

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>



DOKTOR FİTT

TIBBİ BESLENME AKADEMİSİ



Hızlı Yaşlandıran 18 Hata

UZM. DR. EYYÜB YILMAZ

"Doğru bir besinin
onaramayacağı hücre yok.
Yanlış bir besinin de
yıkamayacağı insan yok."

BİRİNCİ BASKI
10.000
ADET




Hayat



DOKTOR FİTT

TIBBİ BESLENME AKADEMİSİ



“Günün birinde bir adam Dünyanın en güzel yemeğini yapma hayali ve düşüncesi ile bildiği bütün güzel malzemeleri bir araya getirdi. Ama bir türlü istenen kalitede yemek yapmayı başaramadı. Çünkü önemli bir ayrıntıyı hesaba katmamıştı. Mutfak; uzun zamandır ortada kalmış bulaşıklar, kokuşmuş yiyeceklerden temizlenmemiş ‘atık’ malzemelerle doluydu.”

Bu hikâyeyi neden anlattım? *Beslenerek İyileş* kitabımdan da bildiğiniz gibi doğru besinlerin vücutta iyi bir onarım yapacağını her zaman söyledim.

Doğru olduğuna inandığımız bir ilacı almadan önce hücre ortamını temizlemeyi ihmal ettik, biraz yarar gördüğümüzde ise her gün alarak onu zarar verici hâle getirdiğimizi fark edemedik. Nasıl ki güzel de olsa aynı yemek her gün yendiğinde usanç verir, aynı ilaçlar da hücre düzeyinde toksin yüküne dönüşür.

Bu kitapta; başta sporcuların hızlandırılmış metabolizmaları referans alınarak, vücudunuzdaki “atık”ların temel kaynaklarına çözümleri ve nasıl temizleyeceğimizi son derece pratik yöntemlerle öğreneceksiniz.

www.hayatyayinlari.com



₺45



twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
instagram.com/hayatyayinlari

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

© 2021, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-347-8

Sertifika No: 44968

<i>Hayat Yayınları</i>	: 720
<i>Sağlık</i>	: 25
<i>Kitabın Adı</i>	: Hızlı Yaşlandırın 18 Hata
<i>Yazarı</i>	: Eyyüb Yılmaz
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Metin Editörü</i>	: Betül Osmanoglu
<i>Kapak</i>	: Ceren Olga Eke
<i>İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri & Tarihi</i>	: Ankara, 2021
<i>Baskı & Cilt</i>	: Ertem Basım

Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cad. No: 6

Malıköy - Temelli / Ankara

Tel: (0312) 284 18 14

Sertifika No: 48083

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

[twitter/hayatyayinlari](#) - [facebook/hayatyayinlari](#) - [instagram/hayatyayinlari](#)



DOKTOR FİTT
TIBBİ BESLENME AKADEMİSİ

Hızlı Yaşlandıran 18 Hata

UZM. DR. EYYÜB YILMAZ



Uzm. Dr. Eyyüb Yılmaz

1975 yılında Batman'ın Gercüş ilçesinde doğdu.

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitimini sürdürürken hayatında yaptığı küçük veya basit yanlışlıkları düzelterek uzun yıllardır çözemediği sağlık sorunlarının tek tek düzeldiğini gördü. Mesleğini sürdürürken hastalarına ilaç tedavisinin yanında, beslenme tavsiyeleri de verdiği zaman daha etkili sonuçlar alınca tıbbi beslenmenin hakkında daha fazla merak sahibi olmaya başladı.

Daha çok ABD'de Clevalend kliniğinin çalışmalarını takip edip, Çin-Uygur tıbbının bilgi birikimine de değer vererek kendisini geliştirmeye çalıştı.

Son 15 yıldır başta diyabet hastalarının tedavileriyle ilgilense de korona hastalığının yoğun bakım şartlarında bile beslenme faktörünün düşünülmenin ötesinde bir etkinliğe sahip olduğunu fark etti.

Kesilme kararı alınan diyabetik ayak hastalarının sadece tıbbi beslenme ile iyileşebildiklerine şahitlik etti.

Tıbbi Beslenme, tüp bebek uygulamalarına rağmen çocuk sahibi olamayan kadınlarda güçlü bir destek oldu.

Tıbbi hipnoz eğitimleri aldıktan sonra hipnotik dil ile beslenmeyi anlatmaya başladığında, hastalarının kalıcı kilolarından hızla kurtulduğunu gördü.

Sizlere deneyimlemek istediği özel bir tecrübe için buradasınız.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

Teşekkür	13
Kitabın Amacı	17
Benim Yolculuğum	19

1. Bölüm

HIZLI YAŞLANDIRAN 18 HATA

1. Kontrolsüz Duygular	42
2. Hayvansal Ürünler	45
3. Akşam Yemekleri	45
4. Antioksidan Alımı	47
Antioksidanlar Nasıl Çalışır?	51
5. Doğru Bilinen Yanlışlar	54
6. Kontrolsüz Nefes	55
7. Hızlı Yemek	57
8. Doğru Su Tüketimi	57
9. Pişirme Hataları	61
10. Kullanma Sıklığı	62
11. Uyku Kalitesi	64
12. Temiz Hava	65
13. Derin Açlık	68
14. Ağır Metaller	70
Doğal Ağır Metal Detoksu	73
Su Yosunu	74
Tahin	74
Spirulina	75
Zerdeçal	75
Sebzeler	76
Bal	76

ZEOLİT ve bir basamak ötesi PMA-ZEOLİT	77
15. Yemekten Haz Alma	85
16. Yiyeceklerin Saklanma Koşulları	88
17. Radyasyon	89
18. İlaçlar	90

2. Bölüm

HÜCREYİ TANIMA

Bir Güvenlik Duvarı Olarak Hücre Zarı	93
En Güvenilir Enerji Kaynağımız: Yağlar	94
Vücudumuzun Sobası: Mitokondri	97
Hücrelerde Su Kaybı Başlamadan Yaşlanma Başlamaz	101

3. Bölüm

TERCİHLER VE HASTALIKLAR

Alman Savaş Gemisindeki Ölümünün Esrarı	105
Besinlerin Orp Değerleri	106
Günlük Canlı Besin İhtiyacı	109
Orac Değerleri Yüksek Besinler	110

4. Bölüm

BİTMEYEN YAŞAM ENERJİSİ

Gıdalar Yoluyla Yaşam Enerjimizi Nasıl Alırız?	112
Sağlık Akışı ve Rafine Ürünler	113
Karbonhidrat Alımının Altın Kuralları	114
Yağların Kolayca Yakılabilmesi	122
Protein Hakkında Konuşulmayanlar	125
Hayvansal Ürünler Vücuttan Nasıl Temizlenir?	128
Protein Bir Enerji Kaynağı Olabilir mi?	130
Bedenimizin Mühendisleri Olan Proteinler	132
İnsanı Hızlı Yaşlandıran Hayvansal Gıda Tüketimi	134
Et ve Süt Ürünleri Nasıl Sindirilir?	137

Beden Bankasındaki Zenginliğin Adı Mineraller	138
Mineraller Nasıl Temin Edilir?	140
Tuz	143

5. Bölüm

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

Kabızlık	145
Kabızlık Sorununa Tıbbi Beslenme Çözümleri	151
Çocuklarda Kabızlık	154
Kandida	157
Stresi Karşılama Şekli	160
Stresi Doğru Kullanmak	161
Yaşam Alanlarımızın Havası	162
Duyguların Önemi	165
Doğru Gıdaların Seçimi ve Kombinasyonu	167
Besin Takviyeli Sofralar	172
Mizacınıza Göre Beslenme	175
Game Changers Belgeseli	180

6. Bölüm

BESLENMENİN GENEL KAİDELERİ

Turistleri Rahatsız Eden Bir Durum	186
Beslenme Programlarından Çıkarılmaması Gereken Ürünler	189
Salatalar	189
Smoothieler	189
Sütler	190
Çorbalar	190
Şişeleme Sorunsalı	190
Acıkmadan ve Susamadan Oruç Tutmak	193
Sahurda Tercih Edilmesi Gereken Gıdalar	197
Vücuda Su Veren Gıdalar	198

7. Bölüm

GIDALARDA ARANAN TEMEL MADDELER VE BESİN TAKVİYELERİ

Esansiyel Amino Asitler	200
Metiyonin	201
Fenilalanin	203
Triptofan	204
Treonin	204
Glutasyon	204
Histidin	206
Alanin	206
Arjinin	206
Aspartik Asit	207
Sistein	208
Lisin	208
Hücreleri Genç Tutan Temel Amino Asitler İçin Lezzetli Kaynaklar	209
Çiğ Kabak Çekirdeği	209
Keten Tohumu	210
Tahıl ve Bakliyatlar	211
Kavrulmamış Çerezler	213
Arı Sütü	213
Spirulina	214
Çörek Otu Yağı	214
Destekleyici Besin Takviyeleri	216
Lesitin	216
D Vitamini	216
Çinko	218
K vitamini	219
C vitamini	220
E vitamini	221
Niasin (B3 Vitamini)	222
Pektin	222
Lipoik Asit	223
Kalsiyum	223

Güçlü Bir Detoks İçin Gerekli Ürünler	225
Antosiyaninler.....	225
Kateşinler.....	227
Likopen.....	227
Beta Karoten.....	229
Resveratrol	230
Güçlü Bir Detoks İçin Gerekli Ürünler	231
Probiyotiklerin Önemi	232

8. Bölüm

SAĞLIK İÇİN ÖNEMLİ KONULAR

Spor Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler	234
Aç Karnına Egzersiz Yapmak.....	235
Kansızlık Spor Performansını Nasıl Etkiler?	237
Gerçek Kemik Sağlıklı mı	238
Açlık ve Zindelik Üzerine.....	241
Growth Hormonu (GH)	244
Aralıklı Oruç Uygulaması ile Sürdürülebilir Detoks	245
Kafeinli ve Asitli İçeceklerle Bir de Bu Pencereden Bakalım	248
İçeceklerimizi Nasıl Tercih Etmeliyiz?	250
Huzur Veren Çaylar	251

9. Bölüm

KOMEDİLER

Hormonal Sistem ve Kilo Verememe Komedişi.....	252
Kızartma Komedişi.....	254
Bir Anteplinin Yürüyüş Komedişi	255
Nohutlu Pilav Komedişi	257
Kahvaltı Komedişi	258
Süt Komedişi	261
Hasta Takibi Komedişi	266
Katkı Maddeleri Komedişi	268

Eğitim Komediđi	271
Bilimsel Değil Komediđi	273

10. Bۆlüm TARİFLER

Kitapta Bulunan Menüler Hakkında	275
--	-----

KAHVALTILIKLAR

Yumurta Salatası	277
Sebzeli Omlet	277
Börek Tadında Omlet	278
Pırasalı Fit Omlet	279
GH Hormonunu Destekleyen Müthiş Bir Tarif	279

ÇORBALAR

Detoks ve Anti Aging İçin Badem Sütü Balkabağı Çorbası	281
Lipoik Asit Zengini Kabaklı ve Tavuklu Şehriye Çorbası	282
Antioksidan Deposu Tatlı Patates Çorbası	282
Karoten Zengini Tahıllı Sebze Çorbası	283
Etlı Mor Lahana Çorbası	284
Enerji Çorbası	284

SALATALAR VE SOSLAR

Her Derde Deva Havuçlu Karnabahar Salatası	285
Kahvaltılık Avokado Sos	286
Sebze Püresi	287
Kasları Geliştiren Salata	288
Esansiyel Aminoasitler Yönünden Zengin Somon Balıklı Salata	289
Dereotu ve Cevizli Karabuğday Salatası	290
Avokadolu Pancarlı Salata	291
Üzümlü Lahana Salatası	292
Rahat Uyku İçin Bademli Brokoli Salatası	293

Mutlu Ederken Nefesinizi Güçlendiren Salata	294
Havuçlu Semizotu Salatası	295
Sindirim Dostu Ayvalı Kereviz Salatası	296
Yer Fıstıklı Mercimek Filizi Salatası	297
Hücre Onarımı İçin Pratik Tarif	297

ANA YEMEKLER VE MEZELER

Toparlanmaya Yardımcı Soğan Yahnisi	298
Tepsi Kebabı	299
Güçlü Antioksidan Kaynağı Arpacık Soğanlı ve Etlı Güveç	300
Pirzola ile Ispanak Buluşması	301
Rahat Uyutan Hindili Biber Dolması	302
Lisin Deposu Soğanlı ve Sarımsaklı Tavuk	303
Alanin Zengini Güveç	304
Glutamin Zengini Sebzeli Tavuk	304
Fırında Tahin Soslu Sebze	305
Enerji Deposu Patates Püresi	306
Fit Mücver	307
Sinkonta	307
Fıstıklı Brüksel Lahanası	308

TATLILAR

Tatlı Atom Parçacıkları	309
Avokadolu Puding	310
Fırınlanmış Tarçınlı Greyfurt	311
Kakaolu Armut	311
Tarçınlı Elma	312
Fındıklı Muz	312
Fit Mozaik Pasta	313
Enerji Veren Komposto	313

İÇECEKLER

Ağır Metal Temizliği İçin Detoks Etkili İçecek (3 Kişilik)	314
Kakaolu Enerji Sütü	315
Likopen Deposu İçecek	315
Enerji Veren Yaban Mersini ve Dut	316
Kakaolu Muzlu Süt	317
Sporcu Kahvesi	317
Aminoasit Deposu Badem, Fındık, Kaju, Ceviz Sütü	318
Keten Tohumu Bol Mineral İçeriği ile Enerji Vericiler Bir Arada	319
Kaliteli Protein ve Güçlü Antioksidan Kaynağı İçecek	319
Hücreleri Yenileyen Mineralli İçecek	320
Hücre Yenileyici Goji Berry İçeceği	321
Yorgunluktan Kurtarıken Kanserle Savaşan Smoothie	321
Hücre Yenileyici Yeşil Smoothie	322

11. Bölüm

KORONAVİRÜS DÖNEMİNE ÖZEL

Koronavirüs Sürecinden Öğrendiklerim	324
Virüslere Karşı Etkili Bir Öğün Oluşturan Özel Bir İçecek	333
Son Söz	335
Her Eve Lazım Güvenilir Ürünler Listesi	337

TEŞEKKÜR



Beslenme üzerine yaptığım yirmi yıllık yolculuğumda, farklı bakış açıları ile aydınlanma sürecime katkıda bulunan değerli hocalarıma teşekkür etmeyi bir borç biliyorum. Bu hocalarımız; ülkemizde hekimliğe bakışı değiştirirken, hekimlerin de hastalara ve hastalığa bakışını değiştiren öncülerdir.

Hastalıkların artışı çok büyük bir problemken, çözümünde katkı sağlayan herkesi alkışlamak isterim. Bununla birlikte bazı hocalarımdan özellikle birkaçının ismini sıralamış olmaktan mutlu olacağım.

Prof. Dr. Canan Karatay hocamızın eserleri benim için çok özel bir değere sahiptir. Kitabı okumuş olduğunuzu varsayarak hocamdan farklı düşündüğüm noktaların olması ona saygımı azaltmamıştır. Bugünlere gelmemde onun katkısı küçümsenemez hatta ülkemizde oluşturduğu farkındalığın bir üniversite kadar hizmet ettiğini düşünüyorum.

Uzm. Dr. Ayşegül Çoruhlu benim iyileşme sürecimde en çok yararlandığım hoca diyebilirim. Kafamda oluşan soru işaretleri olduğunda Ayşegül hoca ne düşünüyor diye baktığım özel bir emektar. Kendisi ile her daim görüşme şansı bulduğum bilgi hazinesinin ülkemize olan katkısının katlanarak büyümesini diliyorum.

Onkolog Dr. Murat Baş, onkolojik hastaların tedavilerini, getat uygulamalarını duygusal dünya ile bütünleştirdi. Bu konudaki tecrübelerini cömertçe paylaşması beni etkilemiştir. Ülkemiz için bir şans olarak gördüğüm Murat hocanın bütünleştirici kişiliği, geleceğin Türk tıbbına katacağı büyük bir değeri müjdelemektedir.

Uzm. Dr. Mahir ve Mustafa Atasoy, ülkemizde fonksiyonel tıbbın anlaşılmasını sağlayacak faaliyetleri sayesinde hekimler arasında çözümsüz hastalıklara yeni yaklaşımlar üretmek adına heyecan oluşturdıkları için kendilerine çok şey borçluyuz. Düşünüyorum da fonksiyonel tıp akımı olmasaydı kronik hastalıklar karşısında çaresiz kalan cildiye uzmanları, kadın doğum uzmanları, dahiliye uzmanları mesleki yıpranma ve tatminsizlik içinde mesleki heyecanlarını sürdürebilecekler miydi?

Fonksiyonel bakış açısının hekimliğimizin uygulamalarını bir sanatkârlık düzeyine taşınmasına vesile olduğu için son derece önemli buluyorum. Ortaya koydukları eserlerle her hekimin kazanması gereken vizyona işaret etmişlerdir. İyi ki varlar diyorum, kendi adıma bu iki değerli üstadın hakkını ödeyemem.

Uzm. Dr. Murat Kınıkoğlu duruşu ve zerafeti ile takdir ettiğim, gönülden saygı duyduğum hocamın eserleri tek kelime ile efsane bir çalışmanın ürünü. Kitabımda çok sayıda alıntı yaptığım Murat bey, vegan yaşamın bir temsilcisidir. Eserinden çok istifade ediyorum, eminim ki ileriki yıllarda daha da fazla istifade etmeye devam edeceğim. Kendisi ile aramızdaki en önemli ayrıntı hayvansal gıda tüketimidir. Ben haftada bir et yense iyi olur derken Murat hoca et tüketmez. Bence tıbbi beslenmeye en yakın yaşayan güzel bir insanın hastalarına örnek olma çabasını alkışlıyorum.

Uzm. Dr. Deniz Şimşek kadar psikiyatrik hastalıkların beslenme ile olan ilişkisini böylesi net ve güzel anlatan kimse olmamıştır. Sayesinde yüzlerce psikiyatri uzmanına ve tıp camiasına ilham kaynağı oldu.

Uzm. Dr. Ender Saraç hocamız da yıllardır eserleri ve televizyon programları ile beslenmenin tedavinin bir parçası olması gerektiğini vurguladı. Bizler henüz tıp fakültesinde öğrenci iken Ender hoca bu konuda kitap yazmış bir liderdir.

Dr. Ümit Aktaş değerli eserlerinin yanı sıra cesareti, medyanın gündemine taşıdığı isabetli tespitleri ile her zaman toplumda takdir topladı. Fitoterapiyi ülkemizde sevdi-ren doktorların başında gelir.

İyi ki bu güzel insanlar var. Her birinin bir birinden güzel eserlerini okuyarak tıbbi beslenmeyi gündeminizde tutunuz.

Ülkemiz tıbbında beslenmenin tedavi ile ilişkisine dikkat çeken üniversitelerde akademik çalışmaları ile liderlik yapan biyokimya hocamız Prof. Dr. Abdurrahman Koçyiğit ve Prof. Dr. Didem Taştekin'e ve isimlerini yazamadığım tıp sanatkârlarının tümünü saygı ile selamlamak istiyorum.

Koronadan dolayı vefat eden tüm sağlık camiasının başı sağ olsun. Ailelerine sabır diliyorum.

Hiçbirinin hakkı ödenmez...

GİRİŞ



Kitabın Amacı

Elinizde tuttuğunuz kitapla kendi hayatımdan başlamak suretiyle ciddi sağlık sorunlarının nedeni olan toplumsal hataları mercek altına alarak farkındalık oluşturmak istiyorum. Bu hataların faturasının tüm insanlığı ilgilendirecek boyutlara çoktan ulaştığını da bilmenizi isterim. Kısa ve öz olarak; dünyanın beslenme biçimini değiştirebilecek bir dalgayı başlatmak istiyorum ve bu dalgaların zincirleme reaksiyonlar ile büyümesinin mümkün olduğunu da biliyorum.

Plastik cerrahi uzmanı arkadaşlarıma, “Estetik sektörü yaşlanma bulgularını örtme konusunda hızla geliyor, bu hız devam edecek olursa ileride güzel görünen tansiyon hastaları veya yakışıklı şeker hastaları olacağız. Bu durum nasıl olurdu sizce?” diye sorarak zaman zaman onlarla şakalaşıyorum. Benim fikrimce estetik sektörü ne kadar gelişirse gelişsin, hücre yaşlanmasına çözümler üretilmedikçe temelde istenen sonucu veremeyecektir...

Peki, yaşlanma sürecini en hızlı yaşayan kişilerin sporcular arasından çıktığını biliyor muydunuz? Şaşıracaksınız ama evet, sporcular en hızlı yaşlanan insan grubudur. Sa-

dece performans artışı göz önünde bulundurularak yapılan sporlarda vücudun çalışma fizyolojisi bozulur. Yanlış hareketlerin üzerine eklenen yanlış beslenme metotları tabu hâline gelir ve sporu yanlış yorumlayan sporcular, bitmeyen başarı hedefleri sayesinde kısa zamanda yıpranan insan topluluğuna dönüşürler.

Anlaşılması gereken temel konu, vücutta enerji üretimi sonrasında açığa çıkan atıkların kısa, orta ve uzun dönemde oluşturduğu hasarlardır. Bu hasarların ne olduğu net olarak anlaşılmalıdır ki atıkların ortamdan temizlenebilmesi için çözümler üretilebilsin.

Yediğimiz gıdaların oluşturduğu atıkların bekletilmeden vücuttan temizlenmesi, kısa vadede sonuçlarını vermeye başlar. Atıklarımızı düzenli olarak vücudumuzdan uzaklaştırdığımızda daha geç yorulmaya başlar, gün içerisinde daha dinç hissederiz. Duygu durumumuzda daha az dalgalanma meydana gelir ve öfke gibi yıpratıcı duygulara daha az kapılırız.

Bu kitap, sağlık yönündeki hedeflerinizi nasıl gerçekleştirebileceğinizi adım adım sizlerle paylaşmayı amaçlıyor. Bu yolda ihtiyaç duyacağınız tüm ayrıntılar içerikte mevcut; sizden tek isteğim, öğrendiğiniz her bir bilgiyi adım adım uygulamanızdır. Yaşam tarzınızda bazı küçük değişiklikler yapmanız gerekeceği için uygulama sürecini zamana yayarak ilerlemenizi tavsiye ederim. Keyif almadan, zorlayarak yaptığınız değişiklikleri kalıcı hâle getiremeyeceğinizi unutmamalısınız. Bu yüzden her şeyden önce yaptığınız işi, mantığına sadık kalarak seveceğiniz şekle getirmeye çalışın. Bu zamana kadar nerede hata yaptığınızı anlamaya çalışın. Zaten süreç zamanla kolaylaşacaktır.

Özetle ne cerrahi gençlik uygulamaları ne haddinden fazla üzerine düşülen sporlar ne de sizi hayattan soğutan diyetler; hiçbirisi değil. Sürdürülebilir sağlık ve genç kalabilmenin sırrı bu kitapta....

Benim Yolculuğum

Bir zamanlar yaşıtlarımdan çok daha yaşlı göründüğümü düşünürdüm. Üstelik sadece ben değil, çevremdeki insanlar da aynı görüşteydi. Öyle ki benden 3 yaş büyük olan abimle bir araya geldiğimizde, herkes benim abi gibi durduğumu, onun da küçük kardeş gibi göründüğünü şakayla karışık söylerdi. Üstelik sadece yaşım büyük görünmüyordu, son derece hasta da görünüyordum; yüzüm soluktu, enerjim düşüktü, kendimi sürekli yorgun ve hâlsiz hissediyordum. Bu kesinlikle normal ve sürdürülebilir bir hâl değildi. En nihayetinde ise bu durumun nedenlerini anlamak ve çözüm üretmeye çalışmak hayatımın bir parçası hâline geldi.

Bu kitabımda sizlere beni vaktinden önce yaşlandırdığını düşündüğüm nedenleri sıralayacağım. Böylelikle deneyimlerim sizlere referans olacaktır. Çünkü inanıyorum ki benzer sorunlar sizler için de geçerli.

Bugün yani 2021 yılı itibarıyla 46 yaşındayım. Bebeklik dönemimde başlayan *tekrarlayan enfeksiyon hastalıklarından* dolayı bağırsaklarının çeşit çeşit antibiyotikle tanıştırılması sebebiyle iyileşmeyen sağlık sorunlarının temeli atılmış oldu. Sonrasında da sağlık durumum bu ilaçlara bağımlı şekilde ilerledi. Annemin ifadesi ile “toparlanmam, yaşıyor olmam bir mucize.” Allah anneme rahmet etsin, annemin kastettiği toparlanmış hâlimden bu kısımda bahsetmek istiyorum...

İlkokul dönemimi pek hatırlayamıyorum ama sınıfın en cılız öğrencisi olduğum fotoğraflardan anlaşılıyor. O döneme

dair en net hatırladığım şey, rahatsızlıkların başında sık sık çıkan ateş ve bitmeyen karın ağrılarıyla birlikte bazen ishal, bazen de kabızlıkla ilerleyen bir süreçten daima muzdarip oluşumdur. (Bunlar, *tifo* olarak bilinen hastalığın bulgusu olduğu hâlde çok geç fark edildi. Tedavi olduktan sonra ise kabızlık sorunu ile baş başa kaldım.) Yine aynı dönemde bademcik ve farenjite bağlı boğaz ağrıları rutin rahatsızlıklarımın arasında olduğundan sık sık antibiyotik kullanıyordum.

O yaşlarda ne zaman arkadaşlarımla hararetili bir şekilde top oynasak muhakkak ardından burnum kanardı. Neden acaba? Sinüzite bağlı olarak içeride oluşan iltihabın, çevredeki damarlara zarar vermesi sonucunda küçük bir travma veya basınç karşısında damarlarımın göstermesi gereken dayanıklılığı kaybettiğini uzun yıllar sonra anladım. Futbol oynarken doğal olarak çok az da olsa bir kan basıncı artışı görülür ve bunun üstüne vücudumun ısınmasıyla da burun damarlarım yırtılırdı. Sadece hareket hâlindeyken değil, uykumda da bu sorunu yaşar, sabahları kan içindeki yastığımda uyanırdım. Bu benim için fazlasıyla travmatikti. Sorun sadece kanamanın olması da değildi, sorun kanamanın uzun sürmesiydi. Durmayan kan sebebiyle kaç kez panik olup da soluğu hastanede aldığımızı inanın bilmiyorum. Her çocuğun hayali olan yaz tatilinden bahsedilince burun kanamalarım aklıma geldiğinden beni bir panik alırdı ve korkardım.

Ortaokul yıllarımda hastalıklı hâlim öğretmenlerimin dikkatini çekiyor olmalıydı ki bir doktora görünmem gerektiği konusunda sürekli tavsiyeler alıyordum. Hatta hiç unutmam; bir sabah ders başlamadan evvel değerli Türkçe Öğretmenim Yahya Hoca, masama tereyağı ve bal koyarak “Evladım, kahvaltını bununla yapar, biraz kendine gelersin.” demişti. O dönemde olmam gereken kilonun en az

%30 aşağısındaydım ve He-Man çizgi filmindeki karakterlerden biri olan İskeletor, lakabım hâline gelmiş, İskeletor diye çağırılır olmuştum. Çünkü gerçekten ürkütücü düzeyde zayıftım.

Yine aynı yıllarda *Brucella* tanısı aldım. Eklem tutulması, ateş, üşüme, titreme atakları gibi sorunlar yaşıyordum. Problemin nedeni olarak saf süttten yapılan ev peynirlerini göstermişlerdi. Yıllar sonra fark ettim ki bu peynirden herkes tüketiyordu ancak sadece ben etkileniyordum. Bunun elbette ki bir nedeni vardı; kullandığım mide koruyucu ilaçlar nedeniyle midem zayıflamıştı. Evet, *mide koruyucu* olarak bilinen bu ilaç, çalışma prensibine bağlı olarak midemin kendi görevini yapmasını engellediği için midemin asit üretebilme gücünü kırmıştı. Asit üretemeyen midem, gelen bakterileri temizleyemiyor, bu yüzden de bakteriler için bir besi ortamına dönüşüyordu.

Ayrıca yemekte çok su içmek gibi yanlış bir davranışım da vardı. Çünkü su, sürahiyle masaya getirilirdi ve yemek esnasında istediğim kadar su içerdim. Su içilmesinin bir mahsuratı yok elbette ancak içilen su abartıldığı zaman bir sorun hâline gelirdi. Bir de bizim evde dondurucuda daima buz bulundurulur, buzsuz su içilmezdi. Ancak bugün biliyoruz ki bu alışkanlık midemizin sindirim gücünü kırıyor, bağırsakları yavaşlatıyor, maruz kaldığımız bakterilerin yaşamasına ortam hazırlayarak bizi hasta ediyor; bunu tıp öğrencisi olduğum yıllarda anlamıştım.

Bu yıllarda doktor ziyaretlerim hiç durmadı, tabii bitmeyen karın ağrılarım da... Tonsilit iyileşecek olsa farenjit atakları nedeniyle hastalanırdım, o biter gibi olsa başka bir şey çıkardı, sindirim sorunlarım zaten ayrı bir âlemdi... Esasen şimdi düşününce kabızlığı hastalıktan sayan bir

doktora denk geldiğimi de hatırlamıyorum. Bu sebeple ben de kabızlığımdan bahsetmez, bu konuya pek girmezdim. Zira kabızlığımın çok şiddetlendiği dönemlerde bile sadece semptom giderici ilaçlar verilirdi.

Bitmeyen karın ağrılarım için gittiğim doktorlardan biri bağırsaklarımda parazit olabileceğinden bahsetti. Durumu netleştirmek için test istedi ancak yapılan testin sonucu negatif çıktı. Doktor, benim zayıflığımı, geceleri yastığım da olan ıslaklığı ve bitmeyen karın ağrısı şikâyetlerimi bir araya getirince bağırsak paraziti olasılığını ciddiye almak gerektiğini düşündü ve bana başka bir parazit ilacı yazdı. Ancak ilaçtan bir sonuç alamadım. Başka bir doktor farklı bir parazit türünden şüphelenerek farklı bir çeşit ilaç daha kullanmam gerektiğine karar verdi. Onu da kullandım. Sanırsam bu şekilde üç ayrı ilacı tekrar tekrar kullandım ama bir türlü sonuç alamadım.

Peki, parazit ilaçları nasıl etki eder bilir misiniz?

Parazit ilaçları, parazitleri geçici olarak felç eder ve onların bağırsağa tutunmasını önler. Eğer bağırsak hareketleri yavaş olursa ve 24 saat içinde parazitler bağırsaktan atılmazsa yeniden bağırsağa tutunabilir. Bu yüzden de parazit ilacı kullanmadan evvel hastanın bağırsakları temizlenmeli ve hareketlendirilmelidir ki parazitler dışarı atılabilsin. Oysa benim bağırsaklarım son derece yavaştı, bu yüzden de ilaç kullanmama rağmen parazitler düşmüyordu. Nitekim ileri bir zamanda bu şartları oluşturduktan sonra bağırsaklarımı parazitlerden kurtarabildim ancak o vakte kadar yaşadıklarımı anlatmaya kitaplar yetmez. Bağırsak problemlerinin getirdiği psikolojik sorunlar da işin cabasıydı tabii...

Günümüzde doktor arkadaşlarımızın yazdıkları eserlerde kabızlık sorununun insan psikolojisini ne denli boza-

bildiğine dair detaylı bilgilere ulaşabilmekteyiz. Özellikle insan davranışlarını etkileyen *otizm*, *dikkat eksikliği* ve *hiperaktivite* gibi yaygınlaşan hastalıklar, *bağırsak florası bozukluğu* ile yakından ilişkilidir. Eğer bu konu ile ilgiliyseniz sizler de muhakkak fark etmişsinizdir veya edeceksiniz.

Yıllar sonra anlıyorum ki kabızlık sadece erişkinlerin değil, çocukların da psikolojik dünyasını etkiliyor. Bir pediatri hocasının şu veciz ifadesine hayran olmamak elde değil:

“Evladım, çocuk hastalıklarının büyük çoğunluğu iki açıklıktan birinin tıkanıklığına bağlıdır; ya burnu tıkalıdır ya da kıçı.”

Burun tıkanıklığına bağlı üst solunum yolları hastalıklarında, akıntıların mideye gitmesinden dolayı bulantı ve iştahsızlık meydana gelir. Bu sekresyonların bakteri içeriği yüksek olduğunda da bağırsak lenf bezlerinin büyümesi ile kronik karın ağrısı ortaya çıkar. Yine bu burun akıntıları, östaki kanalı vasıtasıyla kulak iltihabına sebebiyet verir ve nihayetinde de tekrarlayan kulak hastalıkları nedeniyle kulak tüpü takılması kaçınılmaz bir sonuç olur.

Çocuk hastalıklarının ikinci nedeni de makat tıkanıklığıdır. Buna bağlı olarak alt sindirim sistemi problemlerinden biri olan karın ağrıları yoğun olarak yaşanır. Kabızlık sürecinde bağırsak içinde bulunan atıklar sertleşerek tıkaca dönüşür. Bu durum, suyun bağırsaklardan emildiğinin göstergesidir ancak buradaki temel sorunlardan biri emilen suyun temiz olmayışdır. Bu aşamada bağırsaklardan emilen su, fazla miktarda toksin içerir ve içerikteki toksinler nedeniyle tüm organlar zarar görür ki buna merkezi sinir sistemi de dâhildir.

İnsanları hızlı yaşlandıran en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmesi gereken kabızlığın psikolojik boyu-

tunun da olduğuna değinmeden geçmek istemedim. Bu farkındalığı yaşamış olduğum için hastalarım bu durumdan muzdarip olsun ya da olmasın, hepsine bağırsaklarını daha temiz tutması gerektiğini söylerim. Bu soruna çözüm olarak birçok farklı yöntem kullandım ama bulabildiğimin en iyisi, *antioksidan alkali iyonize su* oldu. İyonize su, muhteşem bir çözücü ve son derece güvenli bir bağırsak temizleyicisidir. Aynı zamanda iyonize su, böbrek ve safra taşlarının atılımını da destekler. İyonize suyun faydaları, son 46 yılda yüzlerce üniversite tarafından yapılmış bilimsel araştırma ve yayınlar sonucunda ispatlanmış, raporlanmıştır. Tüm bunların yanı sıra iyonizerlerin bir arıtıcı gibi suyu temizliyor olmasına rağmen asla bir arıtıcı olarak değerlendirilmemesi gerektiğini hatırlatmak isterim.

Bağırsak sorunlarının çözümleri geçici olarak düşünülmemeli ömür boyu bu konuda dikkatli olunmalıdır. Bu yüzden de bulunan çözümler rahatsız edici olmamalı ve seçenekler çok sayıda farklılaştırılmış olmalıdır.

Bir başka çok temel ve üzerinde önemle durulması gereken sorunsal dış çürükleridir. Çürükler, sağlık akışının bozulduğunun en önemli bulgularından kabul edilir. Ne kadar şeker yediğinizin bilgisini verdiği kadar, kullanılan her bir antibiyotikğin oluşturduğu hasar düzeyi hakkında da bilgi sunar. Bununla birlikte tercih ettiğiniz besinlerin oluşturduğu atıkların temizlenmesi için harcanan minerallerinize bağlı olarak dış çürüğü yaşıyor olabilirsiniz.

Enfeksiyon hastalıkları nedeniyle sık sık hastaneye geldiğimi fark eden bir doktor, koruyucu olarak bilinen iğnelerden aylık düzenli olarak kullanmam gerektiğine karar verdi. Tabii ki ben de bir umut olur düşüncesiyle iğneleri aksatmadan yaptırđım. Gerçekten de üst solunum yolları

hastalıklarının önlediğini fark edince antibiyotik iğneleri yıllarca yaptırmaya devam ettim.

Evet, iğne boğaz enfeksiyonlarına yakalanma sıklığımı azaltmıştı ancak karın ağrılarım, geceleri yaşadığım uyku problemlerime bir türlü çözüm üretemiyordum. Bu iğnelerin aklımda yer eden en büyük özelliği gerçekten çok ağrılı olmasıydı. İğne olduktan sonra neredeyse yürüyemez hâle gelirdim. Bu nedenle de hastalarım yazmakta pek istekli olamadım. Şimdi iyi ki de olmamışım diyorum çünkü yıllar sonra o aylık iğnelerin, dişlerimin çürümesinde fazlasıyla etkili olduğunu ve kemik iliğimin (vücudun kan üretme merkezi) baskı altına girmesine yani kansızlığa sebebiyet verdiğini öğrendim.

Depo penicilinleri zan altında bırakmamak için bir not düşmek istiyorum. Zamanında verilen aylık iğne tedavisini benim için doğru bir seçenek olsa da onları uzun süre kullanmaktan dolayı zarar görmüştüm. Ancak menenjit ve endokardit gibi daha kompleks hastalık gruplarında bu ilacın hayat kurtarıcı etkisi olduğunu bilmenizi isterim. Söz konusu olan diş çürükleri ve kemik iliğinde oluşturduğu baskılamadan etkilenmemek için birkaç tedbir alınmalıdır. Bu kitapta sizlere sunulan yaşam tarzını uyguladığınızda bu tedbirleri fazlasıyla almış olacaksınız.

Biz yedi kardeşiz ve ailemizde gözlük kullanan bir kişi bile yoktu, tabii ben hariç. Benim gözlerim bozuktu ve 5 numara miyop mercek gözlük kullanıyordum. Daha sonra üniversite yıllarımda bu camlar 8 numara olacaktı... Sonraki yıllarda gözün de bir hücre olduğunu ve nitelikli besinlere ulaşamamasına bağlı olarak gözde görme kusurlarının meydana geldiğini fark ettim. Nitekim doğru besin ve mini göz egzersizleri sonrasında insanın kendi göz sağlığını koruyabileceğini öğrendim.

Sağlık sorunlarımın ne kadar ciddi olduğunu anladığım bir anıyı paylaşmak istiyorum: İlk ve ortaokulu sosyal hizmetlere ait birimlere bağlı yurtta yatılı okudum. Aynı yurttan on kişi yatılı sağlık meslek lisesini kazandık ancak kayıt olmak için tam teşekküllü sağlık kurulu raporu almamız gerekiyordu. Girdiğimiz polikliniklerde doktorlar dokuz kişiyi sorunsuz onayladı ama beni yeniden daha detaylı bir biçimde muayene etmek istedi. Göz sorunlarımı biliyordum ama kulak problemimden haberim yoktu ve iyi duymadığımı da o zaman öğrendim. Zaman zaman kulaklarımın aktığını fark ediyordum ama bunu pek önemsememiştim. Meğer tekrarlayan üst solunum yolları hastalıkları nedeniyle ortaya çıkan enfeksiyon, kulak yollarına da yansımış ve oluşan sekresyonlar kulak yollarında tıkanmaya neden olmuş.

Yıllar sonra tüm kulak sorunlarının %80'den fazlasının burun tıkanıklığına bağlı olarak meydana geldiğini öğrendim. Benim de burnum tıkalı olduğundan ağzım açık uyduğum için sekresyonlar, burundan kulak yollarına geçiş yapmış ve duyma fonksiyonlarımı bozmuştu.

O zamanlar dâhiliye hekimleri kardiyoloji hastalarına da bakardı. Dâhiliye polikliniğinde olduğumuz muayene sonrasında doktor, kalp ritimlerimi fazla yüksek bulmuş, bir miktar da üfürüm duymuştu. Kalbimde bir delik olabileceğini söyledikten sonra EKO ile bakması gerektiğini belirterek başka bir güne randevu planladı. Dokuz arkadaş onaylanmış, sadece benden EKO ve EKG istenmişti. Nihayetinde kalp çarpıntımın nedeni olarak şiddetli kansızlık gösterildi ve kan ilacı kullanmam önerildi. Oysa ben daha evvel en az on paket kan yapıcı ilaç kullanmıştım ama buna rağmen kan değerlerimin neden düzelmediğini soran olmamıştı. Doğrusu bunu sorgulamayı ben bile düşünmemiştim...

Sıra cildiye doktorunun muayenesine geldi. Doktor, ellerimdeki egzamaları sorun etmese de karnımda gördüğü döküntülerin ne olduğundan emin olmak istedi. Muayene sonucunda da “Egzamatik lezyonlar bulaşıcı bir durum oluşturmaz, yatılı şartlarda okumasına mâni bir durum yoktur.” diye de raporuma ekledi.

Yatılı okullarda okuyanlar bilir, orada haberler çok hızlı yayılır. Biz daha yurda varmadan adım çürüğe çıkmıştı bile... Neyse, bu işin ayrı bir boyutu. Ortaokul yıllarından önemli bir noktaya daha temas edip bu dönemi bitireceğim.

Ortaokul dönemimde gece uykularım son derece sorunluydu, uykuya dalmakta çok zorlanırdım. 8-10 kişilik yatakhanelerde yatardık ve herkesten çok sonra uykuya geçerdim. Bu nedenle de sabahları yorgun uyanırdım. Ancak bu durumun bana faydasının olmadığını da söyleyemem. Uyuyamadığım zamanlarda kitap okurdum ve o yıllarda bu vesileyle çok sayıda kitap okumuş oldum. Öyle ki bir okul döneminde yaklaşık kırk kitap bitirmiştım ve hayata bakış açım da o dönemde şekillenmeye başlamıştı.

Bir gün sınıftaki okuma listesini takip eden Yahya Öğretmen, beni yanına çağırarak “Evladım, sınıfın kitaplığında okuyacağın kitap kalmadı, sen şu kırtasiyeye git, okumak istediğin kitapları al, ücretini de benim hesabıma yazmalarını söyle. Kitap okumayı da sakın aksatma.” dedi. Uykuya dalamamak her zaman kötü bir şey değilmiş demek ki. Uyuyabilmek için her gece 15-20 sayfa kitap okumak zorunda olmak ise çok güzelmiş...

Lise yıllarım da çok farklı değildi. Sağlık sorunlarımın farkında bir delikanlı olarak tercihimı sağlık meslek lisesi yönünde yapmıştım, zaten başka tercih yapmam beklene-

mezdi. Sağlık meslek lisesinde her gün yeni şeyler öğrenmenin heyecanı ile çare bulunamayan kansızlığıma kendim çözümler üretmek istiyordum. Beslenme dersimizin hocasından öğrendiğimiz her bilgiyi anında uygulamaya koyan çok çalışkan bir öğrenciydim. Örneğin çayın kansızlık yaptığını öğrendiğim gün, çayı terk ettim. (Oysa çay güçlü bir antioksidandı ve demir emilimini engellememesi için bir damla limon sıkmak yeterliydi. Ancak yarım bilginin etkisi ile ben çay içmeyi bırakmıştım.) Pekmezin kansızlık için çok yararlı olduğu anlatılınca, ben de kahvaltılarda bir bardak pekmez içmeye başladım. Biliyorum ki bu inanılması güç ama maalesef gerçek. Sanırsınız ben sabahları bir bardak pekmez içince kan değerlerim uçtu...

Hayır, bu yöntemle de kan değerlerim yükselmemişti. Pekmez tüketimimden sonra kansızlığım düzelebilirdi, şayet ben doğru biçimde yapsaydım... Doğru pekmez, doğru miktar ve bunu kan sistemine aktaracak güçlü bir mide; işin sırrı bunlardı ama ben bilmiyordum. Bugün ise bir bardak dolusu pekmez içen birini görsem komaya gireceğinden emin olduğum için hemen ona müdahale ederim. Ancak ben o dönemde bu bilgiden habersiz, günde bir bardak pekmez içmeye haftalarca devam ettim. Tabii o zamanlar pekmezin pişirilirken aşırı miktarda yandığını ve akrilamid ürettiğini, demirin emilmesi için kuvvetli bir asit gücüne ulaşması gerektiğini bilmiyordum. Kullandığım mide koruyucunun üstüne bir de aşırı miktarda pekmez içerek onun şekeriyle zehirleniyor demiri de bağırsak kandidalarına yem ediyordum. Kimse hatanın ne olduğunu göremiyor aksine bu konuda gösterdiğim çabadan dolayı takdirleri topluyordum. Zamanla pekmezden aldığım şekerin oluşturduğu asidoza bağlı olarak hâlsizliğim daha da artmıştı. Bu duruma

çözüm üretmek için elime geçen tüm parayı sağlıklı gıdalara yatırıyordum. Beslenme dersimizde hocamız paket sütler için methiyeler anlatmıştı, ben de her akşam bir paket süt ve yanında bir paket bisküvi ikilisinin bana faydalı olmasını umut ederek bir süre de onları denedim. Ancak süt-bisküvi ikilisi ile kansızlığım daha da derinleşti, sonrasında zatürre geçirdim ve o süreçte 20 gün yatalak kaldım. O gün bu gündür de benim oksijen satürasyonum %96 düzeylerindedir, sanırım yetersiz oksijen alıma neden olan bu durumdan dolayı da yaşlanma sürecim hızlandı.

Okulda anlatılan derslerde gıdaların canlılığı ile ilgili detaylar yer almıyordu tabii. Hatta sütü, pekmezi yanlış kullandığımı tıp öğrencisi olduğum vakit bile anlayamamıştım.

16 yaşındayken dişlerim için gittiğim hekim, 17 adet çürük dişim olduğunu söyledi. Üstelik 3 dişimin tedavi şansı kalmadığı için çekilmesi gerekiyordu. Çekilen üç diş için üç köprü yapıldı ve her köprü için 2 diş daha kesildi. Ağzıma cıvalı 5 ayrı dolgu yapıldı (hâlâ da var) ve cıvaya bağlı ağır metal toksisitesine maruz kaldım. Bugünkü tıp, cıva konusunda ikiye ayrılmış olsa da benim görüşüm cıvalı ürünlerin tehlike düzeyinin en üst seviyede olduğu gerçeğinden yanadır.

Bir dönem Avrupa’da bize göre komedi gibi bir olay haber olmuştu; okulun birinde öğrenci, cıvalı termometreyi kırınca tüm sınıf boşaltılmış, ilgili uzmanlar okula çağırılmış ve dökülen cıva ortamdan temizlenmişti. Ben bu termometrelerden çıkan cıvalarla oynamayı çok severdim. Kırıldıkları zaman avuçlarıma alırdım. Ağırlığı beni şaşırtırdı, bir sıvının demir kadar ağır olması çok ilginç gelirdi. Hâlbuki ne kadar tehlikeli; bilgisizlik işte...

“Ülkemizde şu an durum ne?” diye soruyorsanız söyleyeyim; ülkemizde diş hekimliği fakültelerindeki mevcut uy-

gulamada ciddi bir değişiklik yok. Çünkü yeterli kanıta ulaşamadığına inanılıyor yani hâlâ güvenli statüsünde kabul ediliyor ancak yeni seçeneklerden dolayı eskisi kadar rağbet görmüyor. Oysa Avrupa'da birçok merkez amalgam dolguların ağızdan çıkarılmasını bile çok özel protokollere bağlar. Benim ağızımda bulunan cıvalı amalgamlar bir iki defa yenilendi, maruz kaldığım cıva yükünü siz tahmin edin. Üstelik birçoğu hâlâ ağızımda duruyor. Neden çıkaramıyorum? Çünkü yarılanma ömrünü (20 yıl) geçen dolguların çıkarılmasını önermiyorlar. Görünen o ki cıvayı vücuttan temizlemek hiç de kolay olmayacak. **Bu nedenle ağır metalleri temizlemek için ihtiyaç duyulan selenyumlu içeren; kişniş, spirulina, soğuk sıkım tahin, bal ve mucize ağaç moringa gibi besinleri ve su yosununu beslenme listemden eksik etmem.** (Ağır metal konusunu ileride yeniden gündeme alacağım.)

Dişler vücudun en son hastalanacak ve en sağlam yapılarıdır. Düşünün ki bin yıllık mezarlıklar dahi açıldığında insanların çürümeyen dişleri görülür. Benim bu kadar sağlam bir yapıyı çürütmeyi nasıl başardığımı da yıllar sonra öğrenecektim.

Lise yıllarımı da bu şekilde türlü türlü deneme yanılmayla 45 kilo olarak tamamladığımı hatırlıyorum...

Sağlık memuru olduktan sonra doktorlara ulaşmak daha kolay hâle geldi. Çevremde bulunan hekimlerin referanslarıyla yeni doktorlara muayene olmaya başladım. Devlet hastanelerindeki hekimlerin vakit sebebiyle hastayı iyi dinleyemediklerini fark etmiştim, bu yüzden de artık muayenehanelerden randevu almaya çalışıyordum. Rahatsızlıklarım ile ilgili ya da ilgisiz birçok farklı daldaki popüler doktorlara gittim ama aralarından değişik bir ilaç yazan ol-

madı. Bu arada yazılan ilaçların arasında antidepresanların olduğunu da belirtmek istiyorum. Hasta olduğum gerçeğini kabul etseler de kaygılarımın artışına bağlı olarak psikolojinin bozulduğuna karar veren hekimler de vardı.

Kimya öğretmenliği okuduğum yıllarda sağlık memurluğu yapıyordum. Çalıştığım sağlık ocağının doktoru hastalıklı görüntüme bakarak “Eyyüb, sen bir verem testi yaptırırsana, yüzün hiç iyi görünmüyor.” dediğinde her ne kadar duyduklarım hoşuma gitmese de “acaba?” demekten kendimi alamadım. Verem bile olsa tanı konulduğunda en azından tedavimi olur, iyileşirdim. Hocamın önerisi bir ümit kapısı gibi geldi. Hemen geciktirmeden PPD testi yaptırdım. Ancak anlamlı bir sonuç çıkmadı. Emin olmak için verem savaş dispanserine gittim fakat oradan da benzer sonucu alınca bu ihtimal de böylelikle saf dışı kalmış oldu.

Hayatın boyunca hasta olduğuna inanmak ama hastalığının adını bile koyamamak ne kadar kötü!

O yıllarda kronik farenjitin öğretmenlik mesleğinin icrasında sorun oluşturacağından habersiz, öğretmen olmayı planlıyordum yaşadığım farenjit-larenjit nedeni ile yılda dört-beş defa antibiyotik kullanmamı gerektirecek düzeyde rahatsızlandığımı fark ettim. Tebeşir tozundan aşırı derecede etkileniyordum. Bunun için de elbette doktor doktor gezdim. Ancak ne yazık ki KBB uzmanları, farenjitin iyileşme şansının olmadığına dair katı bir biçimde hemfikirlerdi. Ben de yıllardır farenjit ataklarından muzdarip biri olarak gerçekten bu sorundan kurtulamadığımı gördüğüm için kimya öğretmenliği hayalinin bir kâbusa dönüşebileceğini fark ettim. Bu sebeple de hayalimden vazgeçerek yeniden üniversite sınavlarına hazırlanma kararı aldım.

Üniversite sınavına girdim ve bu sefer tercihlerimi tıptan yana kullandım.

Tıp fakültesine başladığımda sınıf arkadaşlarımdan bana abi demesini çok garipsemiştim. Ancak bu durum, çok küçük yaşlardan itibaren başlayan hastalıkların ve tedavilerin beni ne kadar yıprattığını fark etmemi sağlamıştı. Yaşım olduğundan çok daha fazla gösteriyordu. Henüz üçüncü sınıfta saçlarımdaki aklar fark edilmeye başlamıştı bile.

Tıp fakültesi derslerine her sabah erkenden gider, en ön sıralarda yer tutardım. Ancak derslerin sadece ilk 2 saatini dinleyebilirdim. İkinci dersten sonra ağır bir uyku bastırırdı ve uyanık kalabilmek için her teneffüs muhakkak çay içerdim. Bu durum üç yıl boyunca aynen bu şekilde devam etti. Zaman zaman kendime sorardım; “Sürdürülebilir bir dinçlik oluşturmak mümkün olamaz mıydı?” Her sabah rafine edilmiş yağlarla kızartılan patateslerle kahvaltı yaparak güne başlar, sonra da enerjik ve dinç olmayı beklerdim. Yıllar içinde yağlar hakkında öğrendiklerimden sonra, bırakın dinç olmayı zehirlenmediğim için dahi şükretmem gerektiğini fark ettirdi.

Dördüncü sınıfa geldiğimde kendimle alakalı yeni bir bilgi daha öğrenecektim. Bir gün radyoloji stajında bir grupla birlikte USG odasındaydık. Uzman doktor bize USG görüntüleri hakkında bilgi veriyordu. Örnek görüntü göstermek için bir kişiye ihtiyacı vardı ve en iyi görüntünün yağsız kişilerden alınabileceğini söyleyerek beni masaya davet etti. Hep merak ettiğim bir konu olduğu için Batın (karın) USG yapılacak olması beni heyecanlandırmıştı, elbette kabul ettim. Karaciğerime bakan doktor bende hiç yağlanma beklemeyenken karaciğerimde 2. derece yağlanma olduğunu ve

bunun nedenini araştırmamız gerektiğini söyledi. Neden şaşırmıştı? Çünkü benim gibi 50 kilo olan birinin karaciğerinde yağlanma görmek çok alışkın olduğu bir durum değildi.

Karaciğerimdeki yağlanmanın nedenini epey araştırmış ama hiçbir sebep bulamamıştım. Ancak zaman içinde birçok şey gibi onun da kaynağı kendini ele vermişti. Çok geçmeden yağlanmanın nedenini öğrenmiştim. Sağlıklı olduğuna inandığım için meyveleri beslenmemden hiç eksik etmez, bu şekilde sağlığıma yatırım yaptığımı düşünürdüm. Fakat meyveleri yemekten sonra yiyor olmam, karaciğerimi yağlandırmama neden olmuştu. Güzelim meyve şekerlerinin sadece karaciğerde yağa dönüşerek depolandıklarını sonradan öğrenecektim. Yani mesele şu ki sağlıklı beslenmek isterken dikkat etmeniz gereken çok fazla nokta var.

Karaciğerimi iki yıl sonra baktırdığımda yağın sıfırlandığını görmüştüm. Nasıl düzeldiğimin tüm ayrıntılarını “Beslenerek İyileş Kalıcı Kilo Ver” adlı kitabımda paylaştım. Ayrıca tedavim için kitapta yer alan temel beslenme ilkelerinden farklı bir şey de yapmamıştım.

Beşinci sınıftayken yine kendimi hiç iyi hissetmediğim bir vakit dâhiliye polikliniğine gittim. Burada yapılan testlerde anti-TPO antikorlarımdan çok yükseldiğini öğrendim yani vücudum, tiroit bezlerime karşı bir nevi savaş açmıştı. Kendi kendime “Haşimato tanım da hayırlı olsun...” dedim. Hastalıklara alışık olmamdan ötürü her bir tanıdan içten içe haz aldığımı söylesem beni mazoşist ilan etmezsiniz umarım. Tanının konması benim için bir çözüm ümidini de beraberinde getiriyordu ve tanının olmayışı çok daha acı vericiydi. Bu sebeple de en kötü tanıya dahi hazırdım.

Bilindiği üzere Haşimato hastaları uzun yıllar tiroit hormonu kullanır, ben de aynı şekilde kullanmaya başladım. Ancak şükür ki 6. ayda ilaç kullanımım sona erdi ve bir daha da hormon düzeyi kontrollerinde herhangi bir sorun yaşamadım. Tabii ölçümler tek başına referans olamaz; klinik olarak şikâyetlerim de geçmişti.

Hiç değişmeyen ve bunun için hocalarla görüşmekten bıktığım bir sağlık sorunum daha vardı. Her ay komite sınavlarımızın başladığı vakitler muhakkak ağzımda aft dediğimiz ağrılı yaralar çıkardı. Behçet olabilme ihtimaline karşın birçok tetkik yaptırdım ama nafile, sorunun kaynağı bu değildi. Bu durumlarda kullanılmak üzere bir ilacım vardı; bazen faydası olur, bazense olmazdı. Uzun bir dönem onu kullandım. Tıp fakültesini hatta ihtisası bitirdiğimde dahi bu sorunu çözememiştim. İhtisas sonrasında keşfettiğim alkali iyonize su ile birlikte beslenmemde yaptığım değişiklikler sonrasında bir daha aft oluşmadı. 10 yıldan uzun bir zamandır da aft için ilaç kullanmıyorum, arada aft çıktığı oluyor ancak çok ufak ve ağrısız bir biçimde geçiyor.

Yıllar hızla geçti. Tıp fakültesini bitirdim, bitmeyen karın ağrılarıma çözümler üretmeyi başardım. Önce kabızlıktan kurtuldum sonra karın ağrıları geçti, bunlarla birlikte iştahım açıldı. Tıp fakültesinden mezun olduğumda 1.72 cm boyunda, 55 kg ağırlığında bir adamken 2 yıl sonra tartıda 75'i görmüştüm. Bu benim için inanılmazdı.

Tabii bu süreçte bir sorunu çözerken başka bir sorunla tanışmak benim için artık sürpriz olmaktan çıkmıştı. Uzman doktor olduğum dönemde yeni bir rahatsızlığımla tanışmıştım. Ayaklarımda uyuşmalar meydana geliyordu ve ben bu durumdan ciddi derecede rahatsızlık duyuyordum. Eminim ki bu kitabı okuyan birçok kişinin bu türden bir

şikâyeti vardır ve onu ciddiye almıyordur. Ancak en büyük hataların önemsenmeyen küçük hatalardan meydana geldiğini unutmamakta fayda var.

Hissizliğin bir nöropati olduğunu hissediyordum ve bir nöroloji uzmanı arkadaşşımdan randevu aldım. Yapılan tetkik sonucunda düşük düzeyde nöropati olduğu tespit edildi. Bilindiği üzere nöropati, sinirlerden kaynaklanan bir problemdir. Ben diyabet değildim, peki o zaman sorunun menşesi neydi?

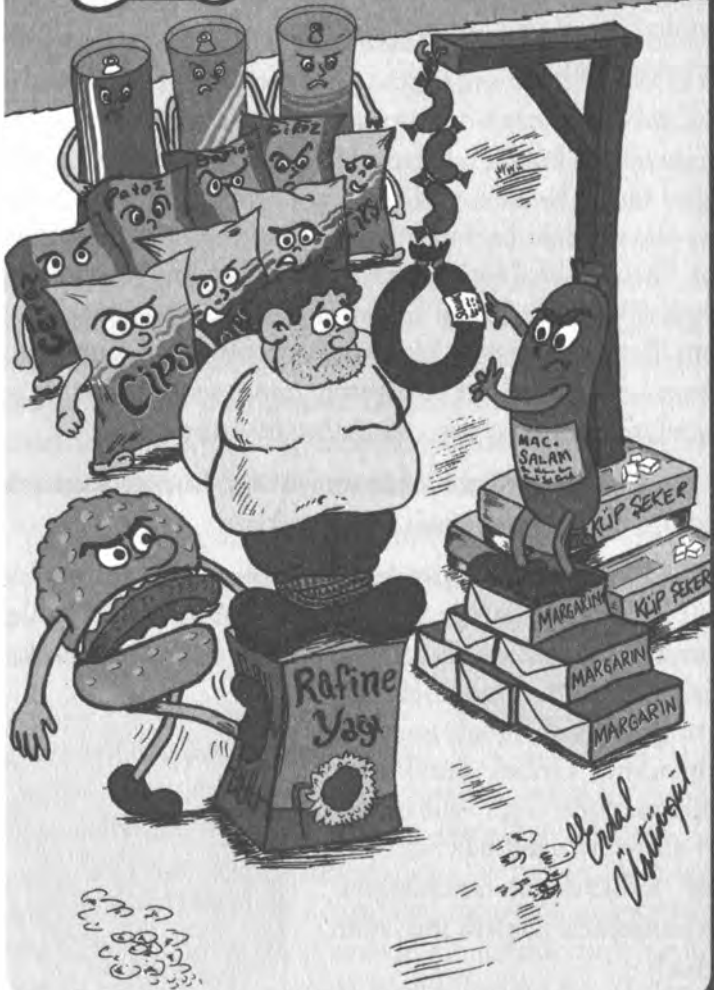
Kitabı okudukça hücrenin ne olduğunu daha iyi anlayıp basite alınan küçük hatalarla hücrelerin nasıl hasar görebildiğini fark edeceksiniz. Daha da önemlisi bu hataları yapmış olsanız dahi bunun onarılabilir olduğunu öğreneceksiniz. Uyuşma problemim mi? Doğal B grubu vitaminlerine ve nitelikli beslenmeye biraz daha odaklanarak tedavi oldum. Şu an herhangi bir uyuşma problemi yaşamadığımı bilmenizi isterim. Bu hikâyenin “sinir sistemi onarılmaz” diyenlere açık bir cevap olduğunu düşünüyorum.

Doğru bir besinin onaramayacağı hücre; yanlış bir besinin de yıkamayacağı insan yoktur.

Tüm bu hastalık hikâyelerinden sonra, ki bu hastalıklarla çeyrek asır yaşadım, son 20 yıldır herhangi bir ilaç kullanma ihtiyacı hissetmediğimi söylemek isterim. “Toprak temizler” denilen farenjit için bile antibiyotik kullanmak zorunda kalmadım. Gribal enfeksiyon dönemlerinde aşırı sekresyonları (ifrazat) azaltmak için 1-2 gün kullandığım antihistaminikler dışında ilaçlara ihtiyacım olmadı.

*Doğru bir besinin
onaramayacağı
hücre; yanlış
bir besinin de
yıkamayacağı
insan yoktur.*

**Yanlış besinin yıkamayacağı
insan yok!**



Yanlış anlaşılmmak adına bu noktada bir konunun altını önemle çizmekten yanayım. Kitabımdan, hastalıklarınızdan sadece beslenerek yani gıdalarla kurtulabileceğiniz sonucunu çıkarmakta haklısınız. Ancak ben, bunu 2 ayda başarmadığımı sizlere aktarabilmek için kendi hikâyemi uzun uzun anlattım. Bu özel sonuçları kazanmanın doğal olarak bir süreci var ve benim bu kitabımdaki amacım; sağlık yolculuğunuzu başlatabilmeniz ve sürdürebilmeniz için önemli kilometre taşlarını önceden görebilmenize yardımcı olmaktır. Sizlerle paylaştığım her bir bilgi, hastalığınızın tedavisi için hekim kontrolünde size uygun görülen ilaçları kullanırken besin takviyelerinden de faydalanmanız içindir. Sakın doktor kontrolü olmadan ve doktorunuza bilgi vermeden ilaçlarınızı terk etmeyin. Bu hatalardan dolayı beyin kanaması geçiren çok sayıda hastanın olduğunu biliyorum.

Modern tıbbın eksiklerine rağmen akut ağrılardaki çözümlerini ve replasman destekleriyle bizlere sunduğu harika sonuçları görmezden gelemeyiz. Elbette milyonlarca insanın ihtiyaç duyduğu ilaçlar kullanılmaya devam edilecek ancak bununla birlikte hastalıkların tedavisine beslenme desteğini de ekleyerek tedaviye güç katmak da mümkün.

Beslenme dışındaki faktörler de insan enerjisi üzerinde büyük etkilere sahiptir. Olaylar karşısında sergileyeceğimiz tavır, vücudumuzdaki dengeleri değiştirebilir. Düşünce ve tutumlarımızla sıkıcı bir olayı antioksidan etkiye çevirebileceğimizi veya iyi bir hadiseyi oksidatif stres nedeniyle dönüştürebileceğimizi fark ettim. Yaşlanma sürecinin gülümsemeyle olan ilişkisine, her bir işi keyifle yapmanın



Gülümsemek, her tedavinin başıdır. 😊

sevincinin en az besinler kadar etkili olduğuna hatta bu güzel duygular olmadan antioksidanların bile istenen etkilerini gösteremediğine inandım. Bütünlük olmadan yani yediklerimiz kadar duygusal dünyamızı da düzeltmeden gerçek iyilik hâline ulaşamayacağımızı gördüm.

Olaylar karşısında sergileyebileceğimiz tavır, vücudumuzdaki dengeleri değiştirebilir.

Emin olduğum gerçek şu ki sofranızı düzeltmeden hiçbir probleminize kalıcı çözümler üretemezsiniz. Benzer şekilde duygu dünyanızı ve düşünce yapınızı iyileştirmeden de bütüncül bir “iyiliğe” kavuşamazsınız...

Doğru beslenme farkındalığım kesintisiz devam ederken yaşımdan daha genç gösterdiğimi 40’lı yaşlarda duy-maya başladım. Vücudun genel mineral düzeyini ölçen bir test yaptırmıştım ve yetkili kişi çıkan sonuca şaşırıp, şu ana kadar gördüğü en iyi sonuç olduğunu söyleyerek özel bir beslenme programı uygulayıp uygulamadığımı sormuştu. Yaptırdığım bir başka test olan cilt analizinde de uzman, yaptığı test sonucunda cilt yaşımın normal yaşımdan en az 5 yaş daha genç olduğunu belirtmişti. Yine aynı şekilde, her bir organın yaşının ve yıpranma düzeyinin tespit edilebildiği biorezonans cihazında da birçok organımın henüz 25-30 yaş düzeyinde olduğu görülmüştü. Geçen onca hastalıklı yıl ve akranlarımin bana “abi” demesinden sonra bunları duy-mak elbette çok hoşuma gitmişti.

Beslenme konusunda yanlışlarımı düzelttikçe ve güçlü besinler keşfettikçe kendimde yavaş yavaş gerçekleşen değişimlerin güzel sonuçları herkes tarafından fark edilmeye

başlamıştı. Doğru besinlerin onarıcı etkisi gözle görülür hâle gelmişti.

İşin güzel tarafı ise tüm bu süreçlerden geçerken sihirli sonuçlara ulaşmıştım. Yani hızlı yaşlanmanın nedenlerini fark etmeye başlamıştım.

Yaşlanmamızın hızı onlarca faktöre bağlıdır. Ancak ben en önemli bulduğum nedenleri kitabın “Hızlı Yaşlandırıcı 18 Hata” bölümünde ve akabinde sizlerle paylaşacağım. Umarım sizler de kendi hayatınızda yaşadığınız sorunları fark eder ve bu farkındalıkla kendiniz için çözümler üretmekte başarılı olursunuz...

1. Bölüm



HIZLI YAŞLANDIRAN 18 HATA

“Bizleri neler yıpratır? Neler hızlı yaşlandırır?” sorularının cevaplarını her biriniz az ya da çok tahmin ediyorsunuzdur. Benim dikkat çekmek istediğim temel konu; “yediklerimizin oluşturduğu atıkların yönetimini bilememek.” Bu konu son derece önemli olduğundan kitabın bütününde tüm derinliğiyle bu meseleye yönelmek istedim. Genel geçer bilgileri paylaşarak uykunuzu getirecek bir kitabı kaleme almaktan imtina ettim. Umarım sizler için keyifli bir bilgilenme süreci olur...

Kitabı hazırlama sürecimde geçmişte yaşadıklarımı bir gözden geçirme fırsatım oldu. Nelerden fayda gördüm? Nelerin zararı dokundu? Neden iyileşmekte zorlandım? Neden sorunların sonu gelmiyordu? Yaptığım hatalara bugün olsa nasıl çözümler ürettirdim? Aslında bu sorulardan yola çıkmış olsam da o süreçte bana ait olmayan bazı hataların toplumda yaygın bir şekilde tekrar edildiği gerçeğini düşününce konular daha da genişlemiş oldu.

Kendinizi kitabın götürdüğü yere bırakırsanız 3-5 yıl sonra şöyle bir durup hayatınıza baktığınızda yaşamınızın ne kadar değiştiğini, sağlığınızın nasıl da düzeldiğini hayretler içinde fark edeceksiniz. Peki, neden 3-5 yıl? Çünkü doğru besinlerin ve doğru duyguların enerjisinin hücreler üzerindeki onarım etkisi ortalama 5. aydan sonra hissedilmeye başlar. Bunun fiziğinize kalıcı olarak yansımaları için birkaç yıla ihtiyacınız vardır. Sorununuz kilo vermekse kalıcı bir şekilde kilo vereceksiniz, sorununuz hastalıklarınızsa ilaçlara olan ihtiyacınız azalmaya başlayacak, sorununuz enerjinizse hayat enerjinizi yükselmiş bulacaksınız.

Şimdi o 18 maddeye bir göz atalım...

1. Kontrolsüz Duygular

Yaşlanmayı hızlandıran faktörlerin en başında duygusal sorunlar geliyor. Duygusal dalgalanmaların yaşlandırma hızını gıdalarda bulabilmek mümkün değildir. İnsanları yıpratıcı olumsuz duyguların bıraktığı hasarlar da besinlerle onarılamamaktadır.

Kin, nefret, korku, kıskançlık, üzüntü, çaresizlik ve kaygı gibi her bir duygu, vücudu koruyan bifaizik etkiye sahiptir. İki yönlü olarak çalışan bu duygular insanlar için son derece elzemdir. Dozunda ve zamanında hissettiğimiz duygular sayesinde hayatımızı koruyabilir, duyguların antioksidan özelliğinden faydalanabiliriz.

Peki o zaman sorun nerede?

Sorun doz yüksekliğindedir. Yıpratıcı duyguların yüksek şiddette olması ve/veya uzun süre devam etmesi onların olumsuz yönlerini açığa çıkarır. Üzerinden yıllar geçen olumsuz bir olayı hatırlamak, sürekli tazeleyerek gündeme

taşımak bilinçaltına yanlış mesajlar verir. Bilinçaltı, olayı şu an yaşıyormuşçasına tüm hormon sistemlerini uyarır ve kişi, yıllar önceki o hadisenin yaşattığı duyguları tüm tazeliğiyle hisseder. Biriyle yaşanan husumet yıllarca anlatılmamalıdır. Bazı insanlar bunu yaptıkça rahatladıklarını düşünürler ama yanılıyorlardır. Anlattıkça zihinlerinde olaylar daha da büyür, ayrıca başkalarının kızıştırıcı yorumlarına maruz kalabilirler. Olayın beyinde işleyişi o kadar kompleksleşir ki kişi, buna benzeyen bütün olaylarda aynı problemi yaşayacağını ve aynı sonuçla karşılaşacağını düşünür. Benzer tüm hadiselerde bu talihsiz olayla bağlantı kurduğundan karşısındaki insanları da yanlış değerlendirebilir. Gittikçe büyüyen bir kartopu misali hem kendi hem de çevresindekilerin hayatını çekilmez ve yaşanmaz hâle getirirler.

Duygu kontrol sorunlarının hücre üzerindeki toksik etkisi, hazır gıdalardan ve asitli içeceklerden **daha hızlı** bir şekilde doku hasarına neden olur ve yaşlanma sürecini hızlandırır. Duygularımızın fizyolojimiz üzerindeki etkisinin nasıl işlediğine dair referans olması için bir olayı paylaşmak istiyorum.

Ampütasyon kararı alınmış diyabetik ayak hastamızın takip programını oluşturmuştuk. İlk hafta kan şekeri sonuçları 300 bandının altına düşmedi. Oysa biz 150 sınırının üstünde olmasını sağlayacak bir beslenme programı yapmıştık. Beslenme konusunda son derece hassas davranılmış olduğundan kuşku yoktu. O zaman sorun neredey-

Hücrelerimizin sağlıklı ve genç kalabilmesi için, yaşımızdan daha erken yaşlanmamamız için duygularımızın kontrolünü elden bırakmamalıyız...

di? Köye gidip durumu görmeye karar verdim, aksi hâlde hastaya faydamız olmayacaktı.

İlk müsaitliğimde kontrol için hastamızın evine misafir oldum. Evde hasta ile otururken ağzı, burnu sıkı sıkıya kapalı bir hanım, tepsi içinde ikramlıklar getirip sehpaye bıraktı ardından da koşa koşu çıktı. Ne olduğunu anlayamadım. Benden çekinmiş olabileceğini düşündüm ama bir anormallik hissediyordum. Birden aklıma, hastanın ayağının ürkütücü görüntüsü ve kötü kokuyor olması geldi. Rahatsız hissetmiştim ve durumu sormadan anlayamazdım. Hastanın oğlu Ahmet Bey'e bunu sorduğumda, maalesef tahmin ettiğim gibi, kötü kokudan rahatsız olması nedeniyle öyle davrandıklarını söyledi.

Ahmet Bey'e annesinin inmeyen şekerinin bu durumdan kaynaklandığını söyledim: "Siz kokudan rahatsız olduğunuz için annenizin odasını ayırmışsınız; onun yanına gelmiyorsunuz, onunla sohbet etmiyorsunuz, kendisine yemeğini verirken bir vebalı muamelesi yaptığınızın farkında bile değilsiniz. Bunun annenize verdiği mesajı hiç düşündünüz mü? Ben söyleyeyim; 'çekilmezsin, tahammül edilmezsin.'"

Bu duygulara sahip olan bir insanın adrenal sistemi aktive olur ve vücudunda kortizon salınımı gerçekleşir. Damarlardan yapılan kortizonun etkisi nasılsa bu kortizonun etkisi de aynıdır. Peki, damardan kortizon alan birinin şeker seviyesi nasıl düzenlenebilir? İşte ne yazık ki bu mümkün değil. Günde 100 mg kortizon alan birinin şekerini regüle etmek pek olası değildir.

Ahmet Bey, söylediklerim karşısında biraz düşündü ve ne yapabileceklerini sordu. Ben de ona her sabah kahvaltıya birlikte oturmalarını ona sarılmalarını, ellerinden öpme-

lerini, onu sevdiklerini ve iyileşeceğine inandıklarını söylemelerini tavsiye ettim.

Bir hafta sonra hastanın şeker değerleri beklenen düzeye inmişti.

Görüldüğü üzere tedavi süreci ne kadar sağlıklı sürdürülürse sürdürülsün, duygu durumu onarılmadıkça iyileşme mümkün olamıyor. Hücrelerimizin sağlıklı ve genç kalabilmesi için, yaşımızdan daha erken yaşlanmamamız için duygularımızın kontrolünü elden bırakmamalıyız...

2. Hayvansal Ürünler

Hayvansal protein, rafine karbonhidrat, rafine yağ ve kavrulmuş çerez tükettikten sonra onları vücuttan temizlememek ciddi bir erken yaşlanma nedenidir. İlerleyen bölümlerde hayvansal proteinler ile ilgili geniş bir paylaşıma denk geleceksiniz. Siz de etin “gücü” temsil ettiğine inanarlarsanız sizi bir sürprizin beklediğini söylemeliyim. Ayrıntıları okuduğunuzda ilk tepkinizin “Keşke daha evvel bu konular hakkında bilgi sahibi olsaydım.” ya da “Bu bilgilerin okullarda öğretilmesi ve herkesin erken yaşta bilinçlendirilmesi gerekir.” şeklinde olacağına inanıyorum. Bu bilgiler bir gün okullarda da okutulur mu bilmiyorum ancak benim hayatımda önemli bir yeri olan et, süt ve peynir konusunda ciddi değişimlere gitmeme neden olan bu gerçekler, eminim ki sizin de yemek tercihlerinizi değiştirecektir.

