

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>

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI İLE

İMMÜN SİSTEM VE DETOKS

DR. SUSAN BLUM

MICHELE BENDER



FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI İLE
İMMÜN SİSTEM
VE DETOKS

Bir Doktorun Otoimmün Hastalığı
Tedavi Etmek İçin 4-Aşamalı Programı

Dr. Susan S. Blum

Michele Bender

İngilizce Aslından Çeviren
Dr. Tülay Akça

Çeviri Editörü
Dr. Zafer Beken





KIOS BİLİM SANAT © 2021

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

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

ISBN

978-605-06672-3-3

İngilizce Aslından Çeviren

Dr. Tülay Akça

Kitabın Adı

Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı ile
İMMÜN SİSTEM VE DETOKS

Yayıncı Sertifika No

47744

Kitabın Özgün Adı

The Immune System Recovery Plan

Kapak ve Sayfa Tasarımı

Celsus Grafik

Yazar

Susan S. Blum, MD, MPH

Baskı ve Cilt

R24 Medya

Çeviri Editörü

Dr. Zafer Beken

Matbaa Sertifika No

47725

UYARI

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

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



Novi Bios



STYX



CELSUS
MEDICAL



GRI TILKI

www.celsuskitabevi.com

*Bu kitap,
otoimmün hastalıklarla mücadele eden
milyonlarca insana adanmıştır.
Bu, sizin umut mesajınıdır.*

“Eğer yönünüzü değıştirmezeniz, başladığınız yere varırsınız.”

—Lao-tzu

İçindekiler

ÖN SÖZ, Dr. Mark Hyman	vii
ÇEVİRİ EDITÖRÜNÜN ÖN SÖZÜ	xi

GİRİŞ	1
-------	---

Bölüm 1: Otoimmün Hastalıkların Temelleri	13
---	----

Kısım I: YİYECEKLERİ İLAÇ OLARAK KULLANMAK

Bölüm 2: Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak	41
Bölüm 3: Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü	67
Bölüm 4: Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Tarifler	101

Kısım II: STRES BAĞLANTISINI ANLAMAK

Bölüm 5: Stres Bağlantısını Anlamak	115
Bölüm 6: Stres Bağlantısını Anlamak, Çalışma Modülü	141
Bölüm 7: Stres Bağlantısını Anlamak, Tarifler	173

Kısım III: BAĞIRSAKLARINIZI İYİLEŞTİRMEK

Bölüm 8: Bağırsaklarınızı İyileştirmek	189
Bölüm 9: Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma Modülü	209
Bölüm 10: Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Tarifler	235

Kısım IV:
KARACİĞERİNİZİ DESTEKLEMEK

Bölüm 11: Karaciğerinizi Desteklemek	247
Bölüm 12: Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü	277
Bölüm 13: Karaciğerinizi Desteklemek, Tarifler	301

Kısım V:
DiĞER ÖNEMLİ KONULAR

Bölüm 14: Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün Hastalıklar	315
SONUÇ	345
Teşekkür	347
Ek I: Yararlı Kitaplar, CD'ler, Evde Uygulanabilir Programlar ve Hedef Programlar	351
Ek II: Takviyeler ve Bitkiler Rehberi	353
Notlar	359
Ek Referanslar	365
Tarifler Dizini	377
Dizin	379

Ağrı ve Acının Gizli Epidemisinden Kurtulmak

Hangi hastalığın etkilediği kadınların sayısı, kalp hastalığı ve meme kanserinin toplamından etkilenen kadınların sayısından daha fazladır?

Hangi problem 24 milyon Amerikalıyı etkilerken, problemin olası nedenlerinin araştırılması için toplam sağlık bütçesinin sadece yüzde 5.4'ünü alır?

Cevap, otoimmün hastalıklardır.

Ve bu durum genellikle gözden kaçır, çünkü bu hastalıklar çok fazla çeşit ve tipte ortaya çıkabilir. Romatoid artrit, lupus, multipl skleroz, enflamatuvar bağırsak hastalığı ya da kolit, diyabet, hipotiroidi, psoriasis... Bunların hepsi otoimmün birer hastalıktır. Biz genellikle bu problemleri ayrı ayrı ele alırız; oysa ki bunlar yaşa, cinsiyete ve genlere bağlı olarak farklılaşan, aynı hastalığın değişik renk tonlarıdır. Otoimmün hastalıklar vücudumuzu hemen hemen her düzeyde etkiler. Bazıları –otizm, hatta depresyon gibi– sinir sistemimizi etkiler, diğerleri eklemlerimizi ve kaslarımızı, cildimizi, endokrin bezlerimizi, kalbimizi ve de çok daha fazlasını. Otoimmün hastalık, kişinin bağışıklık sisteminin bakteri gibi yabancı moleküller yerine kendi dokularına saldırmasıyla gelişir. Yüzden fazla otoimmün hastalık vardır ve otoimmün bir durumu deneyimleyen herhangi bir kişi, bunun hayat kalitesi üzerinde ne kadar büyük ve olumsuz bir etkisi olduğunu size söyleyecektir.

Yeni gelişen bilim -ve onun fonksiyonel tıp aracılığıyla gerçekleştirilebilen pratik uygulamaları- otoimmün hastalıkların birkaç temel nedenine işaret etmektedir. Bu nedenlerin çoğu modern tıp doktorları tarafından göz ardı edilir ve hekimler bağışıklık sistemini, çok tehlikeli yan etkileri olan güçlü ilaçlarla baskılamaya çalışırlar.

Oysaki asıl gerçek, bütün otoimmün hastalıkların temel nedenlerinin aynı olduğudur: mikroplar, çevresel toksinler, alerjenler, stres ve kötü beslenme. Aslına bakarsanız bu temel nedenleri ortadan kaldırarak ve vücudun optimum

fonksiyonunu beslenme ve yaşam tarzı ile destekleyerek bu hastalıklardan kurtulabilirsiniz.

Dr. Susan Blum'un çığır açan kitabı *İmmün Sistem ve Detoks*, kişinin kendi kendini iyileştirmesi için çok güçlü bir rehberdir. Dr. Blum, hastalığın kökenini nasıl bulacağınızı ve bağışıklık dengenizi tekrar nasıl sağlayacağınızı göstermektedir. Milyonlarca insanın gereksiz yere uğraşmak zorunda olduğu otoimmün hastalıklarla baş etmek ve hatta bu hastalıklardan kurtulmak için diyet, gıda takviyeleri ve çevre değişikliklerini içeren çok açık bir yol haritası çizmiştir. Dr. Blum'un bu cevapları bulması yolunda ona asıl güç veren şey, bu kitapta da nasıl başardığını ve kurtulduğunu ayrıntısıyla anlattığı, kendisinin otoimmün hastalığıyla savaşı olmuştur.

Otoimmün hastalıklara geleneksel yaklaşımımız Advil veya Aleve gibi NSAİD'lerle*; prednizon gibi steroidlerle; metotreksat gibi antikanser ilaçlarıyla ya da güçlü bir antienflamatuvar olan TNF alfa adı verilen molekülün etkisini bloke eden Enbrel, Humire ve Remicade gibi yeni ilaçlarla immün yanıtı durdurup baskılamaktır. Ancak bu yeni ilaçlar bağışıklık sisteminizi o kadar güçlü bir şekilde yavaşlatırlar ki, kansere veya hayatı tehdit eden enfeksiyonlara yakalanma riskinizi artırırılar. Ayrıca sık görülen ve ciddi yan etkileri de vardır ve genellikle de tam değil, kısmi bir iyileşme sağlarlar.

Bu ilaçlar kısa dönemde hayat kurtarıcı olabilirler, ancak uzun dönemde hastalığın sebebini ortaya çıkartıp düzeltecek *hiçbir şey* yapmazlar.

Dr. Blum ve ben, bizi problemin kökenine götürecek fonksiyonel tıp ilkelerini kullanmaktayız. Biz, otoimmün hastalığı olan yüzlerce hastayı toksin, enfeksiyon, alerjen, kötü beslenme ve stres gibi altta yatan nedenleri ortaya çıkarıp düzelterek başarılı bir şekilde tedavi ettik.

Ben kendim de bu yöntemlerden fayda gördüm. Kronik yoğunluk sendromunun da otoimmün özellikleri vardır ve benim kan tetkiklerim, vücudumun kendisine saldırdığını açık bir şekilde göstermekteydi. Cıva zehirlenmesinden kurtulmam, kronik yorgunluğumu ve otoimmün problemlerimi tersine çevirdi.

Ve bu durum, aynı şekilde o kadar çok hastada gerçekleşti ki! Biz, Dr. Blum ve benim gibi doktorlar, her bir hasta için tüm nedenleri –toksin, alerjen, enfeksiyon, kötü beslenme ve stres– belirleyip onlarla baş ederken, vücudun optimal çalışması için gerekenleri –tam ve temiz gıdalar, besin maddeleri, egzersiz, stres yönetimi, temiz su ve oksijen, toplumsallık, ilişkiler ve bir amaç– ekledik.

* Steroid olmayan antienflamatuvar ilaçlar (ç.n.)

Burada, sizin için de mümkün olabilecek birkaç öykü sunmak istiyorum:

- On yaşında mikst bağ dokusu hastalığı olan bir kız çocuğu beni görmeye geldi –cildinde, eklemlerinde, karaciğerinde ve kan hücrelerinde enflamasyona bağlı yoğun bir tahribat vardı. Doktorlar belirtilerini yüksek dozlarda intravenöz steroid ve immünsupresif kemoterapilerle kontrol altına almaya çalışmış, ama başaramamışlardı. Hiç kimse “Neden?” diye sormamıştı. Bu kızın neden bir enflamasyonu vardı? Bağışıklık sisteminin aşırı çalışmasına sebep olan şey neydi? Doktorlar sadece ve basit bir şekilde bağışıklık sistemini “kapatmak” ve devre dışı bırakmak istiyorlardı. Gluten ve süt ürünü içermeyen bir diyet, bütün mayalardan temizlenmiş bir bağırsak ve beslenmesinin tam gıdalar ve takviyelerle düzenlenmesi ile, hasta iki ayın sonunda kendisini belirgin bir şekilde daha iyi hissediyordu. Bir yılın sonunda hiçbir belirtisi kalmamış, bütün tedavisi kesilmişti ve otoantikör düzeyleri normale dönmüştü. Modern tıp uygulamalarında bu şekilde bir hastalık iyileşmesi görülmez ancak Dr. Blum’un kitabı *İmmün Sistem ve Detoks* ile bu durum herkes için olası ve geçerlidir.
- Kadın bir hasta, psoriasis ve buna bağlı artrit nedeniyle neredeyse sakat kalmıştı. Kırk iki yaşındaydı ve tek başına merdivenden inip çıkamıyor, küvette giremiyor ve çocuklarının bakımını düzgün bir şekilde sağlayamıyordu. Diyetinden gluten ve diğer besin kaynaklı alerjenlerin çıkartılması, ağır metallerin uzaklaştırılması ve bağışıklık sisteminin dengelenmesini sağlamak suretiyle, tedaviye başladıktan dokuz ay sonra 13.5 kg zayıflamış (enflamasyon sizi kilolu yapar) ve ağrı ve psoriasisten tamamen kurtulmuş bir şekilde muayenehaneme geldi.
- Başka bir erkek hasta, yıllardır devam eden kanlı ishal ve ülseratif kolite bağlı ağrıdan muzdaripti. Diyet değişikliği ve çeşitli sindirim destekleri hastaya yardımcı olmuştu, ama ancak biz hastanın bağırsaklarını kötü bakterilerden tamamen temizledikten ve onu glutenden kurtardıktan sonra daha iyi olabilmişti.
- Yakın bir zamanda, yorgunluk ve multipl skleroz nedeniyle hareket edemeyen ve beyinde küçük beyaz enflamatuvar skarları olan bir hastada, dışındaki cıvalı dolgular çıkartılıp, sonrasında yoğun bir detoks programı uygulandıktan sonra şikayetlerinde neredeyse tama yakın düzelme oldu. Ve MRG’si tekrarlandığında MS’e bağlı beyaz lekeleri tamamen kaybolmuştu!

Fonksiyonel tıp uygulamaları, ülke çapında sayısız hastanın otoimmün hastalıklardan kurtulmasına yardımcı olmaktadır. Dr. Susan Blum, böyle bir uygulamanın arkasındaki ileri görüşlü ve vizyon sahibi hekimdir ve Blum

Sağlık Merkezinde binlerce kişinin yaşam kalitesini iyileştirmiştir. Gizli mikropplar, toksinler veya alerjenler gibi, hastalığı tetikleyen etmenlerin saptanıp yok edilmesi ve vücudunun fonksiyonunun besin maddeleri, şifalı bitkiler ve probiyotikler gibi “pro” ilaçlarla desteklenmesi şeklindeki yaklaşım, artık tıbbın en çağdaş ve yenilikçi kısmında yer alan hekimlerce uygulanmaktadır. Bu yaklaşıma fonksiyonel tıp denilmektedir ve şu ana kadar dünya üzerinde on binlerce hastaya fayda sağlamıştır. Fonksiyonel tıbbın çok kıymetli olan irfanı, *İmmün Sistem ve Detoks*’ta açıkça ve esaslı bir şekilde anlatılmıştır. Bu kitapta tanımlanan, anlaşılır ve devrim niteliğindeki programa uyarak sizler de otoimmün hastalıkların nedenlerini tedavi edebilir, hastalığınızı tersine çevirebilir ve kendinize çok değerli bir iyilik ve sağlıklı olma hali armağan edebilirsiniz.

Fonksiyonel tıp bize bilgiyi ve gerekli yöntemleri sunar. Şimdi sizin tek yapmanız gereken şey, bunları uygulamaktır.

Dr. Mark Hyman
West Stackbridge, MA

Dünyaya geldiğimizde en büyük mirasımız genlerimizdir. Bazılarımız sağlam genlere daha fazla sahiptir, bazılarımızın ise mutant genleri daha fazladır. Mutant genlerle hayata başlamak, doğuştan borçlu olmaya benzer. Bu genlerin zaman içerisinde ne zaman dışı vurumu olacağını bilemeyiz. Bir anda kapımıza dayanan alacaklı gibidirler. Bu mutant genin dışı vurumu demek, hastalığın başlaması demektir. Buna neden olan en önemli faktörler ise beslenme, hareketsiz yaşam, yetersiz uyku, toksinler ve kronik strestir.

İmmün sistem ve Detoks kitabının içeriğini okuduğunuzda modern tıbbın bunlardan haberi yok mu diyebilirsiniz. Yiyecekler sağlığımız üzerinde bu kadar mı etkili? Evet, yiyecekler sağlığımızın temel unsuru. Çünkü yiyecek sadece enerjiden ibaret değil, aynı zamanda bedenimizin yapı taşıdır. Her saat vücudumuzda bir buçuk milyon hücrenin yeniden yapılması gerekmektedir. Yanlış beslenme bağışıklık sistemini bozan en önemli faktördür.

Ben Göz Hastalıkları Uzmanı ve Fonksiyonel Tıp hekimiyim. 1975 yılında geçirmiş olduğum bir apandisit ameliyatı sonrasında hepatit tablosu ile karşılaştım. O dönemde hepatitin tipleri pek bilinmiyordu, yani Hepatit A veya Hepatit B tanısını koyan mevcut testler yoktu. Üç ay boyunca okula gidememek, eğitim hayatımın bir yılına mal olmuştu. Tıp fakültesine başladığım yıllarda Hepatit B taşıyıcısı olduğumu öğrendim, bu ne demekti? Vücudumda Hepatit B mikrobu vardı, ama hasta değildim. Sağlığıma dikkat ettiğim müddetçe bunun sorun oluşturmayaacağı söylendi. Okulu derece ile bitirip 1987 yılında göz hastalıkları uzmanlığı ihtisasını kazanmıştım. İhtisasımı 1991 yılında bitirdim ve mecburi hizmet için Batman iline tayinim çıktı. Hem hekimliği, hem de çalışmayı oldukça çok seviyordum. Devlet Hastanesinin tek göz hekimi olduğumdan gündüzleri poliklinik yapıp, akşamları da ameliyat yapmaktaydım. Yoğun bir çalışma ortamım vardı. Beslenmeme maalesef o dönemde pek dikkat etmiyordum. Çünkü bugünkü bilgilere sahip değildim. Beslenmenin sadece enerji gereksimi için olduğunu sanıyordum. Ne de olsa tıp fakültesi eğitimim süresince beslenme konusunda hiç dersimiz olmamıştı. Hep sevdiğim yiyecekleri yerdim. İşlerimin yoğunluğundan dolayı, öğle aralarında bile yemek yemeye zamanım yoktu. Genelde atıştırılmalık bir şeylerle karnımı doyuruyordum. Bu bazen gofret bazen de kek ve yanında bir şişe kola olabiliyordu. Sigara ve ve alkol kullanmıyordum. 1996 yılında Delta Hepatit'ine bağlı hastalığım başlamıştı. Çok ameliyat yapıyordum. Maalesef hastalarımın birinden cerra-

hi sırasında Hepatit Delta virusunu kapmıştım... Yapılan tetkikler sonucunda karaciğer sirozu olduğumu öğrendim. Maalesef bu hastalığın tıbbi bir tedavisi yoktu. Yine de birçok tedavi seçeneği denendi, ama başarılı olunamadı. 2005 yılında splenik ven rüptürü, ardından hemorajik şok ve karaciğer koması tablosuyla karaciğer nakli ameliyatı yolculuğuna başlamıştım... Ameliyat çok komplike bir durumda gerçekleşmişti. İzmir Ege Üniversitesi başarılı bir nakil ekibine sahipti. Yapılabilecek en başarılı nakillerden biri yapılmıştı. Dokuz cm'lik bir Portal ven trombozuna rağmen yaşıyordum. Türkiye'de bu durumda yapılan ilk vaka bendim. Bir mucize daha gerçekleşmişti. Fakat nakil sonrası birçok komplikasyon beni bekliyordu. Safra kanallarımda kaçak oluşmuştu ve buna bağlı olarak bir buçuk yıl boyunca kolostomi torbası ile yaşamak zorunda kalacaktım. Artık yaşam kalitem bozulmuştu. Kullandığım immünsüpresiflere bağlı olarak tüm enfeksiyonlara daha açık haldeydim. Tüm vücudumda geçmeyen kaşıntılar, sık sık boğaz enfeksiyonları, halsizlik, yorgunluk, beyin sisi... Bunların hepsi artık bende vardı. Nakil sonrasında safra kanallarımdaki tıkanıklık ve safra çamuru nedeniyle, her iki yılda bir girişimsel müdahale yapılıyordu. Her mevsim değişikliğinde sık sık grip, boğaz enfeksiyonu, sinüzit oluyordum. On beş gün iyiysem, 15 gün hastaydım. Bunların hepsi kullandığım bağışıklığı baskılayan ilaçlara bağlanıyordu. Fakat anlayamadığım bir durum vardı, her nakil olanda bu rahatsızlıklar ortaya çıkmıyordu. Bu durumu sorguladığımda meslektaşlarım "Zafer, sen yaşadığına şükret, bu oluşanlar kullandığın immünsüpresiflere bağlı, artık bununla yaşamayı kabullenmen lazım." diyordu. Bu durumu sorgusuz sualsiz kabul etmem zordu. Bilimsel olarak bunu kestirip atmak içime sinmiyordu, mutlaka bir çözüm olmalıydı. Bu sorunun cevabını maalesef bugünkü modern tıpta bulamadım. Sonrasında fark ettiğim, şiddetli kaşıntılarımın bazı yiyeceklerle bağlantısı olduğuydu. Bu yiyecekleri diyetimden çıkardığımda daha iyiydim. Fakat okutulan tıp fakültesi kitaplarında böyle bir açıklama yoktu, sadece çölyakla ilgili bilgiler vardı. Maalesef modern tıp gıda intoleransını görmezden geliyordu. Beslenmenin önemi ile başlayan bu yeni bilimsel yol, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde son 10 yıl içerisinde gündeme gelen fonksiyonel tıp bilimi ile buluştu. Artık karşılığı olmayan soruların cevabını verebilen bir bilim dalı vardı. Fonksiyonel Tıp okudukça kurallarını kendi bedenime uygulamaya başladım. Son dört yıl içerisinde yeni bir ihtisas dalına çalışır gibi, hem okuyor hem de internet aracılığıyla ile eğitim alıyordum. Artık sağlığım düzelmeye başlamıştı. Nezle, grip, halsizlik, beyin sisi gibi rahatsızlıklarımın hepsi geçmişte kalmıştı. Metabolik

değerlerim düzeldikçe, sağlığım da buna paralel olarak düzeliyordu ve sanki sihirli bir değnek dokunuşu gibi tüm rahatsızlıklarım beraberce iyileşmişti... Bağımsızlık sistemimi baskılayan ilaçlar kullanmama rağmen son birkaç yıldır artık hiç hasta olmuyorum. Ne grip, ne boğaz enfeksiyonu, ne de sinüzit.

Metabolizmamızın bozulması sonucunda hastalığın ortaya çıkması yıllar alabiliyor. Önemli olan hastalık tablosu oturmadan metabolik süreci düzeltmektir. Çevremdeki kişileri Fonksiyonel Tıp bakış açısıyla bütüncül olarak değerlendirdiğimde, birçoğunun sağlık problemleri olduğunu gördüm. Beslenmesini yeniden düzenleyen herkes bu sağlık problemlerini de düzeltti. Benim bu kadar ağır hastalıkları geçirmem bir şanssızlık durumu gibi gözüke de, aslında bana büyük bir lütuf sunulmuştu. Bu şanssızlığı bir fırsata dönüştürmüştüm, hem kendi sağlığım düzelmişti, hem de çevremdeki aileme, dostlarıma ve etkileşimde olduğum birçok insana da faydalı olabilmişim... Hep deriz ya; “Her işte bir hayır vardır.” diye, işte bu kitabı okuyup kendi hayatınıza uyguladığınız takdirde, daha sağlıklı ve bir uzun hayat yaşayabilirsiniz. Fakat siz de “bunları boş ver bana bir şey olmaz” düşüncesinde iseniz maalesef yanılıyorsunuz. Ciddi bir hastalık başladığında “Bu da nereden çıktı?” deyip, hastanelerin müdavimi olabilir ve konforsuz yaşayarak bolca yan etkisi olan ilaçların ömür boyu müşterisi olabilirsiniz. Bu ilaç firmalarının en çok sevdiği müşteri grubudur. “Uzun yaşayan ve sürekli birçok ilaç kullanan insanlar”. Bu dünyada en önemli varlığımız sağlığımızdır, onu kaybettikten sonra diğerlerinin pek bir anlamı olmadığını ben çok iyi biliyorum. Sağlıkla kalın...

Dr. Zafer Beken
Fonksiyonel Tıp Uzmanı

Başlarken: Yeni Bir İşbirliği

Ülkemizde giderek büyüyen bir epidemi var. Bu salgın gazetelere başlık olamıyor, akşam haberlerinde yer alamıyor; ama o orada ve sizi güçsüz bırakabilir, sakatlayabilir ve hatta öldürücü bile olabilir! Bu epidemi, otoimmün hastalıklar salgınıdır. Ülkemizde kronik hastalıkların en sık görülen **şekillerinden birisi otoimmün hastalıklardır ve günümüzde yaklaşık 23.5 milyon Amerikalıyı etkilemektedir.** Kronik hastalıklar olarak tanımlanan bu hastalık grubundan etkilenen insan sayısı kanser veya kalp hastalığından etkilenenlerin sayısından daha fazla olduğu halde, insanların büyük bir çoğunluğunun bu konu ile ilgili bir fikri yoktur. Bu “farkında olmama” hali, kelimenin tam anlamıyla, bizi öldürmektedir. Otoimmün hastalıklar, çok şiddetli ağrılara, hareketsizliğe ve hatta ölüme neden olmaktadır. Daha da kötüsü, bu hastalığa sahip olan kişilerin çoğu, modern tıp doktorları neyin yanlış olduğunu bulamadıkları ya da problemin köküne inmedikleri için belirtilerine katlanmak zorundadırlar.

Cevap, son on yıldır gündeme gelip giderek gelişen ve konik durumları tersine çevirmeye odaklanan bir tıp uzmanlığı olan fonksiyonel tıptır. Umut burada ve siz onu şu anda elinizde tutmaktasınız.

NEDEN OTOİMMÜN HASTALIK ÜZERİNE BİR KİTAP?

Tanımlanmış yüzden fazla farklı otoimmün hastalık vardır ve bunların hepsi, bağışıklık sisteminin altında yatan bir problemten kaynaklanan ciddi kronik hastalıklardır. Bu kitap önemli bir noktaya dikkat çekmektedir: **bu hastalıklar erken dönemde, ilerlemeden, şiddetli ağrı, sakatlık ve hatta ölüme neden olmadan yakalanabilirlerse, tersine çevrilebilir ve tedavi edilebilir hastalıklardır.** İlk belirtiler müphem bir yorgunluk, kas veya eklem ağrısı ve belirsiz bir ‘bir şeyler yolunda gitmiyor’ hissi olabilir. Basit bazı kan tetkikleri ile bu erken evrede tanınız konulabilir ve sonrasında, bu kitaptaki adımları takip edilerek, bağışıklık sisteminiz sizin beyniniz, eklemleriniz, tiroidiniz, kan damarlarınız ve diğer hayati organlarınıza geri dönülmez zararlar vermeden

önce, eski dengeli haline getirilebilir. Eğer zaten bir süredir otoimmün bir hastalıkla mücadele etmeye çalışıyorsanız ve kısmen de olsa doku hasarınız gelişmişse, bu kitap kendinizi genel olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olacak, hastalığın etkilerini nasıl tersine çevirebileceğinizi gösterecek ve mevcut doku zararınızın kötüleşmesini önlemeye yardımcı olacaktır. Bir hekim olarak ben, uzunca bir süredir Grave's hastalığı, romatoid artrit (RA), Crohn hastalığı, ülseratif kolit, lupus, multipl skleroz (MS), Hashimoto tiroiditi, psoriasis, alopesi areata, vitiligo, Sjögren sendromu ve skleroderma gibi otoimmün durumların farkındaydım. Ancak ne zaman ki bana bunlardan birisinin tanısı konuldu, işte o zaman bu, benim hem kişisel hem de profesyonel hayatımı sonsuza kadar değiştirdi.

BENİM HİKAYEM

Daha fazla ilerlemeden, kendimi muayenehaneme başvuran hastalardan biriymişim gibi tanıtayım. Ben Dr. Susan Blum, board sertifikalı bir koruyucu tıp hekimiyim ve New York'taki Mount Sinai Tıp Fakültesinde Koruyucu Tıp Departmanında klinik doçentim. Ayrıca New York'ta bulunan Blum Sağlık Merkezinin kurucusuyum.

Tıp fakültesindeyken, geleneksel tıp yolculuğum başladı. Sonrasında, dahiliye asistanlığımın erken dönemlerinde, aslında sadece hasta olanlara ve hastalıklara odaklanmak istemediğimi fark ettim; öncelikle bu durumların *önlenmesine* odaklanmak istiyordum. Ancak o zamanlarda koruyucu tıp daha çok tarama tetkikleri ve halk sağlığı programlarından oluşmaktaydı. Hekimlerin günlük uygulamaları arasında yer almıyordu. Tıp fakültelerinde hekimlere hastalarının daha sağlıklı beslenmek veya stresi azaltmak gibi davranışsal değişiklikleri nasıl yapacaklarına dair herhangi bir şey anlatılmıyordu. Bir doktor olarak farklı bir yola girmem gerektiğini biliyordum ve bu nedenle ben de, o zamanlar "alışılmışın dışında" kabul edilen kuruluşlardaki eğitimleri araştırmaya başladım. Özellikle stres, beslenme ve hastalıklar arasındaki ilişkiyle ilgileniyordum.

Herkesin yürüdüğü geleneksel tıbbın işlek yolundan çıkarak daha bütüncül bir yaklaşıma ve gelişmekte olan ve adına fonksiyonel tıp denilen yeni bir yola geçtim. Önce Washington'daki Zihin-Beden Tıp Merkezinde, stres yönetimi araçlarını ve stresin vücut üzerindeki etkilerini tersine çevirecek yöntemleri öğrendiğim bir programı tamamladım. Sonra Fonksiyonel Tıp Enstitüsünde yiyeceklerin bu süreçleri –sağlığı iyileştirerek veya hastalığa neden olarak– na-

sıl etkilediğini öğrendim. Stres yönetimi ve beslenme ile ilgili öğrendiklerimi kendi mesleki hayatımda uygulamaya başladığımda, bu yöntemlerin kronik hastalıkları önleme ve *tersine çevirmede* nasıl yardımcı olduklarını birinci elden görme şansım oldu. Bu iki fikir –kronik hastalıkları önleme ve tersine çevirme– benim tutkum oldu ve bugünkü tıbbi uygulamalarımın temelini oluşturdu. Ancak bu yöntemlerin kişilerin hayatını gerçek anlamda değiştirdiği özel bir alan var: otoimmün hastalıklar.

Bunu, sadece otoimmün hastalıklardan muzdarip olan hastalarımın gördüğü yararlardan dolayı bilmiyorum; bunu biliyorum çünkü ben de otoimmün bir hastalık tanısı aldım ve bu yöntemlerin kendi üzerimdeki etkilerini gördüm.

Yaklaşık on yıl kadar önce, bir arkadaşım ellerimin neden o kadar sarı olduğunu sorduğunda bunun farkına vardım. Aslında daha önce ellerimdeki renk değişikliğini fark etmemiştim; ve arkadaşım haklıydı. Böylelikle hemen kan tetkiklerimi gönderdim ve bunun nedenini araştırmaya başladım.

“Hipotiroidin var” dedi doktorum, tetkiklerimin sonuçları çıktıktan sonra. *Ben?* Bir tiroid problemi? İnanamamıştım. Hipotiroidi, tiroid bezinin tiroid hormonunu yeterli miktarlarda üretememesi durumudur. Bu hormon sarı ve turuncu renkli meyvelerde ve sebzelerde bulunan beta-karotenin A vitaminine dönüşümü için gereklidir. Bu dönüşüm gerçekleşmediği için, sağlıklı bir şekilde beslenmem sonucunda aldığım beta-karoten, düzgün bir şekilde işlenemiyordu. Bunun yerine bu besinler vücudumda birikiyordu ve bunun belirtirenden birisi de rengi sarıya dönen ellerimdi. Şimdi geriye dönüp baktığımda bunun tek belirti olmadığını fark ediyorum. Diğer bir gerçek, kilo almamak için çok çabalamam gerektiği ve üçüncüsü de genellikle çok yorgun olduğumdu. Ama o zamanlar bunları bir problem olarak görmemiş ve fark edememişim. Bunlar o kadar uzun zamandır hayatımın bir parçasıydı ki, onları “normal” olarak kabul etmişim.

Daha ileri incelemeler, daha da kötü haberleri beraberinde getirmişti. Hashimoto tiroiditi adı verilen bir otoimmün hastalığım vardı. Diğer bir deyişle, normalde vücudun savunma sistemi olan ve enfeksiyonlarla ve diğer istilacılarla günlük savaş halinde olan bağışıklık sistemim, artık beni korumuyor ve savunmuyordu. Yani bağışıklık hücrelerim tiroidime yönelmiş, ona saldırmış ve tiroid bezimin bununla başarısız bir şekilde mücadele edip artık yeterli miktarlarda tiroid hormonu üretemeyeceği kadar ona zarar vermişti. Şok olmuştum. Bunlar olduğunda, zaten birkaç yıldır vejetaryendim, düzenli olarak sporumu yapıyordum, yoga ve meditasyon yapıyordum ve manevi anlamda

güçlü bir inanç geliştirmiştim. Psikoterapide kötü taraflarımla yüzleşmiş ve kendi hayatımdan memnun olmayı ve kanaat etmem gerektiğini kabullenmiştim. Zaten doğru olduğunu düşündüğüm şeyleri yapıyor olduğumdan, otoimmün bir hastalık tanısı almak benim için şoke edici ve korkutucu olmuştu. Ayrıca bir tıp doktoruydum, bu nedenle vücudumda bilmediğim bir şeylerin gerçekleşiyor olmasına inanamıyordum.

Ama doktorum, benim bu üzücü haberlere kafamı fazla takmamam gerektiğini söylüyordu. “Çok da önemli değil,” demişti. “Sadece tiroid replasman tedavisi başlarsın ve her şey yoluna girer.” Çok önemli değil mi? Belki onun için önemli değildi ama sezgilerim, bir şeylerin yolunda gitmediğini söylüyordu. Vücudum dengesini kaybetmişti ve bazı cevaplar istiyordum. *Benim* neden böyle bir hastalığım vardı? Ve neden şimdi? Hastalığımı anlamak için modern olan ve olmayan tıbbın önerdiği tüm tedavileri araştırmak istiyordum. **Bir hap olarak problemi maskeleyem ve belirtilerimle sadece baş etmek istemiyordum. Ben öncelikle bu bulguların neden orada olduğunu bilmek istiyordum.**

FONKSİYONEL TIP BANA NASIL YARDIMCI OLDU?

Bana Hashimoto hastalığı tanısı konulduktan sonra başlayan yolculuğum, beni o dönemlerde yeni bir alan sayılan fonksiyonel tıbbın eşsiz derinliklerine sürükledi. Bu yaklaşım, insanı bir bütün olarak ele alıyordu; bir birey sadece belirtilerinden ibaret değildi. Tanım konulduktan sonra, Fonksiyonel Tıp Enstitüsünde öğrendiğim ilkeleri kendimi iyileştirmek için kullanmaya başladım. Sonuç olarak, genetik bir duyarlılığımın olması nedeniyle otoimmün hastalıklar için yüksek riskli olduğumu keşfettim. Ayrıca vücudumun cıvayı uzaklaştırmada problem yaşadığını öğrendim. (Cıva, vücudumuzda dokulara zarar veren ve otoimmün hastalıkların olası sebeplerinden birisi olan bir toksindir.) Glutensiz bir diyeteye başladım ve ağır metalleri barındıran balıkları (ton balığı, kılıç balığı, yılan balığı ve çizgili levrek gibi) yemeyerek cıvaya olan maruziyetimi azalttım ve iki yıllık bir süreçte, cıvalı tüm dolgularımı teker teker çıkarttırdım. Enflamasyonu azaltan ve karaciğerimin fonksiyonunu güçlendiren proteinli içecekler tükettim. (Karaciğer vücudumuzun ana detoksifikasyon organı olduğundan, bu tarz beslenme vücudun cıvadan ve diğer toksinlerden temizlenmesine yardımcı olur.) Hashimoto hastalığımın olduğunu öğrendikten ve fonksiyonel tıbbı kullanarak otoimmün hastalığımı tedavi etme yolculuğuma başladıktan iki yıl sonra, antikör düzeylerim normale dönmüştü ve

hastalığım iyileşmişti. Çok küçük miktarlarda (levotiroksin adında) bir tiroid hormonu alıyordum, enerjim inanılmaz oranda artmıştı ve kilomu kontrol etmem daha kolaydı. Çok heyecanlanmıştım ve öğrendiklerimi hastalarım ile paylaşmak için sabırsızlanıyordum.

Bu ilk basamaktı. Çünkü bana tanının ilk konulduğu o anda zaten tiroidim zarar görmüştü ve bir sonraki hedefim tiroidimi iyileştirmekti. Bunun gerçekleşmesi için gereken zaman, otoimmün hastalığın saldırısına maruz kalan süreye bağlı olarak kişiden kişiye değişebilir. Tiroid bezim Hashimoto'dan oldukça fazla zarar gördüğü için tiroid hormon replasmanına ihtiyacım vardı ve bugün bile hala bu ihtiyacım devam ediyor. Öyle olmasına rağmen şu anda on yıl önce aldığım dozunu yarısını alıyorum. Bugün kendimi daha önce olmadığım kadar sağlıklı ve enerjik hissediyorum. Benim sağlıklı olma yolculuğum bana vücudumun neye ihtiyacı olduğunu, ne sormam ve nasıl dinlemem gerektiğini öğretti. **Kronik bir hastalığın etkilerini tersine çevirmek zaman ve çaba gerektirir, ama bu yine de mümkündür.** Benim hikayem bunun bir kanıtıdır. Ben bunu kendim için yaptım ve otoimmün hastalıklarıyla yaşayan diğer insanların da bunu yapabilmelerine yardımcı olabilmek için bazı mesleki kararlar verdim.

Birkaç yıl önce Zihin-Beden Tıp Merkezi uzman eğitimi programında, tamamı sağlık çalışanlarından oluşan bir dinleyici topluluğuna bir ders verdim. O ders sırasında yiyeceği ilaç olarak kullanmanın öneminden ve nefes almak ve rahatlamak gibi çok basit olan şeylerin hastalığı iyileştirmede nasıl yardımcı olabileceğinden bahsettim. Bu önemli, insanın hayatını değiştirebilecek kavramların, iki yüz dinleyicinin çoğu için daha önce duymadıkları yepyeni kavramlar olduğunu hayretler içerisinde fark ettim. Ve bu dinleyiciler sağlık çalışanlarıydı! İnanamamıştım. Bu doktorlar, bahsettiğim şeyleri anlamadan ve kendilerinde uygulamadan hastalarına nasıl öğreteceklerdi? İşte o anda, artık sadece hastalarım ve o derse katılan insanlara değil, daha geniş topluluklara yönelmenin ve konuşmanın zamanının geldiğini fark ettim ve devam ettim.

FONKSİYONEL TIP SİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

Birkaç yıllık planlamadan (ve böyle bir fırsata sahip olmanın hayallerini kurduğum çok daha fazla yıldan) sonra, 2010 yılında Rye Book, New York'ta Blum Sağlık Merkezini kurdum. Bu merkezde asıl odaklanılan konular fonksiyonel tıbbın kapsamlı bir şekilde bütünleştirilmesi, zihin-beden tıbbı ve koruyucu sağlıkla ilgili konulardır. Bu merkezde, hastaların ve danışanların sağlıklı ol-

mak için nasıl yemeleri gerektiğinin öğretildiği bir açsılık okulu, kronik hastalıkları sadece önlemek için değil, ama aynı zamanda tersine çevirmek için bir dizi rahatlama tekniğinin anlatıldığı bir zihin-beden-ruh merkezi de vardır. Bu merkezlerde verilen uygulamalar ve öğretilerle beraber bir tıp doktoru olarak benim önerdiğim fonksiyonel tıp tedavileri, hastalarımın olağanüstü, yaşamlarını değiştiren sonuçlar yarattı.

Basitçe birkaç hap yutması ve hayatına bu şekilde devam etmesi gerektiği söylenilen tek kişi ben değilim. Ve daha iyi bir yolun olması gerektiğini düşünen de kesinlikle tek ben değilim. Blum Sağlık Merkezindeki fonksiyonel tıp uygulamalarım sırasında hastalarım, modern tıp doktorlarının otoimmün hastalık tanısı koyduktan sonra onlara neler söylediklerini genellikle benimle de paylaşıyorlar: “Ağrı kesicilere alışın. Onlara hayatınızın geri kalan kısmında hep ihtiyacınız olacak,” “İnsanlarda neden bu hastalıkların geliştiğini tam olarak bilemiyoruz,” ve “Sizin bağışıklık sisteminiz tedavi edilemez.” Bunlar sadece birkaç örnek, ancak genellikle sürekli tekrarlanan ve vurgulanan ana fikir, “umutsuzluk” olmaktadır. Genel yaklaşım şu şekildedir: tanınızı ve ağrı kesicilerle, bağışıklık sisteminizi baskılayacak ilaçlarla ve bunların yan etkileriyle (ki bazı yan etkiler yıkıcı ve çok uzun süreli olabilir) yaşamınız boyunca devam edecek kaçınılmaz savaşı kabullenmelisiniz. Basit bir şekilde söylemek gerekirse, ben kendim için ve otoimmün hastalıklarla yaşayan diğer 23.5 milyon Amerikalı için yapabileceğim hiçbir şey olmadığını kabullenmeyi reddettim. Ancak otoimmün hastalıkların giderek artan prevalansını düşündüğümde, bu hastalıklarla yaşayan, ancak benim merkezime gelebilme şansı olamayan pek çok insanın olduğunu da biliyorum. Bu nedenle daha geniş bir kitleye ulaşabilmek için bu kitabı yazdım ve böylelikle insanlara daha etkili ve sağlıklı bir yaklaşım planımı önerebiliyorum.

Modern tıp doktorlarının çoğunda “bunları hastalığına ver” tutumu vardır ve bu yaklaşım sadece sizin kendinizi tamamiyle güçsüz hissetmenize neden olur. **Bu davranış, hastalığınızın daha da kötüleşmesine de yol açar çünkü böyle bir şeyi duymak ve böyle düşünmek, vücudunuzun doğal iyileşme sürecini de baltalamaktadır. Zihin-beden bağlantısı gerçekten vardır ve çok güçlüdür.** Kişinin kendi durumu üzerinde kontrolü olduğunu daha güçlü bir şekilde hissetmesinin, iyileşme oranını artırdığını gösteren çok sayıda çalışma vardır. İnsanlar, kendileri için yapabilecekleri bir şey olduğunu hissettiklerinde, pek çok sağlık problemiyle daha iyi başa çıkabilir, kendilerini daha iyi hisseder ve daha iyi yaşayabilirler. Ve o yapılabilecek “şey” gerçekten var! Bu, fonksiyonel tıbbın temel ilkelerinden birisidir ve bu alanda çalışan bir uzman

olarak ben kendi sağlığını ve iyilik haliniz üzerinde *sizin* ne kadar kontrolünüzün olduğunu göstermek için buradayım.

Öyleyse fonksiyonel tıp uzmanlığı tam olarak nedir? Öncelikle ne olmadığını anlatayım. Modern tıp doktorlarının çoğu belirtilerinizi kaydeder, sonra da bu belirtileri açıklayacak bir tanı bulmaya çalışır. Bu nedenle sizin ve bir arkadaşınızın belirtileri aynıysa, genellikle aynı tanıyı alırsınız ve ikinize de verilen tedavi aynı olur. Olayların bu akış şekli, travma veya apandisit veya kemik kırığı gibi, acil gelişen problemlerde veya çaresinin ameliyat olduğu bazı sağlık sorunlarında işe yarar. Ama maalesef amacınız karmaşık, kronik hastalıkları tedavi etmek veya önlemekse, bu yaklaşım işe yaramayacaktır ve otoimmün hastalıklar da buna örnektir.

Bir fonksiyonel tıp uzmanı, tıp dedektifi gibidir; geçmiş yaşamınızdan (nerede büyüdüğünüz, ailenizin durumu, yaşanan travmatik olaylar, sağlık geçmişiniz vb.) ve şimdiki yaşantınızdan (çevrenizdeki olası toksinler, sosyal hayatınız, stres düzeyiniz, ilişkileriniz, beslenme tarzınız, sporunuz, uyku alışkanlıklarınız, belirtilerinizi vb.) ipuçları toplamaya çalışır. Bu bilgilerle donanan fonksiyonel tıp uzmanı, vücudunuzun nasıl ve niçin iyi çalışmadığını ortaya çıkartmaya çalışır. Blum Sağlık Merkezindeki tüm hastalarımda uyguladığım ve kendi otoimmün hastalığımı iyileştirirken yaptığım şey, işte bu dedektiflik işiydi. Bu kitap boyunca ilerlerken interaktif öğelerde size önereceğim şey de tam olarak budur.

Dr. Sidney Barker, ünlü bir koruyucu tıp uzmanıdır, ayrıca fonksiyonel tıbbın babası olarak kabul edilir ve bir keresinde şöyle demiştir: “Bir çivinin üzerinde oturuyorsanız, çare acıyı azaltmak değildir. Çözüm çiviye bulup onu ortadan kaldırmaktır.” *İmmün Sistem ve Detoks*, bağışıklık sisteminizin iyi bir şekilde çalışmasını önleyen “çivileri” bulmanıza ve onları teker teker yok etmenize yardımcı olacaktır. Bu plan sizin, bağışıklık sisteminiz için kötü etkileri olan şeylerin yok edilmesi ve sonrasında da vücudunuzun iyi bir şekilde çalışması için nelere ihtiyacınızın olduğunu anlamanızı sağlayacak dört kritik aşamadan geçirecektir.

İMMÜN SİSTEM VE DETOKS

İmmün Sistem ve Detoks'u umudun ve iyileşmenin önemli mesajlarını vermek için yazdım. **Şaşırtıcıdır, ama piyasada ortalama bir insanın bağışıklık sisteminin nasıl çalıştığını ve bir bozukluk olduğunda bunu nasıl düzelteceğini anlatan başka bir kitap yok.** Ve ben de ilerleyen sayfalarda tam olarak

bunu, detaylı bir şekilde anlatacağım. Lupus, Sjögren sendromu, Hashimoto hastalığı ve Graves hastalığı ve buna benzer başka pek çok otoimmün hastalığı olan *yüzlerce* hastaya belirtilerini tersine çevirip antikorlarını azaltma konularında nasıl yardımcı olduğumu açıklayacağım.

Antikorlar, normalde vücudumuza girmeye çalışan istilacı maddelere karşı bağışıklık hücreleriniz tarafından yapılan molekülüdür; ancak otoimmün hastalıklarda, bu antikorlar hedeflerini şaşırp kendi dokunuza saldırarak zarar verirler. Bunun sonucunda gerçekleşen olayların çoğu kronik, güçten düşüren, hareket kısıtlayıcı ve hayatı tehdit etme potansiyeli olan durumlardır. Aslında otoimmün hastalıklar altmış dört yaşına kadar olan yaş grubundaki kadınlarda ilk on ölüm nedeninden birisidir.

İmmün Sistem ve Detoks, ne hissettiğinizi, neden bazı belirtileri yaşıyor olduğunuzu, ve otoimmün hastalığınızı tersine çevirmek için belirtilerinizin altında yatan nedenleri *nasıl* tedavi edebileceğinizi anlamanızda yardımcı olacaktır. Bir kitap nasıl olur da sizdeki otoimmün bozukluğa yönelik olabilir? Çünkü bu olayların çoğunun altında yatan dengesizlikler benzerdir. *İmmün Sistem ve Detoks*'taki kontrol listeleri, modüller, öz değerlendirmeler gibi interaktif öğelerle benim hastalarımın muayenehanemde yaptıklarını, siz de bu kitapla yapabileceksiniz. Doğal olarak kendi kan tahlillerinizi veya dışkı incelemelerinizi yapamazsınız (çünkü bunlar için bir sağlık kuruluşuna başvurmanız gerekir), ancak bu kitaptaki dört aşamayı uygulayarak, otoimmün hastalığınızı neyse, onu tedavi etmeyi öğrenebileceksiniz. Otoimmün hastalıkların iyileştirilmesi ve önlenmesinde faydalanacağınız dört basamak şunlardır:

1. Basamak: Yiyecekleri ilaç olarak kullanmak
2. Basamak: Stres bağlantısını anlamak
3. Basamak: Bağırsaklarınızı iyileştirmek
4. Basamak: Karaciğerinizi desteklemek

Benim önerim bu basamakları sırasıyla yapmanızdır; bu sıraya uymanız, kitaptan en iyi şekilde yararlanabilmenizi sağlayacaktır. Ancak tabii ki de isterseniz her bir basamağı ayrı ayrı da ele alıp, tercih ettiğiniz alana yoğunlaşabilirsiniz. *İmmün Sistem ve Detoks*, yukarıdaki dört aşamaya karşılık gelecek şekilde dört bölüme ayrılmıştır. Her bir bölüm de üç alt kısma bölünmüştür:

- Her basamaktaki ilk bölüm, **bağışıklık sisteminin başlıkta yer alan konudan nasıl etkilendiğinin** anlaşılır bir şekilde açıklamasını içerir –mesela bağışıklık sisteminin strese nasıl yanıt verdiği ya da sindirim sağlığının bağışıklık sistemine nasıl etki ettiği gibi.

- İkinci bölüm, **öz değerlendirmenin yer aldığı bir çalışma modülüdür**. Bu değerlendirmelerin sonuçlarına göre, özel tedavi planınızı oluşturmanızda size yardımcı olacağım. Bu kısım, planınızı uygulamanız için –mesela bu yöntemleri günlük hayatınızla nasıl bütünleştireceğiniz veya kalıcı hayat tarzı değişikliklerini nasıl yapacağınız gibi– gerekli tüm bilgileri size sağlayacaktır.
- Üçüncü bölüm, yiyeceği kişisel tedavi planınızın bir parçası olarak nasıl kullanacağınızı gösteren **tariflerden** oluşmaktadır. Her bir tarif, her dört basamağı da ayrı ayrı hedefleyen yiyecekler içermektedir.

Bu dört basamaktan geçerken, her bir basamağın niçin önemli olduğunu açıklayacak ve kendinizi hızlıca nasıl iyi hissedebileceğinizi göstereceğim. Bu dört basamağın her birine –ister ayrı ayrı, ister birlikte– uyarak aslında bağışıklık sisteminizde, hemen o anda başlayan bir iyileşme sağlayacaksınız. Bu basamaklar her bir hastam için geliştirdiğim tedavi planında kullandığım esaslardır; ayrıca da en basit ve en etkili “ilaçlardır.”

İmmün Sistem ve Detoks, şu soruları ve buna benzer pek çoğunu cevaplayacaktır:

- Beş A’lar [antasitler, antibiyotikler, Advil, alkol, “animal” (hayvansal) gıdalar] sizi nasıl hasta ediyor?
- Amerikan beslenme tarzında en sık tüketilen yiyecekler, niçin vücudunuz tarafından istilacı olarak görülüp bağışıklık sisteminizin kendi vücudunuza saldırmasına neden oluyor?
- Cıva ve diğer toksinlere maruz kalmanız, kendi dokunuzun yapısını nasıl değiştirip bağışıklık sisteminizin kendi vücudunuza saldırmasına neden oluyor?
- Sık karşılaşılan viruslar –mesela “mono”ya neden olan Epstein-Barr virusu gibi– süregelen bir immün reaksiyonu nasıl alevlendirip kendinizi şişmiş, katılaşmış, ödemli ve yorgun hissetmenize neden oluyor?
- Vücudunuzun bağışıklık yanıtını devre dışı bırakan modern tıp tedavilerinin uykusuzluk, kilo alma, kas ağrısı, artmış kan basıncı ve depresyon gibi yan etkileri neden kaynaklanıyor?
- Fonksiyonel tıp yaklaşımı, modern tıp tedavi yöntemleri ile birlikte kullanıldığında nasıl daha fazla fayda ve çok daha az yan etkiyi sağlayabilir?
- Sizi etkilemiş olan her virus –soğuk algınlığı, su çiçeği, zona, hepatit, Epstein-Barr ve pek çoğu– vücudunuzda, daha sonra otoimmün hastalığa yol açacak artık parçacıkları nasıl bırakır ve bu durumun sizin vücudunuzda gelişmemesi nasıl sağlanabilir?

- Niçin bağışıklık sisteminizin yüzde 70'i bağırsaklarınızda yaşar ve bağırsaklarınızdaki iyi ve kötü bakterilerin dengelenmesi, bağışıklığınızın en iyi şekilde çalışmasını nasıl sağlar?
- Bağırsaklarınızda doğru miktarlarda bakteriye sahip olmak, alerji ve otoimmün hastalık sıklığını nasıl azaltır?

HEPİMİZ İÇİN YARDIM

Vurgulamak istediğim diğer bir nokta, her ne kadar bu kitap otoimmün olayları/hastalıkları konu etse de, *İmmün Sistem ve Detoks'un, daha sağlıklı ve dengeli bir bağışıklık sistemine sahip olmak isteyen herkese yardımcı olacaktır*. Burada ana hatlarıyla bahsedilen aşamalar, astım ve alerjisi olan hastalarıma yardımcı olduğu gibi, sanki karşılaştıkları her grip ve nezle mikrobunu yakalayıp hasta oluyormuş gibi hisseden insanlara da faydalı oldu.

Günümüzde daha önce hiç olmadığı kadar çok insan otoimmün hastalıklardan etkileniyor ve bu epidemi, kısmen insanları toksik yiyecekler, stres, kimyasallar ve ağır metal yağmuruna tutan çevresel etmenlerin sonucudur. Cam bir fanusun içinde yaşayamayacağımıza göre, farkındalığımızı artırarak sağlığımızı *koruyabilir* ve evimize, ailemize ve vücudumuza giren şeyleri *değiştirebiliriz*. Her birimizin, kendimizi önemsemek için yapabileceğimiz bir seçiminiz ve de bir sorumluluğumuz vardır.

Bilmemiz gerek önemli bir konu da, başımıza gelenler üzerine kontrolümüzün *olduğudur*. Evet, **otoimmün bir hastalık tanısı almak, ciddiye alınması gereken bir şeydir. Ama ömür boyu sürececek bir hapis cezası değildir ve öyleymiş gibi davranılmamalıdır**. Hayatınızın kalan kısmında ağrılar içerisinde yaşamak veya sizi güçsüz düşürecek ilaçlar almak zorunda değilsiniz. Kendi bağışıklık sisteminizi tedavi edebilirsiniz. Bunu biliyorum çünkü pek çok hastamın bunu başardığına tanıklık ettim ve ayrıca ben de bunu yaşayarak gördüm.

İmmün Sistem ve Detoks size otoimmün olayınızı tedavi etme ve hatta tersine çevirmede yardımcı olacak, ama aynı zamanda bunların gelişmesini de önleyebilecek araçları sağlayacaktır. Benim amacım, bu kitabı okuduğunuzda, otoimmün hastalıkların *tedavi edilebilir* olduklarını ve ömür boyu ilaç kullanmak dışında da *çözümlerin var olduğunu* görmenizdir. Umut her zaman var ve bu umut o kadar çoktur ki siz –evet, siz– tek başınıza kendi iyileşmenizi sağlayacak kişi olabilirsiniz. Ve yalnız değilsiniz. Ben, bu yolculuğunuzda size yol göstermek ve kılavuzluk etmek için buradayım. O zaman, başlayalım!

Ulusal Sağlık Enstitüsüne göre; “Son on yıldaki araştırma sonuçları, otoimmün hastalıklarla ilgili araştırmaların, en çok keşfedilecek yeni alan barındıran araştırmalar olduğunu göstermiştir.”

BAŞLAMADAN ÖNCE

Bu kitabın kendinizi yetersiz hissetmenize neden olabilecek bazı teknik bilgiler ve beslenmenizde ve yaşamınızda çok fazla değişiklik yapmanızı gerektiren tedavi planları içerdiğinin farkındayım. Ama bunların tamamını okuduğunuzda, derin bir nefes alıp ağaçların arasından bakmanızı istiyorum. Ben sizden ormanı görmeyi istiyorum. Aslında bağışıklık sisteminizi de iyileştirmenize yardımcı olabilecek ilaç içermeyen seçeneklerinizin de olduğunu bilmenizi istiyorum. Ağaçlara da odaklanmalısınız –ki ağaçlar kitabın dört basamağının ayrıntıları anlamına gelir– ama bunu yaparken, bir taraftan da oluşturmaya çalıştığımız büyük resme de bakmayı ihmal etmeyin: vücudunuzu en derinliklerine kadar iyileştirmek.

Bu kitap için üç amacım var. Birincisi, literatürde bağışıklık sistemini iyileştirmek ve dengelemek için önerdiğim bu yaklaşımı destekleyecek inanılmaz sayıda bilimsel çalışma olduğunu fark etmenizi istiyorum. Karşılaştığınız doktorlar fonksiyonel tıbbi ve bu kitapta sizlerle paylaştığım bazı çalışmaları bilmiyor olabilirler. Ancak sizin doktorunuzun bu bilgileri bilmiyor olması, yanlış oldukları anlamına gelmez. Bu kitaptaki amacım, kendi sağlığınızın asıl sorumluluğunu kendinizin alması konusunda size güç vermektir. Ayrıca bu bilgileri başkalarıyla paylaşacak kadar da kendinize güvenmenizi istiyorum.

İkinci amacım, sizlere sanki benim muayenehanemdeymişsiniz gibi tedavi önerileri sunmaktır. Siz milyonlarca kişisiniz, ama ben tekim. Bu nedenle çalışma modülleri hazırladım. Bu modüller bölümlere ayrılabilir. Böylelikle bunları bırakıp, daha sonra da yapabilir, kendi isteğinize ve hızınıza göre ayarlayabilirsiniz. Bir seferde yapılacak çok şey var ve siz bunları bir haftada hatta bir ayda yapmak zorunda değilsiniz. Kendinizi başarısız hissetmeyin. Başarabilirsiniz. Unutmayın, ihtiyacınız olan yardım her zaman yanı başınızda: internet sitemizden yardım alabilir veya anlayamadığınız şeyleri sormak için

bir fonksiyonel tıp uzmanına başvurabilirsiniz. (Kaynaklar için ekler kısmına bakabilirsiniz.)

Bu kitaptaki üçüncü hedefim ise, umut mesajı vermektir. Kalbim, hemen vazgeçmemeniz ve kronik bir durumu kabullenip sürekli ilaç almanız gerekmediğini bilmeniz seçeneğine işaret ediyor. Her birinizin yolculuğunda, yapacağınız değişikliklerin iyileşmeyle sonuçlanmasını içtenlikle dilerim; ve bu kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak, biliyorum.

Otoimmün Hastalıkların Temelleri

SAĞLIKLI BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bağışıklık sisteminiz, sizi enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı koruyan birçok hücreden oluşur. Bu nedenle bağışıklık sistemi genellikle hücrelerden oluşmuş bir “ordu” olarak da adlandırılır. Her gün, hastalığa veya enfeksiyona yol açabilecek şeylere –viruslar, bakteriler, küf, parazitler ve yiyeceklerdeki yabancı proteinler gibi pek çok şeye– maruz kalırsınız ve bağışıklık sisteminiz hemen harekete geçer. Bağışıklık sisteminiz bunu gerçekleştirirken, pek çok farklı askeri göreve çağırır; ama biz otoimmün hastalıkları anlayabilmek için özellikle tek bir asker taburuna odaklanacağız: lenfositlere. Lenfositler, sizi enfeksiyonlar gibi zararlı yabancılara karşı korumaktan sorumlu olan beyaz kan hücreleridir. Ancak lenfositler düzgün çalışmadıklarında, otoimmün hastalıklara neden olurlar. Lenfosit taburunu oluşturan iki çeşit “asker” vardır. İlki öldürücü T hücrelerdir ve tanıdık olmayan ve istilacı olarak algıladıkları her şeye saldırırlar. Ben bunu göğüs göğüse çarpışılan savaş olarak tanımlıyorum. İkinci gruptaki askerlere B hücreler denir. Bu hücreler antikor üretir ve bu antikorlar, bağışıklık sisteminizin yabancı ve tehlikeli olarak gördüğü her şeye tutunan molekülüdür. Bu moleküller, bir yabancıya tutunduğunda, bağışıklık sisteminiz daha büyük bir yanıt başlatır ve enflamatuvar bir reaksiyona neden olur. Bu olaylar gerçekleşirken, yabancı maddeye saldırıp onu öldürecek ve vücudunuzdan temizleyecek yeni maddeler de salınır. Antikorları, istilacıyı öldürmek için B hücrelerinden atılan kurşunlar olarak da düşünebilirsiniz. Bağışıklık sisteminin her iki askeri, antikor üreten B hücreler ve öldürücü T hücreler, tüm vücutta enflamasyon ile sonuçlanan bir süreci başlatır. Her ne kadar bu süreci başlatan etmenler farklı olsa da, sonucunda hissettiğiniz şey genellikle aynıdır. Becerikli ve sağlıklı bir bağışıklık sisteminin ilk tanımı, öldürücü T hücrelerin ve antikor üreten B hücrelerin dengede olmasıdır, çünkü bu şekilde immün yanıt da dengelidir.

Bağışıklık sisteminiz harekete geçtiğinde, giren istilacının ne olduğuna bağlı olarak, vücudunuzda bir şeylerin gerçekleşiyor olduğunu bazen anlar, bazen de anlayamazsınız. Bakteriler ve viruslar bu yabancı istilacılara birer

örnektir. Bakterilerin neden olduğu sinüzit veya kulak enfeksiyonunuz varsa, bağışıklık sisteminizin harekete geçtiğini, burun tıkanıklığı ve kulak veya sinüs bölgesinde başlayan ağrıdan anlarsınız. Nezle olduğunuzda, ki bunun nedeni genellikle bir virustur, ateşiniz yükselebilir. Bu belirtiler, bakteri veya virüsle savaşıma çalışan bağışıklık sisteminizin işlevlerinin bir sonucudur. Çok güçlü bir yanıtınız olduğunda enflamasyonu kaslarınızda veya artrit şeklinde eklemlerinizde hissedebilirsiniz. Bunların tamamı, bağışıklık sisteminizin enfeksiyonu defetmeye çalışmasının belirtileridir. Eğer bağışıklık sisteminiz güçlüyse, içinizdeki bu savaş bir –en fazla iki– hafta içinde duracaktır. Bağışıklık sisteminiz işini bitirdiğinde sakinleşecek ve bir sonraki saldırıyı beklediği ve onu aradığı normal haline geri dönecek, enflamasyon yok olacaktır. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi olan bir insanda bu normal ve iyi bir süreçtir ve sağlıklı kalabilmemiz için bu öldürücü T hücrelerine ve antikorlara ihtiyacımız vardır.

Birden fazla T hücre çeşidi vardır. Öldürücü T hücre ve B hücrelere yapımları gerekenleri, yardımcı T hücreler ve düzenleyici T hücreler söyler ve bağışıklık yanıtını başlatıp bitirebilirler. Bağışıklık sistemi aktive olup işini bitirdiğinde, yanıtın tam olarak bitirilebilmesi için, farklı tiplerdeki bu T hücrelerin dengede olması gerekmektedir. Sağlıklı bir bağışıklık sisteminin ikinci tanımı, işte bu dengede olma durumudur.

Bağışıklık sisteminiz sizi enfeksiyonlara ve toksinlere karşı korurken tetikte olmalı, ama aynı zamanda kendi hücrelerinizi yanlışlıkla istilacı olarak görüp kendi dokunuza zarar vermemek için de çok dikkatli olmalıdır. Gelişimlerinin en erken dönemlerinde bağışıklık hücreleriniz, “kendinize” ve vücudunuzun doğal yapısına ait olan şeylerle yabancı ya da “kendinize ait olmayan” maddeler arasındaki farkı öğrenmek zorundadır. Bu ayrımı yapabilme kabiliyetine tolerans denir. Sağlıklı bir bağışıklık sisteminin üçüncü tanımı da kendi dokusuna değil, istilacılara saldırıyor olmasıdır.

Sağlıklı bir bağışıklık sistemini belirleyen üç şey:

1. Öldürücü T hücreler ve antikor üreten B hücreler arasındaki denge
2. Bağışıklık sistemini aktive etmek ve baskılayabilmek için yardımcı T ve düzenleyici T hücreler arasındaki denge
3. Bağışıklık sisteminin yabancı olan istilacıları (viruslar veya bakteriler gibi) vücudunuzun doğal yapılarından (hücreler ve dokular gibi) ayırt edebilme kabiliyeti

YOLUNU ŞAŞIRAN BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Sağlıklı bir bağışıklık sisteminin tanımlandığı bu üç durumdan birinde bir sıkıntı olduğunda, otoimmün bir problem gelişir. Vücut çok fazla öldürücü T hücre ya da çok fazla antikor üretmeye başlar (hangisinin ağırlıkta olduğu, otoimmün hastalığa bağlı olarak değişir ve daha sonra ayrıntısıyla tartışılacaktır) ve bağışıklık sistemi baskılanamaz hale gelir; bu nedenle de, başlayan immün yanıt durmaz. (İlk iki problem, astım ve alerjisi olan insanlarda da görülür. Bu kişilerin alerjen adı verilen maddelere karşı abartılı bir immün yanıtları vardır. Hapşırık, burun akıntısı ve hatta hayatı tehdit eden dilde şişlik ve boğazda daralma gibi belirtilerin nedeni alerjenin kendisi değil, ona karşı gelişen immün yanıttır.) Otoimmün hastalığı olan sizlerde ise daha da ciddi bir durum meydana gelir ve bağışıklık hücreleri, *sadece* dışarıdan gelen istilacı maddelere karşı yanıt vermeleri gerekirken, vücudunuzun kendi dokularına saldırır. Bu üç problemi bir araya getirdiğinizde sonuç enflamasyon, hücre ve organlarınızda gerçekleşen tahribattır.

OTOİMMÜN HASTALIK NEDİR?

“Otoimmün”, en az yüz hastalığın olduğu bir hastalık *kategorisidir*, belirli tek bir hastalık değildir. Bu durum kafanızı karıştırabilir ve muhtemelen de çoğu insanın otoimmün hastalıklara aşına olmamasının veya hangi hastalıkların bu kategoriye girdiğini bilmemesinin nedenidir. Ayrıca bu gruba giren Hashimoto tiroiditi, romatoid artrit, sistemik lupus eritematozus, Sjögren sendromu, çölyak hastalığı ve multipl skleroz gibi çoğu hastalığın adında “otoimmün” kelimesi yer almaz. Oysa ki otoimmün hastalıklardan farklı olarak, mesela kötü huylu tümörlerin olduğu gruptaki hastalıkların adında “kanseri” kelimesi vardır. Örneğin, meme kanseri memedeki bir tümördür, kolon kanseri kolondaki tümördür ve cilt kanseri ciltteki bir tümördür. İsimlerinde “otoimmün” kelimesi olmayınca, otoimmün olaylar sanki farklı farklı hastalıklarmış gibi görünürler. Ancak bir durum, olduğundan ancak bu kadar farklı algılanabilirdi.

Kafa karıştırıcı diğer bir konu da şudur: otoimmün olayların isimleri size hastalığın vücudun *neresinde* gerçekleştiğini anlatmazlar. Bazı otoimmün olaylar *sistemiktir*, yani lupusta olduğu gibi tutulum, vücudun tamamındaki dokulara yayılabilir. Diğerleri, tiroidi tutan Hashimoto’da olduğu gibi, organa özgüdür ve saldırı belirli bir bölgeye veya organa yöneliktir. Her iki durumda da hastalığın adı, problemin aslında nerede olduğunu anlamamıza yardımcı

bir gösterge değildir. Mesela Hashimoto ve Graves hastalıkları tiroide, multipl skleroz beyinde ve omurilikte, vitiligo deride ve pernisiyöz anemi de kan hücrelerinde olur. Her ne kadar etkilenen bölgeler farklı da olsa, artık bu hastalıkların tamamında alta yatan problemlerin çok benzer olduğunu biliyoruz. Aslında son zamanlarda bu hastalıklara yönelik yapılan araştırmaların konusu, hastalıktan etkilenen belirli bir organın incelenmesinden, hastalığın nasıl başladığının altında yatan mekanizmaların belirlenmesine doğru kaymıştır. Bu düşünce –bütün bu hastalıkların kökeni benzerdir düşüncesi– onları tedavi edip etkilerini tersine çevirmek için belirleyeceğimiz yaklaşımımız için çok önemlidir.

Sayıları yüzden fazla olan otoimmün hastalıkların benzer özellikleri vardır. Hepsi ciddi, kronik hastalıklardır ve altlarında bağışıklık sistemindeki bir problem yatmaktadır. Ortak olan diğer bir özellikleri de, beyin dahil olmak üzere herhangi bir organda gelişebilen, vücudunuzun *içindeki* tahriş ve şişlik anlamına gelen enflamasyondur. Enflamasyon çok geniş bir yelpazede yer alan belirtilere neden olabilir. Yorgunluk, halsizlik, şişlik, kas ve eklem ağrıları, ishal de dahil olmak üzere karınla ilgili rahatsızlıklar, ve konsantrasyon güçlüğü veya “beyin sisi” bunlara örnektir. Ya da doktorunuz sizde yanlış giden bir şey bulamadığı halde, sadece bir şeylerin doğru olmadığına dair belirsiz ve giderilemeyen bir şüphenizin olması da bir belirtidir.

Fonksiyonel tıp yaklaşımını kullanıp, öncelikli olarak bağışıklık sistemindeki bozukluğa odaklanılarak yapılan araştırmalar, hastalığın tetikleyicisi olma olasılığı olan pek çok nedeni ortaya çıkarmıştır. (Sağlıksız bir bağışıklık yanıtını başlatan her şey bir tetikleyicidir.) **Otoimmün hastalıkların çoğunu başlatan şeylerin gluten, ağır metaller, toksinler, enfeksiyonlar ve stres gibi benzer şeyler olduğu ortaya çıkmıştır.** Hastalıkların her birini diğerlerinden farklı kılan şey, bağışıklık hücrelerinin vücudun farklı bölgelerindeki dokuları hedef alıp onlara saldırmasıdır. Özünde, otoimmün hastalıkların çoğunun birbirleriyle olan benzerlikleri, farklılıklarından daha fazladır. Artık temel bileşenlerin düzeltilmesinin –ki bunlar beslenme tarzınız, stres hormonlarınız, bağırsak sağlığınız ve vücudunuzun toksik yüküdür– bağışıklık sisteminizi iyileştireceği ve bütün bu hastalıklarda iyileşmeye de yardımcı olacağı netlik kazanmıştır. Bu, benim *İmmün Sistem ve Detoks*’ta ayrıntısıyla anlattığım devrim niteliğindeki yaklaşımımdır; kitapta yer alan tedavi planının *bütün* otoimmün hastalıklara yönelik olmasının ve bu hastalıkların hepsinin de fayda görebilecek olmasının nedeni bu yaklaşımdır.

OTOİMMÜN HASTALIKLARA NEDEN OLAN ŞEY NEDİR?

Ulusal Sağlık Enstitüsü, 23.5 milyon Amerikalının otoimmün hastalıklarla yaşadığını ve bu hastalıkların prevalansının da giderek arttığını tahmin etmektedir. Bu sayının her yıl giderek daha da artıyor olması nedeniyle pek çok uzman, otoimmün hastalıklara neyin neden olduğunu sorgulamış ve nedenlerini saptamak için çalışmalar düzenlemiştir. Sonuç olarak otoimmün bir hastalığı nasıl “kaptığınız” ile ilgili pek çok düşünce ve fikir gelişmiştir. Burada, hakkın-da en fazla kanıt bulunan birkaç fikrin açıklaması yer almaktadır.

Olası Tetikleyici: Modern Günlük Beslenme Düzenimiz

Gluten

Modern zirai uygulamalar, genetik modifikasyon denilen bir şeyi içermektedir. Bunun anlamı şudur: mısır, soya ve buğday gibi tarım ürünlerinin tohumlarının genlerinde laboratuvar ortamında değişiklikler yaparak, bitkilerin daha fazla büyümesi ve hastalıklara daha dayanıklı olması sağlanmaktadır. Tarım ürünlerimizin bu şekilde değiştirilmesinin sonucu olarak artık o bitki, doğal olmayan proteinler üretir. Hayvan çalışmaları, bu proteinleri sindirmemizin çok zor olduğunu ve buna bağlı olarak bazı belirtilerin ortaya çıktığını göstermiştir:

- Mide yanması
- Reflü
- Gaz
- Yemekten sonra şişkinlik/geğirme

Ayrıca bu proteinlerin bağırsaklarda immün reaksiyonlara neden olup otoimmünitenin gelişimine yol açtıklarının kanıtları da bulunmuştur. Otoimmünite demek, bağışıklık sisteminizin hücrelerinin hasarlı olması ve yanlışlık yapıp kendi dokunuza zarar vermesi demektir. Gluten buğday, arpa, Horasan buğdayı ve kılıksız buğdayda bulunan bir proteindir ve genetik değişiklikler gluteni daha güçlü bir hale getirmiş ve yediğimiz tahıllardaki yoğunluğunu artırmıştır. Yiyeceklerimizdeki gluten konsantrasyonundaki bu artışın, son birkaç on yılda besin alerjilerinde görülen artış ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Neden? Çünkü gluten, beslenmemizin görece yeni sayılabilecek bir bileşenidir.

Temelde atalarımız avcı-toplayıcıydı ve tahıldan çok hayvanlarla, kabuklu yemişlerle, tohumlarla ve meyvelerle besleniyordu. Zamanla yerleşik hayata

geçerek tarım yapmaya başladılar (sadece on kuşak önce) ve mevsimsel olarak beslenmeye, yılın o döneminde bulunabilen ne varsa onu yemeye başladılar. Bunu yararlı olan tarafı, beslenmenizde sürekli değişikliklerin olmasıdır çünkü sürekli aynı şeyleri yemek, alerjik reaksiyon geliştirme riskinizi artırır. İşlenmiş gıdalar, üreticiler tarafından değiştirilmiştir; bu nedenle de artık sizin yetiştirdiğiniz şekilde değildirler ve genellikle bütün lifler ve besin maddeleri de bu gıdalardan uzaklaştırılmıştır. Bu işlem yiyecekleri daha uzun bir raf ömrü sağlamak ve yiyecekleri daha fazla insana ulaştırabilmek için geliştirilmiştir ancak şimdi biliyoruz ki, bu besleyici bir yeme tarzı değildir. Günümüzde standart bir Amerikalı yeme tarzı ile beslenen insanlar, öğünlerinin çoğunda daha sağlıklı olan işlenmemiş gıdalar yerine beyaz un tüketiyorlar. Bunların yerine işlenmemiş, hatta toplandıkları veya elde edildikleri zamanki hallerine benzeyen gıdaları tercih etmelisiniz.

Glutendeki problem, sindiriminin zor olması ve sindirilememiş bu parçalar kan akımına karıştığında, bağışıklık sisteminin alarm durumuna geçerek gluteni yabancı bir madde olarak algılayıp, ona saldırmak için antikor üretmesidir. Maalesef bu antikorlar glutene saldırdıklarında, yanlışlıkla bizim dokularımıza da saldırmaktadır. **Bu duruma moleküler mimikri denir ve glutenin otoimmün hastalığa neden olma yollarından birisinin bu olduğu düşünülmektedir.** Moleküler mimikri, glutene özgü bir durum değildir. Bağışıklık sisteminizin yabancı herhangi bir madde yerine yanlışlıkla kendi dokunuza yöneldiği her durumda gelişebilir.

Yiyeceklerin enflamasyonu veya otoimmün reaksiyonu tetiklediği başka bir yol da immün kompleks hastalığıdır. Gluteni bir örnek olarak kullanırsak, antikorlar glutene bağlanır ve bir kompleks (bileşik) oluşturur. Bu kompleksler tüm vücudu dolaşır. Bunlara immün kompleks adı verilir ve bağışıklık sisteminizin yabancı maddelerle baş etmede sıkça kullandığı, önemli bir yoldur. Bağışıklık sisteminizin normal bir şekilde çalışması için immün komplekslere ihtiyacınız vardır. Normalde bağışıklık sistemi bu kompleksleri kandan temizler; ancak bunlardan çok fazla varsa bu kompleksler farklı organlara yerleşir ve lokal enflamasyon, doku hasarı ve otoimmün reaksiyonlara neden olur. Bu durum eklemlerde şişliğe ve ağrıya neden olur ve romatoid artrit gelişmesine neden olan süreçlerden birisinin bu olduğu düşünülmektedir.

Otoimmün bir hastalığa sahip olmanızın asıl sebebinin gluten olduğunu mu söylüyorum? Bazı kişiler için, evet öyle; diğerleri içinse bu, yapbozun büyük bir parçasıdır. Yapboz benzetmesini kullanmayı seviyorum, çünkü otoimmün hastalıkların ve immün bozukluğun genellikle birkaç nedeni vardır

ve benim yaklaşımım her bir parçaya tek tek odaklanmaktır. Bu kitaptaki dört bölümü, en büyük ve en sık görülen parçalar ile ilgilenmek için seçtim. Bölümlerden birisini yiyecekleriniz oluşturuyor ancak, bunun yanında stres sisteminizle de ilgilenmeli, bağırsaklarınızın sağlıklı olduğundan (bunun glutenin öyküsünün ikinci kısmı olduğunu unutmayın; çünkü eğer bağırsak bariyeri işini iyi yapıyor olsaydı, gluten herhangi bir probleme yol açamazdı) ve toksinlerle zehirlenmediğinizden de emin olmalısınız. Bütün bu parçaları teker teker irdelediğinizde, yapbozunuz bitmiş olacak ve dönüp baktığınızda da sağlığınızın tamamlanmış büyük resmini göreceksiniz.

Lif, Yağ ve Bağışıklık Sistemini Destekleyen Besinler

Gluten dışında yenebilir başka şeyler de bağışıklığınızı etkilemektedir. Süt ürünleri, yumurta ve et gibi hayvansal ürünlerden zengin bir beslenme tarzı, enflamasyonu teşvik edip bağırsaklarınızda yaşayan iyi bakterilerin dengesini bozabilir. Lifler ve sebzeler ise bu bakteriyel dengenin sağlanması ve toksinleri vücudunuzdan etkin bir şekilde uzaklaştıran karaciğerinizin sağlığı için önemlidir. (Bölüm 11’de “Karaciğerinizi Desteklemek”te okuyacağınız gibi, toksinler de bağışıklık sisteminizi riske atarlar). Maalesef, insanların çoğu bunların faydalarını görebilecekken, yeterli miktarlarda lif ve sebze tüketmemektedir.

Sağlıklı bir bağışıklık sisteminizin olması için, beslenmenizde mutlaka olması gereken bazı yapı maddeleri vardır –bunların bazı örnekleri D vitamini, A vitamini, selenyum, çinko ve sağlıklı yağlardır– ancak bunların büyük bir kısmı standart Amerikan beslenmesinde eksiktir. Mesela işlenmiş gıdalar kötü yağlarla doludur ve bağışıklık sistemine zarar vermenin yanı sıra birçok probleme de neden olurlar. Bunlara bir sonraki bölüm olan “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak”ta, ayrıntısıyla değineceğiz.

Olası Tetikleyici: Kronik Stres ve Hormon Dengesizliği

Bazı kişiler kendilerini duygusal olarak stresli hissetmezler, ancak öğünlerini atlar, yeteri kadar uyumaz ya da gereğinden fazla spor yaparlar. Bu davranışlar vücudunuzu yorar ve böbrek üstü bezlerinizden kortizol adı verilen bir stres hormonu salgılanmasına neden olur. Başka kişiler ise vücutlarına iyi bakıyor oldukları halde kaygılı, endişeli, üzüntülü ya da depresiftirler ya da çok ağır duygusal bir travmaları vardır. Bu davranışlar da böbrek üstü bezlerinizden aynı kortizol yanıtına neden olur. Böbrek üstü bezleri, böbreklerinizin tepesinde oturan küçük bezlerdir ve stres hormonlarınızın tamamını üretirler. Şu

konuya açıklık getirmek istiyorum, stres tamamen kötü bir şey değildir. Mesele acil bir durumda böbrek üstü bezleriniz kortizol ve adrenalın salgılar ve size, hızlıca hareket edip yardım ararken gerekli olan enerjiyi sağlarlar. Ya da önemli bir konuşma öncesinde, odaklanıp düşünmenizi sağlayacak enerjiyi verirler.

Ancak *kronik* stres demek, kortizol düzeylerinizin sürekli yüksek olması demektir ve bu durum bağışıklık sisteminize zarar verip onun iyileşmesini önleyebilir. Kronik stres ayrıca adrenal yorgunluk olarak adlandırılan, böbrek üstü bezlerinizin tükenip vücudunuzun düzgün bir şekilde çalışması için gerekli hormonlar olan adrenalın, DHEA ve testosteronu üretememesi durumu-na da yol açar. Adrenal yorgunluk şunlara neden olur:

- Açıklanamayan tükenmişlik hissi
- İyi bir gece uykusuna rağmen sabahları uyanamıyormuşsunuz duygusu
- Öğleden sonra 4:00 ila 06:00 arasında bir enerji patlaması
- Yenilmişlik ve yetersizlik hissi
- Tatlı ya da tuzlu yiyeceklere karşı önlenemeyen aşırı bir istek
- Düşük kan basıncı (tansiyon)
- Düşük kan şekeri
- Çabuk öfkelenme, sinirlilik

Adrenal yorgunluk (adrenal tükenmişlik veya adrenal sönme olarak da bilinir) enflamasyon ve otoimmün hastalıkla ilişkilidir ve hayatınızdaki stres ile daha iyi baş edebilmeniz için bunu anlamanız çok önemlidir.

Stres ayrıca bağırsaklarındaki iyi bakteriler üzerinde de negatif bir etkiye sahiptir, ki bu da başlı başına bir otoimmün hastalık nedenidir. Sürekli yorgun hissediyorsanız, sıklıkla hastalanıyorsanız, artritiniz varsa, adetleriniz düzensizse, çok zor bir menopoza dönemi yaşıyorsanız ve kilo vermekte güçlük çekiyorsanız, problemin nedeni stres hormonlarınızla ilgili olabilir. Bu konu ayrıntısıyla Bölüm 5, “Stres Bağlantısını Anlamak”ta tartışılacaktır.

Olası Tetikleyici: Bağırsaklarındaki İyi Bakterilerin Dengesinin Bozulması

Bağışıklık hücreleriniz, özellikle öldürücü T hücre ve B hücreleriniz, otoimmün sorunun merkezinde yer alırlar. Bu sorun, bahsedilen hücreler düzgün çalışmaz ve kendi vücutlarındaki diğer hücrelere saldırmaya başlayıp durmayı bilmezlerse ortaya çıkar. Bu hücrelere daha iyi çalışmalarını konusunda yardım edebilmek için, onların nasıl geliştiğini anlamak önemlidir. Yetişkin bir birey-

seniz, bağışıklık hücreleriniz kemik iliğinizde yapıp sonra timüse (göğüs kemiğinizin altında yerleşmiş olan küçük bir organ), lenf bezlerine ve bağırsak ilişkili lenfoid doku adı verilen bir bölgeye (GALT* olarak kısaltılmıştır ve bağırsak boyunca, yüzeyin hemen altında yerleşmiştir) göç ederler. Timüs, siz annenizin karnındayken çok aktiftir ve doğduğunuzda bağışıklık hücrelerinizin asıl evidir. Siz büyüdükçe, bu hücrelerin olgunlaşmasına ve gelişmesine hala yardımcı olmakla birlikte giderek daha ve daha az aktif hale gelir.

Bağırsaklarınızın yüzeyinde iyi bakteriler (flora olarak da adlandırılır) olmalıdır. Bu bakteriler bağışıklık hücrelerinizin düzgün bir şekilde olgunlaşması için kritiktir çünkü GALT'taki hücrelerinizle sürekli bir etkileşim halindedirler. Bu iyi bakteriler yeterli bir şekilde beslenmezlerse, bağışıklık sistemi bozulmaya daha duyarlı hale gelir. İyi bakterilerinizin üzerinde etkisi olabilecek birkaç şey vardır. Az önce bahsettiğim gibi, stres de bunlardan birisidir. Diğer toplum olarak bunlarla yaşadığımız ve benim beş A'lar olarak adlandırdığım antasitler, antibiyotikler, alkol, Advil ve hayvansal gıdalardır. Bütün bunlar (enfeksiyonlar ve diğer ilaçlarla birlikte) bağırsaklarındaki yararlı bakterileri değiştirir ve bağırsak bariyerinize zarar verir; böylelikle besinler, bağırsak yüzeyinin hemen altında yerleşmiş olan GALT'a, oradan da kan dolaşımınıza sızabilir hale gelir. Bu olay gerçekleştiğinde, bağışıklık sisteminiz, kanınızdaki bu yiyecek parçalarını yabancı istilacılar olarak algılar ve bu parçalara saldırarak için antikorlar geliştirir. Sonuç olarak, hayatınız boyunca zaten yemekte olduğunuz bir yiyeceğe karşı birden bire reaksiyon geliştirmeye başlarsınız.

Yararlı bir bağırsak florasının başka bir önemli rolü de, bağırsak yüzeyinde yerleşmiş olan öldürücü T hücrelerin gelişimlerine ve yabancı bir madde (örn. bir enfeksiyon ya da bakteri) ile vücudunuzun kendi dokusu arasındaki farkı öğrenmelerine yardımcı olmalarıdır. Bu nedenledir ki bağışıklık sisteminizin sağlıklı bir şekilde kalmasının temellerinden birisi, bağırsaklarınızı iyileştirmek ve bağırsak yüzeyinizin ve burada yerleşmiş olan yararlı bakterilerin olabilecek en sağlıklı hallerini korumalarını sağlamaktır. Bölüm 8'de, "Bağırsaklarınızı İyileştirmek" konusunda bu konuyu ayrıntısıyla inceleyeceğiz ancak **sağlıklı bir bağırsağın, dengeli ve iyi çalışan bir bağışıklık sistemi için çok kritik olduğunu** bilmek önemlidir. Sağlıklı bir bağırsağın, otoimmün hastalıkları önleyebilme, belirtilerinizi tedavi etme ve bağışıklık sisteminizi iyileştirme potansiyeli vardır.

* Gut-Associated Lymphoid Tissue (ing.)

Olası Tetikleyici: Toksinler

Toksin, vücuda yabancı olan ve tahribata neden olabilecek herhangi tipte bir reaksiyona yol açan kimyasal, ağır metal veya başka bir bileşenden oluşan çevresel bir maddedir. Küfler de genellikle tehlikeli toksinler saldıklarından bu gruba dahildirler. Çevresel toksinlere maruz kalınması hem bağışıklık sisteminin hem de vücudumuzdaki başka hücreleri etkileyerek otoimmün hastalıkların gelişmesine neden olabilir ve günümüzde bu tabloyla eşi benzeri görülmemiş sıklıkta karşılaşmaktayız. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC*) yayımladığı İnsanların Çevresel Kimyasallara Maruziyeti Üzerine Dördüncü Ulusal Raporu'nda 212 kimyasalı araştırdı ve bunların *tamamının* Amerikalıların çoğunun kan ve idrarında saptandığını belirtti.¹ Aslında bu bir sürpriz değil, çünkü yiyecekler, tarım ilaçları, yeraltı suları, endüstriyel atıklar ve endüstriyel kimyasallar nedeniyle düzenli bir şekilde toksinlere maruz kalıyoruz. Otoimmün hastalıklar açısından baktığımızda DNA'mızın, onun kardeşi olan bir genetik madde olan RNA'nın ve hücrelerimizdeki proteinlerin kimyasal yapısını değiştiren her toksin vücudumuzda immün bir yanıtı neden olabileceğinden, bizi yakından ilgilendirmektedir. Başka bir deyişle toksinler dokunuzun yapısını değiştirip, vücudunuzun kendi dokusunu bir yabancı madde gibi algılayarak saldırmasına neden olmaktadır.

Otoimmün hastalıklarda en iyi çalışılmış olan toksin cıvadır. (CDC'nin* raporundaki 212 toksin arasında bu madde ilk altıda yer almaktaydı.) Cıva maruziyeti, diş çürüklerinin tedavisinde kullanılan gümüş renkli amalgam dolgulardan kaynaklanır. Ayrıca yakıt olarak kullanılan kömür ve odunun ve de cıva içeren maddelerin yakılmasının bir yan ürünü olarak atmosfere salınır. Bu olaylar on yıllardır yapılmakta olduğundan, havadaki cıva topraklarımıza, nehirlerimize ve okyanuslara çöktü. Bunun sonucu olarak tüketmekte olduğumuz kılıç balığı, ton balığı, çizgili levrek ve İspanyol uskumrusu gibi birçok balıkta cıva vardır. (Cıva, besin zinciri ile birlikte birikeceğinden, cıva yoğunluğu en yüksek olanlar küçük balıkları tüketen büyük balıklardır.) Çalışmalar cıva ile Hashimoto tiroiditi, Graves hastalığı, lupus ve MS arasındaki ilişkiyi göstermiştir. Cıva, dokularınızı doğrudan tahrip ederek kendi bağışıklık sisteminize yabancılaştırır. Buraya kadar anlatılanlardan bağışıklık sisteminin yabancı olarak gördüğü ve "kendi" olarak kabul etmediği her şeye saldırdığını biliyorsunuz. **Bu nedenle İmmün Sistem ve Detoks'un çok önemli bir kısmını da**

* Center for Disease Control

toksinlere maruziyetinizi belirleyip sonra da mümkün olan en fazla sayıda toksini belirlemenizden ve çevrenizden adım adım uzaklaştırmak oluşturmaktadır. İşte Kısım IV, “Karaciğerinizi Desteklemek”te de bunu yapacağız.

Toksinlerle ilgili önemli olan diğer bir husus da şudur: vücudumuzda çok fazla miktarda toksin varsa, ana detoksifikasyon (temizleme) organımız olan karaciğerimiz bunları temizlemeye çalışırken yorulur. Bunu karaciğer yorgunluğu olarak düşünebilirsiniz. Karaciğerin toksinleri uzaklaştırmaktan sorumlu birçok detoksifikasyon yolağı ve enzim sistemi vardır. Her birinin belirli besin maddelerine ihtiyacı vardır ve eğer toksin miktarı çok fazla ve besin maddelerinin miktarları yeterli değil ise, karaciğerimiz tükenir ve toksinler birikmeye başlar. Karaciğer ayrıca vücudunuzun doğal olarak ürettiği hormonların işlenmesine de yardımcı olur. Eğer karaciğer, vücutta bulunan yüksek miktarlardaki toksin düzeyleri nedeniyle tükenirse, günlük görevi olan vücudumuzun kendi doğal hormonları ve kimyasallarını işlemek gibi şeylerde yetersiz kalmaya ve bunlarla baş edememeye başlar. Özellikle östrojen, karaciğer tarafından yoğun bir şekilde metabolize edilen bir hormondur ve östrojenin işlenip vücudumuzdan uzaklaştırılmasında görev alan ve düzgün bir şekilde çalışması gereken belirli bazı enzim sistemleri de karaciğerimizde bulunmaktadır. Ancak karaciğerimiz stres altındaysa, östrojen birikmeye başlar ve vücudumuz *fazla* miktarlarda toksik östrojen üreterek DNA hasarına ve immün reaksiyonun gelişmesine neden olur. Bu toksik östrojenlerin hem lupus hem de romatoid artritte önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Kısım IV “Karaciğerinizi Desteklemek”te de öğreneceğiniz gibi, belirli bazı yiyecekler ve takviyeler (supplementler*) hormonların, kimyasalların ve toksinlerin karaciğerden daha verimli ve etkili bir şekilde atılmasına yardımcı olabilirler.

Olası Tetikleyici: Enfeksiyonlar

Literatürde viruslarla otoimmün hastalıkların ilişkisini gösteren çok sayıda çalışma vardır ve ben bu olası bağlantıyı sonra tartışacağım. Ancak çözüm virusu suçlamak değildir. Hepimizin vücudunda viruslar vardır; bağışıklık sistemimizin görevi onları remisyonunda tutmaktır. Bu şu anlama gelmektedir: viruslar etkisiz bir hale getirilmeli ve böylelikle de bizi hasta edememelidirler. Ancak, eğer bir virus aktifse ve bağışıklık sistemimiz sürekli yüksek bir alarm

* Supplement, tamamen doğal besinlerden üretilen besin takviyesi anlamına gelen bir kelimedir. Bu kitabın diline daha uygun olması nedeniyle eşanlamlısı “takviye” kelimesi tercih edilmiştir. (ç.n.)

düzeyinde kalmaya devam ediyorsa, bu durum vücudumuzdaki enflamasyonun durmaksızın devam ediyor olduğu anlamına gelir. Bu ise bir problemdir. Bu durumun neden olduğu semptomlar vücudunuzun şişmiş, ödemli ve katılaşmış olduğunu hissetmeniz, sürekli yorgun bir halde olmanız ve bazı şeyleri düşünmede ve hatırlamada zorlanmanız gibi genel belirtilerdir. Örneğin bu durum, otoimmün hastalıklarla karıştırılan mononükleoza (mono) neden olan virus enfeksiyonunda oldukça sıktır. Epstein-Barr virus adı verilen bu mikrop vücudunuzda sonsuza kadar yerleşir; bazen belirti vermez, bazen de bazı problemlere neden olur. Pek çok hastam mono enfeksiyonundan sonra hiçbir zaman eskisi gibi hissedemediklerini söylemiştir ve kanlarını Epstein-Barr virus için tetkik ettiğimde de, genellikle virusun hala aktif olduğunu saptamışım.

Bunun çözümü bağışıklık sisteminizin virusu baskılamada *neden* başarısız olduğunu anlamamızdır. İşte *İmmün Sistem ve Detoks*'ta yapacağımız şey tam olarak budur: sağlıklı bir bağışıklık sisteminin temel bileşenlerini (beslenme, stres, bağırsaklar ve toksik yükün azaltılması) güçlendirmeye ve dengelemeye çalışmak. Bunun sonucunda bağışıklık sisteminiz, virusu tam olarak baskılayıp kendisini devamlı olarak uyarmasını da durdurabilir.

BU KİTAP NASIL KULLANILIR?: SAĞLIĞINIZIN RÜYA TAKIMI

Daha önce vurguladığım gibi otoimmün hastalıklar, ülkemizde kronik hastalıkların en sık görülen şekli haline gelmiştir. Buna rağmen hala yeterli ilgiyi görememektedirler. Ben bunun nedeninin, insanların her bir hastalığı farklı bir hastalık grubu olarak görmesinden kaynaklandığını düşünüyorum. Endokrinologlar Hashimoto tiroiditi ve Graves hastalığı olan hastaları; romatologlar romatoid artritli ve lupuslu hastaları; gastroenterologlar çölyak tanısı almış hastaları ve nörologlar ise multipl sklerozlu hastaları görmektedir. Sonuç olarak bu hastalıklara yönelik belirlenmiş tek bir yaklaşım yoktur ve bence bu durum otoimmün hastalıkların daha iyi anlaşılmasına ve nedenine yönelik daha uygun tedavilerin belirlenmesindeki gelişmelere ket vurmuştur.

Başka bir sorun da modern tıbbın tedavi yöntemlerinin çoğunun bu hastalıkların belirtilerini ilaçlarla kontrol altına almaya odaklanması ve böylelikle de vücudun bağışıklık yanıtını baskılamasıdır. Bu tedaviler her zaman etkili olamaz ve genellikle de ciddi yan etkileri beraberinde getirir. Mesela prednizon gibi steroidler uykusuzluk, kilo alımı, artmış kan basıncı, kas ağrısı ve dep-

resyona neden olabilir. Bağışıklık sisteminin çalışmasını bozmak için kullanılan diğer ilaçların sindirim sistemi üzerinde bulantı ve kusma gibi etkilerinin dışında ateş, kas ağrısı, kansızlık ve tekrarlayan enfeksiyonlara yol açmak gibi etkileri vardır. Ek olarak karaciğer, akciğer ve böbreklere de zarar verebilirler. Ayrıca bu ilaçların bazıları kullanmayı kestikten *sonra* iki yıl boyunca vücudunuzda kalabileceğinden, bu zaman dilimi içerisinde hamile kalmanız tehlikeli olabilir. Bu çok önemli bir sorundur çünkü otoimmün hastalıklardan etkilenen kişilerin yüzde 75'i kadınlardır. Bu istatistik sonucu araştırmacıları otoimmün hastalıklarda cinsiyet hormonlarının rolünü araştırmaya yöneltmiştir. Bu başlık ile ilgili konuları stres ve stres hormonları, detoks ve karaciğerdeki östrojen metabolizması ve de son bölümde lupustan bahsederken ayrıntısıyla anlatacağım.

Bu ilaçlar ile ilgili en önemli problem, otoimmün hastalığınızın *nedenini* değil, sadece *belirtilerini* tedavi ediyor olmalarıdır. Öncelikle bağışıklık sisteminizin *neden* düzgün bir şekilde çalışmadığını açıklayamamaktadırlar; ve eğer siz bu durumun nedenini çözemezseniz, o zaman sadece belirtilerinizle uğraşıp probleminizi tam olarak düzeltemezsiniz.

Bir modern tıp doktoru, sizde otoimmün bir hastalık olduğundan şüphelenirse ilk isteyeceği kan tetkiki anti-nükleer antikor (ANA) testidir. Bu tetkik, belirli bir otoimmün hastalığa özgü değildir, ancak lupus gibi sistemik otoimmün hastalıkların tarama tetkikidir. Doktorunuz ayrıca Hashimoto veya Graves hastalığı gibi farklı organlara özgü bazı tetkikler de isteyebilir. Daha önce de belirttiğim gibi, sağlıklı bir bağışıklık sisteminde antikorlar enfeksiyona veya hastalığa neden olabilecek yabancı maddeleri hedef alıp onlara saldırır. Otoimmün bir durum geliştiğinde bu antikorlar *kendi* dokunuzu hedef alır ve genellikle laboratuvar testlerinde ilk belirlenecek antikor da anti-nükleer antikorudur. Eğer ANA pozitifse doktorunuz lupus, romatoid artrit, Sjögren sendromu, skleroderma, mikst bağ dokusu hastalığı, polimiyozit ya da dermatomiyozit için belirli bazı tetkikleri ister. Eğer sonradan istenen bu testler negatifse ve sadece ANA pozitifliğiniz varsa, size otoimmün hastalık tanısı konulmaz. Yani en azından şimdilik. Modern tıbbın yaklaşımı, bekleyip semptomlarınızın kötüleşip kötüleşmeyeceğini veya testinizin pozitifleşip pozitifleşmeyeceğini görmektir. Bütün bunlar, sizde bir gün belirli bir hastalığın *gelişeceği* beklentisinin bir sonucudur.

Bu izle, bekle ve bir şey yapma yaklaşımı, koruyucu hekimliğin ve fonksiyonel tıbbın tüm temel ilkelerine karşıdır, çünkü bir otoimmün hastalığın

gelişimini önlemek için yapabileceğimiz o kadar çok şey var ki! Artık biliyoruz ki, bu hastalıklardan herhangi birisinin belirtileri tam olarak gelişmeden yıllar öncesinde ANA testiniz pozitifleşmiş olabilir. Mesela tiroid fonksiyonlarınızda bir problem olduğunu fark etmenizden yıllar öncesinde anti-tiroid antikorumlarınız pozitif olabilir. Çölyak hastalığının ince bağırsaklarınızda yapacağı hasarın belirtilerini görmenizden yıllar öncesinde glutene karşı bir immün reaksiyonunuz gelişmiş olabilir. Benimle birlikte koruyucu hekimliğin ve fonksiyonel tıbbın amacı, bu antikorumları erkenden fark edip bağışıklık sisteminin neden bozulduğunu keşfederek onu onarmaktır. Bu şekilde öldürücü T hücreleri ve antikorumları yatıştırabilir, yapmakta oldukları doku tahribatını önleyerek hastalığın tam olarak gelişmiş şekline dönüşmesini durdurabiliriz.

Şu ana kadar anlatılanlardan antikorumların ve öldürücü T hücrelerin zararlı bakteriler, viruslar veya kanser hücrelerine karşı harekete geçmesinin iyi bir şey olduğunu anlamışsınızdır. Ancak biz bu antikorumların veya öldürücü T hücrelerinin bizim normal, sağlıklı dokularımıza saldırıp doku zararı, enflamasyonu ve en sonunda da fonksiyon bozukluğuna yol açan olaylar silsilesini başlatmalarını istemiyoruz. Mesela romatoid artritli olan kişilerde, eklemlerde çöken antikorumlar eklemde hasar oluşturarak ağrıya ve fonksiyon bozukluğuna neden olur. Lupusta kan damarlarının iç yüzeyini kaplayan hücrelere saldıran antikorumlar, buralarda oluşturdukları hasar nedeniyle o damarın kan akımını sağladığı organa zarar verir. (Lupusu olan insanlardaki böbrek hasarı bu şekilde gelişmektedir.) İşte bütün bunlar nedeniyle bu antikorumları erkenden, eklemlerde, kan damarlarında veya vücudun herhangi bir yerinde hasar oluşmadan önce bulmak çok önemlidir. Araştırmalar bunun mümkün olduğunu kanıtlamıştır; ve ben de kesinlikle bundan eminim, çünkü ben muayenehanemde hastalarımı bunu her gün yapıyorum. Ayrıca kendimi de böyle tedavi ettim. Bu kitap da size bunun *nasıl* olduğunu gösterecek.

UMUT BURADA

İmmün Sistem ve Detoks'u yazmaktaki amacım, umudun mesajını herkese iletebilmektir. Oturup, önleyebilme ihtimalinizin olduğu bir hastalığın gelmesini beklemenizi istemiyorum. Ayrıca böyle bir durum gelişmişse, bunu tersine çevirecek bir şey olmadığını düşünerek oturup kötüleştirmenizi seyretmeniz de gerekmiyor. Eğer size böyle bir tanı konmuşsa da, hala hiçbir şey için çok geç değil! Hayatınızın geri kalanında ilaçlarınız için reçete yazdırmak dışında bir şeyler yapabilme seçeneğiniz *var*. Benim amacım bunu görmenizi sağlamak-

tır. Bu kitaptaki basamakları izleyerek, kendinizi tekrar sağlıklı (evet, sağlıklı!) hissederek hastalığınızı tersine çevirebilirsiniz.

Ancak öncelikle şunu açıklığa kavuşturalım. Ben ilaç karşıtı değilim. Eğer hastalığınız alevleniyorsa, yani belirtileriniz kötüleşiyorsa ve ağrınız dayanılmazsa ve kendinizi kötü hissediyorsanız, modern tıp çok yararlı ve gerekli olabilir. Ancak bu kriz dönemi geçtiğinde, dikkatiniz bağışıklığınızdaki bozukluğun nedenini bulmaya ve *bunu* düzeltmeye doğru kaymalıdır. Ayrıca fonksiyonel tıp, alternatif bir yaklaşım değildir. Ben bir tıp doktoruyum ve hastalarım ile ve modern tıp doktorlarıyla beraber çalışıyorum ve hatta hastalarım verilen ilaçları kullanırken bunu yapıyorum. Ben hastalarımın bağışıklık sistemlerinin temellerini düzelterek belirtilerinin ve antikor düzeylerinin gerilemesini sağlamaya çalışıyorum. Hastalarım hazır hale geldiklerinde ilaçlarını nasıl azaltabileceğimize doktorları ile birlikte karar veriyoruz.

Bu kitapta kendi başınıza yapabileceğiniz dört tedavi programı sunacağım. Eğer var olan otoimmün hastalığınız için ilaç kullanıyorsanız, bu programları yine de uygulayabilirsiniz. Ancak bunlarla ilgili herhangi bir endişeniz varsa, doktorunuzla bu planınızla ilgili olarak görüşebilirsiniz. Bu önerilerin ve tedavilerin çoğunun hayat tarzı değişiklikleri olduğunu ve sizi ve doktorunuzu rahatsız edecek herhangi bir şey gerektirmediğini aklınızdan çıkarmayın. Ayrıca şunu da bilmenizi isterim ki, doktorunuzun burada önerdiğim bazı şeylere aşına olmaması, bunların sizin için tehlikeli veya zararlı olduğu anlamına gelmez. Sadece doktorunuzun bu konuyla ilgili çalışmaları okumadığı ya da bu yaklaşımı öğrenmediği anlamına gelir. Bunun sizin şevkinizi kırmasına izin vermeyin lütfen. Çevremde fonksiyonel tıp konusuna şüpheyle yaklaşan doktorların çoğunun artık daha ılımlı olduğunu ve bana hasta göndererek beraber çalışmamızı önerdiklerini görmekteyim. Neden? Çünkü bu yaklaşımın çok az riskle çok belirgin faydalar sağladığını görüyorlar. Bu beni çok heyecandırıyor, çünkü gerçekten de otoimmün hastalığın nedenini tedavi etmek çok mantıklı bir yaklaşımdır. Bu, belirtileri tedavi etmenin çok daha ötesidir. Gerçekten de umut vardır, çünkü size hastalığınızın tedavisinde, onu tersine çevirmede ve önlemede yardımcı olabileceğimiz bir şeyler de vardır.

EN SIK GÖRÜLEN OTOİMMÜN HASTALIKLAR

Tıbbi uygulamaların sırasında en sık gördüğüm otoimmün hastalıklar Graves hastalığı, Hashimoto hastalığı (Hashimoto tiroiditi olarak da bilinir), lupus (tıbbi terimlerle ifade edecek olursak, sistemik lupus eritematosus), multipl skleroz (MS), romatoid artrit (RA), Sjögren sendromu ve çölyak hastalığıdır. Glomerülonefrit (bir böbrek hastalığı), tip 1 diyabet, pernisiyöz anemi (kırmızı kan hücrelerinin yıkımı) ve vitiligo (bir cilt hastalığı) gibi başka otoimmün hastalıkları da görüyorum. Bizim amaçlarımız doğrultusunda, en sık gördüğüm yedi hastalığa odaklanacağım. Burada bu otoimmün hastalıklarla, belirtileriyle ve –eğer şüpheleniyorsanız– tanı koymaya yardımcı olacak tetkiklerle ilgili bilgiler sunulacaktır. Ama unutmayın, sizin hastalığınızın benim listemde olup olmadığının bir önemi yoktur. Eğer otoimmün bir hastalığınız varsa, yapmanız gereken şey hala aynıdır: temel sistemlerinizi onarmak.

ÇÖLYAK HASTALIĞI

Bu hastalık, glutene karşı olan bir alerji nedeniyle gelişir ve ince bağırsaklardaki villus denilen mikroskobik parmakı çıkıntıların yıkımı ile kendini gösterir. Villus harabiyetinin gelişmesi ve laboratuvarın sizde çölyak hastalığı olduğunu belirtmesi için glutene uzun yıllar maruz kalmanız gerekebilir, ancak bu arada gluten, hastalığın tanısı konulmadan çok önce başka sindirim ve otoimmün sorunların gelişmesine neden olur. Çölyak hastalığı en iyi bilinen otoimmün hastalık haline geldi çünkü çok fazla insan glutene karşı duyarlılık geliştirdi.

Çölyak Hastalığının Belirtileri

Gluten, bağırsaklara ek olarak başka organlarda da otoimmün hastalıklara neden olabilir. Buna bağlı olarak da belirtiler, kollarda ve bacaklarda uyuşukluk ve karıncalanma hissinden düşük tiroid fonksiyonuna bağlı yorgunluk hissine kadar çok geniş bir yelpazede yer alabilir. Sık görülen bazı belirtiler şunlardır:

- Artrit
- Genel bir beyin sisi hali

- Yorgunluk
- İshal, gaz, yemekten sonra şişkinlik ve mide yanması gibi sindirim problemleri
- Kansızlık

Doktorunuzdan veya Aile Hekiminizden İstenecek Tetkikler

Çölyak hastalığının tanısının nasıl konulacağına dair çok fazla kafa karışıklığı vardır. Gastroenterologlar, sadece biyopside ince bağırsağınızdaki villuslarda harabiyet varsa bu tanıyı koyacaktır. Bu çok kısıtlayıcı bir yaklaşım, çünkü sizde bu test pozitifleşmeden önce, on yıllarca devam eden ve sessiz çölyak dediğimiz bir durum olabilir. Biyopsi yerine doktorunuzdan anti-gliadin antikorları ve anti-deamine gliadin antikorlarına bakılmasını isteyin. Bu tetkikler gluten alerjilerinin saptanmasında daha duyarlıdır ve ince bağırsaklarınızda herhangi bir hasar gelişmeden yıllar öncesinde bile pozitifleşmiş olabilir. Eğer bunlar pozitifse, bu durum vücudunuzun bir yerlerinde otoimmün bir saldırının gerçekleşiyor olduğunun bir belirtisidir. Bunu şu şekilde düşünmelisiniz: çok erken evre çölyak hastalığınız var ve henüz bağırsaklarınızı etkilemedi, ancak vücudunuzun başka yerlerine zarar verdi ve belki de Hashimoto tiroiditi veya Graves hastalığı veya multipl skleroz veya başka herhangi bir otoimmün hastalık olarak kendisini gösterdi.

Birazcık daha kafa karışıklığına neden olacağım belki ama şunu belirtmem gerek; yukarıda bahsettiğim tüm tetkikler negatif olsa bile hala glutene karşı hassasiyetiniz olabilir. Çünkü bu tetkikler sadece çölyak hastalığının tanısını koymak için düzenlenmiştir ve gluten başka otoimmün hastalıklara da neden olabilmektedir. Bu nedenle eğer otoimmün bir hastalığınız varsa –bu illaki çölyak hastalığı olmak zorunda değil– yukarıda bahsedilen tetkikleri yaptırmak iyi bir şeydir, ancak sonuçlar negatif gelse bile, gluten ile pek çok otoimmün hastalığın ilişkisini gösteren çalışmaların sonuçlarına dayanarak, yine de beslenmenizden gluteni çıkarmanız gerekmektedir.

GRAVES HASTALIĞI

Graves hastalığı, vücudunuz tiroid bezinize karşı antikor geliştirip bezin yüksek miktarlarda tiroksin hormonu (T4 olarak da bilinir) salgılamasına neden olduğunda gelişir. Bu duruma hipertiroidizm denir.

Graves Hastalığının Belirtileri

- Kilo kaybı
- Hızlı nabız
- Gözlerin dışarı doğru çıkması (protrüzyon)
- Uykusuzluk
- Sıcaklık hissi
- Huzursuzluk
- İshal
- Sinirlilik
- Çarpıntı

Doktorunuzdan veya Aile Hekiminizden İstenecek Tetkikler

- Tiroid stimulan (uyarıcı) hormon (TSH)
- Serbest T_4
- Serbest T_3
- Tiroid stimulan (uyarıcı) immünglobulinler (TSI)
- TSH reseptör antikorları

Eğer Graves hastalığınız varsa sonuçlarınız şu şekilde olur:

- TSH düşüktür, tipik olarak <0.5 mIU/L, genellikle daha düşük, hatta saptanamayacak düzeylerde
- Serbest T_4 artmıştır, genellikle 2.5 ng/dl'nin üzerinde
- Serbest T_3 normal olabilir ama genellikle 4.0 pg/ml'nin üzerinde
- TSI veya TSH reseptör antikorlarından birisi pozitifdir. Eğer bunların ikisi de normalse, o zaman Graves hastalığınız yoktur.

Yukarıdaki kalıp, klasik bir Graves hastalığı vakasında görülecek olan sayılara bir örnektir. Ancak bazen, sayılardan birisi aralığın dışına çıkar, mesela serbest T_4 yüksekken TSH normaldir. İşte bu, sizin problemi erken bir evrede yakalamış olabileceğinizin işaretidir ve hastalık başlaman önce problemi tersine çevirmek ve bu kitaptaki basamakları uygulamak için mükemmel bir zamandır.

HASHİMOTO TİRODİTİ

Kronik otoimmün tiroidit olarak da bilinen bu hastalık, en sık görülen otoimmün hastalıktır. Buradaki problem, bağışıklık hücrelerinin tiroid dokusu-

na saldırmadır. Hashimoto tiroiditinin erken evrelerinde, tiroid bezinin çalışması yeterlidir ve eğer doktorunuz TSH değerinizi isterken antikorlarınızı tetkik etmemişse, bu hastalığın erken evrelerini atlayabilirsiniz. Bu çok büyük bir talihsizliktir çünkü bu evre, antikorları tersine çevirip tiroid hasarını önlemek için mükemmel bir zamandır. Eğer bağışıklığın saldırısı çok uzun sürerse, tiroid bezi kalıcı bir şekilde hasar görür ve ömür boyu sürecek bir hormon replasmanına gerek duyulur.

Hashimoto Tiroiditi'nin Belirtileri

- Büyümüş tiroid (guatr)
- Tiroid bezinizdeki enflamasyon aktifse, bazı kişilerde boğaz ağrısı olabilir.
- Yorgunluk
- Saç dökülmesi
- Kilo alma

Doktorunuzdan veya Aile Hekiminizden İstenecek Tetkikler

- TSH
- Serbest T_4
- Serbest T_3
- Anti-tiroglobulin ve anti-tiroid peroksidaz antikorları

Eğer Hashimoto'nuz varsa sonuçlarınızın şu şekilde olmasını bekleriz:

- Antikorlarınızdan birisinin –ya tiroid peroksidaz antikoru ya da anti-tiroglobulin antikoru– kan düzeyi yükselmiş olacaktır. Eğer bunlar normalse Hashimoto'nuz yoktur.
- TSH, serbest T_4 ve serbest T_3 : Bunların düzeyleri normalse hipotiroidiniz yoktur. Hashimoto'nun erken evrelerinde otoimmün hastalığınız olduğu halde tiroidiniz hala yeterli miktarlarda hormon yapıyordur. Bu dönem, bu kitaptaki basamakları uygulamaya başlamak için mükemmel bir zamandır çünkü problemi geri döndürülebilir bir zamanda ve tiroid bezinizde hasar oluşmamışken, yani erken ya kalamışsınızdır. Tiroid hormonlarının, benim normal olarak kabul ettiğim seviyeleri şu şekildedir:
 - TSH: <3.0 mIU/L
 - Serbest T_4 : >1.0 ng/dl
 - Serbest T_3 : >2.6 pg/ml

- Eğer TSH 3.0'ün üzerindeyse ya da serbest T_4 1.0'in altında ve serbest T_3 2.6'nın altındaysa, tiroidiniz otoimmün hastalığa bağlı hasarın belirtilerini göstermeye başlamış olabilir. Böyle bir durumda doktorunuzla tiroid hormonu almanızın iyi bir fikir olup olmadığını tartışabilirsiniz. Hashimoto'nun tedavisinden Bölüm 14 "Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün Hastalıklar" da daha ayrıntılı bahsedeceğim.

LUPUS

Tıp dilinde sistemik lupus eritematozus olarak da bilinen lupus, diğer otoimmün hastalıklardan daha fazla sayıda vücut bölgesini tutar çünkü bu hastalıkta vücut, hücrelerin DNA'larına karşı antikor oluşturmaktadır. Bunun sonucu olarak da vücudun tamamını tutan bir hastalık ortaya çıkar ve ateşiniz, eklem ve kas ağrınız olabilir. Belirtilerin gelip gidebileceğini unutmayın; çünkü bu hastalık, önce alevlenip sonra da sakinleştiği dönemler halinde seyreder. Maalesef lupus hastalarının çoğu "çok hasta" olur ve genellikle de küçük kan damarlarının tutulumuna bağlı olarak, böbrek ve kalp de dahil olmak üzere, tüm organların etkilenmesinin sonucunda da ölebilirler. Lupus kadınları -özellikle de yirmili ve otuzlu yaşlarındaki kadınları- erkeklerden daha çok etkiler ve bu nedenle de araştırmacılar bu hastalığın nedeni veya tetikleyicisi olarak östrojenin önemli bir rolü olduğunu düşünmektedirler. Bu konuyu Bölüm 11 "Karaciğerinizi Desteklemek"te daha ayrıntılı anlatacağım.

Lupus'un Belirtileri

- Yorgunluk
- Kas ağrısı ve güçsüzlüğü
- Hastalığın aktif dönemlerinde ateş
- Tutulan organa bağlı olarak eklem ağrısı, kas ağrısı, nefes darlığı gibi belirli bazı belirtiler
- Yanaklarda ve burunda, güneşten sonra belirginleşen kelebek tarzı döküntü
- Saç dökülmesi (ancak kel kalacak kadar olmaz)
- Ağrılı olmayan ağız ve burun ülserleri
- El ve ayak parmaklarında soğğun veya duygusal durumun tetiklediği renk değişiklikleri

Doktorunuzdan veya Aile Hekiminizden İstenecek Tetkikler

- Anti-nükleer antikorlar
- Anti-fosfolipid antikorları
- Double-stranded DNA'ya karşı antikorlar
- Anti-Smith (Sm) antikorları

Lupus için yapılacak ilk tarama tetkiki ANA testidir. Daha önce açıkladığım gibi, bu testin pozitif olması, diğer üç testten birisi pozitif olmadıkça sizde lupus olduğu anlamına gelmez.

MULTİPL SKLEROZ (MS)

Miyelin, vücudunuzdaki tüm sinirlerin dışını kaplayan koruyucu bir kılıftır. MS'i olan insanlarda beyin ve omurilikteki miyelin zarar görmüştür. Bu hasarlanmaya skleroz denir. MS özellikle kuzey Avrupa kökenli ve çocuk doğurma yaşındaki kadınları etkiler. En sık görülen ilk belirti optik nörit gibi bir merkezi sinir sistemi atağıdır. Optik nöritte gözlerinizde hareketle artan bir ağrı olur ve bu ağrı hareketin yönünden bağımsızdır. Bazen belirtiler kendiliğinden geçer. Belirtilerin her geri gelişine bir atak veya belirtilerin alevlenmesi adı verilir.

MS'in Belirtileri

- Göz ağrısı
- Vücudun herhangi bir yerinde iki haftadan fazla süren uyuşma, karıncalanma ya da iğne batması hissi
- Uzuvlarda veya gövdenin herhangi bir yerinde şişlik
- Özellikle boyun bölgesinde daha belirgin olan kaşıntı hissi

Doktorunuzdan veya Aile Hekiminizden İstenecek Tetkikler

- MS için belirli bir antikor testi yoktur. Tanı, MRG'de beyinde veya omurilikte bazı lezyonların görülmesiyle konulur. Şunu unutmayın, MS tanısının konulabilmesi için ancak ve ancak nörolojik belirtilerin ikinci kez ortaya çıkması ya da ikinci atakta, beyinde ya da omurilikte ilkine ek olarak farklı ikinci bir lezyonun ortaya çıkması gerekmektedir. İyileşen ve tekrarlamayan tek bir atak MS olarak kabul edilmez.

ROMATOİD ARTRİT (RA)

Eğer artritiniz varsa, belirtilerinizin RA'ya mı yoksa sık görülen, yaşlanmaya bağlı osteoartrit ağrısı ve şişliğine mi, veya incinmeye mi bağlı olduğunu ayırt etmek genellikle zordur. Romatoid artrit, bağışıklık hücreleriniz eklemlerinize saldırıp doku hasarına, enflamasyona ve ağrıya neden olduğunda gelişir. Artritin çok özel bir şeklidir ve bu nedenle ne çeşit bir artrite sahip olduğunuzu anlamanın tek yolu, aşağıda belirtilen tetkikleri istemektir.

