cevizi ve tarçın, anason gibi bazı doğal baharatlar ile birlikte, tadı tatlı olan ama tatlandırıcı içermeyen bitki çayları gibi pek çok lezzetli ve tatlı seçenek vardır. Şeker eklenmemiş kuru meyveler de uygundur ama bunları da abartmamak gerekir çünkü doğal şekerler, kurutulma işlemi sırasında yoğunlaşırlar. Bazı kişiler için, damaklarının o kötü alışkanlıklarını kırmak için, bir süre tüm tatlı yiyeceklerden uzak durmak daha iyi olacaktır.

Dilinizdeki tat tomurcukları, işlenmiş şekerlerin aşırı ve sürekli uyarısının neden olduğu etkiden birkaç gün içerisinde kurtulacak ve hassasiyetleri artarak (bu durum bazılarında daha çabuk, bazı kişilerde ise biraz daha geç olabilir) doğal yiyecekleri daha tatlıymış gibi algılayacaklardır. Bazı kişiler için doğal tatlandırıcılar yeterlidir ve bunları ölçülü bir şekilde tüketebilirler. Eğer siz de bunlardan biriyse –veya daha fazla dayanamayacak bir raddeye gelip hemen bugün tatlı bir şeyler yeme *ihtiyacınız* olduğunu hissediyorsanız– sıradaki listede yer alanlardan birisini deneyebilirsiniz. Eğer tatlı krizleriniz yoksa, tatlı olan hiçbir şeyi yemeyerek nasıl gideceğinizi izleyelim.

EKLENEBİLECEK DOĞAL OLARAK TATLI YİYECEKLER

Tatlı taze ve kuru meyveler bir seçenektir ama bunları ölçülü bir şekilde tüketmeniz daha iyi olacaktır. Tüm tatlı baharatlar, bitkisel çaylar (elbette tatlandırıcı eklenmeden) ve aşağıda sıralanan doğal olarak tatlı tam yiyecekleri tüketebilirsiniz:

- **Çiğ veya kurutulmuş Hindistan cevizi.**
- **Çiğ kakao çekirdeği kabuğu veya keçiyoynu-zu.** Bunları yarım bir muz üzerine serpiştirip bir parça Hindistan cevizi ile tüketebilirsiniz. Tatlı yerine geçecek, ama sizin için çok daha sağlıklı bir sunum olacaktır. Kakaoya ve keçiyoynuzuna şeker ilave edilmemiş olmasına dikkat edin.
- **Tatlı bitkiler ve baharatlar** –tarçın, anason, yeni-bahar, kakule, karanfil, kişniş, rezene, nane, fesleğen ve tarhun otu.
- **Bitkisel çaylar.** Çoğu, kendi doğal yapısında, tatlı bir tada sahiptir.
- **Taze meyveler eklenmiş arıtılmış su, soda veya maden suyu.**

Temel4 ve Elimin8 İçin Dördüncü Gün: Enflamatuvar Yağlar

Muhtemelen size bitkisel yağların hayvansal yağlardan daha iyi olduğu söylenmiştir; ama olayın aslı böyle değildir.¹⁷ Asıl gerçek, işlenmiş endüstriyel tohum ve tane yağların –mısır yağı, kanola yağı ve şu gizemli “nebatî yağlar”– enflamatuvar olduğudur.

BUNLARI (ŞİMDİLİK) NEDEN KESMELİSİNİZ?: Bu yağların elde edilebilmesi için tohumlar çok yüksek sıcaklıklara maruz bırakılmaktadır. Elde edilen bu yağlar daha sonra petrol çözücülerle uzaklaştırılmakta ve bu işlemin yan ürünlerinin de uzaklaştırılabilmesi için daha ileri kimyasal reaksiyonlarla işlem görmektedirler. Daha sonra ise renklendirici ve esanslar eklenerek, aslında oldukları şekilde kokmaları –agresif kimyasal işlemlerin doğal olmayan bir sonucudur– engellenmiş olur. Bu yağlar genellikle BHA ve BHT* gibi, raf ömürlerini oldukça uzun sürelerde uzatan yapay antioksidanlar içerir. Hmmm, yani eskimiş yağ...

Bitkisel yağlar zeytinyağı ve Hindistan cevizi yağından (gele-neksel, eski, doğal sıkım yoluyla elde edilen yağlardan tabii ki) daha fazla çoklu doymamış yağ asitleri içerir. Bu çoklu doymamış yağlar, özellikle ısıtıldıklarında, çok kolay bir şekilde okside olurlar; bu nedenle de enflamatuvar serbest radikallerin ana kay-

* Bütillenmiş Hidroksi Anisol ve Bütillenmiş Hidroksi Toluen. Tahlıl ürünlerinin ve bitkisel yağların taze kalmalarını sağlamak için kullanılan katkı maddeleri. (ç.n.)

nağıdırlar. Biz Elimin8 programının kalan kısmında soğuk sıkım zeytinyağı, avokado yağı, Hindistan cevizi yağı ve sadeyağ (tereyağında süt parçacıklarının uzaklaştırılıp sadeleştirilmesi ile elde edilir) gibi daha doğal, anti-enflamatuvar yağları tüketmeye gayret edeceğiz.

BUNLARI NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Tüm yağları bırakmanın veya yağ eklemeyi kesmenin bir gereği yoktur. İyi yağlar ve kötü yağlar vardır. Tek yapmanız gereken farklı öğrenmek ve iyi olanlara yönelmektir. Eğer hâlihazırda endüstriyel tohum yağlarını bolca tüketiyorsanız, enflamasyon düzeyiniz bu değişikliğe çok çabuk yanıt verecektir.

ÇIKARILMASI GEREKEN ENFLAMATUVAR YAĞLAR

- Ayçiçek yağı
- Bitkisel yağlar
- İçeriğinde yağ olan paketlenmiş çoğu gıda. "İçindeki-ler" etiketini okuyun.
- Kanola yağı
- Margarinler ve "sürülebilir yağlar"
- Mısır yağı
- Pamuk tohumu yağı
- Pirinç kepeği yağı
- Soya fasulyesi yağı
- Üzüm çekirdeği yağı,
- Yalancı safran yağı

BUNLARIN YERİNE YİYEBİLECEKLERİNİZ: Kötü yağlar vardır ve de iyi yağlar vardır ve aralarındaki fark, adlandırılma şekillerinden daha açık olamazdı. Kötü yağlar enflamatuvardır ama iyi yağlar anti-enflamatuvardır ve vücudunuzu besinlerle ve hormonlarınızı dengeleyen, beyni besleyen yağlarla doldururlar; ayrıca da bütün sistemleriniz için yararlıdırlar. Bazıları –saf sızma zeytinyağı gibi– çiğ hallerinde en iyi etkiyi gösterirken, Hindistan cevizi ve avokado yağları gibi diğerleri pişirme daha iyidir.

EKLENEBİLECEK ANTİ-ENFLAMATUVAR YAĞLAR

Çiğ olarak tüketilecek soğuk sıkım yağlar (yemek pişirmede kullanmayın):

- Saf sızma zeytinyağı
- Saf sızma avokado yağı
- Saf sızma Hindistan cevizi yağı

Pişirmede kullanılacak sıvı ve katı yağlar

- Avokado yağı
- Zeytinyağı (saf sızma olmayan)
- Hindistan cevizi yağı
- Yeşilliklerde otlamış hayvandan elde edilen sadeyağ (sadeleştirilmiş tereyağı –bu yağ süttten elde edilir ama laktoz ve kazein içermediğinden, hem Elimin8 hem de Temel4 planı için yenilebilir bir yağdır)
- Palm yağı (sadece organik olanlar)

Temel4 insanları, burada durun. Bir sonraki bölüme geçebilirsiniz. Elimin8 halkı, benimle kalın! İlerlemeniz gereken birkaç gün daha var.

Elimin8 İçin Beşinci Gün: Bakliyat/Baklagiller

Baklagiller –fasulye, nohut ve bezelye ailesi, fıstık ve soya fasulyesi dahil–, onları bazı insanlar için enflamatuvar yapabilecek pek çok farklı özelliğle sahiptir. Enflamasyonu tetikleyebilen ve mineral emilimini bozan lektinleri ve fitik asitleri içerirler.¹⁸ Fıstıklarda ise ayrıca aflatoksin ve küf kontaminasyonu olasılığı da vardır. Lektinler, bitkilerin koruma mekanizmasının bir parçasıdır.¹⁹ Ortalama olarak baklagillerin proteininin yüzde 15’ini lektinler oluşturur. Bağışıklık sistemimiz, bizi lektinlerden koruyan antikorlar geliştirecek şekilde evrimleşmiştir; ama lektinlerin tüm çeşitlerinden bizi koruyacak kadar etkili antikor üretimini sağılayan genetik yapı herkeste bulunmaz.²⁰ Bazılarımızın yiyeceklerdeki lektinlere diğerk kişilerden daha hassas olmasının nedeni budur. Baklagillere olan toleransınızı tanııtma aşamasında tekrar test edebileceksiniz.

NOT: Eğer vegan veya vejetaryenseniz, beslenmenize doğıal olarak avlanmış balıklar gibi hayvansal ürünleri dahil etmeyi –en azından Elimin8 programı süresince– ciddi bir şekilde düşünmelisiniz. (Bu, mutlaka olması gereken bir şey değıildir. Eliminasyon diyetinde bir vejetaryen veya vegan olarak hayvansal gıda tüketilmesi ile ilgili tartişmamı sayfa 61’de okuyabilirsiniz.)

ÇIKARILMASI GEREKEN BAKLAGİLLER

- Tüm fasulyeler; barbunya, siyah, beyaz, kırmızı, Etiyopya, böbrek, lima, bakla, garabanzo ve maş fasulyeleri
- Tüm mercimekler
- Soya ve soyadan yapılan tüm ürünler; edamame, tofu, miso, soya sosu ve soya kaynaklı tempah
- Üzerinde soya kelimesi yazan tüm paketlenmiş ya da işlenmiş gıdalar ve protein tozları; soya proteini izolatu gibi.
- Fıstıklar ve tüm fıstık ürünler; fıstık ezmesi ve fıstık sosu dahil

NOT: Taze bezelyeler ve yeşil kabuğu ile birlikte taze fasulye, yeşil bezelye ve sultani bezelye gibi fasulyelerin tüketilmesinde bir sıkıntı yoktur.

EKLENEBİLECEK BAKLİYAT İÇERMEYEN YİYECEKLER

- Nişastalı sebzelerin pişmiş fasulye ve bezelyeye benzeyen bir dokusu vardır. Tatlı patates, turp veya sarı şalgam küplerini çorbalara veya biber soslarına ekleyin ya da ezerek fasulye kızartmalarının yerine kullanın –tacos ile çok güzel olur.
- Mantarlar –tüm çeşitleri; bütün, dilimlenmiş, iri kıyılmış –yiyeceklere etli, lezzetli bir katkıdır ve bakliyatın yerine kullanılabilecek en iyi yiyeceklerden biridir.

Elimin8 İçin Altıncı Gün: Yemişler ve Tohumlar

Bazı kişiler yemişleri ve tohumları sindirirken zorlanırlar. Bunlar lektin ve fazlaca posa içererek sindirim sistemi kanalını ve bağışıklık sistemini tahriş edebilir.²¹ Yemişler ve tohumlarla ilgili diğer bir problem ise bunları geleneksel olarak kavrulmaları ve marketlerde satılan çeşitlerine eklenen endüstriyel tohum yağlarıdır. Okside yağların kullanılması, enflamasyonu daha da artırabilir. Not: Eğer bu noktaya kadar süt ürünlerinin yerine alternatif olarak ba-

dem veya diğer yemişlerin sütünü kullandıysanız ve hala süt ikamesine ihtiyaç duyuyorsanız, bugünden itibaren sadece Hindistan cevizinden elde edilen süt ürünü alternatiflerine geçme vaktiniz geldi demektir.

ÇIKARILMASI GEREKEN YEMİŞLER VE TOHUMLAR

Yemişler

- Amerikan cevizi (Hickory nut)
- Antep fıstığı
- Badem
- Brezilya cevizi
- Ceviz
- Çam fıstığı
- Fındık
- İnka fıstığı
- Kaju
- Kestaneler
- Kola cevizi
- Makademya fındığı/cevizi
- Meşe palamutları (bunu okuyan sincaplar için geçerlidir)
- Pikan cevizi
- Pili fındığı

Tohumlar

- Aspir
- Ayçiçeği
- Bal kabağı
- Chia
- Haşhaş
- Kenevir
- Keten
- Susam

EKLENEBİLECEK YEMİŞ VEYA TOHUM İÇERMİYEN YİYECEKLER

Yemiş veya tohum içeren her tarif veya atıştırmalık yerine, aşağıdakilerden birini koymayı deneyin:

- Kurutulmuş Hindistan cevizi parçaları veya dilimleri (tatlandırıcı ilave edilmemiş)
- Kurutulmuş dutsu meyveler, vişneler veya kuş üzümü (tatlandırıcı ilave edilmemiş)

- Tapyoka/manyok cipsi
- Plantain (bir tür muz) cipsi
- Yer bademi (adı "badem" olmasına rağmen, bu yiyecek bir yemiş değil, küçük bir kök sebzedir)
- Kurutulmuş muz cipsleri
- Dehidratörde veya düşük dereceli fırınlarda kurutulmuş veya kavrulmuş sebze "cipsleri" (kıvırcık lahana, ince dilimlenmiş kabak veya ince dilimlenmiş kök sebzeleri deneyin)
- Baharatlı tariflerde besin mayasını kullanabilirsiniz. Peynirimsi bir tat verecektir.

Elimin8 İçin Yedinci Gün: Yumurtalar

Pek çok insan -ben dahil- yumurtaları tüketirken herhangi bir problem yaşamaz. Ancak bazı kişiler için, özellikle de otoimmün bir hastalığı olanlar için, yumurtanın beyazında bulunan albümin enflamatuvar olabilir. Aslında çok sağlıklı olduğunu düşündüğünüz o yumurta beyazından yapılmış omlet, vücudunuzun tolere edemediği bir şey olabilir. Yumurta beyazı, besin intoleransının en sık görülen nedenlerindendir ama bazıları için yumurtanın tamamı bir sorun oluşturuyor olabilir. Yumurtadan vazgeçmek, daha ilginç kahvaltı seçeneklerini görebilmeniz için bakış açınızın değişmesini sağlayabilir; ayrıca yemek pişirirken -özellikle fırın yemeklerinde- her zaman yumurtaya ihtiyacınız yoktur. (Sayfa 124'te başlayan tariflerdeki yumurtasız kahvaltılık fikirlerine bakabilirsiniz.)

ÇIKARMANIZ GEREKEN YUMURTA İÇEREN YİYECEKLER

- Tavuk, ördek veya herhangi bir kuşun yumurtasının akı veya yumurtanın tamamı.
- Mayonez, geleneksel olarak pişirilmiş hamur işleri ve bezeler. (Yumurtasız mayonezlerin enflamatuvar yağları içeriyor olabileceği de aklınızda bulunsun -bunların

yerine kendi mayonezinizi sayfa 230'daki tarife göre yapabilirsiniz.)

- "İçindekiler" kısmında yumurta ve yumurta akı içeriğini kontrol edin.

EKLENEBİLECEK YUMURTA İÇERMEYEN YİYECEKLER

- Hamur işi yaparken, aşağıdakilerden her biri, 2 yumurtaya karşılık gelir: 1 adet olgun muz, güzelce ezilmiş olacak; ¼ bardak elma püresi ya da bal kabağı püresi; ya da yumurta yerine geçebilecek gluten içermeyen ürünler (Bob's Red Mill ya da Ener-G gibi). (Sizin kullanabileceğiniz en iyi tahılsız pişirme unu Hindistan cevizi unu ve manyok unudur.)
- Doğranmış tatlı patatesten ya da soyulmuş Brüksel lahanası ve soğandan yapılan lezzetli bir kahvaltılık karışımını deneyin; bunu hafif çıtır çıtır olana kadar sadeyağda veya Hindistan cevizi yağında kavurun. Bir yemek kaşığı besin mayası eklemeniz yumurtamsı, peynirimsi bir tat katacaktır.
- Tahılsız ve yumurtasız bir tost seçeneği olarak deniz tuzu serpiştirilmiş avokado dilimleri, mükemmel bir kahvaltı sandviçi olarak yenilebilir. Ben çok lezzetli olan tapyokadan yapılan ekmek ürünlerini seviyorum. Ayrıca bir parça somon ya da yeşilliklerle beslenmiş hayvan etinin köftesinden de ekleyebilirsiniz.
- Siyah tuz, yumurtayı andıran sülfürlü bir tada sahiptir. Bunu kahvaltı tabaqlarınızda kullanabilirsiniz.
- Kahvaltı için sebze çorbalarını ve organik tavuk sosilerini yemeyi deneyin.

Elimin8 İçin Sekizinci Gün: Gölge Sebzeler

Gölge sebzeler, özellikle romatoid artrit, lupus ve diğer otoimmün hastalıkları ya da nedeni açıklanamamış eklem ağrıları, sindirim ve cilt problemleri olan bazı kişiler için enflamatuvar bir etkisi olabilecek alkaloidler içerir.²² Gölge sebzelerinin çoğu yenilebilir

değildir (gündüzsefası gibi) ve çoğu da zehirlidir (belladona-güzelavrat otu gibi). Yenilebilir gölge sebzeler, en popüler yiyecekler arasındadır –patates ve domates gibi– ve çoğu insanda ciddi bir sıkıntıya neden olmazlar. Ancak, kronik sağlık problemleriniz varsa, bunlara karşı bir hassasiyetiniz olabilir. Eğer öyle bir durumunuz varsa, bunu ortaya çıkaracağız.

ÇIKARILMASI GEREKEN GÖLGE SEBZELER

- Domates
- Patates (tatlı patates hariç, tüm türleri)
- Patlıcan
- Biberler, bütün türleri, dolmalık biber ve acı biberler dahil
- Paprika (kırmızı biber)
- Kudüs kirazı (bir çeşit çeri domates)
- Kurt üzümü (goji berry)
- Arnavut biberi
- Köri tozu
- Tatlı pul biber
- Kırmızı toz biber
- Tütün (Sigarayı bırakmak için başka bir neden ister misiniz? Buyurun, işte bir tane daha.)

EKLENEBİLECEK GÖLGE SEBZE İKAMELERİ

Ne, salsa yok mu? Salça yok mu? *Patates kızartması da mı yok?* Neyse ki favori gölge sebzelerinizin yerine geçebilecek pek çok yiyecek var.

- Tatlı patates –fırında, püre şeklinde, cips şeklinde kurularak ya da kızartılarak. Ben tatlı Japon patateslerini çok seviyorum.

- Herhangi bir kök sebze yi patates kızartması şeklinde kesip, üzerine fırça ile Hindistan cevizi yağı ya da sa-deyağ sürüp, çıtır bir kıvama gelene kadar fırında pişi-rebilirsiniz.
- Havuç, pancar, kabak ya da bal kabağını yumuşayın-caya kadar pişirip püre şekline getirebilir ve bunlardan soslar yapabilirsiniz.
- Doğranmış salatalık, Meksika turpu ya da Japon turpu ve kırmızı turptan içine tatlı soğan, rendelenmiş taze sa-rımsak, kişniş ve deniz tuzu ekleyerek salsa veya pico de gallo yapabilirsiniz.

DAHA İLERİYE BAKALIM

Şu anda önümüzdeki birkaç hafta boyunca hayatınıza dahil et-meyip uzak duracağınız her şeyi tamamen çıkardığınıza ve bu yiyeceklerin sizin için niçin enflamatuvar olduğu, bunları haya-tınızdan nasıl çıkaracağınız ve bunların yerine neler yiyip neler yapabileceğiniz ile ilgili tüm bilgileri öğrendiğinize göre, planını-zın bir sonraki aşamasına geçmeye hazırsınız demektir. Bu kısım, enflamasyonunuzu belirgin bir şekilde sakinleştirebileceğiniz ve vücudunuzun farkındalığını yükseltip zindeliğinizi artıracacağınız kısımdır. Kendinizi daha iyi hissetmek üzeresiniz ve bu tahmin ettiğinizden de hızlı gerçekleşecek; bu nedenle enflamasyonunuz tamamen geçtiğinde yaşayabileceğiniz hayatı deneyimlemeye ha-zır olun.

5

ELİMİNE ETMEK (ELİMİN8) YA DA DÜZELTMEK (TEMEL4): ENFLAMASYONU YATIŞTIRMAK VE İYİLEŞMEK

Eliminasyon yolculuğunuzun kalbine ve ruhuna hoş geldiniz. Bütün bu çabaların sonucunda belirli bazı yiyecekleri elimine etmenizden nedeni, kendinizi başka bir diyetle cezalandırmak değildir. Siz, kronik enflamasyonu elimine ediyorsunuz. Siz beyin sisi, yorgunluk, sindirim problemleri, kilo alma veya enflamasyonun sizde neden olduğu sağlık problemi neyse, onu elimine ediyorsunuz. Siz vücudunuz için iyi olan ve olmayan şeylerle ilgili kafa karışıklığını elimine ediyorsunuz.

Bundan sonraki dört ila sekiz haftada daha yararlı alışkanlıklar geliştireceksiniz; daha farklı nasıl beslenebileceğinizi öğreneceksiniz ve enflamasyonu azaltıp sağlıklı olma halini kazanırken, bundan keyif alacaksınız. Bu birkaç hafta boyunca beraberce deneyimleyeceğimiz yolculuğumuz boyunca sizlere verebileceğim bir sürü püf noktası, bazı sürprizler ve desteklerim var. Kendi hayatınızın en başarılı versiyonuna dönüşme işlemine aşık olun. Sağlık, kutsal bir sanattır ve siz de bu sanatın başyapıtısınız. Her hafta için yapmanız gereken şeylerin listesi, devam etmenizi sağlayacak cesaret konuşmaları ve önceden ne olduğunu bileceğiniz haftalık hoşgörüler –eğlenceli ve azıcık şımarabileceğiniz şeyler– verilecektir. Bu bölümde öğreneceğiniz şeyler şunlardır:

1. *Yiyebileceğiniz inanılmaz, lezzetli, doyurucu ve anti-enflamatuar yiyeceklerin listesi.* Her ne kadar Temel4 yolundaki liste daha uzunmuş gibi görünse de, Elimin8 yolu için hazırlanmış olan listenin bile oldukça uzun ve keyif alınabilecek yiyeceklerden oluştuğunu göreceksiniz.

2. Bırakmanız gereken sekiz enflamatuvar alışkanlığın listesi - sizin için tamamı problem olmayabilir ve eğer öyleyse, sizde sıkıntı yaratanları seçin. Her hafta birini bırakacaksınız.
3. Haftaya hazırlık adımları ya da her hafta başlamadan önce yapılması gerekenler listesi.
4. Temel4 ve Elimin8 yollarında anti-enflamatuvar beslenme için bir haftalık örnek öğün planlamaları.
5. Yapılacak ve öğrenilecek pek çok şey ile dolu hafta hafta, adım adım bir yolculuk planı.

Cidden, Onu Yeme!

Planınızın dışına çıkmayın. Size önereceğim ilk ve en güçlü tavsiye budur. Eğer çıkarsanız, anti-enflamatuvar çabalarınızı tehlikeye atmış olursunuz. Ayrıca *yiyebileceğiniz* o kadar çok lezzetli, besleyiciliği yüksek yiyecek var ki, niçin bütün o çabanızı bir kenara atıp bu planın gücünü zayıflatasınız ki? Ama bazen bunun yanlışlıkla (ya da istemli bir "yanlışlık"la) yapılabileceğini biliyorum. İşte yoldan çıktığınız böylesi durumlarda yapabilecekleriniz:

- **Eğer bu yanlışlık, Temel4 yolunun ilk iki haftasında veya Elimin8 yolunun ilk dört haftasında gerçekleşmişse:** Baştan başlayın. Evet, aynen öyle; planın Birinci Gün'üne geri dönün. Biraz sert oldu, biliyorum, ama öyle olması gerekiyor. Ben sizin en iyi sonuçları almanızı ve vücudunuzun tam olarak neyi sevip neyi sevmediğini bilmenizi istiyorum. Eğer bu planın işe yaramasını istiyorsanız, planlarınızın dışına çıkmanız demek, en başa dönmeniz demektir.
- **Eğer bu yanlışlık, Temel4 yolunun ikinci iki haftalık döneminde ya da Elimin8 yolunun ikinci dört haftasında gerçekleşmişse:** Devam edin. Programın etkinliğini bir derece azalttınız (bunun derecesi ne yediğiniz ve ne kadar yediğiniz ile de alakalıdır), ama zaten enflamasyonunuz belirgin bir şekilde azalmış olduğundan, bununla daha iyi bir şekilde baş edebilirsiniz.

Söylemek istediğim şey şu: planınızdan bir kez çıktıysanız, *bir daha çıkmayın*. Bütün çabalarınızı gereksiz yere heba etmeyin. Daha önce de belirttiğim gibi, en sonunda alacağınız sonuçlar, programa sadık kalmak için göstereceğiniz çabaya değecektir. Ben kaçamak sözcüğünü sevmiyorum. Bütün bu konuştuklarımız, sizin içi yasak olan yiyeceklerle ilgili değil, sizi kaçamak yapmaya zorlayan yiyeceklerle ilgilidir. Eğer bir şeyin sizde enflamasyona neden olma potansiyeli varsa, bu sizin vücudunuzda da gerçekleşirip gerçekleştirmeyeceğini bilmek istersiniz. Diyet yapmak, açlık, utanç, kurallar ve düzenlemeler gibi şeyleri unutun. Sizi daha kötü değil, daha iyi yapan yiyecekleri keşfedecek kadar vücudunuzu sevmeye odaklanın. Bu derinlerde yatan amaca yönelik, daha bilinçli bir tutum sergileyin.

NELERİ YİYEİLİRİZ?

Tekrar beslenmenize dahil edilene kadar yiyemeyeceğiniz ve böyle yaparak enflamatuvar durumumuzu tamamen temizleyebileceğiniz yiyeceklerle (bu yiyecekleri bir önceki bölümde açıkça belirttim) odaklanmak yerine, yiyebileceğiniz sağlıklı, sizi iyileştirecek yiyeceklerle odaklanalım. Bunu gruplar halinde ve beslenmenize gün gün ve hafta hafta ne kadarını ekleyebileceğinizi belirterek yapacağım. (Tabii ki de bu listedeki herhangi bir şeye bilinen bir alerjiniz varsa, onun üzerini çiziniz.) İşte yiyebileceğiniz:

Saf Protein

Her öğünden bunlardan 1 ila 1½ avuç büyüklüğünde tüketmeyi hedefleyin, böylelikle öğünleriniz her zaman protein içerecektir. Ve biz bu porsiyonları hedeflerken, bütün proteinlerin eşit yapıda olmadıklarını unutmayın. Ben burada bunları öncelik sırasına göre sıraladım –olabildiğince; bu nedenle proteinlerinizin çoğunu listenin ilk sıralarındaki kaynaklardan almaya çalışın ve alt sıradaki yiyecekleri daha az tüketin.

DENİZ ÜRÜNLERİ

Ana protein kaynağınız olarak deniz ürünlerine odaklanın. Balığa veya kabuklu deniz ürünlerine alerjik olmadığınız sürece, deniz ürünleri mükemmel besleyiciliğe ve iyi yağlara sahip besinlerdir. Burada önerdiğim, en düşük cıva içeriğine sahip ürünler yer almaktadır:

- Alaska somonu, doğal avlanılmış
- Albacore ton balığı (ABD, Kanada, vahşi, kutuplarda avlanılmış)
- Arktik alabalık
- Atlantik uskumru balığı
- Barramundi
- Beyaz balık
- Çizgili orkinos (ABD, Kanada, vahşi, kutuplarda avlanılmış)
- Deniz tarağı
- Dil balığı (Pasifik)
- Gökkuşluğu alabalığı
- Hamsi
- Istakoz
- İstiridye
- Kalamar
- Karabalık
- Karides
- Kedi balığı
- Kerevit/tatlı su istakozu
- Kömür balığı
- Kurbağa (Atlantik)
- Lambuka
- Levrek (deniz, çizgili, siyah)
- Midye
- Morina balığı/mezgit
- Pisi balığı
- Ringa balığı
- Sardalya
- Sarı yüzgeçli orkinos (ABD, Kanada, vahşi, kutuplarda avlanılmış)
- Sarı yüzgeçli orkinos (Orta-batı Pasifik, vahşi, olta balıkçılığı ile avlanılmış)
- Tatlısu çipurası
- Ton balığı (konserve, light)
- Yengeç (evcil)

TERCİHEN SERBEST GEZEN ORGANİK KÜMES HAYVANLARI VEYA AVLANILMIŞ KUŞLAR

- Bildircin
- Deve kuşu
- Hindi
- Kaz
- Ördek
- Tavuk

TERCİHEN YEŞİLLİKLERDE OTLAYAN, MERALARDA YETİŞTİRİLMİŞ VEYA AVLANILAN HAYVANLARDAN ELDE EDİLEN ORGANİK ET

- Bizon
- Dana
- Geyik
- Karaca
- Kuzu
- Sığır
- Tavşan

Eğer hayvansal proteinlerden tüketiyorsanız, bütçenize göre en iyi kaliteyi alabilmeniz için dikkat etmeniz ve aramanız gereken birkaç anahtar sözcük veya tanım var:

- Deniz ürünlerinin üzerinde “vahşi avlanılmış” yazısı olmalıdır ve bu ürünler, cıva içeriği düşük balıklar listesinde yer alıyor olmalıdır. Ton balığı veya levrek gibi balıkları tüketirken, benim belirttiğim belirli kaynaklara yönelin ve belirtilen cıva içerikleri güvenilir olan markaları seçin. Bu balıkların sağlıklı, düşük cıvalı olanlarını satan pek çok bilinçli marka mevcuttur.
- Sığırların yeşilliklerde otlağı ve organik olduğu belirtilmelidir.
- Kümes hayvanları ve danaların serbest gezen ve meralarda yetiştirilmiş olanları tercih edilmelidir.
- Eğer organikse, etin daha yağlı olan kısmını tercih edebilirsiniz. Organik yağlar çok yararlı besinler ve mineraller içerir.

- Eğer organik et bulamazsanız veya sizin bütçenize uygun değilse, yağsız etleri tercih edin çünkü günümüz hayvancılığı ile yetiştirilen hayvanların yağları, enflamatuvar bazı toksinleri içeriyor olabilir.

Hayvansal Proteinlere Başlama

Eğer hayvansal protein tüketen bir insan değilseniz ama artık beslenmenize bunları dahil etmeye karar vermişseniz, eti azar azar tüketmeye başlayarak sindirim sisteminizi uyandırın. Vejetaryen ya da vegan beslenen çoğu kişinin mide asidi düşüktür ve bu durum proteinlerin sindirilmesini güçleştirebilir. Sindirim enzimi takviyeleri ve betain HCL ile pepsin veya sığır safrasını yemeklerden önce kullanıp, vücudunuz bu yeni beslenme tarzınıza uyum sağlayana kadar sindiriminize yardımcı olabilirsiniz. Vücudunuz mutlaka uyum sağlayacaktır.

Bitkisel Protein Kaynakları

Eğer hayvansal proteinler konusunda daha yavaş davranmak istiyorsanız, beslenmenize bitki kökenli proteinleri daha fazla dahil edin.

TEMEL4 İLE UYUMLU OLANLAR

- Hempeh (kenevir tohumundan yapılan tempeh): 115 gramında 22 gram protein içerir.
- Natto (organik - GDO'suz): 1 bardakta 31 gram protein vardır.
- Tempeh (organik - GDO'suz): 1 bardakta 31 gram protein vardır.
- Kenevir proteini tozu: 4 yemek kaşığında 12 gram protein içerir.
- Kenevir tohumu: 1 bardakta 40 gram protein vardır.
- İnka fıstığı (sacha inchi) tohumu protein tozu: ¼ bardağı 24 gram protein içerir.

- Mercimekler: 1 bardakta 18 gram protein vardır.
- Maş fasulyesi: 1 bardağı 14 gram protein içerir.
- Pili fındığı: 1 bardağında 13 gram protein vardır.
- Nohut: 1 bardağı 15 gram protein içerir.
- Badem ezmesi: ¼ bardağında 6 gram protein vardır.

ELİMİN8 VE TEMEL4 İLE UYUMLU OLANLAR

- Maca tozu: 1 yemek kaşığı 3 gram protein içerir
- Bezelyeler: 1 bardak pişmiş bezelye 9 gram protein içerir (taze baklagillerin Elimin8 yolunda kullanabileceğini unutmayın)
- Besin mayası: 1 yemek kaşığında 5 gram protein vardır
- Klorella veya spirulina: 1 yemek kaşığında 4 gram protein vardır
- Ispanak: ½ bardak pişmiş ıspanak 3 gram protein içerir
- Avokado: yarım avokado 2 gram protein içerir
- Brokoli: ½ bardak pişmiş brokoli 2 gram protein içerir
- Brüksel lahanası: ½ bardağı 2 gram protein içerir
- Enginar: ½ bardağı 4 gram protein içerir
- Kuşkonmaz: 1 bardağı 2.9 gram protein içerir

Meyve ve Sebzeler

Besinsel olarak zengin, anti-enflamatuvar bir beslenmenin anahtarı sebzeler ve meyvelerdir ve sizin de beslenmenizin büyük bir kısmını oluşturmaları gerekir. Aşağıdaki gruplara bakarak günlük ne kadar tüketmeniz gerektiğini öğrenin.

Organik Olanlara Öncelik Verin

Eğer mümkünse, her zaman organik meyve ve sebzeleri tercih edin. Eğer böyle bir imkanınız yoksa da, meyve ve sebzeleri çok iyi bir şekilde yıkayın. Büyükçe bir kabı soğuk su ile doldurun ve bir bardak beyaz sirke ekleyin. Meyve ve sebzeleri bu suda 15 da-

kika bekletin. Durulayın, nazıkçe kurulayın ve saklayın. Pestisit içeriği en fazla olan ve tüketilirken dikkat edilmesi gereken; ayrıca en az içerip organik olmadan da tüketilmesinde sorun olmayan meyve ve sebzeler ile ilgili daha ayrıntılı bilgiyi, Çevresel Çalışma Grubu (Environmental Working Group) tarafından hazırlanıp yayımlanan Kirli Düzine ve Temiz On Beş listelerinde bulabilirsiniz.¹

SEBZELER

Porsiyon boyutunun sınırı yoktur ama günde en az 4 bardak sebze tüketmeye çalışın. Öğün başına fazladan bir bardak sebze tüketmeye ve atıştırmalıklarınıza sebzeleri dahil etmeye çalışın. Farklı farklı renkleri almaya çalışın ama asıl önem vereceğiniz sebzeler, metilasyon yolaklarını* desteklemek için gerekli olan folatı içeren koyu yeşil yapraklılar olsun. Tüketebileceğiniz tüm farklı ve lezzetli sebzeleri gözden geçirin. Umarım bu keşif yolculuğuna çıkar ve yeni seçenekleri denersiniz. Sebzeler, beslenmenizin temelini ve odak noktasını oluşturmalıdır.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| • Alabaş | • Hindiba |
| • Bamya | • Ispanak |
| • Brokoli | • Kabak |
| • Brokoli filizleri | • Karalahana, |
| • Brüksel lahanası | • Karnabahar |
| • Çin lahanası | • Kereviz |
| • Enginar | • Kırmızı deniz otu (Dulse, |
| • Filizler (yonca, fasulye, | deniz yosunu) |
| brokoli, vb.) | • Kırmızı turp |
| • Frenk soğanı | • Kıvırcık lahana |

* DNA'nın düzenlenmesi, toksinlerin ve hormon atıklarının temizlenmesi, enerji kaynağımız olan ATP'nin üretilmesi, enflamasyonun kontrolü gibi hayati öneme sahip yollara katılan metil molekülünün oluşmasını sağlayan biyokimyasal döngü. (ç.n)

- Kombu
- Kuşkonmaz
- Lahana
- Mantar
- Marul
- Meksika turpu
- Pazı
- Pırasa
- Renkli pazı
- Roka
- Salatalık
- Sarı şalgam
- Su kestanesi
- Su yosunu
- Suşi yosunu (Nori)
- Taze soğan
- Turp
- Uçkun
- Zencefil
- Zeytin

MEYVELER (ÖZELLİKLE DÜŞÜK FRUKTOZLU MEYVELER)

Temel4 yolunda her meyveyi, Elimin8 yolunda ise goji beri (gölge sebzedir) dışında her meyveyi tüketebilirsiniz. Meyve, besinsel açıdan zengindir ve bağışıklığı dengeleyici antioksidanlar ile doludur; ama en iyi sonucu almak için, fruktoz içeriği daha düşük olan meyveleri tercih edin çünkü fruktoz yüksek miktarlarda tüketildiğinde karaciğeri, sindirimi ve insülin ile kan şekeri düzeylerini etkileyebilir. Genel bir kural olarak, sebzeleri meyvelerden daha çok tüketin. En iyi meyve seçenekleri şunlardır:

- Ahududu
- Ananas
- Avokado
- Böğürtlenler
- Çarkıfelek meyvesi
- Çilek
- Greyfurt
- Honeydew kavunu
- Kantalup kavunu
- Kivi
- Klemantin mandalina
- Limonlar
- Misket limonu
- Misk kavunu
- Muz
- Papaya
- Portakal
- Tangelo
- Uçkun
- Yaban mersini

Sağlıklı Yağlar

Yemek içinde, sos olarak veya doğrudan tüketmeniz fark etmez, her öğün için en az 1 ila 3 yemek kaşığı yağ tüketmeyi hedefleyin. Öğünlerinizde veya atıştırmalıklarınızda tükettiğiniz yağın sağlıklı yağlardan olmasına önem verin. Geçmişte yağlarla ilgili tartışmalar vardı ancak bilimsel veriler ve beslenme toplulukları, yağların sağlık için ne kadar önemli olduğunun artık farkındalar –yağları, eskiden olduğu gibi hastalık nedeni olarak kabul etmiyorlar. Önerilen yağları (ama sayfa 98’de belirtilen enflamatuvar olanları değil) yemekleri pişirirken, sos şeklinde, smoothielerinize ekleyerek ya da kaşık kaşık yiyerek kullanabilirsiniz. Gerçek besinlerden gelen sağlıklı yağları yemeye alışkın değilseniz, başlangıcınız yavaş olsun ve azar azar artırarak sağlıklı miktarlara çıkın. Eğer hâlihazırdaki beslenmeniz uzun yıllardır düşük yağ içermek-teyse safra keseniz (varsa tabii), pankreasınız ve karaciğeriniz tükettiğiniz yağ miktarının birdenbire artmasına hemen uyum sağlayamayabilir ve bu duruma alışmak için biraz ısınmaları gerekir.

Yağlar Hakkındaki Efsaneler ve Gerçekler

Son yarım yüzyıldır, beslenmemizdeki yağlarla ilgili sonu gelmez yanlış bilgilendirmeler ve propagandalara maruz kalmaktayız. Her ne kadar eski inanışların kemikleşmiş bilgileri öyle söylese de, artık sağlıklı yağların kalp hastalığına neden olmadıklarını biliyoruz. Şimdi yağlarla ilgili yanlış efsane balonlarını söndürelim ve doğru bilgileri ilk ve son kez beynimize kaydedelim.

Hepimiz, bebekken beyin gelişimi ve enerji için gereken ve bağımlı olduğumuz yağları anne sütü şeklinde aldık. İnsan beyni, doğru bir şekilde çalışması için çok fazla enerjiye ihtiyaç duyar ve biyolojik ve evrimsel bir bakış açısıyla, optimal beyin gelişimi için en sürdürülebilir enerji şekli iyi yağlardır. (Bunu ayrıntılı bir şekilde bitki kaynaklı keto kitabım, *Ketotarian*’da anlattım.) Beyninizin yüzde 60’ı yağlardan oluşmaktadır (bu oran vücudunuzdaki herhangi bir organın içerdiğinden daha fazladır) ve vücudunuzda bulunan kolesterolün neredeyse yüzde 25’i beyinde

bulunmaktadır. Bunlara ek olarak sağlıklı hormonları üretebilmek ve sinir büyümesini ve sağlıklı bir bağışıklık sisteminin idamesini sağlamak için de kolesterole ve sağlıklı yağlara ihtiyacımız vardır. Kolesterol düşürücü ilaç olan statinlerin yan etkileri arasında hafıza kaybı, sinir ağrısı, hormon problemleri, cinsel istekte azalma ve erektil disfonksiyonun olmasına şaşırmamak gerekir -kolesterolün ve sağlıklı yağların desteklediği hemen her fonksiyon. Elimin8’de kullandığımız sağlıklı yağlar, ideal bir sağlık için elzem olan besinlerdir.

SOĞUK SIKIM YAĞLAR, ÇİĞ TÜKETMEK İÇİN (PİŞİRMEK AMACIYLA KULLANMAYIN)

- Saf sızma zeytinyağı
- Saf sızma avokado yağı
- Saf sızma Hindistan cevizi yağı

PİŞİRME AMACIYLA KULLANILACAK YAĞLAR

- Avokado yağı
- Zeytinyağı (saf sızma olmayan)
- Hindistan cevizi yağı
- Yeşilliklerde otlamış hayvandan elde edilen sadeyağ (sadeleştirilmiş tereyağı -bu da süttten yapılmıştır ama laktoz ve kazein içermediğinden, tüketilmesinde bir sorun yoktur.)
- Palm yağı (sadece organik şekli)

Bitkiler

Bitkiler ve baharatlar sadece yiyeceklerin lezzetini artırmazlar, ayrıca onlara çoğu yüksek derecede anti-enflamatuvar olan besinleri eklerler. Siz, kendi damak tadınıza uygun olacak şekilde, taze veya kurutulmuş bitki ve baharatları beslenmenize ekleyin.

- Ada çayı
- Biberiye
- Defne yaprağı
- Dereotu
- Fesleğen
- Kekik
- Kişniş
- Lavanta
- Limon otu
- Maydanoz
- Nane

Baharatlar

- Annatto
- Ardiç
- Ardiç kozalağı
- Bayır turpu
- Çemen otu
- Deniz tuzu
- Frenk kimyonu
- Hardal
- Kakule
- Karanfil
- Kereviz tohumu
- Kimyon
- Kişniş
- Küçük Hindistan cevizi
- Muskat
- Rezene
- Sarımsak
- Sumak
- Tane karabiber (gölge sebze değildir)
- Tarçın
- Vanilya tohumu (organik, katkısız)
- Yenibahar
- Yıldız anason
- Zencefil
- Zerdeçal

İçecekler

- Su
- Çay (organik olmalıdır)
- Hindistan cevizi suyu (tatlandırıcısız)

- Kombu (fermentasyondan sonra mayhoş olan tadını yumuşatmak için şeker eklenmiş olanlardan uzak durun; ne kadar mayhoş, o kadar iyi)
- Maden suyu (tatlandırıcısız)
- Yeşil içecekler (taze sıkılmış sebzeler, limon, misket limonu ve zencefil; şeker içeriği açısından akılcı davranın)
- Organik kemik suyu

Sadece Temel4 Yolunu Uygulayan Kişiler İçin

Eğer Temel4 yolunu uyguluyorsanız, beslenmenizden baklagiller, yemiş ve tohumlar (ve bunların yağları), yumurta ve gölge sebzeleri çıkarmak zorunda değilsiniz. Bunların hepsini beslenmenize dahil edebilirsiniz ama yukarıdaki listede yer alanları tercih etmeye çalışın. Önümüzdeki dört hafta, kötü beslenme alışkanlıklarınızdan kurtulmanız için harika bir fırsattır. Normalde tüketmediğiniz lezzetli yiyeceklerin geniş ve zengin dünyasında keşfe çıkın ve vücudunuzu tazeliklerle besleyin.

Yemişleri ve Tohumları Islatmak

Temel4 insanları: Yemişlerinizi harekete geçirin! Yemişleri ve tohumları önceden ıslatmak, onları daha sindirilebilir yapar ve içerdikleri harika besinlerin vücudunuz tarafından daha iyi kullanılabilmesini sağlar.

1. Islatmak istediğiniz yemişi veya tohumu bir kaseye koyup üzerine su ekleyin.
2. Favori deniz tuzunuzdan 1 ila 2 yemek kaşığı ekleyin.
3. Kasenin üzerini kapatın ve tezgah üzerinde veya buzdolabında yaklaşık 7 saat ya da gece boyunca bekletin.

4. Yemişleri ve tohumları süzüp tuzu uzaklaştırmak için güzelce yıkayın. Bir bezin üzerine dağıtarak kurumasını sağlayın.
5. Kurutucuya koyup hafif ktır bir yapıya ulaşana kadar kurutun; eğer kurutucunuz yoksa, düşük dereceye ayarladığınız bir fırına koyup, yine hafif ktır hale gelene kadar kurutabilirsiniz. Eğer kurutmamayı tercih ederseniz, buzdolabında birkaç gün bekleyebilirler ama sonunda küfleneceklerdir.

Eğer yemişlerin ve tohumların ıslatılması sizin yapabileceğiniz bir şey değilse, ıslatılmış ve filizlendirilmiş yemiş ve tohum satan markaları araştırın.

ENFLAMATUVAR ALIŞKANLIKLARI SEÇME VE ELEME LİSTESİ

Bu kişiselleştirilmiş planın benzersiz özelliklerinden birisi, bazı enflamatuvar yaşam tarzı alışkanlıklarınızdan kurtulacak olmanızdır. Eliminasyon diyetinin anahtarı yiyeceklerdir; ama sistemik enflamasyona katkıda bulunan ve sağlığınıza olumsuz etkileyen bazı olası yiyecek-dışı faktörler de vardır. Eğer vücudunuza ve beyninize ve dolayısıyla da duygularınıza ve ruhunuza zarar veren yaşam tarzı alışkanlıklarınız varsa, eliminasyon yolculuğunuz boyunca her şeyi doğru bir şekilde yeseniz bile, sağlıklı olma çabalarınızı istemsizce sabote ediyor olabilirsiniz. Bu yaşam tarzı alışkanlıkları daha fazla olmasa da, yiyecekler kadar enflamatuvar olabilirler; öyleyse onları hayatınızdan çıkaralım!

Ben, birazdan belirteceğim sekiz kötü alışkanlığı kırmanın, kendinizi daha iyi hissetmeniz için çok önemli olduğuna inanıyorum. Şu anda bu sekiz alışkanlığın hepsine sahip olmayabilirsiniz, ama çoğumuz, en azından birkaçını yapıyoruz. Eğer Elimin8 yolunu takip ediyorsanız, sekiz haftanın her birisinde bir alışkanlığın vurgulandığını göreceksiniz. Eğer Temel4 yolunu uyguluyorsanız, dört hafta sonunda duracaksınız, ama üzerinde çalışmak istediğiniz diğer alışkanlıkları da görebilmek için, ikinci dört haftaya da bir bakmanızı öneririm. Özellikle değiştirmek istediğiniz alışkanlıkları okumanız yararlı olacaktır.

Bir yiyeceği yememeyi tercih edebilirsiniz. Ama alışkanlıklarınız bu tercih etme-etmeme olayından farklıdır ve çok derinlere yerleşmiştir. Bunları yiyecekleri kesiyormuşsunuz gibi basitçe kesip, bir daha geriye bakmamanızı beklemiyorum. Bunu yapmak, biraz zaman alır; ama şu an bu alışkanlıkları hayatınızın dışına itmeye başlama ve daha iyi, güçlü ve mutlu ayrıca da daha sağlıklı bir şekilde yaşama şansınız var. Bu konuyu dahil etmemin nedeni, sağlığını etkileyen tek şeyin yiyecekler olmadığına dair farkındalığınızı artırmaktır. Kusursuz bir şekilde besleniyor ve beslenmenize enflamasyonu baskılayan yiyecekleri yeterince dahil ediyor olabilirsiniz; ama kendinize her gün kocaman bir dilim stres sunuyorsanız, farkına varmadan sağlığınıza ilgili hedeflerinizi sabotaj ediyorsunuzdur. Stres ve stresli davranışlar kadar kendinizle, çevrenizle ve hayatınızın amacıyla ilgili kopuşların olması da sağlıklı olmanıza ve enflamasyona katkıda bulunuyor olabilir. Bu nedenle bu davranışları değiştirmeye yönelik çabanız, gelişiminize çok fazla katkıda bulunabilir.

.....

Sağlığınıza etkileyen tek faktör yiyecekler değildir.

.....

Sizden bırakmanızı istediğim bu alışkanlıklar, enflamatuvar olanlardır. Sizde problem olduğunu bildiklerinizi belirleyin ve beraber ilerlediğimiz dört ya da sekiz hafta boyunca bunlara dikkat edin. Her hafta bunlardan bir tanesinin üzerinden ayrıntısıyla geçeceğiz ve bunun niçin enflamatuvar bir etkisi olduğunu anlatıp, nasıl bırakacağınızla ilgili önerilerde bulunacağım. İnsanların çoğu, bu davranışların tamamını bırakmaktan belirgin bir fayda görmektedir. Hedeflediğimiz yaşam tarzı alışkanlıklarının özeti şu şekildedir:

1. Uzamış oturma süreleri (sayfa 131)
2. Ekranlara uzun süre bakmak (sayfa 140)
3. Toksin maruziyeti (küfler dahil) (sayfa 149)
4. Negatif olmak/Karamsarlık (sayfa 158)
5. Maymun zihin (sürekli düşüncelerin birbirini kovaladığı hursuz zihin) (sayfa 167)
6. Duygusal yeme (sayfa 174)

7. Sosyal izolasyon ve/veya sosyal medya bağımlılığı (sayfa 182)
8. Yüksek bir amacın eksikliği (sayfa 189)

ANTİ-ENFLAMATUVAR HAYATINIZ ŞU ANDA BAŞLIYOR

Dört veya sekiz haftalık enflamasyon eliminasyonu döneminize şimdi başlayalım. Başladığınız ilk anlarda, baş ağrısı veya sindirim değişiklikleri gibi detoks benzeri bazı belirtileriniz olabilir ama bunlar birkaç gün içerisinde geçecektir; sonrasında da kendinizi daha enerjik, zihniniz berrak ve müthiş hissedeceksiniz.

Her iki yol da buradan başlar. İlerleyen sayfalarda belirtilen planlama basamaklarından sonra, Birinci Hafta'ya ilerleyin. Temel4 yolunu yapıyorsanız Dördüncü Hafta'ya kadar gelin ve bir sonraki bölüme ilerleyin. Elimin8 insanları, haftaların tamamını bitirene kadar sürece devam edin.

ÖRNEK ÖĞÜN PLANLARI

Bu öğün planları sadece birer öneridir ve Temel4 yolu tarifleri (sayfa 193'ten başlar) veya Elimin8 yolu tarifleri (sayfa 219'dan başlar) kullanılmıştır. İlk hafta için öğün planınızın tamamını uygulayarak akışın nasıl olduğunu öğrenebilir veya önünüzdeki dört veya sekiz hafta boyunca, her hafta aynı listeyi uygulayabilirsiniz. Bunu uygularken bazı değişiklikler yapabilir ya da tamamen kendi yiyecek listenizde yer alan yiyeceklerden oluşan yeni bir liste yapabilirsiniz. Böyle bir durumda eliminasyon listesinde yer alan yiyecekleri dahil etmediğinizden emin olun. Bu yeme planı, size *ilham vermesi* için, yani başarılı bir şekilde yemenin nasıl bir şey olduğunu göstermek için hazırlanmıştır.

Öğün planınızda Temel4 veya Elimin8 listenize uyan kahvaltı, öğle yemeği, ara öğün (atıştırma) ve akşam yemekleri verilecektir.

Örnek Temel4 Öğün Planı

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ	Hindistan Cevizli Mini Bal Kabağı Lapası (sayfa 193)	Baharatlı Tropikal Meyve Suyu (sayfa 246)	
SALI	Humus ve Yeşillikli Kahvaltı Tabağı (sayfa 194)	Anti-Enflamatuvar Zerdeçal Sütü (Altın Süt) (sayfa 251)	
ÇARŞAMBA	Fırında Baharatlı Mantar ve Karışık Sebzeli Tavada Yumurta (sayfa 197)	Güzelleştiren Mavi-Yeşil Denizkızı Latte (sayfa 251)	
PERŞEMBE	Tavada Kahvaltılık Tatlı Patates (sayfa 198)	Yaban Mersinli Enerji İçeceği (sayfa 247)	
CUMA	Yemişli, Tohumlu ve Hindistan Cevizli Granola (sayfa 196)	Dr. Will Cole'un Bağırsak İyileştirici Smoothiesi (sayfa 249)	
CUMARTESİ	Meksika Usulü Avokadolu Yumurta (sayfa 195)	Böbrek Üstü Bezi Dengeleyici Adaptöjen Buzlu Çay (sayfa 248)	
PAZAR	Pofuduk Tahılsız Pankekler (sayfa 193)	Treg Uyarıcı Smoothie (sayfa 250)	

ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	AKŞAM
Kolay Mercimek Yemeği Yanında Karnabahar Pilavı (sayfa 202)	Çikolatalı, Hindistan Cevizli, Kenevirli Enerji Topları (sayfa 215)	Domates Sosunda Pesto Dolgulu Tavuk Göğsü (sayfa 209)
Tütsülenmiş Somon Salatası (sayfa 203)	Kavrulmuş Çıtır Nohutlar (sayfa 216)	Sığır Etli Noodle (sayfa 212)
Tütsülenmiş Sosisli, Sarımsaklı Bal Kabağı Eriştesi (sayfa 199)	Kabaklı Humus ile Salatalık Suşisi Sarmaları (sayfa 218)	Körili Kök Sebzeler (sayfa 211)
Mango Ton Balığı Salatası Dolgulu Popover Ekmeği (sayfa 201)	Yaban Mersinli Acı Baharatlı Yemişler (sayfa 215)	Karnabaharlı Cevizli Tacos (sayfa 206)
Thai Fıstık Ezmesi Soslu Kivırcık Lahana Salatası (sayfa 199)	Karnabaharlı Badem Unlu Bazlama (sayfa 214)	Somon Tava Üzerine Kirazlı Acı Yeşillikler (sayfa 208)
Waldorf Salatalı Dürüm (sayfa 204)	Guakamole Dolgulu Mini Dolmalık Biberler (sayfa 217)	Zencefilli Sarımsaklı Karides ve Lahana (sayfa 207)
Tatlı Patatesli Pastırmalı Sandviç (sayfa 203)	Buffalo Tavuk Dip Sos (sayfa 213)	Kahvaltılık -Ve Her Anlık- Nachos (sayfa 205)

Örnek Elimin8 Öğün Planı

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ	Yeşil Enerji İçeceği (sayfa 222)	Yeşil Kraliçe Kokteyli (sayfa 247)	
SALI	Brüksel Lahanası, Elma ve Pastırmalı Somon Tava (sayfa 220)	Anti-Enflamatuvar Zerdeçal Sütü (Altın Süt) (sayfa 251)	
ÇARŞAMBA	Tatlı Patatesli Hurmalı Smoothie (sayfa 225)	Güzelleştirici Mavi-Yeşil Denizkızı Lattes (sayfa 251)	
PERŞEMBE	Tatlı Patatesli Kahvaltılık Pirzola (sayfa 219)	Tiroid Uyarıcı Smoothie (sayfa 249)	
CUMA	Sarımsaklı Karnabahar Pilavı Üzerine Karides, Pastırma ve Bamy (sayfa 224)	Dr. Will Cole'un Bağırsak İyileştirici Smoothiesi (sayfa 249)	
CUMARTESİ	Baharatlı Karnabahar Çiçekleri ile Soğanlı Mantar Kavurması (sayfa 221)	Canlandırıcı Kereviz Suyu (sayfa 248)	
PAZAR	Sosis Dolgulu Elmalar (sayfa 222)	Treg Uyarıcı Smoothie (sayfa 250)	

ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	AKŞAM
Baharatlı ve Yeşillikli Ekşi Balık Çorbası (sayfa 227)	Ev Yapımı Ranch Sos ile Ktır Sebze Sarmaları (sayfa 240)	Tavuklu ve Sebzeli Lo Mein (sayfa 233)
Tavuklu Kabak Spagetti Çorbası (sayfa 227)	Atıştırmalık Dereotlu Füme Somon - Salatalık Dilimleri (bir gece önce hazırlanıp buzdolabında bekletilmiş) (sayfa 241)	Kremalı Hindistan Cevizli, Zencefilli Kabak Çorbası (sayfa 235)
Karides Köfteleri ile Dereotlu Kremalı Lahana Salatası (sayfa 229)	Prosciutto Cipsleri, Üç Farklı Baharat Seçeneği ile (sayfa 244)	Sığır Eti Kavurması Yanında Zeytin ve Üzüm (sayfa 238)
Karnabaharlı Brokolili Tabbule (sayfa 226)	Çabuk Sebze Turşu (bir gün önce hazırlayın - buzdolabında 24 saat beklemeli) (sayfa 244)	Yalancı Tereyağında Sarımsaklı, Tarhun Otlı Deniz Tarağı Tava ile Kuşkonmaz Salatası (sayfa 232)
Chimichurri Soslu Biftek ve Havuç Eriştesi (sayfa 230)	İncirli Zeytin Ezmesi (sayfa 242)	Meksika Turpu ile Balık Tacos (sayfa 236)
Vejetaryen Avokado Pürelİ Hindistan Cevizi Dürümleri (sayfa 232)	Atıştırmalık İtalyan Usulü Köfteler (bir gece önceden hazırlayıp tüketmeden önce pişirin) (sayfa 245)	Tavada Dil Balığı Yanına Havuçlu ve Elmalı Yer Lahanası Salatası (sayfa 237)
Somonlu Pancarlı Rezene Salatası (sayfa 228)	Limonlu Kekikli Yaban Havucu Kızartması (sayfa 243)	Baharatlı Sığır Burgerler ile Tatlı ve Ekşi Kırmızı Lahana (sayfa 239)

Temel4 uygulayıcılarının Elimin8 tariflerini de yapabileceğini aklınızda bulundurun. Öğleden önce tüketebileceğiniz özel iyileştirici iksirlerin tarifleri de verilmiştir. Ben bu özel meyve-sebze sularını, smoothieleri, çayları ve tonikleri anti-enflamatuvar etkilerinden dolayı geliştirdim ama bunlar, bazı iyileştirici içerikleri (adaptojen baharatlar ya da süper besinler gibi) de barındırmaktadırlar; bu nedenle içeriklerini istediğiniz gibi değiştirebilir ya da sayfa 246'da başlayan tariflerdeki aynen uygulayabilirsiniz. Bu iksirlerin bazıları belirli organların işlevlerine yöneliktir –böbrek üstü bezleri, tiroid veya cilt gibi– ama bunlar, hangi yolu uyguladığınız veya enflamasyonunuzun hangi organda daha fazla olduğu fark etmeksizin, herkesin kullanımına uygundurlar.

HAFTA ÖNCESİ HAZIRLIK AŞAMALARI

Her hafta, bir sonraki haftaya başlamadan önce şu sekiz şeyi yapın:

1. Sayfa 122'de başlayan öğün planlarına ve tariflere göz gezdirin.
2. Bu hafta yapmak istediğiniz yemekleri seçin. Eğer tüketmek istediğiniz yemeğin size uygun olup olmadığından emin değilseniz, bu bölümün başında, sayfa 109'da yer alan besin listelerine bakın.
3. Öğün planınızı bir kağıda yazarak o hafta seçtiğiniz yemeklerin listesini her bir öğün için yazın.
4. O hafta için ihtiyacınız olan her şeyi almak için market alışverişinizi yapın.
5. O haftanın enflamatuvar alışkanlığına bakıp, bırakmanız gereken bir şey olup olmadığına karar verin.
6. Uygulama Modülünüze bakın (sayfa 65'te başlıyor) ve bu hafta hangi araçları kullanmak istediğinize karar verin.
7. Düşünce yapınızı doğru tarafa yönlendirin. Kendinize, hazır olduğunuzu ve bunu başarabileceğinizi söyleyin!
8. Bu hazırlık aşamasını her hafta, bir sonraki hafta için tekrarlayın

BİRİNCİ HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Uyanır uyanmaz yatakta birkaç dakika sessizce oturun, derince nefes alıp verin ve mantranızı düşünün (sizin uygulama modülünüzde yer almaktadır; başlangıcı sayfa 65'te). Gününüze hazırlanın. Eğer yapabiliyorsanız, günün bu zamanları, 10 ya da 15 dakikalık bir meditasyon için idealdir. Artık buna da başlamanız gerek.
- Planlanmış kahvaltınızı yiyin ve eğer dışarı çıkıyorsanız, öğle yemeği ve ara öğün atıştırma alışkanlıklarınızı da yanınıza alınız ki, acıktığınızda veya yoldan çıkmaya meylettığınızde planınıza sadık kalabilesiniz.
- Bugüne dahil edebileceğiniz en az bir aracınızı seçin (uygulama modülleri sayfa 65'te başlıyor).
- Planlanmış, öğle yemeği, ara öğün ve akşam yemeğinizi yiyin ve bunları yerken, yeni yemeklerin ve yakında dönüşeceğiniz sağlıklı insanın heyecanına odaklanın!
- Haftanın çoğu gününde yaklaşık 30 dakika hareketli bir aktivite yapmaya çalışın; bu bir spor da olabilir, yürüyüş de. Hedefiniz, spor yaparken terlemektir, ama spor yapma alışkanlığınız yoksa, küçük hareketlerle başlayıp amacınıza doğru yavaş yavaş ilerleyin.
- Bu haftaki enflamatuvar alışkanlığın yerine koyabileceğiniz davranışınızın üzerinde çalışın.
- Yatmadan önce mantranızı tekrar edin ve geçirdiğiniz gününüzü düşünün. Eğer istiyorsanız veya ihtiyacınız varsa, günün bu zamanı 10 veya 15 dakikalık bir meditasyon için iyi bir zamandır.