3. Akşam Yemekleri

Yanlış zamanda tüketilen doğru besinden yeteri kadar verim alınamaz. Hatta yenilen gıda, gereken miktarda faydayı sunamadığı gibi zaman zaman da kişiye zarar verebilir.

Bu sebeple bedenin enerji kullanımına uygun periyotlarını anlamamız çok önemlidir. Enerji ihtiyacı ve oluşan toksinlerin temizlenme zamanlarına riayet etmemiz gerekir.

Akşamları kendine bir saat belirleyerek o saatten sonra yemek yemeyen birçok danışana denk geldim. Hemen hemen hepsine söz konusu olan kalori kısıtlamasının her türlüşünün makbul ve kabul edilebilir bir davranış olabileceğini, bunu strese dönüştürmeden yapmayı başarmanın önemli bir koşul olduğunu söyledim.

Peki, daha iyisi nedir? Daha iyisi bu saatleri güneşe göre düzenlemektir. Sirkadiyen ritmin gerçek kaynağı güneş saatidir. Saat 18.00'den sonra yemek yememe fikri kış için uygun olabilir ancak yazın güneşin batışı 21.00'i bulmaktadır. Bu durumda enerji alımı da sirkadiyen ritme bu uygun olarak düzenlenmelidir.

İkinci önemli detay ise akşam yemeklerinde tükettiğimiz gıdaların **anabolizan faz**da kullanılacak olan hammadde için kaynak oluşturmastır. Yani burada ne demek istedim? **Anabolizan faz**, onarımı temsil etmektedir. Bu aşamada yeni hücreler oluşturulur ve gündüz saatlerinde tahrip olan hücrelerin onarımı sağlanır.

Şimdi asıl soru şu: “Siz yeni hücrelerinizi hangi kalitede besinlerle oluşturmak istiyorsunuz?” Zor bir soru oldu farkındayım ama akşam öğününüzü kaliteli besinlerle değerlendirmenizde çok büyük fayda olduğunu da söylemeliyim. Ayrıca uzun süre akşam öğününe terk etmek demek; oluşturulacak yeni hücrelerin, gündüz kuşağında yıkılmış hücrelerin molozlarından inşa edilmesi demektir.

Şimdi karar sizin!

Buradan çıkan sonuca göre uzun süre akşam yemeğini terk edenler hızlı yaşlanır.

Konu ile ilişkili daha detaylı bilgiye ulaşmak için Dr. Ayşegül Çoruhlu'nun sirkadiyen ritimle alakalı kaleme aldığı kitabı inceleyebilirsiniz.

4. Antioksidan Alımı

Yaşam alanlarımızın ömrünü belirleyen en öncelikli kıstas nedir? Eminim ki sizler de hiçbir faktörün temizlik kadar etkili olmadığını kabul ediyorsunuzdur. Bu kaide bedenimiz için de geçerlidir ve beden temizliğinde rol oynayan en önemli etmen, antioksidanlardır. Vücudun oluşturduğu atıkları giderebilecek miktarda antioksidan tüketmemek bedenin kirli kalmasının en temel nedenlerindendir.

Yaşlanmaya karşı alınabilecek tedbirler kapsamında yapılabilir hem en zor hem de en kolay işlemin bu olduğunu düşünüyorum. Antioksidan içeriği yüksek besinlere her zaman ulaşabilmek zor. Ancak sağlık için bedenin kirlerinden arınmasını sağlayan antioksidanlardan yeterli düzeyde tüketmeyi alışkanlık hâline getirmek oldukça önemli. İşin kolay tarafı ise piyasada bulunan antioksidan alkali iyonize su cihazlarından edinmektir. Böylelikle içtiğiniz her su antioksidan etkisi taşıdığından beden temizliğinize yetecek kadar antioksidana ulaşabilmiş olacaksınız.

Antioksidanlardan daha da önemli olduğunu düşündüğüm bir konu var ki o da antioksidan ihtiyacını artıran nedenleri bilmektir. Hipokrat'ın, "Önce zarar verme." sözündeki hikmet de buydu. Antioksidanların varlığına güvenerek bedeni kirleten sebeplerden uzak durmamak bedene yapılabilir en büyük hatadır. Her şeyden evvel kirlenmeye odaklanmalıyız.



Çok bilgili, araştırmacı ruhlu bir diyabet hastam vardı. Sevdiği yemekler olduğunda kendisine asla sınır koymaz, yediği yemeğe uygun olacak şekilde aldığı insülinin dozunu artırır, bu davranışını da övünerek benimle paylaşırdı.

Siz de hastamın yaptığı gibi yükselen şekerinizi bu şekilde düşürüyor olabilirsiniz. Ancak şekeriniz yükseldikten sonra kanınızda bu yükselişe tedbir oluşturacak kadar antioksidan yoksa alacağınız zararı önleyemezsiniz. İnsan, yarım bilgiyle tüm bedenine nasıl zarar verdiğini bazen anlayamıyor. Oysa bedenın şeker düzeyinin yükselmemesine çok dikkat edilmesi lazım. Yükselme engellenemediğindeyse şekerin zararlarını önleyebilecek kadar güçlü bir antioksidan alınması gerekir. Bu konuda etkili onlarca ilaç dışı çözüm olmasına rağmen bunların birçoğu maalesef bilinmiyor. Bu nedenle ilerleyen zamanlarda sadece diyabet konusuna eğildiğim bir kitap yazmayı planlıyorum.

Antioksidan alkali iyonize sular, sadece antioksidan etkileriyle değil, alkali özellikleriyle de şekerin asidik karakterinden kaynaklanan damar hasarlarını önler. Mikronize bir yapıya (hegzagonal şekliyle) sahip olmasıyla şekerin, hücrelerin arasından hücre içine taşınmasını kolaylaştırır ve şekeri dengeler.

Şeker hastasının bedeninde oluşan kirlilik, şekerin bizzat kendisinin yaptığı mikrovasküler hasara bağlı olarak damar yapılarında meydana getirdiği yıkımdan kaynaklanır. Bu yüzden şekerin güvenli aralıkta tutulması kişiyi doğru sonuca ulaştırabilir. Biz doktorlar, oluşması muhtemel problemleri önlemek için hastalarımızın ihtiyacı olan anti-

oksidanlar konusunda onları bilgilendirmekle mükellefiz. Gerçek tıp, bu tedbirlerin gücüyle ifade edildiği zaman esas amacına ulaşabilecektir.

Peki hastanelerimizdeki mevcut durum nedir? Ne yazık ki hastalığın evresini, organların ne kadar hasar gördüğünü ölçmek bir başarı olarak kabul ediliyor ve biz buna “hasta takibi” diyoruz!

Sizce bu durum normal mi?

İlk eserim olan “Beslenerek İyileş Kalıcı Kilo Ver” kitabımda diyabete karşı ilaç niteliğinde olduğu hâlde hekimlerimizin farkında olmadığı tıbbi besinlerin yardımıyla yapılabilecek çözümleri ve yine ilaç etkisi gösteren basit davranış değişikliklerini paylaşmıştım. Tip-1 diyabet tanılı bir doçent arkadaşşıma bu kitabı gönderdim, ki kendisi dâhili bilimler uzmanıdır, bana aynen şu cümleyle döndü: “Doktor Bey, kitabından sonra şekerimi regüle etmenin ne kadar kolay olduğunu fark ettim.”

Yanlış anlaşılacak için yeniden belirtmek istiyorum; ilaca karşı bir duruş sergileme niyetinde değilim. Ancak ilaçların ne kadar etkili olsalar da bir noktadan sonra yetersiz kaldıklarını gördüm. Bu yüzden de hem kendi hayatımdan hem de hastalarımın öykülerinden yola çıkarak tamamlayıcı yöntemler aramaya başladım.

Nedense ilaç dışında başka hiçbir çözümün olmadığına dair katı inançlara sahip bir kitle var. Oysaki güzel ve uzun vadeli sonuçlar, sağlık dediğimiz bütününe tüm parçalarını doğru biçimde konumlandırabildiğimizde ortaya çıkar. Ayrıca ilaç dışı şeker regülasyonu desteklerinin tıp dışı olduğunu da sanmayın; bu, sadece fizyolojiye farklı bir bakış ile üretilmiş yöntemlerden biridir.

Şu ayrıntıyı da paylaşmadan konuyu bitirmek istemiyorum; kan şekeriniz çok yüksek olduğu hâlde gözleriniz bu durumdan minimal düzeyde etkilenebilir. Buna karşın şekeriniz normal sınırlara yakın olduğu hâlde çok fazla zarar da görebilirsiniz. Bunu belirleyen faktörlerden en önemlisi sizin savunma mekanizmanızın gücüdür.

Peki, savunma gücünü belirleyen faktörler nelerdir?

Şeker seviyesinin yükselmesiyle damarlar zarar gördüğü için gözler ve sinirler de tahrip olur. Bu en somut neticedir. Ancak iş stresi, yaşam galesi, yanlış egzersizlerin vücut üzerinde bıraktığı gerilim; öfke, kin vb. duygular, benzer metotla damarlar üzerinde yıkıcı bir etki oluşturarak bedene zarar verir. Kullanılan ilaçlara bağlı olarak başta karaciğer ve kalın bağırsak zarar görür. Bunlar gibi sıralanabilecek onlarca dikkat edilmeyen faktör, zamanla kişinin direncini zayıflatır ve olası bir rahatsızlıktan üst düzeyde etkilenmesine neden olur. Ve elbette hastalıklar da insanı hızlı yaşlandıran en önemli sorunlardandır.

Özetle insanları yaşlandıran etmenlerin hepsi, bunu hücreyi deforme ederek gerçekleştirmektedir. Deformasyon için alınabilecek tedbirlerse elbette mümkün; antioksidanlar.

Dünyanın en güçlü antioksidanlarından sayılan resveratrol, quersetin, kateşin, antosiyanidinleri bir arada bulunduran **enoant** gibi bir ekstrat kullanarak; içerisindeki kaliteli polifenoller sebebiyle çok kıymetli olan **zerdeçalı** tüketerek; **propolis** kullanım miktarını artırarak; antioksidan düzeyi çok yüksek **ballardan** yiyerek; mor sebze ve meyvelere öğünlerde daha fazla yer vererek; her gün en az bir büyük tabak salata tüketmeyi ihmal etmeyerek istenen antioksidan düzeyi yakalanabilir.

Canlı bir örnek paylaşmak istiyorum. Hâlen hayatta olan bir şeker hastam var, kendisi düzenli olarak kaya balı tüketir. Kaya balı da çok özel, sıra dışı bir bal türü; tam bir polifenol zengini. Kendisi kahvaltılarında biraz abartarak bu balı yer ve 40 yıldır şeker hastası olmasına rağmen hiçbir komplikasyon yaşamaz. Gözlerinde veya böbreklerinde de herhangi bir sorun yoktur ve bu hastamız 95 yaşında olmasına rağmen oldukça dinç ve hareketlidir. Yaşı epey geçkin olan bu amcamızı o yaşında sağlıklı kılan şey, sadece kaya balı tüketiyor olması değildi tabii ki. Aynı zamanda bedenini hızlı çürüten hayvansal ürünleri son derece sınırlı miktarda tüketir; tereyağını da balla birlikte yerdi.

Buradan size “bol bol bal yiyerek kendinizi riske atın” dediğim sonucunun çıkarılmasını istemiyorum. Buradaki kıssadan hisse; antioksidanlar bizim koruma kalkanımızdır, onlardan yeterli düzeyde istifade ederek vücudumuzun savunma hattını kuvvetlendirebilir, hastalıkların olası etkilerine karşı direncimizi sağlamlaştırabiliriz.

Antioksidanlar Nasıl Çalışır?

Antioksidanlar, hücre canlılığının ve aktivitesinin aksamaması için gerekli olan, hücrenin çalışma konforunun devamında ihtiyaç duyulan temizliğin devamlılığını sağlayan fenolik yapıdaki besinlerdir. Antioksidanlar, kanserojen olmaya meyletmiş, değişime uğramış veya görevlerini yerine getiremeyecek hâle gelmiş hücre yapılarının fark edilmesini sağlar. Bu hücrelere yeniden canlılık kazandırmak için ihtiyaç duyulan elektronları transfer ederek yeniden canlandırmaya çalışır.

Hücre görüntüleme konusundaki başarılarıyla ödüller almış bir hekim olan Marcial Vega, yakın zamanda güçlü bir

antioksidan kaynağı olarak bilinen goji berry ile ilgili yapmış olduğu bir çalışmayı paylaştı. Çalışma kapsamında goji berry'den sonra kan hücrelerinin daha fazla oksijenlendiği tespit edildi. Oksijen, hücrelerimizin gençliğinin devamına katkı sağlayan çok önemli bir unsurdur. Bununla birlikte goji berry kullanımından sonra lökosit makrofajlarının boyutunun arttığı; ortamda bulunan mantar hücrelerini, bakterileri, deforme hücrelerini yutma potansiyelinin yükseldiği gözlemlendi. Yani antioksidan varlığı, mantar enfeksiyonlarının tedavilerinde de son derece önemli bir görev üstlenmektedir.

Goji berry kadar etkili olan kara üzüm (enoant), sumak, mor pancar, yaban mersinini, alkali iyonize suyu da antioksidan olarak kullanabilirsiniz.

Enerji veren her besin asidik karakterlidir ve bu, olmazsa olmaz bir kural vardır. Asidik yapıların (bunlar ister karbonhidrat ister protein isterse de yağ olsun) atıkları da asidik olduğu için damarlarımızın iç yüzünü yakar. Bu süreç ise yaşlanmanın olmazsa olmaz ilk koşuludur.

Bunu önlemek son derece basittir. O sebeple de ihmal etmenin hiçbir bahanesi yoktur. Benim için üzüm kabuğu ve çekirdeğinden elde edilen bir besin takviyesi olan enoant, bu konuda bir numaradır.

Bir diğer antioksidan kaynağımız baharatlardır. Kekik, nane, pul biberi, kimyon, karanfil, tarçın ve daha birçok baharat güçlü birer antioksidandır. Bu nedenle her yemekte düzenli olarak kullanılmalıdır. Baharatların gücünden istifade edebilmek için çorba içtiğim zamanlar olur. Çünkü baharatı direkt yiyemem ama çorbaya istediğim kadar baharat ilave edebilirim. Bu konunun son derece değerli olduğunun

net olarak anlaşılmasını isterim. Baharatlar sadece aroma zenginliği vermez, son derece güçlü uyarıcı, temizleyici ve düzenleyici etkiyi de barındırır.

Sirke de antioksidan zengini bir başka üründür. Sirke-ler hangi meyveden elde edilmişse o meyvenin antioksidan değerinin onlarca katını bünyesinde barındırır. Ancak kullanırken okside olmaması için kutusunun kapağının sık sık açılmaması gerekir. Bu yüzden küçük 100 cc'lik küçük kap-lara aktararak kullanılması önerilir.

Antioksidanlar hakkında dikkat edilmesi gereken temel konu; bir ürünün aralıksız olarak kullanılmaması gerektiği-dir. Farklı antioksidanlar içeren besinler ve takviyeler dö-nüşümlü olarak kullanılmalıdır. Örneğin ben gıda ürünleri-nin aynı yerden alınmaması gerektiğini düşünürüm. Çünkü her coğrafyanın bitki örtüsü ayrı bir zenginlik içerse de her coğrafyada ayrı bir toksin, ayrı bir ağır metal, ayrı bir ilaç-lama ihtiyacı olabilmektedir. Bu denkleme göre de yıllarca aynı topraktan, çiçekten, meyveden beslenmek yerine farklı ürünlere yönelmek daha sağlıklı olacaktır.

Zerdeçal, zencefil, tüm salatalar, meyvelerin hemen he-men hepsi, az veya çok ama muhakkak, güçlü antioksidan değerlere sahiptir. **İçinde çok miktarda fruktoz veya glu-koz bulunması meyvelerin değerini düşürmez, bilakis ayrı bir zenginlik katar. Beslenme, gıdalardan zarar görmeden on-ları kullanabilme sanatıdır.** Peki, meyve şekerlerinden za-rar görmemek için ne yapılmalıdır? Meyvelerdeki şekerlerin glisemik indeksinin düzenlenmesi gerekir. Glisemik indeksin düşürülmesinin birçok yolu vardır. Meyve kavrulmamış çe-rezlerle ve yoğurtla birlikte yendiğinde, salatalara katıldığın-da, bol yağlı smoothie hazırlarken bir miktar sebze ile karış-tırıldığında probleme neden olmaz. Meyveleri yağlı gıdalarla

bir araya getirerek tüketmek, glisemik indeksin düşürülmesi adına bir opsiyondur. **Meyveler, yemekten sonra kesinlikle yenmemelidir. Çünkü karaciğeri yağlandıran en önemli neden, yemeklerin ardından meyve yenmesidir.**

Meyveler, yukarıda önerildiği gibi yendiğinde herhangi bir zarara sebebiyet vermez. Ancak pestisit diye bir gerçek de yazık ki var. Bunun minimal düzeye nasıl getirilebileceği, hangi suda yıkayarak daha iyi temizlenebileceği konuşulmalıdır. Bazıları “sirkeli su” der, bazıları “karbonatlı su” der, ben de “kullanılan pestisit cinsini bilmeden karar veremeyeceğiz” derim. Çünkü asidik ilaçlar karbonatta, alkali ilaçlarsa sirkede çözünür. 20 farklı pestisit kullanılabildiği gerçeğinden dolayı yapabilenlerin her ikisini de yapmasını tavsiye ederim.

5. Doğru Bilinen Yanlışlar

Yanlış alışkanlıkların yahut bağımlılıkların ne kadar zarar verici olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu genelgeçer bilgiye göre zararlı ve yaşlandırıcı olarak kabul ettiğimiz sigara ve alkol dışında farkında olmadığımız başka yanlış alışkanlıklarımız daha var; kavrulmuş yemişler.

Şaşırdığınıza eminim ancak sorun oldukça ciddi. Çünkü kimse konunun önemini farkında değil. Mutlaka duymuşsunuzdur “Rahmetli fındık fıstık ile beslenirdi ama kanser oldu.” gibi cümleleri. İşte bu kişilerin düştüğü yanlışların başında tam olarak bu detay gelir. İddia ediyorum ki bu, en az sigara kadar ciddiye alınması ve toplumun bilinçlendirilmesi gereken bir konu. **Çünkü** kavrulmuş kuruyemişler sigaradan daha yaygın tüketildiği gibi, insanlar bu ürünleri sağlıklı olmak adına tercih ediyor.

Bir düşünün, hangimiz çekirdek ya da **fındık yemiyoruz** ki? **Çocuklarımız** hastalanmasın, güçlü olsunlar diye onlara bol bol fındık, ceviz, badem yedirmeye çalışıyoruz. Bunu yaparken de kavrulma işleminin ne kadar güçlü bir deformasyona neden olduğunu bilmiyoruz. **Çocuklarımızı** hastalıklardan koruyamamamızın bir nedeni de onlar için faydalı olduğunu düşündüğümüz ürünlerin esasında faydadan çok zarar veriyor olmasıdır.

Kavrulmuş **çerezin zararlarının** sigaradan daha fazla olduğunu söylememin bir sebebi var. **Vücut** sigarayı bir toksin olarak algılar ve reaksiyonunu da ona göre verir. Oysa **çerezler toksin olarak karşılanmaz**. Her ne kadar deformasyona uğramış olsalar da vücut için gerekli görülür ve önemli **görevlerle** vazifelendirilirler. Sonuç olarak deforme olmuş bu çerezlerden ayrılan maddeler hücre zarına yerleşirse **hücre güvenliğini bozar, sinir sistemine yerleşirse** sinir iletimini yavaşlatır.

Sigara dışarıdan gelen düşmansa kavrulmuş yemişler içerideki haindir. Gerisine siz karar verin...

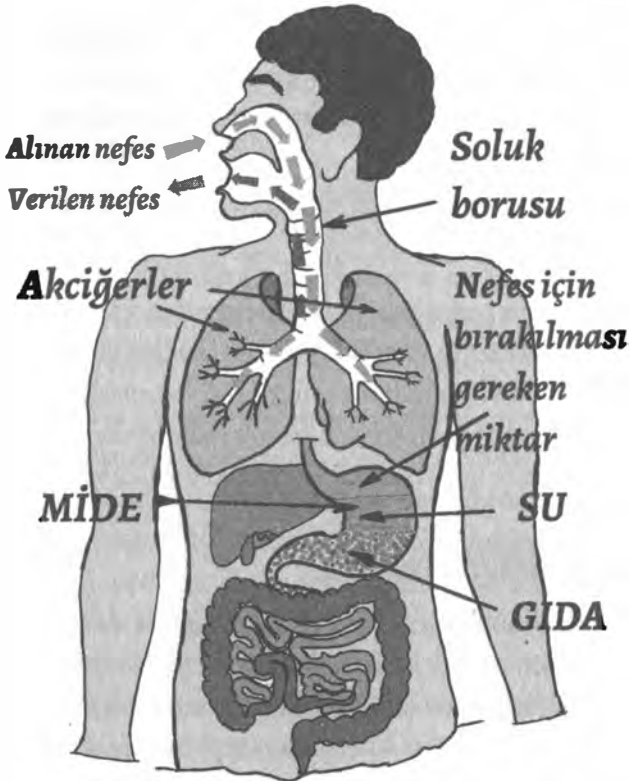
Tedx'ten bir konuşma yapmam istendiğinde aklıma gelen ilk konu bu olmuştu. YouTube'da yer alan bu videoya, arama kısmına "Yemeyi bırak beslenmeye bak" yazarak ulaşabilirsiniz. Konu hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak isterseniz de **doktorfitt** isimli YouTube kanalına göz atabilirsiniz.

6. Kontrolsüz Nefes

Bilinçli alınan nefes, hayat farkındalığına da katkı sağlar. Aldığınız her doğru nefesle lenf sisteminizi destekleyerek farkında olmadığınız birçok hastalığınızın gelişmesini önleyebilirsiniz. Nefesinizi kontrol etmeyi başardığınız zaman-

larda enerjinizin nasıl değiştiğini fark edince bu konuda biraz daha istekli olacağınızdan eminim.

Doğru nefes almak bisiklete binmek gibidir, öğrendikten sonra ömür boyu devam ettirebilirsiniz. Doğru nefes almaktan kasıt, aslında spontane dediğimiz doğal olan nefes şeklidir. Buna örnek olarak bebeklerin aldığı nefes gösterilebilir. Diyafram kaslarımız stresli yaşam tarzımızdan dolayı doğal fonksiyonlarını unutabilmektedir. Kaslarımıza doğru olanı hatırlatmak için bilinçli bir şekilde nefes alıp vermeyi denememiz gerekir. Farkındalıkla doğru nefes alıp verildikten bir süre sonra farkında olmadan diyafragmatik yani doğru ve kaliteli nefese kavuştuğunuzu göreceksiniz.



Alanında uzman bir arkadaşımın söylediği şu sözleri de ilave etmek istiyorum:

“Kekemelik sorunları olan hastalarımızın çoğuna sadece diyafragmatik nefesi öğretmek, sorunun önemli bir kısmını çözmemizde tek başına yeterli olmaktadır. Buradan da kaygı probleminin nefesimizi ne derece etkilediğini anlayabiliriz.”

Bilinçli nefes almayı öğrenmenin yanında yüksek düzeyde akciğer kapasitesine sahip olmak için daha az miktarda **histamin** salınımı yapan besinlerle beslenmek gerekir. Bu sebeple de histamin salınımını artıran hayvansal ürünlerin azaltılması elzemdir.

7. Hızlı Yemek

Hızlı yemek yeme davranışından vazgeçememek, ağızımızın en önemli görevini yerine getirmesine engel olur. Çünkü ağızın bir güvenlik bariyeri olarak çalışması gerekir. Ancak hızlı yemek yenildiği zaman bu görevde zafiyet meydana gelir. Örneğin kavrulmuş çerez yerken şayet iyi çiğnemişseniz ağızınıza gelen yanık tadı da fark etmişsinizdir. Hızlı yediğinizde çerezin içerisine konan tuz ve lezzet artırıcılar sebebiyle bu yanık tadı alamayabilirsiniz ancak iyi çiğnediğinizde muhakkak yakalayacaksınız.

Poğaçayı, simidi, rafine ekmekleri, makarnaları, kremşanti ile yapılan tatlıları yavaş yemiş olsaydınız inanıyorum ki hiçbiriniz bu ürünleri yutamazdınız. Öyle ya margarin, rafine un ve çeşitli kimyasallarla yapılan bir poğaçadan kim tat alabilir ki?

8. Doğru Su Tüketimi

Doğru zamanda doğru suyu içmeyi bilmemek en çok yapılan hataların belki de başında gelir. Doğru su ile ilgili birçok önemli detayın olduğunu bilmenizi istiyorum.

Daha geniş bilgiye ulaşmak için muhakkak farklı kaynakları da okumalısınız. İlk eserim olan “Beslenerek İyileş Kalıcı Kilo Ver” kitabımda bu konuya geniş bir yer verdim, suya daha farklı bir bakış açısıyla yaklaşmak için birinci kitabımdan da istifade edebilirsiniz.



Su, üzerinde dikkatle durulması gereken önemli bir konudur.



Su içerken yapılabilecek küçük uygulamalardan büyük sonuçlar almak mümkündür. Örneğin suların çarptırılması bir **mikronize** etme metodudur. Cam pet şişelerin çalkalanması da bu konuda küçük bir çözümdür. Alkali su iyonizatörlerinden elde edilen sular hem mikronize hem alkali hem de mineraller yönünden zengin olduğundan bu suların biyoyararlanımı yüksektir.

Bence evimizde bulundurabileceğimiz en değerli cihaz su iyonizeridir. Çünkü evlerimizde bulunan pahalı koltuk takımları veya diğer eşyalar sağlığımızı bu kadar doğrudan etkilemezken içeceğimiz su, bütün hücrelerimizin kimyasını değiştirebilecek bir güce sahiptir.

Diyabet, obezite, gebelik toksemisi, osteoporoz ve kanser hastalarının tedavilerinin bir parçası olarak planlanması gereken iyonize suyu, hastalarında ilk kullanan Japon Profesör Dr. Shinya'nın bir gastroenterolog olarak kolonoskopi yaptığı hastalarının öncesi ve sonrası videolarına YouTube üzerinden ulaşabilirsiniz. Bu videonun sizi şaşırtmaya yeteceğine inanıyorum.

Kendi sağlık sorunlarımin çözümünde suyun en önemli destekçim olduğunu söylemeliyim. Bu yüzden önemine

inanarak biraz daha detaylandırmak istiyorum. Burada söyleyeceğim şeyler size yabancı gelebilir çünkü hiçbir zaman gündeme getirilmeyen bir konudur.

İçtiğimiz her suyun aynı olduğunu düşünürüz, işin aslı ise çok başkadır. İçtiğimiz sular canlılık özelliği gösterir ve biz basit müdahalelerle suların canlılıklarını değiştirebiliriz. Bu yüzden uygulaması basit yöntemler kesinlikle ders kitaplarına girmeli, her gün tükettiğimiz su, daha yakından tanıtılmalıdır.

Konuya bilindik sularla başlamak istiyorum.

Zemzem, hepimizin bildiği gibi şifalı bir sudur. Şekeri ve tansiyonu düşürür, kabızlığı giderir, bunun gibi birçok faydaya sahiptir ama nedenini pek bilen yoktur. Zemzem alkali ve doğal olarak bol mineralli bir sudur. Mineral değerleri o kadar yüksektir ki suyu bir laboratuvara gönderecek olsanız size verilecek cevap, “bu su içilemez” şeklinde olur. Tabii ben de bu bilgiyi, testi bizzat yapan İSKİ genel müdür yardımcısı bir dostumdan öğrendim.

Dünyada zemzeme benzeyen 2-3 adet daha su kaynağı vardır. Bunlardan biri Japonya’da, Okinava’da bulunur.

Her zaman olduğu gibi efsane Japonlar, bu suyun uzun ömürlü olmaya ve genç kalarak yaş almaya olan katkısının sırrını çözmekte gecikmediler. Suyun bu özelliğinin kaynağı, içinde bol miktarda bulunan minerallerdir. Bu durum fark edildikten sonra aynı değerde suyun nasıl üretilebileceğine dair yapılan uzun araştırmalar sonrasında alkali su iyonizerleri icat edildi. Alkali suların moleküler yapısı, normal sudaki pentagonal (beşgen) şekilden farklı olarak heksagonaldir (altıgen). Bu özelliği nedeniyle alkali suyun hücre içine girişi çok daha hızlıdır. Yapacağı hücre temizliği

yüzlerce kat güçlü olacağından harika bir hücre sel detoks gerçekleştirilmiş olur. Japon hastanelerinde alkali su terapileri uygulanmaktadır. Hastaneye yatırılan her hastaya günlük 2 litreye yakın alkali su içirilerek çok güçlü bir beden temizliği gerçekleştirilmektedir.

Alkali suların pH değerleri arttıkça çözücü güçleri de artar. Bu artış logaritmik olarak gerçekleşir, pH değeri 7 olan bir su ile pH değeri 10 olan bir su arasındaki çözücü güç (3 derece fark vardır) $10 \times 10 \times 10 = 1000$ kat olarak hesaplanır. Yani 10 pH değerinde bir suyun kanda ve bağırsakta yapacağı temizlik, 7 pH'lı suya oranla 1000 kat daha güçlendirilmiş olur.

Bu konuda sizi tatmin edecek bir bilgi paylaşmak istiyorum. Bir adet yeşil çay poşeti ve 10 bardak alkali suyla hazırlayacağınız çay, müthiş bir kalın bağırsak temizliği yapar. Âdeta sabunlu su içmiş gibi olursunuz; bağırsaklarınızın temizlenir ve inanılmaz derecede rahatlar.

Alkali su, tansiyon ve şekerin düşürülmesinde tedaviye yardımcı olarak kullanılır. Ayrıca kilo kontrolünde akla gelmesi gereken ilk seçenek olmalıdır.

Biraz dikkatli olan okuyucular şu paradoksu fark edeceklerdir; acaba bu çözücü alkali güç, taşındıkları kaplara nasıl etki ediyor? Piyasada alkali olduklarını vurgulayarak reklam yapan su markaları ve zemzem suları için ne demeli? Alkali sular, nakledilirken içine kondukları kaplarda bulunan PSB maddesinin suya geçişine neden olarak kanserojen yapılara dönüşür. Bu sebeple **zemzem suları sadece cam malzemelerle nakledilmelidir, aksi hâlde kanserojen etkilere neden olur.** Bu yüzden de Mekke'den çok miktarda su getirip haftalarca tüketen insanlarımız için endişeliyim. Kan-

ser riski yaşamamak için plastik kaplardan gelen bu sudan çok az tüketmek gerekir. Ayrıca paketlenmiş zemzem sularının saf olmadığı kanaatindeyim çünkü zemzem kuyusu bu kadar fazla su üretmemektedir. Zemzemin karıştığı sular da zemzem kabul edildiği için bu yöntemle karma bir su hazırlanmış olma ihtimali bence çok yüksek.

Son olarak bir bonusla konuyu bitiriyorum. Şekerli, hamurlu, asitli her gıda, asidik olması sebebiyle tüm ağrıların şiddetini artırır. Alkali sular ise ağrıların şiddetini hafifletir. Bilgi benden, uygulaması ve çevrenizde ağrı sorunu yaşayan kişilere önermesi sizden...

9. Pişirme Hataları

Sadece toplumumuzca değil, dünyaca yapılan çok büyük bir yanlıştan söz etmek istiyorum: Yemek yapış biçimi. Yaptığımız basit hatalar yüzünden en sağlıklı besinleri dahi sağlıksız hâle getirebiliyor ve hücrelerimizi kendi ellerimizle daha erken yaşlandırabiliyoruz.

Lezzet adı altında kendimizi aleni bir biçimde zehirlediğimiz ve hastalandırdığımız bu yöntem ne yazık ki dünyanın birçok yerinde kontrol sınırını aşmış durumdadır. Bu nedenle de insanların yemek pişirme yöntemlerini değiştirmesi gerektiğini savunuyorum. Hatta bu uğurda bir dönem tüm Türkiye'yi gezmeyi, bölge bölge dolaşarak yöresel beslenme hatalarına dokunuşlar yapmayı planlamıştım. Amaçım sadece hataları gündeme getirmek değil, çözümü de birlikte üretmekti. Hayatın akışı içerisinde gelişen çeşitli nedenlerden dolayı bu fikrimi projelendirememiş olsam da misyonumdan vazgeçmiş değilim. Her fırsatta bu konunun önemine değinmeye gayret gösteriyorum.

Yaptığımız basit hatalar yüzünden en sağlıklı besinleri dahi sağlıklı hâle getirebiliyor ve hücrelerimizi kendi ellerimizle daha erken yaşlandırabiliyoruz.

Bugün ABD, sağlık giderlerine oldukça büyük bir bütçe ayırmasına rağmen, milyonlarca diyabet hastasına bir çözüm üretememektedir. Çünkü sorun temelde yani beslenme şeklindedir. Büyük hastaneler yapmak problemlerin kaynaklarını iyileştirme adına büyük çözümler sunamaz. Yapılması gerekense za-

man kaybetmeden yemek konusunda yaptığımız hatalara eğilerek tüm toplumu bu hususta bilgilendirmektir.

10. Kullanma Sıklığı

Bedenin, kullanılmayan her bir sistemini köreltme özelliği olduğunu biliyor muydunuz? Bu özellik bazı durumlarda gözle görülür bir hâl alır. Bunun en bariz örneklerinden biri de kolu ya da bacağı alçıdan çıkan birinin uzvunda görülen incelmelerdir. O bölgede gerçekleşen kas kaybının benzeri vücuttaki küçük kaslarda da meydana gelebilir. Yani ne demek istiyorum? Hayatında hiç göz egzersizi yapmamış biriyle zaman zaman da olsa yapan birinin görme keskinliği aynı değildir. Orantılı bir biçimde kullandığınız uzvunuzu veya vücudunuzdaki herhangi bir sistemi güçlendirirsiniz. Kullanmadığınız uzvunuzun becerilerini ise zamanla yitirirsiniz.

Bu bağlamda mini sporların önemi, ciddiyetle ortaya çıkmaktadır. Hepimiz biliyoruz ki ortalama 45 yaşından sonra herkes yavaş yavaş yakın gözlüğüne ihtiyaç duymaya başlar. Ancak bu tarz problemlerin oluşumunu basit göz egzersizleriyle geciktirebilmek mümkün. Evet, yanlış duymadınız: Gün-

de sadece 1-2 dakika boyunca yapacağınız göz egzersizleriyle göz tembelliğini engelleyebilir ve gözünüzü koruyabilirsiniz.

Kas olarak kabul edilmese de kullanılmaması durumunda atrofiye uğrayan beyin hücrelerimizi mini sporla diri tutmak mümkün. Vücut, yeni bir şeyler öğrenmeme durumunu beyin hücrelerine ihtiyaç kalmadığı şeklinde yorumlar ve gelişimini de ona göre düzenler. Zihinsel faaliyetlerin yavaşlaması kişiyi hızla yaşlandıran en temel nedenlerdendir.

Bu sebeple de fiziksel ve mental anlamda dinç kalabilmek için hareket etmek, yeni beceriler kazanmak, yeni bilgiler öğrenmek, yeni dostluklar kurmak gerekir. Vaktinizi en çok neye ayırdığınız yaşlanma hızınızı öngörebilmek adına size yardımcı olacaktır.

Aynı meslekte yıllarca devam etmek dahi bir yaşlanma sebebine dönüşebilir. Eğer monoton bir işiniz varsa, gelişme vadetmiyorsa, üstüne bir de işinizi sevmiyorsanız lütfen ama lütfen bir an önce radikal bir karar alarak mesleğinizi değiştirin. Sizi mutlu edecek işi tanımlayın ve o konuda kendinizi geliştirmek için çaba sarf edin. Önemli olan sizin hangi şartlarda mutlu olabileceğiniz, iş stresini ne şekilde tolere edebileceğiniz ve kendinizi hangi alanda geliştirmek ve yenilemek isteyeceğinizdir. Bunun hiç de kolay bir karar olmadığını biliyorum ancak yıllar sonra elinizde kalacak olan vaktinden önce yaşlanmış bir ruh ve beden, sizi her şeyden daha çok mutsuz edecektir. Şayet işinizi değiştiremiyorsanız da onu keyifli hâle getirebilmenin yollarını muhakkak aramalısınız.

Dil, dudak, yanak, rektum kasları ve el parmaklarının kasları da mini spor uygulayabileceğiniz diğer bölgelerinizdir. Bu noktalarınıza yönelik olarak uygulayacağınız egzersizler, yaşlanma bulguları olarak kabul edilen yavaşlamış veya bozulmuş refleks oluşumunu engeller ya da geciktirir.

Bu konuyla bağlantılı olarak da beden esnekliğini koruyacak ve kasların bağlantı noktalarındaki sertliği giderecek profesyonel egzersizleri öğrenmek gerekir. Bu esnekliğin devamında faydası olduğunu düşündüğüm sauna ve masaj uygulamalarından istifade etmek gerektiğini düşünüyorum.

11. Uyku Kalitesi

Uyku düzenimizin bozulması, bizi genç tutan hormonal sistemimizin faaliyetlerini gerçekleştirememesine ve hücre onarımının düzenli bir biçimde yapılamamasına neden olur. Uyku, en güçlü antioksidan kadar etkilidir. Uykunun kalitesi arttıkça antioksidan gücü de artar.

Kaliteli bir uyku için temel birkaç noktaya temas etmek istiyorum. Ortam ısısı bu hususta dikkat edilmesi gereken başlıklardandır. Uyunacak ortamın ısısının 22 ila 25 derece arasında olması rahat bir uyku için önemlidir. Bu ısı sağlanmaya çalışılırken yatak odasının camının açık olmasında yarar var. Ben hava dolanımının olabilmesi için kış günlerinde bile pencereleri az da olsa açık bırakarak yatarım. Klimaların çalıştığı odalarda uyumasını ise kesinlikle tavsiye etmem.

Uyku kalitesini artıran en önemli faktörlerden biri ortamdaki negatif iyon sayısıdır. Negatif iyon sayısını artırabilmek için kullanabileceğiniz hava iyonizerlerinin yanı sıra birçok alternatif de bulunmaktadır. Örneğin işe, ulaşımı oldukça kolay olan kaya tuzlarından edinerek başlayabilirsiniz. Aldığınız kaya tuzunu bir kap suya dökerek odanızda bulundurmanız ortamın negatif iyon seviyesini bir miktar da olsa artırmanızı sağlar. Bu işlemi iki haftada bir yenilemeniz yeterlidir. Tuz lambaları da aynı işi yapabilir ancak lamba, uyku esnasında ortama fazla ışık yaydığından uyku kalitenizi olumsuz yönde etkiler.

Yatmadan evvel bir fincan çay içerek de uyku kalitenizi olumlu yönde etkileyebilirsiniz. Sarı kantaron, melisa, papatya, kedi otu kapsülü, passiflora çayı veya şurubu iyi birer seçenek olmakla birlikte alternatifler elbette bunlarla sınırlı değildir. Burada dikkat etmenizi istediğim ayrıntı ise bu bitkilerin düzenli olarak kullanılmaması gerektiğidir. Kullandığınız çayı her hafta muhakkak değiştirmelisiniz.

Yeri gelmişken söylemeden geçmeyeyim; kabız bir insan asla dinlenmiş bir biçimde uyanamaz. Bu sebeple yatmadan evvel yapılacak bağırsak temizliği son derece önemlidir. Gece uyumadan önce muhakkak bir iki bardak ılık su içmeye özen gösterin. İmkânınız varsa pH değeri 9 olan alkali iyonize suyu, içine bir miktar sirke katarak tüketin. İyonize su ve sirke birleşimi gece boyunca vücudunuzda temizlik yaparak rahat bir uyku alabilmenizi ve kısa bir zaman içinde dinlenerek uyanabilmenizi sağlar.

Bedenin kendini onarabilmesi (anabolizan faz) için en ideal zaman gecedir. Uykuda yapılacak onarımdan en yüksek seviyede fayda görebilmek için aşırı olmamak koşuluyla aç uyumanızı öneririm.

Ayrıca mümkün olan en düşük seviyede kırmızı renkli bir ışıkla uyuduğunuz odayı aydınlatarak da melatonin salınımını artırabilirsiniz.

12. Temiz Hava

Temiz hava, sağlığın devamlılığı için son derece önemlidir. Bedenin gıda ihtiyacının sadece besinler yoluyla karşılandığı sanılır oysaki temiz havanın bedene sağladığı fayda besinlerden elde edilememektedir.

Kirli havanın neden olduğu hücre hasarını besinler yoluyla temizlemek her zaman mümkün olmayabilir. Özellikle ağır metal toksisitelerinin nedenlerinin başında kirli hava gelir.

Lavabo borularından gelen kokular kirli havanın görünmez kaynağıdır. Giderlerden sadece koku geldiğini sanırsanız oysa bu kokular mikroorganizmalar nedeniyle açığa çıkar; koku, işin sadece küçük bir kısmıdır.

Kötü kokuların giderilebilmesi için yapılabilecek en iyi işlem bakteri kaynağının ortadan kaldırılmasıdır. Doğal uçucu yağlar kullanmak bu bağlamda bir çözüm önerisi sunabilir. Lavabonuzu ve çevresini kekik, nane, limon ve papatya yağlarıyla dezenfekte ederek ortamın hem kötü kokusunu alabilir hem de negatif iyon miktarını artırabilirsiniz.

Giderlerden gelen kokulara son vermek isteyenler için üretilen mini ozonatör seçenekleri de piyasada mevcut. Ancak endüstriyel koku çözümlerinin kanserojen riskler içerdiğini belirtmek istiyorum. Üretilen koku gidericiler doğal olmamakla birlikte sağlıklı da değil. Astım ve migren ataklarını provoke etmek gibi birçok olumsuz yan etkiye sahip olması nedeniyle bu türden koku çözümlerini tavsiye etmiyorum.

Negatif iyon düzeyi, bir ortamı sağlıklı hâle getiren en önemli etmenlerden biri olmasına rağmen insanlar tarafından yaygın olarak bilinmediği için ister istemez göz ardı edilmektedir. Sağlıklı bir ortam için yaşam alanlarının negatif iyon düzeyinin yükseltmesi oldukça önemlidir. Maalesef ki AVM sektöründe de bu konuya gerekli önemin verilmediğini görüyorum. Eğer ortamdaki hava düzenli olarak tazelenebilmiş ve negatif iyon düzeyi yüksek tutulabilmiş olsaydı insanlar AVM'lerden çıkmak istemezdi. Ancak şu an bir iki saat zaman geçirdikten sonra kişide yorgunluk hissi oluşuyor ve kendisini dışarı atmak istiyor. Bu durumun en temel sebep-

lerinden biri pozitif iyon baskısıdır. Bu konuda bize yardımcı olabilecek, benim de kullandığım, çok güzel çözümler var.

İş yerimde ve evimde kullandığım Oreck marka hava temizleme cihazının çok büyük faydalarını gördüm. Cihaz basit bir sistemle çalışıyor ve sürekli filtre değiştirmek gerekmiyor. Elektrostatik bir sistemle çalışan cihazın haftada bir kez su ile temizlenmesi yeterli oluyor. Yaptığınız haftalık temizlemelerde cihazın ne kadar çok isi arındırdığını gördükçe bir hava temizleyicisi aldığınıza tekrar tekrar sevinirsiniz. Düşünsenize evde balık pişiriyorsunuz ama pişirdiğiniz ortam balık kokmuyor. Muhteşem değil mi? Alkali iyonize su cihazımdan sonra evimdeki en kıymetli ikinci alet kesinlikle hava temizleme cihazım...

İnsanlar bana “nasıl daha genç kalabileceklerini” sorduklarında onlara verdiğim ilk cevap, “daha derin ve daha doğru nefes almayı öğrenerek” oluyor. Bu yanıttan sonra da çoğunlukla şaka yaptığımı düşünüyorlar fakat son derece ciddiym; yediklerimizin oluşturduğu toksin yükünü vücudumuzdan uzaklaştıran en güçlü iki besin; iyonize su ve iyonize temiz havadır.

Örneğin ev ortamınızı temiz olarak kabul ettiğinizi tahmin ediyorum ancak yapılan araştırmalar, ev ortamlarının son derece hasta edici yoğunlukta pozitif iyonlar içerdiğini gösteriyor. Bu nedenle de ev havasıyla ilgili problemlere çözümler üretmek bir zorunluluk hâlini alıyor.

Peki, en önemli hava kirleticisi nedir?

Lavabolardan gelen hava akımlarının dışında toplu yaşam alanları, konutların ısınma biçimleri ve sanayi atıkları da “hava kirliliği” denince gündeme alınması gereken temel konulardandır. Bu başlıklardan değiştirebileceklerimizi ve

gücümüzün yettiği kısımları konuşmak zorundayız. Çünkü şundan emin olmalıyız ki yaşam alanlarımızın havasının kirliliği sağlığını tehdit eden ve bizi hızlı yaşlandıran faktörlerin başında yer alıyor. Bu problem için alabileceğimiz her bir önlem, kendi ömrümüze yapacağımız bir yatırımdır.

Kapalı ortamlara ve toplu taşıma araçlarına sigara yasından sonra getirilebilecek ikinci bir devrim varsa o da bu ortamlarda hava iyonizerlerinin bulundurulmasını zorunlu kılmak olmalıdır. Bugünkü şartlarda belediye otobüslerine, metro istasyonlarına ve dahi okullara bu cihazların yerleştirilmesi asla lüks bir hizmet değildir. Aksine hastalıkları da azaltacağından son derece ekonomik bir yatırım olacaktır.

Negatif iyonizerlerin olduğu ortamlarda sadece koku değişimi olmaz, gribal enfeksiyonların bulaş riski de büyük oranda azalır. Özellikle kış mevsiminde insanların hastalıklarını birbirlerine bulaştırmalarına engel olmak istiyorsanız alınacak bu önlem büyük bir hayat kurtarıcıdır.

Not: Gribal enfeksiyonlar çok ciddi sorunlar değildir. Asıl ciddiye alınması gereken sorun gribal enfeksiyonların neden olduğu önemli antikor, antijen reaksiyonları ve bunlara bağlı olarak gelişen ileri düzey organ hasarları ve süper enfeksiyonlardır.

13. Derin Açlık

Derinleştirilmiş “açlık duygusu”ndan yoksun bir biçimde yaşamak, hızlı yaşlanmanın önemli nedenlerinden biridir.

Neden?

Çünkü derin açlık hissi, duygu yönetimi üzerinde doğrudan etkilidir. Derin bir açlık yaşadktan sonra yediğimiz yiyeceklerden alacağımız haz artar. Buna bağlı olarak da bizi hayata

bağlayan hormonal sistemi-miz aktive olur ve bilinçaltımızdaki pozitif duygular harekete geçer. Gerçekten acıkmadan oturduğumuz sofralardan lezzet alamayacak olmamız da sürpriz değildir.

Zaman aleyhimize işlemektedir, bu durumu biraz açmak istiyorum. İnsan, nedenleri ve hayalleri olduğu sürece yaşama tutunabilen bir varlıktır. Nedenler ve hayaller bittiğinde kişinin yaşam enerjisi de biter. Hatta bu süreç o kadar yavaş ilerler ki kişi bunun farkına bile varmaz.

Osman Amca, emekli bir işçi olarak hayatının kalan zamanını camiye vakfetmiş. **İslam'ın** farzlarından olan hac vazifesini yerine getirebilmek için dua eder, her yıl muhakkak hac başvurusunu yenilermiş. Her konuşmasında bu arzusunu dile getiren Osman Amca'nın hayattaki tek gayesi hacca gidebilmekmiş. Öyle ki sürekli "Dünya gözüyle kutsal toprakları görebilsem başka da bir şey istemem." dermiş.

Buna benzer ifadeleri muhakkak sizler de duyuyorsunuzdur: "Oğlumun düğününü göreyim başka bir **şey istemem.**", "**Şu evi alayım başka bir şey istemem.**", "Profesör olayım başka bir **şey istemem.**" ve daha nice... Hangimiz bu ve buna benzer cümleler kullanmıyoruz ki?

Evet, hikâyeye dönecek olursak Osman Amca nihayetinde hac vazifesini yapar ancak o ziyaretinden 2 sonra vefat eder.

Sizce bu durum nasıl gerçekleşiyor?

İmmün (bağışıklık) sistemin komutası bilinçaltına bağlıdır, siz amaçlarınızı kodlarsınız o da size hizmet edecek araçları aktif tutar. Amacınız bitmişse de tek tek tüm **ışıkları kapatır**.

Kalori hesaplarıyla diyetler yaptığınızda yemek saatlerinden aldığınız hazzı yitirir ve sizi mutlu eden serotonin, endorfin ve GH salgısının en yükseğe çıktığı zaman dilimlerinden mahrum kalırsınız. Oysa bu haz, sizi hayata bağlayan hormonal sistemi canlı tutmaktadır ve siz yaptığınız hesaplamalarla hormonal sisteminizi negatif anlamda basılamış olursunuz.

Tam anlamıyla acıkmadan yemek yendiğinde de aynı şekilde bu haz ertelenmiş olur. Uzun süre lezzet alamadığınız yemekler yerseniz (acıkmadan, hoşlanmadığınız biriyle ya da hoşlanmadığınız bir yemeği yemek) yavaş yavaş hayat-tan koparsınız. Unutmayın ki yaşamdaki en büyük keyif ve hazlardan biri yemek yemektir. Yediğiniz yemek sizi mutlu etmiyorsa zarardasınız demektedir.

Özetle yemek yemeden önce tam manasıyla acıkmayı bekleyerek farkında olmadan hayata tutunma arzumuzu besleriz. Hayata tutunma arzumuz da bizi yemek yeme hazzına götürür ve Yin Yang dengesinde olduğu gibi bu sıralama sürekli olarak birbirini takip eder.

14. Ağır Metaller

Ağır metallerin önemli bir gündem konusu ve ne yaparsak yapalım kaçamayacağımız bir gerçek olduğunu kabullenmek zorundayız. Cıvanın nasıl bir zehir olduğundan geçtiğimiz sayfalarda bahsetmiştik. Eğer dişlerinizde amalgam dolu

varsa ve diş hekiminizden bunları daha sağlıklı dolgu maddeleriyle değiştirmesini isterseniz kendisinden bunun “mümkün olmadığını” duyabilirsiniz. Çünkü ortalama 20 yıllık yarılanma ömrü olan cıvanın çıkarılmasının artık bir faydası yoktur.

Yemeklerinizi ağır metallerin riskinden uzak tutun. “Yapışmaz” adı altında size sunulan teflon ve seramik tencerelerin pazarlama tuzaklarına aldanmayın. Daha rahat pişirebilme ve temizleyebilme adına sağlığınıza ödün vermeyin. Ben tüm mutfak ürünlerimi çelik veya döküm malzemeden olacak şekilde değiştirdim, size de birden bire olmasa bile zamanla mutfağınızda bu dönüşümü başlatmanızı tavsiye ederim.

Zamanın en ciddi ağır metal tehdidinin ne olduğunu sorsanız şahsen benim aklıma ilk olarak alüminyumlu tek kullanımlık ürünler gelir. Tost makinelerinde, kek kalıplarında, saklama kaplarında, birçok markette görebileceğiniz paketli tatlılarda ve bunun gibi gıdalla temas eden birçok noktada alüminyum folyo kullanılması beni son derece endişelendiriyor. Çünkü yüksek ısı gören alüminyum malzemesi pişirilen yiyeceğin içine karışır. Bu da sağlığı ciddi anlamda tehdit eden bir durumdur.

Yiyeceklerinizi saklarken plastik ya da alüminyum kaplar yerine cam olanları tercih etmeniz evlerinizde uygulayabileceğiniz çok basit bir önlemdir.

Yemeklerinizi ağır metallerin riskinden uzak tutun. “Yapışmaz” adı altında size sunulan teflon ve seramik tencerelerin pazarlama tuzaklarına aldanmayın. Daha rahat pişirebilme ve temizleyebilme adına sağlığınıza ödün vermeyin.



Deniz ürünlerine dikkat edin!



Bir balık ne kadar büyükse o kadar çok ağır metal, özellikle de cıva içerir. Kötü şöhrete sahip olanların başında ise kılıç balığı ve köpekbalığı yer alıyor, tabii midyeyi de unutmamak lazım. Kirli suları pek seven midye, tam bir ağır metal mıknaıısıdır. Buradan da her balığın çok sağlıklı olmadığı çıkarımı yapılabilir. Sağlıklı bir beslenmede balık tüketimi ayda bir olmalıdır. Balık seçerken de derin su balıkları yerine yüzey balıklarını ve küçük türleri tercih etmenizi tavsiye ederim.

Eskimiş su boruları suyunuzun kurşun riskini artırır, bu sebeple borunuzdan suyunuza herhangi bir salınım olmadığından emin olmalısınız. Evlerde kullanılan kalitesiz su iyonizerleri de ağır metal riski taşır. Bu hususta ben, class 2A tıbbi cihaz statüsünde üretilen ISO 13485 sertifikalı ürünleri tercih ve tavsiye ediyorum.

Bir diğer ağır metal kaynağı da boyalardır. Evinizi boyatırken kullanılan boyanın ağır metaller dışında son derece toksik gazlar da yaydığını bilmenizde fayda var. Yeni boyadığınız evinizi 3-4 gün boyunca havalandırmadan orada uymamanızı hatta mümkünse bulunmamanızı tavsiye ederim.

Artık eskisi kadar sık rastlamadığımız floresan ampulleri, bir zamanların cıva zehirlenmelerinin en önemli nedenlerinden idi. Floresan ampullerinin içinde bulunan cıva, lambanın kırılması durumunda bulunduğu ortam için büyük tehlike oluşturur. Evinizde hâlâ floresan lamba varsa değiştirmenizi, olası kırılma durumunda ise hemen pencereleri açarak odadan uzaklaşmanızı ve odayı birkaç saat havalandırmanızı tavsiye ederim.

Bir maruziyet durumunda ağır metal detoksu yapabilirsiniz. Ancak bu detoksu uygularken vücuttan faydalı minerallerin de atılabileceğini unutmamamız gerekir. Kimyasal yöntemlerle yapılan ağır metal temizlikleri sadece acil zamanlarda uygulanmalıdır. Değerli minerallerin atılımına neden olması sebebiyle kronik yani yavaş yavaş gerçekleşen ağır metal maruziyetinin tedavisi için kimyasal yöntemler kullanılmamalıdır. Demir, bakır, selenyum gibi yaşamsal minerallerin eksikliği başka sağlık sorunlarına neden olacağından yapılacak detoksta çok dikkatli olunmalıdır. Ben, ağır metalleri kendisine bağlama konusunda benzersiz bir özelliğe sahip olan bazı ekstreleri, vücutta detoks etkisi yaratan bir beslenme modeliyle birleştirerek ağır metal tedavisini gerçekleştiriyorum. Böylece sistem, ağır metallerden arınırken değerli mineraller de kısmen korunabilmiş oluyor. Unutmayın; bu arınma öyle sabahtan akşama olabilecek bir şey değil. Ağır metallerin vücuttan temizlenmesi ortalama 1-2 yıllık bir zamana yayılmalıdır.

Doğal Ağır Metal Detoksu

Ağır metallerin vücuttan atılmasında son derece etkili olan bitkisel besinler ve bunlardan elde edilen ekstreler bulunmaktadır; arınmayı gerçekleştirmenin en güvenli yolu da doğal olandan sapmamaktır. Çünkü maruz kaldığımız ağır metal tehdidi hiçbir zaman bitmeyecek, daima gündemimizde olacaktır yani bu durumdan tamamen kaçmak maalesef ki mümkün değil. Bu maksatla da yavaş yavaş etki gösteren bir metodu beslenmemizin bir parçası hâline getirmekten daha akılcı bir çözüm düşünemiyorum.

Şimdi ağır metal temizleyici birkaç gıdaya göz atalım...

Su Yosunu

Su yosunu, Sibirya'nın kuzeyinde bulunan sanayii görmemiş tatlı su göletlerinde yetişir.

Ağır metal temizliği ile birlikte radyasyonun etkilerini de temizleyen özel bir besindir. Rusya'da yaşanan Çernobil faciasından etkilenen insanlara ısrarla su yosunu yedirilerek kanserden korunmaları sağlanmıştır. İyot içeriği ile tiroit hastalıklarının tedavilerinde güvenle kullanılabilir. Hipotiroidi ve hipertiroidi olan, yakından takip ettiğim bazı meslektaşlarımla tecrübelerine dayanarak söyleyebilirim ki her iki durumda da su yosununu güvenle kullanabilirsiniz.

Besin zenginliği ile çok özel olduğunu hatırlatmak isterim, bağırsak temizliğinizde, hücre yenilenmesinde ve daha birçok konuda evde olması gerekir.

Tahin

En kolay ulaşılabilir, en ucuz ve en çok enerji veren ağır metal temizleyicisine örnek vermem istense sanırım aklıma gelen ilk ürün tahin olurdu. Son derece faydalı yağlar içermesi ve son derece güçlü bir besin olmasına rağmen iki önemli sorun nedeniyle tahini tüketemiyorum. Birincisi, Uzak Doğu'dan gelen susamın radyasyonlanması; ikincisiyse tahinin susamı kavurmadan üretilmemesi. Bu iki durum sebebiyle tahine karşı mesafeli durma ihtiyacı hissediyorum. Ancak merkezi Samsun'da olan Yedi Değirmen¹ isimli firma, Manavgat susamından elde ettiği soğuk sıkım susam ezmesine bal ekleyerek sağlıklı ve lezzetli bir sonuç elde etti. Bu çözüm şimdilik hoşuma gitti, biraz daha geliştirilerek daha lezzetli ürüne dönüştürülebileceğine inanıyorum.

1 Yedi Değirmen çok değer verdiğim, genetiği değiştirilmemiş yerli pirinç, fasulye, barbunya, mercimek çeşitlerini desteklediği için tercih ediyorum.

Spirulina

Ilık su kaynaklarında bulunan bir çeşit mavi-yeşil su yosunu olan spirulina, şelasyon (ağır metal tedavisinde kullanılan bir yöntem) tedavisi için kullandığım ekstrelerin başında gelir. Bu tek hücreli organizma vasıtasıyla vücuttaki cıva, arsenik ve kurşun gibi zararlı metaller dışarı atılabilir. Uygulamanın en güzel yönü ise faydalı metalleri atmadan vücuttan ağır metallerin uzaklaştırılabiliyor olmasıdır. Bangladeş'teki içme suları bol miktarda arsenik içerir ve 1990'ların ortalarına kadar yaşanan ağır arsenik zehirlenmesi vakaları ölümle sonuçlanırdı. Ta ki 1995 yılında yapılan bir araştırmayla spirulina verilen vakaların %83'ünün iyileştiği görülünceye kadar... Bu tek hücreli organizmanın uzmanlık alanı sadece ağır metaller de değil; spirulina, değerli bir protein kaynağıdır, içeriğinde birçok önemli amino asit, vitamin ve mineral barındırır. Kalp ve damar sağlığını korur, yüksek tansiyona iyi gelir, herhangi bir yan etkisi de yoktur. Gelişme çağında boyu uzamayan çocuklar için şiddetle öneririm.

Su yosunu temin ettiğim bir yerde spirulinayı tercih etmem. Ancak su yosunu bulamadığınızda spirulina iyi bir tercih olacaktır.

Zerdeçal

Bu değerli kök bitkinin, yediğimiz balıktan tutun amalgam dolgulara kadar birçok yerde karşımıza çıkan cıva zehirlenmesinde etkili olduğunu gösteren klinik çalışmalar bulunmaktadır. Kanser ve Alzheimer gibi birçok hastalığa karşı koruyucu hatta hastalığın seyrini geri çevirici etkiye sahip olan zerdeçal, şifa gücünü içerisindeki **kurkumin** maddesinden almaktadır.

Bu güçlü antioksidanın vücudu cıvadan arındırdığına işaret eden “şimdilik” birkaç araştırma olsa da bulgular, Alzheimer ve cıva arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Bu sebeple de Alzheimer vakalarında öncelikli olarak araştırılması gereken unsurlardan biri **ağır metal**, özellikle de **alüminyum** ve **cıva** zehirlenmesidir.

Kurkumin maddesi, antioksidan gücüyle sadece beyin hücrelerini korumuyor, beyinde biriken cıvanın da sistemden atılmasını sağlıyor. Tabii ki cıva zehirlenmesinin etkileri sadece beyin hücreleriyle sınırlı değildir. Özellikle otoimmün ve enflamatuvar hastalıklarda kurkumin, son derece geniş bir tedavi çeşitliliğine sahiptir. Zerdeçalı baharat olarak yemeklerinizde kullanabilirsiniz, bununla birlikte smoothie tariflerinizde ve keten tohumu kullandığınız tariflerde de zerdeçala yer verebilirsiniz.

Sebzeler

Bazı yiyecekler, ağır metallerin vücuttan atılması hususunda önemli bir yere sahiptir. Bu yiyeceklerin başında da soğan ve sarımsak yer alır. Sülfür bakımından zengin besinlerden olan Brüksel lahanası, brokoli, karnabahar ve lahana da bu listede bulunur. Ispanak, pazı, karalahana, maydanoz gibi tüm yeşil sebzeler birer ağır metal şelatörü olarak düşünülebilir. Tüm bunların içinde kişnişi ayrı bir yerde tutarım; kişniş, çok güçlü etkili bir ağır metal temizleyicisidir.

Bal

Bal, düzenli ve düzeyli kullanıldığında tam bir şifa kaynağıdır. Uygun miktarlarda tüketildiğinde çok iyi bir şelatör olup düzenli kullanıldığında iyi bir iç temizlik yapmanıza

yardımcı olur. Bununla birlikte bal tüketiminde dikkat edilmesi gereken koşullar elbette var. Öncelikle tereyağı-bal birlikteliği sürekli olarak yapılmamalıdır. Yediğiniz bal bir tatlı kaşığını aşmamalıdır ve sürekli aynı bal çeşidini kullanmaktan kaçınılmalıdır. Sıkça yapılan bir hata olarak da sıcak içeceklere bal katılması oldukça zararlıdır.

ZEOLİT ve bir basamak ötesi PMA-ZEOLİT

Zeolit, çok kısa tanımıyla volkanik lav ile deniz suyunun birleşmesi ile oluşmuş bir taştır. Kristal kafes görünümlü yapısı ile bağırsaklarda seçici bir sünger işlevi görür. Yaşadığımız çevre ve beslenme kaynaklı zararlı maddeleri ve ağır metalleri (örneğin; kurşun, kadmiyum, amonyak, arsenik, cıva vb.) bağlar ve bunları dışkılama yoluyla dışarı taşır.

Bazılarımız sadece bağırsak sisteminde “Bu iş nasıl olabilir?” diye düşünebilir. Bağırsak iç yüzey alanı 400 m2 olduğunu bilerseniz şaşırırsınız. Kan dolaşımına geçmiş ağır metaller, toksinler bağırsak villuslarından ozmoz ve diğer özel yöntemlerle zeolite bağlanır.

Başta kupa terapileri, masaj, yoğun egzersiz durumlarında detoks amaçlı yeşil, mor, turuncu smoothielerden sonra fizyolojik olarak ağır metaller serbestleşir. Bu metallerin atılım yolu karaciğer, terleme ve böbrekten idrar yoluyla gerçekleşir. Zeolit kullanımı bu dönemlerde anlamlı bir destek oluşturacağı kanaatindeyim.

Biraz tartışmalı olan olduğu tarafları mevcuttur. Belki önümüzdeki yıllarda daha da anlaşılabilir ancak klinik sonuçları görmüş olmaktan dolayı kayıtsız kalamadım, sizlerle paylaşmak istedim. Hekimliğimizin geleceği için bilimsel dayanakları görmezden gelerek yol alamayız. Umarım binlerce insanın tedavisinde yararı olur.

Zeolitin hammaddesi doğal olarak oluşan bir mineral olduğundan, tıbbi başarı için hammaddenin kalitesi çok önemlidir. Doğal olarak oluşan herhangi bir maddede olduğu gibi, Zeolit Klinoptilolit'in doğal bileşiminde de olduğu yere ve konumuna bağlı olarak farklılıklar oluşur. Bu nedenle farklı görüşler söz konusudur. Sizlerle paylaştığım PMA-ZEOLİT, binlerce bilimsel yayına konu olmuş orijinal olanıdır.

Volkanik mineral Zeolit, yapısı nedeniyle uzun zamandır bilimin ve tıbbın vazgeçilmez bir parçasıdır. Zeolit, suda çözülmeyen, silisyum içeren doğal bir volkanik mineraldir.

Mikroskopla bakıldığında Zeolit petekli, süngere benzer bir yapıya sahiptir. Çok sayıda gözenek ve kanalları sayesinde büyük bir iç yüzey alanına sahiptir ve gözeneklerden daha küçük olan ağır metalleri içine alabilir.

Bu volkanik mineral aynı zamanda iyon değiştirici olarak da işlev görür: Zararlı amonyum, kurşun ve kadmiyum gibi zerrecekler Zeolit tarafından bağlanır ve aynı zamanda magnezyum veya kalsiyum gibi önemli mineralleri az miktarda serbestleştirir. Vücudumuz için önemli olan vitaminler ve besin maddelerini ise bağlamaz.

PMA-Zeolitin temel faydaları nelerdir?

1. Bağırsak yollarında ağır metalleri ve zararlı maddeleri seçici şekilde bağlama yoluyla bağırsakları belirli zararlı maddelerden arındırır.

2. Detoksifikasyon sistemi, özellikle böbrekler ve karaciğer gibi zehirden arınma organlarını rahatlatır.

3. Bağırsaktaki etkilerle dolaylı olarak bağışıklık sistemini destekler

4. Hassas bağırsak duvarı bariyeri korur ve yenilenme şansını artırır. Böylece bağırsak şikâyetlerine ve hastalıklarına karşı önleyici katkı sağlayabilir.

PMA-Zeolit ile Bağışıklığın Merkezi Olan Bağırsakların Detoksu

İş ve özel hayatta birçok zorluklarla karşılaşırız. Buna, her gün etrafımızda olan çevre ve gıdalardan kaynaklı zararlı maddeler eklenir. Vücudumuz her gün gıda, hava ve suyumuzdan kaynaklı zararlı maddelerle ve ağır metallerle mücadele etmek zorunda kalır. Bu durum modern hayatın sonuçlarıdır ve sağlığımız üzerinde iz bırakır. Beklenen olası sonuçları mide-bağırsak şikâyetleri, yorgunluk, baş ağrısı, virüslere ve enfeksiyonlara açık bir hedef olmaktır.

Tüm bu sağlık sorunları ve sıhhatimiz bağırsak sağlığımız ile yakından ilişkili olduğundan bağışıklık sistemimizin merkezi olan bağırsağımızı korumamız önemlidir.

Sorunlar, insanın iç koruma kalkanı yani bağırsak zarının geçirgen olmasıyla başlar.

İnsan bağırsağı (mikrobiyom veya bağırsak florası da denilen) sayısız mikrop ve bağışıklık sistemimizin büyük bir bölümünü barındırır. Bağışıklık hücrelerimizin yaklaşık %80'i bağırsaklarda bulunur.

Bunlar mikrobiyom ile birlikte karmaşık olduğu kadar, hassas bir sistemi oluşturur. Bu sistem örneğin beyinle yakın temasta olmasından dolayı sağlığımızı duygusal boyutu ile doğrudan etkisi olur. Mikrobiyom ayrıca hastalık oluşturunca mikroplarla mücadelede ve metabolizmanın desteklenmesinde etkilidir.

Bu önemli ve çok sayıda fonksiyonların işlevi için tüm bağırsak sisteminin dengede bulunması ve dış etkenlerden fazla etkilenmemesi şarttır. Hastalık oluşturunca mikroplar, antibiyotikler, çevredeki zararlı maddeler, belirli gıdalar ve hatta stres yönetimi ile ilişkilidir.

Güncel tıp bakışı ile pek ciddiye alınmayan ama bence en ciddi sağlık sorunlarımızdan biri olan ağır metaller, zararlı kimyevi maddeler ve sindirilmemiş gıda bileşenleri ko-

layca vücuda girebilir ve çeşitli alerjik şikâyetlere, yorgunluğa ve hastalıklara yol açabilecek tepkilere neden olabilir.

Ağır metal türlerinin birçoğu insan organizması için zararlıdır. Bazı örnekleri aşağıdaki gibidir:

- Kurşun
- Kadmiyum
- Arsenik
- Krom
- Nikel
- Cıva
- Amonyak

Zeolitte Benzersiz PMA (Panaceo Mikro Aktivasyon) Teknolojisi

Zeolit, bağırsağın toksinlerden, zararlı maddelerden temizlenmesi ve bağırsak sağlığının korunması için doğal bir adımdır.

Ancak, her Zeolit insan sağlığı açısından kullanıma, dolayısıyla bağırsağın zehirden arındırılmasına uygun değildir. Çünkü Zeolitler büyük bir mikro gözenekli mineral ailesidir. Bu nedenle şekli, özellikleri ve kaynakları farklıdır. Buna göre Zeolitler örneğin; sanayide zehirli metalleri filtrelemek amacıyla atık su temizliğinde kullanılır. Ayrıca kurşunsuz benzin üretiminde de Zeolit kullanılır. Bu nedenle Zeolit ürünü satın alırken kontrol edilmiş tıbbi ürün olduğuna dikkat ediniz. Bu kalite standardı size ve bağırsağınıza uygun olmasını sağlayacaktır.

Yaptığım araştırmalar sonucunda Zeolitler arasında PMA (Panaceo Mikro Aktivasyonu) teknolojisinin ağır metaller üzerindeki etkinliği optimize ettiğini gördüm. Bu etkinliği,

partikül boyutu, etkili yüzey ve katyon değişim kapasitesi olarak tanımlayabilirim.

PMA teknolojisi; Zeolit-Klinoptilolit parçacıklarının çok yüksek kinetik enerjilerin etkisi altında parçalanır. Bu özelliği ile benzersiz bir üründür. Daha güçlü bir yüzey yüküne ve dolayısıyla yüksek etkiye yol açar.

PMA Zeolit, hem gastrointestinal sistemdeki ana fiziksel etki mekanizması hem de detoksifikasyon sistemi ve tüm organizma üzerindeki bir dizi dolaylı sistemik ikincil etki, klinik öncesi, klinik, plasebo kontrollü ve çift kör çalışmalar ile yürüttüğü bilimsel araştırmalardan elde edilen bulgular ile öne çıkıyor. Bu nedenle PMA-Zeolit teknolojisi ve bilimsel olarak yürüttüğü çalışmalar nedeniyle diğer zeolitlerden ayırmakta fayda görüyorum.

Aşağıda bazı çalışmalar paylaşmak istiyorum. Sadece birkaç örnekten oluşan bu paylaşımlar PMA-Zeolit ile ilgili yeterli ve ikna edici verilerin mevcut olduğunu göstermektedir. Güvenliğinin yanı sıra hem amaçlanan ana etkisi ve gastrointestinal sistemdeki ana fiziksel etki mekanizmasının hem de ağır metal ve amonyak için detoksifikasyon sistemini desteklediğine ait kanıtlar mevcuttur.

Araştırma 1. Bağırsak Duvarı Bariyerinin Güçlendirilmesi

Dr. Manfred Lamprecht yönetiminde gerçekleşen klinik randomize çalışmada PMA-Zeolit fiziksel şikâyetleri olan yetişkinlerde bağırsak bariyerine ve bunun yanı sıra inflamasyon değerleri ölçülmüştür.

Buna bağlı olarak, 52 sağlıklı test denekleri, PMA-Zeolit ve plasebo ile 12 haftalık bir takviye sürecinde dışkı ve kan analizleri alınarak bağırsak duvarı bariyeri açısından izlenmiştir.

Düzenleyici protein ZONULİN, bağırsak epitelinin veya bağırsak duvarının geçirgenliğini ölçmek için uygun bir belirteçtir. Bunun nedeni sıkı bağlantıları zonulin ile

sağlanmaktadır. Ama zonulin yıkılınca yoğun bir şekilde gerçekleşirse sızdıran bağırsak (Leaky Gut) oluşur.

Çıkan sonuçlar Zonulin biyo belirtecinde anlamlı bir azalma / gerileme ($p < 0.005$) ve antiinflamatuvar bir eğilim gerçekleşmiştir. ($p < 0.01$).

İrritabl bağırsak semptomlarıyla ilgili olarak, Dr. Norbert Schulz'un gözlemine göre hastalarda iritabl bağırsak semptomları üzerinde PMA-Zeolit kullanımıyla iyi bir başarı belgelendiği yönündedir.

Araştırma 2. GIT'de patojenik maddelerin bağlanması ile Panaceo tarafından yürütülen diğer bir çalışma:

Doğal mide ve bağırsak ortamını (pH değeri) simüle etmek için test çözeltileri hazırlanmış ve test edilecek olan maddeler (kurşun, kadmiyum, arsenik, krom, nikel ve amonyum) eklenmiştir. Kontrol, 3 grama kadar dozlarda PMA-Zeolit ilave edilmek suretiyle gerçekleştirildi. Ağır metallerin konsantrasyonlarını ve amonyum konsantrasyonları hassas ölçüm yöntemleri kullanılarak ölçüldü.

Sonuç olarak gözlenen, gastrointestinal ortamdaki amonyumun azalması, PMA-Zeolit miktarı ile ilişkili olarak artar. 3 gram PMA-Zeolit (= yaklaşık 1 porsiyon kaşığı toz) dozda, azalma yaklaşık %60'tır.

Esas olan, belirli kirleticilerin gastrointestinal sistemdeki seçici fiziksel bağlanmasıdır; bunun anlamı ise bu zararlı maddelerin artık vücuda zarar veremeyeceği gibi, faydalı gıdalara bağlanmaz.