RA Belirtileri

- Kas ağrısı
- Yorgunluk
- Hafif ateş
- Kilo kaybı
- Depresyon
- En az altı hafta devam eden sabah katılığı
- Üç veya daha fazla eklemden, en az altı hafta süren şişlik
- El bileğinde veya parmaklarında en az altı hafta süren şişlik
- Eklemlerde simetrik şişlik
- Etkilenen eklemde ve cilt altında nodüller ve yumrular

Doktorunuzdan veya Aile Hekiminizden İstenecek Tetkikler

- El grafisi (röntgeni)
- ANA, romatoid faktör (RF) ve anti-sitrüline peptid/protein antikorları (anti-CCP)
- Enflamasyon için kan tetkikleri: ESH (eritrosit sedimentasyon hızı) ve yüksek hassasiyetli C-reaktif protein (bazen Cardio CRP olarak da adlandırılır)

Yukarıda belirtilen bütün tetkiklerin istenmesi iyi olacaktır çünkü romatoid artritinizin olup olmadığını, bu testlerin sonuçları belirleyecektir. ANA sonucunuz pozitifken, diğer bütün tetkiklerin sonuçlarının negatif olması mümkün olan bir durumdur. Eğer sizin sonucunuz da böyleyse, RA'nız yoktur. Bunun tam tersi de söz konusu olabilir: RA'nız vardır çünkü RF ya da anti-CCP sonucunuz pozitifdir, ama ANA değerleriniz normaldir. ESH ve Cardio CRP, vücudunuzda o anki enflamasyonun şiddetinin belirteçleridir ve hastalığın alevlenmelerinin izlenmesinde yardımcı olurlar.

SJÖGREN SENDROMU

Sjögren sendromu tek başına veya RA ile birlikte gelişebilen, mukus salgılayan bezlere saldırılması ve bunun sonucunda da salgılarda azalma olmasıdır. Genellikle ilk önce ağızda yerleşmiş olan tükürük bezlerindeki ve gözyaşı salgılayan gözyaşı bezlerindeki tutulum fark edilir. Hastaların yüzde doksanı kadındır.

Sjögren Sendromu'nun Belirtileri

- Ağız ve göz kuruluğu
- Vajen, cilt, akciğer, sinüsler ve sindirim sisteminde kuruluk
- Yorgunluk
- Eklem ağrısı
- Kas ağrısı
- Bilişsel bozulma

Doktorunuzdan veya Aile Hekiminizden İstenecek Tetkikler

- ANA, anti-SSA ve anti-SSB antikorları

Artmış anti-SSA ya da anti-SSB düzeyleri Sjögren için tanısal değere sahiptir.

CİDDİYE ALINMASI GEREKEN BELİRTİLER

Aşağıda sık görülen otoimmün hastalıkların belirtilerinin bir listesi verilmiştir. Koyu harflerle yazılmış olanlardan birisine sahipseniz, mutlaka bir doktora görünmeli ve bahsettiğim hastalık veya hastalıklar için test yapılmasını istemelisiniz. Koyu harfle yazılmamış olan belirtiler kesin değildir ve otoimmün hastalıklardan başka hastalıkların da buna neden olabileceği anlamına gelir. Kesin olmayan bu belirtilerden dört veya daha fazlasına sahipseniz ve hepsi de belirli bir durum ile ilgili ise, o zaman o bölümde önerilen testin ya da ANA testinin yapılmasını istemelisiniz. Mesela belirtilerinizin tamamı lupusa uyuyorsa ancak lupusa özgü olan bir belirtiniz yoksa, yine de test yaptırmalısınız. Bu durumda olan kişiler

için bu çok önemlidir çünkü tanınızı belirtileriniz koymaz; laboratuvar testleri koyar. Aşağıdaki listeye, saptanması ve test edilmesi kolay olan birkaç otoimmün hastalık da ekledim

Genel Belirtiler

- Yorgunluk: tüm otoimmün hastalıklar
- Genel bir huzursuzluk, sıkıntı ve hasta hissetme hali: tüm otoimmün hastalıklar
- Uykusuzluk: Graves

Ateş/Vücut Sıcaklığı

- Eğer ateşiniz varsa ancak virus veya enfeksiyonunuz yoksa ya da sürekli sıcaklamış hissediyorsanız: lupus, Graves, çölyak hastalığı, Sjögren
- Diğer insanlar üşüyorken sıcaklamış hissediyorsanız: fazla çalışan tiroid bezinin olduğu Graves tiroiditi,
- Herkes sıcaklıyorken siz üşüyorsanız: tiroid bezinin az çalıştığı Hashimoto tiroiditi

Saç

- Saç dökülmesi, yamalar halinde ve daireler şeklinde: alopesi areata (bunun tanısı muayene ile doğrulanır; kan tetkiki yoktur)
- Başınızda ve gövdenizde kıl kaybı: alopesi universalis (tanısı muayene ile doğrulanır; kan tetkiki yoktur)
- Saçlarda incelme ya da vücut kıllarında genel bir azalma: çölyak, lupus, tiroid fonksiyonunun düşük olduğu Hashimoto

Cilt

- Cilt kuruluğu: Hashimoto tiroiditi
- Kolay morarma: çölyak
- Kaşıntı: çölyak
- Yanaklar ve burun üzerinde genellikle kırmızı ve kabarıktır tarzda (siivilce olmadan) güneşle artan döküntü (kelebek tarzında döküntü): lupusa özgüdür
- Güneşe hassas cilt: lupus
- Vücudun herhangi bir bölgesinde kızarıklık: lupus
- Soğukla renk değiştiren parmaklar: Raynaud fenomeni, lupus

- **Cilt altında, genellikle eller ve ayakların üzerinde görülen nodül ve yumrular: romatoid artrit**
- **Ciltte incelme: skleroderma**
- **Vücudun herhangi bir bölgesinde ciltte lekeler halinde pigmentasyon kaybı: vitiligo (tanısı muayene ile doğrulanır; kan tetkiki yoktur)**

Gözler

- **Görüşte değişiklikler: lupus, MS**
- **Kuru ve kaşıntılı gözler, sanki gözünüze bir şey batıyormuş hissi: Sjögren, romatoid artrit**
- **Çift görme, gözde ağrı, kontrolsüz göz hareketleri: MS**

Boğaz, Boyun, Ses ve Ağız

- **Lenf bezelerinde (lenf nodlarında) şişlik: lupus, Sjögren**
- **Büyümüş tiroid bezine bağlı olarak boyunda genişleme: Hashimoto**
- **Ağızda aft ve ülserler: lupus, çölyak, Sjögren**
- **Yutma ve konuşma güçlüğü: Sjögren, MS**
- **Tat duyusunda kayıp: Sjögren**
- **Ses kısıklığı: Sjögren**
- **Ağız kuruluğu: Sjögren, RA**
- **Aşırı susama: tip 1 diyabet**

Kaslar, Eklemler ve Tendonlar

- **Eklemden ağrı veya şişlik: RA, Sjögren**
- **Bir saatten fazla süren sabah katılığı: RA**
- **Tüm vücutta ağrı ve hassasiyet: Sjögren, lupus**
- **Kas güçsüzlüğü: Hashimoto, Graves, MS**
- **Kas krampları ve eklem ağrısı: MS**

Kilo Değişiklikleri

- **Açıklanamayan kilo kaybı: Graves, çölyak, lupus, tip 1 diyabet**
- **Açıklanamayan kilo alımı: Hashimoto, gluten hassasiyeti (çölyak değil), tip 1 diyabet**

Sindirim/Gastrointestinal

- **Kabızlık: Hashimoto, çölyak, MS**
- **Karın ağrısı: çölyak, lupus**
- **Şişkinlik, gaz veya hazımsızlık: çölyak**

- **İshal, sürekli veya aralıklı olabilir: çölyak**
- Bulantı ve kusma: çölyak, lupus, Graves
- Suda batmak yerine yüzen ve kötü kokulu, kanlı veya “yağlı” dışkılar: çölyaka bağlı malabsorpsiyon (emilememe)

Duygu Durumu ve Düşünce

- Konsantrasyon güçlüğü: Hashimoto, MS, Graves
- Depresyon: çölyak, MS
- Huzursuzluk ve kaygı: Graves, Hashimoto

Nörolojik Belirtiler ve Denge Bozukluğu

- **Kol ve bacaklarda uyuşukluk ve/veya karıncalanma: lupus, MS, çölyak, tip 1 diyabet**
- Baş ağrısı: lupus
- Nöbet: lupus, çölyak
- **Yürüme problemleri, denge ve koordinasyon kaybı: MS**
- Titreme: MS, Graves
- Baş dönmesi, sersemlik hissi: MS

Toplumun otoimmün hastalıklara olan ilgisi oldukça yoğun ve insanlar daha fazla bilgi öğrenebilmek için resmen kıvranırlar. Bunun ispatı Ulusal Kadın Sağlığı Merkezi Sağlık Hizmetleri Departmanına en fazla danışılan başlıkların otoimmün hastalıklar ve bozukluklar ile ilgili olanların olmasıdır.

KISIM I

Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak

Bir hareket planı oluşturmak ve ona sonuna kadar uymak için gereken cesaret, bir askerin ihtiyacı olan cesaretin aynısıdır.

—Ralph Waldo Emerson

Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak

Yediğiniz yiyeceklerdeki moleküllerin, aslında hücrelerinize nasıl davranmaları gerektiğini söylediklerini biliyor muydunuz? Hücreler bir enflamasyon yapmalı mı? Bağışıklık hücreleri vücudunuzu enfeksiyonlara karşı korumalı mı? Bu tanımlama ve talimat verme işlemlerinin tamamına nütrigenomik adı verilir ve beslenme tarzınızın sağlığınıza ne kadar derin bir ilişki içerisinde olduğunu gösterir. Yiyecekler, vücudunuzla hücresel düzeyde iletişime geçip ne yapmaları gerektiğini en az ilaçlar kadar, hatta daha iyi bir şekilde söyleyen bilgilerdir. Çoğu kişi, reçete edilen ilaçların insanların sadece yüzde 50-60'ında işe yaradığını bilmez. Bir ilacın bazı kişilerde işe yararken neden bazılarında işe yaramadığını yeni yeni anlamaya başladık; çünkü insanların biyokimyaları ve genetikleri farklı farklıdır. Aynı mantık yiyecekler ve besin alerjileri için de geçerlidir: hepimiz biyokimyasal olarak benzersiz ve farklı genetik yapıları-mız var ve bu nedenle aynı yiyeceğe aynı şekilde yanıt vermeyiz.

Bu bölümde yiyeceklerin niçin önemli olduğunu kavrayacaksınız. Sizi biyokimyasal olarak benzersiz yapan şeyi nasıl anlamanız ve değerlendirmeniz gerektiğini öğreneceksiniz. Daha sonra ise size bu bilgileri kullanarak kendi kişisel beslenme planınızı nasıl oluşturabileceğinizi göstereceğim. Aile öykünüzü ve genetiğinizi beraberce değerlendirecek ve sizin biyokimyanızı ve genlerinizi pozitif yönde etkilemek için kullanabileceğiniz yiyeceklerin bir listesini yapacağız. Hangi yiyeceklerin otoimmün durumunuzu tetikleyebileceğini görüp, bunları beslenmenizden çıkarmanın yollarını bulacağız. Bunları yapmak, benim hastalarımın otoimmün durumlarında ve genel sağlık hallerinde çok belirgin bir farklılık yarattı. Mesela hastalarımın biri olan Ilsi'e'nin romatoid artritini yediklerini değiştirerek tedavi ettik. Yaptığımız ilk şey beslenmesinden gluteni çıkartmak oldu. Gördüğünüz gibi bu, çoğu hastamda uyguladığım bir şey ve bunun için de çok iyi nedenlerim var. Bu değişiklikten günler sonra Ilsi'e'nin eklem ve kas ağrıları kayboldu; bu yeni beslenme tarzına başladıktan altı ay sonra, laboratuvar tetkiklerinin tamamı normale döndü (örn. test sonuçlarında romatoid artrit antikorları negatifleş-

mişti). Glutenin suçlu olduğu (ya da en azından baş suçlulardan birisi olduğu) çok açıktı, çünkü ne zaman gluten içeren yiyeceklerden yese, ertesi sabah güçlkle yürür hale geliyordu.

Çoğu kişi yiyeceği “iyi” ya da “kötü” olarak görür. “Bugün çok iyi yedim” ya da “bugün yemek çok kötüydü” tümcelerini siz veya etrafınızdakiler mutlaka kullanmışsınızdır. Çoğumuz yiyeceklerin vücudumuz üzerindeki etkisinin sadece kilo aldirmek veya verdirmek olduğunu düşünürüz. Bir düşünce ancak bu kadar gerçek dışı olabilirdi. **Yiyecek, kaloriden çok daha fazlasıdır.** Yiyecek seçiminizin sağlığını ve kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerinde inanılmaz güçlü bir etkisi vardır. Ayrıca vücudunuzdaki enflamasyon miktarı üzerinde de büyük bir etkisi olabilir.

ENFLAMASYON NEDİR?

Bu kitapta enflamasyondan çok sık bahsediyorum, çünkü zaman geçtikçe enflamasyonun çok fazla sayıda ciddi hastalık ve durumla yakın bir ilişkisi olduğu anlaşılmaya başlandı. Peki enflamasyon nedir? Enflamasyonun bir amacı var mıdır? Ya da herhangi bir faydası? Enflamasyon, vücudunuzun içinde tahriş ve ödem yaratan kimyasalların ve mesajcılarının salınması olarak tanımlanır. Normalde bu iyi bir süreçtir ve vücudunuzun yabancı bir mikroba veya yaralanmaya yanıt vermesine yardımcı olur. Ancak bu süreç çok fazla uzarsa veya kontrolden çıkarsa, hücrelerinizin normal fonksiyonu ile etkileşime girip vücudunuzda doku hasarı gelişmesine neden olabilir. Örneğin enflamatuvar mesajcılar yağ hücrelerinize yağı tutup gitmesine izin vermemelerini söyleyebilirler. Bunun iyi bir şey olmadığı ve kilo vermenizi engelleyeceği çok açıktır. Enflamatuvar mesajcılar ayrıca kan damarlarınızın duvarlarına zarar verip plak, ateroskleroz, kalp hastalığı ve hipertansiyon riskinizi artırabilirler. Ayrıca bağışıklık sisteminizi uyararak bağışıklık hücrelerinizin çok daha fazla kimyasal üretmesine de yol açabilirler.

Bu, hangi yiyeceklerin sizin kendinize özgü olan eşsiz biyokimyanız için en iyisi olduğunu belirlemenin bu kadar önemli olmasının nedenlerinden birisidir. Enflamasyona neden olan yiyecekler tüketmediğinizden emin olmalıyız. Bu yiyeceklerden uzak durmaya başladığınız anda kendinizi daha iyi hissedeceksiniz ve bağışıklık sisteminiz de daha güçlü ve daha mutlu olacak. Vücudunuzdaki enflamasyon miktarı ve buna bağlı olarak da eklem ağrınız, baş ağrılarınız ve mide problemleriniz azalacak. Ve her ne kadar bu, bir diyet kitabı olmasa da, kendiniz için ideal olan yiyecekleri belirlediğinizde metabolizmanız daha iyi çalışacak ve bunun sonucunda da zaten kilo vereceksiniz.

YİYECEKLERİN FONKSİYONU VARDIR

Yemek yemeye olan bu yaklaşıma *yiyeceklerin ilaç olarak kullanılması* denir. Yiyeceklerin vücuda kalori sağlamalarının ötesinde bir fonksiyonu vardır. Mesela bazı insanlar 100 kalori içeren iki farklı yiyeceğin, aynı kaloriye sahip olmaları nedeniyle vücut üzerindeki etkilerinin aynı olduğuna inanmaktadır. Ancak elmadan gelen 100 kalori ile kurabiyeden gelen 100 kalori, sisteminize girdikten sonra aynı şekilde davranmamaktadır. Elmanın içerisinde hücrelerinizi pırıl pırıl yapacak besinler vardır. Elmada yüksek miktarlarda kuersetin (quercetin) vardır; bu madde flavonoid ailesinin bir üyesidir ve diğer pek çok işlevine ek olarak antienflamatuvar ve antialerjik özelliği vardır. Diğer taraftan kurabiye şeker ve yağ ile yüklüdür; bunların enflamasyona neden olabilecek bir dizi reaksiyonu başlatabilen iki madde olmalarının ötesinde, eğer şekeri beslenmenizin ana kaynağı yaparsanız, birçok ciddi hastalığı da beraberinde getirmesine neden olabilirsiniz. Şimdi, bakalım: antienflamatuvar kuersetini olan elmaya karşılık proenflamatuvar (enflamasyon öncülü) şekeri olan kurabiye. Hangisini seçmelisiniz? Cevabı daha öncesinden de bildiğinizi düşünüyorum ama benim bakış açımla bakmanızı istiyorum: **yiyeceğinizi sadece kalorisine göre değil, hücrelerinizi nasıl etkileyeceğine göre seçmelisiniz.**

Bu bölümde sizlere yiyeceğin bir ilaç olmasının altında yatan fikir ve kavramları ve de yiyecekler ve otoimmün hastalıklar ile ilgili neler bildiğimizi açıklayacağım. Kitabın bundan sonraki iki kısmı olan “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü” ve “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Tarifler” başlıklarında, vücudunuzu diğer vücutlardan farklı yapan şeyin ne olduğunu keşfedip, *kendi* bağışıklık sisteminiz için doğru yiyecekleri seçmenizde yardımcı edeceğim.

Hastam Ilise’den daha önce bahsetmiştim. Ilise, beslenmesinden gluteni çıkardıktan sonraki ilk beş yıllık zaman diliminde, sabahları yataktan ağrısız kalkabiliyordu. Ancak ne zaman gluten yese, şiddetli ağrı ve hareket kısıtlılığı oluyordu. Glutenin vücuduna kalorinin çok ötesinde bir etkisi olduğu aşıkardı. Bu olanlar konusunda Ilise yalnız değil. Gluten hassasiyeti ve alerjileri, günümüzde daha önce olmadığı kadar yaygın hale geldi. Size tam burada, bunların sıklığını gösteren bir istatistik vermem çok iyi olurdu, ancak günümüzde gluten hassasiyetini ölçme konusunda fikir birliğine varılmış bir yöntem bulunmamaktadır. Ama bence marketlerin rafları bu artışın kanıtıdır, çünkü giderek daha fazla ürünün üzerinde glutensiz oldukları belirtmeye başlanmıştır. Dünya üzerinde glutensiz ürün satışlarının 2010 yılında 2.5 milyar doları geçtiği tahmin edilmektedir.¹

ENFLAMASYONA NEDEN OLAN YİYECEKLER

Vücudumuzda enflamasyona neden olan çok fazla yiyecek vardır. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında şekerlerin ve yağların etkilerini tanımlayıp besin alerjilerini anlatacağım. Şimdilik sadece glutenin değil, her bir besin maddesinin immün reaksiyon oluşturma potansiyeli olduğunu aklınızda tutun ama gluten, otoimmün hastalıklar açısından aralarında en önemli olanıdır. Problemin, yiyeceklerdeki kaloriler olmadığını tekrar vurgulamak istiyorum. Daha ayrıntılı yazmak gerekirse, vücudunuzun gördüğü, okuduğu ve yanıt verdiği şey, yiyeceklerin içerdiği *bilgilerdir*. Besin alerjilerinden bahsettiğimizde, bağışıklık sisteminize bilgi sağlayan şey, yiyecekteki proteindir. Beslenmenizden bu problemlili içeriği içeren ürünleri çıkartmak, belirtileriniz her ne olursa olsun, onları yatıştırabilecek ve hatta tamamen giderebilecektir. Ben bunu günlük çalışma hayatımda hep görüyorum ve bu durum, yiyeceğin ilaç olarak kullanılmasına (ya da beslenmenizden çıkarılmasına) mükemmel bir örnektir. Bunların yanı sıra yiyecekler, vücudunuzun nasıl iyileşebileceğine ve kendisini nasıl onarılabilceğine ve de en iyi nasıl çalışabileceğine dair faydalı bilgiler de sunmaktadırlar.

Bir sonraki bölümde yer alan “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde, *vücudunuzda* hangi yiyeceklerin bir reaksiyona neden olduğunu nasıl anlayabileceğinizi göstereceğim. Bu, otoimmün hastalıkları tersine çevirmenin ilk basamağıdır. Bu konu çok heyecan uyandıran bir konudur çünkü önerilen şeyler tek başınıza yapabileceğiniz kadar basit olduğu halde sağlığınıza ve kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerinde çok büyük bir etkisi olabilir.

“DİYET” BEŞ HARFLİ BİR KELİMEDİR

Söz konusu olan zayıflamak olduğunda, sonsuz sayıda ve biçimde diyet programı vardır. Bazıları çok popüler, dikkat çekmek için yapılmış ama işe yaramayan planlardan oluşurken, bazıları başarılı olur. Bu diyet programlarıyla ilgili bilmeniz gereken önemli bir konu, size kilo verdirirken, vücut biyokimyanızı değiştirmemeleri ve *içinizdeki* enflamasyonu azaltmamalarıdır. Bu kısımda yanlış anlaşılacak istemiyorum –kilo vermenin kanser, diyabet ve kalp hastalığı gibi birçok kronik hastalığın gelişme riski üzerinde muazzam olumlu bir etkisi vardır ve bazı zayıflama programlarının, asıl amaçları bu olmasa da, sizin *içinize* iyi gelecek etkileri vardır. O nedenle, sizde işe yarayan bir diyet veya beslenme programı bulmuşsanız, bu harika bir şeydir. Böyle bir durumda

benim burada size vereceğim bilgilerle uygulamakta olduğunuz yöntemi birleştirebilirsiniz.

Bir diyeti ya da beslenme programını başarılı yapan ve hepsinde ortak olan şey, size gün boyunca yaptığınız yiyecek (ve egzersiz) seçimlerinizde daha dikkatli ve akılcı olmanızda yardımcı olmasıdır. Bu harika bir şey, çünkü artık ne yemekte olduğunuzu fark etmeye başlarsınız. Çoğu kişi düşüncesizce hapur hupur yemek yer, höpürdete höpürdete kola içer, toplantılar sırasında sayısız donut tıklar ve araba kullandıklarında yol boyunca neredeyse bir öğündeki kadar abur cubur tüketir. Maalesef, bunları yaptığınızı fark etmezsiniz –sanki yiyecekler konusunda hafıza kaybı yaşıyor gibisinizdir– ve gün boyu yemeye devam edersiniz. Bu sizin sadece kilo almanıza değil, aynı zamanda hasta olmanıza da neden olur. Bir kez dikkat etmeye başlarsanız, kötü alışkanlıklarınızı fark etmeye başlarsınız –bu, herhangi bir hayat tarzı değişikliğinin ilk adımıdır. Mesela gün boyunca neler yediğinizi daha dikkatli gözlemlemeye başladığınızda, çok fazla şekerli içecek, gece atıştırmalığı ve kurabiyesi, ve şaşırtıcı derecede çok eklemek tükettiğinizi fark edebilirsiniz. Bu alışkanlıkları fark ettiğinizde de bunları değiştirmek için bir adım atabilirsiniz. Buradaki önemli nokta farkındalığın ve bilinçli yemek tüketiminin bütün bu sürecin en başında yer almasıdır. (“Yemeği İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde bu konuda faydalı olacak bir bilinçli yeme egzersizini sizinle paylaşacağım.)

İlk muayenelerinde, hastalarımın tamamından bir gün önce ne yediklerini anlatmalarını isterim. İster inanın ister inanmayın, bir randevu süresi boyunca bütün konuştuğumuz şeylerin arasında en zor soru genellikle bu olmaktadır! Bunu kendiniz de bir deneyin. Dün ne yediğinizi *hatırlayabiliyor* musunuz? Peki ya iki gün önce? Görüldüğü üzere, hedefiniz her ne olursa olsun, herhangi bir beslenme programının olumlu sonuçlanması için en önemli konu *dikkat etmek ve yiyeceğinizi planlamaktır*. Bu, kilo kaybı için önemli, ancak otoimmün durumunuz ve genel sağlığınız için daha da önemlidir.

YİYECEK BİLGİ DEMEKTİR

“Yiyecek, bilgi demektir” derken, neyi anlatmak istiyorum? Daha önce belirttiğim gibi, tükettiğiniz gıdalar, hücrelerinize nasıl davranmaları gerektiğini, hücre içerisindeki enzimlerin çalışma şekillerini değiştirerek söyler. Mesela şeker, kalori –aslında besin değeri olmayan boş kalori demek daha doğru olur– sağlamanın dışında çok daha fazla şeye neden olur. Kanınızdaki şeker düzeyinin (kan glukozu, ya da kısaca glukoz da denir) fırlamasına neden olur.

Bu hızlı artış, yüksek bir enerji verir ancak sonrasında bunu enerjide şiddetli bir dibe vuruş izler. Bunlara ek olarak şeker tükettikten sonra kan glukozunda meydana gelen bu artış sonucunda glukoz hücrelerinize yapışarak bu hücrelerin en derinliklerinde, hücre çekirdeklerinde, enflamasyonu artıracak enzimleri yapması için genlerinizi aktive eder.

Vücudunuzdaki her hücrenin çekirdeğinde, hayatınızın tamamının kitabı yer alır: genetik kodunuz. Her hücre, genlerinizin tamamını barındırır. Bunu daha anlaşılır hale getirmek için şu şekilde basitleştirebilirim: genlerinizi pek çok bölümü olan bir kitap olarak düşünün. Belirli bir zamanda, kitabınızın sadece birkaç bölümü okunuyordur. Yani karaciğerinizdeki hücreler karaciğer ile ilgili bölümünü okurken, dilinizdekiler dil bölümünü, kalbinizdekilerse kalp bölümünü okuyordur. O hücreleri kodlayan genler aktif haldedir ve hücrenin tüm aktivitesi, hücre işini iyi yapabilsin diye o alana yönelmiştir. Bu bölümlerin bazıları siz annenizin rahminde bir bebekken sabitlenir (mesela bir hücrenin karaciğer veya kalp hücresi olacağının belirlenmesi gibi). Ancak hayatımız boyunca sabitlenmeyen pek çok bölüm vardır ve bunlar açılıp okunur ya da kapatılıp göz ardı edilir. Bunun çok güzel bir örneği hücrelerinizin resveratrole nasıl yanıt verdiğidir. Çalışmalar kırmızı üzüm yediğinizde veya kırmızı şarap tükettiğinizde, bu gıdalardan aldığınız resveratrolün vücudunuzdaki hücrelerin içlerine, doğrudan çekirdeklerine doğru yolculuğa çıkıp, burada "uzun yaşam geni" dediğimiz bölgeyi aktif hale getirerek, hücrelerin daha uzun yaşamalarını sağlayan enzimlerin yapımını uyardığını göstermektedir. Bu geni, resveratrol olmasaydı hücrenin hiç okunmamış olarak kalacak bölümlerinden birisi olarak kabul edebilirsiniz.

Bu nedenle *yiyecek bilgi demektir* diyoruz –çünkü bağışıklık sisteminiz üzerinde onun daha iyi çalışması ya da kötü çalışıp otoimmün hastalıkları kolaylaştırması gibi, çok kuvvetli bir etkisi olabilir. Tekrar benim şeker yemekle ilgili örneğime dönersek, şeker vücudunuzdaki herhangi bir hücre yüzeyine bağlandığında, hücre içinde bir dizi reaksiyon başlatıp enzimleri değiştirir ve hücrenin her çeşit enflamatuvar molekül yapmasına yol açar; ve eğer bu durum uzun sürerse, yani her gün kahvaltıda donut yiyip kahvenize iki kaşık şeker atarsanız, sizi hasta eder. Bu bahsettiğim reaksiyon dizisi, şeker tükettiğiniz her anda gerçekleşmektedir, ama bunu sadece kendinizi şımartmak için ara sıra yaparsanız, oluşan enflamasyon hızlıca azalarak fark edilemeyecek düzeylere inebilir.

Bu kavrama nütrigenomik denir ve bu durum o kadar önemlidir ki, konularını tamamen bu çalışma alanına ayırmış bilimsel dergiler vardır. Eğer bu kelimeyi bileşenlerine bölerseniz, türetilen nütrigenomik kelimesinin, yediğiniz

yiyeceğin (*nütri-*) hücrenizdeki genetik anlatımı (*genomik*) nasıl etkilediğini belirtmek için çok başarılı bir tanım olduğunu görürsünüz. Buradaki çalışma yöntemi, hangi genlerin aktive olacağına yiyeceklerin etki etmesidir. Genler enzim aktivitenizi etkiler ve enzimler de bir hücrenin, doku veya organın nasıl çalışacağını belirler. İnsanlar günlük atıştırma alışkanlıklarında her gün 100 kalorilik bir paket kurabiye tüketerek “iyi” bir şekilde beslendiklerini söylediklerinde ben çok üzülüyorum. Bu şekilde düşük kalori alıp porsiyon boyutunuzu kontrol altına alabilirsiniz, ancak bunlar şeker ve trans yağlar içerir ve bu maddeler hücrelerinize enflamasyon yaratmaları için mesaj vererek vücudunuzun kilo almasına neden olur. Bunun yerine mesela bir avuç badem yeseniz, bu yemişteki yararlı yağlar hücrelerinize enflamasyonu *azaltmalarını* söyler. (Ve biz enflamasyonun bütün kronik hastalıkları –otoimmün hastalıklar dahil– tetikleyen bir uyarıcı olduğunu biliyoruz.)

“Ne yersen ‘o’sundur” sözü gerçekten de doğru bir ifadedir. Yediğiniz her şey sindirilir, emilir ve sonuna vücudunuzda dolaşarak hücrelerinizi besler. Beslenme şeklinizin vücudunuzdaki her hücreyi etkileme yöntemi ve nedeni budur. Söz konusu bağışıklık sisteminiz ise, bu sistemi oluşturan hücreler yediğiniz her şeye dokunur ve her şeyle karşılaşır; bağışıklığında bozukluk olan insanlarda beslenmenin etkisinin önemli olmasının nedeni budur.

• • •

Bu bölümün kalanı iki kısma ayrılmıştır. Birinci kısımda bağışıklık sisteminize zarar verme ihtimali yüksek olduğu için beslenmenizden çıkarılması gereken yiyeceklerin üzerinden geçeceğiz. İkinci kısımda ise size –özellikle de otoimmün hastalıkları olan kişilere– gerçek anlamda iyi gelecek ve bağışıklık sisteminin çalışmasını düzelttiği ve dengelediği bilimsel olarak gösterilmiş iyi yiyeceklere bakacağız.

UZAKLAŞTIRILMASI GEREKEN YİYECEKLER

Yediklerimizin İçinde Bütün Bu Problemlere Yol Açan Neler Var?

Her yiyecek protein, karbonhidrat, yağ ve bunlara ek olarak farklı miktarlarda vitamin ve minerallerin kombinasyonlarını içerir. Bitkilerde ayrıca fitobesin denilen hücre fonksiyonu uyarıcıları da vardır. Yiyeceklerinize otostop yaparak onlarla beraber vücudunuza giren küf, bakteri, parazit, meyvelerin üzerindeki pestisit kalıntıları ve hayvansal gıdaların içindeki antibiyotik ve hormonlar gibi kötü maddeler de vardır. Toksinlerden daha sonra, Bölüm 11 “Karaciğerinizi Desteklemek” kısmında bahsedeceğim.

İlk olarak, bağışıklık sisteminiz üzerinde çok güçlü bir etkisi olduğu için, proteinlerden bahsedelim. Proteinler yediğiniz her besin maddesinde vardır ancak meyve ve sebzeler daha az, tavuk eti ve kırmızı et gibi hayvansal gıdalar ise daha fazla protein içerir. Vücudunuzu oluşturan dokular da proteinden yapılmıştır ve bu nedenle, vücudunuzun sürekli olarak faaliyet gösterdiği günlük onarım ve bakım işlerine malzeme sağlamak için, beslenmenizde yeterli miktarda protein olmalıdır. (Günlük tüketmeniz gereken protein miktarı için genel formül, vücut ağırlığınızın kilosu başına 1 gram proteindir.)

Protein, amino asit adı verilen yapı taşlarının birbirine bağlanmasıyla oluşur. Toplamda yirmi tane amino asit vardır ve bunların dokuzu, vücudumuz bunları üretemeyip beslenmemizle dışarıdan almak zorunda kaldığından, esansiyel (elzem) amino asitler olarak kabul edilir. Bir proteini belirleyen şey, sadece *hangi* amino asitleri içerdiği değil, aynı zamanda bu amino asitlerin bir araya gelirken oluşturdıkları üç boyutlu şekildir. Bu kavram önemlidir çünkü bağışıklık hücrelerimiz proteinlerle karşılaştığında, bu proteinin dost mu düşman mı olduğunu anlamak için bu amino asit kalıplarına bakarlar. Başka bir deyişle bağışıklık hücreleriniz hiç durmadan vücudunuzun dokularındaki ve yiyeceklerinizdeki proteinleri analiz eder.

Her bakterinin ve virusun dış yüzeyinde bilinen, amino asitlerden oluşmuş bir yapı vardır; ben buna “kimlik kartı” diyeceğim. Bağışıklık hücrelerinizin hafızaları vardır sürekli olarak bakterilerin ve virusların kimlik kartlarını okuyarak tanıdık yabancı maddeleri ararlar. Sizi sağlıklı tutan bu gözetleme sistemidir. Protein ve amino asitlerden yapıldıkları için, sizin bütün dokularınızın da kimlik kartları vardır. Daha önce anlatılanlardan da bildiğiniz üzere, bağışıklık sisteminiz, kendi dokunuza dokunmamalı, ama bakteri, maya, virus ve diğer enfeksiyöz ajanları tanıyarak onlara saldırmalıdır. Eğer bağışıklık sisteminiz hata yaparsa (yani kimlik kartlarını yanlış okursa), işte bu noktada problemler gelişmeye başlar. Bağışıklık sisteminizin yabancı hücrelerdeki ve kendi dokularınızdaki kimlik kartlarını nasıl okuyacağının ve kendi dokularınıza saldırmaması gerektiğinin temelinde yatan asıl nokta, amino asitlerin dizilişi ve yapısıdır. Yiyecekler de protein içerir ve onların da kimlik kartları vardır ve bu nedenle de bağışıklık sisteminiz onları fark etmediğinde bir alarm durumu geliştirme potansiyelleri vardır.

Besin Hassasiyetiniz Var mı?

Normalde yediğiniz yiyecek, emileceği yer olan ince bağırsaklara gelene kadar geçen süreçte çok iyi sindirilmiş olur. Bu noktada yiyecekler çok küçük parçalara ayrılmış, kimlik kartları yok edilmiş olur ve bu nedenle de fark edilmez

haldedirler. Sindirimin iyi bir şekilde tamamlandığı bu durumda, immün bir reaksiyon gelişmez. Ancak, sindirim tamamlanamamışsa, yani yiyecekler hala büyük parçalar halindeyse, kimlik kartları (amino asitler) bağışıklık hücreleri tarafından fark edilir haldedir. İyi bir sindirim gücünün çok önemli olmasının ve antasitler ile proton pompası inhibitörlerinin besin hassasiyeti riskini artırmalarının nedeni budur. (Bunu Bölüm 8, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te açıklayacağım.) Bağırsaklarınızın iç yüzeyi güçlü ve sağlıklı olduğu sürece, bağışıklık hücrelerini bir tarafta ve yiyecekleri de diğer tarafta tutabilecek bir bariyer oluşur. Problemler, bu bariyerin bütünlüğü bozulduğunda başlar ve yabancı kimlik kartı olan büyük yiyecek parçacıkları içeri doğru sızar. Bağırsağın diğer tarafına geçen bu parçacıklar, burada bağışıklık hücreleri ile karşılaşılır. Bu noktada bağışıklık hücreleriniz besin parçacıkları üzerindeki kimlik kartlarını okuyarak vücudunuza, bunlara nasıl yanıt vermeleri gerektiğinin sinyali gönderir. Yiyeceklerin bağırsaklarınızın zayıflayan bariyerinden sızmasına geçirgen bağırsak sendromu adı verilir ve yaşları ne olursa olsun insanların yiyeceklere karşı nasıl immün bir reaksiyon, alerji ve hassasiyet geliştirdiklerini açıklar. Bu kavramın ayrıntılarını ve nasıl tedavi edebileceğinizi Bölüm 8, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te anlatacağım. Bu kavramdan burada bahsetmemin nedeni, besin proteinlerinin bağışıklık sisteminiz için nasıl problem olabileceklerini göstermektir.

Yiyeceklerin birkaç farklı mekanizmayla tüm vücudunuzda enflamasyona sebep olabileceğine inanılmaktadır. Birincisi, besin alerjiniz, bağışıklık hücreleriniz o besine karşı antikor geliştirdiğinde ortaya çıkabilir. Dört farklı antikor çeşidi vardır ancak besin alerjileri söz konusu olduğunda, iki tanesi özellikle önemlidir. Bir alerji uzmanına giderseniz, dilde şişlik, nefes darlığı ve ürtiker (kurdeşen) gibi şikayetlerinizden sorumlu olan IgE’lerinize bakılacaktır. Doktorunuzun muhtemelen tetkik istemeyeceği diğer bir besin alerjisi türü, IgG’ler aracılığıyla olur ve bu antikorlar immün komplekslerin gelişimine neden olur. Bunlara antijen-antikor kompleksleri denir ve besin parçacıkları kan akımınıza karıştığında, bağışıklık sisteminizin bu maddelere karşı oluşturduğu antikorların onlara yapışması ile oluşur. Bu kompleksler mikroskobik boyutta da olsa çok büyük olduklarından dokularınıza çöküp bölgesel hasar ve enflamasyon yaratır ve bunun sonucunda da dokuya karşı daha yoğun bir bağışıklık yanıtının gerçekleşmesine neden olur. Eklemleriniz bu immün komplekslerin depolanmasına çok duyarlıdır ve romatoid artrit gelişme mekanizmalarından birisinin de bu olduğuna inanılmaktadır.

Elimizdeki kanıtlar, otoimmün hastalığı olan kişilerin tamamında geçirgen bağırsak sendromu olduğunu göstermektedir. Bu nedenle yediğiniz yiyeceğe karşı bir immün yanıtınızın olması kuvvetle muhtemel olduğundan, problemlere neden olan gıdaları belirleyip beslenmenizden çıkarmanızda yardımcı olacağım. Yediğiniz bir besinden kaynaklanan herhangi bir belirtinin gelişmesine besin hassasiyeti denilmektedir ve yediklerinizin enflamasyona neden olmasının bir yoludur. Besin hassasiyetlerinin gerçek alerjiler olmaması ve kan tetkikleri ile bunu doğrulayamamamız, bunları hafife almamız gerektiği anlamına gelmez. Tetkik şansımız yoksa ben, tüketilen besinden sonra gelişen yorgunluk, şişkinlik, vücutta katılaşma, konsantrasyon güçlüğü, eklem veya kas ağrısı, reflü, yemek sonrası gaz ve şişkinlik, ishal ve kabızlık gibi her belirtiyi ciddiye alır bunları birer kanıt olarak kabul ederim. **Besin hassasiyetini anlamamanın en basit yolu, şüphelenilen o gıdayı üç haftalığına beslenmenizden çıkarmak ve sonra tekrar yemeye başlayıp vücudunuzun buna nasıl yanıt verdiğini gözlemlemektir.** Bunu yapmanız konusunda size “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü” bölümünde yardımcı olacağım. Ama şimdilik devam edelim ve çok özel bir yiyecek proteininden bahsedelim: gluten.

GLUTENE DAHA YAKINDAN BAKALIM

Otoimmün hastalığınızın eklem ve kas ağrısı, baş ağrısı, ishal, gaz, karında şişkinlik, yorgunluk ve konsantrasyon güçlüğü gibi belirtilerine neden olabilecek birkaç besin maddesi olmakla birlikte, bunlar arasında en önemlisi ve en dikkat edilmesi gereken glutendir. Gluten buğday, arpa, çavdar, Horasan buğdayı ve kılçıksız buğdayda bulunan bir proteindir. Doğal yulafta gluten yoktur, ancak üzerinde “glutensiz” ibaresi yoksa, glutenin bulaşmış olduğu kabul edilmelidir. Pirinç, kinoa, karabuğday ve akdarı da doğal hallerinde glutensizdir. Gluten aslında başka proteinlerin bileşimidir ve bu proteinlerin en önemlileri gliadin ve glutenindir. Gluteinin ve gliadin proteinlerini, onları tükettiğinizde bağışıklık sisteminizin gördüğü, farklı kimlik kartları takmış iki protein olarak düşünmek daha kolay olabilir.

İnsanlar bana sıklıkla neden glutenin bugün daha önce olmadığı kadar büyük bir problem olduğunu ve neden bu kadar çok insanın gluten tükettiğinde kötüleştiğini sormaktadır. Bu sorunun cevabı iki yönlüdür. Birincisi **günümüzde glutene maruziyetinizin boyutu, daha önce hiç olmadığı kadar fazladır** ve ikincisi, eğer siz de insanların çoğu gibi besleniyorsanız sindirim

sisteminiz çöplüğe dönmüş demektir ve buna bağlı olarak da tam olarak sindirilemeyen gluten bağırsaklarınızın yüzeyinden geçerek emilip kan akınıza karışıyor ve kontrolsüz bir şekilde tüm vücudunuza yayılıyor. (Bu konuya Bölüm 8, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te tekrar döneceğiz.) Günümüzde gluten neden daha fazla var? Bölüm 1’de de belirttiğim gibi, 1940’lardan itibaren ülkemizde yetiştirilen tahıllarda genetik değişikliğin kullanımı giderek arttı. Genetiği değiştirilmiş buğdayın içerdiği gluten daha fazladır çünkü bitkileri daha sağlıklı yaptığı düşünülmektedir. Buna ek olarak, daha önce belirttiğim gibi, gluteni oluşturan birkaç farklı protein var ve bahsedilen bu genetik değişiklikle bu proteinlerden daha toksik olanının yoğunluğunda artış oldu. Ama en önemlisi, ortalama bir Amerikalının beslenmesinde, günlük üç ila dört öğün yüksek miktarlarda gluten içeren buğday ürünleri tüketilmektedir.

Gluten yeni bir şey midir? Bazı açılardan, evet. İnsanoğlunun ortaya çıkışından beri en fazla zamanının geçtiği Paleolitik zamanlarda, insanlar avcı-toplayıcıydı. Bu, hayvanlar, yemişler, yeşil yapraklar, tohumlar, meyveler gibi avlayıp öldürebildiğimiz veya eşeyip toplayabildiğimiz şeyleri yediğimiz anlamına gelir. Vücutlarımızın alışkın olduğu şeyler aslında bunlardır. Tarım yapmaya başladıktan sonra (sadece 10 kuşak öncesindeki atalarımızın olduğu dönemden bahsediyoruz), insanlar mevsimsel olarak buldukları ile beslenmeye devam etti ama ayrıca ettikleri mahsulleri de toplayıp tüketmeye başladı. Ancak sonra, tarım dediğimiz alan giderek gelişti ve insanoğlu tahılları işlemeyi ve onları saklamayı öğrendi. Bu şekilde insanlar yıl boyunca sürekli olarak ve yüksek miktarlarda buğday tüketmeye başladı. Başlangıçta insanlar buğdayın ilkel şekillerini (siyez ve gernik buğdayı) yiyorlardı ve bu buğdayların genleri ve içerdikleri gluten günümüz buğdayındakinden çok daha farklıydı. Yakın zamanda Dr. William Davis’in yazdığı *Buğday Göbeği* isimli kitabı okudum. Bu kitapta buğdayın zaman içerisinde nasıl değiştiğinin inanılmaz ve ayrıntılı bir tarihçesi yer almaktaydı. Dr. Davis’e göre buğdayın gerçek anlamıyla değişimi 1943 yılında, dünyadaki açlığın bitirilmesi amacıyla, dönüm başına daha fazla mahsul elde edilebilmesi için genetik yapısının kasıtlı bir şekilde değiştirilmesiyle olmuş.² Bunun bizim konumuzla ilgili olan ve dikkatinizi çekmek istediğim kısmı ise, bu yeni buğday türünün gelişiminin, insanların daha fazla işlenmiş gıda tüketmeye başladıkları zamanın başlangıcına denk gelmesidir. Bu tarihten sonra önce bir “hazır yemek” toplumu, sonra da “hazır yemek” dünyasına dönüştük. Başlangıçta bu değişiklik yapılırken, yüksek konsantrasyonda gluten içeren işlenmiş buğdayı günde birkaç kez ve yılda 365

gün tüketebileceğimiz öngörülmemiştir ve zaten böyle de beslenmememiz gerekiyordu. Araştırmalar, besin proteinlerine yüksek oranda maruz kalmanın immün bir reaksiyona yol açtığını açık bir şekilde göstermiştir. Ben, glutene karşı gelişen fiziksel reaksiyonun şiddetinin ve sıklığının giderek artmasının, yakın tarihte geliştirilmiş olan bu buğday türüne çok fazla maruz kalınmasına bağlı olduğuna inanıyorum.

Çölyak Hastalığı

Bir doktor olarak görevim, belirli bir durum veya hastalık ile ilgili en yeni gelişmeleri ve araştırmaları okuyup takip etmektir. Bu araştırmalarda gluten kesin bir şekilde ana başlıklardan birini oluşturmaktadır ve gluteni hastalıklarla ilişkilendiren çok sayıda çalışma da yayımlanmaktadır.

Ama öncelikle çölyak hastalığı hakkında konuşalım. Çölyak hastalığı, ince bağırsakların otoimmün bir hastalığıdır ve en sık görülen hastalıklardan birisidir. Avrupa kökenli insanların yoğun olarak yaşadığı Avrupa, Kuzey ve Güney Amerika ve Avustralya gibi bölgelerde sıklığı toplumun yüzde 1'ine kadar çıkmaktadır. Beslenme şekli batılılaşan ve geçmişte olduğundan daha fazla buğday tüketilen Güney Afrika, Orta Doğu ve Asya kıtasının belirli bölgelerindeki sıklığı da giderek artmaktadır. Çölyak hastalığı olan kişilerin bu duruma karşı belirgin bir genetik yatkınlıkları vardır ve bu genetik, çevresel tetikleyicilerle birleştiğinde bu kişilerde hastalık gelişir. Bu durumda tetikleyici kuvvetle muhtemel glutendir; özellikle de genetiği değiştirilmiş, süper-konstantre gluten.

Bu hastalıkta gerçekleşen şey, bağışıklık hücrelerinin, sindirim sisteminizin duvarından dışarı doğru uzanan ve villus adı verilen bu parmaklı çıkıntılara saldırımlarıdır. Villusları gözünüzde canlandırmak için, bunları bir "shaggy" halıya benzetebilirsiniz. Villuslar önemlidir çünkü bağırsağınızın yüzey alanını artırır ve böylelikle vücudunuzun ihtiyacı olan tüm besinlerin sindirilip emilmesine imkan sağlarlar. Eğer bağışıklık hücrelerinin bu saldırıları tedavisiz kalırsa, villuslar zarar görür ve bağırsak duvarı sonunda enflamasyonlu ve dümdüz bir görünüme sahip olur; yani "shaggy" halınızın bütün tüyleri dökülür. Bu gerçekleştiğinde vücudunuzda neler hissedersiniz? Genellikle bu şekilde bir gluten reaksiyonu olan insanlarda ishal, gaz ve karında şişkinlik gibi sindirim belirtileri olur. Ayrıca bu kişilerde protein, yağ, vitamin ve minerallerin emilimi çok iyi olmadığından, birkaç belirtiyi çok fazla dillendirirler: anemiktirler (kansızlık), çok çabuk yorulup çok sık hasta olurlar ve saç dökül-

mesinden şikayet ederler. Çocuklarda ise çölyak hastalığı bodurluk olarak da tanımlayabileceğimiz boy kısalığına neden olabilir.

Modern tıba göre, gerçek çölyak hastalığının tanısını koymanın tek yolu bir kan tetkiki ve ince bağırsak biyopsisidir. Kan tetkiki zarar görmüş bağırsak villuslarını göstermek için özgül bir testtir. **Ancak çalışmalar, tüm bu tetkikleriniz normal olsa bile, çölyak hastalığı gelişme potansiyelinizin olabileceğini, yani vücudunuzun hastalığın tam şeklini alma yolunda adım adım ilerliyor olabileceğini göstermiştir.** Gizli ya da sessiz bağırsak hastalığı tam olarak etkilerini ortaya çıkarmamış olabilir ancak gluten tüketmeye devam ederseniz, yıllar içerisinde bunlar daha belirgin hale gelecektir.

Gluten tüketmenize bağlı olarak şu anda bağırsaklarınızda herhangi bir belirti yokken, vücudunuzun başka bir bölgesinde bir reaksiyonunuz gerçekleşiyor olabilir. Glutenin yaptığı her şeyi göremeyiz ve bağırsaklarınızda çölyak hastalığı gelişene kadar on yıllar geçebilir. Bu nedenle gördüğünüz ilk hastalık çok farklı bir otoimmün duruma bağlı olabilir. Bu da sürpriz olmaz çünkü tiroid hastalığı, romatoid artrit ve multipl skleroz hastalıklarının tamamı çölyak hastalığı ile ilişkilendirilmiştir. İlk önce tiroid, eklem ve sinir sistemi hasarlanır ve bu bulgular çölyak hastalığının herhangi belirtisi gelişmeden önce, bir şeylerin bozuk olduğunun ilk belirtileri olabilir. Aslında bir kaç çalışmada, bazı kişilerdeki bu hastalıkların, çölyak hastalık spektrumunun birer parçası olduğu iddia edilmiştir.³

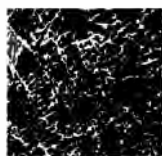
Gluten Hassasiyeti mi Çölyak Hastalığı mı?

Yakın bir zamana kadar çölyak hastalığının glutenin neden olduğu tek zararlı fiziksel reaksiyon olduğu kabul ediliyordu. Ancak 2010'da glutensiz ürünlere dünya üzerine harcanan para 2.5 milyar dolar oldu. Bu rakam bize glutensiz ürünlere sarılanların sadece çölyak hastalığından muzdarip olan insanların olmadığını göstermektedir. Peki o zaman neler oluyor? Gluten hassasiyeti dediğimiz nispeten yeni bir durum ortaya çıktı.⁴ Şekil 1'e bakarsanız, gluten yediğinizde yaşayabileceğiniz farklı reaksiyonları görebilirsiniz. Bu reaksiyonlardan birisi çölyak hastalığı, diğeri de gluten hassasiyetidir.

Gluten hassasiyeti, çölyak hastalığı için laboratuvar tetkikleriniz normalken, glutensiz bir beslenme sonucunda belirtilerinizin kaybolmasıyla saptanır. Araştırmalar bunun altında yatan mekanizmayı tam olarak açıklayamamıştır ve de hassasiyetinizin olup olmadığını belirleyecek bir laboratuvar tetkiki de henüz bulunamamıştır. Ancak bu durumun çölyak hastalığına neden olan im-

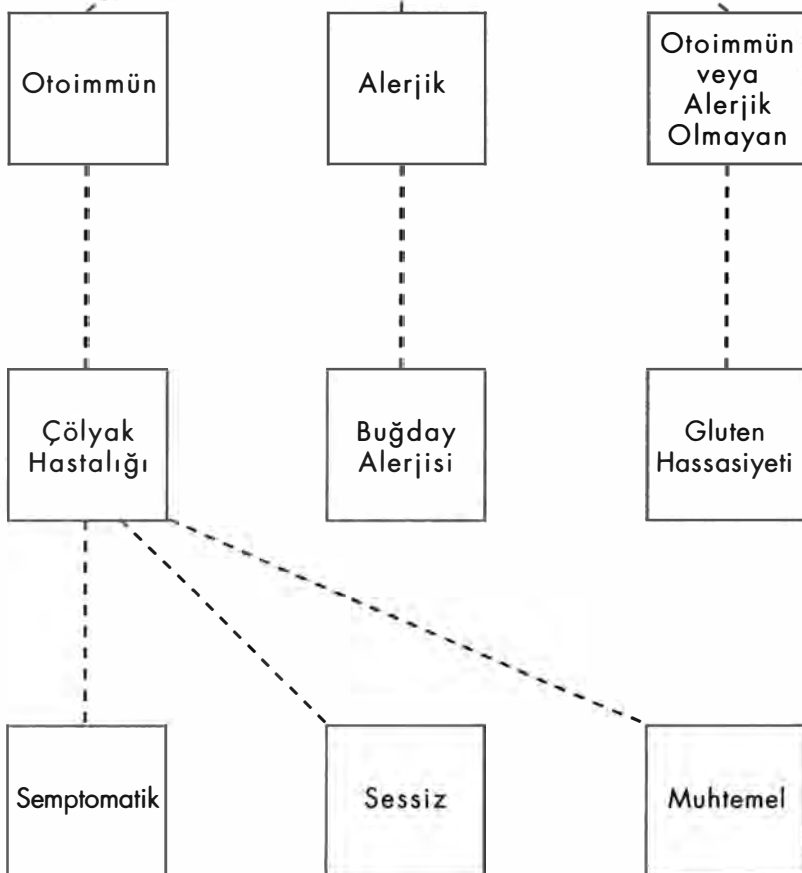
mün reaksiyondan farklı bir reaksiyonun sonucunda geliştiği düşünülmektedir. Gluten hassasiyetinin belirtileri genellikle karın ağrısı, karında şişkinlik, ishal, kabızlık, akıl karışıklığı (beyin sisi de denilir), yorgunluk, egzama ya da başka cilt döküntüleri, baş ağrısı, eklem ve kas ağrısı, kol ve bacaklarda uyuşma, depresyon ve anemidir ve bu belirtiler varken ince bağırsağın iç yüzeyi normal veya normale yakındır. Gluten hassasiyetinizin olup olmadığını anlamanın en iyi yolu, beslenmenizden gluteni çıkarıp belirtilerinizin kaybolup kaybolmadığına bakmaktır. (Bunu nasıl yapacağınızla ilgili başlıca şeyleri “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde anlatacağım.) Bu deneyi hastalarım üzerinde her zaman uyguladım ve glutensiz beslenmenin onlara nasıl yardımcı olduğu ile ilgili hikayelerini her duyduğumda da hayretler içerisinde kalırım. Hastalarım bana sadece yukarıda bahsettiğim şikayetlerde bir iyileşmeden bahsetmezler; ayrıca, henüz en son literatürde bile glutenle olan ilişkilerini okumadığım bazı belirtilerde de düzelme fark ettiklerini söylerler; daha iyi bir uyku kalitesi, duygu durumlarında iyileşme, sıcak basması, gece terlemeleri gibi menopoz belirtilerinde azalma ve diğer pek çok belirtilerde de bir iyileşme bunlara örnektir. Ben, genel anlamda yiyeceklerin ve özellikle de glutenin, otoimmün hastalıklar da dahil olmak, üzere kronik hastalıkların nedeni veya alevlenmelerinin sebebi olarak önemli bir role sahip olduğundan eminim. Glutenin otoimmün hastalıklara neden olduğu veya gelişimlerine katkıda bulunduğu konusunda tam bir kanıt olmamakla beraber, bu olasılık yok da sayılamamaktadır. Glutensiz bir beslenme, benim tüm tedavi programlarımın zorunlu bir parçasıdır ve aynı şekilde, size de önerim bu şekilde beslenmeniz olacaktır.

Şekil 1



glutenin mikroskopik görünümü

GLUTEN-İLİŞKİLİ HASTALIKLAR



Gluten İmmün Bir Reaksiyona Nasıl Yol Açar?

Diyelim ki kahvaltıda çok lezzetli içi gluten dolu bir kruvasan veya simit yediniz. Eğer sindiriminiz çok güçlü değilse veya zayıflamış ya da geçirgen bir bağırsak yüzeyiniz varsa, kısmen sindirilmiş gluten parçacıklarının bağırsak yüzeyinden geçerek kanınıza karışması açısından yüksek bir risk alındasınızdır. Gluten burada bağışıklık hücrelerinizle karşılaşır ve onlar tarafından yabancı bir parçacık olarak tanınır. (Bu konuyu ve bunu nasıl düzelteteceğinizi Bölüm 8 “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te ayrıntısıyla anlatacağım.)

Normalde gluten sindirilir ve parçalanmış moleküler hali bağışıklık sisteminizle karşılaştığında fark edilmez hale gelir. Ancak daha iri bir gluten parçacığı bağırsak bariyerinizden sızıp bağışıklık hücrelerinizle karşılaştığında, bir alarm durumu oluşturur. Bu alarm, bağışıklık hücrelerinizin çekirdeğindeki genleri aktiveleştirerek hücredeki hayat kitabının bir “bölümünü” açar. Artık hücreye glutene saldırmasını söyleyen bir olaylar silsilesi başlatılmıştır. Eğer bu gıdayı yemeye devam ederseniz, bağışıklık hücreleriniz sürekli uyarılıp aktif halde kalacak ve glutenden kurtulma çabasıyla her türlü enflamatuvar molekülün serbest kalmasına neden olacaklardır. Glutenin otoimmün hastalığa neden olma yollarından birisinin de glutenin –yani amino asit yapısının veya “kimlik kartı”nın– vücudumuzdaki pek çok dokuya benzemesidir. Böylelikle vücudunuz yoğun bir şekilde glutene saldırmakla meşgulken, ince bağırsağınızdaki ve tiroid bezinizdeki dokulara, (sinir sisteminizdeki) miyelininize ve eklemlerinize de saldırmaya başlar ve bu dokularda da hasara neden olur. (Bu olaya moleküler mimikri denir.)

Glutene Olan Reaksiyonunuzu Test Etmek

Moleküler mimikrinin glutenin otoimmün hastalığa neden olma mekanizmalarından birisi olduğu düşünülmektedir. Glutenin kimlik kartının kendi dokularımızın kimlik kartına benzemesi, bağışıklık sisteminin hata yapmasına neden olmaktadır. Bu karışıklıktan kaynaklanan immün saldırıya *moleküler mimikri* denir. Bu reaksiyon antikorlar yoluyla olur ve bu antikorları ölçmede kullandığımız testlere anti-gliadin antikor (AGA) ve deamine gliadin antikor (DGA) testleri denilmektedir. Bu testler çölyak hastalarında, bağırsaklarda hasara dair herhangi bir bulgu yokken bile pozitifleşen ilk testlerdir. Aslında bu testler, doktorunuzdan da bakılmasını isteyeceğiniz ilk tetkiklerdir.

Hastalarımın kaç kez gastroenterologlarının, AGA testleri pozitif olduğu halde diğer çölyak belirleyici testleri negatif olduğu için gluten yiyebileceklerini söylediğini yazsam şaşırırsınız. Bunu duymak beni gerçekten de sinirlendiriyor! Bu doktorların pozitif bir AGA testinin muhtemel bir çölyak hastalığının ilk ve en erken bulgusu olduğunu söyleyen bilimsel makaleleri okumadığı ve gelişmeleri takip etmediği çok açık. Bu anti-gliadin antikorları, bağırsaklarda herhangi bir hasar geliştirmeden önce, vücudunuzdaki başka dokulara saldırıyor olabilir. Hele bir de bu öyküyü anlatan kişi *zaten* Hashimoto hastalığı ya da Graves hastalığı ya da multipl skleroz ya da romatoid artritinin de olduğunu söylüyorsa sinirlerim tavan yapıyor. Bu hastalıklar çölyak hastalığı ile birlikte en sık görülen otoimmün hastalıklardır veya çölyak hastalığına öncülük etmektedirler. Eğer anti-gliadin antikorlarınız ya da anti-deamine gliadin antikorlarınız pozitifse, bu size gluten tüketmeyi *kesmeniz* gerektiğini söylemektedir.

Aslında otoimmün hastalarımın büyük bir kısmında bu testler pozitif değildir ancak bu beni otoimmün hastalığı olan herkesin gluten yemeyi kesmesini önermekten alıkoyamaz. **Sadece modern tıbbın sizin için doğru laboratuvar testini henüz bulamamış olması, glutenin sizin bağışıklık sisteminizi altüst etmesine izin vereceğimiz anlamına gelmez.** Bunun için yeterli kanıtımız var ve ben buna mesleki hayatımda defalarca ve defalarca kez tanık oldum. Kaybedecek neyiniz var? En azından “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nü okuyup deneyebilir ve gluteni uzaklaştırmanın sizin üzerinizde olumlu etkisi olup olmadığını görebilirsiniz.

Hangi Yiyecekler Bağışıklık Sisteminiz İçin Kötüdür?

Yiyecekler, bağışıklık sisteminizde bir reaksiyona neden olacak gluten dışında birçok başka bileşik ile doludur. Yiyecekler çoğu zaman sinsice ve yavaş yavaş etki eder. Bu durum belirli bir yiyeceği, hissettiğiniz durum ile bağdaştırmayı güçleştirir çünkü genellikle bu tarz reaksiyonlar sindirim sisteminizin dışında gerçekleşir. Başka bir deyişle gaz, şişkinlik veya mide ağrısı gibi belirtileriniz olmaz da, eklem ağrısı ya da baş ağrısı gibi başka belirtileriniz olur ve bu nedenle de bunları yediğiniz şeylerle ilişkilendirmezsiniz. Benim gözlemlerime göre kendinizi yorgun hissediyorsanız, konsantrasyon güçlüğü varsa ya da eklem veya kas ağrısı ya da genel bir rahatsızlık hissiniz varsa, bunların bir kısmının nedeni yiyecekler olabilir.

Şeker

Bağıışıklık sisteminizi tehdit etme potansiyeli olan tek şey gluten değildir; ben ayrıca karbonhidratlar üzerinde de durmak istiyorum. Şeker, gerçekten tehlikeli olan bir tür karbonhidrattır. İşlenmiş şeker içeren bir beslenme tarzı, artmış enflamasyon ve bağıışıklık hücrelerinden T hücre ve B hücrelerin bozulmuş fonksiyonu ile ilişkilidir. Tüketilen şeker ile otoimmün hastalıkların ilişkisini inceleyen çalışmalar yoktur; ancak şeker ve bağıışıklık fonksiyonu ile ilişkili çalışmalar oldukça fazladır.⁵ Yüksek glisemik endeksli bir beslenme, kan şekeri düzeyinizde hızlı bir yükselmeye neden olan beslenme demektir. Buna bolca şeker ve beyaz un içeren yiyecekler örnek verilebilir. Bu tip bir beslenme çok sağlıksızdır ve kalp hastalıkları, kanser, inme ve diyabet ile ilişkilendirilmiştir. Bu kitabın amaçlarından birisi bağıışıklık sisteminize yardımcı olacak ve onu dengeleyecek bir şekilde beslenmenizi sağlamaktır. Bunu yapmak için beyaz un ve rafine şeker içeren simit, ekmek, kahvaltılık mısır gevreği, kek, kurabiye, kraker, lolipop şeker ve gazlı içecek içeren her gıdayı beslenmenizden çıkarmalısınız. Tabii bunu yaparken, şekerin gizlendiği diğer yiyeceklere de dikkat etmelisiniz. Mesela hazır meyveli yoğurtlar, hazır yemek mekanlarındaki meyveli buzlu içecekler genellikle meyve şurubu içerirler. Çalışma modülümüzde bundan bahsedeceğim ama şimdilik bağıışıklık sistemimizi kurtarma planının bir parçası olarak beyaz un ve rafine beyaz şekerle vedalaşmanız gerektiğini bilin.

Yağlar

Biraz, da en çok yanlış anlaşıldığını düşündüğüm besin olan yağlardan bahsedelim. Yağlar söz konusu olduğunda hastalarımın çoğu şu iki gruptan birisindedir: ya yağlardan çok korkmuş ve bu nedenle her çeşidinden uzak durmakta, ya da standart Amerikan beslenme tarzında beslenip tonlarca kötü yağ (doymuş hayvansal yağlar ve işlenmiş gıdalardaki trans yağlar) tüketmektedirler. Her iki durumda da problem vardır çünkü eğer hiç yağ tüketmezseniz, balık, keten, avokado, Hindistan cevizi, yemiş, tohum ve zeytinyağı gibi yiyeceklerde bulunan iyi yağların antienflamatuvar faydasını kaçıırıyorsunuz demektir. Eğer çok fazla kötü yağ tüketiyorsanız da enflamasyonu ve bağıışıklığınızın fonksiyon bozukluğunu artırıyorsunuz demektir. Bu bölümde kötü yağları uzaklaştırmaktan bahsedeceğiz; bir sonraki bölümde de otoimmün hastalıkları olan

kişilerde faydalı olduğu gösterilmiş olan yiyecekleri beslenmenize nasıl ekleyebileceğinize odaklanacağız.

Doymuş kötü yağların bir çeşidi sığırdan -sığır etinden ve süt ürünlerinden- gelir. Sığırlarımız kötü (genellikle mısırla) beslenirler ve bu nedenle de vücutları daha fazla doymuş yağ yapar ve siz mısırla beslenmiş sığırdan gelen eti veya süt ürünlerini tükettiğinizde, içerdikleri yağ *vücudunuzdaki* enflamasyonu artırır. Eğer yine de sığır eti ve süt ürünlerini tüketmek istiyorsanız ve de bulabilirseniz, yeşilliklerle beslenen, organik bir şekilde yetiştirilmiş sığırların ürünlerini seçmeniz en iyisi olacaktır. Çimenle, yeşilliklerle beslenen sığırların yağı daha sağlıklıdır ve bunları yiyerek beslediğinizde, sizin de sağlığınıza katkıda bulunacaklardır.

Trans-yağ ile dolu işlenmiş gıdalar, kısmen hidrojene yağ içerirler ve bu yağlar doğal değildir. Aslında bunlar laboratuvarlarda yapılmışlardır. Bunlar yiyeceklerin raf ömrünü artırmak ve margarinin yerini almak için üretilmişlerdir. Margarin doğmuş bir yağdır ve 1970'ler ve 80'lerde kalp hastalıklarındaki artıştan sorumlu tutulmaktadır. Ancak trans yağların, margarindeki doymuş yağlardan çok daha yüksek bir hızda ve sıklıkta hastalığa neden olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu programın önemli bir kısmı da yediklerinizden tüm trans yağları çıkartmaktır.

BAĞIŞIKLIĞIN İŞLEVİNİ VE DENGESİNİ İYİLEŞTİREN YİYECEKLER

Antienflamatuvar Beslenme

Tüm hastalarımın antienflamatuvar yeme yaklaşımına alışmalarını öneriyorum. Bu bir öğün planlaması değil, bir yaşam tarzıdır. Enflamasyon tüm kronik hastalıkların bir öncülü olduğundan, tanısı konmuş bir hastalığınız olsa da olmasa da, sadece böyle bir hastalığı önlemek için bile olsa, enflamasyonu azaltan yiyeceklerden daha fazla tüketmek ve onu artıran yiyecekleri beslenmenizden çıkartmak çok mantıklıdır.

Gördüğünüz gibi, tükettiğiniz yağın çeşidi çok önemlidir. Eğer kötü yağlar yerseniz, bu yağlar vücudunuzda araşidonik asit denilen bir molekülün artmasına neden olur ve bu molekül, eikozanoidler adı verilen enflamatuvar moleküllerin oluşturulmasına neden olur. Almanya'da yapılan bir çalışmada romatoid artritli olan ve balık yağı tedavisi verilen hastalara, antienflamatuvar bir diyet verildiğinde gözlenen düzelmenin, bu diyeti almayanlara göre belirgin bir şekilde daha iyi olduğunu görmüşler ve bu hastaların vücutlarındaki ara-

şidonik asit miktarında azalma sağlayabilmişlerdir.⁶ Buradaki ana fikir şudur: Sadece balık yağı takviyesi alıp enflamasyona neden olan yiyecekleri tüketmeye devam etmek yeterli değildir; daha iyi hale gelemezsiniz. Bu, arabanızın deposu düşük oktanlı benzinde doluyken, yüksek oktanlı benzin eklemeye çalışmanıza benzer; yani arabanızın motoru tıkanır. Yani sözün kısası: deponuzu antienflamatuvar yiyeceklerle doldurun! Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

İyi Yiyecekler

Şu ana kadar ağırlıklı olarak yememeniz gereken yiyeceklerden bahsettik. Biraz da yemeniz gereken yiyecek ve besinlerden bahsedelim. Fitobesinler meyvelere ve sebzelere renklerini veren bileşiklerdir. Birkaçının ismini duymuş olabilirsiniz; isim vermek gerekirse lutein, likopen ve resveratrol gibi. Resveratrol ile ilgili yapılan çalışmalar, hücre içerisindeki uzun yaşam genini aktif hale getirebildiğini ve hücrelerin daha uzun yaşamasına yardımcı olduğunu açıkça göstermiştir. Otoimmün hastalıkların tedavisinde de faydalı olabilecek yiyecekleri araştıran çok sayıda çalışma vardır. Şu ana kadar en iyi kanıtlar esansiyel yağ asitleri (iyi yağlar), D vitamini, A vitamini, çinko, selenyum ve yeşil çay için gösterilmiştir. Mantar özütlерinden de kısaca bahsetmek istiyorum. Bunlar bağışıklığı destekleyen bileşiklerde çok fazla kullanıldığından, onları nasıl kullanacağınızı anlamanızı istiyorum. *İmmün Sistem ve Detoks*'ün hedefi, bağışıklık sisteminizin temellerini onararak tamamen iyileşebilenizi sağlamaktır. Bu nedenle bağışıklık sisteminizin iyilik halini genel olarak destekleyen tüm yiyecekleri ve takviyeleri ayrıntısıyla anlatmak yerine bağışıklık dengesizliğinizi azaltacağı ve belirtilerinize iyi geleceği kanıtlanmış olanlara odaklanacağım. Bu bölümde en son araştırmaların bizlere neler söylediğini sizinle paylaşacağım ve bir sonraki bölümde de hangi yiyecekleri yemeniz ve hangi takviyeleri almanız gerektiğinin ayrıntılarını vereceğim.

Esansiyel Yağ Asitleri

İyi ve kötü yağlarla ilgili tartışmamıza geri dönelim. Beslenmenizde sadece tüm trans yağları kesip doymuş hayvansal yağları yemeyi bırakmanız yetmez; bunlarla birlikte tükettiğiniz iyi yağları artırmanız da önemlidir. Bazı kişiler “iyi yağ” teriminin bir tezat oluşturduğunu düşünür, ama bu doğru değildir. İyi yağlar, vücudumuzda üretilemeyen esansiyel (yani “elzem”) yağ asitlerini içerir, bu nedenle bunları içeren yiyecekleri tüketmemiz gereklidir. Bu yağlara

örnek, muhtemelen isimlerini sıkça duyduğunuz omega-3 ve omega-6 yağlardır. Önemli omega-3 yağlardan olan EPA ve DHA, balık yağı takviyelerinin aktif bileşenleridir. Bağışıklık sisteminiz için çok önemli olan omega-6 yağı GLA'dır ve çuha çiçeği, siyah kuş üzümü ve hodon otu yağı takviyelerinde bulunur. Bir sonraki bölümde, bu besinleri hangi yiyeceklerden alabileceğimiz hakkında konuşacağız ama şimdilik en yaygın kaynakların yaban somonu ve sardalya gibi balıklar, badem ve ceviz gibi yemişler, ayçiçeği ve kabak çekirdeği gibi tohumlar ve karalahana ve pazı yaprağı gibi yeşillikler –kısaca standart bir Amerikan beslenmesinde eksik olan yiyecekler– olduğunu bilin. Sağlıklı olan diğer yağlar avokado, Hindistan cevizi ve sadeyağda bulunan doymuş yağlardır. Maalesef bu yağlar 1980'lerdeki anti-yağ devriminde kötü bir şöhret edindiler ve insanlar ne yazık ki hala bu söylentilere inanmaya devam etmektedir. Benim ilginç bulduğum bir konu, kronik hastalıkların sıklığının o yıllardan bu yana giderek artmasıdır. Ben bu durumu bir tesadüf olarak görmüyorum.

Yağlar, iki önemli yol ile bağışıklık sisteminizi etkiler. Hücre zarlarınız yağ asitlerinden yapılmıştır. Eğer fazla miktarlarda omega-3 ve -6 tüketirseniz, hücre zarlarınız gevşek ve akışkan olacak ve bu halleriyle de en etkin şekilde çalışacaklardır. Diğer taraftan, çok fazla miktarda doymuş yağ ve trans yağ tüketirseniz, bu yağlar hücre zarınızın yapısına dahil olup onu daha sert bir hale getirecektir. Bu durumun sürekli olarak mesajcı moleküllerle karşılaşan ve onlarla iletişim halinde olan hücrelerin bu yanıtları üzerinde olumsuz bir etkisi olacaktır. Massachusettes Üniversitesi Tıp Merkezinde yapılan bir çalışmada, gama linoleik asit (GLA) içeren hodon otu verilen romatoid artritli hastaların belirtilerinde belirgin bir iyileşme saptandı. Sonuçlar, GLA'nın insan vücudunda DGLA adı verilen bir maddeye dönüştürüldüğünü ve bu şekilde aktivitesi ileri derecede artmış olan bağışıklık hücrelerinin zarlarının yapısına girerek onların aktivitelerini azalttığını göstermiştir.⁷ Bunun anlamı GLA'nın aşırı derecede uyarılmış bağışıklık hücreleri üzerinde sakinleştirici etkisinin olduğudur. Aşırı uyarılma bütün otoimmün hastalıklar için bir problem olduğundan, beslenirken tükettiğiniz yağlar hakkında düşünmek çok önemlidir.

Yağların bağışıklık sisteminizi etkileyebileceği ikinci yol ise, tükettiğiniz tüm yağların prostaglandin adı verilen, farklı tiplerinin vücudunuzdaki enflamasyonu hem artırma hem de azaltma özelliği bulunan önemli moleküllere dönüştürülmesidir. GLA içeren yiyecekler yediğinizde ya da GLA takviyesi kullandığınızda, çok iyi bir prostaglandin olan PGE1'in miktarı artar. Romatoid artritli olan hastalarda PGE1'in harika etkileri vardır; mesela enflamasyonu,

dolaşımdaki immün kompleksleri ve aktivitesi artmış T hücre sayısını azaltır. **Balık yağı ile ilgili yapılan çalışmalarda bu antienflamatuvar faydaların hem romatoid artrit, hem de lupuslu hastalarda görüldüğü ve hastalığın belirtilerinde ve şiddetinde azalma gözlemlendiği bildirilmiştir.**⁸ Birçok hasta da belirtilerini baskılamak için kullanmakta olduğu ilaç miktarını azaltabildiğini belirtmiştir. Bu yağları beslenmenize eklemeniz çok önemlidir ve çalışma modülünde bunların hem yiyecek he de takviye ile alınması önerilecektir.

D Vitamini

D vitamini, otoimmün hastalıklarda en çok çalışılan besin olmuştur. Multipl sklerozu araştıran uzmanlar, bu hastalığın sıklığının kuzey enlemlerinde, yani güneşi en az gören ülkelerde çok daha fazla olduğunu fark ettiler. Bu besin ciltte güneş ışığının etkisiyle yapıldığından, araştırmacıların düşük D vitamini düzeyi ile MS riski arasındaki ilişkiyi anlamaları çok uzun sürmedi. Aslında düşük D vitamini düzeyi sadece MS ile ilişkili değildir; artık romatoid artrit, lupus, insüline bağımlı diyabet ve enflamatuvar bağırsak hastalıkları (İBH) ile de ilişkili olduğu bulunmuştur. D vitamini eksikliğinin bu otoimmün hastalıklardan herhangi birisine *neden olduğu* ispatlanamamışsa da, kan düzeylerinizin düşük olması sizdeki riski artırmakta ve bu düşüklüğün tedavi edilmesi belirtilerinizi azaltıp hastalığın ilerleyişini yavaşlatmaktadır. Ohio Eyalet Üniversitesinde yapılmış olan bir çalışmada bir grup lupus hastasında D vitamini düzeyleri düzenli olarak ölçülmüş ve hastalığın D vitamini düzeylerinin düştüğü kış aylarında alevlenmeye daha meyilli olduğu gösterilmiştir.⁹

Adındaki “vitamin” sözcüğüne rağmen, D vitamini aslında bir hormon olarak düşünülmelidir. Bunun nedeni, “hormon” kelimesinin tanımına uygun bir şekilde vücuttaki pek çok hücre reseptörüne doğrudan bağlanıp hücre fonksiyonunda değişikliğe neden olmasıdır. Vitaminler hücre reseptörlerine bağlanmazlar; bunun yerine enzim reaksiyonlarında birer “yardımcı” olarak çalışırlar. D vitaminin aktif şekline kolekalsiferol ya da D₃ denir, ancak ergokalsiferol ya da D₂ denilen başka bir D vitamini çeşidi de vardır ve bazı bitkilerde bulunur. Vücudunuzun bitki tipi D₂’yi aktif tip D₃’e çevirmesi zordur ve biz bu nedenle takviye olarak her zaman D₃’ü öneririz. D₃’ü cildinizde güneş ışığından da yapsanız, ya da takviye olarak da alsanız fark etmez, D₃ önce karaciğere gider ve burada 25-OH vitamin D’ye dönüşür. D vitamini düzeylerinizi ölçtürtekseniz mutlaka 25-OH vitamin D düzeyinizi ölçtürmelisiniz, çünkü bu, vücudunuzda ne kadar D vitamini olduğunu anlamanın en güvenilir yoludur.

25-OH vitamin D, daha sonra 1,25-dihidroksivitamin D'ye dönüştürülür. Bu şekli, hormonun en etkili şeklidir çünkü hücre içerisine girip çekirdeğe gider ve gen kodunu aktiveleştirir, yani hayat kitabındaki bağışıklık sisteminizle ilgili bölümü açar.

D Vitamini ve Bağışıklık Sisteminiz

1,25 dihidroksivitamin D şunları yapar:¹⁰

- Vücuttaki dendritik hücrelere ve beyindeki astrositlere bağlanır. Bunlar, bağışıklığın savunma hattında, herhangi bir yabancı madde ile karşılaşan ve bir alarm durumu oluşturan ilk hücrelerdir. D vitamini bu hücrelerin, vücudun kendi antijenlerine karşı olan aktivitelerini azaltır; yani bu şekilde hücrelerin toleransı artar ve kendi dokularına saldırma eğilimi azalır.
- T hücrelerin gelişimine etki ederek düzenleyici T hücrelere olgunlaşmalarını sağlar. Düzenleyici T hücreler, hepsi otoimmün hastalıkları uyaran Th1, Th2 veya Th17 hücreler gibi hücrelerin aksine, en sağlıklı T hücre tipidir.
- Th1 lenfositleri doğrudan engeller. Bunun anlamı D vitaminin, bu uyarılmış öldürücü hücreleri yatıştırdığıdır. Otoimmün hastalıklarda enflamasyona neden olan hücrelerdeki artışın bir kısır döngüye neden olabileceğinden bahsettiğimizi hatırlayın. D vitamini bunların tekrar bir dengeye gelmelerine yardımcı olur.
- Aktifleşmiş B hücrelerin antikor üretimini azaltır; ki bu da otoimmün hastalıklardaki dengesizliklerden birisidir.

Yani, eğer 25-OH vitamin D düzeyiniz iyiye (50 nm/l'nin üzerinde olması hedeflenir; bazı çalışmalar 75 nm/l'yi sınır kabul eder), bu durum T hücrelerinizin düzenlenmesinde yardımcı olacak ve böylelikle bu hücrelerin kendi dokularınıza toleransları artacak ve kontrolden çıkmaları önlenecektir. Eğer halihazırda otoimmün bir hastalığınız varsa ve D vitamini düzeyiniz düşükse, takviye D vitamini almak, zaten aktif hale gelmiş olan öldürücü hücrelerinizin yok edilmesinde ve çok daha fazlasının üretilmesinin önlenmesinde yardımcı olacak ve böylelikle bu hücrelerin neden olduğu enflamasyon ve hasarı azaltacaktır.

Ne kadar D vitamini almalısınız? Çalışmalar günde 4,000 IU'ye kadar D vitamini almanın güvenli olduğunu gösterdi; ancak hekiminizden veya bir sağlık çalışanından, kanınızdaki 25-OH vitamin D düzeylerinizi üç ayda bir ölçmesini istemelisiniz.¹¹ İstenilen düzeylere (50-75 nm/l) ulaşıldıktan sonra günlük dozu

1,000-2,000 IU'ye düşebilir ve doktorunuzla birlikte sizin için en uygun idame dozunu belirleyebilirsiniz.

D vitamininin emilimi için A vitamininin gerekli olduğunu unutmayın. A vitamini bu etkisinin yanı sıra, bağışıklık hücrelerinizin sağlıklı bir şekilde gelişmesinin düzenlenmesi ve desteklenmesinde de yardımcı olur. A vitamini bir antioksidandır ve çalışma modülünde A ve D vitamini alımınızı artırmak için hem yiyecek, hem de takviye önerileri yer almaktadır.

Selenyum ve Çinko

Selenyum ve çinko bağışıklık sisteminizin iyi bir şekilde çalışmasına yardımcı olan iki önemli mineraldir. Bazı çalışmalar, selenyum eksikliğinin otoimmün tiroid hastalığını tetikleyebileceğini öne sürmektedir. Sebebi şu şekilde açıklanmaktadır: selenyum, tiroid bezinizin en iyi şekilde çalışabilmesi için gerekli olan bir mineraldir. Selenyum, tiroid hormonlarını yapan enzimlerin ve ayrıca tiroid foliküllerinde gelişebilecek hasarı önlemede kritik bir antioksidan olarak görev yapan glutatyon peroksidaz enziminin çalışabilmesi için elzem bir elementtir. Eğer selenyumunuz yoksa, tiroidiniz hormon üretemez ve hücreleriniz serbest radikaller adı verilen bazı maddeler tarafından hasar görebilir. (Serbest radikaller tüm hücrelerde normal biyokimyasal reaksiyonların sonucunda gelişir ve eğer etkisizleştirilmez veya “söndürülmezlerse” zarar verici olabilirler.) Otoimmünitenin gelişme yollarından birinin, tiroid hücrelerinin zarar görmesi ve anormal görünmesi, sonrasında da bağışıklık sisteminin bunları görüp saldırması ve daha fazla hasara ve enflamasyona neden olması olduğuna inanılmaktadır.

Bir çalışmada, günlük 200 mcg selenyum verilmesinin, Hashimoto hastalığının en önemli antikorlarından birisini azalttığı gösterilmiştir.¹² Selenyum eksikliği ile çölyak hastalığı arasında da kuvvetli bir ilişki vardır. Çölyak hastalığı olan kişilerde birçok besin maddesinin emilimi bozulmuştur ve selenyum bunlardan birisidir. Bazen ilk önce otoimmün tiroid hastalığınız gelişir ve aynı zamanda çölyak hastalığınızın da olduğunu, hastalık belirti verene kadar anlayamazsınız. Bir sonraki bölümde beslenmenizde selenyumunu artırmak için benim önerilerim hakkında konuşacağız ki selenyumun eksikliğiniz gelişmesin ve otoimmün tiroid hastalığı riskiniz artmasın.

Çinkonun otoimmün hastalıklardaki rolü ile ilgili yapılan çalışmalar, selenyum ile yapılanlar kadar çok değildir. Farelerin kullanıldığı multipl skleroz ile ilgili çalışmalar, çinkonun T hücre ve hastalık aktivitesi üzerinde önemli bir

rolü olduğunu göstermiştir. Çinko esansiyel bir eser elementtir ve bağışıklık sisteminin normal bir şekilde gelişmesi ve dengede tutulmasında önemli bir role sahiptir. Çinko eksikliği bağışıklık sisteminizi bozar ama çinko takviyesi bu durumu düzeltir. Connecticut Üniversitesinde yapılan bir çalışma 30 mcg/gün çinkonun farelerde multipl sklerozun şiddetini azalttığını göstermiştir.¹³ Tabii ki de çinkonun insanlar üzerinde benzer etkilere sahip olacağını varsayamayız, ancak bu bulgunun bulmacanın bir parçası olması açısından umut verici olduğunu düşünüyorum. Bağışıklık sisteminin uygun bir şekilde çalıştığından neden emin olmayalım? Ben çinkonun önemli olduğunu düşünüyorum ve her zaman da tedavi programlarıma dahil ediyorum; çünkü çinkonun susam tahini, kabak çekirdeği ve bitter çikolata gibi yiyeceklerle ve multivitamin/multimineral takviyelerle alınması çok kolaydır.

Yeşil Çay

Yeşil çaydaki aktif bileşen epigallokateşin gallat (EGCG) denilen bir maddedir ve son zamanlarda bu maddeye olan ilgi giderek artmaktadır. Kanserinin tedavisinde ve önlenmesinde, kardiyovasküler hastalıklarda, zayıflamada, nörodejeneratif hastalıklarda ve daha pek çok durumda faydalı olduğu gösterilmiştir. Oregaon Eyalet Üniversitesinin yakın tarihte yaptığı bir çalışma, EGCG'nin düzenleyici T hücreleri artırmada çok güçlü bir etkisi olduğunu gösterdi. Bu da, zaten bildiğiniz gibi, otoimmünitenin önlenmesinde ve buna karşı toleransın sağlanmasında çok önemlidir.^{14,15} Bu çalışma fareler üzerinde yapılmıştı, ancak yeşil çayın insanlarda da, özellikle otoimmün hastalıklar açısından düşünüldüğünde, bağışıklık sistemimizi besin anlamında desteklemede faydalı bir etkisi olabilir. Bu bölümde yediğiniz yiyeceklerin hücrelerinize bilgi sağladığını ve onlara nasıl davranmaları gerektiğini söylediğini öğrendiniz. Şimdi artık yiyeceklerin ilacınız olabileceğini anlıyorsunuzdur; çünkü antienflamatuvar özellikleri olan (iyi yağlar gibi) yiyecekleri seçmenin ve enflamasyonu tetikleyen (şeker ve kötü yağlar gibi) yiyecekleri beslenmenizden çıkarmanın, bağışıklık sisteminiz üzerinde sakinleştirici etkisi vardır. Artık çalışma modülüne geçip kendi besin hassasiyetlerinizi belirleyerek *sizin* için hangi yiyeceklerin iyi olduğunu anlama vakti geldi. Ve tabii ki de bahsetmiş olduğum besinlerin –yiyecekler ya da takviyeler yoluyla– sizin bağışıklık sisteminiz için olanını bulmanıza yardım edeceğim.

Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak Çalışma Modülü

Yeni başlayan hastalarımın çoğu gibi, kırk sekiz yaşında beyaz bir kadın olan Amy de Blum Sağlık Merkezindeki ilk randevusuna kollarında, kucakladığı bir yığın dosya ile geldi. Dosyalarından taşan kağıtlar, son iki yıldır gittiği modern tıp ve fonksiyonel tıp hekimlerinin istemiş olduğu yığınla laboratuvar tetkikini gösteriyordu. Asıl şikayeti ağrılı, düzensiz ve yoğun adet kanamaları, uykusuzluk, sıcak basmaları ve aşırı bir huzursuzluk haliydi ve bu belirtileri yaklaşık 3 yıldır deneyimliyordu. Bunların dışında herhangi bir sağlık problemi yoktu. Aslında o zamana kadar oldukça sağlıklıydı ve artık böyle hissedememek, kendisinin daha da stresli olmasına sebep oluyordu. Bunlara ek olarak moralini bozan diğer bir şey de, gittiği doktorlar ve uzmanların hiçbirisinin kendisi ile ilgili yolunda gitmeyen şeyin ne olduğunu ve bunu düzeltmek için ne yapması gerektiğini açıklayamamış olmasıydı. İlk önce adetlerini düzenlemek için progesteron kremi verilmiş, ancak bu işe yaramayınca doğum kontrol hapına geçilmişti.

Amy bana geldiğinde hala bu doğum kontrol haplarını kullanıyordu. Bu haplar onun şikayetleri için faydalı olmuştu, ancak 4,5 kilo almış ve cinsel isteği kaybolmuştu. İlk buluşmamızda, onu bu haplardan kurtarmada yardımcı olabileceğimi umduğunu söylemişti. Aslında, benim de ona ilk söylediğim şey, doğum kontrol haplarını bırakması oldu. Böylece bu haplar belirtilerini maskeleyemeyecek ve ben de Amy'nin vücudunda neler olduğunu görebilecektim. Perimenopoz dediğimiz, menopozun erken evrelerinde olduğu açıktı, ama hiç kimse östrojen ve progesteron hormon düzeylerindeki değişikliklere ek olarak neler olmuş olabileceğine dönüp bakmamıştı.

Bir kadın menopoza girdiğinde hormonları, benim endokrin orkestra dediğim şeyi oluşturur. Vücudun tamamının iyi çalışabilmesi için her bir hormon, diğerleriyle etkileşime girerek dengeli bir durumda olmak zorundadır. Hayatlarının bu dönemindeki kadınlarda tiroid hormonlarının çok düşük ya

da yüksek veya adrenal bezlerinin yorgun olduğunu (bu konuyu ayrıntısıyla Bölüm 5, “Stres Bağlantısını Anlamak” kısmında konuşacağız) sıklıkla belirlerim. Bu hormon sistemlerinin birisinin dengesin kaybettiğini ve bunun da Amy’nin menopoza geçişinin neden bu kadar zor olduğunu açıklayabileceğini düşündüm. Bir sonraki basamakta yaptığım şey, Amy’nin kanından tiroidinin ve tükürüğünden adrenal bezinin durumuna bakabileceğim tetkikleri istemek oldu. Sonuçlar geldiğinde, tün adrenal hormonlarının iyi bir dengede ve iyi çalışıyor olduğunu görmek beni şaşırtmıştı. Ancak tiroid bezi tarafından yapılan hormonlar olan serbest T3 ve serbest T4’ün normalin üst sınırına yakın ve beyin tarafından yapılan tiroid uyarıcı hormonun (TSH) birazcık düşük olması beni şaşırtmadı. İlk uyguladığım tarama testlerinin arasında mutlaka anti-tiroid antikorları yer alır ve bu antikorlar Hashimoto tiroiditi için tanı koydurucudur; ama bunların Amy’de negatif olması beni sevindirmişti. Ancak düşük olan TSH ve yüksek serbest T3 ve serbest T4 seviyeleri, bana Amy’nin tiroid bezinin fazla çalıştığını söylüyordu. Bazı doktorlar, referans aralıklarında olan bu sonuçlar için normal diyebilir, ama ben önsezilerime güvenmeyi tercih ettim ve tekrar kan alıp bir de Graves hastalığı için laboratuvara gönderdim. Bu kez Amy’nin sonuçları bu otoimmün hastalık için pozitif geldi. Bu hastalıkta vücudun ürettiği antikorlar tiroid bezini uyarıp fazla hormon yapmasına neden olarak sağlıklı bir dengesizliğe neden olur. Tam olarak belirtmek gerekirse Amy’de tiroid uyarıcı immünglobulin (TSI) denilen bir madde pozitifti. Bu beklenmeyen ama bizi heyecanlandıran bir haberdi çünkü en azından yanlış olsam da Amy’de yanlış olan şeyin ne olduğunu ve ona nasıl yardım edebileceğimi artık biliyordum. Bu şekilde hisseden sadece ben değilim; Amy de rahatlamıştı. Sonunda bazı cevaplara kavuşmuştu.

Sonraki aşamada, çölyak için testleri negatif olduğu halde Amy’ye glutensiz diyet başladım (bunun ayrıntısını bir önceki bölümde anlatmıştım). Neden? Çünkü otoimmün tiroid hastalığınız varsa, laboratuvar tetkikleriniz negatif olsa bile yine de otoimmün bir hastalık olan çölyak hastalığınızın olma ihtimali yüksektir (ya da tam tersi). Bu nedenle Amy’ye gluteni kesmesi gerektiğini söyledim.

Ek olarak Amy’den dışkı tetkiki ve ağır metal için tetkikler isteyerek vücudunda depolanmış olan cıva ve kurşun varlığını inceledim. (Bu toksinleri vücuttan uzaklaştırmak benim yapılacaklar listemin başında yer alır ve o nedenle bu kitaptaki dördüncü basamakta da bu konu vardır.) Sonuçlar, Amy’nin dışkısında parazitler olduğunu ve vücudunda orta derecede cıva birikimi olduğunu

nu gösterdi. Ancak biz bunların tedavisine başladığımızda, glutensiz beslenmenin bir sonucu olarak zaten Graves hastalığının antikorları negatifleşmişti. Daha da iyisi, Amy glutensiz beslenmeye başladıktan sonra sıcak basmaları, uykusuzluğu ve kaygı bozukluğu tamamen gerilemiş ve adet dönemleri daha düzenli ve ağrısız olmaya başlamıştı. Açık olmam gerekirse bu iyileşmelerin onun vücudunda saptadığımız fazla tiroid hormonlarının östrojen ile etkileşime girmesi ve bizim bu durumu düzeltmemizden sonra perimenopoz tablosunun düzelmesinden mi; yoksa tükettiği glutenin doğrudan beynine ve sıcaklık kontrol merkezine etki ederek sıcak basmalarına ya da başka hormonal problemlere neden olmasından mı kaynaklandığından tam olarak emin değilim. Her iki şekilde de Amy ve ben bu belirtilerin ve antikorların kaybolmasından çok heyecan duyuyorduk. Ancak kaygı ve huzursuzluk hali, ben parazit tedavisi ve ek olarak vitamin B₁₂, folat ve SAM* takviyeleri vermeden tam olarak düzelmedi. Bu vitaminleri metil donörü adı verdiğimiz bir besin grubunun üyesi oldukları ve kaygının gelişiminde yer alan beyin yollarında çok önemli oldukları için seçtim.

YİYECEKLER VE KENDİNİZİ NASIL HİSSETTİĞİNİZİN İLİŞKİSİ

Amy'nin hikayesi bize çok önemli iki noktayı göstermektedir. Birincisi, gluten çok aldatıcı bir besin proteindir. Gluten tüketmenize bağlı bazı belirtiler –kaygı ve sıcak basmaları gibi– yiyeceklerle tamamen ilişkisizmiş gibi görünebilir ve glutenin etkisini ve vücudunuza yaptıklarını ancak ve ancak onu beslenmenizden çıkardıktan sonra anlayabilirsiniz. İkincisi gluteni uzaklaştırmak, otoimmün antikorlarınızı düzeltebilir. Bunu bilmenin tek yolu, doktorunuzun antikorlarınızın saptanmasında istediği tetkiklerinizi tekrar istemesidir; genellikle glutensiz bir beslenme tarzına başladıktan sonra, üzerinden altı ay geçmesi bunun için yeterli bir süredir. Bazen, belirtilerinizde belirgin bir değişiklik olmadan da antikorlar negatifleşir ve ben bu nedenle, glutensiz beslediğiniz halde kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili bir değişiklik fark etmeseniz de glutensiz beslenmeye devam etmenizi öneriyorum. Amy'nin hem laboratuvar tetkikleri düzelmiş, hem de kendisini rahatsız eden belirtileri gerilemişti. Onun için glutensiz beslenme şeklini kalıcı bir hayat tarzı haline getirmek kolay bir karar olmuştu.

* S-adenozil-L-metiyonin

Uzmanların inandığı ve çalışmaların önerdiği şey şudur: otoimmün hastalığı olan herhangi bir kişide “geçirgen bağırsak sendromu” (leaky gut syndrome) vardır. Bölüm 8, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te bunu derinlemesine inceleyeceğim, ama burada bağırsaklarınızın geçirgenliğinde artış olmasının, sizde besin hassasiyetinin gelişmesine neden olacağını vurgulamamda fayda var. (Bu nedenle otoimmün bir hastalığınız olduğunda birden fazla gıdaya karşı belirtilerinizin ve reaksiyonunuzun gelişmesi daha muhtemeldir.) Peki besin alerjisi ile besin hassasiyeti arasındaki fark nedir? Besin alerjisi, bir kan ve/veya cilt testi ile belirli bir gıdaya karşı alerjinizin doğrulanmasıdır. Ancak bu alerji testi sonuçları belirli bir gıdaya karşı alerjinizin *olmadığını* söylese de, onu yediğinizde yine de bir reaksiyonunuz olabilir. Buna besin hassasiyeti denir. **Besin hassasiyetleri de bağışıklık sisteminizin bir reaksiyonudur ve vücudunuzda bir enflamasyona neden olur ve bu durum, eğer otoimmün bir hastalığınız varsa, pek de iyi bir şey değildir.** Ancak modern tıp, hala besin hassasiyetlerini tanımlamak için doğru testlere sahip değildir; bu nedenle belirli bir besinle bir probleminiz varsa, bunu belirlemek için başka bir yolumuz var. Bu bölümde, gluten, süt ürünleri, mısır ve soya ile bu problemlere en sık yol açan diğer besinlere hassasiyetinizin olup olmadığının tanısını koymak için kendi kendinizi nasıl test edebileceğinizi göstereceğim. Unutmayın, bir besine hassasiyetinizin olması, basitçe o besini tükettiğinizde kendinizi kötü, tüketmediğinizde iyi hissetmeniz demektir. Yiyecekler, herhangi bir sistemde herhangi bir belirtiye neden olabilir ve reflü, yemekten sonra gaz ve şişkinlik, kabızlık ve ishal gibi sindirim problemlerinden yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü, baş ağrısı, eklem ağrısı ya da kas ağrısına kadar değişebilir. Kitapta daha sonra Bölüm 12, “Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü”nde tam bir eliminasyon diyetinin nasıl yapıldığını göstereceğim ve sonrasında detoks programının bir parçası olan bazı ek besinleri deneyeceğiz.

Şimdi devam edip gluten, süt ürünleri, soya veya mısıra hassasiyetinizin olup olmadığını bulalım. Daha sonra, öğrendiklerinizi beslenmenize nasıl dahil edip, kişiselleştirilmiş bir antienflamatuvar diyet geliştirebileceğinizi ve otoimmün hastalığınızı ya da diğer bağışıklık dengesizliklerinizi tedavi etmeye nasıl başlayabileceğinizi göstereceğim.

Öz Değerlendirme

Besin Hassasiyetlerini Test Etmek

Her birey farklı bir yapıya sahiptir; bu nedenle benim hedefim, sizin kendinize özgü biyokimyanıza dayanarak kişiselleştirilmiş bir program yaratmaktır. Şu andaki sağlık durumunuz, genetik yatkınlığınızın hayatınız boyunca devam eden çevresel faktörlerle etkileşiminin bir sonucudur ve vücudunuza aldığınız yiyecekler, maruz kaldığınız en büyük çevresel faktörlerdir. Ayrıca, belki de ailenizde çölyak hastalığı ya da gluten hassasiyeti gibi otoimmün bir durumu olan başka bir kişi de vardır. Bu bilgi sizin için çok önemlidir çünkü *sizin* de risk altında olduğunuz anlamına gelmektedir.

Kitabın bu kısmında, sizin için en iyi olan yiyecekleri nasıl keşfetmeye başlayacağınızı göstereceğim; biz bu kavrama kişiselleştirilmiş beslenme diyoruz. Bunu benim besin eleme (elimination) ve tekrar yeme (challenge) programımla yapacağız. Bu programa bu adı vermemin nedeni, önce beslenmenizden bir besini çıkartıp sonra da onu tekrar yiyerek ona karşı meydan okumanızdan kaynaklanmaktadır. Bu şekilde beslenmek glutene, süt ürünlerine, soyaya ve mısıra karşı herhangi bir besin hassasiyetinizin varlığını keşfetmeniz size yardımcı olacaktır. Daha önce de belirttiğim gibi, bu besin maddelerini seçmemin nedeni, şu anda insanlarda en fazla görülen hassasiyetin bunlara karşı olmasıdır. Şimdi şaşırmayacağınız bir şey daha belirteyim: besin kaynaklarımızda yer alan buğday, mısır ve soyanın büyük çoğunluğu genetik olarak değiştirilmiştir; bu nedenle vücudunuz bu genleri ve onların proteinlerini birer yabancı madde olarak görüyor olabilir. Buna ek olarak buğday, mısır ve soya sinsi bir şekilde yediğimiz her şeye dahil oldu ve bu hem çok bariz bir şekilde, mesela makarna, mısır cipsleri ve soya sosu gibi; ya da daha az fark edilebilir bir halde, mesela soya lesitini ve mısır şurubu şeklinde oldu. Bu besinlere olan hassasiyetinizin bir nedeni de budur. Bunları çok çok fazla miktarlarda tüketmekte ve bu nedenle de bunlara karşı bir immün reaksiyon geliştirme riskinizi artırmaktasınız. Süt ürünleri de beslenmenizden çıkmalı çünkü sinüslerde doluluk, gaz, şişkinlik ve göz altlarında siyah halkalara neden olmaktadırlar. Problem olabilecek diğer besinler yumurta, kabuklu deniz ürünleri, fıstık ve gölge sebzeler (domates, patates, patlıcan ve biberler) ailesinde yer alan sebzelerdir. Bu sebzeler eklemlerinizde tahrişe neden olabilecek bir madde içerir ve ağrı ve enflamasyona yol açabilirler. Şimdilik bu besinlerle ilgili bir endişeniz gelişmesin çünkü programımızın dördüncü aşamasına geldiğimizde, daha geniş bir eliminasyondan geçip bu yiyeceklerin geri kalanlarını da test edeceğiz.

Başlarken

Beslenme şeklinizi değiştirmeye hazır olun. Bunun sonsuza kadar değil, sadece üç haftalık bir dönem olduğunu unutmayın. Çıkarılacak yiyeceklerin bir listesini yapıp sıklıkla tükettiğiniz bu yiyeceklerin nelerle yer değiştirebileceğini göstereceğiz. Bu bir planlama ve zaman ayrılmasını gerektirir, bu nedenle bir sonraki bölümde yer alan tariflere (ki bu tariflerin hepsi glutensizdir ve süt ürünü, soya ve mısır içermez) ve bu bölümün sonundaki mutfak alışverişi listesine bir göz atmanızı isterim. Böylece alışveriše çıkıp başlamanız için gereken malzemeleri alabilirsiniz.

Bir hedef tarihi belirleyin. Takvime bakıp bu eliminasyon programını tam anlamıyla uygulayabileceğiniz üç haftalık bir süreyi işaretleyin. Zamanlama, gıda alışverişi ve ihtiyacınız olan yiyecekleri hazırlamak da bu süreye dahil olduğu için önemlidir. Mesela gluten ve süt ürünleriyle dolu atıştırmalıkları (çoğu “fast food” dediğimiz hazır yemekler bu şekildedir) önlemek için, ana ve ara öğünlerinizi işinize götürmeniz gerekebilir. Genellikle bu tarz atıştırmalıklara, özellikle acıktığınızda veya meslektaşlarınızla beraber iş yemeklerine çıktığınızda meyledersiniz.

Unutmayın, ilk iki ila üç gün en zor günlerdir. Zaman geçtikçe ve kendinizi iyi hissettikçe bu süreç sizin için kolaylaşacaktır ve buna uymaya devam etmek için daha fazla motivasyon ve enerjiniz olacaktır.

1. Adım: Gluteni, Süt Ürünlerini, Mısırı ve Soyayı Üç Haftalığına Beslenmenizden Uzaklaştırın

Hastalarım çoğu kez neden bu dört besinin tamamını aynı anda bırakmaları gerektiği ve teker teker bırakmalarının daha iyi olup olmayacağını sorarlar. Bu deneyin çalışma şekli şudur: ilk önce hepsini çıkar ve kendini iyi hisset; sonra teker teker başla ve kötüleşip kötüleşmediğine bak. Eğer besin maddelerini teker teker uzaklaştırırsanız, problemlı besin maddesini hala tüketiyor olduğunuzdan kendinizi iyi hissedemeyeceksiniz. Sonra bu besini tekrar aldığınızda kötüleşip kötüleşmediğinizi de anlayamazsınız çünkü zaten hiç daha iyi olmamıştınız ki! O nedenle dört besin maddesi grubunun dördünü de aynı anda çıkartmak en iyisi olacaktır çünkü böylelikle beslenme şeklinizin değişmesiyle, belirtilerinizin de düzeleceğini görmüş olursunuz ve besini tekrar tüketmeye başladığınızda da daha kötü hissedip hissetmediğinizi söyleyebilme şansınız olur.

Ancak bu dört besin maddesinin hepsini çıkarmak sizi çok zorlayacaksa, ilk önce şu ikisini çıkarmanızı öneririm: gluten ve süt ürünleri. Bu ikisini çıkarmak en zordur çünkü standart Amerikan beslenmesinin günlük öğünlerinin tamamı neredeyse bu grupta yer alan yiyeceklere dayanmaktadır.

Gluten

Neleri Yememelisiniz?

Gluten buğday, arpa, Horasan buğdayı, çavdar ve kılçıksız buğdayda bulunan bir proteindir. Ekmek, kek, kurabiye, makarna ve tahıllar gluteni açık olarak ihtiva eden şeylerdir ancak bunların yanında gluten pek çok yiyecekte de gizlenmiş durumdadır. Sonuç olarak ürünlerin üzerindeki içerikleri okumanız ve buğday, arpa, Horasan buğdayı, çavdar ve kılçıksız buğday içerip içermediklerine bakmanız gerekmektedir. Mesela soya sosunun buğdaydan, ya da biranın arpadan yapıldığını biliyor muydunuz? Muhtemelen bilmiyordunuz ve emin olun bu konuda yalnız değilsiniz. Burada gluten içeren tüm gıdaları sıralamak mümkün olamaz ama gıda maddelerinin üzerindeki “İçindekiler” etiketini okumak bir çözüm olabilir. Yulafla ilgili bir sıkıntı yok, ama sadece üzerinde glutensiz oldukları belirtilmişse tüketebilirsiniz.

Neleri Yemelisiniz?

Kinoa, akdarı, karabuğday ve pirinçte gluten yoktur. Belki de gluten hassasiyeti sıklığının artmasındaki en iyi şey, artık daha fazla yerde ilkel tahıllardan yapılmış glutensiz ekmek, makarna, kraker ve hatta kurabiyelerin satılmasıdır. Pek çok gıda maddesinin ambalajının üzerinde açık bir şekilde gluten içermediği belirtilmektedir. (Hatta bazı marketlerde gluten içermeyen yiyecekler için raflar veya koridorlar oluşturulmaya başlandığını gördüm.) Ekmek veya kek gibi bazı glutensiz yiyecekler alışılmış olan ekmek ve unlu gıdalar bölümünde değil de, dondurulmuş gıdalar bölümünde satılmaktadır. Bunun nedeni sıkça kullanılan kimyasal koruyucular olmadan bu gıdaların çok çabuk bayatlamasıdır; buna çözüm bunların dondurulmasıdır. Ben her ne kadar sizin glutensiz beslenmeye geçerken bu konuda azimli olmanızı istesem de, bir yiyeceğin glutensiz olmasının mutlaka sağlıklı olduğu anlamına gelmediğini de bilmenizi ve bu konuda dikkatli olmanızı isterim. Mesela glutensiz kurabiyeler hala şeker içerdiklerinden, sağlıklı bir seçenek olmayabilirler. Sayfa 77’deki “Eliminasyon İçin Menü Önerileri: Yoksunluk Yok!” tablosu size glutensiz beslenmenin aslında oldukça kolay olduğunu ve pek çok glutensiz gıda seçeneğinizin de olduğunu gösterecektir.

Süt Ürünleri

Neleri Yememelisiniz?

İnek, keçi veya koyunun sütünden yapılmış yoğurt, peynir, süt, kefir ve tereyağı gibi ürünlerin tamamından uzak durmalısınız. Hastalarımın büyük bir kısmı onlarla yaptığım ilk görüşmede süt ürünlerinin çoğu çeşidini tükettikten sonra gaz ve şişkinliklerinin olduğunu ve bu nedenle de laktoz intoleransları olduğunu söylüyorlar. Ancak süt ürünlerine karşı olan hassasiyet kazein ve “whey” adı verilen proteinlere karşı gelişir, bir süt şekeri olan ve çoğu insanın kötüleşmelerine neden olduklarını düşündükleri laktoza karşı değil. Bu eliminasyon testini yaptıktan sonra insanlar sütün midelerinin dışında da belirtilere neden olduğunu fark ediyorlar. Mesela kronik burun tıkanıklığı, sinüzit, postnazal akıntı, kulak enfeksiyonları ve daha nice belirtinin nedeni süt olabilir. Süt ürünleri endüstrisi, süt içmezseniz kemiklerinizin eriyeceğine inanmanızı istiyor, ama ben size bunun tam aksinin doğru olduğunu garanti ediyorum. İşlenmemiş gıdalarda (mesela susam, badem, kıvırcık lahana ve karalahana gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler) da oldukça fazla miktarlarda kalsiyum vardır; o nedenle kemiklerinizin bağımlılığı olduğunu düşündüğünüz süt ürünlerini bırakırken endişelenmeyin.

Neleri Yemelisiniz?

Sütü ürünlerinin alternatifi badem, pirinç, kenevir tohumu ve Hindistan cevizi sütüdür. Bunlardan yapılan yoğurt, kefir ve peynirleri de tüketebilirsiniz. Benim favorim Hindistan cevizi sütüdür, çünkü bağırsaklarınız ve beyniniz için müthiş faydalı yağlar içerir.

Mısır

Neleri yememelisiniz?

Mısır, bundan sadece birkaç kuşak önce ABD’de kendi kişisel tüketimimiz için üretiliyordu. Günümüzde ise ticari amaçlarla yetiştirilmektedir. Bundan kastedtiğim şey, yüksek fruktozlu mısır şurubu elde etmek için kullanılmasıdır. Mısır şurubu pek çok yiyecek yapımında kullanılır çünkü şekerden daha tatlı ve daha ucuzdur. Mısır ayrıca doğal olarak çayırlarda ve yeşilliklerde otlaması gereken büyükbaş hayvanların beslenmesinde alternatif olarak kullanılır. Buradaki problem nedir? İnekler yeşilliklerde otladığında, etleri sağlıklı omega-3

yağlarla dolar ve bu etleri tükettiğimizde, bu yağlardan biz de faydalanırız. Ancak inekler mısırla beslenirse, etleri enflamatuvar etkisi olan doymuş yağlarla dolar ve bu etleri tüketirsek, bizim vücudumuzda da enflamatuvar etkiye neden olur. (Bunu bölümün ilerleyen kısmında, iyi ve kötü yağlardan bahsederken daha ayrıntılı olarak anlatacağım.)

Mısır değerli bir ticaret malzemesi haline geldiğinden, çiftçiler üretebileceklerinin maksimumunu elde etmeye çalışır ve bunun için de genellikle genetiği değiştirilmiş (GD) mısır tohumları kullanırlar. Ben mısırın GD olmasının mı, yoksa günlük beslenmemizde tükettiğimiz mısırın inanılmaz miktarlara ulaşmasının mı (standart Amerikan beslenmesinin günde birkaç kez mısır içeren gıdaları tüketir hale geldiği anlamındadır) bu kadar insanın hassasiyet geliştirmesinde neden olduğu konusunda kararsızım. Mısır hassasiyetinin anlamı, mısırı beslenmenizden çıkardığınızda kendinizi daha iyi, tekrar tükettiğinizde de daha kötü hissetmeniz demektir. Sizin bu tanıma girip girmediğinizi anlamanızda yardımcı olacağız. Unutmayın, tam mısırı tamamen çıkarmanız gerekiyor; bu koçandaki de olsa, konservede de olsa, donmuş da olsa veya patlamış mısır da olsa fark etmez. Ayrıca yiyeceklerin etiketlerini okurken de dikkatli olmalısınız Mısır nişastası, mısır şurubu, katı mısır pekmezi, mısır unu ve yüksek fruktozlu mısır şurubu –kısaca “mısır” yazan her şeyden uzak durmalısınız.

Soya

Neleri Yememeliyiz?

Soya da bu listede yer alıyor çünkü sindirimimizi allak bullak ettiğini ve pek çok insanda enflamasyona neden olduğunu günlük pratik uygulamalarımda tekrar tekrar gördüm. Mesela ben soya yediğimde, bir sonraki gün ellerim şişiyor. Üzerine “GDO’lu* değildir” yazmadıkça veya organik olmadıkça, soyaların çoğu GD tohumlardan elde edilmektedir. Soya, yiyeceklerin çoğunda, özellikle paketlenmiş gıdalarda, katkı maddesi olarak kullanılmaktadır. O nedenle mutlaka paketlerin üzerindeki bilgilendirmeleri okumalı ve içeriğinde soya proteini, lesitin ya da soya yağı olan gıdalardan uzak durmalısınız. Paketlerin içeriğini okumaya başladıktan sonra, ne kadar çok yiyeceğin içeriğinde bu maddelerden olduğunu görüp şok olacaksınız. Bunu yapmak, sizin için çok önemli bir beslenme eğitiminin başlangıcıdır.

* Genetiği Değiştirilmiş Organizma

Hastalarımın her zaman, soyayı önce kesip sonra tekrar başlamalarını isterim. Böylelikle belirtilerindeki kötüleşme nedeninin soya olup olmadığını anlamış olurum. Söz konusu tiroid fonksiyonu olduğunda soyanın etkisi, veya soyanın meme kanseri ile ilişkisi çok tartışmalı konulardır. Bunların ayırntısına girmeyeceğim çünkü kitabın amacının dışına çıkmış olurum, ama en son okuduğum bilimsel makalelere göre eğer yaptığınız bu eliminasyon ile kendinizde soya hassasiyeti saptarsanız, bu farkındalığın etrafınızdaki diğer insanların da değişiklik yapmasına vesile olması için çok doğru bir zamandır. “Değişiklik”ten kastım, soyalı yiyecekleri azaltıp haftada bir ila üç kez tüketmektir. Eğer soya yemenizin sizde herhangi bir belirtiyeye neden olmadığını görüp yine de dengeli bir şekilde beslenmek isterseniz, dikkat etmeniz gereken en önemli şey, hangi çeşit soya tükettiğinizdir. Soya hassasiyetiniz yoksa, tam organik GD olmayan tempeh, edamame veya tofu gibi soya ürünlerini seçmeye özen gösterin.

Ele ve Yerine Koy

Aşağıdaki tabloda her dört yiyecek grubu için çıkartılacak ve onun yerine koyabileceğiniz gıdalar yer almaktadır. (Eğer “Dahil Edilecek Yiyecekler” listesinde yer alan herhangi bir besine karşı bir alerjiniz veya hassasiyetiniz varsa, lütfen onu yemeyin.)

Gıda Çeşidi	Çıkartılacak Yiyecekler	Dahil Edilecek Yiyecekler
Mısır	Tane mısır, mısır şurubu, mısır nişastası ve içeriğinde “mısır” olan her ürün	Diğer tüm sebzeler, buharda pişirilmiş veya zeytin yağı ya da Hindistan cevizi yağında sotelenmiş olabilir
Gluten	Buğday, arpa, kılçıksız buğday, çavdar ve yulafın çoğu	Mısır, akdarı, karabuğday ve kinoa; yulaf “glutensiz” ise tüketilebilir
Soya	Tempeh, edamame, soya sosu, tamari (bir çeşit japon soya sosu) ve içeriğinde “soya” olan her ürün	Mercimekler, nohut, diğer tüm fasulyeler
Süt ürünleri	İnek, keçi ve koyun sütü ve bunlardan üretilmiş olan yoğurt, kefir, peynir, tereyağı ve içeriğinde “kazein” ya da “whey” olan her ürün	Badem, pirinç, Hindistan cevizi ve kenevirin hepsinden elde edilen süt, yoğurt ve kefir

Eliminasyon Diyeti İçin Menü Önerileri: Yoksunluk Yok!			
	1. Gün Menüsü	2. Gün Menüsü	3. Gün Menüsü
Kahvaltı	Glutensiz badem veya fıstık ezmesi tost	Yumurta: haşlanmış veya çılbır şeklinde Ya da Fesleğenli Çırpılmış Yumurta* veya Hafta Sonu Frittatası*	Sıcak tahıl: Glutensiz yulaf ezmesi veya Meyveli ve Kuru Yemişli Sıcak Kinoa* Ya da Soğuk tahıl: Hindistan cevizi, pirinç veya badem sütü ile hazırlanmış Glutensiz Ev Yapımı Granola*
Öğle Yemeği	Sevdiğiniz sebzelerden hazırladığınız salata, üzerine fasulye, ızgara tavuk veya balık, zeytinyağı ve limon veya sirke	Kinoa makarnası, üzerine bezelye roka ve güneşte kurutulmuş domates* Ya da Soba Erişte Salatası* üzerine sebze ve tavuk veya karides Ya da Mercimek salatası*	Glutensiz ekmekten yapılmış sandviç veya dürüm: hindili, avokadolu, tavuklu, fıstık veya badem ezmesi, humuslu veya sebzeli olabilir
Ara Öğün	Yemiş ve meyve Ya da Guakamole (Meksika ezmesi) ve pirinç cipsi	Tahin ve sebzeler Ya da Humus ve pirinç krakerleri	Badem Ezmesi Granola Barlar* Ya da Yaban Mersinli Bademli Muffinler*
Akşam Yemeği	Hindi Burger* yanında Pancar ve Rezene Salatası*	Akdeniz Bitkileriyle Çeşnilendirilmiş Izgara Somon* ile Kremalı Ispanak* yanında Yaban Mantarlı Kinoa*	Kırmızı Biber, Çam Fıstığı ve Ispanak Dolgulu Tavuk* yanında tatlı patates ve roka salatası
Tatlı	Meyve Ya da Yaban Mersinli Parfe*	Hindistan cevizi yoğurdu Ya da Hindistan cevizi sütünden dondurma	Çikolatalı Avokado Pudingi*

* Tarifleri bu kitabın tarifler bölümlerinde yer almaktadır.