BİRİNCİ HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

	ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	AKŞAM

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Muhtemelen bu hafta oldukça motivesiniz. İnsanların çoğu ilk başladıklarında öyledir. Birazcık sinirli de olabilirsiniz. Yapabilecek misiniz? Başarabilecek misiniz? Tabii ki de yapacaksınız, tabii ki de başaracaksınız! Bu eliminasyon programı, daha önce denediğiniz diyetlerden çok farklı olabilir. Geçmişte asıl odaklandığınız konu kilo vermek olmuş olabilir ama bu planda kilo kaybı (eğer ihtiyacınız varsa) kendiliğinden gelen bir etkidir. Buradaki asıl odak noktamız, hangi yiyeceklerin size iyi geldiği ve hangilerinin enflemasyona neden olduğudur. Bu planla amacınıza ulaşacak, daha sağlıklı, daha güçlü ve daha enerjik olacaksınız.

Aslında vücudunuzun işlevini yeniden yüklüyorsunuz ve böylelikle de daha iyi çalışmasını sağlayarak yediklerinize ve yaşam şeklinize daha iyi reaksiyon vermesini sağlıyorsunuz. Bu hafta, vücudunuzu dinlemeye başlamanız için bir fırsattır. Bu haftanın her günü, yemek yedikten sonra, spor yaptıktan sonra ve dışarıda sevdiğiniz insanlarla veya kendi başınıza size zevk veren şeyler yaptığınızda nasıl hissettiğinize dikkat edin. Vücudunuzun sizinle konuşmasına izin verin. O kapıyı açın. Bu, çok güzel bir arkadaşlığın başlangıcıdır. Bir öğrenme eğrisi şeklinde anlamaya başlayacaksınız ve doğal olarak başlangıçta daha zor ve anlaşılması güç olan bu süreç, her hafta daha kolay ve daha doğal bir hale gelecektir. Bu nedenle, ilk zamanlarda zorlanırsanız, lütfen moraliniz bozulmasın. Kendiniz için yaptığınız her güzel ve yararlı şeyde oldu-
.....

Vücudunuzun işlevini yeniden yükliyorsunuz

.....

ğu gibi, size yabancı ve rahatsızlık veren bir şeymiş gibi hissetseniz bile, yaptığınız şeyin sizi daha sağlıklı yapacağını, yaşamınızı iyileştireceğini ve hem size hem de etrafınızda size bağımlı olan ve sizi seven insanlara iyi geleceğini unutmayın.

Kendinizi Şımartın: Orman Banyosu

Bu hafta, kendiniz için bir şey yapmanızı istiyorum: Ormanlık bir alanda yürüyüşe çıkın. Bunu herhangi bir mevsimde yapabilirsiniz –uygun bir şekilde giyinerek tabii. Ormanda veya ağaçlık alanda yapılan bir yürüyüşün kanıtlanmış yararları vardır. Japon-

lar buna *shinrin-yoku* veya “orman banyosu” derler ve çalışmalar bunun sadece stres ve kaygıyı azaltmayı, aynı zamanda da enerji hissini artırdığını, vücuttaki doğal öldürücü hücrelerin sayısını artırdığını (bağışıklık sisteminin güçlendiğinin bir göstergesidir) göstermektedir. Bu konuyla ilgili bir teori, ağaçlardan gelen esansiyel yağların bağışıklıktaki bu kuvvetlenmeyi sağladığıdır. Bu şımarıklık sizi rahatlatacak ve kendi doğal ritminiz ile bağlarınızı kuvvetlendirecektir. Eğer yalnız yürümeyi seviyorsanız ve bunu güvenli bir şekilde yapabilme imkanınız varsa, öyle yapın. Ya da bir arkadaşınızı veya köpeğinizi yanınıza alın. Eğer birisiyle yürüyeceksiniz, çok fazla konuşmamaya çalışın. Bunu bir yürüyüş meditasyonu olarak kabul edin. Derin derin nefes alıp verin ve etrafınızdaki güzelliklere odaklanın –renklere, şekillere, havanın hissettirdiklerine, ağaçların yapısına, vahşi hayata. Doğanın, büyüsunü üzerinizde kullanmasına izin verin.

Enflamatuvar Alışkanlık 1: Uzamış Oturma Süreleri

İnsan vücudu, gün boyunca oturmak için uygun değildir. Uygun olduğu davranışlar yürümek, koşmak, kaldırmak, taşımak ve hatta yüzmek gibi hareketlerdir. Çömelme hareketleri (squat) yapmak ve hatta yerde oturmak bile, vücudunuz için sandalyede oturmaktan daha uygundur. Ama sandalyede veya koltukta oturmak zorunda olduğunuzu biliyorum; artık bu süreyi biraz azaltalım ve bunu yapmaya şimdi başlayalım. Farkı hemen hissedeceksiniz.

BUNU (ŞİMDİLİK) NİÇİN BIRAKMALISINIZ?: Şu sözü duymuşsunuzdur; “Oturmak, çağımızın yeni sigarasıdır.” Bu biraz abartılı olsa da, sürekli oturmanın sağlığını için kötü bir şey olduğu su götürmez bir gerçektir. Oturduğunuzda kaslarınız gevşer ve kanınız etkin bir şekilde pompalanamaz. Bunun anlamı, kalbinize daha az kanın gelmesi, kan basıncınızın artması ve yağ ve atık maddelerin eliminasyonunun daha da etkisiz bir şekilde yapılmasıdır. Oturma sürelerindeki artış insülin direnci; kolon ve meme dahil, artmış kanser riski; kas atrofi*²; dolaşım problemleri; bel ve boyun ağrıları ve hatta erken ölüm ile ilişkilendirilmiştir.² Bonus: Ayaktayken, oturuyor olduğunuzdan yüzde 30 daha fazla kalori yakarsınız; o nedenle daha az otursanız, hiçbir şeyi değiştirmesenez bile muhtemelen biraz kilo da verirsiniz.

* Kas kaybı

NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Oturmak yerine daha aktif olmanızı sağlayacak şu ipuçlarını uygulamayı deneyin.

- **Kendinize hatırlatın.** Çok uzun bir süre oturduğunuzda -masabaşında, arabada, televizyon karşısında olduğu fark etmez- saatinize, cep telefonunuza veya bilgisayarınıza bir zamanlayıcı veya alarm kurarak ayağa kalkın ve saat başı beş ila on dakika etrafta dolanın. Bunun iş yapmanızı engellediğini düşünmeyin çünkü bu şekilde bir aktivite ve uyarı, daha etkili bir şekilde çalışmanızı sağlayacak ve *oturmaya* *arak* kaybettiğinizi düşündüğünüz zamanın misliyle karşılığını alacaksınız.
- **Ayağa kalkın.** İsteyken, kokteyl masası gibi, ayakta iş yapmanızı sağlayacak yüksekçe bir masa alın (veya elinizdeki malzemeleri kullanarak böyle bir pozisyon yaratın); böylelikle gününüzün bir kısmını ayakta geçirebileceksiniz. Bazı şirketler, çalışanlarına böyle bir mobilya ve ortam için ödeme bile yapıyorlar.
- **Çoklu-görev.** Eğer evde televizyon seyrediyorsanız, bunu yaparken hareket etmenizi sağlayacak işler bulun. Mesela çamaşır katlamak, oturup kalkma egzersizleri yapmak, bacak kaldırma egzersizleri veya yoga pozisyonları uygulamak ya da bir şeyleri düzenlemek gibi. Ya da en azından reklamlar sırasına, filmi ileri sarmak yerine, kalkın ve o süre boyunca odada dolaşın.
- **Seyahat molalarını artırın.** Uzun yola çıktığınızda, saat başı en az yirmi dakika olacak şekilde mola vermeye çalışın. Trende veya uçakta ise, saat başı kalkın, dolanın ve germe egzersizlerini yapmaya çalışın.

YERİNE NE YAPABİLİRSİNİZ?: Ayağa kalkma imkanınız varsa, oturmayın; yürüme imkanınız varsa, ayakta durmayın. Günlük yaşamınıza aktiviteleri ne kadar çok dahil edebilirsiniz, oturmak için o kadar az zamanınız kalacaktır. Bazen tabii ki de oturma gerekecektir, ama eğer bu elzem bir durum değilse, kendinizi zorlayarak ayağa kalkın ve/veya etrafta dolanın.

HAYATINIZA DAHİL EDEBİLECEĞİNİZ AKTİVİTELER: Gün boyunca yaptığınız doğal hareketleriniz ne kadar fazlaysa, vücudunuz ve zihniniz o kadar iyi çalışacaktır. Spor salonlarına gitmeyi seviyorsanız, o alışkanlığınıza tekrar başlayabilirsiniz; ama eğer spor salonlarına gitmek size göre değilse, bu da herhangi bir

problem oluşturmaz. Günlük yürüyüşler yapmanız da çok büyük farklar yaratabilir.

- **Yürüyüş.** Yürümek, vücudunuz için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir. Vücudunuz, yürümek için yaratılmıştır. Mahallenizde bir tur atın veya bir parkta veya dağlarda gezintiye çıkın. Eğer hava soğuk ve yağmurluysa, evinizin içinde, alışveriş merkezlerinde veya müze gibi kapalı alanlarda da yürüyebilirsiniz. Arkadaşlarınızla buluştuğunuzda kahve içmek veya öğle yemeği yemek yerine yürüyüş yapın (kahvenizi yanınıza alabilirsiniz). Hızlı yürümek zorunda değilsiniz. Dayanabileceğiniz ölçüde vücudunuzu hareket ettirip dolaşımınızı hızlandırmanız yeterlidir. Eğer dizinizle ilgili bir probleminiz varsa, yüzme havuzunda yürümeyi deneyin.
- **Evcil hayvanlar** yürüyüş için birer fırsattır. Köpeğinizi yürüyüşe çıkarın veya bir kedi insanıysanız, kedinizi yürütmeyi deneyin.
- **Bisikletle tur atın** veya spinning sınıflarına katılın.
- **Çocuklarınızla aktif oyunlar oynayın.** Twister oynamak isteyen? Bayrağı kim yakalayacak? Ebesin!
- **Takım oyunlarından birisine katılın veya dersler alın.** Tenis, golf, jiu jitsu,* pickleball** (eveti bu da bir spordur) veya öğrenmeyi hep istediğiniz herhangi bir spor.
- **Yardımseverlik koşuları veya yürüyüşleri, orta mesafeli koşular, triatlon veya benzeri yarışlar** için hazırlanmaya çalışın. Bunları yapmak için bir atlet olmanıza gerek yok - çoğu fitness düzeyleri için buna benzer organizasyonlar yapılmaktadır.

BİRİNCİ HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? Kendinizi farklı hissettiğiniz şeyleri, -varsa- detoks belirtilerini veya daha önce var olup da düzelmeye başlayan şikayetlerinizi yazın.

* Eski bir savunma, savaş sanatı (ç.n.)

** Tenis, masa tenisi ve badmintonun bir karışımı olan, raketle oynanan bir tür oyun (ç.n.)

İKİNCİ HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Uyanır uyanmaz yatakta birkaç dakika sessizce oturun, derin derin nefes alıp verin ve mantranızı düşünün (uygulama modülünüzde olan mantranız; başlangıcı sayfa 65'te). Gününüze hazırlanın. Günün bu zamanları 10 ya da 15 dakikalık bir meditasyon için idealdir. Bir davranışın alışkanlık haline gelmesi birkaç hafta alır, bu nedenle, bu sabah ritüeliniz hala bir alışkanlık olamamıştır ama yaparken kendinizi daha rahat hissediyorsunuzdur.
- Planlanmış kahvaltınızı yiyin ve öğle yemeği ile ara öğün atıştırma öğlelerinizi de yanınıza alın. Mutfak stoğunuzun sizin yiyebileceğiniz yiyeceklerle yeteri kadar dolu olduğundan ve elimine edilen yiyeceklerin göz önünde olmadığından emin olun.
- Bugüne dahil edebileceğiniz en az bir aracınızı seçin (uygulama modülleri sayfa 65'te başlıyor). Bu araçları ne kadar düzenli kullanırsanız, enflamasyonunuzu ve belirtilerini o kadar etkin bir şekilde azaltırsınız.
- Planlanmış öğle yemeği, ara öğün ve akşam yemeğinizi yiyin. Yemeklerinizden zevk alın.
- Haftanın çoğu gününde yaklaşık 30 dakika hareketli bir aktivite yapmaya çalışın; bu bir spor da olabilir, yürüyüş de. Eğer bu süreyi artırmak isterseniz, bir sıkıntı olmaz. Kardiyolojik aktiviteler ve ağırlık kaldırma egzersizlerinin her ikisi de BDNF (brain-derived neurotrophic factor; beyin kaynaklı sinir hücresi büyüme faktörü) oluşturmak için müthiş aktivitelerdir. BDNF, enflamasyonun azaltılmasına yardımcı olur ve sinir sistemi yollarını güçlendirir.
- Bu haftaki enflamatuvar alışkanlığın yerine koyabileceğiniz davranışlardan birisini uygulayın. O alışkanlığı yapma isteğinize direndiğiniz her gün, yerine koyduğunuz davranışı yapmak daha da kolaylaşacaktır.

- Yatmadan önce mantranızı tekrar edin ve geçirdiğiniz gününüzü düşünün. Eğer istiyorsanız veya ihtiyacınız varsa, günün bu zamanı 10 veya 15 dakikalık bir meditasyon için iyi bir zamandır. Her gece yaptığınız bu ritüelle daha iyi uyuduğunuzu fark ediyor olabilirsiniz.

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Bu hafta, ilk haftayı tamamlamış olduğunuz için kendinizle gurur duyuyor olabilirsiniz; ama aynı zamanda bazı yiyecekleri arzular veya planın dışına çıkmaya meylediyor da olabilirsiniz. Sadece İkinci Hafta'da olmanıza rağmen, sanki favori yiyeceğiniz -ki bu daha çok peynir veya çikolatadır- olmadan sonsuz bir zaman geçirmişsiniz gibi hissediyorsunuzdur. Bu geçici bir engeldir ve zamanla bu his geçecektir. Unutmayın, eğer planın dışına çıkarsanız, tekrar en baştan başlamak zorundasınız. Başarılı bir şekilde atlattığınız ilk haftadaki emeklerinizi çöpe atmanız hiç mantıklı değil! Bir sonraki hafta, bütün bunlar çok daha basit ve doğal görünecek; o nedenle güçlü durun.

Bu hafta boyunca size yardımcı olması için, maneviyatınızı destekleyecek bir şeyler yapın. Birkaç çalışmada, düzenli olarak tinsel şeyler yapanların daha uzun yaşadıkları şeklindeki düşünciyi destekleyen sonuçlar bildirilmiştir. Bunun sebebi interlökin 6 (IL-6) olabilir. Artmış IL-6 düzeyleri, hastalıklardaki artış ile doğru orantılıdır ve bir çalışmada, düzenli olarak kiliseye giden kişilerde IL-6 düzeylerinin artmış olma ihtimalinin yarı yarıya azaldığı gösterilmiştir.³ Bunun nedeni, insanların ruhsal olarak bağlı oldukları topluluktan gördükleri sosyal destek olabilir, ama başka faktörler de olabilir. Başka bir çalışma ise manevi anlamda dengeli olan insanların hayat kalitelerinin daha iyi olduğunu, hatta kronik ağrıları olsa bile kendilerini iyi hissettiklerini ve dua etmeyi ağrı yönetimi için kullandıklarını göstermiştir.⁴ Hastalıktan kurtulma konusunda manevi uygulamaların yararlarını inceleyen başka çalışmalar da vardır. Hayatınıza daha fazla anlam katan her şeyin, fiziksel ve duygusal sağlığınıza da pozitif bir etkisi olduğu gösterilmiştir; yani sizin tarafınızdan gösterilen her manevi çaba, günlük yaşam kargaşasına daha az ve sizin için anlamlı olan yüksek yaşam amaçlarınıza daha çok odaklanmanızı sağlayacaktır.

İKİNCİ HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

	ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	AKŞAM

Eğer inançlı biriyseniz ve bağlı olduğunuz dinin ritüellerini zaten uyguluyorsanız, inançlarınızla çakışmayacak şekilde ek şeyler yapın. Buna örnek olarak her akşam ve her sabah dua etmeye zaman ayırmanız (bunu meditasyonun yerine yapmanızda bir sıkıntı yoktur –her ikisi de anti-enflamatuar davranışlardır) veya kendinizden daha yüce bir şeye bağlılığınızı artırdığını düşündüğünüz başka ritüeller yapmaya başlamanız verilebilir –hatta hafif bir yoga bile olabilir. Eğer inançlı biri değilseniz de, hala bundan yararlanabilirsiniz. Hayatınıza, sizi yüksek yaşam amaçlarınıza veya daha güçlü bir algıya bağlı olduğunuzu hissettirecek ya da hayatın temeline saygınızı artıracak yeni ritüeller dahil edin. Birkaç fikir önereceğim:

- **Dini değerlere önem verin.** Farklı dinlerin ibadethanelerini ziyaret edin ve nelerle ilgili olduklarını gözlemleyin. Belki bir şey, sizin bam telinize dokunacaktır. Belki her cumartesi ve pazar ibadet etmek ilginizi çekecek ya da bir meditasyon merkezine üye olacaksınız. Doğaya açılmak da güçlü manevi boyutu olan bir deneyim olabilir. Manevi yönü kuvvetli şeyler deneyimlemeniz için, belirli bir dine veya inanışa ait olmanız gerekmez.
- **Zen out.** Eğer her sabah ve/veya akşam meditasyon yapıyorsanız, bunu yapmayı bu hafta deneyin. Nasıl hissettirdiğine bakın. Ya da o vakti dua etmek için ayırın. Bunun için belirli bir inanca dahil olmanız veya daha yüce bir gücün varlığını bilmek veya anlamaya çalışmak zorunda olmanız gerekmiyor.
- **Kendi iksirinizi demleyin.** Eğer tinsel yönü daha az belirgin bir şey arıyorsanız, sabahları veya kuşluk vakti için iksirinizi veya şifalı içeceğinizi yapmayı ve onu sakın bir akılcılık halinde tüketmeyi bir ritüel haline getirin. Hazırladığınız içeceği yavaş yavaş için ve hissettirdiği her şeye dikkat edin. Eğer odanızın kapısına RAHATSIZ ETMEYİNİZ yazısı asıp sonra içeceğinizi yudumlamanız gerekiyorsa, öyle yapın. (İksir tarifleri için sayfa 246'ya bakınız.)
- **Buhurdanlık kullanın.** Esanslı bir buhurdanlığın yanında beş dakika oturun ve sizi farkındalığı artmış hissettiren ve kendinize yönlendiren bir yağlı esansı koklayın. Turuncgiller ve bergamot, stres düzeylerinizi azaltacaktır ama sizin başka favori kokularınız olabilir. Misk ada çayı hormonal duygudurum dalgalanmalarına iyi gelir. Akgünlük, sedir ağacı ve gül, meditasyon ve ruhsal derinleşmelere iyi gelen yağ esanslarıdır.

- **Bir sunak (altar) hazırlayın.** Bir raf, küçük sehpa veya zigon sehpa, ya da odanın bir köşesini bu amaçla kullanabilirsiniz. Bu alanı bir eşarp, şal veya size özel bir kumaş ile örtün ve sizin için anlamlı olan nesnelerle dekore edin -hatıra eşya, fotoğraf, kristaller, mumlar, çiçekler veya hayatınızdaki güzel şeylerle bağınızı güçlendirecek ya da sizi sakinleştirip iyi hissettirecek herhangi bir eşya. Her gün birkaç dakikanızı sunağınızın önünde sessizce oturup o nesneleri seyreterek ve hayatınızda neyi temsil ettiklerini düşünerek geçirin.
- **Topraklamayı deneyin.** Gününüzün beş dakikasını ayırarak yapmakta olduğunuz şeyi bırakın, ayakkabılarınızı çıkarın ve çimenlerde, kumda veya kirli de olsa toprakta yürüyün. Buna *topraklama* denir ve muhtemelen yeryüzü üzerindeki elektronlarla doğrudan fiziksel bir temas sağlaması nedeniyle, zihni ve bedeni sakinleştirdiği gösterilmiştir.⁵ Bilim insanları bunun üzerinde çalışmışlardır! Elektronları bir tarafa bırakacak olsak bile, gezegenimiz ile doğrudan yaptığımız bu temas, tinsel bir deneyim gibi hissettirir ve nereden geldiğimizi hatırlamamıza yardımcı olur.
- **Gönüllülük.** Bazı kişiler için, yapabilecekleri en tinsel -daha yüksek bir amacın varlığını hissettiren- şey, başkalarına yardım etmektir. Çalışmalar, gönüllü olarak yapılan yardım faaliyetlerinin ömrünüzü uzatabileceğini, daha sağlıklı olmanızı sağlayabileceğini ve yaşam amacınızda bir tatmin duygusu geliştirebileceğini göstermektedir.⁶ Yapacağınız şey, sokak kedilerini veya barınaktaki hayvanları beslemek veya ilkökul çocuklarının kitap okuma alışkanlıklarına yardımcı olmak gibi basit bir davranış olabileceği gibi, yeni bir kariyer için uğraşmak gibi karmaşık bir şey de olabilir. Bu şey, resmi bir gönüllülük olmak zorunda da değildir. Sadece huzurevi veya yaşlı yakın akraba ziyareti, maddi güçlüğü olan bir aileye yardım veya yoksullara yardım eden yerel kuruluşlara yardım etme şeklinde de olabilir.

Kendinizi Şımartın: Masaj Yaptırın

Masaj, lüks bir şeymiş gibi algılanır, ama özellikle eklem, kas ve bağ dokunuzda bir probleminiz varsa ve de detoksifikasyonla uğraşıyorsanız gereklidir. Masaj, gergin olan kasları gevşetir, zihni sakinleştirir ve dolaşımı artırarak tembel lenfatik sistemin aktivitesini, daha fazla atık maddenin atılabilmesi açısından destekler. Enflamasyon düzeyleriniz azaldıkça vücudunuz daha hızlı detoks

yapmaya başlayacaktır ve masaj da bu süreci destekler. Eğer düzenli olarak gittiğiniz bir masaj terapistiniz varsa, bu hafta için bir gününüzde masaj için mutlaka randevu almış olun. Eğer yoksa, oturduğunuz yere yakın bölgelerdeki fırsatları araştırarak ücretsiz masaj yapmayı öneren yerleri veya eğitimi devam eden terapistlerden daha az maliyeti olan masajları araştırın. Ya da sevdiğiniz bir kişiden masaj yapmasını isteyin. Masaj, derin doku masajı sevmediğiniz sürece, sert veya ağırlı olmak zorunda değildir. Yumuşak bir şekilde sırtınızı, kollarınızı ve bacaklarınızı ovma bile dolaşımınızı artıracak ve sürecinize katkıda bulunacaktır. Birisini bu hafta her gün (veya belki sonsuza kadar?) masaj yapması için ikna ederseniz, bu şahane bir şey olur.

Enflamatuvar Alışkanlık 2: Ekranlara Uzun Süre Bakmak

Bu konu akıllı telefon, tablet veya bilgisayarda uzun süreler harcayan; çok fazla televizyon seyreden; ya da oyun bağımlısı olan kişiler için en zor başlıklardan birisidir. Çevremiz de bu durumu kolaylaştırmaz çünkü hemen hemen her restoranda ve spor salonlarından doktor muayenehanelerine ve marketlere kadar pek çok kamusal alanda artık bir televizyon vardır. Yakın zamanda yapılan çalışmalara göre, ortalama bir yetişkin Amerikalının günde on saatten fazla bir süreyi ekranlara bakarak geçirdiği tahmin edilmektedir.⁷ Bu bağımlılık bize zarar veriyor, konsantrasyonumuzu azaltıyor ve muhtemelen çocuklarımızın beyin bağlantılarını yeniden şekillendiriyor. Bu davranışı kontrol altında tutabilmek için, işe çocuklarınızın ve kendinizin bugünkü ekran sürelerini takip edip düzenleyerek başlayabilirsiniz.

BUNU (ŞİMDİLİK) NİÇİN BIRAKMALISINIZ?: Maalesef ekran bağımlılığı gerçektir –hem gelişim bozukluğuna neden olur hem de potansiyel olarak beyne zarar verici etkisi vardır. Bazı çalışmalar internete veya oyunlara bağımlılığı olan insanlarda gerçek beyin atrofi* olduğunu göstermiştir. Etkilenen bölgeler daha çok beynin dürtü kontrolünün, kayıplara karşı duyarlılığın ve başka insanlara karşı empati yeteneğinin olduğu bölgelerdir.⁸ Ekran bağımlılığı, beyin-beden iletişimini kontrol eden alanları da etkileyebilir ve madde bağımlılığı olan insanlardakine benzer değişikliklerle ilişkilendirilmiştir.⁹ Çok fazla televizyon seyretmek, uzun

* Beyin ağırlığında ve hacminde yaş grubunun normal değerine göre azalma. (ç.n.)

saatler oturmakla benzer sağlık problemlerine sahiptir –artmış diyabet, kalp hastalığı ve erken ölüm riski.¹⁰ Ayrıca bilgisayara bakma sendromu denilen bir problem de vardır ve gözlerde tahriş ve göz yorgunluğu,¹¹ çocuklarda görme bozuklukları¹² ve hatta *mesaj boynu* ve *telefoncu dirseği*¹³ gibi tanısal adları olan ortopedik problemlere neden olabilir. Evet, bir problemimiz var.

Bu sorunların gelişmesi çok mantıklı bir sonuçtur –ekrana bakarken beyninizi ve vücudunuzu kullanışınızın gerçek dünya ile etkileşim kurduğunuzdaki kullanımınızdan nasıl farklı olduğunu düşünün. Bir ekrana bakmak ya pasiftir ya da yüz yüze iletişimin baskısı ve zorunluluklarından ve hatta bir kitap okurken ihtiyacınız olan gerçek beyin gücünden yoksundur. Ek olarak, ekranlar bitlerce bilgi sunarken, kesintisiz bir konsantrasyonun varlığına gerek duymaz. Işıkları vardır, sesleri vardır, parlak renkleri vardır –eski kağıt parçalarının üzerindeki sıkıcı yazılarla veya başkalarıyla muhabbet kurmanın güçlükleriyle kıyaslandığında, dikkatimizi daha kolay bir şekilde çekebilirler. Tek bir konuya derinlemesine odaklanmamıza gerek olmadan, yüzeysel bilgiler arasında hızlıca gezebiliriz; bazı araştırmalar bu şekilde beynimizin bağlantılarını yeniden yapılandırarak konsantrasyon, dikkat ve odaklanmayı daha güç bir hale getiriyor olabileceğimizi göstermektedir.¹⁴ Sonunda da bu yeteneklerimizi kaybedebiliriz –hatta derin ve akılcı düşünce kapasitemizi düşürebiliriz. Hadi ya! Peki çözüm ne? Ekranlardan uzak durun.

NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Bahaneler üretmeye hazır mısınız? “Ama benim işim bilgisayara bağımlı” ya da “çocuklarımla sürekli iletişim halinde olmam için akıllı telefona ihtiyacım var” gibi. Gerçekten mi? Çözüm sadece mesaj göndermek mi? Ya da favori programınızı kaçıramaz mısınız? Ekranların yüzde 100’ünü hayatınızdan çıkartmayacaksınız, merak etmeyin. Bu nedenle televizyonunuzu satmak veya ofisteki işinizden istifa etmek zorunda değilsiniz. Size gerçekten zevk veren ve ihtiyacınız olan aktiviteleri azaltmadan, abartı ekran sürelerini düzenlemeye ve sınırlandırmaya başladığınızda kendinizi çok daha iyi hissedeceğinizi garanti ediyorum. Bugün, bu zamanı birazcık azaltabiliyor musunuz bir görelim:

- İşiniz bittikten sonra, internette gezinme dürtünüze direnin. Ekranı kapatın ve başka bir şeyler yapın.

- Elektronik postalarınızı ne sıklıkta kontrol ettiğinize dikkat edin. Bunu yaparken harcadığınız zamanı azaltabilir misiniz? Veya her mesaj veya elektronik posta bildirimi geldiğinde anında cevap vermek yerine, günde birkaç kez toplu bir şekilde yanıtlayabilir misiniz?
- Bu akşam kendinizi ve ailenizi televizyon seyretmek ve video oyunları oynamak -yani ekrana bakmayı içeren bir şey- dışında bir aktivite yapmaya zorlayın. Mesela (televizyonu olmayan) bir restoranda akşam yemeği yiyebilir misiniz? Ya da kutu oyunları oynamak? Birlikte bisikletle dışarı çıkmak? Misafirliğe arkadaşlarınızı çağırmak? Evdeki herkesle birlikte telefonunuzu kapatabilir misin? Çok radikal bir karar, biliyorum, ama *bunun mümkün olduğunu birinci elden biliyorum!* Ekransız zamanları hayatıma dahil edebilmek ve böylelikle aileme tam olarak odaklanabilmek için çok fazla çabalamam gerekti ama başardım.

Bu, bugün için zor bir şeymiş gibi görünebilir, ama ekranlarda geçirdiğiniz süreleri kısalttıkça, farkı hissedeceksiniz. Hastalarım bu davranıştan arındıkça kendilerini daha iyi hissettiklerini ve etraflarındaki dünyaya ve gerçek insanlara doğrudan ve daha fazla bakmaya başladıklarını söylüyorlar.

YERİNE NE YAPABİLİRSİNİZ?: Kendinizi biraz körelmiş hissedebilirsiniz, ama, “bugün”, dünya ile doğrudan iletişime geçme konusunda becerilerinizi artırabilmeniz için bir şanstır. Hayatınızda olan insanlara ve nesnelere bakmaya çalışın, elektronik cihazlarınıza değil.

HAYATINIZA DAHİL EDEBİLECEĞİNİZ AKTİVİTELER: Ekrana merkezli olmayan taze çıkmış fikirler mi istiyorsunuz? Şunları deneyin:

- **Doğada vakit geçirin.** Gözlere, beyne ve vücuda, doğal dünyada vakit geçirmek kadar iyileştirici etkisi olan bir şey yoktur. Parkta yürüyüşe çıkın, dağlarda gezintiler yapın ya da size yakın doğal bir bölgeye günübirlik gezi düzenleyin ve bunları bugün yapmaya çalışın. Eğer bu aktiviteler sırasında telefonunuzu evde bırakamıyorsanız, en azından torpido gözünden bırakın veya cebinizde taşıyacaksanız da, onu çıkarıp ekrana bakma dürtünüze engel olun.

- **Çevrenizdeki insanlarla iletişime geçin.** Doğrudan çocuklarınızla konuşun. Arkadaşınızı kahve içmeye çağırın ve bu süre boyunca telefonunuzu kendinizden uzak tutun. Çalıştığınız yerdeki insanlara mesaj veya elektronik posta göndermek yerine, ofiste dolanarak onlara söylemeniz gereken şeyleri doğrudan yüzlerine söyleyin. İnsanların doğrudan gözlerine bakın ve gülümseyin. Reaksiyonlarını inceleyin. Başlangıçta bu duygular size tuhaf gelebilir ama ne kadar çok yaparsanız, o kadar doğal gelmeye başlayacaktır. (Düşünün... bir zamanlar tüm insanlar bu şekilde davranıyordu.)
- **Tiyatroya veya canlı bir konser izlemeye gidin.** Bir tiyatro oyununu veya konseri izlemek, bir sinema filmi veya müzik klipi seyretmekle kıyaslandığında tamamen farklı hissettirir. Başlangıçta bunun çok yorucu olduğunu düşünebilirsiniz, ama bu aktiviteler beyniniz için çok yararlıdır. Bu gece *canlı* olarak neyi izleyebilirsiniz? Eğer bu aktivite, açık havada gerçekleşmişse ve siz de cep telefonunuzla bir video çekip sosyal medyada paylaşmamışsanız, size kocaman bir bonus puan!
- **Yürüyüşe çıkın.** Mahallenizde ve hatta evin içinde bile olsa, tüm duyarınıza hitap eden bir yerde yürüyün. Ne görüyor, duyuyor, kokluyor ve hissediyorsunuz? Cep telefonunuzda bir şeye bakma veya sosyal medyadan paylaşma dürtünüzün olup olmadığına dikkat edin ve bunu fark ettiğinizde, bu dürtüyü bastırmaya çalışın.
- **Bir öğünün tamamını televizyon ekranına bakmadan yiyin** -TV yok, cep telefonu yok. Bunun yerine yediklerinize ve size eşlik eden insanlara dikkatinizi verin. Yediklerinize dikkatinizi verdiğinizde daha az yiyecek ve daha sağlıklı yiyecek tercihleri yapacaksınız.

İKİNCİ HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? Ne gibi ilerlemeler katettiğinizi tanımlayın. Daha iyi hissetmeye başladınız mı? Hala bazı detoks belirtileriniz var mı? Neler değişti?

ÜÇÜNCÜ HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Sabah meditasyonu alışkanlığınız gelişti mi? Sadece sessiz bir şekilde oturup, 5 dakika boyunca derin nefesler alıp vermek bile çok etkilidir. Bugünkü mantralarınızı tekrarlamayı unutmayın.
- Planlanmış kahvaltınızı yiyin ve öğle yemeği ile ara öğün atıştırmalıklarınızı da yanınıza alın. Her gün aynı şeyleri yemek sizin için sıkıntı değilse, bu uyabildiğiniz sürece mükemmel bir şey.
- Bu hafta, uygulama modülünüzden en az iki şeyi veya geçen haftaki araçlarınızdan en az bir fazlasını hayatınıza dahil etmeye çalışın. Bazı insanlar bunları hafta sonlarında, biraz daha fazla boş vakitleri olduğu zamanlarda yapmayı tercih ederler ama siz, size nasıl uygun olursa öyle yapın. Bu araçları ne kadar fazla kullanırsanız, enflamasyonunuz o kadar iyi yanıt verir.
- Planlanmış, öğle yemeği, ara öğün ve akşam yemeğinizi yiyin. Farklı lezzetlere alışmaya başladınız mı? Bu düşünceye odaklanmaya çalışın, "özlüyor" olabildiklerinize değil (unutmayın, o "özlüyor" olabileceğiniz yiyecekler, sizin kendinizi kötü hissetmenize neden olanlardı!).
- Haftanın yedi gününün altısında 30 dakika boyunca terleyebileceğiniz misiniz, görelim. Bunu yapmak enflamasyonunuzu azaltmanın, kendinizi iyi hissetmenizin ve motivasyonunuzu yüksek tutmanın güçlü bir yoludur. Ayrıca kaslarınıza, eklemlerinize, sindiriminize, detoksifikasyonunuza, kan şekeri düzeylerinize ve bağışıklık sisteminize iyi gelecektir.
- Bu haftaki enflamatuvar alışkanlığınızın yerine koyabileceğiniz davranışlardan birisini uygulayın. Her gün aynısını yapsanız da veya başka başka davranışlar denesenez de olur.

- Yatmadan önce mantranızı tekrar edin ve geçirdiğiniz gününüzü düşünün. Her akşam 10 veya 15 dakikalık bir meditasyon için mantranızı kullanın. Bunu rahat bir ortamda sessizce tekrarlayın. Eğer dikkatiniz dağılırsa, odağınızı hemen mantrınıza geri getirin ve kendinizi bunun için yargılamayın.

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Hadi şimdi biraz kilolar hakkında konuşalım. Eğer kilo vermeniz gerekiyorsa, şu ana kadar biraz kilo vermiş olabilirsiniz. Düzenli olarak tartılıyorsanız, bunu bu haftadan sonra yapmamanızı isteyeceğim. Şimdilik asıl odaklanmanız gereken konu, enflamasyonunuzu azaltmak ve daha sağlıklı olmak olmalıdır. Kilo vermek, bu sürecin doğal bir yan getirisidir ve her gün ve hatta her hafta sürekli tartılmak, sizi bu tek ve sığ hedefe odaklarken, sağlıklı olmak ve iyi hissetmek gibi daha geniş bir bakış açısını kaçırmınıza neden olur. Hastalarımda şunu görüyorum: kilo verdiklerini fark ettikleri anda, daha da fazlasını verebilmek için bazı küçük, hileli değişiklikler yapıyorlar. Yedikleri yiyecek miktarını azaltıyorlar, yaptıkları sporu abartıp stres yaratma noktasına geliyorlar ve enflamasyonlarını tekrar artırıyorlar. Bizim hedefimiz bu değil. Bizim şimdiki hedefimiz, enflamasyonunuzu azaltarak gıda intoleranslarınızı ve hassasiyetlerinizi saptamanızı sağlamaktır. Asıl işimiz budur ve planları değiştirmek, hedeften uzaklaşmamıza neden olacaktır.

Kendinizi, kilo vermeye odaklanmanın yükünden kurtarın ve fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak ne kadar iyi hissettiğinize –yediğiniz yiyeceklerin, yaptığınız şeylerin ve hatta düşünce şeklinizin üzerinizdeki etkilerine– odaklanın. Bazı “sayılar”dan oluşan bir tartı sonucunuz olacaktır elbette, ama ruhunuzun bunun ötesine geçmesine izin verin. Enerjinizi yükseltin. Yaptıklarınızın bir bütün olarak size yönelik olduğunu fark edin. Eğer bu düşünceden uzaklaşacak olursanız, nefes alın ve kendinize güvenin. Eğer tartılmak zorundaysanız, dört veya sekiz haftanızın sonunda kendinizi tartabilirsiniz, ama şimdilik, tartıyı uzaklaştırın.

ÜÇÜNCÜ HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

Kendinizi Şımartın: Duvarda Bacaklar Yukarı Duruşu

Bu hafta, bildiğim en basit ama en yenileyici özelliğe sahip yoga pozisyonlarından birisini denemenizi istiyorum: Duvarda Bacaklar Yukarı Duruşu (teknik olarak bu pozisyonun adı Viparita Karani'dir ve "tersine çevrilmiş hareket" anlamına gelir). Ben bu duruşu metafor olarak da seviyorum çünkü bu eliminasyon yolculuğunda yaptığımız şey, enflamasyon ve sağlık problemleri yaratan eylemleri tersine çevirmektir. Bu poz, fiziksel olarak hemen herkesin yapabileceği bir tersine çevirmedir. İnanılmaz derecede rahatlatıcıdır ve bu hareketi her gün yapanlar için belirgin stres azaltıcı ve dolaşım uyarıcı yararları vardır. Bu hareket şu şekilde yapılır:

- 1.** Eğer varsa yoga matınızı (veya bir battaniyenizi) ve üç tane yastık alın. Tercihinize bağlı olarak göz yastığı veya uyku maskesi, bacaklarınızın kayıp birbirinden ayrılmasını önlemek için bir yoga kemeri veya bir eşarp ve bir zamanlayıcı (telefonunuzdaki de olur) da alabilirsiniz.
- 2.** Yoga matının veya battaniyenin kısa kenarını duvara gelecek şekilde serin; duvara dik bir açıda olmalıdır. Başınızın tahminen geleceği yere yastıklardan birini, diğer iki yastığı da duvarın yanına koyun.
- 3.** Duvarın yanında, bir yanınız duvara gelecek şekilde yere oturun. Yavaşça matın veya battaniyenin üzerine gelecek şekilde sırtüstü yatın ve yatarken bacaklarınızı duvara doğru uzatırken kalçanızı duvara mümkün olduğunca yaklaştırın. Yastıkları, kendinizi rahat hissedeceğiniz şekilde altınıza yerleştirin. Bazı insanlar yastıklar kalçalarının altında rahat ederken, bazıları da belleri veya omuzları veya dirseklerinin altında olmasını tercih ediyor. Sırtınız yerde, bacaklarınız duvarda olmalı ve L şeklinde duruyor olmalısınız. Ayaklarınız yan yana veya en fazla 30 cm aralıkla duruyor olmalıdır. Eğer ayaklarınızı yan yana tutmakta zorlanıyorsanız ve kayıp birbirlerinden ayrılıyorsa, bacaklarınızı kalçaya yakın bir bölgeden bir yoga kemeri veya eşarpla birbirlerine bağlayın. Bacaklarınızı tamamen gevşetip

rahatlatmak zorundasınız. Eğer dizleriniz çok fazla ekstansiyona* gelirse, dizlerinizle duvar arasına da bir yastık yerleştirin.

4. Eğer gözlerinizi kapatmayı kolaylaştıracaksa, gözlerinizin üzerine bir göz yastığı veya yüzünüze bir uyku maskesi koyun.

5. Zamanlayıcınızı 10 veya 15 dakikaya ayarlayın; zamanla alakalı bir kaygınız veya aceleniz yoksa, bunu yapmanıza gerek yok. Gözlerinizi kapatın, kollarınızı iki yana açın, avuç içleriniz yukarı gelecek şekilde çevirin ve vücudunuzun tüm parçalarını gevşetmeye odaklanın. Yavaş ve derin bir şekilde nefes alıp verin.

6. İşleminiz bittiğinde, dizlerinizi yavaşça kıvrarak yan tarafınıza dönün ve duvardan uzaklaşın. Kendinizi nasıl hissettiğinizi fark edin.

7. Bu hareketi bu hafta her gün ve enerji ve odaklanmaya ihtiyacınız olan her anda yapın.

Enflamatuvar Alışkanlık 3: Toksin Maruziyeti

Kimyasal bir dünyada yaşıyoruz ve maalesef hepimizin vücudunda, insan bedeni için yabancı olan ksenobiyotikler veya yabancı maddeler var. Hatta yenidoğan bebeklerin göbek kordonundaki kanda bile endüstriyel kimyasallar ve çevre kirletici maddeler tespit edilmiştir.¹⁵ İyi haber, bu kimyasalları hayatımızdan çıkarabileceğimiz pek çok yöntemin olmasıdır. Bunların hepsini uzaklaştıramayız, ama maruz kaldığımız miktarları azaltıp vücudumuzun temizleme sisteminin yükünü hafifletebiliriz.

BUNU (ŞİMDİLİK) NİÇİN BIRAKMALISINIZ?: Kimyasal kirleticileri ve biyotoksinleri bırakmak, bir fedakarlık değildir –tabii ki de vücudunuzda o toksinlerin olmasını istemezsiniz. İnsanların yapmayı sevdikleri pek çok şey –mesela saçlarını yıkamak, makyaj yapmak, evlerini temizlemek, bahçelerinden böcekleri uzaklaştırmak, yapışmaz tavalarda yemek pişirmek ve plastik şişelerden içecek içmek– bir dereceye kadar toksin maruziyetine neden olabilir. Bu toksik maddelerden çoğunun endokrin bozucu etkisi vardır ve doğal hormon sisteminizi değiştirirler. Yine çoğu, karsinojen ya da nörotoksindir veya her iki özelliğe birden sahiptir.

* Dizin dışı doğru bükülüp aşırı gerilmesi. (ç.n.)

NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Vücudunuza mola verdirin ve doğal botanik ürünleri ve toksik olmayan temizlik malzemelerini seçin. Detoksifikasyon, kullandığınız bazı ürünleri ve yaptığınız bazı şeyleri değiştirmenizle alakalıdır ve alışverişi çıkmanızdan daha fazla zamanınızı alır. Günlük yaşamınızda yaptığınız ve toksik yükünüze katkıda bulunan şeyleri düşünün; sonra da bunları nasıl değiştirebileceğinizi araştırın. Yapışmaz tencere mi kullanmak zorundasınız? Dökme demir (döküm tencere olarak da adlandırılır) veya paslanmaz çelik tencerede kaliteli avokado veya Hindistan cevizi yağı ile pişirmeyi denediniz mi? Peki ya kişisel temizlik ve makyaj malzemeleriniz? Bazı markalara ne kadar sadık olduğunuzu ve daha doğal olan başka markalara geçmeye ne kadar niyetli olduğunuzu düşünün.

Ya evinizin içindeki hava kalitesi? Her şeye oda spreyi sıkma ihtiyacınız var mı? Her yüzeyi ağır kimyasallarla temizleme ihtiyacınız mı var? Peki reçetesiz ilaçlar? O ibuprofene gerçek ihtiyacınız var mıydı? Bütün o alerji ilaçlarını veya asit blokörlerini almak zorunda mısınız? (Aslında vücudunuz arındıkça ve enflamasyonunuz azaldıkça, çoğu sizin için gereksiz olmaya başladı bile.)

Ayrıca rahatlığa karşılık sağlıklı olmayı düşünün. Eğer değiştirmek istemediğiniz şeyler varsa –sizin oyunbozanlarınız–, o zaman bunları değiştirmeyin. Belki favori el kreminizden veya sote tavanızdan vazgeçmek istemiyorsunuz. Tamam, ama peki ya düşündüğünüzde o kadar da ihtiyacınız olmayan ve önemsemediğiniz şeyler? Şu kaplaması dökülmeye başlayan yapışmaz tencere setiniz ya da mutfak temizliğinde kullandığınızda sizi sinirliliğinizi artıran malzemeler, ya da zaten dudağınızda kalıcılığı olmayan o rujunuz? Bazı toksik davranışlarınıza ve eşyalara, sandığınız kadar bağlı olmadığınızı fark edebilirsiniz. İnanılmaz sayıdaki doğal alternatiflerinin sizi beklediğini göreceksiniz.

YERİNE NE YAPABİLİRSİNİZ?: Artan talebin bir sonucu olarak, pek çok doğal ürün, daha yaygın bir şekilde satılmaya başlandı ve evdeki temel ve basit malzemelerle doğal ürünlerin yapılışına dair pek çok bilgi, daha kolay ulaşılabilir hale geldi. Aşağıda, bugünden itibaren çevrenize detoks yapabilmeniz için birkaç fikir sunulmuştur.

- **Hindistan cevizi yağı.** Kişisel hijyen için en iyi maddelerden biridir. Eğer doksan dokuz probleminiz varsa, Hindistan cevizi yağı bunlardan yetmiş ikisini çözecektir. Bunu yüzünüzü yıkamak, dişlerinizi fırçalamak, cildinizi nemlendirmek ve saçınıza bakım yapmak (ama iyi durulayın, yoksa yağlı saçlarla dolaşmak zorunda kalırsınız) için kullanabilirsiniz.
- **Doğal güzellik ürünleri** ve makyaj malzemeleri artık oldukça yaygın bir şekilde satılıyor. Glutensiz ve içeriği doğal bitki kaynaklı olanları bulmaya çalışın.
- **Evinizi basit malzemelerle temizlemeye çalışın.** Bu malzemeler muhtemelen zaten mutfağınızda vardır. Mesela sprey için sirke, ovalamak için kabartma tozu/karbonat, camları ve aynaları parlatmak için alkol ve su, ahşap malzemeleri temizlemek için Hindistan cevizi yağı gibi. Veya artık her yerde satılabilen ve daha çok insan talep etmeye başlayınca bütçenize daha uygun hale gelen doğal temizlik malzemelerinden de alabilirsiniz.
- **Saksı bitkileri.** Eğer bunların sağlıklı ve böceksiz olmalarını sağlayabilirseniz, evinize birkaç saksı bitkisi alın. Bu bitkiler doğal yollarla evin havasını temizlerler. Yatak odasına yerleştireceğiniz hava temizleyicisi de, özellikle evinizde hayvan besliyorsanız, iyi bir fikirdir. Vaktimizin oldukça önemli bir kısmını uykuda geçiririz; bu nedenle yatak odasındaki hava temizse, siz de öyle olursunuz.
- **Kimyasal oda spreylelerini kullanmayın.** Buhurdanlıklar ve esansiyel yağlar, evinizin güzel kokmasını sağlamanın daha az zararlı yoludur.
- **Pencerelerinizi açın** (polen alerjiniz yoksa ve mevsim uygunsa) ve hava şartları izin veriyorsa, evinizin içindeki havanın tazelenmesini sağlayın.
- **Dekorasyonunuzu doğal malzemelerle yapın.** Ev eşyalarınızı yenilediğinizde veya tadilat yaptığınızda ahşap, bambu, taş, yün ve organik pamuk gibi malzemeleri seçmeye çalışın. İşlem görmüş malzemeler havanıza daha çok kimyasal gaz bırakır.

- **HEPA filtre kullanın.** Elektrikli süpürgeyi ve fırınınızı HEPA filtreli olanlardan seçmeye gayret edin. Evinizi küf açısından test edin. Küfün varlığı sizin iyileşme yolculuğunuzu yavaşlatabilir.
- **Bahçenizde doğal ürünleri tercih edin.** Bahçe ve çim bakımı ve haşere kontrolü ile ilgilenen çoğu şirket, toksik kimyasallar yerine artık çevre dostu ve toksik olmayan kimyasalları tercih etmeye başladı.
- **Zerdeçalı deneyin.** İlaçlar karaciğerinizi epeyce meşgul eder çünkü vücudunuz, ilaçların toksik etkili maddelerini arayıp karaciğer tarafından atılmasını sağlamaya çalışır. Baş ağrınız veya adet sancınız mı var? Kullanmayı düşündüğünüz ibuprofeni veya asetaminofeni bu kez almayıp, yerine doğal bir anti-enflamatuvar olan zerdeçalı kullanmayı deneyin.¹⁶ Bu madde kapsüller şeklinde satılır ama marketlerin baharatlar rafında da bulabilir ve yemeklerinize ekleyerek kullanabilirsiniz.
- **Birkaç yudum elma sirkesi için.** Her ne kadar mantığa aykırı da gelse, eğer mide yanmanız veya reflünüz varsa, otomatik olarak bir antasit veya proton pompası inhibitörü almak yerine, bu ekşi lezzetten bir kaşık içmeyi deneyin. Ciddiyim -sirke ilginç bir şekilde etkili bir şeydir.

ÜÇÜNCÜ HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? Daha önceki iki haftada belirgin bir fark hissedemediyseniz bile, bahse girerim bu hafta bazı şeylerin değiştiğini hissettiniz. Detoksunuz (arınmanız) şu ana kadar bitmiş olmalıdır ve en azından bazı şikayetlerinizde bir azalma ve biraz da kilo kaybı gözlemişsinizdir. Unutmayın, her birimiz kendimize özgü hızımıza göre yanıt veririz. Peki sizde neler oluyor?

DÖRDÜNCÜ HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Bu hafta, sabah meditasyonunuzun, duanızın veya sessizce oturup sakinleştiğiniz zamanınızın süresini 5 dakika daha artırılabiliyor musunuz, bir deneyin. Bu uygulamanın altında yatan gerçek güç, onu düzenli bir şekilde yapmaktır -her gün, günbegün. Bazı insanlar günde iki kez birer saat meditasyon yapıyor, ama çoğumuz, o kadar çok vaktimizin olmadığını söylüyoruz -peki Google'da anlamsızca dolaşarak veya aklımızı kullanmaya gerek olmaksızın televizyon başında geçirdiğimiz o 15 dakika? Bir deneyin. Bugünkü mantranızı tekrarlamayı unutmayın. Bunu tekrarlamak, meditasyonunuzun bir parçası olabilir, ama olmak zorunda da değildir. Ayrıca gün boyunca da aklınıza geldikçe bunu tekrarlayın.
- Planlanmış kahvaltınızı yapın ve öğle yemeği ile ara öğün atıştırmalıklarınızı da yanınıza alın. Kaçamak yapmayın -gerçekten müthiş bir ilerleme katediyorsunuz.
- Bu hafta da uygulama modülünüzden en az iki araç ile devam etmeye çalışın. Bazı favori araçlarınız olabilir ve bu iyi bir şeydir; ama yeni bir şeyler de ekleyip ekleyemediğinizi görelim.
- Planlanmış öğle yemeği, ara öğün ve akşam yemeğinizi yiyin. Her hafta yediğiniz tariflerden bazıları favori yemeğiniz haline geldi mi? Yiyecekler listesine dayanarak bazı yeni yemekler üretebildiniz mi? Eğer yapabilirseniz, bu hafta için daha yaratıcı olun ve yeni bir yemek türetmeyi deneyin; yapamazsanız da haftalık öğün programına tam olarak uyun. Farklı şeyler denemek gibi hedeflerinizin olması, sizi yemeklerinize karşı daha ilgili kılar.
- Bu hafta yaptığınız sporlara devam edin. Meditasyon gibi, spor yapmak da, bunu düzenli olarak yaparsanız çok daha etkilidir. Haftanın altı günü 30'ar dakika idealdir. Sizin plana devam etmenizi sağlayacak güçlü ve gerekli bir öz bakım davranışdır ve bu nedenle spor yapmaya zamanınızın olmadığını düşünmeyin lütfen. Sporu yapmanız gerektiğini ve bunun tercih meselesi olmadığını düşündüğünüz an, artık başardığınızı anladığınız andır.

DÖRDÜNCÜ HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

ÖĞLEN**ARA ÖĞÜN****AKŞAM**

- Enflamatuvar alışkanlıklarınızı bırakmaya başladınız mı? Tebrikler! Ama çoğu kişi için, bunları bırakmak hâlâ zordur. Bu hafta için seçtiğiniz davranışınız üzerinde çalışmaya devam edin. Şu anda sizi iyi hissettirecek kötü bir davranışın uzun sürede vereceği zararı ve yaptığınıza değmeyeceğini aklınızdan çıkarmayın.
- Yatmadan önce mantranızı tekrar edin ve geçirdiğiniz gününüzü düşünün. İstemiyorsanız meditasyonu mantranızla yapmanız şart değil, ama onu hatırlayın ve bilinçaltınızdaki zihnini-zi nasıl etkileyebileceğine dikkat edin. Yatmadan önce yapılan meditasyon, güçlü bir uykuya geçiş aracıdır.

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Hey, Temel4 insanları, artık son aşamaya geldiniz! Bu sizin son haftanız ve neredeyse başardınız! Ama şu anda başardığınızı düşünerek yolunuzu bırakmayın. Enflamasyonu tam anlamıyla dizginlemek için, dört haftanın tamamının etkisinden faydalanmalısınız.

Elimin8 yolunu uygulamaktaysanız da, bu haftanın sonunda yolu yarılamiş olacaksınız –zaman nasıl da uçup gidiyor? Aynen böyle, güçlü bir şekilde devam edin –harika gidiyorsunuz!

Temel4'te de olsanız, Elimin8'de de olsanız fark etmez, bu hafta kendinizi çok daha iyi hissediyor olma ve belirtilerinizde belirgin gerileme olması ihtimaliniz yüksektir çünkü enflamasyonunuz belirgin bir şekilde sakinleşmiştir. Ancak Temel4 yolunu uyguluyorsanız *ama belirtilerinizde bir gerileme olmadıysa ve kendinizi iyi hissetmiyorsanız*, daha güçlü bir müdahaleye ihtiyacınız var demektir. Elimin8 yoluna geçmeyi ve devam etmeyi seçmeyi düşünebilirsiniz. Şu ana kadar başardıklarınızı göz önünde bulundurarak, bu şekilde devam edebilmeyi ve bunu daha uzun sürelerde yapmayı başarabileceğinizi düşünüyorsunuzdur; bu nedenle son dörde kalabilmek için, Elimin8 klanına katılın. Sağlığınızda asıl değişikliği sağlayacak olan şey bu sekiz hafta olabilir. Ayrıca yemeyi bıraktığınız besinlerin sıkıntı yaratıp yaratmadığını anlamamanın en iyi yolu, enflamasyonunuzu iyice azaltmaktır. Bu nedenle plana daha uzun bir süre uymak, vücudunuzun neyi daha çok sevdiğini daha net bir şekilde anlamanızı sağlayacaktır.

Bu hafta vücudunuzdaki değişiklikleri daha dikkatli bir şekilde anlamaya çalışın. Karnınızın şişliği indi mi? Bacaklarınız daha mı

ince görünüyor? Kollarınızın bingıl bingıl görünümünde bir azalma oldu mu? Kas kitleniz arttı mı? Tırnaklarınız güçlendi mi? Peki ya saçlarınız? Bazı kişiler bu süre zarfında yeni saçlarının çıkmaya başladığını fark eder. Enerji düzeyinize de dikkat edin. Arınmanız (detoksifikasyon) hâlâ şiddetli mi ve bu nedenle sık sık dinlenme gereksinimi duyuyor musunuz; veya kendinizi daha güçlü ve enerjik hissetmeye başladınız mı? Bunların hepsi vücudunuzun verdiği mesajlardır. Vücudunuzu dinlemeye devam edin. Herhangi bir değişiklik hissetmiyorsanız, sayfa 161'deki Elimin8 Yolu Kontrol Noktası değerlendirmesini yapın ve daha sonra ne yapmanız gerektiği ile ilgili yönergeleri izleyin.

Kendinizi Şımartın: Daha Fazla Uyuyun

Biraz da uyku hakkında konuşalım. Uyku bir lüks değildir. Sizin iyilik halinizin olmazsa olmazıdır. Uyku, sağlık için elzem olan bir şeydir. Uyuduğunuzda hem bedenem hem zihnen iyileşir ve yenilenirsiniz. Buna rağmen çoğumuz uykuyu çok öncelikli bir kavram olarak kabul etmeyiz. Bu hafta, günde sekiz saatten, beş dakika bile olsa, daha az uyuduğunuz her gün için (ki çoğu kişi için bu haftanın her günüdür), aşağıda belirttiğim şeylerden *biri-sini*, (diğer bir gün de ötekini yapmayı tercih edebilirsiniz) günlük programınıza hangisi daha uygunsa yapmanızı istiyorum:

- Her şeyi boş verip gün ortasında 30 dakikalık bir şekerleme yapın. Telefonunuzu kapatın, gerekirse kapınıza RAHATSIZ ETMEYİNİZ yazısını asın, rahat bir yere geçip üstünüzü örtün ve uyuyun. Otuz dakikadan daha fazla uyumayın; uyursanız, uyandığınızda bir sersemlik hissedersiniz. Ayrıca gece uykuya dalmanız da zorlaşacaktır.
- Yatağa, her zamankinden bir saat önce girin. Hatta mutfağınızı temizlememişseniz bile. Sevdiğiniz televizyon programı daha bitmemiş olsa bile (kaydedin, sonra izlersiniz). Bu bir saati telefonunuzla oynamak veya televizyon izlemek için harcamayın. Işığınızı kısın, belki bir kitap okuyabilirsiniz, müzik dinleyebilirsiniz veya 15 dakikadan fazla olmayacak şekilde meditasyon yaparsınız. Sonra üstünüzü örtün ve uyku evresine doğru dalın. Bu sizin için artık daha kolay olacaktır. Eğer vücudunuzun daha fazla uykuya ihtiyacı varsa, beş dakika içerisinde dalmış olacaksınız. Bazılarını uyku tutmaz. Bu gündüz şekerleme yapma ve gece yatağa erken girme uygulamaları sırasında, kendi-

nizi daha da uyanık hissedebilirsiniz; uyku tutmayabilir çünkü bu saatte uyumaya alışkın değilsinizdir. Direnin. Vücudunuz buna alışacaktır çünkü uykuya açtır. Uyku denilen sürecin gerçek halinin, şu anda uyguladığınız şekli olduğunu kendinize hatırlatıp odaklanmalısınız. Uyku da diğerleri gibi değiştirilmesi gereken bir alışkanlıktır (ya da daha doğru ifade etmek gerekirse, uykuya direniyor olmak değiştirilmesi gereken bir alışkanlıktır). Derin nefes alıp vermek ve nefeslerinizi saymak işe yarayabilir. *Elektronik eşya yok!* Yapıyor olduğunuz meditasyon veya dualar da zihninizi eğitmenize yardım etmiş ve zihninizin daha da sakinleşmesini sağlamıştır. Eğer bütün bunlara rağmen hala bir uyku sorunuz varsa, kendinize yardım etmenizi sağlayacak birkaç şey önereceğim:

- Hint fesleğeni (tulsi) adaptojen bir baharattır ve zihni sakinleştirmek için mükemmeldir.
- Magnezyum glisinat sakinleştirici ve uykuya yardımcı bir etkisi vardır. Magnezyumu yatmadan önce, prospektüs bilgileri doğrultusunda kullanın.

Tatlı rüyalar!

Enflamatuvar Alışkanlık 4: Negatif Olmak/Karamsarlık

Her gün aklınızdan yaklaşık 60,000 düşüncenin geçtiğini biliyor muydunuz? Daha da ilginç, Stanford'da yapılan bir çalışmada bu düşüncelerin %90'lık ezici bir çoğunluğunun tekrarlayıcı bir şekilde aynı düşünceler olduğu gösterilmiştir.¹⁷ Bir düşünün: düşündüğünüz on şeyden dokuzu tekrar tekrar düşündüğünüz, aynı konulardan oluşuyor. Çoğu insanda bu düşünceler tekrarlayıcı olmalarının yanı sıra, büyük oranda negatif düşüncelerdir. Negatif düşünceler sizi endişelendiren konular, kendi dış görünümünüz ve yetenekleriniz ile ilgili kritik düşünceler, gelecek kaygısı, geçmişteki pişmanlıklar vb. şeylerdir. Negatif düşünceler stresi alevlendirir ve bu da genel olarak sağlığınıza zarar verir. Eliminasyon diyetlerine eksiksiz bir şekilde uydukları halde, sürekli negatif bir düşünme yapısına sahip oldukları için iyileşmeleri sekteye uğrayan insanlar gördüm.