Araştırma 3. Yeme bozukluklarında karaciğer ve böbrek parametrelerinin iyileştirilmesi

Bu olasılık çalışması, 2012 yılında klinik psikoloğu Dr. Dieter Weber ve Dr. Gustav Raimann yönetiminde Villach'taki Paracelsus sağlık tesisinde gerçekleştirildi.

Bu çalışmanın amacı PMA-Zeolitinin Bulimia ve anoreksiya nervoza hastalarının hayati besin maddelerin emilimini desteklediğini görmek, bunun yanı sıra “Bu hasta grubunda hızla bozulan böbrek ve karaciğer değerleri üzerinde olumlu bir koruma sağlayabilir mi?” sorusuna cevap aramaktır.

Ölçülen karaciğer ve böbrek değerlerine göre PMA-Zeolit ile yapılacak bir tedavinin yararlı olacağını göstermiştir.

Nasıl bir etki gösterdi?

PMA Zeolit ile takviye edilmek suretiyle verum grubunda kreatininde önemli bir azalma gözlenmiştir.

PMA-Zeolit’in oral yoldan alınması referans grubuna kıyasla karaciğer ve böbrek parametrelerinin iyileşmesini sağlar.

Araştırma 4. Panaceo tarafından yürütülen bu çalışmanın amacı, PMA-Zeolit antioksidan aktivitesini ve etki mekanizmasını incelemektir.

Çıkan sonuç özetle, PMA-Zeolit-Klinoptilolit iyon değiştirme kabiliyeti ile etkisini gösterdiği ve hatta fizyolojik olarak yüksek iyonik kuvvetlerinde ve düşük pH değerlerinde bile etkisini gösterdiği söylenebilir. PMA-Zeolit birincil, enzimatik olmayan bir antioksidan görevi görür ve geçiş metal iyonlarının bağlanması yoluyla radikallerin katalitik oluşumunu azaltır. Invitro olarak hem saf lipit emülsiyonlarında hem de daha karmaşık sistemlerde serbest radikallerin (ROS) yeni oluşumu yaklaşık %50’ye kadar azaltılabilir.

Gastrointestinal sistemde seçici iyon değişim yetenekleri ile Ağır metal iyonları veya geçiş metal iyonları, Zeolitte depolanan serbest katyonlarla (Na^+ , K^+ , Ca^{+2} , Mg^{+2}) değiştirilir.

Araştırma 5. Parsiyel Hepatektomi - Karaciğerin Kendini Yenileme Yeteneğinin Desteklenmesi

Bu çalışmanın amacı, karaciğer hücrelerinin Zeolit takviyesi ile daha iyi yenilenebildiğini göstermiştir.

Bu çalışmada karaciğer kütlesinin %70'nin çıkartıldığı cerrahi müdahaleden sonra karaciğer dokusunun ve kan serumunun analizinin zeolit takviyeden önce ve sonra gerçekleşti.

Sonucunda, PMA-Zeolit, işlem görmemiş Zeolit Klinoptilolit ve M.D.'ye kıyasla karaciğer rejenerasyonu (yenilenmesi) üzerinde genel olarak önemli ölçüde daha iyi etkisine ilaveten, bu çalışmanın en anlamlı sonucu, karaciğer hücrelerinin antioksidan kapasitesindeki artıştır.

Bununla birlikte, PMA-Zeolit, işlem görmemiş Zeolit ile karşılaştırıldığında ve hatta sıklıkla bir karaciğer tedavisi ajanı olarak kullanılan etken madde (MD) ile karşılaştırıldığında önemli ölçüde daha iyi bir etkiyle ikna edicidir.

PMA-Zeolit sadece vücudun kendi antioksidanlarını (GSH) korumakla kalmaz, aynı zamanda mikro gözenekli yapısı ve gastrointestinal sistemdeki ana fiziksel etki mekanizmasına dayanan katyon bağlama kapasitesi sayesinde serbest radikallerin neden olduğu oksidatif hasarı azaltır. (Örneğin; Lipid peroksidasyonunda azalma). Birincil, enzimatik olmayan bir antioksidan olarak, hücreleri serbest radikallerin (ROS) neden olduğu hücre ölümünden koruması açıklanabilir.

Başlangıçta nöronal hücrelerle Invitro olarak bahsettiğimiz çalışmada ve canlı organizmada PMA Zeolit, diğer eser elementleri serbest bırakarak metaloenzimleri (SOD1, SOD2 - süperoksit dismutazlar) aktive edebilir ve böylece oksidatif hasara karşı koruma sağlayabilir.

“Sonuç olarak; Zeolit insan sağlığı için detoks sistemlerini desteklediği kanaati oluşmuştur, ancak bura-

da sanayi amaçlı kullanılan zeolit ile tıbbi cihaz sertifikalı zeolit aynı kategoride değildir. Bu nedenle Zeolit ürünü satın alırken Sağlık Bakanlığı'ndan Class2b sertifika onaylı, kontrol edilmiş tıbbi ürün olduğuna mutlaka dikkat ediniz.” (www.panaceo.com.tr)

15. Yemekten Haz Alma

Bazı akıllı kişiler “ben yaşamak için yemek yerim” dediklerinde ne hissedersiniz?

Bu duygularla yemek yiyenlerin derin bir depresyona girmek üzere olduklarına inanıyorum.

İnsanlar, sadece çocuk sahibi olmak için eşleriyle beraber olduğunu ifade etselerdi, bu durum kulağınıza nasıl gelirdi?

Biraz şaşırırdınız değil mi?

İnsan, yediği besinlerden de aynı şekilde keyif alabilmeli, yediklerinden haz duyabilmelidir. İnsanın yemek için yaşadığını söylemiyorum ama yemek, kişiyi mutlu eden bir zaman dilimine dönüştürülmelidir.

Bunu nasıl başaracağız?

Her sabah aynı kahvaltıyı yapıyorsanız ve diğer öğünlerde de birbirine benzeyen yemekleri tercih ediyorsanız hemen bu durumu değiştirmenizi tavsiye ederim. Uzun süre bu rutine devam ettiğinizde haz duyunuzu kaybedersiniz. Farklı lezzetleri denemekten çekinmemeli, yemediğiniz diğer tatlara da şans vermelisiniz.

Gıdaların lezzet düzeyleri de epey değişti. Bizler eski besinlerin tadını arıyoruz ancak artık o eski lezzetleri hiç tatmamış bir nesil var. Tat duyuları konvansiyonel gıdalara

alışan ve bu yüzden de orijinal tatları anlamakta zorlanan bir nesil var artık.

Örneğin köy tavuğu ile çiftlik tavuğunun lezzeti birbirinden çok farklıdır. Ancak köy tavuğunun tadını hiç almamış yeni nesil için bu ayrım söz konusu olmadığı gibi onlar için tavuk, tüm marketlerde bulabildiğimiz çiftlik üretimi tavuklardır. Hakikisinin tadını alan bizler ise bu tabloyu üzüntüyle seyrediyoruz. Belki ilginç bulabilirsiniz ama ağır kokması sebebiyle köy tavuğunu beğenmeyen hatta köy tavuğunun yumurtasına tahammül dahi edemeyen kişiler gördüm. Oysaki bir köy yumurtasında bulunan omega-3 oranının, çiftlik yumurtasından 10 kat daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar var. Buna rağmen insanların bu kadar değişmesi sizce de son derece düşündürücü değil mi?

Tavuk ve yumurta sadece bir örnekti, aynı durum maalesef ki diğer besinler için de geçerlidir.

Haz alma duyumuzu her geçen gün biraz daha kaybediyoruz mu yoksa değiştiriyoruz mu demeliyim karar verebilmiş değilim. Bu konu çok hassas bir derinliğe sahip. Keşke kaybedilen sadece lezzet olsaydı ama maalesef ki lezzetle birlikte gıdaların besin değerleri de azalmış hatta yok olmuş durumdadır. Besleyiciliği kalmamış bir ürünü besin niyetine tüketerek karnı tok ama hücreleri aç; obur ama gıda yoksunu bir nesil hâline geldik ve getirildik...

Teselli ikramiyesi: Sorun çözme beceriniz iyiye yapacağınız bir fayda-zarar araştırmasından sonra baharatlardan yardım alarak kaybedilen lezzeti ve besini kısmen de olsa yerine koyabilirsiniz.

Sağlıklı beslenme hususunda bilmemiz gereken önemli bir nokta; mideyi doldurmak yerine hücreyi beslemeliyiz.

**DOĞRU BESLENME
TABLOSU:**

An kadeler, Selamı Alayın,
Ben doktorum. Eyyar Yımarı,
Doğru beslenmem - kırılları kıldırda
Kırmızı ve siyah ile beyazla
İçerim. Çiğni. Benim tılsımı bide.



*Özel
Hikmet*

16. Yiyeceklerin Saklanma Koşulları

Gıdanın seçilmesi ve pişirilmesi kadar saklanması da sağlık açısından son derece önemlidir. Yanlış saklanma koşullarına bağlı olarak besinlerin içerisinde zehirli ve kanserojen maddeler (aflatoksin) meydana gelir. Açığa çıkan bu kanserojenlere maruz kalmak ise bizi vaktinden önce yaşlandıran bir gerçektir. Fazlasıyla önemli olmasına rağmen ne yazık ki bu konuya gerekli ehemmiyet gösterilmemektedir. Ev ortamında uygun saklama koşulları sağlanamadığı için çok sayıda ürün aflatoksin üretmekte yani küflenmektedir. Bu aşamaya gelen ürünün tadı hafif miktarda değiştiği için bozulma tam olarak anlaşılamamaktadır. Üstüne bir de yeteri kadar çignenmeden yutuluyorsa sorunun hissedilmesi mümkün değildir.

Bademlerde, fındıklarda, cevizlerde ne düzeyde küf olduğunu ancak dikkat ederek ve çok çigneyerek yiyenler fark edebilir. Küf konusu kanser ile yakından bağlantılı olduğu için ekstra önem gösterilmelidir. Birçok organ üzerinde olumsuz etkiye sahip olmasının yanı sıra, esas olarak karaciğere zarar vermekte ve karaciğer kanserine neden olmaktadır.

Ben, girdiğim kafe ve restoranlarda cevizli ya da incirli tatlılara mesafeli durmayı tercih ediyorum. Bunun nedenlerinin başında Amerikan cevizlerinin radyasyonlanması; yerli cevizlerinse uygunsuz şartlarda saklanmasına bağlı olarak küflenmesi geliyor. Ayrıca üreticilerin bu küflü ürünleri tatlılarına katmakta herhangi bir sakınca görmediklerine de çok defa şahitlik ettim. Daha da ileri düzeyde bir problemi ise eğitimlerine katıldığım bir programda yaşadım. Bu anımı sizlerle paylaşmak istiyorum...

Sağlıklı yiyecek yapımı üzerine bir eğitim programına katılmıştım. Program çerçevesinde tatlı yapacaktık. 1 kg kadar ceviz içi tatlıda kullanılmak üzere önceden hazırlanmıştı. Ben de küflenene var mı diye cevizlere yakından bakmış ve bariz küflenene cevizleri görünce hemen ayıklamaya başlamıştım. Bu şekilde en az 100 gr cevizi atılmak üzere kenara ayırmıştım. Amacım şefin bunları görmesi ve böyle bir durumu bir daha tekrar etmemek gerektiğini anlamasıydı. Ancak şefin bunu anlaması bir yana dursun, küflüleri ayıkladığım için bir de kendisinden azar işitmişim. Şef, cevizlerin organik olduğunu, küflenmesinin çok doğal olduğunu, o küften zarar gelmeyeceğini söyleyerek, ayıkladığım cevizleri diğerlerinin arasına karıştırıp tatlımızı yapmıştı. Tabii ki ben yememişim.

Sağlıklı yiyecek programında böyle bir anı edinmek gerçekten manidar...

İncir ise yaygın olarak rastladığım bir başka sorun. Evde tüketmek için piyasada aflatoksinsiz incir arıyorum fakat henüz bulabilmiş sayılmam. Bulduklarımın da en az %10'unda ekşime ve aflatoksin oluşumu başlamış oluyor. %10'a razıyım ama bozulan incirleri ben fark edebiliyorum; çocuklarsa anlamıyor ve yiyorlar. Bulduğumun en iyisi bile böyleyken dışarıdan aldığım incir ezemeleri ve incirli tatlılarda doğru incirin temin edilmesi ihtimalinin mümkün olmadığını düşünüyorum. Peki, siz ne düşünüyorsunuz?

17. Radyasyon

İş yerlerimizde veya evlerimizde maruz kaldığımız elektromanyetik etkiye karşı tedbir almamak, sağlığımızı ciddi derecede tehdit eden bir unsurdur. Unutmamalıyız ki sağlı-

ğımızı olumsuz etkileyen her şey öte yandan erken yaşlanmamıza neden olur. Organlarımızı yıpratıp erkenden yaşlandırmamak için radyasyon yayan cihazları ya hiç kullanmamalı ya da bulunduğu ortamlarda uzun süreli kalmamalıyız.

Radyasyon nasıl yaşlandırır?

Radyasyon, hücre zarının ve çekirdeğinin üzerinden etki ederek serbest radikal yükümüzü artırır. Bu durum, hücre çekirdeğinde replikasyonlara neden olarak kanserojen etkiler oluştururken hücre zarını da yıpratarak hücrenin ömrünü kısaltır.

Bu durumda hücre zarına yararlı olacak en güçlü destek antioksidanlardan gelecektir, su yosununda bulunan iyot radyasyonun zararlı etkisini absorbe ederek koruma kalkanı oluşturur.

Çamaşır makineleri sıkma aşamasına geçtiğinde yakınında durmamalı; evlerde bulunan mikrodalga fırınları kullanmaktan vazgeçmeli, çalışılan kurumda varsa fiziki olarak yakınında durmamalı; cep telefonları sürekli elde olduğu için verdiği radyasyondan kurtulmak için eller sık sık yıkanmalıdır.

Radyasyon konusu bu yüzyılın en önemli yaşlandıran faktörlerinden biri olarak kabul edilmelidir. Durum bu ise yukarıda su yosunundan bahsederken anlattığım gibi bazı fonksiyonel besin desteklerini kullanmayı önemsemelisiniz.

18. İlaçlar

İlaçların kronik hastalıklarda kullanımı ile ilgili ciddi bir sorunu sizlerle paylaşmak istiyorum. ilacın adı ne olursa olsun uzun süre kullanıldığında yan etkileri ummadığımız sonuçlara sebebiyet verebilir. Bu nedenle de kronik rahat-

sızlıklar sebebiyle uzun yıllar kullanılan ilaçlar tekrar gözden geçirilmeli ve sahip olduğu yan etkiler nedeniyle zarar verebilme riski ciddiye alınmalıdır. Mevcut ilaçlar, **doktor onayı ve kontrolü altında** daha az riskli olanlarla değiştirilmelidir.

Bu detay, yanlış anlaşılmaya müsait olduğundan dolayı meslektaşlarımı rahatsız edebilir. Ancak bu gerçeğin farkına varmanın tedavi sürecindeki hastayı daha da güçlü kılacağından şüphem yok. Buna inanan biri olarak da konuyu bir miktar detaylandırmak istiyorum...

İlaçların kısa süreli kullanımı ile uzun süreli kullanımı arasında yan etki bakımından farklılıklar vardır. Uzun vadede kullanılan ilaçlar, faydadan çok zarar verebilir.



İLAÇLARLA TANIŞMAM

Ve yıllarca süren
bu arkadaşlık,
artarak ve
büyüyerek
devam etti.

İlaçların kısa süreli kullanımı ile uzun süreli kullanımı arasında yan etki bakımından farklılıklar vardır. Uzun vadede kullanılan ilaçlar, faydadan çok zarar verebilir.

Biz, ilaçların son derece ciddi yan etkilere sahip olabildiğini biliyoruz. Bu yan etkilerin kişiden kişiye değiştiğine de birçok kez şahit olduk ve oluyoruz. O hâlde olası riskleri en aza indirmek bir zorunluluk değil midir?

Çin işkencelerinde kullanılan kafatasına su damlatma yöntemini bir dü-

şünün. Bir damla su ama o damlanın aynı noktaya, belirli aralıklarla ve belirli yükseklikten damlatılması sonucunda sağlam kafatası delinebiliyor. Küçük ama ne kadar da etkili! Aynı şekilde basit yan etkilere sahip olan bir ilacın sürekli kullanılması durumunda da vücut, uzun süre maruz kaldığı ilacın olası yan etkilerinin alanına girer. Etki gören organ ya da sistem hangisi ise bu durumdan ciddi hasarlar alır.

Bu sorunu çözmenin yolu elbette var, zaten olmasaydı gündeme getirmezdim. Çözüm basit; aynı amaçla kullanılan ama farklı yan etkilere sahip ilaçları yer değiştirerek kullanmak. Hemen hemen birçok hastalığın tedavisinde kullanılacak farklı seçenekler olduğunu biliyoruz. Kullanılan ilacın aynı etkiyi gösteren başka ilaçlarla değiştirilmesi seçeneği değerlendirilebilir.

Böylelikle Çin işkencesindeki adamın kafasını damlaların etkisi ile patlamaktan kurtarmak için bir miktar oynatmış oluyoruz...

2. Bölüm



HÜCREYİ TANIMA

Bir Güvenlik Duvarı Olarak Hücre Zarı

Bu başlık altında hücre duvarına göz atacağız. Biraz karmaşık gelebilir ancak dikkat edildiğinde çok keyifli bir gezinti olacağına eminim.

Hücre zarı üç tabakadan oluşur; alt ve üst tabakaları omega-3 ve omega-6 yağlarından meydana gelirken orta tabaka ise glikoprotein dediğimiz yapıları içerir. Bu glikoproteinlerden ara ara uzanan anten benzeri uzantılar çıkar. Bu uzantılar hücrenin, çevresi ile olan ilişkisinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde görev alan haberci hormon ve enzimlerle olan iletişimini sağlar. Hücre yüzeyinde son derece hassas dedektörler gibi çalışan bu uzantılar, hücrelerin ihtiyaçlarına göre ilgili moleküllere gerekli mesajları iletirler.

Hücre zarı, insan bedeninde bulunan seksenden fazla mineralin, yirmi bir amino asidin, onlarca yağ asidinin ve karbonhidratların ihtiyaç hâlinde güvenli geçişini organize eder. Bu son derece karmaşık bir yapılanmadır. Daha

detaylı inceledikçe Yaratıcı'nın hücre zarına yerleştirdiği güvenlik duvarının dünyanın en güvenilir binalarında dahi olmadığını fark edeceksiniz.

Hiçbir mineralin kullandığı kapı, bir diğer mineral için uygun değildir, hepsi kendisine özgüdür. Yani örneğin sodyum ve kalsiyum aynı kapıyı kullanamaz. Seksen mineralin her birisi için özelleştirilmiş kapılar vardır ve bu girişler anahtar-kilit ilişkisi ile belirli oranlara göre tanımlanmıştır. Her bir molekülün kendine mahsus giriş kapısı bulunur. Ayrıca ihtiyaca göre bazı hücrelerin üzerinde, hücrelerin görevlerine uygun olacak şekilde ve ihtiyacı karşılayacak sayıda kapı bulundurulur. Yani bazı hücrelerin kalsiyum kapıları yoğunken bazı hücrelerde de iyoda hassas kapılar mevcuttur. Bu yoğunluk, hücrelerin yaptığı görevlerle ilişkilidir. Kapıların açılıp kapanması ise saniyenin onda biri kadar bir zaman içerisinde gerçekleşir. Toplamda üç bin civarında giriş kapısı bulunur. Şahsen ben üç bin kapısı bulunan bir saray duymadım...

Hücrelerimizin molekülü içeri alış yöntemleri de çok farklıdır. Örneğin makro moleküller, fagositik yöntemlerle içeri alınırken, daha küçük moleküller için aktif taşıma, pasif taşıma, osmoz ve difüzyon gibi yöntemler kullanılır. Elinizdeki kitap bir fizyoloji kitabı olmadığına göre bu detayları neden anlattım? Çünkü hücre zarında bu kompleks görevleri yerine getiren birçok faktörün arasından yağlarla ilgili birkaç bilgi vererek besin-hücre ilişkisini herkes için anlaşılır kılmak istiyorum.

En Güvenilir Enerji Kaynağımız: Yağlar

Öncelikle yıllarca bizlere yağların zararlı olduğunu ve yağlardan uzak durmamız gerektiğini telkin eden hekimler adına özür dileyerek konuya giriş yapmak istiyorum. “Yağlar

damarlara zarar verir, bu yüzden yenmemelidir.” demek yerine yağları yakından tanımak gerektiği düşüncesindeyim.

Bunun için bir miktar organik kimya bilgisine sahip olmak gerekir. Matematik dersinde öğretilen açıların hayatta bir karşılığının olmadığı düşünülür oysa organik kimyada tüm bağların bağlanma açıları o kadar değerlidir ki basit açış değişimleri bile gıdaların tüm özelliklerini değiştirebilir.

Organik kimya, tüm gıdaların 5 temel elementten oluştuğu hâlde her bir gıdadaki karbon, hidrojen, oksijen veya azot sayıları ve bunların bağlanma açılarındaki farklılıkları anlatır. Öyle ki aynı karbon ve hidrojen sayısına sahip oldukları **hâlde** bir besin sağlıklı olabilirken diğeri yapısındaki **açış farklılığından dolayı zararlı olabilir**. Buna yaygın olarak verilen en iyi örnek trans yağdır. Aslında trans yağ ile sağlıklı yağ arasında kimya formülü bakımından hiçbir fark yoktur. Bu durum elmas ile kömür arasında da vardır. Elmas da kömür de 12 karbonludur, buna rağmen bağ açılarındaki değişimlerden dolayı biri güçlü bir bağ kurarak elmas olur; diğeri ise gevşek bağ kurarak kömür olur. İkisini birbirinden ayırmak için ateş atarsınız; elmas parlarken kömür kül olur. Yeniden yağlara dönecek olursak trans yağ ile sağlıklı yağ arasındaki fark, bir hidrojenin olması gereken yere farklı bir açış ile bağlanması sonucunda ortaya çıkar. Bu yüzden gıdaların moleküler bağlarındaki açışlar çok önemlidir.

Başka bir örnek için suyu ele alabiliriz. Suyun ısı veya basınç gibi nedenlerle bağ açılarının değişmesi sonucunda normal olarak görünen su, bir anda hegzagonal yapıdan pentagonal yapıya dönüşebilir. Peki, bu değişiklik sonucunda ne olur? Bu küçücük değişiklikle fayda umarak içtiğimiz sular zararlı veya faydasız bir hâl alır. Su moleküllerinde oluşan bu değişimi gözle görmek mümkün değildir, tada-

rak fark edebilmek içinse çok çok iyi bir tadım yeteneğine sahip olmak gerekir.

Kırılmış veya zayıflamış karbon bağ kırıkları yağların fonksiyonel yapısında ne anlama gelir?

“Teşbihte hata olmaz.” diyerek kolu bacağı kırılmış, açılar değişmiş yani yaralanmış bir omega-3 yağının hücre zarınızda görevlendirildiğini varsaymanızı istiyorum. Yukarıda anlatmış olduğum hücre içi ve hücreler arası madde alışverişlerinin hatasız sürdürülebilmesi için bu moleküllerin de sağlıklı olması gerekir. Oysa karbon bağlarında kırılmalar olan besinlerin görevlerini yerine getirebilecek güçleri yoktur. Biz bu sorunlu molekülleri içeriğinde sağlıklı omega-3 ve omega-6 olması sebebiyle vücudumuza aldık ancak moleküller uğradıkları hasar nedeniyle hasta ve işe yaramaz bir konuma düşmüşlerdir. Hastalıklı moleküllere sahip gıdalarla beslenen kişiler de hâlsiz ve yorgun hissederek. Unutmayın ki ne kadar yetenekli bir insan olursanız olun, yeteneğinizi ortaya çıkaracak olan öz, hücrelerinizde saklıdır.

* * *

Besin tercihlerinizin tamamının canlı ve çok yetenekli gıdalardan seçilmesine gerek olmadığının altını çizmek isterim. Bunun yanı sıra işleyen metabolizma, yeteri miktarda fonksiyonel besine ulaşabilirse sorunlu olan molekülleri daha rahat parçalar ve mitokondrilerde enerjiye dönüşmesi için ocağa atar. Bu sebeple de özellikle sporcular ve fiziksel hareketlilik bakımından aktif kimseler bu konuda daha şanslıdır.

Bu bağlamda ortak sorunumuz; ağırlıklı olarak işlevsel besinlerden yoksun sofralarla doyuyor olmamızdır. Gözlemlerime göre en sık yapılan hata ise sorunlu yağların tüketilmesi ve en kaliteli, en faydalı yağların dahi işe yaramaz hatta zararlı hâle getirilerek beslenmeye eklenmesidir.

Daha güçlü kaslar için daha fazla et, peynir, süt, yumurta yemek gerektiğine insanların inandırılmaya çalışılmasıdır.

Hücre içinde yaktığınız gıdaların yaşlanma nedeniniz olmasını istemiyorsanız oluşan atıkları dikkate almalı ve vücudunuzu bu atıklardan arındırmaya özen göstermelisiniz.

Vücudumuzun Sobası: Mitokondri

Bu durum neye benzer biliyor musunuz?

Çok büyük bir sanayi tesisiniz var, yılda milyon ton ürün üretiyorsunuz ama arıtma sisteminizi ihmal etmişsiniz ve sizin atıklarınız çevrenin tüm doğal zenginliğini yok etmiş... Bu durum sizlere bir yerlerden tanıdık geliyor mu?

Maalesef insan fizyolojisi de bundan hiç farklı değil, kime sorsanız mitokondrinin nasıl enerji ürettiğini söyler, peki bu enerji üretim tesisinde ne tür bir atık çıkar? Bu atık nasıl yönetilmeli? Buyurun, atık yönetimine tıbbi beslenmenin bakış açısını konuşalım.

Yediğimiz her bir besinin vücuda hasar verici (az da olsa) bir atık oluşturduğundan önceki sayfalarda bahsetmiştik. Bu atıklarla mücadelede en büyük destekçimizin antioksidanlar olduğunu da söylemiştik. Öncelikle bu bilgilerimizi bir hatırlamış olalım.

“Hücre odaklı beslenme” ile besinlere bağlı olarak meydana gelebilecek sağlık sorunlarını önleyebilmek ve sürdürülebilir bir başarı

Hücre içinde
yaktığınız gıdaların
yaşlanma
nedeniniz olmasını
istemiyorsanız oluşan
atıkları dikkate almalı
ve vücudunuzu
bu atıklardan
arındırmaya özen
göstermelisiniz.

elde etmek mümkündür. Hücre içi çalışmalarının mutfakta yapılan çalışmalardan hiçbir farkı yoktur. Nasıl ki mutfakta bir yumurta bile pişirdiğinizde çıkan çöpleri temizlemek zorundaysanız, vücut da hücre içi çalışmaları sonucunda açığa çıkan atıkları temizlemek zorundadır.

Gıdaların yenmesi ile besin içeriklerinin organlara iletilmesi arasında geçen sürece el atmamız gerekir. Çünkü bu evrede son derece ciddi zararlar ortaya çıkabilmektedir. Yediğimiz besinlerin yanına antioksidan desteği almakla birlikte gıdanın vücut içindeki hareketini kolaylaştırmak için yeterli miktarda lif tüketmek de oldukça önemlidir. Nasıl ki çalışan sayısı arttıkça yönetici sayısı da artıyorsa yediğimiz besini arttırdığımız zaman da daha fazla antioksidan almamız; gıdanın bağırsaklardan geçişini yavaşlatmak için de lif miktarını artırmamız gerekir.

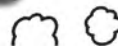
Günlük tüketilmesi gereken kalori hesapları kadar gündem olmayan bu mevzu, hücre yaşlanmasında önemli bir söze sahiptir. Bu yüzden de bedene yüklenen bunca yakıtın



**Fizyolojimizde
temel enerji
kaynağı yani işçisi,
yağlardır.**

**Karbonhidratlar
ise çıkarır.**

**Proteinler
mühendistir.**



enerji sistemine dâhil olmasından sonra (yani yanma görevi bittikten sonra) ortaya çıkan duman, is ve daha birçok atığın temizlenmesi konusunda vücuda yardımcı olunmalıdır. Buna ağırlık veren beslenme programlarına “Tıbbi Beslenme Programı” diyorum.

Bu kitapta daha önce hiçbir yerde görmediğinizi bildiğim bir yaklaşımla tanışacak, yaşlanma veya sporcu beslenmesi ile ilgili yazılanlara benzemeyen bir bakış bulacaksınız.

Son 3 yıldır amatör sporcuların beslenme programlarını planlıyorum. Bu süreçte gördüğüm çok büyük hatalar karşısında çözümler üretebilmek için ciddi bir efor sarf etmek durumunda kaldım. Çünkü **Tıbbi Beslenme** ile uyumlu hiçbir kitap bulamadım. O yüzden de hem sporcu beslenmesine hem de erken yaşlanmaya çözümler üreten bir kitabın daha da geciktirilmeden yazılması gerektiğine karar verdim. Esasında kitabı yazmaya karar verişimin üzerinden bir yılı aşkın zaman geçti. Bir yıldır sporcu beslenmesi ile ilgili bulabildiğim bütün kitapları tek tek inceledim; eski-yeni demeden her kitaba ulaşmaya çalıştım. Tüm bu araştırma sürecinin sonucunda, hiçbir kitabın hücre merkezli bir beslenmeden bahsetmemiş olduğunu; çoğunlukla kalori değerleri ve protein miktarlarına dikkatleri çektiğini fark ettim. Oysa benim sizlerle paylaşacağım temel konu hücre odaklı beslenme ve bu beslenme ile yapacağınız spor aktivitelerinin harika sonuçlarının nedenleridir.

Konuya, hücre fizyolojisini sayfalarca anlatan kitaplarda bulamayacağınız farklı bir bakış açısıyla yaklaşacak; beslenme ve hücre arasındaki inkâr edilemeyecek bağı fark edeceksiniz. Bununla birlikte de beslenmenize yeni bir yorum katmanın ayrıcalığına ulaşacaksınız.

Peki, neden fizyoloji kitaplarında bulamayacağınızı söyledim? Çünkü tıbbi fizyologlar organik kimya eğitimi al-

maz, bu yüzden de besinlerin kimyasını bilmezler. Fizyoloji kitaplarında sadece beslenmenin fizyolojisini; alınması gereken günlük kalori düzeyini ve ihtiyaç duyulan temel besin gruplarını bulabilirsiniz. Gıdaların kendi kimyası tam olarak anlaşılmadan insan biyokimyasıyla olan ilişkisi anlaşılamaz. Biyokimya, hücre kimyasını inceler; bu iki bilimin entegre olmaması bazı önemli detayların gözden kaçmasına neden olur. Bu yüzden yediğimiz besinlerin hücrelere nasıl entegre olabildiklerini anlamamız için organik kimyayı basitçe de olsa bilmemiz gerekir.

Benim bu konudaki bilgi ve tespitlerimin temeli ise tıp fakültesinden önce okuduğum kimya fakültesine dayanır. Fizyoloji dersinden basit bir kesitle hücrenin kompleks çalışma düzenini anlaşılabilir hâle getirmek istiyorum.

Mitokondrilerimiz, farklı yakıtları aynı anda yakabilecek şekilde dizayn edilmiştir. Hatta oksijenin varlığına göre TCA siklüsü denilen enerji üretim çemberi farklı aşamalara doğru ilerler yani motorun hızını oksijen miktarı belirler ve farklı bölümler aktifleşir. Eğer yeterli oksijeniniz yoksa enerji, sitoplazmadan enerji temin edilir. Bu ise enerji elde etmenin en basit ama en verimsiz yoludur.

Ülkelerin enerji temin etme yöntemlerinin de bundan farklı olmadığının farkında mısınız? Gelişmiş ülkeler nükleer santraller kullanarak elektrik üretirken gelişmekte olan ülkeler ise kömür ve hidroelektrik santralleri kullanarak enerji üretir. Aradaki enerji verimliliğini merak edenler bakabilir. Burada, sadece oksijenin varlığının değil, neyi yakıtımızın da çok önemli olduğunu anlatmak istiyorum. Ancak konumuza dönecek olursak neyi yakarsanız yakın oksijenin varlığı ve yokluğu verimliliği değiştirir ve oksijen ortama ne zaman gelirse mitokondri de o zaman aktifleşir.

Kilo alma mekanizmasında oksijensizlik ciddi bir faktördür. Apne sendromu yaşayan kişilere dikkat ederseniz istisnasız bir biçimde kilolu olduklarını görürsünüz. Çünkü tüm gece oksijensiz kalan bedenin kalori yakma verimliliği düşüktür. Vücutta son derece yoğun bir asidoz meydana gelir. Asidoza bağlı olarak ortamda dolaşan ara bileşiklerin yaptığı kirlilikten kurtulmanın bir yolu da yağlanmadır. Evet, asidoza karşı korunma refleksi ile yağlanma seçeneği devreye girer ve biz de kilo almış oluruz.

Unutmayın ki iyi nefes almayı öğrenmek, en iyi kilo verme yöntemidir.

- ✓ Yağlar yarım yakıldığında ketonlar, karbondioksit ve serbest radikaller açığa çıkar.
- ✓ Karbonhidratlar yakıldığında laktik asit, karbondioksit ve serbest radikaller açığa çıkar.
- ✓ Proteinler yakıldığında ürik asit, karbondioksit ve serbest radikaller açığa çıkar.

Dikkat edilirse tüm atıklar bir asidik yapı içermektedir. Mutfaktaki çöpler bekletildiğinde kokarak ortamın havasını nasıl değiştiriyorsa kanda dolaşan atıklar da aynı mantıkla damarları asidik yapısıyla yakarak kötü kokulara neden olur. Hatta cildimizde kırışıklıkların asıl nedeni olan sertliğe de sebebiyet verir.

Hücrelerde Su Kaybı Başlamadan Yaşlanma Başlamaz

Yaşlanmanın ilk işaretinin su kaybı olduğunu biliyoruz, bu sebeple su kaybına neden olan temel hatalar ciddiye alınmalıdır. Çünkü su kaybı, vücudu zannettiğimizden daha fazla etkiler. Neredeyse yaşadığımız her patolojinin

Dikkat edilirse tüm atıklar bir asidik yapı içermektedir. Mutfaktaki çöpler bekletildiğinde kokarak ortamın havasını nasıl değiştiriyorsa kanda dolaşan atıklar da aynı mantıkla damarları asidik yapısıyla yakarak kötü kokulara neden olur. Hatta cildimizde kırıxıklıkların asıl nedeni olan sertliğe de sebebiyet verir.

arkasında bir miktar su faktörünün rolü olduğunu bilmenizi isterim.

Doku düzeyinde yaşlanmamızın kolajen ile ilişkisi çok nettir. Bu nedenle çok sayıda meslektaşımın hastalarına kolajen önerdiğini görürüm. Ancak bu bilginin tıbbi beslenme bakış açısına göre tamamlanmaya ihtiyacı var. Kolajenin bedenimizde doğru kulla-

nılması için bol miktarda -SH gruplarına ihtiyaç vardır. Bu sebeple de kolajenle birlikte veya aynı gün içindeki yakın bir zaman diliminde kırmızı pancar, lahana, sarımsak, soğan, turp veya pırasa gibi besinlerden tüketilmelidir. Aksi hâlde hatırı sayılır bir ücrete aldığınız kolejeniniz normal bir protein olarak parçalanmak durumunda kalacaktır.

Her türlü ağrınızın ilk tedavisinde bol su içmek iyi bir çözümdür. Bununla birlikte alkali iyonize su içmek kat be kat daha iyi bir çözümdür. Bitmeyen baş ve bel ağrılarını giderir. Hatta kemoterapi gören kanser hastaların dahi ağrılarını dindirmekle kalmaz, aynı zamanda saçlarının dökülmesini, hücrelerinin düşmesini de engeller. Fibromiyalji tanılı kişilerin ağrıları bile minimum düzeye getirilebilir.

Ananas ve zerdeçalla hazırlanacak smoothie, çok güçlü bir antienflamatuvar yani ağrı kesici etkiye sahiptir, ciddi bir ağrıyı bile ortadan kaldırabilir, lezzeti ise efsane... Etkisi güçlendirilmek istendiğinde karışma bir çay kaşığı zencefil eklenebilir.

- ✓ Yediğiniz gıdaların neden olduğu yorgunluğa doğal çözümlere önem veriniz, burada en iyi destekçiniz çözücü gücü yüksek sular ve smoothie'ler olacaktır.
- ✓ Unutmayın ki yaşlandırıcı faktörlerin başlarında bilinçli veya bilinçsizce kullanılan ilaçlar gelir; ilaçlar içinde de en yaygın kullanılan ağrı kesicilerdir.
- ✓ Ağrılarının şiddetini belirleyen en önemli faktör, hücrelerin su düzeyidir. O sebeple de doğru zamanlarda doğru suyun içilmesine özen gösterilmelidir.

Vücudun su kaybına neden olan alışkanlıklardan, örneğin kahveden biraz bahsetmek istiyorum. Çünkü kahve azaltılmadan bu süreç layıkıyla işleyemeyecek. Kahveyi azaltmanın yolu da fazlasının zararlı olduğuna ikna olmaktan geçiyor. Ben haftada 3-5 fincanı geçmeyecek kadar kahve içerim. Bunun nedeni elbette kahveyi sevmem değil.

Buyurun kahvenin yaşadığı süreci birlikte izleyelim...

Kahvenin yeşil hâlden hepimizin bildiği koyu renkli çekirdeklerle dönüşmesi için kahve, ilk olarak 260 derecede 5 dakika boyunca kavrulur. Ardından ısı düşürülerek 175 derecede 5 dakika daha kavrulur. Bu kavurma işleminden sonra yeşil renk, açık kahverengi olur. Sonra kahve cinsine bağlı olarak 182 derecede 2 ila 5 dakika arasında pişirilerek çekirdeklerin çatlaması sağlanır.

Kahve çekirdeklerindeki şeker ve amino asitlere uygulanan yüksek ısı sonrasında millard reaksiyonu yani GAG (glikoaminoglikan) oluşumu gerçekleşir. Bu sebeple de kahve, kanserojen potansiyeli yüksek bir içeceğe dönüşür. (Bu reaksiyonun âlâsı, simitlerin pekmezi olarak bildiğimiz ve aslında yanık şeker olan karamelize şekerdir. Her gün simit tükettiği hâlde kanser olmayanlara şaşkınlıkla bakıyorum.) Çekirdeğin cinsine bağlı olarak kahve, 182 ila 201 derece arasında karamelize olur. Örneğin Yirgacheffe kahvesi 182 derecede 12,5; Honduran Espresso kahvesi 198 derecede 14,5 dakika boyunca kavrulur. Bu esnada da millard reaksiyonu sonucu AGE ürünleri oluşur ve AGE, bizi hızlı yaşlandıran bir nedendir. Anlayacağınız; kahvenin rengi koyulaştıkça sorun da artıyor.

Açık kahverengi çekirdek, 196-205 derecede; orta-açık kahverengi çekirdek, 210-219 derecede; orta-koyu kahverengi çekirdek, 225-230 derece; koyu kahverengi çekirdek, 240-250 derece kavrulur.

Kahve diüretik etkili kafein içerir yani vücutta su kaybı oluşturur ve uzun vadede vücuttaki suyu kurutabilir.

Kahve, kanda asidik bir ortam oluşturur. Buna bağlı olarak da çok miktarda kalsiyum kaybına neden olur. Sürekli kalsiyum kaybeden birinin osteoporoza yakalanma riski artar. İsviçre’de 30.000’den fazla kadın üzerinde yapılan araştırmada, 2 fincandan fazla kahve tüketenlerin osteoporoza yakalanma riskinin %30 daha fazla görülmüştür.

Özetle kahve tüketimini abartmayalım. Günde 1 adetten fazla içmeyelim, ona da haftada birkaç gün ara verelim...

3. Bölüm



TERCİHLER VE HASTALIKLAR

Alman Savaş Gemisindeki Ölümlerin Esrarı

Kısaca değineceğim bu tarihi “ölü besin” konusuna açıklık getirmek istiyorum. Tıp fakültesinde okurken bizlere gemicilerin uzun süren yolculuklarda yeterince C vitamini alamadıkları için mesleki bir hastalık olarak tanımlanan “iskorbüt” e yakalandığından bahsedilmişti.

İskorbüt nedeniyle en fazla ölümün yaşandığı gemi, Alman savaş gemisidir. Yıl 1945... Kronprinz Wilhelm, bir Alman gemisine, iki bin mürettebatı ile birlikte Atlas Okyanusu’nda, stratejik bir güzergâhta, bir yıl boyunca dolaşma görevi vermiştir. Altı ay sonra gemide görülen tablo, korku filmlerini aratmayacak kadar ürkütücü olmuştur. Tam yüz on bir genç asker, yirmiden fazla farklı tanı ile vefat etmiş; 550 asker yatalak düzeyde hasta düşmüştür. Ölüm nedenlerine bakıldığında hastalıklar ve ölümlerde sadece C vitamini ile izah edilemeyecek kadar farklı tanılar mevcuttur.

Gemi bir ölü besin deposu ile yola çıkmıştı...

O zaman ölü besinleri canlı besinlerden ayırmak gerekir. Bu gemide neler olduğunu bugünkü bilgilerle yeniden yorumlamak ile başlayalım.

Besinlerin Orp Değerleri

1945 yıllarında olmayan ancak günümüzde mümkün hâle gelebilmiş bir ilim bize, “serbest radikallerin önemsenmesi” gerektiğini öğretmiştir. Günümüzde, yediğimiz tüm gıdaların bedenimizde oluşturduğu canlılığı ölçmeyi mümkün kılan cihazlar var. Bununla insan bedeninden tutun da yediğimiz içtiğimiz tüm gıdalara kadar her şeyin canlılığı ölçülebiliyor. Bunlardan biri ve bu başlık altında bahsedeceğimiz ise ORP (oksidation redüksiyon potantial) ölçümüdür. Tüm canlı gıdalarda bu değer negatif (–) olarak ifade edilir. Yani canlılık negatifle (–) belirtilir. Pozitif ise (+) ölü durumların göstergesidir.

Örneğin canlı taze bir portakal suyunun ORP değeri –150 civarında ölçülürken bahçeden kesildikten 10 gün sonra bu değer ortalama –100 gibi bir düzeye iner. Kutu portakal sularının ORP değeri ise enteresan bir şekilde +300 civarında ölçülür. Anlaşılacağı üzere marketten bir kutu portakal suyu aldığımızda aslında canlılığını kaybetmiş ve okside olmuş bir portakal suyuna para ödemiş oluruz. Antioksidan değeri yüksek taze siyah eriğin ORP değeri –550, siyah üzümün –300, narın –400’tür. Aynı şekilde bunlar da bekletildiğinde ya da paketli ürün/içecek hâline getirildiğinde negatif ORP değerlerinde düşüş olur yani canlı besin olmaktan çıkar.

Mesela yediğimiz gıda bir badem olsun;

- Taze ve yeşil badem –300 ORP,
- Kurutulmuş badem –70 ORP,
- Gecedan ıslatılmış, canlandırılmış ve kavrulmuş badem –200 ORP,
- Kavrulmuş badem +200 ORP değeriine sahiptir.



Bu örnekte de görüldüğü üzere her gıdanın tıpkı insanlar gibi bir canlılık değeri vardır. Tıpkı bizim gibi bazen çok dinç, bazen yorgun, bazen de öfkeli olabilirler. Bir badem ham hâlde 300 tane serbest radikal çöpünü temizlerken kavrulduğunda 200 tane serbest radikal çöpünü bedenimize taşır. Ne ilginçtir ki getirdiği veya temizlediği çöpten bağımsız olarak verdiği enerji değişmez yani bademden aynı miktarda enerji alırız. O hâlde aradaki fark, bizim damak zevkimizdeki yanlış seçim değil de nedir?

Aynı şekilde taze bir elma 100 tane serbest radikali temizler. Marketten alınan paketlenmiş elma suyu ise 400 tane serbest radikali hücrelere taşır. Ancak ilginçtir ki kalorisı aynıdır hatta içerdği mineraller ve şekerler de aynıdır. Ancak gıdanın biyoaktivitesi yani canlılığı değişmiştir, daha açık bir ifadeyle; ölü besin grubuna girmiştir.

Peki, ORP neden çok önemlidir?

Kan dolaşımında hücrelerin maruz kaldığı en sinsi saldırı serbest radikallerden gelir. Serbest radikaller, tüm hayati organlarımızın fonksiyonlarını bozabilecek etkiye sahiptir. Hasar verdiği ilk bölge doğal olarak hücre zarıdır. Çünkü serbest radikaller mitokondrilerin ürettiği enerjiye bağlı olarak açığa çıkar, sonrasında da sitoplazmaya gönderilir.

Bu yüzden önce hücre içindeki organel zarlar üzerinde oksidatif etkiye neden olur. Toksik yüke dayanamayan hücrelerin parçalanması durumunda da serbest radikaller kan dolaşımına aktarılmış olur.

Dolaşımdaki serbest radikaller kanserden, yaşlanmadan hatta her türlü hastalıktan sorumludur. Çünkü her hastalığın olmazsa olmaz ilk nedeni, damar endotel yapılarında oluşan hasarlardır.

Bir önceki başlığa (Alman Savaş Gemisindeki Ölümünün Esrarı) atıfta bulunacak olursak Alman savaş gemisinde yaşananlar, tam anlamıyla bir “pozitif ORP ile zehirlenme deneyi” olmuştur. Yani mürettebat, hücrelerin boğulmasına neden olacak kadar yoğun miktarda serbest radikallerle beslenmiş, bunun sonucunda da hızlandırılmış biçimde zehirlenmiştir.

İnsan bedenini 6 ay boyunca sadece “ölü gıdalar” ile beslerseniz her türlü hastalığa kapı açmış olursunuz. Canlılığı kalmamış ölü gıdalar ile beslenen 21. yüzyıl insanı, gemicilerin maruz kaldığı hızlı zehirlenmenin yavaş formunu yaşamakta ve Alman savaş gemisine benzeyen marketlerden aldığı ürünlerle beslendiğini sanmaktadır. Sürecin yavaş işlemesinden dolayı hiç kimse, bunca hastalığın kaynağının tercih ettiği (ya da maruz kaldığı) gıdalar olduğunun farkında değil.

Esasında hepimiz bir şekilde Alman savaş gemisine benzeyen ve her geçen gün daha fazla ölü besin merkezine dönüşen “market gemileri”ne mecbur kaldık. Oradan aldığımız ömrü uzatılmış ama ömrü kısaltan, hayatı kolaylaştırırken hastalıkları da yakınlaştıran ürünlerle hayatımızı sürdürmekteyiz.

Sağlıklı bir hayat yaşayabilmek adına yeme alışkanlıklarımızda hataya düşmemeye özen göstermeliyiz. Okuduğunuz ve okuyacağınız tüm önerilerden daha da önemlisi kendi çözümlerinizi oluşturmayı başarmanız gerektiğidir. Bu sebeple de sizi sağlıklı olmayı öğrenmek ve kendi beslenme yolunuzu çizmek üzere keyifli ve her gün yeni lezzetleri keşfedeceğiniz bir yolculuğa davet ediyorum. Tüm danışanlarım gibi sizlerden de şu cümleleri duymak istiyorum:

“Bir daha asla eski toksik beslenme davranışlarıma dönmeyi düşünmüyorum. Sağlığa odaklanarak başarıya koşmak için besinlerin sırrını keşfedeceğim.”

Şimdi, tüm bu bilgilerin beslenmeye olan bakış açımızı değiştirmesi gerektiğini söylemeye gerek var mı? Yoksa siz beslenirken bedeninizi kirletmek mi isterdiniz?

Günlük Canlı Besin İhtiyacı

Amerika'nın Boston şehrinde bulunan Tufts Üniversitesi'nin *Yaşlanmaya Karşı Beslenme Araştırmaları Merkezindeki* araştırmacılar, sebze ve meyvelerin antioksidan kapasitelerini ölçüp bir ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity-Serbest Radikalleri Emme Yeteneği) tablosu hazırladı.

Bu tabloda, serbest radikalleri temizleme gücüne sahip ve bizi yaşlanmaya, kansere ve diğer hastalıklara karşı koruma kapasitesi en yüksek olan sebze ve meyveler yer alıyor. Bu verilere göre de hastalıklardan korunmak için günde en az 4000 ORAC birimi almak gerektiği; 5000 ORAC biriminin ise maksimum koruma sağladığı açıklandı.

Peki, ortalama bir Amerikalının günlük aldığı ORAC değeri sizce ne kadar? 750 ORAC'ı bulmadığını belirtmiş

olayım. Ülkemizde ise bu durum 1200 civarında olmakla ile birlikte, değer gitgide azalmaktadır. Çünkü her geçen gün hayatımız yepyeni ölü gıdalarla işgal edilmektedir.

Orac Değerleri Yüksek Besinler

ORAC tablosunun başında taze gojibery, kırmızı erik, nar, kara üzüm, yabanmersini, kiraz, pancar ve w havuç bulunur. Bunları da mor kıvırcık (lollo rosso), lahana, roka, tere, çilek, ıspanak gibi yüksek antioksidan değere sahip yani yüksek ORAC değerli besinler takip eder. Beslenme rutininizde antioksidan değeri yüksek besinlere layık olduğunuzu verdiğinizde hastalıklara karşı daha güvende olacağınızdan şüpheleniz olmasın.

ORAC ihtiyacımızı sadece bu ürünlerden almak zorunda mıyız?

Hayır, negatif ORP içerikli gıda gruplarından zengin sofralar hazırlamayı öğrenmeli ve bunu düzenli bir biçimde yapmayı alışkanlık edinmeliyiz. Onun dışında bazı dostlarımda gördüğüm gibi her gün muhakkak bir avuç kuru erik yemeyi veya bir bardak nar suyu içmeyi takıntı hâline getirmeye gerek yok.

Bu tür takıntılı davranışlara hastalarım da rastlayabiliyorum. Bir hastam evinin otoparkında 200 kilo kadar narı depolamış, bana göstererek “Bak hocam, anlattığın antioksidan deposu burada.” demişti. Neden bunu yapmaya ihtiyaç duyduğunu sorduğumda da “Hocam, siz demediniz mi nar suyu bedenimizi genç tutar diye?” şeklinde cevap vermişti.

Evet, nar suyu bedenimizi genç tutar ama yeryüzünde bizi genç tutan tek gıda nar değil ki!

Canlı tüketilen her gıda, cinsine göre az veya çok, antioksidan etkiye sahiptir ve bizi genç tutacak besin zenginliğini bünyesinde barındırır. Bununla birlikte her gıda, bedenimizde kendine has bir atık da bırakır. Bu atıklar nedeniyle ne derece ciddi hasarlar görebileceğimizi tahmin bile edemeyiz.

Mor gıdaların yeşillere göre daha güçlü antioksidan oldukları bir gerçektir. Ancak tek tip beslenmenin doğru olmadığı gibi yeşil sebzelerin içinde bulunan bazı değerli besin maddelerinin de mor gıdaların içeriğinde olmadığını da unutmamalıyız.

Aynı gıda gruplarını tüketmeye zaman zaman ara vermek gerekir. Mevsimlerin yaratılmasındaki hikmetlerden biri de budur. Her mevsimin sebze ve meyvesi farklı olduğu gibi her besinin toksin içeriği de ayrıdır. Mevsimler değiştikçe yediğimiz besinler de değişir ve doğal olarak toksinlerden arınma fırsatı bulmuş oluruz.

Gıdaların rengi onların ORP değerlerini ve kansere karşı koruyucu etkilerini değiştirir.

Bitkiler, güneşin zararlı etkilerinden korunabilmek için bünyelerindeki pigmentleri (renk veren molekülleri) artırır çünkü bitkilerin asıl antioksidan özelliği pigment kısmında bulunur. Rengi ne kadar parlak, ne kadar mor ve koyu ise bitki, o kadar antioksidan materyal içeriyor demektir.

Mor gıdaların yeşillere göre daha güçlü antioksidan oldukları bir gerçektir. Ancak tek tip beslenmenin doğru olmadığı gibi yeşil sebzelerin içinde bulunan bazı değerli besin maddelerinin de mor gıdaların içeriğinde olmadığını da unutmamalıyız.

4. Bölüm



BİTMEYEN YAŞAM ENERJİSİ

Gıdalar Yoluyla Yaşam Enerjimizi Nasıl Alırız?

Adenozin trifosfat yani ATP, kimyasal enerjiyi taşımakla görevli bir kimyasal birleşiktir. ATP sayımız efor kapasitemizi belirler. Kaslarımızda bulunan kısıtlı ATP miktarı, basit bir eforla en fazla 2 saat gibi kısa bir sürede biter. O kadar kısıtlı miktarda ATP vardır ki çoğu zaman 400 metre koşusuna bile yetmeyebilir. Saatlerce yapılan spor çalışmalarında sürekli olarak ciddi miktarda ATP sentezlenmektedir. ATP sentezi gerçekleşirken önce kolay elde edilenle başlanır. Yani kas ve karaciğerde depolanan glikojen bizi iki saat için destekler. Ancak sonrasında enerjinin yağdan mı, karbonhidrattan mı yoksa proteinden mi kullanılacağı önemli bir sorudur.

O sebeple de bu konu son derece önemlidir. Altını çizerek, belki notlar alarak, bence en etkili olanı anladıklarınızı bir dostunuza anlatarak konunun zihninizde pekişmesini sağlayabilirsiniz.

Sağlık Akışı ve Rafine Ürünler

Tüm gün evde ya da işte fark etmeksizin çalıştınız, fiziksel ve zihinsel olarak yoruldunuz ve artık güzel bir yemek yemeyi hak ettiniz diyelim. O zaman vücudunuzu bu güzel yemeğe hazır hâle getirmeye ne dersiniz?

Tıbbi Beslenme bakış açısı düşündüğünüzden farklı yaklaşımlarda bulunur ve bunun önemli gerekçeleri vardır. Tıbbi Beslenme bir metodolojiyi anlatır; Tıbbi Beslenme’de, nedeni ne olursa olsun, kanda oluşan atık maddeler ortamdan temizlenmeden vücuda yeni besin alınmaz. Buna örnek olarak evinizdeki mutfakı düşünebilirsiniz. Daha evvel yaptığınız yemeklerin çöpleri ve bulaşıkları tezgâhın üzerindeyken siz yeniden yemek pişirmeye çalışır mısınız? Bu ortamda hazırlık yapmak hoşunuza gider miydi? Vücudumuzdaki durum da mutfak örneğinden farklı değildir.

Bu temizlik yapıldıktan sonra da **doğru** gıdayı tercih etmek önemlidir. Ancak reklamlarda bize empoze edilen hatalara düşmek de çok olasıdır. Glikojen depolarını doldurmak için çoğu zaman makarna gibi hamurlu gıdalardan oluşan besin değerleri düşük, liften yoksun, antioksidan içermeyen ve bedendeki görev yerlerine ulaşana kadar “ser-serilik” yapabilme potansiyeline sahip gıdalar tercih edilebilir. Lifsiz, antioksidan içermeyen hatta çoğu zaman mineral bile içermeyen bu misafirleri neye benzetirim biliyor musunuz? Züccaciye dükkânına giren haşarı çocuklara... Onlar ne kadar risk oluşturuyorsa bu yiyecekler de aynı şekilde risk içerir. Tüm rafine karbonhidrat ve rafine yağlar asidik karakterde oldukları için damar endotel duvarına zarar verirler. Hamurlu besinler, doygunluk hissi vererek bizleri mutlu etse de kan şekerinin hızla yükselmesine neden

olarak vücudun dengesini bozar; rafine yapılarından dolayı bağırsak florasını olumsuz etkilerler.

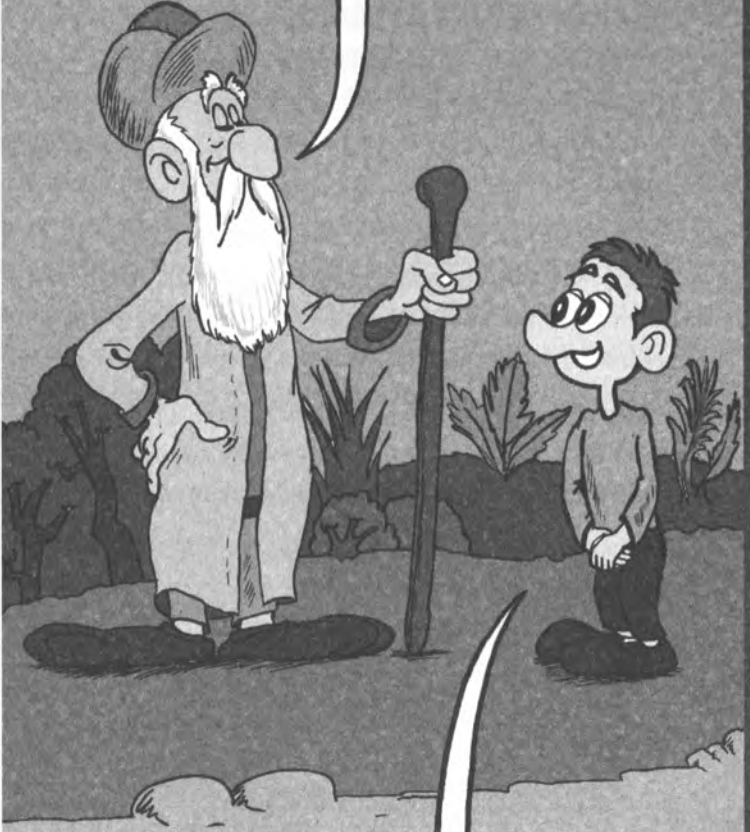
Durumun ciddiyetine dikkati çekmek adına bu ürünlerin hiç tüketilmemesi gerektiğini söyleyenler oluyor elbet. Uzmanların, “ekmek yemeyin”, “pilav yemeyin”, “makarna yemeyin” tutumlarının haklı olduğunu gösterebilecek bin tane bilimsel yayın bulabilirim. Bu hekim arkadaşlarımın samimiyetinden de şüphem yok hatta probleme olan bakışları ile aynı yerdeyim ancak çözüm üretme konusunda onlardan ayrılıyorum. Problemi tarif ederken sıkça şu hikâyeyi kullanırım: Severe evlenen bir çift, aradan biraz zaman geçtikten sonra bir karar verir. Buna göre evin işleyişini bozacak, altını üstüne getirecek bir çocuğun yaramazlıklarına dayanamayacaklarına, bu yüzden de çocuk sahibi olmamaları gerektiğine kanaat getirirler...

“Aaa, olur mu öyle şey?” dediğinizi duyar gibiyim. Ancak bu şaşkın ailenin kararı ile “yağ ve ekmekten uzak durun” telkini arasında bir fark göremiyorum. Birincisi ne kadar yaşamla uyumlu değilse ikincisi de o kadar uyumlu değildir. Ben bu noktada rafine besinlerin hasarlarını önlemenin bir metodu olduğunu söylüyorum. Besinleri vücudumuza alırken yanlarında onlara refakat edecek başka gıdalar da olmalı ki olası zararlarına engel olabilelim. Tıpkı yaramaz bir çocuğa göz kulak olur gibi...

Karbonhidrat Alımının Altın Kuralları

Yoğun bir açlık hissi duyulduğunda, bol karbonhidrat içeren menülerle boşalan glikojen depolarının doldurulması hedeflenir. Bu amaç gayet mantıklı görünüyor olsa da etrafı kırıp dökmeden glikojen depolarının doldurulması da mümkündür.

**Dostun kim, düşmanın
kim, bil oğul!**



**Bilge dede, dostumuz ve
düşmanlarımız kimlerdir?**

Öncelikle karbonhidratlar hakkındaki önemli bazı bilgileri maddeler hâlinde sıralayalım:

- ✓ Karbonhidrat içeren besinleri “lifli” ve “rafine” gıdalar olarak ikiye ayırmamız gerekir.
- ✓ Karbonhidratların lifli olanları tercih edilmelidir çünkü lifli besinler, bağırsak florası dediğimiz canlı organizmanın sevdiği besinlere dönüşerek sağlıklı mikrobiyotamızın devamlılığını ve güçlenmesini sağlar. Bu nedenle bu tür karbonhidratların prebiyotik rolü vardır.
- ✓ Karbonhidratlar, salatalar ile muhakkak desteklenmelidir. Aksi hâlde glisemik indeksi dengelemekte zorlanır, açlık dalgalanmalarına neden olursunuz.
- ✓ Pilavların yanında bir miktar sirkeli su tüketerek karbonhidratların emilimi yavaşlatılabilir ve kan dolaşımından hücre içine geçişi hızlandırılabilir.
- ✓ Yemeklerle birlikte turşu, soğan ve yoğurt tüketimi artırılarak kan şekerinin hızlı yükselmesi önlenir. Bununla birlikte yemek sonrasında meydana gelen yorgunluk da kontrol altına alınmış olur.
- ✓ Karbonhidratlar yağların yakılmasında kullanılacak çırallardır, o yüzden yağlarla birlikte karbonhidrat alımı davranış hâline getirilmelidir.
- ✓ Glikojen depolarını üzüm, incir, karpuz, elma, hurma, kayısı ve dut gibi besinlerle daha güvenli ve hızlı bir şekilde doldurabilmek mümkündür. Bunların yanında ceviz, fındık, badem ve fıstık yemek ya da bir kâse yoğurt tüketmek çok daha güvenli ve sağlıklıdır.

Özellikle spor, yoğun efor veya yoğun stres gibi faktörlerden sonra oluşan toksinin kan dolaşımından temizlenmesi ortalama 2 saat sürer. Bu süre içinde bol miktarda temizleyici sıvı tüketilerek kanda dolaşan stres hormonları ve yıkılma bağı atık ürünlerin ortamdan temizlenmesi gerekir. Bu arınmayla birlikte kan şekeri de düşmeye başlar. Eğer spor sonrası bu sürecin geçmesi beklenmezse yenilen gıdalar vücutta kortizon hormonuyla karşılaşır. Kortizon ise yağ oluşumuna ve stres düzeyinin artmasına neden olur. Yoğun efor sonrasındaki 2 saatlik süre, bir şeyler yemek yerine arınmaya ayrılırsa aradan geçen zamanda önce şekerin yükselmesine ardından da güçlü açlık duygusunun oluşmasına sebep olur. Bu da yenilen gıdadan alınan haz miktarını yani serotonin düzeyini artırır. Böylelikle yemek yeme süreci daha fazla mutluluk veren bir aktivite hâline gelmiş olur.

Belki glikojen depoları bir saat daha geç dolar ama kesinlikle daha sağlıklı bir tutum sergilenmiş olur.

Ne kadar aç hissederseniz hissedin, asla fastfood tarzı kimyasal katkılı ürünlerle bedeninizin kimyasal yük ağırlığını artırmayın.

Açlık, atıştırma ile baskılanacak bir zaman değildir; aksine açlık süreci, derinleştirilerek daha da hissedilir hâle getirilmeli ve detoks sürecine doğru ilerlemelidir.

Yoğun efor sarf ettiğiniz bir günün sonunda büyük bir pizza veya koca bir tabak makarnayı beden sarayına davet ettiğinizde maalesef ki yedikleriniz, saray terbiyesi sebebiyle hücre içine dâhil olamayacak ve kan dolaşımına katılacaktır. Buna bağlı olarak da kortikoid yani stres hormonlarının salınımına sebebiyet verecektir.

Stres hormonları yerine parasempatik ve serotonerjik hormonların salınımını sağlamaksa elbette mümkün. Bu görevin icrasında karbonhidratların glisemik indeksini düşürerek etki eden tüm lifler, çözümün bir parçası olarak düşünülebilir.

Sonraki önemli basamak kan dolaşımına ulaşan karbonhidratların asidik karakterleri nedeniyle damar iç yüzeyine zarar vermesini önlemektir. Bu vazife, “yaşlanmamızda çok önemli bir basamaktır” dersem biraz daha önemsemenizi sağlamış olurum belki, peki bu sorunu nasıl çözeceğiz? Besinlerimizde bulunan antioksidanların artışını sağladığımız zaman bu sorunu çözmüş olacağız.

“Önce zarar verme” düsturundan hareketle değerli bir metot uygulayacağız. Bu metodun ilk basamağında yapılması gereken; çözücü gücü yükseltilmiş sular içmektir. Suların çözücü gücünün yüksek olmasının nedeni, kaybedilen su açığı kapatılırken bir yandan da ortamdaki atıkların sabun etkisi ile temizlenebilmesidir. Bunun için çözücü gücü yüksek besinleri suya katarak içmenizi öneririm. Suyunuza ilave edebileceğiniz en etkili temizleyiciler; sumak, tarçın, nane, mor pancar, greylift, ananas, kivi, kimyon, kekik ve karanfildir.

Bu ürünlerden oluşan bir içecek vücutunuzu temizledikten sonra yeni bir enerji kaynağı temin ederek eksiklerinizi tamamlayabilirsiniz.

En güvenli karbonhidrat pirinç pilavı... Ama nasıl?

Pirinç pilavı çok değerli bir besin olmasına rağmen, hakkında son derece yanlış bilgilere sahibiz. “Şeker hastaları pirinç yiyemez” diye biliriz oysa pirinç, doğru yöntemlerle hazırlandığında **glisemik indeks**i düşürülebilir bir besindir.

Kilo yapması gerekçesiyle pirinç pilavı yemeyen insanlar görürüm. Bu talihsiz kişiler diyet bisküvileri yer, popüler kültürün oluşturduğu algıdan kendilerini kurtaramadığı için sadece kalori hesabı yapar ve düşük kalorili ne varsa “denize düşen yılanı sarılır misali” onu tüketir.

Pirinç pilavı yüksek kalorili ve glisemik indeksi en yüksek besinlerdendir ama aynı zamanda insan fizyolojisine uygunluğu ile en değerli karbonhidrat ve protein kaynağıdır. Her gün yenildiğinde dahi bedenimizde atık ürünler bırakmaz.

Peki, şimdi ne yapacağız? Esas sorunumuz glisemik indeksi düşürebilmekse çözümlerimiz çok kolay. Hemen anlatıyorum...

- ✓ Pirinci sebze suları ile haşlayın. Yazın domates suyu; kışın bezelye, havuç ve yağlı kuzu eti kullanılması önerilir.
- ✓ Pirincin içine arpa şehriye eklemeyin ve pirinci kavurmayın. Pirincin tane tane olması için yapılan yağda kavurma işlemi son derece ciddi bir sorundur.

Peki, pirinci nasıl tüketmek gerekir?

- ✓ Tüketilen pirincin 2 katı kadar mevsim yeşillikleri yenmelidir.
- ✓ Pirincin yanında sirke tüketilmelidir. İçtiğiniz suya bir iki kaşık fermente sirke ekleyebilirsiniz.
- ✓ Pirincin yanında ayran veya yoğurt tüketilebilir ama asla meyve suyu içilmemelidir.
- ✓ Şalgam içilebilir.

Saydığım detayları uygulayarak glisemik yükü düşürmek ve sorunu çözmek mümkün. O zaman tüm bu basamaklar-

dan sonra soruyu ve cevabı yineleyebiliriz: **Diyabet hastaları pirinç pilavı yiyebilir mi? Evet, yiyebilir.**

Yıllarımı şeker hastalarına adadığımı söylesem abartmış olmam. Bir şeker hastasının gıdalarla imtihanında ona destek olamadığımızda, hastalığının daha yıpratıcı bir hâl aldığını gördüm. İnsanları hayata bağlayan en değerli zevklerden biri olan yemek yemekten keyif almaları için onlara yardımcı olacak çözümler üretmek zorundayız. Yasaklar ile gıdaların cazibesini artırmamalı ve bir kriz anında aşırı miktarda yenmesini önlemek için problemi doğru anlayıp çözüm üretmeye odaklanmalıyız.

Pirincin siyanürden ve ilaçlardan arındırılması için ne yapılmalıdır?

Pirincin, pişirilmeden 24 saat önce suya konması önerilir ama evinizde su iyonizeri varsa pirinci yüksek pH'lı iyonize suda 15 dakika bekletmeniz de yeterlidir.

Evlerimizde çözüm üretemeyeceğimiz çok önemli bir sorununuz var; ithal pirinçler. Yurt dışından getirtilen pirincin **radasyona** maruz kaldığını artık bilmeyen kalmadı. İthal pirincin GDO'lu olma riski de ayrıca ciddi bir problemdir. Peki bu sorun nasıl çözülebilir? Buna getirilecek tek çözümün yerli üretimi artırmak olduğunu düşünüyorum. Tosya, Osmaniye, Kargı ve İpsala pirinçleri kendi toprağımızın kıymetli ürünleridir, buralara verilecek üretim desteğiyle hepimiz kazanmış olacağız.

Pirinç, zeytinyağı kadar değerli bir besindir ve itibarının hızla iade edilmesi gerekir. Bunun için de temel yanlışlara çözüm üretmeyi öğretmeliyiz.

Pirinç pilavı birçok nedenden dolayı en sağlıklı tercihtir hatta anne sütünden sonra devam edilebilecek en güvenli

ek besin rafine edilmemiş pirinç unudur. Kaliteli proteinler içermesi; zengin potasyum ve B6 vitamini kaynağı olması sebebiyle çok değerli bir gıdadır.

Yin Yang dengesi bize bir gerçeği öğretmektedir: “Fayda içinde zarar, zarar içinde fayda bulunur.” Yediğimiz gıdalar da da durum böyledir. Her ne kadar faydalı olursa olsun, dozu arttırdığımızda sağlıklı bir besinden bile zarar görebiliriz. Bu duruma birkaç örnek vermek istiyorum; ceviz, fındık, fıstık, badem gibi kuruyemişlerin faydalarını saymakla bitiremeyiz. Ancak bütün yararlarına rağmen bir çeşit kuruyemişi, örneğin cevizi, haftada 4-5 defadan fazla yersek kanımızda **antikor** oluşumuna neden oluruz. Bu örnekte cevizden zarar görmemizde etkili olan faktör, **sürekli** tüketimdir çünkü **antikor uyarımı doza bağlı oluşmaz**. Vücut, bu antikorlara bağlı hafif alerjik tepkiler geliştirebilir ancak alerjik reaksiyonun fark edilmediği durumlar da mevcuttur. Bu durumda yapılabilecek bir testle problem kolayca açıklığa kavuşturulabilir.

Gelelim neticeye... İlginçtir ama pirinç pilavı (glisemik yükünden dolayı doz yüklemesi yapmamak şartıyla) antikor oluşumuna neden olmaz. Pirincin ayrıcalıklı özelliğinden kaynaklandığı içindir ki 1,5 milyar nüfuslu Çin’de, kahvaltı da dâhil olmak üzere her öğünde pirinç tüketildiği hâlde alerjik sorunlar görülmez.

Bu konuda siyez bulgurunu çok severek yediğim hâlde haftada bir iki defadan fazla tüketmemeye dikkat ederim çünkü bulgurun sicili son derece problemlidir. Bulgurun GDO’lu olması bir yana, genetiği değiştirilmemiş buğday ürünlerinin dahi her gün kullanılması GDO’ya benzer bir reaksiyona neden olması sebebiyle son derece zararlıdır. **Bu yüzden her gün ekmek yemekten vazgeçilmelidir.**

Karbonhidratlar, yağların yakılmasında kullanılan çirallerdir.

Günümüzdeki yaklaşımlar bedenimizin enerji ihtiyacının karbonhidrat ve proteinlerden sağlanmasını önermektedir.

Oysa en tasarruflu, en verimli yakıt yağdır. Karbonhidratlar, yağların yakılmasında kullanılan çiraller olduğundan asla verimli bir yakıt seçeneği değildir. Yakıt olarak kullanılmaz demiyorum ancak işlevsel olmadıklarının altını çizmekte fayda var.

Peki, karbonhidratlar için neden çıra benzetmesini kullanıyorum? Çünkü yağların yakıt sisteminde yanmaya başlaması için uzun zincirlerinin kesilmesi gerekir. Bu kesilme işlemi için ihtiyaç duyulan 2 ATP, karbonhidratlar gibi enerji çemberine hızlı aktarılabilen besinlerden alınır. Bu yüzden de karbonhidratlar için “çıra” benzetmesi kullanılır. Karbonhidratların alevi odun ateşine benzetilecek olursa yağların ateşi de kömür ateşine benzetilebilir.

Yağların Kolayca Yakılabilmesi

Hiç efor sarf etmeden yağ yakmak son derece avantajlı olurdu, değil mi? Evet, bu güzel olurdu kabul ediyorum ancak yağlardan neden ürküyoruz? Çünkü yağların nasıl yakılabileceği ile ilgili doğru metotları bilmiyoruz.

Öncelikle yağlar, oksijenin bol olduğu ortamda yanar yani doğru ve etkin nefes almayı öğrenmek herkes için gerekli ilk adımdır. Evlerde bulunan kömür sobası misali; ne kadar oksijen, o kadar enerji...

Bazılarınızın, “Yeterince nefes alıyoruz, daha ne kadar alabiliriz ki?” dediğini duyar gibiyim. Ancak yapılan çalışmalar, sporcuların bile diyafram nefesi alma konusunda ye-

terli olmadığını göstermektedir. Diyafram nefesinin etkin kullanılabilmesi özel bir eğitim gerektirir.

Doğru diyafram nefesi almak, akciğerin kullanılmamış bazal bölgesinin kullanıma açılmasını ve bu bölgenin gelişmesini sağlar. Alt bazal bölge akciğerin en geniş bölgesini temsil eder ve bu alan geliştikçe daha da genişler. Bu da nefes kapasitemizi artırarak kendimizi daha az yorarak daha fazla nefes alabilmemizi sağlar.

Tek nefesle kaç cc havayı teneffüs etmek isterdiniz? 750 mi yoksa 1500-2000 mi? Aslına bakarsanız her iki hâlde de nefes alırsınız ama 750 cc havayı teneffüs ettiğiniz zaman ihtiyaç duyulan oksijen açlığını gidermek için daha sık nefes almak zorunda kalarak kaslarınızı yorarsınız. Bununla birlikte bedeninizdeki oksijensiz solunum oranını da arttırmış olursunuz. Oksijensiz solunum, doğrudan acil bir probleme neden olmayacağı için büyük sorunlar yaşatmaz ancak oksijenin az olduğu ortamda yağın daha az, proteininse daha çok yakıldığını bilmenizde fayda var.