2. Adım: Yiyecekleri Teker Teker Tekrar Yemek

Gluten, süt ürünü, mısır ve soya tüketmeden üç hafta geçirdiyseniz, Eliminasyon Diyeti'nin birinci kısmını bitirmişsiniz demektir. Artık sıra ikinci ve son kısım olan yiyecekleri yeniden tanıtmada. Bu bölüm, bir yiyeceğin size iyi gelip gelmediği ile ilgili kendiniz hakkındaki bilgileri toplayabileceğiniz kısımdır. Böylelikle besinlere karşı hassasiyetinizin olup olmadığını da ortaya çıkarabileceksiniz. Aşağıda kendinizi takip etmenizi kolaylaştıracak bir form var. Aynısını internet sitem www.immuneprogram.com'da da bulabilirsiniz. Sağlığınıza, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve yaşadığınız belirtileri düşünün ve bunu yaparken, yiyeceklerle ilişkili gibi görünmeyenleri de mutlaka dahil edin. Bulgularınızı o gıdanın altına yazıp sıralayın. (Alta size örnek olması açısından hazırladığım bir tablo ve bazı belirtiler yer almaktadır.)

Beslenmenize dahil ettiğiniz her gıda için, kendi oluşturduğunuz listedeki belirtiler için kutucuklara “yok”, “hafif”, “orta” ya da “şiddetli” şeklinde, o belirtinin sizin hissettiğiniz derecesini yazın. Bu, geri dönüp baktığınızda o gıda ile ilgili o anki durumunuzu hatırlamanızda size yardımcı olacaktır.

Belirti	Gluten	Süt Ürünü	Soya	Mısır
Şişkinlik				
Baş ağrısı				
Eklem ağrısı				
Sıcak basması				
Sizin belirtiniz				
Sizin belirtiniz				

Yiyecekleri hangi sırayla tekrar yemeye başladığınızın bir önemi yoktur. Ben hastalarımın genellikle en çok özledikleri yiyeceklerle başlamalarını öneririm. O gıda maddesini günde en az iki kez olmak üzere iki gün boyunca yemeniz ve nasıl hissettiğinizi gözlemlemeniz gerekmektedir. Üçüncü günde, o gıdayı tüketmeyin ama nasıl hissettiğinize dikkat etmeye devam edin. Eğer o yiyeceğe karşı bir reaksiyon gelişmemişse, o zaman dördüncü günde diğeri-

ne geçebilirsiniz. Ancak, bir reaksiyon *gelişmişse* –baş ağrısı, kızarıklık, beyin sisi, yorgunluk, sindirim problemleri ya da diğer belirtiler gibi– o zaman bu belirtileri ve derecesini, sonraki süreçte unutmamak için üstteki tabloya not edin. **Eğer belirli bir gruptaki gıdalar size iyi gelmemişse, onları tekrar beslenmenizden çıkarın.** Yiyeceğe karşı olan reaksiyon genellikle bir-iki günde kaybolur, ama bazı kişilerde bu daha uzun sürebilir. Reaksiyon tamamen geçtiğinde, bir sonrakiığdaya geçme zamanınız gelmiş demektir. Mesela diyelim ki mısır yemeye başladınız ve ishale neden oldu; bu mısıra karşı hassasiyetinizin olduğu anlamına gelir ve bu durumda mısırı tekrar beslenmenizden çıkarmalısınız. İshaliniz kesilip bağırsak hareketleriniz tekrar normale döndüğünde, sonraki gıda grubunu deneyebilirsiniz. Ama tabii ki de mısırdan uzak durmaya devam etmelisiniz.

Glutene karşı fark edilebilir bir reaksiyonunuzun olup olmadığı önemlidir. Eğer reaksiyonunuz varsa ama otoimmün bir hastalığınız yoksa, gluteni tekrar beslenmenize dahil edebilirsiniz. Ancak, otoimmün bir hastalığınız varsa, reaksiyonunuz gelişmese bile, bu gıdadan uzak durmaya gayret edin.

Sabırlı olmalısınız –çünküelediğiniz (yani çıkardığınız) bütün yiyecekleri tekrar beslenmenize dahil etmek, yaklaşık iki haftanızı daha alabilir.

Bu süreç bittiğinde, gluten, süt ürünleri, mısır veya soyanın, onları tekrar yemeye başladığınızda aşına olduğunuz veya size yeni gelen belirtilere neden olup, vücudunuzda immün bir reaksiyona yol açıp açmadığını dolaylı bir şekilde anlamış olursunuz. Eğer birden fazlaığdaya karşı hassasiyetiniz olduğunu bulmuşsanız, panik yapmayın; bu çok sık görülen bir durumdur. Mesela benim gluten, süt ürünleri, mısır ve soyanın hepsine karşı hassasiyetim var. Örneğin glutenli bir yiyecek yersem, ertesi günü zihnim bulanır, sanki akşamdan kalma gibi hissederim kendimi. Süt ürünleri tükettiğimde ise kabız olurum ve sinüslerim dolar. Mısır veya soya içeren şeyler yediğimde ise, ertesi gün ellerim şişer. Bunların hepsi, vücudumun başka başka yerlerini etkileyen enflamasyonun belirtileridir. Son on yıldır beslenme planımda tükettiğim yiyeceklerin yüzde 95'i bu gıdaları içermediğinden, onları yediğimde olan reaksiyonlar artık daha önce olduklarından çok daha hafif oluyor. Yani azaldılar, ama hala orada bir yerdeler ve de olmaya devam ediyorlar.

Tedavi Programı

Hangi besin maddelerinin vücudunuzda kötü ve istenmeyen reaksiyonlara neden olup beslenmenizden çıkartılması gerektiğini belirledikten sonra, bağışıklık sisteminizi destekleyecek şekilde yemeye başlayabilirsiniz. Bu, sizin tedavi programınızdaki ilk basamaktır. Bu kitaptaki tedavi programlarının tamamı üç aşamaya ayrılmıştır. Tedavinin birinci aşamasında sadece yiyecekler vardır; çünkü insanların bir kısmı sadece yiyeceklerle tedavi olmak istiyor ve diğerleri içinse ihtiyaçları olan tek şey yiyecek olabilir. Daha önce tanımladığımız gibi, yemek yeme alışkanlıklarınızı değiştirmek, amacı hastalığı önlemek ve tedavi etmek olan fonksiyonel tıp yaklaşımının her açıdan temelini oluşturmaktadır; bu nedenle herkes programına Aşama 1'i dahil etmelidir. Tedavi programındaki üç aşama şunlardır:

- Aşama 1: Bağışıklık sistemi için yemek:** Burada bağışıklık sisteminizi daha sağlıklı hale getirip onu iyileştirmek için belirli bazı beslenme değişiklikleri yapıyoruz.
- Aşama 2: Bağışıklık sisteminin sağlığını desteklemek için ek kaynaklar:** Bu aşamada, akılcı yemeyi tartışacağım ve ayrıca temel takviyelerin listesini verip bağışıklık sisteminizin dengeli ve sağlıklı olması için gerekli olan desteği alıp almadığınızdan emin olmanızı sağlayacağım. Kitabın “Ekler” bölümünde takviyelerin ve şifalı bitkilerin tamamının piyasa isimlerini ve nerede bulabileceğinizi de içeren bir rehber yer almaktadır.
- Aşama 3: Bir sağlık çalışanından fonksiyonel tıp desteği:** Sağlık çalışanlarının desteği olmadan yeme şeklinizi değiştirmeniz çok zor olabilir. Bu değişiklikleri yapmak istediğinizi biliyor ancak bunu kendi başınıza yapma konusunda kendinizi yetersiz ve güçsüz hissediyorsanız, bir bütüncü tıp uzmanından destek alabilirsiniz.

Aşama 1: Bağışıklık Sistemi İçin Yemek

“Bağışıklık sisteminizi destekleyecek şekilde yemek” ne demektir? Buna anti-inflamatuar beslenme denir ve dört adımdan oluşmaktadır. Birincisi hangi gıdaya karşı hassasiyetinizin olduğunu belirlemeli ve bu grubu beslenmeniz-

den tamamen çıkarmalısınız. Bu işleme öz değerlendirme kısmında başlamıştık. İkincisi, antioksidanlar açısından zengin besinleri (meyve ve sebzeler gibi) tüketmelisiniz. Üçüncüsü, yediğiniz şekeri gözden geçirmeli ve düşük glikemik endeksli besinleri (örn. şeker içeriği düşük olanlar) tüketmelisiniz. Ve son olarak yararlı iyi yağ tüketiminizi artırmaya odaklanmalısınız, çünkü tükettiğiniz yağ çeşidi ve miktarı vücudunuzdaki enflamasyonun düzeyini de belirler. Burada her bir adımı açıklayacağım ve sonrasında da bu şekilde bir beslenme için bazı yiyecek listeleri ve menüler önereceğim.

1. Adım: Besin Hassasiyetlerinizi Keşfedin ve Belirli Gıdaları Beslenmenizden Çıkarın

Gluten, süt ürünleri, mısır veya soyanın vücudunuzda bir enflamasyona neden olabileceğini artık biliyorsunuz; bu hassas olduğunuz gıda grubunu en az altı ay süreyle beslenmenizden çıkarmalısınız. Ama daha da anlaşılır bir hale getirmem gerekirse:

- Çölyak hastalığı için yapılan testleriniz (anti-gliadin ve anti-deamine gliadin antikorları) pozitif gelmişse, beslenmeniz ömür boyu glutensiz olmalıdır.
- Çölyak hastalığınız yoksa ama başka bir otoimmün hastalık tanısı konulmuşsa ve gluten hassasiyetiniz varsa, bağırsaklarınız tamamen iyileşene ve otoimmün hastalık belirtileriniz tamamen gerileyene kadar yüzde 100 glutensiz beslenmelisiniz. Daha sonra yüzde 95 glutensiz beslenebilirsiniz. Bunun anlamı şudur: iş hayatınızda ve evde günlük beslenmeniz de yüzde 100 glutensiz olmalısınız; ama arada bir (mesela ayda bir kez) arkadaşlarınızla dışarı çıktığınızda veya seyahatleriniz sırasında içki içebilir ve kaçamak yapabilirsiniz. Sadece unutmayın, bu çok nadir olmalı ve glutensiz beslenme tarzınıza hemen geri dönmelisiniz.

2. Adım: Rengarenk Sebzeler Yiyin

Bir sonraki adımda biraz da pozitif şeylere odaklanalım: beslenmenize renk katalım. İnsanların çoğu sebze ve meyve grubunu yeteri kadar tüketmez. Oysaki bunlar antioksidanların çoğundan, B vitaminleri ve mineraller gibi mikrobisinden zengindir ve bağışıklık sisteminin ve vücudun en iyi şekilde çalışması için son derece gerekli olan yiyeceklerdir.

Antioksidan nedir? Muhtemelen çoğu kişi gibi siz de bu terimi duymuş ama ne olduğunu ve ne yaptığını tam olarak anlayamamış olabilirsiniz. O ne-

denle anlatayım: Vücudunuz her gün serbest radikaller denilen maddeler üretir. Bunlar elektrik yükü olan, hücrenizin içinde, hücre işleyişi sırasında oluşan moleküllerdir. Normalde vücudunuz bunlardan küçük miktarlarda üretir ve reaktif olan bu moleküller yiyeceklerde bulunan antioksidanlar tarafından “söndürülür”. Antioksidanlar, vücudunuzdaki serbest radikalleri temizleyen ve vücudunuza zarar vermelerini önleyen süngerler gibi davranırlar. Ancak cıva veya diğer ağır metallerle ya da pestisitlere maruz kaldığınızda, bu toksik bileşikler vücudunuzda daha fazla serbest radikalın yapılmasına neden olur. Bu nedenle dokularınızdaki bu serbest radikalleri emecek daha fazla antioksidana gereksiniminiz olur. Bu temizleme işlemi DNA’nızın ve dokularınızın hasarlanmasını önlemek için önemlidir çünkü bu hasar otoimmün hastalık, kanser ve kronik enflamasyona neden olabilir. Toksinlerin neden olduğu doku hasarından ve otoimmün hastalıklar ile ilişkilerinden Bölüm 11, “Karaciğerinizi Desteklemek”te ayrıntısıyla bahsedeceğiz.

Peki çözümü ne? Doğa, fazla serbest radikal oluşumunu engelleyebilmemiz için bizlere yardımcı olabilecek antioksidanları yiyeceklerle bol bol sunmuştur. Hücrelerinizi ve dokularınızı korumak için sizlere düşen tek şey, sadece bu yiyeceklerden yeteri kadar tüketmektir. Meyve ve sebzeler, antioksidanlar açısından çok zengindirler ve antioksidan almak, sadece bunları yemek kadar basit bir olaydır! Basit, ama önemli; çünkü standart bir Amerikan beslenme tarzında bu besinler çok çok az miktarlarda yer alır.

Antioksidanlardan Zengin Gıdaları Beslenmenize Eklemede Bazı İpuçları

Eğer mümkünse, organik meyve ve sebzeleri seçin. Pestisitler bitkilere zarar veren böcekleri uzak tutmak için kullanılan kimyasallardır. Organik meyve ve sebzeler pestisitsiz büyüdüğünden, bitkiler, üzerlerindeki böceklerden kurtulmak için daha fazla çalışmak zorunda kalır ve bunu da antioksidan üreterek yaparlar. Bu nedenle organik bitkilerin antioksidan etkileri, zirai ürünler kullanılarak büyütülenlerden daha fazladır ve siz bunları tükettiğinizde, bu faydalı etkilerden de yararlanmış olursunuz.

Ben, yüzde 100 organik beslenmenin her zaman mümkün olamayacağını biliyorum. Eğer siz de böyle düşünüyorsanız, Çevresel Çalışma Grubunun (Environmental Working Group) internet sitesini ziyaret etmenizi (www.ewg.org) ve Kirli Düzine adı verilen listeye göz gezdirmenizi öneririm. Bu listede en fazla pestisit içerdiği saptanmış 12 meyve ve sebze belirtilmiştir. Özellikle bu yiyecekler söz konusu olduğunda organik olanını seçmeniz gerekir. Çevresel

Çalışma Grubunun ayrıca Temiz 15 listesi de vardır. Bu listede de pestisidi en az olan meyve ve sebzeler yer almaktadır ve bunları tüketirken, organik olanını aramanıza gerek yoktur. Her iki liste de oldukça yararlıdır.

Bunlara ek olarak, aldığınız meyve ve sebzeleri marketlerin çoğunda bulunan sebze yıkama alanlarında yıkamanızı da öneririm. Bu şekilde meyve ve sebzelerin üzerinde kalıntı halinde kalmış zararlı pestisitleri de uzaklaştırmış olursunuz.

Şimdi size antioksidan ve minerallerden zengin yiyecekleri günlük beslenmenize dahil edip bağışıklık sisteminizi güçlü ve enflamasyonunuzu düşük tutmanız için birkaç öneri sunacağım:

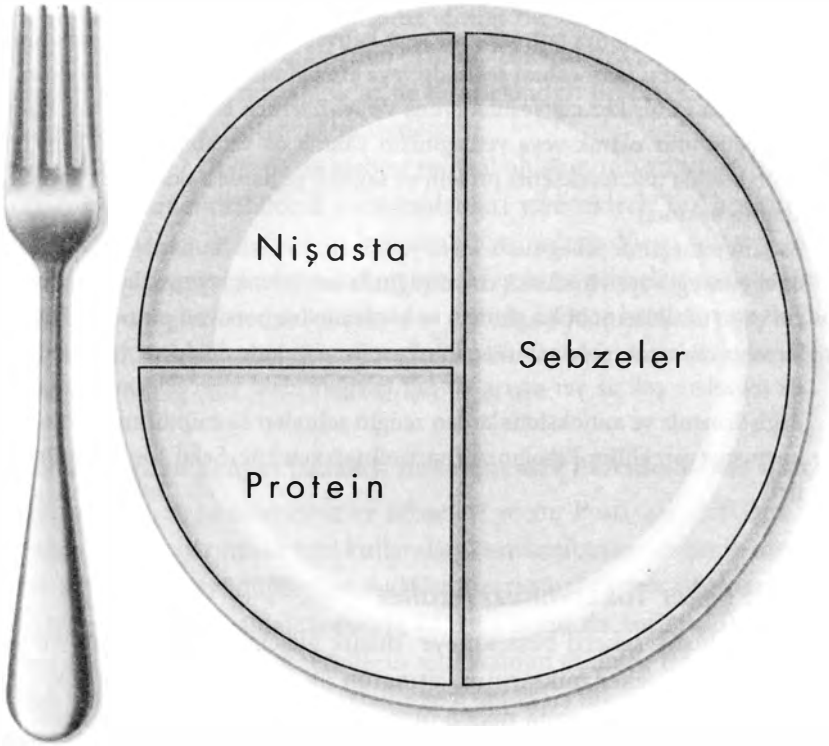
- Öğünlerinizden sonra tatlı niyetine veya kahvaltınızın bir parçası olarak buzlu meyve püresi (smoothie) şeklinde veya ara öğünde meyve yiyebilirsiniz.
- Günde en az bir kez ciğ yeşilliklerden ve sebzelerden bir salata yapın. Bunu ana öğününüz olarak veya yemeğinizin yanına da yapabilirsiniz. (Tam bir öğün şeklinde tüketecekseniz protein ve sağlıklı yağlardan eklemeniz gerekir; aşağıya bakınız)
- Akşam yemeğinde tabağınızın en az yarısı sebzelerden (buharda pişirilmiş ya da zeytinyağı veya Hindistan cevizi yağında sotelenmiş) oluşmalıdır. İnsanların çoğu tabaklarını bolca protein ve kocaman bir porsiyon pirinç gibi tahıllar veya makarna veya patates gibi nişastalı sebzelerle doldurur ve genellikle de sebzelere çok az yer ayırır. Ancak tabağınızdaki yiyeceklerin oranlarını değiştirmeniz ve antioksidanlardan zengin sebzeleri öğününüzün merkezine koymanız gereklidir. Tabağınızın nasıl olması gerektiği Şekil 2’de gösterilmiştir.

3. Adım: Şeker Tüketiminizi Azaltın

Tıp dilinde düşük şekerli beslenmeye “düşük glisemik diyet” denir ve vücudunuzda dolaşan şeker miktarını azaltmanın ilk basamağıdır. Kan şekerinizin yüksek olması enflamasyona neden olur ve bağışıklık sisteminize zarar verir. Her bir yiyecek için glisemik endeks denilen bir şey vardır ve bu terim o besinin kan şekerinizi ne kadar hızlı ve ne kadar yüksek değerlere yükseltebildiği anlamına gelir. Yüksek bir glisemik endeks kan şekerinizi hızlıca yükselterek diyabet, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler hastalık riskinizi artırır. Ayrıca sizin kendinizi yorgun ve depresif hissetmenize neden olur.

Şekil 2:

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZ İÇİN YEMEK YEMEK



Antioksidanlardan ve Bağışıklığı Destekleyen Besinlerden Zengin Yiyecekler			
Antioksidan/ besin	Meyve kaynağı	Sebze kaynağı	Diğer kaynaklar
Beta-karoten ve diğer karotenoidler	Kayısı, sarı kavun, mango, nektarin, şeftali, kırmızı greyfurt, mandalina, karpuz	Kuşkonmaz, pancar, brokoli, havuç, yeşil biber, karalahana, turp, kıvırcık lahana, bal kabağı, kabak, ıspanak, tatlı patates, domates	
C Vitamini	Dutsu meyveler, kavun, kış kavunu, greyfurt, kivi, mango, nektarin, portakal, papaya, çilek	Brokoli, Brüksel lahanası, karnabahar, kıvırcık lahana, biber (kırmızı, yeşil veya sarı), sultani bezelye, tatlı patates, domates	
E Vitamini	Mango, papaya	Brokoli, havuç, pazı, hardal ve turp yaprakları, bal kabağı, kırmızı biber, ıspanak	Kabuklu yemişler ve ayçiçek çekirdeği
Diğer antioksidanlar	Erik kurusu, elma, üzüm, erik, dutsu meyveler, kırmızı üzüm	Filizler, soğan, patlıcan	Fasulyeler
Çinko		Bezelyeler	İstiridye, kırmızı et, kümes hayvanları, fasulyeler, kabuklu yemişler, deniz ürünleri, tahıllar, süt ürünleri
Selenyum			Brezilya cevizi, ayçiçek çekirdeği, ton balığı, sığır eti, kümes hayvanları, tahıllar
EGCG			Yeşil çay

Bizim konumuzla ilgili olan kısmı, kandaki şekerin bağışıklık hücrelerinizin aktif bir şekilde enflamasyona neden olan moleküller salgılamasına neden olup, bu moleküllerin de vücudunuzda dolaşarak hasara ve tahrişe neden olmasıdır. Kan şekerinizin fırlamasına neden olan yiyecekler yemek yerine, düşük glisemik endekse sahip yiyecekler tüketmelisiniz. Bunun ilk basamağı da beyaz un ve işlenmiş şeker içeren tüm yiyeceklerden beslenmenizden çıkarmanızdır. Sağlıklı olmanız için atacağınız en önemli adımlardan birisi budur (ve siz zaten başka diyet programlarını uygularken de bunu yapmış olabilirsiniz).

Beyaz Maddelere Dikkat Edin

Liflerinin çoğu, vitaminleri ve mineralleri alınmış olan beyaz un beyaz ekmekte, kurabiyelerde ve unlu mamullerin büyük bir kısmında bulunur ve bu nedenledir ki bu bahsettiğim yiyeceklerin glisemik endeksi çok yüksektir. **Ben beslenmenizde çok fazla şeker tüketmenizden bahsederken, aynı zamanda beyaz undan yapılmış olan yiyecekleri de kastediyorum, çünkü beyaz un kanınızda şekere dönüşür.** Yüksek glisemik endekse sahip bu yiyeceklerden uzak durmak için *tam* tahıldan yapılmış ekmekler, kekler ve makarnalar seçebilirsiniz. Aldığınız yiyeceklerin içerik kısımlarını okuyun ve öğün başına en az 3 gram lif içeren tahıl ürünlerini seçin, çünkü lifler şekerin emilimini yavaşlatıp yiyeceklerin glisemik endeksini düşürür. Yediğiniz şeylerdeki unun ne çeşit bir un olduğunu nasıl bileceksiniz? “İçindekiler” listesini okuyun ve *un*un bahsedildiği kısımda “tam” kelimesini arayın. Mesela *tam* kinoa, *tam* karabuğday ya da *tam* buğday (tabii ki buğday tüketimi serbest olanlar için) gibi.

Ekmek, kraker veya öğünün yanında ek olarak tahılları tüketirken, buğdaydan (buğday gluten içerir) ve mısırdan uzak durun ve kinoa, karabuğday ve akdarıyı veya atalık tohumları seçin. Bunlar hem çok lezzetlidir hem de sizin için faydalıdır. Beyaz pirinç yerine esmer (kahverengi) pirinç yiyin. Bir sonraki bölümdeki tarifler bu tahıllar kullanılarak geliştirilmiştir ve bu şekilde beslenmenizde daha sağlıklı çeşitlere (ve lezzetli yeni tatlara) daha basit bir şekilde geçiş yapabileceğiniz amaçlanmıştır.

Ayrıca beslenmenizden beyaz unu çıkarırken, şekerin kendisini de unutmayın. İnsanların büyük bir çoğunluğu kahve, soda, meyve suları, kurabiyeler, kekler, şekerlemeler ve tatlılarla günlük şeker tüketimlerini artırdıklarını fark etmezler. Ve ayrıca, alkolün de yüksek şekerli bir içecek olduğunu muhtemelen bilmiyorsunuzdur.

Kanınızdaki Şeker

Şeker yüklü yiyecekler, kan akımınıza yüklü miktarlarda glukoz pompalarlar. Kan şekerinizin arttığı ilk otuz dakikada kendinizi iyi hissedebilirsiniz, ancak sonrasında şeker düzeyiniz aniden düşüverdiğinde kendinizi tükenmiş ve enerjiniz bitmiş hissetmeniz kaçınılmazdır ve bu durum, kendinizi tekrar iyi hissetmeniz için daha fazla şeker aramaya çıkmanıza neden olacaktır. Bu artış-düşüş şeklindeki kısır döngü yorgunluğun (ve kilo almanın) en büyük nedenlerinden birisidir ve bunu basitçe düzeltmek, pek çok hastanın kendilerini çok daha enerjik hissetmelerini ve ruhsal durumlarında da belirgin bir düzelme hissetmelerini sağlamıştır (ve tabii birkaç kilo vermelerine de yardımcı olmuştur).

Unutulmaması gereken diğer bir şey de, yüksek kan şekerinin enflamasyona ve insülin salınımında artışa neden olduğudur. İnsülin, vücudunuzdaki hücrelere kapılarını glukozu açıp onu içeri alarak enerjiye dönüştürmelerini söyleyen ve bunun sonucunda ise kan şekerinizi düşüren bir hormondur. Bu genellikle iyi bir şeydir çünkü hücreleriniz bu şekilde beslenir. Ancak bir seferde çok fazla glukoz ve insülinin olması, vücudunuzun fazla glukozu yağ şeklinde depolamasına neden olur. Bütün bunlara ek olarak bir de stresliyseniz ne olur? Stres hormonlarınız vücudunuzu göbek yapması için yönlendirir; bu yağlanma ise farklı bir metabolik yoldur ve çok fazla enflamasyona neden olur (ve bundan kurtulması zordur). Unutmayın, enflamasyon bağışıklık sisteminizin bir parçasıdır ve eğer otoimmün bir hastalığınız veya bağışıklık ile ilgili bir sorunuz varsa, şeker sadece durumu daha da kötüleştirecektir.

Beslenmenizden Şekeri Çıkarmak

Tatlı yemeyi ve beyaz unla yapılan şeyleri bırakmanın günü bugündür. Sadece bir şeye dikkat: hâlihazırda şeker tüketiminiz çok fazla ise veya her öğününüzde ekmek, makarna, sarı patates veya beyaz pirinç tüketiyorsanız, şeker yoksunluğu yaşayabilirsiniz. **“Yoksunluk”, söz konusu olan yiyecekler olduğunda garip bir kelime gibi görünebilir, ama bazı kişiler için şeker gerçek anlamda bir ilaçtır ve insanlar buna bağımlı haldedirler.** Eğer siz de onlardan biriyse, beslenmenizden şekeri çıkardığınızda vücudunuz güçlü bir reaksiyon verebilir. Bazı hastalarım şekeri bıraktıkları ilk birkaç günde baş ağrısı ve hatta yoğun duygusal dalgalanmalar yaşadılar. Ama endişelenmeyin, her belirti ve reaksiyon geçecek (genellikle bir ila üç gün içerisinde) ve sizin uzun

süredir hissetmediğiniz kadar berrak ve duygusal ve enerji anlamında da daha dengeli bir halde olmanızı sağlayacaktır.

Beslenmenizdeki bütün işlenmiş şekerleri nasıl uzaklaştırırsınız? Şimdi size en yüksek gizli veya aleni şeker içeren yiyeceklerin ve bunların yerine neler koyabileceğinizin listesini veriyoruz. Yediğiniz her paket ve kutunun üzerini okumayı ve öğün başına 15 gramdan fazla şeker içerenlerden uzak durmayı unutmayın.

	Yemeniz Uygun: Düşük Glisemik	Kaçınmanız Gerek: Yüksek Glisemik
Tatlandırıcılar	Çiğ işlenmemiş agave şurubu, kahverengi pirinç şurubu, şeker kamışı şurubu, meyve tatlandırıcıları. Bunlar da şekerdir, o nedenle mümkün olduğunca az tüketmek gerekir. Stevia en iyi seçenektir: kalorisizdir.	Aspartam, sukraloz (Splenda) ve sakkarin içeren yapay tatlandırıcılar; yüksek fruktozlu mısır şurubu, beyaz veya esmer şeker, bal, kaynatılmış şeker kamışı şerbeti, akçaağaç şurubu
İçecekler	Filtrelenmiş su, kafeinsiz bitki çayları, maden suyu, soda. Kafeinli kahve veya çayı günde bir fincan ile sınırlandırın.	Gazlı içecekler, meyve suları, veya şeker ya da yüksek miktarlarda mısır şurubu ile tatlandırılmış diğer içecekler. Kafein ve alkolü sınırlandırın.
Ekmek, tahıllar ve nişastalar	Tam tahıllı glutensiz ekmek, makarna, krakerler ve dürümler*; kahverengi ya da atalık pirinç, kinoa, tam karabuğday, tam akdarı	Beyaz un, buğday, kılçıksız buğday, arpa, Horasan buğdayı, çavdar unu, mısır, sarı patates, beyaz pirinç
Atıştırmalıklar	Humuslu badem yağlı glutensiz tam tahıllı krakerler* veya guakamole; yoğurt (Hindistan cevizi, sizin için sakıncalı değilse soya veya günlük süttten), kabuklu yemişler, elma, armut, seftali, erik, dutsu meyveler	Çubuk kraker, cips, mısır cipsi, beyaz unlu krakerler; beyaz un ve beyaz şekerli kurabiye, kek ve pastalar

	Yemeniz Uygun: Düşük Glisemik	Kaçınmanız Gerek: Yüksek Glisemik
Lezzetlendiriciler	Organik ketçap, hardal, sirke, tüm baharat ve şifalı bitkiler (tuz, karabiber, fesleğen, tarçın, kimyon, dereotu, sarımsak, zencefil, hardal otu, mercanköşk, maydanoz, biberiye, tarhun otu, dağ kekiği, zerdeçal dahil)	Yüksek fruktoz içeren mısır şurubu ile yapılmış veya şeker kamışı şekeri eklenmiş her şey: ketçap, barbekü sosu, acı sos, teriyaki sosu dahil.
Tatlılar	Hindistan cevizi sütünden yapılmış dondurma, meyve (taze veya kurutulmuş), tatlandırıcı eklenmemiş bitter çikolata, keçi boynuzu, bu kitaptaki düşük şekerli tatlı tarifleri: Yaban Mersinli Parfe, Çikolatalı Avokado Pudingi, Çikolata Kırıntılı Yulaflı Kurabiyeler	Dondurulmuş yoğurt veya dondurma, sorbe, kurabiyeler, kekler, şekerler
* Mutfak İçin Alışveriş Listesine bakınız		

Bu programa başlamanız ve programın bu adımına uyabilmeniz için birkaç öneri:

- Yapmak istediğiniz tüm değişikliklerin listesini çıkarın. Şeker ve beyaz un-
dan yapılmış şeylerin *tamamını* bir seferde mi yoksa zaman içerisinde yavaş
yavaş mı çıkartmak istediğinize karar verin. Bazı kişiler için peyderpey kes-
mek daha kolayken, bazıları alışkanlıklarını bir anda bırakmayı tercih ede-
cektir. Her iki şekilde de olur, sıkıntı yok.
- Yukarıdaki listeden çıkardığınız yiyeceğin yerine koyabileceğiniz şeyleri se-
çin ki tatlı krizleriniz veya damağınızı tatlandıracağınız anlarda yiyebilece-
ğiniz atıştırma malikaneleriniz için seçenekleriniz önceden belli olsun. Bu kitaptaki
tatlı tariflerine göz gezdirin.
- Başlama tarihinizi belirleyin.
- O tarih için menüler oluşturun ve alışveriş yapıp yiyeceklerinizi hazır hale
getirin. Mesela, pazar gününden meyvelerinizi ve sebzelerinizi hazırlayın ve
bir seferde topluca haftalık kahverengi pirincinizi ve kinoanızı hazırlayın.
Akşam yemeğinizin miktarını fazla tutun ki ertesi güne yiyebileceğiniz şe-
kilde kalabilsin.

- Hiçbir zaman aç kalmayacağınızdan emin olun. Bu şu anlama gelir: öğünlerinizi ve atıştırmalıklarınızı zamanından önce hazırlayın. Atıştırmalıklarınızı ve öğünlerinizi iş yerinize götürün veya uzun zaman dışarıda kalacaksınız –mesela günlük işlerinizi yaparken veya uzun yola çıkarken– çantanıza atın.
- Birden her şeyi kesmek yerine azar azar azaltma yolunu seçtiyseniz, bir liste yapın ve bir plan oluşturun. Başarıya ulaşabileceğiniz daha küçük hedefler belirleyin. Mesela, “Bu hafta gazlı içecekleri bırakacağım ve kendimi hazır hissedersen, haftaya kahvemde şeker yerine stevia kullanmaya başlayacağım.” gibi.
- Beslenmenizdeki tüm şekeri çıkarmanız için kendinize bir hedef zaman belirlemeniz iyi olacaktır. Ve o hedefe ulaşp bunu başardığınızda, sırtınızı sıvazlayabilir, kendinizle gurur duyabilirsiniz –bunu hak ettiniz! Şekeri ve beyaz un karbonhidratlarını beslenmeden çıkarmak, standart Amerikan beslenme tarzında beslenen insanlar için yapılması en zor şeylerden birisidir.

4. Adım: Sağlıklı Yağlardan Bolca Tüketin

Bir önceki bölümde, beslenmenizdeki iyi yağların miktarını artırmanın bağırsıklık sisteminiz için ne kadar önemli olduğunu anlatmıştım. Bunlara, sağlıklı bir şekilde kalabilmemiz için ihtiyacımız olduğu halde vücudumuzun üretemediği yağlardan olan esansiyel yağ asitleri de dahildir. Yani bu yağları *yemeliyiz*. Esansiyel yağlar, isimlerini sıklıkça duymuş olduğunuz omega-3 ve omega-6 yağlardır. Daha önce de açıkladığım gibi, sağlıklı yağların besin kaynakları balık, kabuklu yemiş, tohumlar ve yeşil yapraklı sebzelerdir ve bunlar standart Amerikan beslenme tarzında eksiktir. Sağlıklı olan diğer yağlar avokado ve Hindistan cevizinde bulunan doymuş bitkisel yağlardır.

Sağlıklı yağları tüketmenize ek olarak, kötü yağlardan da uzak durmalısınız. Trans yağlardan (kısmen hidrojenize olmuş bitkisel yağlarda bulunur) ve doymuş hayvansal yağlardan (sığır ve süt ürünleri) sakınmalısınız.

Bitkisel yağların kısmen hidrojenize olması elde edilen trans yağlar, genellikle işlenmiş gıdalarda bulunur. Bütün kutular, paketler ve konservelerin etiketlerini okuyun ve “trans yağ” veya “kısmi hidrojenize” ibarelerini arayın. Eğer bulursanız elinizdeki şeyi yavaşça yerine koyun ve hemen o raftan uzaklaşın!

Belirttiğim gibi, büyükbaş hayvanların büyük bir kısmı sağlıklı bir şekilde bol bol mısırla beslenir ve bu şekilde beslenmeleri vücutlarının daha fazla enflamatuvar doymuş yağ yapmalarına neden olur. Bu hayvanların etini yer veya sütünü içerseniz, içerdikleri yağ sizin vücudunuzdaki enflamasyonun

artmasına neden olur. Eğer yine de et ve süt ürünlerinden yemek istiyorsanız, en iyisi –bulabiliyorsanız– organik, yeşilliklerde otlatmış hayvanlardan olanları tüketmenizdir. (Süt ürünlerini sadece ve sadece eliminasyon ve meydan okuma programını uygulamışsanız ve sizin için sakıncası olmadığını belirlemişseniz yiyebilirsiniz.) Doğal yeşilliklerle beslenmiş otlayan hayvanlardan gelen et ve süt, daha sağlıklı yağlarla doludur ve bunları almanızın sağlığınıza da yararı olacaktır.

Burada hangi yağları yiyip hangilerini yememeniz gerektiğinin özeti sunulmuştur:

	Yiyebilirsiniz	Uzak Durmalısınız
Hayvansal yağlar	Balık*, balık yağı takviyeleri, yeşilliklerle beslenmiş hayvanların eti, yumurta sarısı (en fazla haftada 4 kez), sade yağ	Peynir, kaymak, mısırla beslenmiş hayvanların eti, diğer katı yağlar
Bitkisel yağlar	Bütün soğuk sıkım yağlar: Zeytinyağı, kanola, keten tohumu, aspir, susam, badem, ayçiçek, fındık, kabak çekirdeği yağları. Avokado, Hindistan cevizi yağı ve sütü, palm yağı. Yemiş, tohum ve yeşil yapraklı sebzeler.	Margarin, salata sosları, mayonez veya trans yağlarla yapılmış diğer gıdalar, hidrojenize veya kısmi hidrojenize yağlar
*Bazı balıklardaki yüksek cıva içeriğine dikkat ediniz. Bu konuyu daha ayrıntılı bir şekilde Bölüm 11’de anlatacağım, ancak bu konuda en uygun balıkların listesini “Environmental Defense Fund” internet sitesinde, www.edf.org , bulabilirsiniz.		

Yağlar Niçin Önemlidir?

Hücrelerimizin tamamının zarları yağ asitlerinden yapılmıştır ve biz her gün milyonlarca yeni hücre yaparız. Hücrenin yapısının nasıl bir yağdan yapıldığı, fonksiyonunun da nasıl olacağını etkiler. Trans yağlardan veya doymuş hayvansal yağlardan zengin bir şekilde beslenirseniz, hücre zarlarınız ve sinir hücreleriniz bu yağlarla dolacak ve iyi bir şekilde çalışamayacaktır. Mesela beynimizin yüzde 60’ı yağdır. Bu canlı hücreler kendi yapılarını sürekli yenilerler, ama bunu yapmak için taze malzemelere –sağlıklı yağar– ihtiyaçları vardır.

Aşama 2: Bağışıklık Sisteminin Sağlığını Desteklemek İçin Ek Kaynaklar

Akılcı Beslenme

Sonuç olarak ben en iyi ilacın yiyecekler olduğuna inanıyorum ve bu nedenle iyi bir yiyecek seçimi yapabilmemiz, bu şekilde beslenmeye devam edebilmemiz ve yolumuza sadık kalmanız için ihtiyacınız olan her şeyi vermek istiyorum. **Bunu yapabilmek için sadece ne yemeniz gerektiğini değil, nasıl yemeniz gerektiğini de öğrenmek zorundasınız.** İnsanların çoğu düşünmeden, acıktıklarında ellerine geçen ilk şeyi alarak veya akşam eve vardıklarında açlıktan yemeğe saldırırcasına yemek yer. Düşünün. Dün veya bir gün önce ne yediğinizi hatırlıyor musunuz? Tadı nasıldı?

Problem şudur, düşünce-sizce yemek kötü yiyecekleri, özellikle de şekeri ve kötü yağları fazla olanları, seçmenize neden olur. Başka bir problem de, bu şekilde beslenerek, yiyeceği yediğinizde vücudunuza nasıl hissettirdiğini düşünmez ve bu bağlamdan kopuk yaşarsınız. Sizi halsiz mi bırakıyor veya enerjik mi hissettiriyor? Yiyeceğin yolculuğu onu çiğnemenizden başlayarak midenize inene kadar güzel bir tat bıraktı mı? Buradaki amaç yediğiniz bütün güzel besinleri ve tatları yerken yavaşlamanız, tatmanız, keyif almanız, sindirmeniz ve metabolize etmenizdir. Bunun nasıl bir his olduğunu öğrenmeniz ve günlük hayatınızda uygulamanız çok önemlidir. Size yardımcı olmak için birazdan anlatacağım, Zihin-Beden Tıp Merkezinden uyarladığım akılcı yeme egzersizini yapmanızı istiyorum.

Başlamadan önce, bu meditasyonu sesli bir şekilde okuyup, sonrasında talimatları ezberden takip edip edemediğinize bakın. Bir diğer seçenek bunları sesli bir şekilde okurken kaydedip, egzersizi uygularken kaydettiklerinizi dinlemenizdir. İkinci seçenek egzersiz sırasında kendinizin size rehberlik etmesini ve böylece bir sonraki basamağın ne olduğunu hatırlamaya çalışmayıp rahatlamanızı sağlayacaktır. Günümüzde pek çok telefonun ve bilgisayarın kayıt özelliği olduğundan, bunu kolayca yapabilirsiniz.

Akılcı Yeme Egzersizi

Rahat bir sandalyeye oturun ve yanınıza bir kalem ile bir defter veya kağıt alın. Deneyinizde yiyeceğiniz yiyeceği seçin. Küçük bir parça veya bir lokmaya karşılık gelecek miktarda bir yiyecek olmalı; mesela yaş veya kuru üzüm, bir parça bitter çikolata ya da yapısı ve tadı olan herhangi bir parça yiyecek gibi.

Eğer bu egzersizi ses kaydı olmadan yapacaksanız, aşağıdaki maddelerin tamamını okuyup sonra gözünüzü kapatın ve egzersizi ezberden uygulamaya çalışın. Eğer kayıt yapacaksanız kaydınız buradan başlamalıdır:

- Ellerinizi kucağınıza koyup gözlerinizi kapatın. Birkaç dakika boyunca kendinize odaklanın ve nefes alışlarınızın size rehberlik etmesine izin vererek odaklanın. Burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan verin. Eğer aklınız başka şeylere kaymaya başlarsa, dikkatinizi tekrar nefesinize odaklayın.
- Çoğumuz otomatik olarak, düşünmeden yeriz. Şimdi, farklı bir şekilde yemeyi deneyeceğiz; bütün dikkatimizi yargılayıcı olmamaya ve açık olmaya verip, olabildiğince bu anda kalmaya çalışacağız.
- Seçtiğiniz yiyecek parçasını alın ve elinizde tutun. Bu şeyi ilk kez tattığınızı ve duyumsadığınızı düşünün.
- Gözlerinizi açın. Neye benziyor? Şekli nasıl? Rengi ne? Işığı nasıl yansıtıyor?
- Bu yiyecek parçasını incelerken, nereden geldiğini düşünün. Nerde yetiştirildi? Bunu aldığınız yere gelene kadar kaç kişi bu tedarik zincirinde yer aldı? Doğaya bu hediye için teşekkür edin.
- Tekrar gözlerinizi kapatın. Bu yiyeceğin ellerinizde nasıl bir his yarattığına odaklan. Sıcaklığı ne? Yapısı nasıl? Kıvamı nasıl? Belki onu koklamak için burnunuza götürmek istersiniz. Nasıl kokuyor? Ağzınız sulandı mı? Bu yiyeceği şu anda vücudunuza almakla ilgili ne hissediyorsunuz? Vücudunuz bu yiyeceği beklerken ne hissediyor?
- Şimdi bu yiyeceği ağzınıza götürün. Elinizin ağzınıza doğru hareket ettiğini fark edin. Yiyeceğin ağzınıza girdiğini hissedin. Yavaşça ve tam bir şekilde çiğneyin ve tüm dikkatinizi yiyeceğin tadına ve yapısına vererek odaklanın. Yeni bir parça ve ısırk alabilmeniz için içinizden gelen ve acele ettiren dürtüyü fark edin. Ağzınızdaki yiyeceği yutmadan önce gelen yutma isteğinizi fark edin.
- Yiyecek tamamen sıvılaştıktan sonra onu yutabilirsiniz. Vücudunuzun derinliklerine gidene kadar yiyeceği hala hissedebildiğinize dikkat edin.
- Yiyecek ile ilgili bütün duyularınız durduğunda gözlerinizi açın
- Ne fark ettiniz? Defterinizi veya kağıdınızı alın ve dikkatinizi çeken önemli ve unutmak istemediğiniz şeyleri yazın. Bu egzersiz, herhangi bir şeyle ilgili duyularınızı hissetmenizi sağlar ve yiyeceklerle ilişkinize güçlü bir içgörü sağlar. Bu egzersizi farklı yiyeceklerle istediğiniz zaman yapabilirsiniz. Ben, yediğiniz her şeye ve her öğünüze bu meditasyon havasını katmanızı öneririm

Vitaminler ve Minerallerle Takviye

Bağıışıklık sisteminizin dengeli bir şekilde kalabilmesi için bolca antioksidan, yararlı yağlar, D vitamini, A vitamini, selenyum ve çinkoya ihtiyacı vardır. Eğer otoimmün bir hastalığınız varsa, iyileşebilmeniz için bu besinleri sadece yerine koymanız yetmez, çünkü hala altta yatan nedeni bulmamız ve onu düzeltmemiz gerekmektedir ve İmmün Sistem ve Detoks'un nihai hedefi de budur. Bu besinlerin, özellikle de D vitamininin düşük olması, durumunuzu kötüleştirecek ve iyileşmenize engel olacaktır. Bu nedenle bu besinleri tedavi programınıza dahil etmek zorundasınız. Bu bölümde bağışıklık sisteminizin dengeli ve sağlıklı olması için gerekli olan temel takviyelerin listesini vereceğim.

Antioksidanlar

Eğer sayfa 85'teki meyve ve sebzeleri günde en az beş kez tüketiyorsanız, iyi bir başlangıç noktasındasınızdır. Tüketmiyorsanız da, antioksidanlardan zengin bu yiyeceklerden daha fazla tüketmenizi isteyeceğim çünkü bu besinler bağışıklık sisteminizi serbest radikal hasarından koruyacaktır. Bağışıklık sistemi ile ilgili sıkıntısı olsun veya olmasın, herkesin kaliteli (bunun ne demek olduğunu ileride açıklayacağım) multivitamin/multimineral takviyesi almasını ve bunların da şu antioksidanları içeriyor olmasını isteyeceğim:

Beta-karoten. A vitamininin öncülüdür, yani bundan yerseniz veya takviye olarak alırsanız, vücudunuz bunu A vitaminine dönüştürecektir. Beta-karoten, karotenler adı verilen geniş bir ailenin üyesidir ve sarı ve turuncu meyvelerde ve koyu yeşil yapraklı yeşilliklerdeki pigmentlerde bulunur. Eğer takviye şeklinde alacaksanız, alfa- ve beta-karoten, lütein ve likopen şeklinde karoten karışımlarını tercih etmeniz daha iyi olacaktır. Bir multivitamin takviyesinin kaliteli olduğunu anlamamızın yollarından birisi budur: sadece tek bir karoten çeşidini değil, karotenlerin karışımını içermelidir. Beta-karotenin dozu günlük 5,000-15,000 uluslararası birimdir (IU*). Daha fazlasını alamazsınız. Eğer alırsanız ellerinizin içi renk değiştirir ve sarıya döner. Bu renk, takviyeyi keserseniz kaybolur. Ayrıca doğrudan A vitamini şeklinde de kullanabilirsiniz ama bu şekilde günlük dozunuz 5,000 IU'yi geçmesin. Çünkü A vitamini ile ilgili çalışmalar çok farklı sonuçlar bildirmektedir ama bazıları, uzun süre yüksek doz almanın kemikleriniz üzerinde zararlı etkileri olabileceğini iddia etmektedir.

C Vitamini. Genellikle yiyeceklerde koruyucu madde olarak kullanılan iyi bir antioksidandır. Basit C vitamininin (askorbik asit) tadı ekşidir ve mideniz-

de rahatsızlık yaratıp diş minelerinize zarar verebilir; bu nedenle askorbik asidi toz veya efervesan tablet şeklinde almamaya çalışın. Bunun yerine kalsiyum askorbat tozu veya C vitamini kapsül veya tabletini tercih edin. Kaliteli bir C vitamini ürünü ayrıca turuncgil (sitrus) biyoflavonoidi denilen ve C vitamini ailesinin kuzeni olup onların daha iyi çalışmasına yardımcı olan bir madde de içermelidir. Başlangıç noktası olarak önerdiğim doz günlük 1,000 mg biyoflavonoidli C vitaminidir. Eğer otoimmün bir hastalığınız, yüksek toksin yükünüz, enfeksiyonunuz veya kronik bir hastalığınız varsa, bundan fazlasına ihtiyacınız var demektir ve bağışıklık hücrelerinizin serbest radikal zararından korunması için günlük en az 2,000 mg almanızı öneririm. Hepsini tek seferde alabilir veya iki doza bölüp doz başına 1,000 mg olacak şekilde alabilirsiniz. Multivitamininize ek olarak biyoflavonoid içeren C vitaminlerinden tercih edin ve bunu yemeklerle birlikte alın.

E Vitamini. Bu vitamin yağda çözünür. Bunun anlamı şudur: içinde yağ olan öğününüzle birlikte almalısınız. Diğer bir anlamı da hücre zarlarınız ve beyniniz dahil, vücudunuzdaki tüm yağları koruyan bir numaralı antioksidan olduğudur. Bu vitaminin bonus bir özelliği de kolesterolünüzün hasarlanıp arterlerinizde plak oluşturmamasını önlemesidir. E vitamininin sentetik formu olan dl-alfa-tokoferolü seçmeyin. Kaliteli E vitamini takviyesi tokoferollerin karışımını ihtiva eder; yani d-alfa, d-beta, d-gama ve d-delta şekillerini içerir. E vitaminin zararlı olduğunu söyleyen çalışmaları duymuşsunuzdur. Ancak bu çalışmaların çoğu sadece sentetik dl-alfa-tokoferol kullanılarak yapılmıştır ve bu şekilde elde edilen sonuçlar da yanıltıcıdır. Kullanılması gereken günlük E vitamini dozu, tokoferollerin karışımı şeklinde, 200-400 IU'dir.*

Selenyum. Bu eser mineral bağışıklık sisteminiz için önemlidir. Günlük 200 mcg dozunda almanız gerekir ve bu da genellikle kapsül şeklindedir. Selenyum ayrıca anti-tiroid antikörlerini tedavi etmek için de kullanılır ve ben günlük 400 mcg olacak şekilde üç ila altı ay boyunca, tekrarlanan kan tahlillerinde antikörleriniz kaybolana kadar selenyum almanızı öneririm. Bölüm 14'te, "Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün Hastalıklar" başlığında bu konuya tekrar değineceğim. Ayrıca her bir tanesi 100 mcg selenyum içeren Brezilya cevizinden de yiyebilirsiniz.

* IU: International Unit (ing.)

Esansiyel Yağ Asitleri

Takviye olarak almanızın önemli olduğu iki farklı yağ asidi vardır. İlki EPA ve DHA içeren balık yağı, ikincisi GLA'dır. Bir önceki bölümde bu yağların ikisinin de faydalarını anlatmıştım. Bu besinleri bolca kabuklu yemiş, tohum, balık ve yeşil yapraklı sebzeler tüketerek almanız önemlidir. Ancak otoimmün bir hastalığınız varsa, vücudunuzda enflamasyonunuz var demektir ve bunları takviye etmeniz gerekmektedir.

Balık yağı. Balıklar omega-3 ve omega-6 gibi, vücudumuzun üretemediği ancak hücre zarlarımızın iyi çalışması için gerekli olan sağlıklı yağlar içerir. Romatoid artrit veya diğer artritler için günlük 3,000 mg EPA artı DHA alınmasını öneriyorum. Genel anlamda bağışıklık sisteminizi desteklemek için günlük 1,000-2,000 mg almalısınız. Eğer vejetaryenseniz 1,000-3,000 mg keten tonumu yağı kullanabilirsiniz, ama bu balık yağı kadar etkili değildir.

GLA. Ben ayrıca, bağışıklık sisteminiz için çok önemli olan bir omega-6 yağ asidi türü, GLA da almanızı öneririm. Bunu hoda otu yağı, çuha çiçeği yağı ya da kuş üzümü çekirdeği yağı şeklinde alabilirsiniz. Romatoid artrit içinse günlük 450-500 mg; bağışıklık sisteminizi desteklemek içinse günlük 200-250 mg almalısınız.

D vitamini

Vücudunuzdaki en önemli immünomodülatörlerden birisidir ve otoimmün hastalıkların tedavisinde de çok önemlidir. İmmünomodülatör, bağışıklık hücreleriniz üzerinde etkisi olan bir besin, kimyasal mesajcı veya bir hormondur. D vitamini düzeylerinizi ölçmek için, doktorunuzdan 25-OH vitamin D düzeyinizi tetkik etmesini isteyin. Kan düzeyiniz 50 ng/ml'nin üzerinde olmalıdır. Kan düzeyinizin ne olduğundan emin değilseniz, günlük 2,000 IU kolekalsiferol ya da vitamin D₃ alın. Vitamin D₂ olan ergokalsiferol almayın çünkü bu madde vücudunuzda D₃'e yeterli miktarlarda dönüştürülemez. Benim uygulamamda gördüğüm, idame dozun günlük 2,000 IU olduğu ve bu dozun çoğu insanda kan düzeylerini çok fazla değiştirmede şekliindedir.

Eğer amacınız D vitamini düzeylerinizi yükseltmekse, D₃'ü üç ay boyunca günlük 4,000-5,000 IU olacak şekilde alın ve testi tekrarlattırın. Eğer başlangıç düzeyiniz 30 ng/ml'den düşükse, bunun 50 ng/ml civarına çıkması en az 6 ay alacaktır. Tabii ki de bu süre kişiden kişiye farklılıklar gösterir ve bunun o kişide ne kadar iyi emilebildiği gibi bazı faktörlere de bağlıdır. Ben sadece, eğer başlangıç düzeyinizi biliyorsanız, doz aşımına neden olmadan yüksek dozlar-

da D vitaminini uzun bir süre kullanabileceğinizi anlatmak için bunu belirttim. Rahat olun, ama yüksek dozlarda alıyorsanız, kan düzeylerinizi ölçtürmeden altı aydan fazla kullanmayın. Reçete edilen haftalık 50,000 IU D vitamini formlarını önermiyorum çünkü bunlar vitamin D'nin ergokalsiferol (D₂) şeklindedir ve bu şekilde kullanıldığında vücutta iyi metabolize edilememektedir.

Çinko

Bağışıklık sisteminiz için çok önemli bir mineraldir. Meyve ve sebzelerde çok az çinko vardır, o nedenle hayvansal gıdaları azalttığınızda, takviye almanız iyi olacaktır. Ben günlük 15 mg çinko almanızı, eğer vejetaryenseniz de günlük 30 mg'a çıkmanızı öneririm. Bu dozlar multivitamin/multimineral takviyelerde genellikle yeterli miktarlarda bulunur.

EGCG

Bu bileşik yeşil çayda bulunur ve bağışıklık sistemi üzerinde inanılmaz bir antioksidan gücü ve dengeleyici etkisi vardır. Ben günde 1-2 kez 250 mg EGCG alınmasını öneririm. Günde 1-2 kez yeşil çay için; bu şekilde çayın içerisindeki polifenoller gibi diğer bileşenlerin de antioksidan etkilerinden faydalanmış olacaksınız.

• • •

Bağışıklık sistemimizi dengelemekle ilgili bu kısmı bitirmeden önce, size maitake gibi mantar özütlerinden ve ekinezya ve kartal pençesi gibi bitkisel bağışıklık kuvvetlendiricilerden bahsetmek istiyorum. Mantar özütlerine AHCC ya da beta-glukan da denmektedir. Ben bu ürünleri bazen kronik enfeksiyonları olan veya çok çabuk hastalanabilen hastalarımın bağışıklık sistemlerini desteklemek için kullanıyorum. Bu bileşikler öldürücü T hücrelerinizi doğrudan harekete geçirerek vücudunuzun virüslere karşı savaşmasına yardımcı olurlar. Ancak çalışmalar bu maddelerin otoimmün hastalıklarda faydasını gösterememiştir, bu nedenle de ben bunların bağışıklık sisteminizi kurtarma planınızın bir parçası olarak kullanmanızı önermeyeceğim. Otoimmün durumları olan kişilerde hedefimiz bağışıklık sistemini uyarmak değil, onu iyileştirip dengelemektir.

Aşama 3: Bir Sağlık Çalışanından Fonksiyonel Tıp Desteği

Bir sağlık çalışanının desteği olmadan yemek yeme şeklinizi değiştirmek çok zor olabilir. Eğer bu değişiklikleri yapmanız gerektiğini biliyor ama bunları tek başınıza yapamayacağınızla ilgili kaygı duyuyorsanız, aile hekiminizden veya sizi takip eden hekimden yardım isteyin.

Eliminasyon, antienflamatuvar ve düşük glisemik diyetlerle ilgili fonksiyonel tıp eğitimi almış olan doktorlar, natüropatlar, kiropraktörler, osteopatlar, hemşireler ve yardımcı sağlık personelleri vardır. Bunların listesini www.functionalmedicine.org adresinden bulabilirsiniz. Ayrıca yeni bir sertifikasyon programı da planlama aşamasındadır ve yakında bu konu ile ilgili daha fazla hekim ulaşılabilir olacaktır. Ayrıca Genova Diagnostics www.gdx.net veya Metamatrix laboratuvarları www.metamatrix.com gibi fonksiyonel tıp laboratuvarlarının sitelerine de bakabilir ve hizmet veren hekimlere buradan ulaşabilirsiniz. Bu, aktif bir şekilde fonksiyonel tıpla uğraşan birini bulmak için harika bir yoldur.

Doktorunuzun laboratuvarından istemeniz gereken tetkikler:

- 25-OH vitamin D.
- İnsülin ve hemoglobin A1C. Bu, tüketmiş olduğunuz şekerin miktarının fazla olup olmadığını ve diyabet riskinizi belirler.
- Cardio CRP ve LpPLA2. Özellikle kalbinize ait enflamasyonunuzun olup olmadığını belirler. Vücudunuzun yaptığı her enflamatuvar molekülü test edemeyeceğimizden, başlangıç için bu testleri istemek iyi olacaktır.
- ESH. Eritrosit sedimentasyon hızı, enflamasyonun varlığının başka bir göstergesidir.
- Kanınızdaki çinko ve selenyum düzeyleri. Doktorunuz serumdaki düzeylerini isteyecektir ve serumdan bakmak, en iyisi olmamakla birlikte, başlamak için iyi bir noktadır. Aslında bu maddelerin kırmızı kan hücrelerindeki düzeylerine bakmak daha iyi sonuç verir, ama bu yöntem, sadece fonksiyonel tıp laboratuvarlarında vardır.

Fonksiyonel tıp laboratuvarlarından istenecek tetkikler:

- İdrarda oksidatif stres. Size daha fazla antioksidana ihtiyacınız olup olmadığını söyler. Ayrıntılı bilgi için www.gdx.net bakınız.
- Omega-3 endeksi. Omega-3 yağlarınızın eksik olup olmadığını söyler. Daha fazla bilgiyi www.omegaquant.com adresinde bulabilirsiniz.
- Çinko ve selenyum için kırmızı kan hücreleri mineral düzeyleri. Bilgi için www.gdx.net veya www.metamatrix.com adreslerine bakınız.

Mutfak İçin Alışveriş Listesi*

Bu alışveriş listesi, Blum Sağlık Merkezinde çalışma ekibi ile birlikte açıcılık direktörü Marti Wolfson tarafından hazırlanmıştır. Merkezimizdeki eğitim mutfağındaki yiyeceklere ek olarak, kendi evimizdeki mutfağımızda en sevdiğimiz yiyecekleri de birleştirerek listeyi oluşturduk.

Tahıllar/Unlar

Lundberg- kısa-kahverengi pirinç, kahverengi basmati pirinci, kahverengi jasmın pirinci, kahverengi suşi pirinci, pirinç makarnası, pirinç kekleri
 Texmati- tam tahıllar ve pirinç kekleri
 Shiloh Farms- kinoa, amaranth, amarant, akdarı, teff ve popüler olmayan diğer tahıllar
 Harvest Grain- kinoa makarnası, patlamış kinoa,
 Eden- yüzde 100 karabuğday eriştesi
 Bob's Red Mill- glutensiz tüm unlar ve yulaflar
 Asian Kitchen- pirinçten ve fasulyeden yapılmış erişte
 Udi's and Food for Life- glutensiz ekmekler
 Mary's Gone Crackers- glutensiz krakerler
 Glutino- glutensiz galeta unu

Bakliyat

Westbrae- tüm konserve fasulyeler
 Eden- tüm konserve fasulyeler
 Brad's- tüm konserve fasulyeler
 Shiloh Farms*- organik kuru bakliyat ve mercimek

Yağlar

Zoe- uygun fiyatlı rafine soğuk sıkım zeytinyağı
 Omega Nutrition- Hindistan cevizi yağı (saf sızma ve nötral)
 International Harvest- Hindistan cevizi yağı
 Spectrum- susam yağı, kavrulmuş susam yağı ve Hindistan cevizi yağı
 Purity Farms- sadeyağ

Ezmeler

Once Again- tüm yemiş ezmeleri
 Brad's- şekerli badem ezmesi, şekerli fıstık ezmesi ve tahin

* ABD'deki marketlerde bulunan markaları içermektedir. Bölgenizde bulunan marketlerden aynı içeriğe sahip ürünleri alabilirsiniz.

Dondurulmuş Böğürtlenler

Cascadian Farms- yaban mersini, çilek, böğürtlen, ahududu, dut

Woodstock Farms- yaban mersini, çilek, böğürtlen, ahududu, dut

Sirkeler ve Soya Sosu

Bragg's- elma şırası sirkesi, elma sirkesi, likit amino (GDO'suz soyadan elde edilen amino asit sosu)

Spectrum- elma sirkesi

San-J- tamari (Japon soya sosu), shoyu

Hayvansal Olmayan Sütler

Pacific- organik vanilya ve şekersiz pirinç, badem, soya ve kenevir sütleri

Rice Dream- organik pirinç ve badem sütleri

Asian Kitchen- konserve Hindistan cevizi sütü

Edensoy- organik soya sütü

Deniz Sebzeleri

Eden- tüm deniz sebzeleri

Maine Coast- tüm deniz sebzeleri

Tatlandırıcılar

Lundberg- kahverengi pirinç şurubu

Madhava- agave şurubu ve Hindistan cevizi şekeri

Wholesome- Sucanat (doğal şeker kamışı anlamına gelen SUGAR Cane NATu-
ral'ın kısaltmasıdır)

Lezzetlendiriciler

Rapunzel- vegan bulyonlar

Pacific- organik sebze veya tavuk suları

Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak Tarifler

Bu bölümde amacım glutensiz makarna, tahıl ve un yemenin o kadar da kötü bir şey olmadığını, bunların son derece lezzetli olabileceklerini ve sizi mahrum bırakılmış hissettirmeyeceklerini göstermektir. Bu bölümdeki tarifler, halihazırda beslenmenizde glutenle dolu olan öğünlerinizdeki muffinler, granola barlar, makarnalar, pilavlar ve tatlıların yerlerine koyabileceğiniz yemeklerden oluşmaktadır. Bu tariflerde mısır, soya ve süt ürünü yoktur ve bu nedenle 3. Bölüm'deki eliminasyon aşamasını uygularken de yiyebilirsiniz. Blum Sağlık Merkezinin açıcılık direktörü Marti Wolfson, bu tarifleri ortaya çıkarmamda benimle birlikte çalıştı. Tarifler, iki günlük menü planları şeklinde hazırlandı. Bu şekilde lezzetli; glutensiz, sütsüz, soyasız, ve mısırırsız yemekleri nasıl birleştirebileceğinizi ve bunların bağışıklık sisteminizi nasıl sakınleştirebildiğini görebileceksiniz. Bu bölümdeki tariflerin büyük bir kısmı tahıllar üzerine (ama hala glutensiz) olduğundan, Bölüm 7, Bölüm 10 ve Bölüm 13'teki diğertariflere de bakmanızı ve bu şekilde günlük öğünlerinize bu salataları ve proteinleri daha fazla dahil etmenizi istiyorum. (Tarif dizini için "Ekler" bölümüne bakınız.)

Tarifler

Yaban Mersinli Bademli Muffinler

Badem Ezmeli Granola Barlar

Meyveli ve Kuru Yemişli Sıcak Kinoa

Soba Eriştesi Salatası

Buddha'nın Tahinli Pirinç Pilavı

Bezelyeli, Rokalı ve Kurutulmuş Domatesli Kinoa Makarnası

Akdeniz Bitkileriyle Çeşnilendirilmiş Izgara Somon

Kremalı Ispanak

Mantarlı Kinoa

Çikolata Parçacıklı Yulafı Kurabiye

Menü 1*Kahvaltı*

Meyveli ve Kuru Yemişli Sıcak Kinoa

Öğlen

Soba Eriştesi Salatası

Ara Öğün

Yaban Mersinli Bademli Muffinler

Akşam

Buddha'nın Tahinli Pirinç Pilavı

Tatlı

Çikolata Parçacıklı Yulaflı Kurabiye

Menü 2*Kahvaltı*

Badem Ezmeli Granola Barlar

Öğlen

Bezelyeli, Rokalı ve Kurutulmuş Domatesli Kinoa Makarnası

Akşam

Akdeniz Bitkileriyle Çeşnilendirilmiş Izgara Somon

Mantarlı Kinoa

Kremalı Ispanak

Yaban Mersinli Bademli Muffinler

Bu muffinlerin yapımında buğday veya tahıl unu yerine badem unu kullanılır ve bu nedenle de karbonhidrat oranı düşük, protein oranı yüksektir ve işlenmiş şeker yerine balla tatlandırılmıştır. Chia tohumları vücudumuzun enflamasyonu baskılaması için gerekli olan esansiyel yağ asitlerini sağlar ve buna ek olarak güzel bir kırıtlık hissi katar. Bu sayede kahvaltıda yenilebilecek lezzetli bir kahvaltılık veya bir atıştırmalık ortaya çıkmış olur. Ekleyeceğiniz meyve mevsimine göre değişebilir; yaban mersini yerine mesela sonbaharda elma, yazın taze şeftali koyabilirsiniz.

12 Adet Muffin Tarifi

Hindistan cevizi yağı (muffin kalıplarını ile yağlamak için; tek kullanımlık kalıplar veya fırın kağıtları da kullanabilirsiniz)

3 bardak badem unu

½ çay kaşığı kabartma tozu

¼ çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı kakule

½ çay kaşığı vanilya özütü

½ bardak agave şurubu

3 yumurta

1 bardak taze veya dondurulmuş yaban mersini

1-2 yemek kaşığı chia tohumu (isteğe bağlı)

1. Fırını 325 dereceye ayarlayıp önden ısıtın
2. Muffin kalıplarını Hindistan cevizi yağı ile yağlayın veya kağıtları yerleştirin
3. Bir kaseye badem unu, kabartma tozu, tarçın ve kakuleyi koyup karıştırın.
4. Başka bir kasede vanilya, agave şurubu ve yumurtaları koyup güzelce çırpın.
5. Kuru malzemeleri ıslak olanla birleştirip yedirene kadar karıştırın.
6. Yaban mersinlerini ekleyip karıştırın.
7. Karışımı muffin kalıplarına eşit bir şekilde bölüştürün
8. Her bir kalıbın üzerine chia tohumlarından serpiştirin
9. Kalıpları fırına koyup muffinlerin üzerleri açık kahverengi olana ve hafif sertleşene kadar 18 ila 20 dakika pişirin. Sürenin yarısında tepsiyi çevirin.
10. Kalıpları fırından çıkartıp muffinleri soğumaya bırakın.

Badem Ezmeli Granola Barlar

Marketlerden aldığınız granola barların çoğu glutene ek olarak işlenmiş şeker ve katkı maddeleri ile doludur. Tarifini verdiğimiz Badem Ezmeli Granola Barlar'da bu sağlıksız içerikler yoktur ve bunların yerine size içerdikleri yemişler ve tohumlardan gelen protein ve esansiyel yağları sunarlar. Öğleden önce veya sonra, öğünler arasında açlık kriziniz geldiğinde sizi tatmin edecek bir atıştırılmalık veya pratik ve hızlı bir kahvaltılık olabilir. Sonuçta hangi öğünde tüketmiş olursanız fark etmez, önemli ve yararlı besin içeriği sunarlar ve son derece de lezzetlidirler. Derin dondurucuda üç ay boyunca tazeliğini korurlar.

16 Adet Bar İçin Tarif

- ¼ bardak kavrulmuş ve iri kıyılmış badem
- 1 bardak glutensiz yulaf ezmesi
- 3 ½ yemek kaşığı pirinç unu
- 1 kepçe (15 gram) protein tozu*
- ¼ bardak ayçiçek çekirdeği içi
- ¼ bardak kuru üzüm veya kuş üzümü
- ¼ çay kaşığı tarçın
- ¼ çay kaşığı tuz
- ¼ bardak badem ezmesi
- ½ bardak akçaağaç şurubu
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- ½ bardak elma suyu
- 2 yemek kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı (ayrıca bir parça da tepsiyi yağlamak için)

1. Fırını 350 dereceye ayarlayıp önden ısıtmaya başlayın.
2. 25x25 cm'lik bir tepsiyi Hindistan cevizi yağı ile yağlayın.
3. Badem, yulaf, un, protein tozu, ayçiçek çekirdeği, üzüm, tarçın ve tuzu orta boy bir kaseye koyup karıştırın.
4. Başka bir kasede badem yağı, akçaağaç şurubu, vanilya ve elma suyunu karıştırın.
5. Sıvı karışımı kuru olanın üzerine yavaş yavaş döküp kurular iyice nemlense kadar güzelce karıştırın.
6. Karışımı tepsiye boşaltıp üzerine eşit bir şekilde bastırın.
7. Fırında 20 dakika pişirin.
8. Tepsiyi fırından çıkartıp 16 parçaya bölün.
9. Hindistan cevizi yağını barların üzerine fırça ile sürün.
10. Tepsiyi tekrar fırına koyup altın rengini alana kadar, yaklaşık 15-20 dakika daha pişirin.
11. Tepsiyi tekrar çıkarıp yaklaşık 10 dakika soğumasını bekleyin ve barları spatula yardımıyla tepsiden çıkarın.

* Pirinç, fasulye, kabak çekirdeği veya whey proteinlerini (whey proteinini sadece hassasiyetiniz yoksa kullanınız) öneriyoruz. Biz bu tarifi uygularken kabak çekirdeği tozu kullandık. Protein tozu eklemek tercihinize kalmış bir şeydir ancak, bardaki protein miktarını artırmak, sizi daha uzun süre tok tutar.

Meyveli ve Kuru Yemişli Sıcak Kinoa

Kinoa ıspanakgiller ailesinden bir bitki tohumudur ama tahıllar gibi pişirilir. İçerdiği yüksek kalitede protein ve lif nedeniyle hem çok lezzetlidir hem de sindirimi kolaydır. Kinoa çok yönlü kullanımı olan bir besindir ve hem tatlılar-da hem de tuzlularda rahatlıkla kullanılabilir. Bu basit kahvaltılık tarif, gluten-siz ve yüksek proteinli olması nedeniyle yulaf lapası yerine tüketilebilir.

3 Kişilik Tarif

½ bardak kinoa

1 bardak su

1 bardak hayvansal olmayan süt; badem sütü, Hindistan cevizi sütü veya pirinç sütü olabilir

½ çay kaşığı tuz

¾ yemek kaşığı akçaagaç şurubu

¼ çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı vanilya özütü

¼ bardak kuru üzüm veya kuş üzümü

¼ bardak soyulmuş badem ya da iri kıyılmış fındık, kavrulmuş

Taze böğürtlen (tercihe göre değişebilir)

1. Kinoayı soğuk suda yıkayıp süzün
2. Bir tencereye su, süt ve tuzu ekleyip kaynatın
3. Su-süt karışımı kaynamaya başladığında kinoayı bu karışıma koyup karıştırın; ocağın altını hafif-orta derecede olacak şekilde kısın ve tencerenin kapağı kapatın. 15 dakika kaynatın. Tenceredeki kinoayı karıştırın
4. Kinoa yumuşayıp yulaf lapası kıvamına geldiğinde hazır olmuş demektir. Eğer daha fazla sıvı eklenmesi gerekiyorsa, biraz daha süt ekleyip 5 dakika daha pişirin.
5. Tencereyi ocaktan alın; akçaagaç şurubu, tarçın, vanilya ve üzümleri ekleyip karıştırın.
6. Karışımı kaplara paylaştırıp işteğinize göre soğuk veya sıcak servis edebilirsiniz. Servis etmeden önce kavrulmuş yemişleri ve taze böğürtlenleri üzerine ekleyin.

Soba Eriştesi Salatası

Adında “buğday” olmasına rağmen karabuğday, bir buğday değildir. B vitaminlerinin hepsinden dengeli miktarlarda içeren, özellikle niasin, folat ve B₆ vitamininden zengin olan glutensiz bir tahıldır. Bu lezzetli yitecek, salataların üzerine eklenebileceğı gibi, üzerine tavuk veya tofu eklenerek tam bir öğün yerine de geçebilir. Soba eriştesi söz konusu olduğunda, bu şekilde adlandırılmış tüm eriştelerin içeriklerinin aynı olmadığını unutmayın. Markaların çoğı tam tahıl ile karabuğday ununu karıştırarak soba eriştesi üretir; o nedenle içindekiler kısmını okumanız ve yüzde 100 karabuğdaydan üretildiğinden emin olmanız gerekmektedir.

4-6 Kişilik Tarif

- 1 paket yüzde yüz karabuğdaydan yapılmış eriște
- 1 adet ince ince kıyılmış kırmızı biber
- ½ bardak çapraz doğranmış kereviz sapı
- 1 bardak jülyen (kibrit çöpü şeklinde) doğranmış havuç
- ¼ bardak ince ince doğranmış taze soğan
- 1 diş rendelenmiş sarımsak,
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş zencefil
- 2 çay kaşığı kavrulmuş susam yağı
- 1½ yemek kaşığı balzamik sirke
- 2 çay kaşığı akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı kahverengi pirinç sirkesi
- ¼ bardak susam yağı
- 1 dilim limon (tercihen misket limonu)
- Bir tutam kırmızı toz biber
- Bir tutam karabiber
- ¼ çay kaşığı tuz
- ¼ bardak ince kıyılmış kişniş
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş susam

1. Büyük bir tencereye su koyup kaynatın.
2. Soba eriştelerini ekleyip 7-9 dakika pişirin ve yapışmalarını önlemek için arada çatalla karıştırın. Eriştelerin pişip pişmediğini anlamak için test edin: tencereden çıkardığınız bir parçayı ikiye bölün, eğer ortasında beyaz bir nokta varsa hala pişmemiş demektir, biraz daha pişirin.

3. Erişteler piştiğinde süzgece döküp, pişerken ortaya çıkan nişastayı uzaklaştırmak için soğuk sudan geçirin.
4. Büyük bir kaba erişte, kırmızı pul biber, kereviz, havuç ve taze soğanı koyun.
5. Sarımsak, zencefil, kavrulmuş susam yağı, balzamik sirke, akçaağaç şurubu, kahverengi pirinç sirkesi, susam yağı, limon suyu, karabiber ve tuzu bir kapta iyice karıştırın.
6. Bu karışımı salatanın üzerine dökün. Kişniş ve kavrulmuş susam ile süsleyin.

Buddha'nın Tahinli Pirinç Pilavı

Bu tarif Blum Sağlık Merkezindeki eğitim mutfağının temel yemeklerinden birisidir ve hem eğitmenler hem de danışmanlar tarafından besleyici değeri, kıvamı ve tadı nedeniyle çok sevilir. “Buddha” kelimesi, bu rengarenk sebzelerden ve proteinden zengin kinoa tabağını ve üzerindeki kremalı süslemeyi yedikten sonra gelen arınmişlık hissinden gelmektedir. Daha fazla protein için fasulye, bezelye, tavuk veya tofu ekleyebilirsiniz. Ayrıca sebzeleri de mevsimine göre değiştirebilirsiniz.

4-6 kişilik Tarif

1 bardak yıkanmış kısa kahverengi pirinç

2 bardak su veya sebze suyu

Deniz tuzu

4 yemek kaşığı sızma zeytin yağı,

Taze öğütölmüş karabiber

2 bardak soyulmuş, küp küp doğranmış kabak veya yeşil kabak

1 adet ince doğranmış orta boy soğan

6 bardak yıkanmış, sert damarları alınmış ve yaprakları doğranmış kıcıcık lahanası,

¼ bardak tahin

1 limonun suyu

1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil

1½ çay kaşığı bal

1½ çay kaşığı deniz tuzu

¾ bardak sıcak su

½ bardak kavrulmuş ceviz veya kabak çekirdeği

1 adet soyulup küp küp doğranmış avokado

1. Fırını 375 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın
2. Pirinci, suyu ve ½ çay kaşığı tuzu küçük bir tencereye koyup kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra tencerenin kapağını kapatıp ocağı kısın ve 40 dakika tüm suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin.
3. Tencereyi ocaktan alın, bir çatalla pirinci havalandırın, kapatıp 5 dakika demlenmesini bekleyin
4. Kabağın üzerine 2 yemek kaşığı yağ, karabiber ve gerekirse tuz ilave edip karıştırın.
5. Karışımı tepsiye yayıp 20-25 dakika rengi kahverengiye dönene kadar fırında pişirin.
6. Büyükçe bir tavayı ısıtıp 2 yemek kaşığı yağ ekleyin. Soğanları ekleyip tavaya eşit bir şekilde dağıtın. Soğanlar hafif kahverengiye dönene kadar elle-meyin, sonra ocağın altını kısıp karıştırmaya başlayın.
7. Soğanları 15 dakika boyunca, veya tamamen kahverengiye dönüp yumuşayınca-yı kadar karamelize edin. Soğanları tavadan alıp kenara ayırın.
8. Tavayı yıkamadan içine lahanaları koyun ve bir tutam tuz ekleyin; lahanalar ı rengi değişip yumuşayınca-yı kadar pişirin. Lahanalar tavaya yapışmaya başladığında biraz su ekleyin ve tavanın kapağını kapatıp 1 dakika kadar kendi buharında pişirin.
9. Sosu yapmak için tahin, limon, zencefil, bal ve ½ çay kaşığı tuzu karıştırın. Yumuşak ve akıcı bir kıyam elde edene kadar azar azar su ekleyin
10. Her bir tabağa önce pirinç, üzerine karamelize soğan, kabak ve lahana ko-yun. En üste birkaç küp avokado ve kavrulmuş yemişlerden serpip üzerleri-ne tahinli sosunuzu gezdirin.

Bezelyeli, Rokalı ve Kurutulmuş Domatesli Kinoa Makarnası

Beslenmenizden gluteni çıkarmanız, tüm makarna çeşitlerini de yemeyi kes-meniz anlamına gelmez. Aslında şanslıyız çünkü kinoa makarnası gibi lezzetli ve sağlıklı bir alternatifimiz var. Kinoa makarnası, geleneksel favori makarnalı tariflerinizdeki çoğu makarnanın yerine kullanılabilir. Eğer başka bir seçenek isterseniz pirinç makarnasını da tercih edebilirsiniz. Bu tarif muhteşem bir bahar mevsimi tarifidir ve tatlı bezelyelerle, nispeten daha acı olan roka den-gelenmiştir. Mevsimine göre sebzeleri değiştirerek yıl boyunca bu yemeğin keyfini çıkarabilirsiniz.

6 Kişilik Tarif

225 gram yüzde 100 kinoa makarnası
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1 bardak küp küp doğranmış sarı soğan
 5 diş rendelenmiş sarımsak
 ½ bardak ince şeritler halinde doğranmış güneşte kurutulmuş domates
 4 bardak iri kıyılmış roka
 225 gram dondurulmuş bezelye, çözüldükten sonra kullanılacak
 Tuz
 Taze öğütülmüş karabiber
 2 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz,
 1 adet limon

1. Büyük bir tencereye su koyup kaynatın
2. Makarnayı ekleyip 8 dakika “al dente” kıvama gelecek şekilde haşlayın. Makarnayı süzüp kenara alın.
3. Makarna haşlanırken büyük bir tavada yağı orta-yüksek ateşteki ocakta kızdırın.
4. Soğanları ekleyip altın sarısı bir renk alana kadar kavurun
5. Sarımsakları ekleyip 30 saniye daha kavurun
6. Kurutulmuş domatesleri, rokayı, bir tutam tuzu ve isteğinize göre karabiberi ekleyip rokalar hafif ölünceye kadar soteleyin.
7. Tavaya haşlanmış makarna, bezelye, maydanoz ve bir tutam daha tuz koyup iyice karıştırın
8. Damak tadınıza göre tuz ve karabiber ekleyebilirsiniz.
9. Son olarak üzerine limon suyunu gezdirebilirsiniz.

Akdeniz Bitkileriyle Çeşnilendirilmiş Izgara Somon

Alaska açıklarında yaşayan kral somon balığı en iyi omega-3 yağ asitleri (anti-inflamatuar olan esansiyel bir yağ asididir ve kalp hastalıklarından hormon dengesizliklerine kadar birçok sağlık probleminde yararlı etkisi vardır) kaynaklarından birisidir. Eğer satıcınızdan rica ederseniz, balığı kılçıklarından güzelce ayırabilir ve size zamandan tasarruf ettirebilir. Bu tarifteki dereotu, nane ve maydanoz, yemeğe inanılmaz bir lezzet katacaktır. Balığın bulunduğu baharatlı galeta unu karışımı bir kırırlık verecek ve limon da hem sunumda hem de lezzette fark yaratacaktır.

6 Kişilik Tarif

900 gram kral somon veya kızıl somon
 4 yemek kaşığı hardal

- ½ bardak ince kıyılmış maydanoz
- ½ bardak ince kıyılmış nane
- ½ bardak ince kıyılmış dereotu
- ¾ bardak glutensiz galeta unu
- 4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 adet limon, 6-8 dilime kesilmiş

1. Fırını 400 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın.
2. Somonu pişirme kağıdına koyup, üzerine hardalı sürün.
3. Yeşillikler, tuz, zeytinyağı ve galeta ununu bir kaseye koyup iyice karıştırın.
4. Somonun üzerine bu karışımı güzelce dağıtın ve limon dilimlerini balığın etrafına, balığı saracak şekilde dizin.
5. Balığı yaklaşık 18 dakika, pişip kızarana kadar fırında tutun. Bu süre balığın kalınlığına göre değişebilir. Limonları balığın üzerine koyarak servis edin.

Kremalı Ispanak

Kremalı ıspanak, ana yemeklerin yanında servis edilen en lezzetli garnitürlerden birisidir ancak geleneksel olarak yapılan tarif genellikle sağlıksız doymuş yağlar, un ve krema ile doludur. Bu süt içermeyen şekli de aynı yumuşak ve tatlar açısından zengin lezzeti vadederken, ayrıca da ıspanaktan elde edilecek sağlığınız için pek çok yararlı vitamin, mineral, antioksidan ve fitobesinleri de sunmaktadır.

8 Kişilik Tarif

- 2 bağ ıspanak (yaklaşık 10 bardak yapar)
- 2 ila 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 bardak doğranmış sarı soğan
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- ½ bardak çiğ kaju (en az bir saat suda bekletilmiş)
- 2 bardak su
- Bir tutam kırmızı pul biber
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- Bir tutam muskat
- 1 çay kaşığı tuz

1. Ispanakları doğrayıp bir kenara ayırın.
2. Büyükçe bir tavayı orta ateşte ocağa alın. Önce zeytinyağını, sonra soğanları ve sarımsağı ekleyin.

3. Soğanları yumuşayıp renk değiştirmeye kadar 5 dakika soteleyin.
4. Kaju, su, pul biber, limon suyu, muskat ve tuzu blendera koyup üzerine sotelenmiş soğanları ekleyin ve pürüzsüz krema kıvamını alana kadar blenderı çalıştırın.
5. Krema kıvamını almış sosu tavaya döküp hafif koyulaşana kadar, 5-10 dakika daha pişirin.
6. Ispanakları sosa ekleyip yumuşayınca kadar karıştırın ve ocaktan alın.
7. Servis ederken gerekirse tuz veya limon suyu ilave edebilirsiniz.

Mantarlı Kinoa

Mantarların bağışıklığı destekleyici özellikleri uzun zamandır biliniyordu. Bu tarifte mantar iki şekilde kullanılır; hem yemeğin suyunda, hem de doğranmış halde kinoaya topraksı bir tat vermede. Kinoa tam bir protein ve mineral deposudur ve antiinflamatuar özelliği vardır. Bu nedenle tavuk, fasulye, bezelye veya tempeh gibi proteinli ana yemeklerin yanına harika bir yardımcı yemek olacaktır.

4 Kişilik Tarif

- 15 gram kurutulmuş shiitake mantarı
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ bardak iri doğranmış arpacık soğanı
- 2 diş doğranmış sarımsak
- ½ bardak kinoa
- Tuz

1. Mantarları 1 bardak suda 15-20 dakika boyunca haşlayın.
2. Mantarlar yumuşadığında mantarları süzüp suyunu saklayın. Mantarları irice doğrayın.
3. Küçük bir tencereyi orta-yüksek ateşe koyup içine zeytinyağını ekleyin. Arpacık soğanlarını ve sarımsağı ekleyip 2 dakika kavurun.
4. Sarımsak ve soğanlara kinoayı ekleyin.
5. Üzerine ayırdığınız mantar suyunu ve ¼ bardak su, haşlanmış mantar, ½ çay kaşığı tuzu ekleyin.
6. Karışım kaynamaya başladığında ocağı kısıp tencerenin kapağını kapatın. 12-15 dakika kadar, yemek suyunu çekene kadar pişirin.
7. Çatalla havalandırın.

Çikolata Parçacıklı Yulafli Kurabiye

İşte bir klasiğin bizim tarzımıza göre yorumlanmış hali! Bu kurabiyelerin tadı da şekli de şeker ve gluten dolu olanla aynı. Bu nedenle yediğinizde sizde aynı tatmin duygusunu oluşturmaktadır. Evet bu kurabiyelerde de şeker var ancak bu tarifteki şeker daha az işlenmiş ve tohumlardan ve badem yağından gelen sağlıklı yağlarla ve yulaftan gelen liflerle daha iyi dengelenmiştir; o nedenle bunları yerken suçluluk hissetmenize gerek yok. Glutensiz yulaf seçmeyi unutmayın, çünkü genellikle yulaf, buğdayın işlendiği fabrikalarda işlenir ve bu nedenle de gluten bulaşır.

24 Adet Kurabiye Tarifi

2 yumurta

½ bardak badem yağı

¾ bardak sucanat veya rapadura şekeri (SUGAR CAnE NATural -Doğal Şeker Kamışı)

¾ bardak Hindistan cevizi şekeri

1 çay kaşığı vanilya özütü

¼ bardak Hindistan cevizi yağı

1 çay kaşığı kabartma tozu

100 gram kabaca kıyılmış organik bitter çikolata

½ bardak ayçiçek çekirdeği içi

3 bardak glutensiz yulaf

1. Fırını 350 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın.
2. Yumurta, badem yağı, şekerler, vanilya ve Hindistan cevizi yağını bir mikserle veya çırpıcıyla güzelce çırpın.
3. Kabartma tozu, çikolata parçacıkları, ayçiçek çekirdeği içi ve yulafı karıştırmaya döküp tamamen homojen bir hal alana kadar karıştırın.
4. Tepsiye pişirme kağıdını serip bu karışımdan 5 cm aralıklarla ikişer kaşık dökün ve üzerlerine hafifçe basın.
5. Kurabiyelerin çevresi kahverengileşip ortası yumuşak olana kadar yaklaşık 12 dakika pişirin (soğudukça ortası da ktır ktır olacaktır)
6. Tepsiyi çıkarıp tezgaha alın ve soğumaya bırakın.

KISIM II

Stres Bağlantısını Anlamak

Herkes dünyayı değiştirmeyi düşünür, ama kimse kendisini değiştirmeyi düşünmez.

—Leo Tolstoy

Stres Bağlantısını Anlamak

Bugünkü hadi-hadi-hadi dünyamızda “stres” kelimesini sıkça kullanır ve sürekli duyarız. “Çok stresliyim” ve “Çok gerginim” cümleleri, sanki başarılı olmanın rozeti ve olmazsa olmazı gibi kullanılıyor ve hayatlarımızın çok dolu, kendimizin ise çok meşgul olduğumuzun bir ibaresi olarak ortalıkta uçuşuyor. Ama stres, öyle hafife alınacak bir şey değildir. Biz stresi sadece bir duygu olarak düşünürüz; ancak aslında bundan çok daha fazlasıdır. Stres vücudunuzun içerisinde bir dizi fizyolojik olaya yol açar ve bu olayların nasıl gerçekleştiği veya ne kadar uzun sürdüğünün sağlığınızın –özellikle de bağışıklık sisteminizin– üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır. Bu bağlantıyı anlamanız için stresle ilgili birkaç temel şeyi de anlamanız önemlidir. Stres, bir stres etkeninin neden olduğu bir durumun tecrübe edilmesidir. Stres etkeni duygusal veya fiziksel olabilir. Strese neden olan büyük olaylar sevdiğiniz bir kişinin vefat etmesi, boşanma veya ayrılma, fiziksel veya duygusal bir istismar veya travmaya maruz kalma gibi olayları içerir. Daha az belirgin olan diğer stres etmenleri ise yeteri kadar uyumama, öğün atlama, çalışma saatlerinin uzun olması, gereğinden fazla spor yapmak ve kendinizden başka herkesi önemsemektir. Hatta evlenmek, hayallerinizdeki işe kavuşmak veya başka bir şehre taşınmak gibi pozitif olaylar bile stres etkeni olabilir.

Bazı insanlar stres altında olduklarının farkındadırlar ve bunun vücutları üzerindeki fiziksel (karın ağrısı, baş ağrısı veya nabız sayısında hızlanma gibi) ve duygusal (huzursuzluk, halsizlik veya tatlı ya da tuzlu yiyecek krizleri gibi) etkilerini anında anlayabilirler. Bunun yanında tasasız, mutlu mizaçlı olup vücutlarının sıkıntıda olduğunu veya stresle ilişkili fiziksel belirtileri fark edemeyen birçok insanla da tanıştım. Aslında insanların büyük bir kısmı, hiç farkına bile varamadıkları stresle birlikte yaşamaya alışmış durumdadırlar. Diğerleri de baş etmeye çalışıyorlardır. Ayrıntıları değiştirmekle birlikte, stres etkenlerinin tamamı vücudunuzda “stres yanıtı” adı verilen inanılmaz bir zincirleme olaylar dizisine neden olur.

Zaman zaman hepimiz kendimizi stres altında hissederiz; ben hayatınızı cam bir fanusta sürdürüp bütün streslerden kurtulabileceğinizi söylemiyorum. Bunu yapmanız imkansız. Ama *yapabileceğiniz* şey, strese olan tepkinizi kontrol etmektir. **Stresin vücudunuza nasıl gireceğini, sinir sisteminizi ve hormonlarınızı nasıl etkileyeceğini kontrol edebilirsiniz ve bunların bağışıklık sisteminizi zayıflatıp sizi hasta etmesini önleyebilirsiniz.**

STRES YANITI

Stresle ilgili anlamanız gereken en önemli şeylerden birisi, vücudunuzun strese iki şekilde yanıt verdiğidir. Birincisi sinir sisteminin yanıtıdır ve ikincisi de hormonların aktif hale gelmesidir. Kortizol ve adrenalin, bu hormonlar arasında en önemli iki tanesidir ve her ikisi de böbrek üstü bezlerinden salgılanır.

Sinir Sisteminin Strese Yanıtı

Sinir sisteminin strese yanıtını anlamanız için, birkaç temel bilgi vermek istiyorum. Beyniniz ve omuriliğiniz santral sinir sisteminizin bir parçasıdır. Geriye kalan sinirlerinizin tamamı periferik sinir sisteminize aittir ve somatik ve otonomik sinir sistemi olmak üzere iki kısımdan oluşmuştur. Somatik sinir sistemindeki sinirler kaslara gider ve bilincinizle kontrol edebileceğiniz kısım budur. Mesela düşüncenizin sonucu olarak elinizi hareket ettirebilir, bacağınızı kaldırabilir, sağa veya sola bakabilirsiniz. Otonomik sinir sistemi kalp hızı, vücut sıcaklığı, kan basıncı, solunum hızı, sindirim ve diğer pek çok şey gibi otomatik vücut fonksiyonlarınızı kontrol eder.

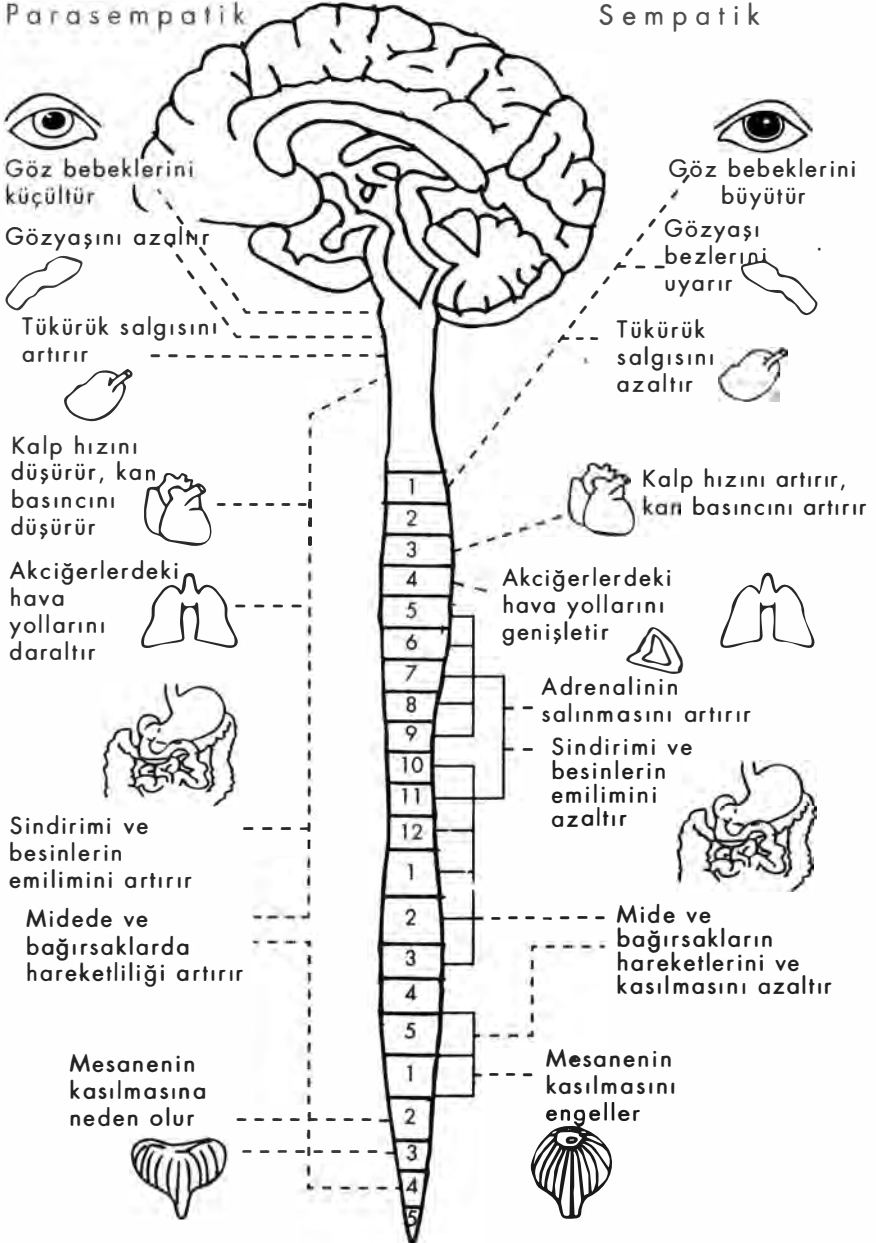
Otonomik sinir sistemi vücudunuzun nasıl çalıştığını kontrol eden önemli bir kontrol mekanizmasıdır ve bazı şeyleri açıp kapayarak dengeyi sağlamaya çalışır. Fonksiyonları açma düğmesi sempatik sinir sistemidir ve siz stresliyen çalışması artar. İşte bu, stres yanıtının bir kısmını oluşturur. Kapatma düğmesi ise parasempatik sinir sistemidir ve sizin adeta fren mekanizmanız gibi çalışır ve sakinleşmenize ve stres yanıtını söndürmenize yardımcı olur. Otonomik sinir sistemi bir donanım ağı şeklinde çalışır, yani stres yanıtı beyninizde başlar ve sinirleriniz boyunca ilerleyerek vücudunuzun farklı bölgelerindeki organlarınızı uyarır; mesela mide, kalp, böbrek üstü bezi ve T lenfositlerinizin olgunlaşıp geliştiği lenfoid organlar gibi. Bu donanımın bağışıklık sistemi üzerindeki uyarısı, T hücrelerinizin nasıl çalışacağını belirlemede çok önemlidir. Şekil 3'e bakınız.

Şekil 3:

OTONOMİK SİNİR SİSTEMİ

Parasempatik

Sempatik



Şekil 4:



Stresli olduğunuzda, sempatik sinir sisteminiz savaş ya da sıvış yanıtı adı verdiğimiz bir tepkiyi başlatır. Sık görülen bir reaksiyon kalbinizin daha hızlı atmasıdır. Bu, iki nedenle gerçekleşir. Birincisi, sempatik sisteminiz kalbinizi doğrudan uyarır ve ikincisi, böbrek üstü bezleri adrenalini adı verilen bir hormon salgılar ve bu da kalp hızınızın artmasına neden olur. Bu iki yönlü etki, savaş ya da sıvış yanıtında yer alan tüm organları etkiler. Ama vücudunuzun buna bir antidotu da var: parasempatik sinir sisteminiz bu savaş ya da sıvış yanıtını kapatıp sizi tekrar dengeli halinize getirir ve sürekli aktif bir hale saptanıp kalmanızı engeller.

STRESE HORMON YANITI

Vücudunuzun strese yanıt vermesinin ikinci bir yolu da beyninizden başlamak üzere bir dizi hormon reaksiyonunu başlatmaktır. Bu olaylar dizisi, beyninizde hormon sistemini kontrol eden iki bölgede, hipotalamus ve pitüiter* bezde başlar. Yan yana yerleşmiş olan bu iki bölge, birbirleriyle yakın bir ilişki içerisinde dirler ve bu bölgelerin duygularınızın, düşüncelerinizin, heyecanlarınızın hormon sinyallerine dönüştürüldüğü yerler olduğu düşünülür. Hipofiz bezi, endokrin orkestrasının şefidir ve tiroid, böbrek üstü bezi**, yumurtalıklar veya testisler de dahil olmak üzere, bütün endokrin organlarınızı uyarıp kendi hormonlarını üretmelerini sağlayan hormonları salgılar (bkz Şekil 4). Stres yanıtı başlatıldığında hipotalamus kortizol uyarıcı hormon (CRH) salgılar ve ardından da hipofiz bezi buna yanıt olarak adrenokortikotropik hormon (ACTH) adı verilen bir hormon salgılar. Bu hormon, böbrek üstü bezinizin, ana stres hormonu olan kortizolu üretmesine neden olur. Tıp dünyasında bu hipotalamo-hipofizer-adrenal yolağa HPA aksı denir ve stres yanıtının HPA aksını uyardığı, bilinen bir şeydir.

Birkaç tane stres hormonu olmasına rağmen, en güçlü etkiye sahip olanı kortizoldür ve vücut üzerinde birçok önemli etkisi vardır. (Aşağıdaki “Yüksek Kortizolün Etkileri” başlığına bakınız.) Kan şekerini yükseltir ve böylece savaşmak veya sıvışmak için gerekli olan yakıtınız hazır hale gelir; ayrıca vücudunuzdaki ana antienflamatuvar hormondur ve bağışıklık hücrelerinizi baskılayarak vücudunuzu olası bir hasara karşı hazır hale getirir. Herhangi bir yaralanma durumunda, bağışıklık hücrelerinin yarattığı enflamasyon, araya girerek iyileşme sürecini engeller; bu nedenle kortizol, bağışıklık sistemini baskılayarak, gereğinden fazla çalışmasını ve iyileşmesi gereken dokuların zarar görmesine neden olabilecek moleküllerin salınmasını engeller.

* Hipofiz bezi olarak da adlandırılır. (ç.n.)

** Adrenal bez olarak da adlandırılır. Böbrek üstü bezi yetmezliğinin bilinen genel kullanımı “Adrenal yetmezlik” olduğu için, bu tanım değiştirilmeden kullanılmıştır. (ç.n.)

STRES YANITINI NASIL HİSSEDERSİNİZ?

Strese karşı gelişen iki reaksiyonu (sempatik savaş ya da sıvış yanıtını ve HPA aksının kortizol yanıtını) anlamak çok önemlidir çünkü bağışıklık sisteminiz üzerine doğrudan etkileri vardır. Ama şimdi bu stres yanıtının nasıl *hissedildiğini* konuşalım. Stresli bir olaya akut bir tepkiniz olabilir, ama vücudunuzun verdiği reaksiyon, olay bittikten sonra bile devam edebilir. Mesela arkadaşınızla veya eşinizle bir tartışmanız olduğunda veya çok hasta bir çocukla veya ailesiyle karşılaştığınızda kalbinizin hızlandığını hissedebilir, kendinizi gece endişeli veya kaygılı ve uyku tutmamış bir şekilde yatıyor bulabilir veya kaslarınızda boyun ya da bel ağrısına neden olacak kadar gerginlik hissedebilirsiniz. Gerilim tipi veya başka şekillerde baş ağrılarınız, mide ve karın ağrılarınız, ishal ve/veya kabızlık gibi hassas bağırsak hastalığı belirtileriniz de olabilir. Ayrıca göz kuruluğu, ağız kuruluğu ve eller ve ayaklarda soğukluk gibi şikayetleriniz de olabilir. Eğer bu belirtiler uzarsa, çok sık hasta olmaya başladığınızı da hissederseniz, çünkü artık bağışıklık sisteminiz düzgün çalışmıyordur.

1. İştahta artış ve önlenemeyen yeme arzusu
2. Vücut yağ oranında artış
3. Kas kütlesinde azalma
4. Kemik yoğunluğunda azalma
5. Kaygı ve huzursuzluk hissinde artış
6. Depresyonda artış
7. Ruhsal durumda dalgalanmalar (sinirlilik ve kolay öfkelenme)
8. Cinsel istekte azalma
9. Bağışıklık sisteminde bozulma
10. Hafıza ve öğrenme yetisinde bozulma
11. PMS* belirtilerinde artış (ödem ve sinirlilik gibi)
12. Adet döngülerinde değişiklik
13. Sıcak basması ve gece terlemeleri gibi menopoz belirtilerinde şiddetlenme

* Premenstrüel sendrom: Kadınlarda adet kanamasından hemen önce görülen ruhsal ve fiziksel belirtiler. (ç.n.)

Kronik olarak yüksek kortizol düzeylerinin en sık görülen belirtilerinden birisi, bel çevresinde kalınlaşmadır. Araştırmalar stres altındaki insanların daha çok şeker ve yağlı yiyecekler tüketmeye meyilli olduklarını göstermektedir.¹ Bu yiyecekler, kan şekerinizi düşürmeye çalışan insülinin salınımını uyarır ve yüksek insülinle beraber yüksek kortizol, iç organlarınızda yağlanmaya neden olur ve sonuç olarak abdominal obezite gelişir. Pantolonunuzun düğmesini zor iliklemenize neden olan bu göbeğe “kahverengi yağ” adı verilir çünkü vücudunuzdaki diğer yağlardan farklı görünür ve farklı davranır ve bolca enflamasyon yaratır. Ve enflamasyon kalp hastalıkları, inme, diyabet ve kanser gibi hastalıklarda olduğu gibi otoimmün hastalıklarda da altta yatan problemdir. (Ayrıca bu yağdan kurtulmak oldukça da zordur.)

KRONİK STRES ve AKUT STRES FARKI

Hayattaki pek çok şey gibi, stres de tam olarak siyah veya beyaz değildir. Stres tamamıyla kötü bir şey de değildir. Savaş ya da sıvış yanıtı iyi bir şey olabilir, çünkü salınan hormonlar sizin bir saldırgandan kaçabilmenize, bir sunuma hazırlanabilmenize, patronunuzla konuşabilmenize veya daha dik bir yamaçtan kayakla kayabilmenize yardımcı olur. Bu örneklerin tamamı akut stres nedenidir. Hepsinin birer başlangıç ve bitiş noktası vardır. Asıl problem stresinizin bir yerlerde saplanıp kalmasıdır. Buna kronik stres denilmektedir. Geçenlerde zebra ve aslanların doğal yaşam alanlarındaki davranışlarıyla ilgili bir belgesel seyrettim. Aslanlar, zebra ve aslanlardan birisine saldırdığında, zebra'nın savaş ya da sıvış modunda ölümüne kaçtığı aşıkardı. Sonunda zebra kurtulmayı başardığında, vücudu çılgınlar gibi titremeye başlamıştı. Ama sonra inanılmaz bir şey oldu: az önce hayatı için ölümüne koşan zebra, sanki hiçbir şey olmamış gibi sakince otlamaya başladı. Daha birkaç dakika önce ölüme ne kadar yaklaştığını unutmuş gibiydi ve ben eminim ki o andaki stres hormonlarını ölçmüş olsaydık tamamen normal seviyelerine indiğini görürdük. Zebra, stres yanıtını kapatmanın yöntemini biliyor ve yoluna devam edebiliyordu.

Zebrada olduğu gibi, bizim sistemimiz de dengeyi bulmak için programlanmıştır, ama zebra gibi farklı olarak, biz aslanı hatırlarız. Sonuç olarak sürekli bir şekilde onu düşünüp, o travmayı tekrar tekrar yaşarız. Ve bizler düşüncelere ve imgelere, sanki o olay gerçekmişçesine fiziksel ve duygusal yanıtlar verip, sürekli olarak stres modunda kalabiliriz. Aslında çoğumuz zamanımızın çoğunu yaşamakta olduğumuz anla ilgilenmek yerine, geçmişte olanlara pişmanlık duyup gelecekle ilgili de kaygılarımızı düşünerek geçiririz. Sağlığımıza kavuşmak

ve sağlıklı olarak kalmak için, bazı düşüncelere saplanıp kalmamayı ve bunun neden olduğu kortizol seviyelerindeki kronik yüksekliğin vücudunuzda neden olabileceği hasarı önlemeyi öğrenmeniz gerekmektedir. Sizi hasta edip iyileşmenizi de önleyen şey bu hormonlardır. Ben sadece otoimmün hastalıklardan bahsetmiyorum. Stresin, tüm kronik hastalıkların yüzde 80'inin gelişmesine katkıda bulunan bir etken olduğu düşünülmektedir ve otoimmün hastalıklar, kalp hastalıkları, inme, diyabet ve kanser de bunlara dahildir.

BÖBREK ÜSTÜ BEZLERİ

Böbrek üstü bezleri stres yanıtının büyük bir kısmından sorumlu olduğu için, bu bezler hakkında biraz daha konuşmak istiyorum. Bu bezlerle ilgili çok bir fikriniz yoksa kesinlikle yalnız değilsiniz. Hastalarımın böbrek üstü bezlerini anlattığımda, çoğu hastam bu hayati organ ile ilgili hiçbir şey bilmediğini söylüyor. İnsanlar böbrek üstü bezlerinin ve hormonlarının hem genel sağlığımız hem de düzgün çalışan bir bağışıklık sistemimiz için gerekli olduğunun farkında değiller. Söz konusu kortizol olduğunda, çoğu hastam bu stres hormonunu duyduğunu ama vücutlarına tam olarak ne yaptığını bilmediklerini söyledi. Daha da inanılmaz olanı, böbrek üstü bezlerine çok fazla dikkat etmeyenler sadece hastalarım değil. Modern tıp da onları göz ardı etmektedir. Peki neden? Çünkü sağlık sistemimizin asıl odaklandığı şey, bir hastalığın varlığını araştırmaktır ve birincil olarak böbrek üstü bezlerinden kaynaklanan hastalıklar ise oldukça nadirdir: bir tümör nedeniyle anormal derecede yüksek kortizol düzeylerinin olduğu Cushing sendromu ve böbrek üstü bezlerinin otoimmün bir olaya bağlı olarak tahrip olup hiç hormon salgılayamadığı Addison hastalığı bunlara birer örnektir.

Ama hastalık ve sağlık, iki ayrı uçta yer almaz. Siyah ve beyaz değildirler; ya hasta, ya da sağlıklı değilsinizdir. Gri alanların da olduğu çok geniş bir spektrum da vardır; yani ve bir organ hastalık yolunda ilerlerken, daha az çalıştığı ve problemlerin henüz tam olarak ortaya çıkmadığı durumlar da vardır. Bu nedenle böbrek üstü bezlerinizin nasıl çalıştığını bilmek önemlidir ve modern tıp doktorları ve laboratuvarlar da genellikle bunun hakkında düşünmezler ya da aslında bu durumu inceleyecek gereçleri de yoktur. Ayrıca böbrek üstü bezlerinin fonksiyonlarındaki hafif artış veya düşüşlerin belirtilerini fark edecek veya anlayacak eğitim, maalesef normal tıp eğitiminde yer almaz. Bu bölümde, sağlıklı böbrek üstü bezlerinin belirtilerini nasıl anlayacağınızı göstereceğim, çünkü bağışıklık sisteminizin dengesini tekrar sağlamanızda bu çok önemli bir basamaktır.

İnsanda, her iki böbreğinin üzerinde yerleşmiş birer adet böbrek üstü bezi vardır. Bezin dış kısmı (adrenal korteks adı verilir) birçok bileşik üretir. Bunların bazıları hormon, bazıları da hormon öncülüdür. (Hormon öncülleri tam olarak hormon olmayan ama vücudunuzun hormon yapmasına yardımcı olan maddelerdir.) Bunlar:

- Aldosteron, kan basıncınızın düzenlenmesine yardımcı olan bir hormondur. Eğer vücudunuz çok fazla aldosteron yaparsa, böbrekleriniz tuzu tutar ve sonuç olarak kan basıncınız yükselir. (Bu, stresin hipertansiyona neden olmasının olası yollarından birisidir.)
- DHEA, böbrek üstü bezlerinden salgılanan bir hormon öncülüdür. Kandaki şeker ve yağların düzenlenmesine ve kemiklerinizin desteklenmesine yardımcı olur. Kadınlarda, normalde overlerde yapılan testosteron ve östrojen hormonları, böbrek üstü bezlerinde de DHEA'dan da yapılmaktadır. Menopozdan sonra, overlerin görevini böbrek üstü bezleri alır ve daha fazla hormon üretmeye başlar. Erkeklerde, DHEA'nın testostere dönüşümü o kadar kolay değildir, ama DHEA'nın şeker, yağlar ve kemikler üzerine olan etkileri aynıdır.
- Kortizol, stres hormonlarının en güçlüsüdür ve birincil bir hormon olarak kabul edilir. Bunun anlamı şudur, eğer bu hormonunuz yoksa, ölürsünüz.

Vücudunuz bir stres yanıtı geliştirdiğinde, bazen bu hormonların tamamı yüksek düzeylerde salgılanırken, bazen de fazla miktarlarda salgılanan tek hormon kortizoldür. Bu durum kişiden kişiye değişir ama buradaki önemli nokta, siz stresli olduğunuzda böbrek üstü bezlerinizin yüksek miktarlarda kortizol üretmesi ve bu üretimin stres etkeni gidene kadar devam etmesidir. Siz, ya stresinizle etkin bir şekilde baş etmeyi öğrenirsiniz ya da böbrek üstü bezleriniz tükenir; bu duruma da adrenal yorgunluk denir.

Kendinizi sürekli bir savaş ya da sıvış durumunda tutarsanız, böbrek üstü bezlerinizin yorulup tükenmesinin ne kadar zaman alacağını tahmin etmenin bir yolu yoktur. Bu süre, kendinize ne kadar özen gösterdiğinizize bağlıdır. Böbrek üstü bezleri en çok gece en az yedi -tercihen sekiz- saat uyuduğunuzda, yeterli miktarlarda protein ve sebze içeren dengeli öğünler yediğinizde, şekeri ve beyaz un tüketimini kısıtığınızda, rahatlatma ve egzersiz hareketlerini yeteri kadar (ne çok, ne fazla) yaptığınızda ve toksinlere olan maruziyetinizi azalttığınızda (Bölüm 11, "Karaciğerinizi Desteklemek"te ayrıntılı olarak değineceğim) mutludurlar. Bütün bu kişisel bakım konularına özen gösterirseniz, böbrek üstü bezleriniz yaşadığınız stres ve travma fırtınalarını çok daha kolaylıkla

atlatır. Ama yapmış olduğunuz kötü yaşam tarzı seçimleri böbrek üstü bezlerinizi zayıflatmışsa, yaşamınızda gerçekleşecek yeni ve ani bir stres etkeni, onların çok daha kolay bir şekilde yorulmasına neden olacaktır.

Böbrek üstü bezleriniz bitkin düştüğünde gerçekleşecek olan ilk olay, DHEA ve testosteron düzeylerinizin düşmesidir. Neden? Çünkü böbrek üstü bezleriniz tüm dikkatini ve enerjisini kortizol yapmaya odaklamıştır. DHEA ve testosteron, ikincil derecede önemli hormonlardır (yani bunlar olmadığında hasta olur ama ölmezsiniz) ve kortizol üretimine devam edilebilmesi için bu hormonlar feda edilir. Bu büyük bir problemdir çünkü cinsel isteğinizi sağlamanın yanında DHEA ve testosteron kas kitlesinin ve kemik yoğunluğunun korunmasında, kan şekeri ve kolesterol düzeylerinizin düzenlenmesinde çok önemlidir ve bunlar sağlıklı bir şekilde yaşlanmanızda da çok önemli kavramlardır. Genellikle DHEA düzeylerinin düşmesi, kan tetkiklerinde gözlediğim ilk şey olmakta ve bu bulgu bana böbrek üstü bezlerinde bir sıkıntının başladığını söylemektedir.

Hayatınızdaki stres devam ederse ve siz de kendinize dikkat etmezseniz, böbrek üstü bezleriniz tam anlamıyla yorulur ve artık yeterli kortizol ve adrenalini daha fazla üretemez hale gelir. Hayati önemi olan bu iki hormonun düzeyleri dibe vurmaya başladığında, kendimizi tükenmiş hissetmeye başlarız ve genellikle de bu hisse eklemlerin ve kasların enflamasyonuna bağlı ağrı, şişlik veya katılık eşlik eder. Bu belirtiler, özellikle kortizolün en yüksek seviyelerde olmasının beklediği sabah saatlerinde daha yoğun olur. Bu durum, bağışıklık sisteminiz için bir sorun teşkil eder. Çalışmalar, stresin otoimmün hastalıklar için bir risk faktörü olduğunu ve stres yanıtının yetersiz olduğu (yani kortizolün ve sempatik sinir sisteminin ürettiği bir nörotransmitter olan norepinefrin düzeylerinin düşük olduğu) kişilerin enflamasyon riskinin de yüksek olduğunu göstermiştir. Vücudunuz strese karşı düzgün bir yanıt verme yeteneğini kaybederse, bağışıklık sisteminizi ve enflamasyonu kontrol edemez.

Bu hasarı düzeltmenin bir çaresi var: bu bölümde anlatılan tedavi planına; ve ayrıca kitabın diğer bölümlerinde anlatılan beslenmeniz, kronik enfeksiyonların neden olduğu fiziksel stresiniz, sindirim problemleriniz ve toksinlere maruziyetiniz ile ilgili önerilere uyarak, yorulan böbrek üstü bezlerinizi tekrar hayata döndürebilirsiniz. Bu sadece bağışıklık sisteminizin iyileşmesine yardımcı olmaz; ayrıca böbrek üstü bezlerinizi de onarır ve tekrar dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar.

STRES OTOİMMÜN HASTALIKLARI NASIL ETKİLER?

Bağışıklık sisteminizin stresten nasıl etkilendiği ile ilgili bilgilerin çoğu, oto-immün hastalıkların nasıl başlayıp devamlılık gösterdiği konularında yapılan bilimsel çalışmalara ve buradan elde edilen verilere dayanmaktadır. Sakın korkmayın, bunu mümkün olduğunca basit tutmaya çalışacağım. Ama bu kavramları öğrenmeniz, noktaları birleştirerek büyük resmi görüp stresin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olacaktır. Böylelikle de daha çok motive olup, bu bölümün sonunda önereceğim değişiklikleri yapma konusunda da daha istekli olacaksınız.

STRES HORMONLARI TAM OLARAK NE YAPAR?

Stresin ne olduğu, vücudumuza etkilerini hangi yollarla gerçekleştirdiği ve hormonlarınızı ve sinir sisteminizi nasıl değiştirdiğini konuştuk. Ama stres, kortizol düzeylerinizi etkilemekten daha fazlasını da yapar: adrenalin, testosteron, progesteron ve östrojen düzeylerinizi de değiştirebilir. Stres, başlangıçta tüm hormonlarınızı artırırken, kronikleşmesi durumunda bu hormon düzeyleri zaman içerisinde düşmeye başlar. Stres ile hormonlarınız arasındaki bu ilişki, stresin bağışıklık sisteminizi etkilemesinin en önemli yollarından birisidir çünkü vücudunuzdaki hormonların tamamı immünomodülatör adını verdiğimiz maddelerdir. Bu kelime basit ama etkili bir anlama sahiptir ve o maddenin bağışıklık hücrelerini etkileyebildiği veya aktivitelerini değiştirerek onları daha güçlü veya daha güçsüz hale getirebildiği anlamına gelmektedir.

Kitabın 2. Bölümü, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak”ta yiyeceklerin immünomodülatör olabildiklerini, çünkü beslenme tarzınızın bağışıklığınızı etkileyebildiğini görmüştünüz. İki önemli stres hormonu olan kortizol ve adrenalin de immünomodülatördür. T hücrelerinizin oluşması ve olgunlaşması üzerinde güçlü bir etkileri vardır ve bu etkinin sonucu olarak meydana gelen bazı T hücre dengesizlikleri, hastalıklarınızın gelişmesine aracılık edebilir ve hatta doğrudan neden olabilirler. Goldilocks ve üç ayı öyküsünü biliyor musunuz? Goldilocks lapasının ne çok sıcak ne çok soğuk, sandalyesinin ve çok alçak ne çok yüksek ve yatağının da ne çok yumuşak ne de çok sert olmasını istiyordu. Benzer şekilde siz de bağışıklık sisteminizin çok fazla çalışmasını istemezsiniz, çünkü fazla çalışması enflamasyona neden olup bağışıklık sisteminizin kendi dokularınıza saldırmasına neden olabilir. Ayrıca bağışıklığınızın az olmasını da istemezsiniz, çünkü bu şekilde enfeksiyonlara daha duyarlı hale gelirsiniz. Sadece yeterli ve düzgün bir şekilde çalışmasını istersiniz. Peki iyi

haber ne? Vücudunuz çok dirençli ve esnektir ve fazla uyarılmış veya yetersiz çalışan stres sistemi iyileştirilip tekrar dengeli haline getirilebilir. Bunun nasıl yapıldığını göstereceğim.