"Optimist* olma geni" belki vardır, belki de yoktur,¹⁸ ama o gene sahip olsanız da veya sanki o geni yıllar önce kaybetmişsiniz

* İyimser

gibi hissediyorsanız da, negatif olma alışkanlığınızı değiştirmek için kendinizi eğitebilirsiniz. Pembe gözlüklerini takmış ve körlemesine her şeyi “muhteşem” olarak gören birisi olmanızı istemiyorum. Gerçekçi olmaktan yanayım, ama bu aynı zamanda acımasızca negatif olmak demek değildir –ki gerçekçi olmak da sağlığınız üzerinde o kadar da negatif bir etkiye sahip değildir.¹⁹ Negatif olmak, enflamatuvardır. Kendinize ait dünya görüşünüzle ilgili alışkanlıklarınızı değiştirmek tabii ki de kolay değildir, ama negatif olmak, başka tüm davranışlarımız gibi bir alışkanlıktır; bu nedenle bugün bunu değiştirmeyi bir deneyin.

Negatif olmak, enflamatuvardır.

BUNU (ŞİMDİLİK) NİÇİN BIRAKMALISINIZ?: Negatif olmak, stresli bir şeydir. Kaygı, korku, endişe, pişmanlık, karamsarlık, öfke ve nefret, sağlık hedeflerinize ulaşmanızı engelleyecek bazı duygulardır. Negatif düşünce ve duygular kortizol gibi stres hormonlarının salınmasına neden olur; bunun da bağışıklık sisteminiz üzerinde ölçülebilir negatif bir etkisi vardır.²⁰ Araştırmalar defalarca kez, hayatlarındaki olaylara pozitif bir şekilde yanıt veren insanların daha uzun yaşadıklarını, daha az hasta olduklarını, daha çabuk iyileştiklerini ve depresyona girmeye daha az meyilli olduklarını göstermiştir. Kalpleri daha sağlıklıdır ve olaylarla baş edebilme becerileri daha iyidir.²¹ Bu muhteşem ilaçtan siz de biraz istemez misiniz?

NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Bilinçli farkındalık, kendi negatif alışkanlıklarınızı fark etmenizi sağlayacaktır. Yavaş, bilinçli ve mantıklı bir şekilde ilerleyin. Kendi düşüncelerinizi, sanki yanı başınızdaki başka bir kişinin düşüncelerini izliyormuşsunuz gibi gözlemleyin. Hangi anlarda negatifleşmeye başlıyorsunuz? Daha pozitif olmanız hangi anlarda daha kolay oluyor? Bu anları sezinleyebiliyor musunuz ve negatifleşmenize neden olan tetikleyici faktörleri yorumlayabiliyor musunuz, bir bakın. Sizi hedeflerinizden uzaklaştırıyor olabilecek, geçmişinizden taşıdığınız etkenleri saptamaya çalışın. Kendinizi ve başkalarını affetmek, iyileşmenin yolunda devrim niteliğinde bir davranıştır. Ben, sağlık problemleri ile baş etmeye çalışan hastalarımınla beraber çalışırken, bu duygusal iyileşmenin hayati bir öneme sahip olduğunu sıklıkla görmekteyim. Negatif olmak veya pozitif olmak, bir alışkanlıktır ve

bu nedenle bugün, bunlardan birisini uçurumdan aşağı atarken, diğerini de hayatınıza davet edeceksiniz. İşte size birkaç ipucu.

YERİNE NE YAPABİLİRSİNİZ?: *Hayır* bir alışkanlıktır. *Evet* bir alışkanlıktır. Kendinizi “hayır” demek üzereyken yakalamaya çalışın ve ifadenize daha pozitif bir anlam katabilmek için neleri değiştirebileceğinizi düşünün. Bunu, yaratıcılığınızı artıran kişisel bir meydan okuma olarak kabul edin.

HAYATINIZA DAHİL EDEBİLECEĞİNİZ AKTİVİTELER: Bar dağın yarısı dolu stratejisine bir şans verip bunu deneyin.

- **Dikkatinizi verin.** Düşüncelerinize dikkat etmeye başlayın. Bunlar negatif olduğunda, sorgulayın. Kendinize “*Bu yaklaşımım doğru mu?*” diye sorun.
- **Pozitif olma alıştırmaları yapın.** Diğer tüm beceriler gibi, daha pozitif olmak da alıştırma yapmayı gerektirir. Bilinçli olarak, özellikle negatif düşüncelere yanıt olarak, pozitif düşünceler oluşturun. Bu düşüncelere tamamen inanmasanız bile, her durumda bunları kendi kendinize tekrar edin. Gerçekten öyle olana kadar da devam edin.
- **Tetikleyen faktörleri saptamaya çalışın.** Sadece bazı durumlarda veya belirli kişilere karşı negatifleşiyorsanız, bunun nedenini düşünün. Bu durumu değiştirebiliyor musunuz? O ilişki, çevre veya durum düzeltilebilecek bir şey mi yoksa hayatınıza devam etmeniz mi gerekiyor?
- **Daha çok gülün.** Mizah, negatif olmayı etkisiz hale getirmenin iyi bir yolu olabilir. Daha çok gülmenin yollarını araştırın -komik arkadaşlar, komedi filmleri ya da hayatın absürtlüğündeki mizahı görmeye çalışmak gibi.
- **Sabırlı olun.** Negatif olmak, kırılması çok zor bir alışkanlıktır ama ısrarcı olun. Bugünlük negatif alışkanlıklarınızı yenememiş olabilirsiniz; ama bugünü, kalan hayatınızın ilk günü olarak kabul edip daha pozitif bir bakış açısına sahip olmaya çalışabilirsiniz.

DÖRDÜNCÜ HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Eğer Temel4 yolundaysanız, bir dönüm noktasına eriştiniz demektir. Bölüm 7'ye ilerleyin –ve kendinizi tebrik edin. Harika bir iş çıkardınız!

ELİMİN8 YOLU KONTROL NOKTASI

Elimin8 yoluna devam edenler için –oley, yolun yarısını tamamladınız! Her ne kadar bazı zorlayıcı anlar olsa da, şu anda kendinizi çok daha iyi hissediyor olduğunuza bahse girerim –daha hafif, enerjisi daha yüksek ve şikayetleri azalmış. Ancak, tam olarak bu noktada hastalarımın bazıları, programı harfiyen uyguluyor olmalarına rağmen, belirtilerinde bir azalma hissedememektedirler. Emin değil misiniz? Bu an, sizi en çok sıkıntıya sokan sayfa 54'teki sekiz belirtiyi hayatınızdan tamamen çıkarmanın vaktidir. Bunlardan bazıları sizde hâlâ var mı? Hâlâ sizin hayatınızı tehdit mi ediyorlar? Eğer siz de bu bahsettiğim profile uyuyorsanız, daha güçlü bir müdahaleye ihtiyacınız var demektir. Bu noktada iki seçeneğiniz vardır:

1. Plana uymaya devam edin. Enflamasyonu daha fazla olan bazı insanların veya sistemleri daha yavaş yanıt veren kişilerin, Elimin8 programından yarar görmeleri, daha uzun bir süre almaktadır ve bu nedenle sabırlı olmaları gerekmektedir. Eğer plana tam olarak uymuşsanız, siz hissetmiyor olsanız da enflamasyonunuz azalmıştır. Beşinci, Altıncı veya Yedinci Hafta'da, belirtilerinizin belirgin bir şekilde ve aniden azaldığını fark edecek ve kendinizi çok daha iyi hissederek bu durumdan keyif almaya başlayacaksınız. Ayrıca, kaçamak mı yaptınız? Eğer öyleyse, baştan başlamanız konusunda ısrar edeceğim. Ya da plana devam edin ama sekiz hafta bittiğinde kendinizi yeniden gözden geçirin. Eğer hala belirtileriniz olursa, size yol gösterecek daha farklı rehberliklerim olacaktır. Unutmayın, biyo-bireysellik demek, herkes gibi yanıt veremeyebilirsiniz demektir.

2. Daha dikkatli olun. Bazı şeyleri tam olarak kontrol altına almıyorsanız –burada bir minik kaçamak, şurada birkaç ekstra porsiyon, size “zarar vermeyeceğini” düşündüğünüz şeylerin birinden bir parça, diğerinden bir parça daha- bu konudaki kontrolü biraz ele almanın vakti geldi. Kendinize bir hediye verin ve bundan sonraki dört haftada plana yüzde yüz uyun. Bu şekilde davranmanız, elinize ettiğiniz yiyecekleri test ettiği-

nizde belirgin bir fark yaratacaktır. Vücudunuzla daha güçlü ve açık bir iletişim kurmaya çalıştığınızı kendinize sık sık hatırlatın. Hadi şunu yapalım artık. Zafer için Elimin8!

ELİMİN8 BEŞİNCİ HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Bu hafta, artırdığınız sabah meditasyonunuzu/duanızı/sessizlik zamanınızı uygulamaya devam edin ama bundan sonra, bu sabah aktivitenizi atlamayın ve her gün yapın. Her ne kadar artık bir farklılık hissediyor olsanız da, araştırmalar bu aktivitelerin faydalı sonuçlarını tam olarak toplayabilmeniz için dört ila altı hafta geçmesi gerektiğini göstermektedir; bu nedenle eğer Birinci Hafta'dan itibaren düzenli olarak meditasyon yapıyorsanız daha iyi bir uyku, ağrıda azalma, daha iyi bir dolaşım, odaklanma ve problem çözmede iyileşme, hafızada düzelme, motivasyonda artış gibi değişiklikleri gözlemlemek üzeresinizdir -empati yeteneğinde artış, sakinlik, daha iyi ilişkiler ve iyi hissetme halinden bahsetmiyorum bile. Meditasyonun etkileri kümülatiftir* ve insan ömrüne yaydığınızda yararları çok belirgindir.
- Planlanmış kahvaltınızı yiyin ve öğle yemeği ile ara öğün atıştırmalıklarınızı da yanınıza alın.
- Şimdi bir kademe daha atlayalım. Uygulama modülünüzden bir aracı daha ekleyin. Eğer her konudan ikişer tanesini zaten uyguluyorsanız, bunu üç yapın. Eğer üçünü yapıyorsanız, dördü deneyin. Bunu yapmak, sadece Elimin8 deneyiminizi daha etkili yapmaz, ama aynı zamanda eklenen besinler ve araçlar, olaylara olan ilginizin devam etmesini sağlarlar. Eğer bir yiyecek veya aracı eklemek istediğinizden emin değilseniz, bunu denemek size zarar vermeyecektir. Eğer istemediğiniz bir şey varsa da, bunu yapmaya devam etmek zorunda değilsiniz.

* Kümelenmiş, birikmeli, birikmiş. (ç.n.)

- Planlanmış, öğle yemeği, ara öğün ve akşam yemeğinizi yiyin. Artık yolun yarısına geldiğinize göre, öğünlerinizi değiştirme ihtiyacı hissediyor olabilirsiniz. Birkaç favori yemeğiniz oluşmaya başladıysa, bu hafta biraz hareketlenin. Yeni bir tarif deneyin veya yeni bir yemek yaratin ya da eski bir favori tarifinizi değiştirin; tabii ki bunları sadece bu bölümün başında belirtilen yiyecekler listesindeki yiyecekleri kullanarak yapabilirsiniz. Planlarınızı haftalık yapmaya ve hazırlanması kolay seçenekleri seçmeye çalışın ki elimine ettiğiniz yiyecekler sizi yoldan çıkarıp şu ana kadar katettiğiniz ilerlemeyi heba etmesin.
- Bu hafta, eğer hava izin verirse ve normalde yapmıyorsanız, sporunuzu dışarıda yapın. Ya da başka bir yerde spor yapın. Sahneyi veya rutininizi değiştirin. Daha farklı bir kardiyo makinesi deneyin. Eğer hep yürüyüş yaptıysanız, hafif koşu yapmayı deneyin. Eğer makinelerde ağırlık kaldırıyorsanız, serbest ağırlığı deneyin veya hiç ağırlıkla spor yapmadıysanız, hafif ağırlıklar kaldırmaya başlayın. Eğer spor sevdiğiniz bir şeyse, yerel bir spor takımı veya sınıfına katılabilirsiniz. Mesela tenis veya pickleball nasıl olur? Bir duvar tenisi ligi? Koşu kulübü? Ya da belki yoga, pilates veya dans sınıfı sizin hızınıza daha uygun olabilir. Dört haftanın sonunda, vücudunuz fiziksel değişime hazır olacaktır ve kendinizi daha fit hissetmeniz de özgüveninizi artıracaktır; bu nedenle bir sonraki aşamaya geçmek için doğru bir zamandasınız.
- Bu haftanın enflamatuvar alışkanlığı için, bir yerine koyma davranışını, bu haftanın her gününde uygulayın.
- Yatmadan önce, sabah olduğu gibi olabildiğince uzun bir süre meditasyonunuzu yapın. Beşinci haftada, artık gün boyunca aklınızdan geçiriyor olmanız gereken mantranızı hatırlayın ama yeni tekniklere de açık olun. Mesela görsel imgelemeye ne dersiniz? Meditasyon yaparken, zihninizde mutlak sükûnetin olduğu bir yer açın. Burası daha önce gittiğiniz bir yer de olabilir, kendi zihninizde yarattığınız bir yer de -bir plaj, bir orman, bir Zen tapınağı, bir nehir kenarı, çok uzak bir yerlerde konforlu bir inziva alanı gibi. Bunun size ilham veren ve sizi besleyen bir yer veya görüntü olması gerekmektedir. Kendinizi orada hayal edin ve gördüğünüz, kokladığınız, duyduğunuz ve hissettiğiniz her şeyin ayrıntısını tanımlamaya çalışın. Kendinizi hayal ettiğiniz yer konusunda, herhangi bir sınırlandırma yoktur.

BEŞİNCİ HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

	ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	AKŞAM

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Şu ana kadarki Elimin8 dayanıklılığınızla ilgili olarak kendinizi oldukça iyi hissettiğinizi umuyorum. Aslında şu anda yapıyor olduğunuz şeyler, yapabileceğinize inanmadığınız şeylerdi ve siz bunları tam bir aydır başarıyorsunuz. Harikasınız! Bu hafta da güçlü durmaya devam edelim ve birazcık sosyalleşelim. Araştırmalara göre,²² arkadaşlarla zaman geçirmek ve aktif bir sosyal yaşantıya sahip olmak hayatınızı zenginleştirir, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza iyileştirir ve hatta yaşlandıkça da demans gelişme riskinizi azaltır. Şu kızlar veya erkekler gecesini artık düzenleyebilirsiniz (Eğlencenizi alkolsüz içkilerle sürdürün, tamam mı?), arkadaşınızla çay içmeye çıkabilirsiniz ya da aile fertleriyle daha fazla vakit geçirip hayatlarında neler olup bittiğini dinleyebilirsiniz. İnsanlar kendilerini yoğun programlarına o kadar çok kaptırırlar ki, eşleri, çocukları, kardeşleri veya anne-babaları ile iletişim kurmayı unuturlar. Hepimizin bazı şeyleri başka insanlarla paylaşmaya ihtiyacı var. Bizler, sosyal hayvanlarız. Siz, başkası için onun yanı başında olun ve başkasının da sizin için yanı başınızda olmasına izin verin. Dış dünya ile ne kadar temasınız ve bağlantınız olursa, kendinizi o kadar iyi hissedeceksiniz, söz veriyorum.

Peki ya bunları yapabileceğiniz bir insana sahip olmadığınızı düşünüyorsanız ne olacak? Bazı insanlar ailelerinden çok uzakta yaşarlar veya insanlardan uzaklaşmışlardır. Bazıları ise başka bir yere yeni taşınmıştır ve henüz kimseyi tanımıyordur veya o kadar meşguldürler ki, henüz bir sosyal çevre edinmeye vakitleri olmamıştır. Eğer siz de bunlardan biriyseniz, bu hafta bu zincirlerinizi kırın. Skype'den veya FaceTime'dan uzaktaki arkadaşlarınızla veya akrabalarınızla görüşün veya ibadethaneler, ortak zevkleri olan insanların bulunduğu sosyal toplanma grupları (bunları internette bulabilirsiniz) veya ortak ilgi alanları olan insanların bulunduğu festivaller, konserler, organik ürün pazarları veya toplum eğitim sınıfları gibi, size yakın, insanların toplanma imkanlarının olabileceği organizasyonları araştırın. Yeni arkadaşlıklar kurmaya açık olun. Belki özellikle bu amaç için insanlara yaklaşmıyorsunuz, ama arkadaş canlısı olmak ve arkadaşlıklara açık olmak bu deneyimi daha eğlenceli hale getirecektir. Hiçbir zaman ne olacağını bilmezsiniz. Bu şekilde cesur bir atılım, kendinizi daha cesur

ve güçlü hissetmenizi sağlayabilir ve biyolojik bir ihtiyaç olan, bir toplulukta var olma ihtiyacınızı karşılayabilir. Dışarı çıkın ve insanların sizin sevimli tarafınızı tanımalarına izin verin.

Kendinizi Şımartın: Arkadaş Zamanı

Bu hafta, hafta içi bir gün okul kaçacağını oynayın. (Aslında önce izin alın. İşinizi kaybetmenizi istemem.) Yakın bir arkadaşınızı, bir akrabanızı veya daha iyi tanımak istediğiniz birisini, öğleden önce veya akşama doğru bir bardak çay içmeye ve dostça bir muhabbete çağırın. Aslında öğle yemeğinin süresini azıcık uzatarak da bunu yapabilirsiniz; ya da mümkünse hafta sonunda bunun için zaman ayırın. Rahatlayın ve sadece bir saatliğine de olsa başka birisi ile vakit geçirin.

Enflamatuvar Alışkanlık 5: Maymun Zihin

Maymun zihin, Budist bir terimden gelir (hem Çinlilerde hem de Japonlarda bu terimin benzerleri vardır) ve “kararsız” ya da “yarnardöner” anlamındadır; delirmiş bir maymun gibi sürekli bir konudan bir konuya geçtiği için odaklanamayan, herhangi bir konuya hakim olamayan ve derin bir düşünceye d alamayan, huzursuz bir zihni tanımlamak için kullanılır. Bu endişeli ve aktif zihin, kültürümüzde çok yaygındır ve genellikle sürekli değişen ve il gimizi çekebilen müzik parçalarına, video kliplere, reklamlara ve diğer görsel ve işitsel uyaranlara odaklanabilir.

BUNU (ŞİMDİLİK) NİÇİN BIRAKMALISINIZ?: Kronik maymun zihninin sonucunda gelişen ve asıl problem olan şey, 30 saniyeden (hatta daha bile azından!) uzun süren herhangi bir şeye dikkatimizi vermede sorun yaşamamızdır. Maymun zihin, aynı zamanda geceleri uyanık bir şekilde yatakta uzanırken, yapmanız gereken milyonlarca şeyi ya da aslında hiç de endişelenmeniz gerekmeyen ve muhtemelen de asla gerçekleşmeyecek şeyler listesini düşünme halini de tanımlar. Beyninizde bu kadar çok gürültü varken, sakın bir uyku uyuyabileceğinize inanıyor musunuz?

NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Maymun zihninizi düzeltmek veya en azından biraz ehlileştirmek için atabileceğiniz en önemli adım, gününüzün çok büyük bir kısmını bu saplantılı düşünceler

arasında geçirdiğinizi fark etmenizdir. Daha önce de bahsettiğim ve aklınızdan çıkmaması gereken şey, çoğumuz için aklımızdaki on düşüncenin dokuzunun, sürekli tekrarladıklarımızdan oluştuğudur; gerçekten, ne kadar gereksiz bir zaman kaybıdır bu? Beyninizdeki bu maymundan hemen bir günde kurtulamazsınız, ama bugün, bu farkındalıkla onu ehliileştirmeye başlamanız için bir şanstır. O maymun, sizin onu fark etmenizi istemez, ama bir kez fark ettiğinizde de ellerinize düşmüştür artık.

YERİNE NE YAPABİLİRSİNİZ?: Aşırı düşünen bir beyinden kopmak, özgürlük demektir ve sisteminizi de sakinleştirecektir. Siz, düşüncelerinizden ve duygularınızdan ibaret değilsiniz; sizi siz yapan şey, onların varlığını gözleyebilmenizdir. Gün içerisinde, zihninizin ne zaman oradan oraya zıplamaya başladığını fark etmeye çalışın. Farkındalık, ilk adımdır. Bunu fark ettiğinizde, beyninizin “etrafta hoplayıp zıplama”sını kesebilecek misiniz, bir bakın; böylelikle o hareketliliğe saplanıp kalmış gibi değil de, onu dışarıdan izliyormuşsunuz gibi hissedeceksiniz. Bunu yapmak başlangıçta çok zormuş gibi gelir ama yaptıkça bu konuda daha da iyileşeceksiniz. Bu işin püf noktası tutarlılıktır. Bunu bir kez kavramaya başladığınızda, kaotik düşüncelerinizin dışına çıkmanın ve onları, kendi zihinsel dramınıza geri çekilmeden sakince uzaktan izlemenin çok rahatlatıcı bir etkisi olduğunu göreceksiniz.

HAYATINIZA DAHİL EDEBİLECEĞİNİZ AKTİVİTELER: Birazdan anlatacağım bu egzersiz, zihin maymunlarınızı eğiterek uysallaştırmanızda yardımcı olacaktır.

- Bugün, iki kez ve en az beşer dakika (ideal olanı sabah uyandı-
ğınızda yapacağınız ilk ve akşam yatmadan önce yapacağınız
son şey olarak), bir uyarı olmadan sessiz ve sakin bir şekilde
oturun ve tek bir şeyi düşünmeye odaklanın. Bu bir görüntü,
bir kelime, bir ses ya da aşk veya barış gibi bir kavram olabilir.
- Zihniniz, şımarık bir maymun gibi etrafta zıplamaya başlarsa,
onu sakin bir şekilde düşündüğünüz o tek konuya geri getirin.
(Aslında bu durum, bir kedi veya köpek yavrusunu eğitmekten
farksızdır.) Bunu yaparken yavaşça ve derin bir şekilde nefes
alın ve zihninizin dinlenmesine izin verin.

- Bunu her gün yapın ve 5 dakika boyunca zihniniz dağılmadan uygulayabildiğinizde, bu süreyi artırarak 6 dakikaya çıkarın; başarılı olduğunuz her aşamada, ta ki günde iki kez tek bir kavrama veya konuya 15 dakika boyunca sakin bir şekilde odaklanana kadar, süreyi artırın. Maymun zihin: halledildi.

BEŞİNCİ HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? Şikayetleriniz azalmaya devam ediyor mu? Bazıları tamamen kayboldu mu? Yolunuzda kalmaya devam edin! Bazen enflamasyonun tamamını sisteminizde hissedemezsiniz; bu nedenle alevlerin üzerine su dökmeye devam edin. Şu anki zihinsel ve bedensel sağlığınıza özetleyin:

ELİMİN8 ALTINCI HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Bu hafta, sabah meditasyonunuzu, duanızı ya da sessizlik zamanınızı 5 dakika daha artırın. Eğer en başında 5 dakika uygulayarak başlamışsanız, bu hafta artık 15 dakikaya çıkmış olmalısınız. Eğer 10 dakika ile başlamışsanız, şu ana kadar 20 dakikaya çıkmış olmalısınız vs. Bunu daha da fazla zorlanmanızı istemiyorum ama eğer isterseniz ve yapabilirsiniz, bu zamanı artırmanızı istiyorum. Bazı insanlar her gün bir saat ve hatta daha uzun sürelerde meditasyon yapıyorlar. Ancak her sabah ve her akşam 15 ila 20'şer dakika meditasyon yapmanız bile, size hayat boyu devam edecek yararlı etkiler sunacaktır.
- Planlanmış kahvaltınızı yapın ve öğle yemeği ile ara öğün atıştırma alışkanlıklarınızı da yanınıza alın. Bugün karşınıza çıkacak her çeşit akıl çelici yemeğe hazırsınız.

ALTINCI HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

	ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	AKŞAM

- Uygulama modülünüzden seçmiş ve uyguluyor olduğunuz üç aracınız ile yola devam edin. Bunlar enflamasyonunuzu azaltmaya devam edecektir. Vücudunuz hala sizinle konuşuyor mu? Halinden memnun olup olmadığını söylüyor mu? Artık bu noktada denediğiniz yiyeceklere ya da yaptığınız şeylere pozitif veya negatif bir tepki verdiğinizde, muhtemelen mesajı çok daha iyi duyuyorsunuzdur. Ve eğer duyuyorsanız da, ona kulak verip önemseyin.
- Planlanmış, öğle yemeği, ara öğün ve akşam yemeğinizi yiyin. Bu yeni beslenme tarzınız, artık sağlıklı bir alışkanlıkmış gibi gelmeye başladı mı?
- Bu hafta da sporunuza devam edin. Artık sporu, yapmanız gereken bir şey olarak hissediyor olmalısınız ve eğer öyleyse bu müthiş bir şey. Vücudunuzun şekillendiğini fark ettiniz mi, ya da gücünüzde, duygudurumunuzda veya enerjinizde bir değişiklik hissediyor musunuz? (Lütfen daha tartılmayın!) Spor sırasında ve spordan sonra, vücudunuzun nasıl yanıt verdiğine dikkat edin. Vücudunuz sizinle konuşuyor. Sizin yaptığınız hareketlerin hangilerini sevip hangilerini sevmediğini size söylemesine izin verin.
- Bu haftanın enflamatuvar alışkanlığı için, yerine koyma davranışını uygulamaya devam edin.
- Yatmadan önce yaptığınız meditasyon, dua veya sessiz zaman süresini beş dakika artırın. Sabahki uygulama zamanınızı yakalayabiliyor musunuz? Eğer akşam meditasyonunu yaparken uyuyakalıyorsanız, sorun yok. Bu, vücudunuzun uykuya dala-cak kadar sakin olduğu ve uykuya ihtiyacı olduğu anlamına gelir; artık siz de vücudunuzu dinlemeyi çok iyi öğrendiğiniz için, onun uyumasına izin vermeniz gerektiğini biliyorsunuz.

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Vay be, Altıncı Hafta'ya bu kadar çabuk gelmeyi nasıl da başardınız? Ya da belki bu süre sonsuzluk gibi gelmiştir. Her iki durumda da, plana sadık kalmaya odaklanmanızı istiyorum. Eski alışkanlıklarınız bilincinizden solup giderken, yenileri daha da fazla yerleşmeye başlıyor. Alışkanlıklarımız, yoldaki tekerlek izleri gibidir;

tekerleriniz yine oradan gitmeye meyledecektir. Tekerlerinizi o iz yapmış yoldan çıkarıp yeni bir yolda ilerlemek her zaman zordur. Ama bir kez çıkınca da, arabanızı sürmek daha kolay gelecektir. İyi davranışlarınızı alışkanlık haline getirdiğinizde de, bu kez bunları bırakıp kötü olanlara geri dönmek çok zor olacaktır. Bu hafta da güçlü durun çünkü yaptığınız her şeyi kendiniz için yapıyorsunuz –bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz için.

Kendinizi Şımartın: Dışarıda Yemek Yemeye Çıkın

Bu hafta, bir kaçamak yapıp dışarıda yemenizi istiyorum. Muhtemelen şu ana kadar bundan sakındınız; çünkü sipariş verdiğinizde ne geleceğini bilmiyordunuz ve garsonu da kızdırmak istemiyordunuz. Mcsleğiniz gereği belki çok sık dışarıda yemek yemeniz gerekiyor ve bundan da zevk almıyorsunuz. Her iki durumda da, bu hafta kaliteli yemeklerin olduğu güzel bir yer seçin ve beraber dışarı çıkmayı sevdiğiniz bir (veya birkaç) arkadaşınızı da size eşlik etmeleri için çağırın. Restoranın menüsünü internetten bulun veya öncesinde restorana uğrayıp sizin için uygun “evet” yemeklerinin olup olmadığını kontrol edin. Daha sonrası için rezervasyon yapın (eğer hazırlanması zor bir yemekse de, öncesinden bildirin) ki öğününüz Elimin8 ile yüzde 100 uyumlu olabilsin. Çok fazla açıklama yapmak zorunda değilsiniz. En iyi sonucu alabilmek için restorana arayın ve sağlık problemleriniz nedeniyle özel bir beslenme şeklinizin olması gerektiğini söyleyin yeter. İyi restoranlardaki çoğu şef, özellikle de doğal yiyeceklerle ya da yerel meyve sebzelerle bir şeyler hazırlamayı sevenler, sizin için uğraşıp, zevkle yiyeceğiniz lezzetli bir tabak hazırlamaktan keyif alacaklardır. Bunu bir deneyin. Eğer çekingen bir yapınız varsa, bir arkadaşınızdan bunları sizin yerinize yapıp, gerekli kişilerle iletişime geçmesini rica edebilirsiniz.

Restorana geldiğinizde, garsona randevunuzu ve –öncesinde işletme yöneticisi veya şefle konuşmuş olsanız bile– vermiş olduğunuz siparişin içeriğini tekrar hatırlatmanızda fayda vardır. Şefler ve garsonlar arasındaki iletişimin kusurlu olabileceğini unutmayın –özellikle de restoranlar yoğunlaştığında. Sonra yerinize

oturun, arkanıza yaslanın, yediklerinizden zevk almaya bakın, size eşlik eden insanların keyfini çıkarın, restoranın atmosferine dalın ve bütün bu tecrübenin sizi sarıp sarmalamasına izin verin. Yemeğinizi zaten planladınız; siz sadece rahatlayıp eğlenmeye bakın. Daha da önemlisi, güzel bir zaman geçirin. Mutlu olmanın anti-enflamatuvar bir etkisi vardır.

Enflamatuvar Alışkanlık 6: Duygusal Yeme

Duygusal yeme –bazen strese bağlı yeme olarak da adlandırılır– stresli bir durumla ve duyguya karşılaşıldığında yemek yiyerek stresten kurtulmak, kendinizi can sıkıcı duygulardan soyutlamak ya da depresyon ve kaygılı bir ruh halinde küçük haz anları yaratmak anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle, kendinizi kötü hissettiğinizde, daha iyi hissedebilmek için yemek yersiniz. Şu meşhur ayrılık sonrası bir kutu dondurmaya saldırma klişesi gibidir. Açlık durumu dışındaki yemekler –kutlama, sosyalleşme gibi– zaman zaman normal kabul edilebilir. Ancak duygusal nedenlere bağlı yemek yeme davranışı kronikleşirse –yani haftada birkaç seferden fazla, hatta her gün yapılırsa– o zaman bu bir problem haline gelir ve sağlığınıza zarar verebilir. Duygusal yeme, açlık hissi nedeniyle yeme davranışı değildir. Buradaki asıl olay, duygularınız nedeniyle yemenizdir ve sağlıklı bir fiziksel veya duygusal davranış değildir.

Duygusal “açlığınız” olduğunda, yiyecekler sizi doyurmaz. Yemek yemek, sadece geçici bir süre sizi hislerinizden koparabilir ve sizin sonrasında, özellikle de o kadar çok çaba gösterdiğiniz sağlığınızdaki kötüleşmelere neden olduğunda, kendinizi daha bile kötü hissetmenize neden olabilir. Bu şekildeki duygusal yiyiciler özellikle şeker ve beyaz un gibi rafine karbonhidratları veya patates cipsi gibi kızartmaları veya anormal derecede fazla yağ içeren peynir ya da yukarıdakilerin hepsini barındıran donut gibi yiyecekleri, karşı konulamaz bir şekilde arzularlar. Tek bir duygusal yeme seansı, bütün sağlıklı yaşam çabalarınızı yolundan çıkarabilir; bu nedenle duygusal yiyiciyseniz ve daha iyi hissetmek istiyorsanız, bu problem üzerinde yoğun bir şekilde çalışmaktan belirgin fayda görürsünüz.

BUNU (ŞİMDİLİK) NİÇİN BIRAKMALISINIZ?: Duygusal yeme, rahatsızlık verecek şekilde bir kilo alımına ve şişkinlik ve reflü gibi sindirim problemlerine neden olabilir. Dürtüsel yeme veya blumia gibi yeme bozukluklarına neden olabilir (bazı kişiler, duygusal yemenin kendisinin de bir yeme bozukluğu *olduğuna* inanmaktadırlar). Bu yeme davranışı kan şekeri düzensizliklerini tetikleyebilir, besin eksikliklerine neden olabilir ve anksiyete ve depresyonu yemek yerken sandığınız gibi daha iyi değil, daha kötü yapabilir.

NASIL BIRAKACAKSINIZ?: Eğer bir duygusal yiyiciyseniz, bu problemi bir günde çözemeyeceğinizi muhtemelen biliyorsunuzdur; ama yeme isteğinize neden olan ipuçları ile ilgili farkındalığınızı artırarak bu sorunu yavaş yavaş çözebilirsiniz. Duygusal yemenin kökenleri çok karmaşıktır ve üstesinden gelinmesi çok zordur, ama bugün buna dur demeye başlayabilir ve kendi kendinize bir kural koyabilirsiniz: Üzgünken veya kaygılıyken bir şey yeme. Her zaman sakinleşene kadar bekle. (Daha önceki maymun zihin egzersizi size yardımcı olabilir.) Stresli bir anda yemek yenildiğinde, sindirim süreci sağlıklı olmaz. Stresin yoğun olduğu anlarda bağırsak-beyin ilişkisi bozuktur. Bağırsaklarınız beyninizin ne düşündüğünü bilir ve negatif düşünceler de stres doludur. Stres demek, vücudun enerji kaynaklarını ve odaklanmasını, sindirimden ziyade stresle baş etmeye harcaması demektir. Vücudunuz yemeğe hazır değilken yemek yeme alışkanlığınızı kırmada yardımcı olabilmesi için, şu iki adımı deneyin:

- 1.** Sadece sakin bir ruh halindeyken yemeye karar verin. Bu çok büyük bir fark yaratacak ve duygusal bir yıkım anında bir kurabiye veya cipse uzanma alışkanlığınızı bozacaktır.
- 2.** Sakinleşip yemek yemeye hazır olduğunuzu hissettiğinizde, ağzınıza aldığınız her lokmadan önce derin, uzun ve yavaş bir şekilde bir nefes alıp yiyeceğinize odaklanın ve sonra onu da yavaşça çiğneyip yutun. Bu deneyimle ilgili her şeyi kaydedin. Telefonunuza bakmayın, bir şey okumayın, televizyon seyretmeyin. Bir sonraki sefer yemek yerken de aynı şeyi yapın. Ve yediğiniz her şeyde de bunu yapmaya devam edin: bir atıştırma malıkta da, ufaklık bir ısırık aldığınızda da.

Bu egzersizin amacı yiyecekleri başka bir şey olarak değil, sadece yiyecek olarak görmenizi sağlamaktır. Çok güçlü bazı duygulardan kurtulamazsınız ve bu egzersizle de amacınız, hissettiklerinizi baskılamak veya duygularınızı yargılamak değildir. Duygular gelir ve geçer. Bu egzersizin amacı hayatınızdaki diğer şeylere ve olaylara karşı hissettiklerinizle, yediğiniz yiyecekleri birbirinden koparmak; böylelikle de duygularınızı işlemeyi yiyecekleri işleme olayından ayrı bir şekilde yapmanızı sağlamaktır.

Yukarıdaki iki maddeyi şu andan itibaren her gün ve her yediğiniz yemekte uygulamaya başlayın. Bazen bunu unutup, bu maddeleri düşünmeden yemek yiyebilirsiniz çünkü duygularınız, iyi niyetli çabalarınızı ele geçirip gizleyebilir; böyle bir şey olduğunda, kendinize karşı sabırlı olun. Kendinize kibar bir şekilde bu egzersize geri gelmeniz gerektiğini hatırlatın; kendinize sevgiyle davranın ve hissettiğiniz güçlü duygulara karşı anlayışlı ve affedici olun.

YERİNE NE YAPABİLİRSİNİZ?: Negatif duygular, özellikle de kaygı, kötü hislerinizi gidermek için *bir şey –herhangi bir şey–* yapmak zorundaymışsınız gibi hissetmenize neden olacaktır. Yemek, bunun için çok kolay bir seçenektir ama yapabileceğiniz başka pek çok şey daha vardır ve eğer otomatik yeme yanıtınızın yerine koyabileceğiniz başka bir şey bulmazsanız, bunun üstesinden gelmek çok daha zorlaşacaktır. Yapmayı en çok sevdiğiniz şeylerden, herhangi bir hazırlık gerektirmeden yapabileceğiniz beş tanesini seçin ve bu yiyeceklerin listesini mutfağınıza veya duygusal yeme dürtünüz geldiğinde görebilme ihtimalinizin en fazla olduğu yere asın. Bunlardan birini seçin ve canınızın istediği o şey yerine kesinlikle bu seçtiğiniz yiyeceği hazırlayıp yiyeceğiniz.

HAYATINIZA DAHİL EDEBİLECEĞİNİZ AKTİVİTELER: Duygusal yemenin yerini alabilecek birkaç aktivite sunuyoruz. Sizin kendi listeniz, tabii ki de kendi tercihlerinizden oluşacak ve ona göre şekillenecektir.

- Kulaklıklarınızı takıp sevdiğiniz üç müzik parçasını arka arkaya dinleyin.
- Yürüyüşe çıkın –kıyafetlerinizi değiştirmenize gerek yok, sadece çıkın.
- Yavaş ve derin 20 nefes alıp verin ve nefes alırken 5'e kadar, verirken de 10'a kadar sayın.

- Duş alın ve vücudunuzun her yerini bir fırça veya lif ile ovup, sonra bir losyon ile masaj yaparak nemlendirin.
- Oturup eğlenceli bir şov veya film seyredin (yanınıza yiyecek bir şey veya telefonunuzu almayın -sadece eğlenceli bir şeyler seyretmeye odaklanın).
- 500 ml su için.
- Dört tane kereviz sapı yiyin -her ne kadar "eğlenceli" bir yiyecek olmasa da, o kıtır kıtır dokusu anksiyetenizin sakinleştirmenizde yardımcı olacaktır.
- Yatıp yaklaşık 20 dakikalık bir şekerleme yapın.
- Hiç durmadan, 15 dakika boyunca serbest yazın. Üzerinde hiç düşünmeden ya da dil bilgisi bozukluğu veya kulağa nasıl geleceğini düşünmeden, ne hissettiğiniz hakkında yazın. Yargılanmayacaksınız -sadece kendiniz için yazın.
- O anda üzerinizdeki baskıyı azaltacak ve yiyecek içermeyen herhangi bir şey yapın.

Ne Zaman Yardım İstemeniz Gerekir?

Bazı kişiler için yeme problemleri bir profesyonelin desteğini gerektirir ve bunda yanlış bir şey yoktur. Yeme bozuklukları konusunda eğitilmiş bir terapist, duygusal yemenizin kaynağını belirlemenizde size yardımcı olabilir; duygularınızı, yeme davranışınızdan ayırmanıza yardımcı olacak stratejiler verebilir ve duygularınızla baş etmenizde daha etkili ve kişiselleştirilmiş yollar bulmanızı sağlayabilir.

ALTINCI HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? Gidilecek sadece iki haftanız kaldı. Bu hafta hangi fiziksel ve zihinsel ilerlemeleri fark ettiniz?

ELİMİN8 YEDİNCİ HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Dikkat, artık sona yaklaştık! Sadece iki haftanız kaldı. İnanabiliyor musunuz? Yavaş yavaş bu sabah meditasyonunu/duasını/sessizlik zamanını hayatınızın geri kalanına nasıl dahil etmek istediğinizi düşünmeye başlama vaktiniz geldi. Bunun yararlarını hissediyor musunuz? Sevmeye başladınız mı? Vücudunuz, bu ritüeli sevdiğini söylüyor mu? Eğer öyleyse, şu andan itibaren bunu her sabah nasıl yapacağınızı düşünün. Ve eğer hala kararsıysanız, vücudunuzun bunu ne kadar önemseydiğini fark edemediyseniz... Yapmaya devam edin. Hiçbir günü atlamayın. Sekiz haftanın sonunda, umarım bunun faydalı bir şey olduğundan emin olursunuz; ama olmazsanız, vücudunuzun bunu ne kadar önemseydiğini anlayamazsanız, kendi doğal eğilimlerimize göre ilerleyin.
- Sadece iki haftanız kaldı, bu nedenle öğün planlama alışkanlığını hayatınızın kalanına nasıl uyarlayabileceğinizi düşünmeye başlamanız için iyi bir zaman. İzçiler ne der bilirsiniz: Her zaman hazırlıklı olun!
- Bahsi bir kez daha artırın. Bundan sonraki iki hafta için, uygulama modülünüzden en az dört aracı veya şu ana kadar yaptığınızdan bir fazlasını dahil etmeye çalışın ki geriye kalan inatçı enflamasyonu ağır silahlarla yok edebilin.
- Sporunuza devam edin ve eğer ilginizin devamlılığını sağlayacaksa, sporun çeşidini sürekli değiştirmeye çalışın. Uzun vadeli taahhütler yapın; mesela bir lige, spor salonundaki, stüdyodaki veya bir gruptaki grup aktivitelerine veya belirli spor dalına kaydolmak gibi. Bu, eliminasyon yolculuğunuz bitse de, alışkanlığınızın devamlı olmasını sağlayacaktır. Ayrıca vücudu-

nuzun spor yapmanızla ilgili neyi sevip neyi sevmediğini dinlemeye devam edin. Herkesin yapısı farklıdır ve spora farklı yanıt verir. Bazı insanların daha hareketli sporlara ihtiyaçları vardır; bazılarının ise daha sakinleştirici özelliği olan sporlara -ki çoğu kişinin en başarılı yanıt aldıkları spor, bu ikisinin bileşimidir. Vücudunuzun bunlardan hangisini tercih ettiğini söyleyebilir misiniz?

- Eğer hala hayatınızdan çıkarmak istediğiniz enflamatuvar alışkanlıklarınız varsa, bu hafta elemek için seçtiğiniz alışkanlığınız için yerine koyma davranışlarınızı yapın.
- Akşam ritüelinizi yapmaya devam edin ve bu program bittiğinde buna nasıl devam edeceğinizi düşünün. Uykunuz ve/veya beyniniz üzerindeki faydalarını fark ettiniz mi? İlerlemek için ne yapmak istediğinizi düşünün. (Çok da fazla düşünmeyin -çünkü uyumanız da gerekiyor.)

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Ne! Bu haftadan sonra sadece bir hafta mı kaldı? Şüphesiz bu anti-enflamatuvar hayatı yaşadığınızda zaman uçup gidiyor. Sizinle ve bu noktaya kadar başardığınız her şeyle o kadar gurur duyuyorum ki! Bu hafta, bu program bittiğinde ne yapmak istediğinizi düşünmeye başlamanızı istiyorum. Hangi alışkanlıkları, uygulamaları, yiyecekleri, tarifleri ve davranışları sonsuza kadar devam ettirmek istiyorsunuz? Hangilerini arka cebinizde tutup ihtiyaç anında çıkarıp kullanmak istiyorsunuz? Hangileri sizin için uygun değil? Zihninizi geleceğe yönelik olarak düzenleyin, ama şu anki planınıza uyma gücünüzü de azaltmasına izin vermeyin. Daha ilerlemeniz gereken bu ve bir sonraki hafta var ve sonrasında da, bıraktığınız bazı yiyecekleri beslenmenize tekrar dahil ederek test edeceksiniz. Bu sürecin sonunda bazı eski favori besinleri tekrar hayatınıza katabilirsiniz, ama bunun anlamı anti-enflamatuvar yaşam tarzını bırakmanız gerektiği değildir. Vücudunuzu dinlemeye devam edin, çünkü bütün bu kararları vermenizde size yardımcı olacaktır.

YEDİNCİ HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

	ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	AKŞAM

Kendinizi Şımartın: Spa Günü, Mümkünse KY

Bu hafta, bir spa gününü hak ettiniz. Bir gün seçin ve spa merkezlerini arayarak o gün için masaj, manikür-pedikür, köpük masajı, (ya da kuaföre gidip saçlarınızdaki grileri kapattırıp yıkatmak ve kafa masajı yaptırtmak da olabilir, eğer tercihiniz buysa), ağda, Reiki seansı, kızılötesi sauna, jakuzide bir banyo veya her ne seviyorsanız onu ayarlayın. Bu basit tek bir şeyden veya isterseniz birkaç şeyden de oluşabilir. Eğer bir spa merkezine gitmek istemiyorsanız, evinizde bir KY (kendin yap) spa günü de düzenleyebilirsiniz. Epsom tuzu* ve esanslı yağlar (lavanta, gül, ve ylang-ylang, gevşeme için tercih edilebilecek iyi yağlardır) eklediğiniz bir küvet dolusu sıcak suya girip gevşeyin; tabii mumları ve müziği de unutmayın. Eşinizle veya arkadaşlarınızla sırasıyla birbirinize masaj da yapabilirsiniz. Ayaklarınızı suda bekletip ovarak tırnak bakımı yapabilirsiniz. Saçlarınızı yıkayın ve uğraşması çok fazla vakit aldığı için yapmadığınız ama harcadığınız vakte değecek saç yapın. Jakuzisi olan bir havuza gidin ve keyif yapın. Ya da rahatlamak için bir saat seçin, ayaklarınızı yukarı doğru duvara dayayın ve sevdiğiniz müzikleri dinleyerek sakinleşin. Biraz lüks içerisindeymişsiniz gibi hissedin. Bunu hak ettiniz.

Enflamatuvar Alışkanlık 7: Sosyal İzolasyon ve/veya Sosyal Medya Bağımlılığı

Şüphesiz insanlar sosyal varlıklarıdır ama ilişkiler ve insan iletişimi zor, hatta sancılı olabilir. Öyleyse denklemden insanı çıkarmaktan daha iyi bir çözüm var mı? Sosyal medya, eski arkadaşlarla iletişimi sürdürmenin eğlenceli bir yoludur ve hayatınızda uzun zamandır olan ve artık uzakta yaşayan insanlarla hayatınızın günlük ayrıntılarını paylaşmak ve irtibat halinde kalmak için muhteşem bir şeydir; ama konu bire bir sosyal aktivite olduğunda, problem yaşayabilirsiniz. Sosyal medya mühendisleri, o programları bağımlılık yaratacak şekilde programlamışlardır. Bunu yaparken FOMO (fear of missing out) olarak da kısaltılan “bir şeyleri

* Magnezyum sülfat olarak da bilinen, içeriğinde magnezyum, kükürt ve oksijen barındıran bir tür inorganik tuzdur. İlk olarak 17. yüzyılda İngiltere’de Londra yakınlarındaki Epsom kasabasında keşfedildiği için Epsom tuzu olarak anılmaktadır. İngiliz tuzu ya da acı tuz olarak da bilinir. (ç.n.)

kaçırma korkusu”ndan faydalanırlar. Dünya üzerinde gerçekleşen büyük bir olayı gözden kaçırsanız ne olur? Ya birisine bir şey olmuş ve siz ve bunu atlamışsanız? Peki *insanlar sizi gözden kaçırmırlarsa?* Eğer siz bir şey paylaştığınızda birisi bunu beğenirse veya buna yorum yazarsa, bu sizde dopamin salınmasına neden olur;²³ yani bir ilaç gibi etki eder ve kendinizi çok iyi hissetmenize neden olur. *Beni beğendiler. Beni gerçekten beğendiler.*

BUNU (ŞİMDİLİK) NİÇİN BIRAKMALISINIZ?: Sosyal medya insanların sürekli bölünmesine neden olur çünkü kişiler sürekli olarak yaptıkları şeye ara verip bildirimlerini kontrol ederler. Bu da uzun bir süre boyunca bir şeye tam olarak konsantre olunmasını engeller –ki bu, eğer pratik yapmazsanız, kaybedeceğiniz bir beceridir. Ayrıca sosyal medya, insan iletişimini daha az empatik hale getirir. İnsanlar, birisinin yüzüne karşı asla söyleyemeyecekleri bir şeyi sosyal medya üzerinden rahatça ifade ederler. Bu ise zorbalık, nefret söylemleri, karmaşık problemleri gereğinden fazla basitleştirme, bölücülük ve en sonunda da depresyon ve gerçek insan temasından kaçınma ile sonuçlanır.²⁴ Sosyal medya arkadaşlarınız ve ailenizle gerçek ilişkilerinizde gerginliğe neden olur –hatta eşiniz ve çocuklarınızın, telefonunuzu onlardan daha çok sevdiğinizi düşünmelerine yol açar. Gerçekten olmasını istediğiniz şey bu mu?

NASIL BIRAKACAKSINIZ?: İnsanların sosyal medya bağımlılığından kurtulmalarına ya da en azından ara vermelerine yardımcı olan birkaç popüler trend var ve insanlara belirli sürelerle meydan okuma esasına dayanırlar –sosyal medyasız doksan dokuz gün, bir ay, hatta bir gün gibi. Bu meydan okumaları deneyimleyen insanlar, önce kendilerini kaybetmiş hissederler ama sonra –hatta hemen sonrasında– hayatlarını ve sosyal becerilerini geri kazandıklarını düşünmeye başlarlar. Bu oyunu denemeye var mısınız?

Bugün –ama *sadece bugün için*– sosyal medyadan tamamıyla uzak durun. İş için olan elektronik postalara bakmanızda sorun yok, ama bunun dışında Facebook yok, Twitter yok, Instagram yok, Snapchat yok, Pinterest yok, Reddit yok, LinkedIn yok, Myspace yok (şaka yapıyorum), Tumblr yok, Google yok ve hayır, Tinder da olmaz. Ekranı sağa *veya* sola kaydırmak yok. FOMO’nuzu

JOMO'ya ("joy of missing out", bir şeyleri kaçırma zevki) çevirin. Bunu, kendi üzerinizde yaptığınız bir psikoloji deneyi olarak kabul edin. Sadece bir günde, etrafınızdaki fiziksel dünya ile ilgili fark ettiğiniz şeylerin ne kadar arttığına inanamayacaksınız. Yarın tekrar sosyal medyanıza dönebilirsiniz ama artık, Elimin8 zamanlarınız bitse bile, buna sadece ara sıra –haftada bir gün sosyal medya gibi– döneceğinizi umuyorum.

YERİNE NE YAPABİLİRSİNİZ?: İnsanların çoğunda, telefonlarını ellerine alıp ona bakamadıklarında, gerçek anlamda yoksunluk belirtileri gelişir –evet, bu bir problemdir. Ama aynı zamanda bu problem, yerine koyma davranışının edinilmesine de yardımcı olur. Eğer sosyal medyanızı kontrol edemediğinizde sınırlı veya bunu yapmaya mecburmuşsunuz gibi hissediyorsanız, aslında bu beyninizin size gönderdiği bir uyarıdır: Gerçek insanlarla iletişime geçmeye ihtiyacınız var demektir. Beyninizi daha tatmin edici bir aktivite ile ödüllendirin.

HAYATINIZA DAHİL EDEBİLECEĞİNİZ AKTİVİTELER: Aşağıdaki stratejileri yüz yüze, gerçek insan iletişimine dönebilmek için kullanabilirsiniz.

- Sizinle temas halinde olan, birlikte yaşadığınız bir arkadaşınızla veya ailenizden biri ile sohbet edin.
- Daha da iyisi gününüzü bir kişiyle, telefonun çekmediği bir bölgede hayatlarınız hakkında konuşarak geçirin.
- Bir mektup yazın ve bunu gerçek bir kalem ve kağıt kullanarak yapın. Hatta bir zarf içerisine koyup gerçek bir pul da yapıştırın. Yani retro!
- Ailenizdeki diğer bireylerin de böyle bir problemi olup olmadığına dikkat edin -bu "so-yal medya arınması"nı, aile problemlerini çözmek için bir fırsat haline getirebilirsiniz.

YEDİNCİ HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? Son bir hafta! Hedeflerinizin bir kısmını veya hepsini başarmışsınız gibi hissediyor musunuz?

ELİMİN8 SEKİZİNCİ HAFTA

- Başlamadan önce, hafta öncesi hazırlık aşamalarınızı uygulayın (sayfa 126).

Rutin Bir Gününüz

- Muhteşem! Sonuncu haftaya girdiniz, ama bu gevşemeniz için bir neden değil. Sekizinci haftanın son gününe kadar işiniz bitmiş sayılmaz, bu nedenle yapmakta olduğunuz her şeye uymaya devam edin ama bunu ekstra bir coşkuyla yapabilirsiniz –güçlü bir şekilde bitirelim bu işi! Bunun anlamı bu hafta da her sabah meditasyon, dua ve sessizlik zamanına devam etmeniz gerektiğidir. Ama geriye dönüp ne kadar çok yol katettiğinize bakın ve önünüzde sizi bekleyen muhteşem şeyleri görün. Bu konuda meditasyon yapın. Ve o güzel, eski mantranızı hatırlıyor musunuz? Bu hafta onu büyük bir zevkle söyleyin.
- Bu, planlanmış öğünlerinizin olacağı son hafta. Önümüzdeki haftadan itibaren, uzun zamandır yemediğiniz bazı yiyecekleri yeniden beslenmenize dahil etmeye (tanıtma) başlayacaksınız. Bunu yaptığınızda, vücudunuzdan en iyi yanıtı alabilmeniz için, bu hafta herhangi bir enflamasyonun sinsice içeri sızmasına izin vermemelisiniz; bu nedenle yiyecek listenize uyumu yüzde 100 olmalıdır.
- Uygulama modülünüzden belirlediğiniz araçlarınızı kullanacağınız son hafta içerisindeyiz ama bunları, ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz her an kullanabilirsiniz. Hedefe yönelik bu araçlarınız, enflamasyon belirtileriniz tekrar belirdiğinde kullanacağınız gizli silahlarınız olarak hazır olacaklardır.
- Bu hafta da hareket etmeye devam edin. Spor, artık hayatınızın doğal bir parçası haline geldi.
- Eğer kırmak istediğiniz bir enflamatuvar alışkanlığınız daha varsa, bu hafta bu konuda çok daha kararlı olun. Daha önce üzerinden geçtiğiniz yedi enflamatuvar davranıştan tekrar yapmaya başladıklarınız varsa, geri dönün ve yerlerine koyabileceğiniz davranışları tekrar okuyup uygulamaya çalışın. Kökleşmiş alışkanlıkları kırmak zordur ve zaman alır; o nedenle bunların hepsini, birden, mükemmel bir şekilde halledemeyi beklemeyin. Ama sürekli olarak tetikte olmanız ve vücudunuzu dinlemeniz, iyi olan davranışların daha kuvvetli bir şekilde büyüyüp kök salmasına yardımcı olacaktır.

SEKİZİNCİ HAFTA ÖĞÜN PLANI

	KAHVALTI	İKSİR	
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŞEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

ÖĞLEN**ARA ÖĞÜN****AKŞAM**

- Her gece yatmadan önce meditasyonunuzun, dualarınızın ve düşüncelerinizin “minnettarlığa” odaklanmasını sağlayın. Eliminasyon yolculuğuna çıkmanızda size kim yardımcı oldu? Ailenizden birisi mi? Bir arkadaşınız mı? Bir doktor veya sağlık çalışanı mı? Bir destek grubu veya bir psikolog mu? Bu sekiz hafta süresince yeni tanıştığınız insanlar mı? Bu programı yapmanızı destekleyen hayatınızdaki şeyler neler veya kimler –destekleyici bir hayat arkadaşı veya amigo lideri gibi davranan bir arkadaş? Mali kaynaklar? Esnek çalışma saatleri? Minnettarlık anti-enflamatuvardır ve kendi hayatımızı daha iyi bir bakış açısı ile görmemizi sağlar. Hayat ve sağlık birer yolculuktur ve bu yolculuklara asla tek başımıza çıkamayız.

Haftalık Motivasyon Konuşmanız

Boruları çalın. Davullara vurun. Son haftanıza girdiniz. Artık sırtınızı sıvazlayabilir ve bu haftayı da hiçbir pürüz olmadan kolayca bitireceğinize güvenebilirsiniz. Bu hafta, yaptığınız her şeyde güçlü bir duruş sergileyin. Sakın yolculuğunuzu erkenden bitirmeye kalkmayın. Ayrıca, beslenmenizden çıkardığınız eliminasyon besinleriyle ilgili olarak o sekiz eliminasyon gününde ve ilk haftanın sonunda neler yazmış olduğunuza da bakmanızı istiyorum. Geçmişte kalmış olan o zamanları düşünün. Neler değişti? Bazen, değişimler yavaş olduğunda, nasıl hissediyor olduğumuzu hatırlamazsak, değişimin ne boyutta olduğunu fark edemeyiz. Bu programa başlamadan önce neler hissediyordunuz?

Son sekiz haftada değişen her bir şey, vücudunuzun sizinle olan iletişimi demektir. Bunu anlamanız çok önemlidir. Eğer kendinizi daha iyi hissediyorsanız ve bazı şikayetleriniz azalmış ve tamamen geçmişse, vücudunuz size yaptığınız bir şeyi (ya da her şeyi) –veya yapmadıklarınızı– sevdiğini söylüyordur. Eğer hala ortalıkta dolaşan bazı şikayetleriniz varsa, bu da vücudunuzun bir mesajdır ve yaptığınız bir şeyi sevmediğini veya iyileşmeyi henüz tamamlamadığını söylüyordur. Bütün bunlar yararlı bilgilerdir; bu nedenle bu hafta vücudunuzu dinleyin, dinleyin, dinleyin. Elimine ettiğiniz besinleri tekrar beslenmenize dahil etmeden önce,

vücudunuzla tam olarak bütünleşmiş olmanız gerekmektedir; o nedenle vücudunuzu dinleme becerilerinizin son dokunuşlarını tamamlayın. Bunları yoğun bir şekilde kullanmanız gerekecek. (Ve henüz kendinizi tartmayın –bunu bir sonraki hafta yapabilir ya da hiç umursamayıp tamamen es geçebilirsiniz.)

Kendinizi Şımartın: Kendinize Bir Hediye Alın

Bu hafta, bu yoğun çabanızın ve çalışmalarınızın mükafatı olarak, kendinize bir hediye alın. Bu, yeni bir kıyafet (muhtemelen daha küçük bir beden), ya da şal, kravat, mücevher gibi bir aksesuar, ya da yeni bir cüzdan veya kırtasiye malzemesi, şık bir kristal, bir mum ya da bir küçük bir elektronik ev aletleri gibi, uzun zamandır istediğiniz bir şey de olabilir. Bir eşya yerine deneyimleyeceğiniz bir durum, bir faaliyet ya da basitçe dinlenebileceğiniz bir gün ayarlayabilirsiniz. Hediyeniz yeni veya kullanılmış olabilir, fark etmez; yeter ki size keyif verecek bir şey olsun. Çok sevdiğiniz bir arkadaşınıza, onun çok istediği ve onu mutlu edecek bir şey aldığınızı düşünün; bunu alırken ne kadar sevgi dolu ve özenli olacaksanız, aynısını –ama bu kez kendiniz için– yapın. Belki bir hediye paketi yaparsınız. Belki de arkadaşınıza (yani kendinize) onu (yani kendinizi) ne kadar önemseyeceğinizi yazdığınız bir kartı pakete iliştirirsiniz. Birazcık kaliteyi artırın. Bunu hak ettiniz.

Enflamatuvar Alışkanlık 8: Yüksek Bir Amacın Eksikliği

Bu son enflamatuvar alışkanlığın felsefi yönü biraz daha ağır basmaktadır. Bugün için sizden istediğim şey, hayattaki amacınız hakkında düşünmenizdir. Bunu hemen söyleyebilirsiniz ve bu muhteşem olur. Ya da belki bir süre bu konu hakkında düşünmeniz gerekir. Henüz böyle bir amacınızın olmadığını fark edebilirsiniz. Eğer hayata dair “yüksek bir amaç” olarak da tanımlayabileceğiniz bir amacınız yoksa, bununla ilgili kafanızı yormaya başlamalısınız, çünkü yaşamın kazanımlarını ve sizden daha yüksek bir amaçta var olmanın yararlarını bir kez anladığınızda, sağlık yolculuğunuza devam etmek için motivasyonunuz artacaktır.

Daha yüksek bir amaç diyerek neyi kast ediyorum? Bu amaç düşünsel bir çaba, hayatınızdaki bir amaç, yapmayı her şeyden

fazla sevdiğiniz bir şey, sabahları uyanma sebebiniz gibi şeylerdir. Her ne olursa olsun, sizin yaşamınıza anlam katan şeydir.

NİÇİN YÜKSEK BİR AMACINIZ OLMALI?: Bir insanın böyle bir amacının olmasının, sağlığını iyileştirdiği, hastalıktan veya cerrahi müdahaleden toparlanma süresini kısalttığı, beyin fonksiyonlarını artırdığı ve inme (felç) riskini azalttığı gösterilmiştir.²⁵ Sizin iyilik halinizle çok derin bağları vardır. Hayatına dair yüksek bir amacı olmayan insanların, sağlık krizlerinden sonra daha kötü sonuçlar elde ettikleri, depresyona daha fazla girdikleri ve hayattan daha az zevk aldıkları bildirilmiştir.

BİR AMAÇ NASIL BELİRLENİR?: Bu son hafta bu konu hakkında ciddi ciddi düşünmenizi istiyorum. Sizin hayatınıza anlam katan şey nedir? Siz, sizden daha büyük bir güce aktif bir şekilde inanıyor musunuz? Eğer hayatınızın misyonunu belirlemeniz gerekse, bu neyi içerirdi? Eğer bazı cevapları zaten biliyorsanız, bunları aklınızda en ön sıraya koyun. Bir misyon bildirisi yazmaya çalışın. Bunun çok uzun olmasına gerek yok, ama önceliklerinizi belirlemenize yardımcı olabilir. Sizin hayatınızın konusu ne? Eğer bu sorunun cevabından emin değilseniz, bu soruyu sürekli olarak aklınızda tutun ve kendinize sürekli olarak sorun. Mutlaka bir şey belirecek ve zaman içerisinde değişecektir; ama şu an için size doğru gelen şey ne ise, mutlaka üzerinizde durmanız gereken bir şeydir.