Oksijenin az olduğu ortamda proteinlerin kullanılma nedenini de kısaca anlatmak istiyorum. Vücut, oksijenin olmadığı şartlarda yağlarını yakamaz. Eğer ortamda kolay ulaşılabilecek glukoz yoksa proteinden glukoz elde etmek, yağları yakmaktan daha kolay olacağından vücut, enerji açığı çıkarabilmek için proteinlerini yakar.

Proteinleri yakarak enerji üretmek, son derece tehlikeli sonuçlara neden olabilecek riskli bir durumdur. Ancak enerji üretememek daha ciddi bir sorun olduğu için vücut, bu riski almak zorunda kalır.

Glukoz, oksijenin az olduğu zamanlarda anaerobik (havasız) yolla yakıtı dönüşebilme işini çok hızlı bir biçimde

yapabilir. Bedenimizde oksijenin az olduğu her an bu yöntem kullanılır. Sonucunda ise bol miktarda laktik ve ürik asit açığa çıkar. Bu atıkların da hızlı bir şekilde ortamdan uzaklaştırılması gerekir. Aksi hâlde laktat ve ürik asitin yıkıcı etkisi ile endotel hasara uğrar ve vücut enerji üretiyim derken daha da fazla yorgun düşer.

Tüm bu nedenlerden ötürü kilo vermek isteyen birine derin diyafram nefesi almayı öğretmemek ciddi bir eksikliklerdir.

Yağların yakılmasında en önemli ikinci unsur; yağların kullanılmasını kolaylaştıran taşıma işlerinin organize edilmesidir. Ben bu durumu el yıkamaya benzetirim. Ellerimizi su ile yıkarız, daha etkin bir temizlik gerektiğinde de sabun kullanırız. Sabunun kiri çözmesi gibi yağların çözünme, taşınma ve yanma süreçlerinde de kolaylaştırıcıların olması gerekir. Bu hususta bol miktarda ürün var. Sumak, tarçın, kekik, nane, pul biber, zencefil, karanfil, kimyon gibi baharat olarak kabul ettiğimiz aktivatörler, aynı zamanda güçlü birer yağ çözücüdürler. Ancak yağlar yandığında güçlü bir oksidasyona neden olur. Bu oksidasyonun endotel yapıya vereceği hasarı minimal düzeye indirebilmek için bol miktarda antioksidana ihtiyaç vardır. Sıraladığım bu baharatların hepsi aynı zamanda bir antioksidan olduğundan oluşan zararlı etkiyi de telafi eder. Baharatların yanı sıra enoant da (siyah üzüm konsantresi) iyi bir seçenektir.

Günlük olarak ne kadar yağ ve karbonhidrat alınmalıdır?

Tıbbi Beslenme’de metabolizmanın en az zararı görmesi ve en yüksek performansa ulaşabilmesi için karbonhidratların “günlük kalori ihtiyacının %35’i” seviyesinde alınması önerilir. Bu oranı biraz açmak gerekir...

Bir birimlik karbonhidratla, 32 ATP; bir birimlik yağla 128 ATP üretilir. Buna göre yağlardan elde edilecek enerjinin, karbonhidratlardan elde edilecek enerjiye oranla yaklaşık 4 kat daha fazla olduğunu görebiliriz.

Günlük enerjimizin en az %50'sini yağlardan almamızı öngören bilimsel çalışmalar, günlük aldığımız karbonhidrat miktarının neredeyse yarısı kadar da yağ almamız gerektiğini söylemektedir. Bu, sizlere biraz abartılı geldi, biliyorum, bana da öyle gelmişti, bu kadar yağı kimse yiyemez diye düşünmüştüm. Ancak bu kadar yağ tüketmek biraz abartılı değilmiş, neden mi?

Kavrulmamış çerezlerin yağ oranlarına bakıldığında esasında ne kadar fazla yağ tükettiğimizi fark edeceksiniz.

Örneğin cevizin %65, badem %53, kabak çekirdeği %60, Antep fıstığı %48, fındık %60 yağ içerir ve diğer yemişler de bu oradan farklı değildir.

Özetle günlük kalorinin %50'sinin yağlardan oluşması için çok özel bir çaba gösterilmesine gerek yok. Sizlere önerilen besinlerle beslenmeye başladığınızda bu oranlara kolaylıkla ulaşabileceksiniz.

Yani bir bardak yağ içmenizi önerdiğimi düşünmeyin...

Protein Hakkında Konuşulmayanlar

Yağların oksidasyonunu önleyecek yöntemlerden sonra proteinlerle ilgili anlatılan ve fanteziden öteye gidemeyen yalanlara artık bir son vermek gerekir.

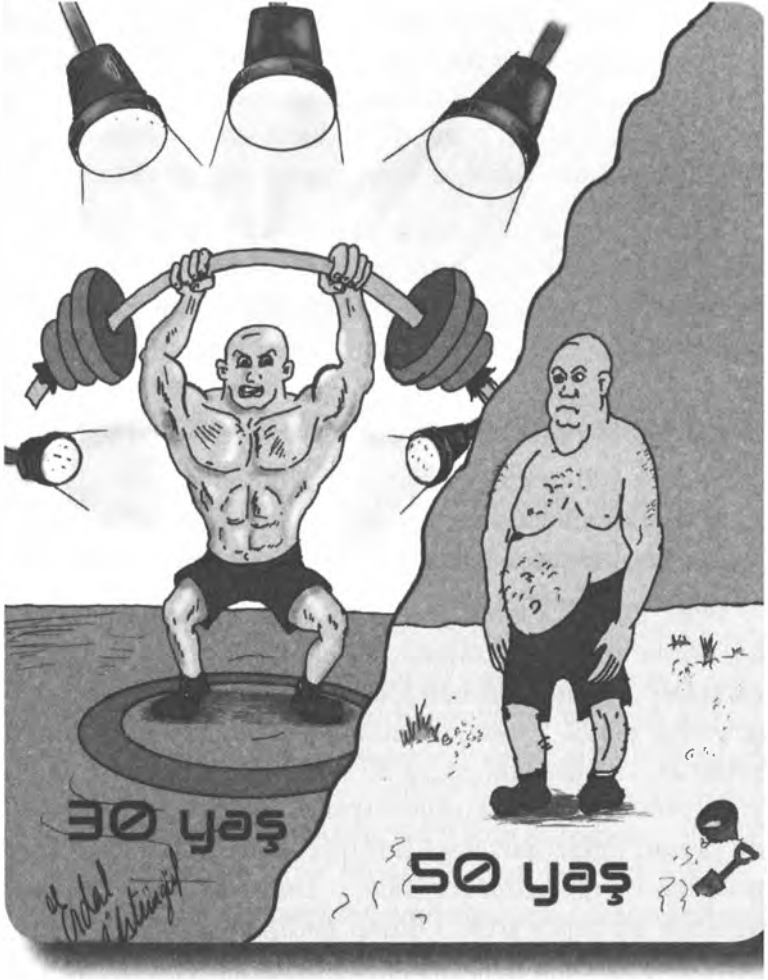
Tüm bilimsel kitaplar her şeyi gayet net bir biçimde ortaya koyduğu hâlde insanların bu bilgilerden bihaber olması ve yanlış bilgilerle milyonların yönlendirilmesi son derece

üzücü bir durum. Yıllarını insan biyolojisi ve biyokimyasına adanmış uzmanlara kulak verdiğiniz zaman karşınıza çıkan ortak gerçek nedir? Ortalama 60 kilo olan bir erkeğin günlük protein ihtiyacının ortalama 30 gr olduğunu ve esasında bu kadar az miktarda proteine ihtiyaç duyduğunuz bilseydiniz et ve peynire yönelik yapılan şişirmelerden rahatsızlık duymaz mıydınız? Peki, bu protein ihtiyacının neredeyse %80'inden fazlasının bitkisel kaynaklardan alınması gerektiğini öğrenseydiniz ne hissederdiniz? Evet, tüketilmesi gereken 30 gr proteinin sadece %20'si hayvansal kaynaklı olmalı ve bu üst sınır aşılmamalıdır. Bu durumda günde bir yumurta ile hayvansal protein ihtiyacı fazlasıyla karşılanabilir. Eğer kas gücü isteyen işler yapıyorsanız, örneğin sporcuysanız hayvansal protein miktarını biraz artırabilirsiniz; tabii bize lanse edildiği gibi ihtiyacın 20 katı kadar üstünde bir oranda değil...

Yapısal görevler için alınan protein miktarı o kadar abartılıyor ki mevcut protein ancak enerjiye dönüştürülerek tüketilebiliyor. Geçtiğimiz sayfalarda da söylediğimiz gibi proteinler yakıldığında vücutta gereksiz atık yükü meydana geliyor. Fazla atıkların da hızlı yaşlanmanın önemli sebeplerinden biri olduğunu vurgulamakta fayda var.

Sonda söyleyeceğimi başta söylemek istiyorum; **protein takviyelerine gerek olmadığı gibi fazladan yenilen et, süt ve peynire de gerek yoktur.**

Bu kitapla “**ne kadar et, o kadar güç**” formülünün kocaman bir yalan olduğunu göreceksiniz. Çünkü bilimsel yayınlar, en ağır efor kapasitesi ile çalışan atletlerin bile, bilinenin aksine et ve süt ürünleri yerine, bitkisel kaynaklı gıdalarla beslenerek efor kapasitelerini en az %20 arttırabildiklerini



Sporcunun fazladan aldığı protein ile ileride karşılaşacağı durum hızlı yaşlanmadır.

göstermektedir. Çünkü hayvansal kaynaklı proteinlerin yıkımı ile açığa çıkan yoğun ürik asit, damarlarda endotel hasarına neden olur. Aktif spor yaşamından sonra damar endotel yapılarınızın hâlâ sağlıklı olduğunu görmek istiyorsanız proteinlerin yıkım ürünü olan ürik asidin en az miktarda üretilceği bir beslenme stratejisine ihtiyacınız var demektir.

Endoteli en fazla yıpratan atıkları açığa çıkaran ürünler hayvansal kaynaklıdır. Bu sebeple de **et, süt ve peynir tüketimini uygun düzeylere indirmek zorunluluk hâlini almaktadır.**

Hayvansal Ürünler Vücuttan Nasıl Temizlenir?

Sadece 100 gr etin içeriğindeki proteinin vücutta çözülmesi sonrasında sırasıyla açığa çıkan amonyak, ürik asit ve ürenin temizlenmesi için dahi 500 cc su kullanılmaktadır.

Peki, günlük olarak yeteri miktarda su tüketmeyenler bu toksik atıkları vücutlarından hangi yöntemle uzaklaştıracaklar? Düşünün ki haftada birkaç gün, günde 200-300 gr et; her gün 2-3 yumurta, muhakkak peynir ve süt; bazen salam-sucuk; haftada en az iki kez balık tüketimini sağlığının olmazsa olmaz koşulu varsayan kimseler, vücutlarında oluşan atıklardan nasıl kurtulacaklar? Kaldı ki bitkisel proteine henüz gelmedim bile... Durumun matematiksel hesabını siz yapın artık. Oluşan anormal su açığını kapatmanın ve asidozu gidermenin ne denli zor olacağı ise ayrı bir tartışma konusudur.

Bedenimiz temizlik için ilk olarak mevcut su rezervlerini kullanır. Hatta ilaç gibi bir etki göstererek zorla idrara çıkarır. O zaman da kaybedilen suya bağlı olarak kilo verilir. Diyetisyen arkadaşlar bu durumu “ödeme yapmak” olarak nitelendirir. Doğrudur ancak sonrasında bu durum devam

ederse ne olur? Tıp bilimi buna “forced diürez” der yani “zorlanarak yapılan idrar çıkışı” der. Özetle; zorla idrara çıkararak vücuttan atılmaması gereken suyun atılmaya başlandığı bir döneme girilir.

Atılan fazla suya bağlı olarak zayıflama hissedilebilir. Ancak başta da söylediğimiz gibi; hücrelerin ilk yaşlılık bulguları, su kaybı ile başlar yani su kaybı yaşlanmamızı destekler.

Endoteli en fazla yıpratıcı atıkları açığa çıkaran ürünler hayvansal kaynaklıdır. Bu sebeple de et, süt ve peynir tüketimini uygun düzeylere indirmek zorunluluk hâlini almaktadır.

Protein odaklı beslenme ile kilo vermek isteyenlere veya sporculara yapılan bu eziyetin ne yazık ki altı boştur. Sürekli tavuk eti ve yumurta yiyerek kas yapmanın hiçbir bilimsel yanı olmamakla birlikte, bu şekilde beslenmeye teşvik edilen kimseler, önemli riskler aldıklarının da ne yazık ki farkında değiller. Riskin kaynağı sadece tavuklarda kullanılan hormon veya antibiyotikler değildir. En sağlıklı köy tavuğu bile olsa bizzat tavuğun bu derece yoğun kullanılmış olması da bir problemdir. Temiz bir tavuk etini bile çok miktarda tüketmek, başlı başına bir risk sebebidir. Çünkü bizlere beyaz et masum denilse de sonuçta o da bir proteindir ve protein yakıldığında vücutta fazlaca ürik asit açığa çıkar.

Normal bir kimseden biraz daha fazla protein alması gereken bir sporcunun, yediklerinden enerji elde ederken en az düzeyde toksik birikimiyle maksimum performansa ulaşabilmesi mümkündür. Bu hususta da enerji üretimi için proteinden ziyade yağ kaynaklarını tercih etmelidir.

Sporcular, yağlı etleri tercih ederlerse daha avantajlı olurlar. Çünkü yağların metabolik atıkları olan ketoasitler bedende tekrar enerji kaynağı olarak kullanılabilir. Oluşturdukları endotel hasarı ise minimum düzeydedir.

Bazı spor danışmanları tarafından dikte edilen protein tozları da farklı bir gündem konusudur. Fakat kısaca özetlemek gerekirse bu protein tozları doğal olsalar bile yapıları izole edildiği için vücuda giriş ve hareket şekilleri bakımından rafine una benzerler. Tüketildikten sonra da rafine un tüketimine bağlı olarak yaşanan sağlık sorunlarına benzer problemlere neden olurlar. İleride yaşanacak tüm sorunlar ile ilgili detaylara kitabın ilerleyen kısımlarında genişçe yer verdim. Bu sebeple de protein tozu bahsini burada kapatmak istiyorum.

Eğer yakıt kalitesinden bahsedilecekse süt ve peynirden elde edilen kazeinin en kalitesiz hayvansal protein olduğunu bilmenizi isterim. Hayvansal protein için uygun bir et arıyorsanız kuzu, keçi, gezen ama aynı zamanda güneş de gören tavuk etleri ve bu tavuklara ait yumurtalar daha kaliteli birer protein kaynağıdır. Bu etleri de yağlarından sıyrarak değil, aksine yağlarıyla birlikte yemek gerekir.

Protein Bir Enerji Kaynağı Olabilir mi?

Can alıcı ama bir o kadar da açık ve net bir soru...

“Her sofrada muhakkak bir miktar protein de olmalı” koşulunun, protein denilince akla sadece hayvansal kaynakların gelmesinin ve ihtiyacın sadece bu kaynaklardan karşılanabildiğine yönelik iddiaların hiçbir bilimsel dayanağı olmadığını kimse bilmiyor. **Hâlbuki hayvansal ürün tüketiminin artırılmasıyla kanser gibi bir gerçeğin de artması arasındaki paralellik hiç de muamma değil.** Di-

yabetin, hipertansiyonun tüm kolajen doku hastalıklarının artışından hayvansal protein sorumludur.

Verimi çok olan her ürünün atığının da çok olacağı düşünülür ancak metabolizmamız için bu durum geçerli değildir, en verimli enerji kaynakları en az atığı oluşturur.

- Bir mol yağ enerjiye dönüştürüldüğünde net olarak 129 ATP açığa çıkar.
- Bir mol karbonhidrat enerjiye dönüştürüldüğünde 32 ATP açığa çıkar.
- Bir mol protein enerjiye dönüştürüldüğünde ise 28 ATP açığa çıkar.

Bunu anlatırken ATP'nin ne olduğunun anlaşılması anlaşılmasını istiyorum. Bu bağlamda şöyle düşünebiliriz; bir birim yağın verdiği enerjiyle 129 km yol alınabilirken proteinle sadece 28 km yol alınabilir. Bu küçük hesaptan da anlaşıldığı üzere bedenimizdeki en verimli yakıt yağdır. Bununla birlikte verim oranı yüksek olmasına rağmen yağların en az zarar veren atıkları meydana getiriyor olması da kâr içinde kârdır.

Yağlar işlendikten sonra ketonları oluşturur, bunlar ise geri dönüşüme müsait atıklardır.

Yağların metabolizması sırasında az da olsa su açığa çıkar, oluşan su ferahlık hissi verir yani harareti düşürür. Oysa proteinin parçalanması için az da olsa su harcanır, bu durum da hararetin bir miktar yükselmesine neden olur.

Yağların meydana getirdiği tek sorun, damar endotelinde oluşturduğu oksidatif stres etkisidir. Bunu önlemenin metotlarını da ilerleyen kısımlarda paylaşacağım.

Tüm bunlardan hareketle bedenin çalışma sistemi içerisinde yağların işçi rolünde olduğunu söylemek mümkündür. Ancak bu yağlar bir yandan işçi olarak çalışırken diğer yandan da beynin ana işlev merkezinde başrolde yer alır. Tüm bunların yanı sıra da adrenal sistemde de görevleri vardır ve bu görevleri baştan aşağı proteinlerle ve karbonhidratlarla kurduğu güçlü bağlar sayesinde gerçekleştirir.

Bedenimizin Mühendisleri Olan Proteinler

Proteinlerin görev tanımına baktığımızda onların tıpkı mühendisler gibi çalıştıklarını görebiliriz. Sayıca az, maaşları yüksektir; önemli görevler üstlenir, yapısal görevlendirmelerde kullanılırlar. Proteinler, metabolize olduktan sonra ürik asit açığa çıkarılırlar ve bu atığın geri dönüşümü yoktur, mutlaka vücuttan uzaklaştırılması gerekir. Sadece 100 gr et veya peynirin ürettiği ürik asidin atılımı için 500 cc su gerekmektedir. Günlük olarak 300 gr kadar et, süt, peynir ve yumurta yiyen bir kimsenin vücudunda yeteri kadar su yoksa (1500 cc) gerekli miktar, vücudun su rezervlerinden karşılanır.

Yüksek proteinli gıdalarla beslenmeyi yaşam tarzı hâline getirmek, vücutta orta ve uzun vadede **kalsiyumun** damar yapılarında çökme yaparak damar sertliğine neden olmasına sebebiyet verir. Damar sertliğine neden olan bu durum, elektron mineral düzeyinde bir reaksiyondur yani bir hücrenin yüz binde biri kadar bir hadisedir. Bu yüzden de klinik sonuçları son derece yavaş ortaya çıkar. Zaman zaman yediğimiz doğru besinlerin gücü de bu atık çöktiricisini temizlemeye yetmez; temizleme yavaş, kirlenme hızlı olunca mevcut durum, damar sertleşmesine doğru ilerler.

Vücutta biriken ve atılamayan bu atıklar için başka bir yöntem uygulanır. Bu yöntem tıpkı işyerlerinde yapılan

mobbinge benzer. Buna göre ürik asit, **vücut** şirketinin en az kullanılan ofisi olan eklemlere gönderilir. Sporcularda ayak eklemleri aktif kullanıldığı için onlarda bu bölge sırt omurgaların arasındır yani ürit asit omurga aralarına yerleştirilir. Sporcuların spor yaşamları **bittikten sonra sırt ağrısı** yaşamaları da bundan kaynaklanır. Tansiyon sorunlarının ve damar tıkanıklıklarına bağlı cinsel fonksiyon bozulmalarının nedeni de ürik asidin kalsiyumu bağlayarak çökmesidir.

1986 yılında Dr. Dean Ornish'in bir yıl boyunca canlı besin gruplarıyla beslenen insanlar üzerinde yaptığı araştırmada, araştırmaya katılan kişilerin damar yapılarında %8'lik bir açılma meydana geldiği kayıtlara geçmiştir. Mevcut rakam küçük gibi gelebilir ama rakamların matematikteki işleyişiyle fizikteki işleyici bir değildir. %8'lik damar açılması, silindirik hacmiyle hesaplandığında kan akımını %30'a kadar arttırdığı görülür. Bu da hem damar yapılarının daha sağlıklı olacağı hem de kaslara kanı ulaştırmanın kolaylaşacağı anlamına gelir. Akabinde de performans artışı net olarak hissedilir. Bu ve benzeri çalışmalar ilk yapıldığında antioksidanlara dair geniş bilgiler mevcut değildi. Resveratrol, kuersetin, kateşin ve antosiyanidinlerin damar içindeki plakları ne kadar hızlı temizleyebildiği yeni yeni anlaşılabilen bir durumdur.

Bir dostumun arkadaşı kalp krizi geçirmiş ve Çapa Tıp Fakültesinde yapılan anjiyoda %98 ve %70 oranlarında tıkalı iki damar tespit edilmiş. Bypass için hazırlanan hastaya enoant içmesi önerilmiş. 3-4 hafta sonra yapılan kontrol anjiyosunda %98 tıkalı olan damarın %48, %70 tıkalı olan damarın da %20'lere gerilediği görülmüş.

Anlatmak istediğim şu ki her şeyin bir çözümü mevcut ve bizler 40 yıl öncesine göre daha şanslıyız, yeter ki beslenmemizi biraz olsun değiştirmekte istekli olalım...

Bir aracın performansını arttırmanın tek yolu yakıtın arttırılması değildir. Yanacak ürünlerin nakil esnasında geçtiği her aşama dikkate alınmalıdır.

İnsanı Hızlı Yaşlandıran Hayvansal Gıda Tüketimi

“Et bulduğunda ye” ve “ne kadar et yersen o kadar iyi” psikolojisinin nedenlerini anlayabiliyorum. Coğrafyamız, yakın tarihte büyük bir savaş ve ciddi bir yokluk yaşadı. **Çoğumuz büyüklerimizden o döneme ait hikâyeleri dinlemişizdir. Şahsen** annemin anlattığı bazı olaylar son derece dramatikti. Bu dönemlerde hangi **gıdada** yoksunluk olursa toplum, bir bütün olarak o gıdaya **özlem duyar. Bu** durum diyet yapan insanlar **için de geçerlidir.** Uzun süreli mahrumiyetten sonra mahrum kaldığınız gıdaya ulaşmanızla kendinize kurduğunuz duygusal tuzak, sizi o gıdaya karşı her zamanki hâlinizden daha da iştahlı yapar. Artan iştahla da mahrum kaldığınız o gıdadan her zamankinden daha fazla yersiniz.

Toplumdaki et algısı da bundan ileri gelir. Ülkece hepimiz savaş döneminden sonra ciddi bir yokluk süreci yaşadık ve bu durum da “yemek bulunca ye, hele eti bulursan düşünmeden ye” idrakini doğurdu. Bilinçaltı telkinler sebebiyle farkında

olmadan et yemeklerine farklı bir anlam yüklenir. Ancak her ne kadar zor olsa da yanlış beslenme alışkanlıkları değiştirilmelidir.

Bir aracın
performansını
arttırmanın tek yolu
yakıtın arttırılması
değildir. Yanacak
ürünlerin nakil
esnasında geçtiği
her aşama dikkate
alınmalıdır.

**Bugüne dek performan-
sın, gücün ve sağlığın kay-
nağının hayvansal ürünler
olduğunu işitmiş olsanız
da ben size milyon defa**



Hatalı beslenme, bir aracın kalitesiz ya da
yanlış aldığı yakıt gibidir.

duyduğunuz bu bilginin aslında yanlış olduğunu söylüyorum. Hatta ben değil, araştırma sonuçları böyle söylüyor.

Üstelik nedenlerini görünce sizin de ikna olacağınızdan şüphem yok...

Osmanlı İmparatorluğu dönemini konu alan tüm filmle-
rin olmazsa olmaz bir sahnesi vardır. Başroldeki kahraman,
bol etli bir sofrada eline bir kuzu incığı almış, iştahla yi-
yordur. Güçlü Osmanlı Devleti'nin gücü, padişahların yay-
lalarda gelişen koyunları yemesinden geldiği sanılır oysaki
Osmanlı padişahlarının meslek hastalığı **guttur**.

Gut hastalığı, genellikle aşırı et tüketimine bağlı ola-
rak meydana gelen ürik asidin eklemlere çökmesi sonucu
oluşur. Ürik asit sadece eklemlere çökmez, aynı zamanda
organların yüzeyinde birikerek çalışma verimini azaltır. Da-
mar endotelinde mikrovasküler hasarlar oluşturur. -Oluşan
soruna bağlı olarak son organ hasarları (göz, böbrek, kalp
vb.) meydana gelebilir. Bu süreç ise yaşlanmayı hızlandıran
sonuçlar meydana getirir.

Göz sağlığı ve hayvansal gıda tüketimi arasındaki ilişki-
yi anlama amacıyla yapılan bir çalışma kapsamında 315000
kişi takip edildi ve et tüketimi azaldıkça göz sağlığının arttı-
ğı gözlemlendi. Yani hayvansal gıda tüketiminin artırılması
görme gücünü olumsuz etkilemez. Günlük menüsünde bol
ıspanak, lahana, karalahana, havuç ve blueberry bulund-
uranlar ise başta katarakt olmak üzere birçok göz sorununa
daha az yakalanır.

Hayvansal gıda tüketiminin fazla olması nedeniyle karşı-
laşılabilecek en önemli sorunlardan bir diğeri ise Alzheimer

ve demanstır. Bol hayvansal besin tüketenler, beyin ve sinir hastalıklarına yakalanma açısından daha riskli gruptadır. Neurology dergisinde yayınlanan bir çalışmaya göre 2700 kişinin 5 yıl süren takibinde sebze, meyve ve çerez tüketimi artışına paralel olarak mevcut demans bulgularında azalma görüldü. Journal of The American College of Nutrition dergisinde yayımlanan bir makalede de Alzheimer'ın en çok kırmızı et ve süt ürünleri tüketenlerde ortaya çıktığı belirtildi.

Lezzet odaklı hazırlanan yoğun etli, peynirli, çok sayıda yumurtalı öğünlerin sonrasında neler olduğu sorusunun cevabını da basamak adım adım istiyorum.

Et ve Süt Ürünleri Nasıl Sindirilir?

Midemizin sindirim aşamaları belirli kurallar çerçevesinde gerçekleşir. Tahmin edersiniz ki midenin asitlik gücü sayesinde süt, peynir, et, yumurta ve baklagillerin sindirimi gerçekleştirilebilir. Bunu süreçte bol miktarda asit salgılanır. Asit yoğunluklu bu içeriğin, mideyi terk ederken gittiği onikiparmak bağırsağında tam tersi alkali bir ortam vardır. Bu asidin tahribat yapmaması için pankreas tarafından onikiparmak bağırsağına bol miktarda alkali sıvı gönderilir. Gıda, bağırsaklarımızdan emildikten sonra karaciğere iletilir. Bu arada lifli besin grubunun bağırsakların ritmini düzenlediğini de hatırlatmak isterim; et, süt ve peynirde lif olmadığından dolayı bu ürünlerin bağırsak florasına katkısı olmaz.

Özellikle etli yemeklerle birlikte fazla su içmek veya yoğurt yemek gibi bazı hatalar, proteinlerin sindirimini engeller. Sindirim gerçekleştirilemediğinde ise et, midede ve bağırsakta çürür (pürtüfikasyona uğrar). Çürümeye bağlı

olarak son derece etkili gazlar oluşur. Bağırsak gazlarının ve dışkının zaman zaman ne kadar ağır koktuğunu fark etmişsinizdir. Bu gazlar, yediğimiz besinlerin sindiriminin tamamlanamamış olduğunun göstergesidir. En ağır kokular, proteinlerin sindirimindeki eksikliklere bağlı olarak meydana gelir. Bu gazların neden olduğu mikro partiküller, bağırsak villuslarından belirli düzeyde kana da geçiş yapar, bu geçiş miktarı bağırsaklardaki geçirgenlikle ilişkilidir. Yağda çözünme özelliğine sahip olan bu atıklar, kan ve beyin bariyerini kolaylıkla aşarak zihnimizin çalışma düzenini aksatır ve agresif davranışların da bir sebebi olarak görülür. Bu yüzden bağırsak gazlarını ve atıkları uygun bir şekilde boşaltmaya özen göstermeliyiz.

İlginç ama bahsetmeden geçemeyeceğim, ben henüz çocukken büyüklerimden her zaman şu uyarıyı almışımdır, belki sizlerde duymuş olabilirsiniz: “Tuvalette fazla oyalanma, unutkanlık yapar.” Yıllar sonra bu tavsiyenin derin bir tecrübeye dayandığını anlamış oldum.

Bonus bir katkı: Tuvaletlerin ağır ve kötü kokuları hafızayı zayıflatır. **Kötü olarak kabul edersiniz** ya da etmezsiniz bilmiyorum ama soğan ve sarımsak fazla yendiğinde de hafıza zayıflar.

Beden Bankasındaki Zenginliğin Adı Mineraller

İnsan bedenindeki tüm detoks mekanizmalarında antioksidanlar rol alır. Bu mekanizmada mineraller de antioksidanlar gibi çalışır. Bedenimizin gerçek zenginliği, mineral zenginliği ile ölçülür. Çünkü vücudumuzda oluşan her bir reaksiyonda minerallere ihtiyacımız vardır.

Tüm atıklar asit karakterlidir ve bu asidik yapılar muhakkak bir alkali mineral desteği ile tamponlanır. Asidik atıklar alkali minerallerle bağ kurarak ya atılır ya da çöker. Bu çökmelere bağlı damar yapıları sertleşerek ateroskleroz yani damar sertliğini meydana getirir. Bu arada ateroskleroz geri dönüşü olabilen bir durumdur. Zor kirleri damardan temizlemek güçtür ama imkânsız değildir. Yani vücut her an karar vermek zorundadır. Ya damarın atıklarla yanmasına müsaade eder ya da varsa alkali mineralleri harcayarak asidi nötrler. İkinci ihtimalde malzemelerin damara çökmesine bağlı olarak damar sertleşir yani ateroskleroz oluşur. İki sonuç da hoş değil ama her gereksiz lokmanın sonucu maa- lesef ki budur. Eğer bu sistem çalışmasaydı insan ömrü şu ankinin ancak çeyreği kadar olabilirdi. Çünkü asidik atıkların meydana getirdiği damar hasarları, organlarda hızlı yaşlanmaya neden olur.

Kısacası mineralleriniz ve antioksidanlarınız kadar yaşarsınız.

Günlük performansın artmasını sağlayan ve toparlanma hızını yükselten en önemli desteklerden biri minerallerdir. Bu bağlamda da mineralli ve iyonize sular içmek oldukça önemlidir. Minerallerin fizyolojik biyoyararlanımı açısından iyonize su, çok daha hızlı ve uyumludur. Bir bardak iyonize sudaki kalsiyum, iki su bardağındaki kalsiyumdan daha fazladır ve bu zenginlik sadece kalsiyumla da sınırlı değildir.

Herhangi bir spor veya aktivitede ya da duygusal stresin yoğun yaşandığı bir süreçte vücut ya terler ya kızarır ya da aşırı soluklaşır. Bu neticelerin her biri mineral aktivasyonu ile gerçekleşir.

Terleyen insanlar doğal olarak su, potasyum ve sodyum kaybeder ancak bunlar, sadece terleme sonucunda yitirilen minerallerdir. Kas gücünün çalışabilmesi için de bol miktarda kalsiyum ve magnezyum harcanır. Enerjinin devamlılığı için, çinko, selenyum ve vanadyuma ihtiyaç duyulurken, ortamda oluşan serbest radikallerin temizlenmesinde çok sayıda mineral kullanılır.

Harcanan tüm mineraller yerine konmalıdır yoksa yorgunluğa ve hücre düzeyinde hasara yani yaşlanma bulgularının ortaya çıkmasına neden olur. Minerallerin varlığı gün içerisindeki dinçlikle doğrudan ilişkilidir.

Mineraller Nasıl Temin Edilir?

Sinir sisteminin işleyişinde, hormonal sistemlerin haberleşmesinde, enzimlerin aktifleşmesinde ve baskılanmasında, asidik atıkların tamponlanmasında, böbreklerin etkin çalışmasında, tiroit fonksiyonlarının düzenli işleyişinde mineral dengesinin büyük rolü vardır. Dedğimiz gibi ne kadar minerale sahipsensiz o kadar zenginsiniz.

En değerli mineral kaynağı sebzelerdir. Sebzelerden aldığımız mineraller son derece yüksek biyoyararlanıma sahiptir. Bununla birlikte mineralli suların yeri de ayrıdır. Mineral dengesi için **her gün** gazı alınmış sade maden suyu içilebilir. Burada dikkat edilmesi gereken konu, maden suyunun günlük ihtiyaca göre düzenli olarak tüketilmesidir.

Oturarak çalışan birinin günlük 2 bardaktan fazla maden suyuna ihtiyacı olmazken, yoğun spor yapan, çok terleyen biri 3-5 adet maden suyu (veya Tuzla termal suyu) içebilir.

Ben markaları değiştirerek içirim çünkü her bölgenin suyu farklı avantaj ve dezavantajlara sahiptir. Ancak nitrit

ve ağır metaller içeren maden sularını zararlı olması sebebiyle elbette tercih etmem. Kaliteli tuzlar da mineral takviyesi amacıyla kullanılabilir. Bu bağlamda birkaç damla sole tuzu suya eklenerek tüketilebilir.

Mineralce zengin olan meyveleri sulara ve maden sularına ekleyerek içeceğin içeriği zenginleştirilebilir. Aynı zamanda maden sularında bulunan minerallerin bağırsaklardan kana ve dokulara taşınması da kolaylaştırılmış olur. Daha profesyonel bir destek için yıllarca hekimlerin kontrolünde kullanılan ve son derece güvenli olan Kürsun'un mineralli suyundan tüketilebilir. Ancak mineral yükü oluşmaması için günde 2-3 bardaktan fazla içmemeye özen gösterilmelidir.

Alkali mineraller yönünden zengin içecekler, özellikle diyabet ve gut hastaları için oldukça önemlidir. Çünkü diyabet ve gut hastaları asidoza meyillidir ve yüksek dozda alkali tampona ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaç, alkali mineralli doğal içeceklerle giderilebilir.

Minerallerin kan dolaşımında doğru yere yönlendirilebilmesi için polifenollere, antioksidanlara ve taşıyıcı proteinlere ihtiyaç vardır. Salatalar, bunlar için iyi bir kaynaktır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında mineraller, tıpkı kalsiyum gibi, uygunsuz yerlerde çökmeye uğrar. Buna bağlı olarak kemiklerde yeterli kolajen, fosfor ve protein dengesi oluşturulamaz. Neticede de kemiklerde normalden fazla sertleşme meydana gelir ve bu da kemik kırılmalarını kolaylaştırır.

Yeterince salata, meyve, kavrulmamış çerez, lahana ve turp yenmiyorsa maden sularından ya da diğer mineral kaynaklarından istenen fayda tam anlamıyla görülemez. **Unutmayın ki her bir kalsiyum mineralini bir protein olan albümin taşır.** Daha sonra taşınan kalsiyum, fosfor yardımıyla dengeli bir şekilde kemik yapısına dâhil edilir.

Bu durumda mineralli suları, meyve ve sebzelerle birleştirerek tüketmek, yeteri kadar protein alabilmek için en güzel seçenektir.

Çok terlediğimiz zamanlarda vücudumuz terle birlikte mineralleri de attığı için daha fazla minerale ihtiyacımız olur. Mineral ihtiyacını arttıran başka bir durum ise ishaldir. İshalde çok miktarda sıvı ve mineral kaybı yaşanır. Bu durumlarda daha fazla potasyum ihtiyacı doğar. Potasyumun güvenle temin edilebileceği kaynaklara örnek olarak **tarhana çorbası, potasyum tuzları, potasyum içeriği yüksek ürünlerin turşuları** gösterilebilir.

İyot, çoğu zaman göz ardı edilen ancak son derece önemli bir mineral olduğundan, bu başlık altında değinmeden geçmek istemedim. İyot eksikliğinde birçok sorun ortaya çıkabilmektedir. Bunların en önemlisi iyot eksikliğine bağlı zekâ geriliğidir. Evet, gıdalarda sınırlı miktarlarda bulunan iyot, vücutta azaldığı zaman zekâ geriliğine sebebiyet verir. Tiroit fonksiyonlarının yavaşlamasına neden olarak metabolizmayı kilo almaya meyilli hâle getirir. Bu sebeple de iyot, kilo kontrolünde ciddi bir yer teşkil eder. Kilo kontrolünde sorun yaşayan bireylerin tiroit fonksiyonlarını kontrol ettirmelerini öneririm. Eğer hipertiroidi tablosu yoksa ve tiroit fonksiyonları normal görünüyorsa iyot desteği almasında yarar olabileceğini düşünüyorum. (Kilo kontrolü için ek bilgi: CLA yani konjuge linoleik asit, keçi sütlerinde bolca bulunan çok değerli bir yağ asididir ve görevi metabolizmayı hızlandırmaktır.)

İyotlu tuzları, içeriğinde bulunan alüminyum silikat nedeniyle öneremediğimiz için, sağlıklı beslenmeye odaklanan insanlara biraz daha fazla dut yemelerini öneriyorum.

Bununla birlikte organik kaynaklardan üretilen iyotlu içeceklerden de tüketilebilir.

Tuz

Tuz, hakkında en çok yazı yazılma ödülüne sahip olan baharattır herhâlde ve ne kadar yazılsa yeridir. Bu yüzden benim de eklemek istediğim birkaç cümle var.

Bir kaya tuzunun ortalama %98'i tuzdur. Kalan %2'sinin içinde de 20 den fazla mineral mevcuttur. Bazı tuzlar o kadar değerlidir ki içeriğinde 70 adet minerali barındırır. Bu mineraller, tuzların gerçek zenginliğidir ve kimya endüstrisi ihtiyaç duyduğu mineralleri, tuzların bu %2'lik bölümünden temin eder.

Ne yazık ki buğdayın başına gelen talihsizlikten tuz da nasibini aldı. Artık buğday tüketirken sadece nişastasından faydalanılabiliyor, içeriğindeki 21 değerli fitokimyasal ve antioksidan mineraller buğdaydan ayrıldığı için ne yazık ki bu zenginlik buğdaydan temin edilemiyor. Benzer durum tuz için de geçerlidir. Tuzdaki 23 mineralden sadece 2'si bırakılarak geriye kalanlar çıkarıldı. Besin değerinin azaltılmasıyla birlikte tuzlara, topaklanmamaları ve akışkan olmaları için alüminyum silikat eklendi. Rengi beyazlatıldı. Zararı çok önemsenmeyen ama sırf akışkan olsun diye kullanılan % 0,01 düzeyindeki alüminyum silikatın insan organizmasına zarar vermeyeceği düşünüldü. Ancak bu topaklanmayan tuz, deri üretiminde kullanıldığında derinin çürüdüğü, turşulara katıldığında turşuların bozulduğu görüldüyse de pek önemsenmedi.

Alüminyum silikatın bir ağır metal olduğunu ve yıllar içerisinde özellikle sınır hücrelerinde tahribata neden ol-

duğunu yıllar sonra fark ettik. Tıp fakültesinde okuduğum yıllarda (tam olarak 1996 olması lazım) Türkiye’de Alzheimer’in görülme oranının çok az olduğu ve ABD’de daha sık karşılaşılan bir rahatsızlık olduğu ile ilgili bilgiler vardı. Şu an ise Türkiye’de 600.000’den fazla Alzheimer hastası var. Hastalığın tek nedeninin alüminyum olduğunu iddia etmiyorum elbette ancak alüminyumun sinir hücrelerini nedenli etkilediği günümüzde herkesçe malum.

Küçük bir miktar alüminyumdan zarar gelmeyeceğini öngören değerli bilim insanlarımız, bazı önemli mineralleri miktarının az olması ya da bir değerinin olmaması gerekçesiyle gıdalardan ayırdılar. Oysa önemsiz görülen mineraller de yaşam için çok değerlidir ve her bir mineral çok önemli enzimatik reaksiyonlarda görev alır. Miktarları çok küçük olsa da büyük işlevlere sahiptir.

Tuzda bulunan eser miktardaki her bir mineral, bir orkestranın elemanı gibi kabul edilmeli ve her birinin vücutta bir ahenk içinde çalışmasına izin verilmelidir. Gördüğünüz gibi beslenmeye olan bakışımız bu kadar basit hatalarla dolu. Buğdayda bulunan 22 ayrı besini **ayıklamak**, bir başarı olarak topluma kabul ettirildiği gibi, tuzda bulunan değerli minerallerin alınmasıyla neleri kaybettiğimizi de fark edemedik...

5. Bölüm



DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

Kabızlık

Birçok insan için kabızlığın bir hastalık olarak kabul edilmediğini, dolayısıyla da ciddi bir sorun olarak görülmediğini tahmin edebiliyorum. Oysa Tıbbi Beslenme'ye göre kabızlık tek başına bir hastalık kaynağı olarak kabul edilir ve kabızlığın tüm sistemik hastalıkların seyrini değiştirebilecek kadar ciddi etkileri vardır. Bu sebeple de kabızlığın fizyolojik izahını yapmak gerekir.

Vücuttan atılması gereken gaita, kalın bağırsaklarda beklemeye uğrarsa çürümeye başlar. Tuvalette bizi rahatsız eden kötü kokunun nedeni olan gazlar ve sıvılar bağırsakta ne kadar tutulursa koku da o kadar artar. Daha sonrasında ise bu zararlı gazlar kanımıza geçer.

Bir Afrikalı günlük 1,5 kg kadar gaita yani dışkı atarken, bir Avrupalı 500 gr dışkı atar. Bu farkın ilk nedeninin, tercih edilen gıdalarda bulunan liflerle ilişkili olduğu sugötürmez bir gerçektir. Ayrıca kolon kanserinin görülme oranı Avrupa'da Afrika'ya oranla 6 kat daha fazladır.

Bu bağlamda lifli gıdaların tüketimi çok önemlidir. Lif, öncelikli olarak vücudun savunma bariyeri görevini gerçekleştiren **bağırsak florasını** güçlendirir. Sık hastalandığından şikâyet edenlerin beslenme şekillerini sorguladığımda bulduğum en belirleyici ortak faktör, lifli besin tüketimlerinin çok az olmasıdır.

Vücutta üretilen toksik atıklar safra yoluyla uzaklaştırılır ve bu uygulama lifli gıdalar yardımıyla gerçekleştirilir. Lifli gıda tüketimi bu yüzden de dikkat edilmesi gereken bir konudur. Eğer gün içinde yeterli miktarda lifli gıda tüketilmez ve atılım desteklenmezse safra yolundan gönderilen toksik bileşikler bağırsaklardan atılamaz ve yeniden emilir. Kan dolaşımına katılan toksik yüklü safra tuzları, belirli oranlara geldikten sonra kronik yorgunluk bulguları ile kendini gösterir. Safra tuzları bağırsaklarda yeterince lif bulunamadığında geri emildiği için vücudu tekrar tekrar hasara uğratar. Çünkü safra tuzları, asit yüklü toksik bileşiklerin atılımında görevlidir.

Siz, siz olun her bir öğününüzde yeterli miktarda lifli besin olmasına özen gösterin. Aksi hâlde bağırsak sorunlarını aşamazsınız. Bunun için yemeklerinizin yanında bir klasik olarak **salata** da tüketmelisiniz ki yediklerinizin oluşturduğu atıkları güvenli bir şekilde tahliye edebilin. Örneğin ben, imkânım olduğunda kahvaltıda bile yeşillik bulundururum.

Lif, kabızlığın beslenme ile alakalı olan kısmıydı. Bir de farkında olmadan yaptığımız başka hatalar var, örneğin tuvalete zamanında gitmemek gibi... Tuvalet ihtiyacı ertelenmemelidir. Ödeme zamanı gelmiş bir kredi kartının ödemesini geciktirmenin bedeli olduğu gibi bunun da bir bedeli olacak, sonrasında kişiye acı çektirecektir. **Kabızlığın en önemli nedenlerinden biri erteleme davranışıdır.**

Kabızlık konusunda bir tecrübemi paylaşarak problemin ciddiyetini daha net ortaya koymak istiyorum... Bir dostumun babası, yataktan kalkamayacak hâle gelmiş, çözümü için hastane hastane gezmişse de hiçbir sonuç alamamıştı. Arkadaşımın babasını hastanemize davet ettim. Adam hastaneye getirildiğinde yatalak ve yarı uyku hâlindeydi. Hastayı bekletmeden dâhiliye, nöroloji ve kardiyoloji branşlarından konsültasyon istedim. Üç ayrı uzmanla görüştüktan sonra hastanın dâhiliye servisine yatırılmasına karar verildi. Dört gün sonra ortak karar olarak “nedeni tespit edilemeyen uyku” sonucu açıklandı. Çünkü yapılan tüm testlerin normal olmasına karşın hasta yatıyordu ve bunu izah edecek hiçbir tahlil sonucu da yoktu. Serviste ölme ihtimalinin olması sebebiyle hasta, yoğun bakıma alınmak istense de tedavisinin mümkün görünmemesi nedeniyle ailesi, hastanın taburcu olmasını talep etti. Çıkarken de teşekkür için bana uğradı. Babasının genel durumunda hiçbir değişiklik yoktu, tetkikleri normaldi. Yoğun bakımda hepatik ensefalopati hastalarının bağırsaklarındaki yoğun toksinlerden dolayı bu kadar derin uyuduklarını hatırladım. Hepatik ensefalopati hastalarının sorunları kabızlıkla ilerler ve karaciğerden gelen toksinler atılamadığı için bağırsaklardan geri emilir. Emilen toksinler de beyni etkileyerek uyku yapar. O esnada bu bilgiler aklıma gelince derhâl hastanın kabız olup olmadığını sordum. Aldığım cevap şaşırtıcı değildi. Meğer babası son on gündür büyük abdest için tualete çıkmamış...

Kabızlık sorununu çözmek için sebze suyu tarifleri vererek alkali iyonize su içmesini istedim. Ek olarak

da birkaç adet lavman yapmasını önerdim. Bir hafta sonra arkadaşım, babasının ayağa kalktığını söylediğinde dürüst olmak gerekirse pek de şaşırmadım. Çünkü sonuç, benim için sürpriz değildi. Kabızlığın insana neler yapabildiğini gayet iyi biliyordum...

Yakın tarihli başka bir vakayı da örnek teşkil etmesi açısından sizlerle paylaşmak istiyorum... Kayınpederimi Gaziantep'te bir hastanenin yoğun bakımında kaybettik. Başta diyabet ve tansiyon olmak üzere bazı sağlık sorunları sebebiyle yoğun bakımdaydı. Ben hastanın bağırsaklarının şekere bağlı olarak ne kadar yavaşladığını biliyordum, yatakta yattığı zaman kabızlığı daha da şiddetlenirdi.

İki hafta boyunca hastanede yatan diyabet hastası kontrol edilmez, gaita çıkışı için özel bir çaba gösterilmezse gaita içeride küflenir ve sorun daha da büyür. Bu yüzden ilgili doktora kayınpederimin kabızlık sorunu olduğunu söyleyip, lavmana ihtiyaç duyduğunu ileterek yapılmasını rica ettim. Ancak durumun önemi hususunda kimseyi ikna edemedim ve talebim yeterince ciddiye alınmadı. Kayınpederimi orada kaybedeceğimizi anladığımda onu İstanbul'a getirmeyi veya bir başka yoğun bakıma alınmasını istedim. Fakat şartlar henüz oluşmadan kayınpederim vefat etti. Sonrasında sadece bir kez lavman denemesi yapıldığını ancak sertliği çözemediklerinden dolayı ısrarcı olmadıklarını ve bağırsak temizliği yapılamadığını öğrendim.

Bağırsak temizliğinden kasıt, sertleşmiş son parçayı yani tıpayı çıkarmak değildir. Normal bir hasta olsa bu sertlik alındıktan sonra bağırsak kendi peristaltik hareketiyle ga-

itayı atabilir. Ancak diyabet hastalarında oluşan nöropati nedeniyle bu otonomik hareket gerçekleşemez. Bu yüzden bağırsağı günde 3 defa sulu lavman ile temizlemek gerekir. Bu sayede detoksifikasyon ürünlerinin bağırsaktan emilimi ve aynı zamanda beynin bu zehirlere maruziyeti engellenmiş olur. Bağırsak temizliğinde amaca ulaşana kadar arındırma işlemine devam etmek esastır.

Bir Amerikalı CEO, kronik yorgunluk ve cilt sorunları şikâyetleriyle onlarca farklı doktora gitmiş ancak gördüğü hiçbir tedaviden netice alamamış. Bir arkadaşının önerisiyle tedavi için Hindistan'a gitme kararı almış. Hindistan'da tedavi göreceği klinik ormanın içindeymiş. Her sabah doğa yürüyüşü yaptıktan sonra ağız, burun, kulak, tırnak, cilt ve bağırsak temizliği yapmış; düzenli masaj yaptırmış; bitkisel kaynaklardan hazırlanan yemeklerden yemiş. Klinikteki tüm hastalara aynı yöntem uygulanıyormuş. Amerikalı, bu rutine bir hafta dayanabilmiş, bir haftanın sonunda başhekime çıkıp, hâlâ tedaviye başlanmadığını söyleyerek mevcut temizlik rutininin nereye kadar devam edeceğini sormuş. Karşılığında "Siz iyileşene kadar." cevabını almış. Duruma bir anlam veremeyen Amerikalı, ilaç kullanıp kullanmayacağını; herhangi bir cerrahi müdahaleye alınıp alınmayacağını sormuş. Bunun üzerine doktor, "Bedenin kendisi en iyi ilacı üretebilir, yeter ki siz ona bu fırsatı verin. Sakinleşin, sadece temiz gıdalardan yiye, gezin, bol bol yürüyüş yapın. Sadece temizlenmeye odaklanın." demiş. Önerileri harfiyen uygulayan Amerikalı, 20 gün sonra şikâyetlerinin geçtiğini fark etmiş ama bir türlü akıl erdiremediği bu durumun etkisinden de çıkamamış.

Bizler de önce temizliğe odaklanmalıyız. Temizlik işine vücudumuzun en kirli yerinden başlamalıyız. Bu bağlamda haftada bir ya da iki kez tam bir **bağırsak boşaltımı** yapılabilir. Bağırsak temizliğini kimyasal yöntemlerle değil, bütüncül beslenme ile başarmak önemlidir.

Ben zaman zaman destek için Dropy kullanırım, bu aynı zamanda kilo almamı da engeller. İçeriğinde **ginkgo biloba** bulunduğu için hafızayı destekleyici özelliği de vardır.

Kabızlık, bağırsaklardaki atıkların atılamaması olarak tarif edilir. Atıkların oluşturduğu toksinler, her geçen zaman daha da zehirli bir gaz oluşturur. Mutfağınızdaki organik çöpleri bir hafta atmadığınızda oluşan kokuyu düşünün; çürüme arttıkça kokunun keskinliği de artar. Kabızlık olduğunda bağırsaklardaki soğutucu sistem devreye girmez; tam aksine 37 derecelik bir iç ısıyla, bağırsaklardaki atıklar her geçen gün çok daha korkunç bir hâle dönüşür. Daha da kötüsü gaita bekledikçe kurur yani içeriğindeki tüm sular kana geçiş yapar. Suyla birlikte kana geçen toksik atıklar, tüm organların üzerinde yıpratıcı bir etki oluşturur.

Kabızlığın ilk belirtileri gaitanın sertliği ve şeklindeki değişikliklerdir. Gaita çoğu zaman küçük ve sert bir yapıdadır ve dışkılama sonrasında küçük damlalar hâlinde kanamalar görülebilir. Bu evrede tedbir alınmazsa mevcut şikâyetlere yemeklerden sonra oluşan karın ağrıları eklenir. Sonrasında duodenal ve gastrik ülser tanıları ile yıllarca devam edecek olan anti asit ilaç ve proton pompa inhibitörleri kullanımı başlar. Yanlış tanı olsa da insanlar bir miktar rahatladıkları için ilaçları uzun süre kullanırlar. Kullanılan ilaçların yan etkilerinden dolayı kabızlık daha da kötüleşir. Bazı hastalarımız hepten talihsizdir; ilaçlarla o kadar özdeşleşirler ki yemekten önce bir ilaç, yemekten sonra başka bir ilaç almak, yemeğin

olmazsa olmazı hâline gelir. Bu kişiler başta B grubu vitaminlerin sindirimi ve demir mineralinin emilimi ile ilgili sorunlar yaşarlar. Bu sorunlar ciddi sağlık problemlerine neden olur.

Vücudumuzun temizliğinden sorumlu ana organlardan biri de karaciğerdir. Karaciğer oluşturduğu atıkların önemli bir kısmını safra yoluyla bağırsağa bırakarak vücuttan atılmasını sağlar. Fakat kabızlık nedeniyle yol tıkalı olursa bu toksinler yeniden emilerek bedeni tekrar zehirler.

Aynı şekilde bu toksinlerin bağlanabileceği miktarda sebze ve lifli gıda tüketilmediğinde de mevcut atıklar tekrar emilir. Bu durumda safrada bulunan ağır toksinler sinir sistemimizi yüksek düzeyde yıpratır. Bunun sonucunda yorgun ve güçsüz hissediriz. İleri yaşlarda vücuttaki suyun azalmasına bağlı olarak ve detoks sistemlerinin çalışmamasından dolayı bu etkiler ikiye hatta üçe katlanır.

Kabızlık Sorununa Tıbbi Beslenme Çözümleri

Aslında bağırsak hastalıklarının çoğu tekrarlayan ağrılar ve sancı ataklarıyla kendini belli eder ancak ne yazık ki çoğu zaman ciddiye alınmaz. Üstelik kanlı dışkılama görmedikçe hekimlerimiz de bu durumun üzerine eğilmez. Tüm bu acı tabloyla birlikte ülkemizde divertikül görülme sıklığı %60'lara dayanmış durumdadır.

Kabızlık; mesleği, yaşı ya da yaşam standartları ne olursa olsun, herkesin günlük yaşam enerjisini tüketen bir sağlık sorunudur. Bu soruna beslenme yoluyla çözümler üretilmezse ve içilen sular antioksidan alkali iyonize sularla değiştirilmezse kabızlık ve divertikül sorunları, tekrarlayan karın ağrıları nedeniyle birçok insanın yaşam kalitesini düşüreceği gibi var olan sorunların çözümünü de zorlaştırır.

- Kabızlık sorunu yaşayan hiç kimse, uykusundan dinlenerek uyanamaz.
- Kabızlık sorunu yaşayan tansiyon hastalarının tansiyonları ilaçlara daha dirençli olur ve tansiyonları yüksek kalır.
- Kabızlık sorunu yaşayan diyabet hastalarının kan şekerleri yeterince düşmez.
- Kabızlık, dismenore (adet ağrıları) şikâyetlerinin daha şiddetli olmasının bir nedenidir.
- Kabızlık, migren ağrılarının sıklığından ve şiddetinden sorumludur.
- Kabızlık, ergenlik sivilcelerinin artışıyla yakından ilişkilidir.
- Kabızlık sorunu yaşayan depresyon hastalarının şikâyetleri ilaçlarla yeterince giderilemez.
- Kabızlık, ciddi bir sağlık sorunudur. Çözüm için yaşam tarzınızı değiştirmek, en kestirme ve pratik yoldur.
- Kullanacağınız ilaçların hiçbirisi yaşam tarzınızda gerçekleştirdiğiniz küçük değişimler kadar etkili olmaz.

Diyabet hastalarının şekerinin neden düşmediği; gribal enfeksiyonların neden daha uzun sürdüğü; enfeksiyon hastalarının neden tedaviye geç cevap verdiği; tansiyon hastalarının tansiyonunun neden düşmediği gibi soruların altında daima kabızlığı sorgulamalısınız.

Dr. Murat Kınikoğlu, *Vegan* isimli eserinde çok güzel tespitler yapmış. Ben vegan değilim ama vagan beslenme tarzının kişisel yaklaşımlarıma çok paralel görüşleri var. Bu sebeple aldığım notlardan yer yer kesitler paylaşıyor olacağım.

Geçmişte ne kadar hatalı beslenmiş olursanız olun, bu kitapta size önerilen besin gruplarıyla (bitkisel besinler, tahıllar, meyveler ve kavrulmamış çerezler) beslenmeye başlayanların %90'ında karın ağrıları ve divertikülit atakları bir daha tekrar etmemiştir. Temizleyici yöntemler ve canlı besinlerle kalın bağırsak kaynaklı (hemoroit, fıtık, anal fissür fistül vb.) birçok hastalık önlenmiş yani kâr içinde kâr elde edilmiş olur.

Oxford Üniversitesi, 20.000'den fazla kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği bir araştırmada, kabızlığın en doğru ve kalıcı tedavisinin bitkisel besinlerle beslenmeyle mümkün olduğunu gösterdi. (Kınikoğlu, *Vegan*, s. 23)

Kabızlığın çözümü adına birkaç öneride bulunmak istiyorum. Kabızlığın oluşumu, “erteleme psikolojisi” ile başlamaktadır, bu yüzden ertelememek temel kuraldır. Yani tedavinin ilk basamağı: “Asla erteleme.” Kabızlığın bir diğer nedeni stres faktörleridir. Çünkü insanların stresten etkilenen ilk organı kalınbağırsağıdır. Stres, ilk önce kalınbağırsağı kasar ve gerer. Bununla birlikte depresyon sorunu yaşayıp da kalın bağırsak problemlerinden muzdarip olmayan hiç kimse yoktur.

Bu sebeple sağlığımız için gevşemeyi öğrenmek zorundayız. Gevşeme konusu kişiye özel bir tercih paketi içerir; ibadet etmek, yoga yapmak, tatile çıkmak, mesai azaltmak, sosyal aktiviteleri artırmak bu bağlamda iyi birer seçenek olabilir.

Medikal yaklaşımlar için kabızlığı sınıflandırmak gerekir. Eğer büyük tuvalet **her zaman** haftada 2 kez olacak şekilde yapılıyorsa bu duruma acilen çözüm üretmek gerekir. Ancak bu çözümde hızlı boşaltma yöntemleri kullanılmamalıdır çünkü bu davranışlar, bağırsak iç yüzeyindeki koruyucu zarı deforme ederek kalıcı hasarlara neden olabilir. Kronik kabızlıkta çözüm için adım adım ve yavaş hareket etmek gerekir. Bağırsakların terbiyesi ile birlikte lifli besinlerden oluşan beslenme programları uygulanmalıdır.

Son 6 günden daha uzun bir süredir dışkılama yapılmamışsa durum, hastane şartlarında yüksek sulu lavman uygulamaları ile çözümlenmelidir. Bu uygulama için ön hazırlık yapılması; bir gün boyunca sadece ılık sıvı içeceklerle bağırsakların temizliğe hazırlanması gerekir.

Kronik (uzun zamanlı) zeminde yaşanan kabızlık için keten tohumu, gün kurusu, zeytinyağında beklemiş incir ve magnezyum içeren doğal tabletler kullanılmalı, her öğünde bol miktarda sebze tüketilmelidir.

Çocuklarda Kabızlık

Hiç beklemediğiniz bazı davranışlarınız ve sözleriniz, çocuklarınız üzerinde strese neden olur. Bu stres genellikle yüksek sesle konuşan anne, baba ve öğretmenlerden kaynaklanır. Çünkü çocuklar yüksek ses tonunu şiddet olarak algılar ve strese girer. Bunun sonucunda da çocuklar içlerine dönerler; sevilmediklerine inandıklarında da kabız olurlar. Çocuklar bunu ifade edemeyecekleri için eğer siz çok yakından takip etmiyorsanız bu durumu fark etmeniz mümkün değil. Ayrıca okula yeni başlayan çocukların okul tuvaletlerini kullanmamaları da erteleme alışkanlıklarının

başlamasına neden olur ki bunun çok büyük bir problem olduğunu geçtiğimiz sayfalarda belirtmiştim.

**Karın ağrısı çeken bir çocuğun ağrısının nede-
nini bulmak isteyen her ebeveynin dikkat etmesi
gereken iki önemli konuyu bir daha vurgulamak
istiyorum. Çocuğunuzun;**

- ☐ Burnu açık mı?
- ☐ Kabızlığı var mı?



Kabızlık yaşayan çocuklarda kısa bir süre sonra, özellikle yemeğe eşlik eden karın ağrısı şikâyetleri olur. Bu evre aileler ve çocuklar için zordur. Çocuklar hastaneden hastaneye gezdirilecekleri için ailenin ilgi odağı olurlar. Kabızlığın temelinde beslenme dışında kaygı ve korku duyguları bulunduğu için ailenin bu özel ilgisi sonucunda çocuk doğal olarak sevildiğine inanmaya başlar. Bu güven sonucunda çocuk kısmen gevşer ve rahatlar. İlginin devamı için de ara ara karın ağrısı yaşamaya devam eder ve çoğu zaman tam anlamıyla iyileşemez. Çünkü hastalığın gerçek nedenlerinden biri olan beslenme problemi çözülmemiştir; bununla beraber çocuk, ağrıları kesilirse sevgi ve ilgi odağı olmaktan çıkacağını düşünür. Bu sebeple de kabızlık sorunu sürekli gündemde kalır.

Kabız çocuklar, yemek yedikten sonra karın ağrısı yaşadıklarından dolayı çoğu zaman iştahsızlardır. Zihinlerinde yemek ve ağrı eşleştiği için yiyecek konusunda çok nazlı bir kişilik geliştirirler. Yemesi için sürekli çocuğun sevdiği şeyler aranır, bir zamandan sonra aile çaresiz kalarak “İştahı yok, bari abur cubur yemesine engel olmayayım, hiç değilse enerjisini almış olur.” diyerek çocuğun abur cubur tüketim

isteğine göz yumar. Çocuğun tükettiği abur cuburların içerdiği katkı maddeleri, ona ayrıca hasar verir ve bu süreç böyle uzar gider.

Kabızlık uzun süreli devam ederse 1-2 yıl sonra süreç nasıl ilerler?

Çocukta çoğu zaman karın ağrılarına eşlik eden bariz gelişme geriliği tablosu oluşur. Çocuk polikliniklerini dolduran hastaların temel problemlerinin aslında ne kadar da basit ve ortak olduğunu anlıyorsunuz değil mi?

Kabızlık probleminin ilk tedavisi olarak çocuklarımızı biraz daha sevmek, kucaklamak ve konuşurken daha sakin, tatlı bir dil kullanmaya dikkat etmek gerekir. Bu sayede etkili bir çözüme yaklaşmış olunur.

Erişkinlerde görülen kabızlığa gevşeme egzersizleri ve derin nefes egzersizleri fayda sağlayabilir. Hipnozla daha derin bir gevşeme elde edilebilir ve kaygı veren tüm nedenler zihinde daha basit bir zemine oturtulabilir.

Kabızlığı olan anksiyete hastalarımda yaptığım hipnotik telkinler sonrasında kabızlık sorununun basit bir şekilde çözüldüğünü gördüm.

Hayvansal gıda ağırlıklı beslenme ile şekerli ve hamurlu gıdaların yoğun tüketimi kabızlığı artıran bir diğer önemli faktördür.

Kabızlık sırasında vücuda yayılan toksik atık miktarı artar, bu atıklar tüm organlarımızı daha fazla yorgun ve bitkin hâle getirir.

Kandida

Fırsatçı bir enfeksiyon kaynağı olan kandida mantarı, sanıldığı gibi ilaçla iyileşilebilecek bir hastalık değildir, daha çok bir sonuç olarak tanımlanması gereken bir sağlık sorunudur. Bu nedenle de mantar ilaçları çözüm getirmez. Nitekim bu sorunu yaşamış birisiyseniz tekrar tekrar başa sardığınızı deneyimlemişsinizdir.

Peki, kandida mantarı nasıl bir ortamda varlığını gösterir?

Fırsatçı mantar grubuna giren kandida, vücudun zayıf düştüğü zamanlarda varlığını hissettirebileceği gibi kullanılan bir antibiyotik sonrası da oluşabilir. Çoğu zaman sindirim sisteminden başlayarak tüm vücuda yayılır; kulak enfeksiyonu, ağızda hassasiyet ve yenilen birçok besinin sindirilememesi gibi çeşitli sorunları meydana getirir.

Bağırsakta kandida artışı ile şişkinlik arasındaki ilişki nedir?

Bağırsak florasında kandida mevcudiyetinde ağırlık olduğunda sindirim sisteminin ihtiyaç duyduğu önemli bakteriler varlıklarını sürdüremez. Dolayısıyla sindirilemeyen besinler, pütrifikasyon dediğimiz çürümeye uğrar ve sonucunda da gaz oluşur. Ancak gaz sorunu sadece bundan kaynaklanmaz, bu gazın oluşum nedenlerinden biridir. Pütrifikasyon yani çürüme nedeniyle oluşan gaz ağır kokar ve rahatsız edicidir.

Kandida birçok bölgede etki gösterebilir. Ağızdan başlayarak tüm sindirim sistemini etkilediğinden, oluşturduğu aşırı hassasiyete bağlı acı biber gibi baharat içeren gıdalara tahammülsüzlük meydana getirir.

Kandida, cilt lezyonlarına kadar ilerleyebilir, bu lezyonlar iki nedenle gerçekleşir; birincisi direkt kandida istilasından, ikincisi ise kandidanın alerjik bir hücreyi uyarmasından kaynaklı oluşan bir lezyondur.

Bu mantar, kadınlarda vajen ortamını bozarak şiddetli mukozal hassasiyete neden olur. Bu duruma bağlı olarak da cinsel isteksizlik meydana gelebilir.

Kandida nasıl tedavi edilir?

Aile hekimliği asistanlığında kadın doğum rotasyonu yaparken rastladığım en yaygın sorun kandidaydı. Bu konuda etkili olduğunu bildiğimiz birkaç çeşit mantar ilacından birini çözüm için tercih ederdik. Çoğu hastayı bir daha göremediğimiz için de gerçekten iyileşme olup olmadığını bilmezdik.

Geçen yıllarda mantar ilaçlarıyla iyileşmeyen o kadar çok hasta gördüm ki tedavilerin sorgulanması gerektiğini düşünmeye başladım. Sorun mantar gibi görünse de buradaki esas problem florada oluşan dengenin kandida lehine değişimidir. Bu durumda probiyotik vermek tedavinin bir parçasıdır ama probiyotik aldığı hâlde iyileşmeyen hastaların olduğunu tekrar tekrar görünce başka bir sorunun daha varlığını sorgulamaya başladım.

Sorun ne olabilirdi? Sorun, ilk cümlede ifade edilen bilginin atlanması yani **fırsatçı** mantarların neden ve nasıl fırsat bulabildiği gerçeğini atlamış olmamız olabilir miydi?

Evet, insanın savunma sisteminin zayıf düşmesi kandida için en büyük fırsattır. Bu zayıflamanın ise onlarca nedeni olabilir; duygusal nedenler, sigara, alkol, beslenme şekilleri, yanlış açlık uygulamaları ve sık sık yapılan diyetlere bağlı olarak vücudun direnci düşebilir.

Tüm bunların yanında insanın savunma sistemini düzeltebilmek mümkündür. Çünkü **kaçakları yani yanlış davranışları fark etmek ve bunlardan uzak durmak, en güçlü tedavi başlangıcıdır.** Aslında bu kitap da başından sonuna kadar bu konuya çözümler üretmek üzere tasarlandı.

İkinci basamakta ise kandidanın beslendiği kaynağı kesmek gerekir yani basit şekerleri... Basit şekerler kandida mantarının besinidir. Ancak sıfır şekerle beslenen birinin diyetinden basit şekerlerle birlikte kompleks şekerler de çıkarılırsa kişinin direnci bozulur. Eğer kandidanın temel enerji kaynaklarını keseyim derken kompleks karbonhidratları da keserseniz yani bulguru, pirinci, kuru veya taze meyveleri de beslenmenizden çıkarırsanız ve yerine yeni seçenekler koymazsanız kandida için yeni yerleşim alanları oluşturmuş olursunuz. Daha da zayıf düşmüş bir bedeni gören mantar da daha agresif ilerler.

Burada **florayı dengelemek** esas amaç olmalıdır. Peki sağlıklı floranın ne ile beslendiğini biliyor musunuz? Sağlıklı flora, kompleks şekerlerden beslenir. Evet, yanlış duymadınız, kandidalardan kurtulmak için kompleks şekerlere ihtiyaç vardır. O hâlde de lif bakımından zengin karbonhidrat grupları kandida tedavisinde olmazsa olmaz bir basamaktır. Lahana, havuç, kuru fasulye, nohut, barbunya, hurma, incir, kayısı, soğumuş patates gibi besinler bu gruba birer örnektir.

Sıfır karbonhidrat içeren özel kandida diyetleriyle beklenen başarının elde edilemeyeceğini bilmenizi isterim. Hatta bu programları uygulayan kişilerde aşırı unutkanlık, depresyona meyil ve agresiflik görülmektedir.

Stresi Karşılama Şekli

Basit gribal veya bakteriyel hastalıklar bazı insanları ciddi derecede etkiler. Günlerce süren rahatsızlıklara neden olarak nadiren de olsa zatürre ile sonuçlanabilir. Aynı enfeksiyon kaynağına maruz kalan bazı insanlar ise hiç etkilenmeden rahatsızlığı ayakta ve hafif bir şekilde geçirir. “Bu işin gerçek sırrı nedir?” diye sorarsanız cevap, şimdi paylaşacağım küçük detaylarda gizli.

İnsan vücudundaki işleyiş ekonomiye çok benzer. Bilindiği gibi bir devalüasyon gerçekleştiği zaman dolarla borçlananlar ve banka kredilerini ödeyemeyecek kadar borçlananlar mevcut durumdan öncelikli olarak etkilenir. İnsan bedenine bir saldırı gerçekleştiğinde karşılaştığımız tablo da bundan farklı değildir. Ne kadar serbest radikal içeren gıda tüketmişsek o kadar borçlanmışız demektir ve ne kadar borçlanmışsak o kadar çabuk yorulacağız ve hastalanacağız demektir.

Kan dolaşımında ve organların fizyolojik akışında bir hücre, milyonlarca serbest radikal tarafından saldırıya uğrayabilir. Bunun sonucunda hasarlanan hücreler onarılır, onarılamayacak durumda olanlar da yıkılır. Bu yaşamla uyumlu bir durumdur. Fakat bu saldırı yüz milyonlara ulaşırsa hücrelerin onarımı zorlaşır ve bedenimizin banka hesabından ödenen bedeller nedeniyle beden zayıf düşer ve hastalıklara hazır hâle gelir. Tıpkı sermayesini tüketmiş esnaf gibi banka hesapları boşalır ve olası ekonomik krizde ilk yıkılan o olur.

Herkesten daha fazla gıda tüketmek zorunda olan sporcular ve genç kalmak isteyen herkes, banka hesabının doluluğunu takip etmeli ve olası risklerle ilgili çözümler üretmeyi öğrenmelidir.

Stresi Doğru Kullanmak

Bir bitkinin antioksidan üretim kapasitesini arttıran en önemli faktörün stres olduğunu biliyor muydunuz?

Tüm canlılar gibi bitkiler de yaşam koşullarına uyum sağlayacak antioksidanlar üretir. Bir bitkinin içeriğindeki antioksidan gücü arttıran en önemli faktör; bitkinin, karşılaştığı riskleri ortadan kaldırmaya yönelik aldığı tedbirlerdir. Eğer farklı bir iklimde yaşamını sürdürmek zorunda kalırsa buna uyum sağlayacak etken maddeleri üreterek yaşama tutunmayı başarır. Aynı durum rüzgâr, ışık, kuraklık ve diğer tüm çevresel faktörler için de geçerlidir. Bu durum bitkinin zenginliği olarak kabul edilir. Arılar da zorlu yaşam koşullarına uyum sağlayan çiçeklerden faydalanabildikleri oranda zengin ballar üretir.

İnsanların fizyolojisindeki durum da bundan pek farklı değildir. Zorlu olumsuz şartlara karşı farkındalıklı bir tavır sergileyebilirsek olumsuz görünen şartları bizi güçlendiren bir faktöre dönüştürebiliriz. Toplumların en büyük zenginliği de geçmişlerinde yaşadıkları travmaların ve acıların oluşturduğu sıkıntılara karşı aldıkları tedbirlerin toplamıdır.

Karşılaştığımız stres faktörlerine karşı gösterdiğimiz tutum ve davranışlar, hayatımızın bir parçası gibi kabul edilmelidir. Mutlu olmak bir hedef olmaktan çıkarılmalıdır. Yaşam yolculuğunun kendisi mutlu edici hâle getirilmelidir. Bunun için gerekirse destek alınmalıdır. Şahsen ben destek aldığım yaşam koçunun çok değerli tespitleri karşısında şaşırmış ve her bir problemimiz için destek almamızın ne kadar önemli ve yararlı olduğunu anlamıştım. Bu sebeple size de gönül rahatlığıyla tavsiye edebilirim.

Yaşam Alanlarımızın Havası

“Hızlı Yaşlandırın 18 Hata” bölümünde de yer verdiğim gibi insanların soludukları hava, beden bankasını hızla tüketebilir. Bunu da kısaca izah etmek istiyorum; bütün yaşam ortamları farklı düzeylerde negatif ve pozitif iyonlar içerir. Pozitif iyonlar bedeni kirleten ve yoran iyonlardır. Negatif iyonlar ise sağlığımız için son derece yararlı ve gereklidir.

Genç kalmanın sırlarından biri de yaşam alanlarını doğru seçmektir. Bulunduğunuz ortamdaki havanın taze ve temiz olması, negatif iyonlar içermesi oldukça önemlidir. Bunu sağlayabilmek günümüzde hem çok zor hem de çok kolaydır. Eviniz ve iş yeriniz gibi uzun süreli bulunduğunuz ortamlar yeterince havalanmayan veya sigara içilen yerlerse kullanacağınız bir hava iyonizeri veya ozon jeneratörü ile ortamın havasını değiştirebilirsiniz. Tıbbi anlamda son derece önemli bir yatırım olarak bu tavsiyemi bir yere not etmenizi öneririm. Çalışma ortamlarınızın iyon düzeyini ölçtürerek işe başlayabilirsiniz. Eğer bulunduğunuz ortamın pozitif iyon düzeyi çok yüksekse size kötü bir haberim var: Hücreleriniz, her gün fastfood yiyen veya her gün bir paket sigara içen biri kadar zarar görüyor.