Bunu yapmadan önce bazı şeyleri tekrar edelim. Bölüm 1, "Otoimmün Hastalıkların Temelleri" konusunda da, bağışıklık sisteminden bahsettik ama burada bunları kısaca gözden geçirelim, çünkü bağışıklık sisteminizi oluşturan hücreler stresten oldukça fazla etkilenirler. Bağışıklık sistemi ordusunun en önemli askerleri lenfositlerdir. Herhangi bir orduda olduğu gibi, *bütün* askerler aynı işi yapmaz. Bu askerler, bölüklere ayrılmışlardır ve her grubun farklı sorumlulukları vardır. Şekil 5'e bakınız. Bağışıklık sistemi ordusunun askerleri şunlardan oluşur:

Saldırı Hücreleri

Öldürücü (killer) T lenfosit hücreler. Aynı zamanda sitotoksik T hücreler olarak da bilinirler ve bu hücreler, askerlerin göğüs göğse çarpışması gibi, doğrudan hücre hücreye savaşarak vücudunuza giren yabancı maddelere (bakteri, virus, parazit ya da maya gibi) doğrudan saldırırlar. Bu hücreler antikor üretmezler.

B lenfosit antikor hücreleri. B hücreler aktif hale geldiklerinde, yabancı cisimlere saldıran ve yıkılmalarına neden olan antikorlar üretir.

Kontrol Hücreleri

Yardımcı (helper) T hücreler. Vücudunuza giren yabancı bir maddeye karşı gelişen bağışıklık sistemi yanıtını hızlandırmada yardımcı olurlar. Ben bunları arabanın yakıtı olarak düşünürüm. Her bir türü farklı işler yapan birkaç çeşit yardımcı T hücre vardır. Bir grubu öldürücü hücreleri uyarır (hücre-hücreye savaş için); diğer bir grup da antikor üretmeleri için B hücrelerini harekete geçirir (unutmayın, antikorlar mermi gibidir) ve başka bir grup yardımcı T hücreler de hasara neden olarak enflamasyon geliştirir.

Düzenleyici (regülatör) T hücreler. Bu hücreler, bağışıklık sisteminin yabancı cisimlere karşı gelişen yanıtını baskılayabilir veya alevlendirebilirler; bu nedenle bunların arabanın fren sistemi olduğunu düşünmüşümdür. Bu hücreler, otoimmün hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesinde çok önemlidir.

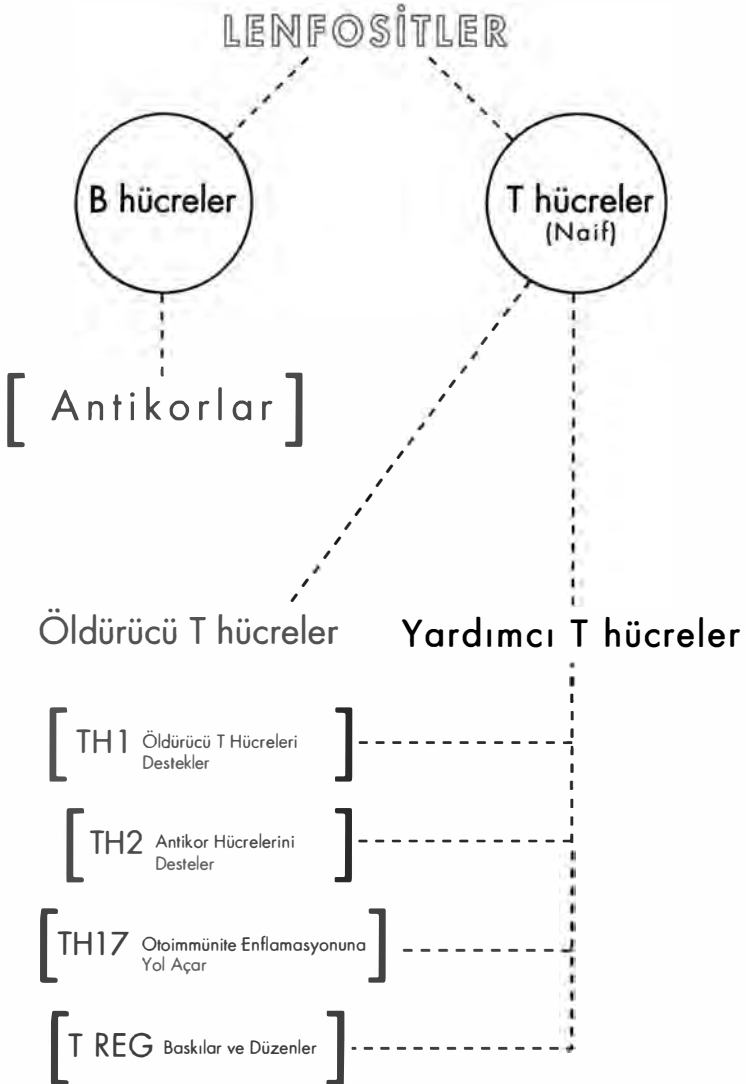
Bağışıklık sisteminiz sağlıklı bir durumdaysa, vücudunuz dengeli miktarlarda yardımcı T ve düzenleyici T hücre yapar. Otoimmün hastalığı olan insanlarda çok fazla sayıda yardımcı T hücre ve çok az sayıda düzenleyici T hücre vardır; yani arabada –ya da bağışıklık sisteminizde– çok fazla yakıt vardır. Bunun anlamı arabanın, kendisini yavaşlatacak frenler (düzenleyici T hücreler) olmadığından, giderek daha fazla hızlanmasıdır.

Otoimmün hastalığı olan kişilerdeki diğer problem, yardımcı T hücrelerde de dengesizlik olmasıdır. Araştırmalar, bazı otoimmün hastalıklarda yardımcı T hücrelerinin çok fazla öldürücü hücre gelişimine neden olduğunu (ve bu ekstra hücrelerin de doğrudan doku hasarına neden olduğunu) ya da antikor üreten hücrelerin gereğinden fazla artmasına neden olduğunu (ve bu ekstra antikorların da doku hasarına neden olduğunu) göstermiştir. Öldürücü hücreler ya da antikor üreten hücrelerden birisi kuvvetlendiğinde, diğeri güçsüzeleşir. Yani antikorlarınız çok artmışsa (Th2 dominant adı verilen bir durum), öldürücü hücreleriniz azalmıştır; ya da çok fazla öldürücü hücreniz varsa (Th1 dominant), antikorlarınız çok azalmıştır. Bu dengesizlik oldukça önemli bir problemdir ve sağlığınıza riske sokar. Bizim hedefimiz, bu dengesizliğin neden ve nasıl geliştiğini ve bununla ilgili ne yapabileceğimizi ortaya çıkarmaktır.

Hazır olayların teknik kısmına dalmışken, bir örnek verip sizin için daha anlaşılır bir hale getirmek istiyorum. Diyelim ki patronunuz sizi odasına çağırdı ve işinize son verildiğini söyledi. Bu haber sizi tamamiyle gafil avladı. Şok oldunuz. Sadece birkaç dakika önce iş yerinde işlerin iyi –hatta çok iyi– gittiğini düşünüyordunuz. Ama şimdi, kendinizi aniden duygusal bir karışıklığın ortasında buluverdiniz ve işte bu noktada psikolojik stresiniz başlamış oldu. *Bunu eşime nasıl söyleyeceğim? Faturalarımı nasıl ödeyeceğim? Emekliliğim için ve çocuğumun eğitimi için nasıl birikim yapacağım? Başka bir iş bulabilecek miyim?* Kalbiniz hızlanmaya başlar, nefesleriniz yüzeyselleşmeye başlar ve kanın vücudunuzdaki dolaşımı hızlanır –bunlar savaş ya da sıvış sisteminizin harekete geçtiğinin belirtileridir. Sonuç olarak vücudunuz anında adrenalin, kortizol ve sinir sisteminizden norepinefrin adı verilen bir nörotransmitter salar.

Sonraki iki ila dört saatte, bu stres ayrıca vücudunuzda dolaşmakta olan öldürücü hücrelerin sayısında da artışa neden olur, ama bu tepki kısa ömürlüdür. Birkaç saat sonra, stres etkeni ortadan kalkmazsa, yüksek kortizol düzeyleri ve sempatik savaş ya da sıvış sinirlerinizin aktivitesi, doğrudan öldürücü T hücrelerinizi baskılayacaktır. Loyola Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, meme kanseri olasılığı olan ve bu nedenle meme biyopsisi yapılan kadınların bu işleme karşı tepkilerini incelemiştir. Çalışmada, bu kötü haberin öldürücü hücrelerin aktivitesinde azalmaya neden olduğunu göstermiştir.² Hatırlayın, size bağışıklık sisteminin bu şekilde baskılanmasının bir dengesizliğe yol açtığını söylemiştim: öldürücü hücreler baskılanırken, B hücreler aktifleşir ve daha fazla antikor üretmeye başlarlar. Öldürücü hücreler virüslara karşı savaşmada ve bakteri kaynaklı enfeksiyonlarda en önemli faktörler olduğundan, fark edeceğiniz ilk şey, daha sık hasta olmaya başladığınızdır.

Şekil 5:

EDİNSEL (KAZANILMIŞ) BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Farklı T hücrelerin şematik çizimi

Şimdi tekrar size ve işten ayrılışınıza geri dönelim. Yüksek stresli bir durumda olduğunuz ve sempatik sinir sisteminiz aktif olduğu ve adrenalın ile birlikte kortizol de vücudunuzda dolaştığı için, enfeksiyonlara karşı savunma hattının en önünde yer alan bağışıklık hücreleriniz iş göremez hale gelir. Bunun anlamı, stres altında olmayan bir arkadaşınız ve siz aynı enfeksiyon ajanı ile karşılaştığınızda, bu mikrobu vücudunuzdan atmada sizin arkadaşınızdan daha fazla problem yaşayacak olmanızdır. Buna başka bir örnek de hekimlik uygulamalarımda sıklıkla karşılaştığım ve mono adı verilen Epstein-Barr virus enfeksiyonudur. Eğer bağışıklığınız stres nedeniyle zayıflamışsa, EBV tekrar aktif hale gelip şiddetli yorgunluk ve tükenmişliğe neden oluyor. Bu nedenle bağışıklık sisteminizi güçlü tutmak ve sürekli pusuda bekleyip fırsat kollayan virusların kontrol altında tutulmalarını sağlayarak sizi hasta etmelerini önlemek gerçekten çok önemlidir.

STRES YANITI: KORTİZOL VE OTOİMMÜN HASTALIKLAR

Bağışıklık sisteminizi etkileyen çok sayıda hormon vardır. Mesela östrojen ve testosteron gibi seks hormonları, melatonin ve D vitamininin (aslında bunun bir hormon olduğunu unutmayın) böyle etkileri vardır. Ancak, vücudunuzdaki ana stres hormonu ve en güçlü immünomodülatör hormon kortizoldür. Bu nedenle stresten bahsetmek demek, kortizolden bahsetmek demektir.

Daha önce de anlattığım gibi, bağışıklık hücrelerinizin yapıldığı ve depolandığı yer lenfoid dokudur. Lenfoid doku ise akciğerler, kemik iliği, timüs, dalak, lenf düğümleri gibi dokularda ve bağırsaklarınızın yüzeyindeki hücre örtüsünün altında bulunur. Bu dokulardaki olgunlaşmamış T hücreler, özel yardımcı T veya düzenleyici T hücrelere dönüşür. Sizin sağlıklı bir bağışıklık sisteminizin olabilmesi için bu dönüşümün çok düzgün bir şekilde gerçekleşmesi gerekir. Ama araştırmalar bu dokularda olgunlaşmamış bir grup isyancı hücrenin de ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Bu isyancı hücreler, üç grup T hücreye farklılaşp vücudunuza dışardan gelecek yabancı maddelere saldırmak yerine, kendi dokunuza saldırır.³ Bölüm 1, “Otoimmün Hastalıkların Temelleri”nde anlatılanlardan hatırlayacağınız üzere, bu saldırı, otoimmün bir hastalığın başlangıcıdır.

Çalışmalar normalde kortizolün, bu isyancı hücreler çok fazla artıp vücudunuzda dolaşarak size ciddi bir zarar vermeden, bu hücrelere bağlanıp onların ayıklanarak öldürülmelerinde yardımcı olduğunu göstermiştir. Aslında bu

çok faydalı bir düzenleyici etkidir; ancak kortizol düzeyleri çok yüksek veya çok düşük olduğunda bazı problemler gelişir. Eğer kortizol düzeyleriniz yüksekse öldürücü hücrelerin tamamı baskılanır. Bu, kısa dönem için iyi bir şeydir –öldürücü hücreler aktifleştiklerinde bol miktarda enflamatuvar molekül salarlar, bu nedenle de bu hücrelerin baskılanması, bir enfeksiyon veya yaralanma gibi nedenlere bağlı gelişen enflamasyonu azaltabilir. Buna örnek olarak bir araba kazasında bacağınızın ezilmesi ve dokularınızda ciddi hasar olması durumudur. Bu vücudunuz için anormal bir stres etkenidir ve bütün stres hormonlarınız yükselerek vücudunuzu savaş ya da sıvış moduna alır. Yükselen kortizol düzeyleri enflamasyonu baskılar; böylelikle mevcut hasar, vücudunuzun kendi geliştirdiği reaksiyon ile daha da kötüleşmemiş olur. Yaralanmanın gerçekleştiği ilk andaki o ağrı ve stres azaldığında, savaş ve sıvış yanıtınızın bitmesi gerekmektedir; böylelikle kortizol düzeyleriniz düşer, parasempatik sinir sisteminiz tekrar dengeyi sağlar ve bağışıklık sisteminiz görevini yapmaya başlar ve cildinizden içeri girmiş olma ihtimali olan mikropların neden olacağı enfeksiyonu önlemeye çalışır. Gördüğünüz gibi, ilk aşamada meydana gelen stres yanıtı faydalı bir olaydır, ancak bu süre uzarsa, sonunda bacağınızın iyileşmesini önleyecek kadar ciddi enfeksiyonlara neden olabilir. Hayatta kalabilmemizin doğal süreci, stres sistemi aktiveştirildikten sonra gelişen yanıtın şiddetinin zamanla azaltılmasıdır; ancak bu baskılanmanın çok uzun bir süre de devam etmemesi gerekir.

Öldürücü hücreleriniz yavaşlamaya başladığında, iki şey olabilir. Birincisi, belirttiğim gibi, enfeksiyon riskiniz artar. İkincisi, öldürücü hücrelerinizin baskılanması vücudunuzun çok fazla antikor üretmesi ile eşleşmiş olduğundan, bu durum kontrolden çıkabilir ve antikorlar kendi dokularınıza saldırıma başlayabilir. Bunun sonucu antikorların hakim olduğu otoimmün bir hastalıktır; örneğin lupus gibi.

KRONİK STRES VE ADRENAL YORGUNLUK

Şimdi de düşük kortizol düzeyleri hakkında konuşalım. Kronik stres, zamanla böbrek üstü bezlerinizi yıpratır. İşte bu gerçekleştiğinde, kortizol düzeyleriniz ile birlikte adrenalın gibi önemli hormonların ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin düzeyi düşebilir. Bu durum, sağlıklı kişiler de dahil olmak üzere, herkes için bir problemdir. Ama otoimmün bir hastalığınız varsa, çok daha önemli hale gelir çünkü vücudunuzun otoimmün bir yanıt vermesini tetikleyen ilk şey bu olacağı gibi, sonrasında iyileşmenizi engelleyen şey de bu

olabilir. Kötü T hücrelerini öldürmeye yetecek yeterli kortizol olmadığında, bu hücreler dönüp kendi vücudunuza saldırmaya başlarlar. Yine bir kısır döngü ile karşı karşıyayız: düşük kortizol düzeylerinin öldürücü T hücre ve antikorlar arasında yarattığı dengesizlik. Öldürücü hücreler tüm vücutta enflamasyona neden olur ve hücreler ne kadar fazlaysa, enflamasyon da o kadar şiddetli olur ve daha fazla doku hasarına neden olur.

Bu olduğunda kendinizi fiziksel olarak nasıl hissedersiniz? Kortizolünüzün düşük olması sonucunda öldürücü T hücre sayısı artar ve şişkinlik, eklemlerde ve kaslarda ağrı ve katılık, genel bir tükenmişlik hissi gibi, tam olarak belirleyemediğiniz şikayetleriniz olur. Ancak belirli bir organa özgü otoimmün hastalığınız geliştiğinde –mesela romatoid artritteki eklem tutulumu gibi– o zaman şikayetleriniz o organa özgü olur –romatoid artritte eklemlerdeki ağrı, şişlik ve şekil bozukluğu gibi. Aslında otoimmün hastalıkların çoğunda bu şekilde bir dengesizlik vardır: gereğinden fazla sayıdaki öldürücü hücreler kendi dokunuza saldırır. Bu kesinlikle bir problemdir ve otoimmün bir durumu olan kişilerde böbrek üstü bezlerinin ve stres sistemi fonksiyonlarının eski durumuna getirilmesi hayati bir öneme sahiptir. Araştırmalar az çalışan bir böbrek üstü bezine sahip olduğunuzda, otoimmün hastalık –özellikle de otoimmün tiroid hastalığı, romatoid artrit, lupus ve Sjögren hastalığı– gelişme riskinizin arttığını göstermektedir.

Mount Sinai Tıp Fakültesinde yapılan önemli bir çalışmada Graves hastalığı gelişen hastalara bakılmıştır. Graves hastalığı, vücudun tiroid bezini uyaran antikorlar üretmesi ve buna bağlı olarak tiroid homonu düzeylerinde artışa neden olmasıdır. Tiroid hormonlarının pek çok etkisinin yanında metabolizma ve enerji dengesinde de çok önemli etkileri vardır ve sizin vücudunuzun bu hormonların doğru miktarlarına ihtiyacı vardır; eğer üretilen miktar çok fazla olursa çarpıntı, kilo kaybı, uykusuzluk ve gibi belirtileriniz olur. Bu durum kalbiniz için oldukça tehlikeli olabilir. Bu çalışmada yer alan yetmiş bir yaşındaki kadın hastanın kortizol düzeylerinin çok düşük olduğu saptanmış. Araştırmacılar ona, böbrek üstü bezleri sağlıklı bir şekilde çalışsaydı ürettiği olaçağı doğal kortizol düzeyine ulaşacak miktarda kortizol haplarından vermişler. Bir ay sonra, kadının tiroid hormonları normalleşmiş ve iki yıl sonra Graves hastalığı tamamen geçmiş.⁴ Bu çalışma, çok basitmiş gibi görünen bir vaka sunumu olsa da, kortizolle otoimmün hastalıklar arasındaki bağlantıyı net bir şekilde gözler önüne sermektedir. Ayrıca böbrek üstü bezlerinizin iyileşmesine yardım etmenin ve eğer kortizol düzeyleriniz düşüğe bunu yerine koymanın ne kadar önemli olduğunun da altını çizmektedir. Meslek hayatımdaki uygu-

lamalarımnda kortizol ilaçlarını çok nadiren reçete ederim; onun yerine böbrek üstü bezlerini besleyecek ve kortizol düzeylerini yükseltecek bitkisel ürünleri ve diğer takviyeleri kullanıyorum. Bunun nasıl yapıldığını bir sonraki bölümde yer alan çalışma modülünde göstereceğim.

ADRENAL YORGUNLUĞUNUZ VAR MI?

Bana ilk kez başvuran hastalarımnda en sık duyduğum şikayet, tükenmişlik hissi ve yorgunluk olmaktadır. Bu kişilerin çoğu, pek çok farklı uzmana gidip kendilerini enerjisiz hissetmelerinin nedenlerini bulup onları iyileştirecek tedavileri verecek bir hekim bulmaya çalışır. Herhangi bir iyileşme olmayınca, insanlar interneti taramaya başlar ve durumlarını açıklayacak bir şey ve çözüm bulmaya çalışırken adrenal yorgunluk kavramına rastlarlar. İşte o noktada genellikle beni veya başka bir tamamlayıcı tıp uzmanını bulup, onlara yardım etmemizi ve tedavilerini düzenlememizi isterler, çünkü böbrek üstü bezlerinin yetersiz çalışması, modern tıp doktorlarının değerlendirdiği bir durum değildir.

Kendinizi tükenmiş hissetmeniz birçok sebebi vardır ve adrenal yorgunluk da bu nedenlerden biridir. Ben öykünüzü alırken, çok fazla stres altında olduğunuzu ve kendinize pek önem vermediğinizi gördüğümde, sorunun böbrek üstü bezleriniz olduğundan şüphelenmeye başladım. Sağlıklı böbrek üstü bezleri için kendinize yönelik 5 basamaklı bakım şunları içerir: iyi bir gece uykusu, düzenli spor yapmak, günlük gevşeme hareketlerini uygulamak, Bölüm 2 “Yiyeceği İlaç Olarak Kullanmak”ta anlattığım gibi tam gıdalar ile beslenmek ve düşük toksinli bir yaşam tarzını benimsemek (bunu da Bölüm 11’de anlatacağım). Eğer stres düzeyiniz birkaç yıldır yüksekse, iyi uyumuyor ve spor yapmıyorsanız, beslenmeniz çok fazla şeker ve kötü yağlar içeriyorsa, hiç yavaşlamıyor ve rahatlamıyorsanız ve yüksek bir toksik yükünüz varsa (ki bu balığınızdaki cıva, yiyeceğinizdeki pestisit ya da çevresel başka kimyasallara maruziyet olabilir; bunun için de Bölüm 11, “Karaciğerinizi Desteklemek”e bakınız), böbrek üstü bezleriniz tükenmiş olabilir.

Bana bir ipucu veren ilk şey hikayenizdir: stres ve kendinize gösterdiğiniz özen. İkincisi ise enerjinizin gün içerisindeki dağılımı. Yorgun uyanıp, gün ortasında kendinizi iyi hissedip, öğleden sonra bitkinleşerek uyumaya ihtiyacınız oluyor ve gece ikinci kez fırtına gibi oluyorsanız, yorulmuş böbrek üstü bezlerinin klasik döngüsüne sahipsiniz demektir. Kendinizi yorgun hissetmeniz çok fazla şeker tüketmek, besin eksiklikleri, düşük tiroid hormonları,

vücudunuzda artmış toksinler ve kronik viral enfeksiyonlar gibi başka nedenlerinin de olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Ama sizdeki yorgunluk ve iyilik halleri yukarıda anlattığım şekle uyuyorsa, problem büyük ihtimalle böbrek üstü bezlerinizdedir.

Bir sonraki bölümde yer alan çalışma modülünde, öykünüzün ve belirtilerinizin sizi bir tanıya nasıl yönlendireceğini bulmanıza yardımcı olacağım. Ayrıca bunun için bazı testler de var ve ben bunları da sizinle paylaşacağım.

DİĞER ÖNEMLİ ADRENAL HORMONLAR

Adrenal yorgunlukla ilgili bu bölümü bitirmeden önce, böbrek üstü bezlerinden üretilen diğer bir hormon olan DHEA'dan da biraz bahsetmek istiyorum. DHEA tek başına etki ettiğinde, kolesterolü düşürmede ve hem erkeklerde hem de kadınlarda kan şekerinin dengelenmesinde yardımcı olur. Kadınlarda DHEA, böbrek üstü bezleri de dahil olmak üzere, vücudun pek çok dokusunda testosterona dönüştürülür. Bu nedenle DHEA'nın kendisi, testosteron gibi bir hormon değilken, vücudunuzda hormonal aktivitenin artmasına neden olabilir.

DHEA'nın aktif hale getirdiği belirli bir grup hormona androjenler adı verilir. Androjenler bize kemik ve kas yapımında yardımcı olur ve bu etkileri özellikle yaşlandığımızda önemlidir, çünkü androjenler osteoporozu ve kas kaybını önlerler. Kadınlarda böbrek üstü bezlerinin iyi bir şekilde çalışması yeterli miktarlarda DHEA üretmesi, testosteron düzeylerinin de iyi olması için önemlidir. Erkeklerde bu durum farklıdır çünkü tüm testosteron testislerde üretilir ama yine de böbrek üstü bezlerinden üretilen DHEA'ya ihtiyaçları vardır. Sürekli stresli bir halde kalmanız durumunda, azalan ilk adrenal hormonunuz DHEA olacaktır ve hatta bu azalma, kortizol düzeyleriniz düşmeye bile başlamadan gerçekleşecektir. Kronik stres, testosteron düzeylerinizin de düşmesine neden olur ve buna neden olan şey hem DHEA üretiminizin durması, hem de stresin testosteronu östrojene dönüştüren ve aromataz adı verilen enzimi aktif hale getirmesidir.

Romatoid artrit ve lupus hastalarında DHEA ve testosteron düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Bu iyi bir şey değildir çünkü DHEA, T hücrelerinden enflamatuvar moleküllerin salınmasını baskılamakta, testosteron da aktifleşmiş olan bağışıklık hücrelerinin öldürülmelerine yardımcı olup onların kontrolden çıkmasını önlemektedir. Bunu daha ayrıntılı bir şekilde incelemek için Johns Hopkins Tıp Fakültesinde araştırmacılar bir grup lupus hastasına

üç ay boyunca günlük 200 mg DHEA vermiştir. Bu sürenin sonunda, hastaların tamamı belirtilerinde azalma olduğunu belirtmiş ve yüzde 53'ü almakta oldukları prednizonun tedavi dozunu azaltabilmeyi başarmıştır. Katılımcılar arasında şikayetleri en şiddetli olup en yüksek dozda tedavi almakta olanlar, bu yaklaşıma en iyi yanıtı verenler olmuştur.⁵

Otoimmün hastalığı olan insanlarda DHEA ya da testosteron düzeylerinin artırılmasının faydalı etkilerini gösteren tek çalışma bu değildir. Hollanda'da Utrecht Üniversitesi Hastanesinde araştırmacılar romatoid artriti olan bir grup kadında bu hastalığın tanısı konmadan önce ve konduktan sonra DHEA düzeylerinin düşük olduğunu bulmuşlar. Bu kadınlara testosteron verilmesi ile ağrılarında belirgin bir azalma ve hareket kısıtlılıklarında da düzelme olduğunu göstermişler.⁶

Bu tarz bir tedavinin faydaları sadece literatürdeki çalışmalarda yer almaz; ben de hastalarımda yaptığım uygulamalarda bunun faydalarına bizzat şahit oldum. Ben, bütün hastalarımda her zaman DHEA ve testosteron düzeylerini değerlendiririm ve eğer bunlar düşükse, stresle baş etmeleri için gerekli desteğe ek olarak bazı takviyeler öneririm. Takviye almaya karar verseniz bile, böbrek üstü bezinizin yapısını düzeltmek ve stresle baş etmeyi öğrenmenin en önemli basamak olduğunu ve bunları yaparak DHEA ve testosteron düzeylerinizi destekleyeceğinizi aklınızdan çıkarmayın. Beni takip etmeye devam edin; bir sonraki bölümde yer alan çalışma modülünde DHEA'yı nasıl takviye edeceğinizi göstereceğim.

Peki etrafınızdaki bunca stresin çözümü nedir? Bir fanusta yaşayıp hayatınızdaki bütün streslerden kurtulamayacağınıza göre, bunlarla daha iyi baş etmeyi öğrenmek zorundasınız. Stresin vücudunuza gelip sizi hasta etme yollarını kontrol etmeyi öğrenmelisiniz. Daha bilinçli davranmayı ve stresli olduğunuz durumlarda vücudunuzun hissettiklerini fark edip, böyle zamanlarda derin bir nefes alıp, rahatlamayı ve stresin dönüp durarak aynı etkide kalmasını engellemeyi de öğrenmek zorundasınız. Bunları yapmanız, stres hormonlarınızı denge tutmanızda size yardımcı olacaktır. Bunu bizim değerlendirme ve tedavi çalışma modülümüz olan bir sonraki bölümde sizlere göstereceğim.

STRES VE ENFEKSİYONLAR

Enfeksiyonların otoimmün hastalıklara nasıl yol açtığını Bölüm 14, "Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün Hastalıklar"da anlatacağım ama bu bölümde, stres

ile *birlikte* enfeksiyonun, otoimmün bir problemde nasıl bir kartopu etkisine neden olabileceğini göstermek istiyorum. İlginç bir şekilde, geçirmiş olduğunuz her viral hastalık, vücudunuzda bazı kalıntılar bırakır. Bunlara uçuk, su çiçeği, zona, hepatit, Epstein-Barr ve daha birçok örnekle verilebilir. Bütün bu viruslar stres hormonları veya nörotransmitterler bağışıklık sisteminizi baskıladığında ve enfeksiyon ile mücadele etmeleri güçleştiğinde, tekrar aktif hale gelebilirler. Bu nasıl gerçekleşmektedir? Şiddetli stresin, hücresel bağışıklığı (bunu zaten biliyorsunuz –sitotoksik (öldürücü) T hücreler) baskılamakta ve bunu fırsat bilen viruslar vücudunuzdaki dokularda kendilerini göstermektedir. Otoimmün hastalıkların çoğunun bir enfeksiyon tarafından tetiklenebileceğine dair kanıtlar olduğundan, vücudunuzdaki virusun tekrar büyüüp belirginleşmesi, stresin otoimmün bir hastalığa neden olması veya var olanı kötüleştirmesinin başka bir yoludur. Daha önce de bahsettiğimiz gibi, bu hem duygusal stresten, hem de sigara içmek, içki içmek, kötü yemek seçimleri ve sağlıksız bir yaşam tarzının neden olduğu fiziksel stresten kaynaklanabilir. Bağışıklık sisteminizi güçlü tutmanız, bu viral parçacıkları baskılanmış halde tutabilmenize de yardımcı olacaktır.

STRES, BAĞIRSAK SAĞLIĞI VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Gastrointestinal (sindirim) sisteminizin tamamına genellikle “bağırsaklar” denir ve mideniz, ince ve kalın bağırsaklarınızı içeren günlük bir konuşma terimi olarak kullanılır. Kısım III, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te, sağlıklı bir bağırsağa sahip olmanın öneminden bahsedeceğiz. Ama bu konuda yapılan çalışmaların da, stresin mide ve bağırsaklarınızdaki ortamı değiştirdiğini gösterdiğini belirtmek istiyorum.

Giderek artan sayıda çalışma, çeşitli stres tiplerinin bağırsaklarınızın fizyolojisi üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Mesela stres ile irritabl (hassas) bağırsak sendromu ve enflamatuvar bağırsak hastalıkları arasında çok açık bir bağlantı vardır. Şimdilik sadece bağışıklık sisteminiz üzerinde etkisi olan stresle ilişkili bağırsak değişikliklerine odaklanmak istiyorum. Bağışıklık sisteminizin yüzde 70’i sindirim kanalınızda yerleşmiştir ve bu nedenle de bu bölgenin sağlıklı kalmasının niçin önemli olduğunu anlamak daha kolaydır. Bağırsaklarınızın sağlıklı olması iki şekilde sağlanır. Birincisi, sindirim sisteminizde yeterli miktarlarda iyi bakteri olmasını sağlamaktır. İkincisi ise, bütün sindirim sisteminizin iç yüzeyinin tamamıyla sağlıklı hücreler tarafından örtüldüğünden emin olmaktır, çünkü kan akınıza karışabilecek şeylerin sağ-

lıklı şeyler olmasını sağlayıp, bu geçişi düzgün bir şekilde düzenleyebilen yer bu bariyerdir. Bağırsaklarınızda yeterli sayıda iyi bakteri yoksa, ya da sindirim kanalını kaplayan hücresel bariyer güçsüz veya geçirgenliği artmış bir durumdaysa, bağışıklık sisteminiz tehlike altındadır.

Araştırmalar stresin iyi bakteri sayısını (özellikle laktobasillus ve bifidobakter adı verilenleri) azalttığını ve ince bağırsaklarda kötü bakterilerin aşırı derecede artışına neden olduğunu göstermiştir. Stres bunu birkaç farklı yolla yapar. Birincisi stres iyi bakterileri güçlendiren ve sayısını artıran ve kötü bakteri ve mayaları baskılayan bir bağışıklık molekülünü (IgA olarak adlandırılır) doğrudan baskılar. Ayrıca çalışmalar, stresin bağırsakların içine adrenalin ve norepinefrin gibi maddelerin salınmasına neden olduğunu ve bu maddelerin de doğrudan kötü bakterilerin sayısında artışa yol açtığını göstermiştir.⁷ Stres ayrıca sindirim sisteminizin iç yüzeyini kaplayan katmanın geçirgenliğini artırır; böylelikle kötü bakteriler ve bakteriyel antijenler (bağışıklık sisteminin okuyabildiği, bakterilerden gelen “kimlik kartları”) doğrudan vücudunuza sızar.⁸ Zayıflayan bu bariyer (diğer bir deyişle geçirgen bağırsak), yiyeceklerden gelen proteinler gibi başka maddelerin de kan akımına geçebilmesine izin verir ve bu maddeler bağışıklık sisteminizi uyarak enflamasyona ve yeni besin alerjileri veya hassasiyetlerinin gelişmesine yol açarlar. Bu konuyu Bölüm 2 “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak”ta açıklamıştık, ama artık kronik stresin, sizde besin alerjisi veya hassasiyetinin gelişmesinde nasıl bir rolü olabileceğini tam olarak biliyorsunuz.

ZİHİN-BEDEN BAĞLANTISI

Stresin neden olabileceği bütün zararlı etkilerden bahsettiğimize göre, artık hayatınızdaki stres düzeyi ile ilgili bir şeyler yapmanın zamanı geldi. Artık gevşeme sisteminizi hayatınıza dahil etmeyi ve kronik stresin sağlığını üzerindeki kötü etkilerine neden olan hormonlar ve nörotransmitterleri azaltmayı öğrenmelisiniz. Bu hormonlar ve nörotransmitterler onlara ihtiyacınız olduğunda yine orada olacaklardır, ama ihtiyacınız yoksa, hazır olda beklemeli, ancak bu bekleme durumundayken aktif etki göstermiyor olmaları gerekmektedir. Peki gevşeme sisteminizi nasıl hayatınıza dahil edeceksiniz? Uzunca bir süre, otonomik sinir sistemimizin otonomik olduğuna inandık. Sonra, 1930’ların başında, Hans Selye, fareler üzerinde çalıştı ve stres yanıtının mekanizmalarını ayrıntılarıyla belirledi ve biz de strese yanıtımızın ve otonomik sinir sistemimiz üzerindeki etkilerinin, yiyeceklerimiz ve yaşadığımız şartlar gibi çevresel

etmenlerle değiştirilebildiğini anladık.⁹ Onun çalışmaları, meditasyonla vücut sıcaklıklarını kontrol edebilen Himalaya dağlarındaki mağaralarda yaşayan keşişlerle ilgili zaten bildiğimiz şeyleri anlamamıza yardımcı oldu. Vücut sıcaklıklarını kontrol edebiliyorlardı çünkü meditasyon, kan damarlarının gevşemesine ve genişlemesine neden olur; ve sonuç olarak keşişlerin vücutlarında dolaşan kan miktarı artarak daha sıcak olmalarını sağlar. İnsanların kan basıncı, nabız, vücut sıcaklığı ve bağışıklık sistemi gibi vücut fonksiyonlarını kontrol edebiliyor olduklarını fark etmeleri onları şok eder; ama bu gerçektir ve inanın yapılabilir bir şeydir.

Bu, bütüncü tıbbın bir bölümü olan zihin-beden tıbbının bir dalıdır (fonksiyonel tıp da bütüncü tıbbın bir dalıdır). Bu dal, düşünceleriniz, hisleriniz ve duygularınızın fiziksel sağlığını nasıl etkilediği ve ayrıca da fiziksel sağlığınızın ruhsal ve duygusal iyilik halinize nasıl etki ettiğini inceler. Meditasyon, güdümlü gevşeme ve yönlendirilmiş imgelem gibi zihin-beden teknikleri düzenli bir şekilde yapılırsa, sizin ve sağlığınızın üzerinde çok güçlü pozitif etkileri olabilir. Zihin-beden uygulamalarına başlamanızın iki önemli yararı olacaktır. Birincisi, vücudunuz belirli bir duruma farklı şekilde yanıt vermeyi öğrenecek ve böylelikle siz de size zarar veren hormonlarınızın artmasını engelleyip iç dünyanızın daha dengeli olmasını sağlayacaksınız. Bunları yapmak, özellikle bağışıklık sisteminizi etkileyen hastalıklar da dahil olmak üzere, sizde var olan herhangi bir kronik hastalığın etkilerini tersine çevirmede veya hastalığın gelişmesini önlemede size yardımcı olacaktır. Bunun kadar önemli olan bir şey de, bu tekniklerin vücudunuza aldığınız stres miktarını anlamaya başlamanızda size yardımcı olacak olmalarıdır; bu farkındalık da hayatınızı yaşama şeklinizle ilgili yapmanız gereken değişiklikleri ve yaptığınız bazı şeylerin size nasıl zarar verdiğini görmenizde yardımcı olacaktır. Zihin-beden tıbbı, bu tarz bir keşif yapmanızda ve dengeyi tekrar sağlamanızda size eşlik edecek araçları verir.

Bu becerileri öğrenmenin kolay mı zor mu olduğunu merak ediyorsunuzdur. Ben bunları toplumun her sınıfından insana öğrettim. Mesela 2012 yılında Zihin-Beden Tıp Merkezinden kişilerle Haiti'ye zihin-beden becerilerini öğretmeye gittim. Jacmel ve çevresinde yaşayan bu toplum, çok stresli bir toplumdur çünkü bu bölge, 2010 yılındaki depremden en ağır etkilenen bölgelerden birisiydi. Haitili insanlar, yeryüzünde yaşan en fakir toplumlardandır ve günlük hayatlarında, çoğumuzun hayal bile edemeyeceği ciddi stresler yaşamaktadırlar. Günlük ihtiyaçlarını karşılamak ve hayatta kalabilmek gibi bize

çok basit gelen şeyler için çabalamaktadırlar. Bizim eğitim programımıza katılan 130 kişiden on kişilik bir grup ile birebir çalışma olanağım oldu. İkişer saatlik sekiz seansta onlara derin ve “karından” nefes alıp verme, güdümlü gevşeme ve imgeleme gibi becerileri öğrettim. Ayrıca kendileriyle ilgili daha fazla şey fark edebilmeleri için çizim ve yazı yazma alıştırmaları yaptılar. Hepsi bu bilgileri sünger gibi içlerine çekti ve her gece evlerine gidip alıştırmalar yaptı.

Benim grubumda eğitim düzeyi yüksek olan Haitililerin yanında, eğitimi olmayanlar ve de eğitim düzeyi bu ikisinin arasında olanlar da vardı. Bu insanların bir kısmı toplumun liderleriydi; diğerleri sade vatandaştı. Bütün bu farklılıklarına rağmen, istisnasız herkes kan basınçlarını düşürecek, ağrıların şiddetini azaltacak ve uyku kalitelerini iyileştirecek becerileri öğrenmeyi başarmıştı. Ayrıca kendilerinin daha mutlu, daha az sinirli ve daha az öfkeli olmalarını sağlayacak değişiklikleri yapabilmek için, hayatlarında değiştirmeleri gereken şeyleri de anlamışlardı. Ve de bu eğitimi bitirip giderlerken, zihnen, beden ve ruhen sağlıklı kalmaya devam edebilmek için gerekli şeyleri öğrenmişlerdi. Ben Haiti’ye Jacmel’deki insanlara bir şeyler öğretmeye gitmiştim; ama Jacmel’deki insanların *bana* neler öğretebileceğinin farkında değildim. Oradaki insanlar sıcaklıkları, iyilikseverlikleri ve minnettarlıkları ile benim sadece kalbime dokunmadılar; orada edindiğim tecrübe, bu zihin-beden becerilerinin sunum şekillerinin nasıl evrensel bir dile sahip olduğunu ve herkesin bunları uygulayabileceğini de gösterdi. Bu kitabın ilerleyen kısımlarında, bunları evinizde de öğrenebilmeniz için gerekli bilgi ve talimatları vereceğim. Zihin-Beden Tıp Merkezi hakkında daha fazla bilgiyi ve Birleşik Devletlerde ve tüm dünyadaki programları hakkında size de faydalı olabilecek kaynakları www.cmbm.org adresinde bulabilirsiniz.

ZİHİN-BEDEN TEKNİKLERİNİN DİĞER FAYDALARI

Bahsettiğim zihin-beden becerilerini öğrenmeye başladığınızda, çok ilginç bir şey olur: kendinizi anında iyi hissetmeye başlarsınız. Neden? Çünkü kendiniz için bir şey yapıyorsunuz. Artık kendinize önem veriyorsunuz (sürekli olarak etrafınızdakilere önem vermenizden farklı bir şey bu)! Sağlığınızla ilgili bir şey yapmak için harekete geçtiniz. Bunlar sizi umutsuz olduğunuzu hissettiğiniz bir durumdan, güçlü olduğunuz ve kontrolün sizde olduğu bir duruma taşır. Pek çok çalışma, kişinin kendisine özen göstermesinin, iyileşmesinin çok önemli bir parçası olduğunu ve hatta bunun, otonomik sisteminin dengeleyici etkisi başlamadan önce bile gözlemlendiğini göstermiştir. Bu teknikler, sinir sis-

teminin reaksiyonunu sağlayabildikleri için işe yararlar. Daha iyi olabilmeyizin temelinde, sizi düzeltebilecek tek kişinin yine *siz* olduğunuzu anlamak yatar.

Bu tekniklerin bir diğer faydası, kendinizle ilgili fark etmediğiniz şeyleri öğrenip daha iyi anlamanız için size bir şans vermeleridir. Kelimeleri kullanmak, çizim yapmak, hareketler, meditasyon ve görselleştirme, üzerinizdeki yükü ve stresi ortaya çıkartıp size gösterir ve böylelikle siz de bunları görüp, çözümü için bir şeyler yapmaya başlayabilirsiniz. Bilgi güçtür ve kendinizi bilmeniz size rehberlik eder, keşfetmeye çıktığınız yolculuğunuzda kaybolmamanız için sizi yerinize sağlamca bağlar; vücudunuzu ve onun etrafınızdaki stres etkenlerine nasıl yanıt vereceğini anlamanızı sağlar. Bu çok heyecan verici bir şeydir çünkü *size*, sağlığınıza iyileştirecek gücünüzün olduğunu gösterir.

Bölüm 6 “Stres Bağlantısını Anlamak, Çalışma Modülü”nde, stres etmenlerinizi fark etmenize ve bazı belirtilerinizin stresle ilişkili olup olmadığını ortaya çıkarmanıza yardım edeceğim. Bu tedavi programında daha sonra evinizde kendi kendinize yapabileceğiniz egzersizler de yer alacak ve dışarıdan bir desteğe ihtiyacınızın olması durumunda yardım isteyebileceğiniz kişi ve kurumların kaynakları da verilecektir.

BENİM KİŞİSEL YOLCULUĞUM

Ben bu zihin-beden becerilerini uygulamaya ve kendi iç dünyama bakmaya yıllar önce, benim için çok zor bir zamandan geçerken, Zihin-Beden Tıp Merkezindeki eğitimimden sonra başladım. Çok mutsuzdum ama neden böyle hissettiğimi tam olarak bilmiyordum. On yaşın altında üç çocuğum ve zorlukla üstesinden gelmeye çalıştığım maddi problemlerim vardı. Neden her şey karamsar gözlerle baktığımı anlayamıyordum. Sorun kocam mıydı? (İnsanlar için en yakınlarındakini suçlamak her zaman en kolay olandır; özellikle de her şey kötüye giderken.) Yoksa sorun çalışma saatlerimi azaltarak tam zamanlı anne olmaya çabalamam mıydı? Emin değildim. Bu nedenle bir terapist buldum ve neyin yanlış gittiğini ortaya çıkarabilmek için on sekiz ayımı bir koltukta uzanarak geçirdim.

Sonra bir gün, bana gönderilen, dokuz günlük profesyonel bir zihin-beden tıbbi kursu ile ilgili bir broşürü inceledim. Hayatım boyunca kocamdan ve çocuklarımdan hiç bu kadar uzun bir süre ayrı kalmamıştım. Ama içimden bir ses, gitmem gerektiğini söylüyordu. Ben iyi ki bu sese kulak verdim, çünkü hayatım boyunca yaşadığım ve hayatımı değiştiren en önemli deneyimdi.

Orada, Zihin-Beden Tıp Merkezindeki diğer çalışanlarla beraber, yıllardır sağlık personeline kendileri ve hastaları için, zihin-beden tekniklerini nasıl kullanabilecekleri ile ilgili dersler veren Dr. James Gordon ile tanıştım. O dokuz gün boyunca aktif ve sessiz meditasyon tekniklerini öğrenmeye, yönlendirilmiş imgelem, biyo-geri bildirim ve çizimlerin ve yazıların insanın kendi farkındalığı için nasıl kullanılabileceğine dalıp gittim. Özellikle sevdiğim konular yönlendirilmiş imgelem ve aktif meditasyonlar oldu.

O dokuz günlük eğitimde kendimle ilgili öğrendiklerim, on sekiz aylık terapide öğrendiklerimden çok daha fazlaydı. İnanılmaz bir şeydi bu! Mutsuzluğumun *kendi* içimde olduğunu ve başka herhangi bir şeyin bununla ilgisi olmadığını fark ettim. Bunun nedenini kendim bulmalıydım. Kim olduğumu ve hayatımda ne yapmak istediğimi keşfetmeliydim. Ayrıca mutluluğa giden yolumu da çizmeli ve bunun için yapmam gereken değişiklikleri nasıl yapacağıma dair kendi cevaplarımı bulmalıydım. Bu bakış açımı terapistimle paylaştım; çok şaşırdı. Seanslarımızı sonlandırdı ve o gün bugündür de herhangi bir terapistle gitmedim.

Sonuç olarak, hayatımı kazandığım işime karşı kaybettiğin heyecanımın problemlerimin asıl nedeni olduğunu öğrendim. Benim mutluluğum modern tıp yaklaşımının dışında bir yerlerdeydi. Yolumu daha bütüncül tipte bir tıbbaya çevirmeliydim. Bu, hayatım boyunca yaşadığım en aydınlatıcı ve dönüştürücü tecrübe olmuştu ve ben bugün bile hala bu zihin-beden tekniklerini kullanmaktayım. Benim kliniğimdaki uygulamalarım fonksiyonel tıbbaya ve zihin-beden tıbbına odaklanmaktadır ve o zaman öğrenmiş olduğum bahsettiğim bu teknikler, şu anda kullandığım tıbbi uygulamalarımın temelini oluşturmamda yardımcı olmuştur.

Blum Sağlık Merkezinde, zihin-beden becerileri uygulamalarının gruplar halinde yapılmasını önermekteyiz. Bu dersleri alan pek çok insanın benim de tecrübe ettiğim gibi, bedenlerinde, zihinlerinde, ruhlarında ve bunların sonucu olarak da hayatlarında geçirdikleri değişimi seyretmek, bana en çok mutluluk veren şeylerden birisidir. Hastalarımın her alanda iyileşmelerine tanıklık etmek o kadar büyük bir tatmin duygusudur ki, bunu kelimelerle tarif etmem çok zor. Yapmakta olduklarımı işte bu nedenle yapıyorum ve yapacağımı; ve işte bu nedenle de bu kitabı yazdım. Bunu *siz* de yapabilirsiniz. Şimdi, nasıl yapacağınızı göstereyim.

Stres Bağlantısını Anlamak

Çalışma Modülü

Buraya kadar okuduklarınızdan “stres sisteminiz” derken kastettiğimiz şeyin, vücudunuzun strese karşı stres hormonlarınız ve otonomik sinir sisteminiz aracılığıyla verdiği fizyolojik yanıt olduğunu biliyorsunuz. Bu sistem, bağışıklık sisteminizde bir dengesizliğe neden olabilir ve otoimmün bir hastalığın kötüleşmesine yol açabilir. Stres sisteminizin her zaman çok aktif veya çok basılanmış olmasını istemezsiniz; siz, ona ihtiyacınız olduğunda harekete geçmesini, ihtiyacınız olmadığında da durmasını istersiniz. Onları ilk gördüğümde, hastalarımın çoğunun böbrek üstü bezleri az çalışıyordu ve buna bağlı olarak kortizol ve adrenal düzeyleri düşüktü. Bunun nedeni sadece insanların yaşadığı olaylar değil, bu olayların neden olduğu duygusal ve fiziksel stresin çok uzun devam etmesidir. Belki siz de böyle hissediyorsunuz ve bu durumu şu anda fark ettiniz. Hedefimiz, stres yanıtı sisteminizi onararak tekrar dayanıklı ve esnek haline gelmesini sağlamaktır. Bu bölümde yapacağınız değerlendirmeler, stres sisteminizin tam olarak ne kadar hasar gördüğünü saptamanıza ve bunu onarmak için neler yapabileceğinizi görmenize yardımcı olacaktır.

Ama size önce Monica’dan bahsetmek istiyorum. Monica, bana aşırı yorgunluk ve son yedi yılda aldığı beş kilo şikayetleriyle başvuran 55 yaşında bir kadındı. Bana gelmeden 4 ay önce, doktoru Monica’ya romatoid artrit hastalığı olduğunu söylemişti. Çözüm olarak kendisine bir yığın ilaç reçete edilmişti ama ilaçların yan etkilerinden korkan ve yapılacak başka bir şey olup olmadığı görmek isteyen Monica, bana gelmeye karar vermişti.

Monica’nın otoimmün bir hastalık öyküsü olduğu görülüyordu. Yirmi yıldır Hashimoto tiroiditi vardı (bende olduğu gibi) ve on beş yıldır da ailesinden miras olarak gördüğü cildindeki vitiligo ile yaşıyordu. Vitiligo, ciltte pigment kaybının olduğu otoimmün bir hastalıktır. Fark etmesi çok kolay bir durumdur ve ben Monica’nın boynunda ve kollarındaki beyaz lekeleri gördüğünde, bunların ne olduğunu, o daha bana söylemeden anlamıştım. Bu vakada ilginç bulduğum olay, bu beyaz lekelerin, Monica’nın yaşadığı bir travmadan sonra

bir gecede gelişmiş olmasıydı. O, bunu “duvara toslama” olarak düşünüyordu çünkü birkaç hafta içinde kocasını, evini ve tüm parasını kaybetmişti. Doğal olarak stres düzeylerinin tavana çıkmış olduğu çok açıktı. Birkaç gün içerisinde cildinde beyaz lekeler gelişmeye başlamıştı. Aynı lekelerden hem annesinde hem de teyzesinde de olduğundan, bunların ne olduğunu biliyordu ve stresin bunları tetiklediğini düşünüyordu.

Ama stresi burada bitmemişti. Sonraki on yılda, kıt kanaat geçinerek ve sürekli bir endişe ve kaygı içerisinde yaşamıştı. Ama otoimmün hastalığı olan hastalarımın çoğu gibi Monica da, şu anda bu kadar hasta olmasının nedenlerinin en başında stres düzeyinin geldiğini kesinlikle düşünmemişti.

Monica’nın yiyeceklere karşı reaksiyonları çok kötüydü ve sindirimiyle ilgili gaz, karın şişliği gibi pek çok şikayeti vardı; bu şişkinlik nedeniyle herhangi bir yiyeceği yedikten sonra, kendini sanki altı aylık hamileymiş gibi hissediyordu. Stres ve hormonların dışında, üzerinde durmamız gereken başka konular da olduğu çok açıktı. Ama ben, işe ayrıntılı bir stres öyküsü almakla başladım ve bu öykü alma örneğinin aynısını siz de bu bölümde bulacaksınız. Siz testi yaptıktan sonra Monica’yı nasıl değerlendirdiğim ve nasıl tedavi ettiğimle ilgili konuya geri döneceğiz.

STRESİN HAYATINIZDAKİ ETKİSİNİ ANALİZ ETMEK

Belki bir dereceye kadar stresin problemin bir parçası olduğunu anlamış ve belirtilerinizi nasıl alevlendirdiğini fark etmişsinizdir. Ama hasta olduğunuzu hissettiğiniz ilk zamanları düşündüğünüzde, Monica’da olduğu gibi, stresin bir etkisi olmuş olabilir mi? Belki çok ani veya Monica’da olduğu gibi bir gecede olmamıştır; ama birkaç yıl devam eden sıkıntılı bir dönem, probleme neden olabilir. Stres etkenlerinin her zaman kötü olaylar olmadığını unutmayın –taşınmak, evlenmek ya da mesleki kariyerinizde basamakları hızla tırmanarak iş değişikliği yapmak gibi güzel şeyler de stres kaynağıdır. Atina Üniversitesi Tıp Fakültesinde yapılan bir çalışmada, yakın bir zaman dilimi içerisinde üç ya da daha fazla stresli olay yaşayan kadınlarda multipl skleroz nüks hızının arttığı gösterilmiştir.¹ Bu, gerçekten de stresli bir olayın veya olaylar veya değişiklikler dizisinin sizin için nasıl tetikleyici etkide bulunabileceğini göstermek için iyi bir kaynaktır; ben bunu kendi hastalarımda da tahmin edeceğinizden daha sık görmekteyim.

Ancak, bağışıklık sisteminizi dengelemek için, onu yanlış yöne iten her şeyi düzeltmeniz gerektiği çok açıktır. Stresinizle baş edebilmeyi öğrenmek de

buna dahildir çünkü bunu yaptığınızda böbrek üstü bezleriniz, kortizol düzeyleriniz ve sempatik sinir sisteminiz de iyileşecektir. Daha önce de söylediğim gibi, ben yüzlerce, belki binlerce insana, hatta Haiti gibi yerlerdekilere bile, bunu yapmalarına yardımcı oldum ve bu nedenle sizin de bunu yapabileceğinizi biliyorum.

Öz Değerlendirmeler

Stres sisteminizin durumu şu anda nasıl? Çok mu aktif, dengeli mi ya da yorgun mu? Birazdan başlayacağınız değerlendirmeler bunu ortaya çıkarmanızda size yardımcı olacak ve sonra da ben sonuçlarınızla ne yapacağınızı size göstereceğim. Stresin hastalarımın sağlığını nasıl etkilediğini değerlendirmek söz konusu olduğunda, aşağıda belirttiğim sorun gruplarına bakar ve sonuçlarını alt alta eklerim: geçmiş stres etkenleri, şimdiki stres etkenleri, öz (kişisel) bakım ve adrenal yorgunluk. Ben kendinizi değerlendirme çalışmanızı, bu bahsettiğim konulara dayanarak dört gruba ayırdım. Her dört grupta yer alan soruları cevapladıktan sonra bunları toplayıp genel bir toplam elde edeceksiniz; sonrasında sonuçları beraberce değerlendireceğiz. **Bu bölümdeki değerlendirmenin her dört grubunda size soracağım sorulara geçmeden önce, onlarla ilgili konuları gözden geçirelim.**

Değerlendirme 1: Geçmiş Stres Etkenleri

Geçmişinizde bir travma yaşadınız mı veya hayatınızda baş etmekte zorlandığınız büyük olaylar oldu mu? Bu deneyimleriniz şu anda sizi hala etkiliyor olabilir mi?

İnsanların büyük bir kısmı ailelerinden (ya da onların olmamasından) kaynaklanan olağanüstü stresten muzdariptirler ve bunların sonucu olarak stres sistemleriniz hayatınızın bu erken dönemlerinde zarar görmüş olabilir. Bu çok önemli bir konudur çünkü şu anki stres sisteminizi etkiliyor olabilir. Bu kategoriye dahil edilen olaylar, geçmişte yaşananlardır. Ben New York bölgesinde yaşadığım için, Dünya Ticaret Merkezine yapılan 9/11 saldırısının pek çok insanı etkilediğini gördüm. Yakın bir tarihte ilk kez başvuran hastamın kocası da Dünya Ticaret Merkezi kulelerinin birinde vefat etmişti. Üzerinden on yıldan fazla bir zaman geçmişti, hastam tekrar evlenmişti, ama muayene-

haneme oturduktan sonraki beş dakika içinde, bunu anlatmasını istediğim bir soru sordum; hastam ağlamaya başladı ve eşinin vefatını ve kendisinin ve çocuklarının o travmayı nasıl atlattığına çalıştığını gözyaşları içerisinde anlattı. Ta o zaman başına gelenlerin duygu yoğunluğu nedeniyle ağladığı çok açıktı. Sizin de, daha önce başınıza gelenlerle ilgili ağır duygusal yükleriniz olabilir.

On bir Eylül İkiz Kuleler olayı nedeniyle dul kalan hastam, geçmişte yaşadığı stres dolu zamanları kolayca tanımlayabiliyordu ama o zamanlarda içine attığı duyguların stres sistemini hala aktifleştirdiğini ve kendisini hasta ettiğini fark edemiyordu. Bunun aksine hissettiği duyguların kendisinden akıp gitmesine izin veren birçok insan da gördüm. Bunun anlamı bu insanların geçmişte yaşadıkları travmaları düşündüklerinde duygulanmıyor oldukları değildir. Bu insanlar duygularının kendilerine saplanıp kalmasına izin vermezler ve o anda hissettiklerinin etkilerini yaşarlar ama sonra da bırakıp gitmelerine izin verirler. Stres sistemini aktif halde tutan ve bu sistem üzerinde baskı kuran şey, saplanıp kalan hislerimizdir ve bu nedenle meditasyon ve imgelem gibi zihin-beden tekniklerini öğrenmek, bu hislerin ve stres dolu duyguların ortaya çıkarılıp uzaklaştırılmasında yardımcı olacak çok güçlü araçlardır.

Değerlendirme 2: Şimdiki Stres Etkenleri

Şu anda hayatınızda neler oluyor? İşinizde veya ilişkinizde herhangi bir stres yaşıyor musunuz? Yakın zamanda sevdiğiniz herhangi bir insan hasta oldu mu? Yakın zamanda herhangi bir kayıp yaşadınız mı?

Bu durum oldukça sıktır. Herkes hayatının bir döneminde bir kayıp yaşar. İnsanların çoğu bunu hayatlarının normal bir parçası olarak kabul eder, ama bu duruma ek olarak iş yerindeki sıkıntılarınız veya zorlu bir boşanma süreci de eklenirse, stres sisteminizde aşırı bir yüklenme olur. Bahse girerim, değerlendirmenin bu kısmında ne kadar çok maddeye işaret koyduğunuzu görünce çok şaşırarak ve bu kadar çok şeyle baş etmeye çalıştığınızı fark edince de kendinize karşı derin bir şefkat hissedeceksiniz.

Değerlendirme 3: Öz Bakım

Kendinize dikkat ediyor musunuz?

Bu kısımda size uykunuz, yeme alışkanlıklarınız, sporunuz ve stresle baş etme yöntemleriniz (gevşeme) ile ilgili sorular soracağım. Eğer öz bakımınız iyiye, bu bölümden düşük puan alacaksınız ve bu iyi bir şeydir. Kendinize dikkat

etmeniz sisteminizde dayanıklılığı artıracak, geçmişte yaşadığınız streslerin sizi bırakıp gitmesini sağlayacak ve şu anda yaşamakta olduğunuz bazı stres etmenlerinin de sizi hasta etmesini engelleyecektir. Bu bölümden yüksek puan alırsanız üzülme; yapabileceğiniz oldukça çok şey var ve ben bunları nasıl yapacağınızı göstereceğim.

Değerlendirme 4: Adrenal Yorgunluk Sendromu

Hâlihazırda stresin fiziksel etkilerini görüyor musunuz?

Bazen öyle zorlu hayat öyküleri dinliyorum ki, karşımdaki insanın bununla ne kadar güzel baş ettiğine ve bir şekilde hastalanmamış olmasına hayret ediyorum. Biraz kaygısız bir yapınız varsa, bu sizi etrafınızdaki olaylardan korur ve daha duygusal, endişeli ve telaşlı olan bir arkadaşınız kadar hasta olmanızı engeller. Eğer çok kolay stres olabilen bir insansanız, çok küçük şeyler sisteminizi uyarabilir. Herkesin mizacı kendine özgü ve her insanın yaşadığı travma ve stres derecesi farklı olduğu için, şu *anki* stresinizle nerede durabildiğinizi bilmeniz, asıl önemli olan noktadır. Bunu anlamak için size fiziksel belirtilerinizle ilgili sorular soracağım ve böylelikle stres sisteminizin fazla aktif, dengeli veya yorgun olup olmadığını tanısını koyacağım. Yani, sadece stres etmenlerinizi bilmem yetmez –benim sizi bilmem gerek.

Değerlendirme 1: Geçmiş Stres Etkenleri

Bu bölümde son iki yıldan önceki hayatınızı düşünmenizi istiyorum (son iki yılı bir sonraki değerlendirmede ele alacağız). Bu listedekilerden hangilerini deneyimlediniz? Her soru için böyle bir şey olmadıysa 0'ı işaretleyin, Eğer yaşadıysanız, o olayın şiddetine göre verdiğiniz puanı işaretleyin.

	Hayır	Hafif	Orta	Ağır
Eşinizin ölümü veya hastalığını deneyimlediniz mi?	0	1	2	3
Çocuğunuzun ölümü veya hastalığını deneyimlediniz mi?	0	1	2	3
Çocukluğunuzda fiziksel veya cinsel istismara maruz kaldınız mı?	0	1	2	3
Geçmişte herhangi bir istismara tanıklık ettiniz mi?	0	1	2	3
Büyüdüğünüz evde alkol bağımlısı bir kişi var mıydı?	0	1	2	3

	Hayır	Hafif	Orta	Ağır
Yetişkinlik döneminizde zorlu veya istismar içeren bir ilişkiniz oldu mu?	0	1	2	3
Maddi güçlük yaşadınız mı?	0	1	2	3
İki yıldan uzun süren bir hastalığınız oldu mu?	0	1	2	3
Hiç boşandınız mı?	0	1	2	3
Hiç işinize son verildi mi veya işten koyuldunuz mu?	0	1	2	3
Toplam				

Yukarıda yuvarlak içine aldığınız sayıları toplayın ve bu toplamı aşağıdaki puanlamada uygun yere yazın:

- _____ 1-10: Geçmişte hafif stres
 _____ 11-20: Geçmişte orta stres
 _____ 21-30: Geçmişte ağır stres

Monica bu değerlendirmeyi yaptığında, skoru 21 olmuştu. Ailesinin çok problemlili olduğu, zor bir ortamda büyümüşü ve ortamda bolca stres vardı. Boşanmasından sonra Monica yıllarca evsiz kalmıştı. Son on yıldır çok şiddetli halsizliği vardı ve bu durum çalışmasını da engelliyordu. Ayrıca kaslarında ve eklemlerinde de ağrılar oluyordu. Bu önemli bilgiler bana, hastalığı gelişmeden önceki yıllarda stres sisteminin ne kadar zarar gördüğü ile ilgili önemli bilgiler veriyordu. **Başka bir deyişle, geçmişinde yaşadığı olaylar birikmiş ve bağışıklık sisteminde değişikliklere neden olmuştu ve Monica'yı, daha sonra başına gelecek olayların bir hastalığı tetikleyebilmesine duyarlı hale getirmişti.** Otuz üzerinden 21 puan, onun uzun zamandır kronik, şiddetli stresten muzdarip olduğunun bir göstergesiydi ve bardağı taşıran ve sistemini tamamen altüst eden son olaydan çok önce bile, bağışıklık sistemi dengesini ciddi derecede yitirmiş olmalıydı.

Sizin skorunuza göre ise:

1- 10: Geçmiş stres düzeyiniz hafif. Şu andaki sağlık problemi krizinizi iyi bir sistem zemininde yönetmeye çalışıyorsunuz.

11-30: Geçmiş stres düzeyiniz orta-ağır. Bu nedenle stres sisteminizin zemin aktivitesinin düşük olması riski kuvvetle muhtemel, çünkü sisteminiz çok uzun zamandır fazla çalışıyor olmaktan tükenmiş olabilir.

Değerlendirme 2: Şimdiki Stres Etkenleri

Şimdi, hayatınızın son iki yılında ne olup bittiği hakkında düşünmeniz zamanı geldi. Yönteminiz, Değerlendirme 1’de yaptıklarınızın aynısıdır. Birazdan sıralayacağımız şeyler başınıza geldi mi? Her soru için böyle bir deneyiminiz *olmadıysa*, 0’ı işaretleyin. *Olduysa*, o konudaki deneyiminizin yoğunluğuna göre karşılık gelen sayıyı işaretleyin.

Stres Etkeni	Hayır	Hafif	Orta	Ağır
Eşinizin veya çocuğunuzun ölümü veya hastalığını deneyimlediniz mi?	0	1	2	3
Birisinden ayrıldınız veya boşandınız mı?	0	1	2	3
Evinizi satmak zorunda kaldınız mı veya maddi güçlükler yaşadınız mı?	0	1	2	3
Hayat arkadaşınız veya siz, beklenmedik bir şekilde işinizi kaybettiniz mi?	0	1	2	3
Kendinizi depresif veya endişeli hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Çocuklarla ilgili problemleriniz var mı?	0	1	2	3
Hayatınızdaki stresle baş etmede problem yaşıyor musunuz?	0	1	2	3
Kardeşlerinize veya ebeveynlerinize probleminiz var mı?	0	1	2	3
Eşinizle veya hayat arkadaşınızla probleminiz var mı?	0	1	2	3
Evlilik, yeni bir yere taşınma veya yeni bir işe başlama gibi bir öykünüz var mı?	0	1	2	3
Toplam				

Toplamınızı aşağıda uygun olan yere yazın:

- _____ 1-10: Şu anda hafif stres
 _____ 11-20: Şu anda orta stres
 _____ 21-30: Şu anda ağır stres

Monica bu değerlendirmeyi yaptığında, toplam puanı 14’tü. Bu bana, şimdi maruz kaldığı dışarıdan kaynaklı stres etmenlerinin, geçmişte olduğundan daha az olduğunu gösterdi. Ama hastalığının yarattığı stres, baş edemeyeceği kadar yoğundu. Tekrar evlenmişti ve kendisini gerçekten seven ve destekleyen bir eşi ve iyi bir maddi durumu olmasına rağmen, kendisini depresif ve endişe-

li hissediyordu. Bence Monica'nın iyileşmek istemesi ve bunun için kendisinde yapması gereken değişiklikleri yapmaya hazır olmasının nedeni, hayatının bir parça daha dengeli bir hale gelmesiydi.

Sizin skorunuza göre ise:

1-10: Şimdiki stres düzeyiniz hafif. Bunun anlamı şudur: size anlatacağım yöntemleri uygulamak ve hızlı bir şekilde yanıt almak için iyi bir durumdasınız.

11-30: Etrafınızdaki stres düzeyi orta-ağır. Bu nedenle stres sisteminizin bozuk olması ihtimali çok yüksek ve bu durum hastalığınızı da artırmaktadır. İçinizdeki stres düğmesini sağlıklı bir şekilde kapatmalı ve stres dolu çevrenizi sakinleştirmenin bir yolunu bulmalısınız. Daha sonra bu konu hakkında konuşacağız.

Değerlendirme 3: Öz Bakım

Şimdi kendinize ne kadar iyi baktığınızı ve yaşam tarzı tercihlerinizi değerlendirelim Her soru için şu andaki hayat tarzınızı en iyi yansıtan sayıyı işaretleyiniz.

Öz Bakım	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadiren
Geceleri deliksiz uyuyor musunuz?	0	1	2	3
Akşam 23:00'ten önce yatıyor musunuz?	0	1	2	3
Geceleri en az yedi saat uyuyor musunuz?	0	1	2	3
Meditasyon, yoga veya başka gevşeme yöntemlerini uyguluyor musunuz?	0	1	2	3
Kahvaltı yapıyor musunuz?	0	1	2	3
Gün boyu öğünlerinizi yer ve bir şeyler atıştırır mısınız? (Öğün atlamadığınız anlamındadır)	0	1	2	3
Haftada üç kez veya daha fazla spor yapıyor mısınız?	0	1	2	3
Örgü örmek, resim yapmak veya yürüyüşe çıkmak gibi hobileriniz var mı?	0	1	2	3
Akupunktur, masaj veya başka bir vücut tedavisi yaptırıyor musunuz?	0	1	2	3
Arkadaşlarınızı haftada bir görmek için zaman ayırır mısınız?	0	1	2	3
Toplam				

Toplamınızı aşağıda en uygun karşılığı olan yere yazın:

- _____ 1-10: Öz bakımınız çok iyi.
 _____ 11-20: Öz bakımınız ideal değil.
 _____ 21-30: Öz bakımınız korkunç ve bu problemin sizde sıkıntı yaratıyor olması çok muhtemel.

Monica bu değerlendirmeyi yaptı ve toplam puanı 22 geldi. Bu değerlendirmeyi yapmadan hemen önceki dönemde daha sağlıklı yemeye başlamıştı ama gece yarısından sonra yatıyordu ve uykusu kaliteli değildi. Herhangi bir gevşeme yöntemi uygulamıyordu, arkadaşları ile buluşmuyordu, spor yapmıyordu ve onu rahatlatacak bir hobisi yoktu. Aslında spor yapmak istiyordu ama –çoğu kişiye sıkça karşılaştığım bir durum olarak– kendini çok yorgun hissediyordu.

Böbrek üstü bezlerinizin sağlıklı olabilmesi için, bu değerlendirmedeki puanınız 10'un altında olmalıdır. Geri dönüp neleri iyileştirmeniz gerektiğine bakın. Daha iyi nasıl uyuyabileceğinizi ve bir gevşeme programına nasıl başlayabileceğinizi ya da ne gibi bir hobi bulabileceğinizi göstereceğim. Ama şimdilik fark etmenizi istediğim en önemli şey, eğer bu değerlendirmede yüksek bir puan elde ettiyseniz öz bakımın, üzerinde çalışmanız gereken bir konu olduğudur; iyileşebilmek için bu puanınızı düzeltmeniz şarttır. Bu başlıkların tamamı sizin düzeltebileceğiniz şeylerdir ve ben size bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim.

Değerlendirme 4: Adrenal Yorgunluk

Bu bölümde fiziksel belirtilerimize bakıp adrenal tükenmişliğinizin olup olmadığını ortaya çıkaracağız. Stresli bir durumda olduğunuzda, ilk aşamada kortizol düzeyinizin yükseleceğini ama daha sonra böbrek üstü bezlerinizi yorulmaya başlayacağını ve kortizol ve adrenal düzeylerinizin düşeceğini unutmayın. Bu sürecin neresinde olduğunuza bağlı olarak, eğer yüksek kortizollü evredeyseniz belirtileriniz hafif olabilir. Ama aşağıdaki değerlendirmede puanınız yüksekse, tükenmişlik evresine ilerlemişsinizdir ve kortizol düzeyleriniz düşmeye başlamıştır. Nerde olduğunuzu bilmemiz, bizim için çok önemlidir çünkü böbrek üstü bezleriniz sağlığına kavuşmadan bağışıklık sisteminiz iyileşemez. Bu testi yaptıktan sonra size onu nasıl değerlendireceğinizi açıklayacağım.

Adrenal Yorgunluk ve Düşük Kortizol Düzeyinin Belirtileri	Hiçbir Zaman	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
Geceleri yedi saatten fazla uyusanız bile sabahları yorgun uyanıyor musunuz?	0	1	2	3
Öğleden sonraları bitkin hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Geceleri kendinizi enerjik hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Dört veya beş saat bir şey yemediğinizde sersemlik, sinirlilik gibi belirtileriniz oluyor mu veya uyku bastırmış gibi hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Tuzlu yiyeceklere karşı artmış bir isteğiniz var mı?	0	1	2	3
Kaslarınızda ve eklemlerinizde ağrı ve/veya enflamasyon var mı?	0	1	2	3
Sık hastalanır mısınız veya grip ya da nezle olur musunuz?	0	1	2	3
Cinsel isteğiniz olmasını istediğinizden düşük müdür?	0	1	2	3
Küçük streslerle bile baş etmede zorluk çekiyor musunuz?	0	1	2	3
Depresif, hiçbir şey yapmaya enerjiniz yokmuş gibi hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Toplam				

Toplamınızı aşağıda karşılığı en uygun olan yere yazın:

_____ 1-10: Böbrek üstü bezleriniz yorgun değildir.

_____ 11-20: Böbrek üstü bezleriniz orta derecede yorgundur.

_____ 21-30: Böbrek üstü bezleriniz tükenmiş durumdadır.

Monica değerlendirmenin bu kısmında soruların dokuzunda 3'ü, birinde 1'i işaretlemişti ve toplam puanı 28 idi. Bu sonuç bana, onun böbrek üstü bezlerinin bitik durumda olduğunu söylüyordu ve zaten bu durum laboratuvar sonuçlarıyla da doğrulanmıştı. (Ayrıntılar daha sonra gelecek.) Eğer sizin de puanınız yüksekse böbrek üstü bezleriniz tükenmiş durumdadır ve bir sonraki bölümde anlattığım adrenal yorgunluk tedavi planını uygulamanız gerekmektedir-

tedir. Eğer hala tam olarak emin değilseniz, bir sonraki bölümde, diğer bölümlerdeki sonuçları da birleştirerek durumunuzun ne olduğunu anlamanızı sağlayacağım.

HEPSİNİ BİRLEŞTİRMEK

Geçmişinizi ve bunun bir parçası olan stres öyküsünü değiştiremeyeceğiniz için, ilk değerlendirmedeki puanları, aşağıdaki toplam puanlama sistemine dahil etmeyeceğiz. Toplam puanlama, daha çok şu andaki durumunuzla ilgilidir. Ancak ilk değerlendirmede yüksek puan almışsanız, bir sonraki bölümde anlatacağım stresle baş etme yöntemlerini öğrenmeniz, geçmişteki stres etkenlerinden kaynaklanan birikmiş duygularınızdan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Şimdi sonuçlarınızın ne anma geldiğine odaklanalım ve doğru tedavi programını nasıl seçeceğimize bakalım. Lütfen değerlendirmelerden aldığınız toplam puanlarınızı uygun boşluklara yazınız.

DEĞERLENDİRME	PUAN	HEDEF PUAN
Değerlendirme 2: Şimdiki stres etkenleri		< 10
Değerlendirme 3: Öz bakım		< 10
Değerlendirme 4: Adrenal yorgunluk belirtileri		< 10
Toplam puan:		< 30

İlk olarak, toplam puanınıza bakalım.

1. Eğer toplam puanınız 30'un altındaysa, tebrikler. Stres sisteminiz muhtemelen iyi bir durumdadır.
2. Eğer toplam puanınız 60'tan yüksekse, böbrek üstü bezleriniz kuvvetle muhtemel yorgundur; stres etkenleriniz kontrolünüzden çıkmış durumdadır ve sizin öz bakımınızı düzeltmeniz gerekmektedir. Eğer puanınızın karşılığı bu gruptaysa, "havuz problemi" olarak tanımladığım bir durumdasınız demektir. Böbrek üstü bezleriniz bitik durumdadır ama onları düzeltmeye çalışmanız, tahliye borusu açık olan bir havuzu doldurma çabasıyla aynı şeydir. Çabalarınızın hiçbirinin bir anlamı yoktur çünkü yaşam tarzınız hala stres doludur ve hala öz bakımınıza dikkat etmiyorsunuzdur. Öz bakımınızı nasıl yapacağınızı öğrenerek ve çevrenizdeki stres faktörlerini azaltarak tahliye borusunu kapatmanın yolunu bulmanız, iyileşmenizin

anahtarı olacaktır. Bir sonraki bölümde yer alan üç tedavi planının hepsine uymanız gerekecektir.

3. Eğer toplam puanınız 30-60 arasındaysa, problemin nerede olduğunu anlayabilmeniz için değerlendirmelerinizin her bölümünden elde ettiğiniz sonuçlara daha ayrıntılı bir şekilde bakmanız gerekmektedir.

Bu değerlendirme sonuçlarının olası şekillerini de içerecek şekilde bazı tablolar düzenledim çünkü tedavinin hangi noktasına daha fazla odaklanmanız gerektiğini görmenizi istiyorum. Ben bu sonuç tablolarıyla muayenehane uygulamalarımda her gün karşılaşıyorum. Eğer sonuçlarınız 1. tablodaki gibiyse, dikkatinizi etrafınızdaki stresi azaltmaya odaklamalısınız. Eğer durumunuz 2. tabloya uyuyorsa, adrenal yorgunluğunuzu tedavi etmeye odaklanmalısınız. 3. tablodaysanız, öz bakımınıza, 4. tablo gibiyse de hem stres etmenlerine hem de öz bakımınıza odaklanmalısınız.

• • •

Tablo 1: Böbrek üstü bezlerinizle ilgili belirtiler fena değil, ama üzerinizdeki stres çok fazla ve öz bakımınız iyi değil.

DEĞERLENDİRME	PUAN	HEDEF PUAN
Değerlendirme 2: Şimdiki stres etkenleri	20-30	< 10
Değerlendirme 3: Öz bakım	10-20	< 10
Değerlendirme 4: Adrenal yorgunluk belirtileri	0-10	< 10
Toplam puan	30-60	< 30

Sonuçlarınız bu örnek ile uyumluysa, stres sisteminiz yüksek devirde çalışıyor çünkü hayatınızda çok fazla stres etkeni vardır. İyi haber, henüz tam olarak tükenmediniz. Ama o yolda ilerlemektesiniz. Kötü haber ise şudur: kortizol ve adrenalin düzeyleriniz muhtemelen yüksek ve bu durum bağışıklık sisteminiz için iyi değil ve ayrıca başka sağlık problemlerinizin gelişmesine de neden olabilir (bkz. sayfa 119-24). Yani sizin asıl odaklanmanız gereken şey, hayatınızdaki tüm stres etmenlerini azaltmak ve böbrek üstü bezlerinizin tükenmesini engellemektir.

Havuz problemi benzetmesini kullanacak olursak, havuzun tahliye borusu açık ama havuzu dolduran su o kadar yüksek miktarlarda ki (yüksek kortizol), havuzun hala dolu olmasını sağlayabiliyor. Yani bunun anlamı, böbrek üstü bezlerinizin hala iyi durumda olduğudur. Ama önünde sonunda havuzu

dolduran musluk kuruyacak ve havuz boşalacaktır. Peki bu ne kadar zamanda olur? Bu, “öz bakım” ve “şimdiki stres etmenleri” bölümlerinde almış olduğunuz puanların ne kadar yüksek olduğuna ve adrenal yorgunluk belirtilerinizin başlayıp başlamadığına bağlıdır. Sayılar ne kadar yüksekse, tükenmeniz de o kadar yakındır.

Tablo 2: Böbrek üstü bezleriniz tükenmiş durumda, çok fazla stres etmeniniz yok ve öz bakımınız fena değil.

DEĞERLENDİRME	PUAN	HEDEF PUAN
Değerlendirme 2: Şimdiki stres etkenleri	1-10	< 10
Değerlendirme 3: Öz bakım	10-20	< 10
Değerlendirme 4: Adrenal yorgunluk belirtileri	20-30	< 10
Toplam puan	30-60	< 30

Bu şekilde bir sonuç tablosu, havuzu boş ama tahliye borusu da kapanmış olan bir kişinin sonuçlarıdır. Peki havuz neden suyla dolmuyor? Böbrek üstü bezleriniz neden tekrar çalışmıyor? Benim tahminime göre, son birkaç yılda öz bakımınıza dikkat etmeye ve stresle baş edebilmek için bazı programlara başlamışsınız ama bunu henüz yeteri kadar uzun zamandır yapmıyorsunuz. Bir sonraki bölümde yer alan tedavi önerilerine uymalı, ama dikkatinizi böbrek üstü bezlerinizin iyileşmesini sağlayacak bitkisel tedaviler ve takviyelere daha fazla yoğunlaştırmalısınız. Belki de böbrek üstü bezlerinizin küçük bir takviyeye ihtiyacı vardır.

Böbrek üstü bezlerinizi zorlayan tek şeyin stres olmadığını aklınızda tutun. Vücudunuzda düzgün çalışmayan detoks sistemi veya bağırsaklar gibi başka sistemlerinizin de olabileceğini unutmayın. Ya da yediğiniz yiyecekler sisteminiz için stres kaynağı olup böbrek üstü bezlerinizin iyileşmesini önüyor veya onları daha da hasta ediyor olabilir. Bu nedenle bu kitaptaki tüm bölümleri gözden geçirdiğimize ve diğer bölümlerde belirlediğiniz sorunları da düzelttiğinize emin olun, çünkü bunlar böbrek üstü bezlerinizin de iyileşmesinde anahtar role sahip olabilirler.

Tablo 3: Çevrenizdeki stres etmenleri oldukça az ama böbrek üstü bezleriniz orta derecede yorgun görünüyor. Böyle bir puan durumunuz varsa, problem kendinize özen göstermiyor olmanızdır ve yaşam tarzınız stres sisteminizi etkiliyor.

DEĞERLENDİRME	PUAN	HEDEF PUAN
Değerlendirme 2: Şimdiki stres etkenleri	1-10	< 10
Değerlendirme 3: Öz bakım	20-30	< 10
Değerlendirme 4: Adrenal yorgunluk belirtileri	10-20	< 10
Toplam puan	30-60	< 30

Etrafınızdaki stres etmenlerini fark etmeseniz veya kendinizi stresli hissetmeseniz bile, böbrek üstü bezlerinizin yorulabildiğini aklınızdan çıkarmayın. Kendinize özen göstermiyor ve Değerlendirme 3'te belirttiğim şeyleri yapmıyorsanız, yaşam tarzınız size zarar vermektedir. İyileşebilmek için, öz bakım puanlarınızı düzeltmeniz gerekmektedir. Puanlamanızı en iyi yansıtan tablo bu ise, bir sonraki bölümde yer alan tedavilerde bu konuyla ilgili olan kısma yoğunlaşmalısınız.

Örnek 4: Hiçbir değerlendirmeden belirgin bir problemi yansıtacak yüksek bir puan almadınız ama bir veya daha fazla kategoride puanınız 10-20 arasında. Bunun anlamı şudur, şu anki stres etkenleriniz, öz bakımınız veya böbrek üstü bezinizin sağlığı olması gerektiği kadar iyi değil.

DEĞERLENDİRME	PUAN	HEDEF PUAN
Değerlendirme 2: Şimdiki stres etkenleri	10-20	< 10
Değerlendirme 3: Öz bakım	10-20	< 10
Değerlendirme 4: Adrenal yorgunluk belirtileri	10-20	< 10
Toplam puan	30-60	< 30

Burada idare edilebilir miktarda günlük stresi olan, kendisine gösterdiği önem ne çok kötü ne çok iyi olan ve böbrek üstü bezlerinin işlevi yuvarlanıp giden bir kişinin sonuçlarını görmektesiniz. Eğer sizin de sonuçlarınız buna benziyorsa aman dikkat, çünkü bu tehlikeli bir durumu yansıtır –sınırdı yaşamaktasınız. Şiddetli bir dengesizliğin belirtilerinin olmayışı, stres sisteminizde her şeyin yolunda olduğu yanılgısını oluşturup sizi kandırabilir. Şu anki stres etmenlerinizi yok etmek ve öz bakımınızı iyileştirmek zorundasınız; çünkü

bunları yapmazsanız, böbrek üstü bezleriniz iflas etme riski taşımaktadır. Bütün tedavi planlarını okuyun ve tüm kategorilerde en azından Aşama 1’de yer alan değişiklikleri yapın.

Tedavi Planı

Aşağıda adrenal yorgunluğu tedavi etmek (ve önlemek) ve stres sisteminizi dengede tutmak için yapmanız gerekenler sıralanmıştır. Ben bu programları, değerlendirme puanlarınızı topladığınızda elde ettiğiniz sonucun tipine dayanarak geliştirdim. Ancak, bu değerlendirmelerin herhangi birinden çok yüksek bir puan aldıysanız, o sonuç tipiyle ilgili örnekteki önerilere uymakla beraber, yüksek puan aldığınız konudaki tedavi önerilerine daha fazla önem vermelisiniz.

- 1. Stresli hayatınızla baş edebilme.** Bu tedavi planı, hayatınızdan stresi nasıl uzaklaştıracağınızı veya azaltacağınızı gösterecektir. Buna, hayatınızı dışarıdan etkileyen stres etkenlerini azaltmak ve onlarla daha iyi baş etmeyi öğrenmek dahildir. Sonuçlarınız Tablo 1 ya da 4 gibiyse, programınıza bu tedavi planını dahil etmelisiniz. Eğer Değerlendirme 2’den çok yüksek bir puan aldıysanız (20-30), bu programa dikkatinizi daha fazla yoğunlaştırmalısınız.
- 2. Öz bakımı tüm yönleriyle iyileştirmek.** Bu tedavi planı uyku, yemek ve spor da dahil olmak üzere, öz bakımınızı nasıl iyileştireceğinizi gösterecektir. Eğer sonuçlarınız Tablo 1, 2, 3 veya 4’teki gibiyse, bu tedavi planını programınıza dahil etmelisiniz. Yani, öz bakımın herkes için çok önemli olduğu çok açık. Ama Değerlendirme 3’ten yüksek bir puan aldıysanız, bu programa daha fazla dikkat etmelisiniz.
- 3. Yorgun böbrek üstü bezlerinizi tedavi etmek.** Bu tedavi planı, böbrek üstü bezlerinizi yiyecekler ve takviyelerle nasıl tedavi edeceğinizi gösterecektir. Adrenal yorgunluğunuz varsa, bu konu iyileşmeniz için çok önemlidir. Eğer sonuçlarınız Tablo 2, 3 veya 4’teki gibiyse, bu tedavi planını programınıza dahil etmelisiniz. Değerlendirme 4’ten çok yüksek bir puan (20-30) aldıysanız, bu programa daha fazla ağırlık vermelisiniz.

Stres Tedavi Programını Anlamak

Stresli Hayatınızla Nasıl Baş Edersiniz?: Değerlendirme 2 İçin Tedavi Planı

Eğer şimdiki hayatınızdaki stres etkenleri ile ilgili değerlendirmede aldığınız puan 10'un üzerindeyse, diğer değerlendirmelerde aldığınız puan ne olursa olsun, etrafınıza bakmaya başlamalı ve hayatınızı nasıl kolaylaştırabileceğinizi keşfetmelisiniz. Buradaki birinci basamak farkındalıktır. Bu testi yaptığınız ve baş etmeye çalıştığınız şeyleri açıkça gördüğünüze göre, kendinizi daha iyi anlamanızı sağlayacağım. Kendinize bir kucak dolusu şefkat gönderdikten ve bütün bunları ne için yapmaya çalıştığınızı anladıktan sonra, iki şeyi gerçekleştirmeniz gerekmektedir. Birincisi, etrafınıza bakın ve neyi değiştirebileceğinizi görün. İkincisi, değiştiremeyeceğiniz şeyler için kendinizi nasıl koruyacağınızı öğrenmelisiniz ki bu stres etkenleri sizi hasta etmesin. Bu iki konuda kullanacağınız yöntemleri bu bölümde anlatacağım.

Muhtemelen kendinizi batağa saplanmış hissediyorken ve söylediklerimi yapabileceğinizle ilgili şüpheleriniz varken, size şartlarınızı değiştirmeniz gerektiğini söylememin benim için çok kolay olduğunu düşünüyorsunuz. Haklısınız. Size ne yapmanız gerektiğini söyleyemem. Ben sadece neyle uğraştığınızı açıkça görmeyiz de yardımcı olmak ve bunların sizin için çok fazla olduğunu ve sağlığını etkilediğini söylemek istiyorum. Bundan sonraki amacım da, ne yapabileceğinizi keşfetmeniz de size yardımcı olacak araçları sağlamaktır.

Hayatınızdaki Stresin Üstesinden Gelmede Yardımcı Araçlar

Samimi olmam gerekirse, hayatınızda yapmanızı önereceğim bu değişikliklerde size yol gösterecek bir koç, danışman, terapist veya diğer profesyonel destek ve yardım rehberlerine ihtiyacınız olabilir ve ben bunu, Monica'ya da yaptığım gibi, hastalarımın çoğuna önermekteyim. Birlikte yaptığımız ilk görüşmede hastalığına dahil olan çok fazla stres olduğunu bildiğini açıkça belirtmişti. Bu bağlantıyı fark etmesi için daha fazla bir farkındalığa ihtiyacı yoktu. Ama nasıl rahatlaması gerektiğini öğrenmesi gerekiyordu.

Ona, bir arkadaşım ve akıl hocam olan, Zihin-Beden Tıp Merkezinin kurucusu ve müdürü ve ayrıca da Georgetown Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ve Aile Tıbbı Bölümlerinde profesör olan ve yakın bir zamanda da Beyaz Saray Bütüncül ve Alternatif Tıp Politikaları Komisyonunun yönetim kurulu

başkanlığını yapmış olan Dr. James Gordon'ın bana öğrettiği “yumuşak karın” solunumu denilen basit bir teknik öğrettim. Monica bunu evinde her gün yapmaya başladı ve bu egzersiz iyileşme sürecinin çok önemli bir parçası oldu.

Stresle nasıl baş edileceği sorusunun cevabı, kişiden kişiye farklılık gösterir. Buradaki ana fikir kendi farkındalığınız için meditasyon, imgelem, çizimler ve günlük tutma gibi yöntemlerle kendi cevabınızı bulabileceğinizdir. Gevşeme egzersizleri ve terapilerinin kendinizle ilgili daha çok şey öğrenmeniz için ne kadar önemli olduğunu sizinle paylaşmıştım. Ama bunun önemi bundan çok daha fazlasıdır. Bu yöntemler, öz bakımınızın temellerini oluşturur ve stres sisteminizi dengeleyip iyileştirmede size yardımcı olacaktır. Hayatınızdaki stres etkenlerinin sizi hasta etmesini önlemenizin en önemli ve tek yolu budur.

Aşama 1: Kendi Stres Çevrenizi Kendiniz Değiştirin

Neyi değiştirmelisiniz? Bunu nasıl değiştirebilirsiniz ya da değiştirebilir misiniz? Bu cevapları verebilmenizin en kolay yolu bir günlük tutmaktır. Bir defter alın ve düşüncelerinizi, yazmaya başlayın. Aslında bu kendi kendinize konuşmaya benzer, ama derin düşüncelere dalmanıza izin verecek bir zaman dilim ve sakın bir yer seçerseniz, kendi içinize dönüp kendinizle ilgili hiç fark edemediğiniz bazı cevaplar alabilirsiniz. Hayatınızdaki büyük stres etkenlerinin bir listesini yapın. Stres düzeyinizi en fazla artıran ve dolayısıyla da sağlığınıza etkileyen maddeyi işaretleyin. Bu madde ile ilgili, aklınızdaki her şeyi yazın. Mesela Monica'nın işiyle ilgili inanılmaz bir stresi vardı. Ondan bununla ilgili ayrıntılı bir yazı yazmasını istedim; neden stres oluyordu, onu mutsuz eden şeylerle ilgili ayrıntılar nelerdi?

Daha sonra bu durumun değiştirilebilir olan yönlerini sıralamasını istedim. Bunlarla ilgili yapabileceğiniz bir şey var mı? Neler yapılması gerekiyor? Bununla ilgili tüm düşüncelerinizi yazın. Monica kendisini çok hasta ve tükenmiş hissediyordu ama yaptığı iş, onun bütün gün ayakta kalmasını gerektiriyordu. Monica, iş yerinde masabaşı bir görev istemesi ve eğer bu mümkün değilse de bu kadar ayakta kalmasını gerektirmeyen başka bir iş bulması gerektiğine karar verdi. İlk basamak, işvereni ile konuşmaktı; o da bunu yaptı. Monica, en büyük stres etkeninin işi olduğunu yazma egzersizini kullanarak fark etti ve ayrıca bu ona bir değişim yapabilmesi için bir adım atmasında da yardımcı oldu.

Rahatlamak için uygulanması basit yollar bulun ve kendinize her gün zaman ayırın. Duş alın, arkadaşlarınızla zaman geçirin, bahçe işlerini öğrenin ya da sakın bir yürüyüşe çıkın. Örgü örmek gibi yeni bir hobi edinin ya da

mesela bir kitap kulübüne üye olun. Bunların hepsi zevk alacağınız, zihnini-
zi ve bedeninizi dinlendirecek ve stres sisteminizi sürekli uyaran baskılardan
arındıracak şeylerdir. Her gün kendinizi “kapalı” konuma getirip, vücudunu-
zun ve zihninizin rahatlayabileceği zamanı yaratmak zorundasınız. Şu anda
hayatınızda olan kötü şeyleri değiştirmenin bir yolunu bulamasanız bile, gü-
nünüze ve hayatınıza pozitif bir şeyler eklemeyi *seçebilirsiniz*. Size önemsizmiş
gibi gelen bu tek bir şeyin olağanüstü ve çok güçlü sonuçları olacaktır, çünkü
artık kendinize önem verdiğiniz bir yere doğru yol almaya başladınız ve bu şey,
gücün sizde olduğunu düşündürür ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

Aşama 2: Stresli Çevrenizi Başka Kaynaklar Ekleyerek Değiştirin

Ben, hepimizin farklı meditasyon tipleri ve yönlendirilmiş imgelem (görselleş-
tirme de denilmektedir) gibi zihin-beden becerilerini öğreten bir öğretmene
ihtiyacımız olduğuna inanıyorum. Ama sizin yaşadığınız bölgede bir “öğret-
men” bulmak mümkün olmayabilir ya da bunu maddi olarak karşılayamayabi-
lirsiniz; bu nedenle size, öğretmeni evinize almanızı öneriyorum. Bunun en iyi
yolu, bir CD/DVD veya CD’li kitap almak veya online videoların yüklendiği
sitelerden bu eğitimleri bulmaktır.

Bugün size kendi muayenehanemde kullandığım ve Monica’ya da öğretti-
ğim en basit nefes egzersizini öğreteceğim. Buna “yumuşak karın” nefesi denil-
mektedir. Bunu her sabah uandıktan sonra on dakika uygulayın. Ayrıca öğle
arasında, çalıştığınız yerde bir sandalyede veya arabada otururken veya uyku-
suzluk probleminizin olması durumunda gece yatmadan önce de yapabilirsiniz.
Nefes egzersizlerinin en iyi tarafı, bunu her yerde yapabiliyor olmanızdır.

Yumuşak Karın Nefesi

Dr. James Gordon’dan uyarlanmıştır.

Bu, birkaç farklı faydası olan bir gevşeme egzersizidir.

1. Akciğerlerinizi açarak beyninize daha çok oksijen gitmesine yardımcı olur.
Bu şekilde kaygınız azalır ve daha çok rahatlarsınız.
2. “Yumuşak karın” kelimeleri zihninizde yumuşak bir karın imgesi oluşturur
ve gevşemeye olan yanıtın etkinliğini artırır.
3. Bu egzersiz, sempatik sinir sistemini kapatıp, parasempatik sinir sistemini
çalıştıran basit bir gevşeme tekniğidir. Bu etkilerle kan basıncı düşer, nabzı-
nız yavaşlar, daha derin nefes alarak sakinleşirsiniz.

4. Yumuşak karna odaklanmak, zihninizi etraftaki konuşmalardan ve aklınızda uçuşan düşüncelerden uzaklaştıracaktır. Bu sizin daha da gevşemiş hissetmenize ve gün içerisinde konsantrasyonunuzun artmasına yardımcı olacaktır.

Önce talimatları okuyup, sonra gözlerinizi kapatarak başlayabilirsiniz; ya da bu talimatları sesli okuyup telefonunuza veya bilgisayarınıza kaydedip kaydı dinleyerek onları uygulayabilirsiniz. Zaman geçtikçe, bunlara ihtiyacınız kalmayacaktır.

- Sandalyede, koltukta veya yataкта mümkün olduğunca dik bir şekilde oturun. Rahat hissediyorsanız gözlerinizi kapatın. Bir yerinizi sıkı bir kıyafet varsa gevşetin.
- (Kaydetmeye bu kısımda başlayın) Burnunuzdan derin bir nefes alın ve nefesinizi ağzınızdan verin. Burundan al... Ağzdan ver...
- Şimdi karnınızı rahat bıraktığınızı hissedin. Bunu yapmak daha derin nefes almanızı sağlayacak ve oksijen değişiminizi iyileştirecek, ayrıca kaslarınızın daha da gevşemesini sağlayacaktır. Kendi kendinize nefes alırken “yumuşak”, verirken de “karın” deyin. Yumuşak... nefes al... karın... nefes ver... Nefes alırken, karnınızın dışarı doğru bombeleştiğini hissedin. Nefes verirken de karnınızın düzleştiğini hissedin. Yumuşak... nefes al ve karın bombeleşiyor... karın... nefes ver ve karın düzleşiyor.
- Sessiz ve sakince oturarak “yumuşak karın” nefes egzersizlerini 5 dakika uygulayın.

Eğer düşüncelerinizin başka şeylere kaydığını fark ederseniz, hemen “yumuşak... karın”a geri gelin. Zaman içerisinde bu egzersizleri tekrar ettikçe, daha yoğun bir şekilde konsantre olabileceksiniz ve düşünceleriniz daha az kayacaktır.

Bu tekniğin öğrenme aşamasında ellerinizi karnınıza koyarak onun şiştiğini ve düzleştiğini hissedebilirsiniz. Aslında karnınız bir körük gibi çalışır ve bombeleşirken diyaframı aşağı doğru daha fazla çekerek akciğerlerinizin dış kısımlarına daha fazla oksijen ulaşmasını sağlar.

Bu egzersizi beş dakika süreyle, günde iki veya üç kez uygulayın –ama yemeklerden hemen sonra yapmayın yoksa uyuyakalırsınız. Uykuya dalma probleminiz varsa, yatmadan önce ya da Aşama 1’de sizinle paylaştığım günlük yazma işinden hemen önce de yapabilirsiniz. Bunu ne kadar süredir yapıyor olduğunuz veya ne kadar zamanınızın kaldığı ile ilgili bir endişenizin olmaya-

cağı bir zaman seçin. Bir süre sonra stresli olduğunuz zamanlarda birkaç derin nefes alıp “Yumuşak... karın” dediğinizde rahatladığınızı fark edeceksiniz.

Egzersiz rehberliği alabileceğiniz diğer seçenekler de şunlardır:

- İnternet sitemiz www.immuneprogram.com'dan “Rahatlamayı Öğrenme Seti” ve evinizde başlayabilmeniz için CD'ler bulabilirsiniz.
- Zihin-Beden Tıp Merkezinin internet sitesi www.cmbm.org'da zihin-beden becerilerini kendi kendinize öğrenebilmeniz için “Stresle En İyi Baş Etme Yöntemi Seti” bulunmaktadır.
- Dr. James Gordon'ın kitabı “Unstuck”ta birçok kaynak vardır ve özellikle kendinizi depresyonda ve kaygılı hissediyorsanız faydalı olabilir.

Başka kaynakları da şu başlıklar altında ve kitabın arkasındaki ekte bulabilirsiniz:

- Stres, depresyon, kaygı, travma veya farkındalık ile ilgili CD'ler ve videolar öneren profesyonel internet siteleri.
- Belirli hedeflerinize yönelik önerdiğim CD'ler; mesela bir problem ile ilgili rehberliğe ihtiyaç duyduğunuzda yönlendirilmiş imgelem kullanmak ya da nasıl meditasyon yapılacağını öğrenmekle ilgili olanlar.

Bunların tamamının tekrarlanması gereken araçlar olduğunu unutmayın. İki ay boyunca her gün, (ya da en azından haftada beş gün) bunları mutlaka yapmaya çalışın. Kas gibi düşünün, büyümesi için çalıştırılması gerek. Başlangıçta başaramıyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz –mesela zihniniz bir türlü durmuyor, sürekli konudan konuya kayıyormuş gibi gelebilir veya görselleştirme egzersizlerinde bir görüntü göremiyor olabilirsiniz– ama kendinizi zorlamayın ve kendinize haksızlık etmeyin. Ve sakın pes etmeyin. Pratik yapmaya devam edin; zaman içerisinde vücudunuzun ve zihninizin yanıt vermeye başladığını fark edecek ve yaptığınız egzersizlerin faydalarını görmeye başlayacaksınız.

Aşama 3: Profesyonel Destek İle Yaşam Tarzı Değişikliği

Hayatınızla boğuşuyormuş gibi hissediyorsanız ve değişiklik yapmak sizi kaygılandırıyor, dışarıdan yardım almak size yardımcı olabilir. Dışarıdan gelecek olan bu yardım bir din görevlisinden, sosyal hizmet uzmanından, terapistten, yaşam koçundan ya da sağlık görevlisinden olabilir. Bu kişi, beraberken kendinizi rahat hissettiğiniz ve güvendiğiniz, özel hayatınıza saygı duyan birisi olmalıdır.

Eğer Aşama 1 ve 2'deki basamakları yerine getirdiyseniz –listelerinizi yapmış ve bazı egzersizlere başlamışsınızdır– ama hâlâ bu yeniliklere uymada zorluk çekiyorsanız canlı bir öğretmene ihtiyacınız var demektir. Ben meditasyonu kuzenimden öğrendim, ama ayrıca katıldığım meditasyon sınıflarının ve rehabilitasyon merkezlerinin de katkısı oldu. Ülkemizde yaygın olan bu tarz seminerler ve atöyle çalışmaları için pek çok seçenek var. Ama öncelikle etrafınıza bir bakmanızı istiyorum, çünkü meditasyon öğretmeni olan bir komşunuzun olma ihtimali de vardır.

Daha aktif olmanız bir katılım istiyorsanız yoga, tai chi ya da qi gong sınıflarını araştırın. Bu sınıflar çok duyarlı ve meditasyona açıktır ve zihninizi sakinleştirip kalbinizden gelen mesajları duyabilmenize yardımcı olabilirler.

Masaj, akupunktur veya kraniyosakral terapi gibi vücut çalışmaları olanaklarını araştırın. Bir başkasının sizin rahatlatmanıza yardımcı olması müthiş bir şeydir. Ben bunlara beden-zihin terapileri adını veriyorum çünkü diğerlerinin aksine bunlar vücuttan başlayıp sonra zihninizi sakinleştirir. Bazı insanların, özellikle yapısı kaygılı ve gergin olanların, sinir sistemlerini sakinleştirmek için gerçekten de dışarıdan birisinin desteğine ihtiyaçları vardır. Sakinleşmiş ve rahatlamış durumda olduğunuz böylesi anlarda, günlük yaşamın getirdiği gürültülerin ötesine geçebilir ve en derinlerinizde, kalbinizin gerçekten ne istediğini duyabilir ve en zor problemlerinize bazı cevaplar bulmaya başlayabilirsiniz.

Şehrinizde size yakın konumdaki uygun meditasyon sınıflarını araştırın. Bu eğitimlerin zihin-beden becerileri konusunda profesyonel bir eğitmen tarafından verildiğinden emin olun. Size uygun sertifikalı bir eğitmeni www.cmbm.org adresinden bulabilirsiniz. Bir zihin-beden grubuna katılmak, destekleyici bir grup ortamında bu becerileri öğrenmenin en iyi yollarından birisidir. Danışmanlarıyla birlikte yönlendirilmiş imgelem ve görselleştirme ile çalışan terapistler var. Böyle bir eğitmeni araştırın. Zihin-Beden Tıp Merkezinde eğitim almış bazı eğitimciler bire bir dersler vermektedir. Beni en çok şaşırtan şeyse, bir kez böyle bir şeyi araştırmaya başladığınızda mutlaka uygun birinin karşınıza çıkmasıdır. Buna “eşzamanlılık” denir. Gözlerinizi açın ve etrafa bakın.

Öz Bakımınızı Nasıl İyileştirirsiniz?:

Değerlendirme 3 İçin Tedavi Planı

Öz bakım, sağlık için yapılan her şeyin kalbini oluşturmaktadır. İstatistikler öz bakımın iyi olmasının hastalıkları önlediğini ispatlamaktadır ve bunu yapmanız, kronik hastalıkların etkilerini geri döndürmeniz veya hastalığı tamamen düzeltmeniz için de gereklidir. Öz bakım değerlendirmesinde (Değerlendirme 3) kendi öz bakımınızı ölçtünüz. Buradan aldığınız puan ne kadar yüksekse bu konuya o kadar fazla odaklanmanız gerekmektedir, çünkü bu, havuzunuzun gider borusu ciddi derecede geniş demektir. Başka bir deyişle, eğer böbrek üstü bezleriniz henüz tükenmemişse, yakında tükenecekler demektir. Buradan aldığınız puan gerçekten 10'un altına olmalıdır. Bu nedenle aldığınız puanların listesine dönelim ve size nasıl yardımcı olabileceğime bir bakalım. Yeni zihin-beden teknikleri ve gevşeme yolları öğrenerek stresinizle daha iyi baş edebilmeyi öğrendiniz; şimdi öz bakım listenizin kalanını gözden geçirelim.

Uyku

İyi bir gece uykusu öz bakım rutininiz için çok önemlidir ve stres sisteminizi dengede tutmanızda rolü olan en önemli unsurlardan birisidir.

Aşama 1: Daha İyi Uyuyabilmek İçin Kendi Kendinize Yapabileceğiniz Şeylere Dair Tüyolar

Yatmaya gece yarısından sonra mı gidiyorsunuz? Yatağa 22.00'de, hatta 23:00'te bile girmek, vücudunuz için en iyi dinlenmeyi sağlar. Bunun nedeni 22:00'den gece yarısına kadar olan zamanın, böbrek üstü bezlerinizin bir sonraki gün için şarj olmasında altın saatler olmasıdır. Yani yapmanız gereken ilk şey, yatma saatinizi değiştirmektir. Niçin bu kadar geç yattığınızı kendinize sorun. Benim tecrübelerime göre insanların çoğu için geç yatma nedeni, başkaları için harcadıkları bütün bir günden sonra tek başlarına kalmaktan çok keyif almalarıdır. Eğer bu neden sizin için de geçerli bir nedense, önce bunu kabullenmeniz ve sonra da gün içerisinde daha erken vakitlerde, kendinize ayırabileceğiniz bir zaman yaratmanız gerekmektedir. Başkaları yüzünden geç yatıyorsanız, belki eşiniz veya hayat arkadaşınız sizin uyanık kalmanıza neden oluyordur; böyle bir durumda da bunun nedenini ortaya çıkartıp bir anlaşmaya varmanızı öneririm. Son olarak, uykuya daha erken dalmadığınızı için geç kalktığınızı düşünüyorsanız, aşağıda yazdığım öneriler gerçekten işe yarayacaktır.

İyi bir gece uykusu için şunları yapın:

- **Yatma zamanından dört saat önce:** Yorucu her çeşit spor aktivitesini kesin. Egzersiz yapmak, vücut sıcaklığınızı yükseltecek ve uykuya dalmanızı güçleştirecektir. Ancak gün içerisinde daha erken saatlerde düzenli yapılan sporlar, daha sağlıklı uyumanızı sağlar. Eğer akşam yemeğiniz çok ağır yemeklerden oluşuyorsa, yemeği bitirdiğiniz saat, yatmaya gittiğinizde tüm yediklerinizi sindirmiş olmanıza izin verecek kadar erken olmalıdır. Kafeinli içecekleri bırakın. Bu genel bir kuraldır çünkü kafein uykunuza zarar veren bir maddedir. Ama bazı kişiler öğleye kadar bunları içmenin kötü bir etkisi olmadığını düşünür, bazıları ise tamamen bırakmak zorunda kalır. Siz, sizin için hangisi uygunsa o yolu tercih edebilirsiniz. Ama unutmayın, kafein sizin uykuya dalmanızı etkilemez, gecenin ilerleyen saatlerinde uykunuzun bölünmesine neden olur ve kalitesine zarar verir. Bu durum, özellikle menopozdaysanız ve gece uyanmak sizin için bir problemse daha büyük bir sıkıntıdır.
- **Yatma zamanından üç saat önce:** Eğer akşam yemeğinde hafif şeyler yiyor-sanız, yemeğinizin şu anda bitmiş olması gerekir. Ayrıca alkol içeren içecek-leri tüketmeyi kesin. Alkol, her ne kadar uykuya dalmanızı kolaylaştırıyor-muş gibi görünse de, gece boyunca birkaç kez uyanmanıza da neden olur. Alkolü sınırlandırmak ve hatta mümkünse hayatınızdan tamamen çıkart-mak, böbrek üstü bezlerinizin iyileşmesi için çok önemlidir. Eğer hâlihazırda her gün alkol alıyorsanız, bunu sadece hafta sonları ile sınırlandırın ya da iki hafta hiç içmeyin ve uyku probleminizi nasıl etkilediğini görün. Bu olumlu etkiyi özellikle menopoza bağlı sıcak basmalarınız ve gece terlemeleriniz var-sa daha iyi görürsünüz.
- **Yatmadan bir saat önce:** Bütün elektronik aletleri kapatın. Buna televizyon, bilgisayar, telefon, iPad vb. dahildir. Hem ekrandan gelen ışık, hem de seyret-tiğiniz şeylerden gelen uyarı beyninizi “açık” durumda tutar. Her gece sizi sa-kinleştirecek rutin bir şey uygulamaya çalışın; mesela sıcak bir banyo ve duş, hafif bir müzik, kokulu bir mum veya moralinizi yükseltecek bir kitap gibi.
- **Yatma zamanı:** Hafta sonları da dahil olmak üzere, her gece aynı saatte yata-ğa girin. Bu, vücudunuzun iç saatinin düzenlenmesinde yardımcı olur. Aynı nedenden dolayı, sabit bir uyanma saatinizin de olması gerekir; yine hafta sonları da dahil. Yatağınızın rahat olduğundan emin olun. Standart yatakla-rın ömrü on yıldır. Yatak odanızın serin, karanlık ve sakin olmasını sağlayın ve yatağınızı sadece seks ve uyku için kullanın. Yatakta uzanarak televizyon seyretmek ve hatta kitap okumak gerilim yaratan ve beyninize sürekli uyarı gönderen bir şeydir.

- **Uykuya rahatlayarak dalmak:** Meditasyon, gevşeme, nefes alıp verme bilincinizi; yönlendirilmiş imgelem de hem bedeninizi hem de zihninizi uykuya hazırlayabilir. Ayrıca sayfa 158’te anlattığım yumuşak karın egzersizini deneyerek işe yarayıp yaramadığını görebilirsiniz.

Eğer yukarıdakilerin hiçbirisi işe yaramadıysa, Aşama 2’ye geçin.

Uyku ilacı alanlar için özel not: Daha iyi bir uyku için bu bölümdeki önerileri uygulayıp kendi başınıza uykuya dalıp dalamadığınıza bakın. Eğer otuz dakika içerisinde de uykuya dalamıyorsanız, her zaman kullandığınız uykunuza destek veren ilacı kullanmaya devam edin. Eğer bu ilaçları kesmeye hazır olduğunuza karar verirsiniz, bizim önerimiz bunu azaltarak veya günden günde atlayarak yapmanızdır. Eğer doktorunuzun verdiği ilacı azaltmakla ilgili bir endişeniz varsa, herhangi bir şeyi değiştirmeden önce onu arayıp bu konuda yardımını isteyebilirsiniz.

Aşama 2: Takviyeler ve CD’ler

Şimdi sıralayacağım maddeler, uyku problemlerini çözmek için kullandığım ve önerdiğim takviyelerdir. Unutmayın, sizde en çok işe yarayanı bulmak için, birkaçını denemeniz gerekebilir.

- **Theanine.** Yeşil çayın özütünden elde edilen ve güvenli aralığı çok yüksek olan bir bileşiktir. Özellikle endişeli bir kişiliği olan ve akli sürekli bir şeylerle meşgul olduğu için uykuya dalma problemi yaşayan kişiler için çok faydalıdır. Ben yatmadan önce 100 mg alınmasını öneriyorum. Gece yarısı uyanıp tekrar uykuya dalamadığınızda da 100 mg alabilirsiniz. Bu takviyeyi yıllardır öneriyorum ve çok nadiren sabah sersemliği yaptığını gördüm.
- **Kediotu ve çarkifelek içeren bitkisel karışımlar.** Bu bitkiler yüzyıllardır kullanılmaktadır ve hem rahatlatıcı hem de uykuya dalmayı kolaylaştırıcı etkileri vardır. Hastalarım da hem uykuya dalmalarını hem de uykuda kalmalarını sağlayan Myocalm PM markasını kullanıyorum.
- **5-HTP. 5- hidroksitriptofan,** vücudunuzun uyku ve uyanıklık döngüsünü düzenleyen ve beyninizde bulunan bir kimyasal olan serotoninin öncülüdür. Ben bunu depresif olan ve ruhsal olarak daha yorgun hisseden hastalarımın uyku problemlerinde sıklıkla öneririm. Eğer herhangi bir antidepresan kullanıyorsanız, bu takviyeyi almadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Ben yatmadan önce 100 mg alınmasını öneriyorum; bu doz uykunuzun bölünmesini engelleyecektir, ama uykuya dalmanızı kolaylaştırıcı etkisi yoktur.

Bu takviyelerin az da olsa yan etkileri (sabah sersemliği, baş dönmesi ve baş ağrısı gibi) vardır ama bu etkilerin sıklığı, uyku ilaçlarının yan etkilerinden daha az görülür.

Zihin-beden egzersizleri de uykuya dalmanıza yardımcı olabilir:

- Sayfa 351’de yer alan kaynaklardaki uyku CD’lerinden birisini seçin.
- Yatağa girmeden otuz dakika önce günlüğünüze yazın. Önce gözlerinizi kapatın ve birkaç dakika boyunca nefesinize odaklanın ya da “yumuşak karın” egzersizlerini uygulayın. Daha sonra aklınızda olan her şeyi yazın. Ben buna düşüncelerinizi aktarmak diyorum; böylelikle bu düşünceler sizi gece uyan-dırmayacaktır. Kendinize bir soru sorup sonra da cevabını yazabilirsiniz, me-sela: “Aklımdan ne geçiyor?” ya da “Şu anda kendimi nasıl hissediyorum?” gibi. İnsanların çoğu bunu çok faydalı bulmaktadır. Bu konuda size yardımcı olabilecek çok güzel kitaplar var ve bunlardan benim önerdiklerimi kaynak-lar sayfasında (sayfa 351) bulabilirsiniz.

Aşama 3: Profesyonel Yardım Almak

Geceleri daha iyi uyumanız konusunda size yardımcı olabilecek pek çok pro-fesyonel uzman vardır. Bazı seçenekler şunlardır:

- www.functionalmedicine.org adresinde bir fonksiyonel tıp uzmanı bulabi-lirsiniz.
- Beslenme takviyelerinin kullanımında uzmanlaşmış bir natüropat* veya ki-ropraktöre** başvurup size yol göstermelerini isteyebilirsiniz.
- Menopoz öncesi veya menopoz dönemindeyseniz ve sıcak basmaları sizi uyandırıyor, akupunktur veya homeopatiyi*** deneyebilir, ya da bir fonksi-yonel tıp uzmanına giderek hormonlarınızı dengelemesi konusunda yardım isteyebilirsiniz.

Bu kitabın diğer bölümlerindeki konuları da öğrenmeye ve oradaki öneri-lere de uymaya devam edin çünkü yiyeceklerden kaynaklanan enflamasyon, sindirim problemleri veya çok fazla toksinin varlığı da vücudunuzu sürekli uyarak uyumanızı güçleştiriyor olabilir.

* Hastaları iyileştirmede doğal ilaçları ve tedavileri kullanan uzmanlar

** Boyun, sırt ve bel ağrısını tedavi eden lisanslı uzmanlar

*** Vücudun kendini doğal olarak iyileştirmesine yardım eden bir tedavi sistemi (ç.n.)

Stres Olmadan Yemek

Bölüm 2, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak”ta, sağlıklı bir bağışıklık sistemi için ne yenmesi gerektiğine odaklandım. Bölüm 3, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde size yediğinizde kendinizi nasıl hissettiğinize dair düşüncelerinizi kaydedebileceğiniz akılcı bir yeme egzersizi verdim. Burada sizin öğrendiklerinize beslenme ile ilgili başka bir parça ekleyeceğim: *nasil* yediğiniz en az *ne* yediğiniz kadar önemlidir.

Aşama 1 ve 2: Kendi Başınıza Uygulayabileceğiniz Stressiz Yeme İpuçları

- Her gün kahvaltı, öğle yemeği, ara öğün/atıştırma ve akşam yemeği şeklinde beslenin. Dört saatten fazla süren açlık, stres sisteminizi aktive edecektir. Öğle yemeğiniz ile kahvaltınız arasında dört saatten fazla bir zaman varsa, o zaman aralığına da bir ara öğün ekleyin.
- Hafta sonlarında, bir sonraki hafta için yemeklerinizi planlayın ve alışverişinizi yapın ki, böylece planınıza sadık kalıp aceleye getirmemiş olursunuz.

Eğer çalışıyorsanız, öğle yemeğinizi ve atıştırmalıklarınızı hazırlayıp yanınızda götürün ve bunları bir gece öncesinden hazırlayın.

- Kalorilerinizin çoğunu saat 15:00’ten önce tüketin. Güneşin en parlak olduğu zamanlar, kalorileri en fazla yaktığınız zamanlardır, bu nedenle sabah ve öğlen, metabolizma hızınız tepe noktasındadır. Gün içerisinde almaları gereken kaloriyi tüketmeyen insanlar geceleri kurt gibi acıkırlar ve vücutlarının ihtiyacı olan besinleri almadıkları için, her çeşit yemeğe saldırmaya meyillidirler.

Aşama 3: Yardım Almak

Sizin için en doğru planı belirlemek için bir fonksiyonel tıp uzmanına, diyetisyene ya da yaşam koçuna başvurabileceğiniz aklınızda bulunsun. Bazen en iyi çabalar bile işe yaramayabilir ve böyle bir durumda organize olmanızda size yardımcı olabilecek doğru insanı bulmak ve onun sizin yaşam koçunuz ve amigonuz olması, gerçekten yardımcı olabilir.