HAYATINIZA DAHİL EDEBİLECEĞİNİZ AKTİVİTELER: Sizin kendi yüksek amaçlarınızı keşfetmenizde yardımcı olabilecek birkaç şey aşağıda sıralanmıştır –bunlar uzun vadeli şeylerdir ama bu hafta bunlardan en azından birisini gerçekleştirmek için bir adım atın:

- Bir ibadethaneye veya spiritüel gruba katılın veya ilginizi çekmekte olan bir ruhsal geleneği kendiniz çalışın.
- Piyano çalmak; ya da İspanyolca, Fransızca, İtalyanca, Çince öğrenmek; ya da karate veya tai chi* veya yoga yapmak; ya da örgü örmek veya ahşap işi gibi, hep öğrenmek veya yapmak

* Hareketli bir meditasyon türü

istediğiniz yeni bir şey ile uğraşın. Hedefiniz çok yüksek olmak zorunda değil (ama olabilir de). Sadece sizin tutkuyla bağlı olduğunuzu hissettirecek bir şey olmalı. Başlangıçta birden fazla uğraşmayı deneyip, hangisinin size daha uygun olduğunu keşfederek de karar verebilirsiniz.

- Eskiden yapmayı çok sevdiğiniz ama sonra hayatın yoğunluğunda artık vakit ayırmadığınız bir şey seçin. Belki yapmayı düşündüğünüz o geziyi planlamaya başlayabilir; ya da yazmaya başladığınız kitaba devam edebilir; ya da yarım bıraktığınız üniversiteyi bitirebilirsiniz. Eskiden dans etmişseniz veya şiir yazmışsanız veya manzara resimleri yapmışsanız veya gitar çalmışsanız ve bunu yaparken severek yapmışsanız, tekrar vakit ayırıp yapmaya başlamanızın zamanı geldi demektir.
- Yardım organizasyonlarına -çocuk, hayvan, yoksullara yardım kuruluşları veya sizin kalbinize dokunan her ne ise- gönüllü olarak katılabilir ve bu şekildeki hizmetlere katılmanın, sizin bakış açınızı nasıl değiştirdiğini görebilirsiniz.

Siz, sizin için doğru olan şeyin ne olduğunu bulduğunuzda, bunu bilirsiniz. Bununla ilgili kendinize söylediklerinizi yazın:

SEKİZİNCİ HAFTANIN SONUNDA KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? Başardınız ve şimdi geriye dönüp geçirdiğiniz sekiz haftaya bakıp, ilerlemenizi değerlendirme şansınız var. Hayatınızda neler değişti? Elimin8 aşamasını bitirdiğinize göre, Bölüm 7'ye geçerek sekiz haftalık bir ara verdiğiniz besinleri beslenmenize tekrar nasıl tanıtacağınızı öğrenebilirsiniz.

6

ÜRET8: SİZE ÖZEL ANTI- ENFLAMATUVAR YEMEK KİTABI

Bundan sonraki dört veya sekiz haftalık sürede yemenizin serbest olduğu yiyecekler dışında, bu güvenilir ve ileri derecede besleyici tariflerle yediğiniz yemeklerden keyif alın. Bu mini yemek kitabında, önce Temel4 yolunun tariflerini, sonra da Elimin8 yolunun tariflerini bulacaksınız. Bunlardan sonra, süper yiyecek iksirler ve kemik suyu bölümüne bakın; bu suların bazıları bu kitaptaki tariflerde kullanılmıştır ama bazıları da hiçbir şeye katılmadan, tek başlarına yudumlanabilirler.

Sayfa 122'den itibaren başlayan öğün planlarında bu tarifler yer alır, ama siz bu yemekler arasından kendi damak tadınıza uygun olanları seçebilirsiniz ve size güzel görünenleri deneyip diğerlerini isterseniz yapmayabilirsiniz de. Ya da bir maceraya atılıp tamamını deneyebilirsiniz! Eğer hafta içinde yemek pişirmeye zamanınız olmuyorsa, yemekleri önceden hazırlayıp buzluğa veya derin dondurucuya koyup, hafta içlerinde kolaylıkla çözdürüp tüketebilirsiniz; tariflerimizin çoğu dondurulmaya uygun yemeklerdir. Bu kitapta yer alan her şey, sizin işinizi kolaylaştırmak için var, size zorluk çıkarmak için değil. Bu tarifleri her zaman kendinize nasıl uyarsa o şekilde değiştirebilirsiniz veya size güzel görünenleri seçip diğerlerini uygulamayabilirsiniz.

NOT: Herhangi bir tarifte “uyumlu” yazısını görürseniz, bunun anlamı bu yiyeceğin hazır bir yiyecek olduğu (tavuklu elmalı sosis veya mayonez gibi) ve sizin yiyecek listeniz ile uyumlu olması gerektiği ve hiçbir içeriğinin, çıkarmanız gereken besinler listesinde yer almaması gerektiğidir. Eğer paketlenmiş bir gıda alırsanız da, üzerini çok dikkatli bir şekilde okumalısınız.

TEMEL4 TARİFLERİ

Temel4 Kahvaltıları

Hindistan Cevizli Mini Bal Kabağı Lapası

Toplam süre: 10 dakika

2-3 porsiyon

1 paket (285 gr) dondurulmuş
mini bal kabağı

¼ çay kaşığı portakal kabuğu
rendesi

¼ bardak şekersiz Hindistan
cevizi sütü; ayrıca servis için
ekstra bir miktar daha

¼ bardak ayıklanmış nar
¼ bardak irice kıyılmış kavrulmuş
ceviz

½ çay kaşığı öğütülmüş tarçın

1. Mini bal kabağını, paketin üzerindeki talimatlara göre mikrodalga fırında pişirin. Bal kabaklarını orta boy bir kaseye boşaltın. Bir patates ezicisi ile pürüzsüz bir kıvam alana kadar ezin. Hindistan cevizi sütünü, tarçını ve portakal kabuğu rendesini ekleyerek karıştırın.
2. Kaseyi kağıt havlu ile kapatın; mikrodalga fırında yüksek dalga boyunda 2 dakika daha ya da iyice ısınıncaya kadar pişirin ve bu sürenin yarısında fırından çıkarıp karıştırın ve pişirmeye devam edin.
3. Bal kabağı lapasını kaselere boşaltın. İsteğe göre ek Hindistan cevizi sütü ekleyebilirsiniz. Üzerini nar taneleri ve ceviz ile süsleyin.

Pofuduk Tahılsız Pankekler

Toplam süre: 20 dakika

4 porsiyon

½ bardak Tapyoka unu

¾ - 1 bardak badem sütü, kenevir sütü veya Hindistan cevizi sütü

½ bardak Hindistan cevizi unu

1 çay kaşığı öğütülmüş tarçın

1 adet ezilmiş olgun muz

¼ çay kaşığı koşer (koşer) tuz*

2 adet iri yumurta

1 çay kaşığı vanilya özütü

* Sofra tuzundan daha kalın granüllere sahip, katkı maddesi içermeyen ve daha az rafine edilmiş bir tuz türü. (ç.n.)

- 1 çay kaşığı alüminyumsuz kabartma tozu
 1 çay kaşığı portakal veya limon kabuğu rendesi (isteğe bağlı)
 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı; istenirse daha fazla eklenebilir.

Üzerine sürmek ve süslemek için: Sadeyağ; yaban mersini; dilimlenmiş çilek, muz ve/veya çırpılmış şekeriz Hindistan cevizi kreması* (isteğe bağlı)

1. Orta boy bir kasede Tapyoka ve Hindistan cevizi unlarını, tarçını, tuzu, kabartma tozunu ve –tercihinize– göre portakal kabuğu rendesini koyup karıştırın ve bir kenara koyun.
2. Bir mutfak robotunun haznesine badem sütünü, muz, yumurtaları ve vanilyayı koyun. Kapağını kapatıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar çalıştırın. Badem sütü karışımı unlu karışıma ekleyin ve birbirlerine yedirene kadar karıştırın.
3. Döküm veya ağır geniş bir tavaya, 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını koyup orta dereceli ateşte ısıtın. Her seferinde, karışımdan ¼ bardak olacak şekilde tavaya dökün ve gerekirse hafifçe yayın. Yaklaşık 2 dakika veya pankeklerin üzerinde kabarcıklar oluşup altı da altın kahverengiye dönene kadar pişirin. Pankeklerin bir yüzü piştiğinde ters yüz edip, diğer taraflarını da yine aynı şekilde 2 dakika veya altı kahverengiye dönene kadar pişirin. (Gerektiğinde tavaya azar azar Hindistan cevizi yağı eklemeye devam edin.)
4. Sıcak servis edin ve isteğe bağlı olarak tarifteki malzemelerle süsleyin.

*NOT: Bu konserve bir üründür ve Hindistan cevizi yağından daha koyu kıvamlıdır. Sadece tatlandırıcı eklenmemiş çeşitlerini kullanınız. Tam yağlı Hindistan cevizi sütünün üzerinde biriken krema da Hindistan cevizi kremasıdır. Eğer tatlandırılmamış Hindistan cevizi kreması bulamazsanız, bunu kullanabilirsiniz.

Humus ve Yeşillikli Kahvaltı Tabağı

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı veya avokado yağı
 1 yemek kaşığı beyaz şarap sirkesi

- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze soğan
 1/8 çay kaşığı koşer tuz

Taze ve irice öğütölmüş karabiber	2 bardak pişmiş tavuk veya dana/kuzu eti, ellerinizle küçük parçalara ayırın), ya da ¼ bardak kıyılmış pastırma, ya da 4 adet orta-sert haşlanmış yumurta
1 büyük salata kasesi (yaklaşık 300 gr) mevsim yeşilliklerinden bir karışım	1-2 yemek kaşığı kavrulmuş ayçiçek çekirdeğı
1 çay kaşığı uyumlu Dijon hardalı	Kırmızı pul biber
Zucchini (kabak) humusu (sayfa 218)	

1. Salatanın sosu için, küçük bir kasede sirkeyi, yağı, hardalı, taze soğanı, tuzu ve karabiberi karıştırın. Yeşillikleri genişçe bir salata kasesine koyun; hazırladığınız sosu, yeşilliklerin üzerine gezdirerek dökün.
2. Humusu servis kaselerinin dibine paylaşrın. Soslu yeşillikleri humusun üzerine koyun ve en üste de ½ bardak tavuk veya dana/kuzu etinden ya da 1 yemek kaşığı pastırmadan ya da 1 adet yumurtayı yerleştirin. Ayçiçek çekirdeğini ve –isterseniz– kırmızı pul biberi üzerine serpiştirin.

Meksika Usulü Avokadolu Yumurta

Toplam süre: 25 dakika

4 porsiyon

2 adet büyük olgun avokado	¼ bardak ince kıyılmış kırmızı soğan
4 adet yumurta	1 yemek kaşığı ince kıyılmış kişniş
¼ çay kaşığı öğütölmüş kimyon	2 çay kaşığı taze misket limonu suyu
⅛ çay kaşığı koşer tuz	
1 bardak doğranmış kırmızı ve/veya sarı çeri domates	

1. Fırını 220 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Avokadoları boylamasına ikiye bölüp çekirdeğini çıkarın; kabuklu kısmı 1.5 cm kalınlığında kalacak şekilde içlerini oyun.
2. Her bir avokado yarısını bir muffin veya sufle kabına yerleştirin. Yumurtaların her birini tek seferde küçük bir kaba kırıp veya doğrudan her yarım avokadoya bir yumurta olacak şekilde, alabildiğı kadarıyla dökün; artan yumurta beyazını atın. Yumurtaların üzerine öğütölmüş kimyonu ve tuzu serpiştirin. Her bir avokado için aynı işlemi yaptıktan sonra, yumurta beyazları katılaşıp sarılarının da kıvamı hafif koyulaşncaya kadar, 15-20 dakika pişirin.

3. Yumurtalı avokadolar pişene kadar, salsa sosunu hazırlamak için çıkardığınız avokado içlerini irice doğrayın. Küçük bir kaptaki doğranmış avokado, domates, soğan, kişniş ve misket limonu suyunu karıştırın. Fırından çıkardığınız yumurtalı avokadoların üzerine hazırladığınız salsa sosundan koyarak servis edin.

Yemişli, Tohumlu ve Hindistan Cevizli Granola

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 20-25 dakika

6-8 porsiyon

4 adet çekirdekleri çıkartılmış hurma	1 bardak badem
3 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı	1 bardak pıkan cevizi
1 çay kaşığı vanilya özütü	1 bardak ceviz
1 çay kaşığı öğütülmüş tarçın	½ bardak şekersiz Hindistan cevizi
½ çay kaşığı öğütülmüş deniz tuzu	¼ bardak ay çekirdeği içi
	¼ bardak kabak çekirdeği

1. Fırını 170 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Küçük bir kaseye hurmaları koyup, üzerlerini kaplayacak kadar sıcak su ekleyin. Hurmaları 10 dakika sıcak suda beklettikten sonra süzüp suyunu atın. Hurmaları ve Hindistan cevizi yağın bir mutfak robotuna koyun ve kremamsı bir kıvam alana kadar çalıştırın. Vanilya, tarçın ve tuzu ekleyin. Birbirlerine iyice karışana kadar robotu çalıştırın.
2. Hurmalı karışıma badem, pıkan cevizi ve cevizi ekleyin ve irice parçalar halinde kıyılana kadar birkaç kez robotu kısa kısa çalıştırın.
3. Fırın tepsisine piştirme kağıdını serin. Granola karışımını üzerine döküp yayın. Üzerine Hindistan cevizi, ay çekirdeği içi ve kabak çekirdeğini serpiştirin. Üzerindekiler kavrulana veya granola kırıtır kırıtır bir kıvama ulaşana kadar, yaklaşık 20-25 dakika pişirin.
4. Tepsiyi fırından çıkarıp tamamen soğuyana kadar bekleyin.

Fırında Baharatlı Mantar ve Karışık Sebzeli Tavada Yumurta

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

4 porsiyon

- | | |
|---|---|
| 2 paket (250'şer gr'lık) dilimlenmiş kültür mantarı | ½ çay kaşığı öğütülmüş tarçın |
| 2 adet orta boy soyulmuş ve doğranmış havuç | ½ çay kaşığı pul biber |
| 12 adet küçük Yukon altın patatesi (ince kabuklu bebek patates), ikiye/dörde bölünmüş | 1 çay kaşığı koşer tuz |
| 1 bardak ince doğranmış arpacık soğanı | ½ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber |
| 3 yemek kaşığı zeytinyağı | 4 bardak mini (bebek) kıvırcık lahan, ıspanak veya roka |
| 1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon | 4 adet büyük boy yumurta* |
| | Kıyılmış maydanoz (isteğe bağlı) |

1. Fırını 220 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Fırının ızgara telini orta rafına yerleştirin. Büyükçe bir piştirme kabına veya tepsiye fırın kağıdını veya parşömen kağıdını serin.
2. Genişçe bir kaseye mantarları, havuçları, patatesleri ve soğanları koyun. Küçük bir kapta zeytinyağını, kimyonu, tarçını, pul biberini, tuzu ve karabiberi iyice karıştırın. Bu karışımı sebze karışımının üzerine döküp karıştırın ve sonra piştirme kabının üzerine döküp yayın. Yaklaşık 20 dakika veya patatesler kahverengiye dönmeye başlayınca kadar pişirin ve fırından çıkarın.
3. Fırının derecesini 200 °C'ye düşürün. Tercih ettiğiniz yeşillikleri de sıcak piştirme kabına ekleyin ve yumuşayınca kadar karıştırıp tekrar fırına koyun. İki-üç dakika daha pişirin.
4. Sebzeli karışımı fırından çıkarın ve eşit aralıklarla dört tane çukur oluşturun. Her bir çukurun içerisine bir yumurtayı dikkatlice kırın. Kabı tekrar fırına koyun ve 8-10 dakika veya yumurtanın beyazları pişip sarıları istediğiniz kıvama gelene kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra, isteğinize göre, üzerini maydanoz ile süsleyin.

*NOT: Bu yemeğin vegan şekli için, tarifi yumurtasız hazırlayabilirsiniz.

Tavada Kahvaltılık Tatlı Patates

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

4 porsiyon

3 yemek kaşığı zeytinyağı veya
sadeyağı

½ kg tatlı patates; soyulup
uzunlamasına dörde
bölünecek ve yaklaşık 1 cm
kalınlığında dilimlenecek

1 bardak dilimlenmiş cremeni
mantarı

1 adet küçük sarı soğan, ince
ince kıyılacak

½ bardak doğranmış dolmalık
kırmızı biber

½ çay kaşığı koşer tuz

½ çay kaşığı öğütülmüş
tütsülenmiş kırmızı biber

¼ çay kaşığı taze öğütülmüş
karabiber

2 halka uyumlu ve tam olarak
pişirilmiş tavuklu elmalı sosis,
uzunlamasına 4'e bölünüp
0.6 cm'lik dilimler halinde
kesilecek

2 bardak doğranmış kıvırcık
lahana

4 adet büyük boy yumurta

1. Mümkünse 30 cm'lik döküm tavanıza –yoksa herhangi bir tava da olabilir– 2 yemek kaşığı sadeyağı koyup kızdırın. Tatlı patatesleri tek kat olacak şekilde tavaya yerleştirin. Kapağı kapatıp 6-8 dakika pişirin, pişme süresinin yarısında patatesleri tersyüz edip diğer yüzlerini de pişirin.
2. Mantar, soğan, dolmalık biber, tuz, pul biber ve karabiberi tavaya ekleyin ve kabaca karıştırın. Tavanın üzerini kapatmadan 3 dakika pişirin. Sosisleri ve kıvırcık lahanayı da ekleyip lahanalar yumuşayıp sebzeler hafif diri kalacak şekilde, 3-5 dakika daha pişirin.
3. Bu arada başka bir yapışmaz tavaya kalan 1 kaşık sadeyağı koyun ve orta dereceli ateşte kızdırın. Yumurtaları tavaya dikkatlice, sarılarını dağıtmadan kırın. Ateşi kısın; 3-4 dakika kadar, yumurtaların beyazları pişip sarılarının kıvamı artmaya başlayınca kadar (damak tadınıza göre) pişirin.
4. Tatlı patates karışımını dört tabağa eşit bir şekilde bölüştürün. Her birisinin üzerine sahanda yumurtalardan birini ya da ya da yerleştirip servis edin.

Temel 4 Öğle Yemekleri

Tütsülenmiş Sosisli (Kielbasa), Sarımsaklı Bal Kabağı Eriştesi

Toplam süre: 20 dakika

2-3 porsiyon

2 yemek kaşığı zeytinyağı veya sadeyağ	(Kielbasa) ya da tavuklu-elmalı sosis
2 diş ince dilimlenmiş sarımsak	1 bardak bebek ıspanak, roka veya kıvırcık lahana
1 paket (350 gr) taze ya da dondurulmuş mini bal kabağı eriştesi	Koşer tuz ve taze öğütülmüş karabiber
2 adet dilimlenmiş (şekersiz) tütsülenmiş Polonya sosisi	¼ bardak irice doğranmış kavrulmuş pikan cevizi

1. Büyükçe bir tavaya zeytinyağını koyup orta-yüksek ateşte ısıtmaya başlayın. Sarımsakları ekleyip 1 dakika ya da altın rengine dönene kadar, sürekli karıştırarak pişirin. Sarımsakları küçük bir kaba alıp kenara koyun. Mini bal kabağı eriştesini sıcak tavaya koyun. Tavanın kapağını kapatarak 5 dakika pişirin, arada hafifçe karıştırın. Sosisleri de tavaya ekleyin ve yine kapağını kapatarak 5 dakika sosisler iyice ısınana kadar, erişteler ise hafif diri kalacak şekilde pişirin.
2. Sarımsağı tekrar tavaya boşaltın. Ispanağı da ekleyin ve ıspanaklar yumuşayınca kadar yavaşça karıştırın. Tuzu ve karabiberi damak tadınıza göre ekleyin. Üzerine pikan cevizlerini dökerek servis edin.

Thai Fıstık Ezmesi Soslu Kıvırcık Lahana Salatası

Toplam süre: 25 dakika

4 porsiyon

Sos için:

¼ bardak şekersiz, doğal, kremamsı fıstık ezmesi	(sadece fıstık içermelidir; tuzlu veya tuzsuz olabilir)
--	---

2 yemek kaşığı Hindistan cevizi
aminosu (soya sosuna çok
benzer, ama Hindistan
cevizinden yapılmıştır; bu
nedenle hem soya sosu
gibidir hem de glutensizdir)
2 yemek kaşığı pirinç sirkesi
2 yemek kaşığı ananas suyu

½ çay kaşığı kavrulmuş susam
yağı
½ çay kaşığı rendelenmiş taze
zencefil
¼ çay kaşığı rendelenmiş misket
limonu kabuğu
1-2 yemek kaşığı su (gerekirse)

Salata için:

5 bardak ırice doğranmış mini
(göbek) kıvırcık lahanaya
1 ½ bardak ince kıyılmış kırmızı
lahana
1 bardak pişmiş kabuksuz
edamame
¾ bardak rendelenmiş havuç
1 adet soyulmuş ve küp şeklinde
doğranmış mango
1 adet küçük dolmalık kırmızı
biber, çekirdeği çıkarılıp ince
ince doğranmış

1 adet uzunlamasına ortadan
ikiye bölünüp doğranmış
salatalık
2 orta boy yeşil doğan, ince
kıyılmış
¼ bardak ırice kıyılmış taze kişniş,
istenirse üzerini süslemek için
de biraz daha kullanılabilir
½ bardak kavrulmamış tuzsuz yer
fıstığı

1. Sos için mutfak robotunun haznesine veya blenderin kabına fıstık ezmesi, sirke, ananas suyu, Hindistan cevizi aminosu, susam yağı, zencefil ve misket limonu kabuğunu koyun. Robotu veya blenderi çalıştırıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar devam edin. Gerekirse kıvamı açmak için biraz su ekleyin.
2. Salata için kıvırcık lahanayı büyükçe bir salata kasesine koyun. Sosun yarısını lahanaların üzerine dökün. Ellerinizi yıkayın ve salatayı ellerinizle 2-4 dakika boyunca, lahanalar yumuşayıncaya kadar karıştırın. Kırmızı lahanaya, edamame, havuç, mango, dolmalık biber, salatalık, yeşil soğan ve kişnişi ekleyin. Üzerine kalan sosu gezdirin.
3. Malzemeler birbirleriyle iyice karışana kadar karıştırın. Üzerine yer fıstıklarını dökün. İsterseniz kişniş ile de süsleyebilirsiniz.

Mango-Ton Balığı Salatası Dolgulu Popover Ekmekği

Toplam süre: 30 dakika

6 porsiyon

Popover ekmekleri* için:

- 1 yemek kaşığı sadeyağ veya Hindistan cevizi yağı
- 4 adet büyük boy yumurta
- ½ bardak konserve Hindistan cevizi sütü

3 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu

¼ çay kaşığı ince deniz tuzu

Ton balığı salatası için:

- 1½ bardak Ev Yapımı Kolay Mayonez (tarifi aşağıda) ya da uyumlu mayonez (mesela avokado yağı ile yapılmış mayonez gibi)
- 2 çay kaşığı taze misket limonu suyu
- 150 gr'lık 2 adet konserve avlanılmış doğal ton balığı (uzunkanat orkinos), süzölmüş

1½ bardak küp küp doğranmış mango

¼ bardak ince kıyılmış kırmızı soğan

½ bardak küp küp doğranmış Meksika turpu

3 yemek kaşığı doğranmış taze fesleğen

Koşer tuz ve taze öğütölmüş karabiber

1. Popover ekmeklerini hazırlamak için, fırını 220 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Altı adet sufle veya muffin kabının her birine ½ çay kaşığı sadeyağı koyun. Bu kapları fırına sürün ve harcı hazırlayana kadar ısınmasını sağlayın.
2. Mutfak robotunun haznesine yumurtaları, Hindistan cevizi sütünü, Hindistan cevizi ununu ve tuzu koyun. Kapağını kapatıp iyice karışana kadar çalıştırın. Kapları fırından dikkatli bir şekilde çıkarın. Her bir kaba, kabın yarısına kadar gelecek şekilde harcı dökün. Ekmekler iyice kabarıp altın rengine dönene kadar, 20-25 dakika pişirin ve fırından çıkartıp soğumaya bırakın.
3. Ekmekler pişerken, ton balığı salatasını hazırlamak için, orta boy bir kasede mayonezi ve misket limonu suyunu iyice karıştırın. Ton balığı, mango, kırmızı soğan, Meksika turpu ve fesleğeni ekleyip karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin.
4. Servis etmek için, ekmekleri boylamasına ikiye ayırın ve ekmeklerin ortasına kaşıkla salatadan koyun.

* Yumurtalı, içi boş ekmekçikler. (ç.n.)

Ev Yapımı Kolay Mayonez

Blender kabına oda sıcaklığındaki 1 adet büyük boy yumurtayı kırın ve üzerine ½ çay kaşığı kuru hardal, ¼ çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı sıkılmış taze limon suyu ve 1 çay kaşığı elma sirkesi ekleyin. Blenderi çalıştırıp iyice karıştırın. Blender çalışırken karışıma 1 bardak avokado yağını ya da daha hafif bir tat vermesini isterseniz zeytinyağını yavaş yavaş ekleyin. Mayonez kıvamını aldığı anda, hava almayan bir kaba koyup buzdolabında 1 hafta saklayabilirsiniz.

Kolay Mercimek Yemeği Yanında Karnabahar Pilavı

Hazırlama süresi: 5 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

3-4 porsiyon

1 yemek kaşığı sadeyağ
1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil

1 diş rendelenmiş sarımsak

1 çay kaşığı köri tozu

½ çay kaşığı garam masala*

1 paket (250 gr) haşlanmış mercimek

¾ bardak tavuk esaslı kemik suyu (sayfa 252) veya uyumlu hazır tavuk suyu

¾ bardak Hindistan cevizi sütü

½ çay kaşığı koşer tuz

1 adet orta boy domates, çekirdekleri çıkartılıp küçük küpler şeklinde doğranmış

1 avuç dolusu irice kıyılmış mini (bebek) ıspanak

Servis için karnabahar pilavı

1. Orta boy bir tencereye sadeyağı koyup, orta derecedeki ateşte ısıtın. Isınınca zencefil ve sarımsağı ekleyin. Bir dakika boyunca karıştırarak pişirin. Köri tozunu ve garam masalayı ekleyin. Baharatlar kokusunu salmaya başlayınca kadar, 30 saniye ile 1 dakika boyunca karıştırmaya devam edin.
2. Mercimekleri, tavuk suyunu, Hindistan cevizi sütünü ve tuzu tencereye ekleyin. Kaynamaya başlayınca domatesleri ekleyin. Tencerenin altını kısın ve 3-4 dakika, suyunu çekene kadar pişirmeye devam edin. Ispanakları ekleyip karıştırın. Ispanaklar yumuşayınca kadar, 2-3 dakika boyunca pişirin.
3. Karnabahar pilavının üzerine koyarak servis edin.

* Hindistan ve çevresinde kullanılan, içinde kimyon, kişniş, kakule, karabiber, tarçın, karanfil ve muskat bulunan baharat karışımı. (ç.n.)

Tütsülenmiş Somon Salatası

Toplam süre: 15 dakika

4 porsiyon

½ bardak Ev Yapımı Kolay Mayo-
nez veya avokado yağından
yapılmış mayonezler gibi
uyumlu mayonez

2 yemek kaşığı pirinç sirkesi ya
da taze sıkılmış limon suyu

2 yemek kaşığı doğranmış taze
dereotu

¼ çay kaşığı koşer tuz

1/8 çay kaşığı taze öğütülmüş
karabiber

1 paket (150 gr) karışık salata
yeşillikleri

2 adet orta boy, ince dilimlenmiş
salatalık

2 dilim (120'şer gr'lık) uyumlu
(şekersiz) tütsülenmiş somon
veya parçalanmış artakalan
somon

½ adet ince dilimlenmiş kırmızı
soğan

2 adet iyi haşlanmış yumurta,
dörder dilime kesilecek

1 yemek kaşığı suyu süzülmüş
kapari

Süsleme için kıyılmış taze dere-
otu veya frenk soğanı (isteğe
bağlı)

1. Sos için, küçük bir kasede mayonez, sirke, dereotu, tuz ve karabiberi karıştırın.
2. Her bir tabağa hazırladığınız sostan döküp hafifçe yayın. üzerine yeşillikleri koyun. Salatalık dilimlerini, somonu, soğanları yumurtaları ve kapariyi yeşilliklerin üzerine istediğiniz şekilde yerleştirin. Arzu ederseniz üzerine ek dereotu ve frenk soğanı serpiştirin.

Tatlı Patatesli Pastırmalı Sandviç

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon (her bir porsiyonda 2 sandviç vardır)

Sandviç ekmekleri için:

3 adet büyük yuvarlak soyulmuş
tatlı patates (sandviç ekmeği
olabilecek şekilde olanları
seçin)

2 yemek kaşığı Hindistan cevizi
yağı

¼ çay kaşığı koşer tuz

İçerik:

- | | |
|--|--|
| 8 dilim "uyumlu" pastırma (şekersiz) | yağından yapılmış mayonez gibi) acı toz biber eklenebilir |
| 3 yemek kaşığı hazır uyumlu acı mayonez veya Ev Yapımı Kolay Mayonez (sayfa 202) veya uyumlu mayoneze (avokado | 1 adet orta boy domates (8 dilime kesilecek)
8 adet küçük marul yaprağı |
1. Sandviç ekmeklerini hazırlamak için, fırını 200 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Tepsiyi pişirme kağıdını serin.
 2. Tatlı patatesleri yıkayın; temiz bir havlu ile iyice kurulayın. Tatlı patateslerin en kalın yerlerinden, 1-1.5 cm'lik 16 adet patates dilimi kesin. Dilimleri büyükçe bir kapta Hindistan cevizi yağı ve tuzla ovun ve fırın tepsisine tek kat olacak şekilde dizin. Yaklaşık 20-25 dakika, hem yenebilecek kadar yumuşak hem de içindekileri tutacak kadar sert olacak şekilde pişirin.
 3. Patatesler pişerken, genişçe bir tavaya pastırmaları koyun orta dereceli ateşte, hafifçe ktır bir kıvam alana kadar, yaklaşık 8 dakika pişirin. Pastırmaları kağıt bir havluya koyup yağın fazlasını alın. Pastırma dilimlerini enlemesine ortadan ikiye bölün.
 4. Sandviçleri hazırlamak için, her bir patates diliminin bir yüzüne mayonez sürün. Bir patates dilimin üzerine 2 yarım pastırma, bir domates dilimi ve bir marul yaprağı koyup, başka bir patates dilimini de, mayonezli yüzü marulun üzerine gelecek şekilde en üste koyun. Gerekli olursa, sandviçi bir arada tutması için kürdan kullanabilirsiniz.

Waldorf Salatalı Dürüm*Toplam süre: 15 dakika**4 porsiyon*

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 bardak küp küp doğranmış sert elma | ½ bardak çekirdeksiz üzüm, taneleri ikiye veya dörde bölünecek |
| 2 adet ince dilimlenmiş kereviz sapı | |

¼ bardak kurutulmuş ve tatlandırıcı kullanılmamış vişne veya dut

½ bardak Ev Yapımı Kolay Mayonez (sayfa 202) veya uyumlu mayonez (avokado yağı ile yapılmış mayonez gibi)

1 yemek kaşığı elma sirkesi

1 bardak haşlanmış ve didilmiş tavuk eti

½ bardak irice kıyılmış kavrulmuş pikan cevizi

1-2 yemek kaşığı doğranmış taze tarhun otu

½ çay kaşığı iri tuzu

¼ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber

8 adet marul yaprağı

1. Büyük boy bir kasede elma, kereviz, üzüm, tavuk (eğer yiyebiliyorsanız), pikan cevizi ve vişneleri karıştırın.
2. Sosu için küçük bir kasede mayonez, sirke, tarhun otu, tuz ve karabiberi karıştırın.
3. Sosu salatanın üzerine döküp karıştırın. Karışımı marul yapraklarının üzerine koyup servis edin.

Temel4 Akşam Yemekleri

Kahvaltılık -Ve Her Anlık- Nachos

Toplam süre: 40 dakika

4 porsiyon

8 dilim uyumlu (şekersiz) pastırma, 1.5 cm'lik parçalar şeklinde kesilecek

2 adet orta boy soyulmuş tatlı patates

1 adet dolmalık kırmızı biber, çekirdekleri çıkarılıp küpler halinde doğranacak

Koşer tuz ve taze öğütülmüş karabiber

4 adet yumurta

1 adet avokado; çekirdeği çıkarılıp soyulacak ve küp küp doğranacak

2 adet doğranmış taze soğan

1 adet jalapeno biberi (isteğe göre) çekirdekleri çıkarılıp ince doğranacak

Kıyılmış kişniş (isteğe göre)

Uyumlu salsa sosu (süsleme için)

1. Fırını 220 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Pastırmaları 45x30 cm'lik bir pişirme kabına tek sıra halinde dizin. Pastırmalar ktır ktır olana kadar 8-10 dakika pişirin. Pastırmaları tavadan alıp kağıt havluya koyun ve fazla yağın emdirin. Pişirme kabında 2 kaşık kadar yağ bırakın ve fazlasını boşaltın.

2. Pastırmalar pişerken, varsa, bir dilimleyici yardımıyla patatesleri 3 mm'lik dilimler halinde dilimleyin. Patatesleri tek kat olacak şekilde fırın kabına yerleştirin. Pastırmanın kalan yağı ile her iki tarafı da bulanacak şekilde tersyüz edin. Dolmalık kırmızı biberleri patateslerin üzerine gelecek şekilde paylaştırın. Tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. Patatesler yumuşayıp kenarları kahverengiye dönene kadar fırında 15 dakika pişirin. Fırının sıcaklığını 200 °C'ye düşürün.
3. Yumurtaları patatesin üzerine, sarıları parçalanmayacak şekilde dikkatlice kırın. Beyazı katılaşana kadar 8-10 dakika pişirin.
4. Nachosların üzerine pastırma, avokado, yeşil soğan, jalapeno ve kişnişi koyun. İsteğinize göre salsa sosu da ekleyebilirsiniz.

Karnabaharlı Cevizli Tacos

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

4 porsiyon

½ bardak güneşte kurutulmuş domates (yağda bekletilenler olmaz)	½ çay kaşığı tütsülenmiş kırmızı pul biber.
2 bardak karnabahar çiçeği	½ çay kaşığı koşer tuz
1 bardak ceviz	8 adet marul yaprağı
¼ bardak ay çekirdeği içi	1 adet avokado, çekirdeği çıkarılıp dilimlenmiş ya da 1 bardak uyumlu hazır guacamole (servis için)
2 diş rendelenmiş sarımsak	Uyumlu salsa (servis için)
1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon	Kıyılmış taze kişniş (servis için)
2 çay kaşığı acı toz biber	

1. Fırını 220 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Küçük bir kaseye güneşte kurtulmuş domatesleri koyup üzerlerini örtecek kadar sıcak su ekleyin. Beş dakika beklettikten sonra suyunu süzün; bu suyu bir kenara ayırın.

2. Mutfak robotunun haznesine karnabahar, ceviz, ay çekirdeği, kurutulmuş domates, sarımsak, kimyon, toz biber, pul biber ve tuzu ekleyin. Ayırdığınız domatesin suyundan 1 yemek kaşığı ekleyin. Karışım, bezelye tanesi şeklini alana kadar robotu çalıştırın. Pişirme kağıdının kenarlarını kıvrarak fırın kabına serin ve üzerine karışımı boşaltın; karnaharlar yumuşayıp karışım da kahverengiye dönene kadar 20 dakika pişirin.
3. Marul yapraklarını taco içi ile doldurup üzerlerine avokado, salsa ve kişniş koyarak servis edin.

Zencefilli Sarımsaklı Karides ve Lahana

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

4 porsiyon

4 adet orta boy havuç, çapraz dilimlenecek	3 diş dövülmüş sarımsak
1 adet büyük dolmalık kırmızı biber, tohumları çıkarılıp irice doğranmış	450 gr orta boy karides, kabukları soyulmuş ve temizlenmiş
1 yemek kaşığı zeytinyağı	1 adet küçük boy Çin lahanası, ince elma dilimleri şeklinde doğranacak
İri tuz ve taze öğütülmüş karabiber	½ - 1 bardak süzölmüş uyumlu kimchi
3 yemek kaşığı Hindistan cevizi aminosu	Doğranmış yeşil soğan, süsleme için
2 çay kaşığı kavrul susam yağı	Kavrulmuş susam, süsleme için
1 yemek kaşığı rendelenmiş veya dövülmüş taze zencefil	

1. Fırını 200 °C'ye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Izgara fırın teli- ni, fırının orta gözüne yerleştirin. Fırın kabına pişirme kağı- dını kenarlarını kıvrarak yerleştirin.
2. Fırın kabına havucu ve dolmalık biberi koyun. Zeytinyağını üzerine gezdirin ve tuz ve karabiberi dökün, kabaca karış- tırın. Fırına koyup 10 dakika kızartın. Bu arada küçük bir

kapta Hindistan cevizi aminosunu, susam yağını, zencefili ve sarımsağı karıştırın.

3. Havuçları ve dolmalık biberleri kabın bir kenarına itin; karidesleri ve lahanaları kaba boşaltın. Sebzeleri ve karidesi damak tadınıza göre tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. Hindistan cevizi aminosunu karışımın üzerine gezdirin. Lahanelerin üzerine kimchiyi koyun. Fırında 10 dakika, sebzeler hafif yumuşayıp karidesler şeffaflıklarını kaybedene kadar pişirin.
4. Servis etmeden önce üzerini yeşil soğan ve susam ile süsleyin.

Somon Tava Üzerine Kirazlı Acı Yeşillikler

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

4 porsiyon

Somon için:

- 4 adet (150'er gr'lık) somon fileto (her biri yaklaşık 3 cm kalınlığında)
- 1 çay kaşığı koşer tuz

- ½ çay kaşığı irice öğütülmüş karabiber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı sadeyağ

Salata için:

- 3 yemek kaşığı taze sıkılmış portakal suyu
- 2 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı şarap veya elma sirkesi
- Koşer tuz ve taze öğütülmüş karabiber
- 2 baş küçük kırmızı hindiba, yaprakları hafifçe soyularak göbeği çıkarılacak

- 1 bardak iri doğranmış roka
- ½ bardak iri doğranmış pancar yaprağı veya Asya hardal otu yaprağı
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz yaprağı
- 1 bardak Napolyon kirazı veya Rainier kirazı (ikiye bölünüp çekirdekleri çıkartılmış)

1. Somonların her iki yüzüne tuz ve karabiber dökün.
2. Geniş bir döküm tavada zeytinyağını ve sadeyağı rengi hafif dönene kadar ısıtın. Somonları derili tarafları üste gelecek şekilde tavaya yerleştirin. Tavaya bakan yüzü altın kah-verengi olana kadar, yaklaşık 4 dakika pişirin. Bir spatula yardımı ile somonları çevirin ve 3 dakika daha, dokunduğunuzda sertleşmiş bir doku elde edene kadar pişirin.
3. Somonlar pişerken büyük bir kasede portakal suyunu, yağı ve sirkeyi iyice karıştırın. Damak tadınıza göre tuz ve karabiber ekleyin. Kırmızı hindiba, pancar yaprağı ve maydanozu ekleyin. Yeşillikler sosa bulanana kadar hafifçe karıştırın.
4. Servis için, yeşillikleri tabaklara eşit bir şekilde paylaşın. Her tabağa pişmiş somon filetolardan koyup üzerlerine kızartmaları yerleştirerek süsleyin. Sıcak servis edin.

Domates Sosunda Pesto Dolgulu Tavuk Göğsü

Hazırlama süresi: 30 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

4 porsiyon

Pesto ve tavuk için:

2 bardak taze fesleğen*

¼ bardak çam fıstığı

2 büyük diş sarımsak, kabaca kıyılacak

2 çay kaşığı taze limon suyu

¼ çay kaşığı koşer tuz

1 çay kaşığı besin mayası (isteğe bağlı)

3 yemek kaşığı zeytinyağı

4 adet (170'er gr'lık) kemiksiz ve derisiz tavuk göğsü

*NOT: Ispanak pestosu için 2 bardak fesleğen yerine, 1 ½ bardak mini (bebek) ıspanak ile ¼ bardak fesleğen kullanabilirsiniz.

Sos için:

1 yemek kaşığı zeytinyağı	suyu süzülmemiş, irice doğranmış
½ bardak ince kıyılmış pırasa (sadece beyaz kısmı kullanılacak)	Koşer tuz ve taze öğütülmüş karabiber
1 büyük diş dövülmüş sarımsak	¼ çay kaşığı uyumlu balzamik sirke
1 kutu (800 gr'lık) konserve domates, kabukları soyulmuş,	

1. Pesto sosu için, mutfak robotuna fesleğen, çam fıstığı, sarımsak, limon suyu, tuz ve besin mayasını (kullanıyorsanız) ekleyin. Kapağını kapatıp çalıştırmaya başlayın. İçine zeytinyağını yavaş yavaş dökün. Karışım pürüzsüz bir kıvam alana kadar robotu çalıştırın.
2. Tavuk göğüslerini plastik bir poşete veya iki streç film yaprağı arasına koyun. Bir et dövücüsü ile yavaş yavaş vurarak yaklaşık 6-8 mm kalınlığında olacak şekilde inceltin. Pesto sosunun dörtte birini döverek inceltilmiş tavuk göğsünün ortasına koyun ve kenarında 5 mm'lik bir boşluk kalacak şekilde eşitçe tüm tavuğa yayın. Tavuk göğsünü daha dar olan ucundan başlayarak ve pestolu kısmı içte kalacak şekilde rulo halinde sarın. Eğer ihtiyaç duyarsanız kürdanlarla sabitleyebilirsiniz. Kürdanlı kısmı veya kenarın bittiği kısmı aşağıda kalacak şekilde bir tabağa yerleştirin.
3. Sosu hazırlamak için, genişçe bir tavayı orta dereceli ateşe koyup zeytinyağını ısıtmaya başlayın. Pırasaları ekleyin ve beş dakika boyunca karıştırarak hafif yumuşayınca kadar pişirin. Doğranmış ama süzülmemiş domatesleri ekleyin ve aralıklı olarak karıştırarak beş dakika, hafif suyunu çekene kadar pişirin. Tuzu ve karabiberi ekleyin. Balzamik sirkeyi de ekleyip tekrar karıştırın. Rulo tavuklarınızı da koyun ve tavanın kapağını kapatın ve 15-20 dakika pişirin.
4. Servis yapmadan önce kürdanları çıkarın. Ruloları bir bütün halinde veya dilimleyerek, yanlarına veya üstlerine tavada kalan domates sosundan bir kaşık koyarak servis edin.

Körili Kök Sebzeler

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

4 porsiyon

2 ½ bardak uyumlu sebze suyu

¾ bardak uyumlu Hindistan
cevizi kreması*

2 yemek kaşığı uyumlu yeşil veya
kırmızı köri ezmesi

¼ çay kaşığı koşer tuzu

1 yemek kaşığı Hindistan cevizi
yağı

1½ bardak soyulmuş ve küp
şeklinde doğranmış tatlı
patates

½ bardak soyulmuş ve küp
şeklinde doğranmış yaban
havucu

¼ bardak ince kıyılmış sarı kuru
soğan

1 kutu (425 gr) konserve nohut
(süzülmüş ve durulanmış)

1 paket (350 gr) dondurulmuş
karnabahar pilavı

¼ bardak kavrulmuş tuzsuz kaju
fıstığı, irice kıyılmış

2 yemek kaşığı kıyılmış taze
kişniş

1. Orta boy bir kasede sebze suyu, Hindistan cevizi kreması, köri ezmesi ve tuzu karıştırın.
2. Genişçe bir yapışmaz tavaya yağı koyup orta derecedeki ateşte ısıtın. Tatlı patatesleri ve yaban havucunu tavaya koyun. Arada karıştırarak 3 dakika pişirin. Soğanları ekleyin ve bir dakika daha pişirin. Sebze suyu karışımını ve nohutları da ekleyip karışım kaynayınca ateşi kısın. Tavanın kapağını kapatıp yaklaşık 10 dakika, yemek suyunu çekip sebzeler yumuşayınca kadar pişirin. Arada karıştırmayı unutmayın.
3. Bu arada karnabaharları, paketin üzerindeki talimatlara uygun olacak şekilde pişirin. Karnabahar pilavının üzerine körili yemeği koyarak servis edin. Kaju fıstığı ve kişniş ile süsleyebilirsiniz.

*NOT: Bu, konserve bir üründür ve Hindistan cevizi sütünden daha koyu kıvamlıdır. Sadece tatlandırılmamış şekerli olanları kullanın. Hindistan cevizi sütünün kutusunda, üstteki yağlı kısım da Hindistan cevizi kremasıdır. Eğer şekerli Hindistan cevizi kreması bulamazsanız, bunu kullanabilirsiniz.

Sığır Etli Noodle

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon

350 gr organik otlanmış
hayvandan yağsız sığır eti
2 yemek kaşığı Hindistan cevizi
yağı
Koşer tuz ve taze öğütülmüş
karabiber
5 bardak sığırdan elde edilmiş
Kolay Kemik Suyu (sayfa
252) ya da uyumlu hazır sığır
kemik suyu
2 çay kaşığı Hindistan cevizi
aminosu
2 çay kaşığı uyumlu balık sosu
1 yemek kaşığı dövülmüş taze
zencefil

2 adet orta boy havuç, kibrit
çöpü şeklinde (jülyen)
doğranmış
1 paket (300-340 gr) zucchini
(kabak) erişteleri
¼ bardak doğranmış yeşil soğan
1 adet ince kıyılmış taze serrano
veya jalapeno biberi (isteğe
bağlı)
½ bardak doğranmış nane,
fesleğen ve/veya kişniş
karışımı
1 adet dilimlenmiş misket limonu

1. Eğer isterseniz, eti doğramadan önce, yaklaşık 20 dakika buzlukta bekletebilirsiniz. Yağsız eti uzunlamasına bölün ve sonra ince uzun çubuklar oluşturacak şekilde doğrayın. Bir güveç kabına veya büyükçe bir tencereye Hindistan cevizi yağını koyup orta derecedeki ateşte ısıtın. Etleri ekleyip tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. İki dakika boyunca arada karıştırarak, hafif kahverengileşinceye kadar pişirin. Etleri güveç kabından çıkarıp kenara alın. Ocaktaki kabı temizlemekten içerisine kemik suyunu, Hindistan cevizi aminosunu, balık sosunu ve zencefili ekleyin. Orta-yüksek derecedeki ateşte kemik suyunu kaynatın.
2. Kaynamaya başlayınca kemik suyunun içerisine havuçları ve zucchini eriştelerini ekleyin. Erişteler hafif diri kalacak şekilde 2 dakika pişirin.
3. Etleri kaynayan karışımın içerisine geri dökün. Karışımı kaselere paylaşın ve üzerlerine yeşil soğan, serrano (isteğe bağlı) ve taze baharatlar serpiştirin. Misket limonu dilimleri ile servis edin.

Temel4 Ara Öğünler

Buffalo Tavuk Dip Sos

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

8 porsiyon

- | | |
|---|--|
| 1 yemek kaşığı sadeyağ | ¼ çay kaşığı tütsülenmiş kırmızı pul biber |
| ½ bardak küçük küpler halinde doğranmış kuru sarı soğan | 1 çay kaşığı sarımsak tozu |
| 2 diş dövülmüş sarımsak | ½ çay kaşığı soğan tozu |
| 2/3 bardak Ev Yapımı Basit Mayonez (sayfa 202) ya da uyumlu mayonez (avokado yağıyla yapılmış mayonez gibi) | ½ çay kaşığı deniz tuzu |
| 1 kutu (150 gr) şekersiz Hindistan cevizi kreması* (yaklaşık 2/3 bardak) | ¼ bardak uyumlu acı sos |
| 1 yemek kaşığı uyumlu Dijon hardalı | 1 yemek kaşığı taze limon suyu |
| | 2½ - 3 bardak haşlanmış ve parçalarına ayrılmış tavuk eti |
| | Dilimlenmiş taze sebzeler: kereviz, kabak, havuç ve/veya kırmızı, sarı veya turuncu dolmalık biber (servis için) |

1. Fırını 180 °C'ye ayarlayın. Geniş bir tavayı orta dereceli ateşe koyup sadeyağı kızdırın. Soğanı ve sarımsağı ekleyerek soğanlar yumuşayana kadar 4-5 dakika pişirin.
2. Soğanla sarımsak pişerken büyük bir kasede mayonez, Hindistan cevizi kreması, hardal, pul biber, sarımsak tozu, soğan tozu, tuz, acı sos ve limon suyunu karıştırın. İçerisine haşlanmış tavuk parçalarını ekleyin. En son pişmiş soğan ve sarımsağı da ekleyerek güzelce karıştırın. Kare fırın tepsisine boşaltın.
3. Tepsiyi üzerini kapatmadan fırına koyun ve iyice ısınıp kenarlarından kabarcık çıkana kadar 20 dakika pişirin.
4. Dip sosu dilimlenmiş sebzelerle servis edin.

*NOT: Bu, konserve bir üründür ve Hindistan cevizi sütünden daha koyu kıvamlıdır. Sadece tatlandırılmamış, şekersiz olanları kullanın. Hindistan cevizi sütünün kutusunda, üstteki yağlı kısım da Hindistan cevizi kremasıdır. Eğer şekersiz Hindistan cevizi kreması bulamazsanız, bunu kullanabilirsiniz.

Karnabaharlı Badem Unlu Bazlama

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

6 porsiyon (1 porsiyon 4 bazlamadan oluşur)

4 bardak küçük karnabahar

çiçeği parçaları

1 büyük yumurta

2 yemek kaşığı zeytinyağı

½ bardak badem unu

½ çay kaşığı koşer tuz

1/8 çay kaşığı acı biber

1 yemek kaşığı besin mayası

1. Fırını 220 °C'ye ayarlayıp ısıtın. İki tane fırın tepsisine piştirme kağıdı serin.
2. Karnabaharları mutfak robotuna koyun. Karnabaharlar iri kum tanesi halini alana kadar robotu çalıştırın ama püreleşmesine izin vermeyin. Yumurtayı, yağı, badem ununu, tuzu, acı biberi ve besin mayasını da ekleyin. Birbirlerine iyice karışana kadar karıştırmaya devam edin.
3. Karışımdan iki kaşık alıp piştirme kağıdına koyun ve yaklaşık 5 mm kalınlığında yuvarlak bazlamalar oluşacak şekilde kaşığın arkasıyla hafifçe yayın. Kalan karnabahar karışımına da aynı işlemi uygulayın.
4. Tepsileri teker teker fırına sürün. Bazlamaları üstleri kahverengileşinceye kadar 10-15 dakika pişirin. Sonrasında genişçe bir spatula ile ekmekleri tersyüz edin ve 2-3 dakika daha, altın rengini alana kadar pişirin.
5. Pişen ekmekleri tel fırın rafına alın. Sıcakken veya oda sıcaklığında tüketin.

Yaban Mersinli Acı Baharatlı Yemişler

Toplam süre: 25 dakika

Toplam miktarı 2½ bardak (porsiyonu ¼ bardak)

1 çay kaşığı acı toz biber	½ bardak çiğ kaju fıstığı veya makademya cevizi
¾ çay kaşığı iri deniz tuzu	½ bardak çiğ pikan cevizi (ikiye bölünmüş)
¼ çay kaşığı sarımsak tozu	¼ bardak kabuklu çiğ kabak çekirdeği
¼ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber	1/3 bardak meyve suyuyla tatlandırılmış kurutulmuş yaban mersini veya dut veya vişne (isteğe göre)
1/8 çay kaşığı öğütülmüş kimyon	
1 yemek kaşığı zeytinyağı veya avokado yağı	
1 bardak çiğ bütün badem	

1. Fırını 165 °C'ye ayarlayın. Fırın tepsisine pişirme kağıdını serip kenarını kıvrın.
2. Orta boy bir kasede toz biber, tuz, sarımsak tozu, karabiber ve kimyonu koyun. Üzerine yağı ekleyip iyice karıştırın. Bademleri, kajuları, pikan cevizlerini ve kabak çekirdeğini; yemişler iyice yağa bulanana kadar karıştırın. Tepsiyeye yemişleri yayın ve fırına sürün.
3. Yemişler hafif kavruluncaya kadar 12-15 dakika pişirin. Sürenin yarısında yemişleri kabaca karıştırıp tersyüz edin.
4. Tepsiyi fırından çıkarın. Yaban mersinlerini ekleyin ve iyice karıştırın. İyice soğuduktan sonra hava almayan bir kaba koyun. Bu şekilde oda sıcaklığında 1 hafta muhafaza edebilirsiniz.

Çikolatalı, Hindistan Cevizli, Kenevirli Enerji Topları

Hazırlama süresi: 10 dakika

Buzdolabında bekleme: 20 dakika

12 adet için tarif

8 adet çekirdeği çıkarılmış Medine hurması*	2 yemek kaşığı şekerless Hindistan cevizi
¼ bardak kenevir tohumu	1 yemek kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı
	¼ çay kaşığı vanilya özütü

¼ bardak şekerless kakao tozu
¼ çay kaşığı deniz tuzu

2 yemek kaşığı şekerless bitter
çikolata parçacıkları

1. Mutfak robotuna hurmaları koyun ve karışım bir top oluşturunana kadar çalıştırın. Üzerine keneviri, kakao tozunu, Hindistan cevizini, Hindistan cevizi yağını, vanilyayı, tuzu ve çikolata parçacıklarını ekleyin. Tamamen birbirlerine karışıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar robotu çalıştırmaya devam edin. Çok yapışkan bir hamur olacaktır; eğer top haline gelmemişse ve yapışkan olmamışsa azar azar, her seferinde 1 çay kaşığı olacak şekilde su eklemeniz gerekebilir.
2. Bir tepsiye veya tabağı pişirme kağıdını serin. Elinizle veya 3 cm'lik bir dondurma kepçesi ile 12 adet top yapın. Gerekirse elinizi veya kepçenizi ıslatın. Toplarınızı buzuğa koyup 20 dakika veya sertleşene kadar bekletin. Kalan toplarınızı hava almayan bir kaba koyup buzdolabınızda 1 hafta, buzlukta 1 ay bozulmadan bekletebilirsiniz.

*NOT: Eğer hurmalar yeterince nemli değilse, bir kasede, üzerlerini geçecek kadar sıcak su koyup 10 dakika bekletebilirsiniz. Sonrasında hurmaları süzüp kağıt havlu ile kurulamanız gerekmektedir.

Kavrulmuş Çıtır Nohutlar

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 1 saat 30 dakika

8 porsiyon

2 adet (425 gr'lık) konserve nohut, süzülüp yıkanacak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı koşer tuz

2 çay kaşığı istediğiniz bir baharat veya baharat karışımı; köri tozu, toz biber, garam masala, tütsülenmiş pul biber veya Jamaika "jerk" baharat karışımı gibi

1. Fırını 180 °C'ye ayarlayın. Yıkanmış nohutları bir yeşillik kurutucusuna koyup birkaç tur çevirin ve suyunu iyice uzaklaştırın. Nohutları kağıt bir havlu üzerine boşaltıp yayın ve iyice kurumasını sağlayın. Nohutlar hafif matlaşmış görünmeli ve ellediğinizde kuru olduğu hissini almalısınız.

2. Nohutları fırın tepsisine koyup dağıtın. Yağı nohutların üzerine gezdirin ve tuzu serpiştirerek tepsiyi sallayıp nohutları iyice yağa ve tuza bulayın.
3. Nohutları 30 dakika pişirin. Fırından çıkarıp istediğiniz baharatı serpiştirip tekrar karıştırın. Tepsiyi tekrar fırına sürüp fırını kapatın ve nohutları fırında 1 saat daha kuruyup çıtır çıtır olana kadar bekletin.
4. Tamamen soğuduktan sonra nohutları, hava almayan bir kaba koyup istediğiniz zaman tüketebilirsiniz.

Guakamole Dolgulu Mini Dolmalık Biberler

Toplam süre: 30 dakika

6 porsiyon (1 porsiyon, iki yarım biberden oluşur)

- | | |
|--|--|
| 6 adet kırmızı, sarı ve/veya turuncu mini dolmalık biber | 1 çay kaşığı dövülmüş jalapeno |
| 1 adet ileri derecede olgunlaşmış avokado | 1 diş dövülmüş sarımsak |
| 1 yemek kaşığı ince kıyılmış yeşil soğan | ¼ çay kaşığı deniz tuzu |
| 1 yemek kaşığı taze misket limonu | 3 dilim uyumlu pastırma, pişirilmiş ve kıtırlaşmış |
| 2 çay kaşığı dövülmüş taze kişniş | 6 adet dilimlenmiş kiraz/çeri domates |

1. Dolmalık biberleri uzunlamasına ikiye bölün. Çekirdeğini ve beyaz zarını çıkarın.
2. Avokadoyu uzunlamasına ikiye bölüp ayırın ve çekirdeğini dikkatlice çıkarın. Bir kaşıkla etli kısmını oyun ve bir kaseye boşaltın. Bir çatalla avokadoyu iyice ezip püre haline getirin. Üzerine yeşil soğan, misket limonu, kişniş, jalapeno, sarımsak ve tuzu ekleyin.
3. Her bir biber yarısını 2-3 çay kaşığı avokado karışımı ile doldurun. Üzerini pişmiş pastırma ve domates dilimi ile süsleyin.

Kabaklı Humus ile Salatalık Suşisi Sarmaları

Toplam süre: 15 dakika

4-5 porsiyon

2 adet küçük Girit kabağı, soyulmuş ve irice doğranmış	½ çay kaşığı öğütülmüş kimyon
1 diş sarımsak, ikiye bölünmüş	1/8 çay kaşığı tütülenmiş veya normal pul biber
2 yemek kaşığı taze limon suyu	¼ çay kaşığı koşertuz
3 yemek kaşığı tahin	2 adet uzunca salatalık
1 yemek kaşığı saf sıзма zeytinyağı	Limon kabuğu, süsleme için (isteğe göre)

1. Mutfak robotuna kabak, sarımsak, limon suyu, tahin, zeytinyağı, kimyon, pul biber ve tuzu ekleyin. Robotu, içindekiler pürüzsüz ve kremamsı bir kıvam alana kadar çalıştırın.
2. Bir patates soyucusu veya en ince ayarına getirilmiş mutfak doğrayıcısı ile salatalıkları uzunlamasına ince dilimler halinde dilimleyin ama ilk ve son kabuklu dilimleri atın.
3. Her bir salatalık diliminin bir ucuna yaklaşık 2 çay kaşığı humus ekleyip salatalık dilimlerini humuslu ucundan başlayarak yavaşça yuvarlayın. İsteğe göre rendelenmiş limon kabuğu ile süsleyip servis edebilirsiniz.

NOT: Bu tarifi Elimin8 ile uyumlu yapmak için, kabak humusu yerine uyumlu guakamole ile hazırlayabilirsiniz.

ELİMİN8 TARİFLERİ

Elimin8 Kahvaltıları

Tatlı Patatesli Kahvaltılık Pirzola

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

2 porsiyon

1 adet orta boy soyulmuş ve küçük küpler şeklinde doğranmış tatlı patates	1 çay kaşığı ince kıyılmış frenk soğanı
2 adet ince kıyılmış yeşil soğan	½ çay kaşığı limon kabuğu rendesi
6 yemek kaşığı zeytinyağı	½ çay kaşığı koşer tuz
Koşer tuz ve irice öğütülmüş karabiber	1/8 çay kaşığı irice öğütülmüş karabiber
2 yemek kaşığı uyumlu hazır bayır turpu ezmesi	2 adet (150'şer gr'lık) kemiksiz pirzola (her biri 1 cm kalınlığında olmalı)
2 yemek kaşığı Ev Yapımı Yumurtasız Mayonez (sayfa 230)	

- Orta boy bir kaseye tatlı patates ve yeşil soğanları koyun. Üzerine 3 yemek kaşığı zeytinyağını, tuzu ve karabiberi ekleyip güzelce karıştırın. Fırını 120 °C'ye ayarlayın.
- Genişçe bir döküm tavayı orta dereceli ateşte ısıtın. Zeytinyağından 2 yemek kaşığını ısınmış tavaya dökün. Patatesleri kızgın tavaya koyun* ve tavanın kenarında 1.5 cm'lik bir boşluk bırakın (patatesler pişince yassılaşıacaklardır). Patatesleri alt tarafları altın kahverengiye dönüp çıtır bir hale geldiklerinde genişçe bir spatula ile tersyüz edin. Gerekirse biraz daha zeytinyağı ekleyebilirsiniz. Diğer tarafı da kahverengi ve çıtır bir hal alıncaya kadar 4-5 dakika daha pişirin. Patatesleri tavadan alın ve bir fırın kabına koyup fırına sürerek sıcak kalmasını sağlayın.