Şu günlerde koronavirüsünü bulduğumuz ortamdan nasıl temizleyebileceğimizi kara kara düşünüyoruz. (Koronavirüs döneminde yaşadıklarımı kitabın sonunda anlatacağım.) Çözüm için hafif ozon dozu ile birlikte negatif hava iyonizerlerinin kullanılması kadar sağlıklı başka bir seçenek düşünemiyorum. Bu yöntemle bulunduğunuz ortamı saniyeler içinde temizleyebilirsiniz. Eğer bunlara ulaşım imkânınız yoksa da bulunduğunuz ortamdaki pencereleri daha fazla açmanızı tavsiye ederim.



Temiz havada bulunan negatif iyonlar
yenileyici bir antioksidan gibidir.

Kapalı mekânlarda bulunmak yerine açık alanları tercih etmek de önemlidir. Örneğin alışveriş merkezlerindeki +5000 iyon miktarı, bazı eğlence merkezlerinde +20000'e kadar çıkabilmektedir. Pozitif iyon miktarındaki aşırı yükseklikten dolayı bu mekânlarda uzun süre bulunduğunuzda kendinizi çok yorgun hissedersiniz. Buna karşın deniz kenarı ve ormanlarda -30000 gibi son derece yüksek miktarda negatif iyon bulunur. Negatif iyon miktarının yüksek olduğu yerlerde bulunmak insana huzur verir ve bu hisler, hücre düzeyinde de karşılık bulur.

Egzersizlerinizi daha çok dışarıda yapmanız da temiz havaya ulaşabilme bağlamında ideal bir yöntemdir. Spor salonunda yaptığınız aktivitelerin dinlenme aralarında fırsat buldukça havası daha temiz mekânlara, örneğin terasa çıkmalısınız. Spor esnasında ve sonrasında bol oksijen alabilmeniz oldukça önemlidir. Ne yazık ki spor salonlarının birçoğu hava testinden iyi puan alamamaktadır. Oysaki ortamlar uçucu yağlar, ısıtılan tuzlar ve negatif iyonizerler yardımıyla son derece sağlıklı hâle dönüşebilir.

Her gün yapamasanız da imkân bulduğunuz zamanlarda 5-10 dakika bile olsa ayaklarınızla toprağa temas edin, çimlere basın. Bu sayede günlük antidepresan ilacınızı almış olursunuz.

Havanın önemi konusundaki niyetim sizleri ürkütmek değil, çalışma ve yaşam ortamlarının, sağlığı ne kadar çok etkileyebileceği konusunda farkındalık uyandırmaktır. Aktarmak istediğim temel yöntem; basitleştirmektir. Evet, sağlıklı bir yaşam sürmek sanıldığı kadar zor değil.

Duyguların Önemi

Sağlığımız için üzerinde önemle durmamız gereken bir diğer konu da duygulardır. Temiz ve antioksidan kaynaklı beslendiğimiz kadar, kirli düşünce ve duygulardan da arınmamız gerekir. Kin, nefret, korku, yüksek kaygı gibi duyguların sadece ruhu incittiği sanılır. Oysaki hücrelerin bir de enerji boyutu vardır ve negatif duygular, hücrelere en az fastfood beslenmek kadar zarar verir.

Kitabın konusu duygu kontrolü değil ama sağlık yolculuğu, duygu dünyamızdan bağımsız da değil. Bu yüzden sizi mutsuz eden düşünce ve olayların düzelmesini tüm samimi duygularınızla istemeli ve bunun için adım atmalısınız. Kurtulmak istediğiniz her bir kötü alışkanlığınızı ardınızda bırakmak için niyet etmelisiniz.

“İnsanların en güçlü yanı nedir?” sorusuna yüzlerce farklı cevap verilebilir ama bence insanın en güçlü yanı “niyeti”-dir. Kişi, niyetini sağlam tuttuğu ve irade gösterdiği sürece bu gücün üstün gelemeyeceği hiçbir şey yoktur. O yüzden **önce niyet, sonra adım**. Eğer ki niyetiniz, hayaliniz sizin için değerliyse sürekli onunla alakalı bir şeyler dile getirin; kendi kendinize mırıldanın, çevrenizle paylaşın ama muhakkak bir şekilde bu niyetinizi hatırlayın ve hissedin. Onu en temiz duygularla besleyin ve güçlendirin.

Yıpratıcı tüm duyguların yerine sizi onaran, besleyen, canlandıran duygulara zihninizde yer verin. Pozitif duygularda ısrarcı olun. Eksişin nerede olduğunu muhakkak bulacak ve onu gidereceksiniz. Bununla birlikte de rahatsız edici duygular yavaş yavaş etkisini kaybedecek ve siz, daha onarıcı, besleyici duygularla yolunuza devam edeceksiniz. Hem genel hayat yolunuza hem de sağlık yolunuza...

Her şeyden evvel niyet edin.

Neyi hayatınızda istemiyorsanız onu hayatınızdan uzaklaştırmak için de niyet edin.

Zihninizdeki yıpratıcı hatıraların fotoğraflarını yakın.

Vedalaşın.

Ama her şeyden evvel niyet edin.

Hayatınızda olmasını istediğiniz tüm güzel duygulara kapı açın, o duyguları yaşadığınızı hayal edin ve o hayalde ısrarcı olun...

Tüm bunların yanında insan psikolojisini etkilemesi bakımından tüketilen gıdaların da büyük önemi vardır. Daha az gerginlik yaşamak, daha çok sakin kalabilmek ve depresyon ataklarından uzak durabilmek için et ve süt ürünlerini azaltmak gerekir.

2018 yılında yapılan GEICO çalışmasında günlük tüketilen hayvansal gıda miktarının artışının duygusal dalgalanmalara neden olduğu gösterildi. Çalışma; 292 denegın beslenme biçimlerine göre gruplandırıldıktan sonra takip edilmesiyle gerçekleştirildi. Düzenli aralıklarla deneklerin öfke ve stres faktörlerini ölçen testler yapıldı. Ölçeklendirme sonuçları, beslenmenin duygu kontrolü üzerinde tartışmasız bir biçimde etkin olduğunu gösterdi. Çalışmada, hayvansal ürün tüketenlerin duygu kontrolü bakımından zafiyetleri olduğu sonucu ortaya çıktı. Yani sakinlik için daha az et tüketmemiz gerekiyor. Sebzelerde bulunan antioksidan düzeyinin yüksekliği sinir hücrelerimizi de koruma altına almış oluyor.

Hastalıklar, elbette ki insanların erken yaşlanmasının en büyük nedenlerinden biridir ancak bu nedenlerin yanında

amaç ve hedef gibi yaşama yön veren etmenlerin eksikliği de göz ardı edilmemelidir.

Doğru Gıdaların Seçimi ve Kombinasyonu

Size gerçekten çok şaşıracığınız bir çalışmadan bahsetmek istiyorum. 1960'lı yıllarda Dophan isimli bir hekim, Philadelphia'da bulunan askerî hastanedeki şizofren hastalarının beslenme menülerinden tüm un ve unlu mamulleri kaldırarak bir çalışma başlattı. Sadece 4 hafta sonra şizofren hastalarının tümünün klinik seyrinde düzelmeler görüldü. Elde edilen bu sonuçtan sonra çalışmanın sağlamasını yapmak ve sonucu doğrulamak için Dr. Dophan hastaların menülerine yeniden rafine buğday ürünlerini ekledi. Eski beslenme düzenine geri dönen şizofren hastalarının klinik tablosu çalışmadan önceki hâline geri döndü. Aynı çalışma Sheffield Üniversitesi ve Duke Üniversitesi tarafından yapılan deneyle doğrulandı.

Genetiği değiştirilmiş tüm rafine gıdaların ve tam buğday ürünlerinin dikkat eksikliği ile bağlantısı olduğu ispatlandı. Bununla alakalı bir bilgi paylaşmak istiyorum. Madde bağımlılarında karşılaşılan yoksunluk durumunda hastalara Naloxan verilir ve beyindeki ilgili merkez uyarılarak maddeye olan istek kaldırılır. Akabinde de kişi sakinleşir. Ekmeğe ihtiyaç duyan birine de Naloxan vererek isteği yok edilebilir. Yani genetiği değişen glüten, beyinde uyuşturucu madde gibi etki ederek bağımlılık yapar. Bu sebeple de kaliteli karbonhidratlarla beslenilmeli, genetiği değişmemiş buğday ürünlerine ulaşmaya gayret edilmelidir.

Siyez unu bu konuda iyi bir seçenektir. Alınan karbonhidratın miktarından daha çok kalitesine odaklanılmalıdır.

Bunun için **glisemik indeksi, lif yapısı, antioksidan özelliği, polifenol barındırıp barındırmadığı, kompleks şeker mi yoksa basit şeker mi içerdiği, sindirimi esnasında gerekli olan minerallere sahip olup olmadığı** dikkat edilmesi gereken başlıca konulardır.

Tabiattaki tahıllara dikkat edildiğinde tahılın, sindiriminin her basamağında ihtiyaç duyulan temel mineralleri beraberinde taşıdığı fark edilir. Örnek vermek gerekirse buğdayda 10 farklı mineral bulunur, aynı durum nohut, mercimek ve fasulye için de geçerlidir. Bu mineraller, söz konusu sindirim ve metabolizma anında ihtiyaç duyulan minerallerdir. Aynı kuralın benzeri meyvelerde de bulunur. Meyve dendiğinde akla ilk olarak meyvenin yoğun fruktoz içeriği gelir ancak bu son derece yanlış bir yaklaşımdır. Meyveler, fruktoz ve glukoz içeriklerinin yanı sıra son derece güçlü antioksidanlara ve antosiyanidinlere sahiptir ki bu zenginlik kanserden korunmamızda en güçlü yardımcımız olarak bilinir.

Kanserin önlenmesinde meyvelerin ne kadar etkili olduğunu merak edenlere PubMed Yayınları'nın resveratrol, kuersetin, kateşin ve karotenoidlerin kanser hücreleri üzerindeki etkilerini gösteren çalışmalarına göz atmalarını öneriyorum.

Yukarıda karbonhidrat seçimiyle ilişkili bahsedilen hususların tümüne uyamasanız bile yapabildiğiniz her doğru ile daha az zarar göreceğinize inanmalısınız. Örneğin pirinç pilavı veya bulgur pilavı yiyeceğinizi varsayalım. Öncelikle pilavın glisemik indeksi düşürülmelidir. Pişirilme esnasında pilava domates, soğan, biber, bezelye, patates, havuç vb. sebzeler ilave etmek ya da pilavı sebzelerin sularıyla pişirmek pirincin glisemik indeksinin düşürülmesine yardımcı

olur. Sonrasında da sağlıklı bir soğuk sıkım yağ, biraz fazla ilave edilerek hedeflenen yağ alımı gerçekleştirilmiş olur. Bağırsak geçişini yavaşlatmak için pilavın yanında yoğurt ve salata tüketilmesi, daha da iyi olur.

Yüksek maaşlı herkes, gelirinden beklenen refahı yaşayamadığı gibi iyi besinlerle beslenen herkes de sağlıklı olamaz.

İnsanların padişah sofralarından kendilerine zarar vererek kalktıklarını görmek ne kadar da acı bir durum! Bununla ilgili bir anımı paylaşacağım. Bir gün kaplıca otellerinden birinde sabah kahvaltısı yapıyordum. Sağımda bir dönemin Tarım ve Orman Bakanı'nı tek başına bir masada otururken gördüm. Kahvaltı masasında da yok yoktu; sucuklu yumurta, kızgın yağda hazırlanmış omlet, sıkma portakal suyu, reçel çeşitleri, peynir çeşitleri, salam, sosis... Anlayacağınız bir kişi için ihtiyaç duyulan bir günlük gıda değil, bir haftalık gıdanın olduğu tam donanımlı bir sofraya mevcuttu. Ancak ne yazık ki o sofradan sağlıklı bir sonuç alabilmek mümkün değildi çünkü değerli olduğunu bildiğimiz besinler bile değersiz hâle getirilmişti.

Peki, değerli gıdalar nasıl değersizleştirilir?

Et ürünleri, meyvelerle bir araya getirilmemelidir. Özellikle fruktoz gibi kompleks şeker içeren meyve ve meyve suları, yağlı tohumlarla birlikte bir öğün olarak tüketilmesi gerekirken normal bir öğünün yanında tüketildiğinde karaciğeri yağlandırır. Oysaki porta-

*Yüksek maaşlı
herkes, gelirinden
beklenen refahı
yaşayamadığı
gibi iyi besinlerle
beslenen herkes de
sağlıklı olamaz.*

kal suyu, zeytin, bir miktar ceviz ve biraz da havuç harika bir öğün olabilir. Tüketmek değil, doğru tüketmek önemlidir.

Bakana selam verdim, kendimi tanıttıktan sonra sofrada zehirlenecek düzeyde ciddi hataların olduğunu söylediğimde şaşırdı ve beni yanına davet etti. “Bu sofraya size sağlık vadetmiyor, karaciğerinizi yağlandırmak istemiyorsanız öncelikle meyve suyunu böyle bir sofrada içmemelisiniz.” dedim. “Kolay, içmem o zaman.” dedi. “Yediğiniz omletten, yumurtadan almak istediğiniz değerli omegaları alamayacaksınız çünkü yumurtanın sarısı pişirilirken sertleştirilmelidir.” dedim. “O da kolay, söylerim.” dedi. “Kalsiyum almak için peynir yanlış bir besin; üstelik peynir gün içinde çok fazla yorulmanıza neden olur. Bu durumu kendinizde test edebilirsiniz, ne demek istediğimi o zaman çok daha iyi anlayacaksınız.” deyince çok şaşırdı ve hayretle dinlemeye devam etti. “Sucuk ve yumurta yemek istiyorsanız yanında bol yeşillik bulundurmanız daha güvenli olur. Sofranızda süs amaçlı birkaç yaprak yeşil maydanoz ve dereotu var ancak bana kalırsa bu kadar hayvansal ürünü temizleyebilmek için daha fazla temizleyiciye ihtiyacınız olacak. Mevcut salam ve sosislerin sofralarınıza layık olmadığını da bilmenizi isterim.” dedim. Bu şekilde biraz konuştuk.

Görüldüğü gibi bakan olmanız bile sizin için hazırlanacak sofranın sağlıklı olmasını garanti edemiyor. Çünkü bu detayları kimse bilmiyor ya da dikkat etme gereğini kendince görmüyor.

Hâlbuki kahvaltılarda yapılan çok büyük hatalar var. Örneğin şekerli gıdalar tüketme isteği; bal, tereyağı veya kaymakla birlikte kavrulmamış çerez tüketerek giderilebilir, üstelik bunlarla tek başına iyi bir kahvaltı öğünü de oluştu-

rulabilir. Kahvaltıda bal, kavrulmamış soğuk pres tahin, soğuk pres olması şartıyla dut, hurma ve üzüm pekmezlerinin tüketilmesi uygundur. Meyve olarak elma, muz, siyah kuru üzüm, kavrulmamış olması şartıyla fındık, fıstık, badem tüketilebilir.

Aslında beş ayrı öğünde tüketilmesi gereken gıdaların hepsini bir kahvaltı sofrasına sığdırdığınız zaman bunun adı “kahvaltı” olmaktan çıkar ve siz, fayda yerine zarar görmeye başlarsınız. Enerji toplamak istediğiniz sofradan hâlsiz ve yorgun bir biçimde kalkarsınız.

Bir hekim olarak her gün hemen hemen aynı tabloyla karşılaşırım; sağlığına çok dikkat ettiğini sanan, **doğru gıdaları yanlış kombinasyonlarla** tüketen ve bunun sonucunda da hastalanan insanlar. Bu en tehlikeli gruptur çünkü yaptıkları sağlık adına yaptığını düşünür. Her şey doğrudur ancak neticede bir sorun vardır. Peki bunun sorumlusu kim? Elbette ki algı yönetimi yapan medya!

Medya, net olarak emin olduğunuz konular hakkında dahi öyle bir algı yönetimi yapar ki karşısında durduğunuz o yanlış, zihninizde yavaş yavaş normalleşmeye başlar. Yanlış bildiğiniz o davranışa ya da gıdaya o kadar sık rastlarsınız ki zaman içinde “herkes yapıyor”, “herkes yiyor” algısını benimsersiniz. Safi zarar olduğu kesin olan yiyeceklerin “kalorisiz”, “şekersiz”, “katkı maddesiz” gibi vicdan rahatlatan versiyonları çıkarılarak insanlar, bu zararlı yiyecek ya da içeceği tüketmeye teşvik edilir. Ne olduğunu bile anlamadan kendinizi bu yanlışla ortak olmuş hâlde bulursunuz.

Peki medya bunu nasıl başarır? Cevabı oldukça basit; sürekliliğiyle. Bilboard, televizyon, sosyal medya, aklınıza gelecek tüm mecralarda aynı yiyecek ve içeceği, dil, din, yaş,

meslek fark etmeksizin herkesin, üstelik de oldukça enerjik ve sağlıklı görünen herkesin, tükettiğine dair reklamlar görürsünüz. Tüm bu dayatmalar karşısında beyninizin mevcut girdilerden etkilenmemesi ise neredeyse imkânsız. Bence bir ürünün reklamının bu düzeyde algıyı yönetme hakkı olmamalıdır. Reklamlara bir sınırlama getirilmeli, bu bağlamda reklamlar tekrar tekrar denetlenmelidir.

Reklamlar yoluyla dayatılan ürünü çocuğunuz görmesin diye tedbir alamazsınız. Bunun için çocuğunuzu dört duvar arasında yetiştiriyor, asla dışarı çıkarmıyor, televizyon izletmiyor, eline tablet veya telefon vermiyor hatta pencereden bile baktırmıyor olmanız gerekir. Evet, pencereden bile. Çünkü çocuğunuz, pencereden bakarken karşıdaki marketin ya da fırının kapısının önüne koyduğu renkli dondurma dolaplarını görüp katkı maddesinden ibaret olan o dondurmalarından isteyebilir ve siz bir noktadan sonra bu isteğin önüne geçemeyebilirsiniz. Çocukta oluşan arzu düzeyi o kadar yükselir ki onu almazsanız çocuğun duygusal travma yaşayacağını bilirsiniz ve istemeye istemeye alır, sonra da almaya alışırsınız. Her şey ne kadar da sistemli değil mi?

Evet, vitrinde durum renkli ancak sahne arkası onkoloji servislerinde ve hastane koridorlarında saklı... Çocuğunuzu ve kendinizi böylesine yoğun bir baskıdan kişisel tedbirlerinizle nasıl koruyabilirsiniz inanın bilmiyorum.

Besin Takviyeli Sofralar

Günümüzde 7'den 70'e herkes besin takviyeleri almaktadır, buna ben de dâhilim. Bu sebeple de besin takviyeleri konusunda bazı önemli ayrıntıları öğrenmekte fayda olacağını düşünüyorum.

Doğal olan her şey dostların,



Doğal olmayanlar düşmanlarıdır.



Bazı besin takviyeleri, doğal bağlayıcılarıyla birlikte alınmadığı zaman fizyolojik ortamda verimli sonuçlar sağlayamamaktadır. Bu sorunu ilk kez kalsiyum kullanımının olumsuz etkilerinde farkettilim sonra ise kurkumin ile ilgili yayınlarda.. Zerdeçalın içindeki fenolik bileşiklerden biri olan kurkumin kapsüllendiğinde, zerdeçalın içindeki diğer bileşikler dışarıda kalır ve kurkumin maddesinden tam anlamıyla verim alınamamış olur. Bu yüzden kurkumin kullanan hastalarımın tam verim alabilmeleri için kapsülle birlikte zerdeçal tüketmelerini tavsiye ederim.

Osteoporoz tedavisinde kullanılan kalsiyum tabletleri uzun vadede kemiğin sertliğini arttırarak daha da kırılğan olmasına neden olur. Kalsiyumun doğru biçimde taşınabilmesi ve doğru yere iletilebilmesi için taşıyıcı yapılarla birlikte tüketilmesi gerekir. O zaman biyolojik aktivitesi son derece güçlü olur. Peki kalsiyum ne ile taşınır? Kalsiyum, albüminle taşınır. Kuzu eti suyuyla hazırlanan çorba, peynir altı suyu ve lahana ise bu konudaki en iyi yardımcılarıdır.

Aynı durum, bir başka antioksidan olan propolis için de geçerlidir. Propolisi saflaştırıp etken maddeyi izole etmek, propolisin gerçek etkilerini göstermesine engel olur.

Kapsülleşen gıdanın etkisini yitirmesinin birçok nedeni vardır. Örneğin ürünler elde edilirken etken maddesinde bozulmalar meydana gelebilir veya ürünün içeriğindeki faydasız sanılan bir bileşik çıkarıldığında etkisi azalabilir.

Sürekli almanız gereken bir gıda için bu hassasiyetleri bilmenizi isterim. Diyelim ki hastasınız, bir kalsiyum açığınız var ve size kalsiyum tableti verildi. Burada bir sorun yok. Ancak osteoporozdan korunmak için her gün kalsiyum tableti alırsanız hata etmiş olursunuz. Kalsiyumun dozu, fizyolojik olarak kabul edilebilir sınırları zorlamamalıdır.

Bu konuda ben, günlük bir defada en fazla 300 mg alınabileceği, bu 300 mg dozdan da 2 defa alınabileceği görüşündeyim. Aksi hâlde kana gelen kalsiyum fazlası albümin ile karşılanamaz ve serbest dolaşır. Bu serbest dolaşımın sonucu da polarizasyon kurallarına göre ilerler. Nihayetinde de ya endotelde çöker ve buna bağlı damar sertliği meydana gelir (yani kalp krizi riski ve tansiyonun alt yapısı hazırlanır) ya da kemiğe çöker ve buna bağlı anormal sert kemik (yani kırılğan kemikler) oluşur.

“Tıbbi Beslenme” ilkelerini hassasiyetle uygulamadan bütüncül sağlığa kavuşamayız. Hiçbir ekonomiyi para bastırarak kurtaramayacağımız gibi yıllarca yanlış, eksik ve ölü besinlerle beslenen birinin de besin takviyeleri veya semptom giderici ilaçlar kullanarak sağlığına kavuşmasını beklemeyiniz.

Mizacınıza Göre Beslenme

Elinizde tuttuğunuz kitabın mizaçlar üzerine olmadığını biliyorum. Bu yüzden detaylara girmeden, ülkemizde sıkça karşılaşılan hatalara bir dokunuş yaparak mizaca uygun beslenmeyle ilişkili birkaç anekdot paylaşmak istiyorum. Toplumun büyük çoğunluğu soğuk mizaçlı olduğu için sadece soğuk mizaçlı kişilerin beslenmelerinden bahsedebileceğim. Aksi hâlde hem kitap uzayacak hem de konu karmaşık bir hâl alacak.

Ben de sadece bir mizaç tipini iyi öğrendim ve diğerlerini onunla kıyaslayarak mantık örgüsü kurdum. Ayrıca mizaç konusunda kendilerinden fazlasıyla istifade ettiğim Dr. Nur Ahmet Bey, Ecz. Fidan Hanım ve Dr. Feyzullah Bey gibi değerli insanların yanında, mizaç konusunda kendini göstermeye çalışan biriymiş gibi görünmek istemiyorum.

Amacım sadece mizaç **ilminin** önemini vurgulamak ve bu başlık altında da bunu yapmaya gayret edeceğim.

Bu bölüme değer vermenizi isterim, aksi hâlde yediğiniz **faydalı** gıdalardan dahi **zarar** görebilir, doğru besinlerle hasta olabilirsiniz. Zira beslenmenin de bir ilmi var.

Öncelikle mizacınıza karar vermeniz gerekir: Sıcak mı, soğuk mu?

Bu nasıl anlaşılabilir?

Ellerinizin soğukluğunu ya da nabzınızın zayıflığı sizin soğuk mizaçlı olduğunuz bilgisini verir. Soğuk mizaçlı kimseler karakter olarak tembelliğe yatkınlardır ve hareketsiz işleri severler. Genellikle kilolu ve bölgesel yağlanmaya (özellikle karın) oldukça müsaitlerdir. Kararsız kimselerdir; bu durum duruşlarına da yansır, çoğunlukla düşük omuzlu bir yapıları vardır. Ortalamanın üstünde uyku ihtiyacına sahiptirler. Asrın sorunu unutkanlık, soğuk mizaçlı kişilerde daha sık görülür. Sıkça hastalanırlar. Yaygın görülen rahatsızlıkları; kronik sinüzit, yüksek tansiyon, osteoporoz, kas ve iskelet sistemi zayıflığı, kemiklerden ve diz eklemlerinden çıtırtıya benzer seslerin gelmesi ve dişlerin çabuk çürümesidir.

Mizaçlar arası geçişler olabilir. Ne zaman soğuk, ne zaman sıcak mizaca geçtiğinizi kendinizdeki değişimleri takip ederek anlayabilirsiniz.

Burada tavsiye edilen bilgileri kullanarak gıda tercihlerinizi daha doğru belirleyebilirsiniz. Tercihlerinizi daima canlı ve nitelikli besinlerle yapmanızın yeterli olmadığı, sağlığınız için daha fazlasına ihtiyaç hissettiğiniz zamanlar da olacaktır. Eğer nerede eksiklik var diye düşünürseniz o zaman

gıda tercihlerinizdeki mizaç dengesini kurup kuramadığınıza bakmanızı öneririm.

Soğuk mizaçlı kişileri bekleyen sorunlardan bahsedelim... Safra salgısındaki azalma, kalın bağırsak florasını bozarak kronik kabızlık sorununa neden olur. Kabızlık sonrasında karaciğer, toksin yükünü atamadığı için toksinlerde birikme olur. Sonucunda da toplumda yaygın olarak görülen karaciğer yağlanması meydana gelir. Gördüğünüz gibi nereden nereye geldik...

Mizacı soğuk olan kimseler yoğurt, karpuz, salatalık, asitli içecekler, soğuk su ve balık gibi soğutucu etkisi olan besinlerden uzak durmazsa depresyon dâhil birçok sağlık sorunuyla karşılaşabilirler. Yemekten sonra meyve yenmesi genel bir kuraldır ama mizacı soğuk olan kimseler daha fazla risk altındadır. Bu kişilerin vücutları, yemeklerden sonra yedikleri meyveler sebebiyle karaciğer yağlanmasına daha müsaittir.

Soğuk mizaç için tavsiye edilmeyen besinlerin listesinde sirke de var ancak sirke, elde edildiği ürünün mizacını alır. Bu yüzden farklı sirke çeşitleri kullanmakta fayda var. Turşu, yoğurt, salatalık, yeşil kabak, soğuk ve asitli içecekler yavaş yavaş vücudu ve karaciğeri soğuk mizaca kaydırır. Karaciğer soğuk mizaca döndükçe safra üretimi düşer ancak safra sıvısının konsantrasyonu artar. Müteakiben de safra niceliğinde ve niteliğinde azalma görülür. Konsantresi artmış safra salgısı, safra kanallarında kısmi tıkanma yapabilir. Bu durum ultrasonda görüntülendiğinde safra kesesinde safra çamuru görülür. Safra çamuru, safra taşlarının başlangıcıdır. Safranın bağırsağa dökülme kanalının tıkalı olması, yağların eksik sindirimine neden olur. Bu eksik sindirim de karaciğer yağlanmasına sebebiyet verir. Safra üretiminin düşmesi ve

safrı salgısındaki bozukluklardan kaynaklanan kabızlık artış gösterir. Bu, yağlı karaciğer gelişiminde önemli bir nedendir.

Devamlı sıcak ve kuru besinlerin tüketilmesi vücuttaki safrı miktarının artmasına neden olur. Özellikle yeni doğum yapmış kadınlar, yaşadıkları kan kaybına bağılı olarak soğurlar ve böyle bir zamanda sıcak mizaçlı yiyecekler tüketerek muhtemel bir enfeksiyonun ya da depresyonun önüne geçebilirler. Doğum yapmış kadına makarna, balık, salatalık gibi yiyecekler verilmemelidir.

Peki, soğuk mizaçlı besinler hiç yenilmemeli midir? Elbette ki yenilmelidir. Eğer pilav ve yoğurt tüketilmek isteniyorsa yoğurdun içine bir miktar nane kurusu ve biraz tuz; pirinç pilavına da safran, rezene, karabiber veya dereotu ilave edilerek yiyecekler ısıtılmış olur.

Özellikle öğrenci evlerinin neredeyse temel gıdası hâline gelmiş ve gençler arasında tüketimi yaygın olan işlenmiş, paketlenmiş atıştırmalıklar, asitli içecekler ve dondurmalar mizacı aşırı derecede soğutmaktadır.

Fazla salata tüketenlerin yaptığı yaygın hatalardan biri sebze yemeklerini azaltmalarıdır. Bu son derece yanlış bir davranıştır. Çünkü sebzeler genellikle sıcak mizaçlı **olmalarına rağmen salata malzemeleri soğuk mizaçlıdır**. Aynı zamanda sebzeler; mineraller, antioksidanlar ve vitaminlerce zengin ve lifli oldukları için kabızlığı önler. Türk mutfağında sık kullanılan ve ısıtıcı özelliğı olan ürünleri paylaştım. Bu ürünlerle soğuk salataların mizacı ısıtabilir. Bu detaya dikkat edilmezse “sağlıklı beslenme” sadece düşünce aşamasında kalmış olur ve yorgunluğun, hâlsizliğin, uykuya olan aşırı meylin nedeni anlaşılamaz. Dengelenmemiş salata konusunda ısrar edilirse salata, soğuk mizaçlı ki-

şilerin sindirimlerini bozar ve kabızlığa neden olur. Bu tarz bir sorun yaşanmaması için Tıbbi Beslenme kurallarından biri olan salatalar, bol miktarda zeytinyağı kullanılarak hazırlanmalı; ısıtıcı ürünlerle içerik dengelenmelidir. Isıtma işlemi için baharatlar kullanılabilir; karabiber, zencefil, kekik, çörek otu, susam hatta hurma ile salata desteklenebilir. Örneğin nane, sıcak mizaçlı bir sebze olduğu için sindirimi dengeler, bu yüzden sindirim sistemi rahatsızlıklarında akla ilk gelen nanedir ve gerçekten de sindirime çok iyi gelir.

Salatalara kesinlikle ton balığı ve Ezine peyniri eklenmemelidir ancak eski kaşar kullanılabilir. Salatalara başka neler ilave edebiliriz? İşte liste: Pancar ve pancar yaprağı, tere, dereotu, reyhan, maydanoz, kuru ve yeşil soğan, ısırgan, kekik, karanfil.

Mizacı en fazla soğutan yağ ayçiçek yağıdır. Aslında ayçiçek yağı sıcak mizaçlıdır fakat işlendikten sonra mizacı soğuğa döner. Özellikle soğuk mizaçlılar mısır yağından uzak durmalıdır. Isıl işlem gören yağlar hücre zarında önemli sorunlara neden olur. Bu yüzden de tüketilmemelidir.

En sık yenilen etler de soğutucu gruba dâhildir. Sığır, dana ve balık etlerinin çoğu soğutucu gruba girer (çok yağlı olanlar hariç). Tavuk eti ve köy tavuğu yağlı olduğu zaman ısıtıcıdır. Etlerin pişirilmesinde ısıtıcı baharatların kullanılması çok önemlidir. Bunların dışında kalan koyun, hindi ve kaz etleri sıcak sıcak mizaca sahiptir.

Yeşil mercimek kanın yoğunluğunu artıran gıdalardandır. Yeşil mercimek kansızlığa iyi geliyor olsa da soğuk mizaçlı kimseler fazla tüketmemelidir. Onun yerine ısıtıcı olan kırmızı mercimek tercih edilmeli, yeşil mercimek ise haftada bir kez yenilmelidir.

Nohut sıcak bir besindir; detoksifikasyon, cinsel performansı arttırma, hafızayı iyileştirme, kalbi güçlendirme, kan yapımını destekleme konusunda yardımcı bir gıdadır. Kemiklerin güçlendirilmesi hususunda oldukça başarılıdır. Hatta saçların beyazlamasını önlemek isteyenlere nohut tüketimi önerilir. Ben bu faydayı görmek için geç kaldım ama saçları henüz beyazlamamış olanlar için değerli bir bilgi olduğunu düşünüyorum.

Girişte de söylediğim gibi mizaçlar sadece bu bahsettiklerimle sınırlı değil, başlı başına ciltlerce kitabı dolduracak kadar geniş bir konudur. Konuyu daha detaylı anlamak için küçük bir internet araştırması yapabilir konuyla ilgili kitapları okuyabilirsiniz.

Game Changers Belgeseli

2019 yılında çekilen bir belgeselden bahsetmek istiyorum, adı **The Game Changers**. Bu belgeselde işlenen konularda bizi ilgilendiren bir nokta var, o sebeple de değinmeden geçmek istemedim. Belgeselde, “Nasıl beslenmeli?” sorusuna, alışık olmadığımız bir yaklaşımla yanıt veriliyor, doğru kabul edilen birçok tabu sorgulanıyor. Yeni tespitler üzerinden sporcuların öyküleri o kadar etkileyici sunuluyor ki hayran kalmamak elde değil.

Sizler için belgeselin konusunu bu başlık altında özetledim ancak ilk fırsatta belgeselin kendisini izlemenizi öneririm.

James Wilks, ABD ordusunda 15 yılı aşkın bir süre eğitim vermiş, profesyonel bir dövüş sanatları öğreticisidir. Çıktığı bir müsabakada diz bağları yırtılınca spora ara vermek durumunda kalır ve en erken 6 ay sonra spora dönebileceğini öğrenir. Bunu kabullenemeyen James, nasıl daha hızlı iyileşe-

bileceğini araştırırken bitkisel beslenmenin gücünü keşfeder. Bitkisel beslenen profesyonel sporcularla tanışır ve onların yaşamlarını inceler. Yaşam öykülerinden edindiği bilgileri kendi hayatında uygulamaya başlar. Aldığı sonuçlar karşısında oldukça şaşırır. Konuyla ilgili doktorlarla görüşür ve aslında koca bir yalanla yaşadığını fark eder. Sonucunda da bu konuyu ele alan The Game Changers adlı belgeseli hazırlar.

Belgeselde, Roma İmparatorluğu döneminde güçleriyle ün salmış gladyatörlerin hordearı olarak anıldığı, bunun anlamının**sa arpa ve fasulye yiyen kişiler** demek olduğu bilgisine yer veriliyor. (Gladyatörlere ait fosil incelemelerinde, gladyatörlerin kemiklerindeki strontiyum oranına bakılarak vejetaryen oldukları tespit edilmiş ancak elde edilen bilgi, kimsenin ilgisini çekmemiş ve sadece bilimsel makalelerde yer alan bir bilgi olarak kalmış.)

Dünyanın fasulye ve arpa üreticileri, hayvan üreticileri kadar güçlü olsaydı bu bilgi çok işe yarardı ama küçük çiftçilerimizin bu bilgiye sahip olmasının maalesef ki bir değeri yok.

Dünya şampiyonu unvanını elinde tutan Nate Diaz, vegan rakibiyle bir araya gelmeden önce hiç kimse onun kaybedeceğine ihtimal dahi vermemiş hatta Diaz'ın rakibi halk tarafından ciddiye dahi alınmamıştır. Bir röportajında, yediği etle aslan gibi güçlü olduğunu vurgulayarak basit otlarla beslenen rakibi Bryant Jennings'i de müsabaka esnasında ceylan gibi çiğ çiğ yiyeceğini basına servis etmiştir. Ancak dönemin dünya şampiyonu Nate, müsabaka günü canını zor kurtarmış ve altın kemeri vegan rakibi Bryant Jennings'e teslim etmek zorunda kalmıştır. Oysa Bryant Jennings, dünya ağır sıklet şampiyonu olmadan sadece birkaç yıl önce bitki bazlı beslenmenin gücünü keşfetmiştir.

Patrik Baboumian, dünyanın en güçlü insanı unvanına sahip sporcudur. Kendisine “et yemeden nasıl bir öküz kadar güçlü olabildiği” sorulduğunda, “Bir öküzün et yediğini gördünüz mü?” diye cevap vererek “et yemeyi bıraktıktan sonra güçlendiğini fark ettiğini” ifade etmiştir. Baboumian, vejetaryen uygulamalarına başladıktan sonra 4 defa dünya rekoru kırmıştır. Tek eliyle 80 kg ağırlığı kaldırıp en uzak noktaya atabilen sporcu, bir insanın kaldırabileceği azami ağırlığı kaldırabilmektedir. Kendisi, 550 kg gibi ciddi bir ağırlığı omuzuna alıp, taşıyarak unvanını elde etmiştir.

Carl Lewis, 9 olimpiyat altın madalyası ve 8 dünya şampiyonası altın madalyası kazanan en yaşlı atlettir. Lewis, aynı zamanda da vejetaryendir.

Morgan Mitchell, 400 metre şampiyonu olan vejetaryen bir atlettir.

Kendrick Farris, 30 yaşından sonra bitkisel beslenmenin gücünü fark eden, sonrasında da dünya halter şampiyonu olan bir haltercidir.

Conor McGregor, olimpiyat şampiyonu bir vejetaryendir.

Scott Jurek, tüm zamanların en başarılı uzun mesafe koşucusudur. Kaliforniya’da 55 derece sıcaklıkta 220 km koşusunu tamamlayan sıra dışı maratoncu, 150 km’lik maraton yarışını 7 yıl üst üste kazanan bir vejetaryendir. Jurek, “Bitki bazlı beslenmem, zaferimin gerçek mimarı oldu. Her şey beslenmemi değiştirdikten sonra başladı.” şeklinde zaferinin kaynağının beslenmesi olduğunu belirtir.

Prof. Dr. Robert Vogel, kardiyovasküler hastalıklar ile beslenme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla profesyonel sporcularla bir deney gerçekleştirmiştir. İlk gün bir grup

sporcuyla hayvansal protein içeren dana ve tavuk eti; başka bir grup sporcuyla da bitkisel protein içeren kuru fasulyeli sandviç verilmiş ve 2 saat sonra kanları alınmıştır. Kan, santrifüj edilerek serum görüntülerine bakılmıştır. Kan sonucunda et yiyen sporcuların serumları son derece bulanıkken fasulye yiyen sporcunun serumu gayet berraktır. Aynı çalışma salam, sosis, yumurtayla da belirli bir saatten sonra tekrar edilmiştir. Deneyin ikinci günü tüm sporculara bitkisel proteinler içeren bir öğün hazırlanmış ve sonrasında elde edilen sonuçlar, öncekilerle karşılaştırılmıştır. Yeni kan sonuçlarında serum görüntüleri temizdir. Buradan anlaşılması gereken sonucu belirtmemeye gerek olmadığını düşünüyorum.

Prof. Dr. Vogel, beslenmesine sadece pancarı ekleyen bir sporcunun performansının %20 oranında arttığını belgelen-dirmiştir.

Dr. Scott Stoll, olimpiyat sporcularının beslenme programlarını düzenlerken antioksidan içeren besinlerin kanda oluşan enflamasyonu %29 oranında aşağı indirerek bedenin enerjisini yükselttiğini gösteren çalışmalar yapmıştır.

Arnold Schwarzenegger bitkisel beslenmenin gücünü 69 yaşında keşfetmiş ve bir türlü düşüremediği kolesterolünü ilk kez ilaçsız olarak düşürebilmiştir.

John Hopkins Üniversitesi'nde Pramil N. Singh tarafından yapılan çalışmada, hayvansal proteinlerle beslenenlerde prostat, meme ve kolon kanseri riskinin %40 arttığı gösterilmiştir. Benzer çalışmalarla, tavuk ve balık etinin fazla olduğu diyet programlarının kolon kanseri riskini 3 kat artırdığı ispat edilmiştir.

Hormonlar ve diyetler arasındaki ilişkiyi araştıran Allen ve arkadaşları, vegan beslenenlerin testosteron düzeylerinin et ile beslenenlerle aynı değerlerde olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Yani erkekler et yemezlerse testosteron seviyelerinin yükselmeyeceği algısı tamamen yanlıştır.

Dr. Aaron Spitz, cinsellik ve beslenme ilişkisine dair bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamında 3 gence ilk gün bol miktarda et yedirilmiş, ikinci günse sadece bitkisel gıdalar verilmiş ve iki gece arasındaki ereksiyon miktarları ölçülmüştür. Aradaki fark, tüm gençler için şaşırtıcıdır. Çünkü gençler, sebze

yedikleri gün, et yedikleri güne oranla 3 ila 5 kat arasında daha fazla erektıl kalmıştır.

Hormonlar ve diyetler arasındaki ilişkiyi araştıran Allen ve arkadaşları, vegan beslenenlerin testosteron düzeylerinin et ile beslenenlerle aynı değerlerde olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Yani erkekler et yemezlerse testosteron seviyelerinin yükselmeyeceği algısı tamamen yanlıştır. Aksine sadece bir bardak inek sütü içmek bile birkaç saat içinde kandaki östrojen düzeyini %25 arttırırken testosteron düzeyini %18 düşürür.

Bitkisel beslenerek kortizol düzeyi %27 oranında düşürülebilmektedir.

Peki, etin güç kaynağı olduğu algısının tohumlarını kim, ne zaman ekti?

Justus von Liebig, etin bir güç olduğunu ilk kez iddia eden Alman bir kimyagerdir. Liebig'in iddiası, 1800'lü yıl-

larda hayvancılık sektörünün devleri tarafından reklamlarla servis edilmiş ve toplumda hızla kabul görmüştür.

Bu belgeseli izledikten sonra nasıl beslenelim sorusuna verilen cevaba çok yaklaştığımızı düşünüyorum. Peki, “sıfır hayvansal gıda” felsefesi bir çözüm olabilir mi? Bence insanın hayvansal ürünlere ihtiyacı var. Eğer gerçekçi bir çözüm elde edilmek isteniyorsa gıdanın tanımlaması doğru yapılmalıdır.

Tıbbi Beslenme, bir vejetaryen/vegan beslenme yöntemi değildir ancak bitkisel beslenmenin ciddiyetinden ve etkinliğinden yana da kuşku yok. Vegan beslenmenin **sıfır hayvansal gıda** prensibinin neden olduğu sağlık sorunları, bol et yemenin neden olduğu sağlık sorunları kadar yıpratıcı değildir. Bununla birlikte vegan beslenmenin uzun vadede bazı önemli risklere neden olduğu da görmezden gelinmemelidir.

Denge, çözümün ne olduğunu bilmekte saklıdır; çözüm de dengede. İnsanın duygusal dünyasının da dikkate alındığı, sürdürülebilir bir beslenme programı en ideal olanıdır.

6. Bölüm



BESLENMENİN GENEL KAİDELERİ

Turistleri Rahatsız Eden Bir Durum

Bu başlık altında dışarıda yediğimiz yemeklerde ve otel konaklamalarımızda yaşayabileceğimiz problemlerden bahsetmek istiyorum.

Otel ortamlarında hasta olmamızın nedeni sadece kirlilik değil, aynı zamanda ortam florasının da değişmesidir. Yani çok temiz bir otelde de hasta olunabilir. Bu bağlamda dikkat edilmesi gereken birkaç konu vardır.

Otellerin sunduğu sınırsız seçenek, ishal olma riskini artırır. Oteller hizmet kalitesi gereği yiyecek seçeneklerini çoğaltmak zorundadır; bizlerse tercihlerimizi sınırlandırmak zorundayız. Olabilecek en az çeşitle doymayı prensip hâline getirmeliyiz çünkü çeşit arttıkça sindirim azalır. Sindirilemeyen her besin vücutta çürümeye uğrar, bu sebeple ihtiyaçtan fazlası tüketilmemelidir.

Bulunulan otelin restoranının temiz ya da kirli olması fark etmeksizin mide, görevini doğru bir şekilde yerine getirebildiği sürece hasta olmayız. Çünkü güçlü bir midenin asit içeriği karşısında dayanabilecek bir bakterinin varlığı henüz bilinmiyor hatta helikobakter pilori dahi midenin gücü zayıfladığı zaman ortaya çıkar. Doğal hâliyle mide ortamı sterilidir ve tüm bakterileri temizleme gücüne sahiptir. Ancak mevcut asit seviyesini, yeterli süre boyunca koruyabilmesi gerekir. Bunun için de yemekten sonra 2 saat boyunca çay dâhil hiçbir sıvı içilmemesi, meyve veya tatlı yenilmemesi gerekir. Yemekten sonraki ilk 2 saat çok önemlidir, bu zaman diliminde mide asidi istenen güce ulaşır ve yenilen **gıdaların içinde bulunan tüm toksik atıkları, bakterileri** ve virüsleri temizler. Eğer bu süreye riayet edilmezse; abur cuburlar, içecekler, meyveler ve tatlılar yenirse midenin gücü kırılır ve zararlı bakterilerin üremesi için uygun ortam oluşur. Mideden sağ çıkmayı başaran bakteriler, bağırsak ortamında iyice çoğalarak enfeksiyon oluşumuna neden olur.

Daha riskli ortamlarda ek tedbirler alınmalıdır. Bu tedbirlerin başına sirke konabilir. Bir bardak suya 2-3 kaşık fermente sirke ekleyerek içmek sorunun çözümünde yardımcı olur.

İçecekler, mide asidini yani sindirimi güçlendirecek şekilde tercih edilmelidir. Örneğin şalgam suyu ya da turşu suyu iyi bir tercih olabilir.

Gıda zehirlenmesi riskini artıran en önemli hatalardan biri yiyeceklerin yanında tüketilen içeceklerdir. Yemeklerle birlikte meyve suyu içmek oldukça yanlış bir davranıştır, meyve suyu taze olsa dahi risklidir ama paket meyve sularının hastalığa neden olması garantidir. Tüm soğuk içecekler,

özellikle ayran, besinlerdeki bakterilerin mideyi terk etme süresini uzatır, bu da riski artırmış olur. Yemeklerin yanında bir bardaktan fazla içilen her su sindirimi zorlaştırır. Ancak **yemeklerle birlikte tüketilen bir bardak su, sindirimin kalitesini artırır.**

Peki, diyelim ki hasta oldunuz ve bulunduğunuz yere en yakın hastane uzak bir konumda veya hastaneye gitmek istemediniz, otelde neler yapabilirsiniz?

Öncelikle ateşiniz yoksa, kanlı ishal olmamışsanız ve aşırı mukuslu (sümüksü) bir ishal değilseniz endişe etmeyin, yapacağınız ilk iş bol pul biberli 3-4 tas (siyez unlu olursa daha iyi olacak) tarhana çorbası içmek olmalıdır. Pul biberli tarhana içtikten birkaç saat sonra ishal artar ancak endişe edilmemelidir. İshal sayesinde muhtemel toksinlerin kana geçmesi engellenerek toksinler dışarı atılmış olur. Akabinde bol su ve mineral desteği ile kaybedilen sıvı ve elementler geri alınmalıdır.

Başlamış ishali durdurmak için yapılan birçok yanlış müdahale, toplumda yaygın olarak kullanılmaktadır. Asitli içeceklere aspirin atarak içmek, patates haşlaması yemek gibi metotlar bağırsaklardaki bakterileri daha da artırdığı için daha ciddi zararlar verebilir.

Son olarak kilo sorunu yaşayanlar için bonus bir detay paylaşacağım.

Yeterli miktarda **doğru su** içemeyen kişiler (Doğru su diyorum çünkü düşük pH değerine sahip minerali alınmış suları çok fazla tüketmek, sorunu daha da artırır.) toksik atıkların yağ olarak depo edilmesine neden olur. Bu durum da hızlı yağlanmaya sebebiyet verir. Kilo kontrolü sorunu

yaşamamak için yemeklerden 2 saat sonra içilen 2 bardak alkali iyonize su, kilo alınmasını önler. Üstelik alkali iyonize su içmek, beden temizliği yapmanın da oldukça basit bir yoludur. Sağlığını düzeltmek için mükemmel bir alışkanlık isteyen herkese bunu öneririm.

Beslenme Programlarından Çıkarılmaması Gereken Ürünler

Salatalar

Tıbbi Beslenme'ye göre salatalar ana yemektir. Yani vücudu besleyecek, onaracak, atıkları hızla atacak gerçek besinler salatalardır. Ancak ne yazık ki bizim kültürümüzde salata, sadece sofranın süsüdür. Bir restoranda salata istediğinizde önünüze birkaç parça marul yaprağı ve biraz da domates (mevsimi olsa da olmasa da) birleştirilerek oluşturulmuş bir tabak gelir. Salatalarımız, ülkemizde birçok sebze yetişmesine rağmen oldukça sık, bu elbette ki arz-talep ilişkisiyle de alakalıdır. Oysa Tıbbi Beslenme için gıdaların en besleyicisi salata olduğundan çok çeşitli malzemelerle bol miktarda hazırlanmalıdır. İçeriği zengin salatalar tüketirken kendinizi bir diyet programında değil, yeni lezzetleri keşfe çıkmış bir gezgin gibi hissedeceksiniz.

Smoothieler

Bol miktarda, çok çeşitli sebze-meyveyi bir araya getirerek ve ihtiyacı olan yağlarla, kavrulmamış çerezlerle ve baharatlarla destekleyerek elde edilen bu içeceklerle daha hızlı detoks yapabilme imkânı bulursunuz. Bence daha genç kalmanın en kestirme yolu; her gün en az bir öğünü smoothie ile değerlendirmekten geçmektedir.

Sütler

Kavrulmamış çerezlerin canlandırılmasından sonra onlardan elde edilen sulara **süt** denir. Sütlerde ihtiyacınız olan proteini, yağı ve minerallerin tümünü hayvansal ürünlerden çok daha yararlı bir hâlde bulabilirsiniz.

Çorbalar

Aslında gençlik iksiri olma övgüsüne layık çorbalar üretmek mümkün fakat toplumumuzda en sık tüketilen çorbalar içinde bulunan tarhana çorbası da oldukça besleyici özelliklere sahiptir. Özellikle siyez unuyla veya sadece haşlanmış nohutla hazırlanan tarhana çorbası çok faydalıdır.

Dışarıda yemek yerken en sık tercih ettiğim ürün çorba olurdu. Ancak son dönemlerde mercimeklerin daha fazla ithal edildiğini, Kanada'dan gelen ürünlerin küflenmemesi için iyonize radyasyona maruz kaldığını öğrenince, çorbaların içinde kavrulmuş soğanın olduğunu ve üstüne dökülen yağların da yakıldığını bildiğimden dışarıda çorba içmeye olan hevesim iyice azaldı.

Şişeleme Sorunsalı

Acaba zararlı olduğunu düşündüğünüz için alüminyum tencerelerden kurtulmuş olmanın sevincini yaşarken, metal kutulardaki asitli içecekleri buzdolabından eksik etmeyenlerden misiniz? Bu kadar hassas düşünmeye çalışırken evlerinize ne kadar güçlü bir kanserojeni soktuğunuzun farkında olmadığınızdan adım gibi eminim. Çünkü 18 yıldır beslenme üzerine en detay bilgilere ulaşmak için her türlü eğitimi takip ederek bulabildiğim eserleri tekrar tekrar okumama rağmen bu detayı fark edememiştim. Biraz kimya bil-

gim olmasa benim gözümünden kaçacağından da eminim. Bu nedenle kimya eğitimi olanlar için kolaylıkla anlaşılabilir bir bilgiyi paylaşmak istiyorum. Çünkü anlaşılmasını istediğim bilgilerin duygusal nedenlerle hazırlandığı düşüncesinin oluşmasını istemem. Konu tamamen bilimsel tespitlerle derlendi ve söz konusu dayanaklar da bu içecek firmalarının resmî internet sitelerinden alınan verilerle hesaplandı.

Asitli içeceklerin pH değerlerini gördüğüm bir internet sitesinde gözlerime inanamadım ve kesinlikle asitli içecek firmalarını kötülemek amacıyla yazıldığını düşündüm. Bu sebeple ilgili firmaların resmî sitelerini sorguladım, veriler tamamen gerçektir. Bilgiyi ürünlerin kendi sitelerinden teyit edince ürktüm ve donakaldım.

Peki, neden?

Sıvıların içinde bulundukları kapları aşındırma özellikleri vardır. Aşınmanın miktarını belirleyen birkaç önemli faktör mevcuttur. Bunlar; sıcaklık, asit-baz düzeyi ve basınç faktörüdür. Kapların aşınma oranları ile ilgili sonuçlar bu üç değerin çarpımından elde edilir. İçeceklerin pH değerleri aside (Asit-baz dengesini gösteren pH cetvelinde 0 ile 6 aralığı asitliği gösterir. Rakam küçüldükçe asit oranı artar.) ne kadar yakınsa o kadar fazla miktarda BPA maddesi sıvının içinde çözünebilir.

Asitli bir içeceğin plastik ambalajıyla etkileşimi o kadar fazladır ki pet şişeden içilen bir bardak sudan alınabilecek BPA maddesinin 10.000 katı yalnızca bir asitli içecekten alınabilir. Bu bilgi bazılarıımıza abartılı gelebilir. Ancak bu, “sıvıların içinde bulunduğu kabı aşındırma etkileri”nden sadece asit-baz ile ilgili olan sonuçtur ve bisfenol, kolan kanseri ile meme kanserinden sorumludur.

Şimdi bir de diğer etkenlerin oluşturduğu sonuçlara bakalım...

Genel olarak içme suları bir atmosfer basıncında doldurulurken, asitli sıvılar içerdikleri gazlardan dolayı 2,5 barlık bir basınçla doldurulmaktadır. Bu durumda $10.000 \times 2,5 = 25.000$ kat BPA'nın çözünmüş olması beklenir. Eğer plastiklerin içinde bulunan sıvılar güneş ışınlarına maruz kalmışsa sıvının çözücü gücü daha da yükseilir. Bu da plastiğin içerisinde bulunan kimyasalların sıvıya daha yüksek oranda karıştığı anlamına gelir.

Bütün bu anlattıklarımız plastik kaplar içerisindeki sıvıların ve özellikle de asitli olan içeceklerin içinde bulunduğu kabı aşındırmasıyla ilgili verilerdi. Peki, hayatımıza bu kadar yerleşmiş olan bu ürünlerin insan sağlığı üzerinde oluşturduğu etkileri nasıl gözlemlediğimi merak ediyor musunuz? Bu bilgilerle bağlantılı olduğuna inandığım birkaç vakayı sizlerle paylaşmak istiyorum.

Son 4 aydır özel bir hastanenin onkoloji servisinde tedavi gören hastaların iyileşme süreçlerini Hipnoterapi ve Tıbbi Beslenme ile destekliyorum. Hastanede karşılaştığım sonuçlar, edindiğim bilgileri fazlasıyla destekliyor. Bu hastaların beslenme alışkanlıklarını irdelediğimde asitli içecekleri yoğun olarak tükettiklerini fark ettim. Taşlar da böylece bir bir oturmaya başladı. Lütfen siz de kendi çevrenize iyi bakın, etrafınızda gördüğünüz kolon kanseri tanılı hastaların ortak alışkanlıklarından birinin asitli içecekler tüketmek olduğunu hayretle fark edeceksiniz.

Yakın çevremde de eşimin kuzenlerinden ikisi, 3 yıl ara ile kolon kanseri tanısıyla hayatını kaybetti. İkisi de günde bir litre kadar asitli içecek tüketti.

Kronik kabızlığı olan ve son 1-2 yıldır asitli içecek tüketim alışkanlığı olan herkesin en kısa zamanda bir kolonoskopi yaptırtmasını tavsiye ederim.

Enerjinizi boş beklentilerle harcamayın, “Bu tarz içecekler neden yasaklanmıyor?” gibi gereksiz soruları kendinize sormaktan da vazgeçin ve sağlığınıza kendi elinize almaya karar verin. Her ne kadar psikolojik baskı çok olsa da (medya, reklamlar vs.) hiç kimse bu içecekleri fiziksel anlamda zorlayarak bize içirmiyor.

Gerçek şu ki firmalar genel olarak sağlık odaklı bir üretim yapmaz; üretimde lezzete odaklanılarak tüketimin artırılması amaçlanır. Sağlıkla ilgili tek kriterimiz olmalıdır: “Önce zarar verme.” Bir ürünü tükettikten birkaç saat sonra veya birkaç gün içinde zehirlenme bulgusu ortaya çıkmamışsa o ürünün sorun teşkil etmediği düşünülür. Yıllar sonrasında neler olacağını hesap eden bir bakış açımız maalesef ki yok.

Zararı birkaç gün veya birkaç saat içinde ortaya çıkmayan ancak yıllar içinde birike birike zarar veren asidik veya çok alkali her içecek, kesinlikle plastik kaplarda saklanmamalı ve taşınmamalıdır.

Biz, bedeni korumanın ilk adımı olarak kısa vadede zarar verenle uzun vadede birikim yaparak zarar vereni bir kabul edip ikisiyle de aynı derecede mücadele etmeliyiz...

Acıkmadan ve Susamadan Oruç Tutmak

“Acıkmamak için çok yemeli” algısı nasıl bir hatadır anlamış değilim. Gün boyu tok kalabilmek için sahurda bol ekmek, pilav, makarna ve peynir tüketmemizi söyleyen mev-

Zararı birkaç gün
veya birkaç saat
içinde ortaya
çıkmayan ancak
yıllar içinde birike
birike zarar veren
asidik veya çok alkali
her içecek, kesinlikle
plastik kaplarda
saklanmamalı ve
taşınmamalıdır.

cut yemek kültürümüz ve
bu kültürün uygulayıcısı
olan bizler, artık farklı
seçeneklere yönelmeliyiz.

Umarım yazının so-
nunda sizler de yeni se-
çeneklerden hoşnut olur-
sunuz...

Ne kadar çok yerseniz
yiyin açlığınızı en fazla
1-2 saat daha erteleyebi-
lirsiniz. Çok yemek ye-

mek açlık hissini 2-3 kat daha derinleştirir, bu da bedeni
daha çok yorar. Üstelik fazla gıdanın sindirimi için fazla
miktarla su harcanır. Örneğin 100 gr protein içeren bir gı-
danın midede sindirilmesi için kandan çekilen sıvı miktarı
200 cc'den fazladır. Bağırsak ve safradan gelen salgılardan
da 300 cc sıvı, kandan bağırsak sistemine aktarılır. Kanda
oluşan atıkların temizlenmesi için de 500 cc suya ihtiyaç du-
yulur. Bu hesabı gözetmeden özellikle peynir, sucuk, salam
gibi yoğun protein içeren bir sahur yapıldığı takdirde sabah
aşırı ağız kuruluğuyla uyanılır. Ayrıca sahurda tuzlu besinle-
rin tüketilmesine bağlı olarak su ihtiyacı da artar.

Sahurda en çok rağbet gören peynir, karpuz ve ekmek
üçlüsünün en masum ve hafif sahur yemeği olduğu düşü-
nülür. Şimdi biraz dikkatle bu yiyecekleri inceleyelim. Tuzlu
peynir, su tutma özelliği nedeniyle su ihtiyacını doğal olarak
artırır. Peynir yoğun protein içerir, bu nedenle sindirimin
ortalama 8. saatinde açığa çıkan ürik asit ve metabolik atık-
ların temizliği için bol su kullanılması gerekir. 100 gr pro-
teinin oluşturduğu atığın temizlenmesi için yaklaşık 500 ml

su kullanıldığını üst kısımda söylemiştim. Eğer bu miktarda su içmemişseniz susuzluğunuz bir kat daha derinleşir. Gelelim tatlı karpuz... Karpuz, güçlü idrar söktürücü etkisiyle bedeninizde zorlu bir idrar çıkışı oluşturarak kısıtlı su kaynaklarınızı tüketir. Bu da gün içinde vücudunuzun susuz kalmasına neden olur.

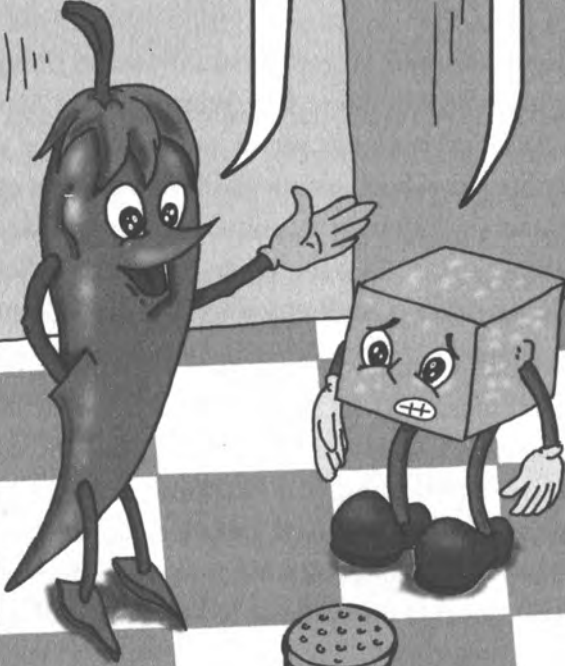
Susamamak için bol bol su içmek de bir diğer doğru bilinen yanıştır. Susamamak için içilen fazladan suyun vücutta hiçbir faydası olmayacağı gibi birçok zararı olur. Çünkü suyun fazlası vücutta tutulmaz ve en geç 3 saat içinde vücuttan atılır. Her su çıkışıyla birlikte değerli mineraller de uzaklaştırılmış olur ve gerçek su ihtiyacının olduğunu 7. ve 8. saatlerde bedende yeterli su kalmamış olur. Aynı zamanda içilen fazla su, midenin yeterli asitlik düzeyine ulaşmasına engel olur. Buna bağlı olarak sindirim sağlığı da etkilenir. Yiyeceklerin sindirilememesi sonucunda bağırsaklarda yüksek miktarda gaz birikir. Sabah ağır ağız kokusu ile uyananlar yediklerini sindirip sindiremediklerine dikkat etmelidir.

Aşırı tatlı olan her gıdanın metabolizmasında, tüketilen şeker miktarının 10-15 katı kadar su kullanılır. Kanda yükselen şekerin düzenlenmesi için bu suya ihtiyaç duyulur. Ayrıca bu şekerin enerjiye dönüştürülmesi aşamasında yeniden suya ihtiyaç olur. Reçel, pekmez, helva gibi tatlılar kan şekerini hızlı yükselteceğinden insülin salgılamasına sebebiyet verir. Bu nedenle en erken acıktıran gıda grubu, hamur ve şekerli ürünlerdir.

Bu kurallara göre; peynir çeşitleri, reçel, helva, pekmez, salam, sosis, sucuk, her türlü ekmek, makarna ve börek sahurda uzak durulması gereken gıdalardandır.

*Dostum, tatlı yiyelim
tatlı konuşalım.*

*Hayır dostum,
dost acı söyler!*



*El Cural
Aştıngül*

Sahurda Tercih Edilmesi Gereken Gıdalar

Gıdaları, **sindirildikçe vücuda su veren gıdalar** ve **sindirildikçe vücuttan su çeken gıdalar** olarak ikiye ayırmak mümkündür.

Örneğin sahurda havuç, kıvırcık, tereyağlı yumurta, yoğurtlu semizotu, yoğurtlu su kabağı, cacık, salatalık, avokado veya mor pancar yediğinizi düşünelim. Bu ürünlerin sindirilmesi için çok çok az su harcanır ki bu nedenle kanınızdan su çekilmez. Bununla birlikte sahurdan sabaha kadar geçen zaman diliminde kanınıza yavaş yavaş ulaştırılan-sudan dolayı sabahın ilk saatlerinde hiçbir susuzluk duymadan güne başlarsınız. Günün ilerleyen saatlerinde taze kıvırcık ve havucun suyu bağırsaklardan emilmeye devam edeceği için açlığın 6. ve 7. saatlerinde bile su ihtiyacı hissetmeyeceksiniz.

Sahurda 1 ya da 2 tereyağlı yumurta yenmesini (sarısu rafadan olacak şekilde) öneririm. Yumurtanın sindirimi için bir bardak su yeterlidir, tereyağının metabolizmasında da çok fazla su tüketilmeyeceğinden ötürü gün içinde çok miktarda su gereksinimi oluşmaz ve derin susuzluk hissi yaşamazsınız.

Yağlar, bedenimizin su kaybını azaltır. Peki, bu etkiyi nasıl yapar? Yağlar, midede azımsanmayacak miktarda su kullanılarak sindirilir ve suyla birlikte emilebilir, yağların su ile birleşmesi durumu, emilimi ve sindirimi için olmazsa olmaz bir koşuldur. Fizyolojide buna miçelizasyon reaksiyonu denir. Yağ moleküllerinin yıkılmaya başladığı saatlerde bu su açığa çıkarak susuzluğumuza küçük bir çözüm üretmiş olur. Bununla birlikte yağların sindirimi sonrasında ortaya çıkan ürünlerin temizlenmesi için ihtiyaç duyulan su da son derece azdır. Özellikle et, süt ve peynire oranla son derece

az su harcanır. Ayrıca yağların terlemeyi azaltıcı etkisi de unutulmamalıdır.

Kısaca yağları tercih etmemiz için çok önemli nedenlerimiz var. Yağlar, sindirim için bol miktarda suya ihtiyaç duyar yani ne kadar yağlı yemek yerseniz o kadar çok su tutabilirsiniz demektir.

Tüm yararlarına rağmen yağlarla ilgili önemli bir soruna değinmeden geçmemek gerekir. Yağlar, damarlarda oksidatif etkiler yapabilme potansiyeline sahiptir yani halk tabiriyle **damarları yakabilmektedir**. Bu problemin çözümü için yağların yanında güçlü **antioksidanlar** tüketilmelidir. Aksi hâlde susuzluk çekilmez ama yaşlanma ve damar sorunları artar. En güçlü antioksidanlar **yeşil ve mor sebzelerdir**. Sahurda da kaliteli salatalar hazırlayabilir, salatalarınızı bol zeytinyağı, ceviz, badem ve fındıkla zenginleştirebilirsiniz.

Yanlış anlaşılmamak için altını çizerek belirtiyorum; benim kastettiğim yağlar, sade yağ (ghee), soğuk sıkım zeytinyağı, Hindistancevizi yağı gibi “işlenmemiş ve rafine edilmemiş” yağlardır.

Glisemik indeksi yüksek tüm gıdalar hızlı acıkmaya yol açar. Hamurlu ve şekerli gıdaları ne kadar çok yemişseniz o kadar derin açlık hissedersiniz.

Bu bilgilerin, rahat bir Ramazan ayı geçirmenizi sağlamasını ümit ediyorum...

Vücuda Su Veren Gıdalar

Tüm yağlı besinler; tereyağı, zeytinyağı, Hindistancevizi yağı gibi işlenmemiş ve rafine edilmemiş yağlar; geceden suda bekletilmiş kavrulmamış badem, ceviz, fıstık, fındık gibi kuruyemişler; semizotu, roka, salatalık, tere, lahana,

mor kıvırcık, havuç gibi tüm sebzeler susama hissi meydana getirmez.

Aşağıda, sahurda tüketilebilecek örnek menüleri sizlerle paylaştım.

Menü 1) Semizotu ilaveli cacık, havuç, tereyağında yumurta ve 3-5 adet suda bekletilmiş ceviz.

Menü 2) Gecedен ıslatılmış ceviz veya badem ilaveli semizotu salatası ve domatesi az, kırmızı biberi bol olacak şekilde tereyağlı menemen.

Menü 3) Kıvamı çok yoğun olmayan tarhana çorbası, yanında bol miktarda az tuzlu yeşil zeytin ve havuç.

Menü 4) Mor havuç, şalgam, avokado ve ıslatılmış cevizli (3-5 adet) veya bir avuç bademli salata.

Menü 5) Tek başına bir öğün olarak Hindistan cevizi.

Menü 6) Bol domates, kırmızı biber, yeşil biber ve tereyağıyla hazırlanmış pirinç pilavı.

Menü 7) Mevsim meyveleri ve suda bekletilmiş bir miktar kuruyemiş.

★ **Sahurda et veya ciğer yemek isteyenler muhakkak bol salata ile yemelidir.**

7. Bölüm



GIDALARDA ARANAN TEMEL MADDELER VE BESİN TAKVİYELERİ

Esansiyel Amino Asitler

Esansiyel amino asitler, vücutta üretimi yapılmayan amino asitlerdir yani muhakkak gıdalar vasıtasıyla dışarıdan alınması gerekir. Esansiyel amino asitlerin dışındaki amino asitler ise esansiyel amino asitlerin uzantıları olarak ihtiyaca göre üretilir. Toplamda 21 tane amino asit vardır.

Amino asitler proteinlerin parçalanmasıyla meydana gelir yani yediğimiz her gıdanın içinde az ya da **çok protein bulunur**. Bu proteinler gerek **gıdalar** pişirildiğinde gerek de sindirim sistemindeki parçalayıcı enzimler vasıtasıyla parçalandığında **açığa çıkar**. Çok dile getirilmese de aslında bitkisel kaynaklı proteinler, en az hayvansal kaynaklı proteinler kadar çeşitliliğe ve insan yaşamı **için** yeterliliğe sahiptir. Ancak insanın yaratılışındaki renklilik, zevk duygusu ve tat duygusundan aldığı haz, tek yönlü beslenmenin önünde bir engeldir. Yani “ne istersen hepsi bitkisel kaynak-

larda var” deyip hayvansal besinlerden tamamen uzak kalmanın doğru bir seçenek olmadığını düşünüyorum. Buna karşın güç ve kuvvetin temsilcisi de hayvansal ürünler değildir. **Gıdaların her birinin ölçüsünü** ve değerini bilerek onları, **hücrelerimizi kirletmeden** tüketmeliyiz.

Tıbbi Beslenme’yi bilmeniz durumunda hayatınız daha güvenli bir sürece girer. Benim kendim için güvenli bulduğum amino asit zengini hayvansal besin kaynakları peynir altı suyu, lor peyniri, yumurta akı, paça çorbası ve kuzu ciğerdir. Bunlarla birlikte çok çok nadiren bulabildiğim yabani hayvan etlerini de severek yerim çünkü her birinin özel bir değeri var diye düşünüyorum, ama olmazsa olmazım değil.

Metiyonin

Metiyonin, birçok kaynak tarafından **gençliğimizi borçlu olduğumuz amino asit** olarak ifade edilir. Bu iltifata layık olsa da bir molekül ne kadar değerliyse o kadar da dikkat gerektirir. Çünkü metiyoninin metabolizmasında bol miktarda folik aside ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç karşılanmazsa, B12 ve B6 vitamini eksikliği mevcutsa metiyonin bir **homosisteine** dönüşür.

Ne ilginçtir ki homosistein, gençlik iksiri olan metiyonin aminoasidini kullanarak onu, tüm damar sistemlerini erozyona uğratan ve sonucunda da Alzheimer’a zemin hazırlayan bir madde hâline getirir.

Demek oluyor ki B vitamini eksiklikleri son derece ciddi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

Dr. Murat Kınıkoğlu’nun, kendi eserlerinde sıkça yer verdiği birkaç konu, bu başlığa açıklık getirmektedir:

Nygard ve arkadaşları, koroner kalp hastası olan ve 5 yıl boyunca takip edilen 587 hastanın ölümleri ile yüksek homosistein düzeyleri arasında ciddi bir ilişki gördüler.

Boers ve arkadaşları, 75 hastanın yüksek homosistein düzeyleri ile serebrovasküler ve periferik vasküler hastalıkları arasında ciddi bir ilişki gördüler.

Clarke ve arkadaşları, serebrovasküler hastalarının %42'sinde, periferik arter hastalarının %28'inde, koroner kalp hastalarının %30'unda homosistein düzeyinin yüksek olduğunu gördüler.

Framingham Kalp Çalışması (Framingham Heart Study), tıp camiasının yakından takip ettiği çok büyük bir çalışmadır. Yüksek homosisteinin kalp hastalıkları ile olan ilişkisi, bu çalışmaların belgeleriyle netleştirilmiş durumdadır. Bunun gibi onlarca çalışma ve delil de mevcuttur.

Burada anlatmak istediğim; bu kadar değerli bir amino asit bile vücut için zararlı hâle getirilebilir.

Bu yüzden sıkça vurguladığım bir konu olarak çok fazla süt, peynir, özellikle de et tüketen kişiler, bu ürünlere karşılık yeterli folik asit almazlarsa sonuçlar ters teptiği için kendilerini hızlı yaşlandırır. Yanlış duymadınız; metiyonin bakımından en zengin besinlerin başında süt, et ve yumurta gelir ancak bu besinleri tüketirken sindirim sistemi doğru çalışmayanlar için homosisteinden olumsuz etkilenmek kaçınılmaz bir sonuçtur.

Homosisteinin zararlı etkileri nasıl oluşur?

LDL, kolesterolü hızla okside eder, buna bağlı olarak da damar iç yüzeyi erozyona yani hasara uğrar. Homosistein, trombositler üzerindeki etkisiyle damarların tıkanmasına

neden olan pıhtılaşmayı artırır, aynı zamanda da damar iç yapısına zarar verir. LDL'nin oksidasyonu, damarların tıkanması anlamına gelir.

Metiyonin için güvenilir kaynaklardan bazıları muz, ahududu, domates, pirinç, arpa, fıstık, ceviz, tulum peyniri, yağlı kuzu eti, yumurtadır.

Metiyonin sindiriminin sorunsuz tamamlanması için bol sebze ve meyve, özellikle sülfür içeren besinlerden (turp, pırasa, soğan vb.) yenilmelidir; bu, opsiyonel değil zorunludur.

Karaciğerdeki toksik atıkların atılmasına ve karaciğerin yenilenmesine yardımcı olması nedeniyle yaşlanmayı geciktiren bir amino asittir. Tüm antioksidan sistemlerinde görev alır. Kan kolesterol seviyesini yakından ilgilendirir, yağların parçalanmasına yardımcı olur. Adele zayıflığı ve saç kırılmasını önler. Alerjik kimyasallara olan hassasiyetin giderilmesine katkı sağlar. Osteoporosisin önlenmesinde fayda sağlar. Testosteron seviyesini doğrudan düşürücü etkisi gösterir.

Metiyoninin aktivatörü ise çinkodur. Bu sebeple de çinko eksikliği olan birinin vücudunda metiyonin de düzgün işlenemez ve buna bağlı olarak karaciğer daha fazla yorulur ve yağlanır.