Spor

Bu, içeriği çok geniş olan bir başlıktır ve bu kitabın kapsamının dışındadır. Sporla ve onun bağışıklık sisteminden diyabet ve kansere kadar, her şey üze-

rindeki etkisiyle ilgili çok fazla çalışma var, ancak biz bütün bu bilgileri burada tekrarlamayacağız. Spor gerçekten de sağlıklı T hücre ve öldürücü hücrelerin yapımı için çok faydalı bir şeydir ve böbrek üstü bezleriniz üzerinde de olumlu bir etkisi vardır. Spor ayrıca havuzunuzun tahliye borusunu kapatmanıza yardımcı olur; öz bakımın önemli bir kısmını oluşturur ve vücudunuzu hareket ettirmek ve onu aktif tutmaya devam etmek için mutlaka bir plan yapmalısınız. Aşırı derecede yorgunluk şikayeti olan hastalarım için bu konu, genellikle en son odaklandığımız konu oluyor ve biz bu konuya başlamadan önce yorgunluklarının hafiflemesini ve enerjilerinin yükselmeye başlamasını bekliyoruz. Eğer sizin için de kendinizi yorgun hissetmeniz önemli bir problemse, bu maddeyi listenizde son sıraya yazın ve kitaptaki diğer maddelere yoğunlaşın. Ama buraya geri gelmeyi unutmayın!

Harekete geçmeye hazırsanız, işte ipuçlarımız:

Aşama 1: Kendi Başınıza Spor Yapın

Eğer kilonuz fazlaysa ve spora yeni başlıyorsanız, sizinle asıl ilgilenen hekimin spora veya herhangi bir programa başlamanızdan önce olur vermesi çok önemlidir. Eğer bu konuyu hallettiyseniz, hava durumu (ve dizleriniz) izin verirse dışarıda yürüyüşlere başlayabilirsiniz. Ben genellikle haftada iki saat “aerobik” bir spor aktivitesi de öneririm. Aerobik demek, spor yaparken biraz zorlanıyor olmanız demektir. Yani eğer dışarıda yürüyüşe çıktıysanız, tempo-yu biraz artırın; biraz terlemeli ve nefes nefese kalmalısınız. Tabii ki de bu şekilde zorlanmadığınız bir spor yapmak da, sağlıklı ilgili istediğimiz faydaları elde etmemizi sağlar ama siz daha zinde olmak istiyorsanız, temponuzu ya da yürüyüş zamanınızı daha da artırabilirsiniz.

Aşama 2: Alabileceğiniz Spor Aletleri

Yürüyüşlerden daha fazlasına hazır olduğunuzu hissettiğinizde, yapacağınız bir sonraki şey, osteoporozu önlemek için, vücudunuzun üst kısmını çalıştıracacağınız ağırlık egzersizleridir. Ayrıca yürüyüş kalbiniz ve kalça eklemlerinizi için çok faydalı bir sporken, omurgalarınızı başka sporlarla kuvvetlendirmelisiniz. Bir spor salonuna, yoga kursuna veya kuvvet çalıştıran başka gruplara katılabilir ya da videolarla veya internetten canlı gruplarla veya eğitimcilerle çalışabilirsiniz.

Aşama 3: Sporda Destek

Ben hastalarımın birkaç seans için de olsa spor eğitmenlerinden –spor salonunda veya evde olması fark etmez– bire bir ders almalarını öneriyorum. Böyle bir eğitmen size bir egzersiz programı hazırlayabilir ve siz de bu programı daha sonra kendi başınıza uygulamaya devam edebilirsiniz. Spor eğitmenleri ilk değerlendirmeden sonra, sizin sağlık problemlerinizi veya kısıtlamalarınızı da dikkate alarak, size özel bir program hazırlayacaktır. Eğer sağlık sigortanız karşılıyorsa, fizik tedavi uzmanı da evde uygulayabileceğiniz bir program hazırlayabilir.

Yorgun Böbrek Üstü Bezlerinizi Tedavi Etmek: Değerlendirme 4 İçin Tedavi Planı

Bu değerlendirmeden aldığınız puan yüksekse, böbrek üstü bezleriniz yorgun olabilir; eğer puanınız 20'nin üzerindeyse, gerçekten tükenmişler demektir. Bağışıklık sisteminizi tedavi etmek ve otoimmün hastalığınızın etkilerini tersine çevirmek için, adrenal yorgunluğunuzu tedavi etmek zorundasınız.

Aşama 1: Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak: Böbrek Üstü Bezlerinizi Destekleyen Yiyecekler

Genel anlamda, böbrek üstü bezleriniz, kan şekeriniz gün boyunca iyi değerlerde ve dengeli seyrettiğinde en mutlu durumlarındadırlar. Bunun anlamı şiddetli tepe ve dip değerlerin olmamasıdır. Peki bu dengeyi nasıl sağlayacaksınız? Bütün beyaz un ve beyaz şekerleri beslenmenizden çıkarın. Sadece tam tahıllardan oluşan ve lif oranı yüksek ekmekleri ve unlu mamulleri tüketin ve kendinizi günlük bir –en fazla iki– öğünde glutensiz tahıl ile sınırlandırın. (Gluten hakkında Bölüm 3, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde konuşmuştuk.) Şekerli içecekler tüketmeyi bırakın ve çayınıza ve kahvenize şeker eklemeyi kesin.

Bütün öğünlerinizde ve atıştırmalıklarınızda protein olmasına dikkat edin. Ben yemişlerden, tohumlardan, organik GDO'suz soyadan ve baklagillerden; ayrıca da serbest gezen organik tavuk ve otlanarak beslenen sığır etinden gelen proteinleri öneririm. Adrenalin, “ tirozin” adı verilen bir amino asitten yapılır ve bu nedenle bu önemli enerji hormonunun üretimini artırmak için bolca tirozin tüketmelisiniz. Tirozin badem, süt ürünleri, kuru fasulye, lima fasulyesi, bal kabağı ve susamda bulunur.

Süt ürünleri çoğu hastamda bulantı, reflü, gaz, şişkinlik, sinüslerde dolgunluk, geniz akıntısı, akne veya eklem ağrısına neden olduğundan, süt ürünlerini sadece Bölüm 3'te yaptığınız eliminasyon diyetinde bu yiyeceklerle bahsedilen belirtiler gelişmemişse ve de mümkünse organik yoğurt şeklinde tüketebilirsiniz. Ama samimiyetle söylüyorum, hastalarımın yüzde 90'ı hayatlarında süt ürünleri olmadan kendilerini daha iyi hissediyorlar. Başka yiyeceklerin de bolca kalsiyum içerdiğini unutmayın; yani aslında kemiklerinizin sağlıklı olması için süt ürünleri tüketmenize gerek yok.

Her öğününüze avokado, Hindistan cevizi, balık, yemiş ya da tohum gibi sağlıklı yiyecekleri dahil edin. Kortizol ve diğer böbrek üstü bezi hormonları kolesterolden yapılırlar ve bu nedenle kolesterol değerinizin 140'ın altına düşmesine izin vermeniz iyi bir şey değildir. Sağlıklı yağlar tüketmeniz enflamasyonunuzu azaltmanız için de faydalıdır. Tirozin ayrıca avokadoda da bulunur; işte size bunu yemeniz için iyi bir sebep daha.

Tirozin ve sağlıklı yağlara ek olarak böbrek üstü bezlerinizin B vitaminlerine, özellikle de pantotenik asit olarak bilinen B₅'e ve vücuttaki pek çok işlevinin yanında adrenalın üretiminde kritik bir rolü olan B₆'ya ihtiyacı vardır. Yiyecekler dondurulduğunda veya konserve olarak saklandığında, vitamin içeriklerinin ileri derecede azaldığını unutmayın. Yiyeceklerin vitaminlerinden en iyi şekilde faydalanmak için onları ya çok az pişirin ya da çiğ olarak tüketin. B₅ vitamininin en iyi kaynakları cremini ve shiitake mantarları, dana ciğeri, yoğurt, yumurta, karnabahar, salatalık, avokado, kuşkonmaz, brokoli, kereviz, turp otu, domates, tatlı patates, karalahana, pazı ve dolmalık biberdir.

En iyi B₆ vitamini kaynakları ise yazlık ve kışlık kabak, dolmalık biber, turp otu, shiitake ve cremini mantarları, ıspanak, karnabahar, hardal otu, lahana, kuşkonmaz, brokoli, kıvrıcık lahana, karalahana, Brüksel lahanası, taze fasulye, pırasa, domates, sarımsak, ton balığı, morina balığı, pazı, dana ciğeri, hindi ve somundur.

Bir sonraki bölüm, "Stres Bağlantısını Anlamak, Tarifler"de bu besinleri içeren çok lezzetli tarifler bulacaksınız. Bunları denerken bol eğlenceler!

Aşama 2: Adrenal Destek İçin Takviyeler

Böbrek üstü bezleriniz için dört çeşit takviye vardır. Adaptöjenler vücudunuzun fiziksel, kimyasal ve biyolojik stres etkenlerine karşı direncini artıran bitki grubudur. Farklı şartlara uyum sağlamanıza ve vücut işlevlerinizin iyi çalışmasına yardımcı olurlar. Bunları stres hormonlarının ve ayrıca da bağışıklık,

sinir ve kardiyovasküler sistemlerinizin besin dengeleyicileri olarak düşünün. Böbrek üstü bezleriniz için adaptojen olan üç klasik bitki vardır. Bunlar ayrı ayrı takviye olarak da alınabilir ama genellikle böbrek üstü bezi destek formülü olarak karışım şeklinde satılmaktadır. Karışım halinde aldığınızda her birinin dozunun daha düşük olabileceğini unutmayın. Bu ürünlerle ilgili en son bilgileri internet sitemiz www.immuneprogram.com adresinde bulabilirsiniz. Ben genellikle bu karışımın bir dozunun sabah, bir dozunun da öğlen alınarak başlanmasını öneriyorum.

- Eleuthero (Sibirya Ginsengi) ya da Asya ginsengi, köken olarak Rusya ve Asya'dan gelmektedir ve bu bölgelerde geleneksel olarak stresin yüksek olduğu zamanlarda, böbrek üstü bezlerini desteklemek için kullanılmaktadır. Tipik dozu 100-200 mg ginsengdir ve yüzde 4-5 ginsenosit içerecek şekilde standardize edilmiştir.
- Rhodiola (altın kök) böbrek üstü bezlerini desteklemekte kullanılan çok popüler bir bitkidir. Tipik dozu günde 100-200 mg *Rhodiola rosea* özütüdür ve yüzde 2-3 rosavinler ve yüzde 0.8-1.0 salidroside içerecek şekilde standardize edilmiştir.
- Ashwagandha, Hindistan'daki Ayurvedik Tıbbında yüzyıllardır kullanılmaktadır. Tek başına alındığında, ashwagandhanın tipik dozu günde bir kez 500 mg'dır.

B vitaminleri çok önemlidir. Günlük 300-1,000 mg B₅ ve 30-100 mg B₆ alın. Meyan kökü, enflamasyonu olan kişiler –özellikle de artrit veya kas hassasiyeti olanlar– için müthiş bir bitkidir. Ancak profesyonel bir uzmanın takibi olmadığında veya yüksek tansiyonunuz varsa günlük 500 mg'dan fazla meyan kökü kullanmayın. Başlamak için en iyi doz, günlük 50-100 mg'dır.

DHEA da önemlidir ve özellikle lupus veya Sjögren hastalığı gibi otoimmün hastalığı olan kişiler için daha da faydalıdır, ancak profesyonel bir uzmanın gözetimi altında kullanılmalıdır (bkz. Aşama 3). Bu konudan Bölüm 14, “Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün Hastalıklar”da daha ayrıntılı olarak bahsedeceğim.

Aşama 3: Profesyonel Yardım Almak

Eğer ne yapmanız gerektiğinden tam olarak emin değilseniz ya da ağır adrenal yorgunluğunuz varsa ve bunu tek başınıza yapamayacağınızı düşünüp endişeleniyorsanız, bir bütüncül tıp uzmanından yardım alabilirsiniz. www.functionalmedicine.org adresinde fonksiyonel tıp eğitimi almış bir hekim, natüro-

pat, kiropraktör ya da osteopat bulabilirsiniz. Yeni bir sertifikasyon programı da planlanmaktadır ve yakın zamanda daha fazla sertifikalı pratisyen hekim sahada olacaktır. Bunların dışında, Genova Diagnostics, www.gdx.net ya da Metamatrix laboratuvarları, www.metamatrix.com gibi fonksiyonel tıp laboratuvarlarının internet sitelerinde bu hizmetleri rutin olarak kullanan doktorları bulabilirsiniz.

Akupunktur, bitkisel tıp, homeopati ve natüropati konusunda eğitim almış doktorlar (natüropatik doktorlar), adrenal yorgunluğu tedavi edebilirler. Bu yaklaşımı fonksiyonel tıbbın önerileri ile birlikte ya da yaşadığınız bölgede fonksiyonel tıp hizmetine ulaşmanız mümkün değilse, tek başınıza uygulayabilirsiniz.

Başvurduğunuz hekimin şu testleri istediğinden emin olun:

- Adrenal tükürük testi, böbrek üstü bezlerinizin 24 saatlik çalışma şeklini değerlendirilmesine imkan verir. Bu önemlidir çünkü tek bir yüksek veya düşük ölçümle resmin tamamını göremezsiniz.
- DHEA'nın kandan ölçümü. DHEA böbrek üstü bezleri tarafından yapılan önemli bir hormondur. Bu hormonun düzeyleri yaşla birlikte azaldığından, herkes için geçerli tek bir "iyi" değer yoktur. Ancak yaşıınız altmıştan küçük, kan düzeyinizi de 60 mcg/dl'nin altındaysa, bu böbrek üstü bezlerinizin yorulduğunun bir işaretidir. Bu bölümdeki tedavi önerilerini basamak basamak uygulamanız, DHEA düzeylerinizi yavaş yavaş yükseltecektir. Ayrıca bir hekim kontrolünde DHEA takviyesi de alabilirsiniz, çünkü kan düzeylerinizin altı ayda bir ölçülmesi gerekmektedir. Benim kliniğimde başladığımız doz genellikle günde 25 mg'dır.
- Testosteronun kan düzeyleri. Çalıştığım merkezde total testosteron için normal kan düzeyi aralıkları kadınlar için 5-45 ng/dl, erkekler için 200-800 ng/dl'dir. Tecrübelerime göre hem kadınlar hem de erkekler testosteron düzeyleri normal aralığın üst yarısında olduğunda kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Kadınlar böbrek üstü bezlerini onarmak için bir hekim kontrolü altında DHEA alarak testosteron düzeylerini yükseltmeli (bir sonraki bölümde anlatılmıştır) ve günlük beslenmelerine 1-2 yemek kaşığı keten tohumu eklemelidir. Keten tohumu, testosteronu östrojene dönüştüren enzimi bloke eder. Erkekler içinse öncelikle stres yönetimini öğrenmek ve keten tohumu tedavileri ilk basamaktır. Bu kitabı okuyup tüm basamakları uyguladığınız halde testosteron düzeyleriniz yükselmiyorsa, o zaman hekiminize başvurup testosteron krem veya jellerinden kullanabilirsiniz.

Stres Bağlantısını Anlamak

Tarifler

Buraya kadar, çevremizde pek çok stres etkeni olduğunu gördünüz –duygusal ve fiziksel olaylar ya da sinir sisteminizin veya böbrek üstü bezlerinizin yanıt verdiği durumlar. Yiyecekler açısından stres etkenleri çok fazla işlenmiş şeker veya kafein ya da çok az protein içeren yiyeceklerden gelir. Dört saatten uzun süren bir açlık da bir beslenme stresidir. Eğer bir yıldan uzun bir süre bu şekilde yemek yerseniz, kendi kendinize kronik bir stres yaratır ve böbrek üstü bezlerinize ve bağışıklık sisteminize zarar verirsiniz. Ancak yemek yeme düzeninizi *değiştirebilir* ve böbrek üstü bezlerinizi tekrar besleyebilirsiniz,

Yiyecekleri ilaç olarak kullanma olayı şu şekildedir: bolca protein tüketin ve bunun özellikle adrenaline dönüşen tirozinden zengin olmasına dikkat edin. Sağlıklı yağlar tüketin, çünkü kortizol kolesterolden yapılır (evet, birazcık kolesterole *ihtiyacımız* var); B₅ ve B₆'dan zengin yiyecekler yiyin çünkü bu B vitaminleri böbrek üstü bezlerinize yardımcı olur. Açıklık direktörümüz Marti Wolfson, benim için bolca avokado ve bademin olduğu reçeteler hazırladı. Avokado ve badem, tirozin amino asidinden ve omega-3 ve tekli doymamış yağ asitleri gibi iyi yağlardan zengin yiyeceklerdir. Bu bölümdeki tarifler ayrıca yüksek protein içerir ve böylelikle kendinizi daha uzun süre tok hissedersiniz ve yemek yedikten sonraki birkaç saat boyunca bile enerjiniz devam eder. Protein, kan şekeri düzeylerinizi iyi bir aralıkta tutar ve bunun da gün boyu böyle devam etmesini sağlar. Kan şekerinizdeki ani düşüşler ve yükselmeleri önleyerek yorgun veya sinirli hissetmenizi de engeller. Kan şekerinizin gereğinden fazla düşmesi vücudunuz için büyük bir stres nedenidir ve bu nedenle gün içerisinde düzenli aralıklarla protein almanız, bunun düzenlenmesine yardımcı olarak böbrek üstü bezlerinizin yükünü hafifletecektir. Bazı tariflerimiz tavuk eti ve somon balığı içermektedir; ancak vejetaryenler için protein kaynağı olarak baklagiller, soya ve kinoa'nın kullanıldığı çok lezzetli tarifler de verilmiştir.

Tarifler

Fesleğenli Çırpılmış Yumurta

Hafta Sonu Frittatası (İtalyan Omleti)

Baharatlı Siyah Fasulyeli Kinoa Salatası

Zencefilli Çin Lahanası

Limonlu Kivırcık Lahana ve Avokado Salatası

Tarçınlı Patates Püresi

Mantarlı Tempeh “Pirzola”

Akdeniz Usulü Kırmızı Dolmalık Biber Soslu Nohut Köftesi

Puttanesca Soslu Mezgıt/Morina Balığı

Bademli Limon Soslu Hindistan Cevizli Tavuk

Çikolatalı Avokado Pudingi

Menü 1*Kahvaltı*

Fesleğenli Çırpılmış Yumurta

Öğle Yemeği

Akdeniz Usulü Kırmızı Dolmalık Biber Soslu Nohut Köftesi

Akşam Yemeği

Bademli Limon Soslu Hindistan Cevizli Tavuk

Tarçınlı Patates Püresi

Zencefilli Çin Lahanası

Tatlı

Çikolatalı Avokado Pudingi

Menü 2*Kahvaltı*

Hafta Sonu Frittatası (İtalyan Omleti)

Öğle Yemeği

Mantarlı Tempeh “Pirzola”

Baharatlı Siyah Fasulyeli Kinoa Salatası

Akşam Yemeği

Puttanesca Soslu Mezgit/Morina Balığı
Limonlu Kıvırcık Lahana ve Avokado Salatası

Fesleğenli Çırpılmış Yumurta

Yumurta, mükemmel bir protein kaynağıdır. Ayrıca yumurtanın sarısı, sağlıklı yağlara ek olarak esansiyel mineral ve vitaminleri de içerir. Sadece serbest gezen, organik ya da kümes veya kafes dışında yetiştirilmiş tavuk yumurtası tüketmeye dikkat edin çünkü bunlar çok fazla miktarlarda omega-3 yağlar içerir ve böbrek üstü bezlerinizin sağlığını çok iyi desteklerler. Bu tarifte fesleğen, sizin zaten bildiğiniz çırpılmış yumurtanıza hem renk hem de besleyicilik ekler. Fesleğenin yoksa yerine reyhan, roka, lahana veya maydanoz gibi, yıl boyunca o an ulaşabileceğiniz mevsimlik yeşillikleri kullanabilirsiniz. Eğer bu mümkün değilse, buzluga attığınız yeşillikleri de ihtiyacınız olduğunda kullanabilirsiniz.

2 Kişilik Tarif

- 4 adet yumurta
- 2 bardak fesleğen
- ½ bardak hafif kavrulmuş ceviz
- 1 yemek kaşığı beyaz veya sarı miso ezmesi*
- ½ limonun suyu
- 1 diş rendelenmiş sarımsak
- Tuz
- ¼ - ½ bardak natürel sızma zeytinyağı

1. Orta boy bir kasede yumurtaları çırpıp bir kenara koyun.
2. Mutfak robotuna fesleğen, ceviz, miso ezmesi, limon suyu, sarımsak ve bir tutam tuzu ekleyerek robotu çalıştırmaya başlayın. Robot çalışırken, içine yavaş yavaş zeytinyağını ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çalıştırın. Tadına bakın ve gerekirse tuz ve limon suyu ekleyin.
3. Bir yemek kaşığı zeytinyağını tavaya koyun ve tavayı orta ateşteki ocağa alın. Çırpılmış yumurtaları tavaya boşaltın ve pesto sosu karışımından bir kaşık alıp tavaya ekleyin ve bunları sürekli karıştırırken, sosun kalanını kaşık kaşık eklemeye devam edin.
4. Yumurtalar pişince tavayı ocaktan alın.

* Miso sosu, bu tarife Parmesan peyniri gibi bir lezzet verir. Soya yememeniz gerekiyorsa veya tercih etmiyorsanız, bunu tariftan çıkarıp yerine bir tutam daha tuz ekleyebilirsiniz.

Hafta Sonu Frittatası (İtalyan Omleti)

Frittata, omletle kiş arasında bir yerde yer alan bir yiyecektir. Aslında buna fırında pişen omlet de denebilir ve kişte bulunan sağlıksız hamuru da barındırmaz. Frittatalar güzel ve besleyiciliği yüksek bir öğün yapmanın en kolay yollarından birisidir bu nedenle hafta sonlarında kahvaltılarda veya diğer öğünlerde ailenize veya arkadaşlarınıza yapabileceğiniz ideal bir yemektir. Hafta sonu frittatasına yeşillikler koyarak hem renk hem de karaciğerinizi için detoks yüklemesi katmış oluyoruz. Biz bu tarifte pazı yaprağı kullandık ama siz hangi yeşilliği seviyorsanız –mesela ıspanak, brokoli veya lahana gibi– onu kullanabilirsiniz çünkü yeşillikler B vitaminleri, antioksidanlar ve fitobesinler açısından zengindir ve bunların hepsi böbrek üstü bezleriniz için faydalı yiyeceklerdir.

8 Kişilik Tarif

- 5 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı
- 1 adet orta boy ince doğranmış soğan
- 2 bardak dilimlenmiş mantar
- 2 bardak yıkanmış, sapları çıkarılıp yaprakları uzun uzun doğranmış pazı
- 8 yumurta
- 1 bardak Parmesan veya keçi peyniri (tercihe göre)
- ¼ bardak maydanoz
- Tuz
- Taze öğütölmüş karabiber

1. Fırını 400 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın.
2. 30-35 cm çaplı büyük bir tavayı orta-yüksek ateşteki ocağı alın. Tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin.
3. Soğanları tavaya koyun, eşit bir şekilde dağıtın ve kahverengileşene kadar yaklaşık 7 dakika pişirin.
4. Ocağı kısıp orta ateşe getirin ve soğanları karamelize olana kadar karıştırarak yaklaşık 8 dakika daha pişirin.
5. Mantarları ekleyip soğanlarla beraber soteleyin. Mantarların suyunu salana ve pişene kadar 5 dakika daha pişirin.
6. Mantarlar pişmek üzereyken pazıları ekleyin ve hafif yumuşayınca kadar pişirin. Pazılar hala diriyeke karışımı tavadan başka bir kaba aktarın.
7. Tavanızın sapı çıkarılabiliriyorsa onu temizleyip, çıkarılamıyorsa da fırına girebilecek başka bir pişirme kabını tekrar ocağı koyun. Tavaya 3 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin.

8. Büyükçe bir kapta yumurtaları biraz su, yeteri kadar tuz ve karabiber ekleyerek çırpın.
9. Maydanozu, peyniri ve sebzeli karışımı yumurtalara ekleyin.
10. Karışımı tavaya veya pişirme kabına döküp altını iyice kısın. Karıştırmayın. Altı hafif sertleşene kadar ocakta pişirin, sonra sapsız tavanızı veya pişirme kabınızı fırına sürün.
11. Üstü pişene kadar, yaklaşık 10 dakika pişirin.

Baharatlı Siyah Fasulyeli Kinoa Salatası

Bazı yiyecekler birbirlerine çok yakışır. Bunlara örnek kinoa ve fasulye ikilisidir. Birlikte bir protein bombası oluştururlar. Güney Amerika'da insanların yüzyıllardır bu ikisini birlikte tüketmelerine şaşırmamak gerekir. Bu salata kimyon, jalapeno ve misket limonu gibi Latin tatların lezzetlerini birleştirerek güzel bir öğle yemeği salatası veya yemeğin yanına garnitür olabilir.

4-6 Kişilik Tarif

1 bardak kinoa

1 ¾ bardak su

Tuz

1 ½ misket limonunun suyu

1 çay kaşığı kimyon

3 yemek kaşığı zeytinyağı

1 ½ bardak pişmiş siyah fasulye

2 adet ince kıyılmış taze soğan,

½ soyulmuş ve küçük küpler şeklinde doğranmış salatalık

1 adet ince doğranmış dolmalık kırmızı biber

1 küçük, ince kıyılmış jalapeno

2 yemek kaşığı ince kıyılmış kişniş

1. Kinoaı ince bir elekte soğuk suyla yıkayıp süzün. Süzölmüş kinoaı bir tencereye koyup orta-yüksek ateşte suyu tamamen çekip hafif kavrulmuş bir koku gelene kadar 2-3 dakika pişirin. Bu ocak üstü dediğimiz tekniği –bazen kavurmak da diyoruz– bir tohumu ve yemişi haşlamadan önce aromasını daha çabuk bırakması için kullanıyoruz.
2. Suyu ve istediğiniz miktarda tuzu tencereye ekleyin ve kaynamaya bırakın.
3. Kaynamaya başladıktan sonra tencerenin kapağını kapatın, ocağın ateşini kısın ve 15 dakika daha, kinoaalar suyunu çekene kadar pişirmeye devam edin.

4. Kinoaları orta boy bir kaba alıp bir çatal yardımıyla kabartın. Soğumaya bırakın.
5. Misket limonunun suyu, kimyon, zeytinyağı ve tuzu iyice karıştırın.
6. Bu karışımı kinoaların üzerine döküp karıştırın.
7. Siyah fasulye, taze soğan, sarımsak, dolmalık kırmızı biber, salatalık, jalapeno ve kişnişi bu karışıma ekleyip tekrar karıştırın. Damak tadınıza göre ek tuz ve limon suyu ekleyin.

Zencefilli Çin Lahanası

Çin lahanası Uzak Doğu mutfağında sık kullanılan bir yiyecektir ve zencefil, tamari ve susam yağı gibi tadı yoğun olan yiyeceklerle iyi gider. Çin lahanası antioksidanlar, C vitamini ve B₆ vitamini gibi, sağlıklı bir böbrek üstü bezi için gerekli olan maddelerden zengin bir sebzedir. Zencefil sindirim ve enflamasyon açısından vücudumuza yardımcı olur ve bu da bağışıklık sistemimizin sağlığı için iyi bir şeydir.

6 Kişilik Tarif

- 500 gram taze Çin lahanası
- 2 yemek kaşığı susam yağı
- 1 adet ince kıyılmış arpacık soğanı
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş zencefil
- 1 yemek kaşığı mirin (Japon şarabı)
- 1 ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- ½ misket limonunun suyu
- Tuz
- ¼ çay kaşığı kavrulmuş susam yağı

1. Çin lahanasının kökünü çıkarıp atın.
2. Her bir yaprağı boylamasına ikiye bölün.
3. Vok tavayı veya büyük bir sote tenceresini orta-yüksek ateşe alın ve susam yağını ısıtın. Sonra arpacık soğanını ve zencefilli ekleyip yaklaşık 30 saniye soteleyin.
4. Çin lahanasını, mirini ve balzamik sirkeyi ekleyin ve 3 dakika, yapraklar yumuşayıp saplar kıtırlığını kaybetmemiş bir hale gelene kadar soteleyin.
5. Ateşi kapatıp yemeğin üzerine limon suyunu, tuzu ve kavrulmuş susam yağını gezdirin.

Limonlu Kıvırcık Lahana ve Avokado Salatası

Son yıllarda kıvırcık lahana aşçılık dünyasına iyi bir nedenden dolayı giriş yaptı –kıvırcık lahana demirden zengin ve besin değeri en yüksek sebzelerden birisidir. Yüksek miktarla beta-karoten, K vitamini, C vitamini, kalsiyum ve fitobesinler içerir. Lahana böbrek üstü bezleriniz için bolca B₆ vitamini sunar-ken, karaciğeriniz için de fazlasıyla iyi bir antioksidan kaynağıdır ve detoks yolaklarınız için çok iyi bir ek destektir. Bu salatada limon, lahananın yumuşamasına yardımcı olan maddedir. Ve başka bir bonus daha var: lahana salataları müthiş şeylerdir çünkü buzdolabında en az beş gün dayanabilirler ve böylelikle kocaman bir kap dolusu salata hazırlayıp bir hafta boyunca tüketebilirsiniz.

4-6 Kişilik Tarif

1 veya 2 adet limonun suyu (lahananın boyutuna göre değişir)

¼ bardak zeytinyağı

1 çay kaşığı tuz

1 adet kökü ve damarları çıkarılmış, yaprakları doğranmış kıvırcık lahana (bildiğimiz lahana da olabilir)

¼ bardak soyulmuş ve rendelenmiş havuç

1 adet küp küp doğranmış avokado

¼ bardak kuru üzüm (tercihe göre)

¼ bardak kavrulmuş ayçiçek çekirdeği

1. Limon suyu, zeytinyağı ve tuzu karıştırın.
2. Lahana ve havuçları karıştırın ve üzerine bu karışımı döküp en az bir saat bekleyin.
3. Kuru üzüm, avokado ve ayçiçek çekirdeği içlerini ekleyin.
4. Bunu yaptıktan sonra bir gece buzdolabında bekletin

Tarçınlı Patates Püresi

Tatlı patates çok lezzetli ve tatlı ihtiyacını karşılayan, ayrıca da ana yemeklerin yanında sunulan yüksek şekerli ve yüksek karbonhidratlı beyaz patates, mısır ve beyaz pirinç gibi yiyeceklerin yerine kullanılabilecek olan bir besindir. Mükemmel bir beta-karoten ve potasyum kaynağıdır. Doğal tatlılığını belirginleştirmek için, biz tatlı patatesi fırında pişirdik. Bu tarifte sadeyağ, kadifemsi bir kıvam sağlar ve ayrıca bağırsaklar için doğal iyileştirici bir etkisi vardır. Küçük birer zencefil, tarçın ve akçağaç şurubu dokunuşuyla, bu yiyecek ana yemeğin yanında yenilebilecek çok lezzetli bir yemek olacak ve ailecek çok beğenilecektir.

6 Kişilik Tarif

- 1 kilo tatlı patates, soyulup 3 cm'lik küpler halinde doğranmış
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- ¼ çay kaşığı tarçın
- ½ çay kaşığı toz zencefil ya da 1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- Tuz
- Taze öğütülmüş karabiber
- 1 çay kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 yemek kaşığı sadeyağ*
- ½ bardak sebze suyu
- Limon suyu (tercihe göre)

1. Fırını 375 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın.
2. Fırın tepsisine pişirme kağıdını serin.
3. Bir kapta patateslerin üzerine zeytinyağı, tarçın, zencefil, ½ çay kaşığı tuz, ¼ çay kaşığı karabiberi koyup iyice karıştırarak karışımı tepsiye dökün.
4. Tepsiyi fırına koyup 25-30 dakika patatesler yumuşayıp dışı hafif kızarıncaya kadar pişirin.
5. Patatesler fırındayken sebze suyunu ocağa koyup buharı çıkmaya başlayana kadar ısırın.
6. Patatesleri mutfak robotuna boşaltın. Üzerine akçaağaç şurubu, sadeyağ, sebze suyu ve tuz ekleyip pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar robotta karıştırın.
7. Hafif bir parlaklık ve tat eklemek isterseniz, limon suyu ekleyin.

Mantarlı Tempeh "Pirzola"

Bu tarif pirzolanın vejetaryen şeklidir ve sarımsak, şarap ve mantar ile lezzetlendirilmiştir. Tempeh, Endonezya kökenli, fermente bir soya proteindir. Doku olarak ete tofudan daha çok benzer ve fermente bir gıda olduğu için, yoğurt gibi, probiyotik bir yiyecek olarak kabul edilir. Cremini mantarları böbrek üstü bezleriniz için çok faydalı olan pantotenik asitten (vitamin B₅) oldukça zengindir.

* Sadeyağ, sadeleştirilmiş tereyağıdır, yani süttten gelen proteinler uzaklaştırılmış, geriye saf yağ kalmıştır. Süt ürünlerine duyarlılığınız olsa bile sadeyağ kullanabilirsiniz çünkü bu yağ, herhangi bir şekilde süt proteini veya şekeri içermez.

4 Kişilik Tariftir

- 1 paket Tempeh*
- 1 yumurta, çırpılmış
- ¼ bardak glutensiz galeta unu
- ¼ bardak badem unu
- Tuz
- Taze öğütülmüş karabiber
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ bardak sebze suyu
- ¼ bardak şarap
- 1 bardak doğranmış cremeni mantarı
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 yemek kaşığı sadeyağ
- Dilimlenmiş limon,
- 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

1. Orta boy bir tencereye yeterince su koyup, üzerine buhar sepetini yerleştirin. Suyun sepete değmemesine dikkat edin. Tempehi sepete koyup kapağını kapatın ve kaynamaya bırakın. Tempehi buharda 10 dakika pişirin.
2. Tempehi tencereden alıp bir kenarda soğumaya bırakın.
3. Tempeh soğurken, yumurtayı bir kapta çırpın. Başka bir kapta galeta unu, badem unu, tuz ve karabiberi karıştırın ve yayvan bir tabağa boşaltın.
4. Tempehi daha büyük dilimler elde edebilmek için çaprazlamasına 0.5 cm'lik şeritler halinde kesin.
5. Tempehi yumurtaya batırıp sonra da her iki tarafını galetalı karışıma bulayın ve hafifçe sallayarak fazlalığını dökün.
6. Orta boy bir tavayı orta-yüksek derecede ateşe koyup içine zeytinyağını dökün.
7. Yağ kızınca tempehi koyun ve 3-4 dakika kadar her iki tarafı altın sarısı olana kadar pişirin.
8. Tempehler pişince tavayı temizleyip tekrar ocağa koyun. İçine sebze suyunu ve şarabı koyun ve orta-yüksek dereceli ateşte kaynatın.
9. Mantarları, tuzu ve kekiği ekleyin.
10. Yaklaşık 10 dakika ya da sosun suyu azalıp koyulaşınca kadar kaynatın.
11. Sos koyulaşınca, sadeyağı ekleyin.
12. Tuz ve damak tadınıza göre de limon ekleyin.
13. Sosa tempehleri ve maydanozu ekleyip bir dakika daha pişirip ocaktan alın.

* Eğer soya tüketmeniz sakıncalıysa, kemiksiz tavuk göğsü de kullanabilirsiniz. Tavuk göğsünü 0.5 cm kalınlıkta dilimler oluşturacak şekilde dilimleyin. 1. ve 2. basamakları atlayıp, diğer basamaklardan devam edin.

Akdeniz Usulü Dolmalık Kırmızı Biber Soslu Nohut Köftesi

Nohut çok iyi bir protein kaynağı olduğu kadar, yiyeceği enerjiye dönüştüren tiamin ve vitamin B₆ açısından da zengindir. Bu tarif kimyon ve pul biber gibi antienflamatuar baharatlar içeren nohut köfteleri ve ayrıca da sağlıklı bir bağırsıklık sistemi için çok önemli olan çinkodan zengin közlenmiş kırmızı biber ve tahinden yapılmış, ipeksi bir kıvamı olan baharatlı bir sostan oluşur. Nohutları kendiniz pişirirseniz besleyiciliğinden daha fazla kazanımınız olmuş olur, çünkü konserve yiyecekler bazı besinlerini kaybederler.

6 Kişilik Tarif

- 2 ½ bardak haşlanmış nohut
- 4 yemek kaşığı sızma zeytin yağı
- ½ bardak doğranmış soğan
- ½ bardak doğranmış kereviz
- 2 yemek kaşığı glutensiz un
- 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
- 1 yemek kaşığı pul biber
- ¼ çay kaşığı hardal
- Bir tutam karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kimyon
- Dolmalık kırmızı biber sosu (tarifi aşağıdadır)
- ½ bardak soyulmuş kavrulmuş badem (süsleme için)

1. Nohutları metal bıçaklı mutfak robotuna koyup pürüzsüz bir kıvam alınca-ya kadar çalıştırın.
2. Bir tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyun ve orta ateşte ısıtın. Soğanı ve kerevizi ekleyerek yumuşayınca kadar, yaklaşık 5 dakika soteleyin.
3. Nohudu büyükçe bir kaba alın ve sotelediğiniz sebzeleri, unu, maydanozu, pul biberi, hardalı, karabiberi, tuzu ve kimyonu ekleyip karıştırın.
4. Eğer karışım çok kuruyorsa ve malzemeler birbirlerine yapışmıyorsa biraz su ekleyin.
5. Kıvamı tutturduğunuzda karışımı 6 parçaya bölüp yaklaşık 10'ar cm çapında, 3 cm kalınlığında köfteler yapın.
6. Tavaya 2 kaşık zeytinyağı koyup orta-yüksek ateşte ısıtın ve köfteleri, her iki tarafı da altın kahve bir renk alana kadar pişirin (her bir tarafı için yaklaşık 4 dakika).
7. Servis için her bir tabağa ½ bardak Dolmalık Kırmızı Biber Sosu dökün. Köfteleri sıcakken tabağa koyup üzerlerini kavrulmuş bademlerle süsleyin.

Dolmalık Kırmızı Biber Sosu

Yaklaşık 1 bardaklık ölçüdür

2 adet közlenmiş dolmalık kırmızı biber

2 yemek kaşığı tahin (miktar, tahinin daha koyu veya sulu oluşuna göre değişebilir)

Bir tutam tuz

1 diş rendelenmiş sarımsak

1 tutam acı biber

Yarım limonun suyu

1 yemek kaşığı maydanoz

¼ çay kaşığı kimyon

1. Bütün malzemeleri bir kaba koyup kremamsı bir kıvam alana kadar blenderdan geçirin.
2. Eğer tahininiz koyu kıvamlıysa, istediğiniz kıvama ulaşana kadar biraz su veya az zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

Puttanesca Soslu Mezgit/Morina Balığı

Puttanesca sosu, herkesin dar zamanlarda bile yapabileceği çok şık ve lezzetli bir yemektir. Hafif ve omega-3'ten zengin Morina balığını başka bir seviyeye taşır. Biz bunu ekibimle birlikte, bir bahar akşamında yaptığımız toplantının sonunda yedik ve hepimiz çok sevdik. Tam bir öğün olması için bu yemeği Limonlu Kıvırcık Lahana ve Avokado Salatası ile birlikte servis edin.

4 Kişilik Tariftir

500 gram Morina balığı/Mezgit fileto

Tuz

Taze öğütülmüş karabiber

2 yemek natürel sızma zeytinyağı

½ ince doğranmış orta boy soğan

3 diş ince kıyılmış sarımsak

¼ bardak doğranmış Kalamata zeytini

1 yemek kaşığı süzölmüş kapari

1/3 bardak beyaz şarap

400 gram konserve domates, kısmen süzölmüş

1 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz

1. Fırını 375 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın.
2. Balığın her iki yüzüne de tuz ve karabiberi yedirin ve yağlı bir pişirme kağıdına koyun.
3. Tepsiyi fırına sürün ve 10-12 dakika ya da balığın üzerinde kabarcıklar oluşmaya başlayana kadar pişirin. Pişme zamanı filetonun kalınlığına göre değişir. Balık pişince fırından çıkarın ve soğumasına izin vermeyecek şekilde saklayın.
4. Balık pişerken, genişçe bir tavada zeytinyağını orta yüksek derece ateşte kızdırın ve soğanları ekleyerek 3-5 dakika, soğanlar şeffaflaşana kadar pişirin.
5. Tavaya sarımsakları ekleyin ve yumuşayıp kokularını salana kadar pişirmeye devam edin.
6. Zeytinleri ve kapariyi ekleyip, eklenenler ısınıncaya kadar 2 dakika daha pişirin.
7. Şarabı, domatesleri ve maydanozu ekleyin. Ocağın altını açıp karışımı kaynatın. Kaynamaya başlayınca domatesleri bölün, 4-5 dakika daha sos koyulaşıp suyunu çekene kadar kaynatın.
8. Tadına bakıp gerekirse tuz veya baharat ekleyin.
9. Balığı servis tabağına alıp üzerine sosu dökün. Sosun kalanını bir kavanoza koyup saklayabilirsiniz.

Bademli Limon Soslu Hindistan Cevizli Tavuk

Tavuk eti, böbrek üstü bezi için faydalı, çok iyi bir protein kaynağıdır. Tavuğun organik, serbest gezen tavuk eti olması çok önemlidir çünkü tavuk çiftliklerinde yetiştirilen besi tavuklarında bulunan hormonlar ve antibiyotikler, zaten yorgun olan böbrek üstü bezlerinde daha fazla stres yaratabilirler. Bu yumuşak tavuk dilimleri, Hindistan cevizi rendesi ve glutensiz galeta unu ile kaplandığında çıtır çıtır ve çok lezzetli olurlar. Eğer glutensiz galeta unu bulamıyorsanız, glutensiz ekmekten veya krakerlerden kendi galeta ununuzu koaya yapabilirsiniz.

4-6 Kişilik Tarif

½ bardak badem unu

½ bardak Hindistan cevizi rendesi

½ bardak glutensiz galeta unu

½ çay kaşığı tuz

¼ çay kaşığı karabiber

1 yumurta

500 gram tavuk göğsü

Bademli Misket Limon Sosu (tarifi aşağıdadır)

1. Fırını 400 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın.
2. Badem unu, Hindistan cevizi rendesi, galeta unu, tuz ve karabiberi yayvan bir kapta karıştırın.
3. Ayrı bir kapta yumurtayı çırpın.
4. Dilimlenmiş tavuk parçalarını önce yumurtaya, sonra da unlu karışıma batırın. Her tarafını una buladıktan sonra hafifçe silkerek fazlalığı dökün.
5. Tavuk parçalarını, pişirme kağıdı serdiğiniz fırın tepsisine dizin ve fırına sürün. Yaklaşık 20 dakika, tavukların dışı çıtır çıtır olana kadar pişirin. Pişirme süresi tavukların kalınlıklarına göre değişiklik gösterebilir.
6. Bademli Misket Limon Sosu ile servis edin.

Bademli Misket Limon Sosu

Bu lezzetli dip sos, hem adrenalin hem de tiroid hormonu yapımında kullanılan bir amino asit olan tirozinden zengin bir yiyecektir. Benim on altı yaşındaki oğlum bu sosun tadını Bin Ada Sosu'na benzetti ve bu, benim uzun zamandır duyduğum en iyi iltifattı! (Eğer bir ergenle beraber yaşıyorsanız, ne demek istediğimi anlamışsınızdır.) Ayrıca Hindistan cevizli tavuğun kendisine yetmediğini de söyledi.

1 Kaselik Tarif

- ¼ bardak badem ezmesi
- ½ misket limonunun suyu
- ½ yemek kaşığı akçağaç şurubu
- ½ çay kaşığı kavrulmuş susam yağı
- ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- Bir tutam kırmızı pul biber
- 2 yemek kaşığı su

1. Bütün malzemeleri mutfak robotuna koyun ve pürüzsüz kremamsı bir kıvam alana kadar robotu çalıştırın.
2. Badem ezmesinin kıvamına bağlı olarak biraz daha su gerekebilir.

Çikolatalı Avokado Pudingi

Bir reklamda yer alan “Bunun yağ olduğuna inanmıyorum!” sloganını hatırlıyor musunuz? Bu pudingi tadanlar da “Bunun avokadodan yapıldığına inanmıyorum!” diyecek. Avokado, pişirilmeden hazırlanan bu pudinge yumuşak ve kabarık bir doku verecektir; ayrıca hormon dengesi ile metabolizma ve hafıza için çok önemli olan sağlıklı yağları ve tirozin amino asidini de bolca içer-

diğini söylememe artık gerek yok sanırım. Bu etkilerden çok daha güzel olan şey, çok doyurucu olması ve tatlı isteğinizi gidermek için çok fazla miktarlarda yemenize gerek olmamasıdır.

4 Kişilik Tarif

½ orta boy tamamen olgunlaşmış avokado

3 yemek kaşığı kakao tozu

2½ yemek kaşığı bal

Bir tutam tuz

2½ yemek kaşığı Hindistan cevizi ya da badem sütü

½ bardak ahududu

1. Ahududu hariç bütün malzemeleri mutfak robotuna koyup, iyice kabarıp kremamsı bir kıvam alana kadar robotu çalıştırın.
2. En az 1 saat buzlukta bekletip ahududu ile servis edin.

KISIM III

Bağırsaklarınızı İyileştirmek

Ve bir tomurcuğun içinde sımsıkı kalma riskinin, çiçek açabilmek için aldığımız riskten daha çok acı verdiği o gün geldi.

—Anais Nin

Bağırsaklarınızı İyileştirmek

“İçindeki sese güven” tabirini muhtemelen duydunuz ve hatta kullandınız; ya da hayatınızdaki olaylara karşı “içinizden gelen ses”e kulak verdiniz, “içgüdünüz”le hareket ettiniz veya “içinizden geldi”. Bütün bu kalıplar en derinlerinizden gelen içgüdüsel bir his veya sezilerin yerine kullanılır. İşte bu “iç”inizde aynı zamanda mideniz, ince bağırsaklarınız ve kalın bağırsaklarınızın tamamının oluşturduğu sindirim kanalınız da var. Aslında bağırsaklarınız vücudunuzun “iç”inin merkezini oluşturur ve söz konusu sağlığınız olduğunda, “içinizdeki ses” de içgüdülerinizin başrolündedir. Bağırsaklar ve bunların sağlığınız üzerindeki etkisinden bahsetmeden önce, bağışıklık sisteminiz ile olan çok önemli ilişkisine değinmek istiyorum.

BAĞIRSAKLARIN BU KONU İLE NE ALAKASI VAR?

Vücudunuzu her gün, enfeksiyona veya hastalığa neden olabilen viruslar, bakteriler, küf, parazitler ve yiyeceklerdeki yabancı proteinler gibi pek çok maddeye maruz bırakıyorsunuz. Dışarıdan gelen bu yabancılar ya ağzınızdan ya da burnunuzdan içeri girerler. Savunmanın ilk hattını oluşturan bağışıklık sisteminizin kötü maddeleri temizlemek, vücudunuzun beslenmesi ve sağlıklı kalması için ihtiyacı olan besin maddelerinin geçişine izin vermek gibi zorlu görevleri vardır. Ayrıca yabancı maddelerin neden olduğu hasarı ve enflamasyon ya da enfeksiyon şeklinde, vücudunuzda yarattıkları herhangi bir reaksiyonu onarma görevleri de vardır.

Bu önemli görevleri yerine getirmek için bağışıklık sisteminiz iki kısma ayrılmıştır. Her kısmın vücudunuza her gün giren bu istilacılara karşı vücudunuzu korumada ayrı bir rolü vardır. İlki *doğal bağışıklık* sistemidir ve savunma hattının öncü birliklerini oluşturur. Bu hücreler her zaman tetikte ve cevap vermeye hazır haldedir ve bir hazırlık veya ön çalışmaya ihtiyaç duymazlar. Antijen sunan hücreler, bu sistemin ön saflarında çalışan hücrelerdendir ve bu hücreler isimlerini şu özelliklerinden dolayı almışlardır: antijen denilen

şey, bu hücrelerle karşılaştıklarında yabancı olarak kabul edilen bakteri, maya, parazit ya da virus gibi maddelerdir. Daha da basitleştirmek için ben bu kötü bakteri, maya, parazit veya viruslara “istilacı” veya “yabancı” diyorum. Bağırsaklarınızda yerleşmiş olan önemli bir antijen sunan hücre tipi de dendritik hücrelerdir. Dendritik hücreler bağırsak yüzeyinizin hemen altında yaşarlar ve sayıları da oldukça fazladır. Burada pusuda bekleyen bu hücrelerin yüzeyi, anten şeklinde reseptörlerle kaplıdır ve bu reseptörler, yabancı herhangi bir şeyle karşılaştığında onlara dokunup yanıt vermeye hazır bir haldedirler. Dendritik hücrelerin görevi, yabancı olarak gördükleri bir şeye dokunduklarında, bağırsıklık sisteminizin ikinci safında görev alan hücrelere bu mesajı iletmektir. Gördüğünüz gibi bağırsıklık sisteminin en ön safında yer alan hücrelerin görevi, bir maddenin yabancı olup olmadığını belirlemek ve sonra da bağırsıklık sisteminde yer alan diğer hücrelere uyarı gönderip, onları bu maddeye yanıt vermeleri için çağırmaktır.

Bağırsıklık sisteminin arka cephesinde yer alan hücreler, *edinsel (kazanılmış) bağırsıklık* sistemini oluşturur. Bu hücreler, ilk cephedeki hücrelerin uyarı sesine yanıt vermek üzere eğitilmişlerdir. Bağırsaklarınızdaki dendritik hücreler uyarı sesini açar ve T ve B hücrelerinizden oluşan bağırsıklık hücrelerinizi (“lenfositler” olarak da adlandırılmışlardır) aktifleştirirler. Hem T hem de B hücreler bağırsak yüzeyinin biraz daha altında yaşarlar. Dendritik hücreler yabancı maddeye anında yanıt verirken, lenfositlerin harekete geçip yanıt vermesi biraz zaman alır ve bu süre, yabancı maddeye saldırmak için daha fazla öldürücü hücre veya antikor yapımına bağlı olarak birkaç saatten birkaç güne kadar değişir.

Bu süreç sorunsuz işlediğinde, dendritik hücrelerden T hücrelere gönderilen sinyaller ve mesajlar bağırsıklığı dengede tutar. Bağırsıklık sistemi işini bitirdiğinde, düzenleyici T hücreler alarm sistemini kapatır. Şöyle bir örnek verelim, bir bakteri türü olan Salmonella, dün akşam yediğiniz yemekten dolayı bağırsaklara ulaşmış olsun. Eğer her şey olması gerektiği gibi çalışırsa, dendritik hücreleriniz Salmonella’yı bir yabancı olarak algılar ve uyarı sistemini çalıştırarak T hücre ve B hücreleri harekete geçirir; bunlar da bakteriyi saldırarak onu sisteminizden temizler. Ancak düzenleyici T hücreleriniz düğün bir şekilde çalışmazsa, öldürücü hücreleriniz ve/veya antikor üreten hücreleriniz, yüksek devirde takılıp kalırlar ve neyin yabancı olup neyin olmadığı ile ilgili kafaları karışır. İşte bu kafa karışıklığı daha sonra otoimmün hastalığa neden olur. Bu kitaptaki bütün aşamalar, öldürücü hücreleriniz ve antikor üre-

ten hücrelerinizi dengelemeyi amaçlamaktadır ve bunu gerçekleştirebilmemiz için düzenleyici T hücre fonksiyonunuzu düzeltmeye odaklanmalıyız.

Artık sindirim sisteminizin bağışıklık sisteminiz üzerinde ne kadar büyük bir etkiye sahip olduğunu anladınız. **Aslında, bağışıklık sisteminizin yüzde 70'i bağırsaklarınızda yerleşmiştir.** Evet, doğru okudunuz: yüzde 70! Bu oran başta çok şaşırtıcı gelse de, biraz düşününce çok mantıklı olduğunu anlarsınız. Her şeyden önce dış dünyayı vücudunuza ağzınız yoluyla alıyorsunuz ve bunu her gün yapıyorsunuz; bu nedenle savunma hattının en önünde yer alan elemanlar, bağırsaklarınızda olmak *zorunda*. Bağışıklık sisteminizin bu kadar büyük bir kısmı bağırsaklarınızda olunca da, sindirim sisteminizi sağlıklı ve dengeli tutmanız çok önemli hale gelir. İşte bu yüzden biz fonksiyonel tıp uzmanları, kronik bir hastalık söz konusu olduğunda, ilk önce bağırsaklara bakarız. Bağırsaklardaki bağışıklık hücreleri aktif hale geldiğinde pek çok enflamatuvar molekül salar ve bu moleküller de vücutta dolaşarak eklemlerinizde, ellerinizde, damarlarınızda, beyninizde enflamasyona neden olur –ve siz bu organlarda gelişen hastalıkları biliyorsunuz! Bütün kronik hastalıkların temelinde her zaman bir enflamasyon olduğundan, olayın düzeltilmesinde başlanacak yerin bağırsaklar olması şaşırtıcı olmaz.

Bağışıklık sisteminizin, gastrointestinal sistem olarak tanımlanan sindirim sisteminizde yerleşmiş olan kısmına tıbbi terim olarak kısaca GALT (gut-associated lymphoid tissue: bağırsak ilişkili lenfoid doku) denir. GALT, vücudunuzda sürekli yeni bağışıklık hücrelerinin yapıldığı ve olgunlaştığı yerlerden birisidir. GALT'taki T hücre olgunlaşmasında nelerin etkili olduğunu anlamak için pek çok çalışma halen devam etmektedir, çünkü bu hücrelerdeki dengesizlik, bütün otoimmün hastalıkların altında yatan problemdir.¹

BAĞIRSAK BAKTERİLERİNİN ROLÜ

Bağırsaklarınızda yaşayan iyi bakteriler, buradaki T hücrelerin fonksiyonu üzerindeki en önemli etkiye sahiptir. Bağırsaklarda bağışıklık hücrelerine ek olarak farklı türlerde 70 ila 100 trilyon faydalı bakteri yaşamaktadır. “Bakteri” kelimesi negatif bir çağrışım yapsa da, floramız bizim doğal bir parçamızdır ve çoğu vücut fonksiyonumuz için de çok önemlidir. Muhtemelen *Lactobacillus acidophilus* ve bifidobakteriler gibi bazı iyi bakterilerin ismini duymuşsunuzdur çünkü son yıllarda bunların bulunduğu yoğurtlar ve probiyotik takviyeler reklamlarda boy boy gösterilmektedir. Bu yararlı bakteri türleri arasındaki farkları ve bunların önemini anlamak için uzman araştırmacıların yaptığı çalışmalar devam etmektedir. Ama bu kitabın amacına uygun olması için, biz iyi bakterileri bir bütün olarak (farklı türlerine ayırarak değil) tartışacağız ve özellikle bağışıklık sisteminin gelişimi ve dayanıklılığı konularında sağladıkları yararları ayrıntısıyla inceleyeceğiz.

Daha önce de bahsettiğim gibi, günümüzde bir otoimmün hastalık epidemisi vardır. **Bağırsak floranızın dengesizliğinin, problemin büyük bir parçasını oluşturduğu ve hem otoimmüniteye neden olup, hem de hâlihazırda otoimmün bir hastalığınızın olması durumunda da belirtileri kötüleştir- diği düşünülmektedir.**^{2,3,4,5} Bağırsak florası dengesini nasıl kaybeder? Teorilerden birisi hijyen hipotezidir ve –antibiyotikler, antibakteriyel solüsyonlar, temizlik malzemeleri, el dezenfektanları vb. maddelerle– mikroplarla savaşı- maya giderek daha fazla odaklanmamızdan dolayı, çevremizi *gereğinden fazla* temizlediğimizi ileri sürer.⁶ Günümüzde çocukların çoğu bir betonlar orma- nında yaşıyor ve bu yaşam tarzı sadece birkaç kuşak önce kir, ağaçlar, yeşillik- lerle dolu bir çevrede yaşayan çocuklardan inanılmaz derecede farklı. Bunun sonucu olarak çocuklar, eğer bütün bir gün (ve de her gün) dışarıda oynasa- lardı karşılaşmış olacakları bakteri, parazit ve küflere yeteri kadar maruz kal- mazlar. Yaşadığımız bu şehir hayatı ve artık kültürümüze yerleşmiş olan mik- roplardan arınma saplantımız nedeniyle çocuklarımız çok, hatta çok çok temiz bir dünyada yaşamakta ve yeterli miktarlarda mikropla karşılaşamayan ve sa- vaşamayan bağışıklık sistemleri de tam olarak gelişmemektedir. Her şeyden önce bağışıklık hücrelerinize neyin zararlı neyin zararsız olduğunu öğreten şey küçük yaşlarınızda karşılaştığınız mikroplardır. Yaşınız ilerledikçe de bağışık- lık sisteminiz daha önce karşılaştığınız tehlikeli mikropları hatırlar ve onlara karşı reaksiyon gösterir. Mikroplarla karşılaşmanız, ayrıca birçok iyi bakteriyi de size getirir ve bağırsaklarınızda yerleşmiş olan bağışıklık sisteminiz, sayısı

trilyonları bulan bu bakterilerle beraber yaşamayı ve onlara saldırmamayı da öğrenmek zorundadır. İyi ve kötü bakteriler arasındaki farkı öğrenmeye tolerans denir ve bu tolerans, siz çok küçük yaşlardayken vücudunuzda gelişen bir şeydir. Tolerans çok önemli bir olaydır çünkü bu olmadan bağışıklık sisteminizin kafası karışır ve gereğinden fazla reaksiyon göstererek kendi faydalı floranıza ve kendi dokularınıza saldırmaya başlar; işte otoimmün hastalıklarda olan şey tam olarak budur.

Doğduğunuzda vücudunuz sterildir ve cildiniz, akciğerleriniz ve bağırsaklarınızda hiç mikrop yoktur. Annenizin doğum kanalından geçerken, dış dünyadaki mikroplarla karşılaşsınız ve bağırsaklarınız binden fazla bakteri türü ile ahenkli ve faydalı bir ilişki kurmaya başlar. Buradaki nokta, doğumunuzdan sonra, sizinle beraber yaşayacak olan çeşit çeşit bakteriyle karşılaşmanız gerektiğidir. Aslında hijyen hipotezi yakın zamanda “eski dost hipotezi” olarak yeniden adlandırıldı. Buradaki “eski dost” tabiri, yararlı bağırsak bakterileri yerine kullanılmıştır. Bağırsakları tekrar dengeye getirmek için kullanılan en yaygın yaklaşım bitkiler ve probiyotiklerden oluşmaktadır (sağlıklı flora takviyesi de denir) ve biz bir sonraki bölümde, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma Modülü”nde bunu konuşacağız. Ama öncelikle bağırsaklarınızda neler olup bittiğini ve güçlü bir bağışıklık sisteminiz ve dirençli bir sağlığınıza için bağırsaklarınızda yaşayan –veya orada yaşaması gereken– bakterilerin niçin bu kadar hayati bir öneme sahip olduğunu anlayalım.

Vücudunuzda sağlıklı bir bağışıklık sisteminin olması, sindirim kanalınızda yaşayan yararlı bakterilerle iyi bir ilişki içerisinde olmanıza bağlıdır. Toksinler, stres, enfeksiyonlar ve yiyecekler gibi şeylerin de otoimmün hastalıkları tetiklediğine dair çok fazla kanıt olmasına rağmen, son birkaç on yılda otoimmün hastalıklardaki epidemik artış, vücudumuzun *içinde* bir şeylerin değiştiğini düşündürmektedir. Değişen şeylerden birisi iyi bakterilerin dengesidir. Faydalı bakterilerin dengesizliği çocukluğunuzdan beri sürüyor olabilir veya hayatınızın ilerleyen dönemlerinde çok fazla antibiyotik ve antasit kullanımı, aşırı alkol tüketimi ya da çok fazla stres yaşamınıza bağlı olarak gelişmiş olabilir; neden her neyse fark etmez, artık *bugüne* odaklanmalı ve bağırsaklarınızı tekrar dengeli haline getirmeliyiz. İyileşmenin büyük bir kısmı, bu yararlı bakterilere yeterli miktarlarda sahip olmanıza bağlıdır. Ama öncelikle *içinizdeki* bu iyi bakterilerin aslında ne yaptıklarına bakalım.

SAĞLIKLI FLORA VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bağırsaklarımızda yaşayan bakteriler ve onların nasıl büyüdüğü, geliştiği ve bağışıklık sistemimizin düzgün çalışması için nasıl yardım ettiğini inceleyen birçok araştırma vardır. Daha önce de belirttiğim gibi, bağırsak florası erken süt çocukluğunda çok önemli bir role sahiptir ve bağışıklık sisteminizin düzgün bir şekilde gelişmesine ve doğru bir dengede kalmasına yardımcı olur. Yararlı bakterilerin ayrıca bağışıklık sisteminizin kendi dokunuzla yabancı bir madde arasındaki farkı anlamasına da yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bağışıklık hücreleri bu iyi bakterileri öldürmek yerine onlara tolerans geliştirir.

İyi bakteriler bağışıklık sisteminizdeki yer alan savunmanın ilk hattındaki ve gerisindeki hücreler arasındaki ilişkide de anahtar role sahiptir. İyi bakterilerinizdeki değişiklik, vücudunuzdaki yardımcı T hücreler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (“Stres Bağlantısını Anlamak” bölümünde tartışmıştık) ve bağışıklık sisteminin yabancılara karşı verdiği reaksiyonu hızlandırır. Ancak bu hücreler yüksek devirde çalışma modunda takılıp kalabilir ve bağışıklık yanıtınızın hiç durmadan devam etmesine neden olabilirler. Bazen bu yanıt, daha fazla öldürücü hücre yapma modunda takılı kalabilir (daha önceki bölümlerde açıkladığım gibi buna Th1 hakimiyeti denilmektedir). Bazense daha fazla B hücre ve antikör yapımı modunda takılı kalırlar (buna da Th2 hakimiyeti denir). İyi bakteriler bu dengeyi kurmakta yardımcı olurlar ve düzenleyici T hücrelerin daha iyi çalışmasını sağlarlar. İdeal olan, bunların hepsinin dengeli bir şekilde çalışmasıdır ve bizim de istediğimiz budur.

Yararlı bakteriler ayrıca bağırsaklarımızın ana savunma yollarından birisi olan koruyucu antikorların üretimini uyarır. Bu koruyucu antikörlere immünglobulin A denilir ve bunlar bağışıklık sisteminin yabancı maddelerle savaşmak için yaptığı bir bileşiklerdir. (Bu bileşik o kadar önemlidir ki, bağışıklık sisteminizin düzgün bir şekilde çalışıp çalışmadığının anlaşılmasının bir yolu da bu antikorun kanınızda, dışkıınızda ve tükürüğünüzdeki miktarlarına bakmaktır.)

İyi bakteriler, kısa zincirli yağ asidi denilen ve sindirim sisteminizdeki tüm hücreleri besleyen ve güçlendiren ve sağlıklı bir şekilde kalmalarına yardımcı olan bir şey üretirler. Ayrıca bağırsaklarınızın yüzeyinde bir kaplamanın oluşmasına da yardımcı olurlar. Bu kaplama koruyucu bir bariyerdir ve yediğiniz yiyecekleri ve dışarıdaki dünyayı bağırsak boşluğunuzda iç kısmında tutarak vücudunuzun içine kontrolsüz bir şekilde geçmesine izin vermez. Böylesi bir

bariyer oluşturmak, bağırsaklarınızın iç yüzeyinin, hücreler yan yana getirildiğinde bir tenis kortundan daha geniş bir alana sahip olduğu düşünüldüğünde, çok da küçümsenecek bir iş değildir. Bu iyi bakteriler bağışıklık hücrelerinizle doğrudan etkileşime girerek sizi zararlı enfeksiyonlardan korur ve bariyerin işlevini korumasını sağlar ve böylece de istenmeyen yabancı maddeler ve enfeksiyon ajanları kan dolaşımına geçemezler. Bu bariyer bozulduğunda geçirgen bağırsak sendromu dediğimiz, otoimmün hastalıklara neden olabilen bir durum gelişir. (Bölümün ilerleyen kısımlarında ayrıntısıyla bahsedilmiştir.)

Bizler sürekli bir şekilde temizlik ürünlerinden, pestisitlerden ve yediğimiz yemeklerdeki katkı maddelerinden ve soluduğumuz havadan gelen toksinlere maruz kalıyoruz. İyi bakterilerimiz bu toksinleri metabolize etme işlemimize başlamada yardımcı olurlar; yani onların yapılarını değiştirerek daha az zararlı bir şekle dönüştürürler. Ayrıca sindirimi kolaylaştıran enzimler de salgırlar. En az bunun kadar önemli bir etkisi de vücudun buğday, arpa, kılıksız buğday ve Horasan buğdayı gibi tahıllarda bulunan gluteni yıkmasına yardımcı olmasıdır. Bölüm 2, “Yiyeceği İlaç Olarak Kullanmak”ta bahsettiğimiz gibi, gluten çok zararlı bir proteindir ve sıklıkla alerjik reaksiyonlara veya diğer immün yanıtlara neden olur ve otoimmün hastalığı olan insanlarda çok büyük bir problemdir. Glutenin düzgün bir şekilde sindirilip parçalanması, onu yediğinizde bağışıklık sisteminizin reaksiyon verme ihtimalini azaltacaktır. **Bazı kişilerde yararlı bağırsak florasının eksikliğine bağlı olarak gelişen bozulmuş sindirim ve geçirgenliği artmış bağırsağın, glutenle ilgili problemlerin çok daha erken yaşlarda başlamasının nedeni olması çok kuvvetli bir ihtimaldir.** Son olarak iyi bakteriler vücudun B₁₂ ve K vitamini gibi vitaminleri işlemesine yardımcı olarak daha iyi emilip kullanılmalarını sağlar. **Bu konuda bilmeniz gereken en önemli şey, bağırsaklarınızda yeterli miktarda arkadaş canlısı iyi bakterilerinizin olmasının, alerji ve otoimmün hastalık gelişme olasılığınızı azalttığı ve eğer bu floranız bozulmuş ise, onu tekrar dengeli hale getirmenin de bu hastalıkların etkilerini tersine çevirebileceğidir (bu da bu bölümde tartışacağımız başka bir konudur).**

Bağırsaklarınızda yeteri kadar iyi bakteriniz yoksa neler hissedersiniz? Aşağıdaki şikayetleriniz böyle bir duruma bağlı olarak gelişmiş olabilir:

- Kabızlık
- İshal
- Gaz
- Yemekten sonra gelişen şişkinlik
- Karın krampları ve rahatsızlık hissi
- Reflü ve hazımsızlık gibi mide problemleri

Bakteri dengesizliğini gidermek sadece bu problemlerin giderilmesi için değil, bağışıklık sisteminizin iyileşmesi için de çok önemlidir ve biz bunu bir sonraki bölüm "Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma Modülü"nde yapacağız.

KARNİNİZ DENGESİNİ KAYBETMİŞSE

Bağırsaklarınızı iyileştirme konusuna devam etmeden önce, sindirim sisteminizde nelerin ters gidip sizin bağışıklık sisteminize zarar verebileceğine bir bakalım. En yukarıdan, mideden başlayalım.

SİNDİRİM GÜCÜNÜZ

Sindirim sisteminizi bir nehre benzetiyorum. Mide, bu nehrin başlangıç ucunda yerleşmiştir ve iyi bakterilerin dengesi –ve sonuç olarak da bağışıklık sistemi– üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir. Mide, içeriğini bağırsaklara boşaltır; bu içerik oradan kalın bağırsaklara akar ve oradan da vücudunuzun dışına atılır. Nehir akmaya başladığında, mide asit ve pepsin enzimi salgılar ve böylece proteinin sindirimi başlamış olur. Ayrıca pankreasa ve safra kesesine de bazı haberciler gönderir ve enzim ve safra salgılamalarını uyarak sindirim sürecinin devam etmesini sağlar. Yeteri kadar asit ve enzim üretilemezse, yiyecekler düzgün bir şekilde parçalanamaz ve bu nedenle buradan ayrılmayı reddederek midede otururlar. Bu yetersiz sindirim olayı reflü ve mide yanmasına neden olabilir.

ASİDİN ÖNEMİ

Mide yanmasının konusu açılmışken bahsetmem gerekir: midenin önemli bir yönü de asit içermesidir. Lisede kimya dersi görmüşseniz hatırlarsınız; bir maddenin ne kadar asit veya alkali olduğunu belirleyen pH'sıdır. pH değeri 0-14 arasında bir aralıkta yer alan değerlerden oluşur. 7.0'den küçük olan değerler asidik, 7.0'den büyük değerler bazik, 7.0 ise nötrdür. İnsanların çoğu midesindeki asidi azaltmak için antasit ilaçlar kullanmaktadır; ama problem şu ki, mide asidinizin çok asidik bir değer olan 1.5 olması şarttır. Bunun birkaç önemli sebebi var. Birincisi, 1.5 derecede bir pH değeri, midenize giren her virus ve bakteriyi öldürür ve istenmeyen bir enfeksiyonu ve bu nedenle de bağışıklık sisteminiz üzerindeki stresi önler. (Bunu kişisel yiyecek sterilizatörünüz olarak düşünün.) Asidik bir pH ayrıca midenizdeki yiyeceklerin hızla sindirilmesini ve geriye, özefagusa* gitmek (reflü) yerine ilerlemesini sağlar. İyi bakteriler aside karşı toleranslıdır ama kötü bakteriler ve mayalar değildir; böylelikle de asidik bir pH, mideden hemen sonra yerleşmiş olan ince bağırsaklarınızda bakteriyel dengenin iyi bakteriler lehine idamesini sağlar.

Doğru bir pH değeri ayrıca pek çok vitamin ve mineralin sindirimi ve emilimi için de gereklidir. Bazı vitamin eksiklikleri bir dizi sağlık problemine yol açabildiğinden bu çok önemlidir. Mesela B₁₂ vitamininin eksikliği, oksijeni vücudunuzdaki dokulara taşıyan hücreler olan kırmızı kan hücrelerini üretebilme kabiliyetinize zarar verir. Bu duruma anemi (kansızlık) denir ve kendinizi yorgun hissetmenize ve çabuk yorulmanıza neden olur. Kalsiyum ve magnezyum eksiklikleri osteoporoza yol açabilir ve kemiklerinizin zayıflamasına ve kırılma riskinde artışa neden olabilir. Antasitlerin kemik kırıklarındaki artışla ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma vardır ve bunun, alkali pH'nın kalsiyum ve magnezyum gibi minerallerin emiliminde azalmaya yol açmasının bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Bağışıklık sisteminde çok önemli bir rolü olan çinko gibi başka minerallerin de emilimleri bozulur. Midenizdeki asit miktarının azalması, proteinlerin sindirimini önemli derecede etkileyebilir. Vücudumuzda doku yenilenmesi ve hücre yapımında olduğu kadar bağışıklık sistemimiz için önemli olan amino asitlerin kaynağı ise bu proteinlerdir. Sağlıklı bir bağışıklık sisteminizin olması için yeteri kadar amino asidinizin olması, bunun içinse yeterli miktarlarda protein tüketmeniz gerekmektedir. Ama bunun kadar önemli bir şey de, yediğiniz bu proteinleri

* Yemek borusu

bağırsaklarınızın emebileceği şekilde iyi sindirebiliyor olmanızdır ve mide asidi de bu emilimin olabilmesi için sindirim enzimlerine yardımcı olmaktadır. Mideden çıkan yiyecekler, ince bağırsakların yukarı kısmında, duodenum adı verilen bölgeye ulaşır. Bu bölgede pankreasınızdan gelen enzimler ve safra kesenizden gelen safra, yiyeceklerle buluşup ondaki proteinlerin, karbonhidratların ve yağların daha da fazla sindirilmesine yardımcı olur. Bu enzimlerin iyi bir şekilde çalışabilmesi için düşük bir pH'ya ihtiyaçları vardır. Eğer midedeki asidiniz ve sindirim enzimleriniz tam olarak çalışamazlarsa, işlerini bitiremezler ve sindirimi tam olarak yapılmamış yiyecekler yollarına devam ederek ince bağırsaklara geçer. Bu parçaların ait olmadıkları veya olmamaları gereken yere gelmesi, geçirgen bağırsak sendromuna daha da fazla problem ekler (kısaca bahsedeceğim) ve besin hassasiyetleri ve otoimmün reaksiyon gelişmesi riskini artırır. Çalışmalar da antasit ve proton pompası inhibitörü alan kişilerde besin hassasiyeti riskinin arttığını göstermektedir.

Artık insanların midelerine iyi geldiğini düşünerek kullandıkları antasitlerin, iyi gelmediğini ve tam tersine bağırsaklık sisteminize niçin zarar verdiğini biliyorsunuz.⁷ Eğer bunları düzenli olarak tüketiyorsanız, artık bırakmanızı isteyeceğiz. Ama endişelenmeyin, mide yanması ve midenizin doğru pH'da olması arasında seçim yapmak zorunda değilsiniz. Mide yanmasını tedavi edecek başka yollar da var.

Mide yanması olarak bilinen şey, mideyi kaplayan zarın (mukoza denir) aşınıp, midenizde *normalde olması gereken* asit miktarına karşı açık ve hassas hale gelmenizdir. Daha önce de gördüğümüz dibi, bu asidik ortam normaldir; asıl normal olmayan aşınmış olan mide yüzeyinizdir. Midenizdeki bu aşınmaya pek çok şey sebep olabilir ve stres, alkol, *H. pylori* adındaki mide bakterisinin enfeksiyonu, aspirin ve diğer ilaçlar bunlara örnektir. Mide yüzeyinizin kaplaması güçlü, kalın ve sağlıklı olduğunda hissetmeyeceğiniz mide asidini, yüzey aşındığında hissetmeye başlarsınız. Asit sizin için çok önemli olduğundan, cevap asitten kurtulmak değildir. Cevap, yüzeyi tamir etmektir ve biz de bir sonraki bölümde bunu yapacağız.

İlginç bir şekilde mide yanması ve reflüsü olan kişilerin çoğunda aslında çok az mide asidi vardır ve bu duruma hipokloridi denir. Midenizdeki asit, parietal hücreler adı verilen özel hücreler tarafından yapılır. Eğer mide yüzeyiniz sürekli tahrişe maruz kalırsa, bu hücreler de zarar görür ve daha az asit üretmeye başlarlar. Bu mide hücrelerine karşı da antikorlar gelişmiş olabilir ve bu duruma otoimmün gastrit adı verilir ve toplumun yüzde 2'sini etkiler; oto-

immün hastalığı olanlar arasında sıklığı daha da fazladır. Belçika'da Antwerp Üniversitesindeki araştırmacılar, tip 1 diyabet ve otoimmün tiroiditi olan kişilerde otoimmün gastrit ihtimalinin, bu iki otoimmün hastalığı olmayanlara kıyasla beş kat arttığını göstermişlerdir. Düşük mide asidinin sebeplerinden bazıları da *H. pylori* enfeksiyonu, yaşlanma ve kronik strese ilişkili gastrittir.⁸ Sonuçta sebep her ne olursa olsun, düşük mide asidi Addison hastalığı, lupus, miyastenia gravis, çölyak hastalığı, dermatitis herpetiformis, Graves hastalığı, pernisiyöz anemi, romatoid artrit, Sjögren sendromu ve vitiligo gibi pek çok otoimmün hastalıkla ilişkilidir.

Kendi mesleki tecrübelerimden bir örnek vermek istiyorum. Hastam Linda, 40 yaşında Afro-Amerikalı bir kadındı ve Sjögren sendromu tanısı konulduktan dört sene sonra bana başvurmuştu. Sjögren, antikorların tükürük bezlerine ve gözyaşı bezlerine saldırıp zarar verdiği otoimmün bir hastalıktır. Linda klasik bir Sjögren sendromu vakasıydı ve ağız ve göz kuruluğu ve eklem ağrıları vardır. (Hastaların çoğunda bir şekilde bir enflamasyon vardır ve genellikle de artrit ya da kas hassasiyeti şeklindedir.) Linda ayrıca neredeyse “sonsuz bir zamandır”, muhtemelen 20’li yaşlarının ortalarından beri, devam ettiğine inandığı kabızlık ve karın ağrısından şikayet etmekteydi. Bunlara ek olarak hatırladığı kadarıyla beş yıl önce teyzesinin ölümünden beri devam eden dirençli öksürüğü ve reflüsü vardı. Bana gelmeden on iki ay önce endoskopi yapılmış ve mide yüzeyinde kronik tahriş ve enflamasyon saptanmıştı. Doktoru mide yanması ve reflünün tedavisinde kullanılan bir proton pompası inhibitörü (PPI) reçete etmişti. Bu ilacı sürekli kullanmak istemiyordu çünkü kendisinde osteoporoz gelişmesinden ve kemik kırıklarından korkuyordu; daha önce de belirttiğim gibi pek çok çalışma PPI ile ilişkili artmış kırık riskini gösteriyordu. Linda hem ilacı bırakmak, hem de çok fazla rahatsızlık hissi veren öksürüğünden kurtulmak istiyordu –ki öksürüğü geçmemişti ve bu ilaçların bilinen olası yan etkilerinden de biriydi. Sonuç olarak benden sindirim problemlerine yardım etmemi istediği için başvurmuştu.

Linda’da yaptığım ilk şeylerden birisi onu Bölüm 3 “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde anlattığım bir eliminasyon diyetine başlatmak ve gluten, süt ürünleri, soya ve mısırı üç hafta süreyle beslenme programından uzaklaştırmaktı. Dört yıldır birlikte yaşamak zorunda olduğu eklem ağrıları neredeyse anında kayboldu; tabii ki de bu çok tipik bir sonuç olmuştu. (Bu bölümün ilerleyen kısımlarında geçirgen bağırsak sendromundan bahsederken, yediğiniz bazı yiyeceklerin nasıl eklem ağrısına neden olduğunu an-

latacağım.) Ancak bizim daha da derinlere inmemiz gerekiyordu çünkü dışkı tahlilinde mayaların ve kötü bakterilerin oranında artış ve iyi bakterilerde ise eksiklik görülüyordu. (Dışkı tahlilinde, dışkıınızdan bir parça alınarak incelenmek üzere laboratuvara gönderilir.) Linda'nın bağırsaklarını berberin ve kekik gibi bitkilerle ve probiyotikler dediğimiz ve bağırsaklardaki floranın dengelenmesine yardımcı olan canlı bakteri kültürleri ile tedavi ettikten sonra kabızlığı ve karın ağrıları tamamen geçmişti.

Ancak Linda'nın reflüsü devam ediyordu ve Sjögren sendromunun fiziksel belirtileri (ağır ve göz kuruluğu) tamamen geçtiği halde kan tetkiklerinde bu sendromun antikorları hala yüksek düzeylerdeydi. Bu nedenle onun midesine ve sindirim gücüne odaklandım ve beslenmesine iki tane takviye ekledim. Bunlardan birisi sindirim enzimleriydi diğeri ise mide asidinin hap şekli olan betain hidroklorür denilen bir maddeydi. Bu takviyeleri aldıktan iki hafta sonra, Linda'nın beş yıldır muzdarip olduğu reflüsü geçmişti. Midesinin daha asidik olmasını sağlayıp pH'sını 1.5'e yakın tutmak, sindirim enzimlerini aktif hale getirmişti. Linda en sonunda yediği yiyecekleri tam olarak sindirebilmeye başlamıştı. Enzimlerin ve ekstra asitlerin işe yaramasının bana gösterdiği şey, Linda'nın reflüsünün nedeninin kötü bir sindirim olayı, düşük miktarlarda üretilen mide asidi ve strese bağlı olarak mide yüzeyinin kronik tahrişine bağlı olduğuydu. Enzimlerinizi ve mide asidinizi artırmak için takviye almak yerine, elma sikesi ve umeboshi (Japon) eriği gibi, tüketebileceğiniz bazı besin maddelerinin de olduğunu unutmayın. Bu yiyecekler hakkında daha ayrıntılı olarak Bölüm 9, "Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma "Modülü"nde bahsedeceğiz.

İlk randevusundan altı ay sonra, Linda laboratuvar tetkiklerini tekrarladı. Sjögren sendromunun herhangi bir belirtisi yoktu ve antikör düzeyleri normale dönmüştü. Onun için sağlığını (ve de hayatını) değiştiren her şeyin cevabı bağırsaklarındaydı! Aynısı otoimmün hastalığı olan kişilerin çoğunda olduğu gibi, sizin için de geçerli olabilir ve bu nedenle *bağışıklık sisteminizin kurtulmasındaki* en önemli kısımlardan birisi de budur.

DİSBIYOZİS: BAĞIRSAKLARINIZDAKİ İYİ BAKTERİLERİN DENGESİNİN BOZULMASI

Bağırsaklarınızda yaşayan sağlıklı bakterilerin sayısı çok azaldığında, disbiyozis adı verdiğimiz bir durum oluşur. Bazen de zararlı bakteriler, mayalar ve parazitlerin sayısı artabilir ve bu durum disbiyozisi daha da kötüleştirebilir. Daha önce de belirttiğim gibi disbiyozisin şiddetine bağlı olarak bağırsaklarla

ilişkili birçok şikayetiniz ortaya çıkabilir. İnsanların çoğunda kronik konstipasyon, ishal, gaz, şişkinlik, geğirme, abdominal kramplar, yemeklerden sonra bulantı hissi ve bazen de yedikleri ne olursa olsun yemek sonrası kendini kötü hissetme tarzında şikayetler olur. Bağırsak florasındaki belirgin değişiklikler sindirim problemlerinize ek olarak bağırsıklık sisteminizin savunma hattının önünde ve arkasında yer alan hücreler üzerinde de belirgin bir etkiye sahiptir ve bu nedenle floradaki dengesizliğin otoimmün hastalıklarla ilişkili olması şaşırtıcı değildir.

Arizona Üniversitesi Tıp Fakültesindeki araştırmacılar, bu başlık altında yayımlanan çalışmaları topladılar ve analizleri sonucunda disbiyozisin romatoid artritle ve hayvan çalışmalarında da multipl sklerozla ilişkili olduğuna dair kanıtlar buldular. Şimdi artık bu ilişkiyi daha iyi anlamaya başladığımızdan, muhtemelen bu konuyla alakalı araştırmalar önümüzdeki yıllarda sayıca patlayacaktır.

Disbiyozisin beş tipi vardır. Maalesef aynı anda birden fazla disbiyozis çeşidine sahip olabilirsiniz.

Disbiyozisin en hafif şekli *yetersiz iyi bakteri* durumudur. Burada ihtiyacınız olan ve bağırsaklarınız dengeleyecek yararlı bakteriler eksiktir.

Bir başka şekli *ince bağırsaklarda aşırı bakteri çoğalmasıdır* (SIBO: small intestinal bacterial overgrowth) ve kalın bağırsaklarda olması gereken bakterilerin daha yukarılarda, ince bağırsaklarda çoğalması anlamına gelir. SIBO'su olan kişilerde de mide yanması ve reflü gibi belirtiler olabilir.

Üçüncüsü *immünsupresif disbiyozistir*. Bu durumda zararlı bakteri, maya veya parazitlerin salgıladığı toksinler iyi bakterilerin sayısını azaltırken, bağırsak yüzeyinizi zayıflatıp zedeleyerek geçirgen bağırsak sendromuna neden olur. Disbiyozisin bu şekli genellikle insanların vücutlarındaki mayaların çok fazla artmasıyla oluşur ve Linda'da da olan, aynen bu şekliydi. Onun dışkı tahlillerini gördüğümde durumun böyle olduğunu anlamıştım. Dışkı testi faydalı bir tahlil olabilir ama kendinize tanı koymanız için tahlil yapmanıza gerek yok. Kendi kendinizi nasıl değerlendirebileceğinizi bir sonraki bölümde anlatacağım. Bu şekilde disbiyozisi olan kişilerin çoğunun birçok yiyeceğe karşı hassasiyeti vardır, kendilerini yorgun ve şiş hissederler ve genellikle yemeklerden sonra, ve hatta bir sonraki gün bile odaklanma kabiliyetlerinde güçlük olduğunu görürler.

Disbiyozisin dördüncü şekli *enflamatuvar disbiyozistir* ve vücudunuz iyi bakterilerin dengesizliğine karşı abartılmış bir yanıt gösterir. Bu şekilde bir

disbiyozisteki fiziksel belirtiler gaz ve şişkinlik gibi sindirim problemlerine ek olarak kas ve eklem ağrısını da içerir. Bu tip, genellikle otoimmün hastalıklar-da görülür.

Son tip de *parazitler*dir. Burada parazitler sindirim kanalını enfekte edip iyi bakteri topluluğu üzerinde strese neden olurlar. Parazitler genellikle ishal, karın krampları ve şişkinliğe neden olurlar. Ana tamamen sinsi bir şekilde hareket edip gözle görülen hiç bir sindirim sistemi belirtisine neden olmadan, sebepsiz kurdeşen ya da daha önce hiç olmayan yiyecek veya çevresel etkenlere karşı alerji de geliştirebilir. Parazitlerin tanısını koymanın tek yolu dışkı tahlilidir.

Birincisi hariç, disbiyozislerin her şeklinde yapılması gereken ilk şey, kötü bakterilerin, mayaların veya parazitlerin uzaklaştırılmasıdır. Bunların hepsi rutin tıbbi tahlillerle tanısı konulamayan enfeksiyonlar olarak kabul edilebilir. Antibiyotiklerin aşırı kullanımı; antasitler ve proton pompası inhibitörleri gibi mide asidini düşüren ilaçlar; gastrointestinal enfeksiyonlar; gastrointestinal cerrahi işlemler; tam olarak sindirilmemiş yiyeceklerin bağırsaklara çok zarar vermesinden kaynaklanan kronik sindirim problemleri; kronik kabızlık; yararlı bağırsak florasının büyümesi ve sağlıklı kalabilmesi için gerekli olan lifler açısından çok fakir içeriğe sahip standart Amerikan beslenme tarzı ile beslenmek; ve bağışıklık sisteminizin reaksiyon verdiği yiyeceklerden tüketmek disbiyozise neden olabilir. Buna çok güzel bir örnek glutendir çünkü vücudunuzda çok farklı reaksiyonlara yol açar. Glutenin neden olduğu reaksiyonlardan birisi de çölyak hastalığıdır (Bölüm 2’de ayrıntısıyla açıklamıştık). Yararlı bakterilerin sayısının azalmasına neden olan kronik stres de disbiyozise neden olabilir.⁹

Buradaki en önemli husus, bağırsaklarınızın işlevinde çok küçük de olsa bir sekteye neden olan her şeyin –mesela sinüzit için kısa süreli antibiyotik kullanımı– mayalarda aşırı artış veya ince bağırsaklarda bakterilerin aşırı üremesi gibi çok şiddetli ve kronik sonuçlara neden olabileceğidir. Buna benzer şekilde yine çok küçük bir değişiklik –dikkatli bir şekilde düşünülüp planlanmışsa– bazen bu dengeyi tekrar sağlayabilir ve sonuçta da bağırsaklarınızın sağlığını yerine getirebilir. Mesela, sadece günlük probiyotik takviyesi almak, iyi bakterilerinizde önemli değişiklikler yaratabilir ve bunların gerçekleşmesini tetikleyebilir ve sonunda da alerjik reaksiyonunuzu veya sahip olduğunuz diğer belirtileri azaltabilir.

Burada aklınızda kalması gereken konu, disbiyozisin neden olduğu yararlı floradaki azalma ve zararlı floradaki artışın yol açtığı bağışıklık sistemindeki bozulmanın, otoimmün bir hastalığı tetikleyebileceği veya buna zemin hazırlayabileceğidir. Ayrıca disbiyozis, başlı başına bir problem olan ve birazdan ayrıntısıyla tartışacağımız geçirgen bağırsak sendromuna da neden olabilir. Disbiyozisin olup olmadığını anlamak ve bunu tedavi etmek, benim muayenehaneme gelen hastalardaki ve bu kitaptaki en temel konulardan birisidir. Araştırmalar, bağırsaklarda sağlıklı bir floranın tekrar oluşturulmasının bağışıklık fonksiyonlarınızda iyileşme sağladığını göstermektedir ve açıkçası ben de bağırsaklardaki iyi bakterilerin dengesini sağlamanın hemen herkese ne kadar çok yardımcı olduğunu gördükçe de sürekli şaşırmaya devam ediyorum.^{10,11,12}

GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMU NEDİR?

Şu ana kadar geçirgen bağırsak sendromundan birkaç kez bahsettim ve artık bunu daha ayrıntılı bir şekilde anlatmanın zamanı geldi. Normalde bağırsak yüzeyinizi kaplayan hücreler birbirlerine sıkı sıkıya yapışmıştır ve bu şekilde geçilmesi çok zor bir bariyer oluşturmuşlardır. Bu hücre katmanının üzerine ise mukus dediğimiz, bariyerin önemli bir kısmını oluşturan başka bir katman kaplar. Bu hücre-mukustan oluşan bariyerin görevi, bağırsaklarınızla vücudunuzun geri kalanı arasında geçiş yapan her şeyi kontrol etmektir. Bağırsaklarınızda yerleşmiş olan bağışıklık hücreleriniz ile birlikte bu bariyer, bağışıklık sisteminizin yabancı olan herhangi bir şeye nasıl yanıt vereceğini kontrol eder. Bu bariyer zayıfladığında veya zarar gördüğünde, geçirgen bağırsak sendromu dediğimiz bir durum gelişir. Bu durumun neden olduğu problemleri daha iyi anlamanız için bir benzetme yapalım. Bu bariyerin tuğladan örülmüş bir duvar olduğunu ve hücreler arasındaki sıkı bağlantıların da tuğlaların arasındaki “harç” olduğunu düşünelim. Bu harçta dökülmeler olduğunda hücreler arasında çatlaklar meydana gelir ve böylelikle yiyecek parçacıkları ve bakteriler bu çatlaklardan sızarak kan akımına kolaylıkla geçmeye başlar (“geçirgen bağırsak sendromu” adını buradan alır). Maryland Üniversitesi Tıp Fakültesindeki araştırmacılar yakın zamanda zonulin adı verilen ve bu “harcın” bir bileşeni olan bir molekül tanımladılar. Ayrıca zonulinin zarar gördüğü durumlarda, geçirgen bağırsak sendromu geliştiğini gösterdiler.¹³

Geçirgen bağırsak, bağırsaklarınızın iç kısmında olan her şeyin –besin proteinleri, iyi bakteriler, kötü bakteriler, mayalar ve parazitler– bağırsak yü-

zeyinin hemen altında yerleşmiş olan bağışıklık sisteminiz tarafından “görülmesine” neden olur. Eğer bu geçiş kronikleşirse, yani aylarca devam ederse, zaman içinde bağışıklık reaksiyonunuz bozulmaya ve sizde otoimmün hastalık gelişmesi riskinde artışa neden olur. Zonulini tanımlayan araştırmacılar, otoimmün hastalıklara genetik bir duyarlılığı olan insanlarda zonulinin veya “harcın” diğer bileşenlerinin hasar görmesi nedeniyle, otoimmün hastalık gelişmesi riskinin normal bağırsak bariyeri olan kişilerden daha fazla olduğunu da saptamışlardır.

Hücreler arasındaki bu “harç” maya, parazit veya kötü bakterilerin neden olduğu disbiyozis; aşırı stres; alkol; bazı ilaç tedavileri; viral enfeksiyon ya da kemoterapi nedeniyle zarar görebilir. Bu gerçekleştiğinde ise besin hassasiyeti geliştirme ihtimaliniz artar. Besin hassasiyeti sadece çocukluk çağında görülmez; ilerleyen yaşlarınızda da başlayabilir ve bu da çocukluklarında hiç besin alerjisi veya hassasiyeti öyküsü olmayan çoğu insan için çok şaşırtıcı bir şeydir. Bariyerin güçlü olmasını sağlamak, bağışıklık sisteminin sağlıklı tutmanın iyi yoludur ve daha önce belirttiğim gibi, bağışıklık sisteminin sağlıklı olması, ne zaman aktifleşip ne zaman sönmesi gerektiğini bilmesi, kendisine ait olan ve olmayan maddelerin ayırımını yapabilmesi ve sindirim sisteminin yüzeyini kaplayan iyi bakterilere toleransının olması anlamına gelir.

Geçirgen bağırsak sendromuna neden olabilen bazı durumlar şunlardır:

- Antibiyotik kullanımı. Genel olarak bunun anlamı birkaç yıl boyunca birkaç kez antibiyotik kullanılmasıdır, ancak bir seferlik kullanımın da ciddi bir probleme neden olduğu durumlar vardır.
- Akut duygusal veya fiziksel travma. Cerrahi bir operasyon geçirmek veya besin zehirlenmesi gibi.
- Kronik stres.
- Tam olarak iyileşmemiş enfeksiyonlar. Turist ishali veya parazitler.
- Kronik disbiyozis. Kötü bakteriler, hücreler arasındaki “harcı” yıkabilen enzimler üretebilirler.
- Non-steroidal antienflamatuvar ilaçlar (NSAİDler). İbuprofen veya bu şekilde etki eden diğer ilaçlar.
- Toksinler. Mesela Candida mayasından salgılanan toksinler gibi. Bunlar koruyucu bariyerin bir bölgesine bağlanıp onu yıkabilirler. Ayrıca bariyeri oluşturan hücre zarlarında gözeneklerin gelişmesine yol açarlar.
- Alkolizm.

GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDOMUNUZ VARSA NE HİSSEDERSİNİZ?

Geçirgen bağırsak sendromu olan kişilerde genellikle kabızlık veya yemeklerden sonra gelişen gaz veya şişkinlik gibi belirtiler vardır. Bazen de geçirgen bağırsak sendromunuz varken bile sindirimle ilgili *hiçbir belirtiniz olmayabilir*. Bunun yerine yemek yedikten sonra ellerinizde ve ayaklarınızda şişlik, sabahları kaslarınızda gerginlik ve katılık ve belirli yiyecekleri yediğinizde gelişen beyin sisi ve dikkatinizi toplayamama gibi belirtileriniz olabilir. Bunların nedeni sistemik enflamasyon adını verdiğimiz bir durumdur ve bu basitçe bazı yiyecekleri tükettiğinizde vücudunuzda bazı tahriş edici maddelerin dolaşmaya başladığı anlamına gelir. Bazen hangi yiyeceğin suçlu olduğunu bilmek çok zordur çünkü çok fazla yiyeceğe reaksiyon veriyormuşsunuz gibi görünür. Buna benzer öyküleri kötü bir geçirgen bağırsağı olan çok fazla hastamdan duyuyorum. Ayrıca belirtileriniz midenize yakın bir yerde değilse, mesela eklem veya baş ağrısı gibi şikayetlere neden oluyorsa, bunların beslenmenizle alakalı olduğunu düşünemeyebilirsiniz bile.

GEÇİRGEN BAĞIRSAK OTOİMMÜN HASTALIĞA NASIL YOL AÇAR?

Şimdi geçirgen bağırsağın otoimmün bir hastalığa nasıl yol açtığının ayrıntısına biraz daha girelim. Geçirgen bağırsak ve otoimmün hastalıklarla ilgili son araştırmalar, otoimmün hastalığı olan, belirtisi olsun veya olmasın, neredeyse herkesin geçirgen bağırsak sendromuna da sahip olduğunu göstermektedir.^{14,15} Bu belirtilerin olmaması ihtimali, benim bütün hastalarımda ayrıntılı bir dışkı tetkiki yaptırmamın ve floralarının sağlıklı olduğundan emin olma isteğimin nedenidir.

Daha önce de gördüğümüz gibi, bağırsak bariyeriniz zayıfsa veya hasarlandıysa, tam olarak sindirilememiş olan yiyecek parçaları ve bakterilerden ve mayalardan kaynaklanan antijenler vücudunuza sızar, lenf dokunuzla ve bağırsaklarınızdaki bağışıklık hücrelerinizle karşılaşır ve ayrıca kan akınıza da karışırlar. Bağışıklık hücreleriniz bu duruma çok sayıda yardımcı T hücre yaparak yanıt verir. Bunlar da öldürücü hücreler ve antikor üreten hücreleri harekete geçirerek istilacı olarak gördükleri her şeye saldırımlarına neden olur. Problem, vücudunuz çok fazla yardımcı T hücre üretirken, özellikle düzenleyici T hücrelerin görevlerini yerine getirmeyip bu saldırıyı sonlandırma-

madıklarında başlar. Bu gereğinden fazla sayıdaki yardımcı T hücreler şunlara neden olur:

- Öldürücü hücreleri çok fazla uyararak onların istilacılar yerine yanlışlıkla kendi hücrelerine saldırmalarına neden olurlar.
- Enflamatuvar moleküller yapmak üzere uyarılan öldürücü hücreler tüm vücudunuza yayılarak, bağırsaklardan uzak bölgelerinizde de enflamasyon ve ağrıya neden olur.
- B hücre denilen bağışıklık hücrelerine antikorlar üretmelerini söyler. Bu antikorlar yabancı maddelere bağlanarak immün kompleks adı verilen oluşumların gelişmesine neden olur. İmmün kompleksler dolaşımında dolanarak vücutta farklı dokulara çökerler ve irritasyona, enflamasyona ve şişliğe neden olurlar. Geçirgen bağırsak sendromunuz olduğunda yiyecekler bu tarz reaksiyonlar için çok ciddi tetikleyiciler oluşturduğundan, her zaman gluteni, süt ürünlerini, soyayı, mısırı ve yumurtayı beslenmenizden çıkarmanızı öneririm. (Şu ana kadar yumurtayı beslenmenizden çıkarmanızı ve ona olan hassasiyetinizi test etmenizi söylememiştim, ama merak etmeyin, işte geliyor.) Bunu yapmanız belirtilerinizi ciddi bir şekilde düzeltebilir. Eliminasyon diyeti yaparken, geçirgen bağırsağınızın da olma ihtimali yüksek olduğundan, beslenmenizde artık enflamasyonu tetikleyen ve belirtilerinizi kötüleştiren yiyecekler tüketmemeniz nedeniyle şikayetlerinizde anında bir iyileşme hissedersiniz. Geçirgen bağırsağınızı tedavi ettiğinizde, bu yiyecekleri tekrar yiyebileceksiniz; ama bu en az altı ay sonra mümkün olabilecektir. (Bağırsaklarınız nasıl iyileştirebileceğinizi bir sonraki bölümde göstereceğim.)
- B hücrelere istilacılara karşı antikor üretmelerini söylediklerinde bu antikorlar şaşıarak kendi dokunuza saldırabilir. Bu duruma “moleküler mimikri” denir ve viral enfeksiyonların ve gluten gibi yiyeceklerin otoimmün hastalıkları tetikleme yollarından birisinin bu olduğuna inanılır.
- Tek bir yönde çalıştıklarından, bağışıklık yanıtının durmadan devam etmesine neden olurlar.

Bağışıklıkla ilgili problemin veya hastalığınızın etkilerini geriye çevirmeniz ve mümkün olan en sağlıklı bağışıklık sistemine sahip olabilmeniz için, T hücrelerdeki dengesizliğe neyin sebep olduğunu ortaya çıkarmalı ve böylelikle de uyarılmış olan yardımcı T hücreleri durdurup, öldürücü hücreleri veya antikor üreten hücreleri baskılayabilmeliyiz. Bu dengenin sağlanmasına yardımcı olmak için, düzenleyici T hücrelerin daha iyi çalışmasına yardımcı olmak çok önemlidir.

Bağıışıklık sisteminizi tamamen iyileştirmek ve dengelemek için, bağırsak yüzeyinizi iyileştirmeli ve iyi ve sağlam bir bariyerinizin olmasını sağlamalısınız. Yoksa bağıışıklığınızdaki dengesizlik ve yiyeceklere ve diğer antijenlere olan reaksiyonlarınız tam olarak tedavi edilemez ve sürekli tekrarlar. İlk basamak, nedenin tedavi edilmesidir ve genellikle de neden disbiyozis ve bozulmuş sindirimdir.

Artık bağırsaklarınızda neler olup bittiğinin ve –eğer sizde varsa–disbiyozisinizi ve/veya geçirgen bağırsak sendromunuzu tedavi etmenin niçin bu kadar önemli olduğunu biliyorsunuz. Bunu yapabilmek için, bu durumları saptayabileceğiniz öz değerlendirmeler ve bunların sonuçlarına göre düzenlenmiş tedavilerin bulunduğu bir sonraki bölüme geçelim. Sadece şunu düşünün: bağırsaklarınız iyileştirmeye ve kendinizi daha iyi hissetmeye giderek daha fazla yaklaşıyorsunuz.

Bağırsaklarınızı İyileştirmek

Çalışma Modülü

Giriş kısmında da belirttiğim gibi, fonksiyonel tıbbın kurucularından birisi olan Dr. Sidney Baker'ın ünlü bir sözü vardır, “Bir çivinın üzerinde oturuyorsanız, çare acıyı azaltmak değildir. Çözüm çiviı bulup onu ortadan kaldırmaktır.” Bağışıklık sisteminizi dengelerken yapmaya çalıştığımız şey tam olarak budur. Sağlığınızı olumsuz etkileyen çivileri teker teker buluyoruz. Şu ana kadar Bölüm 2, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak”ta yiyecek çivilerinizi ve Bölüm 5, “Stres Bağlantısını Anlamak”ta stres hormonu çivilerinizi bulduk. Şimdi de bağırsaklarındaki çivileri bulup onları çıkarıp atmamız gerek.

Bunları çıkarıp atarken –yani bağırsaklarınızı dengelerken– yapacağımız ilk şey, sizi içeriden rahatsız eden herhangi bir şey olup olmadığını belirlemektir. Vücudunuzun içinde neler olup bittiğini anlamak da fonksiyonel tıbbın dedektiflik işidir. Blum Sağlık Merkezindeki hastalarımın sindirim sistemlerini anlayıp onarmak için benim yaklaşımım, üç aşamadan oluşan restorasyon planıdır. Burada bunun temel ilkelerini açıklayacağım ve siz de öz değerlendirmelerinizi tamamlayacaksınız. Bu değerlendirmelerdeki puanlarınız, sizin için en uygun olan tedavi planını belirlemenizde yardımcı olacaktır.

CAROL'IN HİKAYESİ

Ama önce sizi elli sekiz yaşında bir öğretmen olan hastam Carol'la tanıştırayım. Muayenehaneme gelmeden dört ay önce Carol yorgunluk, kilo alma ve kendisinde şişkinlik hissetme şikayeti ile aile hekimine başvurmuş. Bu belirtilere ek olarak parmaklarında katılık, şişlik ve özellikle sabahları kalktığında daha belirgin olan ağrı şikayeti varmış.

Carol'ın doktoru temel kan tetkiklerini yapmış ve sonrasında ona bilekler, parmaklar, dizler ayaklar ve ayak bilekleri gibi eklemlerde ve çevrelerindeki dokularda enflamasyona neden olan romatoid artrit tanısını koymuştu. Ro-

matoid artrit tipik olarak bağışıklık sistemini “kapatan” steroid tedavisini ya da diğer biyolojik tedavileri gerektirir, ve Carol’ın doktoru da ona tam olarak böyle bir reçete vermişti. Daha da kötüsü, doktoru bu ilaçları muhtemelen ömür boyu kullanmak zorunda kalabileceğini söylemişti. Doktorunun bu sözleri beni şaşırtmadı çünkü bu sözleri hastalarımın çoğundan ve sürekli olarak duyuyorum. Modern tıp bu durumun (diğer pek çok otoimmün hastalıkta olduğu gibi) sadece “baş edilebilir” ama “tedavi edilemez” olduğuna inanmaktadır. Öncesinde hareketli, enerji dolu ve üretken bir kadın olan Carol, artık moral-siz ve negatif bir insan haline gelmiş ve bu hali de canına tak etmişti. Kronik belirtileri hayat kalitesini ciddi derecede etkiliyordu ve 162 cm olan boyu ile, almış olduğu beş kilo, onun kendisini çok bitkin ve depresif hissetmesine neden oluyordu. Ayrıca romatoid artrit tedavisinde kullanılan ilaçların kilo alma, yorgunluk, osteoporoz ve saç dökülmesi ve daha birçoğu gibi ciddi yan etkileri olduğunun farkındaydı. Benim de hastam olan bir iş arkadaşının önerisiyle, Carol beni görmeye gelmişti.

Onu bekleme odasında gördüğümde, Carol oturduğu yerden çok yavaş bir şekilde kalkabilmişti. Yüzünde yorgun, sanki bütün dünyanın yükünü omuzlarında taşıyormuş gibi bir ifade vardı. Hastalarımın çoğu gibi Carol da muayenehaneme, elinde çaresizliğini yansıtan büyük bir dosya ve bir yığın tetkik sonucu ile gelmişti. Ona yardım edebilmem için bana getirdiği kağıtların ve teşhisinin ötesine bakmam gerektiğini biliyordum. Belirtilerine, yaşam tarzına ve öyküsüne daha ayrıntılı bir şekilde bakmalıyım. Karşılıklı uzunca bir konuşmadan sonra ona, sizin de bu bölümde yapacağınız değerlendirme formlarını verdim. Bana söylediği şey şuydu: bu belirtiler o kadar uzun bir süredir hayatının bir parçası olmuştu ki, artık onlarla birlikte yaşamaya alışmıştı. Aslında biz bu değerlendirmeleri yapana kadar bazı belirtilerinin var olduğunun bile farkında değildi ve de bunlar olmadan önceki hayatının nasıl olduğunu hatırlayamıyordu. Şikayetleri aşırı şişkinlik, her yemekten sonra başlayan gaz sancısı, günde üç veya dört kez yumuşak kıvamda dışkı (ishal sınırındaydı) ve hemen her gün olan aşırı halsizlik nöbetleriydi. Gece yarılarında hava açlığı nedeniyle uyanıp dolanıyordu çünkü uyku apnesi denilen kronik bir uyku sorunu vardı ve bunun sonucu olarak da uykusu bölünüyor ve uykusuz kalıyordu. Ayrıca Carol’un yediği yemeklere karşı ciddi reaksiyonları vardı ve çarpıntısı ve hızlı, yüzeysel bir solunumu oluyordu; ama daha önce bir alerji uzmanı, yapılan alerji testi negatif olduğu için, istediği şeyleri yiyebileceğini söylemişti.

Bütün bunlara ek olarak Carol'ın antibiyotik kullanma öyküsü vardı ve bu antibiyotik kullanımı uzun süreli olmuştu.

Carol'ın ilk randevusunda yapmış olduğumuz bu değerlendirme, bağırsaklarında normal florasının dengesizliğinin neden olduğu bir disbiyozis ve geçirgen bağırsak sendromuna sahip olduğunu göstermekteydi. Disbiyozisi nedeniyle onu hemen Aşama 2 tedavi planına başlattım. Bu plana göre kötü bakterileri bağırsaklarından kazıyıp yok etmek için bazı bitkiler, iyi bakterileri desteklemek için probiyotikler ve bağırsak yüzeyini güçlendirmek için de glutamin tozu alacaktı. Bu tedavi talimatları ve üç haftalık bir eliminasyon diyeti önererek Carol'ı evine gönderdim. Bu tam eliminasyon diyetini Bölüm 12, “Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü”nde göreceksiniz. Bu diyetle gluten, süt ürünleri, mısır, soya, yumurta, fıstık, sığır eti, kabuklu deniz ürünleri, kafein ve alkolün tamamı kesilir. Artriti olduğu için gölge sebzelerini (domates, patates, patlıcan ve biberler) de uzaklaştırmasını söyledim çünkü bu sebzeler artrit belirtilerini tetikleyebilirdi. Bu yiyecek listesi, tam bir eliminasyon diyetinde yenilmemesi gereken yiyecekleri oluşturur çünkü bunlar vücutta immün reaksiyonun en sık tetikleyicileridirler. Kandan yapılan tetkiklerin yiyeceklerden kaynaklanabilecek farklı reaksiyonları (sindirim problemleri, artrit ve baş ağrısı gibi) ölçebilme kabiliyetleri sınırlı olduğundan, ben, hastalarımın bazılarında kronik belirtilere neden olabilecek ve/veya otoimmün hastalıkların gelişimine katkıda bulunabilecek yiyeceklerin belirlenmesinde, bu eliminasyon diyetine daha çok güvenmeyi tercih ediyorum. Besin hassasiyetlerinin değerlendirilmesinin en ucuz yolu olmasının dışında, yapılması çok basittir ve kişi bunu tek başına rahatlıkla yapabilir.

Carol dört hafta sonra muayenehaneme tekrar geldi. O herhangi bir şey söylemeden, beden dili onun kendisini daha iyi –çok daha iyi– hissettiğini söylüyordu. Aslını söylemek gerekirse sevinçten havalara uçuyordu. Kıyafetleri iki beden küçülmüştü ve bacaklarındaki ve parmaklarındaki şişlikler ve ağırlar kaybolmuştu. Gece boyu uyanmadan ve hava açlığı çekmeden uyuyordu ve bu nedenle de daha dinlenmiş bir şekilde uyanıyordu. Gazı ve şişkinliği yok olmuştu ve enerji düzeyi tavan yapmıştı. Ve bütün bu pozitif sonuçlar sadece bir başlangıçtı.

İkinci randevusu sırasında Carol ve ben kan tetiklerinin sonuçlarını konuştuk. Ben onda romatoid artrit tanısını koyduracak bir şey görmüyordum. Benim gördüğüm tek şey, anti-nükleer antikor (ANA) test sonuçlarının pozitif olmasıydı. Bu pozitif sonuç, modern tıp doktorlarının lupus, romatoid artrit,

Sjögren sendromu ve skleroderma gibi otoimmün hastalıkları tararken baktıkları ilk şeydir. Ancak ANA'nın pozitif olması, bu belirli hastalıklardan birisine sahip olduğunuzu değil, *sahip olabileceğinizi* ve doğrulamak için daha ileri tetkik istemeniz gerektiğini söyler. Carol'ın ANA'sı pozitif ama eklem ağrıları ve şişliği olsa bile diğer romatoid artrit testleri (romatoid faktör ve anti-CCP) negatif veya normaldi. Önceki doktoru bu sonuçları onun romatoid artritin erken evrelerinde olduğu ve bu diğer testlerin de zamanla pozitifleşeceği şeklinde yorumlamıştı. Bense Carol'a farklı bir şey söyledim: eğer bir şey yapmazsak, önümüzdeki birkaç yıl içerisinde bu testler de *pozitifleşebilir*. Benim hedefim, onunla birlikte çalışarak anti-nükleer antikor düzeylerini normalleştirmek ve böylece de bu sonuçları çok ciddi olabilecek hastalığın gelişmesini önlemektir. Kan tahlilleri ayrıca hafif bir Hashimoto tiroiditi olduğunu gösteriyordu. İyi haber, bağışıklık sisteminin temellerini tedavi etmek bütün otoimmün hastalıkları tedavi eder; böylelikle de planlanmış olduğumuz tedavi, onun guatrına da iyi gelecekti.

Eliminasyon diyetinin bir sonucu olarak Carol'ın en önemli belirtilerinin hepsi on yıldır ilk kez tamamen kaybolmuştu ve kolayca kilo verebilmişti. Çok şaşırmış ve mutlu olmuştu. Ama bu durum benim için bir sürpriz değildi. Aslında vücudunuzdan enflamasyona neden olan yiyecekleri uzaklaştırdığınızda, kilo vermeniz, çok sık karşılaştığım bir durumdur. Bunun nedeni enflamasyon reaksiyonunun yağ metabolizmasına müdahale etmesi ve kilo vermeyi de zorlaştırmasıdır. Bu yiyecekleri ve buna bağlı olarak da enflamasyonu uzaklaştırmak, kilo vermeyi de kolaylaştırır. O gün Carol muayenehanemden eliminasyon diyetine devam etmesi ve üç aylık geçirgen bağırsak tedavi programını bitirmesi planıyla ayrıldı. Bunları yaptıktan sonra bana tekrar kontrole gelecek, nasıl hissettiğini söyleyecek ve tekrarlayacağı tiroid hormonu ve antikor düzeyleri sonuçlarını getirecekti.

İki tedaviyi birden –yiyecek eliminasyon diyeti ve bağırsak tedavi planı– aynı anda başladığımızdan, hangisinin daha önemli bir etkisi olduğunu anlamak zor olacaktı. Bu nedenle, çoğu hastamda ikisini aynı anda başlamam. Ancak yine de tecrübelerim ve almış olduğum eğitim nedeniyle bağışıklık sistemi ile bağırsak sağlığı ve yiyecekler arasında sıkı bir bağlantı olduğunu biliyorum ve bu nedenle her ikisinin de önemli olup tedavi edilmesi gerektiği konusunda emindim.

Benim, herhangi bir otoimmün hastalığı tedavi ederken ilk yıldaki hedefim, hastalığın belirtilerini batı tıbbının önerdiği ilaçlar olmadan iyileştirmek

veya tamamen düzeltmektir. Eğer hastalarım hâlihazırda bu ilaçlardan kullanıyorlar ise, kendilerini yeterince iyi hisseder hale gelmelerini sağlayıp romatologlarından (ya da ilacı reçete eden uzmandan) ilacın dozunu azaltmalarını veya zamanla kesmelerini isteyecek durumda olmalarını amaçlamaktayım. Bu belirtiler oldukça çabuk kaybolabiliyorken (Carol'da 1 ay sürmüştü), laboratuvar sonuçlarının düzelmesi genellikle daha uzun bir zaman alır ve benim beklentim, beraber çalışmaya devam edersek Carol'ın ANA sonuçlarının negatifleşeceği, ama bu sürenin, belirtiler kaybolduktan sonra altı ay ila bir yıllık bir zaman alabileceği yönündeydi. Ve tam olarak da öyle oldu. Üç ay sonra muayenehaneme geldiğinde yaptırdığı tetkiklerde Hashimoto tiroiditi antikor düzeyleri normale dönmüştü. Böylece doğru yolda olduğumuzu anlamıştık ama diğer antikor düzeyi, ANA, hala pozitif.

Bana ilk gelişinin üzerinden 1 yıl geçtikten sonra, Carol 20 kilo vermişti ve gluten, süt ürünleri, soya, mısır ve domatessiz bir beslenme tarzına devam ediyordu çünkü eklemelerinde şişliğe, uyku apnesine, gazına ve şişkinliğine neden olan yiyeceklerin bunlar olduğunu biliyordu. Sadece bir yılda ANA neredeyse normal değerine dönmüştü ve belirtileri tamamıyla kaybolmuştu. Çok enerjik ve mutluydu. Daha da önemlisi özgüveni artmıştı, rahatlamıştı ve yılladır ilk kez kendisini iyi hissettiğini söylüyordu. Altı ay sonra laboratuvar tetkiklerini tekrarladığımızda ise bütün antikorları negatifti.

Carol'ın iyileşme yolculuğunu ve tecrübelerini sizinle paylaştım ve artık sizin de daha sağlıklı bir yaşama doğru bir yolculuğa başlama zamanınız geldi. Aşağıdaki öz değerlendirmeleri uygulayın ve her birini puanlayın. Bunu yaptıktan sonra kendi tedavi planınıza yönlendirilecek ve daha iyi bir bağırsak sağlığına sahip olmaya doğru ilk adımlarınızı atacaksınız. Heyecanlıysanız, kesinlikle doğru yoldasınız! Sağlığınızda ve hayatınızda büyük bir değişim yapmak üzeresiniz.

Öz Değerlendirmeler

Bağırsak sağlığını belirleyen şeyler disbiyozisinizin olup olmadığı, yiyecekleri ne kadar iyi sindirdiğiniz ve geçirgen bağırsağınızın olup olmadığıdır. Bu bölümde bu üç olayı değerlendirmeniz konusunda size yardımcı olacağım ve sonrasında her birisini onarmak için üç aşamalı bir plan önereceğim.

Öz Değerlendirme 1: Disbiyozisiniz Var Mı?

Daha önce de konuştuğumuz gibi, disbiyozis normal floranın dengesinin bozulmasıyla yararlı bakterilerin çok azalması ya da zararlı bakterilerin, mayaların veya parazitlerin aşırı çoğalmasındır. Birazdan yapacağınız öz değerlendirme ile, yararlı bakterileri yerine koymamızın gerekip gerekmediğini değerlendireceğiz.

Cevabınızın “evet” olduğu o sorunun karşısına 1 puan yazın.

Sık sık midenizi “üşütür” müsünüz?	
Kronik ishaliniz var mı?	
Haftada en az bir kez karın krampı, ani bir dışkılama hissi ya da dışkıınızda mukus veya kan olur mu?	
Kronik kabızlığınız var mı?	
Günlerin çoğunda beyin sisi veya bilişsel becerilerinizde azalma olduğunu düşünüyor musunuz?	
Gaz, şişkinlik ve karın ağrınız sık olur mu?	
Karbonhidratlara, özellikle de fasulye ve liflere bir intoleransınızın olduğunu fark ettiniz mi?	
Sıklıkla yorgun ve/veya enerjiniz düşmüş gibi hisseder misiniz?	
Genellikle depresif veya huzursuz musunuz?	
Kronik sinüs dolgunluğunuz var mı?	
Vajen, anüs veya diğer mukoza ile kaplı vücut kısımlarınızda kaşıntı hisseder misiniz?	
Ağzınız sürekli kokar mı?	
Son iki yılda otuz günden fazla antasit kullanımı öykünüz var mı?	
Son bir yıl içerisinde üç defadan fazla antibiyotik kullandınız mı?	
Daha önceki gezilerinizde hiç turist ishali oldunuz mu?	
D vitamini eksikliği tanınız var mı?	
Besin hassasiyetiniz var mı?	
Otoimmün bir hastalık tanınız var mı?	
Artrit veya fibromiyalji tanınız var mı?	
Hiç şiddetli kronik stresiniz oldu mu?	
Reflü, mide yanması, mide fitiği tanınız var mı?	
Toplam puan	

PUANLAMA

- 0 – 7 puan:** Haberler iyi! Puanınızın düşük olması, bağırsaklarınızdaki yararlı mikrobik floranın halen yeterli sayıda; zararlı bakteri, maya veya parazitlerin de ya hiç olmadığı veya düşük miktarlarda olduğu anlamına gelmektedir. Düşük bir puan almanız, garanti edemese de, disbiyozisinizin olmadığını veya çok hafif olduğunu gösterir.
- 8 – 14 puan:** Puanınız bana hafif – orta disbiyozisinizin olduğunu söylemektedir. Bunun anlamı zararlı bakteriler, maya veya parazitlerde aşırı bir artışın sizde bazı belirtilere neden olduğudur. İyileşebilmeniz için bağırsak floranızın düzeltilmesi gerekmektedir.
- 15 – 20 puan:** Puanınız bana, sizde şiddetli disbiyozisin olduğunu söylemektedir. Bağırsak floranızın sizde çok büyük problemlere neden olması beni endişelendirmektedir ve zararlı bakteriler, mayalar ve parazitlerdeki artış çok büyük boyutlardadır. Bağırsak floranızı dengelemek ve düzeltmek için çok çalışmalıyız.