*NOT: Tavanın hazır olup olmadığını anlamak için birkaç parça küçük patatesi tavaya atın. Eğer cızırıyorlarsa, tava hazır demektir.

3. Bayır turpu sosu için, küçük bir kasede bayır turpu ezmesini, mayonezi, frenk soğanını, limon kabuğu rendesini, tuzu ve karabiberi karıştırın.
4. Kalan 1 kaşık zeytinyağını orta-yüksek dereceye getirdiğiniz ateşteki tavaya koyun. Tava iyice kızdığında, pirzolaraları tavaya koyun ve her bir tarafını 2'şer dakika pişirin (bu, orta pişmiş et için gerekli olan süredir).
5. Bayır turpu sosunu pirzolaraların üzerine gezdirin. Yanlarına patatesleri ekleyerek servis edin.

Brüksel Lahanası, Elma ve Pastırmalı Somon Tava

Toplam süre: 15 dakika

2 porsiyon

3 dilim uyumlu pastırma	¼ çay kaşığı irice öğütülmüş karabiber
1 adet büyük boy soğan, ince dilimlenmiş	1 çay kaşığı Hindistan cevizi aminosu
1 paket (260-280 gr) soyulmuş Brüksel lahanası	Yarım olgunlaşmış, çekirdeği çıkarılmış ve küp küp doğranmış avokado
½ küçük elma, soyulup çekirdekleri çıkarılmış, irice doğranmış	1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
1 - 1½ bardak pişmiş ve parçalanmış somon	İnce kıyılmış dereotu, fesleğen veya maydanoz
¼ çay kaşığı koşer tuzu	

1. Orta ateşe koyduğunuz genişçe bir tavada pastırmaları 5-8 dakika çıtırlaşana kadar pişirin. Piştikten sonra kağıt havlu üzerine koyup yağın fazlasını emdirin. Soğuduktan sonra küçük parçalara ayırın. Tavada kalan yağın yaklaşık bir kaşık kadarını ayırıp, gerisini dökün.
2. Yeşil soğanı sıcak tavaya boşaltın ve 3-4 dakika kavurun. Üzerine Brüksel lahanalarını koyup karıştırın. Kapağını kapatıp 2 dakika pişirin. Kapağını açtıktan sonra, 3 dakika daha dışı çıtır, içi yumuşak olana kadar, aralıklı olarak karıştırarak pişirin.

3. Elma ve somon parçalarını da tavaya koyun ve tuz, karabiber ve Hindistan cevizi aminosu ile çeşnilendirin. Somonlar ve elmalar iyice ısınana kadar 2-3 dakika daha pişirin.
4. Servis ederken üzerine pastırma parçacıkları, avokado, limon kabuğu rendesi ve dereotunu serpiştirin.

Baharatlı Karnabahar Çiçekleri İle Soğanlı Mantar Kavurması

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

2 porsiyon

1 adet (900 gr) yaprakları soyulmuş karnabahar	1 paket (150 gr) dilimlenmiş cremi mantarı
2 yemek kaşığı zeytinyağı	1 diş dövülmüş sarımsak
¼ çay kaşığı iri deniz tuzu	¼ bardak kıyılmış maydanoz
¼ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber	2 yemek kaşığı ince ince doğranmış sülfürsüz kuru kayısı
½ bardak doğranmış kuru soğan	1 çay kaşığı portakal kabuğu rendesi

1. Fırını 220 °C'ye ayarlayıp önden ısıtın. Fırın tepsisine piştirme kağıdını serin. Karnabaharın kökünü 3 cm'lik dilimler şeklinde kesin. Çiçekli kısmına geldiğinde ise küçük saplarını gövdeden ayırın ve mini karnabaharlar oluşturun. Karnabahar çiçeklerini ve köklerini tepsiye tek kat olacak şekilde yayın ve üzerlerine bir fırça ile 1 kaşık zeytinyağını sürün. Tuzu ve karabiberi serpiştirin. Karnabaharları 15 dakika kızartıp dikkatlice çevirin. Diğer yüzü de pişene kadar 10-15 dakika daha fırında kızartın.
2. Karnabaharlar pişerken orta derecedeki ocağa koyduğunuz bir tavaya, kalan 1 kaşık zeytinyağını boşaltın. Soğanı da ekleyip 3-4 dakika veya soğanlar yumuşayana kadar arada karıştırarak pişirin. Mantarları ve sarımsağı da ekleyin; mantarlar suyunu bırakıp hafif kahverengi bir renk alana kadar 4-5 dakika sürekli karıştırın (gerekirse biraz daha zeytinyağı ekleyebilirsiniz). Tadına bakıp biraz da tuz ekleyebilirsiniz.

3. Küçük bir kasede maydanoz, kayısı ve portakal kabuğu rendesini karıştırın. Karnabaharların üzerine biraz daha zeytin yağı gezdirebilirsiniz. Karnabaharların yanına soğanlı mantar kavurmasını koyun ve üzerine maydanozlu karışımdan serpiştirin.

Yeşil Enerji İçeceği

Toplam süre: 5 dakika

2 porsiyon

1 adet küçük muz, soyulup birkaç parçaya ayrılacak

1/3 bardak tam yağlı Hindistan cevizi sütü

1 bardak su

1 bardak dondurulmuş mango parçaları

½ bardak dondurulmuş şeftali dilimleri

1 cm kalınlığında, soyulmuş zencefil dilimi

¼ çay kaşığı öğütülmüş zerdeçal

1 çay kaşığı Hindistan cevizi aminosu

½ paket (140 gr'lık) enerji yeşillikleri karışımı

1. Blender kabında muz, Hindistan cevizi sütü, su, mango parçaları, şeftali dilimleri, zencefil, zerdeçal ve yeşillikleri koyun. Parça kalmayınca kadar karıştırın.
2. İki bardağa bölüştürün; hemen tüketin.

Sosis Dolgulu Elmalar

Hazırlama süresi: 25 dakika

Pişirme süresi: 35 dakika

4 porsiyon

2 yemek kaşığı -ayrıca bir parça da pişirme kabını yağlamak için- sade yağ

4 adet orta boy Braeburn veya Honeycrisp elması

¾ bardak ve ek olarak 3 yemek kaşığı taze sıkılmış veya pastörize %100 elma suyu

1½ çay kaşığı koşer tuz

1 çay kaşığı sarımsak tozu

1 çay kaşığı soğan tozu

1 çay kaşığı öğütülmüş ada çayı yaprağı

½ çay kuru kekik

¼ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber

450 gr yağsız dana veya hindi eti
kıyması
1½ çay kaşığı ararot unu

1 paket (280 gr) donmuş mini bal
kabağı pilavı; servis için paket
üzerindeki talimatlara göre
pişirin

1. Fırını 220 °C'ye ayarlayıp ısıtın. 35x25 cm'lik bir fırın kabını sadeyağ ile yağlayın.
2. Elmaları ortalarından ikiye bölün. Bombe olan taraflından incecik bir dilim keserek tepside yuvarlanmadan düz durmalarını sağlayın. Çekirdeklerini oyarak çıkartın. Elmanın kabuklu kısmı 6 mm – 1 cm kalınlığında kalacak şekilde, içini de oyup ayırın. Ayırdığınız kısmı küçük küçük doğrayın.
3. Küçük bir tavada sadeyağdan 1 yemek kaşığı alıp orta derecede ateşte eritin. Doğradığınız elma içlerini tavaya ekleyin. Elmalar yumuşayınca kadar 3-5 dakika, ara ara karıştırarak pişirin. Pişirdiğiniz elmaları genişçe bir kaseye alın. 1 yemek kaşığı elma suyu, 1 çay kaşığı tuz, sarımsak tozu, soğan tozu, ada çayı, kekik ve karabiberi koyup karıştırın. Karışımı soğuması için kenara ayırın.
4. Kıymayı elmalı karışıma ekleyin. Kabaca, birbirlerine çok fazla yedirmeden karıştırın. Sosis dolgusunu elma kaplarının içine doldurun. Elmaları yağladığınız kaba dizin ve üzerini kapatmadan 35-40 dakika veya karışımın ortasına yerleştirilmiş olan et termometresi dana etinde 70 °C, hindi etinde 75 °C'ye ulaşana kadar fırında pişirin.
5. Elmalı sosisler pişerken, bir sos tavaında 2 yemek kaşığı elma suyu ve ararot ununu topak kalmayana kadar iyiye karıştırın. Diğer ¾ bardak elma suyunu da bu karışıma yavaş yavaş karıştırarak ekleyin. Tavayı orta derecedeki ateşe koyup kaynamasını bekleyin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve sürekli karıştırarak 1 dakika daha pişirin.
6. Servis için hazırladığınız sıcak mini bal kabağı pilavının üzerine kalan 1 yemek kaşığı sadeyağı ve ½ çay kaşığı tuzu koyup karıştırın. Pilavı dört servis tabağına paylaşın. Pişmiş sosis dolgulu elmaları, pilav yataklarının ortalarına koyun. Üzerine sosunuzu gezdirin.

Sarımsaklı Karnabahar Pilavı Üzerine Karides, Pastırma ve Bamya

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon

Pilav için:

3 yemek kaşığı sadeyağ
2 diş dövülmüş sarımsak
1 çay kaşığı Hindistan cevizi
aminosu
½ bardak tavuk esaslı Kemik
Suyu (sayfa 252) veya hazır
uyumlu tavuk suyu

2 paket (350'şer gr'lık) dondurul-
muş karnabahar pirinci
1 çay kaşığı iri tuz
1 çay kaşığı taze öğütülmüş
karabiber

Karides için:

2 dilim uyumlu pastırma
1 yemek kaşığı sadeyağ
¾ bardak irice kıyılmış sarı kuru
soğan
¾ çay kaşığı iri tuz
¾ çay kaşığı taze öğütülmüş
karabiber
1 çay kaşığı kuru kekik
½ çay kaşığı sarımsak tozu

450 gr taze bamya, kökleri
soyulup dilimlenecek; ya da
1 paket (350 gr) doğranmış
dondurulmuş bamya
450 gr orta boy kabukları soyu-
lup temizlenmiş karides
1 yemek kaşığı taze limon suyu
Süsleme için bir tutam kıyılmış
maydanoz (isteğe göre)

1. Pilav için genişçe bir tavayı orta derecede ateşe alıp sade-
yağı eritin. Sarımsakları ekleyip yaklaşık 30 saniye pişirin.
İçerisine Hindistan cevizi aminosu, tavuk suyu ve karnaba-
har pirinçlerini ekleyip üzerine tuz ve karabiber dökün. Sık
sık karıştırarak karnabaharlar hafif yumuşayınca kadar 5
dakika pişirin. Püre şeklinde tüketmek isterseniz, karnaba-
harları biraz daha pişirip blender ile püre kıvamına getirin.
Tavanın kapağını kapatın ve sıcak tutun.
2. Bu arada, karidesler için başka bir tavada pastırmaları ktır
bir kıvam alana kadar pişirin. Pişen pastırmaları kağıt hav-
luya koyup, fazla yağın alın ve soğuyunca da küçük parça-
lara bölün. Tavada kalan pastırmanın yağı yaklaşık 1 yemek
kaşığı kalacak şekilde, yağın fazlasını dökün ve tekrar ocağa

alın. Üzerine 1 kaşık da sadeyağ ekleyin. Kızgın yağa soğanları koyup soğanlar yumuşayıncaya kadar, arada karıştırarak 8-10 dakika pişirin.

3. Küçük bir kasede tuz, karabiber, kekik ve sarımsak tozunu karıştırın. Bamyaları soğana ekleyin. Üzerine baharat karışımını döküp karıştırın. Ateşi orta-yüksek dereceye getirin ve 3 dakika boyunca sık sık karıştırarak pişirin. Son olarak karidesleri de ekleyerek, karidesler şeffaflıklarını kaybedip bamyalar da hafif yumuşayıncaya kadar 3 dakika daha sık sık karıştırarak pişirin. Tavanın altını kapatıp üzerine limon suyunu dökün.
4. Pilavı/püreyi dört tabağa eşitçe paylaşın. Üzerine karidesli karışımı koyun. İsteğe bağlı olarak maydanoz ile süsleyin.

Tatlı Patatesli Hurmalı Smoothie

Toplam süre: 5 dakika

1 porsiyon

½ bardak dondurulmuş muz dilimleri*

1/3 bardak soyulmuş havuç parçaları

1/3 bardak elma suyu

2-3 küp buz

2 adet Medine hurması, çekirdeği çıkarılıp doğranacak

2/3 bardak haşlanmış, soğutulup püre haline getirilmiş tatlı patates

Bir tutam öğütülmüş tarçın

1. Blender kabına muz dilimleri, havuç parçaları, elma suyu, buz küpleri ve hurmaları koyun. Neredeyse pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderi çalıştırın.
2. Tatlı patates püresini ekleyin. Blenderi tekrar çalıştırıp iyice pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar devam edin. İçmeden önce üzerine tarçın serpiştirin.

*NOT: Smoothieler için hazırda dondurulmuş muz dilimleri bulundurun. Bunun için muzları soyup 1.5 cm'lik dilimler halinde kesin. Kahverengileşmelerini önlemek için az miktarda portakal suyu ile karıştırın. Muz dilimlerini süzüp, pişirme kağıdı veya parşömen kağıdı üzerine tek sıra olacak şekilde dizip buzluğa atın. Tamamen donduktan sonra, kağıttan alıp bir kutu veya plastik buzdolabı poşetlerine koyup tekrar buzluğa atabilirsiniz.

Elimin8 Öğle Yemekleri

Karnabaharlı Brokolili Tabbule

Hazırlama süresi: 10 dakika

Soğutma süresi: 30 dakika

4 porsiyon

3 yemek kaşığı -ayrıca bir parça da servis yapmak için- zeytinyağı

2 paket (285 ya da 340 gr'lık) dondurulmuş karnabahar-brokoli pirinci veya yaklaşık 5 bardak karnabahar pirinci

1 çay kaşığı koşer tuz

3 yemek kaşığı taze limon suyu

¼ bardak çekirdeği çıkarılmış ve irice doğranmış Kalamata zeytini

2 adet orta boy salatalık, irice doğranacak

2 adet ince kıyılmış yeşil soğan

¼ bardak doğranmış taze nane

½ bardak doğranmış taze maydanoz

Limon dilimleri (isteğe bağlı)

1. Geniş bir tavayı orta-yüksek ateşe koyup zeytinyağını kızdırın. Karnabaharları ekleyin ve üzerine ½ çay kaşığı tuz serpiştirin. Yaklaşık 5 dakika karnabaharlar hafif yumuşayınca ya kadar, arada karıştırarak pişirin. Karnabaharları büyükçe bir pişirme kağıdı üzerine döküp soğuması için yayın.*
2. Büyük bir kasede kalan ½ çay kaşığı tuzu ve limon suyunu karıştırın. Soğumuş olan karnabaharları, zeytini, salatalığı, yeşil soğanları, naneyi ve maydanozları kaseye ekleyerek yavaşça karıştırın.
3. Servis ederken limon dilimleri ile süsleyin ve isteğe göre biraz daha zeytinyağı gezdirin.

*NOT: Karnabaharlar bir gün öncesinden hazırlanıp, kullanılmaya hazır bir şekilde buzdolabında bekletilebilir.

Tavuklu Kabak Spagetti Çorbası

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon

450 gr kemiksiz tavuk göğsü
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy kuru soğan, irice
doğranacak
2 adet kereviz sapı, küp şeklinde
doğranacak
4 bardak tavuk esaslı Kemik Suyu
(sayfa 252) veya hazır uyumlu
tavuk suyu

2 bardak su
½ çay kaşığı kuru kekik
½ çay kaşığı tuz
¼ çay kaşığı taze öğütülmüş
karabiber
2 bardak kabak erişttesi
2 yemek kaşığı ince kıyılmış taze
maydanoz

1. Tavukların nemini kağıt havlu ile alın. Büyükçe bir sos tava-
sına 2 yemek kaşığı zeytinyağını koyup orta-yüksek dereceli
ateşte kızdırın. Tavukları tavaya koyun ve 6-8 dakika kahve-
rengileşene kadar pişirin. Arada bir kez çevirin. (Bu noktada
tavuğun içi hala tam olarak pişmemiş olacaktır.) Tavuğu ta-
vadan alıp kesme tahtasına alın ve küpler şeklinde doğrayın
ve kenara ayırın.
2. Kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını sos tenceresine döküp
orta dereceli ateşte ocağa koyun. Soğan, kereviz ve havucu
ekleyin. Karıştırarak 4 dakika veya soğanlar yumuşayınca
kadar pişirin. Tavuk suyunu, suyu, kekiği, tuzu ve karabibe-
ri sos tenceresine ekleyin. Kaynamaya başlayınca tavukları
ekleyin. Kapağını kapatın ve tavuklar iyice pişene kadar, 6-8
dakika kaynatmaya devam edin. Son olarak kabak erişttele-
rini tencereye ekleyin. Kapağını kapatıp 1-2 dakika daha,
kabaklar hafif yumuşayıp biraz diri kalana kadar pişirmeye
devam edin. Üzerine maydanozu serpiştirin.

Baharatlı ve Yeşillikli Ekşi Balık Çorbası

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 10 dakika

2 porsiyon

3 bardak tavuk esaslı Kemik Suyu
(sayfa 252) veya uyumlu hazır
tavuk suyu

1 çay kaşığı limon kabuğu ren-
desi
¼ çay kaşığı koşer tuz

250 gr fileto morina balığı (eti beyaz ve sert diğer balıklar da olur)

½ bardak karnabahar pirinci

2 çay kaşığı taze limon suyu

2 bardak bebek roka (sapları olmadan sadece yaprakları kullanılacak)

½ bardak rendelenmiş havuç

2 yemek kaşığı çok ince kıyılmış taze nane yaprakları

1 adet ince kıyılmış yeşil soğan (hem beyaz hem yeşil kısımları)

1. Orta boy bir tencereye tavuk suyunu ve limon kabuğu rendesini koyun ve ocağa alıp kaynatın. Kaynamaya başladığında ocağı, tencereden buhar çıkacak ama kaynaması kesilecek şekilde kısın. Tuz, balık ve karnabahar pirincini ekleyerek, balıklar pişip karnabaharlar da yumuşayınca kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Balığı tavuk suyundan çıkarın ve küçük lokmalar şeklinde parçalara ayırın. Limon suyunu tenceredeki karışıma dökün.
2. Karnabaharlı tavuk suyunu iki çorba kasesine eşit bir şekilde bölüştürün. İçerisine balık, roka, havuç, nane ve yeşil soğanı ekleyin.

Somonlu, Pancarlı Rezene Salatası

Toplam süre: 15 dakika

4 porsiyon

150 gr karışık bahar yeşillikleri

1 baş rezene, soyulmuş, göbeği çıkarılmış ve ince ince dilimlenmiş

1 paket (225 gr) dondurulmuş bebek pancar, ırice doğranmış

350 gr pişmiş ve küçük parçalara ayrılmış somon balığı

¼ bardak natürel sızma zeytinyağı veya avokado yağı

¼ bardak taze sıkılmış portakal suyu

2 yemek kaşığı uyumlu balzamik sirke

1 yemek kaşığı ince kıyılmış yeşil soğan

¼ çay kaşığı koşer tuz

¼ çay kaşığı ırice öğütülmüş karabiber

1. Yeşillikleri geniş bir servis tabağına veya yemek tabaklarına yerleştirin. Üzerine rezene dilimleri, pancarlar ve somonu dağıtın.

2. Küçük bir kasede yağ, portakal suyu, sirke, soğan, tuz ve karabiberi karıştırın. Karışımı salata tabağı veya yemek tabaklarındaki salataların üzerine gezdirerek dökün.
3. Eğer sos artarsa, kapaklı bir kapta buzdolabında tutabilirsiniz.

Karides Köfteleri ile Dereotlu Kremalı Lahana Salatası

Toplam süre: 30 dakika

2 porsiyon

Lahana salatası için:

- ½ bardak Ev Yapımı Yumurtasız Mayonez (sayfa 230)
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- ½ çay kaşığı kuru dereotu
- ½ çay kaşığı koşer tuz

- Taze öğütülmüş karabiber
- 4 bardak lahana salatası karışımı (rendelenmiş lahana ve havuç)
- 1 adet ince kıyılmış yeşil soğan

Karides köfteleri için:

- 230 gr soyulup temizlenmiş çiğ karides
- 2 yemek kaşığı ararot unu
- 2 yemek kaşığı küçük küpler şeklinde doğranmış kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı küçük küpler şeklinde doğranmış kereviz
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- 2 yemek kaşığı Ev Yapımı Yumurtasız Mayonez (sayfa 230)

- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- ¼ çay kaşığı koşer tuz, istenirse biraz daha fazla kullanılabilir
- ¼ çay kaşığı sarımsak tozu
- Taze öğütülmüş karabiber
- ½ bardak Hindistan cevizi unu
- 2 yemek kaşığı sadeyağ
- Limon dilimleri, servis için (isteğe bağlı)

1. Lahana salatası için, küçük bir kasede mayonez, sirke, kuru dereotu, tuz ve karabiberi karıştırın. Lahana karışımını ve yeşil soğanları da orta boy bir kasede karıştırın. Üzerine mayonezli sosu dökün. Birbirlerine yedirene kadar karıştırın. Karışımı buzdolabına koyun ve karides köftelerine geçin.
2. Karides köfteleri için, karidesleri kağıt havlu ile iyice kurulayın ve metal doğrama bıçağını yerleştirdiğiniz bir mutfak

robotunun haznesine boşaltın. Karidesler iyice parçalanıp kıyma kıvamına gelene kadar robotu çalıştırın. Karidesleri orta boy bir kaseye boşaltın ve ararot unu, soğan, kereviz, maydanoz, mayonez, limon suyu, tuz, sarımsak tozu ve karabiberi ekleyin. Yavaşça karıştırın.

3. Küçük düz bir tabakta Hindistan cevizi ununa 1/8 çay kaşığı tuz ve 1/8 çay kaşığı karabiber ekleyerek güzelce karıştırın. Karidesli karışımı dört eşit parçaya bölerek yuvarlayın ve yassı köfteler oluşturacak şekilde elinizle şekil verin. Köftelerin her iki yüzünü de Hindistan cevizi unu karışımına bulayın ve bir tabağa koyup bekletin. Aynı işlemi diğer köftelere de uygulayın.
4. Geniş bir tavaya sadeyağı koyup orta-yüksek dereceli ateşte eritin. Yağ iyice kızdığında köfteleri tavaya koyun. Her bir yüzünü 3'er dakika kızartın.
5. Karides köftelerini lahana salatası ve istenirse limon dilimleri ile servis edin.

Ev Yapımı Yumurtasız Mayonez

Blender veya mutfak robotu kabına kabuğu soyulmuş ve çekirdeği çıkarılmış 1 adet orta boy avokado, ¼ bardak zeytinyağı, 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı, 1 yemek kaşığı elma sirkesi veya taze sıkılmış limon suyu, ¼ çay kaşığı sarımsak tozu ve ¼ çay kaşığı tuzu koyun. Tamamen pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderi veya robotu çalıştırın. Hava geçirmeyen bir kaba koyup buzdolabında 1 hafta bekletebilirsiniz. Kullanmadan önce karıştırın.

Chimichurri Soslu Biftek ve Havuç Eriştesi

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon

Chimichurri sosu için:

- 1 bardak taze maydanoz yaprağı
- 2 yemek kaşığı taze kekik yaprağı
- 4 diş soyulmuş sarımsak

- 3 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi

1 yemek kaşığı taze limon suyu
½ çay kaşığı koşer tuz

½ bardak natürel sızma zeytinyağı

Erişte tabağı için:

450 gr yağsız, organik yeşilliklerde otlamış siğir eti
½ çay kaşığı koşer tuz, ihtiyaca göre biraz daha
¼ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber, ihtiyaca göre biraz daha

1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 paket (350 gr) dondurulmuş havuç erişttesi
4 bardak bebek roka veya ispanak

1. Chimichurri sosu için mutfak robotunun haznesine maydanoz, kekik ve sarımsağı koyun; incecik kıyılana kadar robotu çalıştırın. Sirkeyi, limon suyunu, tuzu ve yağı ekleyerek iyice karışana kadar çalıştırmaya devam edin.
2. Fırını ızgara ayarına getirip çalıştırın. Fırının tel ızgara rafını ısı kaynağından 12-15 cm uzaklıkta olacak şekilde yerleştirin.
3. Erişte tabağı için, bifteğin her iki tarafına baklava dilimi şeklinde 3 cm aralıklı diyagonal çizikler atın. Etleri tuz ve karabiber ile çeşnilendirin ve ısıtılmamış bir ızgara tavasına yerleştirerek fırına sürün. Orta pişmiş et elde etmek için toplamda 13-16 dakika (et içi sıcaklık 65 °C) olacak şekilde pişirin. Sürenin yarısında etleri çevirmeyi ve her iki yüzünü pişirmeyi unutmayın. Pişen biftekleri kesme tahtasına alın. Folyoya sarıp 5 dakika demlendirin. Sonrasında uzun ince şeritler halinde dilimleyip, enlemesine de lokmalık parçalar şeklinde kesin.
4. Etler pişerken genişçe bir tavaya yağı ekleyip orta dereceli ateşte kızdırın. Havuç erişttesini tavaya koyun. Sık sık karıştırarak 6-8 dakika, erişteler yumuşayana kadar pişirin. Tavanın altını söndürün. Rokaları ekleyin ve solana kadar karıştırın. Damak tadınıza göre tuz ve karabiber ekleyin.
5. Havuç eriştelerini düz tabaklara paylaşın; üzerlerine biftek parçalarını koyup son olarak chimichurri sosunu gezdirin.

Vejetaryen Avokado Pürelî Hindistan Cevizi Dürümleri

Toplam süre: 10 dakika

2 porsiyon

1 adet küçük olgun, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış, büyükçe parçalar şeklinde doğranmış avokado

1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu

¼ çay kaşığı koşer tuz

¼ çay kaşığı öğütülmüş kimyon

1 bardak fırınlanmış sebze karışımı (karnabahar, brokoli, pancar, soğan, Brüksel lahanası, tatlı patates ve havuç gibi)

2 adet uyumlu Hindistan cevizi lavaşı

Saksı yeşillikleri

1. Orta büyüklükteki bir kasede avokado, limon suyu, tuz ve kimyonu karıştırın. Bütün içerikler iyice karışana kadar bir çatalla güzelce ezin.
2. Eğer sıcak tüketmek isterseniz, sebzeleri mikrodalga fırında 30-45 saniye ısıtın.
3. Avokado püresinden 2-3 yemek kaşığı kadarını Hindistan cevizi lavaşlarına sürün*. Ortasına sebzeleri uzunlamasına yerleştirip dürüm oluşturacak şekilde sarın. Üzerine saksı yeşilliklerini serpiştirerek servis edin.

*NOT: Kalan püreyi buzdolabına koyup dip sos olarak veya yine bu şekilde kullanabilirsiniz.

Elimin8 Akşam Yemekleri

Yalancı Tereyağında Sarımsaklı, Tarhun Otlı Deniz Tarağı Tava ile Kuşkonmaz Salatası

Toplam süre: 20 dakika

4 porsiyon

Salata için:

3 yemek kaşığı natürel sızma zeytinyağı

4 çay kaşığı taze limon suyu

2 çay kaşığı ince kıyılmış arpacık soğanı

1/8 çay kaşığı taze öğütölmüş
karabiber

1/8 çay kaşığı köşer tuz
450 gr soyulmuş kuşkonmaz

Deniz tarağı için:

450 gr taze veya dondurulmuş
(çözölerek kullanılacak) deniz
tarağı

½ çay kaşığı köşer tuz

¼ çay kaşığı taze öğütölmüş
karabiber

1 yemek kaşığı zeytinyağı

3 yemek kaşığı sadeyağ

2 diş ince ince dilimlenmiş
sarımsak

1 yemek kaşığı taze sıkılmış
limon suyu

4 çay kaşığı kıyılmış taze tarhun
otu yaprağı

1. Salata için, orta büyüklükte bir kasede zeytinyağı, limon suyu, arpacık soğanı, tuz ve karabiberi karıştırın. Sebze so-yucu kullanarak kuşkonmazı ince uzun dilimlere doğrayın. Dilimleri ve düşen uçların hepsini kaseye koyup, sosla iyice bulanacak şekilde karıştırın.
2. Deniz taraklarını hazırlamadan önce, kağıt havlu ile iyice kurulayın. Üzerlerine tuz ve karabiberi serpiştirin. Büyük ve ağır bir döküm tavayı orta-yüksek ateşe koyun ve içinde zeytinyağını ve 1 yemek kaşığı sadeyağı kızdırın. Deniz taraklarını tavaya koyup 3 dakika veya alt tarafı altın kahve-rengiye dönünceye kadar pişirin. Deniz taraklarını çevirin ve diğer yüzünü de 3 dakika veya tavaya bakan tarafı altın kahverengiye dönüp içi şeffaflıklarını kaybedene kadar pişirin. Deniz taraklarını genişçe bir tabağa aktarın ve tavanın ateşini kısıp orta dereceye getirin.
3. Kalan 2 yemek kaşığı sadeyağı kızgın tavaya koyun. Eriyin-ce sarımsak ve limon suyunu da ekleyin. Sarımsaklar koku-sunu salıp kavrulup altın rengine dönene kadar 1-2 dakika pişirin. Tarhun otunu tavaya koyup karıştırın ve tavayı ateş-ten alın. Sarımsaklı tarhun otlu sosu deniz taraklarının üzer-lerine gezdirin. Kuşkonmaz salatası ile servis edin.

Tavuk ve Sebzeli Lo Mein

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon

1 kilo kabak, uzunlmasına
ikiye bölünüp çekirdekleri
çıkartılacak

¼ bardak Hindistan cevizi
aminosu

2 yemek kaşığı elma sirketi

- | | |
|---|--|
| 1 yemek kaşığı ananas suyu | 1 bardak ince kıyılmış kuru soğan |
| 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı | 2 paket (140'ar gr'lık) dilimlenmiş shiitake mantarı |
| 450 gr kemiksiz tavuk göğsü veya budu, 3 cm'lik parçalara ayrılacak | 1 bardak ince doğranmış kereviz sapı |
| ½ çay kaşığı koşer tuz | 2 baş bebek Çin lahanası, ince ince dilimlenecek |
| ¼ çay kaşığı irice öğütülmüş karabiber | 2 adet taze soğan, doğranacak |
| 3 diş dövülmüş sarımsak | ¼ bardak irice kıyılmış taze kişniş |
| 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil | |

1. Kabak yarılarını, kesilmiş yüzleri aşağıya bakacak şekilde mikrodalga fırına da konulabilecek cam veya seramik kaba yerleştirin (hepsi sığmazsa birkaç seferde de pişirebilirsiniz). Kabin içine yaklaşık 3 cm olacak şekilde su ekleyin. Mikrodalga fırını yüksek dalga boyuna ayarlayıp 15 dakika veya kabaklar yumuşayınca kadar pişirin. Kabı kenara koyup hafifçe soğuyana kadar bekleyin. Soğuyunca, kabakların içlerini kaşık yardımıyla oyun ve çıkardığınız kısımları ayırın (yaklaşık 6 bardaklık kabak elde etmiş olmalısınız).
2. Küçük bir kasede, Hindistan cevizi aminosu, sirke ve ananas suyunu güzelce karıştırın. Sosu kenara ayırın.
3. Oldukça geniş bir tavada, 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını orta-yüksek dereceli ateşte kızdırın. Tavukları tavaya koyup hiç ellemeden 2 dakika veya şeffaflığını kaybedip renk değiştirene kadar pişirin. Sonrasında tavuk etlerini karıştırmaya başlayın ve tuzunu ve karabiberini ekleyin. Sarımsak ve zencefili de ekleyerek karıştırmaya devam edin. Üç dakika veya tavuklar iyice pişene kadar pişirmeye devam edin. Tavukları bir kaseye boşaltın.
4. Aynı tavada, kalan 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını orta-yüksek ateşte eritin. Soğanları ekleyin ve arada karıştırarak 2 dakika pişirin. Mantar, kereviz ve Çin lahanasını ekleyin. Sebzeler hafif yumuşayınca kadar sık sık karıştırarak 3-4 dakika daha pişirin.
5. Tavukları tekrar tavaya koyun ve sebzelerle birlikte karıştırın. Tavuklar ısınınca tavanın altını kapatın. Haşlanmış kabak içlerini tabaklara dağıtın ve üzerlerine tavuklu karışımı paylaştırarak, yeşil soğan ve kişniş serpip servis edin.

Kremalı Hindistan Cevizli, Zencefilli Kabak Çorbası

Toplam süre: 30 dakika

4 porsiyon

- | | |
|--|---|
| 2 yemek kaşığı sadeyağ | 1/8 çay kaşığı öğütülmüş karanfil |
| 1 bardak irice kıyılmış kuru sarı soğan | 1 çay kaşığı koşer tuz |
| 1 adet olgunlaşmış armut, Bartlett armudu gibi, ikiye bölünüp çekirdekleri çıkarılacak ve irice doğranacak | ¼ çay kaşığı irice öğütülmüş karabiber |
| 2 paket (450'şer gr'lık) donmuş mini bal kabağı (4 bardak) | 1 konserve kutusu (385-415 ml) şekerless Hindistan cevizi sütü |
| 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil | 2 bardak tavuk esaslı Kemik Suyu (sayfa 252) ya da uyumlu hazır tavuk suyu |
| 1 çay kaşığı öğütülmüş zerdeçal | Pişmiş pastırma veya Prociutto Cipsi (jambon parçacıkları) (sayfa 244) (isteğe bağlı) |

1. Döküm tencereye sadeyağı koyup, orta derecedeki ateşte eritip kızdırın. Soğanları ekleyin ve arada karıştırarak soğanlar karamelize olana kadar 8-10 dakika pişirin. Armut ve mini bal kabağı parçalarını ekleyin ve bal kabakları hafif kahverengileşip armutlar da yumuşayınca kadar pişirin. İçine zencefil, zerdeçal, karanfil, tuz, karabiber, Hindistan cevizi sütü ve tavuk suyunu koyun. Kaynayınca kadar sık sık karıştırarak pişirin.
2. Çorba kaynamaya başladığında bir blenderla, çorba tamamen pürüzsüz olana kadar karıştırın. (Ya da çorbanın altını kapatıp ılıyınca, mutfak robotunun haznesine koyup çalıştırarak da aynı işlemi yapabilirsiniz.) Tekrar kaynamaya bırakın. Eğer çorba çok koyu ise azar azar, her seferinde 2 yemek kaşığı kadar su ekleyerek, istediğiniz kıvama ulaşıp tencereyi ateşten alın.
3. Eğer isterseniz çorbanın üzerine pastırma veya jambon serpiştirerek servis edebilirsiniz.

Meksika Turpu ile Balık Tacos

Hazırlama süresi: 30 dakika

Piştirme: Her 1,2 cm kalınlık için 4 ila 6 dakika

4 porsiyon (her porsiyonda 4 taco)

Balık için:

450 gr morina/mezgit fileto
¼ bardak avokado yağı
3 yemek kaşığı ince kıyılmış
arpacık veya kırmızı soğan
1 diş rendelenmiş sarımsak
1 çay kaşığı rendelenmiş limon
kabuğu

2 yemek kaşığı taze sıkılmış
limon suyu
2 yemek kaşığı taze sıkılmış
portakal suyu
1 çay kaşığı kuru kekik
¼ çay kaşığı deniz tuzu
1/8 çay kaşığı taze öğütülmüş
karabiber

Tacos için:

1 adet büyük boy Meksika turpu,
soyulmuş
Roman marulu yaprakları
Süsleme: Küçük küpler halinde
doğranmış mango, salatalık,

avokado, kırmızı turp,
kırmızı soğan ve/veya ince
doğranmış taze kişniş
Limon dilimleri

1. Balık için ızgarayı orta-yüksek dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Balık filetoların kalınlıklarını ölçün. Balıkları kilitli bir poşete koyun. Küçük bir kasede yağ, arpacık soğan, sarımsak, limon kabuğu rendesi ve limon suyu, portakal suyu, kekik, tuz ve karabiberi karıştırın. Hazırladığınız bu terbiye sosunu da poşetin içerisine boşaltın ve poşeti kilitleyin. Poşeti güzelce ve yavaşça çalkalayıp balıkların sosa tamamen bulanmasını sağlayın. Oda sıcaklığında 15 dakika marine edin.
2. Balıklar beklerken, tacos için Meksika turpunu ikiye bölün. Yuvarlaklığını kaybetmeyecek ama sebze dilimleyicisine veya mutfak doğrayıcısına sığacak şekilde küçültün. Doğrayıcıyı en ince ayarına getirip ince dilimler şeklinde doğrayın. 16 tane yuvarlak dilim elde etmelisiniz. Eğer doğrayıcınız yoksa, bıçakla da aynı şeyi yapabilirsiniz, ama dilimler, kıvrılabilecek kadar ince olmalıdır. Meyve turpu dilimlerinin üzerini kapatıp kenara ayırın. Kalan turpu daha sonra kullanılmak üzere buzdolabına koyabilirsiniz.

3. Balıkları marine sosundan çıkarın. Izgaraya koyun ve her 1.2 cm'lik kalınlık için 4 ila 6 dakika olacak şekilde veya derisi kolayca yüzülünceye kadar pişirin. Bu sürenin yarısında balıkları tersyüz ederek diğer tarafını da pişirin. Pişen balığı ızgaradan alıp büyük parçalara bölün.
4. Tacos oluşturmak için her bir Meksika turpu dilimine marul yaprağı, balık ve istediğiniz süslemeden koyun. Limon dilimleri ile servis edin.

Tavada Dil Balığı Yanına Havuçlu ve Elmalı Yer Lahanası Salatası

Toplam süre: 30 dakika

4 porسیون

Lahana salatası için:

3 yemek kaşığı natürel sızma zeytinyağı	1/8 çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber
1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu	1 adet orta boy yer lahanası, soyulacak ve kibrit şeklinde ince ince dilimlenecek (2 bardak)
2 çay kaşığı ince kıyılmış arpacık soğanı	1 bardak rendelenmiş havuç
2 çay kaşığı taze kekik yaprağı	1 adet elma, çekirdeği çıkarılacak ve kibrit büyüklüğünde parçalar halinde kesilecek
1/8 çay kaşığı koşer tuz	

Dil balığı için:

1 yemek kaşığı Provence baharatları karışımı*	½ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber
1 çay kaşığı soğan tozu	2 yemek kaşığı zeytinyağı, gerekirse biraz daha
1 çay kaşığı koşer tuz	4 adet (170'er gr'lık) derisiz dil balığı fileto

* Fesleğen, kekik, mercanköşk, rezene, biberiye, ada çayı ve lavantadan oluşan bitkisel karışım. (ç.n.)

1. Lahana salatası için, büyükçe bir kasede zeytinyağı, limon suyu, arpacık soğanı, kekik, tuz ve karabiberi karıştırın. Yer lahanası, havuç ve elmaları ekleyin ve sosla iyice bulanana kadar karıştırmaya devam edin.
2. Dil balığı için, küçük bir kasede Provence baharatları, soğan tozu, tuz ve karabiberi karıştırın.
3. Geniş bir döküm tavaya zeytinyağını ekleyip orta-yüksek ateşte kızdırın. Balıkları koyup 5 dakika pişirin. Filetoları çevirip ihtiyaç olursa biraz daha yağ ekleyin. Üzerine baharat karışımından serpiştirin ve 5-7 dakika veya filetoların ortası şeffaflığını kaybedene kadar pişirin.
4. Balığı, yanında lahana salatası ile servis edin,

Sığır Eti Kavurması Yanında Zeytin ve Üzüm

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

4 porsiyon

1 bardak kırmızı veya mor çekirdeksiz üzüm, büyük taneler ikiye kesilecek	2 adet (350-400'er gr'lık) kemikli sığır pirzola veya sığır fileto (3-3.5 cm kalınlığında dilimlenecek)
1/3 bardak çekirdeği çıkarılmış küçük Kalamata zeytini, büyükleri ikiye kesilecek	½ çay kaşığı kırılmış karışık karabiber taneleri
1 yemek kaşığı irice doğranmış arpacık soğanı	2 çay kaşığı taze biberiye yaprakları
4 çay kaşığı zeytinyağı	¼ çay kaşığı kabaca öğütülmüş kuru kekik yaprakları
¾ çay kaşığı koşer tuz	

1. Sığır etini, pişirmeden 15 dakika önce buzdolabından çıkarın. Fırını 175 °C'ye ayarlayıp önden ısıtın.
2. Küçük bir kaseye üzümeleri, zeytinleri ve arpacık soğanını koyun. Zeytinyağından 2 çay kaşığını üzerinde gezdirin ve ¼ çay kaşığı tuzu da ekleyin. Üzümler ve zeytinler yağ ile iyice kaplanana kadar karıştırın.

3. Etlerin ıslaklığını kağıt havlu ile alın. Kalan 2 çay kaşığı zeytinyağını etlerin her iki yüzüne dökerek güzelce ovun. Artan ½ çay kaşığı tuzu ve kırılmış karabiber tanelerini etlerin her iki yüzüne dökün.
4. Genişçe bir tavayı ocağa koyup ateşi orta-yüksek dereceye ayarlayın. Tava iyice ısınınca, etleri tavaya koyup her iki yüzünü de mühürleyin. Üzümlü-zeytinli karışımı tavadaki etin etrafına döküp üzerine de biberiye ve kekikli karışımı serpiştirin. Tavayı ocaktan alıp fırına koyun ve 15-25 dakika ya da etin ortasına yerleştirilmiş et termometresi 65 °C'ye ulaşıncaya kadar pişirin.
5. Etleri ve üzümlü karışımı servis tabağına alın. Folyo ile kapatın. Servis etmeden önce 3 dakika dinlendirin.

Baharatlı Sığır Burgerler ile Tatlı ve Ekşi Kırmızı Lahana

Hazırlama süresi: 25 dakika

Piştirme süresi: 45 dakika

4 porsiyon

Lahana için:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 bardak ince ince doğranmış kırmızı soğan
- 6 bardak ince kıyılmış kırmızı lahana
- 2 adet yeşil elma, soyulmuş, çekirdekleri çıkarılıp küp küp doğranmış
- ¾ bardak elma suyu

- 3 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1/8 çay kaşığı öğütülmüş karanfil
- ¼ çay kaşığı öğütülmüş zencefil
- 1/8 çay kaşığı öğütülmüş tarçın
- ½ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber
- ½ çay kaşığı koşer tuz

Burgerler için:

- 450 gr yeşilliklerde otlatmış sığır kıyması
- ¼ bardak rendelenmiş soğan
- 1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu

- 3/4 çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber
- ½ çay kaşığı koşer tuz
- ½ çay kaşığı öğütülmüş yenibahar

1 yemek kaşığı zeytinyağı

½ bardak sığır esaslı Kemik Suyu
(sayfa 252) veya uyumlu hazır
et suyu

1. Lahana için, büyükçe bir tencereye zeytinyağını koyup orta-düşük ateşte ısıtın. Soğanları ekleyip 6-8 dakika veya soğanlar yumuşayıp hafifçe kahverengiye dönene kadar pişirin. Kırmızı lahanayı ekleyin ve 6-8 dakika daha pişirin. Elma, elma suyu, sirke, karanfil, zencefil, tarçın, karabiber ve tuzu ekleyin. Kaynamaya başlayınca tencerenin altını kısın. Kapağını kapatın ve arada karıştırarak 30 dakika pişirin. Sonra kapağını açın ve suyunu hafifçe çekene kadar pişirmeye devam edin.
2. Bu arada burgerler için, genişçe bir kaseye kıyma, soğan, limon kabuğu rendesi, karabiber, tuz ve yenibaharı koyun. Bütün malzemeler karışana kadar kibarca yoğurun. Karışımı dört eşit parçaya bölün ve yuvarlayıp 1.2-1.5 cm kalınlığına köfteler oluşturacak şekilde yassılaştırın.
3. Genişçe bir tavaya zeytinyağını koyup orta-yüksek ateşte ısıtın. Köfteleri 8 dakika ya da her iki yüzünün de dışı kahverengileşip içi pişene kadar kızartın. Burgerleri bir servis tabağına koyun ve çok sıkı olmayacak şekilde bir folyo ile kapatın. Köfte artıklarını temizlemeden, tavaya et suyunu koyun ve koyulaşmaya kadar, yaklaşık 4 dakika kaynatın.
4. Koyulaşan et suyunu burgerlerin üzerine gezdirin ve lahana ile servis edin.

Elimin8 Elimin8 Ara Öğünleri/Atıştırmalıkları

Ev Yapımı Ranch Sosu ile Ktır Sebze Sarmaları

Hazırlama süresi: 20 dakika

10 porsiyon

- 1 paket (170 gr) uyumlu hindi
veya rozbif dilimleri*
- 1 adet orta boy salatalık, soyulup
10 tane çubuk oluşturacak
şekilde kesilecek

- ½ küçük Meksika turpu, soyulup
10 tane çubuk oluşturacak
şekilde kesilecek

1 adet orta boy havuç, soyulup
10 tane çubuk oluşturacak
şekilde kesilecek

Ev Yapımı Ranch Sos (aşağıya
bakınız)

1. Hindi veya rozbif dilimlerinden birini temiz bir yüzeye koyun. Üzerine salatalık, Meksika turpu ve havuç çubuklarından birer tane yerleştirin. Sebzeler tamamen kapanacak şekilde yuvarlayıp sarma şeklini verin. Üzerine ranch sos ile servis edin. Kalan sosu hava almayan bir kaba koyup buzdolabında bir hafta boyunca bekletip tüketebilirsiniz.

*NOT: Bu atıştırmalığı vegan yapmak için, hindi veya rozbif yerine marul yaprağı kullanabilirsiniz.

Ev Yapımı Ranch Sos

Orta boy bir kaseye 1 bardak Ev Yapımı Yumurtasız Mayonez (sayfa 230), ½ kutu Hindistan cevizi sütü,* ½ çay kaşığı soğan tozu, ¼ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber, 1 yemek kaşığı ince kıyılmış dereotu veya 1 çay kaşığı kurutulmuş dereotu, 1 yemek kaşığı ince kıyılmış frenk soğanı ve 2 çay kaşığı taze sıkılmış limon suyunu koyup iyice karıştırın.

*NOT: Hindistan cevizi sütü kutuda ayrışır. Bu nedenle kullanmadan önce iyice çalkalayıp küçük bir kaseye boşaltın.

Atıştırmalık Dereotulu Füme Somon-Salatalık Dilimleri

Hazırlama süresi: 15 dakika

Soğutma: 30 dakika

8 porsiyon

¼ bardak Ev Yapımı Yumurtasız
Mayonez (sayfa 230)

¼ çay kaşığı limon kabuğu
rendesi

2 çay kaşığı kıyılmış taze dereotu,
(ayrıca biraz da süsleme için)

¼ çay kaşığı taze sıkılmış limon
suyu

1/8 çay kaşığı sarımsak tozu
 1/8 çay kaşığı taze öğütülmüş
 beyaz biber
 170 gr ince doğranmış füme
 somon*

1 adet büyük boy salatalık ya da
 8 adet küçük Belçika hindiba
 yaprağı

1. Küçük bir kaseye mayonez, dereotu, limon kabuğu rendesi ve suyu, sarımsak tozu ve beyaz karabiberi karıştırın. İçine somon parçalarını koyun ve iyice yedirene kadar karıştırın. Kapağını kapatın ve buzdolabında 30-60 dakika, tatları birbirlerine karışana kadar bekletin.
2. Bu arada salatalıkları çapraz bir şekilde sekiz dilim elde edecek şekilde dilimleyin (kalan salatalığı sarıp buzdolabına koyun).
3. Servis için salatalık dilimlerinin veya hindiba yapraklarının üzerine somon karışımından birer kaşık koyun ve taze dereotu ile süsleyin.

*NOT: Füme somon paketinin üzerini okuyun. Bazı markalar şeker ve istenilmeyen içerikler barındırır. Sadece tuz içeren tütsülenmiş somon ve odun ateşinde tütsülenmiş somonlar, artık marketlerin çoğunda bulunabilmektedir.

İncirli Zeytin Ezmesi

Hazırlama süresi: 10 dakika

6-8 porsiyon

1/3 bardak doğranmış kuru incir
 1/2 bardak çekirdeği çıkarılmış
 Kalamata zeytini
 1/3 bardak çekirdeği çıkarılmış
 yeşil zeytin
 1-2 yemek kaşığı natürel sızma
 zeytinyağı
 2 çay kaşığı uyumlu balzamik
 sirke

1/2 çay kaşığı ince kıyılmış taze
 biberiye
 1/4 çay kaşığı ince kıyılmış taze
 kekik
 1 diş ince kıyılmış sarımsak
 Prosciutto (jambon) parçacıkları
 (sayfa 244)

1. İncirleri mutfak robotunun haznesine koyun. İyice doğrana kadar robotu çalıştırın. Kalamata ve yeşil zeytinleri, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, sirke, biberiye, kekik ve sarımsağı

da ekleyin. Robotu tekrar, zeytinler iyice kıyılana kadar çalıştırın. Eğer istediğiniz kıvamı elde edemediyseniz, 1 kaşık daha zeytinyağı ekleyin.

2. Prosciutto parçacıkları (cipsi) ile servis edin.*

*NOT: Eğer bu tarif için kullanacaksanız, Prosciutto cipslerini pişirdikten sonra baharatlamayın. Bu tarifi vegan hale getirmek için, sebzelerle veya Plantain muzu ile servis edin.

Limnlu Kekikli Yaban Havucu Kızartması

Hazırlama: 5 dakika

Bekleme: 10 dakika

Piştirme: 30 dakika

4 porsiyon

450 gr küçük-orta boy yaban havucu, kabukları soyulmuş

2 yemek kaşığı zeytinyağı veya avokado yağı

½ çay kaşığı koşer tuz

¼ çay kaşığı taze öğütölmüş karabiber

1 yemek kaşığı taze kekik yaprakları

1 çay kaşığı limon kabuğı rendesi

Ev Yapımı Ranch Sos (sayfa 241)

1. Fırını 230 °C'ye ayarlayıp ısıtın. Fırın tepsisinin üzerine piştirme kağıdını serin.
2. Yaban havuçlarını 7.5x0.5 cm'lik ince (kibrit) çubuklar şeklinde doğrayın. kestiğiniz yaban havuçlarını içi buzlu su dolu genişçe bir kaseye koyup 10 dakika suda bekletin. Yaban havuçlarını süzöüp kağıt havlu ile kurutun ve bir kaseye koyun. Üzerlerine zeytinyağını gezdirin ve tüm havuçlar yağı bulanana kadar karıştırın. Fırın tepsisine, tek bir katman oluşturacak şekilde yayın. Yaban havuçlarını 30 dakika veya kahverengileşip yumuşayıncaaya kadar piştirin. Arada karıştırabilirsiniz.
3. Havuç kızartmalarının üzerine taze kekik yaprakları ve limon kabuğı rendesi serpiştirin. Yanına ranch sos koyarak servis edin.

Prosciutto Cipsi, Üç Farklı Baharat Seçeneği ile

Hazırlama süresi: 5 dakika

Piştirme süresi: 10 dakika

4 porsiyon

1 paket (85-115 gr) çok ince dilimlenmiş prosciutto di Parma*

İstediğiniz baharat çeşidi (seçenekler için aşağıya bakınız)

1. Fırının ızgara telini orta rafa koyun ve fırını 175 °C'ye ayarlayarak ısıtmaya başlayın.
2. Fırın kabına piştirme kağıdını serin. Prosciuttoları tek sıra halinde fırın kabına yerleştirin ve fırında 10-15 dakika ya da çıtır hale gelene kadar pişirin; kolaylıkla yanabileceği için çok dikkatli olun. Cipsler, soğurken biraz daha çıtır hale geleceklerdir.
3. Cipsleri, altında folyo, piştirme kağıdı veya kağıt havlu serilmiş olan bir fırın ızgarasının üzerine çıkarın. İstediğiniz baharatları cipslerin üzerine serpiştirin.

Baharat 1: Sarımsak tozu ve taze öğütülmüş karabiber

Baharat 2: Taze kekik yaprakları ve limon kabuğu rendesi

Baharat 3: Provence baharatları

NOT: Cipsler ufalanıp çorba ve salataların üzerine serpiştirilebilir.

Çabuk Sebze Turşusu

Hazırlama: 25 dakika

Soğutma: 24 saat

16 porsiyon (her bir porsiyon ¼ bardak)

2 kavanozu (500'er ml'lik) kapağına kadar doldurmaya yetecek sebzeler: dilimlenmiş pancar, havuç, salatalık, kırmızı soğan, kırmızı turp ve çekirdeği

çıkarılıp dilimlenmiş rezene kökü gibi

10 tane karabiber tanesi

2 diş ince kıyılmış sarımsak

* Dana budunun veya kolunun, tuzda bekletilmesi ile elde edilen, kuru veya kuru olmayan ince jambon (ç.n.)*

2 dilim (yaklaşık 3 mm kalınlığında) soyulmuş taze zencefil
1 bardak elma sirkesi

1 bardak %100 elma suyu
1½ çay kaşığı koşer tuz

1. Sebze dilimlerini kavanozlara dizin. Karabiber tanelerini ve sarımsağı iki kavanoza eşitçe bölüştürün.
2. Küçük bir sos tenceresine sirke, elma suyu ve tuzu koyun. Kaynatın. Kaynamaya başlayınca ocaktan alın ve sirkeli karışımı kavanozdaki sebzelerin üzerlerine dökün. Bir saat soğuttuktan sonra kapaklarını kapatın ve buzdolabına koyun. En az 1 gün beklettikten sonra tüketebilir; en fazla 3 hafta buzdolabında bekletebilirsiniz.

Atıştırmalık İtalyan Usulü Köfteler

Hazırlama süresi: 20 dakika

Pişirme süresi: 25 dakika

16 porsiyon (porsiyonda 2 adet köfte olur)

350 gr organik, yeşilliklerde otlanmış sığır kıyması

2 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu

225 gr organik kuzu kıyması

2 diş rendelenmiş sarımsak

2 yemek kaşığı besin mayası

1 çay kaşığı koşer tuz

3 yemek kaşığı sığır esaslı Kemik Suyu (sayfa 252) veya uyumlu hazır et suyu

1½ çay kaşığı İtalyan baharatı*

1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze maydanoz

Taze öğütülmüş karabiber

1. Fırını 175 °C'ye ayarlayıp ısıtın. Genişçe bir kaseye sığır kıyması, kuzu kıyması, besin mayası, et suyu, Hindistan cevizi unu, sarımsak, tuz, İtalyan baharatı, maydanoz ve damak tadınıza göre karabiberi koyun. Ellerinizle, bütün karışımı iyice karışana kadar yavaşça yoğurun.
2. Yaklaşık 2.5 cm'lik köfteler oluşturacak şekilde 32 parçaya ayırıp şekillendirin ve köfteleri pişirme kağıdı serdiğiniz bir fırın kabına yerleştirin.
3. Yaklaşık 25 dakika veya dışı kahverengileşip içi iyice pişene kadar fırında pişirin.

* Kekik, mercanköşk, fesleğen, biberiye, ada çayı ve kuru maydanoz karışımı. (ç.n.)

İKSİRLER VE ET SULARI

Bu şifalı iksirler, öğleden önce molası (bu yudumlamalık içecekler sizin için bu kadar yararlıyken, kim kahveye ihtiyaç duyar ki?) veya iyileştirici güce ihtiyacınız olan her an için mükemmeldir. Burada tarif edilen içecekler, öğün planında belirtilenlerden daha fazla sayıdadır; çünkü size olabildiğince fazla tedavi seçeneği sunmak istiyorum. Umarım hepsini denersiniz; ya da en azında size özel probleminiz için önerilenleri mutlaka yaparsınız.

İksirler hem Temel4, hem de Elimin8 ile uyumludur. Çaylar ve turmerik (zerdeçal) sütü yatmadan önce tüketmek için idealdir ve sizi rahatlatarak sizin için pek bilinmedik olabileceğini ve marketlerde bulunmasının zor olabileceğini unutmayın. Bunların çoğu, Bölüm 3'teki uygulama modüllerinde de yer almaktadır. Bu malzemelerin çoğunu sağlıklı gıda satan marketlerde bulabilirsiniz ve ayrıca yine sağlıklı gıdalar ve takviyeler satan güvenilir internet mağazalarından da temini mümkündür.

NOT: Eğer bir meyve sıkacağınız yoksa, bu içecekleri yüksek hızlı bir blenderde, sıvılaşmasına izin verecek miktarlarda su ekleyerek de hazırlayabilirsiniz –bu miktar değişecektir, bu nedenle her seferinde ¼ bardak su ekleyerek, meyve suyuna yakın istediğiniz bir kıvamı elde edene kadar devam edin.

Bu iksirleri hazırlamak sadece birkaç dakikanızı alacaktır ve tüm tarifler tek porsiyonluktur, ama malzeme miktarı iki katına çıkartılarak çift porsiyon olacak şekilde de hazırlanabilirler.

Baharatlı Tropikal Meyve Suyu

Temelinde ananas suyu olan bu lezzetli içecek, enflamatuvar problemlerden muzdarip olanlar için şifa ile dolu, mükemmel bir içecektir. Ananas, bromelain içerir ve bu bileşik sindirime, eklem ağrılarına, alerjilere ve astıma iyi gelen doğal enzim gücü ile bilinir. Bromelain ağrı ve enflamasyonu azaltmak için mükemmeldir ve zerdeçal da içerdiği yüksek orandaki kurkumin sayesinde çok iyi bilinen anti-enflamatuvar bir özelliğe sahiptir. Bu meyve suyundaki tarçın, küçük bir “baharat” dokunuşu sağlarken kan şekeri düzeyinizi dengeler ve iştahınızı azaltır –kilo vermeye yardımcı bir içecek arayanlar için mükemmel bir seçenek!

15 parça taze zerdeçal kökü (her biri 7.5 cm uzunluğunda -bunu yerel büyük marketlerde veya sağlıklı yiyecekler satan gıda marketlerinde bulabilirsiniz)

1 yemek kaşığı tarçın
2 adet salatalık
1 tane ananas

Bütün malzemeleri meyve sıkacağına koyabilir veya blenderde, biraz su ekleyerek sıvılaştırabilirsiniz.

Yeşil Kraliçe Kokteyli

Tatlı ve besleyici olan bu yeşil içecek, çok sağlıklıdır ve enflamasyonu olanlar için mükemmeldir. Kıvırcık lahana çok iyi bir tiamin, protein, folat, riboflavin, magnezyum, demir ve fosfor kaynağıdır -ama aynı zamanda A, K, C ve B₆ vitaminleri açısından da çok zengindir. Bütün bu vitaminler, çok güçlü bir anti-enflamatuvar etki yaratır. Aynı zamanda zencefil ağrıyı azaltmanın tatlı bir yoluken limon, gereksiz enflamasyon ile savaşmada oldukça güçlü bir etkisi olan C vitamini açısından oldukça zengindir.

1 demet kıvırcık lahana
1 adet kivi

1 dilim limon
1 dilim zencefil

Bütün malzemeleri meyve sıkacağına koyabilir veya blenderde, biraz su ekleyerek sıvılaştırabilirsiniz. Eğer blender kullanacaksanız, kivileri soymanız gerekmektedir.

Yaban Mersinli Enerji İçeceği

Bu yeşil yaban mersini karışımı, antrenmanlarınızdan önce tüketebileceğiniz müthiş bir içecek olabilir çünkü enflamasyonunun azaltılmasına yardımcı olur ve iyi bir enerji desteği sağlar. Antioksidanlar söz konusu olduğunda ise, yaban mersini muhtemelen etrafınızdaki en güçlü dutsu meyvelerden birisidir. Zengin antosiyanin içeriği enflamasyonun azaltılmasına yardımcı olur ve sağlıklı ilgili bir dizi faydayı da barındırır.

2 adet portakal, soyulup çekirdekleri çıkarılmış

2 bardak ıspanak
2 bardak yaban mersini

Bütün malzemeleri meyve sıkacağına koyabilir veya blenderde, biraz su ekleyerek sıvılaştırabilirsiniz.

Canlandırıcı Kereviz Suyu

Kulağa çok basit gelen bu içeceğin yapımı da bir o kadar basittir ama etkisi çok güçlüdür. Kereviz, bağırsaklarınız için çok yararlı pek çok mineral ve besin içerir. Ben binlerce hastamda bu basit solüsyonun düzenli bir şekilde tüketildiğinde, harikalar yaratabildiğini gördüm. Zaman içerisinde bu sebze suyu midenizin doğal asidi olan HCl (hidroklorür)'ün dengelenmesinde yardımcı olarak sağlıklı sindirim ve mikrobiyom dengesinin tekrar sağlanmasını destekler. Benim önerim, sabahları boş mideye 450 ml taze sıkılmış kereviz suyu içmenizdir. Yalnız yavaş olun -bu içeceğin temizleyici özelliği oldukça fazladır ve eğer çok hızlı giderseniz, lavaboda oldukça fazla zaman harcayabilirsiniz.

1-2 demet organik kereviz

Kerevizleri meyve sıkacağına koyun veya biraz su ekleyerek blenderde sıvılaştırın.

Bağırsakları Yatıştırıcı Zencefil ve Kırmızı Karaağaç Çayı

Zencefil ve kırmızı karaağacın ikisi de anti-enflamatuvardır ve bağırsak yüzeyini iyileştirici etkileri vardır.