Fenilalanin

Fenilalaninin ne işe yaradığı sorunun cevabını fenilalanine ait kalıtsal metabolizma hastalığı olan fenilketonüri hastalığından biliyoruz. Bu amino asit, öğrenme ile ilgili konularda beyni destekler ve fenilketonüri hastası çocuklardan anlayacağınız gibi en belirgin özellikleri okul okuyamazlar ve öğrenmeleri güçtür, bu hasta gruplarında sınırlandırılan

besinlere baktığınız zaman etrafta gördüğünüz her besinde bolca bulunan bir amino asit olduğunu anlarsınız.

Depresyon tedavilerinde destekleyici olarak düşünülür.

Triptofan

Triptofan, daha çok sinir sistemi ve duygu kontrolü söz konusu olduğunda gündeme gelen bir amino asittir. Sero-tonin üretiminde kullanılır. Rahat uyumayı sağlar. Bu yüz-den öğle yemeğinde tavuk tüketildiğinde uyku bastırır. Büyüme hormonun salınımında, B6 vitaminin üretilmesinde etkilidir. Tavuk, kaz ve ördek etinde bol miktarda triptofan bulunur.

Treonin

Karaciğer yağlanmasını önlemek gibi önemli görevleri olan bu amino asit, kolajenin yapısında yer alır. Paçada bolca bulunur. Paça tüketmeyenlere ayda bir, onu da yapamıyorlarsa iki ayda bir kez bu çorbadan içmelerini öneririm.

Glutasyon

Glutasyon amino asidi, ağır metal ve ilaç detoksifikasyonu özelliğine sahip olması nedeniyle kan ve karaciğer bozukluklarının tedavisinde yardımcı olur. Bu amino asidi dışardan serumla alabilmek mümkündür. Gençlik iksiri olarak kullanılan glutasyonun sık kullanımı ve sürdürülebilirliği tartışılmalıdır. Ancak belirli zaman dilimlerinde hekiminize danışarak ihtiyacınız olup olmadığına karar verildiği zaman glutasyon takviyesi almanızı öneririm.

Glutasyonun etkisini nasıl gösterdiğini kısaca izah etmek gerekirse glutasyon, bayram temizliğine benzer bir metotla

hücre düzeyinde reaktif oksijen radikallerini temizleyerek mevcut atıkları karaciğere bırakır. Karaciğerin, gelen fazla miktardaki toksini taşıyabilecek durumda olması önemlidir. Glutasyonu değerli yapan; reaktif oksijen radikallerini karaciğere teslim ettikten sonra bu temizliği tekrarlamak üzere kan dolaşımına geri dönmesidir. Yani güçlü bir detoks yapar. Karaciğerdeki toksinler safra kanallarıyla kalın bağırsığa doğru gönderileceğinden dolayı kabızlığı olan kişilerin, bu tedaviden maksimum faydayı görebilmeleri için önce bağırsaklarını temizlemeleri gerekir.

Glutasyon, sinir sisteminin işlevlerini yerine getirebilmesi için gereklidir. Sedef ve egzama gibi kronik cilt hastalıklarının tedavisinde yardımcıdır. Aşırı asitlenme ve hazımsızlık gibi sindirim sisteminin işlev bozukluklarında çözüm olarak değerlendirilir. Vücudu sigara, radyasyon ve yoğun kafein gibi kanserojenlerin maruziyetine karşı korur. Kemoterapi ve x ışınlarının yan etkilerini azaltmak azaltır. Hemoglobin ve mitokondrilerin sitokromlarında bulunarak reaktif oksijen radikallerini temizler. Sakinleştirici etkisi ile manik depresif ve agresif bireylerin tedavisinde kullanılır. Glukagon üretiminde görev alır ve bunlar gibi daha birçok konuda destekleyicidir.

Ozon tedavisi alındığında ardından glutasyon uygulaması yapılmamalıdır. İki uygulamanın da aynı anda yapılması, ciddi yorgunluk ve hâlsizliğe neden olur.

Alkol kullanan bireylerin glutasyon düzeyleri çok düşük bulunur. Bu kimselerin glutasyon kullanarak eksikliği yerine koymaları önerilir. Glutasyon, damar yoluyla alınabildiği gibi oral kapsül şeklinde de kullanılabilir.

Glutasyonu artıran besinler nelerdir?

Roka, soğan, sarımsak, pırasa, turp (yani sülfür içeren besinler), devediken, nohut, mercimek ve ciğer, glutasyonu artıran besinlerdir. Glutasyonun etkisinin daha güçlü olması için B6, B9, B12, C ve E vitaminlerinin ayrıca da selenyumun vücutta eksik olmaması gerekir.

Histidin

Histidin amino asidi, beyin fonksiyonlarının ve sinirlerin korunmasında görev alır. Stresi hafifletir ve libidonun gelişmesine yardımcı olur. Derideki en önemli ultraviyole emiciler arasındadır. Kırmızı ve beyaz kan hücrelerinin üretiminde rol oynar. Anemi tedavisinde, kırmızı ve beyaz kan hücrelerinin üretimi için gereklidir. Romatoid artrit, ülser ve alerjik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır. Çocuklar için özellikle alınması gereken bir amino asittir. Büyüme ve doku onarımında etkilidir. Balık, pirinç, et ve süt ürünlerinde bolca bulunur, fazla alındığında mental hastalıkların semptomlarını artırır.

Alanin

Alanin amino asidi, doku bağlarının en önemli elemanıdır. Amino asitlerin glikoza çevrilmesinde rol alır. Bağışıklık sisteminde önemli bir göreve sahiptir. Karbonhidratların enerji üretiminde yer alır.

Tüm hayvansal besinlerde ve peynir altı suyunda bolca bulunur. Kilo kontrolü konusunda sorun yaşayanlara önerilebilecek besinlerden bir tanesi de peynir altı suyudur.

Arjinin

Arjinin, büyüme hormonunun salınımını teşvik eder. Yağların metabolize olması için gereklidir. Yanıkların teda-

visinde kullanılır. Diyabetik ayak yaralarının ve Buergerli ayak yaralarının tedavisinde son derece etkilidir. Her türlü yaranın iyileşmesinde ve kolajenin üretilmesinde faaldır. Damarların genişlemesinde ve açılmasında işlevi olduğu için doğurganlık gücünü yükseltir. Depolanmış yağların kullanılmasını artırır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Fiziksel ve zihinsel uyanıklığı artırır. Genellikle fazla arjinin kullanan kişilerin derilerinde kalınlaşma, ellerinde kabalaşma görülür. Her türlü yüksek eforlu işlerden sonra ya da travma sonrası vücudun arjinine olan ihtiyacı artar. Kilo vermek isteyen kişiler için ornitin ile birleştirilerek kullanılması önerilir. Çocuklar için büyüme hormonunun salgılanmasına katkısı sağlar. Çocuklarda da ornitinle birlikte kullanılması tavsiye edilir. Karaciğer yağlanması ve siroz tedavisinde etkilidir. Aşırı sinirlilik ve asabiyeti engellediğiyle ilgili de çalışmalar vardır.

Herpes enfeksiyonunu aktive etmesi nedeniyle yan etkisi bulunan arjinin, lizin amino asidi ile kombine edildiğinde bu yan etkisi nötrlenir.

Bilinen arjinin kaynakları; hindi, tavuk, kabak çekirdeği, fıstık, spirulina, nohut ve mercimektir.

Aspartik Asit

Aspartik asit, amino asit olarak karbonhidrat metabolizmasında önemli görevleri üstlenir. Protein metabolizması sonrasında açığa çıkan amonyanın verdiği hasarlara karşı koruma bariyeri vazifesi görür ve amonyanın vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar. Egzersiz veya stres sonrasında yükselen amonyak seviyesini de çabuk düşürür. Karaciğer sağlığını destekler. Canlılık ve kuvvet vererek yorgunluğu giderir.

Sürekli yorgun olan kişilerin aspartik asit düzeylerinin de düşük olduğu görülmektedir. Bu sebeple yorgunluk hissedildiğinde aspartik asit içeren gıdaların tüketilmesi önerilir. DNA ve RNA üretiminde görevli bir amino asit olduğunu da not etmek gerekir.

Aspartik asit; ıstiridye, roka ve kerevizde bulunur.

Sistein

Sistein, aspartik asit ve sitrülün ile birlikte çalışarak birçok zararlı kimyasal atığın detoksifikasyonunu sağlar. Alkol, sigara, yanık yağlar ve katkı maddeleri bu yöntemle vücuttan atılır. Beyaz kan hücrelerinin aktivitelerini güçlendirir, bu şekilde hücrelerin zarar görmesini önler. Sistein aynı zamanda akciğerde mukozal mukus oluşumunu engelleyerek akciğeri korur yani mukusun alveolleri tıkamasını önler ve parçalanarak dışarı atılmasını kolaylaştırır.

Lisin

Lisin, virüslerin üremesini engelleyen bir amino asittir, özellikle uçuk tedavisinde çok etkilidir. C vitamini ile birleştiği zaman karnitini oluşturur. Kas yapımına ciddi derecede katkı sağlar. Kalsiyumun emilimini destekler. Fazla alınması durumunda böbrek taşlarının oluşumuna sebebiyet verir.

Fazla miktarda bulunduğu besinlerin başında yumurta, eski kaşar peyniri, kuzu eti ve patates gelir. Kas oluşumunu desteklemek için karnitin üretimini sağlamak istiyorsanız yumurta, eski kaşar peyniri ve patatesle birlikte C vitamini almak yerine yemekten 2 saat sonra bol su içmek daha faydalıdır.

Hücreleri Genç Tutan Temel Amino Asitler İçin Lezzetli Kaynaklar

Çiğ Kabak Çekirdeği

Kabak çekirdeği, bol miktarda proteinler içerir. Magnezyum ve çinko bakımından da zengin olduğundan yılların oluşturduğu strese ve anksiyete oluşumuna engel olur. Bu çekirdeği mutfak masanızda bulundurmanızı tavsiye ederim. Akşam yemeklerinizle birlikte biraz yiyebilir, özellikle de yemek sonrası muhabbetlerinizde tatlı yerine tercih edebilirsiniz. Böylelikle hem tatlının vereceği zarardan korunur hem de kaliteli bir gece uykusu için yatırım yapmış olursunuz. Çünkü gece alınan magnezyum, uyku kalitesini artırır. Kabak çekirdeği kabızlığa iyi gelir, bağırsakların daha temiz hâle gelmesine katkı sağlar.

Afrodizyaktır yani cinsel enerjiyi takviye eder. Bunu içindeki bol arjinin sayesinde yapar. Arjinin nitrik oksit yapımında kullanılan bir maddedir. Nitrik oksidin sildenafil veya tadalafil gibi etkileri vardır yani cinsel performansı destekler.

Kabak çekirdeği, bir atıştırılmalık olarak çok lezzetli ve besleyici bir besindir. E vitamininden ve B vitaminlerinden zengin yapısı ve bol kalsiyum, magnezyum, demir, çinko, selenyum içermesi sebebiyle çok kıymetlidir. Diğer taraftan sizi şaşırtacağını düşündüğüm mühim bir özelliği daha var. Bol miktarda triptofan ve glutamat içermesi nedeniyle de doğal bir uyku hapi vazifesi görebilir. Triptofan, serotonin öncü maddesidir. Serotonin de mükemmel bir doğal uyku bileşimidir. Keza glutamattan üretilen GABA da stresi azaltan, gerginliği gideren ve uykuyu kolaylaştıran bir maddedir.

Ben bir spor takımının yöneticisi olsaydım her çalışma sonrasında tüm sporculara vermek üzere bir paket hazırlardım. Bu paketin içinde spor sonrası yorgunluğun giderilebilmesi için alkali iyonize su, bol mineralli maden suyu, tuzla kaplıca suyu ve bu içeceklerden bir saat sonra tüketilmesi için hazırlanmış çiğ kabak çekirdeği ve Sunrise isimli, içinde 22 meyve ve sebze bulunan güçlü bir antioksidan içecek olurdu. Böylelikle hem sporcuların mineral ihtiyaçlarını karşılardım hem de ORAC değeri yüksek gıdalarla vücutlarını temizlemelerine yardımcı olurdum.

Keten Tohumu

Her evde muhakkak olması gereken, özellikle genç kalmak isteyenlerin ve spor yapanların tüketmesinde çok fayda olan bu özel besin, gerçek bir enerji deposudur. %42 oranında kaliteli ve onarıcı yağlar içerir. %18 seviyesinde protein zenginliğine sahip benzersiz bir üründür.

Hücre verimliliğini etkileyen en önemli faktörün mineraller olduğunu tekrar tekrar vurgulamıştık. Keten tohumu bu konuda mükemmel bir kaynaktır; demir, magnezyum, kalsiyum, çinko ve daha birçok mineral bakımından oldukça zengindir.

Keten tohumundaki omega-3 yağ zenginliği, balık etlerinde dahi yoktur. Kalın bağırsakların çalıştırılması için ihtiyaç duyulan lifler de keten tohumunda bol miktarda bulunur.

Erkekler her gün keten tohumu yememelidir, haftada 3 kez tüketilmesi yeterlidir. Kadınlar daha fazla kullanabilir ancak yine de haftada bir-iki gün tüketime ara vermeleri, ürünün daha etkili olmasını sağlar.

Günlük demir ihtiyacını karşılayabilecek kadar bol miktarda demir içerir. Bitki kaynaklı demirin biyoyararlanımı son derece yüksektir ancak demir eksikliği anemisinin tedavisi olarak düşünülmemelidir. Çünkü uzun süre aralıksız demir desteği için farklı ürünler kullanılmalıdır.

Son derece kıymetli, harika bir besin olmasına rağmen son zamanlarda Kanada gibi denizaşırı ülkelerden gelen tahıl ürünlerinin radyasyon maruziyetine uğraması nedeniyle duyduğum kaygıyı belirtmeden de geçmek istemem... Bu kadar faydalı bir gıdayı daha korkarak tüketmek oldukça üzücü bir durum.

Tahıl ve Bakliyatlar

Baklagiller, genetik yapılarındaki değişimler sebebiyle yüksek dikkat gerektirse de her biri son derece önemli besin kaynaklarıdır. Sadece protein değil, bol lif içerikleriyle de önem arz ederler.

Örneğin yulafın protein oranı çok yüksektir ancak avenalin proteini içermesi sebebiyle sindirimi herkes için uygun olmayabilir. Bu yüzden ilk kez yiyenlerin, çok az miktarlarla başlaması gerekir.

Bulgur olarak benim tercihim siyezdır. Siyez bulgurunun protein oranı da yüksektir ve son derece zengin minerallerle sahiptir. Önem verdiğim başka bir özelliği de lif zengini olmasıdır.

Kuru fasulye, yüksek tempolu yaşayanların asla atlama-ması gereken özel bir besindir. %12 civarındaki harika bir protein oranına sahiptir; lif, kalsiyum, demir ve magnezyum içeriği de çok zengindir.

“Etten alınan kaloriyi kuru fasulyeden almak isterseniz ne olur?” sorusundan yola çıkılarak bir araştırma yapılmış, elde edilen sonuçlar ise gerçekten dikkate değer.

- Kuru fasulyede bulunan lif miktarı, etten 15 kat daha fazladır.
- Kuru fasulyeden elde edilen net kalsiyum, etten 3 kat daha fazladır.
- Kuru fasulyeden alınan demir oranı, etten 3 kat daha fazladır. (Bunun nedeni kuru fasulyede bulunan demirin biyoaktif olarak daha iyi emilmesidir.)
- Kuru fasulyede bulunan magnezyum, etten 5 kat daha fazladır.



Görüldüğü gibi aynı kalorideki 2 farklı üründen alınabilecek değerler birbirinden çok farklıdır ve açıkça söylemek gerekirse bitkisel beslenen insanlar sağlıklı yaşadıkları gibi %8 daha uzun ömürlü olurlar.

Bakliyat tüketiminin faydaları üzerine yapılan bir araştırmada diyabet, tansiyon ve kolesterol hastalıklarına yakalanan kişiler 8 hafta boyunca takip edilir. Araştırma süreci boyunca hastalardan haftada en az 5 gün bakliyat yemekleri istenir. Çalışmanın sonucunda bakliyat tüketen grupta, tüketmeyen gruba oranla çok ciddi derecede olumlu bir değişim rapor edilir.

Bakliyalarda en sık yapılan hata pişirme konusundadır. Bakliyatların bir gece önceden suda bekletilerek yumuşatılması; pişirme aşamasında içeriğindeki lektinlerden kurtarılması gerekir. Aksi hâlde bağırsakların geçirgenliğinin bozulmasına neden olur.

Kavrulmamış Çerezler

Çerezlerle alakalı yapılan çalışmalarda, çerezlerin koroner kalp hastalıkları kaynaklı ölümleri %29 oranında azalttığı ispatlanmıştır. Ancak yapılan çalışmada çerezlerin kavrulmuş ya da kavrulmamış olduğu ile alakalı bir bilgi yer almamaktadır. Kanaatimce çalışma, kavrulmuş çerezlerle yapıldı. Bu çalışmada bile böylesi harika sonuçlar alınabilmişse bir de kavrulmamış ve biyoaktivitesi yüksek besinlerle beslenenlerde bu oranın ne kadar daha düşeceğini siz düşünün.

Gençliğini uzun yıllar yaşamak isteyenler ve sporcular için bademin önemli bir yeri vardır. Kemik sağlığının ve sağlamlığının korunmasında badem, harika bir destekleyicidir. Kemik erimesini önlediğine dair çalışmalar mevcuttur. Protein oranı %6 civarındadır. Bademden tam manasıyla yarar görebilmek için bademin kavrulmamış ve radyasyona maruz kalmamış olması gerekir. Aksi hâlde fayda değil, zarar görürsünüz. Soyulmuş bademlerin ithal olma riski yüksek olduğundan sormadan almamaya dikkat ediyorum, size de böyle yapmanızı tavsiye ederim.

“Tarifler” bölümünde verdiğim badem sütü tarifini muhakkak yapın, özellikle çocuklarınıza içirtin.

Bir diğer çok kıymetli çerez ise cevizdir. Farelerle yapılan çalışmada 28 gün boyunca ceviz tüketen farelerin fiziki aktivitelerini daha güçlü yapabildikleri ve daha kolay öğrenebildikleri gözlenmiştir.

Arı Sütü

Arı sütü, esansiyel amino asitler ve B vitaminleri bakımından zengin bir besindir. Bu yüzden zaman zaman tüketilmesinde yarar vardır. Özellikle hücre dayanıklılığını

artırması sebebiyle geç yaşlanmanın sihirli anahtarlarından biri olarak bilinir.

Spirulina

Spirulina, bir mikro alg yani su yosunudur. Kurutularak kullanılabilir formuna getirilir. Spirulina, en doğal zengin mineral kaynağıdır. Hatırı sayılır miktarda iyot içerir. B grubu vitaminlerle birlikte, makul düzeyde protein de içerir. Ancak spirulinayı değerli kılan esas gücü, ağır metal temizliği konusundaki kabiliyetidir.

Çörek Otu Yağı

Çörek otu, üzerinde önemle durulması gereken sıra dışı bir besindir.

Uzun vadede çörek otu kadar hücreyi koruyan, onaran başka bir gıda yoktur. Binlerce yıl itibarını kaybetmeden günümüze gelen çörek otunun, bu yüzyılın endüstriyel yaklaşımları neticesinde böreklerin ve poğaçaların süsü olma yolunda ilerlerken, bir anda yeniden baş tacı edilmesini sağlayacak harika ürünlerle insanımıza kazandırılmasından son derece mutluyum.

Çörek otunun dozunu doğru ayarlarsanız zarar görmeden daha genç kalmanın pratik ve sürdürebilir yolunu bulmuş olursunuz. Etken maddesinin korunduğundan emin olduğunuz yerlerden aldığınız çörek otu yağından haftada 2-3 tatlı kaşığı tüketebilirsiniz.

Çörek otunun temel bileşenlerinden olan timokinon, oksidasyona çok hassas bir yağdır.

Bir ürün ne kadar sıkı bir kabuğa sahipse ürünün içeriğindeki yağlar da o kadar hassastır; tıpkı çörek otu

yağında olduğu gibi. Çörek otu yağının kapsülleri, tüketim için en uygun opsiyondur. Bu şekilde güvenilir üretim yapan güvenilir firmalardan, doktor ve eczacılardan bahsetmek istiyorum.

Dr. Cemalettin Ekmekçioğlu, piyasada bulunmayan, farklı lezzette bir ürün meydana getirdi. Ben kapsüllenmemiş formunun tadını biliyorum, son derece kendisine özel bir aroması var. Daha sonra bu ürünü kapsüllemeyi başardığında çok sevinmiştim çünkü timokinon maddesi hava ile hızlı oksitlendiği için kapsül formu güvenilirdir. Cemalettin Bey'in hekimliğindeki hassasiyetinin ürünlerine de yansıdığını düşünüyorum.

Son olarak piyasada bulabileceğimiz en iyi ürünlerden bir diğeri yüksek basınçlı CO₂ ekstraksiyon yöntemiyle üretim yapan Tabia firmasının ürünleridir. Çörek otunu kapsülleştirirken timokinon maddesini koruma altına almış olmaları önemli bir ayrıcalıktır. Her eczanede bulabileceğiniz bir markadır.

Tansiyonu olanların dikkatine: Çörek otu kalp atışını artırır, tansiyonu yükseltir. Doktor kontrolünde kullanmaya özen gösterin.

Müthiş Bir Antioksidan Kaynağı Olan Gingko Biloba

Gingko biloba, kan dolaşımını artıran bir bitkidir; özellikle beyin kan akımını artırması ile bilinir. Tiroit bezlerinin çalışmasını destekler ve aktif olmayı sağlar. Her türlü viral enfeksiyonlara karşı son derece etkilidir. Zihinsel gücü olumlu anlamda etkiler.

Gingko biloba, evimden eksik etmediğim bir üründür; bazen çayını, bazen ekstratını, bazen tabletini, bazen de ginkgo biloba içeren birkaç ürünü kullanırım. Bunlardan

biri de Dropy ürünüdür. Kilo kontrolü için de kullanılır ama ben bunu kilo kontrolünde değil, daha çok bağırsak temizliğinde ve ginkgo biloba içeriği sebebiyle kullanırım ama siz isterseniz tabletini de eczanelerden alabilirsiniz.

Daha fazla miktarda ginkgo biloba almak isterseniz ekstratlarını kullanabilirsiniz. Hafızanız için de faydalı olacaktır.

Destekleyici Besin Takviyeleri

Lesitin

Beynin kullandığı bir yağ asididir. Damar sertliğini önler, karaciğer hücrelerini onarır. Kilo kontrolünde destekleyicidir. Yaşlanma hızını yavaşlatır. Lesitin en fazla fasulyede bulunur, bu yüzden de kuru fasulye ayrıca çok değerli bir besindir.

Piyasada çok sayıda lesitin kapsülü mevcut olsa da baklagillerin yeterince tüketilmesiyle lesitin ihtiyacı karşılanabilir.

D Vitamini

Kliniğime gelen hastalar arasında D vitamini ölçümleri yaptırıp da normal sonuç alan hiç kimseyi görmedim. Peki neden? Gerçekten herkeste mi düşük? Elbette değil...

D vitamini ölçümü ile ilgili ciddi hatalar olduğunu düşünen hocalar da var, referans aralığı ile ilgili bir sorun olabileceğini düşünen hocalar da... Bir toplumun %99'unun D vitamini eksik çıkıyorsa bence cihaz ve ölçüm sistemi yeniden değerlendirilmelidir. Bu yüzden ben hiçbir hastamdan D vitamini ölçümü istemem. Benim ölçümleri istemiyor olmam, D vitaminin önemsiz olduğunu düşünmenize neden olmasın lütfen.

D vitamini eksikliği, yaşlanmayı hızlandıran bir faktör olduğu için çok önemli bir konudur. Bu nedenle de değinme ihtiyacı hissediyorum. Aslında D vitamini hakkında kitaplar yazılacak kadar derin bilgiler var ancak bize dönüp dolaşp neticede tek bir soru sorulacak, o da; “D vitamini takviyesi almalı mıyım?” Ben ara ara alıyorum ama günlük olarak kullanmam. D vitamini düzeyi takibi yapmadığımı da söylemek durumundayım. Eğer doğru besleniyorsanız, yeteri kadar güneş alıyorsanız D vitamini takviyesine ihtiyacınız yok demektir. Ancak bunlara rağmen kontrollerinizde düşük çıkıyorsa nedenleri araştırılmalıdır. D vitamini desteği aldıktan sonra da değerin yükselip yükselmediği kontrol edilmelidir. Çünkü takviyelerin de yararlı olamadığı durumlar vardır. Bu bağlamda hekimlerinizle diyalog hâlinde olmanızda fayda var.

D vitamini düzeyinin yüksek olması kas-iskelet sistemini olumlu etkiler. Egzersiz kapasitesini ve fiziksel performansı iyileştirir. D vitamini, ihtiyaç hâlinde kas ve yağ dokusunda salınabilir. Bağışıklık sistemi ve egzersizlere bağlı olarak oluşan enflamasyonlara iyi gelir. Stres faktörü oranlarında azalma sağlar.

Ülke olarak güneşten yana şanslı olmamıza rağmen yanlış güneşlendiğimiz için genel olarak düşük D vitamini seviyelerine sahibiz. Güneş ışınlarının, dik açılarla yeryüzüne geldiği 12:00-14:00 saatleri arasında 15-20 dakika kadar koruyucu sürmeden güneşlenmek, D vitamini seviyesini arttıracaktır.

Sık yapılan bir diğer hata ise güneş gözlüğü ile güneşlenmektir. Gözlükle güneşlenmek, D vitamini sentezini olumsuz etkilemektedir.

Kullanılan D vitamini, kendisine yönelik mevcut beklentileri tam manasıyla karşılayamamaktadır. Bu konudaki 9 ayrı çalışmadan alınan sonuçlar neticesinde böyle düşünmeye başladım. Toplam 48.000 hasta üzerinde yapılan çalışmada D vitamininin, kalp krizinin önlenmesine katkı sağlamadığı görüldü. Başka bir çalışmada 50.000 hasta D vitamininin etkileri incelendi ve felç üzerinde etkisi olmadığı kanıtlandı. Bir diğer çalışmada kemik kırıklarının iyileşme sürecinin hızlandırılmasında D vitamininin rolü incelendi ve sonucunda etkisiz çıktı.

Tüm bunlara rağmen ülkemizde D vitamini ile ilgili yapılan bu tantananın nedeni nedir anlamış değilim...

Yapılan yeni araştırmalar, alınan D vitaminine paralel olarak daha fazla femur başı kırığı görüldüğünü açıklamaktadır (Çalışma, Şubat 2013'te Calciff Tissue'da yayımlandı.). 2.500 kadın üzerinde yapılan çalışma, düzenli D vitamini kullananlarda %26 daha fazla kalça kırığı meydana geldiğini göstermektedir.

Peki, D vitamini nereden ve nasıl alınmalıdır? Her şeyden önce herhangi bir sorun yokken düzenli D vitamini tabletlerinin kullanılması faydadan çok zarar verir. Bu sebeple de haftada bir kez bir tablet olacak şekilde takviye alınabilir. Ancak bununla beraber D vitamini sentezini artıracak olan besinlerin tüketimi de artırılmalıdır. D vitamini düzeyleri aşırı düşük olan ve klinik olarak bariz D vitamini eksikliği bulguları taşıyan kimselerin de destek almaları gerekir.

Çinko

En çok susamda bulunan çinko; badem, fındık, fıstık ve ceviz de vardır. Ayrıca buğday rüşeyminde de bol miktarda zinco bulunur. Bir gece suda bekletilen bakliyatların zinco

düzeyleri artar. Ancak içinde bekletildikleri suyun kullanılmaması gerekir. Bakliyatların soğan ve sarımsakla pişirilmesi zinco emilimini artırır.

Zinco açısından zengin besinler tüketiyorsanız ayrıyeten besin takviyesi olarak almanıza gerek yok. Türkiye'deki toprakların zinco bakımından zayıf olduğu söylenir. Bu yüzden daha seçici davranılabilir ya da ara ara güvenilir ürünlerden olmak şartıyla besin takviyesi düşünülebilir.

K vitamini

K vitamini, daha çok kanın pıhtılaşması için kullanılan bir vitamin olarak bilinir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda damar yapılarının esnekliğinin devamında K vitaminine ihtiyaç olduğu görüldü. Açık, temiz ve güçlü damarlar, sağlıklı ve genç bir vücutta bulunacağından dolayı genç kalmak isteyenlerin K vitamini tüketimine dikkat etmesi gerekir.

İki tip K vitamini vardır, biri K1 yani **filokinone**, diğeri K2 yani **menaquinone**. K1 vitamini bitkisel kaynaklarda bolca bulunur. K2 ise bakterilerin ürettiği bir vitamindir. Bu yüzden bağırsak florasında ciddi sorunları olmayanların K2 sorunu da olmaz. Ancak sık antibiyotik kullanımı, asitli içecekler, kutu meyve suları, özetle tüm rafine ürünler florayı etkiler ve floradaki K2 üretim düzeyini değiştirir.

Hollanda'da yapılan çok sayıda bilimsel çalışma sonrasında K vitamini düzeyinin tıpkı D vitamininde olduğu gibi kalça kırıklarını etkilediği görüldü.

K vitamini düzeyini artırmak için bol miktarda yeşil sebze yenmelidir. Bağırsak florasına destek verecek probiyotik

etkisi yüksek besinler sofralardan eksik edilmemelidir. Kısacası kuru fasulyenizi turşusuz ya da soğansız yemeyin...

C vitamini

C vitamini, immün sistemi en iyi destekleyen vitaminlerden biridir. Bağışıklık yanıtını ve hücrel immüniteyi artırır, lökositlerin fagositoz gücünü destekler ve glutatyon düzeyini yükseltir. Glikolize albüminin oluşumunu önler, bu da yaşlanmanın geciktirilmesini sağlar. Karsinojen nitrozaminlerin oluşturduğu reaksiyonları bloke eder. Yediğimiz her ızgaradan, kızartmadan; içtiğimiz her kahveden nitrozaminler aldığımızı düşündüğümüzde **günlük** C vitamini tüketiminin önemi daha iyi anlaşılmış olur.

Kolon ve rektumda kansere dönüşme ihtimali olan hücrelerin tespit edildiği hastalara her gün 750 mg C vitamini uygulanmış, bunun sonucunda da kanserli hücre varlığında azalma olduğu saptanmıştır. Ancak bu etkiler genel manada değerlendirilmelidir yani çalışmanın kolon kanseriyle ilgili yapılmış olması C vitamininin akciğer kanserine yararı olmadığı anlamına gelmez. Ayrıca C vitamini, kanser hastalarına yapılan kemoterapi ilaçlarının etkilerini sinerjistik olarak artırmaktadır.

C vitamini kullanımını etkisizleştiren faktörlere de dikkat etmek gerekir. Aspirinin, C vitamininin beyaz kan hücrelerine (lökosit) girişini engellediği bilinmektedir. Bununla birlikte doğum kontrol hapları aşırı miktarda C vitamini tüketir. Yani doğum kontrol ilaçları kullanan kadınlar daha fazla C vitamini eksikliği yaşamaktadır. Kortikosteroid ilaçlar da C vitamininin serum düzeyini azaltır.

Müjdeli bir haber! Organik fosforlu peptisidlerin yani sebze ilaçlarının neden olduğu zehirlenmelerde C vitamini

ni kullanımının, mevcut hasarı önlediği bildirilmektedir. Uyuşturucu ve sigara bağımlılarının kesilme nöbetleri esnasında C vitamini kullanımının nöbetleri geriletebileceği gözlenmektedir.

C vitamininin etkisi, en iyi viral enfeksiyonlarda görülür. Yapılan onlarca çalışma sonucunda C vitamininin (0.5-2 g/gün) üst solunum yolu enfeksiyonuna karşı koruyucu olduğu bilgisine varıldı. Ülkemizde “soğuk algınlığı” denince sorununun tedavisi için akla ilk gelen C vitamini kaynakları; portakal, limon ve mandalınadır. Oysa klinik tecrübeler, portakalın asit düzeyinin boğazdaki narin mukozayı tahriş ettiği ve bakterilerin kolonizasyonunu artırarak hastalığın iyileşmesini geciktirdiği yönündedir. Hastalarım **gribal enfeksiyon olmadan evvel** portakal ve mandalina yiyebileceklerini ancak bunun miktarını da kaçırmamaları ve üstüne de muhakkak bir bardak su içmeleri gerektiğini söylerim.

C vitamini eksikliği; diş eti kanaması, yaraların geç iyileşmesi, eklem şişmesi ve anemiyle karakterize edilir. Bu belirtilerin çoğu, kolajen sentezindeki eksiklikle de açıklanabilir, kolajen eksikliği ise bağ dokusunda zayıflıkla sonuçlanır. C vitamini eksikliğinde albümin konsantrasyonu azalır ve idrarla yüksek oranda nitrojen atılmasına neden olur.

Greyfurt, biber, brokoli, kivi ve kuşburnu iyi birer C vitamini kaynağıdır.

E vitamini

E vitamini güçlü bir bağ kurma özelliği sayesinde iyi bir antioksidan güce sahiptir. Bu yüzden de E vitamini aldığınız zaman C vitamini aldığınızdan da emin olmalısınız.

Badem, ayçiçeği çekirdeği, kabak çekirdeği, Antep fıstığı, maydanoz, buğdayın rafine edilmemiş hâlinde bol miktarda E vitamini bulunur.

Niasin (B3 Vitamini)

Buğday kepeğinde ve ekşimiş hamurda bolca bulunan niasin; enerji sisteminde ve hücre çekirdeğinin genetik maddelerinin düzenlenmesinde çok özel görevlere sahiptir. Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında söz sahibi olması nedeniyle kadın ve erkek cinsiyet hormonları üzerinde etkili görevleri vardır.

B3 vitamini eksikliğinde ilk bulgular kronik yorgunluk ve sinirliliktir. Daha sonraki aşamada cilt hastalıkları ortaya çıkmaya başlar.

Sporcuların kepekli, ekşi mayalı ve siyez unlu ekmekleri tercih etmesi de yorgunlukla mücadele edebilmelerine katkı sağlar.

Pektin

Meyvelerin polisakkarit şeklindeki şekerlerine **pektin** denir. Pektin, lif olmamasına rağmen lif gibi davranan bir maddedir. Örneğin elma yediğinizde, elmanın içindeki pektinler bağırsaklardan yavaş yavaş emilir, böylelikle de şekerin kana geçişi yavaşlamış olur.

Pektinin bağırsak florası üzerindeki olumlu sonuçlarını anlatan çalışmalar ilk olarak Journal of BMC isimli mikrobiyoloji dergisinde yayımlandı. Journal of Agricultural dergisinde yayımlanan başka bir çalışmada da pektinin kolon kanserini önlediği belgelendi. Bu konuda son bilgi olarak pektinin, kanser genlerinin aktivasyonunda rol alan gale-

ctin3 genini inhibe ettiğini söyleyerek bu başlığı bitirmek istiyorum.

Lipoik Asit

Lipoik asit; ağrı hissini hızla kaldıran, kaslardaki sertliği azaltan, antrenman sonrasında oluşan laktik asidin temizlenmesini hızlandırarak toparlanmayı sağlayan etkili bir takviyedir .

Karaciğer ve kalp gibi iç organ etleri ile ıspanak, brokoli ve patates gibi bitkisel kaynaklardan tüketerek lipoik asit ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

Kalsiyum

Kalsiyum çok önemli bir mineraldir ancak hangi besinlerden alacağınızı bilmelisiniz. Kitabın içinde sıkça bahsettiğim; yeşil sebzeler, kavrulmamış çerezler ve baharatlardan uygun miktarlarda düzenli olarak tükettiğinizde hiçbir şekilde kalsiyum eksikliği sorunu yaşamazsınız.

Son dönemlerde besin takviyesi olarak alınan mineralerin fonksiyonelliği tartışılmaya başladı. Özellikle benim en çok merak ettiğim günlük olarak alınan kalsiyum tabletleridir. O tabletlerin ne kadar yoğun yazıldığını çok iyi biliyorum. Ben de uzun bir dönem takviye olarak yazdım ancak içeriğindeki tatlandırıcıların riskli olduğuna inandıktan sonra bu konuda ilk çekimserliğim oluştu. Daha sonra kalsiyumun aktif ve daha az aktif formları olduğunu fark ettim. Ancak ilaç firmaları, hep bir ağızdan anlaşılmış gibi an az aktif formunu üretmeyi tercih edince o zaman ben de hastalarım farklı seçenekler sunmayı tercih eder oldum.

Süt içerek kalsiyum aldığınızı düşünmeyin. Durumu kısaca şu çalışma ile aktarmak istiyorum. Auckland Üniversitesi

tesi, perimenapozal dönemde verilen kalsiyum haplarının etkinliğini ölçmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirdi. Bu çalışmaya göre 1500 civarında kadını 5 yıl boyunca takip ettiler. Bir gruba kalsiyum hapları verilirken, diğer gruba sadece plasebo haplar verildi. Neticesinde de çok ilginç sonuçlar elde edildi. Kalsiyum alan grupta damar sistemlerinin hasar gördüğünü işaret eden inme, kalp krizi geçirme ve sebebi bilinmeyen ani ölüm oranlarında belirgin bir artış görüldü. Çalışma BMJ dergisinin 2008 yılındaki sayısında yayımlandı. BMJ dergisinde yayımlanan tek yayın bu da değildir. Aynı konuda daha kapsamlı bir araştırma için 20000 civarında kadın, 4 yıl boyunca takip altında tutuldu. Çalışma gruplarından birine kalsiyum verilirken diğerine yine sadece plasebo verildi. Neticede kalsiyum kullanan gruptaki 143 hasta kalp krizi geçirirken, kalsiyum kullanmayan grupta bu sayı 111 olarak kayda geçti. Bu durum istatistiki olarak anlamlı bulundu. Yani araştırma, kalsiyum tabletlerinin kalp krizi riskini yükselttiğini göstermektedir. Tüm bunlara rağmen yine de kemiklerinizin sağlam olmasını isterseniz kalsiyum takviyesi alabilirsiniz.

Zürih Üniversitesi'nin de bu konuyla alakalı bir çalışması bulunmaktadır. Araştırma kapsamında izlenen 24000 kişiden, 11 yıl boyunca ağızdan kalsiyum tabletleri alanlarda kalp krizi riskinin arttığı tespit edildi.

Kalsiyum tabletlerinin gözlerde makula dejenerasyonu riskini artırdığı yönünde araştırma sonuçları mevcuttur. 3200 kişinin takip edildiği bir çalışma MedicineNet'te yayımlandı. Çalışma kapsamında 4 yıl boyunca her gün 800 mg kalsiyum kullanan ve kullanmayan insanlar karşılaştırıldı. Çalışma sonucunda kalsiyum kullanan kişilerin en az 2

kat daha fazla makula dejenerasyonu yaşadıkları not edildi. Üstelik bu hastalık çoğu zaman körlükle sonuçlanmaktadır.

Daha da ilginç bir çalışma Duke Üniversitesi'nden geldi. Kalsiyum tableti kullananların damar yapılarında sertleşme görüldüğü ve bu durumun yaşlılarda daha da bariz olduğu, yapılan çalışmalar sonucunda tespit edildi.

Evet, kalsiyum hepimiz için çok önemli ancak kalsiyum için gösterilen kaynakların tarafgir bir tavırla hazırlandığını sizin de fark ettiğinizi düşünüyorum. Bu yüzden kalsiyum için lahana, brokoli, badem, fındık vb. ürünler kullanmayı tercih edelim.

Kalsiyum kaynaklarını verimli bir biçimde kullanmaya özen gösterirken, kalsiyumu israf eden gıdaları da azaltmak gerekir. Bu gıdaların başında da et gibi hayvansal proteinlerin aşırı tüketimi ve kahve gelmektedir. Ayrıca gereğinden fazla alınan tuz da böbreklerden atılırken kalsiyumun da vücuttan çıkarılmasına neden olur.

Güçlü Bir Detoks İçin Gerekli Ürünler

Antosiyaninler

Meyve ve bitkilerin renklerini belirleyen maddelerde bulunan değerli antioksidanların tümü, antosiyaninler grubunda gösterilir. Ancak her bir meyvenin farklı renkteki pigmentlerinin de kendi isimleri vardır. Antosiyaninlerin etkilerini uzun uzun yazmak istesem inanın ki ortaya başlı başına bir kitap çıkar. Ancak özetle şunu vurgulamak isterim; her bir antosiyanin, hücre içinde üretilen serbest radikalleri tek tek değil, elektrikli süpürge gibi toplu olarak çeken antioksidanlardır.

Antosiyaninlerin kanser gen replikasyonlarını azalttığı yani kanserin başlamasına engel olduğu bilinmektedir. Ayrıca damarlarda oluşacak hasarı da azaltarak vücutta oluşması muhtemel ödemi ve enflamasyonu hafifletir ve ağrıları giderir. Antosiyanin içeren besinler, stres faktörlerini azaltıcı etkilere sahiptir.

Antosiyanin içeren gıdalardan bazıları; **mürdüm eriği, karadut, kiraz, vişne, yaban mersini, böğürtlen, çilek, ahududu, kıızılcık, mor üzüm ve mor lahanadır.**

Kiraz ve vişnenin özellikle kabuklarındaki koyuluk, meyvenin antosiyanin yönünden zengin olduğu bilgisini verir. Kanı en çok sulandıran meyveler; damarların iç yüzeyinde oluşan çökmeleri ve pıhtılaşma faktörlerinin aktifleşmesini engelleyerek trombüs oluşumunu önler. Kiraz ve vişne de bu meyvelerdendir.

Mor üzüm, harika bir ürik asit kristali temizleyicisi ve antosiyanin kaynağıdır. Siyah üzüm de bu bağlamda mor üzüm kadar etkilidir. Mor üzüm, protein atıklarını ortamdan uzaklaştırarak yaygın ağrıların nedeni olan romatizma sorunlarının başlamasını önler.

Yapılan çeşitli araştırmalarda, sadece mor lahananın 36 farklı antosiyanin türü içerdiği tespit edildi. Haftada 3-4 defa yenilmesi önerilen mor lahananın fazlası iyot emilimini engeller, bu da bilindiği üzere vücut için zararlıdır. Bereket ki tüm taze meyve ve sebzeler bol miktarda antioksidan içermekte, bu yüzden sadece bir ürüne takılıp kalma zorunluluğumuz yok.

Kateşinler

Siyah ve yeşil çayda bol miktarda kateşinler bulunur. Özellikle yeşil çayın antioksidan ve antienflamatuvar etkisi sporcular için çok değerlidir. Kilo alımına engel olması ve hipolipidemik etkisi ise enerjiyi yağ lehine çevirme konusunda destekleyicidir, bu sebeple de egzersiz öncesinde alınması gerekir.

Antibakteriyel, antiviral etkileri de seyahat boyunca ve sonrasında oluşması muhtemel direnç düşüklüğüne engel olur. **Yeşil çayda bulunan kateşinlerin kanser genlerinin replikasyon döneminde onarıcı enzimleri aktive ettiği bilinir.** Bu sebeple olası riski en az %20 azaltabilmek için günde bir fincan yeşil çay içilmelidir.

Likopen

Likopen, domates ve domates ürünlerinde, pembe greyfurt, karpuz ve kayısıda bulunan özel bir *karotenoit*dir.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tülay Aktaş Onkoloji Hastanesi'nin bu konuya ilişkin yayımlamış olduğu makaleden birkaç paragraf paylaşmak istiyorum:

Harvard Üniversitesi'nde bir grup araştırmacı tarafından yürütülen çalışmada karotenler ile prostat kanseri riski arasındaki ilişki incelenmiş ve sadece likopenin bu kanser riskine karşı koruyucu özelliği olduğu açıkça belirlenmiştir. Günlük beslenme örüntüsünde yüksek miktarda (6.5 mg/gün veya daha fazla) likopen alan erkeklerde, prostat kanseri riskinin daha az likopen alanlara göre %21 azaldığı gösterilmiştir. Bu araştırma, likopenin prostat kanserinden korunmak için önemli bir madde olduğunu belirtmektedir.

Haftada 10 veya daha fazla domates ve domates türevli gıda alan kişilerde, prostat kanseri riskinin haftada ortalama 1,5 kez alanlara oranla %35 daha az olduğu da çalışmanın sonuçlarındandır.

Sindirim sistemi kanseri görülme oranı yüksek olan Japonya'da yapılan bir ekolojik çalışmada, çeşitli bölgelerde yaşayan popülasyon gruplarında çeşitli besinlerin plazma seviyeleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda plazma likopen düzeyi yüksek olan kişilerden oluşan bölgelerde mide kanseri oranı daha düşük; likopen seviyesi düşük olan bölgelerde ise bu oranın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer sebze meyvelerle kıyaslandığında domates ile mide kanserleri arasındaki ters ilişkinin en tutarlı ve en güçlü ters ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ultraviyole ışınları, serbest radikallerin oluşmasına neden olur. Serbest radikaller ise ciltte güneş yanıkları, cilt yaşlanması ve cilt kanserlerine yol açabilir. Domates kökenli gıdalar ultraviyole ışınların sebep olduğu güneş yanıklarına karşı büyük koruma sağlar.

Meme kanseri insidansı yüksek olan fare türlerinde yapılan bir çalışmada, düzenli likopen alımının meme kanseri başlangıcını geciktirdiği ve gelişimini yavaşlattığı gösterilmiştir. Bu etki; meme bezindeki enzim aktivitesindeki azalma, düşmüş kanda bulunan serum yani plazmadaki yağ asidi ve prolaktin düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur.

Likopen konusunda birkaç noktaya dikkat etmek gerekir. Bunlardan biri, likopenin ısı ile daha aktif olduğudur yani domatesin menemen veya formunda kullanılması daha doğrudur. Bir diğeri ise likopenin yağı sevmesidir yani domates sosunuzun üzerinden zeytinyağını geçirmeyi unutmayın.

Daha genç bir cilt için domatesin mevsiminde yenmesi gerekir.

Beta Karoten

Hayatınızda beta karotenin yerini artıracak menüler oluşturmaya dikkat etmelisiniz. Özellikle spor sonrasında alınması çok önemli olan beta karoten, üzerinde önemle durulması gereken bir karoten çeşididir.

Karotenoidler ise karotenin yapısında bulunan oksijen içeren kimyasal yapılarıdır. Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Fakültesinde yayımlanan bir makalede, “Kanserli hücre çoğaldıktan sonra başka hücre kolonilerinin oluşumu da hızlı bir şekilde gerçekleşir ve oluşan koloniler vücudun diğer bölümlerine nüfuz eder. Burada tümörlerin değişik organlara gönderilmesi (metastaz) söz konusudur. Vücudun kendini koruma sistemi, bu tür oluşumlara neden olan zararlı maddelerin işlevini sona erdirmek hatta zarar görmüş DNA’nın onarılmasına yardım etmek adına birçok iş başarır. Karotenoidler, A, C ve E vitaminlerinin antioksidan özellikleri sayesinde yeterli miktarda vücuda alındıklarında kanserden korunmanın mümkün olabileceği, yapılan çalışmalar sonucu anlaşılmıştır.” şeklinde bir bilgi paylaşıldı.

Karotenoid çeşitliliği ve zenginliği bakımından en değerli besinin havuç olduğu bilinir. Ancak ıspanakta bulunan B-karoten, lutein ve epoksi karoten miktarı açık ara farkla daha fazladır. Ispanaktan sonra havuç, kavun, mango ve balkabağı akla gelmelidir.

Haftada 1-2 defa havuçlu salata, doğru yöntemle pişirilmiş ıspanak veya bal kabağı tatlısı tüketmeye gayret edin.

Resveratrol

Üzüm, yaban mersini ve kıvılcıkta bolca bulunan resveratrol, doğal antioksidan maddelerinden biridir. Damar gençliğini koruma özelliğiyle de bilinir.

Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Histoloji ve Embriyoloji ABD tarafından resveratrol ve etkileri üzerine bir gözden geçirme makalesi yayımlayan Kemal Ergin ve Aslı Yaylalı'nın çalışmalarından bir bölümü paylaşmak istiyorum:

“Diyetle indüklenerek obez yapılan ve genetik olarak obez olan ratlarda resveratrolün insülin sensitivitesini artırdığı plazma glukoz seviyesini azalttığı ve mitokondrial kapasiteyi arttırdığı ortaya konmuştur. Burada anlatılmak istenen; zorla obezleştirilen farelerde resveratrolün (üzüm kabuğu ve çekirdeğinde bulunan bir etken madde), kan şekeri düzeyinin düşürülmesine yardımcı olduğudur.

Elde edilen en son deneysel verilerle resveratrolün diyabetten korunmada ve bazı diyabetik komplikasyonları hafifletmede faydalı olduğu bilinmektedir. Diyabetik ratlarda (Deney hayvanları) resveratrolün metabolik parametreleri iyileştirdiği, plazma glukoz ve trigliserit konsantrasyonlarını azalttığı gösterilmiştir.

Fransa'da kırmızı şarap tüketimi ile kardiovasküler hastalık sıklığı arasında ters orantı saptanmıştır. Fransız toplumu yağ ve kolesterol bakımından zengin gıdalar tüketmesine rağmen kalp ve damar hastalıkları görülme oranı, Fransız toplumunda oldukça düşüktür.

Çok sayıda çalışma, resveratrolün koroner kalp hastalığına karşı koruyucu etkisi olduğunu öne sürmektedir. Bu etkinin özellikle LDL'nin oksidasyonuna karşı koruma yo-

luyla veya trombosit agregasyonunu (toplanmasını) azaltmasına bağlı olabileceği belirtilmektedir.”

Mersin Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi ABD’de özel bir çalışma yapıldı. Resveratrolün kemik üzerindeki etkileri konusunda çalışan Ayşe Özcan Küçük, resveratrolün kemik onarımını (osteoblastogenez) uyarırken, kemik yıkımını (osteoklastogenez) azalttığını belirtmektedir.

Yapılan bir çalışmada resveratrolün, yumurtalıkların alınması veya hareketsizlik gibi nedenlerden dolayı oluşan kemik kaybını engellediği gösterildi. Osteoporozlu hayvan modellerinde de bu bilgi kanıtlandı.

Benim klinik deneyimlerim, resveratrolün özellikle sporcu beslenmesinde muhakkak bulundurulması yönündedir. Resveratrol alımı için siyah üzüm ve yaban mersini tazeyken tüketilebilir. Bununla birlikte siyah üzüm sirkesi ve enoant kullanımını da alışkanlık hâline getirilmelidir.

Güçlü Bir Detoks İçin Gerekli Ürünler

Detoks gücü yüksek besinlerin zihnimizde ayrı bir yeri olmalıdır. Karaciğerin asıl görevini gerçekleştirirken kullandığı iki önemli mekanizma vardır;

- Toksinleri **yağda** çözünür hâle getirmek.
- Toksinleri **suda** çözünür hâle getirmek.

Tüm detoks mekanizmalarının başında ihtiyaç duyulan ürünler ise şu şekildedir;

- Tüm turpgiller (sebzeler)
- C vitamini

- Beta karotenler
- Resveratrol
- Kateşin
- N-Asetil-Sistein (Asist)
- Glutamine ve metionin aminoasidi (ileride ele alınacak)

Probiyotiklerin Önemi

Bağırsak florasının düzenlenmesi konusunda ne kadar hassas davranılırsa o kadar yarar görüleceğini düşünüyorum ancak buradaki temel nokta, probiyotikleri kapsülle değil, doğrudan gıdalardan almaktır. Çünkü probiyotik kapsüllerinin kullanımını daha çok antibiyotik kullanımından ardından veya şiddetli ishal vakalarından sonra öneririz.

Probiyotikler, gıdanın sindiriminde kullanılan araçlardır. Bağırsaklarda bulunması istenen probiyotik çeşitliliği ortalama 500 civarındadır. Yani yediklerimizin iyi sindirilmesi için ne kadar fazla çeşitlilikte probiyotiğe sahipsek bizim için o kadar iyidir.

Bu sebeple de örneğin **sirke** denilince akla sadece elma sirkesi gelmemelidir. Şahsen ben birçok sirke çeşidini evimde bulundururum. Salatalarımda başta üzüm olmak üzere 4 değişik sirke kullanırım; şalgam, turşu, kombuça, yoğurt, kefir ve sarımsak kullanarak da probiyotik çeşitliliğini artırırım.



**Unutmayın; yediğiniz değil,
sindirebildiğiniz sizindir.**



Yedikleriniz değil, sindirebildikleriniz size fayda sağlayabilir. Her gıda, özel parçalayıcılar aracılığıyla faydalı ve emilebilir hâle getirilir. Bağırsaklarda bu işlemleri yaptığı bilinen 500 çeşit probiyotik tespit edilmiştir. Eğer probiyotik yönünden zayıf bağırsaklara sahipseniz tükettikleriniz olması gerektiği gibi emilip kana aktarılamaz. Bu da en nihayetinde gıdalardan gerekli besinleri alamamanıza neden olur.

Ne kadar pahalı, özenle süslenmiş veya çeşitli yediğiniz önemli değildir, bu yemeklerden ne kadar yararlanabildiğiniz önemlidir. İşte tam olarak bunu etkileyen faktörlerden biri de sofradaki **probiyotik** zenginliğidir. Probiyotik ihtiyacınızı turşu, kefir, sirke ve kombucha gibi besinleri günlük olarak tüketerek karşılayabilirsiniz. Probiyotik zenginliğini artıran faktörlerden bir diğeri de elle yemek yemektir. Ellerinizi sabunla yıkadıktan sonra bile avuçlarınızdaki doğal flora varlığını korur. Bu flora, bağırsakları destekleyici özelliğe sahiptir. Aynı şekilde ev ortamında ailenizle (hasta olanlar hariç) ortak tabaktan bir şeyler yemek de bağırsak floranızı destekler. Bu ise size farklı bir flora ile tanışma imkânı sağlayarak makrofajlarınıza yeni bir bilgi kodu yükler.

8. Bölüm



SAĞLIK İÇİN ÖNEMLİ KONULAR

Spor Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Spor yaparken amaç kilo kontrolü için yağ yakmaksa yüksek tempolu sporlardan kaçınılmalı; düşük tempolu ve uzun süreli programlar yapmaya dikkat edilmelidir. Böylelikle daha az yorgunlukla daha kalıcı sonuçlar alınabilir. Amaç kas kitlesini artırmak ise o zaman zorlayıcı egzersizlere ihtiyaç duyulabilir.

Sporcuların kas kitlelerini artırmaları bir düzeye kadar gereklidir ancak bu durum abartıldığında faydadan çok zarar vermeye başlar. Kas kitlesinin artırılması nispeten enerji kullanımını da artırdığı için, yenilen gıdaların kolaylıkla yakılmasını sağlar. Karşılaştırma yapmak gerekirse 1 birimlik yağın günlük harcadığı enerji yakıtı 2 kalori ise aynı birimlik kas kitlesi 80 kalori yakar. Yani 40 kat daha fazla enerji harcanır. Bu, sadece bazal metabolizmanın yaktığı kalordir, kasın eforu arttıkça bu rakam da artar.

Hareketsiz her dokumuzun kasları erimeye doğru gider. Bu yüzden hareket hâlinde olmak ve hayatımızın bir parçası olarak spor yapmak son derece önemlidir.

Aç Karnına Egzersiz Yapmak

Fizyoloji bilenler açlık ve kan enerji düzeyinin birbirinden ne kadar ayrı ifadeler olduğunu bilirler. Ancak toplum nazarında açlık, **midenin boş olması**; tokluk ise **midenin dolu olması** durumudur.

“Aç karnına spor mu yapılır?” diye soranlarınız elbette vardır ama evet, spor aç karnına yapılmalıdır. Midesi ve bağırsakları dolu olan birinin yaptığı spor verimli olmaz. Çünkü midenin dolu olduğu bir vücutta kasların ihtiyaç duyduğu besinleri taşıyan kanın en az dörtte biri sindirim sisteminde çalışmak üzere görevlendirilir. Yani normalde 4/4 kullanılabilecek verimlilik, 1/4 oranında azalmış olur. Sindirim esnasında açığa çıkan atıkların toksin yükü, spor yaparken ortaya çıkan atıkların toksin yükü ile birleşerek yorgunluğun ortaya çıkışını hızlandırır. Bu sebeple de spor yaparken tok olunmamalıdır.

Spor esnasında ihtiyaç duyulan enerjinin temin edilebileceği doğru kaynaklara göz atmak gerekir. Birincisi, spordan önce bağırsaklardan emilimi ve sindirimi kolay olan ama kana geçişi de bir o kadar yavaş olan besinler tercih edilirse açlık psikolojisi ortadan kalkar ve tokluk stresi de oluşmaz. Bunun için de bir elma, havuç, mor havuç ve yer elması tüketilebilir (A vitamini ve fenol halkaları içeren besinlerin yağlarla birlikte tüketilmezse sindirimlerinin zorlaşacağı unutulmamalıdır. Yağlar, ürünlerin sindirim sisteminden geçişini yavaşlatarak tokluk hissini uzatır). İyi bir smoothie hazırlamak da güzel bir seçenektir. Bunun için tarifler kıs-

mündaki smootie'lerden birini yapabilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken husus, bir öğünde tüketilmesi gereken smoothie miktarının 1/3'ini içmeye özen göstermektir.

Smoothie tercihimizde dikkat etmemiz gereken noktalar nelerdir?

- Smoothie'nin sindirimi için kompleks enzimlere ihtiyaç olmamalıdır yani süt kullanılmamalıdır.
- İçeceğin kana yavaş geçiş yapmasını sağlayacak bol lifli besinler tercih edilmelidir.
- Kanın toksin yükünü temizleme gücü yüksek olan ürünlerle içeceğin içeriği zenginleştirilmelidir. Bu özellik tüm sebzelerde fazlasıyla mevcuttur.

Termojenik etkisi yüksek olan pul biberi, zerdeçal, biberiye, yeşil çay ve sinameki de muhakkak tercihler arasında olmalıdır. Tüm içecekler, spordan 30-40 dakika önce, çok soğuk olmayacak şekilde tüketilmelidir.

Kas kitlesi yapma ve o kasları koruma uğruna kaç gencimizi kaybettik...

Uzun yaşamak, tek başına yeterli değildir çünkü önemli olan yaşamın niteliğidir. 40 yaşından sonra kaslarımız düzenli olarak erir. Her 10 yılda kas kitlemizin %5'ini kaybederiz. Ancak bu hızı artırmak da azaltmak da mümkündür hatta 40 yaşından sonra kas kitlemizi artırabilme olanağımız da var.

Ayrıca **testosteron hormonu, kas kütlesinin artmasında oldukça etkilidir.** Duygusal dayanıklılığın ve metanetin devamlılığında önemli işlevler üstlenen bir hormondur. **Demir diken**i bitkisi, testosteron üzerinden etki ederek kas kütlesinin artışı destekler. Fazlasının zararlı olabilmesi

nedeniyle tecrübeli bir diyetisyen veya doktor danışmanlığında kullanılmalıdır.

Kuşkonmaz, kereviz sapı, brokoli, nar, chia tohumu, zencefil, karaciğer (Spor yaralanması gibi bir durum söz konusu değilse ayda bir kez tüketilmesi yeterlidir.), kalp kası ve ananas etkili testosteron kaynaklarıdır.

Gece Yemekleri

Dayanıklılık sporları yaparken 20 dakika ara ile %10'luk basit karbonhidratlar içeren içecekler içmek, son derece zararlıdır.

Haltercilik ve yakın dövüş sporları ile ilgilenenlere önerilen kompleks karbonhidrat oranlarının artırılması ile ilgili bilgiler, aslında tüm spor dalları için geçerlidir. Hiçbir zaman rafine basit şekerler önerilmez.

Kansızlık Spor Performansını Nasıl Etkiler?

Aslında her birimiz demir içeren besinleri bir şekilde tüketiyoruz bu sebeple ciddi bir yokluk yaşamadığımızdan eminim ama yemek sofralarındaki zenginliği kan düzeyine taşıyamamanın da muhakkak bir nedeni var. Göze çarpmayan basit sorunlardan dolayı besinlerden alınan demir emilimi gerçekleştirilemez.

Kansızlıkların sıklıkla rastlanan nedenlerinden biri, demir emilim bozukluğuna bağlı olarak kan hücresinin üretimindeki yetersizliktir (mikrositik anemi). Bir diğer sık rastlanan nedense vücudun yeterli miktarda B12 vitaminine

sahip olmaması sebebiyle kan hücrelerinin anormal genişlemesi ve kabalaşması ile hücrelerin oksijen taşıma kalitesinin düşmesidir (makrositik anemi).

Peki, demir emilimini etkileyen faktörler nelerdir?

Mide koruyucu olarak bilinen ilaçların demir emilimini bozabileceği kimin aklına gelirdi? Üstelik mide koruyucuların kabızlık gibi ciddi yan etkileri de mevcuttur...

Gelelim kan yapısındaki bozulmanın yaşam performansını nasıl etkilediği gerçeğine. Ne kadar kaliteli beslenirseniz beslenin, nihayetinde gıdanın geleceği son yer yakıt ocakları olan mitokondrilerdir. Bu sebeple yakıt yönetimi çok önemlidir. Eğer mitokondrilerin ihtiyaç duyduğu oksijen vaktinde ve yeterince karşılanmazsa işte o zaman sorunlar meydana çıkar.

İster fiziki performansınız isterseniz de kilo kontrolünüz için olsun, nihayetinde sağlıklı olmak için sağlıklı kan hücrelerine ihtiyacınız var ve sizin sağlıklı hücrelerinizin oluşumuna engel olan bazı ilaçlardan ve yeme içme hatalarından uzaklaşmanız gerekiyor.

Gerçek Kemik Sağlamlığı

Kalça kırığının gerçek nedeninin yediğimiz et, peynir ve süt olduğunu söylesem eminim ki şaşırırsınız. Harvard Nurses Health Study tarafından yapılan bir çalışmada 77000 kişi, 12 yıl boyunca takip edildi. Çalışma sonucunda en yüksek kalça kırığı oranı, süt ve et ürünleri tüketenlerde görüldü.

Journal of Bone and Mineral Research dergisinde 75000 kişinin 15 yıl boyunca takip edildiği bir çalışmaya yer verildi. Çalışma sonucuna göre en fazla kalça kırığının, %88

gibi büyük bir oranla sıkça et, süt ve peynir tüketenlerde görüldüğü kayıtlara geçirildi. Bu oranın, meyve ve sebze tüketim nispetine bağlı olarak düştüğü de çalışmanın bir diğer sonucudur.

Spor yaparken ihtiyaç duyulan mineraller et ve süten karşılanamaz. Bunun nedenlerinden biri, hayvansal minerallerin proteinlere bağlı olması nedeniyle biyoaktivitelerinin düşmesidir. Buna karşın bitkisel besinlerdeki mineraller iyonize olduğundan bitkisel ürünlerin biyoyararlanımı son derece yüksektir. Kaldı ki hayvansal besinler sindirildikten sonra açığa çıkan atıkların temizlenmesi için yeniden vücuttaki mineraller kullanılır yani hayvansal ürünler vücudunuzdaki mineralleri bitkisel ürünlerden daha fazla tüketir.

Koku ve Beslenme ilişkisi

Bu konuyu çok alakasız bulduğunuzu tahmin edebiliyorum. Ama her yoğun tempolu hareketimizde, özellikle sıcak havalarda ya da spor yaparken ve spor sonrasında ter dökeriz. Peki, et ürünlerini fazla tüketenlerin ter kokularının tahammül edilemeyecek kadar ağır olduğunu fark etmiş olsaydınız et tüketiminizi azaltma kararı alır mıydınız? Bence kesinlikle et ve süt tüketiminize bir süre ara verirdiniz.

Kötü kokunun sonuçlarını etraflıca konuşmak gerekir. Örneğin özel hayatınızın kalitesinde bozulmalar oluyorsa bunun nedenlerinden biri kokunuzun eşiniz tarafından rahatsız edici bulunması olabilir mi? Bu soruyu ciddiye almanızı ve bir düşünmenizi isterim.

Yorgunluk ve Böbrek İlişkisi

Böbrekleri düzgün çalışan insanlar çabuk yorulmazlar. Çünkü ortamdaki asidik atıkları vücuttan doğru bir biçimde uzaklaştırmak kişinin performansını yakından etkiler.

HealthStudy’de yayımlanan bir çalışmada haftalık et tüketimi arttıkça mikroalbüminuri düzeyinin de arttığı gösterildi. Bu protein çalışması bitkisel protein kaynakları olan nohut, mercimek ve kuru fasulye ile hayvansal protein kaynakları olan et, süt ve peynirle ayrı ayrı yapıldı. Nihayetinde de hayvansal proteinin böbrekleri daha erken çürüttüğü sonucu ortaya konuldu.

Damar Sağlığı

Sporcular başta olmak üzere kişilerin performansını belirleyen en önemli faktörlerden biri sağlıklı damarlardır. Damarlar yoluyla kaslara düzenli olarak besin nakli gerçekleştirilmelidir. Bunun başka bir alternatifi yoktur. Sürpriz sağlık sorunları yaşamamak için daha sağlıklı damarlara sahip olunmalıdır. Bu bağlamda damarların çapı çok önemlidir.

Fastfood, rafine un ve seker tüketimine bağlı olarak 10 yaşından itibaren ateroskleroz (damar içi kalınlaşması hastalığı) bulguları başlamaktadır. Ancak damarların tıkanmasını engelleyen hatta tıkalı damarları açan bir beslenme şekli şükür ki mevcut. Kaliforniya Üniversitesi’nde Dean Ornish tarafından hazırlanan bitkisel beslenme programı sonrasında angina (göğüs ağrısı) sıklığının %90’a kadar azaldığı tespit edildi.

Mide Sorunları ve Hayvansal Gıda Tüketimi

Et ve süt tüketimi arttıkça reflü ve gastrit vakalarının da arttığını biliyor musunuz?

Japonya'da 900 reflü hastasının üzerinde yapılan bir araştırmada et ve süt tüketimini artıran bireylerde reflü ataklarının da arttığı görüldü.

Açlık ve Zindelik Üzerine

Yemek yedikten yaklaşık 3-4 saat sonra mide boşaltıma başlar ve çoğu zaman 5. saatte midede herhangi bir gıda kalmaz. Mide, bu boşluğu açlık olarak kabul eder ve yemek yemeye ihtiyacı olduğunu sanır. Oysa yiyeceklerin çoğu henüz ince bağırsaktadır ve gıdaların kana geçişi devam etmektedir. Yani hissedilen esasında yalancı açlıktır. Yemekten 6-8 saat sonra gıdanın bağırsaklardan emiliminin büyük bir kısmı gerçekleşmiş olur ve yeni bir açlık hissi başlar. Bu açlık, bedenimizdeki rezervleri yeterli düzeyde kullanamadığımızdan ötürü hissedilir. 8. saatteki açlığın dahi yönetilebilmesi mümkündür. Uzatılmış öğün aralarında vücudu temizleyen her türlü meyve ve sebze, arındırma işlemine katkı sağlar. Eğer ekşi elma, salatalık, greyfurt veya ananas yenilirse içerdiği minerallerin ve antioksidanların etkisi ile yağların kana geçişi hızlandırılır ve enerji artışı sağlanır. Kalorisi düşük gıdalar olması sebebiyle de vücudu zorlamaz.

Sindirim süreci bu şekilde ilerlerken biz, alışkanlıklarımızdan kaynaklanan nedenlerden dolayı 4-5 saatte bir yemek yemezsek açlık krizine gireceğimizi sanırız. Bu yalancı açlık ataklarını 2 bardak su içerek atlatmayı alışkanlık hâline getirmek, vücudun yağ rezervlerini tüketmenin en pratik ve en basit yoludur.

İnsanlar o kadar düzenli yemek yerler ki asla gerçek açlığı yaşama fırsatları olmaz. Bu yüzdendir ki sadece kilo sorunuyla değil, aynı zamanda yediklerinin lezzetini alamama gibi bir durumla da karşılaşır. Yani yemek yerken mutlu olan insanlar, yediklerinden lezzet alamaz hâle gelir ve buna bağlı depresyon dahi görülebilir.

Geçmiş sayfalarda da söylediğim gibi yaşadığımız derin açlık, bizi yaşama bağlayan önemli gereçlerden biridir. Çünkü açlık derinleştikçe açlık hormonu olarak bilinen **ghrelin** salınımı da artar. Ghrelin hormonunun verdiği acıkma hissinin etkinliği 20 dakika kadar devam eder, sonrasında da kaybolur. Ghrelin; mide, bağırsak ve böbreklerden salgılanarak yaşama tutunma duygusunu kamçılar ve yiyeceklerden lezzet alınmasını sağlar. Bu esnada açlık ve mutlulukla ilişkili olan serotonerjik sistem de uyarılarak aktive edilir. Stresin kronikleştiği kimselerde örneğin yoğun stres altında spor yapan insanlarda ghrelin salınımının etkinliği uzar (+20 dakika) ve tokluk hissi daha geç oluşur bazense tamamen kaybolur. Bu yüzden spora uzun süre ara veren kişilerin kilo aldığı görülür. Bunun sebebi spor kimselerin, ara verseler dahi, vücutlarında ghrelin hormonunun normalinden daha uzun bir süre salgılanmaya devam etmesi ve yoğun açlığa neden olmasıdır. Bu ciddi sorunu yaşamamak için açlık sürecini ve duygusunu iyi yönetmek gerekir.

Tüm bu nedenlerden dolayı az ve sık beslenme, sağlıklı bir tercih değildir. Az ve sık beslenme bedenimizi beslemeyeceği gibi ruhsal dünyanın bozulmasına da neden olur. Aynı zamanda bu rutin, insan doğasına da aykırıdır; günde 5-6 öğün beslenme alışkanlığı, yemeği sürekli olarak gündemde tutar. “Şimdi yedim, 3 saat sonraki ara öğünümde ne yesem acaba?” sorusu ile sofradan kalkılır. Zihin, sürekli yemekle meşguldür.

Kan şekeriimizin düzenlenmesinde yağ rezervlerimizin kullanılması için açlığın derinleştirilmesinden daha etkili bir seçenek yoktur. Böylece kilo verme de kolaylaşmış olur. Fazla kilolara bağlı yaşanan kronik yorgunluk şikâyetleri yavaş yavaş kaybolurken açlığın verdiği rahatlık deneyimlenir.

İdeal kilonuza ulaşana kadar kilo verebilirsiniz çünkü yepyeni bir yaşam algısına adım atmış olacaksınız. Bu yaşamın sizi götüreceği nihai durak; sağlığınızdır. İdeal kilonuza geldikten sonra kilo kaybı durur ama siz aynı şekilde beslenmeye devam ederek bedeninizde daha önce hiç hissetmediğiniz bir ferahlık ve hafiflik yaşayabilirsiniz.

Benim uzun deneyimlerden sonra ulaştığım harika bir his var. Sebze ve salata ile doyduğum günlerde açlık hissini en erken 7-8 saat sonra hissederim. Siz de bunu denemelisiniz, harika bir tecrübe olacağını şimdiden garanti ederim. Ama bilmenizi isterim ki bu yöntemle kuru fasulye ve pilavla doyduğunuz gibi çabuk doymazsınız. **Sofranızı hazırlarken büyük bir salata kâseniz olsun; salatanızın içine biraz ceviz ve badem eklemek, alacağınız lezzeti artırır. Çok az zeytinyağı, bol limon, varsa ev yapımı sirke, mevsimindeyse beyaz lahana ve bir miktar keten tohumu ilave edilebilir.** Bunu bir kahvaltıda veya akşam yemeğinde tüketebilirsiniz. Alışkanlıktan kaynaklanan nedenlerle öğle vakti yemek yeme isteği duyabilirsiniz ancak içeceğiniz 2 bardak su ile bu isteği öteleyebilirsiniz. Su içtikten sonra açlığınızın on dakikada kaybolduğunu göreceksiniz.

Kahvaltı öğününde özellikle kırmızı biberin uyarıcı etkisinden de faydalandığınız bol sebzeli bir **salata**yla veya özellikle tarçın ilaveli muz, elma, kivi ve Hindistan cevizi ile hayırlayacağınız bir **meyve salatası**yla güne başlama alışkanlığı edinmeye çalışın. Burada tarçın, insülin duyarlılığı

üzerinden etki eder, kan şekerinin yüksek dalgalanmalarını önler ve acıkmayı geciktirir; tokluk hormonu olan **leptinin**, ghrelinin yerini almasını destekler. Açlık ve tokluk duygularının kontrolünde tarçın kullanılabilir, bu sebeple tarçın çok faydalı bir baharattır. Haftada bir iki günü bu şekilde değerlendirmeye gayret edilmelidir.

Salatanın glisemik indeksi neredeyse 0-10 aralığında olduğundan insülin salınımını minimum düzeyde oluşturur. İnsülin az salınca kan şekerinde hızlı yükselme veya düşme olmaz. Gün içinde şekerde dalgalanma olmayacağından sağlıklı bir gün geçirilmiş olunur. Yüksek şeker dalgalanmaları vücudun organ hasarlarına neden olan en önemli risk faktörlerindendir. Nitekim şeker hastalığının en tehlikeli yan etkileri; görme kaybı, böbrek yetmezliği ve sinirlerde algı bozukluğudur.

Growth Hormonu (GH)

Growth hormonuna, “uzun ömrün en önemli belirleyicisi” desem abartmış olmam. GH, insanları yaşama bağlayan bir hormondur yani GH yüksekliği insana yaşama tutunma duygusu verir.

GH, testosteron hormonu ile senkronize çalışır, kas kitlesinin artışını ve yağların kullanımını destekler. Etkinliği sadece 1-2 dakika sürer, karaciğere geldiği anda insülin benzeri büyüme faktörü olan bir moleküle dönüşür. Bu terminoloji kafanızı karıştırmamasın söylemeye çalıştığımız; insülinin büyüme hormonuna benzer bir etkiye sahip olduğudur.

GH, doğal ama etkin yöntemlerle yükseltilebilir. Egzersiz ve ağırlık çalışmaları sonrasında growth hormonu yükselir, bu sebeple muhakkak egzersiz yapılmalıdır. Bir diğer çok önemli uyarıcı ise derin aklıktır. Derin aklık bu hormo-

nun yükseltilmesinde ciddi bir faktördür. Kaliteli uyku da growth hormonunu yükseltir, bunun için sedatif etkili bitki çayları kullanılabilir. Bu çaylardan bazıları rezene, kedi otu, sarı kantaron, papatya, melisa, lavanta ve çarkıfelektir. (Çarkıfelek, testosteronun östrojene dönüşümünü bloke ederek erken andropozu önler.)