Öz Değerlendirme 2: Sindirimle İlgili Problemler Yaşıyor Musunuz?

Bildiğiniz gibi, sağlıklı bir sindirimin üç kısmı vardır: pankreas enzimleri, safra asitleri ve ayrıca da mide asidi. Bu öz değerlendirmede, bu üç kısmı değerlendireceğiz. Yediklerimizi mutlaka tam olarak sindirmeliyiz çünkü bunu yapamazsak, kısmen sindirilememiş yiyeceklerden kaynaklanan istenilmeyen parçacıklar, geçirgen bağırsaktan geçerek kan akımına karışabilir. Sindirim gücümüzün azalması reflü, gaz ve şişkinliğe ek olarak, besinlerin tam olarak emilememesine de neden olur.

Pankreas Enzimleri İçin Test

Pankreas enzimleri pankreas tarafından sindirime yardımcı olması için üretilir. Bu enzimler, yediğimiz yiyecekler mideden bağırsaklara geçer geçmez bağırsak boşluğuna bırakılır ve yağları (lipaz), karbonhidratları (amilaz) ve proteinleri (proteaz) yıkarlar. Eğer pankreasınız yeteri kadar enzim salgılamıyorsa, aşağıdaki belirtileri yaşıyor olabilirsiniz.

Cevabınız “evet” ise, o sorunun karşısına 1 puan yazın.

Yemek yedikten iki ila dört saat sonra bile hala sindirememe veya dolgunluk hissiniz oluyor mu?	
Yemek yedikten iki ila dört saat sonra bile midede gerginlik, şişkinlik ve geğirme devam ediyor mu?	
Dışkıınızda sindirilmemiş yiyecek parçaları görüyor musunuz?	
Kronik kabızlığınız var mı?	
Hiç B ₁₂ vitamini eksikliğiniz olduğu söylendi mi? (genellikle kansızlığın nedeni araştırılırken bulunur)	
Eklemlerinizde şişlik oluyor mu?	
Cildiniz kolay morarır mı? (K vitamini eksikliğinin belirtisi olabilir)	
Glukoz intoleransınızın olduğu söylendi mi?	
Hiç açık renkli, çok kötü kokulu ve hacimli dışkılamanız oluyor mu?	
Toplam puan	

PUANLAMA

0 – 3 puan: Tedavinizde enzim desteğine ihtiyacınız yok.

4 ve daha yüksek puan: Tedavinize enzim eklememiz gerekiyor.

Safra Asitleri İçin Test

Karaciğeriniz safra üretir ve bu safra, safra kesesinde saklanır. Eğer yağ yer-
seniz, midenize ulaşan yağlar, midenizin safra kesenize mesaj göndermesine
neden olur ve safra kesesi de kasılıp içindekileri sıkıştırarak safranın yediğiniz
yağla aynı anda midenizin içeriğini boşalttığı bağırsaklarınızın üst kısmında
duodenum denilen yere geçmesini sağlar. Safra, yağların parçalanarak sindi-
rilmesine ve vücut tarafından emilebilmesine yardımcı olur. Safranın yetersiz
olması yağların ve yağda çözünen vitaminlerin emilimini engeller.

“Evet” cevabı verdiğiniz her soru için kendinize 1 puan verin.

Safra keseniz ameliyatla alındı mı?	
Yapılan tetkiklerinizde A, E veya K vitaminlerinizin düşük olduğu hiç söylendi mi?	
Kronik ishaliniz var mı?	
Toplam puan	

PUANLAMA

- 0 ya da 1 puan:** Safra akışınız muhtemelen yeterlidir, bu nedenle takviye ihtiyacınız yok.
- 2 ve daha yüksek puan:** Vücudunuzun daha fazla safra üretebilmesi için takviye ihtiyacınız var.

Mide Asidi İçin Test

Cevabı “evet” olan her soruda kendinize 1 puan verin.

Yemek yedikten hemen sonra geğirme ve şişkinliğiniz olur mu?	
Yemek yedikten sonra midenizde doluluk hissi veya bulantınız oluyor mu?	
Makatınızın etrafında kaşıntınız oluyor mu?	
Tırnaklarınızda incelme, soyulma veya çabuk kırılma şikayetiniz var mı?	
(Ergenlik çağını geçtiğiniz halde) Akneniz var mı?	
Dışkıınızda sindirilmemiş yiyecek parçacıkları görüyor musunuz?	
Yüzünüzde belirginleşmiş kılcıl damarlarınız var mı veya gül hastalığı (rosacea) tanısı konuldu mu?	
Demir eksikliğiniz var mı?	
Candida mayası veya parazit gibi kronik bağırsak enfeksiyonunuz var mı?	
Çoklu besin alerjisi öykünüz var mı?	
Gaz ve şişkinliğiniz var mı?	
Size hiç reflü veya gastroözefageal reflü (GÖR) hastalığı tanısı konuldu mu?	
Hiç proton pompası inhibitörü, asit blokör ya da antasit kullandınız mı?	
Toplam Puan	

PUANLAMA

- 0 – 4 puan:** Tedavi planınızda asit desteğine ihtiyacınız yok.
- 5 ve daha yüksek puan:** Mide asidiniz düşük. Gastroözefageal reflü (GÖR) hastalığınız varsa ya aklorhidriniz (mide asidinin yeterli olmaması durumu) vardır ve sindirim enzimleriniz de düşüktür ya da bağırsaklarınızın daha aşağı kısımlarını

da etkileyen disbiyozisiniz vardır. Bu problemler midenizin çalışmasını bozar ve yiyeceklerin midenizden çıkışını engelleyerek boğazınıza doğru geri kaçmasına neden olur (bu duruma reflü denir). Eğer 5 veya daha yüksek bir puanınız varsa, aklorhidrinizi tedavi etmeli ve nehrin doğru yöne doğru akışını sağlamalıyız.

Neredeyse bitirmek üzeresiniz! Son bir öz değerlendirme kaldı. Son olarak geçirgen bağırsağınızı değerlendirip, daha sonra bağırsaklarınızı iyileştirme programının bir parçası olarak pankreas enzimlerini, safra asitlerini ve/veya mide asitlerini nasıl yerine koyacağınızı göstereceğim.

Öz Değerlendirme 3: Geçirgen Bağırsağınız Var Mı?

Daha önce belirttiğim gibi, geçirgen bağırsak sendromu, bağırsak duvarının bariyer görevini tam olarak yerine getirememesi ve tam olarak sindirilememiş yiyecek parçacıklarının kan akımına karışarak tüm vücutta immün ve enflamatuvar reaksiyonlara neden olmasıdır.

Cevabına “evet” dediğiniz her soru için, sorunun karşısına 1 puan yazın.

Bölüm 3'teki eliminasyon diyetinde, birden fazla yiyeceğe karşı hassasiyetiniz olduğunu belirlediniz mi?	
Bölüm 6'daki stres ölçeğinde puanınız 10'dan fazla mıydı?	
Yukarıdaki disbiyozis değerlendirmesinde, sonuç disbiyozisinizin olduğu şeklinde miydi?	
Otoimmün hastalık tanınız var mı?	
Toplam puan	

PUANLAMA

0 – 1 puan:

Geçirgen bağırsak sendromunuzun olması ihtimali düşük çünkü bu duruma neden olan stres ve disbiyozis gibi durumlardan herhangi birisine sahip değilsiniz. Ayrıca bu sendromun yol açtığı besin hassasiyetleri ve otoimmün hastalıklar gibi belirtileriniz de yok.

2 ve daha yüksek puan: Geçirgen bağırsak sendromuna sahip olma ihtimaliniz yüksek. Bunun anlamı, bağırsak bariyerinizin iyi çalışmadığı ve bağışıklık sisteminizin düzeltilmesi için bu bariyerin onarılması gerektirir.

Bağırsaklarınızı İyileştirmek Tedavi Programı

Artık sizin kişisel tedavi programınızı oluşturma zamanınız geldi. Ama önce, bunu nasıl yapacağınızı anlatayım. Tedavi programı da, aynı öz değerlendirmeler gibi, üç bölüme ayrılmıştır: disbiyozisin tedavisi, sindirimin iyileştirilmesi için tedavi ve geçirgen bağırsak sendromunun tedavisi. Bu belirtilerin hepsi için tedaviye ihtiyacınızın olmayabileceğini unutmayın; tedaviyi, değerlendirmelerde aldığınız puanlara göre düzenleyin.

Bu programların her biri, üç aşamaya ayrılmıştır ve daha önce olduğu gibi, bu programda da öz değerlendirmelerden aldığınız puanlar, hangi aşamayı uygulamanız gerektiğini belirleyecektir. Her bir aşama için genel tanımlamalar şu şekildedir:

Aşama 1: Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak

Burada, belirtileriniz varsa onları tedavi etmek için belirli bazı beslenme değişiklikleri yapıp bağışıklığınızı ve sindiriminizin sağlığını iyileştiriyoruz. Herkes bu aşamadan başlamalıdır. Eğer hiçbir sindirim probleminiz yoksa ve bütün değerlendirme testleriniz normalse de, yine de bu programı takip etmeli ve yediklerinizin sizin için doğru besinler olduğunu doğrulamalısınız. İyi haber, bazılarınız için bağırsaklarınızın sağlıklı olmasını garanti etmek için tek ihtiyacınız olanın bu tedavi olmasıdır. Ancak, öz değerlendirmelerden herhangi birinden pozitif bir sonuç aldıysanız, Aşama 2'yi tedavi planınıza ekleyin.

Aşama 2: Beslenme Takviyeleri

Burada, Aşama 1’de yaptığınız beslenme değişikliklerine ek olarak bazı takviyeler ve bitkiler de almalısınız. Çoğunuz için bu, işin püf noktasını oluşturmaktadır. Ancak üç ay boyunca Aşama 1 ve Aşama 2’yi tamamladığınız halde sindirim problemleriniz devam ediyorsa, Aşama 3’e geçin. Ekler kısmındaki Takviyeler ve Bitkiler Rehberi’nde, marka isimleri listesini bulabilirsiniz.

Aşama 3: Laboratuvar İncelemeleri ve Fonksiyonel Tıp Değerlendirmesi

Bağırsaklarınızdaki çivinin değerlendirilmesi ve ihtiyacınız olan tedaviyi alabilmeniz için daha ayrıntılı bir şekilde tahlillere gereksiniminiz vardır. Burada bu değerlendirmeler için size gerekli olan kaynakları vereceğim.

DISBİYOZİSİN TEDAVİSİ

Öz değerlendirme 1: Disbiyozisiniz Var Mı? (sayfa 214) kısmındaki puanınıza göre:

0 - 7 puan:

Haberler iyi. Disbiyozis tedavi programına ihtiyacınız yok. Ancak sindiriminizin sağlıklı bir şekilde kalmasını sağlamak ve bağışıklık sisteminizi desteklemek için günlük probiyotik almalı ve sindirim sisteminizdeki iyi bakterileri desteklemek için Aşama 1 disbiyozis diyetine uymalısınız. Probiyotikler için aşağıdaki önerilere bakınız.

8 – 14 puan:

Hafif – orta derecede disbiyozisiniz var. Bu durumu düzeltmek için Aşama 1 için belirtilen önerilere uymalı ve 2 hafta da Aşama 2’deki takviye programına devam etmelisiniz.

15 – 20 puan:

Şiddetli disbiyozisiniz var. Bu durumu düzeltmek için Aşama 1 için verilen önerilere uymalı ve Aşama 2’deki takviye programına 4 hafta boyunca devam etmelisiniz.

Aşama 1: Sağlıklı Bağırsak Florasını Yiyeceklerle Yeniden Canlandırmak ve İdame Ettirmek

Bu bölümde sindirimi destekleyen, florayı canlandıran ve bağırsağı iyileştiren yiyeceklere odaklanacağız.

İlk önce, **beslenmenizden bütün beyaz şekeri ve beyaz unu çıkarmalısınız**. Buna beyaz ekmek, kurabiyeler, kekler, dondurma, şekerlemeler, kola, cips, çubuk krakerler ve bisküviler dahildir. Mayalar ve zararlı bakterilerin çoğu şekeri sever çünkü onların büyümelerine ve şekeri fermente edip gaz ve toksin oluşturmalarına neden olur. Bağırsaklarda yaşayan bu mahallenin kötü çocuklarının yiyeceklerini kesmek birinci adımdır. Bazı kişiler şeker yemeyi bıraktıkları ilk dönemlerde sinirlilik, hafif bir baş ağrısı ve yorgunluk hissederler. Aslında bu hemen hemen bir detoks reaksiyonu sayılır ve bunun daha ayrıntılı anlatımını kitabın Kısım IV, “Karaciğerinizi Desteklemek” bölümünde göreceksiniz. Ama bu belirtiler genellikle iki veya üç günden fazla sürmez.

Sadece tam tahıllardan yapılmış ekmek veya krakerler tüketin. Yediklerinizin ambalajında yer alan içindekiler kısmında “tam” ibaresinin olup olmadığına bakın ve aldığınız ekmeğin veya krakerin öğün başına en az 3 gram lif içerdiğinden emin olun. Eğer bu kitabı okuma nedeniniz otoimmün bir hastalığınızın olmasıysa, bu tam tahılların glutensiz olmasına da dikkat edin. **Öz değerlendirme sonucuna göre sizde disbiyozis olsa da olmasa da bu programı uygulamalısınız, çünkü bu öneriler bağırsağınızda sağlıklı bir floranın olmasını destekler. Ayrıca sağlıklı bir kiloya ulaşp bu kiloda kalmanızı sağlar ve diyabet ve kalp hastalığı gelişmesini önler.**

Eğer disbiyozisiniz varsa, tedavi planınızın bir parçası olarak günde iki kez bir yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı (mümkünse organik ve ham) için. Hindistan cevizi yağı virusların ve mayaların çoğalmasını engelleyen laurik asit ve kaprik asit içerir. Ayrıca tedaviniz bittiğinde de bağırsak sağlığınızın idamesini sağlamada çok yararlı bir yağdır. Hindistan cevizi yağını sıcak tahıllar üzerine koyarak veya sebzeleri pişirmede veya “kavurmada” kullanabilirsiniz. Başka bir fikir de glutensiz granolanızda ve smoothielerde Hindistan cevizi sütü kullanmak, granolanızda rendelenmiş Hindistan cevizi parçacıklarını tercih etmektir. Benim favorim, Hindistan cevizi sütünden yapılan kefir veya yoğurttur. Her ne kadar Hindistan cevizi yüksek kalori içermesiyle meşhursa da, vücut bu yağ çok hızlı bir şekilde metabolize eder, yani dengeli bir beslenmede (bir porisyon Hindistan cevizi sütü veya bir-iki yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı tüketmeniz anlamına gelir), sizde kilo artışına sebep olmayacaktır. Hin-

distan cevizi ayrıca orta zincirli trigliseritler içerir ve bunlar da bağırsağınızda yerleşmiş bağıışıklık sisteminiz için yararlıdır.

İyi huylu bakterilerin bağırsağınıza tekrar yerleşmesini sağlamalısınız. Bunu yapmak, disbiyozis puanınız ne olursa olsun fark etmez, *herkes* için önemlidir. Bu beslenme değışikliğı, yararlı bakterilerinizin üremesini ve yaşamasını destekleyecektir ve daha önce tartıştığımız gibi, bağıışıklığında herhangi bir dengesizliğı olan kişiler için bu çok önemlidir. İlk olarak **beslenmenize prebiyotikleri eklemelisiniz**. Prebiyotikler, sindirilemeyen bitki parçacıklarıdır ve bağırsaklarda fermente edilerek yararlı bakterilerin büyümesine yardımcı olan maddelere dönüşürler. Güzel prebiyotiklere örnek olarak bakliyat, sebzelerin çoğı ve düşük şekerli yaban mersini, ahududu, böğürtlen, elma ve armudu örnek verebiliriz.

Vücudunuzu dengede tutacak ve kolesterolü ve kötü toksinleri vücudunuzdan uzaklaştıracak şekilde yeterli miktarlarda lif tüketmeye önem verin. **Hedefiniz günlük en az 30 gram lif yemek olsun**. İyi bakterileriniz lifi *sever*. Muhteşem diğeri iki prebiyotikse soğan, sarımsak, pırasa, çavdar, hindiba, yaban mersini ve muzda bulunan fruktooligosakkaritler (FOS); ve hindiba ve enginar da bulunan inülin adı verilen bitkisel bir maddedir.

Bir sonraki aşamada probiyotik denilen canlı bakterileri yemek şeklinde veya takviye olarak almak zorundasınız. Her bir probiyotik üründe yer alan bakteriler, insan bağırsağı için faydalı olduğı bilinen bakterilerden seçilerek oluşturulur. Günümüzde probiyotikli bir çok gıda maddesini marketlerde bulmak mümkündür. “Probiyotikli” kelimesinin anlamı, bu yiyeceğın özel olarak büyütölmüş bakteriler içeriyor olmasıdır. Lahana turşusu, kombu çayı, yoğurt ve kefir gibi yiyecekleri beslenmenize dahil etmelisiniz. Ben süt ürünlerini (inek ya da keçi sütünden yapılmış peynir ve yoğurt gibi) çok sevmiyorum çünkü bu ürünler kazein ve whey proteinleri denilen ve çoğı insanın vücudunda enflamasyona neden olan proteinler içerir. Bu nedenle bunların Hindistan cevizinden yapılan yoğurt ve kefir gibi alternatiflerini öneririm. Eğer süt ürünlerini gerçekten seviyorsanız, eliminasyon/meydan okuma denemesini yapmış olduğunuzdan ve bunların size zarar vermiyor olduğından emin olun.

Aşağıda yazdığım bakterileri içeren canlı aktif kültürlü her şeyi beslenmenize dahil etmelisiniz: laktobasillus türleri (*L. reuteri*, *casei*, *rhamnosus* veya *acidophilus* gibi) ve bifidobakteri türleri (*B. infantis*, *lactis*, *longum*, *breve* veya *bifidum*). Yoğurtların çoğı 110-170 gramlık tek bir porsiyonda 1 ila 3 milyar canlı bakteri içerir ve bunlar genellikle hem laktobasiller hem de bifidobakteri karışımı şeklindedir. Bu tüketmek için oldukça iyi bir karışımdır.

Aşama 2: Disbiyozisinizi Tedavi Etmek İçin Bitkileri ve Beslenme Takvyelerini Kullanmak

Öncelikle, öz değerlendirmenizden 8 ve daha yüksek puan almanıza neden olan **zararlı bakterileri, mayaları ve parazitleri yok etmeniz** gerekmektedir. Ben aşağıda anlattığım bitkilerden yapılmış karışımları en az iki ila dört hafta tüketmenizi öneririm. Daha hafif belirtiler için iki hafta yeterli olacaktır. Şiddetli belirtiler için dört hafta kullanılmasını tavsiye ediyorum. Eğer şikayetleriniz düzelmeye başlamış ama bu sürenin sonunda tam olarak geçmemiş olursa, bu bitkileri sindirimle ilgili belirtileriniz tamamen geçene kadar, iki ila dört hafta daha kullanmanızı öneririm. Bütün bitkileri yemeklerle veya aç karna tüketebilirsiniz –mideniz hangi şekilde kendini iyi hissederse onu tercih edin. Eğer mide yanmanız varsa, mercanköşk veya kekik gibi bitkileri tüketmeniz, mide yüzeyinizi tahriş edebilir.

Önerdiğim bitkiler şunlardır:

- Mercanköşk yağı kapsülü veya tableti, 200 mg günde üç kez
- Kekik yağı kapsülü veya tableti, 100-200 mg günde üç kez
- Artemisinin kapsülü veya tableti, 1-3 mg günde üç kez
- Berberin kapsülü veya tableti, 200-400 mg günde üç kez
- Greyfurt çekirdeği ekstresi, 250-500 mg günde üç kez
- Sarımsak kapsülü veya tableti, standart olarak 5,000 mcg allicin içerecek şekilde ayarlanmış olmalıdır, günde 3 kez

Bu bitkileri kullandığınızda, bağırsaklarınızdaki kötü bakterilerin ve mayaların ölmeye başlayacağını unutmayın. Bunların ölmesiyle sizde baş ağrısı, gaz ve şişkinlikte artış ve yorgunluk hissi gelişebilir. Bu şikayetler birkaç gün içerisinde geçecektir. Ancak kendinizi çok rahatsız hissederseniz, bu bitkilerin dozunu düşürün ya da tam bir gün ara verin. Bu belirtilerin gelişmesi, sizdeki kötü bakteri ve maya sayısının oldukça çok olduğunun göstergesidir ve böyle bir durumda bu bitkileri daha yavaş bir şekilde ve daha düşük dozlarda kullanmanız gerekebilir.

Ayrıca **iyi bakterileri probiyotikler ve prebiyotiklerle yerine koymalısınız**. Daha önce de anlattığım gibi, probiyotikler yararlı bakterilerdir ve prebiyotikler de bunların büyümesine yardım eden “gübre”dir. Her ikisi de bağırsağın iç yüzeyini onarmak için gereklidir. Benim önerim, tek bir tür içeren ürünler yerine laktobasiller ve bifidobakterilerden oluşan bir karışımı tercih etmenizdir.

Burada önerdiğim takviyeler yer almaktadır:

- Laktobasillus (farklı alt türleri), günlük 10-100 milyar canlı organizma. Bunu bir kapsül, tablet ya da içeceklerinize karıştırdığınız bir toz şeklinde alabilirsiniz.
- Bifidobakterium (farklı alt türleri), günlük 10-100 milyar canlı organizma.
- *Saccharomyces boulardii*, günlük 500 mg. Bu iyi huylu bir mayadır ve özellikle antibiyotik kullandığınızda floranızın korunması için önemlidir.
- Fruktooligosakkaritler (FOS), 500-5,000 mg günde bir ila üç kez
- İnülin, 500-5,000 mg günde bir ila üç kez. Ben FOS ve inülini beslenmenize, disbiyozis bitki kürünüz bittikten *sonra* eklemenizi öneriyorum; aynı anda kullanmamanız daha iyi olacaktır.
- Lif: karaçam veya akasya arabinogalakatanları, günlük 500-5,000 mg.
- Modifiye edilmiş sitrus pektini, 3-5 gram günde iki veya üç kez.

Aşama 3: Disbiyozisin Daha İleri Tetkik, Değerlendirme ve Tedavisi

Eğer Aşama 1 ve 2 uygulamaları belirtilerinizi tam olarak düzeltememişse, fonksiyonel bir dışkı testi yaptırıp dışkınızda parazitlerin veya başka dengesizliklerin olup olmadığını anlayacak ve tedavinizi düzenleyecek bir uzmanın yardımına ihtiyacınız var demektir. Size yardımcı olacak birisini bulmanın iki yolu vardır. Sizin bölgenizdeki fonksiyonel tıp uzmanlarını www.functional-medicine.org adresinden bulabilirsiniz. Ana sayfada bulunduğunuz bölgenin zip kodunu girdiğinizde, size yakın bölgelerde uygun eğitimleri almış uzmanları gösteren bir “uzman bul” sekmesi vardır. Bu uzmanların çoğunluğu dışkı testi yapmanızı önercektir ve sonuçları değerlendireceklerdir. Ama sizin, bir uzmandan randevu almadan önce bu tarz bir test ve değerlendirme yapıp yapmadığını sormanız daha uygun olacaktır. İkinci yol da dışkı testi yapan merkezlerin internet sitelerinde belirtilen uzmanlara ulaşmaktır. Dışkı testini en sık yapan laboratuvarlar Genova Diagnostics, Metamatrix Laboratuvarları, Doctors Data Laboratuvarı ve Enterolabs’dır.

SİNDİRİMİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN TEDAVİ

Öz Değerlendirmelerin Sonuçları

Benim ihtiyacım olan:

- _____ Pankreatik enzimlerle sindirim desteği
- _____ Safra asitleri ile sindirim desteği
- _____ Mide asitleri ile sindirim desteği

Eğer pankreas enzimlerinizin, safra asitlerinizin veya mide asitlerinizin desteğe ihtiyacı varsa, tedavinize Aşama 1'de yer alan önerilerle başlamalısınız. Beslenme tarzınızı değiştirerek, sindiriminizi destekleyen yiyecekleri tüketmeye başlamanız, belirtilerinizi tedavi edecek ve ihtiyacınız olan tek şey olabilir. Bazı hastalarımın takviye almak istemeyip sadece yiyeceklerle devam etmek istemelerini olağan karşılıyorum. Eğer siz de böyle düşünüyorsanız, Aşama 1'deki önerilerimi yerine getirin. Ancak Aşama 1'i bir ay boyunca uyguladığınız halde belirtilerinizde herhangi bir iyileşme görmediyseniz, Aşama 2'ye geçmeli ve size yardımcı olabilecek bazı takviyeleri denemelisiniz.

Eğer mide yanmanız veya reflünüz varsa, antasit veya proton pompası inhibitörlerinden kullanıyorsanız, ya da mideniz sanki yanıyormuş gibi hissediyorsanız, midenizi yatıştırmak ve aynı zamanda da disbiyozisinizi tedavi etmek için takviye almak iyi bir fikir olabilir. Birazdan belirteceğim ürünleri tek başına alabilirsiniz ama ben genellikle kombinasyonlar halinde almanızı öneririm. Bazı önerilerimi Ekler bölümündeki Takviyeler ve Bitkiler Rehberi'nde bulabilirsiniz.

- Glisirizin miktarı azaltılmış meyan kökü (DGL): 500-1,000 mg günde dört kez. Çiğneme tableti, toz veya kapsül şeklinde alabilirsiniz; mutlaka aç karna veya yemeklerden en az yirmi dakika önce almalısınız.
- Kırmızı karaağaç: 2-4 gram günde üç kez. Kırmızı karaağaç kapsül veya toz şeklindedir. Mideniz boşken veya yemeklerden en az yirmi dakika önce kullanmalısınız.
- Aloe: 50-100 mg günde iki veya üç kez. Aloenin laksatif bileşenlerinin olmayanını tercih edin. Böylelikle sadece mideniz için yatıştırıcı etkili bileşenler kalmış olur. Kabin üzerindeki içerik kısmında buna dikkat edin. Aloe kapsül, toz veya sıvı gibi pek çok şekilde bulunabilir.

Bazı hastalarım ya biraz sabırsızdır ya da Aşama 1'deki yiyecekleri denemek istemezler. Eğer siz de böyleyseniz, Aşama 2'deki takviyeleri başlamaya hoş-geldiniz. Ama lütfen beslenmenizdeki bazı yiyecekleri ve yaşam tarzınızı da değiştirmeye çalışın. Bu şekilde sağlığınızın devamlılığını daha uzun süreler için sağlayabilirsiniz.

Aşama 1: Enzim, Safra ve Mide Asidini Destekleyecek Yiyecekler

Bu listede **fermente ve kültüre edilmiş yiyecekler vardır**. Bu yiyecekler, yediklerinizi sindirmenize yardımcı olacak doğal enzimler ve probiyotikler içeren kimchi, lahana turşusu, diğer turşular gibi yiyeceklerdir. Ayrıca bütün çiğ sebzeler sindirim enzimleri içerir. Enzim miktarı daha da fazla olan filizlenmiş sebzelerle, mayalanmış yoğurt ve kefirli sık tüketmeye çalışın. Artık benim süt ürünlerini sevmediğimi biliyorsunuz, o nedenle siz de yoğurt ve kefirin süten yapılmamış alternatiflerini bulmaya çalışın. Yeşil papaya, papain denilen bir enzim; ananas da bromelain enzimini içerir; bunları yemeklerinizin sonunda sindirime yardımcı olması için tüketin.

Karaciğerinizi uyarak daha fazla safra yapmasını sağlayan yiyecekler de yemeniz gerekmektedir. Mesela turp (kırmızı, beyaz, siyah gibi çeşitleri), karahindiba, hindiba ve diğer koyu yeşil yapraklı sebzeler ve enginar bunlara örnektir. **Mide asidini artıran yiyecekler de önemlidir.** Asidi doğrudan tüketemeyeceğiniz için, midenizi uyarak daha fazla hidroklorik asit (HCL) yapmasını ve mide pH'nızın 1.5 civarında kalmasını sağlamalısınız. Bu asit düzeyi, sindirim enzimlerinizi aktifleştirerek daha iyi çalışmalarını sağlayacaktır. Buradaki strateji hem yiyecekler hem de takviyeler için aynıdır: yemekten önce asit üretimini artırmak. Bunu yemeklerden önce bir kaşık elma sirkesi veya Japon eriği yiyerek yapabilirsiniz. Özellikle akşam yemekleri gibi nispeten daha fazla yemeğin yenildiği öğünlerde ise bunu mutlaka uygulamalısınız.

Sindirime ilgili başka belirtilere yardımcı olan yiyecekler de vardır. **Yatıştırıcılar dediğimiz bu yiyecekler, hasar görmüş ve enflamasyonlu bağırsak ve midenizi rahatlattıkları için bu adı almıştır.** Bunlara örnek olarak agar (pudinglerin kıvamını artırmada kullanılır), badem, arpa, Hindistan cevizi yağı, incir, keten tohumu, yulaf, bamya, maydanoz, sinir otu, nar çekirdeği, kuru erik, pisilyum, bal kabağı, pirinç suyu, ada çayı ve tapyoka bunlara birer örnektir. Çemen otu tohumu, hatmi kökü ve kırmızı karaağaç, genellikle çay şeklinde bulunabilen bitkilerdir.

Eğer gastroözefageal reflünüz (GÖR) varsa, alkol, çikolata, turuncgillerin hem meyvesi hem de meyvelerin suyu, domates, nane, soğan, sarımsak,

yağlı yemekler ve şekerli içecekler mutlaka uzak durmanız gereken şeylerdir. Yemeğinizi yatmadan en az üç saat önce yemiş olmalısınız. Eliminasyon/meydan okuma deneyini yapın ve şikayetlerinizi kötüleştiren yiyeceklerden uzak durun. Yukarıda belirttiğim yiyeceklerle sindirim enzimlerinizi ve mide asidinizi artırarak bunların sindiriminize yardımcı olmalarını sağlayın.

Aşama 2: Sindirimi Destekleyen Takviye ve Besinler

Eğer öz değerlendirmenizden sindirim enzimine ihtiyacınız olduğu sonucu çıktıysa veya mide yanmanız veya reflünüz varsa ve antasitlerinizi azaltmayı düşünüyorsanız, aşağıdakilerden birisini deneyin ve herhangi bir değişiklik olup olmadığını kaydedin:

- Pancreatin (lipaz, amilaz ve proteazların karışımıdır, lipaz aktivitesine göre standardize edilmiştir, hayvansal bir üründür), 800-24,000 USP birim lipaz aktivitesi, yemeklerle alınır. Bu formül en etkili formüldür ve benim genellikle ilk tercihimdir (eğer hastam vejetaryen değilse veya vejetaryen enzimleri tercih etmiyorsa).
- Vejetaryen enzimler, genellikle aspergillustan elde edilir, 800-24,000 USP birim lipaz aktivitesi, yemeklerle alınır. Eğer küflere karşı alerjiniz varsa, bunun yerine Pancreatin almanızı öneririm.
- Bromelain (daha çok proteinlerin sindirimi için gerekli olan proteaz enzimini içerir), 1,200-2,400 MCU, 250-500 mg yemeklerle alınır.
- Papain, papayadan elde edilir (daha çok proteinlerin sindirimi için gerekli olan proteaz enzimini içerir), 50,000 USP ünite/mg, 100-200 mg yemeklerle alınır.

Eğer safra asitleri için olan öz değerlendirmede pozitif bir sonuç elde ettiyseniz ya da temel sindirim enzimlerini kullanmanıza rağmen yağların sindirimi için daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa, diyetinize safra asitlerini dahil edin.

- Safra tuzları (sığır safrası –ox bile– aslında hayvanın safrasıdır; sindirim enzimi içeren takviyelerinde bulunur), 500-1,000 mg yemeklerle birlikte.
- Taurin, 500-1,000 mg yemeklerle birlikte.
- Karahindiba kökü, 2-4 gram günde üç kez, yemeklerle birlikte, ya da 1:1 sıvı özütünden günde üç kez 5 ml yemeklerle birlikte.

Eğer öz değerlendirmeniz hipokloridri açısında pozitif ise, kendinizi mide asitleri açısından test edebilirsiniz. Başlamadan önce şu şartları sağlıyor olduğunuzdan emin olun: antasit, proton pompası inhibitörü ve H₂ asit blokörü kullanmıyor olmalısınız, mide veya göğüs yanmanız (midenizin üzerinde ve

iman tahtası denilen göğüs kafesinizin önünde orta kısmında) geçmiş olmalıdır. Eğer mide probleminiz için tedavi almışsanız ve mide yanmanız artık yoksa, bu testi antasitleri bıraktıktan veya mide yanmanız geçtikten 1 ay sonra yapabilirsiniz. Ancak, mide yanmanız varsa, lütfen bu testi *yapmayın*. Mide yanmanızdan en az bir aylık bir süre geçmesi olmazsa olmaz kuralımızdır. Eğer Aşama 1 veya 2'yi uygulamamışsanız ve mide yanmanız varsa, devam etmeden önce geri dönün ve mide tedavisini uygulayın.

Hipoklorhidri değerlendirme testi için, betain HCL kapsül veya tabletlerinden almalısınız. 250-350 mg betain içeren kapsül veya tabletlerden seçmelisiniz; sonra da bu yönergelere uymalısınız:

- 1. Gün: Yemek yerken 1 tane tablet veya kapsül alın, yemekten önce değil.
- 2. Gün: Her yemekte 2 tane alın.
- 3-8. Günler: Her gün, yemekle birlikte aldığınız ilacı öğün başına birer tane artırıp (3. gün 3'er tane, 4. gün 4'er tane...) maksimum öğün başına 8 tablete çıkın. Ancak bu süreçte yemekten hemen sonra midenizde bir sıcaklık veya rahatsızlık hissi duyuyorsanız, maksimum doza ulaşmışsınız demektir. Bu his herhangi bir dozda, mesela yemek başına 5 veya 8 tablet/kapsül aldığınızda da olabilir ya da hiç olmayabilir.

Kendinizi rahatsız hissettiğiniz veya bahsettiğim belirtileri gördüğünüz anda, bir sonraki öğünde ilaç sayınızı bir tane azaltın. Mesela beş hap aldığınız bir öğünde midenizde bir rahatsızlık hissi yaşıyorsanız, bir sonraki öğünde 4 hap alın. Bu miktarda hapla, tekrar benzer şikayetler içerene kadar devam edin ve bir rahatsızlık hissederseniz bir hap daha azaltın. Bazı hastalarım 8 hapa kadar çıkmışken, çok hızlı bir şekilde 4 hapa düşüp bu dozlarda bir ila iki ay devam etti.

Peki bütün bunların anlamı nedir? Midenizde sıcaklık hissettiğiniz beta-in miktarı ne kadar yüksekse, hipoklorhidriniz veya mide asidi eksikliğiniz o kadar ağır demektir. Durumunuz bu şekildeyse, sonraki altı ay boyunca, bağırsaklarınız iyileşip kendi enzim ve salgılarınızı düzeltene kadar, bir veya iki hapla devam etmenizi öneririm (midenizde rahatsızlık yaratmıyorlarsa). Betain haplarının bir alternatifi olarak, kendi asidinizi artıran takviyelerden de alabilirsiniz:

- Zencefil, 500 mg-2 gr yemeklerden önce
- Censiyan, 1:5 çözeltiden, 1-2 ml yemeklerden önce
- İsveç iksiri, 1-2 ml yemeklerden önce

Aşama 3: Sindirim Problemlerinin Daha İleri Tetkik, Değerlendirme ve Tedavisi

Yukarıdaki tedavi planları belirtilerinizi tam olarak iyileştiremediyse, bir sonraki basamak, fonksiyonel dışkı tetkiki yaptırıp, bir uzman hekimin desteğine ihtiyacınız olabilecek bir parazit veya başka dengesizliklere sahip olup olmadığınızı belirlemektir. Size bu test konusunda yardımcı olabilecek birisini bulmanın iki yolu vardır. Sizin bölgenizdeki fonksiyonel tıp uzmanlarını www.functionalmedicine.org adresinden bulabilirsiniz. Ana sayfada bulunduğunuz bölgenin zip kodunu girdiğinizde, yakın bölgelerde uygun eğitimleri almış uzmanları gösteren bir “uzman bul” sekmesi vardır. Bu uzmanların çoğunluğu dışkı testi yapmanızı önerecektir ve sonuçları değerlendireceklerdir. Ama, uzmandan randevu almadan önce bu tarz bir test ve değerlendirme yapıp yapmadığını sormanız daha uygun olacaktır. İkinci yol da dışkı testi yapan merkezlerin internet sitelerinde belirtilen uzmanlara ulaşmaktır. Dışkı testini en sık yapan laboratuvarlar Genova Diagnostics, Metamatrix Laboratuvarları, Doctors Data Laboratuvarı ve Enterolabs’dır.

GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMUNUN TEDAVİSİ

Öz değerlendirme 3’ten aldığınız puan: _____

0 veya 1 puan:

Geçirgen bir bağırsağınız yok. Ama size, Aşama 1’deki önerileri uygulayarak bağırsak yüzeyinizin bütünlüğünü desteklemeye devam etmenizi öneririm. Ayrıca bağışıklık sisteminizi güçlendirmek istiyorsanız, günlük probiyotik almalısınız.

2 ve daha yüksek puan:

Geçirgen bağırsağınızı tedavi etmek için Aşama 1 ve Aşama 2’deki tedavileri tamamlamalısınız. Problemlili besinleri (Bölüm 3, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde ortaya çıkardığınız besinler) bağırsaklarınızın yüzeyinin iyileşmesi süresince en az üç ay tüketmemeniz gerekir. Hatta bazı yiyecekleri altı ay veya bir yıl boyunca yememek, bağışıklık sisteminize tam olarak iyileşebilme olanağı sunar.

Aşama 1: Bağırsak Yüzeyini Güçlendiren Yiyecekler

Bunlar, tipik olarak mideniz, ince ve kalın bağırsağınız da dahil olmak üzere, sindirim sisteminizin tamamının iç yüzeyini kaplayan hücrelerin sağlığını iyileştiren yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin ilki **sadeyağdır**. Tereyağına çok benzer ama bir kısa zincirli bir yağ asidi olan bütirattan zengindir ve enflamasyonu baskılayarak, bağırsaklarınızdaki bağışıklık hücrelerinizi dengeler. Tarifler kısmında kendi sadeyağınızı yapmayı öğreneceksiniz. Süt alerjiniz veya hassasiyetiniz olsa bile sadeyağ tüketebilirsiniz çünkü bütün süt proteinleri uzaklaştırılmış bir yiyecektir. Margarin veya tereyağı kullandığınız bütün yemeklerde, mesela sıcak tahıllarda, sahanda yumurta, glutensiz makarna ya da pilavda, sadeyağı kullanabilirsiniz. Önemli olan başka bir yiyecek de **Hindistan cevizi yağıdır** çünkü bol miktarda orta zincirli trigliserit içerir ve bu da hücreleriniz için çok iyi bir yakıttır. Ayrıca mayaların ve virusların büyümesini engeller. Yüksek sıcaklıklara dirençli olduğu için, Hindistan cevizi yağı pek çok yemeğin pişirilmesinde kullanılabilir. Sıcak tahıllarınıza veya kavurarak yaptığınızı yemeklere ekleyebilirsiniz.

Bunlara ek olarak **beslenmenize glutamini mutlaka dahil etmelisiniz**. Glutamin geçirgen bağırsak sendromunun iyileşmesinde çok önemli olan bir amino asittir çünkü bağırsak yüzeyini kaplayan hücrelerin en önemli besinidir. Glutamin tavuk eti, sığır eti, süt ürünleri gibi hayvansal proteinlerin hepsinde ve de fasulyeler, lahana, pancar, ıspanak ve maydanozda vardır. Bu nedenle sadece hayvansal kaynaklara odaklanmayın. Fermente yiyeceklerin içerdiği iyi bakterilerin de bağırsak yüzeyinin bariyerinin bir parçası olduğunu unutmayın ve bu nedenle de geçirgen bağırsaklarınızı iyileştirirken mutlaka bunları da beslenmenize dahil edin.

Aşama 2: Geçirgen Bağırsakları İyileştirmede Takviye ve Besin Tedavileri

Bağırsak yüzeyinin iyileşmesi zaman alır, bu nedenle bu takviyeleri en az altı ay boyunca, kapsül veya toz şeklinde almanızı öneririm. Ekler bölümündeki Takviyeler ve Bitkiler Rehberi kısmında farklı takviye seçeneklerini bulabilirsiniz. Kendi kişisel beslenme planınıza uyduğunuzdan ve daha önce sizde problem çıkaran yiyeceklerden uzak durduğunuzdan emin olun. Üç ayın sonunda, bu yiyecekleri tekrar deneyip tolere edip etmediğinize bakabilirsiniz; eğer edemiyorsanız, bir üç ay daha beslenmenizden çıkarıp bağırsaklarınızı onarmaya

devam edin, sonra yine deneyin. Yine hatırlatayım, otoimmün bir hastalığınız varsa, onu yediğinizde belirtiniz olsa da olmasa da gluteni tamamen kesmenizi öneririm. (Not: Eğer disbiyozis tedavisi de başlamanız gerekiyorsa, disbiyozis tedavisinde kullandığınız bitkilerle aynı anda geçişten bağırsak tedavisine başlayın.) Almanız gereken takviyeler şunlardır:

- L-glutamin tozu, 3,000 mg, günde bir ila üç kez suyla karıştırarak
- Çinko, 15-30 mg, günlük doz

Konu geçişten bağırsak tedavisi etmek olduğunda, prebiyotikler ve probiyotikler de çok önemlidir. Ben bu konuyu hem disbiyozisini hem de geçişten bağırsak tedavilerine dahil ettim çünkü yararlı bakteriler (yani probiyotikler) ve onların büyümesine yardımcı olan “gübre” (yani prebiyotikler), bağırsak yüzeyinin bariyer görevini sürdürebilmesi için hayati öneme sahiptir. Benim önerim, tek bir suş yerine laktobasillus ve bifidobakteri türlerinin karışımını içeren kombine formüller tercih etmenizdir. Burada benim önerdiğim takviyeler sıralanmıştır:

- Laktobasillus (farklı alt türleri), günlük 10-100 milyar canlı organizma. Bunu bir kapsül, tablet ya da içeceklerinize karıştırdığınız bir toz şeklinde alabilirsiniz.
- Bifidobakteriler (farklı alt türleri), günlük 10-100 milyar canlı organizma.
- *Saccharomyces boulardii*, günlük 500 mg. Bu iyi huylu bir mayadır ve özellikle antibiyotik kullanırken floranızın korunması için önemlidir.
- Fruktooligosakkaritler (FOS), 500-5,000 mg günde bir ila üç kez.
- İnülin, 500-5,000 mg günde bir ila üç kez.
- Lif: karaçam veya akasya arabinogalakattanları, günlük 500-5,000 mg.
- Modifiye edilmiş sitrus pektini, 3-5 gram günde iki veya üç kez.

Aşama 3: Geçişten Bağırsak Sendromunun Daha İleri Tetkik, Değerlendirme ve Tedavisi

Eğer yukarıda belirttiğim tedavi programı belirtilerinizi tamamen düzeltmediyse, bir sonraki basamak fonksiyonel bir dışkı testi yaptırıp dışkınızda parazitlerin veya başka dengesizliklerin olup olmadığını anlayacak ve tedavinizi düzenleyecek bir uzmana başvurmanızdır. Ayrıca bir bağırsak geçiştenliği testi yapıp, bağırsakınızın geçiştenliğinin ne kadar şiddetli olduğuna bakabilirsiniz. Size yardımcı olacak birisini bulmanın iki yolu vardır. Sizin bölgenizdeki fonksiyonel tıp uzmanlarını www.functionalmedicine.org adresinden

bulabilirsiniz. Ana sayfada bulunduğunuz bölgenin zip kodunu girdiğinizde size yakın bölgelerdeki uygun eğitimleri almış uzmanları gösteren bir “uzman bul” sekmesi vardır. Bu uzmanların çoğunluğu dışkı testi yapmanızı önerecektir ve sonuçları değerlendireceklerdir. Ama sizin, uzmandan randevu almadan önce bu tarz bir test ve değerlendirme yapıp yapmadığını sormanız daha uygun olacaktır. İkinci yol da dışkı testi yapan merkezlerin internet sitelerinde belirtilen uzmanlara ulaşmaktır. Dışkı testini en sık yapan laboratuvarlar Genova Diagnostics, Metamatrix Laboratuvarları, Doctors Data Laboratuvarı ve Enterolabs’dır.

Hepsini Birleştirmek

Bu kitaptaki dört basamağın hepsi de çok önemlidir ama bağırsaklarınızı onarmak, bağışıklığınızı iyileştirmek ve otoimmün hastalığınızı tersine çevirmenin en önemli parçasıdır. Ayrıca bu kısmın çalışma modülünü okurken fark ettiğiniz gibi, kendi kendinize tedavi uyguladığınız bölümlerin en zorudur. Bu nedenle, Carol’ın uyduğu planı birebir göstererek, bütün parçaları kendi başınıza nasıl birleştirip bir bağırsak programı yapabileceğinizi göstereceğim.

Carol’a geçmeden önce, nasıl ilerleyeceğinize dair bazı genel önerilerde bulunmak istiyorum. Her zaman yiyeceklerle başlamalısınız. Programların tamamında ilk önce Aşama 1’deki beslenme değişikliklerini uygulayın. Burada kastedilen şey yiyecekleri aynı anda bağırsak floranızı dengelemek, sindiriminizi desteklemek ve geçirgen bağırsağınızı tedavi edip bağırsak yüzeyinizi iyileştirmek için kullanmanızdır. Her bir kategoriden tek bir yiyeceği beslenmenize ekleyin. Eğer bu değişikliklerle her şey yolunda gider ve herhangi bir belirtiniz tekrar başlamazsa, daha fazlasını ekleyebilirsiniz. Şu ana kadar hala yapmadıysanız, glutensiz beslenmeye başlayın. Yaklaşık iki hafta sonra ya da kendinizi hazır hissettiğinizde, Aşama 2’nin tedavi programına, öz değerlendirme testlerinden aldığınız puana uygun şekilde başlayın.

Benim görüşüm, eğer disbiyozisiniz varsa, geçirgen bağırsağınızın da olduğudur ve ben genellikle ikisini aynı anda tedavi ederim. Disbiyozis tedavisini bitirdikten sonra –genellikle yaklaşık bir ay sürer– ince bağırsakların yüzeyini iyileştirme tedaviniz devam edecek ve daha pek çok ay sürecektir. Ayrıntılarını geçirgen bağırsak sendromu programında (Aşama 2) belirttim.

Eğer sonuçlarınıza göre sindirim enzimi, mide asidi ya da safra asitlerine de ihtiyacınız varsa, disbiyozis tedavisi bitene kadar (yaklaşık bir ay) bekleyin ve

sonra ihtiyacınız olan takviyeyi ekleyin. Böyle bir şeyi, her seferinde tek bir şey değiştirmeyi tercih ettiğim için öneriyorum; böylece kendinizi daha iyi veya daha kötü hissettiğinizde, bunun neye bağlı olarak geliştiğini daha iyi anlayabiliriz. Eğer disbiyozis, geçirgen bağırsak ve sindirim takviyelerinin hepsini aynı anda başlayabilecekmişsiniz gibi hissediyorsanız, sindirim desteğine en başında da başlayabilirsiniz ve bu, benim Carol'da uyguladığım şeydi.

Carol benim muayenehaneme ilk kez geldiğinde, belirtilerini değerlendirerek, ona şiddetli disbiyozis ve geçirgen bağırsak sendromu tanısı koydum. Yemeklerden sonra o kadar yoğun bir gazı ve şişkinliği oluyordu ki, ona sindirim takviyesi de başladım. Aşağıda Carol'ın programında ve muayenehanemde kullandığım ürünlerin isimleri yer almaktadır. Daha ayrıntılı ürün bilgilerini, Ekler bölümündeki Takviyeler ve Bitkiler Rehberi'nde bulabilirsiniz.

Carol'a dört haftalık bir program verdim. İlk önce GI Bitkisel Arındırma'ya başladı. Ben bunun için Blum Sağlık Merkezinde berberin, siyah ceviz ve artemisinininden oluşan bir karışım kullanıyorum. GI Bitkisel Arındırma bitki karışımlarını aç veya tok olduğu fark etmeksizin sabah üç kapsül ve gece de üç kapsül şeklinde veriyorum. Çoğu kişi bunu kahvaltı ve akşam yemeği ile birlikte almayı tercih ediyor. Yeni bir takviyeye her zaman yavaş ve temkinli bir şekilde başlayın; böylece ishal, bulantı ya da karın ağrısı gibi etkilerini önlemiş olursunuz. Ben Carol'a birinci gün günde iki kez bir kapsül, ikinci gününde iki kez iki kapsül ve üçüncü günde tam doz olacak şekilde günde iki kez 3'er kapsül planını uyguladım. Dördüncü gün kekik otuna, günde iki kez birer tablet olacak şekilde başladı ve bunun da tam doz olan günde iki kez üçer tablete çıkması üç gün sürdü. GI Bitkisel Arınma bitkilerini ve kekik otunu birlikte dört haftaya tamamlayacak şekilde kullandı.

Bu programı uygulamaya başladığınızda, bu bitkilerin sindirim sisteminizdeki kötü bakteri ve mayaları öldüreceğini unutmayın. Bunlar ölürken baş ağrısı, gaz ve şişkinlikte artış ve ciddi bir yorgunluk hissedebilirsiniz. Bu belirtiler genellikle birkaç gün içinde geçer, ama siz kendinizi gerçekten kötü ve rahatsız hissederseniz, bitkilerin dozunu düşürün veya bir gün ara verin. Bu belirtiler, bağırsaklarınızda çok fazla kötü bakteri ve maya olduğunu gösterir ve bu nedenle de biraz yavaşlayıp dozu düşürmeniz gerekir.

Carol, disbiyozisini tedavi etmek için bitkileri kullanırken, aynı anda da yatmadan önce flora destekleyici tabletler kullandı. Florayı desteklemek için laktobasillus, bifidobakteri ve *S. boulardii* kullanılmaktadır. Ben disbiyozis tedavisi alan hastalarımı, flora destekleyicilerini her zaman yatmadan önce kul-

lanmalarını öneririm, çünkü bu ikisini aynı anda kullanamazsınız. Disbiyozis bitkileri sadece kurtulmak istediğiniz zararlı mikropları öldürmez, ayrıca flora destekleyicilerinizin içindeki probiyotikleri de öldürür. Arınma bitkilerinizi kullanmanız bittiğinde, flora destekleyicilerini sabah ve akşam günde iki kez olmak üzere üç ay boyunca kullanmaya devam edin. Üç ay sonra dozu günde bir kez olacak şekilde düşürün.

Carol'ın yemeklerden hemen sonra şiddetli gaz ve şişkinlik şikayeti olduğundan, ben ona sindirim desteğini en başında başladım. Bu Komple Sindirim Desteği pankreatik enzimler, safra asitleri ve betainden oluşur. Ben ona her öğünde bir tane almasını ve bunu en az üç ay boyunca kullanmasını önerdim.

Carol'ın şiddetli geçirgen bağırsak sendromu olduğuna dair hiçbir şüphem yoktu. Pek çok farklı yiyeceğe bağlı eklem ve kas ağrıları oluyordu; farklı şiddetlerde otoimmün hastalığı vardı ve şiddetli bağırsak problemleri yaşıyordu. Bağırsak yüzeyini tedavi etmeye en başından başladık ve bunu da en basit yaklaşımla, L-glutamin tozu ile yaptık. Carol bu çok konsantre tozdan bir çay kaşığına 120 ml (yaklaşık büyük bir çay bardağı) suyla karıştırıp günde iki kez aç karna veya yemeklerden en az 20 dakika önce içiyordu. Hastalarım bunu genellikle sabah kalkar kalmaz ve akşam yemeğinden önce ya da yatmaya giderken alacak şeklinde ayarlıyorlar. Eğer toz halini tercih etmezseniz GI Onarım Kapsülleri ya da L-glutamin kapsüllerini de kullanabilirsiniz. Bunu tercih ederseniz, günde iki kez dörder kapsül aç karna veya yemeklerden en az yirmi dakika önce boş mideye alacak şekilde kullanmalısınız. Bağırsak yüzeyinin iyileşmesi zaman alan, uzun bir süreçtir ve siz de, tıpkı Carol gibi, bu takviyelere üç ay boyunca devam etmelisiniz.

Bağırsaklarınızı İyileştirmek Tarifler

Bu bölümdeki tarifler sindirim sisteminizde yaşayan yararlı bakterileri destekleyen ve bağırsak yüzeyinizin iyileşmesine yardımcı olan belirli besinlerle doludur. Aşçılık direktörümüz Marti Wolfson'dan rica ettim ve fermente edilmiş Hindistan cevizi sütünden hazırlanmış tarifler yapmasını söyledim. Bu şekilde fermente edilerek kullanılan Hindistan cevizi sütü hem iyi bakterilerle doludur hem de bağırsaklarınızdaki hücreleriniz için yakıt görevi gören ve sindirim sisteminizin yüzeyindeki hücreleri iyileştirmede çok faydalı olan orta zincirli yağ asitlerini içerir. Ayrıca tavuk ve hindi eti, fasulyeler gibi glutamin amino asidinden zengin, sindirim sisteminin daha sağlıklı kalmasını sağlayacak yiyecekler de ekledik. Son olarak da mümkün olduğunca fazla tarifimize bağırsak iyileştirici sadeyağı dahil ettik. Kendi sadeyağınızı yapmak için, tarifini bölüm sonunda bulabilirsiniz. Afiyet olsun!

Tarifler

Mide Dostu Smoothie

Ev Yapımı Granola

Filizlenmiş Yeşil Mercimek Salatası

Maş Fasulyesinden Kitchari

Hindistan Cevizi Yağında Sarımsaksı Yeşillikler

Portakallı, Rezeneli Pancar Salatası

Karamelize Soğanlı Hindi Burger

Kırmızı Biber, Çam Fıstığı ve Ispanak Dolgulu Tavuk

Çırpılmış Karnabahar

Kaju Kremalı Yaban Mersinli Parfe

Sadeyağ

Menü 1*Kahvaltı*

Mide Dostu Smoothie

Öğle Yemeği

Maş Fasulyesinden Kitchari

Hindistan Cevizi Yağında Sarımsaksı Yeşillikler

Akşam Yemeği

Karamelize Soğanlı Hindi Burger

Portakallı, Rezeneli Pancar Salatası

Menü 2*Kahvaltı*

Ev Yapımı Granola

Öğle Yemeği

Filizlenmiş Yeşil Mercimek Salatası

Akşam Yemeği

Kırmızı Biber, Çam Fıstığı ve Ispanak Dolgulu Tavuk

Çırpılmış Karnabahar

Tatlı

Kaju Kremalı Yaban Mersinli Parfe

Mide Dostu Smoothie

Sağlıklı bağırsakların en önemli unsuru iyi bakterilerdir. Yoğurt ve kefir, sindirim sisteminize iyi bakteri sağlayan iki önemli probiyotik yiyecektir ve bu yiyecekleri günlük beslenmenize dahil etmek de aslında çok kolaydır. Bu lezzetli smoothie, midenize iyi gelirken, ekşi tatlarla da zihninizi tropik adalara yolculuğa çıkartacaktır.

2 Kişilik Tarif

1 bardak soyulmuş ve kabaca parçalara ayrılmış mango

1 adet muz

½ portakalın suyu

½ limonun suyu

1 bardak fermente edilmiş Hindistan cevizi sütü (ya da kefir)

½ bardak su

1 yemek kaşığı keten tohumu

1 porsiyon protein tozu (yaklaşık 15 gram)

1. Bütün malzemeleri bir blendera koyup pürüzsüz bir hale gelene kadar iyice karıştırın.

Ev Yapımı Granola

Granolaların çoğu çok fazla rafine şeker içerir. Bizim tarifimiz Hindistan cevizi rendesi, bal ve baharatları birleştirerek hem tatlı hem de lezzetli bir yiyecek ortaya çıkardı. Hindistan cevizi yağı ve yemişlerle enflamasyonla savaşıyor iyi yağları almış olursunuz. Brezilya cevizi ise içerdiği selenyumun tiroidin sağlıklı bir şekilde çalışması için elzem olması nedeniyle, özellikle besleyici bir yiyecektir. Malzemeleri, evinizde bulunan malzemelere veya damak tadınıza göre değiştirebilirsiniz.

16 Porsiyonluk Tarif (porsiyonu ½ bardak)

4 bardak glutensiz yulaf ezmesi

1 bardak şekerless Hindistan cevizi rendesi

½ bardak iri kıyılmış Brezilya cevizi

½ bardak iri kıyılmış badem

½ bardak iri kıyılmış ceviz

½ bardak ayçiçek çekirdeği içi

¼ bardak Hindistan cevizi yağı

1/3 bardak bal

1 çay kaşığı vanilya özütü

½ çay kaşığı tarçın

½ çay kaşığı kakule

2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu

1/3 bardak kuru kuş üzümü veya başka bir kuru meyve

1. Fırını 325 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın.
2. Akçaağaç şurubu ve kuş üzümü hariç, bütün malzemeleri orta boy bir tepsiye koyun ve iyice karıştırın. Fırında 15 dakika pişirin ve çıkarıp tekrar karıştırın.
3. 15 dakika daha pişirin ve sonra akçaağaç şurubunu granolanın üzerinde gezdirip tekrar fırına koyun.
4. Altın kahve bir renk alana kadar 10 dakika daha pişirin. Fırından çıkarıp kuş üzümünü ekleyin ve karıştırdıktan sonra servis edin.

Filizlenmiş Yeşil Mercimek Salatası

Filizlendirme, yiyeceklerin midede daha iyi sindirilmesi için doğal ve pişirme gerektirmeyen bir yiyecek hazırlama yöntemidir. Baklagiller ve mercimek filizlendiğinde, enzimleri aktifleşmiş olur ve daha kolay sindirilebilir hale gelirler. Havaaların sıcak olduğu mevsimler, filizlenmiş yiyecekleri tüketmek için idealdir çünkü bu mevsimler, vücudumuzun daha çiğ beslenmeyi istediği dönemlerdir. Her bir bakliyat ürününün filizlenmesi için gereken süre farklıdır ve daha büyük olanların süresi daha uzundur; en uzununu da nohudunkidir.

4-6 Kişilik Tarif

2 bardak filizlenmiş yeşil mercimek (nasıl yapılacağı aşağıda tarif edilmiştir)

4 yemek kaşığı rafine zeytinyağı

1 limonun suyu

½ çay kaşığı tuz

1 tutam taze öğütülmüş karabiber

1 çay kaşığı hardal

1 çay kaşığı elma sirkesi

1 tepeleme yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

1. Yeşil mercimekleri hafif geniş gözenekli bir elekte yıkayıp taşlarını ayıklayın.
2. Yeşil mercimekleri süzüp bir turşu kavanozuna koyun ve üzerini bir tülbentle kapatın ve lastikle bağlayın
3. İçi mercimek dolu kavanozu mutfağınızın karanlık ve serince bir yerine koyun. Üzerinde bakteri veya küf gelişmemesi için günde birkaç kez yıkayın
4. Mercimeklerin filizlenmesi yaklaşık iki veya üç gün sürer. Gelişen filizler 0,5-1 cm olana kadar devam edin.
5. Mercimekler hazır olduğunda, mercimek dışındaki diğer malzemeleri bir kaba koyup karıştırın.
6. Karışımı filizlenmiş yeşil mercimeklerin üzerine gezdirerek dökün.

Maş Fasulyesinden Kitchari

Kitchari, hayatın Hindu tıbbı dediğimiz Arjuvedik tıbbın klasik bir yemeğidir. Maş fasulyesi, sindirimi en kolay fasulyelerden birisidir ve pirinçle birlikte eksiksiz bir protein deposu haline gelir. Klasik Hint baharatları, ağızımızda lezzet patlamasına neden olur ve bağırsaklarımız için çok iyi bir iyileştirici etkisi olan sadeyağda pişirilince de besleyici değeri kusursuz olur. Bu yemek sizi içeriden dışarıya ısıtır. Soğuk kış günleri veya periyodik arınmalar için idealdir.

4-6 Kişilik Tarif

½ bardak maş fasulyesi, bir gece öncesinden ıslatılmış

1 bardak basmati pirinci

3½ bardak su

1 yemek kaşığı sadeyağ

½ bardak ince kıyılmış soğan

1½ çay kaşığı kimyon

½ çay kaşığı kişniş

1½ çay kaşığı zerdeçal

Bir tutam kakule

Bir tutam taze öğütülmüş karabiber

½ çay kaşığı tuz

Taze kişniş, süsleme için

Tamari veya Bragg's Liquid Aminos (soya sosu), garnitür için

1. Fasulyeleri, pirinçleri ve soğuk suyu bir tencereye koyun, kapağını kapatıp kaynamaya bırakın; kaynayınca ocağı kısın ve 45 dakika kısık ateşte pişirmeye devam edin.
2. Sadeyağı küçük bir tavada orta ateşte ısıtın. Sonra soğanları ekleyerek yumuşayınca kadar 5 dakika pişirin.
3. Kimyon, kişniş, zerdeçal, kakule, karabiber ve tuzu pişmekte olan soğanlara ekleyin ve 5 dakika daha pişirin.
4. Maş fasulyesi ve pirinçler pişmeden 10 dakika önce, baharatlı soğanları mercimek ve pirinçlerin üzerine döküp kabaca karıştırın.
5. Taze kişniş ve tamari garnitüleriyle servis edin.

Hindistan Cevizi Yağında Sarımsaksı Yeşillikler

Uzunca bir süre kötü olarak bilinen Hindistan cevizi yağı, içerdiği bütün sağlıklı yönleriyle ve tüm ihtişamıyla sahalara geri dönüyor. Hindistan cevizi yağındaki orta zincirli trigliseritler, kolayca sindirilebilirler. Ayrıca antibakteriyel ve antiviral etkisi de vardır ve vücudumuzun yapısını oluşturmak için gerekli olan sağlıklı doymuş yağlardan oluşur. Hindistan cevizi yağı alırken iki seçeneğiniz var: eğer Hindistan cevizinin tadını seviyorsanız, saf Hindistan cevizi yağı alın çünkü tadı ve kokusu da Hindistan cevizi şeklindedir. Ama bu tadı ve kokuyu almak istemiyorsanız, aroması alınmış Hindistan cevizi yağlarını tercih edin. Bu yemeğin adı sarımsak içerdiği için değil, yemekteki sebzelerin o tadı vermesinden dolayı “sarımsaksı” yeşilliklerdir.

4-6 Kişilik Tarif

- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 5 bardak pazı veya kıvırcık lahanası, sert damarları çıkarılmış, yaprakları kabaca doğranmış
- ¼ çay kaşığı tuz
- ¼ çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber
- 1. Yağı büyükçe bir tavada orta-yüksek ateşte ısıtın.
- 2. Yeşillikleri tavaya koyup yumuşayınca kadar yağda soteleyin.
- 3. Tuzu ve karabiberi ekleyerek ocaktan alın.

Portakallı, Rezeneli Pancar Salatası

Baharın geldiğini rezeneden ve pancardan anlarsınız. Bu kıtır kıtır, rengarenk salata, havalar tam da ısınırken ve vücudunuz artık pişmiş yemekleri daha az yemek isterken, beslenmenize çiğ sebzeyi daha fazla dahil etmenin çok lezzetli bir yoludur. Bu hafif bir salata ve balıklarla veya daha yoğun protein içeren burgerle dengelenebilir.

4 Kişilik Tarif

- 1 adet taze rezene, soyulmuş ve ince dilimler halinde bıçakla veya rendeyle doğranmış
- 1 adet kibrit şeklinde doğranmış pancar
- 2 adet portakal, soyulmuş ve dilimlerine ayrılmış
- 1 portakal kabuğunun rendesi
- 2 çay kaşığı ince kıyılmış nane
- 1 yemek kaşığı esmer pirinç sirkesi
- 1 limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ¼ çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1. Rezene, portakal ve pancarı bir kaseye koyun.
- 2. Küçük bir kasede, diğer bütün malzemeleri karıştırın ve sebzelerin üzerine gezdirerek dökün.

Karamelize Soğanlı Hindi Burger

Kim demiş yeşil hamburger olmaz diye? Hindinin göğüs eti ve ıspanak, bu hamburgeri sizin ve aileniz için sağlıklı ve kalp dostu bir seçenek haline getirir.

Ispanak ve hindi eti, glutamin açısından zengin besinlerdir. Glutamin ise bağırsak yüzeyinizi iyileştiren ana amino asittir. Bu burgerin üzerine karamelize soğan ekleyerek daha da tatlandırabilirsiniz.

4 Kişilik Tariftir

500 gram yağsız hindi göğsü kıyması

1 adet orta boy ince doğranmış soğan

1 adet çekirdek kısmı çıkarılmış ve küçük küçük doğranmış dolmalık kırmızı biber,

2 bardak irice doğranmış ıspanak

3 diş rendelenmiş sarımsak

1 adet yumurta

1 yemek kaşığı glutensiz galeta unu

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber

Saf sızma zeytinyağı

1. Geniş bir tavada 1-2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın.
2. Soğanları ekleyip yumuşayınca kadar karıştırarak pişirin.
3. Kırmızı biber ve ıspanağı ekleyip 2 dakika pişirin.
4. Sarımsağı ekleyip 2 dakika daha karıştırın ve ocaktan alıp ılımaya bırakın.
5. Hindi kıyması, yumurta, tuz, karabiber, galeta unu ve ıspanaklı karışımı tahta bir kaşıkla karıştırın. 4 eşit parçaya bölüp yassı köfteler haline getirin.
6. Yapışmaz bir tavada 1-2 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte ısıtın. Köfteleri tavaya yerleştirip, hafif kahverengi bir renk alıp pişene kadar, her bir tarafını 4-5 dakika kadar pişirin. Pişirme sırasında burgerlerin ortalarından hafifçe bastırarak içlerinin daha iyi pişmesine yardımcı olun.

Kırmızı Biber, Çam Fıstığı ve Ispanak Dolgulu Tavuk

Ispanak ve maydanoz, bağırsak sağlığı için çok büyük katkısı olan glutamin amino asidinden zengin yiyeceklerdir. Bu yemekte tavuk etleri dövülerek inceltir ve sarımsaklı ıspanak, kırmızı biber, maydanoz, kuş üzümü ve çam fıstığı karışımının üzerine sarılır. Sonuç, hem mideyi hem de gözü doyuran şık bir tavuk yemeğidir.

2-4 Kişilik Tarif

2 adet 200'er gramlık tavuk göğsü

1 yemek kaşığı kuru kekik

Tuz

Taze öğütölmüş karabiber

4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

2 diş rendelenmiş sarımsak

½ demet doğranmış ıspanak

Bir tutam kırmızı pul biber

2 adet küçük közlenmiş kırmızı biber, ince doğranmış

3 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

3 yemek kaşığı kuş üzümü

3 yemek kaşığı çam fıstığı, kavrulmuş

Mutfak ipi, önceden suda bekletilmiş.

1. Fırını 350 dereceye ayarlayıp ısıtın
2. Her bir tavuk göğsünü yanlamasına ikiye bölün ve plastik bir poşete koyalrak et döveceğı ile hafifçe inceltin. Çok fazla inceltip tavuk etinin yarılmamasına dikkat edin. Her bir dilimin iki yüzünü de tuz, karabiber ve kekik karışımına bulayın.
3. Orta boy bir tencereye 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyup orta-yüksek derecede ocakta ısıtın. Sarımsakları ekleyip 30 saniye pişirin.
4. Ispanakları, bir tutam tuz ve pul biberle birlikte sarımsakların üzerine ekleyin ve birkaç dakika yeşillikler solana kadar soteleyin.
5. Tavayı ocaktan alın ve közlenmiş biber, maydanoz, kuş üzümü ve fıstıkları ekleyip karıştırın.
6. Bu karışımın dörtte birini inceltilmiş tavuğun bir ucuna koyup tavuğu yuvarlayın ve etrafını mutfak ipiyle sıkıca bağlayın.
7. Orta boy bir tavaya kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını koyup, tavayı orta-yüksek derecedeki ateşe koyun.
8. Tavukları her iki yüzü de kahverengileşene kadar pişirin.
9. Tavukları tepsiye alıp fırına koyun 10 dakika daha, tavuklar tam olarak pişene kadar bekleyin. Servis yapmadan önce ipleri çıkartın. Her bir ruloyu 2 cm'lik dilimler halinde kesin.

Çırpılmış Karnabahar

Karnabahar, beyaz olduğı halde besin değeri yüksek olan ve vitaminler, mineraller ve fitobesinlerden zengin bir yiyecektir. Bu tarifte onu, bağırsaklarımızın yüzeyini iyileştirme gücü olan sadeyağ ile püre haline getireceğiz. Bu püre, patates püresinin lezzet olarak eşdeğeri, ama sağlık açısından çok daha üstündür; ayrıca hafta içi akşam yemeğı için yapılacak kadar basit, özel gecelerde

de yenilebilecek kadar şık olması da cabası. Ayrıca hiç karnabahar sevmeyen çocuklarınızın da severek yiyeceği bir tarif olduğundan şüpheniz olmasın

6 Kişilik Tarif

1 adet karnabahar, küçük parçalara ayrılmış
 ¼ bardak kıyılmış maydanoz
 1 yemek kaşığı sadeyağ ya da sızma zeytinyağı
 Tuz
 Taze öğütülmüş karabiber

1. Büyük bir tencereye su doldurup biraz tuz ekleyin ve kaynamaya bırakın
2. Karnabaharları ekleyip çok hafif, yaklaşık 10 dakika kaynatın.
3. Karnabaharı süzün, ama süzdüğünüz sudan ¼ bardak ayırın. Karnabaharları mutfak robotuna koyun.
4. Üzerine sadeyağı veya zeytin yağını ekleyerek robotu çalıştırın ve her seferinde 1 kaşık olacak şekilde ayırdığınız suyu yavaş yavaş ekleyip yumuşak bir püre kıvamına gelene kadar devam edin.
5. Tuzu ve karabiberi ekleyin. Üzerine maydanoz ekleyerek süsleyin.

Kaju Kremalı Yaban Mersinli Parfe

Agar, sağlıklı bir deniz sebzesidir ve tıbben oldukça yararlı özellikleri vardır. Mutfakta ise jelatin olarak yararlanılabilir ve genellikle puding, parfe ve tartlarda kullanılır. Lifden ve minerallerden zengin olan bu deniz sebzesi, sindirim sisteminizi rahatlatır ve enflamasyonu azaltır. Bu parfeyi hem hafif ve kremamsı, hem de çok lezzetli bulacaksınız.

4 bardak elma suyu
 3 yemek kaşığı agar tozu (doğal jelatin)
 Bir tutam tuz
 1 yemek kaşığı elma sirkesi
 2 bardak donmuş yaban mersini
 1 bardak ve ayrıca 1 kaşık kavrulmuş kaju
 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu ya da agave şurubu

1. Genişçe bir tencereyi orta-yüksek derecede ateşe koyup, 3 bardak elma suyunu kaynatın.
2. Kaynar kaynamaz derecesini düşürüp agar tozunu, tuzu ve sirkeyi ekleyin. Toz, tamamen çözülünceye kadar karıştırmaya devam edin.
3. Tencereyi ocaktan alın ve yaban mersinlerini tencereye ekleyip karışımı yaklaşık 30 cm çaplı cam bir kaba boşaltın.

4. Kabı buzdolabına koyup yaklaşık bir saat ya da iyice sertleşene kadar bekletin.
5. Buzdolabından çıkarıp mutfak robotunda veya blenderla parça kalmayana kadar çırpın ve tekrar buzdolabında bekletin
6. Mutfak robotu kabını temizleyip içine 1 bardak kajuyu ve akça ağaç şurubunu koyun.
7. Mutfak robotu çalışırken, ayırdığınız 1 bardak elma suyunu karışıma yavaş yavaş ekleyip yumuşak bir kıvam alana kadar karıştırmaya devam edin.
8. 8 tane servis kabına önce bir katman meyveli karışımdan, sonra da bir katman kaju kreması koyun.
9. Üzerlerini iri kıyılmış kaju ile süsleyin

Sadeyağ (Saflaştırılmış Tereyağı)

Tarif, Liz Lipski'nin (PhD, CCN) izniyle alınmıştır

Sadeyağ, saflaştırılmış yağın diğer adıdır ve Hindistan'da kullanılan geleneksel iyileştirici tedavilerden birisidir. Tereyağının tamamen sıvılaşmasıyla yapılır. Katı süt parçaları uzaklaştırılır ve böylece bu yağ, süte karşı hassasiyeti olanların kullanımına uygun hale gelir. Kendiniz yapabilir veya sağlıklı gıda marketlerinden veya Hint marketlerinden alabilirsiniz. Geleneksel olarak sadeyağ ülser, kabızlık, yara iyileşmesi ve sindirim sistemini rahatlatmak için kullanılan bir maddedir.

500 gr tuzsuz organik tereyağı

1. Tereyağını orta boy bir tencereye koyup, orta derecedeki ateşte ısıtın.
2. Tereyağı önce eriyecek, sonra kaynamaya başlayacaktır. Tereyağı kaynarken sıçrayıp çıtırdama sesleri çıkartacaktır.
3. Yüzeyinde köpükler oluşmaya başladığında, o köpükleri bir kaşık yardımıyla alıp başka bir kaba boşaltın.
4. Yaklaşık 15-20 dakika sonra sadeyağın "ses"inin değiştiğini duyacaksınız. Çıtırdamalar kesilecek ve daha sessiz bir hal alacaktır. Yağın da bulanık hali gidecek, berraklaşacaktır.
5. Bu hale geldiğinden ocaktan indirin ve bir tülbentten ya da kağıt veya metal kahve filtresinden süzün. Bunu ocaktan indirir indirmez ya da bir 15 dakika bekledikten sonra yapabilirsiniz. Çok sıcak olacaktır o yüzden lütfen dikkat edin.
6. Süzdüğünüz yağı seramik, cam ya da toprak bir kaba koyup ağzını kapatın. Bu şekilde sadeyağ, oda sıcaklığında yaklaşık bir yıl dayanacaktır.

KISIM IV

Karaciğerinizi Desteklemek

Başarı, insanın hayatta ulaştığı konumla değil, başarmaya çalışırken aştığı engellerle ölçülür.

—Booker T. Washington

Karaciğerinizi Desteklemek

Bence son altmış yıldır insanlar üzerinde çok büyük bir deney yapıyoruz. Ne demek istiyorum? II. Dünya savaşıdan bu yana, sağlık üzerindeki etkileri ve yan etkileri tam olarak bilinmeyen binlerce kimyasal ve toksin yaratıp bunlara maruz kaldık. Bazı kimyasallar kansere neden oldukları anlaşıldıktan sonra piyasadan kaldırıldılar. Bunlara, bir zamanlar çocukların pijamalarına eklenen alev geciktiriciler ve tarımda böceklerle mücadelede kullanılan bir pestisit olan DDT örnek verilebilir. Ama günümüzde, nispeten daha yeni toksinlerin de kanser, diyabet, kalp hastalıkları ve otoimmün hastalıklar gibi ciddi rahatsızlıkların sıklığını artırmada rolü olduğunu keşfediyoruz. Burada önemli olan nokta, bütün bu toksinlerin birikerek çoğalan etkisinin, siz farkında bile değilen vücudunuzda toksik bir yük oluşturduğudur.

Benim bu bölümdeki ilk amacım, otoimmün hastalıklara neden olan veya onlarla ilişkisi olan bütün toksinlerden bahsedip, böylece de sizin kendi çevrenize bakarak bunlardan hangilerinin pusuda beklediğini görmenizi sağlamaktır. Bu maddelere olan maruziyetinizi kaldırmak ve toksik yükünüzü azaltmak, tedavinizdeki en önemli adımlardan birisidir. İkinci hedefim ise, vücudunuzdaki toksinlerden kurtulmanıza yardımcı olmaktır.

Toksin yiyerek, soluyarak veya cildinizle temas ederek vücudunuzun içine aldığınızı; bağışıklık sisteminizin yabancı ve tehlikeli gördüğü için reaksiyon verdiği maddeye denir. Bu toksik maddeler doğrudan hücrelerinize zarar verirler ve vücudunuzdan toksinleri uzaklaştırmaktan sorumlu organ olan karaciğerinizi çok fazla zorlayabilirler. Bazı toksinler:

- Kuru temizleme çözücüler
- Yakıt (benzin, mazot vs.)
- Araba kokuları
- Sigara dumanı
- Reçine
- Tutkal

- Boya
- Leke çıkarıcılar
- Cıva, kurşun, arsenik ve kadmiyum gibi ağır metaller
- Poliklorine bifeniller (PCB'ler) gibi kimyasallar. En iyi bilineni dioksinlerdir.
- Organofosfat ve organoklor gibi pestisitler
- Plastikte bulunan BPA gibi toksik bileşenler
- Silika ve iyot gibi, çok düşük dozlarda bizim için yararlı, ama çok fazla miktara maruz kaldığımızda bizi hasta eden eser mineraller
- Reçete edilebilir ilaçların yüksek dozlarıyla kirlenmiş içme suları
- Ksenobiyotik denilen, çevrenizde bulunan, vücudunuzda östrojen gibi etki eden bir grup kimyasal veya bileşik
- Bağırsaklarınızda yaşayan zararlı bakteri, maya ve parazitler tarafından salınan toksinler

KARACİĞERİNİZ TOKSİNLERLE NASIL BAŞ EDİYOR?

“Toksik yük” kavramı, farklı türlerdeki bütün toksinlerin hücre ve dokularınızın içindeki toplam miktarı anlamına gelir. Adından da anlaşılacağı gibi, bu toksinler hücrelerinizin ve karaciğerinizin baş etmesi gereken; vücudunuzun da hasta olmamak için işleyip onlardan kurtulmasının zor olduğu maddelerdir. Yükünüz ne kadar fazlaysa, sağlığınızın negatif olarak etkilenme ihtimali de o kadar yüksektir. Kitabın bu bölümünde, sizdeki toksik yükün ne kadar fazla olduğunu kavramanızı istiyorum. Bu nedenle de karşılaşılıyor olma ihtimalinizin yüksek olabileceği farklı toksinlerden de bahsettim. Bunlar tek başlarına bir hastalığa neden olmazlar (aslında olabilirler de; ancak bunu bize gösterecek yeterli sayıda çalışma henüz yok); ancak, hepsinin birikmesinin toplamı, detoks sisteminiz üzerinde yeterince stres yaratacaktır.

Vücudunuzun ana detoksifikasyon organı olan karaciğeriniz, her gün yediğiniz yiyeceklerden, soluduğunuz havadan ve içtiğiniz sulardan gelen kimyasal ve toksin bombardımanından sizi korumak için kahramanca bir iş yapmaktadır. Karaciğerinizin nasıl çalıştığını anlamak için onu, haşlanmış makarnayı süzdüğünüz bir süzgeç gibi düşünün. Süzgecin çok sayıda küçük deliği vardır ve haşlanmış makarnayı üzerine döktüğünüzde, su doğrudan süzgeçten geçebilirken, makarna üzerinde kalır. Karaciğerinizin görevi kanınızın tamamını süzmektir. Bunu, kanınızı karaciğerde bulunan küçük damarlardan sızdırıp, bu sırada da karaciğer hücreleri tarafından toksinleri yakalatarak yapar. Sonra bu hücreler toksinleri daha az zararlı bileşiklere dönüştürür ve vücudunuzun

dışına ya safra sistemiyle, ya da tekrar kan akımına bırakıp böbreklerinizden süzerek idrarla atar. **Eğer çok fazla toksine ve çok uzun süre maruz kalırsanız, bunlar karaciğerinizi tıkamaya başlar.** Bunu canlandırabilmeniz için tekrar süzgeç örneğimize dönelim. Süzgecinizdeki deliklerin tıklandığını düşünün. Sonuç olarak, süzgeç su ve makarnayla dolmaya başlar ve en sonunda da taşar. Vücudunuzda bunun karşılığı, karaciğeriniz toksinlerle dolması ve en sonunda da bu maddelerin karaciğerinizden taşarak vücudunuza yayılıp bütün dokularınızda çökmeye başlamasıdır.

Toksin-ilişkili hastalıkların belirti ve bulguları şunlardır:

- Sürekli yorgun hissetmek
- Net bir şekilde düşünememek (beyin sisi olarak da adlandırılır)
- Tüm vücutta şişkinlik hissetmek
- Baş ağrıları
- Kas ağrıları
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma
- Açıklanamayan kilo alma

Yiyeceklerinizde ve takviyelerde bulunan sağlıklı ve yararlı besinler, karaciğerinizin maruz kaldığınız toksinleri yakalayarak sisteminizden dışarı atmasına yardımcı olur. Toksik yükünüz ne kadar yüksekse, bu işlem de o kadar zordur. Bu nedenle de yükünüz ne kadar fazlaysa, almanız gereken besinler (bir sonraki bölümde tartışacağımız sebzelerden gelen besinler gibi) de o kadar fazladır.

Burada genetiğin de etkisi vardır ve karaciğer hücrelerinizdeki enzimlerinizin fonksiyonunu ve toksinleri temizleme becerisini etkiler. Eğer genetik olarak yetersizseniz, yani çalışması gerektiği kadar yeterli etkinlikte çalışmayan detoks enzimleriyle doğmuşsanız, sağlığınıza korumanız için toksik yükünüzü azaltma ve karaciğerinizi destekleyen besinlerden daha çok tüketme konusunda dikkatli olmalısınız. Ben bu konuyu anlatmak için, kömür madenindeki kanarya benzetmesini kullanmayı çok seviyorum. Maden işçileri madendeki işlerine giderken, yanlarında kanaryalarını da götürürlermiş. Kanarya, metan ve karbonmonoksit varlığına işçilerden daha hassas olduğundan, kanarya ölürse, işçiler dışarı çıkma vakitlerinin geldiğini anlarmış. Aynı şey detoks sistemleri konusunda, genetikleri kötü olan insanlar için de geçerlidir. Ben de bu insanlardan birisiyim. Detoks sistemimin durumunu anlamak için genetik testler yaptırıp ve yollarımın çoğunun problemli ve yetersiz olduğunu öğrendim.

Ben, yanımdaki başka bir insandan daha temiz yaşamak zorundaydım yoksa toksinler benim çok hastalanmama neden olurlardı (ve zaten oldular da). Eğer sizin de otoimmün bir hastalığınız varsa, siz de o kanarya olabilirsiniz.

Bir sonraki bölümdeki çalışma modülünde toksik yükünüzü hesaplamanız için bir öz değerlendirme ve toksinlere bağlı belirtilerinizin olup olmadığını anlamanız için de başka bir değerlendirme yer almaktadır. Bu öz değerlendirme, genetiği kötü olan o insanlardan birisi olup olmadığınızı anlamanızda size yardımcı olacaktır. Ayrıca yaptırabileceğiniz genetik testlerle ilgili bilgileri de sizinle paylaşacağım.

ÇEVRESEL MARUZİYETİNİZ: BAZI ÖRNEKLER

Burada size toksinler söz konusu olduğunda, çevrenizdeki dünyada nelerle karşı karşıya kaldığınıza dair bazı istatistikler vermek istiyorum. Çevremizdeki kimyasal ve toksinlere olan maruziyetimizi ölçen çok sayıda kuruluş vardır ve bu ölçümler, toksinlerin bizi nasıl hasta ettiği ile ilgili bilgilerimiz arttıkça daha da önem kazanmakta ve artık zorunlu bir hale gelmektedir. Çevremizi bu kimyasal ve toksinlerden arındırmak ve maruziyetimizi azaltmak için yapabileceğimiz ilk şey, veri toplamaktır. Ben, bu listeleri gördükçe, bu problemin ne kadar büyük olduğunu ve toksinlerin sizin için de bir problem olduğunu fark edeceğinizi umuyorum.

Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC), maruz kaldığımız tüm toksinleri inceleyen büyük ölçekli bir çalışma yürütmektedir. İki bin dokuz yılında İnsanların Çevresel Kimyasallara Maruziyeti Üzerine Dördüncü Ulusal Raporunda (*Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals 2009*), Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırmasına [National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)] katılan binlerce kişiden elde edilen 212 kimyasal için veri sunulmuştur.¹ Raporda endüstriyel kimyasallara geniş çapta bir maruziyet olduğunu belirtmişlerdir; bunun anlamı, bu kimyasalların, test edilen hemen her Amerikalının vücudunda bulunuyor olmasıdır. Bazı örnekler verelim:

- Polibromlu difenil eter, üretilen bazı ürünlerdeki alev geciktiriciler
- Bisfenol A (BPA), plastikte bulunur
- Politetrafluoroetilen pişirme kaplarının kaplamalarında ısıya dayanıklılık ve yapışmazlık nedeniyle kullanılır. Bunların yerine kullanabileceğiniz en güvenilir pişirme kapları, yapışmaz anotlanmış alüminyum kaplardır.

- Perklorat, hem doğal hem de insan yapımı olarak bulunabilen bir maddedir ve havai fişek, patlayıcılar, sıvı yakıtlı roketler ve işaret fişeklerinde bulunur. (212 kimyasal için bütün sonuçları www.cdc.gov/exposurereport adresinde bulabilirsiniz)

CDC'nin Çevresel Sağlık Laboratuvarı'nda çalışan bilim insanları son otuz yıldır biyomonitörizasyon denilen bir teknik kullanarak insanların hangi çevresel kimyasallar maruz kaldığını belirlemektedir. Biyomonitörizasyon ölçümleri, maruziyetin sağlıkla ilgili etkilerini en iyi değerlendiren ölçümlerdir çünkü bu kimyasalların vücudunuza ne oranda girdiğini ölçerler. www.cdc.gov/biomonitoring/biomonitoring_summaries.html adresinde daha ayrıntılı bilgilendirmeler bulunmaktadır. Şu anda, üç yüzden daha fazla çevresel kimyasal veya onların metabolitleri insan örneklerinde ölçülebilmektedir.

Ayrıca 2005'te Çevresel Çalışma Grubu (EWG- Environmental Working Group) ek çalışmalar yapmış ve yenidoğanların kordonundan aldıkları kanlarda, bilinen karsinojenler ve nörotoksinler de dahil olmak üzere, 232 kimyasalın varlığını göstermişlerdir. Bu çalışma, nispeten küçük ölçekli bir çalışma olmakla beraber etkisi büyük olmuş, çocukların ve yetişkinlerin kimyasal maruziyetlerine ilişkin çok sayıda çalışmanın yapılmasına öncülük etmiştir. 2006'nın sonlarına doğru EWG, *Commonweal* ile işbirliği yaparak "Human Toxome Project" olarak adlandırılan bir projeye başlamış ve insanlardaki bütün toksinlerin miktarlarını ölçmeyi hedeflemişti. Bugün hala devam eden bu proje, beş yüzden fazla kimyasal ve toksini izlemeye devam etmektedir. (Test sonuçlarını görmek ve sizin yaşadığınız bölgede ve yaş grubunuzdaki yoğunluğu değerlendirmek için www.ewg.org/sites/humantoxome adresine bakabilirsiniz.)²

Günümüzde hükümet, araştırmacılar, siyasetçiler ve sivil toplum kuruluşları maruz kaldığımız bütün farklı toksinlerin belirlenmesi konusuna giderek artan bir ilgi göstermekte ve şirketlerin üretimde kullandıkları kimyasalları değiştirmeleri veya temizlemeleri konusunda onları zorlayarak, daha temiz ürünlerin seçilmesi ile ilgili farkındalığın artırılmasını desteklemektedir. Mesela yirmi yıldan fazla bir süredir ABD Çevresel Koruma Kurumunun (US Environmental Protection Agency's) Toksik Salınım Envanteri (TRI: Toxic Release Inventory) programı, endüstriyel kurumların yasada belirtilen 650 kimyasalın serbest bırakıldığı, atık olarak atıldığı, yakıldığı, arıtıldığı ve geri dönüştürüldüğü miktarlarla ilgili raporlarını bildirmelerini zorunlu kılmıştır.³ Herkes, bu kuruluşların havaya neyi serbest bıraktıkları ile ilgili rapor verme-

lerinin zorunlu olması konusunda hemfikir olmakla birlikte, hangi değerin üzerinin yüksek ve rapor edilebilir kabul edilmesi gerektiği ile ilgili tartışmalar devam etmektedir.

CIVA

Ağır metaller uzunca bir süredir otoimmün hastalıklarla ilişkilendirilmektedir ve bu konuyla ilgili en çok verisi olan ağır metal de cıvadır. İnsanlar arasında cıva maruziyeti çeşitlilik gösterir ama bu kadar yaygın olmasının ve karşılaşma ihtimalinizin çok yüksek olmasının birkaç nedeni vardır. Cıva, diş dolgularında (gümüş dolgu da denir), kozmetik ürünlerde, pestisitlerde ve bazı aşılar da bulunur. Çevre kirliliğine neden olan maddelerden birisidir ve pek çok fabrika, özellikle de kömür yakanlar, havaya bu maddeyi bırakır. Havaya bırakılan cıva, toprağa iner, yağın yağmurlarla da nehirlerle, göllere, denizlere okyanusların tabanlarına geçerek çöker. Buralarda büyüyen algleri yiyen küçük balıklar ve bunları da avlayan daha büyük balıklarla, cıva besin zinciri boyunca birikmeye devam eder ve bu nedenle ton balığı, kılıç balığı gibi büyük balıkların en yüksek miktarlarda cıva içermesine neden olur. (Vahşi kral somonlar, cıvaya en bağışık balıklardır çünkü bu balıklar vejetaryendir. Bu somon türünün protein ve omega-3 yağ asitleri açısından iyi bir kaynak olmasının nedenlerinden birisi de budur.)

Cıvanın sağlığını üzerindeki olumsuz etkisi, onu hangi şekilde aldığınıza göre değişmektedir. Mesela diş dolgusu olan amalgam, cıva buharı maruziyetinin en önemli kaynağıdır. En sık kullanılan amalgam, içerik olarak yüzde elli sıvı metalik cıva içerir. Bu nedenle gümüş amalgam dolgusu yaptırdığınızda, işlem sırasında bu bileşene bağlı olarak siz, diş hekiminiz ve diş teknisyeni cıva buharına maruz kalırsınız. Genellikle diş hekiminiz ve teknisyen maske takıyor olur, ama siz takmıyorsunuzdur. Ayrıca bir şeyi her çiğnediğinizde, dişlerinizi her fırçaladığınızda ve sıcak içecekler içtiğinizde, cıva buharlaşarak serbest kalır. Ağzınızdaki bu buharı soluduğunuzda ise akciğerlerinize gider ve buradan da kan akınıza karışır. Çalışmalar, insanların amalgam dolgu sayıları ile kan ve idrar cıva konsantrasyonları arasında doğrudan bir ilişki bulmuştur.⁴

Cıvaya mesleki maruziyetin en fazla olduğu meslekler altın madenciliği ve kloru saflaştıran ve işleyen fabrikalarda çalışanlardır. Yüksek miktarlarda maruziyetin diğer bir nedeni de ciltte renk açıcı olarak kullanılan cıva içeren kremlerin kullanılmasıdır. Nefes alıp vermeyle solunan inorganik cıva buharı,

sinir sisteminde ve böbreklerde birikip toksik etki gösterebilir. Cıva, kan beyin bariyerini kolaylıkla geçer ve beyinde birikebilir.

Metil cıva maruziyeti, neredeyse tamamen tuna ve kılıçbalığı gibi deniz ürünlerinden kaynaklanmaktadır. Metil cıva, kimyasal olarak inorganik cıva-dan farklıdır ve bu farklılık, vücuda nasıl etki ettiğini de belirler. Araştırmalar tüketilen balık miktarı ile kan ve saçtaki metil cıva düzeylerinin doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu tipteki cıvanın da beyine toksik etkisi vardır ama kan beyin bariyerini inorganik şekli kadar kolay geçemez; bunu yerine vücudun başka organlarında birikir. Kanda cıva düzeyiniz yüksek çıkmışsa, bu ölçülen değer genellikle metil cıvadan kaynaklanır. Cıvanın her şekli, hücrelerinizin içine girdikten sonra enzim aktivitelerine, hücre zarlarına ve DNA'nıza (hücrelerinizin içindeki genetik kodunuz) zarar veren serbest radikaller oluşturur.

Cıvanın her iki şekli de (hem metil cıva, hem de cıva buharı), plasentadan kolaylıkla geçerek bebeğe ulaşır. Araştırmalar metil cıvanın plasenta tarafından emildiğini ve fetal beyin tarafından depolandığını, beyindeki bu düzeylerin de anne kan düzeyini kat kat aştığını göstermektedir. Cıvanın biriktiği gerçeği, daha da tehlikeli olduğu anlamına gelir ve araştırmalar, anne karnında cıvaya maruz kalan çocukların bilişsel (zihinsel) becerilerinin etkilendiğini kanıtlamıştır. Anne karnında aşırı derecede yüksek düzeylere maruziyet ise zeka geriliği, serebellar ataksi, dizartri, uzuv anormallikleri, fiziksek gelişimde gerilik, duyuşsal bozukluklar ve serebral palsi ile de sonuçlanabilir.

CIVA

Kanınızda yüksek düzeylerde cıva olduğunda neler hissedersiniz? Düşük düzeylere kronik maruziyet şunlara neden olabilir:

- Tremor*
- Dişeti hastalıkları
- Huzursuzluk
- Depresyon
- Kısa dönem hafıza kaybı
- Yorgunluk
- İştahsızlık (veya anoreksi)
- Uyku bozuklukları

* Titreme

Yüksek düzeylerde metil cıvanın asıl etkilediği yer santral sinir sistemidir ve uyuşma ve karıncalanma; denge, yürüme ve konuşma bozuklukları; işitme kaybı; ve görmede değişikliklere neden olur. CDC'nin Ulusal Biyomonitörizasyon Programı kriterlerinde göre, doğal cıva buharına akut ve yüksek doz maruziyet şiddetli akciğer iltihabına (pnömoni) neden olur.

Anlaşılabacağı gibi, cıva düzeyleri yüksek olan hastalarımın çoğunda akut zehirlenmenin klasik belirtileri yoktu. Genellikle müphem belirtilerle doktora başvurmışlardı. Maalesef sizi takip eden hekimler, genellikle rutin kan tetkiklerini yapar ve tamamen sağlıklı olduğunuzu söylerler ve üstelik onlar bunu söylerken, sizin beyin sisi, kas yorgunluğu, genel yorgunluk hali, anksiyete, depresyon ve konsantrasyon ve hafıza problemlerinizi de devam ettirmektedir. Spor yapmada da problemlerinizi olabilir çünkü kendinizi spordan sonra kötü hissedersiniz ve bazen de ellerinizde, ayaklarınızda veya vücudunuzun başka yerlerinde uyuşma ve karıncalanma yüzünden spordan kaçınıyorsunuzdur. Bunların hepsi düşük düzeyde cıvaya kronik maruziyetin belirtileridir. Eğer bu belirtilerden herhangi birisi sizde varsa ve özellikle cıva zehirlenmesinin daha şiddetli belirtilerine sahipseniz, çalışma modülündeki yönergelerime uyup test yaptırmalısınız.

ARSENİK

Arsenik ve kurşun gibi diğer ağır metallerin otoimmün hastalıklarla açık bir ilişkisi gösterilememiştir ama ben yine de bunlara değinmek istiyorum. Bu metaller de vücutta cıva gibi metabolize edildikleri için, bunlara maruz kalmanız, vücudunuzdan cıvanın atılmasını zorlaştıracak, otoimmün hastalık riskinizi artıracaktır. Arsenik, insanlarda kansere neden olabilir ve içme suyunu kirletebilir. 1975'te ABD'de kabul edilen Güvenilir İçme Suyu Yasası, arseniğin pestisit olarak kullanılmasını yasaklamıştır ve 2003'te ise çatılarda ve oyun alanlarında çok kullanılan basınçla işlem görmüş kereste ve odun imalatındaki kullanımı yasaklanmıştır. Ancak Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) doğal arsenik bileşenlerinin düşük dozlarda antimikrobik olarak hayvancılıkta ve kümes hayvanlarında kullanılmasına izin vermiştir. Hayvanlar arsenik yediği ve biz de hayvanlardan gelen eti ve diğer hayvansal ürünleri tükettiğimiz için, arseniğe olan maruziyetimiz devam etmektedir.

KURŞUN

İnsanlık tarihinin büyük bir kısmında kurşun hep kullanıldı. Ancak zararları anlaşılmaya başlandıktan sonra kurşunun boya ve benzinin işlenmesindeki kullanımı 1970’li yıllarda büyük uğraşlar sonucunda yasaklanmakla beraber, benzinden tam olarak çıkartılması 1990’ları buldu. Kurşun çok ağır bir nörotoksindir. Sindirim sisteminden, özellikle çocuklarda çok kolaylıkla emilebilir. Ayrıca kemiklerde de birikerek burada yıllarca kalabilir ve menopozda, kemiklerin yıkım/yapım döngüsü hızlandığında kana tekrar salınabilir. Ben hastalarımla ilk görüşmemde mutlaka çevresel maruziyetleri sorgularım ve bazen hastalarımın çocukken, eski evlerde kaldıklarında boya parçacıkları yediklerini veya evde tamirat veya boya yapıldığında, yoğun boya kokusunun haftalarca sürdüğünü hatırladıklarını söylediklerinde şok geçiririm. Ayrıca çeşme suyu tüketmek de kuşuna maruz kalınmasına neden olur çünkü yer altındaki şehir şebekleri kurşundan zengin malzemelerden yapılmıştır. Suyun dağıtım bölgesinde yapılan testlerin normal olması, o depodan sizin mutfağınıza gelene kadar yolda kirlenmeyeceği anlamına gelmemektedir. Bütün bu metallerden temizlenmeniz, sağlığınıza için çok önemlidir ve bir sonraki bölümde yapacağımız testler sonucunda toksinlerle ilişkili bir hastalığınız varsa bu durum sizin için daha da önemli hale gelmektedir.

Kozmetik ürünler (evet, kozmetikler) başka bir problem oluşturmaktadır. Markalı rujların çoğu, kurşun içermektedir. 2007 yılında Güvenli Kozmetik Kampanyası dahilinde test edilen 33 rujun yüzde 61’i kurşun içeriyordu ve üstelik de içerik kısmında bundan bahsedilmemişti bile.⁵ FDA, 2009 yılında yaptığı bir çalışmada, üzerinde çalıştıkları bütün ruj örneklerinde kurşuna rastladıklarını belirtti. Bunun yeterince şaşırtıcı olduğunu düşünüyorsanız bir de şuna bakın: kurşun miktarları 0.09 ila 3.06 ppm (milyon parçacık birim) idi – Güvenli Kozmetik Kampanyası’nda belirlenen miktardan dört kat daha fazla! En yüksek miktarlar çok iyi bilinen üç markanın ürettikleri rujlardaydı: Procter & Gamble (Cover Girl markası), L’Oreal (L’Oreal, Body Shop ve Maybelline markaları) ve Revlon. FDA’nın genişleterek yaptığı çalışmalarda Şubat 2012’de yüzlerce rujda 7.19 ppm’e kadar varan miktarlarda kurşun bulunduğu belirtildi. Son bilimsel çalışmaların, kurşun için güvenli maruziyet düzeyi olmadığını belirttiğini aklınızdan çıkarmayın. Ama zararlı kimyasallar ve metaller içermeyen daha güvenli kozmetik ürünler de var ve bunları EWG’nin internet sitesi www.ewg.org/skindeep’te bulabilirsiniz.⁶

PLASTİKLER

EWG tarafından yapılan araştırmalarda Amerikalı bebeklerin kordon kanında, plastiğin bir bileşeni ve östrojen benzeri bileşik olan bisfenol A (BPA) maddesinin olduğu ilk kez gösterilmiştir. Östrojen benzeri bir madde demek, vücutta östrojen gibi hareket edebilir anlamını taşır ve bunun da erken ergenlik, zorlu adet dönemleri ve meme, yumurtalık rahim gibi östrojen ilişkili kanserde artış gibi etkileri vardır. Vücudunuza hormon gibi etki eden kimyasallara endokrin bozucular denilmektedir ve BPA da bunlardan birisidir. BPA'ya başka nereleden maruz kalabilirsiniz? EWG'nin incelemelerinde yazarkasa fişleri veya ATM hesap özetleri kağıtlarının yüzde 40'ında yüksek miktarlarda BPA olduğu bulunmuştur.⁷ Bunlar gibi çalışmalar, kimyasallara olan maruziyetimizin bazen hiç beklemediğimiz yerlerden geldiğini açıkça göstermektedir.

Dioksinler ve poliklorlu bifeniller (PCB'ler), 1970'li yıllarda yasaklanan çok toksik bir kimyasal grubuna dahildir ama hala çevremizde ve vücudumuzda bulunmaktadır. Dioksinler orman yangınları veya evsel atıkların yakılması, ağaç ürünlerinin ve kağıdın klorla beyazlatılması ya da pestisitler gibi bazı kimyasalların işlenmesi sırasında oluşur. Yasaklandığı 1979 yılına kadar, PCB'ler kalorifer sıvılarında, soğutucularda ve hidrolik sıvılarında ve de boya, yağ ve derz dolgularının içerisinde kullanılmaktaydı.

Her ne kadar bu ürünler artık bu maddelerden üretilmiyor olsa da, bütün bu kimyasallar çevremizde hala vardır ve toprağa ve suya karışmış haldedir. Bu kimyasallarla önce hayvanlar karşılaşır ve sonra da süt, yumurta, et ve bazı balıklar gibi yağlı hayvansal ürünleri tüketerek de biz insanlar bunlara maruz kalırız. Bu bileşikler vücudun yapısına girer ve yağlı dokularda birikebilir, anne sütünden veya plasentadan da fetüse geçebilir. CDC'nin İnsanların Çevresel Kimyasallara Maruziyeti Üzerine Dördüncü Ulusal Raporu'nda 12 yaş ve üzerindeki 1,800'den fazla katılımcının olduğu bir çalışmada, bilim insanları kanda yirmi altı farklı dioksin ve PCB ilişkili bileşik belirledi. Ayrıca EWG/*Commonweal* araştırmalarında incelenen otuz beş kişinin tamamında PCB'lerin varlığı gösterildi. EPA, bu düşük seviyelerdeki maruziyetin kaçınılmaz olduğunu, çünkü bu kimyasalların çevremizde geniş bir alanda bulunduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak, kimyasallara olan maruziyetiniz anne karnındayken kimyasalların plasentadan geçmeleriyle ve hayatınızın ilk gününden itibaren de anne sütünü emmenizle başlamaktadır.

PESTİSİTLER, REÇETELİ İLAÇLAR VE FAZLASI

En çok bilinen pestisitler organofosfatlar ve organoklorlardır ve tarımda böcekleri öldürmek için kullanılırlar. İnsanlar bunların kullanıldığı tarım ürünlerini tükettiklerinde pestisitlere maruz kalırlar. CDC'ye göre, insanlar bu pestisitlere düşük miktarlarda çok uzun süre maruz kaldıklarında kendilerinde yorgunluk, huzursuzluk, sinirlilik, depresyon ve unutkanlık fark edebilirler. CDC raporlarında bilim insanları, yaşları altı ile elli dokuz arasında 1,903 katılımcının kanlarının incelenmesi sonucunda altı farklı organofosfat metabolitinin ölçülebilir düzeylerde bulunduğunu belirlemiştir.

Toksinslere maruz kalmanın başka bir şekli de reçete ile alınan ilaçlardır ve ben sadece hastalıklarınızı iyileştiren ilaçlardan bahsetmiyorum. Benim bahsettiğim, içtiğiniz her bir bardak suyu içerdiği düşük miktarlardaki farmasötiklerdir. İnanılmaz bir şey gibi geliyor, ama gerçek bu. Associated Press Ulusal Araştırma Takımı Mart 2008'de yayınladığı beş aylık bir araştırmada antibiyotikler, seks hormonları ve epilepsi ve depresyonu tedavi etmede kullanılan ilaçların içme suyu kaynaklarını kirlettiğini rapor etti. EWG'nin Amerika genelinde yaptığı başka çalışmalarda da içme suyunun ilaç kalıntılarıyla kirlenmiş olduğu gösterildi. İşleri daha da kötüleştiren başka bir durum da içme suyunu arıtan tesislerin bu artıklardan kurtulmak için tasarlanmamış oldukları gerçeğidir. Aslında Associated Press Ulusal Araştırma Takımı, Amerika Birleşik Devletleri genelinde 24 metropol ve çevresindeki hem arındırılmış çeşme suyunda hem de su kaynaklarının kendisinde benzer kimyasalların varlığını gösteren verileri ortaya çıkarmıştır.⁸

EWG'nin ulusal içme suyu veri tabanı, ülke genelinde kırk bin çeşme suyunun test sonuçlarını içermektedir. Amerikalıların içtiği çeşme suyunun kalite testi raporlarının sonuçlarını 2004 yılından beri toplayan EWG, 20 milyondan fazla örnekte 315 maddenin varlığını göstermiştir. Bu kimyasalların yarısı, farmasötikler gibi, sağlık veya güvenlik düzenlemelerine tabi değildir ve yasal olarak herhangi bir miktarda bulunabilirler. EPA sadece bu farmasötikler için bir standardizasyon belirlemekte geç kalmadı, ayrıca da su arıtma tesislerinin bu kimyasallar için test edilmesini zorunlu kılınmasında da başarısız oldu.

Sürekli sizi korkutacak bilgiler yazdığımı biliyorum, ama amacım sizi korkutup umutsuzluğa kapılmanıza neden olmak değil. Evet vücudunuzun, kendisine yabancı yüzlerce kimyasal ve toksine maruz kaldığına dair pek çok kanıt var ve bu maddelerin bazıları da otoimmün hastalıklarla ilişkilendirilmiştir. Ama bu problemi düzeltebilmemiz için yapabileceğiniz çok şey var ve benim

de amacım bunu gerçekleştirmektir. Ben sizinle bildiklerimi paylaşacağım. Unutmayın: Bilgi güçtür! **İlk basamak, toksinlere maruz kalmanız ile sağlığınız arasındaki ilişkiyi anlamanızdır. Benim için bir sonraki basamak, maruz kaldığınız toksinlerin çevrenizde nerede bulunabileceğini ortaya çıkarıp onları uzaklaştırabilmenin yollarını bulabilmektir.** Yani ayağımıza batan çivi bulup çıkarmalıyız çünkü otoimmün hastalığınız ile bu toksinler arasında bir bağlantı olabilir. Karaciğerinize, vücudunuzda biriken toksinleri temizlemesi konusunda yardımcı olabiliriz ve sonuç olarak bu da bağışıklık sisteminizin de tekrar dengeli bir şekilde çalışmasını sağlayacaktır.

OTOİMMÜN HASTALIKLAR VE TOKSİNLER: AĞIR METALLER VE KSENOÖSTROJENLER

Ağır Metaller

Bu bilgilerden sonra belirli toksinlerle otoimmün hastalıklar arasındaki ilişkiyle ilgili ne bildiğimiz konusuna ilerleyelim. Öncelikle ağır metallerle, özellikle de cıva ile ilgili son bilgileri vermek istiyorum. Ağır metaller, insanlar tarafından binlerce yıldır kullanılıyordu ama bazı sağlık problemlerine neden olduklarını bildiğimiz halde, bunlara olan maruziyetimiz devam etmekte ve hatta bazı gelişmekte olan veya az gelişmiş ülkelerde de artmaktadır.

Cıvanın otoimmün hastalıklara nasıl yol açtığı konusunda birkaç teori var. Birincisi, cıvanın dokularınızdaki hücreleri değiştirip veya onlara zarar vermesi ve böylelikle de onları kendisine bağışıklık sisteminize yabancı bir doku olarak göstererek saldırılmasına neden olmasıdır. Diğer bir teori cıvanın bağışıklık sisteminizdeki asker hücreler olan lenfositleri uyarıp anormal bir şekilde çoğalmalarına neden olarak, kendine ait olan ve olmayan dokular arasındaki farklı anlama yeteneklerini ve toleranslarını kaybettirdiğidir. Bunun sonucunda lenfositler ya doğrudan, ya da antikorlar üreterek kendi dokunuza saldırırlar.

Bütün ağır metaller arasında cıva en önemlisidir ve çevremizdeki cıva miktarının son yüzyılda üç kat arttığı tahmin edilmektedir. Geriye gittiğimizde, 1986 yılında multipl skleroz ile amalgam diş dolgusuna kronik maruziyet arasında bir ilişkinin olduğunu bildiren çalışmalar yayınlanmıştır. İran'daki İsfahan Üniversitesi Tıp Fakültesindeki araştırmacılar, cıvaya bağlı endüstriyel kirliliğin ve MS sıklığının çok olduğu İsfahan'daki bir grup MS hastasını incelemişler. Yüksek cıva düzeyleri ile MS arasında anlamlı bir doğrusal ilişki

za bakmazsa, kendinizi çok yorgun, kilo almış, saçınız dökülmeye başlamış, cinsel isteğiniz azalmış, kabız ve sürekli üşüyor halde bulduğunuz o günden önce bunu bilemeyebilirsiniz. Graves hastalığı antikorlarına bağlı hipertiroidi geliştirirseniz kalbinizde çarpıntı, kilo kaybı, uykusuzluk ve ekzoftalmus dediğimiz gözlerinizde dışarı doğru çıkma gibi şikayetleriniz olur. Bu şikayetleriniz görülmeye başladığında da tiroid hormonlarınızın dengesi bozulmuş ve de otoimmün hastalığın fark edilememiş antikorlarının yıllardır devam eden hasarına bağlı olarak da tiroid bezinizin boyutları büyümüştür. (Ben muayenehaneme gelen herkesten ilk muayenede bu antikorları isterim, çünkü benim amacım bunları erkenden yakalayıp, tiroid hormonları etkilenmeye başlamadan problemi tedavi etmektir.)

Peki biz cıva ve otoimmün hastalıklarla ilgili araştırmalardan ne öğrendik? Stony Brook Üniversitesi Koruyucu Tıp Bilim Dalındaki araştırmacılar, yirmi yaş üzerinde doğum kontrol hapı kullanmayan, hamile olmayan ve emzirmeyen kadınların kanındaki cıva ve anti-tiroid antikorlarına baktılar ve daha yüksek cıva düzeyleri olan kişilerde, tiroglobulin antikorlarının yüksek olması riskinin daha fazla olduğunu gösterdiler.¹⁶ Bu bulguların, Hashimoto hastalığı olan tüm hastalar ve başka otoimmün hastalığı olup tiroglobulin antikorları yükselmiş olan diğer kişiler için çok önemli etkileri vardır. Romatoid artrit, lupus, pernisiyöz anemi, fibromiyalji, kronik ürtiker ve tip 1 diyabet gibi hastalıklarda da tiroglobulin antikorlarının yükselmiş olması, bu hastalıkların da cıva ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, cıva ile bu antikorlar arasındaki ilişki, cıva ile bağışıklıkla ilişkili diğer hastalıklar arasında da bir bağlantı olabileceğini düşündürmektedir.

Aşılar

Cıva ile ilgili tartışmamızı bitirmeden önce, ağır metallerin aşılardaki kullanımından bahsetmem gerek. Bazı aşılar cıva koruyucu madde olarak; diğer aşılar ise alüminyum bağışıklık sistemini uyarıcı etkisi nedeniyle, aşılar daha etkili olsunlar diye eklenmektedir. (Bir aşıya karşı bağışıklık yanıtının artması için eklenen maddelere adjuvan denir.) Başka bir deyişle alüminyum bağışıklık sistemini uyarır ve kabakulak, kızamık ya da aşısındaki diğer virüslere karşı daha şiddetli bir reaksiyon gösterilmesini ve daha fazla antikor geliştirilmesini sağlar. Bunu yapmak, tek amaçları başarılı aşılar yapmak ("başarılı"dan kastedilen şey, aşı yapılan insanların o hastalığa karşı bağışıklık geliştirmeleridir)

olan bilim insanlarına çok mantıklı gelmiş olabilir ama sonuç olarak bunu yaparken, bu karışıma ekledikleri şeylerin tehlikelerini göz ardı ettiler.

Aşılar ve otoimmün hastalıklar arasındaki bağlantılara ilişkin araştırmaların çoğu 1976 yılında domuz gribi aşısından sonra gelişen Guillan-Barré sendromu (sinirlerin ve kasların otoimmün hastalığı); kızamık kızamıkçık kabakulak aşısından sonra gelişen ve trombosit denilen pıhtılaşma hücrelerinin antikorlar tarafından yok edilmesi ile gelişen immün trombositopenik purpura; ve su çiçeği aşısından sonra gelişen ve kalbin etrafındaki enflamasyon anlamına gelen miyoperikardit ile ilgilidir. Ayrıca yetişkinlerde hepatit B aşısından sonra romatoid artrit, MS ve trombositopeni (düşük trombosit) riskinde artış olduğunu bildiren yayınlar da vardır. Soru, bu hastalıkların aşısındaki enfeksiyöz ajandan mı, koruyucu cıvadan mı yoksa adjuvandan (alüminyum) mı kaynaklandığıdır. Ayrıca literatürde lupusu aşılarla, özellikle de tifo-paratifo A ve B, kızıl ve hepatit B aşılarıyla ilişkilendiren, bildirilmiş neredeyse yirmi beş vaka vardır. Aşılardan sonra insanlarda gelişen bağışıklık problemlerinin sıklığı arttığından, bunları tanımlamak için yeni bir tıbbi terim bulunmuştur: adjuvanların neden olduğu otoimmün/enflamatuvar sendrom (ASIA)*.¹⁷

Aşılarla koruyucu olarak eklenen cıvaya tiyomersal denir. Fareler üzerinde yapılan pek çok deneyde, düşük dozlardaki cıvaya maruziyetin otoimmün reaksiyonlara neden olduğu gösterildiğinden, bunu insanlara, özellikle de bebeklere ve çocuklara vermek, oldukça tehlikeli bir fikirmiş gibi görünmektedir. Aslında şu anda yürütülmekte olan çalışmaların çoğu, aşılardaki cıva ile çocuklardaki otizm gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Şu ana kadar çalışmalar bunu ispatlayamadı ancak, şiddetli tartışmalar hala devam etmekte ve ailelerin endişesini giderememektedir. Aşıların enfeksiyöz hastalıkları önlemedeki başarısı çok bariz olduğundan, cıva ve alüminyumun otoimmün hastalığı tetiklemesinin, özellikle genetik olarak duyarlı olan kişilerde gerçekleşiyor olabileceğine dair sorular gündeme gelmiştir. (Ancak otoimmün hastalıkların bu şekilde tetiklenmiş olabileceği henüz hiçbir kontrollü çalışma tarafından doğrulanamamıştır.) Şu anda asıl odaklanılan konu cıvayken, bağışıklık sisteminin güçlü bir uyarıcısı olduğu için hemen her aşıda kullanılan adjuvan alüminyumdur. Alüminyum aşılardan çıkartmak mümkün olmadığından, cıvasız aşılar üretilmeye başlanmıştır ve benim önerim mümkünse bunları tercih etmeniz yönündedir. Eğer otoimmün bir hastalığınız varsa, aşı olmadan önce doktorunuzla görüşün. Eğer herhangi bir immünsupresif tedavi alıyorsa-

* ASIA: autoimmune/inflammatory syndrome induced by adjuvants.

nız, aşılardan tam olarak tutamayabileceğini ve aşının yararının, alüminyum ve civadan gelen riske değmeyebileceğini unutmayın.

Daha açık olayım: Ben aşı karşıtı bir hekim değilim. Bir toplum sağlığı ölçütü olarak aşılardan, bizi yirminci yüzyılın başlarında çok sayıda çocuğu ve yetişkini öldüren tehlikeli enfeksiyon hastalıklarından korumak için şarttır. Benim vurgulamaya çalıştığım şey, giderek artan sayıdaki çalışmanın bu adjuvanların (ve alüminyum hala aşılarında en sık kullanılandır) bağışıklık sisteminiz üzerinde yoğun bir strese ve öngörülemeyen sonuçlara neden olabileceğine işaret ediyor olmasıdır. Toplum genelinde enfeksiyondan kaynaklanan hastalıkları azaltmak için çocukları ve yetişkinleri aşılamadan daha iyi ve güvenli bir yolunu bulmak zorundayız.