1 çay kaşığı taze zencefil kökü

1 çay kaşığı kırmızı karaağaç tozu

2 bardak saf su

Taze zencefil kökünü demliğinize koyun. İçine 2 bardak su koyup kaynatın. Süzün ve kırmızı karaağaç tozunu ekleyerek karıştırın ve çözünmesini bekleyin.

Canlandırıcı, Böbrek Üstü Bezini Dengeleyici Buzlu Çay

Bu adaptöjen bitkisel ilaçlar enflamasyonun yatıştırılmasında yardımcı olabilirler ve özellikle beyin-adrenal aksın (HPA)* dengelemesinde faydalıdırlar.

* Hypothalamus-pituitary-adrenal axis; hipotalamus-hipofiz-böbrek üstü bezi aksı (ç.n.)

1 çay kaşığı ashwagandha* tozu
1 çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı hint fesleğeni tozu
1 çay kaşığı rhodiola** tozu

Baharatları bir şişeye koyun ve üzerine 1-2 bardak sıcak su ekleyin. Yaklaşık 15 dakika kadar demlendirin. Soğuduktan sonra buzlu bardakların üzerine dökün.

Dr. Will Cole'ün Bağırsak İyileştirici Smoothiesi

Bu smoothienin bağırsaklar üzerinde iyileştirici etkisi vardır. Ben hemen hemen her gün bu veya buna benzer bir smoothie içiyorum.

1 bardak tam yağlı Hindistan
cevizi sütü
2 yemek kaşığı deniz kolajeni
veya yeşilliklerde otlanan
hayvan kaynaklı kolajen tozu
1 yemek kaşığı saf rafine Hindis-
tan cevizi yağı
½ çay kaşığı probiyotik toz

1 çay kaşığı deglisirizine meyan
kökü
1 çay kaşığı çinko karnosin
1 yemek kaşığı L-glutamin tozu
2 bardak kıyılmış kıvırcık lahana
½ bardak donmuş organik bö-
ğürtlen/dutsu meyve

Bütün malzemeleri blendere koyun ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çalıştırın.

Böbrek Üstü Bezi Dengeleyici Adaptojen Smoothie

4 adet Brezilya cevizi (Elimin8 uy-
gunluğunu gözden geçirmeyi
unutmayın)
1 bardak tam yağlı Hindistan
cevizi sütü
1 bardak donmuş organik bö-
ğürtlen/dutsu meyve
1 bardak ıspanak

1 çay kaşığı ashwagandha tozu
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi
yağı veya MCT
1 yemek kaşığı maca tozu
1 çay kaşığı rhodiola tozu
1 kepçe kolajen peptitleri

Bütün malzemeleri blendere koyun ve pürüzsüz bir kıvam alın-
caya kadar çalıştırın.

* Hint ginseng, kış kirazı ya da morsalkım olarak bilinen, güçlü antioksidan özelliğe sahip adaptojen bir bitki (ç.n.)

** Altıncök olarak da bilinen, sinir koruyucu özelliği olan, yorgunluğun etkilerini azaltabilen adaptojen bir bitki (ç.n.)

Tiroid Destekleyici Smoothie

Bu smoothienin hedefi tiroid bezinizin işlevini iyileştirmek ve enflamasyonunu azaltmaktır. Eğer hormon uygulama modülünü kullanıyorsanız, bu müthiş bir ilave olacaktır

- | | |
|---|---|
| 1 bardak tam yağlı Hindistan cevizi sütü | 1 adet avokado |
| 1 kepçe kolajen proteini | 1 adet kereviz sapı |
| 1 yemek kaşığı saf rafine Hindistan cevizi yağı | 2 yemek kaşığı kırmızı deniz otu parçacığı |
| 1 bardak karışık yeşillik | 1 yemek kaşığı maca tozu |
| 2 adet Brezilya cevizi (Elimin8 uygunluğunu gözden geçirmeyi unutmayın) | 1 bardak organik donmuş böğürtlen/dutsu meyve |

Bütün malzemeleri blendere koyun ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çalıştırın.

Treg Uyarıcı Smoothie

Düzenleyici T hücreler (Tregs: regulatory T cells) vücudunuzun enflamasyon dengeleyici güç kaynaklarıdır. Onları, bu süper besin smoothie ile destekleyin.

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 bardak tam yağlı Hindistan cevizi sütü | 1 çay kaşığı kartal pençesi tozu |
| 3 avuç yeşillik | 1 çay kaşığı çörek otu yağı |
| 1 avuç donmuş böğürtlen/dutsu meyve | 1 çay kaşığı çiğ kakao tozu |
| | 1 çay kaşığı kurkumin |

Bütün malzemeleri blendere koyun ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çalıştırın.

Cinsiyet Hormonu Artırıcı İksir

Hormonlarınıza, iyi yağlardan ve şifalı bitkilerden zengin olan bu iksir ile bir destek sağlayın.

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 bardak tam yağlı Hindistan cevizi sütü | 1 çay kaşığı shilajit** tozu |
| 1 çay kaşığı kakao tozu | ½ çay kaşığı tarçın |
| 1 çay kaşığı <i>Mucuna pruriens</i> * tozu | |

* Kadife fasulye; iyi bir L-DOPA kaynağıdır. Sinir sistemini destekleyici ve afrodisyak etkileri vardır. (ç.n.)

** Fulvik asit, humik asit içerir. Güçlü bir antioksidandır. (ç.n.)

Bütün malzemeleri blendere koyun ve iyice karıştırın. Karışımı bir sos tenceresine koyun ve orta dereceli bir ocakta 3-5 dakika ısınmaya kadar bekleyin.

Güzelleştirici Mavi-Yeşil Denizkızı Lattes

Suda yaşayan mavi-yeşil alglerin çeşitleri ve spirulina, sadece enflamasyonunuzu azaltmaz, aynı zamanda hücrelerinizi korur ve cildinizin ve vücudunuzun daha genç kalmasını sağlayacak eşsiz bir dizi antioksidan da içerir.

1 bardak tam yağlı Hindistan
cevizi sütü

½ çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı mavi-yeşil alg tozu ya
da spirulina

½ çay kaşığı organik vanilya
özütü

Bütün malzemeleri bir sos tenceresine koyun ve tüm içerik ısı-
nıp çözününceye kadar ısıtın. Bir bardağa boşaltın ve üzerine
ek tarçın dökerek keyfini çıkarın.

Cilde Işıltı Veren Lavanta Toniği

Adaptojenlerin krallığında, inci, güzelliğin kralıdır. Saçınızı ve tır-
naklarınız güçlendiren ve cildinizi besleyen amino asitlerin güç
kaynağıdır. Ayrıca lavanta da cildinizi içeriden dışarıya yatıştırma-
da yardımcı olur.

1½ bardak su

2-3 damla lavanta yağı

1 çay kaşığı limon suyu

(yenilebilir bir marka

1 çay kaşığı inci tozu

olduğundan emin olun)

Limon suyu, inci tozu ve lavanta yağını suya koyup iyice ka-
rıştırın.

Anti-Enflamatuvar Zerdeçal Sütü (Altın Süt)

Zerdeçal, enflamasyonun alevini söndürmede çok etkilidir. Etkisi
ve faydası, Hindistan cevizi gibi yağlarla ve karabiber gibi baha-
ratlarla karıştırıldığında katlanarak artar ve biyoyararlanımı yük-
selir. Zencefil, başka bir güçlü anti-enflamatuvar ve bağırsak iyi-

leştirici araçtır. Bu içecek, kuşluk vakti için ideal bir içecektir ama ben bunu akşamları, özellikle de geceleri bir şeyler atıştırmaya alışkınsanız tüketmenizi de öneririm.

1 bardak tam yağlı Hindistan ce-
vizi sütü

1 çay kaşığı zerdeçal

½ çay kaşığı tarçın

¼ çay kaşığı zencefil tozu

1 tutam taze öğütülmüş karabi-
ber

Bütün malzemeleri blendere koyun ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çalıştırın. Bir sos tenceresine boşaltın ve orta dereceli ateşte, ısınıncaya kadar 3-5 dakika pişirin.

Ev Yapımı Kemik Suyu

Bağırsakların süper iyileştiricisi olan kemik suyu, enterositler olarak adlandırılan ve bağırsaklarınızın iç yüzeyini kaplayan hücrelerin temel yapı taşı olan pek çok maddeyi barındırır. Jelatin ile birlikte glukozamin, glisin ve minerallerin doğal karışımı, yangılı ve reaktif olan sistemin yatıştırılmasında yardımcı olur. Kemik suyu geçirgen bağırsak sendromu, ishal, kabızlık ve besin hassasiyetlerinde tedavi edici bir araç olabilir. Eğer histamin intoleransı probleminiz (sayfa 260) varsa, kemik suyuna kattığınız kemikleri daha kısa bir süre kaynatmanızı öneririm -48 saat yerine 8 saate yakın bir süre yetecektir. Düdüklü tencere bu konuda işinizi çok çabuklaştıracak ve minimum histamin üretimini sağlayacaktır. Ben kemik suyunu çok sık yapıyorum ve çorbalarıma katmak için, her zaman buzlukta kemik suyu bulunduruyorum.

Bu tarif ile yaklaşık 3.5 lt kemik suyu elde edebilirsiniz ama bu miktar, kullanacağınız su miktarına göre değişiklik gösterecektir.

Aşağıdaki kemiklerden birini seçin:

1 bütün organik tavuk veya tavuk
kemikleri

1 bütün küçük boy organik
hindi, hindi göğsü veya hindi
kemikleri

1.3 - 2.3 kg yeşilliklerde otlamış
hayvan kemiği

450 gr balık kemiği/kılçığı,
karides kabuğu veya diğer
deniz ürünlerinin kabukları
(midye, istiridye, yengeç, vb.)

Suyu için:

- | | |
|---|---|
| 6 diş sarımsak | ¼ bardak elma sirkesi |
| 1 adet soğan | 1 çay kaşığı toz zerdeçal ya da yaklaşık 7 cm'lik zerdeçal kökü |
| 2 adet büyükçe havuç, dışı güzelce fırçalanmış ve doğranmış | 1 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz |
| 3-4 adet organik kereviz sapı, doğranmış | 1 çay kaşığı Himalaya tuzu |
| 2.5 cm zencefil kökü, soyulup bozuk para kalınlığında dilimlenmiş | |

1. Kemikleri güzelce yıkayın ve genişçe bir tencereye veya büyük bir döküm tencereye, düdüklü tencereye veya yavaş pişiriciye yerleştirin. Tencerenin dörtte üçüne (veya maksimum dolum çizgisine) gelecek şekilde su doldurun ve baharatlarla sebzeleri içine koyun. Pişirme yönteminize göre aşağıdaki önergelere uyun:
2. **Ocakta tencere için:** suyunu koyduğunuz tencerenin içerisine malzemeleri de ekleyip orta-yüksek dereceye ayarladığınız ocakta, kaynama başlayınca kadar ısıtın. Sonra ocağın altını iyice kısıp tencerenin kapağını kapatın ve en az sekiz saat kaynatın; su azaldıkça, tencereye kemikleri örtecek kadar su eklemeye devam edin.

Yavaş pişirici için, düşük dereceye ayarlayın ve kapağını kapatın. En az sekiz saat, ama 10 saatten fazla olmayacak şekilde pişirin.

Düdüklü tencere için, üreticinin kemik suyu veya çorba için belirtmiş olduğu önerilere uyun.

3. Kemik suyu piştikten sonra, soğuması için bırakın ve sonra ince gözlü bir süzgeçten geçirerek büyük parçaları ayırın. Cam kavanozlara doldurup buzdolabına veya derin dondurucuda kullanılmaya uyumlu kaplara doldurarak derin dondurucuya koyup uzun süreli kullanabilirsiniz.

Havlıcan (Galangal) Suyu

Zencefille çok karıştırılan havlıcan da bir bitki köküdür ve bu bitkilerin her ikisi de aynı bitki köksapı ailesine üyedir ve bu nedenle

de görünüşü zencefile oldukça benzer. Ama hemen hemen aynı görünüşe sahip olmalarına rağmen, zencefilele havlıcanın tatları ve dokuları birbirlerinden tamamen farklıdır. Zencefileden farklı olarak havlıcanın dışı daha sert bir yapıda olduğundan, sadece dilimlenebilir ve rendelenemez. Ayrıca baharatımsı tadı ve keskinliği zencefilele kıyaslandığında çok daha güçlüdür -havlıcan keskin, daha ekşi ve odunsu tadıyla, dildeki tat tomurcuklarına saldırıyor gibidir. Tayland, Malezya ve Endonezya mutfaklarındaki popülerliği nedeniyle Thai zencefileli olarak da adlandırılan havlıcan, Ayurvedik tıbbında ve diğer Asya kültürlerinde şifalı bir bitki olarak yüzyıllardır kullanılmaktadır. Her ne kadar havlıcan suyu, et suyunda bulunan kolajen ve diğer bazı besinler açısından eksik olsa da, diğer özellikleri ile çok güçlü bir bağırsak iyileştiricisidir. Havlıcan suyu, tartışmasız bir şekilde benim sindirim kanalını iyileştirmede en favori araçlarımdan birisidir. Taze havlıcan, sağlıklı gıda marketlerinde veya internetteki sağlıklı gıda sitelerinde bulunabilir. Eğer taze havlıcan bulamazsanız, kurutulmuş veya öğütülmüş şekilde olanları da alabilirsiniz. Genel olarak her bir yemek kaşığı taze havlıcan, çeyrek çay kaşığı kurutulmuş havlıcana denk gelir.

Üç litre havlıcan suyu yapmak için:

12 bardak sebze suyu	4 adet kaffir limi* yaprağı
2.5-3 cm havlıcan, ince dilimlenecek	½ çay kaşığı deniz tuzu
3 demet limon otu	1 çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber
3 adet yeşil soğan, doğranacak	3-4 dal kişniş, süsleme için
3 adet kereviz sapı, yaprakları dahil	

1. Meyve suyunu genişçe bir tencereye koyun ve orta-yüksek ateşte kaynatın.
2. Kaynamaya başladığında havlıcan, limon otu, yeşil soğan, kereviz ve kaffir limi yapraklarını tencereye ekleyin.
3. 10 dakika kaynatın.

* Endonezya kökenli, dikenli ve meyvesi kaba şekilli, yaprakları güzel kokulu bir narenciye türü. (ç.n.)

4. Tencereyi ocaktan indirin ve 20 dakika, besinler ve tatlar suya iyice geçene kadar demlendirin.
5. Suyu süzün ve katıları uzaklaştırın; tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.
6. Kışniş ile süsleyin ve sıcak servis edin.

NOT: Soğuduğunda, daha sonra kullanılmak üzere dondurulup buzluğa konulabilir.

TANIT8: ESKİ FAVORİLERİNİZİ TEST EDİN

Sevdiğinizi düşündüğünüz o yiyecekler olmadan yaşamamanın nasıl bir şey olduğunu bildiğinize göre, artık vücudunuzun da onu sevip sevmediğini –ya da eliminasyona başlamadan önceki tercihlerinizin sizin biyolojinize iyi gelip gelmediğini test etme zamanı geldi. Hayatınıza tekrar girmesini umduğunuz yiyecekleri beslenmenize dahil etmeyi sistematik bir şekilde yapmalısınız ve bunun bir test döneminden çok daha fazla bir anlam taşıdığını unutmamalısınız. Bu, kendinizi yansıtmaya zamanıdır. Daha önce yemeye alışkın olduğunuz her şeyi hala istiyor olacağınızı; ya da o yiyeceklerin daha önceki tatlarıyla aynı olmasını veya vücudunuzun aynı tepkileri vermesini hiç beklemeyin. Önceden günlük hayatınızın bir parçası olan yiyecekleri, biraz daha derinden düşünmeye çalışın. Onları özlüyor musunuz veya onlar olmaksızın kendinizi daha mı iyi hissediyorsunuz?

Eliminasyon evresinden sonra yemek tercihlerinde değişikliklerin olması çok sık karşılaşılan bir durumdur. Önceden şekerlemelere, patates cipslerine veya Starbucks Karamel Frappuccino'ya karşı koyamadığınız bir arzu hissediyorken, artık bunların kulağınıza o kadar da cezbedici gelmediğini fark edebilirsiniz. Hatta sevimsiz bile gelebilir. Damağınızı temizleyip bütün vücudunuzu arındırdığınız yoğun bir dönem geçirdiniz ve bu nedenle yiyecekleri tekrar beslenmenize dahil etmeye başladığınızda, daha önce üzerinde hiç düşünmeden yemeye alışkın olduğunuz yiyeceklerin tatlarının artık daha bir garip –çok fazla şekerli, aşırı yağlı ya da çok suni- geldiğini hissedebilirsiniz. Şu anki reaksiyonunuza, geçmiş eğilimlerinizden daha çok güvenin çünkü eliminasyon evresinden sonra artık vücudunuzun en çok kendine odaklandığı ve algısının en yüksek olduğu zamanlardasınız. Şu anda yiyeceklerin

hissettiğiniz tatları, aslında *gerçek tatlarıdır* çünkü vücudunuz enfeksiyonunuzu azaltmış durumdadır ve duyularınız en saf ayarlarındadır. Şu an, gerçek reaksiyonunuzu test edebileceğiniz en iyi andır.

Bu yeni, zengin farkındalığınızın ilk ısıyla bitmesine izin vermeyin. Test ettiğiniz her yiyeceğin vücudunuzda dalga dalga yayılan etkisini hissedin. O yiyeceği çiğnemeye devam ettiğinizde veya daha fazla lokma aldığınızda size hissettirdikleri ne? Yedikten hemen sonra hangi duyguları fark ediyorsunuz? Peki yedikten on beş dakika sonra kendinizi nasıl hissettiniz? Bir saat sonra? Bir gün sonra? Bu bölümde bunları anlamaya çalışacağız.

Beslenmenizden çıkardığımız yiyecekleri –hayatınıza geri almayı düşündüklerinizi– teker teker ve adım adım beslenmenize dahil edeceğiz ve bunu yaparken de vücudunuzun bunlara gösterdiği yanıtı değerlendirme şansınız olacak. Bu aşamayı doğru bir şekilde yapabilmemiz için size eşlik edeceğim ki, o besine karşı reaksiyonunuzun olduğunu veya olmadığını anlayabilin. Eğer sizde reaksiyon yaratmadığını anladığınız besinleri hayatınıza eklemeye karar vererseniz de, bunu yeni ve daha farklı bir şekilde nasıl yapabileceğinizi göstereceğim.

HAYATINIZA NELERİ TEKRAR DAHİL ETMEK İSTİYORSUNUZ?

Hastalarımın çoğu en azından bazı yiyecekleri hayatlarına tekrar dahil etmek isterler –ama neler olmadan yaşayıp yaşayamayacağınızı değerlendirirken, kendinizi şu anda nasıl hissettiğinizi ve eliminasyon öncesi nasıl hissetmiş olduğunuzu da göz önünde bulundurun. Belirli bazı yiyeceklerle karşı olan hislerinizin farkındalığını tartın. Belki gluten olmadan da hayatınıza devam edebilirsiniz, ama esmer pirinç ve mısır gibi glutensiz tahıllarda şansınızı denemek istersiniz. Belki şeker olmadan kendinizi çok iyi hissediyorsunuzdur ama bunun yerine fıstık ezmesi, siyah fasulye veya çırpılmış yumurtayı yiyebilirsiniz. Belki canınız deli gibi biraz keçi peyniri, taze domates, haşlanmış patates, mercimek çorbası veya bir avuç badem isterken, kendinizi hasta etmeden veya geçmiş be-

lirtilerinizi tekrar tetiklemeden şımartıp şımartamayacağınızı bilmek istiyorsunuz. Bütün bu yiyecekler sağlığınız için yararlı, besin açısından zengin müthiş alternatiflerdir... *eğer* vücudunuz onları severse.

Ya da bu noktada, eski şikayetlerinizden tamamen kurtulduğunuzu düşünüyorsanız, *hiçbir şeyi* tekrar beslenmenize eklemek istemeyebilirsiniz. Bazı kişiler için kahvesiz, peynirsiz, çikolatasız veya -her ne seviyorlarsa- onsuz geçen sekiz (hatta dört) hafta sonsuzluk kadar bir zaman gibi gelse de, diğerleri için sekiz hafta uçup gitmiş gibidir ve onlara yiyecekleri tekrar yemeye başlayabileceklerini söylediğimde, bana panikle bakarlar. Henüz hazır değildirler.

Eğer vücudunuzun tepki vermesinin biraz yavaş olduğunu düşünüyorsanız veya Elimin8'in yarısında Temel4 yoluna geçmişseniz ve kaydettiğiniz ilerlemeye ve iyileşmeye devam ediyormuş gibi hissediyorsanız, ya da bu iyileşme halini zihinsel olarak bırakabilecekmişsiniz gibi gelmiyorsa veya tamamen temiz beslenmeyi bırakma fikri sizi zorlayacaksa, uygulamakta olduğunuz bu yolu uzatın. Sorun yok! Yiyeceklerden korkarak yaşamınıza gerek yok, ama bu programda tükettiğiniz yiyecekler vücudunuzu besler, sizi sağlıklı olma hedefinize yaklaştırır ve size neyin iyi gelip neyin gelmediğini daha iyi öğretir. Bu iyi bir şeydir ve ben sizden, bu yaptıklarınız kendinizi iyi hissettiriyorsa, bunu keşfetmeye devam etmenizi istiyorum. Kendinizi hazır hissetmediğiniz ve neleri tekrar denemek istediğinize karar vermediğiniz sürece, hiçbir gıdayı beslenmenize tekrar dahil etmeye çalışmayın. Bu programın eliminasyon evresine canınızın istediği ve ihtiyaç duyduğunuz kadar devam etmemeniz için hiçbir sebep yoktur. Herhangi bir besini tekrar tanıtmadan on iki, on altı ve hatta yirmiden fazla hafta devam edebilirsiniz. Aslında, *eğer* isterseniz, eliminasyon evresinde sonsuza kadar da kalabilirsiniz. Besleyicilik açısından yoğun ve eksiksizdir ve vücudunuzun da uzun dönemde istediği şey tam olarak budur. Eğer kendi Temel4 veya Elimin8 planınızda daha uzun bir süre için kalmayı düşünürseniz, farklı çeşitlerde sebzelerden, sağlıklı yağlardan ve saf proteinden tüketiyor olduğunuzdan emin olun. Besinleri tekrar tanıtma, sadece çıkartılan bazı besinleri beslenmelerine tekrar dahil etmek isteyen insanlar içindir. Beslen-

menizden çıkartıp kendinizi iyi hissettiğiniz herhangi bir besin için tanıtma uygulanabilir.

Ancak, dediğim gibi, özlediğiniz veya tekrar problemsiz bir şekilde yiyebilmeyi umduğunuz yiyecekleri denemenizde herhangi bir problem yoktur. Bunu yapabileceğiniz en iyi yolu ve en uygun tekrar tanıtmayı bulmanızda size yardımcı olmak istiyorum.

EĞER BAZI ŞİKAYETLERİNİZ HALA DEVAM EDİYORSA

Bazen, bu programın eliminasyon evresinden geçmiş olsa da, insanların bazı belirtileri sebat edebilir. Bunun sizin cesaretinizi kırmasına izin vermeyin. Sadece planınıza küçük bir ince ayar yapmanıza veya bazı küçük değişikliklere ihtiyacınız olabilir. Sağlıklı olmak, bir yolculuktur. Eğer sizin de bu şekilde belirtileriniz varsa, eliminasyon evresini biraz uzatmaya ihtiyacınız vardır veya henüz tam olarak ortaya çıkartamadığımız ve daha az sıklıkta görülen bazı besin hassasiyetlerine sahipsinizdir. Emin değil misiniz? Programın en başında, sayfa 54'teki değerlendirmeden sonra en problemli olduğunu düşündüğünüz sekiz belirtiyi tekrar değerlendirin. Bunlardan bazılarını hala sahip misiniz? Eğer durum böyleyse, muhtemelen şunlardan birine hassasiyetinizin olması kuvvetle muhtemeldir:

1. Histaminler
2. Salisilatlar
3. FODMAP'lar
4. Okzalatlara

Eliminasyon evresinden sonra devam eden şikayetleriniz sinir sistem problemleri, cilt problemleri, duygulanım dalgalanmaları, nörolojik belirtiler, burun tıkanıklığı veya herhangi bir enflamasyon belirtisi ile ilgiliyse, bu hassasiyetlerle ilişkili olma ihtimali çok yüksektir. (Eğer bunlarla ilişkisi yoksa, bu bölümün sonunda yer alan kişiselleştirilmiş sağlık bakımı ile ilgili bölümü dikkatle inceleyiniz.) Bunlara biraz daha yakından bakalım.

Histaminler

Histaminler (ve diğer aminler), bağışıklık sisteminiz tarafından üretilen ve alerjenlere karşı bir savunmayı tetikleyen bileşiklerdir (ayrıca nörotransmitter olarak da çalışırlar). Eğer uygunsuz bir şekilde veya gereğinden fazla salınırlarsa, bunlara karşı hassasiyeti olan kişilerde pek çok farklı belirtinin gelişmesine neden olurlar –boğazda kaşıntı ve burun tıkanıklığı gibi alerji belirtilerinden, cilt belirtileri, sindirim belirtileri, eklem belirtileri ve nörolojik belirtilere kadar değişir. Eğer tutsülenmiş et ya da kombu çayı, şarap veya turşu gibi fermente yiyecekler tükettikten sonra bu belirtilerin geliştiğini gözlemlediyseniz, bunlar sizde histamin hassasiyeti olduğunun bir işareti olabilir.¹ Eğer sizdeki durum da böyleyse, tanıtma aşamasına geçmeden önce iki hafta boyunca histamin içeriği zengin olan bütün yiyecekleri keserek bir fark oluşup oluşmadığını gözlemleyin. Eğer bir fark oluyorsa da, bu besinleri sağlığınıza da beklediğiniz değişiklikler gerçekleşene kadar azaltmaya veya tamamen kesmeye çalışın. Bu yiyeceklerin beslenmenizden uzaklaştırılması kalıcı da olabilir, uzun bir süreliğine de olabilir ve bu süre, sizin kendi iyileşme yolculuğunuza ve vücudunuzun buna olan tepkisine bağlıdır. SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth; ince bağırsakta aşırı bakteri çoğalması) gibi bağırsak problemleri (ve FODMAP intoleransı, aşağıya bakınız) histamin intoleransının nedeni olabilir. SIBO’nun belirlenmesi, bazı kişilerde histamin veya FODMAP intoleransının saptanmasında bir adımdır.

HİSTAMİN İÇERİĞİ YÜKSEK GIDALAR

Aşağıda histamin içeriği en yüksek olan ve histamin yüklenmesine neden olabilecek gıdalar belirtilmiştir:

- Alkol (özellikle bira ve şarap)
- Baklagiller (özellikle fermente soya fasulyesi, nohut ve fıstık)
- Çikolata
- Fermente yiyecekler (kefir, kimchi, yoğurt, turşu)

- Ispanak
- İşlenmiş gıdalar
- Kabuklu deniz ürünleri
- Kemik suları
- Konserve gıdalar
- Mantarlar
- Patlıcan
- Peynir, özellikle eski peynirler
- Sirke
- Tütsülenmiş et ürünleri (pastırma, salam, somon, jambon)
- Yemişler, özellikle kaju fıstığı ve ceviz

HİSTAMİN SALINIMINA NEDEN OLAN YİYECEKLER

Bu yiyeceklerin histamin içerikleri çok düşük olmakla beraber histamin salınımını tetikleyerek histamin intoleransı olan kişilerde probleme neden olabilirler:

- Avokado
- Çilek
- Domates
- Muz
- Turunçgiller (limon, misket limonu, portakal, greyfurt)

DİAMİN OKSİDAZ (DAO) ENZİM BLOKÖRLERİ

Bu yiyecekler, histamini kontrol eden enzimi bloke ederek bazı kişilerde histamin düzeyinin yükselmesine neden olurlar:

- Alkol
- Çaylar (siyah, yeşil, yerba mate*)
- Enerji içecekleri

Salisilatlar

Salisilatlar, Aspirin gibi ağrı tedavisinde kullanılan ilaçlarda bulunmakla birlikte, güzellik ve cilt bakım ürünlerinde de bulunabilir; ama söz konusu gıdalar olduğunda, salisilatlar bitkisel pek çok gıdada doğal olarak bulunur. Bazı bitkilerde, bitkiyi korumak için bir savunma mekanizması olarak görev alırlar. Salisilat intoleransının² belirtileri, histamin intoleransının belirtilerine benzer: nörolojik, sindirim veya cilt reaksiyonları. Eğer sizde de bu intoleransın olabileceğini düşünüyorsanız, aşağıda belirtilen salisilattan zengin gıdaları beslenmenizden çıkarın ve fayda görüp görmediğinize dikkat edin:

- | | |
|--|-----------------|
| ■ Ananas | ■ Kiraz |
| ■ Avokado | ■ Kornişon |
| ■ Badem | ■ Kuru meyveler |
| ■ Bal | ■ Mandalina |
| ■ Erik/kuru erik | ■ Portakal |
| ■ Gölge sebzeler (biber, patlıcan, domates, patates) | ■ Su kestanesi |
| ■ Guava ** | ■ Tangelo *** |
| ■ Hindiba | ■ Üzüm |
| ■ Hindistan cevizi yağı | ■ Yaban mersini |
| ■ Hurma | ■ Yeşil zeytin |
| ■ Kayısı | ■ Zeytinyağı |

* Paraguay çayı olarak bilinen, çobanpüskülügiller familyasından bir bitki. (ç.n.)

** Pakistan, Hindistan ve Orta Amerika'da üretilen, ekşi veya tatlı, 4-12 cm uzunluğunda, dış kabuğu sert, C vitamin, A vitamini folik asit, potasyum, mangan ve bakırdan zengin meyve. (ç.n.)

*** Kıbrıs portakalı veya mandalinası olarak da bilinen, turuncgiller ailesine ait bir meyve. (ç.n.)

FODMAP'lar

Fruktoz içeriği yüksek olan meyveleri ve bazı sebzeleri, baklagilleri, tatlandırıcıları ve tahılları –özellikle buğday– yediğinizde sindirim ile ilgili belirtilerinizin olduğunu gözlemlediyseniz, o zaman probleminiz Fermente edilebilir Oligosakkarid, Disakkarid, Monosakkarid ve Poliollere -veya kısaca FODMAP'lere- karşı bir hassasiyetiniz olabilir. Bunlar, bazı kişilerde İBH* (enflamatuvar bağırsak hastalığı) tipi belirtilere (kabızlık, ishal, kramp tarzında karın ağrısı ve şişkinlik) neden olabilen bir grup karbonhidrattır.³ Eğer sizde de bu tarz belirtiler oluyorsa, en güçlü FODMAP kaynaklarını iki haftalığına kesip, bunun işe yarayıp yaramadığını gözlemleyim. Eğer işe yarıyorsa düşük FODMAP'lı hayat tarzında devam ederek bu gıdaların çoğunu azaltıp veya beslenmenizden tamamen çıkarın, sonra da (bu bölümde yer alan tekrar tanıtm tekniklerini kullanarak) teker teker tanıtmayı deneyin. FODMAP'ta yer alan bazı yiyeceklere karşı toleransınız varken bazılarına karşı olmayabilir; bu nedenle bunları teker teker (ya da liste çok uzun olduğundan, küçük gruplar halinde) test etmek daha yol gösterici olacak ve belirtilerinizin iyileştiğini görme şansınız olacaktır:

- Baklagiller
- Bal
- Bezelye
- Enginar
- Gluten –buğday, arpa, çavdar veya kılçıksız buğday içeren tüm ürünler
- Her çeşit meyve suyu
- Hindistan cevizi suyu
- Kaju fıstığı
- Karnabahar
- Keçiboynuzu tozu

* “Enflamasyon” kelimesinin “inflamasyon” şeklinde de kullanılması ve “Enflamatuvar Bağırsak Hastalığı”nın kısaltmasının, yaygın olarak “İBH” şeklinde günlük konuşma ve yazı diline yerleşmesi nedeniyle, bu şekilde kullanılmıştır. (ç.n.)

- Kuşkonmaz
- Lahana
- Lahana turşusu
- Mantarlar
- Muz
- Pancar
- Sarımsak
- Soğanlar, tüm çeşitleri (arpacık soğan ve yeşil soğan dahil)
- Soya
- Süt ürünleri, inek sütünden elde edilenlerin hepsi: peynir, süt, krema, dondurma, ekşi krema, yoğurt
- Şeker alkoller (genellikle şekersiz tatlandırıcılarda kullanılır: inülin, izomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, ksilitol gibi)
- Taze fasulye
- Yüksek fruktozlu meyveler (dutsu meyveler, misket limonu, limon ve kavun-karpuz hariç hepsi)

Okzalatlara

Okzalatlara, minerallere bağlanarak kalsiyum okalat ve demir okalat oluşturabilen bitki kökenli bileşiklerdir. Bu bağlanma sindirim kanalında, böbreklerde veya idrar yollarında gerçekleşebilir. Okzalata hassas kişilerde bu durum, o bölgelerde enflamasyon gelişimine neden olabilir.⁴

Okzalata yüksek yiyecekler şunlardır:

- Ispanak
- Kakao
- Kıvırcık lahana
- Pancar

- Pazi
- Tatlı patates
- Yer fıstığı

Sebzeleri pişirmek, içerdikleri okzalit miktarlarının düşmesini sağlayabilir.

FONKSİYONEL TIP HEKİMİNE NE ZAMAN BAŞVURULMALIDIR?

Eğer bu eliminasyon çabalarınızın hiçbirisi probleminizi çözemişse ve hala da çabalamaya devam ediyorsanız; eğer görmeyi beklediğiniz düzeyde değişiklik saptayamadıysanız ya da ciddi bir sağlık probleminiz varsa, o zaman bu kitabın size sağlayabileceğinden daha kişisel bir müdahaleye ihtiyacınız vardır. Benim önerim, sizinle beraber oturup şikayetlerinizi değerlendirecek, size sorular soracak ve problemlerinizin kökenine inmek için sizinle bire bir çalışacak, donanımlı bir fonksiyonel tıp uzmanına başvurmanızdır. Biz internet ve kamera aracılığıyla dünyanın her yerinden insanlara konsültasyon hizmeti veriyoruz (www.drwillcole.com); ama size en yakın fonksiyonel tıp uzmanını bulabilmek için, funtionalmedicine.org* adresine bakabilirsiniz.

KENDİ TANITMA (TANIT8) PLANINIZI OLUŞTURUN

Şimdi test zamanı! Derslerinize iyi çalıştınız mı? Şaka yapıyorum –bu test için zaten son dört veya sekiz haftadır çalışıyorsunuz ve artık sonucunuzu öğrenme zamanı da geldi. Dört veya sekiz besin grubunu beslenmenizden çıkardınız ve şimdi bunları teker teker, belirli bir sıra ile –en az enflamatuvar potansiyeli ve problemlilerden en çoğuna doğru– test edecek ve her birine olan reaksiyonunuzu izleyeceksiniz.

* ABD’de yaşayanlar için geçerlidir. (ç.n.)

Her bir test üç gün sürmektedir. Unutmayın, acele etmenize hiç gerek yok. Siz bir şeyi deniyor olacaksınız ve bunu yavaş yapmak da deneyin en iyi sonuç vermesi için elzem olan en önemli maddedir. Bir seferde besin maddelerinin sadece biri, dahil edilmelidir. Eğer bir anda her şeyi yemeye başlarsanız –mesela sosisli pizza gibi– ve sonrasında da korkunç bir karın ağrınız veya baş ağrınız veya eklem ağrınız gelişirse, bunun hamurdaki tahıla veya yumurtaya mı, süt ürünü olan peynire mi veya domates sosuna karşı mı olduğunu asla bilemezsiniz. Bu enflamatuar tetikçilerin her birini izole etmelisiniz ki, bir pizzayı hamuru glutensiz olduğunda mı veya peynirsiz mi veya kırmızı sos yerine beyaz sos kullanıldığında mı *yiyebileceğinizi* bilirsiniz. Burada amacımız bu sürecin sizi sinirlendirecek kadar yavaş olması değil, vücudunuzun reaksiyonlarının tam ve doğru olarak yansıtılmasıdır. Bu aşamada vücudunuza ve kendinize karşı sabırsız olmayın; bütün bu zorlu çabalarınızın mükafatını toplayacaksınız. Testlerinizi yaparken, uygulamakta olduğunuz yola tüm yönleriyle uymaya devam edin. Daha önce elimine ettiğiniz yiyeceklerin her seferinde sadece *birini* dahil etmeniz gerektiğini aklınızdan çıkarmayın.

Reaksiyonların ortaya çıkması birkaç gün alabileceğinden, en doğru bilgiyi elde edebilmeniz için birkaç günlük bir zaman geçmesi gerekmektedir. Bir yiyeceğe karşı hemen reaksiyon veremeyebilirsiniz, ama sonrasında ertesi sabah başlayan korkunç bir reflünüz veya ikinci gün başlayan şiddetli bir baş ağrınız veya sonraki birkaç gün içerisinde başlayan bir dizi başka reaksiyonlarınız olabilir. Ancak önceki birkaç hafta içerisinde almış olduğunuz önlemler sayesinde, bunlarla baş etmeye çok daha hazırsınızdır; bu nedenle i  nize dönün ve kendinizi gözleyin. Vücudunuzla olan ortak gelece  nizle ilgili olarak, onunla uzun sakın ve derin bir sohbete başlamak üzeresiniz. “Hey, canım vücudum. Ben mercimek   orbası yemeyi düşüyorum. O zaman şimdi biraz mercimek deneyerek onu sevip sevmeyece  imize bir bakalım ve bu konuyu beraberce tartışalım. Belki sonra da keçi peyniri hakkında biraz sohbet ederiz.” Tekrar tanıttı  nız her besin için, en küçük reaksiyonların bile  i  u  larını dikkatli bir şekilde aramalısınız. Herkes yiyeceklerle farks   bir şekilde tepki verir; bu nedenle her bir yiyeceği tekrar tanıttıktan sonra sizin ne hissettiğinizi ve vücudunuzun nasıl hissettiğini görmenin ve bilmenin en iyi yolu budur.

REAKSİYONUNUZ OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ?

Enflamasyonunuz yüksekse ve şikayetleriniz sürekli olarak devam ediyorsa, belirli bir yiyeceğe veya etkiye reaksiyonunuzun gelişip gelişmediğini veya ne zaman geliştiğini değerlendirmek zor olabilir. Ama artık bunu anlamak çok daha kolay olacaktır. Artık odak noktanız sisteminizdir ve şu anda çok daha arınmış ve yatışmış durumdadır; bu nedenle bazı yiyeceklere karşı gelişen reaksiyonunuz, eliminasyona başlamadan önce gelişen reaksiyondan çok daha belirgin olacaktır. Bir reaksiyonunuz geliştiğinde, bunu vücudunuzun bir protestosu olarak kabul edin –o yiyeceği sevmediğini söyleyen bir mesaj. Artık vücudunuzu dinlemeyi öğrendiğinize göre, ona karşı bilgece bir tutum sergileyin. Çok lezzetli olan pek çok yiyecek vardır ve eğer vücudunuz bunlardan bazılarına karşı kötü bir reaksiyon gösterirse, bu yiyecekleri hayatınıza dahil etmediğinizde kendinizi çok daha mutlu ve sağlıklı hissedeceksiniz.

Reaksiyonlar çok farklı şekillerde kendilerini gösterebilir. Gıdaları test etmeye başladığınızda, yediğiniz yiyeceklerle ilişkili olup olmadığından yüzde 100 emin olmasanız bile, aşağıda belirtilen belirtilerin her biri bir reaksiyon olarak kabul edilmeli ve bir yere kaydedilmelidir:

- Son dört veya sekiz haftalık zaman dilimi içinde azalmış veya kaybolmuş olan eski belirtilerinizde, bir artış veya tekrarlama
- Baş ağrıları veya migrenler
- Sindirimle ilgili herhangi bir belirti (şişkinlik, bulantı, kabızlık, ishal, mide yanması, karın ağrısı)
- Herhangi bir cilt problemi (kaşıntı, döküntü, kurdeşen, sivilcelerde belirgin bir artış, ciltte ani gelişen kuruluk ve pullanma)
- Gözlerde ve ağızda –özellikle yiyeceğin yenilmesinden hemen sonra gelişen– kaşıntı, tahriş ve yanma
- Ani–özellikle yiyeceğin yenilmesinden hemen sonra gelişen burun tıkanıklığı, burun akıntısı ve burunda kaşınma

- Artmış kalp hızı: çarpıntı, bazı kalp atımlarında teklemeye
- Eklem ağrısı, eklem katılığı –özellikle aynı anda vücudun her iki tarafında aynı bölgelerde veya tüm vücutta
- Vücudun tüm kaslarında ağrı veya kaslarda katılık
- Ateşli olma hissi (sıcaklama)
- Beyin sisi belirtileri: konsantrasyon güçlüğü, odaklanma veya olayları hatırlamada problemler; özellikle de son sekiz haftada bu problemler belirgin bir şekilde azalmışken, aniden geri geliyor veya belirgin bir şekilde kötüleşiyorsa
- Aniden yorulma
- Ani duygu değişiklikleri –depresyon, anksiyete, panik, sinirlilik, kötü bir şeyler olacakmış hissi
- Su tutulumu (ödem) –uzuvlar ve yüz daha kaba ve kalın görünür, yüzükler sığmaz, kıyafetler cildinizde iz bırakır
- Ani kilo alımı (500 gr ila 1 kilo kadar)
- Düzensiz uyku ya da uykuya dalmada veya uykuda kalmada problem

Son sözü vücudunuzun söylemesi gerektiğini aklınızda tutun. Test ettiğiniz gıdalardan herhangi birine karşı reaksiyon geliştirirseniz, umarım artık onu yemeyi bırakırsınız veya en azında testi tekrar yapabileceğiniz bir sekiz hafta sonuna kadar ondan uzak durursunuz. Belki iyileşmek için biraz daha zamana ihtiyacınız vardır.

Eğer bir gıdayı test ederseniz ve hiçbir belirti geliştirmez ve kendinizi iyi hissetmeye devam ederseniz, o gıdayı tekrar beslenmenize dahil etmeye çekinmeyin. Vücudunuz size, o yiyecek bir problemi olmadığını söylemiştir.

Artık bazı kararları verme zamanı. Neleri hayatınızda tekrar istediğinizi ve hayatınızda olmasa da olur dediğiniz neler olduğunu düşünün. Tanıtma için test etmek istediğiniz her bir yiyeceğin yanına bir işaret koyun ancak işaretlediğiniz bu yiyeceklerin reaktif olma potansiyellerinin olabileceğini ve de tanıtma testinin, elde etmeyi umduğunuz açık ve net sonuçları veremeyebileceğini unutmayın. Sadece bir tanesine de işaret koyabilirsiniz, hepsine de; sorun yok.

Temel4

- **Tahıllar.** Çoğu insanın -ama herkesin değil- reaksiyonu vardır. Tahılları beslenmenizde tekrardan istemenizin nedeni ekmek, dürüm, simit, kraker veya eski standartlarınızı geri istemeniz mi? Eğer öyleyse, önce glutensiz tahılları (pirinç, mısır, kinoa gibi) tüketmeye başlamalı ve en son gluten içeren tahılları, özellikle de buğdayı, denemelisiniz. Bunu yaparken vücudunuzu çok dikkatli bir şekilde dinleyin. Sadece ekmeği çok özleyip ona ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz için belirtilerinizi gözden kaçırmayın.
- **Süt ürünleri.** Eğer bitki kökenli süt alternatifleri sizi tatmin etmiyorsa ve kahvenize tekrar krema koyabilmeyi çok istiyorsanız ya da gerçek peynir veya dondurma yemek istiyorsanız, süt ürünleri uygulama modülünüzü kontrol edin. Tereyağı ve kremayı test ederek başlayacaksınız ve buradan ilerleyeceksiniz. Ayrıca keçi sütünden yapılmış olan süt ürünlerini tolere edebiliyorken, inek sütünden yapılanları edemediğinizi; ya da sadece A2 kazein içerenleri tolere edebildiğinizi fark edebilirsiniz. (Daha ayrıntılı bilgi için sayfa 92'ye bakınız.)
- **Tatlandırıcılar.** Ben, özel bazı durumlar haricinde bunlardan uzak durmanızı öneririm; hatta belki sürekli uzak durmanız gerekiyor olabilir. Bunları tekrar dahil etmeyi denemek isterseniz, önce saf akçaağaç şurubu, bal ve Hindistan cevizi veya hurma şekeri gibi doğal tatlandırıcıları deneyerek başlayacaksınız. Bunlar sizde problem yaratmazken, beyaz şekerle anlaşılamayabilirsiniz. Eğer doğal tatlandırıcıları kullandığınızda herhangi bir problem gelişmemişse, beyaz şeker test etmeyi deneyebilirsiniz; ama buna karşı bir reaksiyonunuz gelişme bile, lütfen beyaz şeker tüketiminizi sınırlandırın. Kim olursanız olun, çok fazla rafine şekerin zaman içerisinde enflamasyonunuzu tekrar artıracığı, neredeyse garanti bir durumdur. Yüksek fruktozlu mısır şurubu veya yapay tatlandırıcı içeren herhangi bir yiyeceği beslenmenize tekrar dahil etmenizi ve hatta test etmenizi bile önermem. Bunları sonsuza kadar yasaklı yiyecekler listesine yazın ve öyle kabul edin. Bunların hiç kimse için hiçbir yararı yoktur.
- **Enflamatuvar yağlar.** Şekerde olduğu gibi, test ettiğinizde herhangi bir reaksiyonunuz olmasa bile, bu yağları tedbir-

li bir şekilde kullanmanızı öneririm. Restoranda yediğiniz bir yemekte veya arada tükettiğiniz paketlenmiş gıdada bulunan endüstriyel tohum yağları ile ilgili bir endişenizin olmamasını istiyorsanız, kanola yağı, mısır yağı, soya fasulyesi yağı ve bitkisel yağlara nasıl reaksiyon verdiğinizi görün. Bunların çok düşük miktarlarda tüketilmesi sizde herhangi bir probleme yol açmayabilir.

Elimin8

Eğer Elimin8 yolunu uyguladıysanız, daha önce Temel4 için belirtilen dört gıdadan herhangi birini ve aşağıda belirtilen diğer dört besini tanıtmayı deneyebilirsiniz. *Eğer herhangi bir reaksiyonunuz gelişmezse*, bu gıdalar oldukça sağlıklıdır ve onları tüketmenizde bir sorun yoktur. Eğer reaksiyonunuz varsa da, bunları, bazı insanlar için sağlıklı olabileme potansiyeli varken, sizde işe yaramayan yiyeceklere bir örnek olarak kabul edin.

□ **Yemişler ve tohumlar.** Çok lezzetli bir atıştırmalık olabilen ve antrelerden tatlılara kadar pek çok yemeğe eklenen besinlerden olan tohumların ve yemişlerin besin değeri çok fazladır; ama bazı kişiler bunların sindirilmesinin zor olduğunu düşünür. Eğer bunları tekrar tanıtmak isterseniz, bu kutucuğu kontrol edin. Her seferinde sadece bir çeşidi test edebilirsiniz. Mümkünse önceden ıslatılmış halleri ile başlayın çünkü bu şekilde tüketilmeleri her zaman daha sağlıklıdır ve herkes için sindirimi daha kolay olan seçenektir. Daha sonra da çiğ hallerine geçebilir ve çok sık olmamakla birlikte de kavrulmuş yemiş ve tohum tüketebilirsiniz. Bazı tohum ve yemişlerin size çok iyi geldiğini ancak diğer insanlarda işe yaramadığını fark edebilirsiniz. Mesela çoğu insan badem ve ceviz yediğinde herhangi bir problem yaşamazken, kaju fıstığı ve Antep fıstığına karşı reaksiyon geliştirebilir. Ayrıca belirli bir miktarın altında tükettiğinizde her şey yolunda giderken, çok fazla yemeniz durumunda bazı şikayetlerinizin geliştiğini görebilirsiniz.

□ **Yumurta beyazı veya bütün yumurta.** Eğer bu kutucuğu kontrol ederseniz, önce yumurtanın sarısını tanıtmalı, bunu yaptığınızda bir problem gelişmezse de yumurtanın tamamını yemeyi denemelisiniz. Çoğu kişinin yumurta ile herhangi bir sorunu yoktur ama herkes bu gruba dahil değildir. Bu nedenle eğer kahvaltınızda yumurta yemek istiyorsanız, hangi gruba

dahil olduğunuzu ortaya çıkarmalısınız. Yumurtanın sarısını yediğinizde herhangi problem gelişmezken, yumurta beyazının sizde enflamasyon artışına neden olduğunu bulabilirsiniz. Genellikle ördek yumurtası, tavuk yumurtasından daha iyi tolere edilir.

- ❑ **Gölge sebzeler.** Özellikle belirgin eklem ve cilt enflamasyonundan ve de sindirim problemlerinden muzdarip olan kişiler için gölge sebzelerin tüketilmesi problemdir ama diğer insanlarda sıkıntı yaratmazlar ve çok iyi birer antioksidan kaynağıdır. Eğer salsa sosunu veya biberli bifteği veya pizzanızın üzerindeki patlıcanı özlediyseniz, bu kutuyu kontrol edin.
- ❑ **Bakliyat.** Eğer tolere edebiliyorsanız bakliyat ürünleri çok iyi protein ve lif kaynaklarıdır. Bazı insanlar baklagilleri sevmeyebilir, ama eğer siz seviyorsanız ve proteinlerinizi ağırlıklı olarak bakliyattan almayı tercih ediyorsanız, bu kutuyu kontrol edin. Baklagilleri tekrar tanıttığınızda önce mercimek ve maş fasulyesini deneyeceksiniz çünkü bunları sindirmek diğerlerine kıyasla daha kolaydır. Daha sonra ise sevdiğiniz siyah fasulye, barbunya veya beyaz fasulye gibi diğer baklagilleri deneyin. Eğer soya ile bir problem yaşamamışsanız, edamame, soya sütü ve tofu gibi soya ürünlerini de tolere ediyor olabilirsiniz ama mutlaka GDO'suz ve mümkünse organik olanlarını tercih etmeye çalışın. Reaksiyonunuz ne olursa olsun, "vejetaryen sosis" ve "vejetaryen burger" gibi taze olmayan ve işlenmiş soya ürünlerinden her zaman kaçınmaya devam etmenizi öneririm.

Aşağıya beslenmenize tekrar dahil etmeyi en çok istediğiniz besinleri yazın (sekizden az da olabilir):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Reaksiyonunuzun İpuçlarını Arayın

Her test üç gün sürecek ve her bir gıdayı şu şekilde tanıttacaksınız:

- Gıda Tanıtma Testi Çalışma Sayfası'na (sayfa 280) test edeceğiniz yiyeceği kaydedin.
- Test edilen yiyecekten bir ısırik alın. Bu yiyecek, başka hiçbir şey içermemeli ve başka malzemelerin de dahil olduğu bir yemeğin parçası olmamalıdır. Mesela domates sosunu sade bir şekilde deneyin; spagetti veya pizzaya katıp denemeye çalışmayın.
- On beş dakika bekleyin. Sayfa 267-268'de belirtilen fiziksel reaksiyonlardan herhangi birini gösterip göstermediğinize dikkat edin. Eğer varsa, kaydedin.
- Sonra o yiyecekten ¼ bardak veya 3 lokma/ısırik daha yiyin.
- On beş dakika daha bekleyin. Gelişen ek bir reaksiyonu veya ilk gelişen reaksiyonda bir kötüleşme olup olmadığını kaydedin. Eğer bu noktada kendinizi kötü hissediyorsanız, durun. Bu, vücudunuzun şu anda o yiyeceği sevmeyeceği anlamına gelir. O besini beslenmenizden en az otuz gün daha uzak tutmalı ve sonra yeniden test etmelisiniz.
- Eğer kendinizi iyi hissediyorsanız, o yiyecekten ½ bardak veya 6 lokma/ısırik daha yiyin ve 2 saat bekleyin. Bu 2 saat boyunca kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin ve her belirtiyi kaydedin. Eğer belirtileriniz gelişirse, durun. Bunun anlamı o besine karşı bir reaksiyonunuzun olduğudur; beslenmenizden 30 gün daha çıkarın ve tekrar test edin –ya da isterseniz, sonsuza kadar çıkarın. Vücudunuzun o besinle baş edebilmesi için, enflamasyonunuzu biraz daha azaltmanız gerekmektedir.
- Eğer 2 saatin sonunda her şey yolundaysa, tam bir porsiyona (normalde yiyor olduğunuz miktar) çıkın. Bu yiyeceği sonraki üç gün boyunca bir daha yemeyeceksiniz. Bu üç gün boyunca gelişen her belirtiyi kaydedin. Başka hiçbir yiyeceği test etmeyin. Beslenmeniz sizin dört –veya sekiz– haftalık eliminasyon evresinde olduğu gibi devam etmelidir. Siz o tek yiyeceği izole etmeye çalışıyorsunuz, bu nedenle başka besinleri beslenmenize dahil ederek testi

bozmayın; yoksa belirtileriniz gözden kaçır ve onları tam olarak değerlendiremezsiniz.

- Eğer üç günden sonra hala reaksiyonunuz yoksa, testiniz başarılı demektir. O besini tekrar hayatınıza dahil edebilirsiniz. Eğer o üç gün boyunca bazı belirtiler deneyimlediyseniz, bu durumda o yiyecek şüpheli hale gelir. Onu en az otuz günlüğüne tekrar hayatınızdan çıkarmalı ve eğer tekrar denemek isterseniz de, bu zaman diliminden sonra tekrar test etmelisiniz. Vücudunuz size o besini sevmediğini söylüyor; belki de ona elveda demek ve sizi muhteşem hissettirecek diğer yiyeceklere odaklanmak çok daha iyi olacaktır.
- Bir sonraki besin ile bir sonraki teste başlayın

NOT: Burada belirtilen miktarlar chia tohumu, keten tohumu, tereyağı ve baharatlar için değildir. Bu yiyecekleri test ederken de aynı sırayı takip edin ama çok daha küçük miktarlarda başlayıp, normalde tükettiğiniz miktara ulaşıncaya kadar çok yavaş artırın.

Bu işlemin belirli bir yiyeceğin tanıtılmasına vücudunuzun vereceği reaksiyonu saptamak ile ilgili olduğunu unutmayın. Çok özlediğiniz bir yiyeceği yerken kendinizi çok çabuk kaptırabilirsiniz; bu nedenle, belirtilen miktarlara sıkı sıkıya uymanın çok önemli olduğunu unutmayın.

Besinleri Tanıtma Sırası

İlk önce en hafif, en az reaktif yiyecekleri test edip, sonra çoğu insan için reaktif olanlara geçeceksiniz. Eğer Elimin8 yolunu uyguladıysanız, 1 numara ile başlayın. Temel4 uygulayıcıları ise 5 numara ile başlasınlar. Bu sırayı takip etmeniz çok önemlidir. Eğer sırası gelen besini tanıtmak istemiyorsanız, bir sonrakine geçin.

1. Yemişler ve tohumlar (en az enflamatuvar özelliği olandan en enflamatuvar olana doğru sıralanmıştır).

- Tatlandırıcı eklenmemiş tohum sütleri, kenevir sütü gibi
- Tohum yağları; şekersiz ay çekirdeği ezmesi veya tahin gibi
- Suda bekletilmiş keten tohumu ve/veya chia tohumu; mesela smoothielerinize ekleyebilirsiniz (suda bekletildiklerin-

de jelatinimsi bir kıvam alırlar, bu nedenle onları bir şeyin içerisine eklemek en iyisidir –yoksa kıvamları çok sevimli olmayabilir)

- Diğer tohumlar; en az 8 saat veya bir gece suda bekletilmiş olacak, yıkanacak ve dehidratörde (meyve sebze kurutucusu) veya düşük ısıya ayarlanmış ocakta tekrar ktır bir kıvam alana kadar kurutulacak. Sonra test edilecek.
- Suda bekletilmemiş çiğ tohumlar (ben ideal olarak bütün tohumların suda bekletilmeleri gerektiğini düşünüyorum; bu şekilde içerdikleri lektinler yıkılır ve besinlerin biyoyararlanımı artmış olur –ama bu şekilde tüketmenizi de sağlayarak, arada ıslatılmadan kullanıldıklarında sizde problem yaratıp yaratmadıklarını öğrenmiş oluyoruz).
- ıslatılmamış, kavrulmuş tohumlar; ay çekirdeği, kabak çekirdeği ve susam gibi. Bunlara karşı reaksiyon geliştirmesenez bile çok az tüketmelisiniz.
- Şekersiz ve katkısız yemiş sütleri; badem sütü ve fındık sütü gibi. Bunlar, sindirimi en kolay olanlardır. Kaju sütünü şimdilik denemeyin.
- Pürüzsüz (parçacık içermeyen) yemiş ezmeleri. Bunların sindirilmesi de kolaydır –badem ezmesi ve ceviz ezmesini deneyin. Kaju ezmesini şimdilik denemeyin.
- Çiğ yemişler (bütün olarak). En az sekiz saat suda bekletin, durulayın, kurulayın ve dehidratörde veya düşük ısıya ayarlanmış ocakta tekrar ktır bir kıvam alana kadar kurutun, sonra test edin.
- Suda bekletilmemiş çiğ yemişler –ama ideal olanı tüm yemişleri ve tohumları suda bekleterek tüketmenizdir.
- Suda bekletilmemiş kavrulmuş yemişler, badem, ceviz, pıkan cevizi, fındık ve makademya fındığı gibi. Aynı kavrulmuş tohumlarda olduğu gibi, reaksiyonunuz olmasa bile, bu yemişleri de çok nadiren tüketmelisiniz. Bunlar yemişlerin en enflamatuvar olanlarıdır.
- En son Antep fıstığı ve kajuyu test edin çünkü tüm yemişler içerisinde en fazla enflamatuvar özelliğı olanlar bunlardır.

2. Yumurtalar. Yumurtaları test etmeye önce sarısından başlayın. Üç gün sonra yumurtanın tamamını test edebilirsiniz. Örnekte yumurtaları tavuk yumurtalarından daha iyi tolere edilir.

3. Gölge sebzeler. Bunları aşağıda belirtilen sıra ile tanıtmaya başlayın (ve sadece gerçekten tekrar yemek istediklerinizi test edin):

- Dolmalık biber (veya herhangi bir tatlı biber)
- Beyaz, mor, kırmızı veya sarı patates; kabuğu soyulmuş
- Beyaz, mor, kırmızı veya sarı patates; kabuğu ile
- Patlıcan
- Domates; çiğ
- Domates sosu
- Kırmızı pul biber ve toz biber gibi gölge sebze baharatları (her seferinde birini tanıttın)
- Acı kırmızı pul biber (ya da acı herhangi bir biber)

4. Baklagiller. Her seferinde birini ve aşağıdaki sıraya göre deneyin:

- Mercimek ve/veya maş fasulyesi. Bunlar, tüketilmeden önce en az 8 saat suda bekletilmeli, pişirilmeden önce durulanmalı ve lektinlerin yıkılabilmesi için düdüklü tencerede pişirilmelidir. Bazı konserve markaları, kolaylık olması açısından yüksek basınçta pişirilenleri satmaktadır.
- Diğer fasulyeler (siyah fasulye, barbunya, beyaz fasulye, adzuki fasulyesi, vb.), en az 8 saat suda bekletilmeli, pişirilmeden önce durulanmalı ve lektinlerin yıkılabilmesi için düdüklü tencerede pişirilmelidir.
- Organik konserve fasulyeler, ısıtmadan önce yıkanmalıdır.
- Organik yer fıstığı; kavrulmuş veya katkısız yer fıstığı ez-meleri dahil. Valencia yer fıstığı, en kolay tolere edilebilen türüdür.

Artık soyayı deneyebilirsiniz, ama bunu, şu sıraya uyarak yapmalısınız (unutmayın, organik olmayan GDO’lu soyanın hiçbir çeşidini kesinlikle önermiyorum):

- Edamame
- Fermente organik GDO’suz soya ürünleri: tempeh, miso, natto, tamari (gluten içeren bilindik soya sosundan farklıdır)

- Fermente olmayan, minimal işlem görmüş organik GDO'suz soya ürünleri: taze tofu, taze soya sütü
- Soya içeren hazır organik ürünler, kaliteli tam gıdalardan oluşan vejetaryen burgerler gibi; ama kesinlikle henüz tüketmemeniz gereken besinleri içermemelidir. (Soya proteini içeren ürünleri yemeyin.)

Kahve ve Siyah Çay

Eğer seviyorsanız, şu anda kahve ve/veya siyah çayı beslenmenize dahil etmeyi deneyebilirsiniz. Hepimizin kafeinli içeceklere olan toleransı farklıdır. Eğer kahve veya siyah çay (özellikle kahve) içtikten sonra huzursuz veya sinirli olduğunuzu hissediyorsanız veya sindirim problemleri deneyimliyorsanız, içmekte olduğunuz miktarı azaltın. Bazı insanlar için kahvenin miktarının az veya çok olması fark etmez ve az miktarlarda tüketilse de o kişilerde problem yaratır; yeşil, beyaz veya diğer bitkisel çaylar daha iyi gelecektir. Bunu kendi üzerinizde test edip, vücudunuzun neyi sevdiğini görebilirsiniz.