Yüksek potasyum içeren besinler, arginin ve glutamin amino asitlerini içeren besinler ve melatonini artıran faktörler growth hormonunu da yükseltir. Devedikeni karaciğeri temizlerken aynı anda GH miktarını da artırır. (Münih Üniversitesi'nin yaptığı bir çalışmada devedikeni göğüs ve yumurtalık kanserlerini önlediği sonucu elde edilmiştir.) Demir dikenli bitkisi, içerdiği saponinler sayesinde GH artışını sağlar.

Bakla, Hindistancevizi, ananas, susam, yoğurt, kırmızı pancar, bitter çikolata, karpuz, gojiberry (l-arginin zengini), ahududu (metiyonin içerir) GH artışını destekler.

B5, B12, folik asit, niasin, krom, çinko, magnezyum, iyot, taurin, lisin, ornithin, arjinin, glutamin gibi daha birçok faktör, büyüme hormonun salınımında rol alır.

Growth hormonu, dışarıdan doğrudan alınamamaktadır. Şayet alınırsa burun, kulak ve ellerde anormal büyümeler meydana gelir.

Aralıklı Oruç Uygulaması ile Sürdürülebilir Detoks

Aralıklı oruç (intermittent fasting) uygulamaları vücut için oldukça değerlidir çünkü dayanıklılığı ve otokontrolü öğretmekle beraber hücre içi detoks yapma fırsatı da verir. Bu uygulama, tıpkı genel ev temizliği gibi haftalık olarak tekrarlanabilir. Böylelikle bedenin haftalık temizliği yapılmış olur.

Aralıklı oruç, uzun vadede son derece sağlıklı sonuçlar verir. Bedene birçok güzel katkısı olmasına rağmen uygulamada yapılan ciddi yanlışlıklar, faydadan çok zarar verebilir.

Açlık süreci, beden sarayındaki atıkların temizlenme fırsatının oluşturulduğu bir zaman aralığıdır. Kullanılmamış yağlar, atılamamış toksinler gibi birçok atık, yakıt ocakları olan mitokondrilere gönderilerek yakılır. Açlık, bu sürecin iyi gitmesini destekler. Açlığa ara verildiğinde yani yemek yeme zamanı geldiğinde de anabolik faz (üretim fazı) başlar ve yıkılan hücrelerin yerine yeni hücrelerin inşa edilebilmesi için ihtiyaç duyulan gıdalar vücuda alınır. İşte tam bu noktada tüketilen gıdanın niteliği çok önemlidir. Hamurlu ve rafine gıdalar tüketilirse vücut yeniden atık madde deposuna çevrilmiş olur yani açlık sürecinde bedenden uzaklaştırılan ürünler yeniden vücuda alınır. Sağlıksız gıdaların tüketilmesi anabolik fazda sağlıksız hücrelerin inşa edileceği anlamına gelir. Bol sebze ve çiğ kuruyemişler açlık sonrasında vitamin, mineral, karbonhidrat ve protein bakımından vücudumuzu desteklerken yüksek kaloriye sahip olmaması nedeniyle de yorgunluk vermez.

Sporcuların daha dayanıklı olmaları için haftada bir gün aralıklı oruç uygulamaları önerilir ancak bu alışkanlıktan yarar görmeleri için açlık sürecinin bitiminde yedikleri ilk besinlerin onarıcı olduğuna çok dikkat etmeleri gerekir.

Kitabın bütününde vurgulandığı gibi onarıcı ve canlı besinlerden bol miktarda yendiği takdirde yapılan açlık, amacına ulaşmış olur. Kastedilen açlık sürecinde biraz meyve, bolca mineralli su, taze mevsim salataları ve biraz zeytinyağı kullanılabilir.

Yemekten Sonra Uyuyabilir miyiz?

Tüm canlılar yemekten sonra dinlenir veya uyur. İnsan için de bu geçerli olabilir ancak belirli şartlara tabi olmak koşuluyla.

Mümkünse yemekten sonra ilk 2 saat uyumamalı, 2 saatin sonunda bol su içildikten sonra uyunmalıdır. Eğer çok yorgunsanız ve dayanılmaz bir uyku bastırırsa yüzüstü olmayacak şekilde ve en fazla 2-3 saat sonra uyanmak üzere uyuyabilirsiniz. Uyandıktan sonra da muhakkak su içmelisiniz; bu, midedeki asidik içeriğin 12 parmak bağırsağını yakmadan mideye güvenli bir şekilde boşalabilmesini sağlar. Çevrenizde gördüğünüz her 10 kişiden en az 2'si bu ihmal nedeniyle karın ağrıları yaşamaktadır.

Uyku öncesi makarna vb. hamurlu gıdalar ise kesinlikle tüketilmemelidir.

Çünkü Tıbbi Beslenme'ye göre hamurlar ve şekerler, yağların yakılmasında kullanılan çıralardır. Geç vakitte yoğun karbonhidratlı bir yemek yendiğinde bu hazır enerji, yağları yakmak için harekete geçemez ve hücre içine depolanana kadar epey bir enerji açığa çıkar. Vücut, ihtiyaç olmadığı hâlde kendisini ısıtır, lüzumsuz zamanda hararet yapan vücut ise kalbi yorar.

Eğer kesinlikle geç vakitte yemek yenecekse de bu yiyecekler enerji ağırlıklı değil, onarım ağırlıklı besinlerden oluşmalıdır. Bunun için en doğru tercih, mineral zenginliğine sahip gıdalardır. Hatta kelle paça çorbası çok iyi bir seçenektir ancak içine muhakkak bol pul biberi, sarımsak, fermente sirke ve iki avuç kadar maydanoz yaprağı atılmalı ve yanında ekmek yenmemelidir.

Kafeinli ve Asitli İçeceklerle Bir de Bu Pencereden Bakalım

Gençler için özel olarak üretildiği iddia edilen ve enerji vadeden içeceklerin içerisinde yer alan yoğun kafein zamanla bağımlılık yapar. Bu tür içecekleri ilk kez içenler şok bir dinçlik yaşarlar ve bu durum onları fazlasıyla mutlu eder. Ancak bir kutudan alınan etki zamanla azalır ve aynı enerji seviyesini elde edebilmek için tüketilmesi gereken kutu sayısı gitgide artar. Peki kalp, kafeinin ritim bozma ve çarpıntı oluşturma etkisine aynı düzeyde direnç gösterebilir mi? Elbette ki hayır! Uyanık kalmayı sağlayan ikinci içecek aslında kalbi zorlar hatta kalbinde sorun olan kimseler, böyle bir durumda kalp spazmı geçirebilir. İkinci kutudan sonraki enerji içeceği ise başka başka riskleri beraberinde getirir.

Bir zamanlar bir fincan kahve içince gece uykusu kaçan Türk milleti, şimdilerde gündüz vakti kahve içmezse ayakta duramaz hâle geldi. Günlük enerjisini kahveye borçlu olduğunu düşünen ne çok kadar insan var bir bilseniz...

Spor faaliyetlerinin en ciddi sponsorlarının asitli içecek ve enerji içeceği firmaları olmasından dolayı herhâlde, insanımız bu tür içecekleri enerji ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri güvenli bir içecek olarak görüyorlar. Oysa abartılı kafeinin ve rafine şekerin neler yapabileceğini bilselerdi inanıyorum ki bu içeceklerle geleceklerini riske atmazlardı.

Bu anormalliği gelin biraz yakından inceleyelim. Asitli/ kafeinli içecekler diüretik etkilidir yani idrar söktürür, bunun sonucunda da susuzluğu artırır. Su kaybı ise geçmiş sayfalarda da söylediğim gibi yaşlanmanın en temel sebeplerinden biridir.

Peki, gençlerin yaygın davranışlarından biri olan kahve tüketimi ne kadar sağlıklıdır?

Öncelikle kahvenin tansiyonu yükselttiği bilinmelidir. Bu sebeple spor öncesinde kesinlikle kahve tüketilmemelidir çünkü spor esnasında da tansiyon doğal olarak yükselir. Bununla birlikte kahve, bedenin ihtiyaç duyduğu önemli mineral kaynaklarını hızla tüketir. **Çünkü kafein çok asidik bir moleküldür ve bedenimiz bu asidin yapacağı hasarı önlemek için alkali mineralleri harcayarak sistemini dengeler. İçilen her bir kahveyle bir miktar kalsiyum, idrar yoluyla dışarı atılır.**

Özellikle sıkça kahve tüketilmesini kesinlikle önermiyorum. Kahvenin içeriğindeki akrilamid, kanser genlerinin replikasyonuna (çoğaltılmasına) neden olabilmektedir. Özellikle fazla kavrulmuş kahveler bu konuda bir kat daha riskli olarak kabul edilir.

Kahve, mineral atılımına neden olduğundan dolayı kronik yorgunluğa sebebiyet verir. Kafeine bağlı oluşan yorgunluğun ardından içilen kahve yine enerji verebilir ama arka planda mineral zenginliğini hızla tüketmeye de devam eder. Böylelikle bu sarmal, kişi fark edinceye kadar birbirini izleyip durur... İlginç değil mi? Bizi yormasına rağmen, verdiği yorgunluktan kurtulmak için yine kahve içiyoruz. Annesinden azar işitip yine de “anne” diye ağlayan çocuk gibi...

“Kahve içilmemelidir” gibi bir söylemin arkasında değilim. Sadece bu bilgiler ışığında kahve tüketiminin azaltılması taraftarıyım. Kahveleri çeşitlendirilmeli, her zaman aynı yerden aynı kahve içilmemelidir. Birkaç favorimi sizlerle paylaşmak istiyorum; dibek kahvesi, menengiç kahvesi, Reishi mantarı kahvesi, cordyceps kahvesi, çörek otlu ve keçi boynuzlu kahve denemenizi istediğim kahvelerdendir.

Yani çeşit çok, o sebeple de damak zevkinizi çeşitlendirmenizi öneririm.

Kahve, astım hastalarında akciğer kapasitesini artırmaktadır. Eğer nefes kapasitenizi biraz daha artırmak istiyorsanız öncelikle kalp atış hızınızı takip etmelisiniz. Eğer kalp atım sayınız rahatsız edici derecede yüksek değilse bir hatta iki fincan kahve içerek nefes kapasitenizi artırabilirsiniz.

İçeceklerimizi Nasıl Tercih Etmeliyiz?

Tıbbi Beslenme'ye göre her bir içecek, kanı ve bağırsakları temizleme özelliği, antioksidan gücü ve uyku kalitesini artırma niteliği gibi birçok nedenden ötürü tercih edilmelidir. Çok sayıda nitelikli içecek seçeneği olmalıdır çünkü sürekli üretilen atıkların temizliği için daha fazla seçeneğe ihtiyaç var. Ancak çok kıymetli içeceklerden bazılarının hayatımızda hiç yer almadığını biliyorum. Örneğin zeytin yaprağı çayını hiç içmeyen milyonlarca insan olduğuna eminim. Buna rağmen zeytin yaprağı çayının, özellikle kış aylarında tüketilmesinin oldukça faydalı olduğunu bilmenizi isterim.

Zeytin yaprağı çayı, kötü kolesterolü düşürür, iyi huylu kolesterolün ise seviyesini korur hatta yükseltir. Sporcular için her zaman çok önem arz eden savunma gücünü artırır. Bağırsak florasına katkı sağlar. Gribal enfeksiyonlarda, özellikle boğaz enfeksiyonlarında çok etkilidir. Güçlü antiviral etkisi sebebiyle Anti-HIV özelliği dahi vardır.

Meyan, sindirim sistemi sorunu yaşayan herkesin resmî içecek sponsoru...

Meyan, sindirim sistemi rahatsızlıklarına iyi gelir. Yemeklerden kaynaklanan şişkinlik, kabızlık ve gastrit gibi şikâyetleri giderir. Kansere karşı koruyucudur. Antiviraldir

yani soğuk algınlığında kullanılabilir. Baş ağrısı dâhil birçok ağrıyı kesebilir. Şimdi size can alıcı bir soru; ağrılarınızı keserken aynı zamanda midenizi ve bağırsaklarınızı onaran bir ağrı kesici var mı? 20 yıllık bir doktor olarak benim haberim yoktu, ta ki meyanı fark edene kadar.

Potasyum atılımını artırdığı ve sodyumu tuttuğu için tansiyonu yükseltici etkisi olan meyan, her gün içilmesi durumunda vücudun su tutmasına neden olur. Bu sebeple de her gıda gibi kontrollü tüketilmelidir.

Bunlar gibi faydalı özellikleri olan birçok çay bulunur. Kayısı çayı bağırsakları çalıştırır, aynı zamanda cildi güzelleştirir. Roosby çayı çok özel bir antioksidan içeriğe sahiptir. Ekinezya antiviral, antigribal bir çaydır.

Huzur Veren Çaylar

Antidepresan etkileri ispatlanmış çaylara kimin ihtiyacı yok ki? Bundan sonra tercihlerinize dâhil edebileceğiniz antidepresan özelliği olan birkaç bitkiyi sizinle paylaşmak istiyorum. Bu bitkilerden en aygın bulunanları tarçın, lavanta, kedi otu, nane, gül, adaçayı, sarı kantaron, biberiye ve melisadır. Saydığım çayları uyku öncesinde içmeniz, uykuya rahat bir biçimde geçmenizi sağlar. Bunlarla birlikte semizotu da zengin mineral içeriği sebebiyle iyi bir antidepresan kaynağıdır.

9. Bölüm



KOMEDİLER

Hormonal Sistem ve Kilo Verememe Komedisi

Hormonların sağlığımızdaki rolünün pek de farkında olmadığımızı gözlemliyorum. Bu sebeple de hormonlar konusunda kısaca birkaç şey söylemek istiyorum.

Hormon sistemimiz 2 tercihli bir yol kullanmaktadır. Bunlardan biri **sempatik** sistem, diğeri ise **parasempatik** sistemdir. Sempatik yolda heyecan duygusu aktiftir; kalp atışlarında artış, korunma ve savunma bu sistem aracılığıyla gerçekleştirilir. Adrenalin, epinefrin ve kortizon bu yolun askerleri olarak düşünülebilir. Bu yol aktive olduğunda kalp atışlarımız yükseldiği için kolay yoruluruz, çabuk yağlanırız, kan şekerimiz yükselir, bedenimiz daha fazla su toplar ve kan pıhtılaşması daha fazla olur. Bu sebeptendir ki en ciddi kalp krizleri aşırı sinirliliğin olduğu anlarda gerçekleşir. Sempatik sistemin sürekli uyarılmasının neticesi ise depresyon, kaygı bozukluğu ve tabii ki kilo artışıdır.

İkinci yol parasempatik sistemdir. Bu yolda sempatik sistemin aksine relaksasyon ve gevşeme vardır. Bu hâle geçmek çoğu zaman bir çaba gerektirir. Sonucunda da daha fazla endorfin ve serotonin salınımı gerçekleşir.

Örneğin, yediğiniz yemekten 250 kalorilik karbonhidrat alacağınızı düşünelim. Burada dikkat edilmesi gereken konu karbonhidratın nereden alınacağıdır. Eğer **rafine** unla yapılan ekmek, poğaça veya simitle karbonhidrat ihtiyacınızı karşılırsanız bu ürünlerin kan dolaşımına girişlerinin hızlı olması sebebiyle, aniden gelen şeker, ait olduğu bölgelere sevk edilene kadar damarları yakar. Bu yanma, şekerin asidik karakterinden kaynaklanır. Buna müsaade etmek istemeyen vücut refleksleri, sempatik sistemi aktive ederek bizi koruma altına almak ister. Bu esnada da stres hormonlarını üretecek olan adrenal sistem aktive olur. Daha sonra glukokortikoid hormonlar da etkinleşir. Bunun sonucunda kalsiyum ve magnezyum gibi değerli mineraller harcanır ve neticesinde de stres düzeyimiz artar. Buna bağlı olarak vücut su tutmaya başlar (ödem) ve siz “su içsem yarıyor” diyen kişiler arasında kendinizi bulmuş olursunuz.

Evet, inanması güç ama tüm bu anlattıklarım sadece basit bir poğaça ile gerçekleşir. Oysa 250 kalorilik zeytinyağı, badem, hurma veya incir ile yapacağınız bir kombinasyon, parasempatik sistem aktivasyonunu sağlar. Akabinde de endorfin salınımı yaparak rahatlama verir, o da kilonuzu dengede tutmanıza yardım eder.

Anlayacağınız kalorisi aynı olsa da her gıdanın vücuttaki etkileri farklıdır, bu farklılığın yolunu belirleyen ise hormonal sistemimizdir.

Karbonhidratlara girmişken tatlılardan bahsetmeden geçmek olmaz. Her şeyden önce tatlı isteğinizden dola-

yı kendinizi suçlamayın. Tatlıya duyulan iştah sizi yaşama bağlar. Tatlı isteğinizi incirle karşılırsanız vücudunuzdaki toksinleri atarsınız. Kayısı ile karşılırsanız bağırsaklarınızı temizler, cildinizi güzelleştirirsiniz. Hurma ile karşılırsanız hem bağırsaklarınızı temizler hem de hormonal sisteminizi dengelersiniz. Cennet hurması ile karşılırsanız yaralarınızı hızlı iyileştirir, hastalıklara bağlı enfeksiyonlardan kurtulursunuz. Üzümlle karşılırsanız akciğer enfeksiyonlarından korunursunuz. Kurabiye ve kek ile karşılırsanız tüm bu güzelliklerden mahrum kaldığınız gibi hastalıklara yakalanma riskinizi bir kat daha artırırsınız.

Var olan her bir duyguya, arzuya saygı duymak gerekir. Yasaklarla değil, çözüm üretme güdüsüyle yaklaşmak gerekir.

Kızartma Komedişi

Annelerimizin mutfakta yemek yaptığını en kolay nasıl anlarız? Yağda bir şeyler kavrulmuşsa anlarız ki mutfakta yemek hazırlanıyor. Eski mahalle kültürümüz bu konuda biraz daha ileri düzeydeydi; sadece ev değil, tüm sokak kızartma kokardı. Her hane, o gün ne pişirdiğini tüm mahalleye ilan ederdi âdeta. Elbette bu nefis olduğu kadar da toksik olan yemeğin kokusunun sosyal dayanışmaya olan katkısı azımsanamaz. “Komşuda pişer, bize de düşer.” atasözümüz bu zamanlardan kalma bir hatıramız... Çok iyi hatırlarım, henüz ilkokul zamanlarımdı, evimizin olduğu sokağa girdiğimde bir kızartma kokusu alırsam, eve varana kadar o konunun bizim evden geliyor olması için dua ederdim.

Önden soğanı kavurmanın elbette bir karşılığı var. Yemek yapılmaya başlandı ve ev ahalisine haber gönderilmek isteniyor “mide asidinizi hazırlayınız” diye. İştah merkezini

uyaran bu nefis koku, biraz yanık, çok az kanserojen olsa da biz adını biraz daha yumuşatıp ona “karmelize” demişiz. Siz henüz mahalle girişindeyken kokuyu alarak kendinizi yemeğe hazırlarsınız...

Yağları yakarak yemek yapmaya başladıktan sonra hastalıkların arttığını söylersem ne düşünürsünüz? Karadeniz’de gözlenen kanser artışında Çernobil kadar tereyağların yakılmasının da katkısı vardır.

Nedir bu yağları yakma takıntısı bilmiyorum, bir alışkanlıktır gidiyor. Bir gün tarım bakanı olursam yağların yakılmasını kesin olarak yasaklarım. Ev hanımlarının artık yaptıkları nefis yemeklerin bilgisini vermek için sokaklara koku salmaya ihtiyaçları yok, cep telefonlarından mesaj atabilirler.

Saygıdeğer hanımefendiler, yemeklere yağlarını piştikten sonra ekleyin ki içindeki çok değerli fitokimyasallar, antioksidanlar, vitaminler, yemeğinize apayrı bir aroma ve lezzet katsın. Buna alışmak için kendinize zaman tanıyın, bir gün muhakkak olacaktır.

Son bir not: **Rafine yağlardan uzak durun** derken zeytinyağının da rafine edilebileceği gerçeğini hatırlatmak isterim.

Bir Anteplinin Yürüyüş Komedişi

Maalesef birçoğumuzun düştüğü bir komediden bahsedeceğim. Özellikle Gaziantep’te bu daha net bir şekilde göze çarpar.

Evde sağlıklı yaşama kararı alınarak beyefendi ve hanımefendinin kilo vermesi konusunda heyecanlı bir diyet hareketi başlatılır. Bu aydınlanma dönemlerinde şehrin gözde parkında yürüyüşler yapılmaya başlanır. Her şey çok güzel ilerler. Ancak bu zavallı ablamız ve abimiz, kendilerini bekleyen risklerden bihaberdir; yürüyüş sonrasında doğal olarak kan şekerleri düşer ki bu, beklenen bir durumdur. Bununla birlikte eve dönüş yolunda karşılarına çıkacak olan bariyerleri de aşmak zorundalardır.

Bu bariyerlerden biraz bahsedelim. Her şey bedavaymışçasına masaları dolu olan künefe salonlarının karşılama hostesleri onları içeri buyur etmeye çalışır. Onlar, iştah açan koku, kafa karıştıran ışık ve hengâmeden bir an kendilerini sıyıramazsa tüm emekler ziyan olur. Ancak kendilerini bir kahraman gibi bu cazibeden sıyrıp yola devam edebilirlerse kazanan onlar olur. Öyle de yaparlar, künefecinin büyüsünden kendilerini kurtararak yürümeye devam ederler. Eve doğru ilerlerken biraz ötede bambaşka bir cazibe onları beklemektedir. Buradaki mekân aydınlatmaları daha da dikkatli seçilmiştir. Yeşil Antep fıstığı ve altın sarısı baklava o kadar içten bir şekilde davet eder ki bizim Antepli abla ve abimizi, akılları başlarından gidiverir. “Bu yürüyüş sonrasında da iyi nasıl gider şimdi!” dediler mi iş bitti, bütün emekler çöpe gider. Ancak henüz birkaç dakika önce kendilerini künefeden kurtardıkları için tecrübelilerdir ve bu atağı da boşa çıkararak bir badireyi daha aşmış olurlar. Daha fazla etkilenmemek için başlarını başka yöne çevirirler ancak bu şehirde baklavacılarıdan kurtulmak o kadar da kolay değildir.

Tüm Antepli dedelerin oğulları bir tane salon açmış, hiç-biri diğerinden daha az iddialı da değil. Allah orada yaşayanların yardımcısı olsun diyorum.

Dönelim bizim yürüyüş yapan abla/abimize. Eve varmadan atlatmaları gereken son bir badire daha vardır; bir kelle paça salonu... İçi cıvıllı mı cıvıllı, ışıklar parlak mı parlak, belli ki içeridekiler çok mutlu! Adam, biraz çekingen ama artık dayanacak hâli de kalmamıştır, “Hanım, bir çorba içelim de şöyle içimiz ısınsın!” diye hanımını yoklar. Hanımın da başı dönmüştür artık ama ne diyeceğini bilemez. Adam, sesine bir özgüven ve haklılık katarak “Zaten Canan Hoca kelle paça yiyin demiyor mu? Zararlı olsa öyle der mi?” der ve birlerini ikna ederek mis gibi kokan kelle paça salonuna girerler... Antepli bir çiftin kilolarıyla baş etmek için gösterdiği gayretin hikâyesi de burada biter.

Ne yapsın, her yer lezzet kapanyıyla dolu, birini atlasa ötekisine yakalanıyor. Bir saat yürüyüş ile 500 kalori yakıyor, dönüş yolunda 800 kalori alıyor...

Şaka bir yana birçoğumuzun durumu bundan farklı değil, çevremizi saran onlarca kapana karşı sağlam bir iradeyle yolumuza devam edebilmek her bakımdan oldukça zor.

Nohutlu Pilav Komedisi

Ülke ekonomimizi canlandıran önemli mesleklerden biri de nohut-pilav erbaplığıdır. Yaz sıcaklarında söz konusu pilavın üretiminin 7. saatinden sonra satılan her porsiyon pilav, bağırsaklarda oluşturduğu özel reaksiyonlar sebebiyle binlerce lira değerinde temizlik yapar. Bağırsaklarda gerçekleşen bu temizlik sayesinde bir miktar yorgun düşülür

ve hastaneye gitmek zorunda kalınırsa da ülke ekonomisine olan katkısı çok daha anlamlı düzeylere ulaşır.

Bence kilo sorunu olan arkadaşlar, akşam eve geçmeden gördüğü pilavcıya uğramalıdır. Ancak pilavın pişirilmesinin üzerinden muhakkak ve en az 7 saat geçmiş olmalıdır, etkisi ancak o zaman görülebilir. Hatta daha da etkili bir sonuç için havanın sıcaklığı takip edilebilir, hava da biraz sıcaksa tamamdır bu iş. Haftada bir bağırsaklar kıvrım kıvrım boşalır, günlerce yemek yedirmez.

Biraz da yorgun düşürmese iyi ama olsun o kadar... Şansları yaver gidiyorsa ve ateşleri de yükselirse haftada 5 kilo kaybedeceklerini garanti ediyorum. Bu kadar kilo vermek için bilmem kaç yüz lira harcayıp da sonuç alamayanların olduğunu çok iyi biliyorum oysaki nohut pilav 8 lira...

Kahvaltı Komedi

Sağlık odaklı bir kahvaltının nasıl olması gerektiğini kitabı buraya kadar okuduysanız artık biliyorsunuz demektir. Şimdi dışarıda ailenizle birlikte vakit geçirmek istediğinizi ve bir kahvaltı salonu aradığınızı düşünelim. Bakalım neler bulacaksınız...

Para konusunda kendinize sınır koymamış olmanızın sizi sağlık bakımından bir çıta yukarı çıkaracağını ummamanızı tavsiye ederim çünkü maalesef ki gerçek böyle değil. Kahvaltı kültürü belirli kalıplara sıkıştırılmış durumda, üç aşağı beş yukarı her kahvaltı salonu aynı ürünleri içeriyor.

En lüks restoranların 100 çeşit serpme kahvaltı sunmalarına aldanmayın, sağlık odaklı bir ürün bulamıyorsunuz. Lüks mü lüks bir kahvaltı salonundasınız, önünüze getirilen

yumurtanın bile uzun süre haşlanmaktan içi geçmiş. “Acaba sağlıklı bir yumurta yeme şansım olur mu?” diye düşünmemenizi öneririm. Bu talebinize karşılık size atılacak bakışı görünce kendinizi uzaydan gelmiş gibi hissedeceksiniz. “Şu kalabalık içinde size söz veremem, affedin, mutfakta eleman yetersiz, şimdi bir yumurtanın başına bir adam koymak çok zor.” minvalinde cevapları kaç kere duydum bilemezsiniz.

Ne diyelim... Sağlık olsun.



Sofraları değiştirecek olan para değil, bilgidir.

Kış ortasında sofranıza gelecek olan menemenin rafine yağlarla hazırlanmış olduğunu bilmelisiniz. Hadi o garanti ama tahin-pekmezin çifte kavrulmuş tahin olup olmadığını bilemeyeceksiniz mesela. Yılda milyon ton domuz etinin tüketildiği bir ülkede bu etin nerelerde kullanıldığını da bilmediğiniz için önünüze gelen sucuklu yumurtanın etine ne kadar güvenebilirsiniz o da ayrı bir muamma... Hazırlanan sıkma portakal size özeldir ve sofranızı renklendirir ama karaciğerinizi de yağlandırır. Onlarca çeşit poğaç, börek ve peynir vardır sofranızda ama asıl yemeniz gereken kuzu ve keçi tulum peynirlerini bulamazsınız. Reçellerini kendileri yapan mekânlara rastladığınızda sevinirsiniz ama inanın bu reçeller de marketlerde bulabileceğiniz hazır reçelyaplarla yapılmıştır. Bal gördüğünüz için de mutlu olmayın; bu balın, kilosu 20 liraya satılan ballardan olmadığından emin değilseniz tabii. Tereyağının süt kremasından üretilmiş olduğunu söylememe zaten gerek yok. Hepsi bir yana ekşi mayalı siyez ekmeğine veya genetiği değiştirilmemiş, kepeği alınmamış ekmeğe rastlamak ise hayal...

Bu arada kitabı okuyan okuyucularımdan tüm bu sorunları aşabilen varsa lütfen sosyal medya hesaplarımdan bana ulaşsın, ben de istifade etmek istiyorum.

“Sağlık odaklı olmaktan bu kadar mı uzağız?” demeyin, aslında her bir yemek salonu bir sağlık istasyonu gibi düşünülmelidir. Neden bu kadar detaya indiğimi sorguluyor, belki de abarttığımı düşünüyor olabilirsiniz ama ben burada bataklıkların kaynağından söz ediyorum.



Her yanlış yemek, hastanelere müşteri üretir.

Kahvaltı kültürümüzü çözümler üreterek geliştirmek **zorundayız**. Sağlıklı sofralar istiyorsak bu ortamlarda çalışan her bir bireyi bilgilendirmek **zorundayız**. Mutfak personellerine bunları öğretmek **zorundayız**.

İş yerlerinde durum ne? Her sabah simit, poğaç... Biraz daha lüks takılanlar içine kremalı peynir koydurarak **besin değerini artırır(!)** ve tabii ki kahvaltısını lezzetlendirmiş olur. Özellikle devlet kurumlarında bu durum rutin hâlini almış vaziyettedir. Kimin, hangi gün, ne getireceği bellidir, sırası gelen herkes için simit veya poğaç alır. Herkes kendi simitçisinin lezzetini konuşur. Simitlerin üzerindeki susamların dayanılmaz kokusundan, gevrekliğinden bahsederek cömertçe birbirlerine ikram ederler. Kimsenin bu denli karmış susamın ya da hamurdaki margarinin hücrelerimizi nasıl besleyebileceği sorusunu aklına getirmediği sıcak bir sohbet ortamı geliştirilir.

İnsan her gün aynı hamuru yemekten sıkılmaz mı? Hayır, sıkılmaz. Nedenini açıklayacağım ama önce bir anımı

kısaca paylaşmak istiyorum. Her gün saman yediği hâlde bıkmayan kuzularla ilgili, bir besiciye hayretimi ifade ettim. Nasıl her gün aynı samanı yedikleri hâlde bıkmıyorlardı? Besici bana demesin mi “Hocam biz bu yemlerin içine lezzetini değiştirmesi için arpa, yonca, yulaf vb. katıklar ekleriz.” Şaşırmıştım, bir koyun kadar bile damak zevkimiz yokmuş meğer. Aynı ürünü her sabah yiyoruz ama sıkılmıyoruz. Şimdi neden sıkılmadığımız sorusunun yanıtına gelelim.

Hamur ürünleri glutenomorfin etkisi oluşturur, hamur yedikçe daha fazla hamura iştah duyarız. Tıpkı madde bağımlıları gibi daha fazlasını isteriz. Bu sebeple de hamur kapanından kendimizi kurtarmak o kadar da kolay değildir. Kuvvetli bir bilinç ve iradeye sahip olmak gerekir.

Her sabah simit veya poğaça yemeyi bıraktığınızda bağırsak floranızda değişimler olmaya başlar. Simit yerine elma, armut, üzüm vb. mevsim meyveleriyle bir miktar kavrulmamış çerez yediğinizde altı ay sonra yaşayacağınız değişimler sizi inanılmaz hafif, güçlü ve başarılı hissettirecektir.

Süt Komedi

Dünya tarihinde her şeyin bir başlangıç hikâyesi vardır. Kahvaltıda nelerin yenileceğine dair verilen ilk karar, milattan önce 3412 yılının sıcak bir ağustos ayının akşam serinliğinde, saat 21.00’de alındı. O yıllarda ülke krallarının binlerce ineği vardı ve kralların gücünü temsil eden en önemli göstergelerden biri, sahip oldukları inek ve boğa sayısıydı. Bu ineklerden elde edilen sütler planlı bir şekilde halka ulaştırılırdı. Sütler geceden hazırlanır, ardından köleler tarafından her haneye teslim edilirdi. Karşılığında da köylülerin ellerinde bulunan tarım ürünleri takas usulüyle alınırdı. Tabii zavallı halk, bu sütü sabah tüketmezse henüz buzdo-

**Abi, bana taze keçi tulum peyniri,
biraz ev yapımı taze reçel
ve iki adet yumurta, rafadan olsun!**

**Başka bir arzun
var mı ?!!!**

**Şey abi... yerine
poğaç versen de olur,
bol margarinli olsun !**

*Edal
Üstünel*

labı da icat edilmediğinden ertesi güne kadar süt sıcaktan bozuluyordu. Süt içmekten bıkan halk, yoğurt üretimine geçmiş olsa da yoğurtlar da sıcaktan 2 günde ekşiyordu.

Bu durum halk meclisinde tartışılmaya başlandı, insanlar kendilerine dayatılan sütleri istemiyorlardı. Bu durumdan haberdar olan kral, mevcut probleme çözüm üretmek üzere profesörlerden oluşan bilim kurulunu toplayarak, süt tüketimini artıracak çözümler üretilmesi gerektiğini, aksi hâlde krallığın ciddi anlamda otorite kaybına uğrayacağını söyleyerek onlardan bu konuda ciddi projeler üretmelerini istedi. Böylelikle ilk gıda bilim kurulunun toplanma gündemi süt üzerinden belirlenmiş oldu.

Çok uzun soluklu bir çalışma sonrasında ilk tespitler yapıldı. Tavsiye kararları, krallığın fermanına dönüştürülerek yayımladı. Krallığın gücüne güç katan bu ferman, daha sonra imparatorluk yolunun açılmasına ciddi katkılar sağladı.

Ferman şu şekildedir:

1) Süt sağlığa çok faydalıdır, başta bebekler için olmak üzere anne sütünden daha güçlü olduğu apaçık ortadadır. Bir ineği beslemek için yeterli besinleri içeren bir gıda, ufak bebekleri beslemez mi? Bebeklerinizi anne sütüyle değil de inek sütüyle beslemeye başlarsanız çok daha hızlı gelişeceklerdir. Çocuklar, gençler, yaşlılar, kadınlar, erkekler kısaca herkes, süt içmeden güne başlamamalıdır. Günlük tüketeceğiniz sütle bir ineğin beden gücüne ulaşabilirsiniz.

Krallık, vatandaşın sıhhatini düşündüğünden herkesin süt içme alışkanlığı kazanması için her sabah zabıtarca denetimler gerçekleştirecektir. Gerekli durumlarda kralın doktoru vatandaş ile bizzat ilgilenecektir.

Vatandaşların süt içmelerine engel olan bağırsak şişkinliğini aşabilmeleri için üç öğün süt içmeleri teşvik edilerek zorlu yaşam şartlarına karşı mukavemetlerinin artması sağlanacaktır.

2) Her eve bir akşam bir de öğle sütü teslim edilecektir. Sütün en az yarısından peynir üretilmesi de zorunludur. Elde edilen peynirler, istenildiği zaman tüketilebileceği gibi kahvaltılarda 2 kibrit kutusu kadar peynir yenmesinin fiziksel gücün artmasına katkı sağladığı da bilinmelidir.

3) Yoğurdu mayalamayı unutun. Krallığımız çok değerli bir yöntemle bozulmayan yoğurdu her bir eve ulaştıracaktır. (Dönemin mumyalama teknikleriyle %100 organik sertifikalı ürünler elde edilirdi. Bu buluş, yoğurdun çürümesine engel olabilme bağlamında çok önemli sonuçlar doğurmuştur. Aslında bu bilgiyle bir çağ kapatılıp bir çağ açılmış olsa da durum, tarihçilerin gözünden kaçmıştır.)

Kral dediğin işte böyle olur!

O günden sonra dünyanın öküz sırtında olduğuna dair inancın hızla taraftar bulduğu günler geldi, krallıklar güçlerine güç kattı. Bu çalışmanın sonuçlarını gören kral, bir yıl sonra et tüketimini artırmayı gündeme getirdi. Et tüketiminin artırılması için üretilen çözümler çok ilgi çekiciydi ve bu, et tüketimini hızla yaygınlaştırdı. Buna göre herkesin günlük en az 225 gr. et tüketmesinin temel bir ihtiyaç olduğunu kabullenen vatandaş, yıllık tahıl hasılatının önemli bir bölümünü et ile takas etmek zorunda kaldı.

Her şey iyi gidiyordu, bir konu hariç!

Genç yaşta hastalıklar artmaya başlamıştı. Bu kadar güçlü beslenen halk, her gün bir önceki günden daha da yor-

gun uyanır olmuştu. Halkın bağırsakları yavaşlamıştı, herkes kabızdı, genç ölümleri istatistiklere yansıyordu.

Hipokrat'ın doğumunun yakın olduğu yıllardı. O zamanlar hastanecilik ve hekimlikte teknolojinin kullanımı, sadece kraliyet mensupları için mümkündü.

Nihayet kral, bilim kurulunu saraya yeniden davet etti. Bilim kurulundan halkın neden hastalandığını bulması istendi. Uzun bir çalışma sonrasında küçük bir sonuç bildirgesi krala sunuldu:

Değerli kralım, inek güçlü kuvvetli bir hayvandır, sütünün de güç kuvvet verdiği şüphesizdir. Ancak ineklerin ömrü kısadır. Ömrü kısa hayvanların etini ve sütünü çok tüketince halkın da ömrü kısaldı.

Çözüm önerileri;

1) Uzun ömürlü hayvanlar olan fillerin sütü halkımızın kurtuluşu olabilir.

2) Ömrü uzun ağaçların meyveleriyle halkın hastalıklarına çözüm üretilebilir.

Kral bu bilgiden sonra bir süre düşündü. Sütten ve etten yana geri adım atmadı, atamazdı ama her hanenin 100 adet zeytin ağacı ekmesini zorunlu kıldı. Öte yandan da fillerin sürüsünü büyüttükçe büyüttü. Her gün fil sütünün öncelikle bebelere ulaştırılmasını önemsendi.

Peki, yeni nesil fil kadar güçlü ve uzun ömürlü oldu mu? Evet, nitekim milattan önce 2550 yılına geldiğimizde Mısır piramitlerinin inşasını görürüz. Böyle bir nesil yetiştiren kralık, dünyada benzeri yapılamamış inşaatları gerçekleştirir.

Tarihler, milattan önce 2450 yılının ekim ayının, güneşin insanların yüzünü ısıttığı, poyrazdan esen rüzgârların da se-

rinlettiği bir günü gösteriyordu. Zeytin ağaçlarının meyvesinin ayrı, yağının ayrı değerli olduğunun konuşulduğu güzel günlerin kayıtlara geçtiği o zamanlardan geriye 4300 yıllık zeytin ağaçları ve kayalara yazılı cümleler kaldı:

Zeytinyağı, anne sütü kadar değerlidir...

Hasta Takibi Komedi

Etrafınızda herhangi bir hastalık nedeniyle takip altında olan birçok hasta görürsünüz. Hastalığına göre her ay veya 6 ayda 1 gibi değişen periyotlarla takip edilirler. Örneğin tiroit nodülü olan hasta, 6 ayda 1 takip edilir; bu aralıklarda hastaneye gider gelir. Peki bu hastane ziyaretlerinde ne yapılır? Her kontrol sonrasında nodülünün büyüyüp büyümediğine, nodül sayısının artıp artmadığına, bir ameliyata ya da yeni bir ilaca ihtiyaç olup olmadığına bakılır. Tiroit fonksiyon testleri ve tiroit ultrasonu yapılır. Sonra da mevcut sonuçlar değerlendirilir.

Büyümüş mü?

Hormon düzeyleri normal mi?

Büyümüşse riskli sınırlara ulaşmış mı?

Adam uçuruma doğru yürüyor, biz doktorlar da “Uçurma 50 metre kaldı.” diyoruz, sonraki kontrolde “30 metre.” sonra da “Eyvah düştü, e ama ben söylemiştim.” diyoruz...

Söyledin ama hücrelerin neden nodül yaptığını, neden hormon üretemez hâle geldiğini, nasıl temizlenebileceğini, neyin çözüm olacağını söylemedin. Verdiğin ilaçlar da ancak bu kadar fayda sağladı.

Peki, bu hasta tiroit nodülü sorununu neden yaşıyor? Tiroit nodülünün gerilemesi için nasıl beslenmesi gerekir?

Gerekli tedbirler alınmamış ve çözümler üretilmemişse “takip” bunun neresinde?

Takip etmek, tedbir almayı da beraberinde getirmelidir. İlaçlarla yapılan takip sürecinde hâlâ iyileşme olmuyorsa yeni seçenekler üretilmelidir. Eğer bir yerde bu çözümler konuşulmaya başlanmıyorsa oraya kulak kesilmeli, bu çözümün ne kadar etkili olacağı tartışılmalıdır.

Aynı durum kalp damar tıkanıklığı olan hastalar için de geçerlidir. Damarları onaran bir öneri yapılmaz ama süreç takip edilir. Hastalara sürekli “Aman dikkat!” denilir, bu durum ise kaygı düzeyini artırmaktan başka bir işe yaramaz. Sonunda da istenmeyen gün gelir çünkü hekimin elinde ilaç dışında başka bir seçenek yoktur.

Tıbbi Beslenme tüm hastalıkların tedavisinde harika bir yardımcı olduğu için çok önemlidir. Artık yepyeni bir metotla Tıbbi Beslenme öğrenilebilecek. Tıbbi Beslenme’nin anlaşılabilmesini sağlamak amacıyla eğlence sektöründe kullanılan simülasyon teknolojisini eğitim ve beslenme sektörüne taşıyan Hamza Bol Bey’le dünyada bir ilk olacak projeye imza attık.

Projede izlediğiniz simülasyonda kendinizi bir hücrenin içinde bulacaksınız. Gıdaların sofradan damarlara olan yolculuğunu, oradan mitokondride yakıt sistemlerine nasıl dâhil olduğunu hissederek ilerleyeceksiniz. Hatalarımızın hücre düzeyinde ne derece yaşlandırıcı sonuçlar doğurduğunu tıpkı yaşar gibi hissedeceksiniz. Gıda tercihlerinizi yaparken, bu hipnotik simülasyonun etkisinde kalarak yanlış besinlere olan iştahınızı minimum düzeye çekebileceksiniz. Bu şekilde kilo vermeniz kolaylaşacak; kronik enflamatuvar hastalıklara karşı eliniz güçlenecek.

Şu an için sadece sağlıklı yaşam merkezimizde olan bu özel çalışmanın etkinliğinden sonra 8 ayrı konu üzerine odaklanarak konsepti geliştirmeye karar verdik. Sonrasında da daha fazla insana ulaştırarak yaygınlaşması için gerekli adımları atacağız.

Katkı Maddeleri Komedi

“6 aylık kullanım süresi olan sarma, dolma, kızartma olur mu?” diye sormayın, market raflarında gördüğüm kadarıyla oluyor. Teknoloji nelere kadir!

Yakın zamanda ağabeyim, marketten sarma alarak ofisi-me geldi. Bilirsiniz, marketlerde ev yemeklerinin yer aldığı bölümler de var, sarmayı oradan almış olduğunu düşündüm. Paketine bakarken bir de ne göreyim? Son kullanım tarihi tam olarak 6 ay sonra doluyor! Ağabeyimin yüzüne bakarak “Annemizin sarması buzdolabında üç gün beklese bir daha kimse yüzüne bakmaz, şu ambalaj nasıl bir koruyucu ki aylarca sarmamızı, dolmamızı taze olarak tutabiliyor?” dedim. İkimiz de gülmeye başladık.

Hepimiz için geçerli olan bu durum, toplumsal bir hipnozun sonucudur. Çoğumuzun aklına bile gelmez “Nasıl oluyor da paketlerin içindeki pişirilmiş gıdalar aylarca bozulmuyor?” sorusu...

“Koruyucu” denen şu meretler için birkaç söz söyleyip konuyu daha anlaşılır hâle getirmek istiyorum. Bilirsiniz Antik Mısır’da ölümler, mumyalanarak gömülürdü. O günkü şartlarda kimya sektörü doğal çözümler üretmek zorundaydı. Söylemek istediğim şey, kullanılan mumyalama malzemelerinden daha agresif ve zararlı bir ürünle günümüzde gıdalarımızın “korunduğu” gerçeğidir. Ben şahsen, kimya-

salların tanımlanmasında “koruyucu” isminin kullanılması için ilgili merci olan Türk Dil Kurumuna dilekçe ile başvurarak vatandaşlık görevimi yerine getirdim. Akabinde bana bir önerim olup olmadığını sordular. Epey bir düşündükten sonra en uygun isim olarak “murdarlaştırıcı” sözcüğünü buldum.

“Aman efendim, olur mu hiç?” dendi. “Sayın büyükle-
rim,” dedim, “buna neden murdarlaştırıcı demeliyiz biliyor
musunuz? Besleyici bir çorbanın içine sinek düşse ‘murdar
oldu’ demez miyiz? Deriz. Temiz bir gıdaya katkı maddele-
ri katıldıktan sonra tıbbi anlamda bir daha yenilemez hâle
gelir, bu bağlamda katkı maddelerinin hükmü de sinekle
aynıdır.” Bu sefer bana hak verdiler ve “Gerçekten de mur-
darlaştırıcıymış.” dediler.

Hayırlı olsun... Kimse bilmez bu katkı maddelerinin
hikâyesini ama doktorfitt’ten kaçmaz.

Yoğurtlarda kullanılan her bir katkı maddesi, fare ve
maymun deneylerinde ayrı ayrı kullanılıp deney sonucun-
da “hiçbir sorun olmadığı” bilgisi kamuoyuyla paylaşılmıştı.
Oysa 3 katkı maddesinin birlikte kullanılmasının maymun
ve farelerde kanserojen etki oluşturduğu apaçık ortaya çık-
tığı hâlde bu sonuçlar görmezden gelinerek gizlendi. Bu ko-
nunun netliğe kavuşturulması adına daha ciddi çalışmalar
yapmak yerine ne yapıldı? Risklerin olabileceği söylenerek
“kullanılan miktarların azaltılması önerileri” ile çalışma son-
landırıldı.

Bu kadar... Anlayacağınız üç maymunu oynadılar. Ne
yapalım, biz de gözümüzü kapatıp ağzımızı açalım...

Türk milleti büyüktür, kahramandır, böyle ufak tefek
şeylerle yıkılmaz elbette... Yıkılır mı hiç! Ama bazen kafam



Katkı maddesi bulunan paketli ürünlerin
vücudumuzdaki etkisi.

karışmıyor değil tabii. Savaş zamanlarında bile bu kadar fazla sayıda hastaneye ihtiyaç olmamıştı. Destanlardaki kahramanlara ne oldu? Hastaneler neden bu kadar doluyor? 80 milyon nüfus, 1 milyar adet poliklinik kaydı... Mantığını çözebilen var mı?

Eğitim Komedi

Bu eseri kaleme almaya başladığımda, beslenmenin tüm basamaklarını elden geçirmek gerektiğine karar verdim. Sorun sadece bizim ülkemizle sınırlı değildi, bu sebeple de tüm dünyanın hep birlikte bazı gerçekleri anlamaya büyük ihtiyacı olduğunu gördüm.

Siz kendinizi koruyabildiğinizi düşünebilirsiniz belki ama örneğin ABD’de üretilen paketli bir ürünün, çok kısa bir süre içinde çocuğunuzun eline ulaşma hızını engelleyemezsiniz. Bu kadar hızlı bir dünyada olup bitenlerden kendinizi izole edemezsiniz.

Bu hızı durduramıyorsak onu arkamıza almanın yollarını bulmalıyız. Bir zamanlar bize öğretilen yanlış bilgilerin doğrusunu insanlara aktarabilmeliyiz, aksi hâlde istenen düzelme olmayacaktır.

Bir gün ülkemizin en prestijli üniversitelerinden birinin dekanı bir eğitimime katıldı. Programın sonunda şaşkınlığını gizleyemeyen hoca, “Yahu evladım,” dedi, “beni derinden etkiledin. Kendimi değiştirmeye karar vermekte tereddüt etmeyeceğim.” dedi.

Ben de cevaben, “Hocam, siz iyi avukatlar, iyi mühendisler yetiştiriyorsunuz, bunu tebrik etmek gerekir. Bu mühendisler koca binalar yapabiliyor ama küçücük midelerini

nasıl ve neyle doldurmaları gerektiğini bilmiyor, sizce bu normal mi?” diye sordum.

“Evladım, ben tıp profesörü olduğum hâlde bilmiyorum, onlar nereden bilsin! Bisküvi, cips ve asitli içeceklerden enerji aldıklarında beslendiklerini sanıyorlar.” şeklinde bir yanıt aldım.

“Hocam, bu eğitimin tamamı sadece 10 saatlik seçmeli bir dersle veya 3 seminerle gençlere aktarılabilir. Herhangi birini yapabildiğimizde konu gayet anlaşılır hâle gelebilir.” dedim.

“Çok haklısın, bunu planlamaya çalışacağım.” dedi ama dönüş olmadı...

Hocamızdan olumlu bir geri dönüşün olacağına dair umudumu uzun bir süre yitirmedim. Aradan geçen zamandan sonra hoca beni aramayınca ben onu aradım ve bana dönüş yapamamasının nedenini öğrendim.

Meğerse rektör bey, çocukların ders saatleri çok yoğun olduğu için bir de ek seçmeli derslerle onları yormamak gerektiği kanaatinde bulunmuş. Yani bu çocuklar yanlış beslenmenin sonucu olan yüzlerindeki fazla sivilcelerle yaşamlarına devam etsin, fazladan kilo alsınlar, obez olsunlar, daha fazla pizza, hamburger ve asitli içecekler tüketerek beslendiklerini sansınlar, şekerleri yükselsin, insülin dirençleri oluşsun ama 4 yıllık eğitim hayatlarında her gün ihtiyaç duyacakları temel beslenme bilgisi için 8 saat ek ders alsınlar.

Biz de buna **modern eğitim merkezleri** diyeceğiz...

Takdir edilen bu.

Ne gelir elden?

Bilimsel Değil Komedi

Doktor Bey yoğun bakımdan öyle bir çıktı ki umutsuz ve yorgun olduğu her hâlden anlaşılıyordu.

“Asiyegül Hanım’ın yakınları burada mı?” diye sordu.

“Evet, doktor bey, buradayız.” dedik.

“Allahtan umut kesilmez ancak siz her şeye hazırlıklı olun. Yapabileceğimiz her şeyi yaptık ama hasta, tedaviye cevap vermedi ve hastanın bu süreci bir gün bile sürdüremeyeceğini düşünüyoruz.”

“Anlıyoruz doktor bey, teşekkürler. Kader böyleyse razı olacağız, ne yapalım... Bir şey sorabilir miyim?”

“Tabii.”

“Bir başka doktor arkadaşınız diyor ki iyonize su içirildiği takdirde hastanın tedavisinde olumlu bir ilerleme olabilirmiş. Eğer uygun görürseniz biz bu suyu size getirelim, siz de hastamıza verin, olur mu?”

“Öyle şey olur mu hiç? Bilimsel uygulamalar dışında hiçbir uygulama yapamayız.”

“Doktor bey, hastaya sadece su verilmesini istemiştik. Her gün hepimizin içtiği su, üstelik bize bu bilgiyi ileten de doktor bir arkadaşınız.”

“Olsun, burası yoğun bakım, böyle bilimsel olmayan uygulamalara alet olamayız.”

“Peki hocam, hastamıza yapılabilecek hiçbir bilimsel uygulamanın kalmadığını söylediniz. Hastaya su içirmemizin nasıl bir zararı olabilir ki? Hele ki şu

aşamadan sonra... Zaten en geç yarın cenazemizi vereceğinizi düşünüyorsunuz.”

“Anlatamıyorum sanırım size. Dünyanın hiçbir yerinde yapılmamış, bilimsel olmayan bir uygulamadan bahsediyorsunuz. Lütfen ısrar etmeyiniz, yapamam.”

“Peki hocam, doktor arkadaşınız dört hastasının tedavisini bu su ile desteklemiş ve dört hastada da fayda görmüş, hepsi iyileşmiş.”

“Hastanemizde bu tür uygulamalara yer veremeyiz, lütfen ısrar etmeyiniz...”

Doktor bey yoğun bakıma doğru süzülür...

Bir gün sonra da doktorun isabetli tespiti vuku bulur ve cenaze hazırlıklarına başlanır.

Şimdi, şu “Bilimsellik” meselesini bir düşünelim...

10. Bölüm



TARİFLER

Kitapta Bulunan Menüler Hakkında

Öncelikle emekleri için diyetisyen arkadaşım Kübra Hanım'a teşekkür ederim. Kendisi Tıbbi Beslenme eğitimlerimize katılmış diyetisyenlerden biridir. Bunun yanı sıra mesleki bakış açısını genişletebilmek ve yenilikleri kaçırmamak için sarf ettiği olağanüstü çabaya şahit olduğum için de hazırladığı her bir menünün arkasında ciddi bir bilgi birikimi olduğunun bilincindeyim.

Tıbbi Beslenme bakış açısı ile menüleri yeniden düzenlemenin değerini ancak tadarken fark edebilirsiniz. Bu seçenekleri sofralarınızda artırır ve sürdürürseniz birçok sağlık sorunundan kendinizi azat edersiniz.

Kitabı bitirmiş biri olarak ne demek istediğimi anladığınızı düşünüyorum. Bu menüleri Kübra Hanım büyük bir özveriyle hazırlarken ben de Tıbbi Beslenme uygulamalarına uygunluğunu tek tek kontrol edip onaylayarak kitaba ekledim. Emekleri için kendisine yeniden teşekkür ederim.

Menülerden maksimum düzeyde istifade edebilmek için mükemmeliyetçi olmamanız gerekir. Her bir ürünün yeni

bir lezzet üreteceğini kabul etsek de eksik ürünle oluşturulacak lezzetin sizin için daha uygun **olmayacağını** kimse garantileyemez. Bunun için temel kurallara bir bakalım. Tariflerdeki içeriklerin tümünü bulamazsanız da bu sizi durdurmasın. Vazgeçmeyin, onun yerine başka bir malzeme kullanın veya kullanmayın, hiç sorun değil. Temel kurallara dikkat edin, **sebzeler yağsız ve sirkesiz kullanılmalıdır**. Yağın çeşidi ikinci planda değerlendirilebilir.

İkinci nokta; günün en az bir öğününde bu tariflerden birini kullanmanızdır. Diğer öğünleri ise minimal düzeyde zarar veren gıdalardan yana tercih etmelisiniz. Buna 1/3 temizlik diyorum yani üç öğünden biri temizlik odaklı olursa son derece değerli bir sonuca ulaşılabilir.

Olabildikçe farklı meyve, sebze, kavrulmamış çerez kullanılmalı yani sofralarınızı renklendirmelisiniz. Çok hoşunuza gitse dahi aynı şeyleri sık sık yememenizi tavsiye ederim. Damak tadınızın çeşitlenmesi, sizleri daha zevkli kılacak, dilinizin tat alma gücünü artıracaktır.

Baharatları önemsemelisiniz. Tariflerde baharatların miktarı ortalama ölçeklerde verildi; siz, miktar ve çeşitliliği sürekli değiştirebilirsiniz.

En önemli detay, yaptığınız her bir menünün sizin için sürdürülebilir olmasıdır. Peki, bunun için ne yapmak gerekir? Bu sorunun yanıtını size bırakıyorum...



★ Önemli Bir Duyuru ★

Kitapta yer alan tariflerimizden hazırlayıp Instagram'da *dyt.kubra* ve *doktorfitt*'i etiketleyerek paylaşımlar arasından en çok beğeni alan tarifi biz de Instagram akışında paylaşarak kendisine teşekkür etmek isteriz.

KAHVALTILIKLAR

Yumurta Salatası

Malzemeler:

- 2 adet haşlanmış yumurta
- 1 adet salatalık
- 15 dal dereotu
- 15 dal maydanoz
- ½ soğan
- ½ çay bardağı çekirdekleri çıkartılmış siyah zeytin
- ½ çay bardağı çekirdekleri çıkartılmış yeşil zeytin
- 2 yemek kaşığı çiğ kabak çekirdeği
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Limon

Yapılışı:

Soğanı yarım ay şeklinde keselim, haşlanmış yumurtaları doğrayalım. Ardından kalan malzemeleri de ilave edip hepsini karıştıralım. Zeytinyağı, tuz, limon ve kabak çekirdeğini de ekleyerek servis edelim.

Sebzeli Omlet

Malzemeler:

- ¼ doğranmış soğan
- ¼ arpacık soğan
- 1 yemek kaşığı doğranmış sarımsak
- 1 adet doğranmış yeşil biber

- 200 gr doğranmış taze ıspanak
- 3 adet yumurta beyazı
- ½ çay kaşığı kuru veya taze kişniş veya maydanoz
- ½ çay kaşığı kırmızı pul biber
- Kaya tuzu

Yapılışı:

Yapışmaz tavada 1 çay kaşığı suyu ısıtalım. Yumuşayana kadar soğan, arpacık soğan, sarımsak ve biberi soteleyelim. Ispanakları da ekleyip biraz pişirelim. Ispanaklar yumuşayınca üzerlerine yumurta beyazlarını ekleyip kıvam alana kadar pişirelim. Servis yapmadan önce üzerine maydanoz, pul biber ve tuz eklemeyi unutmayalım.

Börek Tadında Omlet

Malzemeler:

- 2 adet yumurta
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı keçi lor peyniri
- 3-4 yemek kaşığı yulaf unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- ½ çay kaşığı kırmızı tatlı biber
- Bol maydanoz ve dereotu
- Tuz

Yapılışı:

Bütün malzemeleri küçük küçük doğrayıp karıştıralım ve omlet şeklinde pişirelim.

Pırasalı Fit Omlet

Malzemeler:

- 3 adet yumurta
- 2-3 dal ince pırasa
- 10 dal dereotu
- 1 adet havuç
- 1,5 yemek kaşığı yulaf unu
- 2 yemek kaşığı keçi lor peyniri
- 1 tatlı kaşığı keten tohumu
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

Yapılışı:

Pırasa ve havucu az su yardımıyla yapışmaz tavada so-teleyelim. Diğer malzemeleri bir kapta karıştırdıktan sonra pırasaların üzerine dökelim. Kısık ateşte kıvam alana kadar yavaş yavaş pişirelim.

GH Hormonunu Destekleyen Müthiş Bir Tarif

Gönül isterdi ki her sabah kahvaltımı bu tarifile yapmış olayım ancak ne yazık ki durum böyle değil. Bu tarifi kah-valtı kısmına koymuş olsam da akşam yemeği için hazırlan-masının çok daha doğru olacağını bilmenizi isterim. Sosyal kaideler pek el vermese de yapabileceğiniz ortamları denk getirebildiğinizde kahvaltı veya akşam öğününüz için bu içeceği hazırlamanızı fazlasıyla öneririm.

Malzemeler:

- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 çay kaşığı çörek otu

- Bir avuç dereotu veya bir avuç kadar maydanoz veya orta boy mor pancar veya 100 gr bal kabağı veya 100 gr havuç (mor olandan bulursanız çok daha iyi)
- 1 serçe parmak boyutunda taze zencefil
- ½ çay kaşığı pul biber
- ½ çay kaşığı karabiber
- ½ çay kaşığı biberiye
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı mucize ağaç moringa²
- 1 çay kaşığı buğday çimi tozu
- 1 çay kaşığı kişniş (tazesini bulabiliyorsanız 3-4 sap)
- 1 çay kaşığı sumak
- 1 çay kaşığı kadar zerdeçal
- ¼ limon
- 2 farklı çeşit sirkeden 1 + 1 tatlı kaşığı
- 1 çay kaşığı badem yağı
- 1 çay kaşığı susam yağı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Üstüne 2 adet maden suyu veya içme suyu ekleyiniz

Yapılışı:

1 çay kaşığı çörek otunu 1 gece önceden temiz suya koyalım. Opsiyonel olarak seçmemiz gereken malzemelere karar verelim. Ardından hepsini karıştırıcıdan geçirerek içecek formuna getirelim.

Bu tarifile doymayacağını düşünenlere sadece 1 kez denemelerini tavsiye ediyorum.

² <https://mucizeagacmoringa.com>

ÇORBALAR

Detoks ve Anti Aging İçin Badem Sütü Balkabağı Çorbası

Malzemeler:

- 3 dilim balkabağı
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu veya himalaya tuzu
- Pul biber
- Karabiber
- Zerdeçal
- 1 su bardağı badem sütü
- 2 litre su

Yapılışı:

Balkabağı, havuç, patates, soğan ve sarımsağı tencereye koyup üzerine su ilave edelim. Sebzeler yumuşadıktan sonra badem sütünü, pul biberi ve zerdeçalı ilave edelim. Kısık ateşte bir süre pişirdikten sonra karabiberi de ekleyip ocağı kapatalım.

Lipoik Asit Zengini Kabaklı ve Tavuklu Şehriye Çorbası

Malzemeler:

- 1 adet bütün organik tavuk
- 2 litre su
- 2 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı Himalaya tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 adet küp küp doğranmış yeşil kabak
- 300 gr brokoli
- 1 su bardağı doğranmış mantar
- ½ su bardağı arpa şehriye

Yapılışı:

Büyük bir çorba tenceresine 2 litre suyla birlikte tavuğu koyalım. Ardından tencerenin içine soğan, sarımsak, defne yaprağı, tuz ve biberi ekleyerek kaynamaya bırakalım. Kaynadıktan sonra arpa şehriyeleri ve kalan sebzeleri ekleyelim. Sebzeler pişene kadar kısık ateşte pişirme işlemine devam edelim. Tüm malzemeler piştikten sonra servis edebiliriz.

Antioksidan Deposu Tatlı Patates Çorbası

Pektin içeriği zengin bir çorba içmek istediğinizde bu tarif aklınıza gelebilir.

Malzemeler:

- 2 adet tatlı patates
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak

- 10-15 dal maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 1 limon suyu
- 300 ml et suyu

Yapılışı:

Malzemeleri küçük küçük doğrayıp bir tencereye alalım. Ardından et suyunu ilave edip pişirelim. Tuz, kimyon, zeytinyağı, limon suyu ve maydanozu ilave ettikten sonra çorbamızı karıştırıcıdan geçirip tüketebiliriz.

Karoten Zengini Tahıllı Sebze Çorbası

Malzemeler:

- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- ½ avokado
- ½ bardak haşlanmış siyez buğdayı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5 adet ceviz
- 2-3 dilim taze zencefil
- 1 tatlı kaşığı Himalaya veya kaya tuzu
- 5 bardak su

Yapılışı:

Sebzeleri ince ince doğrayıp bir tencereye alalım. Üzerine su ekledikten sonra sebzeler yumuşayana kadar pişirelim. Sebzeler kıvam aldıktan sonra buğdayı ekleyip bir taşım kaynatalım. Ardından karıştırıcıdan geçirelim ve servis edelim.

Etli Mor Lahana Çorbası

Malzemeler:

- 500 gr kuzu eti
- 2 adet kırmızı soğan
- 2-3 diş sarımsak
- 5-10 adet acı sivri biber
- 2 tutam doğranmış kişniş
- 2 litre su
- Pul biber
- Karabiber
- Kaya tuzu veya himalaya tuzu

Yapılışı:

2 yemek kaşığı su ilave ettiğimiz soğan ve sarımsağı tencerede soteleyelim. Ardından eti, yeşil biberleri, kişniş yaprağını, kırmızı pul biberi ve karabiberi ekleyelim. Hepsi ni karıştırdıktan sonra suyu ilave edelim. Su kaynadıktan sonra lahanaları doğrayıp tencereye ekleyelim. Malzemeler pişene kadar kısık ateşte pişirip servise hazır hâle getirelim.

Enerji Çorbası

Malzemeler:

- 3 adet domates
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet su kabağı
- 1 adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak

- 5-6 adet ceviz içi
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- ½ çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı Himalaya tuzu
- 2 çay bardağı su

Yapılışı:

Kabaca doğradığımız domates, biber, soğan ve sarımsağa; yağ, tuz, su ve karabiber ekleyip karıştırıcıda 2-3 dakika karıştıralım. Oda ısısında ortalama 1-2 saat beklettikten sonra servis edelim.

SALATALAR VE SOSLAR

Her Derde Deva Havuçlu Karnabahar Salatası

Uyandıran, enerji veren, kalbi güçlendiren, kış hastalıklarına karşı koruyan ve eklem romatizmalarını önleyen bu özel tarifi muhakkak denemenizi öneririm.

Malzemeler:

- 2 su bardağı minik doğranmış veya ince kıyılmış çiçek karnabahar
- 1 su bardağı rendelenmiş havuç
- ½ su bardağı işlenmemiş yer fıstığı
- 1 sap ince kıyılmış yeşil soğan

Sos için:

- 1 çay bardağı portakal suyu
- 1 çay bardağı limon suyu

- ½ çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı çörek otu
- 1 çay kaşığı çiğ susam
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- ½ çay kaşığı Himalaya veya kaya tuzu

Yapılışı:

Karnabaharımızı avuçlarımızda yoğuralım. Ardından bütün salata malzemelerimizi bir kabın içine hazırlayalım. Yer fıstığımızın küflü olup olmadığını anlamak için ikiye ayırıp dikkatle içine bakmayı unutmayalım. Küçük bir kabın içerisinde hazırladığımız sosumuzu, salata malzemelerimizin üzerine ilave edelim. Ağzı kapalı bir şekilde oda ısısında 15 dakika kadar bekletip sosuyla bütünleşmesini sağladıktan sonra servis edelim.

Kahvaltılık Avokado Sos

Malzemeler:

- ½ avokado
- 4 adet ceviz
- 3 dal dereotu
- 3 dal maydanoz
- 2-3 parça kuru domates
- Tuz
- Nane
- Zeytinyağı
- Limon

Yapılışı:

Bu tarifte yapmamız gereken tek işlem tüm malzemeleri karıştırıcıdan geçirmektir. Ardından tüketebiliriz.

Meraklısına Not:

Avokadodan, “bir elinde on marifet olan meyve” diye bahsetmek mümkündür. Avokado, çok güçlü bir antioksidan ve enerji kaynağıdır. Neredeyse %77’si yağdır ve çok özel yağ asitlerine sahiptir. İçerisinde bol miktarda potasyum vardır ve bu konuda meşhur olan muzdan bile 2 kat daha fazla miktarda potasyum içerir. Magnezyum ve lif zenginliğiyle de son derece güçlü bir bağırsak dostu ve sakinlik vericidir. Hem enerji kaynağı olması hem de doku-ları onarıcı özellikleri nedeniyle özellikle sporcular için çok kıymetlidir.

Herkesçe malum olan özelliklerinden biri de cilt güzelliğine olan katkısıdır. Lutein açısından zengin olması sebebiyle de göz sorunlarını önlemektedir. Kadınların hormonal sistemlerinin düzenlenmesinde de avokadonun katkısı vardır. Sağlıklı kolesterol olarak bilinen HDL’nin yükseltilmesini sağlar, böylelikle damar yapılarında oksidasyon yapma olasılığı olan yağ asitlerinin ortamdan temizlenmesi desteklenmiş olur.

Avokado gibi etkili birkaç gıda daha vardır. Bunlar, ceviz ve zeytinyağıdır.

Sebze Püresi

Malzemeler:

- 1 adet avokado
- ½ su bardağı doğranmış lahana
- 7-8 yaprak ıspanak
- 4-5 dal maydanoz

- 1 dal yeşil soğanın yeşil kısmı
- ½ su bardağı yulaf ezmesi
- ½ çay bardağı su
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 4-5 yaprak taze nane veya 1 çay kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı Himalaya tuzu veya kaya tuzu
- ½ çay kaşığı zerdeçal

Yapılışı:

Tüm malzemeleri karıştırıcıda iyice öğütelim. İstedığımız kıvama gelene kadar karıştırdığımız püremizi yemeklerin yanında tüketebileceğimiz gibi sos olarak da kullanabiliriz.

Kasları Geliştiren Salata

Enerji verirken akciğer kapasitenizi de artıran, aynı zamanda testosteron hormonunu destekleyen bu salatayı özellikle spor yaptığınız günlerde muhakkak denemelisiniz.

Malzemeler:

- 1 adet avokado
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 adet yeşil soğan
- ½ demet roka
- 1 avuç çiğ kabak çekirdeği
- 5-6 adet siyah zeytin
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- Kaya tuzu veya Himalaya tuzu

Yapılışı:

Bütün malzemeleri doğrayıp üzerine zeytinyağı ve sirke ekleyelim. Salatamız şimdiden afiyet olsun.

Esansiyel Aminoasitler Yönünden Zengin Somon Balıklı Salata

Malzemeler:

- 2 ince dilim buğulanmış somon (çiftlik olmayan)
- ½ avokado
- 1 demet ince doğranmış maydanoz
- 1 demet ince doğranmış roka
- ½ demet ince doğranmış dereotu
- 1 demet ince doğranmış tere
- 2 adet turp rendesi
- 2 adet havuç rendesi
- 3-4 diş dövülmüş sarımsak
- 1 adet limonun suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Yeşil sebzeleri küçük küçük doğrayalım. Rendelediğimiz turp ve havucu yeşilliklerin içine ilave edelim. Somon hariç kalan tüm malzemeleri ekleyip karıştıralım. Son olarak üzerine somonları dilimleyerek yerleştirelim. Salatamız servise hazır.

Dereotu ve Cevizli Karabuğday Salatası

Bu tarif, konsantrasyonu artıran ceviz ve güçlü antioksidan kaynağı olan üzümle birlikte metabolizmamızı hızlandıran, tiroitlerimizi çalıştıran dereotunu içermesi sebebiyle çok kıymetlidir. Salatamız, deforme olmuş hücrelerimizin onarılmasına katkı sağlar.

Eğer karabuğdayı temin edemezseniz sorun değil, olmasa da son derece lezzetli bir salata ortaya çıkacaktır. Karabuğday yerine karnabaharı ufalayıp koyabilirsiniz.

Malzemeler:

- ½ karabuğday
- 1,5 su bardağı sıcak su
- 1 rendelenmiş orta boy havuç
- 1 su bardağı gecedan suda bekletilmiş ceviz
- 1 çorba kaşığı kuru üzüm
- 1 adet küçük doğranmış karpas biber,
- 3-4 dal yeşil soğan
- 4-5 yaprak reyhan
- 10 dal küçük doğranmış dereotu
- 10 dal küçük doğranmış maydanoz
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı (Zeytinyağı miktarını efor durumunuza göre artırıp azaltabilirsiniz.)
- Kaya tuzu veya Himalaya tuzu

Sos için:

- 1 çay bardağı portakal veya limon suyu
- ½ çay kaşığı zerdeçal

- 1 çay kaşığı çörek otu (Önceden suda bekletilmiş olmasını tercih ederim.)
- 1 çay kaşığı çiğ susam (Önceden suda bekletilmiş olmasını tercih ederim.)

Yapılışı:

Karabuğdayı yıkayıp sıcak suyla ıslattıktan sonra 1 ila 1,5 saat arası yumuşamaya bırakalım. Karabuğdayımız kabarıp soğuduktan sonra diğer malzemelerimizin tamamını buluşturalım. Ardından ayrı bir kapta özdeşleştirdiğimiz sosumuzu salatamıza ekleyip 10 dakika dinlendirelim. 10 dakikanın sonunda salatamız servise hazır.

Avokadolu Pancarlı Salata

“Uzun süre aç kalmak beni rahatsız ediyor.” diyenlerdenseniz veya spor benzeri yüksek efor sarf edeceğiniz bir gününüzdeyseniz bu tarifi muhakkak denemelisiniz. Uzmanlar avokadonun özellikle kadınlar için çok daha özel değerlere sahip olduğunu söylemektedir. Ömür boyu sağlıklı kalmak için siz de mutfağınızda bu tarife yer vermelisiniz. Ayrıca pancarın ORP değerinin -800 olduğunu da belirtmek isterim.

Malzemeler:

- 1 adet orta boy mor pancar
- 1 adet yumuşak avokado
- 1 adet portakal veya ½ limon
- ½ limon kabuğu
- 1 avuç kuru üzüm veya 3 adet incir

- 2-3 yaprak nane
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay bardağı gecedan ıslatılmış ceviz
- ½ çay kaşığı Himalaya tuzu
- 3 su bardağı mineralli su veya maden suyu

Yapılışı:

Tüm malzemeleri hazırladıktan sonra karıştırıcıdan geçirelim. Salatamız tüketime hazır.

Üzümlü Lahana Salatası

Kansere karşı koruyucu, kemik dostu ve enerji deposu olması sebebiyle bu tarifi kesinlikle denemelisiniz.

Malzemeler:

- 2 su bardağı ince kıyılmış beyaz lahana
- 2 dal ince kıyılmış yeşil soğan
- 2 tutam buğday çimi (opsiyonel)
- 15 dal ince kıyılmış maydanoz
- 3-4 adet küçük doğranmış kuru kayısı
- ½ çay bardağı kuş üzümü
- ½ avokado (fazla efor sarf edeceğiniz bir günse 1 tam veya 2 adet avokado kullanabilirsiniz)
- ½ su bardağı gecedan suda bekletilmiş iri öğütülmüş ceviz veya badem

Sos İçin:

- ½ limon suyu
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- ¼ çay bardağı elma sirkesi veya üzüm sirkesi
- ½ çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı kaya tuzu veya Himalaya tuzu

Yapılışı:

Bütün malzemeleri doğrayalım. Üzerine hazırladığımız sosu dökelim. Tüm malzemelerin özdeşleşmesi için 10 dakika bekletelim. Ardından salatamız tüketime hazır.

Rahat Uyku İçin Bademli Brokoli Salatası

Kaliteli protein ve güçlü antioksidan içeriğiyle hücre onarıcı özellikteki bu salatamızı çok seveceksiniz.

Malzemeler:

- 2 su bardağı kıyılmış brokoli çiçeği
- ½ su bardağı gecedan suda bekletilmiş çiğ badem
- 1 yemek kaşığı çiğ susam
- Sosu İçin:
- 1 diş sarımsak
- 1 adet avokado
- 1 adet domates
- 1 adet limon suyu
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- ½ çay kaşığı Himalaya veya kaya tuzu

Yapılışı:

Kıyılmış brokoliyi avuçlarımızda yoğurarak kıvam verelim. İri öğütülmüş bademlerin üzerine rondodan geçirdiğimiz sosu ve susamları ilave edip tüm malzemeyi karıştıralım. Malzemelerin özdeşleşmesi için 30 dakika kadar bekledikten sonra salatamızı servis edelim.