Ksenoöstrojenler

Son elli yılda, pestisitler ve endüstriyel kimyasallar gibi çevresel kimyasalların hormon benzeri etkilerinin olabileceğine dair çok fazla kanıt elde edilmiştir. Eğer bu kimyasallar östrojenin vücut üzerindeki etkisini taklit ederse, bunlara ksenoöstrojenler denir ve bu maddeler çevremizdeki her şeyde, yiyeceklerde, toprakta, havada, suda ve ev eşyalarında bulunur. Bu toksinlerden bir kısmı vücut yağlarında depolanır ve siz diyetle başladığınızda serbest bırakılır ve kendinizi halsiz hissetmenize neden olurlar. Ama ayrıca östrojenin kadınlar üzerindeki etkisine benzeyen –daha dolgun ve hassas memeler, daha yoğun ve ağırlı adet dönemleri, şişkinlik ve su tutulumu gibi– belirtilere neden olur. Eğer erkekseniz de meme dokunuzda artış ve cinsel isteğinizde belirgin bir azalma hissedebilirsiniz. Ksenobiyotikler sentetik, doğal ya da biyolojik kökenli olup vücutta östrojeni taklit eden çevresel maddelerdir ve ksenoöstrojenler de bunların en önemli çeşitlerinden biridir. Bu maddelerle ilgili bazı şeyleri bilmek zorundasınız çünkü bu maddelerin de otoimmün hastalıkların gelişiminde rolleri vardır.

Ksenoöstrojenler plastikler, deterjanlar, yüzey temizleyicileri, pestisitler ve endüstriyel kimyasallarda bulunur. Ayrıca süt ürünlerinde ve etlerde de bulunurlar çünkü günümüzde yetiştirilen hayvanların büyük bir kısmına, daha hızlı büyümeleri ve daha çok süt üretmeleri için hormon verilmektedir ve ben bu nedenle size organik süt ürünleri, yumurta, sığır eti, tavuk eti, hindi eti ve domuz eti öneriyorum. Çevresel östrojenler dünyanın her yerine yayılmış durumdadır. Mesela diklorodifeniltri-kloroetan (DDT) denilen bir pestisidin, kuzey kutbundaki buzullarda, insanlardan ve fabrikalardan çok uzak bölgeler-

de bile yüksek düzeylerde bulunması çok şaşırtıcıdır. Milan Üniversitesinden bir grup araştırmacı, derledikleri bir çalışmada çevresel östrojenler ve otoimmünitedeki rolü üzerine yapılmış tüm çalışmaları toplamışlardır. Farklı zirai kimyasal pestisitlerle romatoid artrit, lupus ve pozitif anti-nükleer antikorlar (ANA) laboratuvar testleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu tekrar tekrar göstermişlerdir. Ayrıca PCB'lere maruziyetin romatoid artrit ve dioksinlerle maruziyetin de pozitif ANA ile bağlantılı olduğunu bildirmişlerdir. İnsanoğlu her zaman fitoöstrojenler ve mikoöstrojenlere (bitkiler ve mantarların hafif östrojenik etkileri vardır) maruz kalmışlardır, ancak bu yeni grup çevresel kimyasallara olan maruziyetimiz, yirminci yüzyılda inanılmaz bir şekilde artmıştır.¹⁸

Bir şeylerin ters gittiğine dair ilk belirtiler yıllar önce, zirai ürünlere püskürtme yoluyla DDT uygulayan havacıların sperm sayılarının düşük olduğu ve ayrıca da pestisitlerle temas halinde çalışan fabrika işçilerinin cinsel isteklerinde azalma, sperm sayılarında düşüklük ve iktidarsızlık olduğunun fark edilmesiyle ortaya çıktı. Hemen sonra, atık suların döküldüğü bölgelere yakın yerleşimli balık çiftliklerinde feminize (dişileşmiş) erkek balıkların görüldüğüne dair başlıklar atılmaya başlandı. Östrojen-benzeri maddelerin çevreyi kirletiyor olduğu artık daha fazla inkar edilemez durumdaydı. Sonra, plastiğin içerdiği kimyasalların –bunlar arasında da daha önce bahsettiğim BPA'nın– östrojen benzeri bileşiklere dönüştüğü keşfedildi. Bu ksenoöstrojenlere östrojen taklitçileri de denildi çünkü bunlar, östrojen reseptörlerine bağlanabiliyor ve vücuttaki östrojen aktivitesini artırabiliyorlardı.

Burada anlatmak istediğim şey, çevrenizde çok sayıda problemli kimyasal olduğu ve maruz kaldığınız her kimyasalın da sizde zaten bulunanlara eklenerek toksik yükünüzü artırdığıdır. **Yüksek bir toksik yüke sahip olmak, karaciğerinizin, bağışıklık sisteminizi etkilediğini bildiğimiz cıva, pestisit ve çevresel östrojenler gibi toksinlerle baş edebilmesini güçleştirir.**

Otoimmün hastalıklar, kadınlarda çok daha sıktır; otoimmün hastalıkların yüzde 75'i kadınlarda, yüzde 25'i erkeklerde görülür. Bu istatistik sonuçları, östrojenin bir şekilde işe dahil olduğunu düşündürmektedir. Östrojenin bağışıklık sistemini etkilediğini biliyoruz çünkü bütün bağışıklık hücrelerinde östrojen reseptörleri vardır ve bu hormonlar bağışıklık hücrelerinizi uyarak daha fazla antikor üretmelerine neden olmaktadır. Östrojenin otoimmün hastalıklardaki rolü, lupusu olan kadınlarda çok ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Singapur'daki Ulusal Üniversitedeki araştırmacılar, östrojenin otoimmünitedeki rolünü inceleyen ayrıntılı bir derleme hazırlamışlardır. Doğum kontrol

haplarının ve menopozal hormon replasman tedavisinin (HRT) kullanımının lupus riskini artırdığının; lupus sıklığının ergenlikten sonra artıp, östrojen düzeylerinin düştüğü menopozdan sonra ise azaldığının kanıtlarını sunmuşlardır.¹⁹ Bu bulgular çok anlamlı ve mantıklıdır çünkü östrojen, Th2'ye (antikor yapan lenfositler) doğru bir kaymaya neden olur ve lupusu olan kadınlarda da hâlihazırda Th2 hakimiyeti vardır; bu nedenle ekstra östrojen, hastalığı daha da kötüleştirecektir. Lupusu olan hastaların şikayetleri, östrojen seviyelerinin yükseldiği adet döngüleri veya gebelik gibi dönemlerde kötüleşir.

Peki ksenoöstrojenler ve lupus ilişkisi nasıldır? İtalya Milan'daki İmmüno-loji-Romatoloji Araştırma Laboratuvarının araştırma sonuçlarına göre, bazı pestisitler (klordan, HCB, PCP ve klorpirifos) artmış pozitif ANA sıklığı ile; ve çiftçilik ve zirai pestisit kullanımı da lupus ile doğrudan ilişkilidir. Organoklorin pestisidine maruziyet ile romatoid artrit arasında da zayıf bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Kadın Sağlığı Öncelikli Gözlemsel Çalışma (The Women's Health Initiative Observational Study), yaşları elli ile yetmiş dokuz arasında değişen yetmiş altı kadını incelemiş ve bireysel olarak pestisit kullanımının artmış romatoid artrit ve lupus riski ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu riskin çiftçilik öyküsü olan kadınların uzun süreli ve sık böcek ilacı uygulamaları ile de ilişkili olduğu belirtilmiştir.²⁰ Bunlar sayıları nispeten az ve başka topluluklarda da yapılarak sonuçlarının doğruluğu pekiştirilmesi gereken çalışmalardır ama çevresel pestisit maruziyeti ile lupus ve RA gibi otoimmün romatolojik hastalıklar arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedirler.

KAREN

Ne zaman pestisitlerle ilgili konuşsam, aklıma kırk sekiz yaşındaki hastam Karen gelir. Parmaklarında uyuşma ve karıncalanma, aşırı yorgunluk ve östrojen düzeylerinin arttığını gösteren dolgun memeler, PMS ve ağrılı adet dönemleri gibi belirtileri vardı. Benden önce pek çok hekime başvurmuştu ve yapılan tetkiklerde ANA pozitifliği saptanmıştı. Onun öyküsünü dinlerken keşfettiğim ilginç bir nokta, hastalanmadan önce beş yıl Avrupa'da, üzüm bağlarının yanında bir vadide yaşamış olduğuydu. Zirai ilaçlama uçakları her gün tepesinden uçuyor ve ilaç parçacıkları da evinin üzerine bir bulut oluştuyormuş. Samimi olmam gerekirse, Karen'daki pestisit maruziyetini keşfetmek, yaptığım en kolay dedektiflik işiydi.

Böylelikle onun detoks sistemi üzerine çalışmaya başladık; bunun nasıl yapıldığını bir sonraki bölümde göstereceğim. Ben bunları yazarken, Karen'la olan çalışmamız yeni başlamıştı, ama benim onun tam olarak iyileşeceğinden şüphem yok. Bunu sizinle paylaşıyorum çünkü pestisitlere maruziyetin geçmişte olmuş ve bitmiş bir şey olmadığını göstermek istiyorum. Günümüzde de hala çok yaygın olarak varlar. Çocukken mahal-lenizdeki ilaçlama kamyonlarını hatırlıyor musunuz? Arkalarında bembeyaz kocaman bir bulut olurdu ve onun arkasından koşup bulutun içinde dans edildiğini hatırlıyorum. O zamanlarda çok eğlenceli görünen bu ilaçlama, aslında vücudunuzda toksinlerin birikmeye başladığı andır ve o toksinler şu anda da sizin hastalanmanıza neden olmaktadır.

Östrojenlerle ilgili bu öyküyü size neden kitabın detoks bölümünde anlatıyorum? Çünkü vücudunuza giren ve etki hızı artmış, aşırı aktif ve acımasız olan bu çevresel östrojenler çok büyük bir sorun oluşturmaktadır. Artık vücudunuzda birkaç östrojen türü olduğunu ve bunların hücreleriniz ve sağlığınız üzerinde farklı etkileri olduğunu anlamaya başladınız. **Bazı östrojenler çok kibardır, ama bazıları ise zehir gibi davranırlar ve kanser ve otoimmün hastalık geliştirme potansiyelleri daha fazladır. Sizde hangi östrojen türünün bulunacağını belirlemek gibi hayati bir görevi olan organ ise karaciğerdir.** İnsanlarla ilgili birçok çalışma ve yapılan hayvan deneyleri, karaciğerde yapılan zehirli östrojen metabolitlerinin lupusu tetikleyebileceği fikrini desteklemektedir.

Biraz da karaciğerin östrojeni nasıl metabolize ettiğini konuşalım. Östrojeni vücudunuzda üretebilir veya doğum kontrol hapı veya hormon replasman tedavisi ile bilinçli bir şekilde dışarıdan alabilirsiniz. Artık bu ikisinin dışında çevreden gelen ksenoöstrojenlerle de dolu olduğunuzu biliyorsunuz. Östrojenler, oldukları yerde oturup kalan maddeler değildir. Sürekli hareket halindedirler ve karaciğeriniz de bu hareket halindeki östrojeni yakalayarak detoksifikasyonla yapısını değiştirir ve daha az aktif hale getirerek safra yoluyla vücudunuzdan atar. Östrojen detoksifikasyonunun ilk basamağının gerçekleştiği yer, karaciğerdeki sitokrom P450 sistemidir. Buradan sonra ya iyi huylu, kibar östrojene; ya da kötü, kaba ve daha zararlı östrojene dönüştürülebilirler. Bu süreci anlamak çok önemlidir çünkü östrojene bağlı çok fazla belirtileriniz varsa, bunlar genellikle çok fazla zararlı östrojen nedeniyle gelişmiş belirtilerdir.

Boston Üniversitesi Tıp Fakültesindeki araştırmacılar, lupusu olan kadınlardaki östrojen metabolizmasını incelediler ve bu kadınlarda kötü östrojenin daha yüksek olduğunu ve muhtemelen de bu nedenle hastalıklarını tetiklediğini veya kötüleşmesine neden olduğunu bildirdiler.²¹

Vücudunuzda zararlı östrojen yüksek olduğunda ne hissedersiniz? Meme-lerde hassasiyet ve dolgunluk, huzursuzluk ve diğer duygu durum değişiklikleri gibi daha yoğun PMS belirtileri ödem, uykusuzluk, adetlerinizin daha yoğun, uzun veya düzensiz olması gibi belirtileriniz olabilir. Bunlar bizin östrojen hakimiyeti dediğimiz, östrojen aktivitesinin çok artmış olması durumudur. Östrojen ve progesteron birbirlerini dengeleyen iki hormondur ve mesela kronik stres gibi bir durumda progesteronunuz azaldığında, östrojen hakimiyeti belirtileriniz kötüleşir. Bu nedenle karaciğer fonksiyonlarınızı iyileştirerek östrojen detoks yollarınızı desteklemenize ek olarak (bunu bu bölümde ve hemen sonrasındaki çalışma modülünde yapacağız), vücudunuzun progesteron üretimini de artırmanız gerekmektedir ve bu tedaviyi Bölüm 6 “Stres Bağlantısını Anlamak, Çalışma Modülü”nde anlatmıştık.

Peki bazı kişiler karaciğerlerinde zararlı östrojenler yapıyorken, neden diğerleri yapmıyor? Bunun bir nedeni genettir. Bazı insanların genetik yapısı onların daha fazla zararlı östrojen ve daha az iyi östrojen üretmelerine neden oluyor. Ama tek başına genetik durumunuz, iyi bir sonucu garanti edemez. Toksinler, bu genlerin yaptığı enzimler üzerinde kötü bir etkiye sahip olabilir; ama yiyeceklerin etkisi de inanılmaz bir fark yaratabilir ve sağlıklı yağlarla bitkisel bileşikler çok olumlu bir etki sağlayabilir. **Bütün bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda ilk basamağımız çevrenizi temizlemek ve etrafınızdaki tüm ksenoöstrojenleri ve diğer toksinleri uzaklaştırmaktır. Bir sonraki basamak ise karaciğerinizin toksik östrojenleri vücudunuzdan temizleme işini daha etkili bir şekilde yapmasına yardımcı olmaktır.** Bir sonraki bölüm, “Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü” bunu yapmanıza yardımcı olacaktır.

DETOKSİFİKASYONU İYİLEŞTİRMEK, METALLERİ UZAKLAŞTIRMAK VE HASTALIĞIN ETKİLERİNİ TERSİNE ÇEVİRMEK

Sizlere otoimmün hastalıklarla cıva ve çevresel ksenoöstrojenler arasındaki ilişkiyi, sizi nasıl hasta ettiklerini ve karaciğerinizin östrojen detoksifikasyonundaki önemini anlattım. Artık vücudunuzun, cıva ve ksenoöstrojenler de dahil olmak üzere, bütün bu zararlı bileşiklerden kurtulmasına nasıl yardımcı

olabileceğinizi anlatma zamanı. Toksinler vücudunuzdaki bütün hücrelerde depolanmaktadır ve sizin de bunlardan kurtulmanız gerekmektedir.

Toksinleri vücudunuzdan atmanın ilk yolu, karaciğer fonksiyonunuzu düzeltmektir. Buradaki hedefimiz, bütün hücrelerinizin toksinleri daha iyi işleyip atmasına yardımcı olmaktır. Detoks sisteminizi, her hücrenizde bulunan küçük makineler olarak düşünün; en büyük makine ise karaciğeriniz oluyor. Tıpkı arabanızdaki motorda olduğu gibi, bu makinelerin de çalışması için yakıt ihtiyaçları vardır. Eğer arabanızı yeterli yakıt olmadan çalıştırmaya kalkarsanız, arabanız stop eder. Eğer karaciğerinize de yeterli besinleri vermeden çok fazla toksinle baş ettirmeye çalışırsanız, karaciğeriniz de stop eder ve toksinler vücudunuzda ve dokularınızda birikmeye başlar çünkü makineniz çalışmıyordur. Karaciğer fonksiyonunuzu iyileştirerek toksinleri daha iyi işleyip uzaklaştırmasından bahsederken kastettiğim şey, detoks makinenize daha iyi çalışabilmesi için gerekli olan yakıtı vermektir. Bu nedenle programınızın bölümlerinden biri, makineyi çalıştırmaktır ve belki de kendinizi daha iyi hissetmeniz için gereken tek şey de budur. Programın bu kısmında, östrojen detoksifikasyon yollarını desteklemek, yapabileceğiniz en basit şeylerden biridir.

İkinci yol cıvaya ve onu vücudumuzdan güvenle uzaklaştırmakla ilgili bildiklerimize odaklanmaktır. Bazı insanlar için, sadece yukarıda bahsettiğim karaciğeri destekleme yöntemini yapmak yetecektir. Ama cıva düzeyleriniz yüksekse (bunu bilebilmeniz için tetkik yaptırmanız gerekmektedir), bir sonraki basamağa geçerek vücudunuzun cıvayı atması için belirli bazı tedavileri almanız gerekmektedir. Bu kısımda size glutatyon, metallothionein ve şelasyon anlatacağım. Bazı durumlarda belirli şelasyon bileşiklerini kullanarak metalleri yakalayıp dışarı atmak daha mantıklı bir yol olacaktır. Anlatımımızın bu kısmında belirli şelasyon bileşiklerini önerip tecrübelerimi paylaşacağım ve ağır metal yüklenmesini tedavi etmede şelasyonu inceleyen araştırmaları da gözden geçireceğiz.

Detoksifikasyonu Güçlendirmek: Nereden Başlayacağız?

Karaciğeriniz, farklı detoks sistemi gruplarına ayrılmış enzimlerle doludur. Karaciğerinizdeki bu detoks yollarına Faz 1, Faz 2 ve Faz 3 denmektedir. Bunları, tariflerinizdeki basamaklar olarak düşünebilirsiniz. Bir malzeme (bu durumda toksin) ile başlarsınız ve bazı antioksidanlar veya başka B vitaminleri ekleyerek karışıma bunları birleştiren bir madde (enzim) koyarsınız. Nasıl yiyeceklerin yapısı pişince değişiyorsa, enzim de malzemelerin yapısını de

tirir ve böylece toksin, daha az toksik olan bir şeye dönüşür. Birinci basamak-tan sonra, bazı yeni malzemeler –belki proteinlerden gelen bazı amino asit-ler– eklersiniz ve tekrar biraz pişirirsiniz (başka bir enzim) ve olağanüstü bir sonuç elde edersiniz: tamamen zararsız ve vücuttan atılmaya hazır yepyeni bir madde. Bu yeni son ürünü vücuttan atmak, işlemin son fazıdır. Yeni bir şekil almış olan toksin safradan dışkınıza karışarak veya kanınıza geçip, oradan da böbreklerinizden süzülerek idrarınızla atılır.

Bu farklı basamaklarda yer alan karaciğer detoks sisteminizin enzimleri gerçekten iyi bir şekilde çalışmalıdır ve karaciğerinize kan akışıyla gelen her toksin, karaciğeriniz tarafından yakalanıp, işlenip atılabilmelidir. Daha önceki benzetmemi hatırlayın: süzgecin delikleri tıkanırsa ve nehir buradan akamaz-sa ne olur? Toksinler nehirden taşar; siz de bu toksinler karaciğeriniz yerine vücutun başka hücreleri tarafından alındığı ve oralarda birikmeye başladığı için hasta olursunuz. Eğer karaciğeriniz (süzgeç) toksinler tarafından tıkanır-sa, filtrenin düzgün bir şekilde çalışması mümkün olmadığından, yavaşlamaya başlar.

Peki iyi haber ne? Karaciğerinizdeki bütün enzimlerin daha iyi çalışması sağlanabilir ve biz toksinleri temizleyerek filtrenizdeki tıkaçları yok edebilir ve süzgecin görevini daha iyi yapmasına yardımcı olabiliriz. Karaciğer enzimleri-nizi desteklemek –daha önce zararlı östrojenleri temizlemekte bahsettiklerim de dahil– bazı şeyleri harekete geçirecek ve dişliler tekrar çalışmaya başlaya-caktır. Bütün bu enzimlerin bazı besinlere ihtiyaçları vardır ve bu besinler bir sonraki çalışma modülü bölümünde anlatılmıştır. **Eğer karaciğerinize ihtiya-cı olan enzimleri verirsiniz, makineyi çalıştırmış olursunuz; vücudunuzun her yerine yayılan ve hücrelerinize oturan toksinler karaciğerinize doğru hareket etmeye başlarlar ve daha az zararlı bir maddeye dönüştürülerek atılırlar.** Östrojenleriniz de karaciğere giderek daha az zararlı bir şekline dö-nüştürülür. Eğer siz de toksik yükünüzü azaltmak istiyorsanız karaciğer en-zimlerinizin daha iyi çalışmasını sağlamak, başlamak için çok iyi bir noktadır.

Metalleri Uzaklaştırmak: Glutasyon

Burada, nehrinizin akışını sağlayan ve metalleri vücudunuzdan uzaklaştıran belirti bazı stratejilere odaklanmak istiyorum. Metalleri uzaklaştırmakla ilgili konumuza, cıva üzerinden konuşarak başlayalım, çünkü artık biliyor oldu-ğunuz gibi, cıva otoimmün hastalıklarla yakinen ilişkilidir ve çevremizde de oldukça fazla miktarlarda bulunmaktadır. İlk olarak metal maruziyetine karşı vücudunuzun kendisini nasıl koruduğunu anlatmak istiyorum.

“Ağır metal” terimi, elzem olan ve olmayan çok sayıda metali kapsamaktadır. Elzem olmayanlar arasında yer alan kadmiyum, cıva ve kurşun, çok eser miktarlarda bile toksik etkiye sahiptir. Elzem metaller olan çinko ve bakır ise, dokularınızın ve enzimlerinizin yapısında yer almasına rağmen, bu metallerin fazlası da toksiktir. Gördüğünüz gibi vücudunuzun ihtiyacı olan metalleri tutup olmayanlardan kurtulabilme yeteneği çok önemlidir. Bunu yapabilmek için vücudunuz bu farklı metalleri içeri alma, ayırma, depolama, taşıma ve dışarı atmada çok özenli bir şekilde çalışan sistemler geliştirmiştir. Bu metal dengesi işleminde görev alan en önemli oyuncular glutatyon ve metalotiyoneinlerdir. Metallerin, özellikle de cıvanın, vücudunuzda çok fazla birikmemesi için, bu iki sistemin de gerçekten çok iyi çalışıyor olması gerekmektedir.

Glutatyon, en önemli antioksidandır. Vücudunuzdaki her hücrede vardır ama en yüksek yoğunluğu karaciğerdedir. **Glutatyon sadece cıva, kadmiyum ve arseniğin temizlenmesine yardım etmez, ayrıca vücudun pestisit, solvent ve BPA gibi plastik kalıntılarından korunmasında da görev alır.** Vücudunuzun metabolizmasının sonucunda oluşan serbest radikaller dediğimiz günlük atıkların temizlenmesi gibi doğal bir rolü de vardır. Serbest radikaller, hücrelerinizin enerji üretimi sonucunda oluşan ve kendisini oluşturan hücrelere zarar verebilen aktifleşmiş oksijen molekülleridir. Glutatyonun görevi, bu oksijen moleküllerini silahsız bırakmaktır. Glutatyon, çok fazla görevinin olması nedeniyle sürekli kullanılır ve bu nedenle de vücut tarafından sürekli üretilmeye devam edilmesi gerekmektedir. Eğer ağır metaller, solventler ve pestisitlere çevresel maruziyetiniz varsa, vücudunuzdaki glutatyon miktarı tükenebilir. Tükendiğindeyse bahsedilen maddelerin dokularınıza zarar verebileceği bir süreç başlar.

Bildiğiniz gibi otoimmün hastalıkların gelişmesiyle ilgili teorilerden birisi de, dokularınızın zarar görmesi ve bağışıklık sisteminizin de bu dokulara saldırmasıdır. Cıvanın vücudunuzdan uzaklaştırılmasının birinci ve en önemli yolu glutatyondur; bu işlemin büyük bir kısmı özellikle karaciğerde gerçekleşir ve cıva buradan safraya ve oradan da dışkıınıza atılır. **Uzun lafın kısıası: eğer yeteri kadar glutatyonunuz yoksa, cıvayı atmakta sıkıntınız var demektir ve bu da cıvanın birikip hücrelerinize zarar vermesine ve sonuçta da otoimmün bir hastalığın gelişmesine neden olabilir.** Araştırmalar, artan glutatyon düzeylerinizin, safra ile atılan cıva miktarında da önemli bir artış sağladığını göstermektedir.

Öyleyse glutatyon düzeyimiz nasıl düşer? İşte bu noktada işler ilginçleşmeye başlıyor. Glutatyon, glutatyon-S-transferaz (GST) adı verilen önemli bir

enzim tarafından yapılmaktadır ve bazı kişilerde –genetikleri sağ olsun– bu enzimin kusurlu bir şekli vardır. Eğer siz de bunlardan biriyseniz, glutatyon miktarınız kolaylıkla tükenir ve vücudunuzdan ağır metalleri ve toksinleri uzaklaştırmak daha da güçleşir. Maden ocağındaki kanarya öykümü hatırladınız mı? Genetikleri nedeniyle GST’si yavaş çalışan kişiler işte o kanaryalar gibidir. Ben de onlardan birisi olduğumu biliyorum çünkü detoks yollarımızı incelemek için yaptırdığım genetik tetkikler, GST genlerimin olabileceğim en kötü şekilde olduğumu gösterdi. Bu genetik yetersizliğim nedeniyle, hayatımın bir döneminde cıva nedeniyle rahatsızlandım ve muhtemelen maruziyetlerimiz aynı olduğu halde, kocam hastalanmadı.

Ama genetiğiniz, kaderiniz değildir. Bunu bir çıkmaz sokak gibi değil de yolunuzdaki bir engel gibi düşünün. Yetersiz çalışan bu enzimlerinizin daha iyi çalışabilmesi içinse, yapabileceğimiz oldukça çok şey var. Yolunuzdaki bu engeli geçebilmeniz için öncelikle vücudunuzdan ve çevrenizden mümkün olduğunca fazla toksini uzaklaştırmalı, sonra da vücudunuzdaki glutatyon miktarını artırmak için bazı stratejiler uygulayıp takviyeler kullanmalısınız. Bu engeli, bir sonraki bölümdeki çalışma modülünde ele alacağız.

Glutatyonunuzun düşebileceği bir diğer durum da, beslenmenizde glutatyonu yapmak için gerekli olan besinleri tüketmemenizdir. Glutatyon üç amino asitten yapılır: sistein, glutamik asit ve glisin. Bu üçü arasında en önemlisi sisteindir çünkü sülfür içerir ve cıvayı yakalayan ve ona bağlanan kısım da budur. Sisteinden zengin besinler kümes hayvanları, yoğurt, yumurta sarısı, kırmızı biber, sarımsak, soğan, brokoli, Brüksel lahanası, filizler, yulaf ve buğday rüşeymidir.

Glutatyon düzeyinizin yüksek kalmasını sağlayan bir diğer önemli molekül de, yağda çözünebilir ve beyin dahil, bütün hücrelerinizin içine girebilen alfa lipoik asittir. Glutatyon işini yapıp serbest radikalleri temizlerken, kendisi de okside olur ve işini yapamaz ve başka bir şey temizleyemez hale gelir. Alfa lipoik asit en güçlü ikinci antioksidandır ve glutatyonu iyileştirerek tekrar işini yapmasını sağlar. Alfa lipoik asit kaynakları koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, karalahana ve brokoli), hayvansal besinler (sığır eti) ve sakatatlardır (ciğer gibi). Bu moleküller, toksin ile ilişkili bir hastalığınız varsa, cıvanın detoksifiye edilmesini desteklemek ve hücrelerinizin iyileşmesine yardımcı olmak için sıkça kullanılan moleküllerdir. Bölüm 12, “Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü”nde, yüksek bir toksik yükünüzün ve/veya toksine bağlı bir hastalığınızın olup olmadığını anlamak için öz değerlendirmeler yapacaksınız; daha sonra size bu önemli takviyeleri nasıl kullanacağınıza dair bazı önerilerde bulunacağım.

Glutasyon sizi cıvadan üç şekilde korur. Birincisi, cıvaya bağlanarak doğrudan dokularınızda hasar oluşturmasını engeller (ki eğer kanınızda ve hücrelerinizin içerisinde serbestçe dolaşıyor olsaydı, yapacağı şey tam olarak buydu). İkincisi, glutasyon cıvayla birleşerek glutasyon-cıva bileşiği oluşturur ve bu bileşik de böbreklerden ya da safra yoluyla atılır. Araştırmalar vücudun glutasyon düzeylerini artırmanın, safradaki ve idrardaki glutasyon-cıva bileşiği miktarını ve beyinden atılan cıvayı da artırdığını göstermektedir. Yani glutasyonu düşük olan kişiler cıvadan yeterli bir şekilde kurtulamaz ve dokularında biriken cıvanın etkilerinden daha şiddetli bir şekilde etkilenirler. Glutasyonun size faydalı olduğu üçüncü bir yol ise, vücudunuzdaki her hücrenin içinde, cıvanın hücreye zarar vermesiyle gelişen serbest radikalleri temizlemesidir. Cıva, vücudunuzdaki her hücrenin içine girebilir ve bir kez içeri girdiğinde ise, her hücrede bulunan ve küçük enerji üreten fırınlar gibi çalışan mitokondrilerinize zarar verebilir. Glutasyon, bu tarz bir hasara karşı mitokondrileri koruyan en güçlü koruyucudur.

Metalleri Uzaklaştırmak: Metallotiyoneinler

Vücudunuzun glutatyonu ek olarak, metallotiyoneinler (MT'ler) adı verilen, çok önemli bir metal yönetme sistemi vardır. Bunlar her hücrenin içerisinde bulunan ve ağır metallere aktif bir şekilde bağlanan, sülfür açısından zengin cıva-bağlayıcı proteinlerdir. MT'ler hücre içerisinde çinko ve bakır düzeylerini düzenlemekten sorumludurlar ama ayrıca da kadmiyum ve cıvaya sıkı bir şekilde bağlanırlar. Vücudumuzda en yüksek oranda karaciğer, böbrekler ve bağırsaklarınızın iç yüzeyini oluşturan hücrelerde bulunurlar.

Cıva söz konusu ise MT'ler onu yakalar ve hücre içerisinde etrafa saldırap yıkıma yol açmasını önlerler. Glutasyon gibi, metalloproteinler de metal bağlayıcı etkilerinden ayrı olarak, hücreleri hasardan korumak için antioksidan olarak da görev alırlar. Michigan Üniversitesi Çevresel Tıp Bilimlerinden araştırmacılar, MT'lerin de toplum içerisinde genetik varyasyonları olduğunu tespit ettiler; yani gerçekten de bazı kişilerin metallotiyonein aktiviteleri daha yüksektir.²² Bu keşif de bazı insanların metalleri atma konusunda diğerlerinden niçin daha iyi olduğunu kısmen de olsa açıklayabilir.

Vücudunuzun daha fazla metallotiyonein yapmasını nasıl sağlayabilirsiniz? Görünen odur ki herhangi bir ağır metale maruz kaldığınızda, çinko alımınızdaki artış da dahil, hücreleriniz MT yapımını artırmaktadır. Çinko bu aktivitenin en iyi uyarıcılarından ve çinkoyu takviye olarak veya yiyeceklerle alabilirsiniz. Ama çalışmalar kadmiyum, bakır ve cıvanın da aynı etkiye neden olduğunu göstermiştir.

Metalleri Uzaklaştırmak: Klorella, Kişniş ve Lif

Ağır metal şelasyonu yapan maddeler, tüketildiklerinde metale yapışıp onun vücudun dışına atılmasına yardımcı olan bileşiklerdir. Bu şelatörler yiyecekler, takviyeler veya reçete edilen ilaçlar olabilir. Bu maddelerin metalleri hücrelerinizden ve vücudunuzdan atma gücü ve yeteneği değişiklik gösterir ve ben bunların akılcı bir şekilde kullanılmasıyla, genel koruyucu sağlık ve tedavi programlarının önemli bir kısmını oluşturacaklarına inanıyorum. Çevremizden gelen ağır metallere –özellikle kurşun ve cıvaya– maruziyetimiz çok fazla olduğundan, koruyucu bir şekilde yemek ve bu şekilde yaşamak çok önemlidir; bu nedenle bu bölümde vücudunuzun metal atma kabiliyetini artıracak bazı basit ve uygulanabilir seçeneklerden bahsedeceğim.

Klorella

Klorelladan, vitamin satılan yerlerde bulunabildiği ve ağır metal şelatörü olarak reklamlara konu olduğu için, burada kısaca bahsetmek istiyorum. Klorella, tek hücreli yeşil bir algdır ve Japonya'da 1964'ten beri besleyici bir yiyecek olarak tüketilmektedir çünkü proteinler, mineraller ve lifler gibi güçlü besin bileşenleri vardır. Bunu beslenmenize eklemenin sağlığınıza çok olumlu etkileri olduğunu gösteren sayısız çalışma vardır. Hayvan deneylerinde de dioksin, kadmiyum ve kurşun gibi toksinleri uzaklaştırmada faydalı olduğu gösterilmiştir. Japonya'da, National Institute for Minamata Disease'deki araştırmacılar farelerde cıva zehirlenmesinin tedavisinde klorellanın etkisini araştırmış ve klorella tüketmenin, hem idrarda hem de dışkıda metil cıva atılımını artırdığını bulmuşlardır. Ayrıca cıvaya maruz bırakılan gebe farelere, cıva ile aynı anda verilen klorellanın, plasentadan fetüse geçen cıva miktarını, ayrıca da annenin kanında ve beyinde biriken cıva düzeylerini de azalttığını bulmuşlardır.²³ Başka fare çalışmaları da benzer sonuçlar vermiş ve farelerin cıvaya maruz bırakılmalarıyla aynı anda verilen klorellanın, dokularında cıva birikimini azalttığını bulmuşlardır.

Bu araştırma, klorellanın insanların cıva düzeylerini düşürmede de faydalı olabileceği olasılığıyla ilgili tartışmalar için iyi bir kaynaktır. Ancak, bu teoriyi kanıtlayan herhangi bir çalışmaya henüz rastlamadım. Genel olarak çok güvenli bir yiyecek olduğundan, çok fazla balık tüketen hastalarımın cıvanın dokularından birikmesini önlemek için klorella kullanmalarını öneriyorum. Klorella takviyesini nasıl seçebileceğinizi, bir sonraki bölümde yer alan tedavi planında anlatacağım.

Kişniş

Peki kişniş (kişniş tohumu) ile ilgili durum nedir? Literatürde kişnişin metal şelatörü olduğunu gösteren herhangi bir çalışma bulamadım. Ama kişniş çok iyi bir antioksidandır ve glutatyon düzeylerini de oldukça iyi bir şekilde yükseltir; belki ağır metal zehirlenmelerinin kişnişle tedavi edilmesinin önerilmesinde altta yatan neden de budur.²⁴ Yiyeceklerin ilaç olarak kullanılmasını çok sevdiğimden, ben bol bol kişniş yemenizi öneririm ve zaten kendim de her sabah hazırladığım sıvı sebze püresine bir avuç dolusu kişniş koyarım. Bunu siz de yapmalısınız.

Lif

Bu bölüm, vücudunuzdan toksinleri atma konusunda, besinlerde yer alan liflerin rolünden bahsetmeseydim tamamlanmamış olurdu. İki çeşit lif vardır. Suda çözünmeyen lifler, adı üstünde suda çözünmezler ve sindirilemezler; kabızlığınız varsa bu sorunun çözülmesinde çok faydalı olurlar ve dışkı hacmini artırarak bağırsaklarınızın bunu daha kolay itmesini sağlarlar. Diğeri suda çözünebilen liflerdir ve suda veya mide veya bağırsaklar gibi sıvı bir ortamda kolayca çözünürler. Böylelikle bu lifler çeşitli bileşiklere bağlanarak onların emilimini engeller ve dışkıyla atılmasını sağlarlar. Çözünebilir liflerin kolesterolle bağlanarak bağırsaklar tarafından geri emilimini önlemesi, kolesterol düzeylerinizin düşmesine yardımcı olur. Aynı etkiyi östrojen ve toksinler üzerinde de gösterir –lifler bunları çekerek vücudun dışına atar. Çözünebilir lif yulaf, mercimek, elma, portakal, armut, çilek, kabuklu yemişler, keten tohumu, fasulyeler, kuru börülce, pisilyum, salatalık, kereviz ve havuçta bulunur. Çözünmeyen lifler ise tüm tam tahıllar, kabuklu yemişler, arpa, yeşil kabak, kereviz, brokoli, lahanası, soğan, domates, havuç, salatalık, bezelye, koyu yeşil yapraklı sebzeler, bütün meyveler (taze veya kurutulmuş) ve kök sebzelerin kabuklarında bulunur.

Amerikalıların çoğu yemeklerinde günlük toplam 15 gram lif tüketmektedir ama sizin hedefiniz 30 gramı geçmek olmalıdır. Nasıl bir lif çeşidini tükettiğinizi düşünmeyin. Asıl düşünmeniz gereken meyveler, sebzeler, tam tahıllar, baklagiller, kabuklu kuruyemişler ve tohumlardan zengin, sağlıklı bir şekilde beslenmek olmalıdır; bu şekilde zaten hem çözünebilir hem de çözünmeyen liflerden bolca tüketmiş ve sağladıkları sağlık açısından yararlı bütün şeyleri de almış olacaksınız. Ama bilmeniz gereken bir şey var, beslenmenizde daha fazla lif tükettikçe, bağırsaklarınızda daha fazla gazınız olduğunu hissedecek-

siniz. Artan lif miktarına vücudunuz zamanla uyum gösterecektir; ayrıca bazı lifler suyu emdiği için, lifi artırdığınızda daha fazla da su tüketmeye dikkat etmelisiniz.

Metalleri Uzaklaştırmak: Şelasyon

Size şelasyondan bahsedeceğim çünkü cıva yüksekliğini test edip kendinizi tedavi etmeniz, otoimmün hastalıkları tersine çevirmede önemli ve son basamaktır. Vücudunuzda cıva yüklenmesi olup olmadığını bilmediğim için, –cıva ile otoimmün hastalıklar arasındaki ilişkiden dolayı– eğer çok fazla balık tüketiyorsanız veya amalgam diş dolgularınız çok sayıdaysa bu olasılığı düşünmeli ve gerekirse de test yaptırmalısınız. Çoğu insanın şelasyon konusunda kafası karışık ve bunu uygulamaları gerekip gerekmediğini de bilememektedirler. Şelasyon programlarının hepsinden bahsetmeyeceğim, çünkü bunlar bu kitabın amacının dışındadır. Ama yine de kısa bir özet sunmak istiyorum.

Şelasyon ajanları, toksinlere bağlanan ve onları vücudun dışına çekip atan maddelerdir. Pek çok şelatör vardır ama fonksiyonel tıpta en sık kullanılanlar hap şeklinde alabileceğiniz dimerkaptosüksinik asit (DMSA); damar yolundan size verilebilecek 2,3-dimerkapt-1-propan sülfonik asit (DMPS, unitiol olarak da bilinir); ve damar yolu ile veya rektal supozituar (fitil) olarak kullanabileceğiniz ve kurşun için çok faydalı olan EDTA'dır. Şelasyon ajanları, test edilen ve ağır metal düzeylerinin çok yüksek olduğu saptanan kişilerde, kişiden o metalin atılmasını sağlamak için kullanılmaktadır.

Rutin laboratuvar yöntemleriyle yapılan tetkiklerle, cıva gibi ağır metallerin ne kadarlık bir kısmının hücre içinde depolandığını söyleyemezsiniz. Kan tetkiki, sadece son birkaç hafta içerisinde cıvaya maruz kalıp kalmadığınızı söyleyebilecek ve kanınızın sadece serum kısmına (hücresiz sıvı kısmı) baka-caktır; ama vücudunuzda bulunan cıvanın çok küçük bir yüzdesi kanın bu kısmında bulunur. Cıvanın (ve diğer metallerin) maruziyetini daha doğru bir şekilde yansıtabilecek test seçeneklerinden birisi, kırmızı kan hücrelerini tetkik etmektir. Bu daha doğru bir sonuç verecektir, çünkü metaller kanınızda yüzmekte olan kırmızı kan hücrelerince de emilirler. Ancak kırmızı kan hücreleri sadece üç ila dört ay yaşadıklarından, yalnızca bu süre içerisinde ne kadar metale maruz kaldığınızı söyleyebilirler ve vücut metal yükünüzün ne kadar yüksek olabileceğine dair bir fikir vermezler.

Vücut yükü, vücudunuzun hücreleri ve dokularında depolanmış olan toplam toksin miktarıdır. Vücut yükünü tetkik etmek için en fazla kabul gören ve

benim de tıp merkezimde kullandığım test, uyarılmış idrar tetkikidir. Bu teste, bir şelasyon maddesi kullanırsınız (ben DMSA veriyorum) ve sonraki sekiz saat boyunca bu madde (DMSA) dokularınızdan metali çıkararak idrarınızla atar. Bu zaman dilimindeki bütün idrarınız bir kaptaki biriktirilir ve bu idrardan bir numune alınıp laboratuvara gönderilerek cıva, kurşun, arsenik, kadmiyum, alüminyum, nikel ve diğer toksik metallerin şelasyon ajanı tarafından tutulan miktarları tespit edilir. Bu metallerin düzeyi ne kadar yüksekse, vücudunuzda depolanmış olan miktar da o kadar yüksektir ve sizin hastalanmanıza neden oluyordur. Bu testi nasıl yaptırabileceğinizi bir sonraki bölümün çalışma bölümünde anlatacağım.

Kendi muayenehanemde en sık kullandığım şelasyon programı DMSA'dır çünkü metal zehirlenmelerinde uzun süredir güvenle kullanılmaktadır ve damardan verilmek yerine ağız yoluyla vücuda alınmaktadır. Ayrıca metallerin bir organdan başka bir organa tekrar dağılmasına da neden olmaz. Ben bu maddeyi cıva da dahil olmak üzere, tüm metaller için kullanıyorum. 2000 yılında, *Alternative Medicine Review* dergisi DMSA'nın cıva şelasyonundaki kullanımı ile ilgili bir derleme yayımladı ve diğer şelasyon ajanlarına kıyasla DMSA'nın en yüksek idrar cıva atılımını sağladığını ve cıvayı kan, karaciğer, beyin, dalak, akciğerler, kalın bağırsak, iskelet kası ve kemikten arındırma konusunda en etkili ajan olduğunu belirtti. Başka bir çalışma, DMSA'nın ağız yoluyla alınmasından sonraki sekiz ila yirmi dört saatte, cıva atılımının en yüksek olduğunu gösterdi. Hayvan çalışmalarında, damardan metil cıva verilmesinden sonra, DMSA'nın beyin cıva depolarının üçte ikisini atabildiği gösterildi.²⁵

Şelasyon ajanları kusursuz değildir ve her hücreye girip her metali yakalayamazlar. Bu nedenle yeni yaklaşımlar üzerine çalışılmakta ve aynı anda birden fazla şelasyon ajanının kullanımı denenmektedir. Bunun bir örneği DMSA'nın EDTA ile, N-asetilsisteinin DMSA ile, veya alfa lipoik asidin DMSA ile birlikte kullanılması ya da metallerin hücrelerdeki veya dokulardaki hasar yaratan etkisini azaltmak ve metallerin atılımını hızlandırmak için C ve E vitaminleri, beta karoten veya melatonin gibi diğer antioksidanlar ile birlikte kullanılmasıdır. Bu antioksidanlar tek başlarına da kullanılabilir ve metallerin vücudunuz üzerindeki toksik etkilerini azaltabilirler.

DMSA, DMPS ya da EDTA tedavilerini hiçbir zaman kendi kendinize uygulamamalısınız, çünkü dikkatli davranmazsanız, bazı yan etkiler gelişir. Vücudunuzda metallerin bağlanarak dolaşıma geçirilmeleri ve atılmaları işlemini hafife almamalısınız. Bunu her zaman bir doktor yardımı ile yapmalısınız. Bu

işlemin en büyük yan etkisi bakır, manganez, molibdenum ve çinko gibi yararlı başka mineralleri de vücudunuzdan çıkarıp atmasıdır. Bu nedenle şelasyon uygulamadığınız günlerde bu mineralleri yerine koymanız gerekmektedir. Endişe yaratabilecek diğer bir konu, metallerin vücudunuzdan tam olarak çıkamayıp, atılmak yerine kan dolaşımında kalarak sonunda başka dokulara çökmesidir. Bunu önlemek için detoks sisteminizin çok iyi halde çalışıyor olması ve bağırsaklarınızın da günde en az bir kez dışkılayabildiğiniz kadar iyi çalışması gerekir ki, ancak bu şekilde metaller vücudunuzun dışına atılabilir. Benim tecrübelerime göre bazı kişilerde şelasyon tedavisi sırasında baş ağrısı gelişmesinin nedeni, detoks sistemlerinin iyi çalışmamasıdır. Hastalarım da baş ağrısı olursa, şelasyon tedavisini kesip, temel karaciğer detoks desteğine ve bağırsak sağlığını iyileştirme basamaklarına geri dönüp, önce bu kısımları hallediyorum. Yan etki olasılığı nedeniyle her zaman çok dikkati davranmaya çalışıyor ve birkaç aylık hazırlıktan sonra şelasyona başlıyorum; siz de aynı nedenden ötürü bunu asla tek başınıza yapmamalısınız.

Vücudunuzdaki metalleri şelasyonla uzaklaştırmak, belirtilerinizde iyileşme sağlayabiliyor veya hastalığı tamamen düzeltebiliyor mu? Yapılan bazı çalışmalar, şelasyonun iyileşmeyle sonuçlandığını bildirmiştir. Bir çalışma, cıva uzaklaştırıldığında MS belirtilerinin kaybolduğunu; başka bir çalışma ise yüksek alüminyum ve kurşun düzeyi olan bir kadında RA hastalığının, metallerin şelasyon ile vücudundan atılmasından sonra tam olarak düzeldiğini bildirmiştir.²⁶ Cıvanın şelasyonu ile bunun otoimmün hastalıklar üzerindeki etkisini inceleyen çok fazla çalışma yok, ancak bu bölümde sizlerle paylaştığım araştırma ve bilgilerin ışığında, bu yaklaşımın çok mantıklı ve bilimsel bir duruş sergilediği düşünülebilir.

Cıva şelasyonunun otoimmün hastalıklar üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu kendi klinik uygulamalarımda da gördüm. Ama cıvayı vücudunuzdan uzaklaştırmanın tek yolu şelasyonmuş gibi de düşünmemeniz gerekir. Bu bölümde toksinlerin çevrenizdeki her yerde olduğunu ve toksik yükünüzü azaltmak için çevrenizi “temizlemeniz” gerektiğini öğrendiniz. Ayrıca çevresel kimyasal ve metalleri uzaklaştırarak vücudunuzda depolanmalarını ve bunun sonucu olarak da ileride sizi hasta etmelerini önlemek için, karaciğer enzimlerinizi desteklemenin kritik bir rolü olduğunu da öğrendiniz. Basitçe ve sadece karaciğerinizi desteklemeniz, metalleri vücudunuzdan uzaklaştırabilir ve böylece bu da başlamak için harika bir yer.

Karaciğerinizi Desteklemek

Çalışma Modülü

Evli ve iki çocuk babası olan Steve, 2007 yılında, garip bir his şikayeti ile beni göremeye geldi. Sol ayağında uyuşma ve karıncalanması vardı ve yaklaşık yedi aydır devam ediyordu. Bu his sürekli oradaydı, geçmiyordu ve haftalık yaptığı koşu bandı aktivitesi sırasında da şiddetleniyordu. Bu belirtiler ilk başladığında Steve otuz sekiz yaşındaydı ve bir acil servise başvurmuştu. Burada bir nörolog tarafından muayene edilmiş ve herhangi bir anormallik saptanamamış ama daha ileri inceleme için bir MRG önerilmişti. Böylece de Steve MRG çek-tirmişti. Sonuçlarını gösterdiği doktoru, MRG’de multipl skleroza benzeyen bir yapı gördüğünü söylemişti. Bunun anlamı beyinde ve omuriliğinde beyaz lekelerin olduğu, yani buralarda sinir hücrelerinin miyelin kılıflarını kaybetti-giydi. Bu bulgular otoimmün hastalık olan MS’e özgü bulgulardır. Ancak MS tanısı, MRG bulgusu olan belirtilerin tek bir atağı ile konulmaz; belirtilerin ikinci kez olması ve o dönemde tekrarlanan MRG’de de yeni lekelerin oluşmuş olması gerekir. Bu, Steve’in ilk atağı olduğundan ve doktorlar MRG’deki lekele-rin eski veya yeni olup olmadığını söyleyemeyeceklerinden, Steve’e tam olarak MS tanısı konulamamıştı. Ama onu engelli bırakma ihtimali olan otoimmün bir hastalığı olabileceği ve tanının kesin olarak konulabilmesi için, basitçe eve gidip yeni bir atağın gelişmesini beklemesi gerektiği söylenmişti.

MS hastalığına sahip olma olasılığı, son derece zinde, sağlıklı ve fiziksel olarak aktif bir inşaat işçisi olan Steve’i endişelendirmişti. Onun bu kadar kay-gılı ve stresli olması anlaşılabilir bir durumdu; çünkü bu hastalığın gelişme-si olasılığı kariyerini mahvedebilirdi –sağlığına etkisini hiç saymıyordu bile. Bana iki nedenle başvurmuştu. Birincisi bu uyuşma ve karıncalanma hissi hiç geçmemişti ve bunun artmasında korkuyordu. İkincisi, fonksiyonel tıp hak-kında bir şeyler duymuştu ve ona kendisini daha iyi hissetmesi ve hatta hastalı-ğının ilerlemesini engellemede yardımcı olup olamayacağını merak ediyordu.

İlk randevumuzda Steve'in çok disiplinli bir insan olduğunu ve daha iyi olabilmek ve sağlıklı kalabilmek için söyleyeceğim her şeyi yapacağını fark ettim. Onun sakin ve babacan tavrı beni etkilemişti, ama bu yapısına rağmen tanısı ile ilgili çok derin kaygıları vardı. Ayrıntılı bir fizik muayene ve tıbbi geçmişinin incelenmesi işlerinden sonra öyküsünü kendi ağzından da dinleyip irdeledim ve bulabildiğim tek şey her zamankinden biraz daha fazla olan yorgunluk ve özellikle çalışınca artan ayaklarındaki uyuşma ve karıncalanma hissiydi. Bunların dışında tamamen sağlıklı, fiziksel olarak zinde ve uygun kiloda bir adamdı.

Buraya kadar okuduklarınızdan da tahmin edeceğiniz üzere, Steve'de yaptığım ilk şey onda glutensiz bir beslenme programını başlatmak oldu. Ayrıca tükettiği yağları da değiştirdim: kızarmış yiyecekler ve kırmızı etten zeytinyağlı yemeklere ve beyaz etlere geçmesini sağladım. Süt ürünlerini de bırakmasını söyledim. Daha sonra, hayatındaki stresi ve bunlarla nasıl baş ettiğini inceledik. Onunla bir süre konuştuktan ve sizin de Bölüm 6'da yaptığınız "Stres Bağlantısını Anlamak, Çalışma Modülü"nü uyguladıktan sonra, Steve'in stres yönetiminin oldukça başarılı olduğunu gördüm. Stresin, hastalığının gelişiminde katkıda bulunan bir faktör olmadığı çok açıldı –ki bu olağandışıdır çünkü pek çok insanda stres oldukça yoğundur ve çoğu da bununla baş etmede de oldukça zorlanır.

Bundan sonra da *İmmün Sistem ve Detoks*'un üçüncü kısmına, bağırsakları iyileştirmeye; sonra da dördüncü kısma, karaciğeri desteklemeye odaklandım. Bunu yapabilmek için, enfeksiyonları incelemek amacıyla dışkı tahlili ve de vücudundaki cıvayı belirleyebilmek için ağır metal testi istedim. Otoimmün hastalığını değerlendirmenin bir parçası olduğu için ve ayrıca da kendisini çok yorgun hissettiği için tiroid ve testosteron düzeylerini; başka bir otoimmün hastalık ihtimaline yönelik tarama tetkiklerini; çölyak hastalığı için antikor düzeylerini; kronik enfeksiyon taramasını ve vitamin düzeylerini istedim. Steve'e beslenmesini sorduğumda, beş yıldır haftada bir kez ton balıklı suşi yediğini ve düzenli olarak kılıçbalığı tükettiğini ortaya çıkardım. Bu balıkların ikisi de cıvadan zengin balıklardı ve ben de bu ağır metalin Steve'in dokularında birikerek bağışıklık sistemine ve sinir hücrelerine zarar verip vermediğini merak etmeye başladım. Steve'in cıva düzeylerini istememin nedeni buydu.

Bir önceki bölümde de anlattığım gibi, ağır metalleri saptayabilmeniz için yaptırabileceğiniz birkaç çeşit test vardır. Bir tanesi rutin laboratuvarlarda yaptırabileceğiniz kan tetkikidir ancak bu testler, sadece bu metale şimdiki maru-

ziyetinize dair bir şey söyleyebilirler. Bunun nedeni bu metallerin karaciğerinizden veya böbreklerinizden atılmadan veya dokularınıza çökmeden önce kanınızda çok kısa bir süre kalmalarıdır. Kırmızı kan hücreleriniz üç ila dört hafta yaşayabildiğinden, kırmızı kan hücre testi, bu zaman zarfında yüksek miktarlarda metallere maruz kalıp kalmadığınızı size söyleyecektir.

Bu testlerin yapılmasıyla kanınızda yüksek miktarlarda metal olup olmadığını bilmek faydalıdır ama bu size hikayenin sadece bir bölümünü açıklayabilir. Asıl soru, vücudunuzdaki dokuların içerisinde metal olup olmadığıdır. Çünkü metallerin asıl zarar verip otoimmün hastalığı başlattığı yerler hücrelerin ve dokuların içidir. Bu nedenle Steve'den, hastalarımın çoğunda da yaptığım gibi, dokularının derinliklerini incelemek için başka bir test istedim. Bu testi yaptırmak için bir doktor, natüropat veya osteopata başvurmanız gerekir çünkü bu test sırasında DMSA hapları kullanmanız gerekecektir. Bu madde dokularınıza girer, cıvayı ve orada bulunan diğer metalleri yakalar, dışarı çıkarır ve böbreklerinize taşıyarak idrarınızla atılır; bu şekilde de biz idrarınızdaki metal miktarını test edebiliriz.

Steve bir ay sonra test sonuçlarını değerlendirmemiz için tekrar muayenehaneme geldi. Odama girerken çok heyecanlıydı çünkü uyuşma ve karıncalanma hissinde belirgin bir gerileme olmuştu. Hala ayaklarında bir karıncalanma vardı ve koşunca veya herhangi bir egzersizle artıyordu ama artık o kadar şiddetli değildi. Benim için bu çok iyi bir başlangıçtı ve bana glutenin de problemin bir parçası olduğunu gösteriyordu. Ama test sonuçları birkaç şey daha söylüyordu. Tiroidi birazcık tembelleşmişti; niçin bu kadar yorgun hissettiğini açıklıyordu. Ayrıca sindirim sisteminde Candida adında bir maya vardı ve bağırsağın yüzeyinde hasar oluşturan ve yorgunluk ve beyin sisi gibi belirtilere neden olabilen bazı toksinler ürettiyordu. Bu mayalar kabızlık, gaz ve yemekten sonra şişkinlik gibi sindirim problemlerine neden olabilir ve vücudun bağırsaktan uzak yerlerinde, özellikle de beyinde, enflamasyona neden olan bir bağışıklık reaksiyonunu tetikleyebilirler.

Bölüm 8 “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”ten de bildiğiniz gibi, sağlıklı sindirim sistemi, otoimmün hastalığı olan kişiler için, özellikle de MS’i olanlar için, çok önemlidir; bu nedenle benim bir sonraki basamakta yapmam gereken şey, Steve’in bağırsaklarına odaklanmaktı. Bunun için ona düşük karbonhidratlı beslenme başladım (mayalar şekeri sever, bu nedenle şekeri beslenmeden çıkarmak, mayaların aç kalmasına neden olur), sindirim sistemindeki mayaları öldürmek için nistatin reçete ettim ve kekik otu tüketmesini söyledim. D vi-

tamini düzeyi 24 ng/ml idi. O zamanlar bu değer normal aralıkta (20-80 ng/ml) kabul ediliyordu. (Bu aralık güncellenerek 30-80 değerlerine çekildi; yani aslında bugünkü standartlara göre olsaydı, bu değeri düşük olarak değerlendirecektik.) Pek çok modern tıp doktoru buna dikkat etmez ama D vitamini eksikliği MS ile ilişkilendirilmiştir, bu nedenle de ben Steve'in değerinin 50 ng/ml'nin üzerinde olmasını istedim. Ona günlük 5,000 IU olacak şekilde D vitamini verdim. (D vitaminini Bölüm 2, "Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak"ta anlattım ve Bölüm 14, "Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün Hastalıklar"ın MS kısmında da bu konudan tekrar bahsedeceğim.) Tiroidi için Steve'e A vitamini, çinko, selenyum ve iyot içeren bir tiroid reçetesi verdim.

Steve'in beni endişelendiren sonuçlarından birisi, idrar tetkikinde cıva düzeyinin 15 mcg/gram kreatinin olmasıydı. Bu testin normal sonucu 3'ün altıydı ve Steve'in değeri ciddi bir problemdi. Cıvanın Steve'in belirtilerinin gelişmesinde önemli bir rolü olduğundan, hatta MRG'deki hasardan sorumlu olduğundan şüphelendim. Vücudunuzdaki cıvadan kurtulmanın birkaç yolu vardır. Bunlardan birisi şelasyondur; ki bunu tek başınıza uygulamanızı önermem. Ama ağır metaller de dahil olmak üzere toksinleri uzaklaştırmaya, evde uygulayabileceğiniz bir detoks programıyla karaciğerinizi destekleyerek başlayabilirsiniz. Bunu yapmak, ağır metal tedavi programının ilk kısmını oluşturur ve bazı kişiler için ihtiyaçları olan tek tedavi de budur. Diğerleri içinse karaciğeri desteklemek tek başına yeterli olmaz ve sonunda şelasyon gibi ek tedavilere ihtiyaçları olur. Ben üç ay boyunca hastalarımın vücutlarını şelasyona hazırlarım, çünkü karaciğer zaten ağır metalleri yeterli bir şekilde atacak kadar iyi çalışmıyorsa, cıvayı veya diğer metalleri dokudan söküp almak istemezsiniz. Önce karaciğerin işlevini tam olarak yerine getirmesini sağlamak ve beklemek gerekir. Bu atılım sürecinde sindirim sisteminiz de yeteri kadar iyi çalışıyor olmalıdır; yani bu işlemden önce bağırsakları onarıp herhangi bir kötü bakteri, maya ya da paraziti yok etmek şarttır.

Steve, cıva tedavisine başlayabilmek, detoks sistemini uyarmak ve hazır hale getirmek için, üç ay boyunca karaciğeri destekleyen bitkiler ve vitaminler kullandı. Ayrıca detoks sistemine yardımcı olmak için beslenmesine bol miktarlarda karalahana, kıvırcık lahana, pazı ve ıspanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler ve brokoli, karnabahar, lahana, Brüksel lahanası ve çin lahanası gibi turpgillerden ekledik.

Steve'in üç ay sonra bana kontrole gelmesi gerekiyordu, ama işleri çok yoğunu ve bu nedenle kontrole altı ay sonra gelebilmişti. Steve bana daha erken

gelemediği halde, bütün bu süre boyunca tedavi programına sıkı bir şekilde uyduğunu söyledi. Tekrarlanan laboratuvar tetkikleri de bunu doğrulamaktaydı. Tiroidi hafif düzelmişti ve D vitamini 65 ng/ml'ye çıkmıştı. Hala biraz endişeliydi çünkü uyuşma ve karıncalanma hissi hafif de olsa devam ediyordu ve son kontrolünden bu yana değişmemişti. Daha önce de belirttiğim gibi, uyuşma ve karıncalanma hissi artık sürekli değildi ama özellikle koştuktan veya spor yaptıktan sonra belirginleşiyordu. Bu belirti bana göre cıvanın hala bir problem olabileceğinin bir işaretiydi çünkü bu ağır metalin buna benzer nörolojik belirtilere neden olduğu biliniyordu. Altı ay boyunca karaciğerini destekleyecek takviyeler alarak yüksek olan cıva düzeyini tedavi etmeye çalıştığı halde, Steve'in belirtileri devam ediyordu. Cıvayı vücuttan tamamen atmak için yaklaşımımızda biraz daha girişken olmamız gerektiğini hissediyordum ve bu nedenle de ona şelasyon tedavisi başladım. Bu tedavide DMSA'yı üç gün kullanılıyor ve sonraki on bir gün kullanılmıyordu. Bu on bir gün boyunca da, üç günlük şelasyon tedavisinde cıva ile birlikte atılan mineralleri yerine koyup dengelemek için başka takviyeler kullandı. Buna üç ay boyunca devam etti. Sonraki bir ay boyunca şelasyon haplarını kullanmadı ve sonra cıva düzeylerini kontrol etmek için ağır metal tetkikini tekrarladı.

Steve sonuçlarıyla bana geldiğinde, ona çok güzel haberlerim vardı: cıva düzeyi 15 mcg/gram kreatininden 5.9'a düşmüştü. Ama zaten onu gördüğüm anda, heyecanlı olan tek kişinin ben olmadığımı anlamıştım. Kendisini zor tutuyordu, çünkü uyuşukluk ve karıncalanma hissi tamamen kaybolmuştu. Her ikimiz de sonunda onu tamamen iyileştiren şeyin vücudundan cıvayı tamamen temizlemek olduğundan emindik. Cıvanın, onun tiroid bezine de zarar verdiğinden eminim çünkü tiroid sonuçları da giderek düzeliyordu (tekrarlanan testlerinde bunu da görmüştük) ve enerjisi eski haline gelmişti.

Steve, vücudunda kalan cıvayı tamamen atmak ve programa devam etmek istiyordu (cıva düzeyinin 3 veya daha düşük olmasını istiyordu). Ama bu kez şelasyon yerine, metal düzeyi ılımlı derecede artmış olan hastalarımda kullandığım bir takviye olan MetalloClear'i verdim. Metagenics adlı şirketin ürettiği bu bitkisel ürün, bir ay kullanılır ve vücuda metallotiyonein yükler; sonraki iki ya da üç ay boyunca da vücudun metal atmaya devam etmesini sağlar. Şelasyon kadar güçlü bir etkisi yoktur; bu nedenle de bu tedaviyi cıva, kurşun, arsenik kadmiyum veya alüminyum fark etmez, yüksek metal düzeyleri olan kişilerde ikinci basamak tedavi olarak başlarım.

Bir yıl sonra Steve'in cıva düzeyini tekrarladık. Artık 3.0 idi ve normaldi. Steve'le iki yıldır birlikte çalışıyorduk. Bütün belirtileri tamamen kaybolmuştu ve nöroloğuna gitmiş ve tekrar bir MRG yaptırmıştı. MRG'sinde herhangi bir değişiklik olmadığını görmek bizi çok mutlu etti. O tarihten bugüne üç yıl geçti ve o zamandan bugüne yaptığımız bütün MRG'ler aynı, herhangi bir değişiklik yok ve Steve'de de hala hiçbir belirti yok. Kesin olarak MS tanısı konulamadı ve bence hiç de konulamayacak. Ama ben, eğer onu glutensiz beslenmeye başlatmasaydım, bağırsaklarını iyileştirmeseydim ve vücudundan cıvayı atmasına yardımcı olmasaydım, sonunda bir MS tanısı alacağından eminim. Oysa şimdi, yılda bir kez "kontrol" adı altında "hal hatır sormak" için geliyor, sistemlerinin normal bir şekilde çalıştığından emin olup gidiyor.

Öz Değerlendirme

Öz Değerlendirme: Bir Detoks Programına İhtiyacınız Olup Olmadığını Nasıl Anlıyorsunuz?

İnsanların detoks programını uygulama nedeni genellikle şelasyona hazırlık değil, çok fazla toksine sahip olmanın neden olduğu belirtilerdir. Muayenehaneme gelen çoğu hastamın, otoimmün hastalıkları olsun veya olmasın, toksinlerle dolu bir vücutları vardır çünkü farkında olarak veya olmayarak her gün pestisitler, plastikler ve ağır metallerle maruz kalmaktadırlar. Bir hastanın çevresel toksin maruziyetlerinin ayrıntılı bir öyküsünü alıp daha sonra bütün belirtilerini dinleyerek hastalığının toksinlerden kaynaklı yüklenmeye bağlı olup olmadığını anlarım. Ben size, sanki benim muayenehanemdeymişsiniz gibi, kendi kendinize tanı koyup bir detoks programına *ihtiyacınız olup olmadığını* belirleyebileceğiniz bir değerlendirme hazırladım. Sonuçlarınızın durumuna göre, kendinizi sadece yiyeceklerle veya takviyelerle de tedavi edebilirsiniz.

Toksik yükünüzü değerlendirmedeki amacımız, hayatınız boyunca ne kadar toksine maruz kaldığınızı saptamaktır. Bu bölümden aldığınız puan yüksekse, o zaman detoksifikasyon sisteminiz geçmişte yüksek miktarlarda toksik yük taşımış –ve muhtemelen şu anda da taşıyor– olabilir. Genetiğinize ve kendinize ne kadar iyi baktığınıza (sağlıklı beslenme, spor yapma, uyuma, stresle baş edebilme vs.) bağlı olarak, belki bu yükü yeterli bir şekilde baş ediyorsu-

nuzdur. Ama insanların çoğunda olduğu gibi sizde de bu toksinler karaciğerinizden taşmış ve vücudunuzdaki diğer dokularınızı –beyin, eklemler, kaslar, yağ hücreleri ve bağışıklık hücreleri gibi– tahriş ediyor olabilir. Aslına bakarsanız, vücudunuzdaki bütün hücreler etkileniyor olabilir.

Toksik yükünüzün sizde hastalığa neden olduğunu nasıl bileceğiz? İşte burada da ikinci değerlendirmemiz devreye giriyor. Sizde şu anda bulunan belirtilerin toksin fazlalığına bağlı olup olmadığını anlamanıza yardımcı olacağım. Buradaki sonuçlar, nasıl bir detoks desteğine ihtiyacınız olduğuna karar vermemizde yol gösterici olacaktır. Belki sadece yiyeceklerle yapacağınız detoks yetecektir, ama belki de karaciğerinizdeki detoks sisteminizi daha aktif hale getirecek bazı takviyelere ihtiyacınız vardır.

Toksik Yükün Değerlendirilmesi

İşinizde veya evinizde şunlarla karşılaşılıyor musunuz?:

	Bazen = 1	Sıklıkla = 2
İşyerinde kimyasallar veya kimyasal kokular		
Elektromanyetik radyasyon (mesela yüksek gerilim hatlarına veya baz istasyonlarına yakın ikamet etmek)		
Cıva içeren balıkların (kılıç balığı ton balığı, kral uskumru) tüketilmesi ya da diş dolguları		
Küf (küf kokusu veya gözle görülür küf)		
Kurşun (eski su boruları veya 1970 yılından önce yapılmış boyalar)		
Asbest (1950 yılından önce inşa edilmiş binalar veya kalıntıları)		
Pestisitler (bahçeniz, veya evinize yakın golf kulübünüz, çiftlik ya da bunlara benzer bir yerden)		
Böcek ilacı (evinizdeki kullanım)		
Solvent (boya, mobilya veya ev eşyası temizleme maddelerinden)		
Boya (özellikle yağ bazlı boyalar, evinizin içinde veya sanatçıysanız çalıştığınız yerde)		
Kuru temizleme kimyasalları		
Son on yıl içerisinde alkol kullanımı		

	Bazen = 1	Sıklıkla = 2
Son on yıl içerisinde sigara içme veya ikincil olarak yoğun maruziyet (pasif içicilik)		
Son on yıl içerisinde keyif verici madde kullanımı (uyuşturucu vs.)		
Ayak üstü yemeklerde tavuk, sığır ya da balık; veya organik olmayan süt ürünleri tüketimi		
Toplam puan		

PUANINIZ

6'dan düşük ise: düşük toksik yük Tebrikler, oldukça temiz bir yaşamınız var.

6-15: orta toksik yük Makul düzeyde bir toksin miktarına maruz kalmışsınız. Bir sonraki değerlendirmeden alacağınız puan, Aşama 2 detoks programına mı yoksa sadece yiyecek desteğine mi ihtiyacınız olduğunu belirleyecek.

16-30: yüksek toksik yük Çok yüksek miktarlarda toksine maruz kalmışsınız ve Aşama 2 detoks programını uygulamalısınız.

Toksiste Belirtilerinin Değerlendirilmesi

Şimdi, sizdeki belirtilere bir bakalım. Değerlendirmede belirtilerinizi, son otuz günü göz önünde bulundurarak değerlendirin. Değerlendirmeyi, aşağıdaki puanlamaya göre yapın.

0-Belirti neredeyse hiç olmadı.

1-Nadiren oldu ve etkisi hafifti.

2-Nadiren oldu ve etkisi şiddetliydi.

3-Sıklıkla oldu ve etkisi hafifti.

4-Sıklıkla oldu ve etkisi şiddetliydi.

	Olmadı (puan = 0)	Nadir, hafif (puan = 1)	Nadir, şiddetli (puan = 2)	Sık, hafif (puan = 3)	Sık, şiddetli (puan = 4)
Baş ağrısı					
Baş dönmesi					
Uykusuzluk					
Göz altında torbalanma veya siyah halkalar					
Kulaklarda kaşıntı					
Kulak çınlaması					
Sinüs problemleri					
Hapşırık atakları					
Ağızda aft					
Kronik öksürük					
Dilde şişme veya renk değişikliği					
Kronik akne					
Aşırı terleme					
Sıcak basması					
Kurdeşen veya kızarıklık					
Saç dökülmesi					
Düzensiz kalp atışı					
Astım veya bronşit					
Kronik kabızlık					
Kronik bulantı					
Yemekten sonra şişkinlik					
Eklemlerde ağrı veya sızı					
Artrit					
Kaslarda ağrı veya sızı					
Güçsüzlük, yorgunluk veya sersemlik hissi					
Su tutulumu (ödem)					
Kilo alma					
Bazı yiyecekleri aşırı arzulama					

	Olmadı (puan = 0)	Nadir, hafif (puan = 1)	Nadir, şiddetli (puan = 2)	Sık, hafif (puan = 3)	Sık, şiddetli (puan = 4)
Huzursuzluk veya sinirlilik					
Hafızada zayıflık					
Konsantrasyonda zayıflık					
Duygu durum değişiklikleri					
Kaygı					
Depresyon					
Sık hastalanma					

TOPLAM: _____

Toksisite Belirtisi Puanlama:

Düşük : <35

Orta : 35-69

Yüksek : 70-99

Şiddetli : >99

Hepsini Birleştirmek: Toksik Yük ve Toksisite Belirtileri

Tedavi planınızı belirlemek için tabloyu kullanın. Öncelikle sol sütundaki *toksisite belirtilerinin* değerlendirmesindeki puanınızı bulun. Sonra buna karşılık gelen sırayı sağa doğru takip ederek *toksik yükün* değerlendirilmesindeki puanınıza karşılık gelen sütuna kadar sağa doğru ilerleyin. Burada her iki puanın çakıştığı kutudaki tedavi programını okuyun.

		Toksik Yükün Değerlendirilmesi		
		Düşük toksik yük (<6)	Orta toksik yük (6-15)	Yüksek toksik yük (16-30)
	Toksiste Belirtilerini Değerlendirmek	Tebrikler! Temiz bir şekilde yaşıyorsunuz ve karaciğeriniz toksin maruziyetinizle baş edebiliyor. Bu halinizi devam ettirmek ve belirtilerin gelişmesini önlemek için Aşama 1'i uygulayın	Karaciğeriniz, toksin maruziyetinizle başarılı bir şekilde baş ediyor. Bu halinizi devam ettirmek ve belirtilerin gelişmesini önlemek ve durumunuza devam ettirmek için Aşama 1'i uygulayın	Toksin maruziyetiniz çok yüksek olduğundan, hem Aşama 1 hem de Aşama 2'deki uygulamalara uymalısınız. Her ne kadar şu anda belirtileriniz yoksa da, bunların gelişmesi açısından yüksek risklisiniz.
		Orta toksiste belirtileri (35-69)	Hem Aşama 1, hem de Aşama 2'yi birlikte uygulamalısınız çünkü toksinlere maruz kalıyorsunuz ve bu durum sağlığınıza etkiliyor.	Hem Aşama 1, hem de Aşama 2'yi birlikte uygulamalısınız çünkü toksinlere maruz kalıyorsunuz ve bu durum sağlığınıza etkiliyor.
		Yüksek toksiste belirtileri (70-99)	Hem Aşama 1 hem de Aşama 2'yi birlikte uygulamalısınız çünkü toksinlere maruz kalıyorsunuz ve bu durum sağlığınıza etkiliyor.	Yüksek bir toksik yükünüz var ve bu toksinler sizi hasta ediyor. Aşama 1, Aşama 2 ve Aşama 3 tedavilerine ihtiyacınız var.

		Toksik Yükün Değerlendirilmesi		
		Düşük toksik yük (<6)	Orta toksik yük (6-15)	Yüksek toksik yük (16-30)
Toksiste Belirtilerini Değerlendirmek	Şiddetli toksisite belirtileri (>99)	Toksik yükünüz düşük gibi görünüy- yor ama vücudunuz çok fazla toksinin varlığı nedeniyle ileri derecede has- talanmış durumda. Detoks yolakla- rınızda genetik bir probleminiz olabilir. Aşama 1, Aşama 2 ve Aşama 3 tedavilerine ihtiyacınız var.	Toksik yükünüz orta derecede oldu- ğu halde, bu durum siz çok hasta ediyor. Aşama 1, Aşama 2 ve Aşama 3 teda- vilerine ihtiyacınız var.	Toksik yükünüz çok yüksek ve bu durum siz çok has- ta ediyor. Aşama 1, Aşama 2 ve Aşama 3 tedavilerine ihtiyacınız var.

Karaciğerinizi Desteklemek Tedavi Programı

Eğer bu kitaptaki programı sırasıyla uyguladıysanız, şu ana kadar vücudunuzu temizleme ve karaciğerinizi destekleme konularında önemli adımları zaten atmış bulunmaktasınız. Kısım I, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak”ta antienflamatuvar beslenmenin nasıl olduğunu öğrendiniz ve daha temiz beslenerek şekeri, beyaz unu ve de trans yağlarla doymuş hayvansal yağları beslenmenizden çıkardınız. Ayrıca antioksidanlardan daha zengin, rengarenk yiyecekleri ve sağlıklı yağları beslenmenize dahil ettiniz ve sizde enflamasyona neden olan gluten, süt ürünleri, soya ve mısırı artık fark edebiliyorsunuz.

Kısım II, “Stres Bağlantısını Anlamak”ta stres sisteminizi iyileştirmeye, daha verimli uyumaya ve daha akılcı beslenmeye başladınız. Gün boyunca yeteri kadar protein (sadece etten değil, bitkisel kaynaklardan da) almaya başladınız ve öğünlerinizi artık atlamıyorsunuz.

Kısım III, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te, sindirim sisteminizdeki toksinleri uzaklaştırmak, burada yaşayan bakterileri dengelemek ve bağırsak yü-

zeyinizi iyileştirmek için sindirim enzimlerinden ve probiyotiklerden zengin yiyecekleri beslenmenize dahil etmede çok önemli aşamalar katettiniz. Bu yaptıklarınız sadece bağırsak yüzeyinizin hemen altında yerleşmiş olan bağırsıklık sisteminizi güçlendirmede, aynı zamanda bakterilerden ve mayalardan kaynaklanan toksinleri azaltarak karaciğerinizin her gün baş etmek zorunda kaldığı işi de azaltmaya yardımcı oldu. Henüz fark etmemiş olabilirsiniz, ama siz bu üç kısmı yaparak zaten detoks programınıza başlamış bulunmaktasınız.

Peki geriye ne kaldı? İki şey. Birincisi, hassasiyetinizin olma ihtimali olan başka yiyecekler olup olmadığını ortaya çıkarmalıyız çünkü bunlar hala enflamasyona neden olup karaciğerinizin yetersiz çalışıyormuş gibi görünmesine neden olabilir. İkincisi, karaciğerinize detoks desteği olarak yiyecekler ve belki de bazı takviyeler vermeliyiz.

Aşama 1: Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak

Basamak 1: Tam Detoks Eliminasyon Diyeti

Ne zaman hastalarımı tam eliminasyon diyetinden bahsetsem, gözlerinde bir panik pırıltısı görürüm. Merak etmeyin! Bu kitaba uyduysanız zaten yavaş yavaş bu diyetle başlamışsınızdır ve listedeki yiyeceklerin çoğunu beslenmenizden çıkarmışsınızdır.

Üç hafta boyunca tam detoks eliminasyon diyeti uygulamanın iki amacı var. Birincisi gluten, süt ürünleri, soya ve mısır dışında, henüz saptayamadığımız başka bir besin hassasiyetiniz olup olmadığını anlamak. (Bu dördünü Bölüm 3, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde test etmiştik.) Eğer o bölümü atladıysanız, o kısma geri dönüp hepsini birden test etmenin tam sırası. Size özel beslenme planı geliştirmemiz çok önemli ve bunun anlamı da hassasiyetiniz olan her yiyeceği belirlememiz gerektiğidir; böylelikle enflamasyonu azaltıp bağırsıklık sisteminiz üzerindeki stresi azaltabiliriz.

Tam detoks eliminasyon diyetini yapmamızdaki ikinci amaç, bunun karaciğerinizi destekleme programının bir parçası olmasıdır. Karaciğeriniz, yemekten sonra yediğiniz bütün yiyecekleri işler. Yiyecekler sindirildikten sonra, besinler –ve de toksinler– emilerek kan akınıza karışır ve sindirim sisteminizden (mide, ince ve kalın bağırsaklar da dahil) gelen bütün kan damarları ilk önce karaciğerinize gider. Karaciğer her şeyi işler, toksinleri arar ve şekerleri ve yağları paketler, kolesterol üretir. Karaciğerinizin her gün yapmak zorunda olduğu çok fazla iş vardır ve tam detoks eliminasyon programı ağır hayvansal

yiyecekler, şeker, alkol ve işlenmiş gıdalarla uğraşan karaciğerinize bir mola veririr ve aynı zamanda da daha iyi çalışabilmesi için belirli besin desteklerini sağlar. Bu nedenle, kendinizi Bölüm 3'teki gibi gluten, süt ürünleri, soya ve mısır için test etmiş olsanız bile, sonuç ne olursa olsun, tam detoks eliminasyon programı için bu yiyeceklerin tamamını beslenmenizden tekrar çıkartmanız gerekmektedir. Bu bölümdeki hedefim, bitiş çizgisine kalan birkaç metreyi koşabilmenizi sağlamaktır. Neredeyse başarmak üzeresiniz!

Burada üç haftalık tam detoks eliminasyon diyetinin özeti vardır. Kısım I'de yaptığımız gibi, bu üç hafta bittiğinde, bu yiyecekleri teker teker beslenmemize ekleyeceğiz. Çıkaracağımız yiyecekler:

- Gluten, süt ürünleri, soya ve mısır
- İşlenmiş şeker ve kötü yağlar
- Yumurta, kabuklu deniz ürünleri, sığır eti, domuz eti, sosis, salam ve şarkı-teri ürünleri
- Fıstık
- Turunçgiller
- Kahve, kafein, alkol ve çikolata (üzgünüm! ☹)

Yiyecek Sınıfı	Yiyebileceğiniz	Yememeniz Gerekenler
Sebzeler	Tüm sebzeler, buharda, zeytinyağı veya Hindistan cevizi yağında sotelenmiş	Mısır, mısır şurubu, mısır nişastası (yiyeceklerin paketlerinde içindekiler kısmını okuyun)
Ekmek, nişasta, tahıl	Tam tahıllı glutensiz ekmek, makarna, kraker ve lavaşlar; kahverengi veya yabani pirinç, kinoa, tam karabuğday, tam akdarı	Beyaz un, buğday, kılçıksız buğday, arpa, Horasan buğdayı, çavdar unu, beyaz patates, beyaz pirinç
Bakliyat	Mercimek, nohut, bütün fasulyeler	Bütün soya ürünleri (tempeh, tofu, edamame, soya sosu, tamarı ve içeriğinde soya olduğu yazan bütün yiyecekler)
Süt ürünleri	Diğer sütler: badem, pirinç, Hindistan cevizi ve kenevir tohumu sütü; Hindistan cevizi sütünden yoğurt ve kefir	İnek, keçi, ve koyun sütünden yapılmış süt, yoğurt, kefir, peynir ve tereyağları; içeriğinde kazein ve whey proteini olduğu yazan bütün yiyecekler

Yiyecek Sınıfı	Yiyebileceğiniz	Yememeniz Gerekenler
Protein	Hindi, tavuk, koyun, av etleri (hepsi mümkünse organik ve serbest gezen olmalı); cıva oranı düşük balıklar (listesini www.edf.org adresinde bulunabilir)	Yumurta, kabuklu deniz ürünleri, şarküteri ürünleri, sosis, domuz eti, sığır eti
Yemiş ve tohumlar	Badem, ceviz, Brezilya cevizi, bütün kabuklu yemişler ve tohumlar (fıstık hariç)	Fıstık
Meyveler	En iyi seçenekler dutsu meyveler, elma, armut, şeftali, erik gibi düşük şekerli meyvelerdir	Turuncgiller; ananas ve kavun, karpuz gibi yüksek şeker içeren meyveler
Hayvansal yağlar	Balık, balık yağı takviyeleri, otlanarak beslenmiş sığır eti, sadeyağ	Peynir, kaymak, mısırla veya suni yemle beslenmiş sığır eti, katı yağ
Bitkisel yağlar	Bütün soğuk sıkım sıvı yağlar: zeytin, kanola, keten, aspir, susam, badem, ayçiçeği, fındık, bal kabağı çekirdeği; avokado, Hindistan cevizi yağı, Hindistan cevizi sütü, palm yağı; kabuklu yemişler, tohumlar, yapraklı yeşillikler	Margarin, hazır salata sosları, mayonez ve trans yağlarla yapılmış diğer ürünler (ürünlerin etiketlerinde kısmi hidrojenize yağ ibaresine bakın)
Tatlandırıcılar	İşlenmemiş agave şurubu, stevia, kahverengi pirinç şurubu, şeker kamışı pekmezi, konsantre meyve suyu	Aspartam, sukraloz (Splenda) ve sakkarin dahil bütün yapay tatlandırıcılar; yüksek oranda fruktoz içeren mısır şurubu, beyaz ve kahverengi şeker, bal, kaynatılmış kamış suyu, akçaağaç şurubu
İçecekler	Filtre su, kafeinsiz bitki çayları, maden suyu, soda; sınırlı miktarlarda kafeinli kahve veya çay (günde bir bardak)	Kola, meyve suları ve yüksek fruktozlu mısır şurubu ile tatlandırılmış diğer içecekler; sınırsız kahve ve alkol
Lezzetlendiriciler	Organik ketçap, hardal, sirke, tüm baharatlar	Yüksek fruktozlu mısır şurubu, mısır şurubu veya rafine şeker eklenmiş her şey: ketçap, barbekü sosu, acı sos, teriyaki sosu gibi

Yiyecek Sınıfı	Yiyebileceğiniz	Yememeniz Gerekenler
Tatlılar	Hindistan cevizi sütünden yoğurt ya da dondurma, meyveler (taze veya kurutulmuş), bitter çikolata, bu kitaptaki düşük şekerli tatlı tarifleri	Hazır meyveli yoğurtlar veya dondurmalar, sorbe, kurabiye, kek, şekerleme
Atıştırmalıklar	Glutensiz tam tahıllı krakerler yanına humus, badem yağı veya guakamole; Hindistan cevizi yoğurdu; kabuklu yemişler (fıstık hariç); meyveler: elma, armut, şeftali, erik ve tüm böğürtlenler	Çubuk kraker, patates cipsi, mısır cipsi, tortilla cipsi, patlamış mısır, beyaz undan krakerler, beyaz şekerden kurabiyeler, kekler ve muffinler

Başlamadan Önce Bazı İpuçları

Toksinle ilişkili hastalıkları önlemek ve tedavi etmek, neye maruz kaldığınızı belirleyip onu uzaklaştırmayı ve sonra da karaciğerinizi destekleyerek metabolik detoks için gerekli besinleri vererek bunlarla baş etmesinde yardımcı olmayı içerir. Metabolik detoksifikasyon nedir? Bunu, karaciğerin metabolizmasını daha aktif hale getirmek olarak düşünün. Detoksifikasyon işleminin metabolizmasını artırarak toksinleri daha kolay temizlersiniz. Ama bunu yapmadan önce, biraz dedektiflik işi yaparak çevrenizin sizi hasta edip etmediğini ortaya çıkarmamız lazım. Daha sonra bunları temizlemek ve maruziyetinizi azaltmak için bazı adımlar atmalısınız.

- Bulabildiğiniz en doğal günlük temizlik ürünlerini ve malzemelerini kullanın.
- HEPA hava filtresi kullanın.
- Evinizde sprey şeklinde böcek ilacı kullanmayın.
- Kullandığınız kozmetik ve cilt ürünlerinin sentetik kokular, paraben ve fitatlar içermediğinden emin olun.
- Meyveler ve sebzeler (www.ewg.org adresinde en çok pestisit kalıntısı olan “Kirli Düzine” ürünler sıralanmıştır) ve süt ürünleri söz konusu olduğunda, organik olanları seçin.
- Serbest gezen ve otlanarak beslenen hayvanların, organik et ve yumurtalarını tercih edin.
- Temiz su için. Nerede yaşadığınıza göre değişir ama genel olarak musluk suyunuzu filtrelemeniz iyi bir fikirdir.

- Plastik şişe ve kutuların üzerinde 3, 6 ve 7 rakamı olanların (genellikle alt tarafında yazılmış olur), içlerindeki her yiyecek ve içeceğe nüfuz ettiğine inanılır, bu nedenle bu ürünleri kullanmayın.
- Mikrodalgaya koyacağınız yiyecekler için plastik değil cam kaplar kullanın.
- Dişlerinizde çürük varsa, diş hekiminizden amalgam (gümüş) dolgular kullanmamasını rica edin. Mümkünse holistik (bütüncül) bir diş hekimini tercih edin.
- www.everydayexposures.com, Environmental Working Group (www.ewg.org) ve Environmental Defense Fund (www.edf.org) adreslerini ziyaret edin.

Detoks Eliminasyon Diyetine Hazırlanmak

Detoks programı boyunca günde 8 bardak (250 ml’lik) su içmeniz gerekmektedir. Su, toksinleri vücuttan “yıkamanıza” yardımcı olur. İlk birkaç gün, vücudunuzda biriken toksine bağlı olarak biraz yorgunluk, kas ağrıları, baş ağrısı ve beyin sisi hissedebilirsiniz. Eğer bu çok fazla olursa, yeteri kadar yemiyorsunuz demektir ve böyle bir durumda gün boyu yeterli miktarda protein tükettiğinizden emin olmalısınız. Ayrıca vücudundaki toksin miktarı çok fazla olan kişilerde, beyin sisinin ikinci haftaya kadar geçmeyeceğini de aklınızdan çıkarmayın. Bu programı uygularken yürümek, başlangıç düzeyde yoga, yavaş tempoda koşu gibi hafif sporlar yapmak vücudun toksinleri arındırmasına yardımcı olur ama bu süre boyunca ağır sporlardan uzak durmalısınız. Yeteri kadar (gece en az sekiz saat) uyuyarak, vücudunuzun bu ekstra metabolik iş yükü sırasında ihtiyacı olan dinlenmeyi kendinize sağlamanız faydalı olacaktır. Yoğun bir kahve tüketicisiyseniz, bu programa başlamadan önce içtiğiniz kahve miktarını yavaş yavaş azaltmanızı öneririm; böylece program sırasında kahveyi bırakmanıza bağlı kafein çekilmesi baş ağrılarını önlemiş olursunuz. Eğer şeker kullanan bir kişiyseniz, programa başlamadan birkaç gün öncesinde şekeri azaltmaya başlayın çünkü bu program, şekeri tamamen kesmenizi isteyecektir. Şeker, kafein gibi, aşırı bağımlılık yapan bir maddedir ve bu nedenle onu yavaş yavaş azaltmak yerine birden keserseniz, çok şiddetli bir baş ağrısının veya başka detoks yanıtlarının gelişmesine neden olur.

Programa başlamadan önce alışveriş yapmak için zaman ayırmanızı öneririm. İçeceklerinizi ve ara öğünlerinizi hazırlayabileceğiniz bütün yiyeceklerin elinizin altında olduğundan emin olun. Eğer sürekli evde bulunmuyorsanız, içecekleri, ara öğünleri ve hatta öğünleri yanınızda taşımanızı isteyeceğim. Eğer planlı davranmazsanız ve yanınızda önceden hazırladığınız bir şeyler taşımazsanız yiyecek kısıtlamalarına uymak ve acıktığınızda yiyecek bir şeyler

bulmak çok zor olacaktır. Ayrıca Yeşil Detoks Çorbanızı (tarifi sayfa 302’de) hazırlayıp porsiyonlar halinde derin dondurucuya koymanızı isteyeceğim; bu şekilde program boyunca elinizin altında hazır olacaktır. İstedığınız kadar et suyu alabilirsiniz; et suyu besleyicidir, karaciğeri destekler ve tok tutar. Kümes hayvanları ürünlerinin, sebze ve meyvelerin mümkün olduğunca organik olmasına dikkat edin; özellikle bu program sırasında bunlardan çok tüketeceğinizden, organik olmamaları durumunda içerdikleri pestisitler ve hormonlar karaciğerinize ekstra yük getirecektir.

Aşama 2’deki takviyeleri almanız bile, bu eliminasyon diyeti ve ayrıca karaciğerinizi destekleyen yiyecekler (birazdan bahsedeceğim), detoks programının güçlü etkilerini hissetmeniz için yeterli olacaktır. Bunun anlamı şudur: evet, yukarıda bahsettiğim yan etkileri yaşayabilme ihtimaliniz var, ama sonuçta da kendinizi muhteşem hissedeceksiniz!

Üç haftalık eliminasyon programınız bittiğinde şunları yapın:

- Beslenmenize her seferinde bir besin eklemeye başlayın. Bu besini günde iki kez olmak üzere iki gün yiyin ve kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Üçüncü gün, o besinden yemeyin, ama kendinizi nasıl hissettiğinizi gözlemlemeye devam edin. Eğer hiçbir reaksiyonunuz olmazsa, dördüncü günde bir sonraki besin maddesine geçebilirsiniz.
- Eğer baş ağrısı, kızarıklık, beyin sisi, yorgunluk, sindirim reaksiyonu veya daha önce tecrübe ettiğiniz başka bir reaksiyonunuz *gelişirse*, bunu aşağıdaki tabloya yazın, böylelikle unutmazsınız. Belirli bir besin maddesinin size iyi gelmediğini fark ederseniz, bunu beslenmenizden tekrar çıkarın. O besine olan reaksiyon bir veya iki günde kaybolacaktır. ama bazı kişilerde bu süre biraz uzayabilir.
- Reaksiyon tamamen bittiğinde, bir sonraki besini beslenmenize ekleme vakti gelmiş demektir.
- Daha önce Bölüm 3, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak, Çalışma Modülü”nde tartıştığımız glutenle ilgili bir hatırlatma: glutene karşı fark edilebilir bir reaksiyonunuzun olduğunu ortaya çıkarmak önemlidir. Eğer bir reaksiyonunuz gelişmediyse ve otommmün bir hastalığınız da yoksa, bunu beslenmenize tekrar dahil edebilirsiniz. Ancak reaksiyonunuz olmasa bile, eğer otoimmün bir hastalığınız varsa, gluteni beslenmenizden tekrar çıkarmanız gerekmektedir.
- Sabırlı olun –beslenmenizden çıkardığınız bütün yiyecekleri tekrar eklemeniz yaklaşık üç hafta daha sürecektir.
- Bütün reaksiyonları aşağıdaki gibi bir tabloya yazın. Bu tablonun benzerlerini www.immuneprogram.com adresinde de bulabilirsiniz.

Belirti	Gluten	Süt ürünü	Soya	Mısır	Yumurta	Fıstık	Turunçgil	Sığır eti	Diğer
Şişkinlik									
Baş ağrısı									
Eklem ağrısı									
Sıcak basması									
Sizin belirtiniz									
Sizin belirtiniz									

Tebrikler! Artık yukarıda belirtilen besinlerin sizde aşına olduğunuz veya olmadığının belirtiler yaratarak vücudunuzda immün bir reaksiyona neden olup olmadığını biliyorsunuz. Eğer birden fazlasına karşı bir reaksiyonunuzun olduğunu ortaya çıkardıysanız korkmayın, bu anormal bir durum değildir ve aslında oldukça da sıktır. Bütün bu belirtiler, vücudun farklı kısımlarını etkileyen enflamasyon nedeniyle gelişir. Peki bu yiyeceklerden ne kadar bir zaman uzak durmanız gerekiyor? Benim önerim bu yiyecekleri altı ay boyunca beslenmenizden uzak tutmanız şeklindedir. Bir kez bağırsaklarınızı iyileştirdiğinizde (ki buna zaten bir önceki basamak, Kısım III, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te başlamış olmalısınız), diğer yiyecekleri teker teker beslenmenize dahil edebilirsiniz. Ama bunu da üç haftalık eliminasyon programından sonra yaptığınız gibi, yukarıda belirttiğim yönergelerle uyarak yavaş yavaş yapmalısınız.

Eğer çölyak hastalığı için pozitif bir testiniz varsa (anti-gliadin ve anti-deamine gliadin antikoları), beslenmeniz ömrünüz boyunca glutensiz kalmalıdır. Eğer otoimmün bir hastalığınız varsa ama çölyak hastalığınız yoksa, otoimmün hastalığınız geçene kadar –yani belirtileriniz tamamen kaybolup laboratuvar tetkikleriniz de normale dönene kadar– yüzde yüz glutensiz beslenmelisiniz. Otoimmün hastalığınız geçtiğinde ise yüzde 95 glutensiz yaşamalısınız, yani günlük yaşamınızda ve iş hayatınızda tamamen glutensiz beslenmeye devam edip, bir seyahatte veya arkadaşlarınızla dışarı çıktığınızda kaçamak yapabilirsiniz; ama bunu ayda bir, en fazla iki kez ile sınırlandırmalısınız. Kaçamaklardan sonra, kaldığınız yerden devam etmeniz çok önemli olduğunu unutmayın.

Basamak 2: Daha Etkili Bir Detoks ve Karaciğer Desteği İçin Beslenme

Yiyeceklerdeki pestisitler ve hormonlar, evlerimizdeki çözücü maddeler ve küfler, yediğimiz balık ve içtiğimiz sudaki ağır metaller ve daha niceleri gibi toksinlerle dolu bir dünyada yaşıyoruz. Karaciğeriniz vücudunuzun ana detoksifikasyon organı olduğundan, vücudunuzun toksinleri uzaklaştırabilme kabiliyeti tamamen karaciğerinize bağlıdır. Karaciğerin detoksifikasyon süreci birkaç evreden oluşur ve farklı yiyecekler, vitaminler ve bitkisel takviyeler bu evrelerin her birinde önemli rollere sahiptir.

Detoksifikasyonun I. Faz'ında, vücudunuzdaki enzimler (en çok bilinenlerdir ve hepsine birden sitokrom P450 sistemi denilir) oksijen ve vitaminleri –özellikle antioksidanları– kullanarak sisteminizdeki toksik herhangi bir bileşenin, ilaçların ve steroid hormonlarının yapısını değiştirir. Bu değişiklikten sonra enzimler toksinleri, ilaçları ve hormonları detoksifikasyonun bir sonraki evresine gönderirler. Bu maddelerin II. Faz'a gönderilmeden önceki ara durumlarına “aracı metabolitler” denir. Antioksidanlar bu ara durumda çok önemlidir çünkü bu aktif haldeki moleküllerin çok fazla serbest radikalleri vardır ve Faz II'ye geçemedikleri sürece karaciğer dokunuza zarar verirler. Faz II'de toksinlere amino asitler ve diğer bileşikler eklenerek vücut tarafından daha kolay atılabilir hale getirilirler (ya idrar ya da dışkı ile atılırlar). Bunlara konjugasyon reaksiyonları denir ve bu basamak için en önemli besinler vitamin B₁₂, folat ve amino asitlerden gelir.

Detoksifikasyonu Artıran Yiyecekler

Karaciğeriniz meyveleri ve sebzeleri sever. Bu yiyecekler gerekli olan antioksidanları, B vitaminlerini ve mineralleri sağlar. Bu yiyeceklerin Faz I ve Faz II detoksifikasyonun etkinliğini artırabilme kabiliyeti, meyve ve sebzelerin birçok kansere karşı niçin koruyucu olduğunu kısmen açıklayabilir.

Bazı yiyeceklerin bu açıdan etkileri özellikle güçlüdür: turpgillerden olan brokoli, Brüksel lahanası, karnabahar, su teresi ve lahana. Bu konuda karalahana, pazı, ve kıvrıcık lahana da oldukça parlaktır. Çok güçlü detoks artırıcı etkileri vardır ve turpgillerden olan diğer bütün sebzeler gibi, özellikle östrojen metabolizması yolakları için önemlidirler. Diğerleri detoks yiyecekleri arasında sarımsak, soğan, üzüm, dutsu meyveler, soya, yeşil ve siyah çaylar, bitkiler ve biberiye, reyhan, fesleğen, zerdeçal, kimyon, haşhaş tohumu, karabiber, kişniş gibi baharat ve tohumlar da vardır.

Bana üç veya yedi günlük, tamamen sıvı yeşilliklerle beslenen detoks programları hakkında çok soru soran oluyor. Ben yeşil içecekler fikrini seviyorum ve detoksifikasyon programınızda bir destek olarak içmeniz fikrine de sıcak bakıyorum. Ama tek başına kullanılmaları birkaç nedenden dolayı yetersiz kalmaktadır. Birincisi, yeşillikler her zaman organik olmayabilir, bu nedenle vücudunuz için iyi bir şey yaptığınızı düşünürken çok fazla toksik yükü neden olabilecek pestisit bombası tüketiyor olabileceğinizden endişe duyarım. İkincisi, bu tarz içecekler Faz I detoks yollarınız için fazla miktarlarda antioksidan sunarken, sizi proteinlerin yapı taşı olan amino asitlerden mahrum bırakırlar. Bu sıvı arınma diyetlerinde az da olsa protein tüketmezseniz ve özellikle de yüksek toksik yükünüz varsa, karaciğeriniz toksinleri daha iyi işlemeye başlayacak ama amin asit desteği olmaksızın işlemi tamamlayamayıp sizi yarı yolda bırakacaktır. Böyle bir durumda kendinizi nasıl hissedersiniz? Dağılmış! Bu nedenle sıvı arınmayı deneyen kişilerin çoğu ikinci veya üçüncü günde bunaltıcı baş ağrıları, tükenmişlik, kas ağrıları ve beyin sisi hissederek karaciğer, işini tamamlayabilmesi için gerekli olan besinlerin eksikliğinden dolayı yetememektedir.

Bu nedenle, aşağıdaki yiyecekleri “tıbbi” olan herhangi bir detoks programına ilave ediyoruz: vejetaryen proteinler (mercimek, fasulye, kabuklu yemişler, tohumlar), hayvansal proteinler (organik, serbest gezen tavuk ve hindi) ve protein tozları (pirinç, kenevir tohumu, bal kabağı tohumu ve sebze karışımları). Soya ve whey proteininin eliminasyon diyetinde kullanılmasına izin yoktur.

Aşama 2: Tıbbi Bir Detoksifikasyon Programında Karaciğeri Destekleyen Takviyeler

İhtiyacınız olan tüm besinleri yiyeceklerden ve yeşil içeceklerden sağlama fikrini çok seviyor olsak da, bu çoğu kişi –özellikle de toksik yükü yüksek olanlar– için pek gerçekçi olmayabilir. Bu bölümün başında yer alan öz değerlendirmeyi yaptıktan sonra o insanlardan birisi olduğunuzu mu fark ettiniz? Eğer Aşama 2 tedavisine ihtiyacınız varsa, o zaman tıbbi bir detoksifikasyon programına ihtiyacınız vardır. Benim bu programa tıbbi dememin nedeni, benim karaciğer yorgunluğu olarak adlandırdığım bu durumu tedavi etmek için takviyeleri, yazılmış bir reçete olarak kullanmamızdır.

Şimdi bir karaciğer destek detoksu programını oluşturmak için kendi önerilerimi belirteceğim. Önerdiğim dozlar, *günlük dozlardır*. Yani bu, o madde-

nin belirtilen gerekli miktarlarına ulaşabilmek için, o hap veya kapsülden birkaç tane almanız gerekebilir demektir.

Her gün almanız gereken desteklerden biri, **B vitamini kompleksleridir**. B₁, B₂ ve B₃ vitaminlerinin her birinden 25-50 mg; en az 100 mg B₅ vitamini; en az 50 mg B₆ vitamini (piridoksal-5'-fosfat şeklinde); en az 1000 mcg B₁₂ vitamini (metilkobalamin şeklinde); en az 800 mcg folat (1-5-metiltetrahidrofolat şeklinde); ve 400 mcg ila 1 mg biotin almalısınız.

Ayrıca bir **antioksidana** da ihtiyacınız var. Her gün 1,000-2,000 mg C vitamini; 200-400 mg E vitamini (tokoferollerin karışımı); 1,000-5,000 IU A vitamini (retinil palmitat şeklinde); 3,000-8,000 IU karotenoid karışımı (beta-karoten dahil); 200-600 mg alfa lipoik asit; ve 250-500 mg EGCG'i birleştiren bir program hazırlamanızı öneririm.

Mineralleri ihtiva eden bir takviye almanız da çok önemlidir. Aldığınız multivitamin/multimineral takviyesinde 15-30 mg çinko, 200 mcg selenyum, 250 mcg mangan ve 500 mg bakır olduğundan emin olun.

Ayrıca özel **karaciğer ve ağır metal destek takviyesine** de ihtiyacınız vardır. Her gün 100-400 mg deve diken, 400-600 mg N-asetilsistein (NAC) ve 300-600 mg alfa lipoik asit almanız gerekmektedir.

Östrojen metabolizması yollarını hedef alan takviyeleri de almalısınız. Bunlar 100-150 mg indol-3-karbinol günde iki kez ya da 100-150 mg diindolimetan (DIM) günde iki kez olacak şekilde alınır.

Günlük takviyenin önemli diğer bir kısmı da amino asitlerdir. Ben **her öğününüzde protein tüketmenizi** öneririm; bu hayvansal proteinler (organik serbest gezen tavuk veya hindi, doğal yeşilliklerde otlanan sığır ya da balık) veya baklagiller, yemişler, tohumlar gibi vejetaryen kaynaklar olabilir. Günlük protein gereksinimi kılavuzlarına göre almanız gereken, vücut ağırlığının kilosu başına günlük 1 gram proteindir. Yani 60 kiloysanız, her gün 60 gram protein tüketmelisiniz. Öğününüzde ne kadar protein olduğunu, paketlerin üzerindeki içerik kısmını okuyarak hesaplayabilirsiniz. Tavuk veya balık yediğinizde ne kadar protein aldığınızın genel kuralı ise 28 gram et veya balıkta 7 gram protein olduğudur. Ben, günlük protein miktarını gün içerisinde dörde bölmenizi öneririm: kahvaltı, öğle yemeği, öğleden sonra atıştırmalığı ve akşam yemeği.

Beslenmenizde yeterli miktarda protein almanız yetmez; aynı zamanda onu iyi bir şekilde sindirip yapı taşlarına, yani amino asitlere, parçalayabiliyor olmalısınız. Vücudunuzun, tüketmiş olduğunuz proteini emip kullanabilmesinin tek yolu budur. Sindirim gücünüzün iyi olması gerekmektedir, eğer sindi-

riminizin durumu hakkında tam olarak emin değilseniz, Bölüm 9, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma Modülü”ndeki öz değerlendirmeye geri dönün ve eğer –sonucunuza göre– ihtiyacınız varsa da tedaviye başlayın.

Eğer yemekten hemen sonra reflü, gaz ve şişkinlik, ayrıca yemeğinizi bitirdikten iki saat sonra bile geçmeyen midede dolgunluk hissi gibi şikayetleriniz varsa, ek sindirim desteğine gereksiniminiz olabilir. İhtiyacınız olan amino asitleri elde edebilmeniz için, her öğünle birlikte alacağınız bir enzim formülü öneririm. Daha ayrıntılı bilgi için, yine Bölüm 9’a bakınız.

Eğer amino asitleri takviye şeklinde almak isterseniz, onları ayrı ayrı almak yerine, **amino asit karışımı şeklinde alın**. Bunları kapsüller ya da smoothie’lerin veya sıvı kahvaltılarının içine ekleyebileceğiniz hazır protein tozları şeklinde tüketebilirsiniz. Faz II detoks desteği için en önemli amino asit glisindir; amin asit karışımı takviyesinde 1,500 mg/gün glisin olmalıdır. Eğer detoks karışımlarını içmeyi seviyorsanız, pirinç, bezelye ya da sebze proteinlerinden zengin ürünleri tercih etmeye çalışın. Aşağıda size birkaç önerim olacak.

Detoks Eliminasyon Diyetine Eşlik Edecek Detoks Programı

Üç haftalık detoks eliminasyon diyetinizin bir parçası olan yine üç haftalık yoğun karaciğer destek programında, her sabah günlük takviyelerinizi alırken, buna detoks kahvaltı karışımını da ekleyin. Kahvaltı smoothiesini herhangi bir meyve (eliminasyon diyetinde yasak olan turunçgiller hariç), su, buz (isteğe bağlı) ve iki ölçü aşağıdaki metabolik detoks tozlarından ekleyerek yapabilirsiniz:

- Metagenics: Ultraclear plus line of detox shakes
- Design for Health: Paleocleanse
- Xymogen: Opticleanse
- Thorne: Mediclear
- Blum Sağlık Merkezi: Liver Support Powder

Detoks tozunuzu ayrıca bir sonraki bölümde sayfa 282’deki Yaban Mersinli ve Ispanaklı Smoothie tarifine ekleyebilirsiniz. (Bu ürünleri nereden temin edebileceğiniz ile ilgili ayrıntıyı Ekler bölümünde bulabilirsiniz.)

Detoks sıvınıza ekstra antioksidanlar, B vitaminleri ve bitkiler koyarak karaciğer detoks yollarınızdaki farklı enzimleri dengelemelisiniz. Ben şu ürünleri kullanıyorum:

- Metagenics: Advaclear, günde 2 kapsül

- Design for Health: Detox Support Packets, günde 1 paket
- Xymogen: Liver Protect, günde 2 kapsül
- Blum Sağlık Merkezi: Daily Detox Support, günde 2 kapsül ve Detox booster, günde 2 hap

Ekler kısmında bu ürünleri nerede bulacağınızla ilgili daha ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz. Bu takviyeler, detoks sıvı karışımları içmeseniz bile, detoks desteği için faydalı maddelerdir.

Aşama 3: Bir Uzmardan Fonksiyonel Tıp Tedavi Seçenekleri

Eğer toksik yükünüz çok fazlaysa ve çevresel etkilerden kaynaklı ciddi bir hastalığınız varsa, detoks programını kendi başınıza uygulamak çok zor olabilir. (Bu konuya bir önceki bölümün başındaki toksin tartışmamızda değindik.) Eğer bir metabolik detoksifikasyon programı yapmanız gerektiğini biliyorsanız, ama bunu tek başınıza yapmak sizi endişelendiriyorsa, bütüncül tıp uzmanından yardım isteyebilirsiniz. Ayrıca cıva, kuşun veya çevresel toksin düzeylerinizin çok yüksek olabileceğini ve bunların düzeylerinin ölçülmesi gerektiğini düşünüyorsanız, yine bütüncül tıp uzmanı –özellikle de fonksiyonel tıpla ilgilenen bir hekim– bu testleri yapmanızda yardımcı olacaktır.

Detoks eliminasyon diyetinde ve karaciğerinize metabolik destek konusunda eğitim almış olan sağlık çalışanları fonksiyonel tıp geçmişi olan doktorlar, natüropatlar, kiropraktörler, osteopatlar, uzman hemşireler, asistanlar ve diyetisyenlerdir. Bunlardan birini www.functionalmedicine.org adresinde bulabilirsiniz. Şu anda uygulanmakta olan yeni bir sertifikasyon programı vardır ve çok yakında daha fazla sertifikalı hekime ulaşma imkanınız olacaktır. Ayrıca Genova Diagnostics (www.gdx.net) ya da Metamatrix laboratuvarları (www.metamatrix.com) gibi fonksiyonel tıp laboratuvarlarının internet sitelerinden, size yakın bir bölgede çalışan ve aktif olarak fonksiyonel tıp uygulamalarını uygulayan bir uzman bulabilirsiniz.

Eğer ağır metal testi yaptırmak istiyorsanız Doctors Data kullanarak gecelik toplanan idrardan ağır metal testi yapan bir fonksiyonel tıp uzmanı ya da natüropata başvurun.

Karaciğerinizi Desteklemek Tarifler

Bu bölümdeki tarifler, karaciğerinizin işini en iyi şekilde yapabilmesi için ihtiyacı olan besinleri sağlamak için oluşturulmuştur. Bu besinleri sağlamak, işlenmemiş gıdalardan oluşan bir beslenme tarzını benimsediğinizde çok kolaydır. İşlenmemiş gıda tanımı, bir yiyeceğin büyürken veya toplanırkenki halini kaybetmemesi ve protein, lif, antioksidanlar, mineraller ve vitaminlerle dolu olması demektir. Öte yandan eğer beslenmeniz işlenmiş gıdalardan (kutularda veya poşetlerde satılan yiyecekler) oluşuyorsa, rafine şeker ve beyaz undan yapılmışsa veya pestisit ve hormonlarla dolu sebze-meyve veya etler içeriyorsa, bu beslenme vücudunuzun doğal detoks sistemini destekleyen bir tarzda değildir. Hatta daha fazla toksin alıyor ve karaciğerinizin yükünü daha da artırıyorsunuz demektir. Eğer mümkünse, bir önceki bölümdeki kılavuzlara uyararak organik süt ürünleri, meyveler, sebzeler ve hayvansal ürünleri seçmeye çalışın.

Tarifler

Yeşil Detoks Çorbası

Yaban Mersinli Ispanaklı Smoothie

Kırmızı Kuzey Afrika Mercimeği Çorbası

Sotelenmiş Beyaz Fasulye ve Sarımsaksı Yeşillikler

Nohut Salatası

Tahinli Kıvırcık Lahana Salatası

Yabani Pirinç Hasadı

Akçaağaç Teriyakili Somon

Siyah Fasulye Burgeri

Asya Usulü Lahana Salatası

Menü 1*Kahvaltı*

Yeşil Detoks Çorbası

Öğle Yemeği

Nohut Salatası

Tahinli Kivırcık Lahana Salatası

Akşam Yemeği

Akçaağaç Teriyakili Somon

Sotelenmiş Beyaz Fasulye ve Sarımsaksı Yeşillikler

Menü 2*Kahvaltı*

Yaban Mersinli Ispanaklı Smoothie

Öğle Yemeği

Kırmızı Kuzey Afrika Mercimeği Çorbası

Yabani Pirinç Hasadı

Akşam Yemeği

Siyah Fasulye Burgeri

Asya Usulü Lahana Salatası

Yeşil Detoks Çorbası

Bu çorba, kanı süzmek ve temizlemek gibi kritik bir rolü olan karaciğerinize, bu işlemlerinde yardımcı olmak için verebileceğiniz en iyi hediyedir. Soğan ve sarımsak gibi sülfür içeren yiyecekler glutasyon düzeylerinizi ve antioksidan gücünüzü yüksek tutacaktır. Sarımsaksı yeşillikler özellikle östrojeninki başta olmak üzere, bütün detoks yollarınız için çok faydalıdır. Bu çorba kahvaltıda veya günün herhangi bir zamanında atıştırmalık olarak içilebilir. Miktarını fazla tutup küçük kaplarda dondurabilirsiniz; böylelikle detoks programınız boyunca acıktığınız her zaman elinizin altında yemeye hazır bir yiyeceğiniz olacaktır.

4-6 Kişilik Tarif

- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 adet küçük boy ince ince doğranmış soğan,
- 1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- 1 adet doğranmış kereviz sapı
- 3 bardak parçalanmış (sapları dahil) brokoli
- ½ baş doğranmış rezene,
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 bardak su
- 1/8 çay kaşığı taze öğütülmüş karabiber

1. Zeytinyağını orta boy bir tencereye koyup orta-yüksek ateşte ısıtmaya başlayın
2. Soğan ve zencefili ekleyerek, soğanlar şeffaflaşınca kadar pişirin
3. Sarımsak, kereviz, brokoli, rezene ve biraz tuzu ekleyim 2 dakika daha pişirin.
4. Suyu, kalan tuzu ve karabiberi ekleyin.
5. Kaynamaya başladıktan sonra altını kısip 20 dakika daha pişirip ocağı kapatın
6. Karışımı blenderla kremamsı bir kıvam alana kadar karıştırın. Tuzu isteğinize göre ayarlayın

Yaban Mersinli Ispanaklı Smoothie

İnsanların çoğu smoothieleri tamamen meyvelerden oluşan bir içecek olarak düşünür. Ama aslında smoothieler sebze tüketmek için iyi bir yoldur ve bu şekilde karaciğerinizin zararlı maddeleri yok etmesi için ihtiyacı olan antioksidanlar, vitaminler ve mineralleri de beslenmenize eklemiş olursunuz. Smoothienizde yeşillikleri kullanmaya alışkın değilseniz endişelenmeyin –orada olduklarını fark bile edemeyeceksiniz. Ağır metal detoksunda tükettiğiniz antioksidan miktarını artırmak için, karışımınıza ayrıca bir avuç kişniş ekleyebilirsiniz.

2 Kişilik Tarif

- 1 bardak badem, Hindistan cevizi veya pirinç sütü
- ¾ bardak donmuş yaban mersini
- 1 adet muz
- 1 adet çekirdeği çıkartılmış hurma

1 yemek kaşığı keten tohumu

1 ölçek protein tozu (yaklaşık 15 gram)

1-2 avuç ıspanak veya kıvırcık lahanası

1 avuç kişniş (tercihe göre)

1. Bütün malzemeleri bir blendera koyup istenilen kıvamı ulaşıncaya kadar blenderı çalıştırın.
2. İsteğinize göre kıvamını açmak için su ekleyebilirsiniz.

Kırmızı Kuzey Afrika Mercimeği Çorbası

Blum Sağlık Merkezindeki eğitim mutfağımızda lezzetli ve kolay olduğu için, ayrıca içeriğinin sağlıklı olması nedeniyle bu çorbayı sıklıkla yapıyoruz. Mercimek çok iyi bir lif kaynağıdır ve lifler de bağırsaklarınızda toksinlere bağlanarak onların daha fazla atılmasında yardımcı olur ve daha sağlıklı bir eliminasyon yapmanızı sağlar. Ayrıca kimyonun da sindirimi destekleyici ve antienflamatuar etkisi varken, soğan ve sarımsak da ağır metal detoksunda çok yararlı olan sülfür desteğini sağlar. Bu çorbayı büyük bir tencere ölçüsünde hazırlayıp küçük kaplarda dondurarak yıl boyunca kullanabilirsiniz. Ben, kış boyunca haftada en az bir kez öğle yemeği olarak bu çorbayı tüketirim. Tek başına da çok lezzetlidir ama pişmiş kinoa ya da diğer glutensiz tahılların yanında da servis edilebilir.

8 Kişilik Tarif

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 adet orta boy ince doğranmış soğan,

1 adet büyük boy küp küp doğranmış havuç

2 çay kaşığı kimyon

3 diş sarımsak

1 ½ çay kaşığı tuz

2 bardak kırmızı mercimek

8 bardak su veya et suyu

Taze öğütülmüş karabiber

Misket limonu dilimleri (süsleme için)

Maydanoz, garnitür için

1. Büyük bir tencereye zeytinyağını ekleyip orta-yüksek ateşe koyun.
2. Soğanı, havuçları, kimyonu, sarımsağı ve 1 çay kaşığı tuzu ekleyin. Yaklaşık 5 dakika boyunca, soğanlar yumuşayıncaya kadar karıştırarak pişirin.
3. Mercimeği, suyu veya et suyunu ve kalan tuzu tencereye ekleyin.

4. Karışım kaynamaya başlayınca, ocağı en kısık ayarına getirin.
5. Kapağını yarım olacak şekilde kapatın ve 30 dakika, mercimekler tamamen yumuşayınca kadar pişirin.
6. Daha kıvamlı bir çorba istiyorsanız, mercimekleri neredeyse çözünür hale gelinceye kadar pişirin.
7. Karabiberi de ekleyerek karıştırıp ocağın altını kapatın.
8. Çorbayı sıcak servis edin; yanına limon, üzerine de maydanoz ekleyebilirsiniz.

Sotelenmiş Beyaz Fasulye ve Sarımsaksı Yeşillikler

Fasulye ve yeşillikler bir araya gelince, cennete yapılmış bir detoks demeti haline gelirler. Fasulyedeki lifler ve yeşilliklerdeki antioksidanlar ve B vitaminleri, bu yemeği çok iyi bir detoksifikasyon öğünü haline getirir. Karalahana, pazı, ıspanak veya kıvrıkcık lahanaya gibi koyu yeşil yapraklı sebzeleri tercih edin çünkü bu sebzelerin hepsinde, östrojenin detoksifikasyonunda size yardımcı olacak olan indol-3-karbinol vardır.