5. Süt ürünleri. Çoğu insan, farklı süt ürünlerine farklı reaksiyonlar geliştirir; bu nedenle eğer tekrar beslenmenize dahil etmek istiyorsanız, süt ürünlerini aşağıdaki sıraya göre tanıtır (organik olmayan ve sıradan inek sütlerinin tanıtılmasını kesinlikle önermediğimi unutmayın):

- Otlarla beslenen hayvandan tereyağı
- Otlarla beslenen hayvandan krema
- Otlarla beslenen keçi veya koyun sütünden elde edilen fermente kefir ve/veya yoğurt
- Otlarla beslenen ve A2 kazein üretimi fazla olan ineklerin (sayfa 92) sütünden elde edilen fermente kefir ve/veya yoğurt
- Otlarla beslenen ve A1 kazein üretimi fazla olan ineklerin sütünden elde edilen fermente kefir ve/veya yoğurt

- Keçi veya koyun peyniri
- Keçi veya koyun sütü ve/veya peyniri
- İnek sütünden yapılan organik çiğ peynir (çiğ mozzarella gibi)
- İnek sütünden yapılan organik sıradan peynir (cheddar, Gouda, Muenster, vb.)
- Organik, tam yağlı inek sütü
- Organik, yağı azaltılmış inek sütü

6. Tatlandırıcılar. Her ne kadar doğal tatlandırıcılar bazı mikro besinleri içerip kan şekeri dengesini daha az bozsalar da, herhangi bir tatlandırıcıdan fazla miktarlarda tüketilmesi, iyi bir fikir değildir. Ancak yine de hayatınızda biraz daha fazla tatlı olsun istiyorsanız, tatlandırıcıları şu sıraya göre test edin:

- Doğal tatlandırıcılarla başlayın: stevia, monk (keşiş) meyvesi ve ksilitol, akçaağaç şurubu, bal, hurma şekeri, Hindistan cevizi şekeri ve agave şurubu gibi şeker alkolleri. Kullanma ihtimalinizin daha çok olduğu tatlandırıcıları test edin. Eğer kullanıp kullanmayacağınızı bilmiyorsanız, boşuna test etmekle zaman ve emek harcamayın. Aslında beslenmenize ekleyeceğiniz herhangi bir tatlandırıcıya ihtiyacınız yok. Test edebileceklerinizi ayrı ayrı denemeye dikkat edin ve çoğu insanın şeker alkollerine karşı reaksiyon geliştirdiğini aklınızdan çıkarmayın; bu nedenle bunları tanıtmak isterseniz, bunlara karşı gelişebilecek reaksiyonlar açısından çok dikkatli olmalısınız.
- Beyaz şeker kamışı şekerini en son test edin.
- Yüksek fruktoz içeren mısır şurubu veya yapay tatlandırıcıları kullanmanızı kesinlikle önermiyorum; hiçbirini! Bu yüksek fruktozlu ve çok fazla işlenmiş ürünler, karaciğerinizi çok yoran maddelerdir.

7. Enflamatuvar yağlar. Bunları sık sık tüketmenizi önermiyorum; belirgin bir reaksiyon geliştirmemiş olsanız da fark etmez. En çok kullanmak istediğiniz çeşitleri, mesela kanola yağı veya mısır yağı gibi, test edin. Eğer kullanmayı düşünme-

diğiniz bir yağsa, gereksiz yere test etmeyin. Beslenmenizde bunların herhangi birine kesinlikle ihtiyacınız yok.

8. Tahıllar. Pirinç, mısır ve kinoa gibi **glutensiz tahıllarla ve şu sırada** başlayın:

- Beyaz pirinç; pişirmeden önce ıslatılıp yıkanacak.
- Kahverengi pirinç; pişirmeden önce ıslatılıp yıkanacak
- Taze mısır
- Glutensiz yulaftan yapılmış yulaf ezmesi; henüz yemeye başlamadığınız hiçbir besin eklenmemiş olmalı
- Tam tahıllar (glutensiz yulaf, kinoa, akdarı veya amarant gibi); pişirmeden önce ıslatılıp yıkanacak
- Hazır mısır ürünleri; tortilla, mısır cipsleri (enflamatuvar yağlarla kızartılmış olanların dışındakiler) ve mısır irmiği (katkısız) gibi
- Glutensiz un ile yapılan hamur işleri (henüz yemeye başlamadığınız yiyecekleri içermemeli ve tatlandırıcı eklenmemelidir); glutensiz ekmek ve kahverengi pirinç unundan yapılmış tortillalar gibi

Daha sonra gluten içeren tahıllar ve unları (buğday, çavdar, arpa, kılçıksız buğday, vb.) deneyin. Her seferinde sadece birini dahil edin çünkü diğerlerine karşı bir reaksiyonunuz varsa, nede-nini anlayamayabilirsiniz. Sırası şu şekildedir:

- Mayalı ekmekler; ekşi mayalı tam tahıllı ve katkısız ekmek gibi
- Organik, çok az işlenmiş tam tahıllar; arpa çorbası, bulgur-lu tabbule salatası veya basit kılçıksız buğday veya çavdar ekmeği gibi
- Rafine edilmiş çeşitleri; Fransız bageti veya mayalı beyaz ekmek gibi
- Geleneksel ekmekler; simit ve krakerler gibi atıştırmalıklar; İngiliz muffinleri ve henüz yiyemediğiniz gıdaların eklenmediği ev yapımı hamur işleri. Enflamatuvar veya hidrojenize yağların eklendiği geleneksel atıştırmalıkları tüketme-nizi kesinlikle önermiyorum

Alkolü Tanıtmak

Hepimiz alkolün, özellikle de fazla miktarlarda tüketildiğinde, size iyi gelmediğini biliyoruz; ama bazı kişiler için çok az miktarlarda alkol tüketilmesinin (arada sırada içilen bir bardak şarap gibi) bazı sağlıklı etkileri olabilir. Eğer bu programa başlamadan önce, her akşam, işten çıkınca ihtiyacınız olduğunu düşünerek bir bardak şarap içmek gibi bir rutininiz varsa, şu ana kadar muhtemelen bu alışkanlığınız kırılmıştır; ama ya bunu çok sık olmamak koşuluyla tekrar hayatınıza dahil etmek istiyorsanız? Sizin buna tekrar başlamanızın size iyi gelip gelmeyeceğini, alkolün tanıtımı sürecine adım adım uyararak, sekiz kısa günde anlayabilirsiniz. Bir bardak şarabın tadını çıkarırken, başka herhangi bir gıda test etmiyor olmalısınız. İçtiğiniz içki aşağıda belirtilen miktarları aşmamalıdır:

- 30 ml kırmızı veya beyaz şarap
- 60 ml bira (biralarda büyük bir kısmının gluten içerdiğini unutmayın, bu nedenle eğer gluten kullanmamanız gerekiğini biliyorsanız, sadece glutensiz biralardan için)
- 5 ml sert içki (votka, rom, viski, tekila, vb.)
- 10 ml likör (likörler şeker içerebilir; bu nedenle eğer enflamatuvar tatlandırıcıları kullanmamanız gerekiyorsa, bunlardan yapılmış olan likörleri içmeyin ve yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren bütün karışımlardan da uzak durun)

Eğer içki içerken herhangi bir reaksiyon fark ederseniz, içmeyi hemen bırakın. Eğer reaksiyon gelişmezse, yedi gün daha bekleyin. Eğer o zaman dilimi içerisinde herhangi bir reaksiyon gelişmezse, artık alkolü kalıcı olarak beslenmenize dahil edebilirsiniz, ama lütfen ölçülü aralık ve miktarlarda tüketin. Alkollü içeceklerin tamamı, çok fazla tüketildiklerinde enflamatuvar etkiye sahiptir.

GIDA TANITMA TESTİ ÇALIŞMA SAYFASI

Aşağıda, vücudunuza tekrar tanıtmak istediğiniz her besin için bir tane olacak şekilde, istediğiniz sayıda çoğaltabileceğiniz bir çalışma sayfası örneği yer almaktadır.

TEST EDİLEN YİYECEK	
TEST	REAKSİYON
1 lokma	
15 dakika sonra: 3 lokma veya ¼ bardak sonrası	
30 dakika sonra: 6 lokma veya ½ bardak sonrası	
2 saat sonra: tam porsiyon sonrası	
Tam porsiyon sonrası: Birinci Gün <i>Artık bu besini üç gün boyunca yemeyin –biz, tek bir öğün sonrası gelişebilecek reaksiyonlarınızı izliyoruz</i>	
İkinci Gün	
Üçüncü Gün	
Beslenmenize tekrar dahil edecek misiniz? Evet/Hayır	
Notlar	

İşte gerçekler! Bu programın yeniden tanıtmaya kısmı Tanıt8'i başarılı bir şekilde tamamladınız; tebrikler! Artık hangi gıdaların size iyi gelip, hangilerinin gelmediğini biliyorsunuz. Ayrıca vücudunuzun hangi yiyecekleri sevip hangilerini sevmediğini de biliyorsunuz. Bu, ileriye dönük hayatınızın temelini oluşturacaktır –sizin sevdiğiniz ve sizi de seven lezzetli yiyeceklerle dolu; sizin başınıza bela olan, sizdeki enflamasyonun artıran ve kendinizi olduğunuzdan daha farklı hissettiren yiyeceklerin olmadığı bir yaşam. Bir sonraki bölümde, bütün bu bilgileri hayatınızla bütünleştirmenizde size yardım edeceğim. Çünkü hayat böyledir –diyetsiz, ön yargısız ve özgür.

Eğer belirlediğiniz ilk sekiz gıdadan daha fazlasını test etmek istiyorsanız –mesela histaminden, salisilatlardan, FODMAP'lerden ve okzalatlardan zengin yiyecekleri (sayfa 260-65)– veya re-

aksiyon gösteriyor olabileceğinizden şüphelendiğiniz yiyecekleri de denemeye karar verdiyseniz, aynı tekniği kullanarak devam edin. Bu, hayatınızın bundan sonraki kısmında kullanabileceğiniz ve ihtiyaç duyduğunuzda da rahatlıkla tekrar tekrar uygulayabileceğiniz bir yöntemdir; çünkü bazen daha önce var olmayan besin hassasiyetleri zaman içerisinde geliştirmeye başlarız. Sizi ve sağlığınıza besleyen yiyeceklerle bağlı kalıp beslemeyenlerden uzak durmanın en iyi yolu budur.

Şimdi kayıt zamanı:

Herhangi bir belirti gelişmeden, başarılı bir şekilde tekrar tanıtabildiğim yiyecekler -vücudum bunları çok seviyor!

Belirtilerin gelişmesine hâlâ neden olan yiyecekler -vücudum bunları hiç sevmiyor.

8

YENİ8: YENİ8: KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ YENİ BESLENME VE YAŞAM PLANINIZI TASARLAYIN

Sizin eşiniz benzeriniz yok ve artık bunun kanıtlarına da sahipsiniz. Size iyi gelen, ama muhtemelen başkasında aynı etkiyi yaratmayacak olan bir yiyecek listesine sahipsiniz. Aynı şekilde, sizin tolere edemediğiniz, ama başkalarında sıkıntıya neden olmayan –veya olan– başka bir yiyecek listesine de sahipsiniz. Bu kişisel bilgiler, sadece sizin için faydalıdır. Bu listeler, sağlığınızın temelini oluşturan ve onu besleyen beslenme şeklinizi yaratmanızda bir temel taşı görevi görür. Artık enflamasyonunuzu neyin beslediğini bilmeden yemek yemeyeceksiniz. Şu anda vücudunuzun sevdiği ve yararlandığı yiyecekleri seçme şansını size sunan gerekli bilgilere sahipsiniz.

Anti-enflamatuvar bir yaşam tarzına başladıktan sonraki dört veya sekizinci günde, eskiden olduğunuzdan daha disiplinli davranıyor olduğunuzu fark etmiş olabilirsiniz. Eskilerin geride kaldığını bilin; programın hangi yönlerini devam ettirmeyi istediğinizi düşünme vakti geldi ve o disiplin, ileriye dönük yolculuğunuzda ihtiyacınız olan tek şey olacaktır.

KİŞİSEL YAŞAM PLANINIZI TASARLAYIN

Hastaların eliminasyon diyetini başarılı bir şekilde tamamladıklarında, onlardan istediğim ilk şey, kişiselleştirilmiş yaşam planlarını yapmalarıdır. Bu, vücudunuzun sevdiğini bildiğiniz güvenli yiyeceklerin bir listesidir. Bunu yanınızda taşıyabilir ve sık sık görebileceğiniz şekilde bir yere koyabilirsiniz –akıllı telefonunuza kaydetmek, cüzdanınızda taşıyabileceğiniz boyutta bir kağıda yazmak veya buzdolabınıza asmak gibi. Bir süre sonra, bu listeyi

ezberlemiş olacaksınız. Yedinci bölümün sonunda yazdığınız, taktığınızda size iyi gelen yiyecekler listesi ile başlayın. Buna son dört veya sekiz haftalık, enflamasyon yatıştırma döneminde tüketmiş ve çok sevmiş olduğunuz yiyecekleri de ekleyin. Yiyecekler listesini (sayfa 108'de başlıyor) gözden geçirerek tüketebileceğiniz diğer olası yiyecekleri de belirleyin. Bu, sizin kişisel yaşam planıdır. Ne zaman yemek için bir şeyler ararsanız, sağlığını bulmak ve idame ettirmek için bu listeye başvurun. Size iyi geldiğini keşfettiğiniz yiyecekleri (yeni sebzeleri, meyveleri, balık çeşitlerini, vb.) her zaman listenize ekleyebilirsiniz. Eğer bir şüphenez olursa, aynı eliminasyon diyeti sürecini istediğiniz zaman uygulayarak o yiyeceği test edebilirsiniz.

Ben, enflamasyonunuzu kontrol altında tutabilmeniz için, uzak durmanız gereken yiyeceklerin de listesini yapmanızı öneririm. Bunları, yaşam planınızı yazdığınız yerin arkasına kaydedebilirsiniz. Bir önceki bölümün sonunda yazdığınız ve size iyi gelmeyen yiyecekleri yazarak başlayın. Sonrasında da sizde reaksiyon geliştiren her yiyeceği (histaminler, FODMAP'lar, salisilatlar veya okzalatlara için test yaparken keşfettikleriniz gibi) listeye eklemeye devam edin. Herhangi bir nedenle yemeyi tercih etmediğiniz yiyecekleri de bu listeye yazabilirsiniz. Mesela tatlandırıcılara karşı bir reaksiyonunuz olmamışken, yine de bunlardan uzak durmayı tercih ediyor olabilirsiniz.

Bu listeler, siz hayatınızı *normal bir şekilde* idame ettirirken, sıkı bir diyet planına uymanızı gerektirmeksizin veya beslenme dogmalarına bağlı kalmaksızın, yiyeceklerden zevk almanızı sağlar. Şu anda yeni bir hayata adım atmak üzeresiniz ve gerçek şu ki, bu yeni düzende yemek istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz –ama artık kendi bedeninize dair bilgilerle donatılmış olduğunuzdan, verdiğiniz kararlar bu bilgilere göre yönlendirilmiş olacaktır.

Gerçek hayat beslenmesi bu şekilde olur. Sizin “planınız” çok basit. Elinizde sağlığını desteklediğini bildiğiniz bir yiyecekler listesi var. Bu listedeki yiyeceklerden daha fazla tüketin. Ayrıca sizin için enflamatuvar olduğunu bildiğiniz yiyeceklerin de bir listesi var. Bu listede yer alan yiyecekleri yeme veya yememe kararını, sonuçlarını bilerek verin. Artık sorumlu sizsiniz! Kendinizi kısıtlanmış hissetmektense, önünüzdeki seçeneklerin sonsuz olasılıklarından birini seçme özgürlüğüne sahip olduğunuzu düşünün.

TEMEL BESİNLERİ TÜKETECEĞİNİZ BİR HAFTA OLUŞTURUN

Hastalarımda yardımcı olduğum bir sonraki şey de, kaçamak yaptıklarında veya ne yiyeceklerini bilemeyip, karmaşık yemekler planlamaya vakitleri olmadığında başvurabilecekleri bir haftalık öğün listesi hazırlamalarıdır. Bir haftalık temel besinlerle beslenme listesini, kendi kişisel yaşam planınıza göre oluşturun. Boş bir öğün planı formunu (sayfa 128-29) kullanıp bu öğünleri buraya yazabilirsiniz. Bu kitaptaki öğün planları ve tarifler size ilham verebilir. Eliminasyon evresinde neleri çok sevdiniz? Yeni gıda deneyiminize dayanarak yeni bir şey bir yemek yarattınız mı? Favori tarifleriniz var mı? Eğer uygulamayı sevdiğiniz, kolaylıkla hazırlanabilen kahvaltılık, öğle yemekleri, akşam yemekleri ve atıştırma-lıklar listeniz varsa, bunları yapmak için gerekli olan malzemeleri her zaman mutfağınızda bulundurmalısınız; böylelikle hiçbir zaman, sizi beslemeyecek yiyeceklerle karşı karşıya ve onlara muhtaç bir durumda kalmamış olursunuz. Bu malzemeler, sizin için yedektir. Bunları bir kenara yazın ve sizin için bir alışkanlık olana kadar mutfağınızda sürekli hazır bulundurun. Böylelikle hiçbir zaman “Ne yemek istediğimi bilmiyorum!” demezsiniz.

YARATICI OLUN

Size ait biraz daha fazla zamanınız olunca, yemekler konusunda yaratıcı olmaya çalışın. Eski favori yemeklerinizin, daha yararlı malzemeler kullandığınız anti-enflamatuvar biçimlerini yapmayı deneyin. Ne yemeniz gerektiği konusunda emin değilseniz, Bölüm 6’da yer alan tariflere göz gezdirin ve vücudunuza dost olabilecek fikirleri ve yemekleri hatırlayın. Listeniz üzerinde oynayın. Sebzeler konusunda maceracı olun. Açıcılık sınırlarınızı genişletin.

Bazı hastalarım restoranlara gittiklerinde veya tatile çıktıklarında veya arkadaşlarının evindeki bir partiye katıldıklarında, iradelerine hakim olamayacaklarından korkarlar. Aslında hayatınızda değişen bir şey yok. Siz kendi hayatınızı yaşamaktasınız. Tek fark, artık bazı gıdaları yemediğinizde kendinizi daha iyi hissettiğinizi biliyor olmanızdır. Sadece garsonun veya ev sahibinin yemek tercihlerinizi bilmesini sağlayın. Uzak durmanız gereken yiyecekler listenize bakın. Bunu çok büyük bir sorun haline getirmenize gerek yok. Bir partide veya dışarıda yiyebileceğiniz yemeği, yanınızda

götürün. Eğer birisi, sizde sorun yaratacağını bildiğiniz bir yiyeceği sunarsa, yapmanız gereken tek şey kibarca onu geri çevirmektir.

Önemli olan şey şudur: bir kez sağlığınıza kavuştuktan sonra, beslenmenizin büyük çoğunluğunda sağlıklı halinizi beslemek için yemelisiniz ve zamanınızın büyük bir kısmında enflamatuvar etmenlerden kaçınmalısınız –bunlar yiyecekler de olabilir, yaşam tarzı alışkanlıkları da olabilir. Ayrıca nasıl yaşadığınız da önemlidir; ne sıklıkta hareket ettiğiniz, uykunuzun kaç saat veya ne kadar kaliteli olduğu, diğer insanlarla ilişkileriniz ve hayatınızda yüksek bir amacınızın olmasının hepsinin etkisi vardır. Bu nedenle hep tetikte olun ki, sürekli oturmak, uzun süre ekran başında kalmak, sosyalleşmede azalma, saplantılı düşüncelere dalmak ve tutkularınızı göz ardı etmek gibi eski enflamatuvar alışkanlıklarınıza sarmaya başladığınızı bunu fark edebilsin. Artık *sizin* için nelerin iyi olduğunu ve nelerin olmadığını biliyorsunuz. Dikkat ettiğiniz şey büyür, önemsemediğiniz şey küçülür; bu nedenle enerjinizi sevdiğiniz yiyeceklere ve uygulamalara harcayın –bunlar sizi besler ve sağlığınıza ilerlemeye devam eder.

YOLUNUZDAN SAPMAYIN

Peki ya “kaçamaklar”? Hastalarım tabii ki bu konu hakkında da sorular soruyorlar –genellikle mükemmel olma kaygıları oluyor veya “yasak” olan bazı şeylere meylettiklerinde neler olacağını bilmek istiyorlar. Yiyeceklerle ilişkili olarak “kaçamak” kavramı, sürdürülebilir sağlık için aykırı bir durumdur. Hiçbir şeyin yasak olmadığını her zaman hatırlamanızı istiyorum. Her şey bir tercihtir. Bir gıdanın size kötü geleceğini bilip onu yememekle, kendinize o gıdayı yasaklayarak uzak durmaya çalışmak arasında fark vardır. Birisi besin özgürlüğüdür; diğeri ise besin mahrumiyetidir. Bu kitapta neleri yiyebileceğiniz ve neleri yiyemeyeceğinizi sıralayan kurallar yer almaz. Burada utanmak veya suçluluk da yoktur. Buradaki tek şey, sağlığınızdır. Siz kendinizi iyi hissetmek isterseniz; mantıklı olan şey, sizi iyi hissettirecek şeyler yemenizdir. Kendinizi iyi hissettirmeyecek bir şeyi yememeniz, yasaklayıcı değildir –mantıklıdır.

Ama bazen, tam aksi yönde hareket etmek isteyebilirsiniz; ben size bunun nedenlerini sıralayayım: cezbedilme, arkadaş baskısı, gelenekler, ritüeller, eski alışkanlıklar, sosyal olaylar, aile içi dina-

mikleri ve eski dostunuz hedonizm.* Bazen, daha sonra yediğimiz için pişmanlık duyacağımızı bildiğimiz yiyecekler tüketiriz; ama programı uyguladıysanız, edindiğiniz farkındalık bu tarz durumları nasıl algıladığınızla ilgili büyük değişiklikler sağlayacaktır. Artık bilgilendiniz ve bu nedenle eskiden de var olan seçme şansınız, şu anda bilgilendirilmiş ve daha bilinçli bir seçim haline geldi ve daha önceleri hangi besinlerin sizin vücudunuz için iyi gelmediğini bilmediğiniz, rastgele yemek yeme dürtünüz değişti. Mesela sizin için enflamatuvar olan bir şeyi yemeye karar vermiş olabilirsiniz ama artık bu yiyeceğe nasıl reaksiyon vereceğinizi bildiğinizden, bundan çok az yemeyi tercih edebilirsiniz. Ya da belirli bir durum için, katlanılacak sonucun buna değer olduğuna karar vermiş olabilirsiniz. *Sizin kararınız*, benim değil. Başka hiç kimse- nin değil.

Ayrıca, sağlığınız güçlenmeye devam ettikçe, önceleri vücudunuzun baş edemediği bazı besinlerin artık sizde problem yaratmadığını da fark edebilirsiniz. Sağlıklı bir beden, sizin için kötü olan bir yiyeceğin üstesinden rahatlıkla gelebilir. Bir dilim doğum günü pastasının veya birkaç patates kızartması diliminin, sağlığınızda bir kötüleşmeye neden olmadığını da fark edebilirsiniz. Bu da yararlı bir bilgidir. Sadece beslenmedeki sapmanıza dikkat edin. Seçtiğiniz yiyeceklerin kalitesinden veya güvenilirliğinden çok fazla taviz vermeniz, vücudunuzun mesajlarını dinlemenizden sizi istemsizce alıkoyacaktır ve işte o andan sonra, sağlığınız da inişe geçmeye başlayacaktır. Eğer dikkatli davranmazsanız, belirtileriniz sinisi bir şekilde hayatınıza sızar –ve siz de yediğiniz hangi gıdanın bu belirtilerin sorumlusu olduğunu anlayamazsınız.

Bunu önlemek için bu programın size katabileceği en önemli şey *farkındalıktır*. Ne yiyeceğinize dair bir tercih yapacağınız her zaman; yeterince uyumadığınız her zaman; çok stresli olduğunuz, çok hareket etmeden geçirdiğiniz veya ekran başında çok fazla geçirdiğiniz ya da diğer insanlarla yeterli iletişim kurmadığınız her anı, fark edin. Vücudunuzun geri bildirimlerine dikkat edin ve ağzınıza giren her lokmanın ve kendi sağlığınıza karşı veya onun lehinde yaptığınız her davranışın bir seçim olduğunu kendinize hatırlatın. Ve gün içerisinde yaptığınız seçimlerin hepsinin içerisinde, en fazla kontrolünüz olanların muhtemelen yiyeceklerle alakalı olanlar olduğunu da fark edin.

* Hazcılık. (ç.n.)

Asla ve asla, kendinizi kötü hissetmenize neden olacak bir yiyeceği yemek zorunda değilsiniz. Ya sizin dışınızdaki herkes bunu yiyorsa? Ya biri veya bir şey –aileniz, arkadaşlarınız, gelenekleriniz– bunu yemeniz gerektiğini söylüyorsa? Bu bir savaş değildir. Kibarca hayır deyin ve ilerleyerek başkalarıyla muhabbet etmek, eğlenmek, aktiviteler yapmak ve hayatınızı yaşamak gibi daha önemli şeylere geçin.

Başlangıçta bu imkansızmış gibi gelecektir. İnanın, bunu ben de yaşadım ve biliyorum. Hatırlıyorum. Kendinizi “Ama noelde kurabiye yememek mümkün değil ki! Şükran gününde balkabağı turtasını yemeden kurtulamam ki! Ama herkes pizza sipariş etmek isteyecek! Bu onun doğum günü/düğünü/mezuniyet partisi ve o da pastası! Cadılar bayramında şekerleme olmazsa olmaz, değil mi?” şeklinde düşünürken bulabilirsiniz.

Bunların sadece eski alışkanlıklarınızın yankıları olduğunu unutmayın. Tabii ki de cadılar bayramının olmazsa olmazı şekerle-

me değildir ve diğer şeyler de mutlaka olmak zorunda değildir, bunu biliyorsunuz. Bunun anlamı onları *yiyecek* olmanız değildir, ama yemek *zorunda* olduğunuz da değildir. Vücudunuzun bazı yiyeceklere nasıl yanıt verdiğini biliyorsunuz. Bu nedenle içinizden gelen bu sorulara daha mantıklı, daha sakin ve arkasında durabileceğiniz kanıtlara göre cevap verin. Kendinizi teslim olmaya meyilliymiş gibi hissederseniz, artık öğrendiğiniz o bilgilerinizi geri dönün. Eğer kaygılı, yoksun bırakılmış, bir şeyleri özlüyormuş gibiyse, kendinize şu gerçeği hatırlatın: Sağlığınıza iyileştiren yiyecekleri yemek, yoksun bırakılmak anlamına gelmez. Bu, özgürlüklerin en bilgesidir.

**Sağlığınıza
iyileştiren
yiyecekleri
yemek, yoksun
bırakılmak
anlamına
gelmez.**

Bu, her sabah kendinizi iyi hissederek uyanma özgürlüğüdür –beyin sisi, sindirim problemi, eklem ve kas ağrısı ve kronik hastalığın hayatı kısıtlayıcı belirtileri olmadan. Sağlığınıza düzeliyor iyileştiğinde, hayatınızın her alanında elde ettiğiniz özgürlüktür. Enflamasyonsuz bir hayatınız olabilir ve bunun sağladığı mutlu-

luk, enflamatuvar herhangi bir şeyi yemenin verdiği hazdan çok daha fazladır. Ama vücudunuzun sevdiği ve yediğinizde kendinizi iyi hissettiren yiyecekler? Bunlar da sizin yeni bal-kaymağınız olacaktır!

TEKRAR BİR ELİMİNASYON?

Hayat devam ediyor. Hayat da vücutlar gibi, sağlık gibi, biyokimya gibi, biyo-bireysellik gibi, durağan olmayan dinamik bir süreçtir. İntoleranslarınız aynı kalırken, yeni intoleranslarınızın gelişmesi mümkün olan bir şeydir ve böyle bir şey gerçekleşirse, sizi enflamasyon spektrumunun ateşli tarafında itebilir. Ayrıca zamanla stres ve kötü alışkanlıkların hayatınıza yavaş yavaş sızdığını da fark edemeyebilirsiniz. Ya da elinizden gelen çabanın en iyisini yaptığınız halde bir sağlık probleminiz gelişebilir. Bir sağlık problemini tetikleyebilen ve kontrol edemeyeceğiniz bazı faktörler her zaman olacaktır. Bu da daha çok dikkat etmeniz ve kendi sağlığınıza ilgili olası en iyi tercihleri yapmanız için iyi bir nedendir. Bu, kendiniz için olası en iyi sonucu elde etmek için düzenlemenin yoludur. En önemlisi: Vücudunuzu dinleyin.

Şimdiki sağlık durumunuzu anlamanın en iyi yolu, vücudunuzun size vermiş olduğu mesajlara çok dikkat etmektir. Özellikle de stresli zamanlardan geçiyorsanız veya gebelik, menopoz veya andropoz (bu testosteronun düşmesi anlamına gelir) gibi hormonal geçişler deneyimliyorsanız, vücudunuzu dinlemek daha da bir önem kazanacaktır. Eğer bir süredir bunu yapmadığınızı fark ederseniz –bazen çok meşgul olur ve bunalırız ve kendimize önem vermeyi unuturuz– kendinizi tekrar vücudunuzun geri dönüşlerini dinlediğiniz o duruma getirmeye çalışın. Hayatınızda bahsettiğim bu stres faktörlerinden herhangi birisi varsa, dikkatinizi özellikle bu faktörlere verin. Sizin uyumunuzu bozan enflamatuvar bir şey miydi? Vücutlar değişir. Zaman hepimizi değiştirir. Enflamasyon spektrumunda olduğumuz yer, zamanda sadece bir andır ve zaman geçtikçe de yer aldığımız bu pozisyon sürekli olarak değişecektir.

İhtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz her an, eliminasyon programınıza tekrar başlayabilir ve hayatınızda olan şeylere bağlı

olarak geri gelmiş olan herhangi bir enflamasyonu azaltabilirsiniz. Bölüm 2'deki sınavı tekrar yapın. Aynı kategoride bir tekrarınız da olabilir ya da bu kez tamamen farklı sonuçlar da elde edebilirsiniz. Belki başlangıçta fonksiyon bozukluğu olan alanınız sindirim ya da eklem ve kaslar iken; şu anda beyniniz ve hormonlarınızdır. Eğer sizde de durum bu şekildeyse, yine bir anti-enflamatuvar Temel4 ya da Elimin8 evresini uygulayın ve tekrar sağlık yaşam tarzının yoluna girin.

Eliminasyon evresini tekrar uygulamak isteyebileceğiniz başka nedenler de vardır. Belki yeni bir besin denemek istiyorsunuz veya başka bir beslenme stratejisi uygulamaya karar verdiniz ve bunların sizin için uygun olup olmadığını görmek istiyorsunuz. Yolunuzu değiştirdiğiniz; düzenlemek ve mükemmelleştirmek istediğiniz her an, bu evreye geri gelebilirsiniz.

Ancak, artık elinizde araçlarınız da olduğundan, eliminasyon evresine hiçbir zamana dönme ihtiyacınız olmayabilir. Elinizde yiyecekleriniz var. Elinizde yaşam tarzı idealleriniz var. Ve tabii ki de problemlerinizi kendi başınıza çözemediğinizde veya gizemli bazı problemleri ortaya çıkarmak için daha da kişiselleştirilmiş programlara ihtiyacınız olduğunda, bir Fonksiyonel Tıp Hekimi'ne başvurmanızı mutlaka öneririm.

BUGÜN KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Dört veya sekiz haftalık bir anti-enflamatuvar beslenmeden ve sonrasında da seçilen gıdaların dikkatli bir şekilde vücudunuza tanıtılmasından sonra, kendinizi bu kitaba başladığınız zamandan belirgin bir şekilde daha iyi hissediyor olmalısınız. Şimdi, bugünkü sağlığınıza tekrar değerlendirerek bunu ölçelim. Kendinize şunları sorun:

- Enerjiniz nasıl?
- Ağrı düzeyiniz nasıl?
- Uykunuz nasıl?

- Konsantrasyonunuz nasıl?
- Sindiriminiz nasıl?
- Bu yolculuğa başladığınızdan bu yana, hayatınızda neler değişti?

Sayfa 54'te yazdığınız en kötü sekiz belirtinizi hatırlıyor musunuz? Şu anda o liste size nasıl görünüyor? Tamamen mi çözüldü? Muhteşem! Büyük bir kısmı mı çözüldü? O zaman keşfetmeye, test etmeye, denemeye ve vücudunuzun size verdiği mesajları dinlemeye devam edin. İleri boyutta bir dengesizliğin kendisini düzeltmesi çok uzun sürebilir, ama siz yolunuzda oldukça iyi bir şekilde ilerliyorsunuz. Sağlığınızdaki pozitif değişiklikleri fark edip adlandırabilirseniz, yeni edindiğiniz bilgilere ve yaşam planına sadık kalmak için motivasyonunuz daha da artacaktır.

Ayrıca Bölüm 2'ye dönüp, oradaki sınavları tekrar yapmanızı da öneririm –özellikle yüksek puan aldıklarınızı. Artık enflamasyonunuzu belirgin bir şekilde azaltabildiğinize ve sorumlu besinleri ortaya çıkartabildiğinize göre, şu anki puanınız eskisinden çok daha düşük olmalıdır. Enflamasyon Spektrumu Sınavı'nı tekrar ederek, ne kadar iyileştiğinizin sayısal bir değerini elde etmenizi ve de enflamasyon spektrumunda kronik hastalık halinden ne kadar uzaklaşıp sağlıklı olma haline ne derece yaklaşılabildiğinizi somut bir şekilde görmenizi sağlayacaktır. Bu, kesinlikle kutlanılması gereken bir ilerlemedir!

Peki şu anda doğru yönde gittiğinizi bildiğinize göre, bunu devam ettirmek için bundan sonra ne yapmalısınız? Enflamatuvar gıdaları beslenmenizden çıkarmanız düşüncenizi berraklaştırmış ve herhangi bir yiyeceğe karşı bağımlık hissetmenizi önlemede yardımcı olmuştur. Son dört ila sekiz hafta içerisinde enflamatuvar alışkanlıklarınızdan uzaklaşmanız da zihinsel yetkinliğinizi ve vücudunuzla olan ilişkinizi iyileştirerek enflamasyonunuzu basıkılamanızda yardımcı olmuştur. Enflamatuvar tetikleyicilerinizi hedef almanız ve bunları beslenmenizden çıkarmanız vücudunu-

zun dinlenmesine, bağırsaklarınızın iyileşmesine ve hormonlarınızın düzenlenmesine katkı sağlamıştır. Henüz kendinizi yüzde 100 sağlıklı hissetmiyor olabilirsiniz, ama bu da kabul edilebilir bir durumdur. Tecrübelerime göre bazı kişilerde enflamasyonun tamamıyla bastırılması ve etkilerinin iyileşmesi en az altı ay sürebiliyor; kronik sağlık problemleri olanlarda ise bu süre, yaşam tarzlarında kalıcı ve anlamlı değişiklikleri yaptıktan sonra, iki yıl bile olabilir. Sağlıklı olma hali, kutsal bir yolculuktur; bu nedenle sabırlı olun ve kendinize iyi davranın. Zihninize, vücudunuzla ve yiyeceklerle ilgili hislerinize önem verin. Bunların hepsi, dengede seyreden hayat oyununun parçalarıdır.

Burası, belki bu kitabın son bölümü; ama sizin hayatınızın bir sonraki bölümünün başlangıcı olacaktır. Kendi *Enflamasyon Spektrumu* planınız sizinle ilgili gerçek bilgilere dayanan sürdürülebilir yaşam tarzı değişikliklerine ulaşabilmeniz için bir sıçrama tahtası görevi görecektir. Vücudunuzun sevdiği şeylere sadık kalın, kendi kişiselleştirilmiş yaşam planınızı yaşayın, öğrendiklerinize saygı duyun, sizin canınızı acıtan şeylerden uzak durun ve sağlığınızın sürekli bir şekilde iyileşmeye devam ettiğini keyifle izleyin.

Artık elinizde vücudunuz için oluşturulmuş bir yol haritası olduğuna göre, bu yolculuğa heyecanla başlayabilirsiniz. Yaptığınız şeyi, “diyet” olarak tanımlamak doğru değildir. Vücudunuzun neyi sevdiğini ve iyilik halini korumak için neye ihtiyacı olduğunu biliyorsunuz. Bu nedenle diyet yapan bir kişi olmaktan, kendi sağlığına sahip çıkan bir insan olmaya geçtiniz. Vücudunuzu başka herhangi bir kişinin bilebileceğinden çok daha iyi tanıyorsunuz –özellikle de şu anda, onu nasıl dinleyeceğinizi öğrendiğiniz için.

TEŞEKKÜR

Amber, Solomon ve Shiloh: Benim ailem. Sizleri çok seviyorum. Kalbim, bedenimin dışında, üçünüzün içinde atıyor. Her nefesimle size aidim.

Takımım: Andrea, Ashley, Yvette, Emily ve Janice. Ailemin bir parçası ve en yakın arkadaşlarım oldunuz. Yorulmak bilmeyen fedakarlığınız ve çok önemsedüğümüz hastalarımıza duyduğunuz tutku için çok teşekkür ederim

Heather, Megan, Marian, Michael ve Avery and Waterbury'deki herkes: Hayal edebileceğim en iyi takımsınız. Bana inandığınız ve bu kitabın hayata geçmesinde bana destek olduğunuz için çok teşekkür ederim.

Eve: Bu kitap, bizim sevgimizin bir ürünü oldu. Bu yolculuğa benimle çıktığın için teşekkür ederim.

Jason, Colleen ve benim MindBodyGreen ailem: Benim için yaptığınız her şey için teşekkür ederim. Bana ses verdiğiniz ve bir bunca yıl bir yuva sağladığınız için. En içten duygularıyla minnettarım.

Elise, Gwyneth, Kiki ve Goop ailem: Sizlere sonsuz minnettarım. Kalbimi dünya ile paylaşmama bir şans verdiğiniz için teşekkürler.

Terry Wahls, Dr. Alejandro Junger, Dr. Jodh Axe ve Melissa Hartwig: Bu sağlık ve gıda uzayında, benim kahramanlarım, akıl hocalarım ve arkadaşlarım olduğunuz için teşekkür ederim.

Lee, Jason, Ed ve Amplify ailem: Benim öğretmenlerim, arkadaşlarım ve çekirdek ailem olduğunuz için teşekkür ederim.

Son olarak, fonksiyonel tıp ve sağlıklı yaşam dünyasındaki herkese teşekkür ederim: Sizler, dünyayı değiştirenlersiniz.

GİRİŞ

1. Centers for Disease Control and Prevention, "Chronic Diseases in America" infographic, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm>.
2. Centers for Disease Control and Prevention, Division for Heart Disease and Stroke Prevention Heart Disease Fact Sheet, https://www.cdc.gov/dhdspl/data_statistics/fact_sheets/fs_heart_disease.htm.
3. World Health Organization Cancer Fact Sheet, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.
4. American Autoimmune Related Diseases Association Autoimmune Disease Statistics, <https://www.aarda.org/news-information/statistics/>. American Autoimmune Related Diseases Association Autoimmune Disease Statistics, <https://www.aarda.org/news-information/statistics/>.
5. Andy Menke et al., "Prevalence of and Trends in Diabetes Among Adults in the United States, 1988–2012," *JAMA* 314, no.10 (September 2015): 1021–29. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2434682>.
6. National Institute of Mental Health, Mental Health Information Statistics, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-mental-illness-ami-among-us-adults.shtml>.
7. Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6630a6.htm>.
8. C. Pritchard, A. Mayers, and D. Baldwin, "Changing Patterns of Neurological Mortality in the 10 Major Developed Countries—1979–2010," *Public Health* 127, no. 4 (April 2013): 357–68; doi: 10.1016/j.puhe.2012.12.018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23601790>.
9. Centers for Disease Control and Prevention Autism Spectrum Disorder Data and Statistics, <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>.
10. Irene Papanicolas, Liana R. Woskie, and Ashish K. Jha, "Health Care Spending in the United States and Other High-Income Countries." *JAMA* 319, no. 10 (March 13, 2018): 1024–39; <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2674671>.
11. Lisa Girion, Scott Glover, and Doug Smith, "Drug Deaths Now Outnumber Traffic Fatalities in U.S., Data Show," *Los Angeles Times*, September 17, 2011; <http://articles.latimes.com/2011/sep/17/local/la-me-drugs-epidemic-20110918>.
12. Kelly Adams, Martin Kohlmeier, and Steven Zeisel, "Nutrition Education in U.S. Medical Schools: Latest Update of a National Survey," *Academic Medicine* 85, no. 9 (September 2010): 1537–42; <https://www.aamc.org/download/451374/data/nutritioneducationinusmedschools.pdf>.
13. Kelly M. Adams, W.Scott Butsch, and Martin Kohlmeier, "The State of Nutrition Education at US Medical Schools," *Journal of Biomedical Education* 2015 (2015), Article ID 357627, 7 pages; <http://dx.doi.org/10.1155/2015/357627>, <https://www.hindawi.com/journals/jbe/2015/357627/>.

14. M. Castillo et al., "Basic Nutrition Knowledge of Recent Medical Graduates Entering a Pediatric Residency Program," *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, no. 4 (November 2016): 357–61; doi: 10.1515/ijamh-2015-0019, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26234947>.
15. Walter C. Willett et al., "Prevention of Chronic Disease by Means of Diet and Lifestyle Changes," in Dean T. Jamison et al., eds., *Disease Control Priorities in Developing Countries*, 2nd ed. (Washington DC: World Bank Publication, 2006); <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11795/>.

BÖLÜM BİR, ÖNGÖRŞÜ

1. L. Cordain et al., "Origins and Evolution of the Western Diet: Health Implications for the 21st Century," *American Journal of Clinical Nutrition* 81, no. 2 (February 2005): 341–54; doi: 10.1093/ajcn.81.2.341, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15699220>.
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Adrenal Insufficiency & Addison's Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/adrenal-insufficiency-addisons-disease>.
3. O. Mocan and D. L. Dumitraşcu, "The Broad Spectrum of Celiac Disease and Gluten Sensitive Enteropathy," *Clujul Medical* 89, no. 3 (2016): 335–42; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27547052>.
4. E. A. Jeong et al., "Ketogenic Diet-Induced Peroxisome Proliferator-Activated Receptor-γ Activation Decreases Neuroinflammation in the Mouse Hippocampus After Kainic Acid-Induced Seizures," *Experimental Neurology* 232, no. 2 (December 2011): 195–202; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21939657>.
5. J. Tam et al., "Role of Adiponectin in the Metabolic Effects of Cannabinoid Type 1 Receptor Blockade in Mice with Diet-Induced Obesity," *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism* 306, no. 4 (February 15, 2014): E457–68; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24381003>.

BÖLÜM ÜÇ, EKLEŞİM

1. Luana Cassandra Breitenbach Barroso Coelho et al. "Lectins, Interconnecting Proteins with Biotechnological/Pharmacological and Therapeutic Applications," *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2017; doi: 10.1155/2017/1594074; <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/1594074/>.
2. Lloyd A. Horrocks and Young K. Yeo, "Health Benefits of Docosahexaenoic Acid (DHA)," *Pharmacological Research* 40, no. 3 (September 1999): 211–25; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1043661899904954>.
3. Kathleen A. Page et al., "Medium-Chain Fatty Acids Improve Cognitive Function in Intensively Treated Type 1 Diabetic Patients and Support in Vitro Synaptic Transmission During Acute Hypoglycemia," *American Diabetes Association* 58, no. 5 (May 2009): 1237–44; <http://diabetes.diabetesjournals.org/content/58/5/1237.short>.
4. Pui-Lene Lai et al., "Neurotrophic Properties of the Lion's Mane Medicinal Mushroom, *Hericium erinaceus* (Higher

- Basidiomycetes) from Malaysia," *International Journal of Medicinal Mushrooms* 15, no. 6 (2013): 539–54; <http://www.dl.begellhouse.com/journals/708ae68d64b17c52,034eeb045436a171,750a15ad12ae25e9.html>.
5. R. Katzenschlager et al., "Mucuna pruriens in Parkinson's Disease: A Double Blind Clinical and Pharmacological Study," *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 75, no. 12 (2004): 1672–77; <http://jnnp.bmj.com/content/75/12/1672>.
 6. Ghazala Hussian and Bala V. Manyam, "Mucuna pruriens Proves More Effective Than L-DOPA in Parkinson's Disease Animal Model," *Phytotherapy Research* 11, no. 6 (September 1997): 419–23; [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/\(SICI\)1099-1573\(199709\)11:6%3C419::AID-PTR120%3E3.0.CO;2-Q/full](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/(SICI)1099-1573(199709)11:6%3C419::AID-PTR120%3E3.0.CO;2-Q/full).
 7. Chizuru Konagai et al., "Effects of Krill Oil Containing n-3 Polyunsaturated Fatty Acids in Phospholipid Form on Human Brain Function: A Randomized Controlled Trial in Healthy Elderly Volunteers," *Clinical Interventions in Aging* 8 (September 2013): 1247–57; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3789637/>.
 8. Parris Kidd, "Integrated Brain Restoration After Ischemic Stroke—Medical Management, Risk Factors, Nutrients, and Other Interventions for Managing Inflammation and Enhancing Brain Plasticity," *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutic* 14, no. 1 (April 2009): 14–35; https://www.researchgate.net/publication/24275478_Integrated_Brain_Restoration_after_Ischemic_Stroke_Medical_Management_Risk_Factors_Nutrients_and_other_Interventions_for_Managing_Inflammation_and_Enhancing_Brain_Plasticity.
 9. Tracy K. McIntosh et al. "Magnesium Protects Against Neurological Deficit After Brain Injury," *Brain Research* 482, no. 2 (March 1989): 252–60; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0006899389911888>.
 10. Inna Slutsky et al., "Enhancement of Learning and Memory by Elevating Brain Magnesium," *Neuron* 65, no. 2 (January 2010): 165–77; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627309010447>.
 11. Laura D. Baker et al., "Effects of Aerobic Exercise on Mild Cognitive Impairment: A Controlled Trial," *Archives of Neurology* 67, no. 1 (January 2010): 71–79; <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/799013>.
 12. Stanley J. Colcombe et al., "Aerobic Exercise Training Increases Brain Volume in Aging Humans," *The Journals of Gerontology: Series A* 61, no. 11 (November 2006): 1166–70; <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/61/11/1166/630432/Aerobic-Exercise-Training-Increases-Brain-Volume>.
 13. Dietmar Benke et al., "GABA_A Receptors as *in Vivo* Substrate for the Anxiolytic Action of Valerenic Acid, a Major Constituent of Valerian Root Extracts," *Neuropharmacology* 56, no. 1 (January 2009): 174–81; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0028390808001950>.
 14. E. J. Huang and L. F. Reichardt, "Neurotrophins: Roles in Neuronal Development and Function," *Annual Review of Neuroscience* 24 (March 2001): 677–736; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11520916>.

15. Karl Obrietan, Xiao-Bing Gao, and Anthony N. van den Pol, "Excitatory Actions of GABA Increase BDNF Expression via a MAPK-CREB-Dependent Mechanism—A Positive Feedback Circuit in Developing Neurons," *Journal of Neurophysiology* 88, no. 2 (August 2002): 1005–15; <https://www.physiology.org/doi/abs/10.1152/jn.2002.88.2.1005>.
16. Pirjo Komulainen et al., "BDNF Is a Novel Marker of Cognitive Function in Ageing Women: The DR's EXTRA Study," *Neurobiology of Learning and Memory* 90, no. 4 (November 2008): 596–603; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1074742708001287>.
17. S. Parvez et al., "Probiotics and Their Fermented Food Products Are Beneficial for Health," *Journal of Applied Microbiology* 100, no. 6 (June 2006): 1171–85; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2672.2006.02963.x/full>.
18. S. Salminen, E. Isolauri, and E. Salminen, "Clinical Uses of Probiotics for Stabilizing the Gut Mucosal Barrier: Successful Strains and Future Challenges," *Antonie van Leeuwenhoek* 70, no. 2–4 (October 1996): 347–58; <https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF00395941?LI=true>.
19. L. J. Fooks and G. R. Gibson, "Probiotics as Modulators of the Gut Flora," *British Journal of Nutrition* 88, no. S1 (September 2002): s39–s49; <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/probiotics-as-modulators-of-the-gut-flora/0ECB99C9BCC4A6217A A70A51471E3BBA>.
20. P. Newsholme, "Why Is L-Glutamine Metabolism Important to Cells of the Immune System in Health, Postinjury, Surgery or Infection?," *The Journal of Nutrition* 131, Supp. 9 (September 2001): 2515S–2522S; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11533304>.
21. Zhao-Lai Dai et al., "L-Glutamine Regulates Amino Acid Utilization by Intestinal Bacteria," *Amino Acids* 45, no. 3 (September 2013): 501–12; <https://link.springer.com/article/10.1007/s00726-012-1264-4>.
22. L. Langmead et al., "Antioxidant Effects of Herbal Therapies Used by Patients with Inflammatory Bowel Disease: An *in Vitro* Study," *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* 16, no. 2 (February 2002): 197–205; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2036.2002.01157.x/full>.
23. Marta González-Castejón, Francesco Visioli, and Arantxa Rodríguez-Casado, "Diverse Biological Activities of Dandelion," *Nutrition Reviews* 70, no. 9 (September 1, 2012): 534–47; <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/70/9/534/1835513>.
24. Marzieh Soheili and Kianoush Khosravi-Darani, "The Potential Health Benefits of Algae and Micro Algae in Medicine: A Review on *Spirulina platensis*," *Current Nutrition and Food Science* 7, no. 4 (November 2011): 279–85; <http://www.ingentaconnect.com/contentone/ben/cnf/2011/00000007/00000004/art00007>.
25. Ludovico Abenavoli et al., "Milk Thistle in Liver Diseases: Past, Present, Future," *Phytotherapy Research* 24, no. 10 (October 2010): 1423–32; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.3207/full>.
26. Janice Post-White, Elena J. Ladas, and Kara M. Kelly, "Advances in the Use of Milk Thistle (*Silybum marianum*)," *Integrative Cancer*

- Therapies* 6, no. 2 (June 2007): 104–109; <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1534735407301632>.
27. P. Ranasinghe et al., "Efficacy and Safety of 'True' Cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) as a Pharmaceutical Agent in Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis," *Diabetic Medicine* 29, no. 12 (December 2012): 1480–92; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-5491.2012.03718.x/full>.
 28. Haou-Tzong Ma, Jung-Feng Hsieh, and Shui-Tein Chen, "Anti-Diabetic Effects of *Ganoderma lucidum*," *Phytochemistry* 114 (June 2015): 109–13; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031942215000837>.
 29. L. Liu et al., "Berberine Suppresses Intestinal Disaccharidases with Beneficial Metabolic Effects in Diabetic States, Evidences from in Vivo and in Vitro Study," *Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology* 381, no. 4 (April 2010): 371–81; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20229011>.
 30. Jun Yin, Huili Xing, and Jianping Ye, "Efficacy of Berberine in Patients with Type 2 Diabetes," *Metabolism* 57, no. 5 (May 2008): 712–17; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2410097/>.
 31. Noriko Yamabe et al., "Matcha, a Powdered Green Tea, Ameliorates the Progression of Renal and Hepatic Damage in Type 2 Diabetic OLETF Rats," *Journal of Medicinal Food* 12, no. 4 (September 2009): 714–21; <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jmf.2008.1282>.
 32. J. Larner, "D-Chiro-Inositol—Its Functional Role in Insulin Action and Its Deficit in Insulin Resistance," *International Journal of Experimental Diabetes Research* 3, no. 1 (2002): 47–60; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11900279>.
 33. F. Brighenti et al., "Effect of Neutralized and Native Vinegar on Blood Glucose and Acetate Responses to a Mixed Meal in Healthy Subjects," *European Journal of Clinical Nutrition* 49, no. 4 (April 1995): 242–47; C. S. Johnston, C. M. Kim, and A. J. Buller, "Vinegar Improves Insulin Sensitivity to a High-Carbohydrate Meal in Subjects with Insulin Resistance or Type 2 Diabetes," *Diabetes Care* 27, no. 1 (January 2004): 281–82; C. S. Johnston et al., "Examination of the Antiglycemic Properties of Vinegar in Healthy Adults," *Annals of Nutrition & Metabolism* 56, no. 1 (2010): 74–79; H. Liljeberg and I. Björck, "Delayed Gastric Emptying Rate May Explain Improved Glycaemia in Healthy Subjects to a Starchy Meal with Added Vinegar," *European Journal of Clinical Nutrition* 52, no. 5 (May 1998): 368–71; M. Leeman, E. Ostman, and I. Björck, "Vinegar Dressing and Cold Storage of Potatoes Lowers Postprandial Glycaemic and Insulinaemic Responses in Healthy Subjects," *European Journal of Clinical Nutrition* 59, no. 11 (November 2005): 1266–71; Nilgün H. Budak et al., "Functional Properties of Vinegar," *Journal of Food Science* 79, no. 5 (May 2014): R757–R764.
 34. El Petsiou et al., "Effect and Mechanisms of Action of Vinegar on Glucose Metabolism, Lipid Profile and Body Weight," *Nutrition Reviews* 72, no. 10 (October 2014): 651–61; Brighenti et al., "Effect of Neutralized and Native Vinegar on Blood Glucose and Acetate Responses to a Mixed Meal in Healthy Subjects"; Andrea M. White and Carol S. Johnston, "Vinegar Ingestion at Bedtime Moderates Waking Glucose Concentrations in Adults with Well-

- Controlled Type 2 Diabetes," *Diabetes Care* 30, no. 11 (November 2007): 2814–15.
35. T. Wolfram and F. Ismail-Beigi, "Efficacy of High-Fiber Diets in the Management of Type 2 Diabetes Mellitus," *Endocrine Practice* 17, no. 1 (January–February 2011): 132–42; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20713332>.
 36. C. L. Broadhurst and P. Domenico, "Clinical Studies on Chromium Picolinate Supplementation in Diabetes Mellitus—A Review," *Diabetes Technology & Therapeutics* 8, no. 6 (December 2006): 677–87; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17109600>.
 37. R. E. Booth, J. P. Johnson, and J. D. Stockand, "Aldosterone," *Advanced Physiological Education* 26, no. 1–4 (December 2002): 8–20; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11850323>.
 38. Z. Lu et al., "An Evaluation of the Vitamin D₃ Content in Fish: Is the Vitamin D Content Adequate to Satisfy the Dietary Requirement for Vitamin D?," *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology* 103, no. 3–5 (March 2007): 642–44; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960076006003955>.
 39. Joseph L. Mayo, "Black Cohosh and Chasteberry: Herbs Valued by Women for Centuries," *Clinical Nutrition Insights* 6, no. 15 (1998): 1–3; <https://pdfs.semanticscholar.org/dcc5/37a8da60cde7b0f5cecb701c2e161b62ac88.pdf>.
 40. N. Singh et al., "*Withania Somnifera* (Ashwagandha), a Rejuvenating Herbal Drug Which Enhances Survival During Stress (an Adaptogen)," *International Journal of Crude Drug Research* 20, no. 1 (1982): 29–35; <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/13880208209083282>.
 41. Lakshmi-Chandra Mishra, Betsy B. Singh, and Simon Dagenais, "Scientific Basis for the Therapeutic Use of *Withania somnifera* (Ashwagandha): A Review," *Alternative Medicine Review* 5, no. 4 (2000): 334–46; <https://keva.ind.org/download/Withania%20somnifera%20in%20Thyroid.pdf>.
 42. L. Schäfer and K. Kragballe, "Supplementation with Evening Primrose Oil in Atopic Dermatitis: Effect on Fatty Acids in Neutrophils and Epidermis," *Lipids* 26, no. 7 (1991): 557–60; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1943500>.
 43. Eric D. Withee et al., "Effects of MSM on Exercise-Induced Muscle and Joint Pain: A Pilot Study," *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 12, Supp. 1 (2015): P8, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4595302/>; P. R. Usha and M. U. Naidu, "Randomised, Double-Blind, Parallel, Placebo-Controlled Study of Oral Glucosamine, Methylsulfonylmethane and Their Combination in Osteoarthritis," *Clinical Drug Investigation* 24, no. 6 (2004): 353–63, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17516722>; Marie van der Merwe and Richard J. Bloomer, "The Influence of Methylsulfonylmethane on Inflammation-Associated Cytokine Release Before and Following Strenuous Exercise," *Journal of Sports Medicine*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5097813/>.
 44. G. S. Kelly, "The Role of Glucosamine Sulfate and Chondroitin Sulfates in the Treatment of Degenerative Joint Disease," *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutic* 3, no. 1 (February 1998): 27–39; <http://europepmc.org/abstract/med/9600024>.

45. Fredrikus G. J. Oosterveld et al., "Infrared Sauna in Patients with Rheumatoid Arthritis and Ankylosing Spondylitis," *Clinical Rheumatology* 28 (January 2009): 29; <https://link.springer.com/article/10.1007/s10067-008-0977-y>.
46. Kevin P. Speer, Russell F. Warren, and Lois Horowitz, "The Efficacy of Cryotherapy in the Postoperative Shoulder," *Journal of Shoulder and Elbow Surgery* 5, no. 1 (January–February 1996): 62–68; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1058274696800322>.
47. Barrie R. Cassileth and Andrew J. Vickers, "Massage Therapy for Symptom Control: Outcome Study at a Major Cancer Center," *Journal of Pain and Symptom Management* 28, no. 3 (September 2004): 244–49; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885392404002623>.
48. L. Kalichman, "Massage Therapy for Fibromyalgia Symptoms," *Rheumatology International* 30, no. 9 (July 2010): 1151–57; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20306046>.
49. J. Manzanares, M. D. Julian, and A. Carrascosa, "Role of the Cannabinoid System in Pain Control and Therapeutic Implications for the Management of Acute and Chronic Pain Episodes," *Current Neuropharmacology* 4, no. 3 (July 2006): 239–57, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2430692/>; A. Holdcroft et al., "A Multicenter Dose-Escalation Study of the Analgesic and Adverse Effects of an Oral Cannabis Extract (Cannador) for Postoperative Pain Management," *Anesthesiology* 104, no. 5 (May 2006): 1040–46, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16645457>.
50. B. Richardson, "DNA Methylation and Autoimmune Disease," *Clinical Immunology* 109, no. 1 (October 2003): 72–79; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14585278>.
51. Andrzej Sidor and Anna Gramza-Michalowska, "Advanced Research on the Antioxidant and Health Benefit of Elderberry (*Sambucus nigra*) in Food – A Review," *Journal of Functional Foods* 18, Part B (October 2015): 941–58; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464614002400>.
52. Niekien Susanti, "Asthma Clinical Improvement and Reduction in the Number of CD4⁺CD25⁺foxp3⁺Treg and CD4⁺IL-10⁺ Cells After Administration of Immunotherapy House Dust Mite and Adjuvant Probiotics and/or *Nigella Sativa* Powder in Mild Asthmatic Children," *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences* 7, no. 3 (May–June 2013): 50–59; <http://www.iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/Vol7-issue3/J0735059.pdf>.
53. B. Wang et al., "Neuroprotective Effects of Pterostilbene Against Oxidative Stress Injury: Involvement of Nuclear Factor Erythroid 2-Related Factor 2 Pathway," *Brain Research* 1643 (July 15, 2016): 70–79; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27107941>.
54. T. Furuno and M. Nakanishi, "Kefiran Suppresses Antigen-Induced Mast Cell Activation," *Biological and Pharmaceutical Bulletin* 35, no. 2 (2012): 178–83; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22293347>.
55. M. Hatori et al., "Time-Restricted Feeding Without Reducing Caloric Intake Prevents Metabolic Diseases in Mice Fed a High-Fat Diet," *Cell Metabolism* 15, no. 6 (June 6, 2012): 848–60; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22608008>.

BÖLÜM DÖRT, BAŞLA8

1. S. Guyenet, "Grains and Human Evolution," *Whole Health Source*, July 10, 2008; <http://wholehealthsource.blogspot.com/2008/07/grains-and-human-evolution.html>.
2. Oana Mocan and Dan L. Dumitraşcu, "The Broad Spectrum of Celiac Disease and Gluten Sensitive Enteropathy," *Clujul Medical* 89, no. 3 (2016): 335–42; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4990427/>.
3. Jessica R. Biesiekierski and Julie Iven, "Non-Coeliac Gluten Sensitivity: Piecing the Puzzle Together," *United European Gastroenterology Journal* 3, no. 2 (April 2015): 160–65; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4406911/>.
4. Jessica R. Jackson et al., "Neurologic and Psychiatric Manifestations of Celiac Disease and Gluten Sensitivity," *Psychiatric Quarterly* 83, no. 1 (March 2012): 91–102; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3641836/>.
5. S. Lohi et al., "Increasing Prevalence of Coeliac Disease over Time," *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 26, no. 9 (November 1, 2007): 1217–25; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17944736>.
6. David L. J. Freed, "Do Dietary Lectins Cause Disease?," *BMJ* 318, no. 7190 (April 17, 1999): 1023–24; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1115436>.
7. Pedro Cuatrecasas and Guy P. E. Tell, "Insulin-Like Activity of Concanavalin A and Wheat Germ Agglutinin—Direct Interactions with Insulin Receptors," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 70, no. 2 (February 1973): 485–89; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC433288/>.
8. Tommy Jönsson et al., "Agrarian Diet and Diseases of Affluence—Do Evolutionary Novel Dietary Lectins Cause Leptin Resistance?," *BMC Endocrine Disorders* 5 (December 10, 2005): 10; <https://bmcendocrdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6823-5-10>.
9. J. L. Greger, "Nondigestible Carbohydrates and Mineral Bioavailability," *The Journal of Nutrition* 129, no. 7 (July 1999): 1434S–1435S; doi: 10.1093/jn/129.7.1434S.
10. I. T. Johnson et al., "Influence of Saponins on Gut Permeability and Active Nutrient Transport in Vitro," *The Journal of Nutrition* 116, no. 11 (November 1986): 2270–77; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3794833>.
11. Albano Beja-Pereira et al., "Gene-Culture Coevolution Between Cattle Milk Protein Genes and Human Lactase Genes," *Nature Genetics* 35 (November 23, 2003): 311–13; <https://www.nature.com/articles/ng1263>.
12. S. Pal et al., "Milk Intolerance, Beta-Casein and Lactose," *Nutrients* 7, no. 9 (August 31, 2015): 7285–97; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26404362>.
13. "New Studies Show Sugar's Impact on the Brain, and the News Is Not Good," *Forbes*, November 8, 2016; <https://www.forbes.com/sites/quora/2016/11/08/new-studies-show-sugars-impact-on-the-brain-and-the-news-is-not-good/#337151c1652d>.