Altın Değerinde Bonus Bilgi:

Brokolinin domatesle buluşturulması antioksidan etkisinin artmasını sağlar. Özellikle kurutulmuş domateste bol miktarda bulunan likopenin kanseri önleyici etkisi vardır. Glikosinolat içeren brokoli, lahana, sarımsak, soğan gibi yiyeceklerde de bol miktarda likopen bulunur. Glikosinolat ve likopen birleştirildiğinde, kanser hücrelerinin büyüme hızını daha güçlü yavaşlattığını ve bir miktar da küçülttüğünü gösteren bilimsel yayın mevcuttur. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17213256>)

Mutlu Ederken Nefesinizi Güçlendiren Salata

Malzemeler:

- 200 gr haşlanmış tavuk göğsü veya hindi eti
- 300 gr ıspanak
- 1 adet salatalık
- 1 adet havuç
- 1 adet kırmızı soğan
- 1 avuç ceviz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ limonun suyu

Yapılışı:

Salatalık, soğan ve havucu dilediğimiz ebatlarda doğrayalım. Üzerine limonu sıkıp karıştıralım. Yıkadığımız ıspanakları malzememize ekleyelim. Haşlanmış hindi veya tavuk göğsünü küçük dilimler hâlinde doğrayıp salatamızın üzerine ilave edelim. En son 2 yemek kaşığı zeytinyağını salatamızın üzerine gezdirelim. Şimdiden afiyet olsun.

Havuçlu Semizotu Salatası

Bağışıklığı artıran, hücreleri onaran ve enerji deposu olan bu salatayı denemeden geçmemelisiniz.

Malzemeler:

- 2 adet küp doğranmış veya rendelenmiş havuç
- 10 dal dereotu
- 1 demet semizotu
- ½ veya 1 adet avokado
- 1 adet soğan
- 3 yemek kaşığı lor peyniri
- 5 adet gecedan suda bekletilmiş ceviz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- Kaya tuzu veya Himalaya tuzu

Yapılışı:

Havuçları hafif su ile yumuşayıncaya kadar soteleyelim, soteleme işlemi için yağ kullanmayalım. Yıkadığımız semizotu veya ıspanağın üzerine sotelediğimiz havucu ve diğer

malzemelerin tamamını ekleyip pişirelim. Servis yapmadan önce zeytinyağı eklemeyi unutmayalım.

Sindirim Dostu Ayvalı Kereviz Salatası

Malzemeler:

- 2 adet kereviz
- 1 adet ayva
- 1 adet ekşi elma
- 1 kâse ev yapımı süzme yoğurt
- 3 diş ezilmiş sarımsak
- 1 kaşık limon suyu
- Zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı ceviz içi
- Kereviz yaprakları
- Tuz
- Karabiber
- Sumak
- Pul biber

Yapılışı:

Çiğ kereviz, elma ve ayvanın kabuklarını soyup kararmaması için limonlu suyun içerisine koyalım. Ardından rendelleyip sarımsaklı yoğurdun içine katalım. Zeytinyağı, kereviz yaprakları, tuz, karabiber ve ceviz ekleyip sumakla süsleyelim. Ayvalı kereviz salatamız tüketime hazır.

Yer Fıstıklı Mercimek Filizi Salatası

Bağırsak dostu ve enerji kaynağı bir şeyler yemek istediğinizde bu tarifi deneyebilirsiniz.

Malzemeler:

- 1 su bardağı filizlenmiş yeşil mercimek (yumuşamış olduğundan emin olun)
- ½ su bardağı işlenmemiş yer fıstığı veya kavrulmamış fındık
- 3-4 adet doğranmış salatalık turşusu
- 1 adet kırmızı kapa biber
- ½ su bardağı doğranmış yeşil zeytin
- 1 adet limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı çiğ susam
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kaya tuzu veya Himalaya tuzu

Yapılışı:

Yapımı oldukça basit olan tarifimizde tüm malzemeleri doğrayıp harmanlamamız yeterlidir.

Hücre Onarımı İçin Pratik Tarif

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı zerdeçal

- 1 çay kaşığı pul biber
- ½ çay kaşığı karabiber
- 1 kâse yoğurt

Yapılışı:

Tüm malzemeleri bir kapta karıştırarak keten tohumlarının şişmesi ve yumuşaması için bir süre bekleyelim. Ardından yoğurdumuz tüketime hazırdır.

Not: Bu tarifi hafta 4 gün tüketebiliriz. Farklı bir tat elde etmek için 1 kuru incir veya hurma ile de tatlandırabiliriz. Ayrıca iki yemek kaşığı keten tohumunu akşamdan bir miktar suyun içerisine yumuşaması için bırakılabilir, ertesi gün yumuşayan keten tohumlarını çorbalara ekleyerek tüketebiliriz.

ANA YEMEKLER VE MEZELER

Toparlanmaya Yardımcı Soğan Yahnisi

Yoğun bir günün öncesinde, özellikle de bir önceki akşamında, bu çorbayı tüketmenizi öneririm. Son derece hızlı toparlanmanıza ve enerji depolamanıza yardımcı olur.

Malzemeler:

- 500 gr kuzu eti
- 40 adet arpacık soğan
- 2 baş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu

- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 çay kaşığı tarçın
- 5 su bardağı kaynar su
- Damak zevkinize göre bir miktar tereyağı

Yapılışı:

Öncelikle arpacık soğanları ve sarımsakları teker teker soyalım. Ardından büyük bir tencerede etleri suyla hafif so-teleyelim. Et suyunu salıp tekrar çekene dek kavuralım. Et-ler suyunu tamamen çekmeden tenceremize soyduğumuz soğanları ve sarımsakları ekleyelim. Soğanların renkleri pembeleşmeden kaynayan suyu tencereye ilave edip son-rasında baharatları ve tereyağını ekleyelim. Tencerenin ka-pağını kapatalım ve kısık ateşte pişmeye bırakalım. Yemek piştikten sonra bir servis tabağına alalım ve hafif soğuduk-tan sonra servis edelim.

Tepsi Kebabı

Malzemeler:

- 1 kg kuzu kıyma
- 2 adet ince kıyılmış soğan
- 1 demet ince kıyılmış maydanoz
- 3 adet ince kıyılmış sivri biber
- 5 diş dövülmüş sarımsak
- ½ tatlı kaşığı kimyon
- ½ tatlı kaşığı kaya tuzu
- ½ tatlı kaşığı karabiber

- ½ tatlı kaşığı pul biber
- 4 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı
- 1,5 yemek kaşığı biber salçası
- 1 su bardağı su (biber salçasını sulandırmak için)

Sosu için:

- 1 adet domates
- 1 adet biber
- 1 adet kırmızı biber

Yapılışı:

Bir kapta veya yemeği pişireceğimiz tepside kıyma, soğan, maydanoz, sivri biber, sarımsak, kimyon, tuz, karabiber ve pul biberi karıştırıp iyice yoğuralım. Malzemelerin birbirine iyice karışmasına özen gösterelim. Elde ettiğimiz karışımı yuvarlak fırın tepsimize eşit olacak şekilde iyice yayalım ve ellerimizle üzerine bastırarak düzleştirelim. Bıçak yardımıyla 8 parça olacak şekilde dilimleyelim. Eritilmiş tereyağını kebabın üzerine dökelim ve fırça yardımıyla her yerine gelecek şekilde yayalım. Biber salçası ile suyu karıştırarak tepsie yaydığımız karışımın üzerine dökelim. Dikine ikiye böldüğümüz biberleri ve dilimlediğimiz domatesleri tepsimizin üzerine güzelce dizdikten sonra 190 derecelik fırında 40 dakika pişirelim ve sıcak olarak servis edelim.

Güçlü Antioksidan Kaynağı Arpacık Soğanlı ve Etli Güveç

Malzemeler:

- 500 gr kuzu kuşbaşı
- 700 gr arpacık soğan
- 7-8 diş sarımsak

- 1,5 su bardağı gecedan ısıtılmış nohut
- 1 çorba kaşığı salça
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Kırmızı biber
- Kaya tuzu veya Himalaya tuzu
- Tereyağı

Yapılışı:

Kuşbaşı doğradığımız etleri, suyunu salıp yeniden çekene kadar kısık ateşte kavuralım. Ardından soğan, sarımsak ve nohutları ilave edelim. Salçamızı ve baharatları da ekleyelim. Üzerini geçecek kadar sıcak su ve tereyağını da koyduktan sonra yaklaşık 1 saat pişirelim. Yemeğimiz iyice piştikten sonra ocağın altını kapatıp yemeğimizi servise alalım.

Pirzola ile Ispanak Buluşması

Kaslarınızı destekleyip enerjinizi yükseltirken damarlarınızı yıpratmayan bir tarif için doğru sayfadasınız.

Malzemeler:

- 200-250 gr yağları ayıklanmamış kuzu pirzola
- 1 diş sarımsak
- 2 adet kırmızı biber
- 500 gr taze ıspanak
- 1 adet salatalık

- 1 adet kırmızı soğan
- 1 adet domates
- 2-3 adet yeşil acı biber
- ½ limonun suyu
- 1-2 yemek kaşığı taze kişniş yaprağı
- ½ çay kaşığı Himalaya tuzu
- ¼ çay kaşığı pul biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Yağsız bir tavada pirzoları çok az su, 1 kırmızı biber, 1 yeşil biber, sarımsak ve mevsimiyse domatesle birlikte pişirelim. Pirzolamızı geniş bir servis tabağına alalım. Kalan malzemelerle yanına büyük bir kâse salata yapıp limon suyu ve kişniş ilave ederek servise hazır hâle getirelim.

Rahat Uyutan Hindili Biber Dolması

Malzemeler:

- 150 gr haşlanmış hindi eti veya tavuk göğsü
- 3 adet ince doğranmış küçük salatalık
- Birkaç sap taze fesleğen
- ½ ince doğranmış kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam Himalaya tuzu
- 1 tutam karabiber
- 3 adet dolmalık kırmızı biber

Yapılışı:

Öncelikle tavuk göğsünü veya hindi etini haşlayalım. O sırada salatalık, fesleğen ve soğanı doğrayalım. Haşlanan etimizi küçük parçalar hâline getirip doğradığımız sebzelerle birleştirelim. Ardından limon suyu, tuz, karabiber ve zeytinyağı ilave edip iyice karıştıralım. Dolmalık biberlerimizi dikine iyiye bölüp çekirdeklerini çıkaralım. Elde ettiğimiz karışımı ikiye böldüğümüz biberlerin içine dolduralım. Yemeğimiz servise hazırdır.

Lisin Deposu Soğanlı ve Sarımsaklı Tavuk

Malzemeler:

- 500 gr tavuk göğsü
- 2 adet domates
- 2 adet acı yeşil biber
- 4-5 diş sarımsak
- 1 adet soğan
- 1 çay kaşığı fesleğen
- Tuz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Biber, soğan ve sarımsakları hafif su ile kavuralım. Ardından domatesi ve tavukları ilave edelim. Pişmeye yakın zeytinyağı, tuz ve fesleğeni de ekleyerek servise hazır hâle getirelim.

Alanin Zengini Güveç

Malzemeler:

- 500 gr kuzu eti
- 2 adet soğan
- 4 diş sarımsak
- 4 adet yeşil biber
- 2 adet domates veya 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Kaya tuzu

Yapılışı:

Soğan, sarımsak, yeşil biber ve domatesi hafif su ile so-teleyelim. Ardından eti ilave edip etlerin üstünü kapatacak kadar su ekleyelim. Karıştırdıktan sonra pişmeye bırakalım. Etler iyice piştikten sonra haşlanmış nohut ve haşlanmış yeşil mercimeği ekleyelim. Karabiber, tuz ve zeytinyağı ile tatlandırdıktan sonra servis edelim.

Glutamin Zengini Sebzeli Tavuk

Malzemeler:

- 500 gr hindi eti veya tavuk göğsü
- 300 gr brokoli
- 300 gr beyaz lahana

- 2-3 adet yeşil biber
- 3 adet kabak
- 2 adet soğan
- 3-4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı doğranmış kişniş
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş zencefil
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Kaya tuzu veya Himalaya tuzu

Yapılışı:

Soğan, sarımsak ve zencefili hafif su ile soteleyelim. Ardından biber, tavuk, pul biberi ve kişniş yaprağını ekleyip bir süre kavuralım. Kalan malzemeleri de ilave edip sebzeler yumuşayana kadar pişirelim.

Fırında Tahin Soslu Sebze

Malzemeler:

- 6-7 adet Brüksel lahanası
- 4-5 adet kiraz domates
- 2 adet havuç
- 1 adet küçük boy brokoli
- 1 adet küçük boy mor soğan
- 1-2 adet kapy biber

- 5-6 adet mantar
- 1-2 yemek kaşığı kabak çekirdeği
- Tuz

Sosu İçin:

- 1 çay bardağı tahin
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- ½ limonun suyu

Yapılışı:

Bütün sebzeleri küçük küçük doğradıktan sonra tuz ve sos ile harmanlayalım. Isıya dayanıklı bir fırın kabında ortalama 20 dakika fırınladıktan sonra üzerine kabak çekirdeği içlerini serpip servis edelim.

Enerji Deposu Patates Püresi

Malzemeler:

- 2 adet orta boy patates
- 1 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı çiğ kabak çekirdeği
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu veya Himalaya tuzu

Yapılışı:

Patatesleri halka halka doğrayıp sütle haşlayalım. İçine tereyağı, kabak çekirdeği, karabiber ve tuz ekleyip karıştırıcıda iyice harmanlayalım. Püremiz servise hazır, afiyet olsun.

Fit Mücver

Malzemeler:

- 2 adet yumurta
- 4 adet kabak
- 1 adet havuç
- 10 dal dereotu
- 2 yemek kaşığı tam buğday unu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Bir kapta kabakları rendeleyip suyunu sıkalım. Üzerine havucu rendeleyelim. 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 yumurta ve 2 yemek kaşığı unla birlikte bütün malzemeyi karıştıralım. Tepsiyi yağlayıp malzemeyi üzerine yayalım. 170 derece fırında 30 dakika kadar pişirdikten sonra servis edelim.

Sinkonta

Malzemeler:

- 1 kg yemeklik doğranmış balkabağı
- 2 adet kapy biber
- 2 adet yarım ay şeklinde doğranmış soğan
- 5-6 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- ½ çay kaşığı zerdeçal
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 tatlı kaşığı salça

- 5-6 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ çay bardağı kaynar su
- Tuz
- Karabiber

Sosu İçin:

- 1 kâse süzme yoğurt
- 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

Yapılışı:

Soğanlar hariç bütün malzemeleri karıştırıp fırın tepsisi-ne yayalım. Üzerine dilimlediğimiz soğanları yerleştirelim. Ardından sosunu ilave edip 180 derecelik fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirelim. Hafif soğuduktan sonra sarımsaklı yoğurt ile servis edelim.

Fıstıklı Brüksel Lahanası

Malzemeler:

- 500 gr Brüksel lahanası
- 1 adet kuru soğan
- 4-5 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı çam fıstığı
- ½ limonun suyu
- 1-2 yemek kaşığı balzamik sirke
- 1-2 yemek kaşığı elma sirkesi
- Karabiber
- Pul biber
- Zerdeçal

- Zeytinyağı
- Tuz

Yapılışı:

Lahanaların üst yapraklarını alıp temizleyelim. Temizlediğimiz lahanaları hafif su ile soteleyelim. Ardından küçük küçük doğradığımız soğan ve sarımsakları ilave ederek soteleme işlemimize devam edelim, sebzeler suyunu çektikten sonra çam fıstığını da ekleyip bir iki tur karıştıralım ve ocağın altını kapatalım. Tavamızdaki sebzeler soğuduktan sonra kalan malzemeleri de ekleyip karıştıralım. Tarifimiz hazır, afiyet olsun.

TATLILAR

Tatlı Atom Parçacıkları

Doğru Beslenmek Bir Sanattır

Bu tarifi tatlılar kategorisine koyduğuma bakmayın, kendisi başlı başına bir öğün olabilir. Şayet yemekten sonra tatlı niyetine yerseniz de yaşayacağınız sindirim rahatsızlıklarından sorumlu olmadığını belirtmiş olayım. Bu tatlı atom parçacığı, çok besleyici, doyurucu ve enerji verici bir kahvaltı veya öğle yemeği olarak düşünülebilir. İhtiyaca göre miktarını ayarlamak gerekir; zamansız tüketildiğinde kilo aldırır, vaktinde yendiğindeyse enerji verir, dinç tutar.

Bu tarif en çok yemek yemeyen çocuğu olan ebeveynlerin işine yarayacaktır. Besleyici özelliğiyle çocuklar günlük ihtiyaçlarının bir kısmını buradan alabilirler. Bu tatlı atom parçacıklarının yanında değişik türlerde çaylar tüketilebilir ancak meyveyle birlikte yenirse özellikle çocuklar için çok daha fazla besleyici olacaktır.

Malzemeler:

- İncir, hurma, kayısı veya kuru üzümünden herhangi biri veya ikisi
- Badem, ceviz, fındık, yer fıstığı, susam ve kabak çekirdeğinden herhangi ikisi
- Kakao yağı, Hindistan cevizi yağı veya tereyağından herhangi biri

Yapılışı:

Öncelikle tüm malzemelerin içinde küf olup olmadığını detaylıca kontrol edelim. İthal ürünler radyasyona maruz kaldığı için yerli ürünleri kullanmaya özen gösterelim. Kontrollerini yaptığımız kuruyemişlerimizi bir karıştırıcıdan geçirip un hâline getirelim. Kuru meyvelerimizi de küçük küçük doğrayalım. Tüm malzemelerimizi birleştirip yağımızı da ekleyelim. Elde ettiğimiz karışıma kurabiye formu vererek fırın tepsimize dizelim. Fırını kurutma moduna alarak 50 derece akşamdan sabaha kadar kurabiyemizi bekletelim. Bu işlemi uyguladıktan sonra kurabiyelerimiz uzun ömürlü olacaktır. Ancak hemen tüketeceksek bu işlemi uygulamayabiliriz. Onun yerine karışımımıza biraz da tarçın ekleyerek küçük toplar hâline getirip buzdolabında dinlendirebiliriz. Hatta dilersek üzerine bitter çikolata eritip, dökerek de servis edebiliriz.

Avokadolu Puding

Malzemeler:

- ½ olgunlaşmış avokado
- 1 adet yerli muz
- 1 tatlı kaşığı kakao

Yapılışı:

Bütün malzemeleri karıştırıcıdan geçirip en az 2 saat buzdolabında beklettikten sonra tüketebiliriz.

Fırınlanmış Tarçınlı Greyfurt

Malzemeler:

- 1 adet pembe greyfurt
- ¼ çay kaşığı tarçın
- 1 tutam kakule
- 1 tutam muskat

Yapılışı:

Greyfurtu soyup dilimleyelim, zarlarından ayırmış olduğumuza dikkat edelim. Greyfurtların üzerine tarçın, kakule ve muskat ekleyerek 350 derecelik fırında 20 dakika pişirelim. Ilındıktan sonra tüketebiliriz.

Kakaolu Armut

Malzemeler:

- 1 adet armut
- ½ çay kaşığı ham kakao

Yapılışı:

Armudu dilimleyelim, üzerine kakao serptikten sonra fırında 10 dakika pişirerek servis edelim. (Fırınlamadan çiğ olarak da tüketilebilir.)

Tarçınlı Elma

Malzemeler:

- 1 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 adet elma
- 2-3 adet ceviz
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın

Yapılışı:

Yulafı 1 su bardağı su ile 5-6 dakika pişirelim. Elmayı rendeleyip yulafın içine katalım. Ceviz içi ve tarçını da üzerine serptikten sonra servis edelim.

Fındıklı Muz

Malzemeler:

- 1 su bardağı çiğ fındık
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı keçiyoynuzu özü
- 1 adet muz

Yapılışı:

1 su bardağı fındığı karıştırıcıda iyice öğütelim. Ardından diğer malzemelerle karıştırıp bir saklama kabına boşaltalım. 24 saat derin dondurucuda beklettikten sonra servis edelim.

Fit Mozaik Pasta

Malzemeler:

- 12 adet hurma
- ½ su bardağı dövülmüş çiğ badem
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 adet küçük muz

Yapılışı:

Hurmaları ılık suda 10-15 dakika bekletelim. Çekirdeklerini çıkardıktan sonra badem hariç bütün malzemeleri karıştırıcıdan geçirelim. İri dövülmüş bademleri de ilave edip iyice yoğuralım. Karışımı kalıba yayıp ortasına muzı koyduktan sonra elimizle piramit şekli verelim. En az 2 saat buzlukta beklettikten sonra servis edelim.

Enerji Veren Komposto

Spor sonrası enerji veren ve hızlı toparlamanızı sağlayan bu tarifi muhakkak denemelisiniz.

Malzemeler:

- 7-8 adet kuru incir
- 7-8 adet gün kurusu kayısı
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- 2 yemek kaşığı kuru dut
- 7-8 adet kuru hurma
- 3 adet kabuk tarçın
- 1 tatlı kaşığı rezene tohumu

- 2-3 adet karanfil
- 1 tatlı kaşığı çörek otu
- 2 litre su

Yapılışı:

Tüm kuru meyveleri küçük küçük doğrayalım. Rezene tohumu, karanfil ve kabuk tarçını 2 litre suyun içinde kaynatalım. Ilıyınca çörek otunu ilave edelim ve soğumasını bekleyelim. Buzdolabında 3 güne kadar bekletebilir, mevsim meyveleriyle birlikte tüketebiliriz. Günde 2-3 bardak içebiliriz.



Sağlığımız için arpa, su kabağı, karahindiba çiçekleri, keten tohumu, bakla, mercimek, haşhaş, kurutulmuş ısırgan, ceviz, melisa, biberiye, adaçayı, pul biberi, zencefil ve zerdeçal tüketimimizi artıralım.

İÇECEKLER

Ağır Metal Temizliği İçin Detoks Etkili İçecek (3 Kişilik)

Malzemeler:

- 3 fincan kaplıca suyu veya maden suyu
- 2 adet orta boy mor havuç
- ½ ananas
- 1 adet küçük boy mor pancar
- 10 sap taze ıspanak

- 2 sap taze fesleğen
- 1 kereviz sapı
- 2 kapsül spirulina
- 2 parmak büyüklüğünde taze zencefil kökü
- 1 limon kabuğu

Yapılışı:

Tüm malzemeleri karıştırıcıdan geçirelim. Ardından 3 fincan maden suyunu ilave edip bir tur daha karıştıralım. İçeceğimiz tüketime hazırdır.

Kakaolu Enerji Sütü

Malzemeler:

- ½ litre önceden hazırlanmış badem sütü
- 2 yemek kaşığı ham kakao
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- ½ çay kaşığı vanilya özütü

Yapılışı:

Tüm malzemeleri pürüzsüz olana kadar öğütücüde karıştırdıktan sonra tüketebiliriz. İçeceğimiz buzdolabında 2-3 güne kadar bekleyebilir.

Likopen Deposu İçecek

Malzemeler:

- 4 adet orta boy olgun domates
- 1 adet avokado

- ½ su bardağı çiğ kaju veya badem veya ceviz
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu veya Himalaya tuzu
- 2 su bardağı su

Yapılışı:

Domates ve avokadoyu karıştırıcıdan geçirelim, ardından diğer malzemeleri de ekleyip karıştırdıktan sonra buzdolabında 1-2 saat bekletelim. Bekleme süresinin sonunda dinlenen içeceğimizi tüketebiliriz.

Enerji Veren Yaban Mersini ve Dut

Özellikle stresli zamanlarda, hava kirliliğine maruz kaldığınızda ve spor sonrasında koyu mor renkli meyvelerle içinizi açabilirsiniz. Bu içecek daha hızlı toparlandığınızı göreceksiniz, strese karşı daha dayanıklı olduğunuza şahitlik edeceksiniz. Sabahları içerseniz dutun uyandırıcı etkisinden de istifade etmiş olursunuz.

Malzemeler:

- 1 çay bardağı taze ya da kuru ya da ıslatılmış yaban mersini
- 1 çay bardağı ceviz (1 gece önceden suda bekletilmiş olması önerilir.)
- 1 avuç kuru dut
- 1 çay bardağı kuru üzüm
- 3 su bardağı mineralli içme suyu ya da tuzla kaplıca suyu ya da gazı alınmış maden suyu
- ½ çay kaşığı Himalaya veya kaya tuzu

Yapılışı:

Tüm malzemeleri karıştırıcıdan geçirdikten sonra tüketebiliriz.

Kakaolu Muzlu Süt

Malzemeler:

- 1 bardak badem sütü
- 2 adet orta boy muz
- 2 çorba kaşığı gecedен suda bekletilmiş yerli ceviz
- ¼ kahve fincanı eritilmiş bitter çikolata

Yapılışı:

Süt, muz, çikolata ve cevizleri pürüzsüz hâle gelene kadar karıştırılın. İçeceğimiz tüketime hazır.

Sporcu Kahvesi

Malzemeler:

- 1 çay bardağı badem sütü
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 2 adet hurma
- 1 tatlı kaşığı kahve (isteğe bağlı)
- 1 su bardağı su

Yapılışı:

Suda beklettiğimiz hurmaların çekirdeğini çıkardıktan sonra tüm malzemeyi karıştırıcıdan geçirelim. İçeceğimiz tüketime hazır.

Aminoasit Deposu Badem, Fındık, Kaju, Ceviz Sütü

Malzemeler:

- 1 su bardağı çiğ badem ya da fındık ya da kaju ya da ceviz (bunlardan **sadece birini** seçelim)
- 1 litre içme suyu
- 3 adet kuru incir veya kayısı veya hurma veya 1 kaşık işlenmemiş bal
- (incir-hurma-ve ya kayısı 2-3 saat suda kalıp yumuşamış olmalı.)
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı

Yapılışı:

Kuruyemişlerimizi akşamdan suda bekletelim. Kuru meyvelerimizi de birkaç saat suda bekletip yumuşatalım. Suda bekletme işlemlerinden sonra malzemelerimizi karıştırıcıdan geçirerek iyice özdeşleşmesini sağlayalım. Son olarak hazırladığımız karışımı temiz bir tülbentten geçirerek bitkisel sütümüzü elde edelim. Şimdiden afiyet olsun. (Posasını değerlendirmeyi unutmayalım.)

Keten Tohumu Bol Mineral İçeriği ile Enerji Vericiler Bir Arada

Protein ve enerji ihtiyacını karşılayan bu smoothie tarifini yoğun efor sarf edeceğiniz bir spor öncesinde dayanıklılık için tüketebilirsiniz.

Malzemeler:

- 1 orta boy portakal
- 4 adet ceviz
- 3 yemek kaşığı susam
- 2 adet hurma
- 2 yemek kaşığı gecedan suda bekletilmiş keten tohumu
- 300 ml gazı alınmış soda

Yapılışı:

Susam ve cevizi önceden sıcak suda bekletip yumuşatım. Daha sonra tüm malzemeyi karıştırıcıdan geçirelim. İçeceğimiz servise hazır.

Kaliteli Protein ve Güçlü Antioksidan Kaynağı İçecek

Bademli brokoliyi sevmeyenlere ayrı bir seçenek sunmak istedim. Kaliteli protein ile güçlü antioksidanların bir araya geldiğinde nasıl bir etki oluşturacağını merak edenler bu tarifi muhakkak denemeliler. Hücre onarıcı yani yaşlanma karşıtı etkileri ise herkes için muazzam.

Malzemeler:

- 1 adet kırmızı pancar
- ½ portakal

- 1 adet salatalık
- 1 adet havuç
- 2 dal kereviz sapı
- 1 ince dilim taze zencefil veya ½ çay kaşığı toz zencefil
- 10 dal maydanoz
- 2 adet geceden suda bekletilmiş ceviz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı Tuzla kaplıcayı veya sade maden suyu
- 2 yemek kaşığı sirke
- Himalaya veya kaya tuzu

Yapılışı:

Bütün malzemeleri karıştırıcıdan geçirerek içeceğimizi servise hazır hâle getirelim.

Hücreleri Yenileyen Mineralli İçecek

Hızlı bir gün geçirecekseniz veya spor yapacaksanız öncesinde bu tarifi denemenizi tavsiye ederim.

Malzemeler:

- 1 adet mandalina
- 1 adet orta boy portakal
- ½ limon
- 3 adet hurma veya kayısı
- 1 adet greyfurt
- 15 dal maydanoz

- 1 yemek kaşığı chia tohumu ya da susam
- 1 şişe gazı kaçmış sade soda

Yapılışı:

Tüm malzemelerimizi karıştırıcıdan geçirerek bu harika içeceği servise hazırlayalım.

Hücre Yenileyici Goji Berry İçeceği

Bedeninizi temizleme ihtiyacı duyduğunuzda veya yoğun stresli bir günün ardından antioksidanlara doymak için bu içeceği yapmalısınız.

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı goji berry
- 1 adet pembe greyfurt
- 1 dilim ananas
- 5-10 adet gecedan ıslatılmış çiğ badem
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı Tuzla kaplıca suyu veya sade maden suyu
- Himalaya veya kaya tuzu

Yapılışı:

Tüm malzemelerimizi karıştırıcıdan geçirelim. İçeceğimiz servise hazır.

Yorgunluktan Kurtarıken Kanserle Savaşan Smoothie

Biliyorum ki kendinizi yorgun hissettiğiniz zamanlarda aklınıza ilk gelen içecek kahve. Oysaki kahve, vücudumuzun kalsiyum kaynaklarını kullanır, su rezervlerini harcar;

kavrulurken oluşan nitrozamin kanser riskini artırır... Bu saydıklarım hoşunuza gitmese de maalesef ki gerçek.

Aşağıdaki tarifi haftada 2 kez tüketebilirsiniz. Kansere karşı koruduğu kadar karaciğerin temiz kalmasını da sağlayan bu içecek yorgunluğun giderilmesi için de birebirdir.

Malzemeler:

- 1 adet ekşi elma
- 1 adet orta boy havuç
- ¼ limon
- ½ greyfurt
- Çok küçük bir parça zencefil
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı susam yağı

Yapılışı:

Tüm malzemeleri karıştırıcıdan geçirdikten sonra tüketelim. İçerisinde elma olduğu için ne kadar hızlı tüketirsek o kadar yararlı olacaktır.

Hücre Yenileyici Yeşil Smoothie

Her zaman tüketilmesi gereken özellikle de kabızlıkta aklınıza gelmesi gereken bu içeceği hayatınızın bir parçası yapmaya gayret edin.

Malzemeler:

- 1 adet avokado
- 1 adet elma

- 2 demet ıspanak
- ½ limonun suyu
- Himalaya veya kaya tuzu
- 5 adet gecedan ıslatılmış ceviz
- 1 bardak su
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı aspir yağı (opsiyonel)
- ½ tatlı kaşığı kabak çekirdeği yağı da eklenmesini öneririm

Yapılışı:

Bütün malzemeleri karıştırıcıdan geçirdikten sonra içeceğimiz tüketime hazır.

11. Bölüm



KORONAVİRÜS DÖNEMİNE ÖZEL

Koronavirüs Sürecinden Öğrendiklerim

Koronavirüs hastalarının tedavi sürecini takip ederken yoğun bakım şartlarında bile doğru besinlerle yapılacak çok önemli takviyeler olduğunu fark ettim. Sadece koruması için değil, tedavi aşamasında da canlı besinlerin çok yararlı olduğunu gördüm. Canlı su içirmenin hastanın yaşam parametrelerini olumlu yönde değiştirdiğine şahit oldum.

Peki, bu nasıl oldu?

Bu konuda ilk deneyimim Eyüp Sağlık Müdürlüğünde çalışan bir hemşire arkadaşımızın kardeşiyle oldu. Gencin hastalığı hızla ilerlemiş ve 14 gün önce entübe olmuştu.

Tüm değerleri umutsuz bir seviyedeydi. Yüzde yüz oksijen desteğine rağmen satürasyonu %80 düzeyinde, kan gazları solunumsal asidozda, AST VE ALT gibi karaciğer enzimleri ise 2000 gibi toksik hepatit sınırlarındaydı. Özetle çoklu organ yetmezliği süreci başlamıştı. Bu durum ise genelde geri dönülmez bir sürecin habercisidir.

Tam bir umutsuzluk anında kimya bilgilerim ile fizyoloji gerçeğini yan yana koyduğumda aklıma gelen en etkili çözüm, alkali iyonize su oldu.

Neden mi? Çünkü mikronize bir su olması sebebiyle enfeksiyon alanına kolaylıkla giriş yapabilme ayrıcalığına sahiptir. Yüksek ORP değeri ile ortamda artış gösteren serbest radikallerin temizlenmesini sağlar. Son olarak da pH değeri yüksek olması sebebiyle ortamda artan asidik (yıpratıcı) enflamatuvar atıkların tamponlanması vazifesini gerçekleştirir.

Daha da vakit kaybetmeden hastamıza günde 1,5 litre pH:10 civarında alkali iyonize su vermeye başladık. 3. günün sonunda AST ve ALT değerleri 100'e düştü; %60 oksijen desteğiyle satürasyonu %95 gibi bir düzeye ulaştı. Bu umut verici sonuç karşısında herkes çok heyecanlıydı.

Hastadan olumlu sonuçlar almaya başladığımızın ertesi günü, başka bir yoğun bakım nöbetçi hekimi hastaya su vermeyi durdurdu. Gerekçesi ise hastanın kusmasıydı.

Peki hasta neden kusmuştu?

Hekim, kusmaya yol açan şeyin iyonize su olduğuna karar vermişti ve haklıydı da. Ancak hekim arkadaşımız daha önemli bir ayrıntıyı gözden kaçırmıştı. Son 18 gündür hastanın bağırsak çıkışı olmamıştı ve buna karşın hastaya bir defa bile bağırsak lavmanı yapılmamıştı. Bağırsağın çıkış kısmında kalan dışkı taşlaşmış, bir tıkaca dönüşmüştü. Hastaya verdiğimiz iyonize suyun bağırsakları temizleme etkisi çok güçlü olduğundan, boşaltım aşağı doğru gerçekleşemeyince bağırsak, geriye doğru hareket etmişti.

Aslında fizyoloji bilen her hekim bunu kolayca anlayabilir. Bu kusmanın bir diğer anlamı sindirim sisteminin çalışmasıydı ve esasında bu bir müjdeydi. Bu ayrıntıları ilgili

hekim arkadaşşıma hatırlatmama rağmen hastaya yeniden iyonize su vermeyi başaramadık. Bir hafta sonra ise maalesef hastamızı kaybettik.

Bu olaydan çok önemli bir bilgi edinmiş oldum: Sitokin fırtınasında hastaların iyonize sudan fayda gördüğü kesin ancak yoğun bakımdaki hastaların bağırsak temizliği ihmal edilmişse iyonize suya başlamadan önce hastaların bağırsak temizliğinin yapılması gerekiyor.

Bu olaydan sonra yirmiden fazla yoğun bakım hastasına yardımcı olma şansını yakaladım. Yoğun bakımdaki entübe olmuş hastaların taburcu olma istatistikleri çok düşükken beslenme desteği verdiğimiz hastalar bu oranları ters yüz etti.

Başka bir deneyimi ise İstanbul pandemi hastanelerinden birinde, çocuk hastalıkları uzmanıyla yaşamıştım. İstek üzerine çocuk hastalıkları uzmanına yardımcı olacaktım. Hastanın beslenme programını oluşturdum; cuma, cumartesi ve pazar günü, hazırladığım beslenme desteğini herhangi bir karşı müdahale almadan uyguladım. Pazartesi günü nöbetçi hekim akciğer filmini çektikten sonra gördüğü olumlu değişimi bana anlatırken sevinçten ağlamak üzere olduğunu söylemişti.

Akşam vizitinde sorumlu profesörle sevincini paylaşmak isterken bütün sevinci kursağında kalmış. Profesör, “Beslenerek insan mı iyileşir?” diyerek hastanın tüm takibini başka bir doktora devretmiş. Sonucu tahmin edebildiğinizi düşünüyorum. 4 gün sonra asidoza giren hasta diyalize alındı, daha sonra çoklu organ yetmezliği sebebiyle vefat etti.

Buradaki zihniyet tüylerinizi ürpertmiyor mu? Ben, söylenecek çok fazla şey olmasına rağmen diyecek bir söz bulamıyorum...

Bu olayın üstünden çok zaman geçmemiştir ki bir hastane sahibinin kardeşinin yoğun bakıma alındığı söylenerek entübe olmak üzere olan bu hasta için neler yapabileceğim soruldu. Ben de başta iyonize su kullanabileceğimizi, hastaya müdahale fırsatı verilirse de kanı temizleyen bir smoothie hazırlayıp iyileşme sürecini destekleyebileceğimizi söyledim.

Hasta yakınlarının daveti üzerine hastaneye geldim. Şaşırmayacağınız üzere duruma ilk tepki, başhekimden geldi. Gayet açık yüreklilikle bu tarz tedavilerin faydasına inanmadığını dile getirdi. Ancak hasta yakınları başhekim gibi düşünmüyordu ve %1'lik bir olumlu değişimi dahi anlamlı buluyordu. Hasta yakınlarının isteği üzerine tedaviye başlama kararı aldık. Ancak yine de başhekim yoğun bakıma girmemi kabul etmedi ve sadece ne yapılacaksa onu hazırlamamı, nasıl ve ne zaman verileceğini de üzerine not ederek kendisine teslim etmemi istedi.

Tüm günüm ihtiyaç olan ürünleri doğru şekilde bulmak, özenle seçmek ve heyecan içinde hazırlamakla geçiyordu. Ancak çok geçmeden, tüm bu çabalarım rağmen, başheki-me verdiğim ürünlerin hastaya iştirilmediğini öğrendim.

Hastaneden henüz ayrılmadığım bir gece geç saatlerde hasta fenalaştı ve entübe edilmesine karar verildi. Ben de apar topar yoğun bakıma girerek hastayı görmek istedim ve işte o an hastanın odasında şoka uğradım... Hazırlamış olduğum her şey hastanın yatağının altında öylece duruyordu...

Neden verilmediğini o an anladım; başhekim, bu ürünlerin iştirilmesi ile ilgili süreci ciddiye almadığı için, belki de zarar vereceğini düşünerek sabote etmişti.

Hasta yakınlarına durumu ilettim ve o gece, bundan sonra yoğun bakıma benim de girmem kararlaştırıldı.

O gece hastayı entübe etmekten vazgeçtiler ve o geceden itibaren iyonize su ve içecek karışımlarımı bizzat kendi ellerimle hastaya içirdim. 6 gün sonra da hastayı yoğun bakımdan çıkardık.

Bu hastamıza verdiğimiz desteğin ilk yankısı yan odadaki bir başka entübe hastanın yakınlarından geldi ve onlar da destek istediler. Bu hasta uzun zamandır entübeydi ve yapılacak bir şey kalmadığı düşünülüyordu sadece mucize bekliyorlardı. Buna rağmen başhekim bu isteği de geri çevirdi ama hasta yakınları üst düzey bir hâkim tanıdıklarını getirdi. Hâkim bey, başhekimle görüştüktan sonra hastaların hekimlerini seçme özgürlükleri kapsamında izin verilmesi gerektiğine başhekimi ikna etti. 5 gün boyunca üzerinde çalıştığımız hasta 5. günün ardından ekstübe edildi ve bir kaç gün sonra taburcu edilecek şekilde servise çıkarılacaktı ki talihsiz bir pnömotoraks nedeniyle vefat etti.

Bu hastanedeki iki vakadan sonra devlet hastanesinde yatan bir başka entübe hastanın yakınlarından yardım talebi aldım. Ne ilginçtir ki doğru besin ve antioksidan alkali iyonize suyun etkisi bu hastada da sonuç verdi ve hasta kısa sürede taburcu oldu.

Peki, bu başarılar tesadüf müydü?

Elbette ki hayır...

Atık yönetimi konusunda bir planlamanın mevcut olması, yoğun bakımlarda gözden kaçırılan çok ciddi bir sorundur. Ancak herkesin de bildiği üzere **kirli mutfakta yemek hazırlanamaz.**

Vücuttaki asidik atıkların ve hâliyle de ortamı etkisi altına alan serbest radikallerin yıpratıcı özelliğini gözden geçiriyoruz. Hâlbuki bunları hızlıca ve güvenli bir biçimde temizlemenin yolu oldukça basit: Alkali antioksidan iyonize su. Ancak bu kadar basit bir çözüm varken dahi insanları ikna etmekte zorlanıyoruz.

Neden mi?

Çünkü “bilimsellik” kuralları adı altında zihinler öylesine işlenmişti ki insanlar başka alternatiflerin varlığını düşünmüyordu bile.

Tedavi kılavuzlarımızda atık yönetiminin adı dahi olmadığı gibi hiçbir zaman beslenmeden de bahsedilmez. Hâlbuki en çok atığa maruz kaldığımız yerin yani kalınbağırsagın, özellikle de yoğun bakım şartlarındaki her hastanın bağırsagının, temizliği yapılarak tedaviye başlanmalıdır.

Bağırsak temizliği yapılmasını talep ettiğim bazı yoğun bakım hastalarında dirençle karşılaştım. Elbette ki direnç çoğunlukla meslektaşlarımdan geliyordu. Oysa yalnızca şunu iddia ediyorum: **Önce temizlik sonra onarım.** Tedavi edici ajanların etkili olması için ortam temizliği şart. Şayet bu bakış açısı tedavilerimizin bir parçası olabilseydi diyabet, tansiyon, kanser, MS, romatizma ve infertilite hastalarının ilaçlara verdiği cevap çok daha başarılı olurdu.

Kanı temizleyen güçlü yöntemleri keşfettikçe ve uygulama cesaretimiz arttıkça tüm hastalıklardaki başarıımız katlanarak artacaktır. **Her zaman ilk hedefimiz mutfakı temizlemek olmalıdır.** Ardından onarım fazı başlayabilir. Onarım denilince aklımıza gelmesi gereken ilk şey ilaçlar olsa da doğru besin takviyeleriyle kişilerin tedavilerini desteklemek de fazlasıyla önemlidir.

Peki doğru besinden kastedilen nedir?

ORP değerleri en yüksek gıdalar olan kırmızı pancar, brokoli, lahana, gojiberry, mor kiraz...

Kanı sulandırmak için ekstradan enoant ve nitroplus³ gibi destek ürünleri...

Yeni hücre üretimini desteklemek için protein zengini tohumlardan susam, keten tohumu, kabak çekirdeği...

Gördüğünüz üzere alternatifler oldukça fazla.

Koronavirüs tedavisinde beslenme desteği olarak sadece iyonize su ile olumlu sonuçlar aldığımız birçok hasta oldu. Yoğun bakıma alınmak üzere olan bir iş adamının 3 gün iyonize su verildikten sonra taburcu edilmesini buna örnek olarak gösterebilirim. Ancak tümünü burada anlatmamın hem imkânı hem de gerek yok.

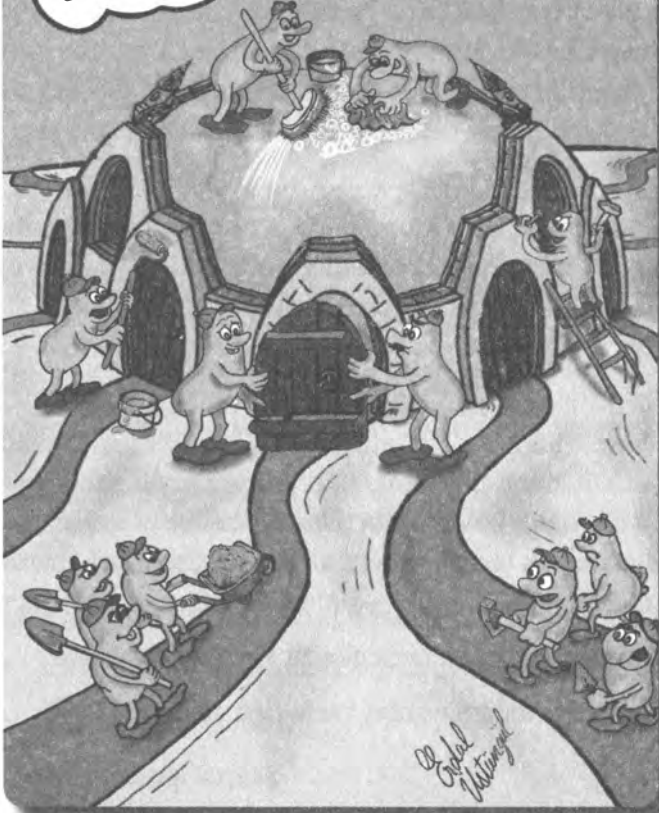
Hipokrat'ın, İbn-i Sina'nın temel tıp prensiplerini hiçe sayan tavırlarla karşılaşılıyor olsam da, hakaretlere, hastaneler tarafından şahsıma yöneltilen tehditlere maruz kalsam da, hastaneye girdiğim anda arkama güvenlik görevlileri dizilse de pes etmeden bana karşı alınan bu sert tavrın nedenini sorgulamak istiyorum.

Kimyasal ilaçların zarar verici etkilerini kabullenmek bilimsellik sınırları içinde kalıyor ama gıdalardan gelecek fayda neden tıbbi ve bilimsel olarak kabul edilmiyor?

Hastaların neden iyileşmediği sorusunun cevabı aranmıyor, bu kabullenilmiş çaresizlik durumu birçok meslektaşımın iliklerine kadar işlemiş durumda ne yazık ki...

3 Nitroplus, Hindistan'da hayat veren ağacın meyvesidir. Kalp sağlığımız için çok önemli olan NO üretimini desteklediği için önemlidir. Çünkü NO ürettiğimiz kadar genç kalabiliyoruz.

"Doğru besinin
onarayamayacağı hücre
yok ..."



Yanlış gıda yemeyi önleyemesek bile, güçlü
antioksidanlarla, zararı en aza indiregileyebiliriz.

Çözüm üretebildiğinizi iddia ettiniz anda “şarlatan” damgasını yersiniz. Sözüm ona bilimsel olmadıktan sonra bulunan çözüm kimin umurunda ki?

Tıp bir sanat uygulamasıdır, kılavuzlardan yararlanabilir ancak asla kılavuzlara bağımlı olamaz. Hekimler olarak hukuki süreçlerin kısılcasına girmemek için mevcut algoritma ve tedavi kılavuzlarına uygun tedavi modellerine sarılmamız, güvenli bir davranış olarak kabul edilir. Bu durum ise tıp mesleğinin yok olacak meslekler grubuna gireceği gerçeğini gösterir.

Algoritmalar veya kılavuzların bir hekimin tedavi modeli üzerinde tasarruf hakkı olmadığı gerçeğini ne yazık ki unuttuk. Kaldı ki Covid-19 gerçeği varken ve WHO, “kesin ve net bir tedavi kılavuzunu oluşturamadığını” beyan ettiği, hatta yerel ve başarılı tedavilerin kendileriyle de paylaşılmasını talep ettiği hâlde nedir bu ezberci gidişatımız anlamıyorum...

En iyi yoğun bakımlarda bile entübe hasta başarıları %15’i aşmayan eksik tedavi modeline hiçbir alternatif düşünmeyen zavallılara dönüştük... Bence durumumuz içler acısı...

Peki tüm bunların nedenlerini anlıyor musunuz?

Şayet hâlâ anlamayanlar varsa ben söyleyeyim:

BUNLARIN HEPSİ, BESLENME VE TEDAVİ ARASINDA BAĞ KURAMAMAKTAN KAYNAKLANDI...

Virüslere Karşı Etkili Bir Öğün Oluşturan Özel Bir İçecek

Malzemeler:

- 1 avuç dereotu
- 1 avuç maydanoz
- 1 adet orta boy mor pancar
- 100 gr bal kabağı
- 100 gr havuç
- 100 gr lahana

1 çay kaşığı çörekotunu, bir gece önceden temiz suya koyup sabah olduğunda mutfak robotumuza alalım. Daha sonra üstüne yukarıdaki malzemelerden sadece bir tanesini ilave edelim. Her gün yukarıdaki farklı bir ürünü kullanarak tarifimizi oluşturalım. Bu karışımımızın ilk basamağıdır. Tat vermesi için aşağıdaki lezzetlendiricilerden istediklerinizi kullanabilirsiniz. Kullanımı şart değildir, sadece lezzet verme amaçlıdır.

Lezzetlendirici ilave etmek isteyenler için:

- Ortalama bir parmak boyutunda taze zencefil
- Pul biberi, karabiber
- 1 çay kaşığı sumak
- 1 çay kaşığı kadar zerdeçal
- ¼ limon
- ½ çay kaşığı biberiye
- 1 çay kaşığı kişniş
- 2 çeşit sirke

Aşağıdaki yağlardan en az 2 çeşidini karışımımıza ilave edelim.

- 1 çay kaşığı badem yağı
- 1 tatlı kaşığı susam yağı
- 1 tatlı kaşığı zeytin yağı
- 1 çay kaşığı Hindistancevizi yağı
- 1 tatlı kaşığı avokado yağı

Karışımımızın son basamağında üzerine 2 adet maden suyunu, Tuzla veya Kürsun termal suyunu ya da iyonize alkali suyu ekleyip 3-5 dakika çırpıcımızla özdeşleştirelim. İçeceğimiz tüketime hazırdır.

Virüsten korunma adına bir öğününüzü bu şekilde değerlendirebilirsiniz.

SON SÖZ



Hepimizin zorlu bir mücadele verdiği, kimimizin yakınlarını kaybettiği, kimimizin evden dışarı adım atamadığı, kimimizin ise her şeye rağmen işe gitmek zorunda olduğu enteresan bir dönem geçiriyoruz. Elbette ki hepimizin ortak temennisi; bu süreçten hem fiziksel hem de mental olarak sağ kurtulmak. Fedakârlığın hat safhada olması gerektiği bu dönemde yapılması gerekenler, esasında kitabın içerisinde önerdiğim meselelerden ibaret. Bizi yaşlandıran etmenlerden uzak durduğumuz, 15. kural olarak kabul etmenizi istediğim beslenmenizi tıbbi beslenme kurallarına uygun olarak dikkat ettiğimiz takdirde çok daha güvende olacağımızdan kuşku yok.

Yıllar bana bir daha gösterdi ki bilgi daima yenilenmeye devam edecek, yaşayan bir eser yazabilmeyi hayal ettim, bilgi değiştikçe eş zamanlı sizlerle paylaşabilmeyi,

Toparlayacak olursam hayatınızda olması gereken olmazsa olmazları fark etmenizi sağlayabilirsem bu benim en büyük başarım olacak, BESLENEREK İYİLEŞ kitabımda anlattığım gibi beden havuzuna akan kirli çeşmeleri artık çok iyi biliyorsunuz, bu kitabımda ise daha fazla uygula-

malar gördünüz, yani beden havuzunuza akacak temiz kaynakları buldunuz.

Sizden isteğim, acele etmeyin, yaşam biçimine çevirmek için bilgiyi paylaşın, kitabı başucu eserler arasına alınız, BESLENEREK İYİLEŞ eserimi 13 defa okuyan bir dostum gibi yapmasanızda en azından 2-3 defa tekrar okunması gerekir, aksi halde bir defa okudum, mantığını anladım sanabilirsiniz, oysa zamanın aşırı derecede unutturucu etkisi karşısında hiçbir şeyin aklınızda kalmadığını göreceksiniz.

Sağlıklı yaşam yolculuğunuzu tıbbi beslenme uygulamalarını basitleştiren referans ürünleri ile taçlandırmak istedim. Bu ürünler sizin hayatınızda olduğu sürece hastalık kaygılarınız kadar, obezite, enflamasyon türevi hastalıklar olan diyabet, diabet ve kanser sorunları ile ilgili daha güvende olacaksınız.

HER EVE LAZIM GÜVENİLİR ÜRÜNLER LİSTESİ



Yaşamıma dâhil edebildiğim ürünleri sizlerle paylaşmak istiyorum. Bilgiye ulaşabildiğiniz kadar kolaylıkla ürünlere ulaşılabilirsiniz. Bunun reklam olabileceği ile ilgili yorumlara vereceğim cevabı paylaştığımda, önemli bir ayrıntıyı fark etmiş olacaksınız.

- Doğru ürünleri üreten birçok firmanın kendilerini anlatamadıkları için battıklarını biliyor musunuz?
- Sağlık odaklı ürün üretme heyecanının sürdürülebilir olamamasının sebebi nedir?
- İyi niyetli doğru ürün üretme idealini yaşanılır kılmak için bu firmaları desteklemezsek kendimiz ile çelişmiş olmaz mıyız?

Evet, yanlış ürünleri üreten bir firma güçlü bir bütçe ile istediği kadar reklam verebilirken, evimizdeki çocuğumuzu reklam bombardımanından koruyamamaktayız. Sağlıklı ürünlerin tanıtımı için reklam yapılsa bile yeterli ilginin olmamasından dolayı yatırımcılar için istenen cazibeye ulaşmadı.

Umarım bu kitap; insanlığın daha doğru beslenmesine ilgi gösteren kişilerin sayısını artırır, bu ilgiyi gören yatırım-

cılar da bunun iyi bir kazanç getirdiğine inanarak daha ciddi teşebbüslere yatırım yapmalarına vesile olur.

Kısaca; burada adını gördüğünüz hiçbir firma reklamını yapmak üzere eklenmedi. Tamamen kendi kullandığım, takdir ettiğim ve herkesin ulaşmasını istediğim harika ürünleri, bir bebek büyütürcesine hassasiyet içinde çalışan çok özel insanların çabalarını gördükten sonra onlara karşı duyduğum bir vefa borcudur.



YEDİ DEGİRMEN

Sahibi Emine Hanım, genç ama bilinç düzeyi çok yüksek birisi. Doğal beslenmenin önemini fark ettikten sonra Anadolu'yu karış karış gezer ve bulabildiği en doğru üreticileri ilaçsız, kimyasal gübresiz üretim yapmak konusunda cesaretlendirir.

Baklagiller, tahin, pirinç çeşitleri ve baharatlar konusunda bir numara derim.

İletişim: www.yedidegirmen.com.tr



doğadan kapınıza

DOKA ORGANİK

Ömerli Barajı kenarında, İstanbul'un en güzel havasının olduğu bir yerde, doğru şekilde beslenen küçükbaş hayvancılığını butik olarak başlatmış, bunun yanında günlük yeşil taze ürünlerden roka, tere, pırasa, özellikle ıspanak ve merada otlanan ineklerin sütünü bulabiliyorum. Evet, salatalarınızı hiç bu kadar güvenli bulmamıştınız diyeceğim.

Gezen tavuk yumurtası konusunda hiçbir üretim kaygısı olmayan Doka Organik ile muhakkak tanışınız.

İletişim: www.dokaorganik.com



ŞİFA OCAĞI

ŞİFA OCAĞI

Burada Dr. Cemallettin hocamızın yerli, özel seçilmiş çörek otları kullanılıyor.

İki temel ürününü biliyorum: Biri kekik yağı, diğeri çörek otu yağıdır.

Her evde olması gereken bir yağ olduğunu biliyoruz. Çörek otunun içeriğinde bulunan timokinon maddesinin hızlı oksitlendiğini ise bilmiyoruz. Bu yüzden kapsüllü olmalıdır ve elde edilen hammadde kalitesi ile hiçbir çörek otunda görmediğim bir lezzet ve kıvam gördüm. Bu nedenle Şifa Ocağı'nın bu hassasiyetini takdir ediyorum.

Kekik yağını içilebilir hâle getiren özel bir karışım olması önemli bir ayrıntı olsa da esas önemli olan bir ayrıntıdan dolayı bu karışık yağı çok seviyorum. O da çok sayıda esansiyel yağı hatta birkaç uçucu yağın bir araya getirilmiş olması ile hormetik etki oluşturarak özel bir besin değerine ulaşmıştır. Eminim ki çok ilginizi çekecektir.

İletişim: www.sifaocagi.com.tr



MUCİZE AĞAÇ MORİNGA

“Gelecek nesillerin bilmesini istediğin bir sır nedir?” diye sorsanız, “Fakirleşmiş topraklardan kaynaklanan açığımızı kapatmayı öğrenmektir.” derim.

Peki, bu nasıl olacak?

Yüksek besin değerlikli ürünleri hayatımıza katarak başarabiliriz.

Mucize ağaç Moringa mutfakta masanızda olursa her çorbanızın besin değerini artırabilirsiniz.

Moringa için Afrikalılar mucize ağaç derken bir sebebi olmalı diye tahmin edebilirsiniz. Konuyu detaylandırmadan özetle şunu söylemekle yetineceğim: Çok zengin mineral ve antioksidan içeriği ile cildinizi güzelleştirirken bağırsak temizliği için ihtiyaç olan prebiyotik zengini, yorgunluğunuzu azaltmak için düşünebileceğiniz seçeneklerin arasına yazınız.

İletişim: www.mucizeagacmoringa.com



HAVRANO SİRKELERİ

Balıkesir'in Havran ilçesinde üretimi yapılan sirke için en önemli gıdalarımızdan diyebiliriz. Ama maalesef sirkele-
rin üretiminin yapıldığı krom kazanlardan dolayı ağır metal riski oluşturduğunu da söyleyebiliriz. Bu yüzden dayanıklı çelik kaplarda üretim yapan Havrano markasının herkes tarafından bilinmesini istiyorum.

Havrano'yu değerli kılan bir diğer özelliği de yüzlerce çeşit sirkeyi üretmekteki başarısıdır. Çok özel formülü ile Dört Hırsız Sirkesi, tadı acımtırak olsa da favoriniz olabilir diyeyim.

İletişim: www.havrano.com



TUAY ZEYTİNYAĞI

“Kapsüllenebilir zeytinyağı” polifenol oranı en üst düzeyde olan yağlar için tanımlanır.

Evet Prof. Dr. Atilla hocamızın liderliğinde üretilen, bilimsel kaynakları yakından takip eden hocamızın ülkemize kazandırdığı bu harika eserin tüm dünyaya yayılımının mümkün olduğuna inanıyorum. Çünkü Atilla hocam uluslararası başarılar kazanabilmiş, işin liderliğini üstlenecek düzeyde çalışmalara imza atan muhteşem bir bilim insanı. Kendisini tanımaktan son derece mutlu oldum.

Zeytinyağı hakkında çok şey anlatıldı konuşuldu, her bir bilgi altın değerinde idi. Çünkü zeytinyağı ısıl işlem görmemiş her hali ile çok değerli sağlık kaynağı. Ama sizlerle paylaşmaya değer bulduğum konu ise zeytinyağını ilaç diyeceğimiz bir yapıya dönüştüren, zengin polifenol içeriğini ekstra zeytin ağacı yaprağı maserayonu ile hazırlanmış Tuay markalı baş tacı bir gıda. Zeytinyağının bu hâli hakkında öğrendiklerim karşısında yaşadığım heyecanı sizlere anlatamam.

Kimya bilgilerim bana yardımcı olmamış olsa Ecz. Atilla Totoş beye şarlatan der üstünü kapatırdım. Fakat polifenollerin bir arada çalıştıklarında etkilerinin farklılaşarak inanılmaz güçlere dönüştüğünü daha evvel başka ürünlerde görmüştüm.

Enoanti hatırlayınız. Beş ayrı güçlü antioksidanın bir araya geldiğinde sıra dışı bir güce dönüştüğünden bahsetmiştim. Antiviral, anti diyabetik, antihipertansif, anti enflamasyon, daha daha eklenebilir. Tüm bu etkiler bilimsel kanıtlarla ortaya konmuş.

Aynen Enoant benzeri nedenlerle zeytinyağı çoklu antioksidanların bir araya getirilmiş olması ile sıradışı sonuçları elde ettiğini gösteren bilimsel kanıtlara ulaşıldı.

İlaç üstü etkisine rağmen etken madde izolasyon yöntemi yapılmadığı için gıda vasfında kalmıştır. Biz de öyle kalmasını istiyoruz, hatta etken madde izolasyon yöntemleri yüzünden değerli besinlerin zararlı hâle dönüşebildiğini de biliyoruz.

Bu yüzden her evde olması gereken zeytinyağının yanında yeni bir altın ürün olarak mutfağınızda görmek isteyeceğiniz bir ürün.

Söz konusu etkisi karşısında şaşkına döndüğüm sonuçları elde eden bilimsel çalışmayı paylaşmak istiyorum.

Olive oil attenuates oxidative damage by improving mitochondrial functions in human keratinocytes.

Nuray Yazıhan

Sevginur Akdaş

Yusuf Olgar

Derya Biriken

Belma Turan

Mucahit Taha Özkaya

Gelinen sonuç nedir?

Mitokondrial sistemde oluşan serbest radikalleri temizleyerek daha genç hücrelere sahip olabileceğimizi gösteren bu güzel çalışmalar bilim dünyasını da heyecanlandıracaktır. Ürünün üreticisi olan Atilla beyden aldığım bilgilere göre Dünya Sağlık Örgütü tarafından korona virüsünde etkili 8 etken maddenin ikisini bünyesinde barındırarak değeri bir kat daha artmıştır. Sadece korona değil benzer viral enfeksiyonların tümüne karşı koruyucu bir besin olarak düşünülmelidir. Bunun yanında Mitokondrial sistemi temiz-

lemesinin sağlığını üzerinde oluşturduğu olumlu etkileri sayfalarca anlatmak gerekir.

İletişim: www.tuay.com.tr



Devrekani Deva

DEVREKANİ DEVA

Binlerce yıllık gıdamızı bir hastalık kaynağına dönüştüren zihniyeti tarih affetmeyecek.

Ekmeksiz hayata alışmak gerekir demeye başladığım bir zamanda Devrekani ile tanıştım. Binlerce yıllık bir besini yeniden soframıza taşıma zevkine kavuştuk.

Eğer hassasiyetiniz varsa bu konuda ilk eliminasyon sürecinizi yaşamadan siyez ekmeği yediğinizde aynı sancıları, aynı allerjik sorunları, aynı enflamasyon reaksiyonları yaşarsınız, bu nedenle önce bağırsaklardaki geçirgenliği çözmelisiniz.

Devrekani firmasının son derece tecrübeli bir kadrosu var. Buğday ile ilgili her ürünü üretmeye yönelik heyecanlarını gördüm. Sadece siyez unları üretmek ile kalmamışlar, aşağıdaki ürünleri de çeşitlerine katmışlar:

Makarna

Siyez tarhanası (çocuklarınız için)

Siyez bulguru

Siyez eriştesi

Siyez simidi

İletişim: www.devrekanideva.com

ENOANT ENOANT

Üzümden elde edilen dünyanın en güçlü antioksidanlarını bir arada bulundurduğu için Voltran etkisi ile muhteşem bir antioksidanın her evde olması gerekir.

Diyabet hastalarının şekerinin damar endoteline zarar vermesini engelliyor olması, antiviral etkisi, karaciğer yağlanması tedavisinde destekleyici etkisi, anti aging etkisi, kansere karşı koruyucu etkisi, damarların tıkanmasını engelleyici etkisi gibi özel faydaları saymakla bitmeyen bu özel ürünü beş yıla yakın bir zamandır evde eksik etmem. Çocukların içebileceği kadar lezzetli ve güvenli böylesi bir ürünün varlığı bile bizler için bir ayrıcalık olarak kabul ediyorum.

Kanserojen olduğu defalarca ispatlanmış bir ürünün reklamlar ile masum çocukların ilgisine sunulurken, tedavi gücünde etkili bu doğal üzümden elde edilen harika ürünlerin ise reklam bütçesi olmadığı için kimsenin haberi olmuyor. Bu konu geleceğin dünyasında çözüme kavuşturulması gerekecek, aksi halde iyi ürünler insanlara ulaşmadan kaybolmaya devam edecek.

İletişim: www.enoant.com.tr



DROPY

Sık sık gündeme gelen kabızlık, karaciğer yağlanması gibi sorunlarınızın tekrar etmemesi için evimizde bulunması gereken temel ürünlerden biridir.

Detoks amaçlı kullanılan bu özel hormetik etkili bitkisel karışımın, 18 yıllık bir Çin tıbbından gelen tecrübenin ürünü olduğunu söylersem değeri anlaşılır.

Beş yıldan fazla bir zamandır kullandığım bu ürünü tavsiye ettiğim kişilerden gelen iyi geri dönüşler sayesinde bu kitabıma taşımaya değer buldum.

Kullanırken dikkat etmenizi istediğim birkaç ayrıntı olacak. İştahı azalttığı için kilo kontrolü amacı ile kullananları gördüm fakat tıbbi beslenme kuralları bir ürünün her gün kullanılmasının getireceği farklı risklerden dolayı bunu tavsiye edemeyeceğim.

Haftada 3 defa bağırsaklarınızın yavaşladığını hissettiğiniz günlerde geceleri kullanmanızı öneriyorum.

Tansiyonu düştüğünden halsizlik yaşayanlar için çok iyi desteklediğini hatırlatmak istiyorum. Kalp hastalıkları olan kişilerin kullanırken yarım doz almalarının daha isabetli olacağını gördüm. Karaciğer yağlanması olanlar için bağırsakların temizliğini yaparak yağlanmanın giderilme sürecini olumlu yönde destekliyor.

Ginkgo biloba kan akışını düzenliyor, alzheimer oluşumunu engelleyici bir etki gösteriyor olması sağlığımız için ayrıca özel bir yeri olduğu anlamına geliyor.

İletişim: www.dropy.com.tr

UNICITY
CHLOROPHYLL POWDER

UNICITY KLOROFİL

Benim yıllardır beklediğim, aradığım bu özel besini anlatmak için bir kitap bile yazılabilir. İlk olarak bu ürünü Dr. Robert Young, yazmış olduğu *Diyabet ve Obezite Hastalarının Tedavisinde PH Mucizesi* kitabında okumuştum. Kitabın temel teması; dokularımızda biriken asidik atıkların atılımında iyonize su klorofilin kullanımı ile diyabet hastaları ve obezite sorununu çözmek için ne kadar başarılı sonuçlar alındığıydı.

Son derece etkileyici sonuçları okudukça bu ürüne ulaşmak istedim ancak Türkiye'de yeşil toz olarak ısıt işlem görmüş buğday çimi tozları bulmuştum. Renkleri sararmış, bazıları kahverengi idi. Aradığım ürünün bu olmadığını anlamıştım.

Yıllar sonra UNICITY firmasının orjinal klorofili -70°'de dondurma yöntemi ile ürettiğini, bu yüzden etkili bir besin gücünü koruduğunu öğrenmiş oldum.

Her eve lazım ürün listemde klorofilin ilk sıraları neden hakettiğini paylaşmak istiyorum.

Yeterince salata tüketilemediği günlerde bir çözüm üretir. Alkali iyonize su cihazı olmayanlar için kanın asidozunu temizlemek için çok iyi iş görür. Biliyoruz ki en yaşlandırıcı gerçek asidozdur.

Korona sürecinde kanın alkalileştirilebildiği kadar hemoglobinin oksijene bağlanma gücü artar. Bunun hayati değerini tahmin edebilirsiniz.

Klorofilin iyi bir hücre yenileyici mikro besin olması tek başına onu vazgeçilmez kılar.

Benim klorofili kullanım şeklim: TUAY zeytinyağı ile karıştırıp, İYONİZE SU, bazen zencefil ve zerdeçal eklerim. Bunu çoğu zaman akşamları tüketmek gerektiğini düşünsem de sabah kahvaltı yerine sıkça kullanırım.

İletişim: www.unicity.com/tur

PRO BİDENT DİŞ MACUNU

Önemli bir konu da diş macunudur. Yıllardır her zaman şunu söyledim; dil altı bölgesi en yoğun kılcıl damar ağına sahiptir ve bizler acil serviste en acil ilaçlarımızı dil altı şeklinde kullanırız. 15 saniye içinde kana karışır ve 30 saniye sonra hedef organımıza ulaşır. Peki, biz böylesi bir alanı

köpük ile doldurduğumuzda ve bu iki dakika sürdüğünde köpük gibi yüksek hızda emilimi olan bir kimyasal ürünün hergün vücuda alınmasının nelere mal olacağını tahmin edebilir misiniz?

Bu yüzdendir ki yine hep şunu söylüyorum; yenilebilir bir diş macunu üretilmeli. Bu konuda iddialı birçok ürün gördüm, birçoğunu da denedim. Bir ürünü diğerlerinden üstün gördüm. İçeriğinde bulunan her bir maddenin doğal olmasını, probiyotik içermesini son derece önemli buldum.

Bence diş macunun ağız temizliğinden sonra yutulabilir düzeyde doğal olması hedeflenmelidir. Ancak sonuçta bir temizlik sonrasında ağızda kalan atığı yutmak akıllıca olmayacaktır ama minimal kullanımı ağızda köpürmemesi, diş taşlarının oluşumunu engellemesi ile ürünü çok sevdim. Umarım sizler için de aradığınız kriterleri fazlasıyla karşılayan sevdiğiniz bir diş macunu olsun.



ELİXİR
KARIŞIK İTİKİ SUYU

ELİXİR

Size bir üründen bahsedeceğim. İlk içmenizde sevmeyeceğinizi garanti ederim ama sonrasında bağımlısı olabileceğinizi düşünüyorum,

Elixir 160 adet bitkinin polifenol zenginliği kullanılarak elde edilmiştir. Evinizin ilk yardım çantasında olması gereken bir ürün. Her türlü hastalıklarınızda ilk aklınıza gelecek hızlı etkili bir içecek. Bademcik iltihabı, hazımsızlık, mide-bağırsak hastalıklarında, koronadan korunmak, veya yakalandığınızda iyileşme sürecinizde, şeker hastası iseniz şekerin damarlara zarar vermesini engelleyecek bir içecek.

Ben bu ürünü kanser hastalarının tedavi sürecini rahat geçirmeleri için bile güvenle kullandım.

Tarım Bakanlığı onaylı bu ürünün şu anda 10 ülkeye, gelecekte ise tüm dünyaya ihraç edilecek potansiyele sahip olduğunu görüyorum.

Ağzımda çalkalayarak ağız kokusunu, diş eti sorunlarını çözmek için güvenle kullanırım. Burun arka duvarına sıkarak sinüzitin semptomlarında rahatlattığını gördüm. Özellikle tıkanmış burunu açmak için bire bir diyebilirim.

Yanıklarda, cilt lezyonlarında, diyabetik ayak yaralarının tedavilerinde ilk aklıma gelen ürünlerden biri. Umarım sizler içinde harika sonuçlar aldığınız bir ürün olsun diyorum.

Antiaging etkisini de vurgulamak lazım. Çünkü hücre düzeyinde etkili onlarca polifenolü bir arada bu yoğunlukta bulduğum bir ürün görmedim.

Kurumsal WhatsApp Hattı: 0538 062 47 47



NİTROPLUS

Hayat veren ağacın meyvesi, Nobel ödüllü bir molekül, doğal bir kaynak. Koronada etkisini bilimsel yayınlara konu olacak kadar kesinleştirebilmiş ise bu üründen bahsetmek haksızlık olmaz mı?

Hindistan dutu olarak da bilinen bu acı meyve, özellikle damarların tıkanmasını engellemek isteyenler için aklına gelebilecek güvenli bir ürün.

DOKTORFİTT KAFE RESTAURANT

Halkalı'da TEMA TERACE 39. katta hizmet verecek. Burada tıbbi besinlere uygun ürünler dışında ürün isterseniz de olmayacak.

Haftanın bir gecesı yemekli tıbbi beslenme konulu sohbetlerin yapılması planlandı. Tıbbi besinler mutfak atölyeleri organize edilecek. Bugünlerin takibini instagram sayfamızdan yapabilirsiniz.

Dünyanın en sağlıklı menülerinden lezzetli olanları sergilemeyi hedefledik. Bunların çoğunu orijinal yerlerinden temin edeceğiz. Örneğin kuru fasulyeyi Fasuli'den aldık ama onun pişirilme kurallarında olan soğanın kavrulması ile ilgili hassasiyetimize uygun pişirilecek. Örneğin büryan olacak ama büryanı siyez unuyla hazırlanmış yufka ile dürüm halinde sunacağız. Suyumuz alkali iyonize su olacak. Sirkelerimiz fermente, sebzelerimiz, etlerimiz, sütümüz Doka organik ürünlerinden, Yağımız TUAY zeytinyağı, baharatlarımız Yedi Değirmen, doğal şerbetlerimiz Ali Baba olacak.

Tıbbi beslenmeye uygun tost tarifimizle yapılmış özel ürünü hepinizin tatmasını isterim.

Misafirlerimizin her türlü sağlıklı ürünlerden evlerine de alabilmelerine olanak sağlayacağız.

Evlere servis hizmetinde plastik malzemeler yerine depozitolu cam ürünler kullanacağız.

Aslında bir eğitim müessesesi olarak hayal ettiğimiz bu kurum, aktif olarak temel ev ihtiyaçlarının karşılanmasına da hizmet etsin istiyoruz.



EN SONA ASSOLİSTLER KALIR

Detoks ve koronadan korunma kamplarımız Şile Suma Sanjati Bungalov Butik Oteli'nde başlayacak. 120 dönüm ormanlık kapalı alanda ülkemizin en görkemli tatil ortamında detoks yapmak için sadece havası bile size yeter diyebileceğimiz bir ortam. Hastalıklarınızdan nasıl kurtulabileceğinizin uygulamalarının yapıldığı bu nezih alanda sadece detoks yapmayacak bunu nasıl sürdürülebilir hâle getirebileceğinizi hedefliyoruz.

Spor hocamız ile birlikte her gün düzenli doğru nefes alma teknikleri, SPA uygulamaları, her türlü tıbbi masaj uygulamaları, tıbbi beslenme eğitim ve uygulamaları ile sizi bekliyor olacağız.

Etkinliklerimizde her zaman değerli hocalarımız konuk edilerek eğitimlerimizin zenginleştirilmesini amaçlıyoruz.

Özellikle koronadan etkilendikten sonra toparlanamadım diyen herkesin güvenli adresi olduğunu belirtmek istiyorum. Asla kampa girdikleri gibi değil, yenilerek onları uğurlamak istiyoruz.

Kilo kontrolünü sürdürülebilir şekilde başarabilmeniz için sizlerle deneyimleyecek önemli ipuçları var.

Hastalıklarınıza değil yaşama odaklanmanın zamanıdır.