14. "Latest SugarScience Research," *SugarScience, University of California, San Francisco*; <http://sugarscience.ucsf.edu/latest-sugarscience-research.html#.WY4UllGGOkw>.
15. Julie Corliss, "Eating Too Much Added Sugar Increases the Risk of Dying with Heart Disease," *Harvard Health Blog*, February 6, 2014; <https://www.health.harvard.edu/blog/eating-too-much-added-sugar-increases-the-risk-of-dying-with-heart-disease-201402067021>.
16. Kelly McCarthy, "Artificial Sweeteners Linked to Weight Gain over Time, Review of Studies Says," *ABC News*, July 17, 2017; <http://abcnews.go.com/Health/artificial-sweeteners-weight-gain-time-review-studies/story?id=48676448>.
17. "Dietary Guidelines for Americans Shouldn't Place Limits on Total Fats," *Tufts Now* news release, June 23, 2015; <https://now.tufts.edu/news-releases/dietary-guidelines-americans-shouldn-t-place-limits-total-fat>.
18. Steven R. Gundry, "Abstract P354: Elevated Adiponectin and Tnf-alpha Levels Are Markers for Gluten and Lectin Sensitivity," *Circulation* 129, Supp. 1 (2018): AP354; http://circ.ahajournals.org/content/129/Suppl_1/AP354.
19. T. Erik Mirkov et al., "Evolutionary Relationships Among Proteins in the Phytohemagglutinin-Arcelin- α -Amylase Inhibitor Family of the Common Bean and Its Relatives," *Plant Molecular Biology* 26, no. 4 (November 1994): 1103–13; <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00040692#page-1>.
20. Richard D. Cummings and Marilyn E. Etzler, "Antibodies and Lectins in Glycan Analysis," in Ajit Varki et al., eds., *Essentials of Glycobiology*, 2nd ed. (Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2009); <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1919/>.
21. Steven R. Gundry, "Abstract P354: Elevated Adiponectin and Tnf-alpha Levels Are Markers for Gluten and Lectin Sensitivity," *Circulation* 129, Supp. 1 (2018): AP354; http://circ.ahajournals.org/content/129/Suppl_1/AP354.
22. Ibid.

BÖLÜM BEŞ, ELİMİNE ETMEK YA DA DÜZELTMEK (ELİMİN8 veya TEMEL4)

1. Environmental Working Group Consumer Guides: www.ewg.org/foodnews/.
2. Keith M. Diaz et al., "Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study," *Annals of Internal Medicine* 167, no. 7 (October 3, 2017): 465–75; <http://annals.org/aim/article-abstract/2653704/patterns-sedentary-behavior-mortality-u-s-middle-aged-older-adults>.
3. Christina M. Puchalski, "The Role of Spirituality in Health Care," *Baylor University Medical Center Proceedings* 14, no. 4 (October 2001): 352–57; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1305900>.
4. Ozden Dedeli and Gulten Kaptan, "Spirituality and Religion in Pain and Pain Management," *Health Psychology Research* 1, no. 3 (September 2013): e29.
5. Gaétan Chevalier et al., "Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons," *Journal of Environmental and Public Health* (January 12, 2012): 291541; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/>.

6. "The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research," *Corporation for National and Community Service*, 2007; https://www.nationalservice.gov/sites/default/files/documents/07_0506_hbr.pdf.
7. Jacqueline Howard, "Americans Devote More Than 10 Hours a Day to Screen Time, and Growing," *CNN*, July 29, 2016; <https://www.cnn.com/2016/06/30/health/americans-screen-time-nielsen/index.html>.
8. Aviv Malkiel Weinstein, "Computer and Video Game Addiction—A Comparison Between Game Users and Non-Game Users," *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, no. 5 (June 2010): 268–76; <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/00952990.2010.491879>.
9. Victoria L. Dunckley, "Gray Matters: Too Much Screen Time Damages the Brain," *Psychology Today*, February 27, 2014; <https://www.psychologytoday.com/blog/mental-wealth/201402/gray-matters-too-much-screen-time-damages-the-brain>.
10. "Prolonged Television Viewing Linked to Increased Health Risks," *Harvard Gazette*, July 6, 2011; <http://news.harvard.edu/gazette/story/newsplus/prolonged-television-viewing-linked-to-increased-health-risks/>.
11. Julie Taylor, "Are Computer Screens Damaging Your Eyes?," *CNN Health*, November 12, 2013; <http://www.cnn.com/2013/11/12/health/upwave-computer-eyes/index.html>.
12. Meg Aldrich, "Too Much Screen Time Is Raising Rate of Childhood Myopia," *Keck School of Medicine of USC*, January 22, 2019; <http://keck.usc.edu/too-much-screen-time-is-raising-rate-of-childhood-myopia/>.
13. Joanne Cavanaugh Simpson, "Digital Disabilities—Text Neck, Cellphone Elbow—Are Painful and Growing," *The Washington Post Health & Science*, June 13, 2016; https://www.washingtonpost.com/national/health-science/digital-disabilities--text-neck-cellphone-elbow--are-painful-and-growing/2016/06/13/df070c7c-0afd-11e6-a6b6-2e6de3695b0e_story.html?utm_term=.fad03116a6af.
14. Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W. W. Norton, 2011).
15. "Body Burden—The Pollution in Newborns: A Benchmark Investigation of Industrial Chemicals, Pollutants, and Pesticides in Human Umbilical Cord Blood," *Environmental Working Group*, July 2005; <https://web.archive.org/web/20050716022737/http://www.ewg.org:80/reports/bodyburden2/execsumm.php>.
16. James W. Daily, Mini Yang, and Sunmin Park, "Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials," *Journal of Medicinal Food* 19, no. 8 (August 2016): 717–29; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5003001>.
17. J. Paul Hamilton et al., "Depressive Rumination, the Default-Mode Network, and the Dark Matter of Clinical Neuroscience," *Biological Psychiatry* 78, no. 4 (August 15, 2015): 224–30; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4524294/>.

18. Shimon Saphire-Berstein et al., "Oxytocin Receptor Gene (*OXTR*) Is Related to Psychological Resources," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 37 (September 13, 2011): 15118–122; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3174632/>.
19. Lissa Rankin, "Scientific Proof That Negative Beliefs Harm Your Health," *MindBodyGreen*, May 2013; <https://www.mindbodygreen.com/0-9690/scientific-proof-that-negative-beliefs-harm-your-health.html>.
20. Quora, "This Is What Negativity Does to Your Immune System, and It's Not Pretty," *Forbes*, June 24, 2016; <https://www.forbes.com/sites/quora/2016/06/24/this-is-what-negativity-does-to-your-immune-system-and-its-not-pretty/#421d55e9173b>.
21. Lisa R. Yanek et al., "Effect of Positive Well-Being on Incidence of Symptomatic Coronary Artery Disease," *American Journal of Cardiology* 112, no. 8 (October 2013): 1120–25; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3788860/>.
22. Angela K. Troyer, "The Health Benefits of Socializing," *Psychology Today*, June 30, 2016; <https://www.psychologytoday.com/blog/living-mild-cognitive-impairment/201606/the-health-benefits-socializing>.
23. Eliene Augenbraun, "How Real a Risk Is Social Media Addiction?," *CBS News*, August 22, 2014; <https://www.cbsnews.com/news/how-real-a-risk-is-social-media-addiction/>.
24. Susan Greenfield, *Mind Change: How Digital Technologies Are Leaving Their Mark on Our Brains* (New York: Random House, 2015).
25. Roxanne Nelson, "Higher Purpose in Life Tied to Better Brain Health," *Reuters*, April 7, 2015; <http://www.reuters.com/article/us-stroke-risk-attitude-idUSKBN0MY25Q20150407>.

BÖLÜM YEDİ, TANIT3

1. Isabel J. Skypala et al., "Sensitivity to Food Additives, Vaso-Active Amines and Salicylates: A Review of the Evidence," *Clinical and Translational Allergy* 5 (2015): 34; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4604636/>.
2. Ibid.
3. Jessica R. Biesiekierski et al., "No Effects of Gluten in Patients with Self- Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity After Dietary Reduction of Fermentable, Poorly Absorbed, Short-Chain Carbohydrates," *Gastroenterology* 145, no. 2 (August 2013): 320–28.e3; [http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(13\)00702-6/fulltext](http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(13)00702-6/fulltext).
4. M. S. Baggish, E. H. Sze, and R. Johnson, "Urinary Oxalate Excretion and Its Role in Vulvar Pain Syndrome," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 177, no. 3 (September 1997): 507–11; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322615>.

Koyu renkli karakterler tabloları; *italik* karakterler ise şekilleri göstermektedir.

- A1/A2 kazein, 92, 269, 276
acı yeşillikler, 71
ada çayı, 117
adaptojenler, 248, 251
Addison hastalığı, 20, 78, 79
adet düzensizliği, 33
adzuki fasulyesi, 275
aflatoksin küf, 99
agar, 75
agave şurubu, 58, **84**, 95, 277
ağır metaller, 70-71
ağırlık kaldırma, 134, 163
ahududu, 114
akçaağaç şurubu, 58, **84**, 95, 269, 277
akdarı, 89, 278
akne (sivilce), 75, 267
albacore ton balığı, 109
albümin, 64, 102
aldosteron, 74
alerjenler/alerjiler, 246, 260
alfa-amilaz inhibitörleri, 87
alfa-glukozidaz, 72
alışkanlıklar. *Bkz* enflamatuvar alışkanlıklar; *belirli alışkanlıklar*
alkaloidler, 60
alkol, 60, 70, 260, 262, 279
alkollü içecekler (votka, rom, viski, tekila), 279
Alzheimer hastalığı, 3, 67
amarant, 89, 278
anafilaksi, 16, 91
ananas, 114, 246, 262
anason, 96
andropoz, 288
anksiyete/kaygı, 3, 4, 13, 16, 19, 32, 33, 35, 54, 66, 67, 75, 86, 131, 159, 174, 175, 176, 177, 268
annatto, 117
Antep fıstığı, 101, 270, 274
antibiyotikler, 90, 92
anti-enflamatuvar yemek tarifleri, 192-255, 284
Anti-Enflamatuvar Zerdeçal Sütü (Altın Süt), 251-52
antioksidanlar, 67, 97, 114, 247, 251, 271
antosiyenin, 247
APOA2/APOE4, 28
aralıklı açlık (intermittent fasting) (AA), yararları, 82
ardıç/ardıç kozalağı, 117
arkadaş zamanı, yararları, 167
Arktik alabalık, 109
arpa, 57, **84**, 88, 89, 263, 278
asesülfam (Sunett, Sweet One), 95
ashwagandha, 75
asit reflüsü, 21, 68, 152, 175, 266
aslan yelesi mantarı, 66
aspartam (Equal, NutraSweet), 95
aspir tohumu, 101
astaksantin, 67
astım, 246
ateş, 268
Atıştırmalık Dereotlu Füme Somon-Salatalık Dilimleri, 241-42
Atıştırmalık İtalyan Usulü Köfteler, 245
atıştırmalıklar, 101, 113, 115, 121, **123**, **125**, 175, 213-18, 240-45, 270, 278-79, 284
Atlantik uskumru balığı, 109
avlanılmış doğal/yabani balık, 66, 75, 109
avokado, 28, 64, 89, 112, 114, 261, 262
avokado dilimleriyle tost, 103
avokado yağı, 98, 99, 116
ayçiçek çekirdeği/tohumu, 60, **85**, 101
ayçiçek yağı, 58, **84**, 98
Ayrıca bkz. iksirler ve kemik suları
Ayurvedik tıp, 67, 75, 254

B vitaminleri, 70, 79
badem ezmesi, 112, 274
badem sütü, 64, 93, 274
bademler, 60, **85**, 101-2, 262, 274
bağırsak geçirgenliği, 26
bağırsak otoimmünitesi, 78
bağırsak ülserleri, 68
Bağırsak Yatıştırıcı Zencefil ve Kırmızı Karaağaç Çayı, 248
bağırsıklık sistemi. *Bkz.* otoimmün sistem
bağırsıklık ve biyo-bireysellik, 17
baharatlar, 97, 117, 273, 275
Baharatlı Karnabahar Çiçekleri ile Soğanlı Mantar Kavurması, 221-22
Baharatlı Sığır Burgerler ile Tatlı ve Ekşi Kırmızı Lahana, 239-40
Baharatlı Tropikal Meyve Suyu, 246-47
Baharatlı ve Yeşillikli Ekşi Balık Çorbası, 227-28
Baharatlı ve Yeşillikli Ekşi Balık Çorbası, 227-28
bakla, 100
baklagiller/bakliyat, 59-60, 62, 63-64, 65, **85**, 87, 99-100, 260, 263, 271, 275
bal, 58, **84**, 95, 262, 263, 269, 277
bal kabağı, 103, 105
bal kabağı püresi, 105

- bamyas, 113
 barbunya fasulyesi, 59, 65, 85, 100, 271, 275
 barramundi, 109
 Başla8. Bkz. Eliminasyon Evresine Geçiş
 başlamak (eskiden yapmayı sevdiğiniz bir
 şeye tekrar), yararları, 190–91
 bayır turpu, 117
 belirtiler, eliminasyon evresinden sonra,
 259–65
 belirtiler, enflamasyon artışında, 21–22
 belladonna, 104
 berberin 73
 besin alerjileri, intoleransları, hassasiyetleri,
 7, 15–16, 145, 288
 besin mayası, 102, 103, 112
 beslenme eğitimi, 5
 betain HCL, 69, 111
 beyaz balık, 109
 beyaz çay, 60, 276
 beyaz fasulye, 59, 85, 100, 271, 275
 beyaz şeker, 84, 94, 95
 beyin kaynaklı nörotrofik faktör, brain-deri-
 ved neurotrophic factor (BDNF), 67, 134
 beyin problemleri, 2, 3, 25, 50
 beyin sağlığı ve yağlar, 115
 beyin/sinir sistemi, 22, 32, 34
 beyin/sinir sistemi (sınav), 35–36, 49, 50, 51
 Beyin/Sinir Sistemi Uygulama Modülü,
 66–67
 beyin sisi, 16, 32, 66, 67, 106, 268, 287
 beyin-böbrek üstü bezi (HPA) aksı, 60, 75,
 248
 bezeler, 102
 bezelye, 100, 112, 263
 BHA ve BHT, 97
 bildirgin, 110
 biber, tatlı ve acı, 60, 85, 87, 104, 262, 275
 biberiye, 117
 bilgisayara bakma sendromu, 141
 bilişsel fonksiyonlar. Bkz. beyin/sinir sis-
 temi
 bira, 89, 260, 279
 bisiklete binmek, yararları, 133
 bitki odaklı beslenme, adapte olmak, 61,
 62, 63
 bitkiler, 97, 116–17
 bitkisel çaylar, 96, 97, 276
 bitkisel protein, 111–12
 bitkisel süt, 93–94
 bitkisel yağlar, 58, 64, 84, 97, 98, 270
 Biyo-Bireysel Enflamasyon Profili, 28, 32,
 53, 56, 65. Ayrıca bkz. Enflamasyon
 Spektrumu Sınavı; enflamatuvar alış-
 kanlıklar; uygulama modülleri
 biyo-bireysellik ve yaşam tarzı, 16
 biyo-bireysellik, 1–2, 7, 8, 9, 10–11, 13–31,
 55, 61–62, 65, 161
 bizon, 110
 blenderler, yüksek hızlı, 246
 Böbrek Üstü Bezi Dengeleyici Adaptojen
 Smoothie, 249
 Böbrek üstü bezleri, 20, 24, 26, 33, 60, 74, 75,
 78,79, 126
 böbrekler, 23, 33, 70, 264
 böğürtlen, 114
 Brezilya cevizi, 101
 brokoli, 71, 112, 113
 brokoli filizleri, 71, 80, 113
 bromelain, 246
 Brüksel lahanası, 71, 103, 112, 113
 Brüksel Lahanası, Elma ve Pastırmalı So-
 mon Tava, 220–21
 Buffalo Tavuk Dip Sos, 213–14
 buhurdanlık, 138
 bulantı, 267
 bulgur, 278
 burun akıntısı, 16
 burun tıkanıklığı, 259, 267
 C-reaktif protein, 26
 Canlandırıcı, Böbrek Üstü Bezini Dengele-
 yici Buzlu Çay, 248–49
 Canlandırıcı Kereviz Suyu, 248
 canlı aktivitelere, katılmanın yararları, 143
 cannabis, 77
 CBD (Cannabidiol) yağı, 77
 ceviz, 60, 85, 101, 261, 270
 ceviz ezmesi, 274
 chia tohumu, 85, 101, 273
 Chimichurri Soslu Biftekte ve Havuç Eriştesi,
 230–31
 cıva, balıkta, 109, 110
 Cilde Isıltı Veren Lavanta Toniği, 251
 cilt kuruluğu, 33, 267
 cilt problemleri, 13, 32, 33, 34, 75, 86, 91,
 103, 259, 260, 262, 267, 271
 cinsel istek (düşük), 33, 74, 116
 Cinsiyet Hormonu Artırıcı İksir, 250
 Cole, Will, i–vi
 drwillcole.com, 265
 Ketotarian, 9, 10, 61, 82, 115
 Ayrıca bkz. Enflamasyon Spektrumu
 Çabuk Sebze Turşusu, 244–45
 çam fıstığı, 101
 çapraz reaksiyon, 27
 çarkıfelek meyvesi, 114
 çavdar, 57, 84, 87, 88, 89, 263, 278
 çaylar, 60, 70, 72–73, 75, 96, 97, 117, 262, 276
 çemen otu, 117
 çeri domates, 60, 104
 çevre kirleticiler, maruziyet, 21
 Çevresel Çalışma Grubu (Environmental
 Working Group), 113
 çevresel tolerans ve biyo-bireysellik, 17
 çikolata, 260

Çikolatalı, Hindistan Cevizli, Kenevirli

Enerji Topları, 215–16

çilek, 114, 261

Çin lahanası, 113

çizgili orkinos balığı, 109

çocuklarla aktif oyunlar oynamak, 133

çoklu doymamış yağ asitleri, 97

çoklu-görev, 132

çölyak hastalığı (CH), 20, 34, 47, 78, 79, 86
çuha çiçeği yağı, 75

D-chiro-inositol, 73

davranışsal bozuk, 2, 91

defne yaprağı, 117

deglisirizine meyan kökü, 69

demans, 26, 36, 66

demir, 26, 79, 87, 247, 264

deniz sebzeleri, 75

deniz tarağı, 109

deniz tuzu, 117

deniz ürünleri, 109

depresyon, 2–3, 4, 16, 18, 19, 32, 66, 67, 86,
174–75, 268

dereotu, 117

detoksifikasyon sistemi (sınav), 39–40, 49,
50, 51

detoksifikasyon sistemi, 23, 25, 33

Detoksifikasyon Uygulama Modülü, 70–71

deve diken, 70

deve kuşu, 110

dışarıda yemek, 173–74, 284

diamin oksidaz (DAO) enzim blokörleri,
261–62

dil balığı, 109

diyabet, 2, 5, 19, 20, 33, 42, 72, 79, 88, 94, 141
diyet gazlı içecekler, 95

diyetler, 14, 30

doğada vakit geçirmek, yararları, 130–31,
142

doğal makyaj ürünleri kullanmak, 151

doğal malzemelerle dekorasyon, yararları,
151

doğal olarak tatlı gıdalar, 96–97

doğal tatlandırıcılar, 94, 95, 96, 269, 277

dokozahexaenoik asid (DHA), 66

domates, 60, 85, 87, 103–4, 261, 262, 275

domates sosu, 275

Domates Sosunda Pesto Dolgulu Tavuk
Göğsü, 209–10

dana eti, 110

dondurma, 57, 91, 93

dopamin, 67

doymuş yağlar, 28

Dr. Will Cole'ün Bağırsak İyileştirici Smo-
thiesi, 249

drwillcole.com, 265

duş almak, masaj ve fırçalamanın enerji ve-
rici etkisi ve nemlendirici kullanma, 177

dutsu meyveler, 264

Duvarda Bacaklar Yukarı Duruşu (yoga),
148–49

duygudurum değişiklikleri, 32, 33, 66, 75,
259, 268

duygusal bozukluklar, 2

duygusal yeme, strese bağlı yeme, enflama-
tuvar bir alışkanlık olarak, 120, 174–77

düdüklü tencere, ile pişirmenin yararları,
63, 65, 68, 275

edamame, 64, 100, 271, 275

eğlenceli bir şov seyretmek, yararları, 177

Ekle8. Bkz Temel4; Elimin8; araç kutuları
eklem ağrısı, 16, 25, 32, 33, 34, 54, 75, 76, 91,
103, 246, 260, 268, 271, 287

ekmekler, 88, 89

ekrana bakma, enflamatuvar alışkanlık
olarak, 120, 140–43

ekrana bakmadan yemek, 143

Elimin8

besinleri tekrar tanıtılması, 270–71, 273
genel bakış, 56, 58–60, 63, 83, 84, 84–85,
119, 156, 258

tekrarlama, 288–89

Ayrıca bkz. eliminasyon diyeti; Enfla-
masyon Spektrumu Sınavı

Elimin8 (Eliminasyon Evresi)

5. Gün: bakliyat, 99–100

6. Gün: yemişler ve tohumlar, 100–102

7. Gün: yumurtalar, 102–3

8. Gün: gölge sebzeler, 103–5

Ayrıca bkz. Core4 ve Elimin8 (Eliminas-
yon Evresi)

Elimin8 (iyileşme)

Elimin8 Yolu Kontrol Noktası, 157,
161–62

5. Hafta: 162–69, 164–65

6. Hafta: 169–77, 170–71

7. Hafta: 178–84, 180–81

8. Hafta: 185–91, 186–87

Ayrıca bkz. Core4 ve Elimin8 (iyileşme)

Elimin8 (tarifler), 121, 192, 219–45.

eliminasyon diyeti, 7–11, 22, 23–24, 28, 29,
30, 34, 59, 82, 119, 130. Ayrıca bkz. Core4;
Elimin8

Eliminasyon Evresi, 83–105, 256, 258, 259

elma püresi, yumurta ikamesi olarak 103
elma sirkesi, 73, 152

emu yağı, 80

endokannabinoid sistemi, 27

endokrin sistemi. Bkz. hormonal sistem
endüstriyel tarım, 85

enerji içecekleri, 95, 262

enflamasyon çağı, 2–5

enflamasyon profili, puanlama, 52, 52

Enflamasyon profili. Bkz. Biyo-Bireysel
Enflamasyon Profili

Enflamasyon Spektrumu, 1–11, 19–30
 adım adım azaltma işlemi, 29, 56, 57, 58, 84–85, 84–105
 anti-enflamatuvar tarifler, 192–255, 284
 biyo-bireysellik, 1–2, 7, 8, 9, 10–11, 13–31, 32, 55, 56, 62, 65, 83, 161
 eliminasyon diyeti, 7–11, 23–24, 28, 29, 30, 34, 53, 119, 130
 eliminasyon evresi, 83–105, 256, 258, 259
 enflamasyonu yatıştırma ve iyileşme, 106–91
 eski favorilerinizi test etmek, 29–30, 60, 88, 108, 179, 191, 256–81
 kişisel yaşam planınızı tasarlayın, 282–91
 laboratuvar tetkikleri, 25–28
 Ayrıca bkz. Cole, Will; Enflamasyon Spektrumu Sınavı; enflamatuvar alışkanlıklar
 Enflamasyon Spektrumu Sınavı, 24, 28, 34–53, 65, 289, 290. Ayrıca bkz. Biyo-Bireysel Enflamasyon Profili; Core4; Elim8; Enflamasyon Spektrumu enflamasyonu yatıştırma ve iyileşme, 106–91
 enflamatuvar alışkanlıklar, 2, 7, 8, 10, 29, 31, 57, 59, 106, 107, 119–21, 127, 134, 144, 156, 163, 172, 179, 185, 285, 290. Ayrıca bkz. Biyo-Bireysel Enflamasyon Profili; Enflamasyon Spektrumu; yaşam tarzı; belirli alışkanlıklar
 enflamatuvar yağlar, 58, 59, 84, 97–99, 269–70, 277–78. Ayrıca bkz. yağlar; sıvı yağlar (sağlıklı)
 enginar, 112, 113, 263
 enzim inhibitörleri, 87, 88
 epigallocateşin-3-gallat(EGCG), 73
 epigenetik, 13
 erektil disfonksiyon, 116
 erikler/erik kuruları, 262
 erken ölüm, 131, 141
 Etiyopya fasulyesi, 100
 Ev Yapımı Ranch Sos, 241
 Ev Yapımı Ranch Sosu ile Ktır Sebz Sarmaları, 240–41
 evcil hayvanı yürüyüşe çıkarmak, yararları, 133
 evde temizlik yapmak, yararları, 150, 151
 farkındalık, bilinçli, 159, 160, 167, 168, 286
 favori eski yemeklerinizi ve alışkanlıklarınızı test etmek, 29–30, 60, 88, 108, 179, 191, 256–81
 fermente gıdalar, 68–69, 80, 260, 275, 276
 ferritin, 26
 fesleğen, 117
 fındık, 60, 101, 274
 fındık sütü, 93, 274

Fırında Baharatlı Mantar ve Karışık Sebzeli Tavada Yumurta, 197
 fibromiyalji, 33, 76
 filizler (yonca, fasulye, brokoli, vb.), 113
 fitik asit/fitatlar, 59, 62, 63, 87, 99
 FODMAP'lar, 259, 260, 263–64, 280, 283
 folat, 71, 247
 FOMO, bir şeyleri kaçırma korkusu, (fear of missing out), 182, 183
 fonksiyonel tıp, 4–7, 10, 14, 18–19, 20–21, 26, 32, 78, 259, 265, 289
 fosfatidilkolin, 67
 fosfatidilserin, 67
 fosfor, 247
 frenk soğanı, 113
 GABA, 67
 Galangal/Havlıcan suyu, 68, 253–55
 garbanzo fasulyesi, 100
 gaz, 69, 91
 gebelik, 288
 geçirgen bağırsak sendromu, 32–33, 66, 68, 87, 252
 geçirgen kan-beyin bariyeri 26, 32, 66
 gelecek hakkında düşünmek, 179
 genetik, 9, 13, 19, 21, 22, 23, 27, 28, 66, 99
 gevik eti, 110
 Gıda Tarutma Testi Çalışma Sayfası, 272, 280, 280–81, 283
 glukozamin sülfat, 76
 gluten, 86, 88, 263, 278
 gluten hassasiyeti, 27, 86
 glutensiz tahıllar, 269, 278
 Goldilocks prensibi, 23
 gonadal aks, 74
 gökkuşağı alabalığı, 109
 gölge sebzeler, 60, 85, 87, 103–5, 114, 262, 271, 275
 gönüllülük, yararları, 139, 191
 gözlerde tahriş/yanma, 141, 267
 granola barlar, 95
 Graves hastalığı, 79
 greylift, 114, 261
 Guakamole Dolgulu Mini Dolmalık Biberler, 217
 guava, 262
 gülmek, yararları, 160
 Güney Amerika tarzı "nachos," 90
 Güzelleştirici Mavi-Yeşil Denizkızı Lattes, 251
 hafıza problemleri, 32, 66, 67, 116, 268
 hafta hafta ilerleme, 107, 127–91
 hamsi, 109
 hamur işleri/fırın, 88, 89, 102–3, 278
 hardal otu, 71
 hardal, 117
 Hashimoto tiroiditi, 34, 79

hastalık yönetimi, 4–5, 6, 18–19, 20
 haşhaş tohumu, 101
 havuç, 90, 105
 hayıt, 75
 hayvansal protein, yavaş yavaş başlamak, 111
 HCL, 248
 hempeh, 111
 hempfu, 64
 HEPA filtreler, 152
 hidradenitis suppurativa, 79
 hindi eti, 110
 hindiba, 113, 262
 Hindistan cevizi, 64, 96, 97
 Hindistan cevizi kefir, 68, 80
 Hindistan cevizi kreması, 194, 211, 213
 Hindistan cevizi parçaları, 101
 Hindistan cevizi suyu, 117, 263
 Hindistan cevizi sütü, 64, 93, 94, 101, 241
 Hindistan cevizi şekeri, 58, 84, 95, 269, 277
 Hindistan cevizi yağı, 64, 66, 97, 98, 99, 116, 150–51, 262
 Hindistan Cevizli Mini Bal Kabağı Lapası, 193
 Hint fesleğeni (tulsi), 158
 hipotalamik-pitüiter-adrenal (HPA) aks, 60, 74, 75, 248
 histaminler, 252, 259, 260–61, 280, 283
 homosistein, 26
 Horasan buğdayı, 89
 Hormon (Endokrin Sistemi) Uygulama Modülü, 74–75, 249
 hormonal problemler, 4, 19, 24, 33, 87, 116
 hormonal sistem (sınav), 43–44, 49, 50, 51
 hsCRP (high-sensitivity C-reactive protein), 26
 Humus ve Yeşillikli Kahvaltı Tabağı, 194–95
 Humus ve Yeşillikli Kahvaltı Tabağı, 194–95
 hurma, 262
 hurma şekeri/şurubu, 58, 95, 269, 277
 huzursuz bağırsak sendromu (IBS), 16, 69

IL-6 (interlökin 6), 26, 135

International Journal of Adolescent Medicine and Health, 5

ışlatmak; bakliyat, yemişler ve tohumları, 63, 76, 118–19, 273, 274
 ıspanak, 71, 112, 113, 261, 264
 ıspanak pesto, 209
 istakoz, 109
 Işık Suyu, 74

içecekler, 117–18

“içindekiler” etiketini okumanın önemi, 92, 95, 96, 98, 103, 110, 192

“içten gelen ses,” 69

iksinirizi mayalamak/kaynatmak, 138

iksirler ve kemik suları, 122, 124, 126, 138, 246–55

ilaç kullanımı, 70

ilaç olarak besinler, 5, 6–7, 9, 15, 28, 65

ince bağırsakta aşırı bakteri çoğalması [small intestinal bacterial overgrowth (SIBO)], 68, 260

İncele8. Bkz. Biyo-Bireysel Enflamasyon Profili

İncirli Zeytinli Ezme, 242–43

indüklenebilir nitrik oksit sentaz (iNOS), 80

inka fıstığı (sacha inchi), 101, 111

insanlarla iletişim kurmak, yararları, 142–43

insülin, Bkz. kan şekeri/insülin sistemi

insülin direnci, 72, 73, 88, 131

interlökin 6 (IL-6), 26, 135

intihar, 3

inülin (şeker alkolü), 264

ishal/diyare, 33, 37, 38, 47, 68, 91, 252, 263, 267

istiridye, 109

işlenmiş gıdalar, 94, 97, 100, 261, 271

İyi Sağlık Puanı, 52, 52

iyileşme ve enflamasyon, 22–23

iyileşme ve enflamasyonun yatışması, 106–91

izomalt (şeker alkolü), 264

jambon, 261

JOMO, bir şeyleri kaçırma zevki, (joy of missing out), 183

kabak, 87, 102, 113

kabak çekirdeği, 60, 85, 101

Kabaklı Humus ile Salatalık Sushisi Sarmaları, 218

kabızlık, 33, 37, 54, 68, 252, 263, 267

kabuklu deniz ürünleri, 261

kaçamak, beslenme planından çıkmak, 107–8, 161–62, 285–88

kafein, 60, 276

kahvaltı karışımı, 103

Kahvaltılık -Ve Her Anlık- Nachos, 205–6
 kahve, 276

kahve kreması, 57

kahverengi pirinç şurubu, 95

kahverengi şeker, 84, 94, 95

kaju, 101

kaju ezmesi, 274

kaju fıstığı, 60, 101, 261, 263, 270

kaju sütü, 74

kakao, 264

kakao çekirdeği kabuğu, 97

kakule, 117

kalamar, 109

kalp hastalıkları, 2, 5, 16, 19, 20, 26, 92, 94, 115, 141, 268

kalprotektin, 26

- kalsiyum, 87
 kan şekeri/insülin sistemi, 23, 25, 32, 33, 64, 114
 kan şekeri/insülin sistemi (sınav), 41–42, 49, 50, 51
 Kan Şekeri/İnsülin Uygulama Modülü, 72–73
 kannabinoid geni CNR1 rs1049353, 27
 kanola yağı, 58, 84, 97, 98, 270, 277
 kanserler, 2, 5, 131
 kantalup kavunu, 114
 karabalık, 109
 karaca eti, 110
 karaciğer, 23, 33, 60, 70–71, 72, 94, 114, 115, 152, 277
 karaciğer yağlanması, 70
 karahindiba çayı, 70
 karalahana, 71, 89, 113
 karanfil, 117
 karın ağrısı, 16, 33, 69, 91, 263
 karides, 109
 Karides Köfteleri ile Dereotlu Kremalı Lahana Salatası, 229–30
 karnabahar, 71, 113, 263
 Karnabaharlı Badem Unlu Bazlama, 214
 Karnabaharlı Brokolili Tabbule, 226
 Karnabaharlı Cevizli Tacos, 206–7
 karpuz, 264
 kas ağrısı, 16, 33, 268, 287
 kas-iskelet sistemi, 24, 25, 33
 kas-iskelet sistemi (sınav), 45–46, 49, 50, 51
 Kas-İskelet Uygulama Modülü, 76–77
 kaşıntı, kızarıklık, 16, 33, 267
 Kavrulmuş Çıtır Nohutlar, 216–17
 kavunlar, 114
 kavurma, endüstriyel tohum yağları, 100–101
 kayısı, 262
 kaz, 110
 kazein, 57, 90, 91, 92–93, 269, 276
 keçiyoynuzu/keçiyoynuzu tozu, 97, 263
 kedi balığı, 109
 kedi otu kökü, 67
 kefir, 68, 80, 260, 276
 kefiran, 80
 kekik, 117
 kemik suyu, 118, 261
 Kemik Suyu, Ev Yapımı, 68, 252–53
 kendinize hediye almak, yararları, 189
 kendinizi hissetmek, değerlendirmesi, 289–91
 kendinizi şımartmalar, 106, 130–31, 139–40, 148–49, 157–58, 167, 173–74, 182, 189, 284
 kenevir, 77
 kenevir sütü, 273
 kenevir tohumu, 101
 kerevit/tatlı su istakozu, 109
 kereviz, 113, 177
 kereviz tohumu, 117
 kestane, 101
 keten tohumu, 101, 273
Ketotarian (Cole and Will), 9, 61, 82, 115
 kılçıksız buğday, 57, 87, 88, 89, 263, 278
 kırmızı biber, 104
 kırmızı biber, tatlı, 104, 275
 kırmızı çalı çayı, 75
 kırmızı fasulye, 100
 kırmızı (kaygan) karaağaç tozu, 69
 kırmızı pul biber, 104, 275
 kırmızı toz biber, 104, 275
 kırmızı turp, 113
 kırmızı yonca çiçeği, 70
 kıvrıkcık lahana, 71, 90, 102, 113, 247, 264
 kızartılmış fasulye, 100
 kızılötesi sauna, 77
 kilo problemleri, 4, 21, 32, 33, 54, 106, 130, 268
 kimchi, 68, 260
 kimyasal hava temizleyiciler, 150, 151
 kimyon, 117
 kinoa, 57, 84, 88, 89, 269, 278
 kiraz/vişne, 102, 262
 Kirli Düzine, 113
 kişisel yaşam planı, 282–84
 kişniş, 70, 117
 kivi, 114
 klemantin mandalina, 114
 klorella, 112
 kokteyl masaları, yararları, 132
 kola cevizi, 101
 kolajen tozu, 76
 Kolay Mercimek Yemeği Yanında Karnabahar Pırlası, 202
 kolesterol, 32, 73, 115–16
 kombu, 75, 113
 kombu çayı, 69, 118, 260
 kondroitin sülfat, 76
 konsantrasyon problemleri, 32, 66, 268
 konserve gıdalar, 261
 kornişon turşusu, 262
 kortizol, 75, 159
 kök sebzeler, 96, 102, 105
 kömür balığı, 109
 köri tozu, 104
 Köri Kök Sebzeler, 211
 Kötü Sağlık Puanı, 52, 52
 krema, 84, 91, 93, 276
 Kremalı Hindistan Cevizli, Zencefilli Kabak Çorbası, 235
 krill yağı, 67
 kriyoterapi, 77
 krom, 73
 kronik enflamasyon, 23
 kronik hastalıklar, 2
 ksenobiyotikler, 91, 149

ksilitol (şeker alkolü), 58, 95, 264, 277
 kurdeşen/ürtiker, 16, 91, 267
 kurkumin, 76, 246
 kurt üzümü/goji berry, 60, 104, 114
 kuru fırçalama, 71
 kurutulmuş meyveler, 96, 262
 kuş üzümü, 101
 kuşkonmaz, 112, 113, 263
 kuzu eti, 110
 küçük Hindistan cevizi, 117
 küf, maruziyeti, 70

L-dopa, 67
 L-glutamin, 69
 laboratuvar tetkikleri, 25–28
 lahana, 71, 114, 264
 lahana turşusu, 68, 260, 264
 laktoferrin, 26
 laktoz, 57, 90, 91, 93
 lambuka, 109
 Latte, Güzelleştirici Mavi-Yeşil Denizkızı, 251
 lavanta, 117
 lektinler, 59–60, 62, 63, 87, 88, 99, 100, 274, 275
 lenfatik sistem, 23, 33, 70, 71, 139
 levrek, 109
 lif, 73, 88, 271
 likör, 279
 lima fasulyesi, 85, 100
 limon otu, 117
 limonlar, 114, 247, 261, 264
 Limonlu Kekikli Yaban Havucu Kızartması, 243
 lipopolisakkaritler (LPS), 26, 66, 87
 lupus, 34, 76, 78, 103
 Lyme hastalığı, 70

maca tozu, 112
 maden suyu, 97, 118
 magnezyum, 247
 magnezyum glisinat, 67, 158
 mahmun zihin (yarışan düşünceler), 120, 167–69, 175
 makademya fundığı, 101, 274
 makarna, 88, 89
 makyaj malzemeleri, doğal, 150, 151
 maltitol (şeker alkolü), 264
 mandalina, 262
 Mango-Ton Balığı Salatası Dolgulu Popover Ekmeği, 201
 mannitol (şeker alkolü), 264
 mantar başları, 89
 mantarlar, 100, 114, 260, 264
 mantralar, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 80, 81, 127, 134, 135, 144–45, 153, 156, 163, 185
 manyok, 90, 102, 103
 margarinler, 98

marul, 114
 marul sarma, 89
 masaj, yararları, 77, 139–40, 182
 mastit, 92
 maş fasulyesi, 65, 100, 112, 271, 275
 matcha (yeşil çay), 73
 maydanoz, 70, 117
 mayonez, 102–3, 202, 230
 Mayonez, Ev Yapımı, 202
 MCT yağlar, 66
 meditasyon, 67, 77, 127, 131, 134, 135, 138, 144–45, 153, 156, 157, 158, 162, 163, 169, 172, 178, 185
 Meksika fasulyesi, 100
 Meksika Turpu ile Balık Tacos, 236–37
 Meksika turpu, 114
 Meksika Usulü Avokadolu Yumurta, 195–96
 mektup yazmak ve yollamak, yararları, 184
 menopoz, 74, 75, 288
 mercimekler, 59, 65, 85, 100, 111, 271, 275
 mesaj boynu, 141
 metabolik sendrom, 33, 72, 88
 metformin, 73
 metilasyon, 27, 70, 80, 113
 metilsülfonilmetan (MSM), 76
 meyan kökü, 69
 meyve, 64, 88, 96, 114–15, 263, 264
 meyve suları, 95, 264
 meyve suyu, konsantre, 95
 meyveli içecekler, şişede, 95
 meyve-sebze sıkacakları, 246
 meyve-sebzeler, 112–14
 mezeler, 96
 mezzit/morina balığı, 109
 mısır, 57, 84, 88, 89, 269, 278
 mısır irmiği, 278
 mısır şekeri/şurubu, 9, 58, 84, 94, 95, 269, 277, 279
 mısır yağı, 58, 84, 97, 98, 270, 277
 mide ülserleri, 68
 mide yanması, 33, 54, 152, 267
 midye, 109
 migren, 10, 13, 16, 67, 267
 mikrobiyom, 19, 26, 248
 mineraller, 79
 minnettarlık, ifade etmenin yararları, 188
 misk kavunu, 114
 misket limonu, 114, 261, 264
 miso, 100, 275
 monk (keşiş) meyvesi, 58, 84, 95, 277
 morina/balığı mezzit, 109
 MTHFR (metilasyon-gen mutasyonu), 27
 mucuna pruriens (kapıkacchu, kadife fasulye), 67
 multipl otoimmün-reaktivite tetkikleri, 26–27
 multipl skleroz (MS), 20, 78, 79

muz, 103, 114, 261, 264
 muz cipsi, 102
 “mükemmel diyet,” arayışı, 9
 mürver ağacı meyvesi, 80
 müzik dinlemek, yararları, 157, 176, 182

nane, 117
 natto (fermente soya), 63, 64, 111, 275
 natürel sızma yağlar, 98, 116
 nefes alma, duyusal yemenin yerine koymak için, 176
 negatif olmak, enflamatuvar bir alışkanlık olarak, 120, 158–60
 negatif olmanın tetikleyicileri, 160
 nezle benzeri belirtiler, 16
 NF-kB proteinleri, 80
 nişastalı sebzeler, 100
 nohut, 85, 112, 260
 nori (sushi yosunu), 75, 114
 nörolojik otoimmünite, 78
 nörolojik problemler, 20, 91, 259, 260, 262
 nöroplastisite, 67
 nörotransmitter, 67, 260
 nötral yiyecek, hiçbir yiyeceğin nötral olmasınun mantığı, 6
 Nrf2 yolağı, 80

obezite, 3, 72
 odaklanma problemleri, 66, 268
 okludin (bağırsak yüzeyi proteini), 26
 okzalatlara, 259, 264–65, 280, 283
 omega-3 yağ asitleri, 66, 88
 omega-6 yağ asitleri, 75, 88
 “optimist olma geni,” 158
 organik besinler, öncelik vermek, 112–13
 organik et/kümes hayvanları, 110
 orman banyosu (*shinrin-yoku*), 131
 ortoreksia (sağlıklı beslenme takıntısı), 30
 osteoartrit, 76
 osteoporoz, 87
 otizm spektrumu bozuklukları, 3
 otofaji, 82
 otoimmün problemler, 2, 4, 5, 19, 20, 24, 25, 26, 27, 33–34, 66, 68, 76, 78, 87, 91, 102, 103
 otoimmünite (sınav), 47–48, 49, 50, 51
 otoimmünite araç kutusu, 78–80
 “oturmak çağımızın yeni sigarasıdır,” 131

ögün planları, formları, 128–29, 136–37, 146–47, 154–55, 164–65, 170–71, 180–81, 186–87, 284

ögün planları, örnek, 121–26, 122–25
 Öngör8. Bkz. biyo-bireysellik
 ördek eti, 110
 östrojen, 75
 özefagus (yemek borusu) hasarı, 68

palm yağı, 66
 palm yağı, organik, 99, 116
 pamuk tohumu yağı, 98
 pancar, 105, 264
 pancar kvass, 68
 pankreas, 23, 33, 115
 papaya, 114
 Parkinson hastalığı, 66
 pastırma, 261
 patates (sarı), 60, 85, 87, 103–4, 262, 275
 patlıcan, 60, 85, 87, 104, 261, 262, 275
 pazı, 71, 114, 264
 PCOS (polikistik over sendromu), 75
 pencereler, açmanın yararları, 151
 perimenopoz, 74
 pernisiyöz anemi, 79
 peynir, 57, 84, 91, 92–93, 93–94, 261, 277
 pırasa, 114
 pico de gallo, 105
 pikan cevizi, 85, 101, 274
 pili fındığı, 101, 112
 pirinç, 88, 89, 269, 278
 pirinç kepeği yağı, 98
 pişirmede kullanılacak katı ve sıvı yağlar, 99, 116
 plantain muzu, 90, 102
 PMS, 74, 75
 Pofuduk Tahılsız Pankekler, 193–94
 polienflamasyon, 24, 25, 34
 polienflamasyon değerlendirmesi (sınav), 49, 50, 51, 53
 Polienflamasyon Uygulama Modülü, 80–81
 portakallar, 114, 261, 262
 pozitif olmak, yararları, 159, 160
 prediyabet (gizli şeker hastalığı), 2, 33, 72, 88
 proantosiyaniidiner, 72
 probiyotikler, 69
 progesteron, 75
 programa bağlı kalmak, 28, 107–8, 135, 153, 161–62, 169, 172–73, 179, 188, 285–88
 Prosciutto Cipsi, Üç Farklı Baharat Seçeneği ile, 244
 proteaz inhibitörleri, 87
 protein, 108–11, 247, 271
 protein tozları, 100
 psoriasis, 79
 pterostilben, 80

reçeteli ilaçlar, 3–4, 5–6, 18–19, 20, 70
 reishi mantarları, 72
 resveratrol, 80
 rezene, 117
 riboflavin, 247
 ringa bahığı, 109
 roka, 71, 114
 romatoid artrit, 34, 76, 79, 103

saçlarda incelleme, 33
 sadeyağ, 93, 98, 99, 116
 saf protein, 108–11
 safra kesesi, 33, 70, 115
 sağlık sistemi, hizmetleri, 3–4, 6, 18–19, 20
 “sağlıksız” hissetme, 70
 sakatatlar, 79
 sakkarin (Sweet’N Low), 95
 saksi bitkileri, yararları, 151
 salam, 261
 salatalık, 114
 salisilatlar, 259, 262, 280, 283
 salsa, 105
 sandviçler, 85, 89, 103, 203
 saponinler, 88
 sardalya, 75, 109
 sarı şalgam, 100, 114
 sarı yüzgeçli orkinos, 109
 sarımsak, 70, 117, 264
 Sarımsaklı Karnabahar Pilavı Üzerine Kari-
 des, Pastırma ve Bamyası, 224–25
 sebze cipsleri, 90
 sebze cipsleri, kavrulmuş, 102
 sebze çorbası, 103
 sebzeler
 deniz, 75
 fermente, 68
 FODMAP’lar ve, 263
 gölge sebzeler, 60, 85, 87, 103–5, 114,
 262, 271, 275
 kök, 96, 102, 105
 nişastalı, 100
 pişmiş - çiğ, 68
 sülfür-içeren, 71
 tahıllarla karşılaştırma, 88
 yüksek lif, 73
 serbest yazı, yararları of, 177
 sessiz otoimmünite, 78
 seyahat molaları, yararları, 132
 sığır büyüme hormonu, 91
 sığireti, 110
 Sığır Eti Kavurması Yanında Zeytin ve
 Üzüm, 238–39
 Sığır Etli Noodle, 212
 sigara, 104
 sindirim enzimleri, 69, 111
 sindirim problemleri, 4, 10, 19, 23, 25, 27,
 32–33, 34, 103, 106, 114, 259, 260, 262,
 263, 267, 271, 287
 sindirim sistemi (sınav), 37–38, 49, 50, 51
 Sindirim Uygulama Modülü, 68–69
 sinir büyüme faktörü (nerve growth factor,
 NGF), 66
 sirke, 261
 sistemik lupus eritematozus, 79
 sistemlerin tıbbi. Bkz. fonksiyonel tıp
 siyah çay, 262, 276
 siyah fasulye, 59, 65, 85, 100, 257, 271, 275

siyah tuz, 103
 siyez buğdayı, 89
 Sjögren sendromu, 76, 79
 skleroderma, 79
 soda, 97
 soğanlar, 71, 264
 somon, 75, 109, 261
 Somon Tava Üzerine Kirazlı Acı Yeşillikler,
 208–9
 Somonlu, Pancarlı Rezene Salatası, 228–29
 “sonunda işe yarayan o şey,” buna inan-
 mak, 14–15
 sorbitol (şeker alkolü), 264
 Sosis Dolgulu Elmalar, 222–23
 sosyal hayat, sahip olmanın yararları, 166
 sosyal izolasyon ve/veya sosyal meyda
 bağımlılığı, enflamatuvar alışkanlık
 olarak, 121, 182–84
 sosyalleşme ve biyo-bireysellik, 17
 soya, 58, 59, 63, 64, 100, 264, 271, 275, 276
 soya fasulyesi yağı, 84, 98, 270
 soya fasulyesi, 85, 98, 260
 spa günü, 182
 spirulina, 70, 112, 251
 spor (egzersiz), 17, 67, 127, 134, 144, 153,
 163, 172, 178–79, 185
 spor yapmak, katılımın yararları, 134, 163
 stevia, 58, 84, 95, 277
 stres, 21, 73, 75, 120, 159, 288
 strese bağlı yeme, 120, 174–77
 strese tolerans ve biyo-bireysellik, 17
 su, 117–18, 177
 su kefir, 68, 80
 su kestanesi, 114, 262
 su tutulumu (ödem), 268
 su yosunu, 114
 sukraloz (Splenda), 95
 Sultani bezelye, 100
 sumak, 117
 sunak, hazırlanmasının yararları, 139
 susam tohumları, 60, 85, 101
 sülförafan, 71, 80
 sülfür-içeren sebzeler, 71
 Sürülebilir yağlar, 98
 süt, 57, 84, 90, 91, 92–93, 93, 101, 277
 süt ürünleri, 57, 58, 62, 64, 84, 90–94, 264,
 269, 276
 şarap, 260, 279
 şeker, 88, 277
 şeker alkolleri, 58, 84, 95, 264, 277
 şeker kamışı suyu, 95
 şeker kamışı suyu, buharlaşmış, 95
 şeker kamışı şekeri, 58
 şeker pancarı şekeri, 95
 şekerleme, 95
 şekerleme yapmak, yararları, 157, 177
 şişkinlik, 16, 33, 38, 68, 69, 91, 175, 263, 267

şizandra tozu, 75

Şu Anda En Sıkıntılı Sekiz Belirtim/

Şikayetim, 54, 161, 259, 290

T-hücre fonksiyonu, 80

tahıllar, 57, 59, 62, 64, 84, 85–90, 263, 269, 278

takviyeler, 65

tamari, 275

tane karabiber, 117

tangelo, 114, 262

Tanıtm8. Bkz. eski favorilerinizi tanıtm planınızı test etmek, 265–66, 273–79

tansiyon yüksekliği, 32

tarçın, 72, 96, 117, 246–47

tarifler, 192–255, 284

tartılamak, bırakmanın yararları, 145, 172, 189

tatlandırıcılar, eklenmiş, ile ilgili problemler, 58, 59, 84, 92, 94–97, 263, 269, 277, 279

tatlandırıcılar, gizlenmiş, 96

tatlı patates, 90, 96, 100, 103, 104, 265

Tatlı Patatesli Hurmalı Smoothie, 225

Tatlı Patatesli Kahvaltılık Pirzola, 219–20

Tatlı Patatesli Pastırmalı Sandviç, 203–4

tatlılar, 95–96

tatlısu çipurası, 109

Tavada Dil Balığı Yanına Havuçlu ve Elmalı Yer Lahanası Salatası, 237–38

Tavada Kahvaltılık Tatlı Patates, 198

tavşan eti, 110

tavuk eti, 110

tavuk sosisi, 103

Tavuklu Kabak Spagetti Çorbası, 227

Tavuk ve Sebzeli Lo Mein, 233–34

taze (yeşil) fasulye, 100, 264

taze (yeşil) soğan, 114, 264

tekrarlayıcı düşünceler, hakkında Stanford Üniversitesi çalışması, 158

telefoncu dirseği, 141

temel öğün planları, 284

Temel4

genel bakış, 56–58, 60, 63, 64, 83, 84, 119–20, 156, 258

besinlerin tekrar tanıtılması, 269–70, 273

tekrarlama, 288–89

Ayrıca bkz. eliminasyon diyeti; Enflamasyon Spektrumu Sınavı

Temel4 ve Elimin8 (Eliminasyon Evresi), 29, 83

1. Gün: tahıllar, 85–90

2. Gün: süt ürünleri, 90–94, 101

3. Gün: tatlandırıcılar, 94–97

4. Gün: enflamatuvar yağlar, 97–99

Ayrıca bkz. Elimin8 (Eliminasyon Evresi)

Temel4 ve Elimin8 (iyileşme)

yenilebilecek yiyecekler listesi, 106,

108–10, 283

hafta öncesi hazırlık aşamaları, 107, 126

örnek öğün planları, 107, 121–26, 122–25

program

1. Hafta: 127–33, 128–29

2. Hafta: 134–43, 136–37

3. Hafta: 144–52, 146–47

4. Hafta: 153–61, 154–55

Ayrıca bkz. Elimin8 (iyileşme)

Temel4 (tarifler), 121, 192, 193–218. Ayrıca bkz. iksirler ve kemik suları

Temiz On Beş, 113

tempeh, 63, 64, 100, 111, 275

tereyağı, 93, 273, 276

testosteron sorunları, 74

tetikleyiciler, enflamasyonu artıran, 22, 290

Thai Fıstık Ezmesi Soslu Kivırcık Lahana Salatası, 199–200

Thai zencefili (havıcan), 254

THC, 77

tıbbi ilaçlar, yan etkileri, 4, 18

tırmaklarda inceltme, 33

tiamin, 247

tinsel uygulamalar/inançlar, yararları, 135, 138–39, 190

tip 1 diyabet, 79

tip 2 diyabet, 33, 72, 88

Tiroid Destekleyici Smoothie, 250

tiroid problemleri, 34, 74, 75

tiyatrolar, etkinliğine katılmanın yararları, 143

tofu, 64, 85, 100, 271, 276

toksin maruziyeti, enflamatuvar bir alışkanlık olarak, 120, 149–52

ton balığı, 109

topraklama, kumda, çimende ve kirli toprakta yalınayak yürümenin yararları, 139

trans yağlar, 58

Treg Uyarıcı Smoothie, 250

trigliseritler, 72, 73

turp, 100, 115

turunçgiller, 261

tütsülenmiş et ürünleri, 261

Tütsülenmiş Somon Salatası, 203

Tütsülenmiş Soslu (Kielbasa), Sarımsaklı

Bal Kabağı Eriştesi, 199

uçkun, 114

un, 57, 84, 87, 88–89, 263, 264

unlar, tahılsız, 90, 103

USDA MyPlate, 85

uskmuru, 75, 109

uygulama modülleri, 9, 28, 29, 31, 51, 53, 55, 56, 65–82, 83, 126, 127, 134, 144, 153, 162,

172, 178, 185, 246. Ayrıca bkz. Biyo-Bireysel Enflamasyon Profili

uyku problemleri, 268

uyumak, yeterince uyumanın yararları, 157–58

“uyumlu” içerikler, 192

uzamış oturma süresi, enflamatuvar alışkanlık olarak, 120, 131–33

Üret8. Bkz. anti-enflamatuvar tarifler
üzüm, 262

üzüm çekirdeği yağı, 58, 84, 98

vanilya tohumu, 117

Vejetaryen Avokado Pürelü Hindistan Cevizi Dürümleri, 232

vejetaryenler ve veganlar, 61–65, 99, 111

vitamin D, 75

vitamin K₂, 80

vitaminler, 79, 247

vitiligo, 79

vücudunuzu dinlemek, 130, 157, 172, 179, 185, 188, 267, 269, 286, 288, 290

vücudunuzun işlevini yeniden yüklemek, 130

wakame, 75

Waldorf Salatalı Dürüm, 204–5

whey, 91

yaban mersini, 101, 114

Yaban Mersinli Acı Baharatlı Yemişler, 215

Yaban Mersinli Enerji İçeceği, 247–48

yağlar, 58, 64, 88, 94, 97, 110, 115–16. *Ayrıca bkz. enflamatuvar yağlar*

yağlar (sağlıklı), 115–16. *Ayrıca bkz. enflamatuvar yağlar*

yağlar, soğuk sıkım, 97, 98, 116

Yalancı Sağlıklı Bölgesi, 52, 52

Yalancı Tereyağında Sarımsaklı, Tarhun

Otları Deniz tarağı Tava ile Kuşkonmaz

Salatası, 232–33

yapay tatlandırıcılar, 94, 95, 269, 277

yapraklı yeşillikler, 71

yaşam tarzı, 5, 6, 10, 11, 13, 21–25, 29, 57,

59, 61, 179, 282, 289, 290, 291. *Ayrıca bkz.*

enflamatuvar alışkanlıklar/davranışlar

yeme bozuklukları, 30

yeme krizleri, 32, 95, 96, 135, 257–58

yemekte yaratıcılık, 284–85

yemiş ezmeleri, 274

yemişler ve tohumlar, 60, 62, 63–64, 65, 85, 87, 93, 100–102, 260, 270, 273

Yemişli, Tohumlu ve Hindistan Cevizli

Granola, 196

yengeç, 109

yeni bir şeyler öğrenmek, yararları, 190

yeni, kişiselleştirilmiş yeme ve yaşam planınızı tasarlamak, 282–91

Yeni8. Bkz. Kişiselleştirilmiş yeni beslenme ve yaşam planınızı tasarlayın

yenibahar, 117

yer bademi, 102

yer elması, 96

yer fıstığı ezmesi, 85, 275

yer fıstığı ve yer fıstığı ürünleri, 59, 85, 99, 100, 259, 265, 275

yerba maté, 262

yeşil çay, 60, 262, 276

Yeşil Enerji İçeceği, 222

yeşil içecekler, 118

Yeşil Kraliçe Kokteyli, 247

yeşil smoothie'ler, 89

yeşil zeytin, 262

yıldız anason, 117

yiyecek kargaşasından yiyecek özgürlüğüne dönüşüm, 10. *Ayrıca bkz. Enflamasyon Besin piramidi, 85*

yiyeceklerle karşı reaksiyonlar, ölçmek, 267–79, 272–73, 280

yoğurt, 57, 64, 84, 91, 92, 93, 95–96, 260, 264, 276

yoğurt, peynir, dondurma, hayvansal olmayan besin sütünden, 93

programın yolları, 56–65. *Ayrıca bkz. Temel4; Elimin8*

yolları uygulamak, 29, 56, 57, 58, 84–85, 84–105

yorgunluk, 4, 16, 19, 21, 91, 106, 268

yulaf, 57, 88, 89, 278

yumurta ikameleri, 103

yumurtalar, 60, 62, 63, 64, 85, 89, 102–3, 270, 274

yumurtasız kahvaltılar, 102, 124

Yumurtasız Mayonez, Ev Yapımı, 230

yüksek bir amacın eksikliği, enflamatuvar bir davranış olarak, 121, 189–91

yüksek fruktoz içeren meyveler, 264

yüksek fruktozlu mısır şurubu, 9, 84, 94, 95, 269, 277, 279

yürüyüşler, yararları, 127, 130–31, 133, 142–43, 176

zamana kısıtlanmış yemek (ZKY), 82

zencefil, 114, 118, 247, 251–52, 253–4

Zencefilli Sarımsaklı Karides ve Lahana, 207–8

zerdeçal, 76, 117, 152, 246

zeytinler, 64, 114

zeytinyağları, 64, 97, 98, 99, 116, 262

zonulin (bağırsak yüzeyi proteini), 26

Tetikleyici yiyeceklerinizi bulun ve metabolizmanızı düzeltin!

ENFLAMASYON SPEKTRUMU

Dr. Will Cole'un ezber bozan yeni kitabında okuyucular, en yaygın sağlık sorunlarının merkezinde enflamasyonun olduğunu keşfedecekler. Bunun da ötesinde enflamasyon, bir uçta kilo alımı ve yorgunluk gibi hafif semptomlardan, diğer uçta hormon dengesizliği ve otoimmün koşullara kadar oldukça fazla sağlık sorunlarının kök sebebinde rol oynamaktadır. Yediğiniz her öğün aynı zamanda hislerinizi de etkilemektedir. Başka biri için sağlıklı olan yiyecekler, sizin için sağlıksız olabilir. Enflamasyon spektrumu temelde vücudunuzu hem lezzetli hem de sağlıklı olan yiyeceklerle beslenmeyi sevdirmekle de ilgilidir. Bu kitap beslenme konusunda atacağınız bu adımlarla yaşamınız boyunca sağlıklı bir hayat sürmenizi ve varsa kronik hastalıklarınızın iyileşme sürecine girmesini sağlayacaktır. Aynı zamanda size beslenme konusunda özgürlük sağlayacak iç görünüze dayanan testler ve metabolizmanızı güçlendirici tavsiyeler de sunmaktadır.