4-6 Kişilik Tarif

3 yemek kaşığı sadeyağ veya zeytin yağı

3 diş rendelenmiş sarımsak

5 bardak irice doğranmış pazı yaprağı

½ çay kaşığı tuz

Bir turam kırmızı pul biber

1/2 bardak kuru beyaz fasulye, bir gece öncesinden ıslatılıp pişirilmiş, veya 400 gram konserve beyaz fasulye

Taze öğütülmüş karabiber

Sızma zeytinyağı, üzerine dökmek için

Sıkılmış limon suyu, üzerine dökmek için

1 adet közlenmiş ve ince doğranmış kırmızı biber

Kavrulmuş çam fıstığı (süsleme için)

1. Evinizdeki en geniş tavaya sadeyağı veya zeytin yağını koyup orta-yüksek sıcaklıktaki ocakta ısıtın.
2. Sarımsakları ekleyip 30 saniye soteleyin.
3. Pazı, ¼ çay kaşığı tuz, pul biberi ekleyin. Yeşillikler hafif renk değiştirenceye kadar karıştırarak pişirin
4. Beyaz fasulyeleri, kalan tuzu ve karabiberi ekleyin.
5. Fasulyeler tamamıyla ısınıp diğer malzemelerle karışana kadar karıştırarak pişirin. Üzerine zeytin yağını ve limonu gezdirerek dökün.

6. Yemeği tabağa koyup közlenmiş kırmızı biber ve kavrulmuş çam fıstığı ile süsleyin.

Nohut Salatası

Nohut, lif açısından zengindir ve sindirim sisteminden toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Biz, deniz sebzesi olan deniz yosunu ile pişirerek nohudu esansiyel mineraller açısından daha zenginleştirip tiroid fonksiyonlarına daha yararlı olmasını sağladık. Nohuda taze baharatların kattığı lezzet ve limonun ve kırmızı biberin sağladığı C vitamini de eklendi. Biberiyeyi hem lezzeti hem de östrojenin karaciğerdeki detoksifikasyonuna yardımcı olduğu için bu yemeğe ekledik. Bu yemeği, Tahinli Kıvırcık Lahana Salatası ile birlikte servis etmenizi öneririm.

6 Kişilik Tarif

2 bardak pişmiş nohut

¼ bardak doğranmış kırmızı soğan

¼ bardak küçük küpler halinde doğranmış havuç

¼ bardak ince doğranmış dolmalık kırmızı biber (eğer gölge sebzelerden uzak durmanız gerekiyorsa, yerine salatalık veya turp kullanabilirsiniz)

1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu

2 yemek kaşığı elma sirkesi

4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

2 dal biberiye, ince doğranmış

2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

Tuz

Taze öğütülmüş karabiber

1. Bütün malzemeleri bir kaba koyup karıştırın.
2. Servisi hemen yapabilir veya lezzetlerin birbirine sinmesi için birkaç saat buzdolabında bekletebilirsiniz.

Tahinli Kıvırcık Lahana Salatası

Bu salatayı, Dr. Oz Show'daki programım için hazırlamıştım. O programda, en iyi dört "hastalık dedektifi"nden birisi olarak ilan edilmiştim. Kıvırcık lahana, besleyici değeri en yüksek yiyeceklerden birisidir ve her birisi karaciğer yollarında önemli rolü olan A, K, D ve E vitamini ile doludur. Bu salatayı tüketti-

ğinizde sadece karaciğeriniz daha iyi çalışmayacak, aynı zamanda yosundan ve tohumlardan gelen çinko, iyot ve selenyum sayesinde de tiroid bezinizin işlevi iyileşecektir. Çinko bağışıklık sisteminiz için çok iyi bir destektir ve ayrıca ağır metallerin de atılımına yardımcı olur. Bu salata miktarı artırılabilir ve buzdolabında da bir gece bekletilebilir. Kıvırcık lahana, limonla daha uzun süre marine edildiğinde yumuşayacak ve daha da lezzetlenecektir.

2-4 Kişilik Tarif

- 1 adet kıvırcık lahana, kalın damarları alınmış ve ince doğranmış
- ¼ bardak ince doğranmış kırmızı turp
- ½ ila 1 yemek kaşığı su yosunu kurusu
- 1 adet küçük boy ince doğranmış dolmalık kırmızı veya sarı biber
- ¼ kap ince doğranmış kişniş
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 limonun suyu
- 1 çay kaşığı agave şurubu veya bal
- ½ çay kaşığı tuz,
- 2 yemek kaşığı su
- 2 yemek kaşığı zeytin yağı
- ¼ bardak kavrulmuş ceviz veya Breziyla cevizi, ince kıyılmış

1. Kıvırcık lahana, kırmızı turp, su yosunu, biber ve kişnişi büyükçe bir kaba koyun.
2. Tahin, limon, agave, tuz, su ve zeytin yağını ekleyip iyice yedirene kadar karıştırın.
3. Tahinli sosu, lahanalı karışımın üzerine döküp iyice karıştırın.
4. Yaklaşık bir saat demlenmesini bekleyin
5. Üzerine cevizi ekleyin

Yabani Pirinç Hasadı

Yabani pirinç protein, folat, magnezyum ve A vitaminlerinden zengin bir yiyecektir ve sonbahar-kış aylarında ana yemeğin yanına çok yakışır. Antioksidan etkisini artırmak için, bu yemeğin içine oldukça fazla sebze ekledik.

6 Kişilik Tarif

- 1 ½ bardak yabani pirinç
- Tuz
- 2 ¾ bardak su

- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 adet ince doğranmış küçük soğan
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- 2 bardak mantar, tercihen cremeni, sapları çıkarılmadan dörde bölünecek
- ½ bardak ince doğranmış kereviz
- Taze sıkılmış limon suyu
- ¼ bardak ince doğranmış maydanoz
- ¼ bardak kavrulmuş ve irice parçalanmış antep fıstığı veya ceviz
- ¼ bardak kurutulmuş yaban mersini
- Taze öğütülmüş karabiber

1. Pirinci, ¼ çay kaşığı tuzu ve suyu bir tencerede kaynatın
2. Su kaynamaya başladığında tencerenin kapağını kapatıp ocağın altını iyice kısarak, pirinçler suyunu tamamen çekene kadar, yaklaşık 30 dakika daha pişirin.
3. Genişçe bir tavaya zeytinyağını koyup ısıtın. Soğanı ve bir tutam tuzu ekleyerek arada karıştırıp soğanlar yumuşayınca kadar, yaklaşık 8 dakika kadar pişirin.
4. Sarımsakları ekleyip daha sık karıştırarak 2 dakika daha pişirin.
5. Mantar, kereviz ve limon suyunu ekleyip tavanın kapağını kapatın ve 5 dakika pişirin.
6. Kapağı açıp fazla su buharlaşıp, mantar ve kereviz de pişene kadar karıştırarak 5 dakika pişirin.
7. Mantarlı karışımın hafif ılımasını bekleyip pirinçle birlikte karıştırarak servis tabağına alın.
8. Maydanoz, fıstık ve yaban mersinini üzerine dağıtarak serpiştirin. Damak tadınıza göre tuz ve karabiber ekleyin.

Akçaağaç Teriyakili Somon

Somon, en zengin omega-3 esansiyel yağ asidi kaynaklarından birisidir. 115 gram'lık bir porsiyon ek olarak vitamin B₁₂, niasin ve selenyum da sağlar. Kirlenmemiş, en temiz somonlar vahşi ya da organik çiftliklerde yetiştirilmiş somonlardır. Bunları tercih etmeniz gerekir çünkü diğer çiftlik somonlarının PCB'ler, dioksinler ve gıda boyası düzeyleri çok yüksektir.

4 Kişilik Tarif

- 450 gram vahşi somon, 4 adet fileto çıkartılacak
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- 2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil

- 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı mirin*
- 1 ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- ½ limonun suyu
- Bir tutam deniz tuzu
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış taze soğan

1. Somon filetoları yıkayıp kurulayın.
2. Sarımsak, zencefil, akçaağaç şurubu, mirin, sirke, limon suyu ve tuzu iyice karıştırıp, karışımın ¾'ünü bir buzdolabı poşetine veya kapaklı bir kaba koyun. Kalanını küçük bir kaseye koyup, buzdolabında bekletin.
3. Buzdolabı poşetine veya kaba koyduğunuz karışıma somonları ekleyip tamamen kaplayacak şekilde ters yüz edin. Buzdolabında 1-4 saat bekleterek marine edin.
4. Fırının ızgara kısmını açın
5. Somonları oda sıcaklığına gelene kadar dışarıda bekletin.
6. Somonları bir ızgara tavaına yerleştirip, ızgaradan 15 cm uzaklıkta olacak şekilde fırının üst kısmına yerleştirin. 5 dakika pişirin.
7. Kalan karışımı somonun üzerine sık sık sürerek 10 dakika daha veya somonun üzerinde kabarcıklar oluşana kadar pişirmeye devam edin. Pişirme süresi somonun kalınlığına göre değişiklik gösterecektir.
8. Taze soğanla süsleyin.

Siyah Fasulye Burgeri

Bu siyah fasulye burgerinde belki et yok ama, yine de lezzetinden bir şey eksilmemiştir. Her öğünde yeterli proteini almak çok önemli; bu nedenle de bu burger harika bir öğle yemeği veya akşam ailenizle yiyebileceğiniz bir öğün olabilir. Ayrıca pişmeden veya pişmiş haliyle derin dondurucuya atabilir ve yemek istediğinizde de ısıtıp yiyebilirsiniz.

4 Kişilik Tarif

- 1 ½ çay kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- 2 ½ bardak pişmiş siyah fasulye
- ½ ince kıyılmış jalapeno biberi (çekirdekleri alınmış)
- 1 diş ince kıyılmış sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon

* Japon pirinç şarabı

¼ çay kaşığı tuz

1 yemek kaşığı domates salçası

2 yemek kaşığı glutensiz galeta unu

1-2 yemek kaşığı glutensiz un

¼ bardak küçük küpler halinde doğranmış havuç

1 avokado, süsleme için (isteğe göre)

2 yemek kaşığı zeytin yağı

1. Küçük bir kapta keten tohumuna 1½ yemek kaşığı su ekleyerek iyice karıştırın. Bir kenarda 5 dakika bekletin. Bu karışım, yumurta gibi bağlayıcı olacaktır.
2. Fasulyeleri, jalapeno biberini ve sarımsağı mutfak robotuna koyup robotu çalıştırın. Kimyonu ve tuzu ekleyerek kıvamlı bir siyah fasulye sosuna benzeyene kadar karıştırın.
3. Karışımı büyükçe bir kaba alarak domates salçası, galeta unu, un, havuç ve beklemiş keten tohumu karışımını üzerine ekleyip iyice karıştırın.
4. Bir tavada zeytinyağını orta-yüksek derecedeki ocakta ısıtın
5. Fasulyeli karışımdan 4 tane köfte yapıp, her iki tarafı altın sarısı ve çıtır hale gelene kadar 4'er dakika kızartın.
6. İsteğe göre üzerine avokado ile süsleyerek ile servis edin.

Asya Usulü Lahana Salatası

Lahana salataları, yazları yemeğin yanına garnitür olarak veya takolarınızı doldurmak için harika bir yiyecektir. Lahana, vücudunuz için gerekli olan besinleri size paket halinde sunarken karaciğerinizin detoksifikasyonuna da yardımcı olur. Lahanada C ve E vitamin gibi antioksidan vitaminler, A vitamini, B vitaminleri ve vücudunuzda toksik östrojen düzeyini düşüren indol-3 karbinol bolca bulunur.

4 kişilik tarif

4 bardak ince kıyılmış kırmızı lahana

1 adet kibrit çöpü şeklinde doğranmış havuç

1 adet ince dilimlenmiş dolmalık kırmızı biber

½ bardak ince dilimlenmiş kırmızı soğan

2 yemek kaşığı kavrulmamış susam yağı

2 yemek kaşığı kavrulmuş susam yağı

2 çay kaşığı misket limonu suyu

2 çay kaşığı kahverengi pirinç sirketi

1½ çay kaşığı tuz

2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil

2 yemek kaşığı kavrulmuş susam

¼ bardak ince kıyılmış kişniş

1. Büyükçe bir kaba kırmızı lahana, havuç, biber ve soğanları boşaltın.
2. Küçük bir kasede yağları, misket limonu suyunu, sirkeyi, tuzu ve zencefili karıştırın.
3. Sos karışımını lahanalı karışımın üzerine gezdirerek boşaltın ve karıştırın.
4. Salatayı dinlenmesi için 10-20 dakika buzdolabında bırakın.
5. Servis etmeden önce susam ve kişniş ile süsleyin.

KISIM V

Diğer Önemli Konular

Çözüme giden en iyi yol, hiçbir yere sapmayandır.

—Robert Frost

Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün Hastalıklar

Şu ana kadar okuduklarınızdan da anladığınız gibi, otoimmün hastalıkların çok fazla ortak noktası vardır. Gluten ile pek çok otoimmün hastalık arasındaki ilişkiyi, stresin bu hastalıkları nasıl alevlendirebileceğini, bağışıklık fonksiyonunuzun dengede kalabilmesi için bağırsak bakterilerinizin ne kadar önemli olduğunu ve disbiyozis ile geçirgen bağırsak sendromunun bütün otoimmün hastalıklarla nasıl bir bağlantısı olduğunu ayrıntısıyla inceledik. Ayrıca cıva gibi pek çok çevresel toksinin otoimmün hastalıkları nasıl tetikleyebileceğini ve bu toksinlere maruziyetinizi azaltmanın, detoks sisteminizi desteklemenin ve glutatyonunuzu artırmanın karaciğerinizi, yani doğal zehir arındırma sisteminizi, nasıl iyileştirip belirtilerinizi düzeltebileceğini de tartıştık.

Ama farklı otoimmün hastalıkların kendine özgü bazı özellikleri ve tedavi stratejileri vardır. Bu nedenle ben de MS, RA, lupus, otoimmün tiroid hastalıkları (Graves hastalığı ve Hashimoto tiroiditi), çölyak hastalığı ve Sjögren sendromu ile ilgili ek birkaç bilgiyi eklemek için, kitabıma bu bölümü koydum. Bu altı hastalığı seçmemin nedeni, bunların benim muayenehanemde en sık karşılaştığım hastalıklar olmalarıdır.

Otoimmün hastalıkların tedavisi sırasında asıl odaklanılan konular temel sistemlerin düzgün çalışmasını sağlamakken –yiyecekler, stres, bağırsak sağlığı ve toksinler–, her hastalık için ona özgü bazı özel durumlar ve tedaviler de vardır. Burada bu konulardan bahsedeceğim ve her bir hastalığın ne olduğu, belirtileri ve geleneksel yaklaşım ve fonksiyonel tıbbın yaklaşımına dair kısa bir özet vereceğim.

Ancak derlememize başlamadan önce, otoimmün hastalıkları tetikleyebilecek ve henüz tam olarak anlatmadığım başka bir olası konudan bahsetmek istiyorum: enfeksiyonlar. Enfeksiyonların, özellikle de virusların, otoimmün hastalıkların tetiklenmesindeki rolünü inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Hastalıkların her birini ayrıntısıyla anlatmadan önce, sizlere birkaç temel bilgi vermek istiyorum.

BAZI HASTALIKLARDA ENFEKSİYONLARIN ROLÜ

Bölüm 8, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek”te, bağırsak yüzeyinizdeki bakteriler ve bağışıklık sisteminiz arasındaki ilişkiden bahsetmiştik. Orada da belirttiğim gibi, bazen bağırsaklarınızdaki zararlı bakteriler, mayalar veya parazitlerin sayısında artış olabilir. Bu artış, belirtisi olmayan bir enfeksiyona neden olur. Bunun anlamı ateş, halsizlik, kas ağrıları, kızarıklık, ağrı ve şişlik gibi bir enfeksiyon için tipik olan belirtileri yaratmıyor olduğudur. Gözden kaçan bu enfeksiyonlar, belirtilere yol açmaz, ama bağışıklık sisteminizde kronik tahrişe neden olurlar. Bu bölümde, sizin vücudunuzda yaşayıp otoimmün hastalıkların gelişiminde katkısı olan virüslara ve bağırsaklarınızdan kaynaklanmayan diğer enfeksiyonlara odaklanacağım.

Öncelikle enfeksiyonlar ve otoimmün hastalıklarla ilgili bildiklerimize bir göz atarak başlayalım. Yıllar boyunca, belirli bir mikrobun (bakteri, virüs, parazit, spiroket veya maya) belirli bir otoimmün hastalığa yol açtığını ispatlamaya çalışan bir sürü çalışma yapıldı. Ama maalesef tek bir çalışma bile bir mikrobun belirli bir otoimmün hastalığa neden olduğunu ispatlayamadı. Bunu yapabilmeniz için, o hastalığı olan her kişide belirli bir enfeksiyonun olduğunu göstermeniz gerekir; ve bu da gösterilemedi. Peki o zaman neden hala mikropların bu işin içinde olduğunu düşünüyoruz? Çünkü hayvanlar üzerindeki deneyler ve epidemiyolojik çalışmaların (belirli bir hastalığa sahip olan kişilerin kaçında o enfeksiyonun olduğunu gösteren çalışmalar) sonuçları, bazı virüsler ve bakteriler ve pek çok otoimmün hastalık arasında çok açık bir ilişki olduğunu göstermektedir. Burada “ilişki”den kast edilen şey, virüs veya enfeksiyonunuz varsa, o hastalığın gelişmesi riskindeki artıştır. Yine de ilişkili olması, nedeni olduğunu ispatlamaz; bize sadece onun tetikleyici etkenlerden birisi olabileceğini söyler.

ENFEKSİYONLAR OTOİMMÜN HASTALIĞI NASIL TETİKLER?

Enfeksiyonların otoimmün hastalıklara nasıl yol açtıkları veya onları nasıl tetikleyip süreçlerine dahil olduklarıyla ilişkili pek çok teori vardır. Bu teorilerin ilki, bağışıklık sisteminin hata yaptığıdır: mikroba karşı antikor geliştirdikten sonra, bu antikorlar kendi dokularınıza saldırır. Saldırılan dokunun hangisi olduğu, hangi otoimmün hastalığa sahip olacağınızı belirler. Mesela bu saldırı beyninizdeki miyelin dokusuna olursa, o zaman MS; tiroidinize olursa, o zaman da Hashimoto tiroiditi ya da Graves hastalığı gelişir. Buna *moleküler*

mimikri denir. Bu konuya kitabın birkaç yerinde değinmiş ve hem glutenin hem de bağırsaklardaki kronik disbiyozisin otoimmün hastalığa bu yolla neden olduğunun düşünüldüğünden bahsetmiştik. Gluten proteinlerine ve bağırsaklarınızdaki mikroplara karşı üretilen antikorlar, dokularınıza karşı da reaksiyon gösterirler.

Enfeksiyonun otoimmün hastalığı tetiklemesi ile ilgili diğer bir olasılık da, mikrobun doğrudan hücreyi enfekte etmesi, hücrenin içinde yaşaması ve doğrudan bir hücre ve doku hasarına neden olmasıdır. Bunun sonucunda iki şey gerçekleşebilir ve her iki sonuçta oldukça kötüdür. Birincisi, bağışıklık sisteminiz, dokunun içindeki virusa saldırmaya çalışır ve vücudunuz bu nedenle çapraz ateş altında kalarak zarar görür. Buna seyirci kalma etkisi denir. İkincisi ise, hücrenin içerisindeki enfeksiyon hücrenin yüzeyinde yerleşmiş olan “kimlik kartı”nın değişmesine neden olur. Bunun sonucunda da bağışıklık sisteminiz kendi hücrelerini tanıyamaz ve yabancı bir madde olarak görür. Eğer enfeksiyon kronikleşirse hücre içerisinde enfeksiyon devam ettiğinden, bağışıklık sistemi hücrelere saldırmaya devam edecektir. Enfeksiyon durumu sadece eklemeleriniz, beyniniz ve tiroid bezinizle sınırlı kalmaz, her yerde sebat edebilir. Hatta bir enfeksiyonun bağışıklık hücrelerinin kendi içlerinde bile yaşaması mümkündür; bu durum, bağışıklık hücrelerinizin kendi dokularınıza toleransının kaybolmasına neden olur.

Enfeksiyonların otoimmün hastalıkları alevlendirmesinin son yolu da, zaten otoimmün bir hastalık nedeniyle zarar görmüş olan dokularınızdaki enflemasyona bir virusun kolayca yerleşmesi ve ikincil bir problem yaratmasıdır. Otoimmün hasarın olduğu dokularda bir de virusun varlığını gösteren çalışmalarda önce hasarın mı başladığı yoksa virusun mu bu hasara neden olduğu konusu hala belirsizdir.

Bazı kişiler enfeksiyondan tam olarak kurtulurken neden diğerleri kurtulmıyor? **Bazı insanların genetiklerinin kötü olduğu veya çevresel toksinlerin ya da diğer maruziyetlerin neden olduğu hasarın bağışıklık sisteminin kronik enfeksiyondan kurtulmasını engellediğine dair bazı kanıtlar vardır.** Bunun sonucu olarak enfeksiyon ya ilk geliştiğinde veya kalıcı hale geldiği için, otoimmüniteyi tetikler. Farklı otoimmün hastalıklardan ve viruslarla veya bakterilerle ilişkilerinden konuşmaya başladığımızda, az önce bahsettiğim konuların hala araştırılmaya devam edildiğini göz önünde bulundurun.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZ YETERSİZ Mİ?

Kronik enfeksiyonlarla otoimmün hastalıkların ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar, yetersiz olan bağışıklık sisteminin problemin bir parçası olabileceğini öne sürmektedir.¹ Bunun anlamı, enfeksiyondan kurtulmada problem yaşayabileceğiniz ve bunun da virusun size karşı daha kolay üstünlük kurmasına yol açabileceğidir. Öyleyse bağışıklık sisteminiz neden yetersiz hale gelir? Problemin bir kısmını genler oluşturur ama çevre de önemli bir role sahiptir. Genetiğiniz kaderiniz değildir; sadece neler olabileceğine dair bir taslaktır. Bu taslağın nasıl gerçekleştirileceğini belirleyen ise çevrenizdir. Bu kitapta **yediğiniz yiyeceklerin ve besinlerin, yaşadığınız stresin, çevresel toksinlerin ve bağırsaklarınızın kötü bakterilerle dolu olmasının bağışıklık sisteminizi en derininde, hücresel düzeyde nasıl etkilediğini** öğrendiniz. Yani genetiğiniz kötü olsa bile, bağışıklık sisteminize olumlu yönde etki ederek bunların üstesinden gelmesine yardımcı olabilir; bağışıklık hücrelerinizin viruslarla ve enfeksiyonlarla daha etkin mücadele edip bunlardan kurtulmasını sağlayarak da otoimmün hastalık riskinizi azaltabilirsiniz. Bu nedenle kronik bir enfeksiyonunuz varsa, bu kitapta yer alan dört basamak, sorularınızın cevabıdır: bu enfeksiyonlarla savaşmak ve mikropların vücudunuza yerleşerek otoimmün hastalıkların oluşumuna katkıda bulunmalarını engellemek için sağlıklı bir bağışıklık sistemine ihtiyacınız var.

Bağışıklık sisteminizin yetersiz olduğunu ve genlerinizin sizi otoimmün bir hastalığın gelişmesine karşı daha duyarlı hale getirdiğini nasıl bileceksiniz? İpuçlarından birisi, otoimmün bir hastalığı olan aile üyelerinizdir –ebeveynler, büyükanne ve büyük babalar, teyzeler, halalar, amcalar, dayılar ve de kardeşler. Bunun varlığı, sizde de bu hastalığın gelişmesi riskini artırır. Başka bir şekilde anlatmam gerekirse, aile öyküsü, genetik bağlantının ve benzerliğin olması olasılığını artırır. Belirli bazı otoimmün hastalıklar için özel genetik testler yoktur, ama genlerin bazı kısımlarının –HLA bölgeleri olarak adlandırılmaktadır– bu konuya dahil olduğunu, giderek artan sayıda çalışma göstermeye başlamıştır. Bence bir gün, bu genler daha da çok tanımlandıkça, belirli bir otoimmün hastalık için o gene sahip olup olmadığınızı bize söyleyecek ve size çok yardımcı olacak testler de yapılmaya başlanacaktır. Şimdilik elimizdeki en faydalı bilgi aile öyküsüdür; ayrıca birkaç hastalık için de uygulanabilen HLA testi de yararlı olabilir. (Bu hastalıklardan birisi çölyak hastalığıdır; aşağıda bunu tartışacağım.)

Bağıışıklık hücrelerinizin çalışmasında bir yetersizlik olup olmadığını anlamızda bize yardımcı olacak çok az sayıda genetik test vardır. Bunların bazılarını ben de hastalarımın istiyorum ama çok sık değil çünkü bu tetkikler çok pahalı ve genellikle de sigortaların karşılamadığı testler. Benim kullandığım test Genova Diagnostics'in (www.gdx.net) ImmunoGenomics Profile isimli testi. Ama zaten otoimmün bir hastalığınız varsa, genetik bir yatkınlığınız var demektir ve bunu size söylemesi için mutlaka da bir teste ihtiyacınız yoktur. Ama eğer yaptırmamız mümkünse, ImmunoGenomics profil, vücudunuzdan enfeksiyonları atmanızı zorlaştıran bağışıklık sistemi yetersizliğinizin olup olmadığını size söyleyebilir.

Artık enfeksiyonların otoimmün hastalıkları tetikleme konusundaki olası rolünün temellerini bildiğimize göre, başlıca altı otoimmün hastalığı gözden geçirmeye hazırsınız demektir: MS, RS, lupus, otoimmün tiroidit (Graves hastalığı ve Hashimoto tiroiditi), çölyak hastalığı ve Sjögren sendromu.

MULTİPL SKLEROZ (MS)

Bölüm 12, “Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü”nde anlattığım Steve’in öyküsünden, MS’in çok ciddi kronik bir nörolojik hastalık olduğunu ve bu hastalıkta sinir hücrelerinin etrafındaki miyelin kılıflarının demiyelinizasyon adı verilen bir durum ile yok edildiğini öğrendiniz. Bu durum, sinirlerin düzgün bir şekilde görev yapmalarını engeller ve enflamasyonu artırarak beyin ve omuriliğin yer aldığı santral sinir sisteminin zarar görmesine neden olur. MS’in dört çeşidi vardır ve sizde hangisinin olduğu belirtilerimize göre değişmektedir. Yineleyici MS’te belirtileriniz ortaya çıkar, daha sonra da bir sonraki атаğa kadar tamamen geçer ve kaybolur. Diğer üçü ilerleyicidir ve hiçbirinde belirtiler tam olarak iyileşmez. Bunlar birincil ilerleyici (hiçbir zaman iyileşme yaşamazlar), ikincil ilerleyici (hastalığın başında iyileşme yaşanmıştır ama artık yoktur) ve yineleyici ilerleyici (hastalık başında ilerleyicidir ama artık arada iyileşmeler yaşıyordur) olarak adlandırılmıştır.

MS’in sık görülen belirtileri:

- Gözlerde ağrı
- Vücudun herhangi bir yerinde iki haftadan uzun süren uyuşma, karıncalanma ve iğne batması hissi
- Gövdede veya uzuvlarda şişlik
- Aşırı bir kaşıntı hissi; özellikle ensede

Hekiminizden veya aile hekiminden isteyeceğiniz tetkikler:

- MS için antikor testi yoktur. Tanısı, MRG'de görülen lezyonlarla konulur. Ancak tanı koymak için nörolojik belirtilerin veya atakların ikinci kez olması ve MRG'de yeni lezyonlara yol açması gerekmektedir. Tek bir kez olup iyileşen veya yinelemeyen ataklar MS olarak kabul edilmez.

MS'in klinik seyri çok değişkendir ama hastaların yüzde 85'inde hastalık yineleyici tiple başlar. Bir şeylerin bağışıklık hücrelerini uyararak sinir hücrelerini saran miyeline saldırımlarına neden olduğuna inanılır. Sonuçta bir alevlenme, enflamasyon ve santral sinir sisteminde harabiyet gelişir. Bu konuda hep sorulan soru, bu süreci neyin başlattığıdır. Bir şey bunu tetikliyor mu yoksa doğrudan bu olaya neden mi oluyor? Ya da aynı anda birden fazla tetikleyen etmen mi var? Bağışıklık hücreleri bir hata yapıp sağlıklı miyelin kılıfına mı saldırıyorlar? Veya bir şey miyeline zarar verip yapısını değiştirerek yabancı bir madde gibi görülüp ona saldırılmasına mı neden oluyor? Süregelelen araştırmalarda ve MS'i tetikleyen olayların incelenmesinde, enfeksiyon bir numaralı şüpheli haline gelmiştir.

Enfeksiyonların MS'i Tetiklemedeki Rolü

Chlamydia pneumoniae

Hastalığın gelişme şeklini ve istatistikleri inceleyen birçok çalışma, MS'in genetik değil, edinilmiş bir hastalık olduğunu ama otoimmün hastalıkların çoğunda olduğu gibi genetik bir yatkınlığın da söz konusu olduğunu söylemektedir. MS hastalarının beyin omurilik sıvıları (BOS) incelendiğinde, hemen hemen bütün vakalarda immünglobulin (bağışıklık hücreleri tarafından yapılan moleküller) düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Çalışmalarda MS hastalarının yüzde 95'inde bu düzeylerin yüksek olduğu gösterilmiştir; bu da enfeksiyonlara karşı aktif bir savaşın göstergesidir.² Yapılan ayrıntılı çalışmalarda ise bu antikorların çoğunun dünya üzerinde her yerde bulunan ve hücrelerin içerisinde yaşayan bir bakteri olan *Chlamydia pneumoniae*'ya karşı üretilmiş immünglobulinler olduğu bulunmuştur. Bu bakteri insanlarda enfeksiyona yol açar ve iyileştiginizi düşündüğünüz zamandan çok sonra bile problemlere neden olabilir. Bazı kişiler hasta olduklarını bile bilmezler çünkü hiç belirtileri olmaz; bazılarında ise bronşit, üst solunum yolu enfeksiyonları ya da zatürre gelişebilir. *Chlamydia pneumoniae* dirençli bir beyin enfeksiyonuna neden ola-

bilir ve son on beş yılda chlamydia ile MS arasında güçlü bir ilişki olduğuna dair kanıtlar çoğalmıştır.

MS hastalarının BOS'unda *Chlamydia pneumoniae*'ya karşı gelişmiş olan antikorlar, hastalığın her evresinde pozitifdir; bu da araştırmacıların bu bakterilerin hastaların beyinde kronik bir enfeksiyona neden olduğuna inanmalarına yol açmaktadır. Vanderbilt Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Bölümündeki araştırmacılar bu antikorların santral sinir sisteminin içinde de yapıldığını göstermiş ve enfeksiyonun burada da olduğunu iddia etmişlerdir. Aslında bu araştırmada MS hastalarının sadece yüzde 50'sinin kanında *C. pneumoniae* antikorları pozitif ve beyin içinde ölçülen değerler daha yüksek olduğundan (kanın, kan beyin bariyerini geçemediğini ve bu nedenle de aslında beyin dokusunun dışında dolaştığını hatırlayın), enfeksiyonun beyne sınırlandırılmış olması çok olasıdır.³

Chlamydia pneumoniae'nın MS'in nedenlerinden birisi olabileceği savı, MS'i olan ve hızlı bir şekilde kötüleşen bir hastanın BOS'unda bakterinin izole edilmesi ve tedaviden sonra hastanın tamamen iyileşmesine dayandırılarak geliştirilmiştir. O zamandan beri MS hastalarının doku kültürlerinde bu bakteriyi araştıran çok fazla çalışma yapılmıştır. Bazı merkezler, dokularda bu bakteriyi izole edebildiklerini bildirmeye devam ederken, bazı merkezler ise bu sonuca ulaşamamıştır. Günümüzde, *Chlamydia pneumoniae*'nın MS hastalarında pozitif olma olasılığı belirgin bir şekilde yüksekken, bu bulgular bakterinin MS'in kesin nedeni olması konusunda karar verdirmek için yeterli değildir. Ancak *C. pneumoniae* antibiyotiklerle kolayca tedavi edilebilen bir enfeksiyondur ve bu nedenle bütün MS hastalarının minosiklin ile tedavi edilmesi çok mantıklı bir yaklaşım gibi görünmektedir. Ben, bağırsaklarımızdaki iyi bakterilere de zarar verebileceğinden antibiyotiklerden genellikle kaçınırım, ama MS'i olan hastalarımın minosiklin yazdığım da, bağırsaklarını koruduğumdan emin olmak için probiyotik desteğini de mutlaka veririm.

Epstein-Barr Virus (EBV)

Otoimmün hastalıklarla ilişkisi en fazla çalışılan kronik enfeksiyon EBV'dir. EBV, enfeksiyöz mononükleoz (mono) neden olan virustur. Toplumun yüzde 95'inde, ama MS hastalarının da yüzde 100'ünde EBV antikorları pozitifdir ve bu bulgu, EBV'nin MS ile ilişkili olabileceğini düşündürür. Epidemiyolojik çalışmalar enfeksiyöz mononükleoz olan kişilerde MS gelişme ihtimalinin gelişmeyenlere kıyasla iki kat arttığını ve MS'i olan kişilerde EBV antikorları

düzeylerinin de kontrol grubuyla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca MS'li hastalarda yapılan çalışmalarda, beyinde miyelin hasarı olan bölgelerde EBV'nin kendisinin bulunduğu gösterilmiştir.⁴

Bu ilişkiyi gösteren çok fazla çalışma olsa da, bunlar EBV'nin MS'e neden olduğunu kanıtlamamaktadır. Tartışmanın tüm hızıyla devam ettiği nokta da burasıdır çünkü araştırmalar, önce virusun gelip otoimmün bir duruma mı *neden olduğunu*, yoksa zaten bağışıklığı çok iyi işlemeyen vücutta fırsatçılık yapıp sonradan yerleşerek ikincil bir probleme mi yol açtığının ayırımını yapamamaktadırlar.

MS ile EBV ve MS ile *Chlamydia pneumoniae* arasındaki bağlantılar çok doğruymuş gibi görünse de, asıl problemin enfeksiyonun kendisinde mi olduğu, yoksa bağışıklık sisteminin yetersiz kalması nedeniyle enfeksiyondan kurtulamaması mı olduğu sorusunun cevabı hala verilememiştir. Hepimiz içimizdeki yüzlerce virusla etrafta dolaştığımıza ve çoğumuz da bu birlikteliği dengeli bir şekilde yaşadığımıza göre, bu soruya benim cevabım sorunun zayıf veya tam çalışmayan bağışıklık sistemi olduğu olur. Bu nedenle, bu kitapta anlatılan dört basamağı uygulayarak bağışıklığınızın temelini sağlamlaştırabilir ve hastalıkla daha güçlü bir şekilde savaşırsınız.

MS'in Diğer Olası Tetikleyicileri

D Vitamini

MS ile düşük D vitamini düzeyleri arasında, ayrıca vücutta D vitamini yapımında yardımcı olan UVB radyasyonunun düşük olduğu bölgelerde yaşayan insanlarla MS sıklığı arasında güçlü bir ilişki vardır. D vitamini vücudunuzda, antibakteriyel ve antiviral özellikleri olan bir hormon olan 1, 25 vitamin D'ye dönüşür. 1,25-dihidroksivitamin D beyinde katelisinidin denilen ve beynin steril kalmasında rol oynayan bir bileşiğin miktarında artışa neden olur. Bu nedenle D vitamini eksikliğinin, santral sinir sisteminde kronik enfeksiyonların sebat etmesine neden olması muhtemeldir ve bu durum MS için özellikle önemlidir. Bir çalışma, takviye D vitamini alan kadınlarda MS gelişme riskinin yüzde 40 daha düşük olduğunu göstermiştir.⁵

Sizin Programınız: Ek Tetkik ve Tedaviler

Eğer sizde MS varsa, bu kitapta yer alan dört temel basamağa dikkat etmenizin dışında şu tedavi yönergelerine de uymanızı öneririm:

- *Chlamydia pneumoniae* ile ilgili yapılan ve antibiyotik olarak minosiklin tedavisi kullanmanızı destekleyen çalışmalar oldukça yeterli sayıdadır. Nöroloğunuzun bunu reçete etmesi gerekir. Üç hafta boyunca günde iki kez 100 mg'lık kapsüllerden kullanın. Eğer nöroloğunuzun bazı tereddütleri varsa, bu bölümün sonundaki referansları gösterebilirsiniz.
- Her zaman dışkı tahlilinizi ve ek olarak kanınızda Candida mayası için IgG ve IgM tetkiklerini yaptırın. Bu testlerden herhangi birisi pozitifse, üç hafta boyunca flukonazol ile tedavi edin (günde iki kez 100 mg).
- Ben bu tedavileri çok parlak bir nörolog olan ve benim MS konusunda fonksiyonel tıp yaklaşımımın gelişiminde yardımcı olan Dr. David Perlmutter'dan öğrendim.

Söz konusu olan beyin olduğunda, yiyecekleri ilaç olarak kullanma yaklaşımımızdan biraz farklı bir uygulamaya uymanız daha iyi olacaktır. MS hastalarının ketojenik diyetle uymalarını öneririz. Ketonlar, yakıt olarak kullanılan yağ molekülleridir ve görünüşe göre beyin ve mitokondriler de bunları gerçekten seviyor. Paleo diyet dediğimiz, hiç tahıl tüketmeyip sağlıklı yağlar (avokado, Hindistan cevizi yağı ve çimenle beslenen organik hayvan yağları), sebzeler, böğürtlenler, bazı yemişler ve tohumlar, yeşilliklerle beslenmiş hayvanlardan elde edilen pastörize edilmemiş organik tam süt ürünleri tüketmenin başarılı sonuçları olduğu görülmektedir. Bu şekilde uygulanan bir diyet, beyindeki ketonları artırır ve ketonların da zaten antienflamatuvar özellikleri vardır ve miyelinin onarımında yardımcı olurlar. Bu diyeti uygulamak veya daha ayrıntılı öğrenmek isterseniz size Nora T Gedgaudas'ın *Primal Body, Primal Mind: Beyond the Paleo Diet for Total Health and Longer Life* isimli kitabını öneririm.

MS'i olan kişilerde bağırsak önemli ve temel bir problemdir. Bu nedenle, bağırsak problemleriniz olmasa bile, disbiyozisinizi ve geçirgen bağırsak problemlerinizi tedavi etmek için Bölüm 9, "Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma Modülü"nde yer alan Aşama 2'yi uygulamalısınız. Takviyelerle ilgili ek öneriler, sinir onarımı ile ilgili olan takviyelerdir. Bölüm 12'de anlattığım NAC ile glutatyon bunlara örnektir. Dr. Perlmutter, benim de bu amaçla kullandığım Xymogen için ürünler geliştirdi: glutatyon desteği için NRF2 ve ek sinir ve membran desteği için Brain Sustain. NRF2'de sülföröfan kaynağı olan brokoli

tohumu özütü ve ayrıca zerdeçal, karabiber özütü, yeşil çay ve pterostilbene vardır. Brain Sustain ise DHA, koenzim Q₁₀, N-asetilsistein, alfa lipoik asit, fosfatidilserin ve asetil-L-karnitin içerir. İyi yağlar da çok önemlidir, bu nedenle orta zincirli trigliserit içeren yağlardan (Hindistan cevizi yağı gibi) günde iki kez bir yemek kaşığı alınmasını ve de günde en az 500 mg DHA kullanılmasını öneriyorum.

SİSTEMİK LUPUS ERİTEMATOZUS (SLE YA DA LUPUS)

Sistemik lupus eritematozus, ya da daha yaygın bilinen adıyla lupus, etkisi tüm vücutta görülebilen, kronik enflamatuvar otoimmün bir hastalıktır. Lupus çoklu organ tutulumu olan bir hastalıktır ve MS gibi sadece santral sinir sistemini değil, başka organları da etkiler. Lupusun en çok etkilediği yerler cilt, eklemler, böbrekler ve sinir sistemidir ama herhangi bir organda da harabiyete neden olabilir. Bu hastalık kadınlarda erkeklere göre dokuz kat daha fazla görülür. Afro-amerikalılarda beyaz ırka göre üç kat sıktır. Çok belirgin bir genetik yatkınlık söz konusudur: tek yumurta ikizlerinde hastalığın her iki ikizde de görülme olasılığı yüzde 25 iken, bu oran ayrı yumurta ikizlerinde sadece yüzde 2'dir. Ama öbür taraftan, tek yumurta ikizlerinde, ikizlerden birisinde hastalık varken diğerinde hastalığın gelişmediği, geri kalan yüzde 75'lik kısımda da bunu açıklamak için, ciddi bir çevresel etkinin varlığı göz ardı edilmemelidir. Yani genetik, önemli bir role sahip olup olayın temelinde bir risk oluştururken, çok belirgin bir çevresel tetikleyici etki olduğu çok açıktır.

Bu kitap boyunca sizinle, lupusla da ilişkili olan birçok çevresel tetikleyiciyi paylaştım: burada bunların hepsini bir arada özetleyeceğim. Çalışmalar şunlarla bir ilişki olduğunu göstermiştir:

- Yüksek östrojen düzeyleri
- Silika tozu, pestisit, aromatik aminler (saç boyalarındaki gibi) ve hidrazinlere maruziyet
- Cıva maruziyeti
- Yüksek yağlı/düşük antioksidanlı beslenme
- Ultraviyole ışınması
- Sigara içmek
- Virus ve bakterilerle sık enfeksiyon
- Olası bir tetikleyici olarak enfeksiyonlardan sonra gelişen moleküler mimikri (EBV ile ilişki en belirgin olandır; başka bazı çalışmalarda *Chlamydia trachomatis* ve pnömokoklarla olan ilişkisi de gösterilmiştir)

Bütün lupus hastalarında, hastaların kendi dokularına karşı gelişmiş IgG antikorları vardır ve araştırmacılar bu türde elliden fazla antikor tanımlamışlardır. Ancak tanı konulabilmesi için laboratuvarlar en sık görülenleri çalışmaktadır. Lupusa özgü bu antikorlar şunlardır:

- Anti-Sm
- Anti-ribozomal P
- Anti-double stranded DNA

Hem lupusta hem de diğer romatolojik hastalıklarda bulunanlar:

- ANA (anti-nükleer antikor)
- Anti-fosfolipid
- Romatoid faktör
- Anti-single-stranded DNA
- Anti-La (SS-B)
- Anti-nükleer ribonükleoprotein (anti-nRNP)

Lupustaki antikorlar belirli bir organa yönelik değildir; bu nedenle enflamasyon ve doku hasarı vücudun herhangi bir yerinde gerçekleşebilir. Araştırmalar lupusun herhangi bir belirti veya bulgusu gelişmeden yıllar önce antikorlarının pozitifleştiğini göstermektedir. Bu nedenle eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız ama doktorunuz da bunu açıklayacak herhangi bir neden bulamıyorsa, bu antikorları test ettirmek iyi bir fikirdir. Niçin? Çünkü hastalığın belirtileri gelişmeden bu antikorları saptarsanız, hastalığın kolayca ilerlemesini kolayca önleyip, domino taşı etkisinin o basamakta kalmasını sağlayabilirsiniz.

Lupusunuz olduğunda neler hissedersiniz? Belirtileri şunlardır:

- Yorgunluk
- Kas ağrıları ve güçsüzlük
- Hastalığın aktif evrelerinde ateş
- Tutulan organa özgü belirtiler (eklem ağrısı, kas ağrısı, nefes darlığı gibi)
- Özellikle güneşe maruz kalınmasıyla artan, yanaklar ve burun üzerinde kelebek tarzı döküntü
- Saç dökülmesi (kellik gelişmez)
- Ağrısız ağız ve burun içi aftları
- Ellerde ve ayaklarda soğukun ve duygusal durumun etkilediği renk değişiklikleri

Doktorunuzdan veya aile hekiminizden isteyeceğiniz tetkikler:

- Antinükleer antikorlar (ANA)
- Anti-fosfolipid antikorlar
- Anti-double-stranded DNA antikorları
- Anti-Smith (Sm) antikorları

Lupus için ilk istenecek tarama tetkiki ANA testidir. Daha önce de açıkladığım gibi, testin pozitif olması, diğer üç testten birisi de pozitif değilse lupus hastalığınızın olduğu anlamına gelmez.

Bütün diğer otoimmün hastalıklarda olduğu gibi, bu kitapta yer alan tedavi programının dört basamağını da gözden geçirip uygulamalısınız; bu, bağışıklık sisteminizin daha iyi çalışmasına yardımcı olacaktır. **Lupus hastaları için, iki ayrı noktaya daha değinmek istiyorum: EBV aktivitesi, kronik olarak aktif veya tekrar aktifleşmiş olup olmadığının değerlendirilmesi için; ve hormonlar, özellikle östrojen ve DHEA.**

Epstein-Barr Virusu ve Lupus

Sistemik lupus eritematozus, on yıllardır EBV enfeksiyonu ile ilişkilendirilmektedir; ancak araştırmacılar bu bağlantının mekanizmasını hiçbir zaman tam olarak belirleyememiştir. Çoğu yetişkin insan EBV ile enfekte olmuştur ve virusu, herhangi bir belirti olmadan hayatı boyunca taşır. Ama nedeni bilinmeyen bir şekilde EBV, bazı insanlarda enfeksiyöz mononükleoza neden olurken, virusa karşı gelişen antikorlar çapraz reaksiyon göstererek kişinin kendi dokularına karşı da etkileşimde bulunur. İlginç bir şekilde, benzer antikorlar lupus hastalarında da sık görülür; moleküler mimikrinin başka bir örneği daha! Bu anti EBV antikorlarının vücudun kendi proteinlerine gösterdiği çapraz reaksiyon, lupustaki otoimmün sürecin nasıl başladığını açıklayan güçlü hipotezlerden birisidir. Oklahoma Tıbbi Araştırmalar Kurumundaki araştırmacılar EBV'si olan kişilerde saptanan anti-EBNA-1 antikorlarının (anti-Ro ve anti-SM gibi), lupuslu hastalarda sıklıkla görülen proteinlere karşı reaksiyon geliştirdiğini göstermişlerdir. Birçok çalışma da EBV antikorlarının ve viremisinin (kanda virus saptanması), lupus hastalarında sağlıklı bireylere kıyasla daha sık olduğunu göstermiştir ve bulgular da EBV'nin otoimmüniteyi tetiklediği savını desteklemektedir.⁶

Öyleyse bu nasıl gerçekleşmektedir? Queensland Üniversitesindeki araştırmacılar, lupusu olan hastaların bağışıklık sisteminin EBV viremisini kontrol

etmede yetersiz kaldığını ve EBV ile enfekte olmuş hücreyi saptayıp öldüremediğini bulmuşlardır. EBV'nin lupusa nasıl yol açtığına dair teorileri ise, sebat eden enfeksiyon sırasında EBV ile enfekte B hücrelerinin dokularda birikmesi; ve hasta olan bu B hücrelerinin de toleranslarını kaybederek, kendi dokularına karşı antikor ürettikleri şeklindedir.⁷

Bu da EBV'nin lupusa nasıl yol açtığına dair başka bir olası mekanizmadır, ama aynı zamanda asıl problemin öncelikle EBV'nin vücutta yaşamasına izin veren bağışıklık sisteminde olduğunu söylemektedir. Bence bu bakış açısı, diğerleriyle kıyaslandığında en mantıklı açıklamadır. Ben muayenehanemde otoimmün hastalığı olan bütün hastalarımın EBV aktivitesini araştırırım ve genellikle de, virusun orada bir yerlerde olduğunu bulurum –bazen uykuda, bazen de aktif halde. Yakın zamanda, lupuslu yeni bir hastam oldu, otuz sekiz yaşındaki Maggie. Bana, lisedeyken çok şiddetli bir enfeksiyon geçirdikten altı ay sonra lupus geliştiğini anlattı. Muhtemelen genetik bir duyarlılığı vardı. Ayrıca bağışıklık sisteminin tam olarak çalışmasını ve EBV ile savaşmasını engelleyen, mesela düşük D vitamini gibi, başka bir nedenin olması da muhtemeldi. Ama Maggie'de, otoimmün hastalığını harekete geçiren nedenin EBV enfeksiyonu olduğundan emindim. Antikor düzeylerini çalıştırdığımızda ise EBV'nin vücutunda hala aktif olduğunu anladık. Hücrelerinizin içinde saklanan EBV için antiviral bir tedavi olmadığından, Maggie için sorunun cevabı, bütün temel işlevlerini düzelterek bağışıklık sisteminin daha iyi çalışmasını sağlamaktır.

Bu konuda ne yapılabilir? Bir önceki bölümde de anlattığım gibi, vücudunuzun daha iyi çalışması için bağırsaklarınızı iyileştirmek, beslenmenizi düzeltmek, ihtiyacınız olabilecek besinleri (D vitamini gibi) yerine koymak, toksinleri uzaklaştırmak ve hormonlarınızı dengelemek gerekmektedir. Bunlar, vücudunuzun EBV ile daha iyi bir şekilde savaşmasına yardımcı olacaktır.

Lupus ve Hormonlar: Östrojen, Progesteron, DHEA ve Testosteron

Peki lupusun hormonlarla ilişkisi nedir? Östrojen düzeyinin yüksekliği ile hastalık aktivitesinin artması veya alevlenmesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların doğrultusunda östrojen ve progesteronunuzun çok iyi bir dengede olmasını sağlamak çok önemlidir. Lupusu olan kadınlar hiçbir zaman menopozdan sonra hormon resplasman tedavisi almamalı ve doğum kontrolünde doğum kontrol hapı kullanmamalıdır.

Sizin Programınız: Ek Tetkik ve Tedaviler

Tetkikler

Ben, EBV aktivitesini anlamak için dört farklı tetkikten oluşan bir panel istirim: EBV EA IgG, EBV VCA IgG, EBV EBNA IgG ve EBV VCA IgM.

- EA, kronik aktif viral enfeksiyonunuzun olup olmadığını söyleyecektir.
- IgM testi, tekrar aktif hale gelmiş veya yeni geçirdiğiniz bir enfeksiyonunuzun varlığını söyleyecektir.
- EBNA ve VCA, bu enfeksiyonu hayatınızın herhangi döneminde geçirdiyse pozitif olacaktır ve doktorların çoğu, bunu geçmişinizde bir enfeksiyon geçirmiş olduğunuz şeklinde yorumlayacaklardır. Ancak EBNA'nın bize söylediği bir şey de, EBV'nin B hücre içerisinde aktif bir şekilde kendisini çoğalttığıdır ve düzeyi ne kadar yüksekse aktivite de o kadar yüksektir. Bu nedenle çoğu doktor için bu sonuç çok anlamlı olmasa da, benim için eğer EBNA >8 ise, sizde hala virusun neden olduğu problemler devam ediyor ve otoantikorların üretimini tetiklemeye devam ediyor demektir.

Lupus hastalarımda hormonlarla ilişkili olarak istediğim tetkikler:

- Östrojen metabolizması testi (Bölüm 12, "Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü"nde anlattığım Genova Diagnostics Laboratuvarlarından)
- Kortizolünüzü test etmek için adrenal tükürük testi (kortizol, progesteron düzeylerinizi etkileyecektir). Bu testi, Genova Diagnostics ve Metamatrix gibi fonksiyonel tıp laboratuvarlarında yaptırabilirsiniz.
- Progesteron, DHEA-S ve testosteron için kan tetkiki. Bunu rutin laboratuvarlarda da yaptırabilir veya hekiminizden isteyebilirsiniz.

Tedavi

Tedavi, karaciğerdeki östrojen metabolizmasının düzeltilmesine odaklanmalıdır. Bölüm 11'de bu konudan ayrıntısıyla bahsetmiştik ama burada da özetlemek istiyorum.

- Çevrenizde ve beslenmenizdeki bütün ksenoöstrojenleri (sayfa 262'e bkz.) ve pestisitleri uzaklaştırmaya çalışın.
- Karaciğer enzimlerinizi destekleyin ve koyu yapraklı yeşilliklerle turpgilleri her gün tüketin (bkz. sayfa 296).
- GDO'suz organik soya, öğütülmüş keten tohumu ve balık yağı tüketimini artırın. Yiyeceklerinizde daha fazla lif bulunmasına özen gösterin. Bütün bunlar östrojen detoksunuzun daha iyi olmasını sağlayacaktır.

- Takviye olarak indol-3-karbinol ya da DIM, brokoli özütü ve sülforafan almanızı öneririm çünkü bunlar östrojenin detoksuna yardımcı besinlerdir.
- Ayrıca bağırsaklarınızı iyileştirdiğinizden emin olun çünkü kötü bakteriler, atılmış olan toksik östrojenlerin tekrar dolaşıma katılmalarına neden olur.
- Böbrek üstü bezi hormonlarınızın da desteklenmesini sağlamalısınız. Doktorunuzdan kanınızdaki DHEA-S'nin ölçülmesini isteyin ve sonrasında da DHEA düzeylerinizi 100 mcg/dl'nin üzerinde tutacak şekilde takviyeler alın. Daha önce size lupus hastalarına çok yüksek dozlarda DHEA (200 mg) verildiği bir çalışmadan bahsetmiştim; bu şekilde hastaların kullanmakta oldukları prednizon dozları düşürülebilmisti. Benim genelde önerdiğim doz 25 mg'dır ama bu dozun sizin için uygun olup olmadığını anlamanız için mutlaka DHEA-S düzeylerinize baktırmalısınız. Böbrek üstü bezlerinizin sağlıklı olduğundan ve kendi kendinize yaptığınız uygulamaların size yardımcı olduğundan emin olun. Eğer bir şüpheniz varsa, Kısım II, "Stres Bağlantısını Anlamak"a geri dönün. Adrenal tükürük testi yaptırarak adrenal yorgunluğunuzun olup olmadığını ortaya çıkarın.

ÇÖLYAK HASTALIĞI

Bölüm 2, "Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak"ta da anlattığım gibi, çölyak hastalığına gluten adındaki bir alerjen neden olur ve ince bağırsaktaki, villus denilen mikroskobik parmakçı çıkıntılarda belirgin bir harabiyete yol açar. Villusların hasarı başlamadan ve laboratuvar sizde çölyak hastalığı olduğunu söylemeden önce, yıllarca glutene maruz kalmanız gerekebilir; ve bu süre boyunca beslenmenizdeki gluten, sindirim ile ilgili başka sıkıntılara ve otoimmün problemlere yol açabilir. Çölyak hastalığının en iyi bilinen otoimmün hastalık haline gelmesinin nedeni, çok fazla insanın glutene karşı hassasiyet geliştirmiş olmasıdır.

Belirtileri:

- Gluten, bağırsaklar dışındaki organlarda da otoimmün hastalığa neden olabilir; bu nedenle belirtiler çok geniş bir yelpazede yer alır ve uzuvlardaki uyuşma ve karıncalanmadan, düşük tiroid fonksiyonuna bağlı halsizliğe kadar değişir
- Artrit
- Beyin sisi
- Genel bir yorgunluk hali
- İshal, gaz ve yemeklerden sonra artan şişkinlik gibi sindirim problemleri

Sizin Programınız: Ek Tetkik ve Tedaviler

Doktorunuzdan veya aile hekiminizden yapılmasını isteyeceğiniz tetkikler

- Çölyak hastalığının tanısının nasıl konulacağına dair çok fazla tartışma vardır. Gastroenterologlar, tanıyı sadece ince bağırsak biyopsisi yapıp villuslarındaki harabiyeti gördükten sonra koyarlar. Ama bu çok sınırlandırıcı ve dar kapsamlı bir yaklaşımdır çünkü biyopside hasar görülmeden on yıllar önce de sessiz çölyak hastalığınız olabilir.
- Biyopsi yaptırmak yerine doktorunuzdan anti-gliadin antikorları (AGA ve anti-deamine gliadin antikorlarına (ADGA) bakılmasını isteyin. ADGA, gluten alerjilerinin belirlenmesindeki en yeni ve en hassas testtir ve hem AGA, hem de ADGA, ince bağırsaklarınızda hasar gelişmeden yıllar öncesinde bile pozitif olabilir. Bu ikisinden herhangi birisi pozitifse, bu vücudunuzun herhangi bir yerinde otoimmün bir saldırının gerçekleşiyor olduğu anlamına gelmektedir. Bu durumda, çölyak hastalığının erken evrelerinde olduğunuzu, henüz bağırsaklarınızı etkilemediğini, ama başka yerlere zarar vermeye başladığını –belki de kendisini Hashimoto tiroiditi, Graves hastalığı ya da başka bir otoimmün hastalık şeklinde gösterdiğini– düşünmelisiniz.
- Kafanızı biraz daha karıştırıyım: yukarıdaki testlerinizin tamamı negatif olsa bile, *yine de* glutene karşı hassasiyetiniz olabilir. Bunun nedeni, bu testlerin sadece çölyak hastalığının tanısını koymak için uygulanmasıdır. Çünkü gluten, başka otoimmün hastalıklara da neden olabilir. Yani, yukarıdaki tetkikleri yaptırmak iyi bir şeydir, ama sonuçları negatif gelirse, gluten ile pek çok otoimmün hastalık arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalara dayanarak, yine de gluteni beslenmenizden çıkarmalısınız.
- Çölyak hastalığının gelişmesi açısından riskli olup olmadığınızı anlamak için yapabileceğiniz genetik bir test var. Doktorunuzdan HLA DQ2 ve HLA DQ8 tetkiklerini isteyin. Laboratuvar sonuçlarının açıklama kısmında, sizin sonucunuza göre çölyak hastalığı gelişme riskiniz belirtilmektedir. Çölyak hastalığı için yaptırdığınız diğer tetkikler normal gelse bile, genetik olarak hassas olmanız durumunda, hayatınızın kalanında mümkün olduğunca glutensiz beslenmeniz gerekmektedir.

Eğer size çölyak hastalığı tanısı konulduysa, glutensiz bir şekilde beslenmeye başlamanız vücudunuzda gerçekleşmiş olan hasarı iyileştirmeye yetmeyecektir. Eğer anti-gliadin antikor testi ve anti-deamine antikor testiniz pozitifse, gastroenteroloğunuz bağırsaklarınızda hasar olmadığı için çölyak hastalığının tedavisi ile ilgili kılavuz önerilerine uymanız gerekmediğini söylese bile, sizde çölyak hastalığı gelişme *potansiyeli* vardır ve bu önerilere uymanız gerek-

tedir. (Bu araştırmaların ayrıntısını Bölüm 2, “Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak” konusunda anlattım.) Çölyak hastalığı olan kişilerde genellikle besinlerin emiliminde problem vardır.

Bu testlerin herhangi birisinde sonucunuz pozitifse, glutensiz beslenmeye ek olarak şunları yapmalısınız:

- Öncelikle günlük multivitamin/multimineral takviyeleri ile vitaminlerinizi yerine koyun. Ayrıca dilaltı B₁₂ takviyesi kullanın.
- Bölüm 9, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma Modülü”nde yer alan geçirgen bağırsak sendromu programına uyarak bağırsak yüzeyinizi iyileştirin ve sağlıklı bakterilerinizi dengeleyin. Çünkü gluten bağırsaklarınızda strese neden olduğu için, muhtemelen bakterilerinizin dengesi bozulmuştur ve de geçirgen bağırsak sendromunuz da vardır. Sadece gluten yemeyi kesmek yeterli değildir; bağışıklık sisteminizi düzeltmeniz için bağırsak yüzeyinizi de iyileştirmeniz gerekmektedir. Her gün probiyotik kullanmaya dikkat edin –en az 25-30 milyar canlı organizma içeren karışık *Lactobacillus acidophilus* suşlarından almalısınız.
- Diğer otoimmün hastalıklar açısından da risk altındasınız, bu nedenle doktorunuzdan tiroid antikorlarınıza bakmasını ve sizi lupus, RA ve Sjögren açısından taramasını isteyin. Eğer bu tetkikler pozitifse, gluteni kesmeniz bunlarda da iyileşmeyi sağlayacaktır. Genetik bir risk söz konusudur, o nedenle çocuklarınıza mümkün olduğu kadar erken bir yaşta bu tetkikleri yaptırmaya çalışın.

ROMATOID ARTRİT (RA)

Eğer artritiniz varsa bunun RA mı, yoksa daha sık görülen yaşlanmaya veya yaralanmaya bağlı osteoartrit mi olduğunu anlamak, aralarındaki farkı tanımlamak zordur. Romatoid artrit, bağışıklık hücreleriniz eklemlerine saldırıp burada hasar, enflamasyon ve ağrıya neden olduğunda gelişir. Artrit bir türüdür ve bazen de tanısını koymak, sadece aşağıda belirttiğim kan tetkiklerinin yapılmasıyla mümkün olur.

RA'nın belirtileri şunlardır:

- Kas ağrısı
- Halsizlik
- Hafif ateş
- Kilo kaybı
- Depresyon
- Sabah katılığı (en az altı hafta boyunca sabahları en az bir saat süreyle)

- Üç veya daha fazla eklemin şişliği (en az altı hafta boyunca)
- El bileklerinin veya parmakların şişliği (en az altı hafta boyunca)
- Simetrik eklem şişliği
- Etkilenmiş bir eklemin üzerindeki cildin altında nodül veya yumrular

Doktorunuzdan ya da aile hekiminizden şu testleri rica edin:

- El-bilek grafisi
- ANA, romatid faktör (RF) ve anti-sitrüline-peptit/protein antikorları (anti-CCP)
- Enflamasyon için kan tetkikleri: ESH (eritrosit sedimentasyon hızı) ve yüksek duyarlılıklı C-reaktif protein (bazen Cardio-CRP de denir)

Yukarıdaki tetkiklerin tamamının yapılması önemlidir çünkü romatoid artritinizin olup olmadığını size söyleyecektir. ANA'nız pozitifken diğerlerinin hepsinin negatif olması mümkün olan bir durumdur. Eğer sonucunuz bu şekildeyse, RA'nız yoktur. Ama ANA'nız normalken pozitif RF ya da anti-CCP sonucunuz varsa da RA hastasıdır demektir. ESH ve Cardio CRP, o andaki enflamasyonun miktarının göstergeleridir ve hastalığın alevlenmelerinin takip edilmesinde yardımcı olur.

Romatoid Artrit ve Geçirgen Bağırsak Sendromu

Bütün otommün hastalıklar içerisinde disbiyozis, geçirgen bağırsak sendromu ve immün kompleks hastalığı ile en güçlü ilişkisi olan hastalık RA'dır. Bunun anlamı, araştırmalarda bu hastalıkta kötü bakterilerin aşırı çoğalması ile yabancı proteinlerin kan akımına sızması ve bağışıklık hücrelerinin çok fazla antikor üretmelerine neden olduğunun mekanizmasının gösterilmiş olduğudur. Antikorlar yabancı proteinlere yapıştığında immün kompleksler oluşur ve bunlar da eklemlerde çökerek enflamasyon ve yıkıma neden olur. Bu model, RA'nın gelişimini açıklamada en kabul gören açıklamadır. Çünkü (ortak özellikleri ANA değerlerinin pozitif olması olan) lupus, Sjögren ve tüm romatolojik otoimmün hastalıklarda eklem tutulumu olabilir ve bu durum da hepsi için çok önemlidir.

Reaktif artrit denilen başka bir artrit kategorisi vardır ve RA ile aynıdır ama kan tetkikleri pozitif değildir. Bütün belirtileri aynı olabilir, ama otoimmün romatoid artritin hiçbir testi pozitif değildir. Burada akılda tutulması gereken şey, artrit mekanizmasının aynı olduğu ve bu nedenle de tedavisinin RA ile aynı olduğudur. Vücudunuzda enflamatuvar bir reaksiyon var ve bu enflamas-

yon büyük ihtimalle bağırsaklarınızdaki veya idrar yollarınızdaki bir enfeksiyondan kaynaklanıyordur. Sizin için, Bölüm 9, “Bağırsaklarınızı İyileştirmek, Çalışma Modülü”nde yaptığımız gibi bağırsaklarınızı temizlemek, başlamak için çok iyi bir noktadır. Reaktif artrite psoriyatik artrit ve spondiloartrit tanısı almış kişiler de dahildir. Romatoid artritte genetiğin rolü vardır, ama lupusta olduğu kadar önemli bir rol değildir. Tek yumurta ikizlerine baktığımızda, birisinde bu hastalık olduğunda diğer ikizinde de aynı hastalığın olma ihtimali sadece yüzde 15’tir. Bu, RA hastalarının en az yüzde 85’inde çevrelerindeki bir etmenin, muhtemelen de mikrobik bir nedenin, bu hastalığa yol açtığı anlamına gelmektedir.

Enfeksiyonlar ve RA: *Proteus mirabilis* ve EBV

Proteus mirabilis ve RA

Bin dokuz yüz seksenlerin ortalarından bu yana RA’da *Proteus mirabilis*’in rolünü vurgulayan çok fazla çalışma yayımlanmıştır. Bu bakteriler, tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonuna (genellikle fark edilemeyen böbrek tutulumu da vardır) neden olur ve bakteriye karşı üretilen ve çapraz reaksiyon gösteren yüksek miktarlardaki antikorlar, sinoviyal dokudaki hedef antijenlere bağlanarak burada bir harabiyete ve sonunda da RA’nın gelişmesine neden olur. *Proteus mirabilis* enfeksiyonları, şiddetli ağrı veya idrar yaparken yanma gibi belirtilere neden olmadan sessiz bir şekilde devam edebilir. Bu hastalık bakteriyel antijenler ve konak antijenleri arasındaki moleküler mimikri veya çapraz reaksiyona klasik bir örnektir; yani RA olan kişilerde *Proteus mirabilis*’e karşı gelişen bağışıklık reaksiyonu, aynı zamanda o kişinin eklem dokusuna da saldırmaktadır.

Bazı bağımsız çalışma grupları, dünya üzerinde on beş farklı ülkeden örnek aldıkları kişilerde, *P. mirabilis*’e karşı gelişmiş olan antikorların, farklı hastalığı olan veya sağlıklı kişilerle kıyaslandığında anlamlı bir şekilde arttığını göstermiştir.⁸ Bu immünolojik, moleküler ve mikrobiyolojik bulgular *P. mirabilis*’in RA’nın başlangıcında ve ilerlemesinde belirgin bir rolü olduğu düşüncesini desteklemektedir. Bunun anlamı bu enfeksiyonun RA’ya neden olduğu mudur? Belki. Peki RA’sı olan herkeste neden bu enfeksiyon mudur? Kesinlikle hayır ama bu bulgular bana, muhtemelen bağırsaklardan gelen, başka bir enfeksiyonun moleküler mimikri ya da immün kompleks hastalığı yoluyla RA’ya neden olduğunu düşündürtür.

EBV ve RA

Bütün otoimmün hastalıklarda olduğu gibi, RA'nın da genetik bir temeli olduğu ve bu temel üzerine çevresel bir tetikleyicinin hastalığın gelişmesine neden olduğu düşünülmektedir. Lupusta olduğu gibi, araştırmalar RA hastalarında bulunan antikorların hem EBV hem de eklem dokusuna çapraz reaksiyon gösterdiğini göstermekte, bu da bize moleküler mimikrinin bu hastalıkta da bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bazı çalışmalar, RA'lı hastaların eklemlerinde EBV'nin varlığını göstermiştir. Fransa'da Marseille Faculté de Médecinede çalışan araştırmacılar, RA hastalarındaki T hücrelerin EBV'ye karşı yeteri kadar güçlü savaşamadıklarını göstermişlerdir. Bunun sonucunda RA hastalarının viral yükünün, sağlıklı kişilerdekinden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu da sebat eden EBV'nin RA'yı tetikleyebileceğini düşündürmektedir. Antikorlar doğrudan eklemlere saldırıyor veya immün kompleksler oluşturup buralarda çöküyor olabilir.⁹ (İmmün komplekslerin, antikorlar yabancı maddeye bağlanıp yapıştığında oluşan çok büyük moleküller olduğunu ve dokularda ve eklemlerde çökerek lokal enflamasyon ve hasara neden olduklarını hatırlayın.) Yani RA'sı olan kişiler, EBV enfeksiyonlarını temizlemekte yetersiz kaldıklarından, kanlarındaki virus yükü ve antikorlar sürekli olarak yüksek seyreder; buna bağlı olarak immün kompleks miktarları da yüksek olduğundan, kronik eklem enflamasyonuna neden olur. Araştırmacıların uzun yıllardır tartıştıkları teori işte budur.

Brigham and Women's Hastanesinde yakın zamanlı bir çalışmada araştırmacılar, pozitif EBV'si olan kadınları izlediler ve RA gelişme riskinde bir artış saptayamadıklarından EBV ile RA arasında bir ilişki olmadığını belirttiler.¹⁰ Bu çalışma, EBV'nin insanlarda RA gelişme riskini artırıp artırmadığına dair yapılan ilk prospektif* çalışmalardan* birisi budur ve bu çalışmada da bu sorunun cevabı "hayır"dır.

Sizin Programınız: Ek Tetkik ve Tedaviler

Burada benim birkaç önerim yer almaktadır:

- Tam bir eliminasyon ve tekrardan yeme diyeti uygulayın; gölge sebzelerini (domates, patates, patlıcan ve biberler) de beslenmenizden çıkarın.
- Disbiyozis ve geçirgen bağırsak sendromu tedavi programındaki Aşama 2'yi uygulayın; bunu belirtileriniz olmasa da yapın.

* İleriye dönük planlanarak yapılan çalışma

- Bağırsaklarınızı iyileştirmeye odaklandığınızda, hassas olduğunuzu belirlediğiniz bütün yiyecekleri en az altı ay boyunca beslenmenizden çıkartın.
- Omega-6 gama linoleik asit (GLA) yağından günlük 450-500 mg kullanın. Araştırmalar enflamasyonunuzu yatıştırmada bunun faydalı olduğunu göstermiştir.
- Kurkumin ve akgünlük (boswellia) gibi antienflamatuvar bitkileri eklemelerdeki ağrılarınızı ve enflamasyonu azaltmak için kullanın; bunlar eklemelerinizin iyileşmesinde de yardımcı olacaktır. Kurkumini tek başına veya başka maddelerle birlikte olan karışımlarla kullanabilirsiniz. (Ürün Kılavuzu'na bakınız, sayfa 353.)
- Eğer üç ay içerisinde herhangi bir iyileşme gözlemezseniz, bir dışkı tahlili yaptırın. Bağırsaklardaki disbiyozis, RA ile çok güçlü bir şekilde ilişkilidir ve bu nedenle de siz bağırsak floranızın çok sağlıklı olmasını sağlamak zorundasınız. Dışkı tahlilinizi, www.functionalmedicine.org adresinden bulabileceğiniz bir tıp uzmanından isteyebilirsiniz.

SJÖGREN SENDROMU

Sjögren sendromu tek başına veya RA, lupus ya da diğer sistemik otoimmün hastalıklarla birlikte görülebilen, mukus salgılayan bezlere karşı vücudun saldırdığı ve salgılarda azalmaya neden olduğu bir hastalıktır. Lenfositler bu bezleri işgal ederek düzgün bir şekilde çalışmalarını önler. Bu nedenle ilk belirtiler genellikle gözyaşı bezlerindeki immün hasarına bağlı olarak gelişen gözlerde kuruluk ve tükürük bezlerindeki hasar nedeniyle gelişen ağız kuruluğudur. Modern tıp dünyasının en büyük zorluklarından birisi, Sjögren sendromunun tam olarak tanısının konulmasıdır, çünkü artrit, yorgunluk ve kas ağrısı gibi belirtileri başka hastalıklarda da görülür. Ayrıca Sjögren'in antikorları lupus, RA, sistemik skleroz, mikst bağ dokusu hastalığı ve antifosfolipid sendromu olan kişilerde de görülebilir. Bu kadar çok farklı hastalığın benzer ve birbiriyle örtüşen belirti ve laboratuvar bulgularının olması, bütün bu hastalıkların altında yatan sürecin de aynı olduğunun başka bir kanıtıdır. Aynı lupusta olduğu gibi, Sjögren sendromu olan hastaların da yüzde 90'ı kadındır.

Belirtiler:

- Ağız ve göz kuruluğu
- Vajende, ciltte, akciğerlerde, sinüslerde ve sindirim sisteminde kuruluk
- Yorgunluk
- Eklem ağrısı

- Kas ağrısı
- Bilişsel bozulma

Doktorunuzdan veya aile hekiminizden isteyeceğiniz tetkikler şunlardır:

- ANA, anti-SSA ve anti-SSB antikorları

Sjögren ve DHEA

Araştırmalar, Sjögren hastalarını DHEA ile tedavi etmenin belirgin bir iyileşme ile sonuçlanabileceğini söylemektedir.¹¹ DHEA, böbrek üstü bezleri tarafından yapılan bir hormon öncülüdür ve kadınlarda vücudun androjen testosteron yapmasına yardımcı olur. DHEA böbrek üstü bezlerinde yapıldığından, böbrek üstü bezlerinizin sağlıklı çalıştığından emin olmalısınız; bunu Bölüm 5, “Stres Bağlantısını Anlamak”ta tartışmıştık. Ancak anlaşıldığı kadarıyla bağışıklık sisteminizin dengesinin sağlanması için östrojen ve androjenlerinizin de iyi bir dengede olmaları gerekmektedir. Östrojen, bir tarafa iterken (Th2 hakimiyetine doğru) DHEA ve testosteron diğer tarafa iter (Th1 hakimiyetine doğru). Bu nedenle DHEA ve testosteron azalırsa, östrojen hakimiyeti altında olacaksınız ve bu da bağışıklık sisteminiz için iyi bir şey değildir. Bu nedenle ben Sjögren tanısı olan hastalarım da daha dikkatli davranıyorum ve DHEA ve testosteronun iyi bir denge halinde olmaları konusunda gerekli destekleri sağlıyorum.

Sjögren ve EBV

Araştırmalar Sjögren sendromu ile EBV arasında da güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir ve bu nedenle de Sjögren hastaları, EBV’nin neden olduğu bir lenfoma açısından daha yüksek bir risk taşımaktadırlar. Virusların, özellikle de EBV’nin, bu hastalığın tetiklenmesinde rol oynadığına dair kanıtlar vardır; çünkü bu viruslar burun ve boğazdaki hücreleri enfekte ederler ve bunlar da tükürük ve gözyaşı bezlerinizin hemen yanı başında yerleşmiştir. Fransa Besançon’daki University Hospital Jean Minjoz’daki araştırmacılar, Sjögren hastalarının tükürüklerinde ve/veya tükürük bezlerinde EBV DNA’sının elde edilme sıklığının kontrol grubuna kıyasla artmış olduğunu belirtmişlerdir.¹² Başka araştırmacılar bunu doğrulayamadıklarını belirttiler. Şu konuda herkes hemfikir: RA ve lupusta olduğu gibi Sjögren hastalarında da sağlıklı insanlara kıyasla EBV’ye karşı üretilmiş olan antikör düzeyleri yüksektir. Akut EBV

enfeksiyonu sonrası Sjögren hastalığı gelişmiş olan birkaç vaka tanımlanmış olmakla beraber, EBV geçirmenin Sjögren hastalığı riskinizi artırdığına dair bir kanıt yoktur.

Sizin Programınız: Ek Tetkik ve Tedaviler

Bu kitapta yer alan dört temel basamağa ek olarak, Sjögren'i olan kişiler hormon dengesine ve androjenlerin desteklenmesine odaklanmalıdır. Lupus için açıkladığım gibi, Sjögren hastalığında da EBV düzeylerine bakılmasını ve bunun düzenli kontrol edilmesini de öneririm.

- DHEA-S düzeyinizi ölçtürün ve düzeyinizin 100 mcg/dl'nin üzerine çıkması için takviye kullanın. Eğer doktorunuz düzeylerinizi takip etmek istemezse, ona bu kitabı gösterin.
- Testosteronunuzu da ölçtürün. DHEA takviyesi almak, testosteron düzeylerinizi de yükseltecektir; aynı etkiyi günlük 1-2 yemek kaşığı dolusu öğütülmüş keten tohumu da gösterir. Ben her zaman ikisini birden almayı öneririm; keten tohumu bir aromataz inhibitörü içerir ve testosteronun tamamının östrojene dönmesini (ki bu da stresli olduğunuzda olur) engeller.
- Lupus bölümünde östrojen detoksü için yazdığım önerilere uyun. (sayfa 327)
- Eğer eklem tutulumunuz varsa, RA konusunda belirtilen önerilere (sayfa 331) uyun ve geçirgen bağırsağınızı tedavi etmeye odaklanın.
- EBV antikoru düzeylerinizi ölçtürün; bunu yaptırırken de hastalığın kronik veya tekrar aktifleşen tiplerinden hangisinde olduğunu anlamak için, her dört antikoru da isteyin (bkz sayfa 305)

OTOİMMÜN TİROİD HASTALIĞI: HASHİMOTO TİROİDİTİ VE GRAVES HASTALIĞI

Ben bu iki hastalığı tek bir bölümde birleştirdim çünkü ikisinin ortak çok fazla yönü var. Hatırlayacağınız gibi, Hashimoto tiroiditinde vücudunuz anti-tiroid antikorları üreterek yavaş yavaş tiroid bezinizi harap eder ve sonunda hipotiroidiye neden olur. Graves hastalığında ise bağışıklık sisteminiz uyarıcı antikorlar oluşturarak bezin çok fazla tiroid hormonu oluşturmaya ve sonuç olarak hipertiroidiye neden olur. Hipo- ya da hipertiroidinin belirtileri başlamadan çok uzun bir süre öncesinde bu antikorlar sizde de gelişmiş olabilir. Bu antikorların erkenden yakalanması, otoimmün problemin erkenden düzeltilebilmesi ve tiroid bezinin daha fazla hasar görmesinin engellenmesi için

altın bir fırsattır. Ben bütün hastalarımı, tiroid hormonları normal olsa bile, bu antikorların varlığı açısından tararım ve genellikle de anti-tiroid antikorların gelişmiş olduğunu görürüm. Bu nedenle, **özellikle başka bir otoimmün hastalığınız da varsa, görünüşte tiroid fonksiyonunuz normal bile olsa antikorlar için test yaptırın.**

Viruslar ve Otoimmün Tiroid Hastalıkları

Uzun bir süredir virusların subakut tiroidite neden olduğuna inanılmaktadır. Bu hastalık, üst solunum yolu enfeksiyonu, influenza ya da mono gibi viral bir hastalıktan hemen sonra tiroid bezinde gelişen bir enflamasyondur ve boyunda ağrı veya şiddetli boğaz ağrısına neden olur. Bazı kişiler birkaç hafta ya da ay boyunca hasta olur ve sonra iyileşirler. Subakut tiroidit hastalığı olan hastalar tiroid hormonunun çok fazla olmasının belirtilerine (kalp hızında artış, kilo kaybı, uykusuzluk) sahip olabilecekleri gibi çok düşük olmasının belirtileri (yorgunluk veya ağırkanlılık, kilo alma, saç dökülmesi, sürekli üşüme hissi) de görülebilir. Bu durumun enfeksiyona bağlı geliştiğine dair sağlam kanıtlar vardır ama asıl soru, tiroid bezinin bu enfeksiyonunun Hashimoto tiroiditi veya Graves hastalığına neden olup olmadığıdır. Bu her ne kadar olası görünse de ve bunun gerçekleştiğine dair birkaç vaka bildirilmiş olsa da, bunlar yeterli sayıda değildir. Yani subakut tiroidite neden olan enfeksiyöz bir durumun varlığı, çok az vakada ilerleyerek otoimmün tiroid hastalığına neden olmaktadır.

Ama subakut tiroiditten bağımsız olarak, enfeksiyöz ajanların otoimmün tiroiditi tetikleyebildiğine dair çok fazla kanıt vardır. Mesela, araştırmalar Graves hastalığı sıklığının mevsimsel ve coğrafi farklılıklar gösterdiğini bildirmiştir. Başka bir araştırma da yeni tanı Graves hastalığı olan kişilerin yüzde 36'sının kanında yeni geçirilmiş bakteriyel ya da viral hastalığa dair kanıtlar bulmuşken, bu oran kontrol grupta yüzde 10'da kalmıştır. Bu sürece katkısı olan mikroplar coxsackie B virusu, retroviruslar, hepatit C virusu, *Yersinia enterocolitica* ve *Helicobacter pylori*'dir. Virusun veya virusun bileşenlerinin doğrudan tiroid dokusundaki varlığının gösterildiği durumlar ise Graves hastalığında retroviruslar; Hashimoto tiroiditinde ise HTLV-1, enterovirus, kızamıkçık, kabakulak, herpes simpleks virusu, Epstein-Barr virusu ve parvovirustur.¹³

Bu viruslar veya bakteriler hastalığa neden oluyorlar mı? Giderek daha fazla kabul edilen düşünce, bu enfeksiyonların hasarlanmış olan ve enflamasyonun ve immün aktivitesinin olduğu dokuya tutunup burada kaldıklarıdır; yani bu virusların aslında orada bulunan masum seyirciler olmaları ihtimali

oldukça yüksek. Bu konuda yapılacak ileri araştırmalar bu konuyu aydınlatacaktır. Ama yine de bu durum, virusların doku hasarı veya enflamasyonu olan bölgelerdeki varlığının başka bir örneğini oluşturmaktadır –ister olası etken olarak, isterse de olaydan sonra orada toplanarak, sonuçta oradalar.

GRAVES HASTALIĞI

Graves hastalığı, vücudunuz tiroid bezinizi uyaran antikorlar yapıp sonucunda da daha yüksek miktarlarda tiroksin hormonu (T4 olarak da bilinir) üretmesine neden olduğunda gelişir. Bu duruma hipertiroidi denir. Modern tıp, tiroid bezini tahrip ederek kontrolden çıkmış olan hormon üretiminin durdurulmasını amaçlamaktadır. Eğer belirtileriniz çok şiddetliyse, mesela kalbinizde çarpıntı, şiddetli kilo kaybı veya uykusuzluğunuz varsa, bu acil bir tıbbi durumdur ve bu şekilde bir modern tıp tedavisi çok mantıklı bir yaklaşım olur. Ama bu aşırı uçtaki belirtileri olmayan pek çok hastam da var ve bu otoimmün durumu tedavi etme konusu üzerinde çalışabileceğimiz ve antikorları sakinleştirmemize yetecek zamanımız da oldu. Bu nedenle tiroidi tahrip etmeden tedavi etme şansları olabildi.

Belirtiler şunlardır:

- Kilo kaybı
- Hızlı nabız
- Gözlerin dışa doğru çıkması
- Uykusuzluk
- Sıcaklık hissetme
- Huzursuzluk
- İshal
- Sinirlilik
- Kalpte çarpıntı

Doktorunuzdan veya aile hekiminizden isteyeceğiniz tetkikler:

- TSH
- Serbest T4
- Serbest T3
- Tiroid-uyarıcı immünglobulinler (TSI)
- TSH reseptör antikorları

Graves hastalığı olan bir hastada beklenen tetkik sonuçları şu şekildedir:

- TSH düşüktür, tipik olarak <0.5 mIU/L, hatta saptanamayacak kadar düşük olabilir
- Serbest T4 artmıştır, genellikle 2.5 ng/dl'nin üzerindedir
- Serbest T3 normal olabilir ama genellikle 4.0 pg/ml'nin üzerindedir
- Ya TSI ya da TSH reseptör antikorları pozitifdir; eğer bunların ikisi de normale, Graves hastalığınız yoktur

Yukarıdaki sonuçlar, klasik bir Graves hastasının sonuçlarına tipik bir örnektir. Ama bazen, sonuçlardan sadece birisi normalin dışındadır, mesela yüksek serbest T4 değeri ile birlikte normal TSH gibi ve bu da problemi erken yakalamış olabileceğiniz anlamına gelir ki, bu nokta kitaptaki basamaklara başlamanın ve hastalık başlamadan problemi tersine çevirmenin tam zamanıdır.

Hashimoto Tiroiditi

Kronik otoimmün tiroidit de denilen bu hastalık, en sık görülen otoimmün hastalıktır. Bu hastalıkta, bağışıklık hücreleri tiroidi işgal ederler. Bu otoimmün duruma genellikle sizde hipotiroidi geliştikten sonra, yani tiroidiniz yeterli hormonu üretememeye başladığında tanı konulur. Bir kez hipotiroidi geliştikten sonra, modern tıbbın tedavisi size hormon replasmanı vermektedir. Bu yaklaşım sadece hipotiroidi problemini tedavi eder, otoimmün problemi değil. Hashimoto tiroiditi olduğunuz, tiroid beziniz tahrip olmadan önce anlaşılmalı ve tiroid hormonu için replasman tedavisine ihtiyacınız olmasa daha iyi olmaz mıydı? Eğer bu durumu erken yakalar ve bu kitaptaki basamakları uygularsanız, tiroidinize olan otoimmün saldırıyı, hipotiroidi bile olmadan durdurabilirsiniz.

Unutmayın, söz konusu olan tiroid bezi olduğunda, ortada iki olası problem vardır: otoimmün hastalık ve bezin çalışmaması. Hashimoto hastalığınız varken tiroidiniz normal çalışıyor da olabilir, hipotiroidiniz de olabilir. Belirtiler her iki durumda da aynı olabilir ve bu nedenle tanının doğru bir şekilde konulabilmesi için kan tetkikleri çok önemlidir.

Belirtiler:

- Büyümüş tiroid bezi (guatr olarak adlandırılmaktadır)
- Tiroid bezinde aktif enflamasyonu olan kişilerde boğaz ağrısı
- Yorgunluk
- Saç dökülmesi
- Kilo alma

Doktorunuzdan veya aile hekiminizden isteyeceğiniz tetkikler:

- TSH
- Serbest T4
- Serbest T3
- Anti-tiroglobulin ve anti-tiroid peroksidaz antikorları

Tiroidin Normal Çalıştığı Hashimoto Tiroiditi

- Antikor düzeylerinizden birisi –ya tiroid peroksidaz antikorları ya da anti-tiroglobulin antikorları– yükselmiştir. Eğer her ikisi de normalse, Hashimoto hastalığınız yoktur.
- TSH, serbest T4 ve serbest T3: eğer bunların kan düzeyleri normalse, bu kiptaki basamaklara başlamak için mükemmel bir zaman çünkü problemi erkenden yakaladınız ve tiroid bezinizde gerçekleşecek hasarı önlediniz demektir. Bu şekilde bir Hashimoto hastalığında hormon düzeyleriniz şu şekildedir:
 - TSH: <3.0 mIU/L
 - Serbest T4: >1.0 ng/dl
 - Serbest T3: >2.6 pg/ml

Tiroidin Sınırdaki Çalıştığı Hashimoto Tiroiditi

- Antikor düzeylerinizden birisi, ya tiroid peroksidaz antikorları ya da anti-tiroglobulin antikorları yükselmiştir.
 - TSH: 3 ile 4.5 mIU/L arasında
 - Serbest T4: <1.0 ng/dl
 - Serbest T3: <2.6 pg/ml

Eğer TSH değerinizi 4.5'in altındaysa, hipotiroidi tanısı alamazsınız ama olmak üzeresinizdir ve tembel bir şekilde çalışan tiroid bezinin etkilerini de hissetmeye başlamışsınızdır. Bu kitaptaki basamakları tamamlamak için, özellikle de aşağıdaki ek tedaviler için, kendinize üç ay verin; muhtemelen hayatınız boyunca tiroid hormonu replasmanı almaktan kurtulmuş olacaksınız.

Hipotiroidizmin Olduğu Hashimoto Tiroiditi

Eğer TSH düzeyiniz 4.5'in üzerindeyse, tiroid hormonu replasmanına başlanması gerekebilir. Bu tedavinin farklı seçeneklerini değerlendirmek, bu kitabın

amacının dışındadır, ama benim için önemli bir kural kendi hastalarımda Armour Thyroid veya Naturethroid gibi glandüler ürünlerden uzak durulmasıdır. Glandüler ürünlerden sonra hastalarımda anti-tiroid antikorlarının yükseldiğini saptadım; bu nedenle bizim merkezimizdeki eczanede bulunan glandüler olmayan T4/T3 hormonlarını veya genel eczanelerde bulunan Levoxyl/Cytomel gibi ilaçları reçete ediyorum. Doğru hormon replasmanını reçete etmek kişiye özgü bir olay olduğundan, eğer TSH'nız 4.5'in üzerindeyse, tiroid hormon replasmanının başlanılmasının sizin için iyi bir fikir olup olmadığını ve hangi seçeneğin en iyisi olduğunu doktorunuzla konuşmanızı öneririm.

Sizin Programınız: Ek Tedavi

Graves hastalığınız veya Hashimoto tiroiditiniz varsa, dikkat etmeniz gereken üç şey vardır:

- Beslenmenizden gluteni çıkartmak zorundasınız çünkü otoimmün tiroidit, çölyak hastalığı ile ilişkilidir ve bu durum kanınızda veya bağırsaklarınızda çölyak hastalığı belirtilerini hiç göstermeseniz de böyledir.
- Her gün 200-400 mcg selenyum kullanmak zorundasınız, çünkü selenyum tiroid hücrelerinin sağlıklı olmaları ve hormon üretmeleri için gereklidir. (Bölüm 3," Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak"ta bahsedilmişti.)
- Cıvaya maruziyetinizi azaltmak zorundasınız. Tiroid bezi, yerleşiminden dolayı özellikle ağızdan gelen toksinlere karşı çok duyarlıdır ve bu durum onu diğer otoimmün hastalıklardan daha ayrıcalıklı hale getirir. Dişteki amalgam (gümüş) dolgu ile cıva maruziyeti ve otoimmün tiroid hastalığı arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar da vardır (özellikle cıva alerjisi olan, yani cıvaya karşı antikor üreten kişilerde bu durum daha belirgindir).

Eğer otoimmün bir tiroid hastalığınız varsa, bu kitapta yer alan dört temel basamağı uygularken, cıva maruziyetinizin varlığını özellikle değerlendirdiğinizden emin olun. Gümüş dolgulu çürükleriniz var mı? Eğer cevabınız evetse, diş hekiminize başvurup bütün amalgam dolgularınızın çıkartılmasını isteyin. Bunların güvenli bir şekilde çıkartılması için gerekli talimatları Uluslararası Ağız Sağlığı ve Toksikoloji Akademisinin (International Academy of Oral Medicine and Toxicology) internet adresi olan www.iaomt.org'da bulabilirsiniz. Ton balığı, kılıç balığı, Şili deniz levreği gibi cıva içeriği listesinde yüksek sıralarda yer alan balıklardan her hafta tüketir misiniz? Eğer öyleyse düşük cıva içeren balıklara geçin ve tiroid hücrelerinizde glutatyon ve antioksidan dü-

zeylerini yükseltecek selenyum ve N-asetilsistein gibi takviyelere başlayın. Bu maddelerin düzeyi cıva maruziyeti nedeniyle düşer ve tiroid hücreleriniz de içeriden tahrip olmaya başlar. Metallerinizin dışarı atılmasını başlatmak için anlattığım üç aylık programı ve Bölüm 12, “Karaciğerinizi Desteklemek, Çalışma Modülü”ünde Aşama 2 programını uygulayın. Son olarak tetkiklerinizi yapması için tamamlayıcı tıp uzmanına başvurmayı unutmayın.

Sonuç

Şu anda bu kitabın son sayfalarını çevirmektесiniz. Ama aynı zamanda heyecanlı, hayatınızı değıştirecek bir yolcuğun da başlangıç noktasında duruyorsunuz. *İmmün Sistem ve Detoks*'ta yer alan dört kısmın hepsini ya da sadece bir kısmını bitirmiş olmanız fark etmez, otoimmün hastalığınızın etkilerini tersine çevirmek üzeresiniz ve bunun sonunda da sizi dopdolu, çok daha sağlıklı bir hayat bekliyor. Şu ana kadar otoimmün hastalığınızla birlikte yaşamamanın, sizin için hiç de kolay olmadığını biliyorum. Lunaparklardaki hızlı trene binmişsiniz gibi korku, kafa karışıklığı, “neden ben?” duygularının birbirini kovaladığı, duygusal iniş ve çıkışlarla dolu bir yolculuk olduğunu tahmin edebiliyorum. Çünkü ben de aynı yolculuğu yaptım.

Bana da bu hastalıklardan birisinin tanısı konuldu ve bana da doktorum tarafından bildiğim hayatın artık değışeceğı söylendi. Ama ben, bağışıklık fonksiyonumun normal bir şekilde çalışmasını sağlayabilmek için “artık yapabileceğim bir şey olmadığını” kabullenmemeyi seçtim ve iyileşmeye giden yolu bulmak için azmettim ve harekete geçtim. Sezgilerim ve tıbbi tecrübelerim bana daha iyi bir yol bulabileceğimi söylüyordu. Bunu başardığımda da bütün dünyaya haykırmak istedim. Başka doktorların bazı tanımlar koyarak hayatları boyunca ilaç almaları ve ağrı çekmelerinin kaçınılmaz olduğunu söylediği hastalar, teker teker bana gelmeye başladı. Onlara da bu şekilde yaşamaya alışmaları gerektiğı, çünkü artık onların yeni normallerinin bu olduğı söylenmişti. Ama ben bunun böyle olmadığını biliyordum. Kendimi, bana gelip de bu şekilde bir hayat istemediklerini söyleyen her insana yol göstermeye adanmıştım, çünkü ben de onların böyle bir hayatı çekmek zorunda kalmalarını istemiyordum. Sonra bu kitabı yazmaya karar verdim çünkü *sizin* için de öyle bir hayat istemiyorum!

Öğrendiklerimi paylaşmak, benim için bir tutku haline geldi; çünkü böylelikle pek çok insanın otoimmün bir hastalık tarafından kapana sıkıştırılmalarını engelleyebiliyor ve hayatlarının iyileştirilebilmesini sağlayabiliyordum. Kendinize bakmaya başlamanız ve bağışıklık sisteminizi iyileştirmeniz, ömür boyu süren bir yolculuk olacaktır. Ben kendim de her gün adım adım bu yolculuğa devam ediyorum ve her geçen gün, her attığım adımda da daha da

kolaylaştığını görüyorum. Bazen inişler ve çıkışlar da oluyor, ama asla yalnız değilsiniz ve bu kitabı yazma nedenlerimden birisi de budur. Benim hedefim, pek çok cevapla birlikte size umut da vermektir. Sizin kendi sağlığınızın sorumluluğunu almanızı ve ihtiyacınız olan ilgiyi görmenizi istiyorum. Kendi geminizin kaptanı olmanızı istiyorum, çünkü gerekli olan adımları attığımızda sadece kendi hayatınızı değil, ayrıca arkadaşlarınızı, ailenizi, aslında dünyayı iyileştirebileceğinizi *biliyorum*.

Bu kitapta bahsettiğim hayat tarzı değişikliklerinin kendi kendine olmasını bekleyemezsiniz. Çevre kirliliğini düzeltmek için devletin ya da sağlık sisteminin politikalar geliştirmesini bekleyemezsiniz. Size yardım edebilecek tek kişi *sizsiniz*. Sağlığınızın kontrolünü ele almalı ve gerekli değişiklikleri şimdi yapmalısınız. Bu kitapta çok fazla bilginin yer aldığını ve sizden yapmanızı istediği çok fazla plan olduğunu biliyorum. Ama lütfen endişelenmeyin ve yetersizlik hissetmeyin. Kendinize zaman tanıyın ve kendi hızınıza göre yapacaklarınızı ayarlayın. Bu bir 100 metre koşusu değil, uzun süreli bir maratondur.

Çok sevdiğim bir söz şöyle der: “Binlerce kilometrelik bir yolculuk, küçük tek bir adımla başlar.” İlk adımlarınızı benimle beraber atmayı seçtiğiniz için çok mutluyum ve eğer bu plana uymaya devam ederseniz, sağlık yolculuğunuzun sonunda kendinizi çok daha iyi hissedeceğinizden eminim. Bunu yapabilirsiniz. Bunu yapabileceğinizi biliyorum!

— Dr. Susan Blum
Kasım 2012

Teşekkür

Bu kitabı yazmak, çok severek yaptığım bir iş oldu. Aynı zamanda da çok kolay oldu çünkü inanılmaz bir yazım arkadaşım, Michele Bender da benimleydi. Yazdığımız bölümleri birbirimize bölümler halinde, tekrar tekrar gönderdik ve aldık ve tam bir uyum içerisinde çalıştık. Bu deneyimin, olabilecek en sorunsuz şekilde gerçekleşmesinin nedeni kendisidir. Ayrıca bu sürecin başlangıcında bana önerilerde bulunan ve yol gösteren yardımcım Janis Donnaud'a da minnettarım. Yayımcımız Susan Moldow ve editörümüz Whitney Frick'e de teşekkür etmek istiyorum çünkü ne anlatmaya çalıştığımı ve bunun ne kadar önemli olduğunu hemen anladılar. Whitney, milyonlarca insana yardımcı olabilecek bir kitabın şekillendirilmesinde ve ortaya çıkarılmasında bize çok yardımcı dokunan mizahın, sabrın ve mükemmel önerilerin için sana çok teşekkür ederim.

Bu hikayeyi anlatmama ne kadar büyük bir ihtiyaç olduğu konusunda gözlerimi açan bütün hastalarımın teşekkür ediyorum. Kronik hastalıklardan muzdarip olan hastaları fonksiyonel tıpla buluşturma vizyonum, basit bir tıbbi uygulama olarak başladı ve yüzlerce, sonra binlerce insana yardımcı oldu. Bir şey yakaladığımı fark ettim çünkü "tedavi edilemez" denilen hastalarımın durumları düzelmeye başlamıştı.

Meslek arkadaşlarım ve Fonksiyonel Tıp Enstitüsündeki öğretmenlerim olmadan bu tıbbi uygulamayı öğrenemezdim. Dr. Jeffrey Bland, Dr. Mark Hyman, Dr. David Jones, Dr. Joel Evans, Dr. David Perlmutter, Dr. Patrick Hanaway ve Dr. Dan Lukaczer, bana ve pek çok hekime kapılarını açtılar. Bu yolculuğa benimle çıkan ve "Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak" konusunda benimle beraber çalışan ve bana geri bildirimlerde bulunan arkadaşım ve meslektaşım Adria Rothshield'a da ayrıca teşekkür ederim.

Dr. Oz şovunda, beni "Hastalık Dedektiflerinin Muhteşem Dörtlüsü"nden birisi olarak kabul eden Mark Hyman'a da özel bir teşekkür göndermek istiyorum. Beraber çalıştığımız yapımcılara ve beni şovunda ağırlayan Dr. Mehmet Öz'e de minnettarım.

Fonksiyonel tıba olan özel ilgim nedeniyle, yıllardır Zihin-Beden Tıp Merkezi ile birlikte çalışıyorum. Bu merkezin kurucusu ve müdürü, her zaman

benim ben büyük öğretmenim ve en iyi arkadaşlarımdan birisi olan Dr. James Gordon'a her zaman minnettar olacağım. Buradaki üyelerle her zaman iyi arkadaşlıklarım oldu. Onlar benim kişisel gelişimimi desteklediler ve bugün olduğum kişinin ortaya çıkmasına yardımcı oldular; bu nedenle tomurcuktan çiçeğe dönüşmemde beni destekleyen Kathy Farah, Lynda Richtsmeier-Cyr, Jerrol Kimmel, Amy Shinal, Kelsey Menehan, Toni Bankston, Claire Wheeler, Monique Class, Debra Kaplan, Lora Matz, Bob Buckley ve ekibin diğer üyelerine çok teşekkür ederim. "Stres Bağlantısını Anlamak" bölümünde bana geri bildirimler konusunda yardımcı olan Jim ve Amy'e; beni ve CMBM'nin yiyeceklerin ilaç olarak kullanılması mantığını Blum Sağlık Merkezine ve bu kitaba yerleştirme çabalarımı destekleyen Jo Cooper'a da özel bir teşekkür etmek isterim. Bu konuda teşekkür etmem gereken sayısız insan var ama maalesef o kadar yerim olmadığından, bu konuda herkese topluca teşekkürlerimi sunuyorum.

İki yıl önce, rüyalarımı gerçekleştirmek için büyük bir adım atarak ve Blum Sağlık Merkezini açtım ve fonksiyonel tıp uygulamalarını hayat tarzı eğitim merkezi bünyesinde kurduğum eğitim mutfağı ve meditasyon odası ile birleştirdim. Blum Sağlık Merkezinde kendilerini bu konuya adanmış ve bana her zaman destek veren ekibime de bugüne kadar birlikte yaptığımız olağanüstü işler için ve beni her seferinde hayretler içerisinde bıraktıkları için minnettarım. Gerçekten sihir gibi bir şey yaptık ve bu kitap da yaptıklarımızın ve öğrendiklerimizin bir uzantısı oldu. En başından beri yanımda olan, iyi ve kötü günlerimi benimle paylaşan fedakar asistanım Sabrina De Gregorio; tıbbi olaylarda benim sesim olan klinik uzmanım Elizabeth Greig; bu kitaptaki mükemmel tarifleri hazırlayan açsılık direktörümüz Marti Wolfson; ve bu projenin başından beri bana yol gösteren halkla ilişkiler uzmanı Dana Epstein'a teşekkür ederim. Ekibin kalanında yer alan Bernadette Valcich, Mary Beth Weisner, Elspeth Beier ve Gary Goldman, ihtiyacım olan her anda atlayıp gelmeye hazır bir şekilde beni her anlamda desteklediler; onlara minnetimi kelimelerle ifade etmem mümkün değil.

Bir şeyi başarmak için kalabalık olmak gerekir derler; benim için de bu kesinlikle doğru. Blum Sağlık Merkezi ve bu kitap, uzun zamandır hayallerimi süslüyordu ve ailemin desteği olmasaydı, bunu başarmam mümkün değildi. İlk önce ve her şeyden önce, beni her aşamada coşkuyla destekleyen kocam Bruce'a müteşekkirim. Beni sadece maddi anlamda ve iş yönetimi planını geliştirmemde desteklemedi; aynı zamanda bu kitabı yazarken kendimi kapattı-

ğım hafta sonlarında da her konuda yardımını ve sıcaklığını hissettirdi. Tam gıdalarla beslenmenin ne kadar değerli olduğunu herkese öğütleyen en büyük hayranım oldu ve desteğini asla esirgemedi. Oğullarım Jeremy, Corey ve özellikle de bu kitabı yazarken benimle aynı evde olan ve bu projenin yoğunluğu nedeniyle ona ilgimi azaltmamdan asla şikayet etmeyen Avery'e de teşekkür etmek istiyorum. Evde pişen yemekler sizi her zaman mutlu etmedi, biliyorum, ama bir gün bunun için bana teşekkür edeceksiniz!

Blum Sağlık Merkezini tasarlayan ve yapımında rol alan, paha biçilemez önerilerde bulunan kayıvalidem Carol Blum'a; mali işler müdürüm ve iş ortağım, kardeşim Cindy Conroy; Blum'daki iç mekanı tasarlayan kardeşim David Bender; internet sitesi yapımı ve yönetiminden sorumlu olan takımın anahtar rolündeki yeğenim Adam, ve her şeyin en başında yardım eden Keith Warner'a sonsuza kadar teşekkür borcum olacak. Annem Barbara ve babam Donald Spanton, kardeşlerim Diane ve Andrew, Anita, Roe ve Dr. Mort Blum gibi, her konuda beni destekleyen bir aileye sahip olan, dünyanın en şanslı kadınıyım. Bu liste uzar gider. Ama bildiğim bir şey varsa, o da arkamda çok fazla insanın desteği olduğudur; artık bu destek sizin de arkanızda.

Ek I:

Yararlı Kitaplar, CD'ler, Evde Uygulanabilir Programlar ve Hedef Programlar

BESLENME VE YEMEK KİTAPLARI

- *BlumKitchen Nutrition Guide and Cookbook*, www.immuneprogram.com
- *Clean Start and Clean Food*, yazarı Terry Walters
- *Healing with Whole Foods*, yazarı Paul Pitchford
- *How to Cook Everything Vegetarian*, yazarı Mark Bittman
- *Vegetarian Cooking for Everyone*, yazarı Deborah Madison
- *Nourishing Traditions*, yazarı Sally Fallon
- *Kan Şekeri Diyeti*, yazarı Mark Hyman
- *The Body Ecology Diet*, yazarı Donna Gates
- *The China Study*, yazarı T. Colin Campbell
- *Primal Body, Primal Mind*, yazarı Nora T. Gedgaudas
- *The Slow Down Diet*, yazarı Marc David
- *The Whole-Food Guide to Strong Bones*, yazarı Dr. Annemarie Colbin
- *Buğday Göbeği*, yazarı Dr. William Davis

GEVŞEMEYİ ÖĞRENME ARAÇLARI

Kitap ve CD'lerden oluşan setler

- Learn to Relax Kit, Blum Sağlık Merkezi, www.immuneprogram.com
- Best of stress Management Kit, Zihin-Beden Tıp Merkezi, www.cmbm.org
- *Meditation for Beginners*, hazırlayan Jack Kornfield, kitap ve CD'den oluşur

Önerilen Kitaplar

- *10 Simple Solutions to Stress*, yazarı Dr. Claire Michaels Wheeler

- *Unstuck: Your Guide to the Seven-Stage Journey Out of Depression*, yazarı Dr. James s. Gordon
- *50 Ways to Soothe Yourself Without Food*, yazarı Susan Albers
- *Flip the Switch: 40 Anytime, Anywhere Meditations in 5 Minutes or Less*, yazarı Eric Harrison
- *Guided Imagery for Self-Healing*, yazarı Dr. Martin L. Rossman
- *I Can Do It*, yazarı Louise L. Hay
- *Why People Don't Heal and How They Can*, yazarı Carolyn Myss

Önerilen CD'ler

- *Empowerment for Mind and Body*, Dr. Claire Wheeler
- *Relax and Renew Guided Stress Management*, Amy Shinal
- *Learn to Relax*, Blum Sağlık Merkezi tarafından hazırlandı
- www.healthjourneys.com, yüzlerce başlık arasından seçebilirsiniz. Satın almadan önce örnek sesleri dinleyebilirsiniz.
- www.soundstrue.com
- www.thehealingmind.org
- *Breathing*, Dr. Andrew Weil
- *Guided Mindfulness Meditation*, Dr. Jon Kabat-Zinn,
- *Creative Visualization Meditations*, Shakti Gawain

HEDEF PROGRAMLAR

Hastalarımın aşağıda yer alan programlardan birine katılmalarını öneriyorum. Bu programlarda harika yerler, lezzetli ve sağlığı destekleyen yiyecekler ve güzel aktiviteler yer almaktadır. Fiyatları ucuzdan pahalıya, herkese hitap etmektedir. Ayrıca uygulamalarınızı derinleştirecek, güvenilir bir eğitmen bulmak da yararlıdır. Zihin-beden-ruh programlarına ek olarak, aşağıda yer alan planlar beslenme, yemek ve iyileşme seçenekleri de sunmaktadır.

- Kripalu Center for Yoga & Health -Lenox, Massachusetts
- Omega Institute -Rhinebeck, New York
- Canyon Ranch in Lenox -Massachusetts, ya da Tucson, Arizona
- Spirit Rock Meditation Center -Woodacre, California
- Menla Mountain Retreat -Phoenicia, New York, www.menlamountain.org
- The Chopra Center -Carlsbad, California, www.chopra.com/meditationweekend

Ek II:

Takviyeler ve Bitkiler Rehberi*

Aşağıda Blum Sağlık Merkezindeki hastalarımda, bu kitaptaki dört aşamalı Bağışıklık Sistemini Kurtarma Planımı uygularken kullandığım takviyeler ve bitkiler yer almaktadır. Ülkemizde müthiş markalar ve ürünler var ama ben en çok kullandığım ve rahatça önerebildiğim ürünleri seçtim. Dört farklı ürün listesi, kitaptaki dört aşamaya karşılık gelmektedir.

BÖLÜM 2: YİYECEKLERİ İLAÇ OLARAK KULLANMAK

Antioksidanlar ve Bağışıklık Destekleri

Ürün	Üretici
Ultra Potent C	Metagenics
Stellar C	Design for Health
E Complex	Metagenics
Zinc Picolinate	Thorne
Selenium Picolinate	Thorne
Vitamin D3 2000	Xymogen
Vitamin D3 1000	Metagenics
Vitamin D3 5000	Metagenics
Bio-D-Emulsion Forte	Biotics
Oxygenics	Metagenics
Silymarin (Deve Dikeni)	Design for Health, Metagenics
ECGC	Design for Health
Celapro	Metagenics
Gluta Clear	Metagenics
N-acetyl cystein (NAC)	Design for Health

* ABD'de bulunan marka ve ürün isimleri yer almaktadır. Ülkemizde bulunan formülleri, kitapta geçen dozlara uygun olarak uyarlayabilirsiniz. (ç.n.)

Detox Antioxidants	Design for Health
Lipoic Acid Supreme	Design for Health
ALAMax (Uzun Salınımlı Lipoik Asit)	Xymogen
Fish Oil High Concentrate Liquid	Pharmax
Fish Oil EPA/DHA 720	Metagenics
GLA Forte	Metagenics
ProEFA Liquid	Nordic Naturals
İmmün ve Antioksidan Paketleri	Blum Sağlık Merkezi
Protein İçecekleri	
Immune Support Powder	Blum Sağlık Merkezi
BioPure Whey	Metagenics

BÖLÜM 5: STRES BAĞLANTISINI ANLAMAK

Aşağıda, böbrek üstü bezlerini ve sağlıklı bir stres yanıtını desteklemek için önerdiğim ürünler yer almaktadır. Uyku için en favori takviyemi de buraya dahil ettim.

Ürün	Üretici
Adreset	Metagenics
Adrenal Support	Blum Sağlık Merkezi
Cortico B5B6	Metagenics
Adreacor	Neuroscience
Cortisol Manager	Integrative Therapeutics
DHEA	Vital Nutrients
Serenagen	Metagenics
Myocalm P.M.	Metagenics
Somnolin	Metagenics

BÖLÜM 9: BAĞIRSAKLARINIZI İYİLEŞTİRMEK, ÇALIŞMA MODÜLÜ

Sindiriminizi Destekleyen Takviyeler

Ürün	Üretici
Tam Sindirim Desteği	Blum Sağlık Merkezi
Enzim Desteği	Blum Sağlık Merkezi
GastrAcid	Xymogen
Vital-Zymes complete	Klaire Labs
Iberogast	Medical Futures, Inc

Disbiyozisi Tedavi Eden Takviyeler

Ürün	Üretici
GI Cleansing Herbs	Blum Sağlık Merkezi
A.D.P. Oregano	Biotics
Formula SF722	Thorne
GI Microb-X	Designs for Health
Tricycline	Allergy Research Group
CandiBactin BR ve AR	Metagenics

Probiyotikler ve Prebiyotikler

Ürün	Üretici
Flora Support	Blum Sağlık Merkezi
Ther-Biotic Complete	Klaire Labs
Ultra Flora IB	Metagenics
Ultra Flora Plus DF Capsules	Metagenics
Sacharomyces Boulardii	Klaire Labs
BiotaGen	Klaire Labs
Endefen	Metagenics
Protein İçecekleri	
GI support Protein Powder	Blum Sağlık Merkezi
Immune support Protein Powder	Blum Sağlık Merkezi

Mide ve Bağırsak Yüzeylerini Onaran Takviyeler

Ürün	Üretici
DGL Chewable Licorice	Natural Factors
GI Lining support capsules	Blum Sağlık Merkezi
GI Revive Capsules	Vital Nutrients
GI Protect Powder	Xymogen
Glutagenics Powder	Metagenics
Glutamine Powder and capsules	Xymogen, Designs for Health, Thorne
IgG 2000 Powder and capsules	Xymogen
Protein İçecekleri	
GI repair Protein Powder	Blum Sağlık Merkezi
UltraInflamX Protein Powder	Metagenics

BÖLÜM 12: KARACİĞERİNİZİ DESTEKLEMEK, ÇALIŞMA MODÜLÜ

Detoksifikasyonu İyileştiren Takviyeler

Ürün	Üretici
Advaclear	Metagenics
Silymarin	Metagenics, Designs for Health
Amino D-Tox	Klaire Labs
DIM-Avail	Designs for Health
BroccoProtect	Designs for Health
Methyl-Guard Plus	Thorne
Methyl Protect	Xymogen
Intrinsi B12 Folate	Metagenics
Modified Citrus Pectin Powder	Thorne
Liver Protect	Xymogen
MetalloClear	Metagenics
Chelex	Xymogen
GlutaClear	Metagenics
LV-GB Kompleks	Designs for Health

N-Acetyl Cysteine	Designs for Health
Detox Booster	Blum Sağlık Merkezi
Daily Detox Support	Blum Sağlık Merkezi
Detox Fiber Blend	Blum Sağlık Merkezi
Protein İçecekleri	
Ultraclear Plus	Metagenics
I5	Xymogen
Paleocleanse	Designs for Health
MeDiclear	T'horne
Liver Support Powder	Blum Sağlık Merkezi

Notlar

Bölüm 1: Otoimmün Hastalıkların Temelleri

1. Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. Centers for Disease Control. www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport_ExecutiveSummary.pdf.

Bölüm 2: Yiyecekleri İlaç Olarak Kullanmak

2. Anna Sapone et al. Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification. *BMC Medicine* 2012;10:13.
3. William Davis, M.D. *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health*. Rodale books, 2011.
4. L. Paimela et al. Gliadin immune reactivity in patients with rheumatoid arthritis. *Clin Exp Rheumatol* 1995 Sep–Oct;13(5):603–607.
5. Amy C. Brown. Gluten sensitivity: problems of an emerging condition separate from celiac disease. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol* 2012;6(1):43–55.
6. Yolanda Gonzalez et al. High glucose concentrations induce TNF-alpha production through the down-regulation of CD33 in primary human monocytes. *BMC Immunology* 2012;13:19, DOI: 10.1186/1471-2172-13-19.
7. Olaf Adam et al. Anti-inflammatory effects of a low arachidonic acid diet and fish oil in patients with rheumatoid arthritis. *Rheumatol Int* 2003;23:27–36, DOI 10.1007/s00296-002-0234-7.
8. Deborah Rothman, Pamela DeLuca, and Robert B. Zurier. Botanical lipids: effects on inflammation, immune responses and rheumatoid arthritis. *Semi Arthritis Rheu* 1995 Oct;25(2):87–96.
9. Emeir M Duffy et al. The clinical effect of dietary supplementation with omega-3 fish oils and/or copper in systemic lupus erythematosus. *J Rheumatol* 2004;31:1551–1556.
10. D.J. Birmingham et al. Evidence that abnormally large seasonal declines in vitamin D status may trigger SLE flare in non-African Americans. *Lupus* 2012;21(8):855–864.
11. Joost Smolders et al. Vitamin D as an immune modulator in multiple sclerosis, a review. *J Neuroimmunol* 2008;194:7–17.

12. A. Vasquez, G. Manso, and J. Cannell. The clinical importance of vitamin D (cholecalciferol): a paradigm shift with implications for all healthcare providers. *Altern Ther Health Med* 2004;10:28–36.
13. Anna Velia Stazi and Biagino Trinti. Selenium status and over-expression of interleukin-15 in celiac disease and autoimmune thyroid diseases. *Ann Ist Super Sanita* 2010;46(4):389–399, DOI: 10.4415/Ann_10_04_06.
14. Diana Stoye et al. Zinc aspartate suppresses T cell activation in vitro and relapsing experimental autoimmune encephalomyelitis in SJL/J mice. *Biomaterials*, DOI 10.1007/s10534-012-9532-z.
15. Dayong Wu et al. Green tea EGCG, T cells, and T cell-mediated autoimmune diseases. *Mol Aspects Med* 2012;33:107–118.
16. Carmen P. Wonga et al. Induction of regulatory T cells by green tea polyphenol EGCG. *Immunol Lett* 2011;139:7–13.

Bölüm 5: Stres Bağlantısını Anlamak

1. Susan J. Torres and Caryl A Nowson. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition* 2007;23:887–894.
2. Linda Witek-Janusek et al. Psychological stress, reduced NK cell activity, and cytokine dysregulation in women experiencing diagnostic breast biopsy. *Psychoneuroendocrinology* 2007;32:22–35.
3. Mirjana Dimitrijevic et al. End-point effector stress mediators in neuroimmune interactions: their role in immune system homeostasis and autoimmune pathology. *Immunol Res*, DOI 10.1007/s12026-012-8275-9.
4. M. Skamagas and E. B. Geer. Autoimmune hyperthyroidism due to secondary adrenal insufficiency: resolution with glucocorticoids. *Endocr Pract* 2011 Jan–Feb;17(1):85–90.
5. Michelle A. Petri et al. Effects of prasterone on corticosteroid requirements of women with systemic lupus erythematosus. *Arthritis Rheum* 2002 Jul;46(7):1820–1829.
6. A. Booji et al. Androgens as adjuvant treatment in postmenopausal female patients with rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis* 1996;55:811–886.
7. M. Lyte, L. Vulchanova, and D. R. Brown. Stress at the intestinal surface: catecholamines and mucosa-bacteria interactions. *Cell Tissue Res* 2011 Jan;343(1):23–32.
8. Femke Lutgendorff, Louis M. A. Akkermans, and Johan D. Söderholm. The role of microbiota and probiotics in stress-induced gastrointestinal damage. *Curr Mol Med* 2008;8:282–298.
9. Y. Tache and S. Brunnhuber. From Hans Selye's discovery of biological stress to the identification of corticotropin-releasing factor signaling pathways: implication in stress-related functional bowel diseases. *Ann N Y Acad Sci* 2008 Dec;1148:29–41.

Bölüm 6: Stres Bağlantısını Anlamak, Çalışma Modülü

1. C. Potagas et al. Influence of anxiety and reported stressful life events on relapses in multiple sclerosis: a prospective study. *Multiple Sclerosis* 2008;14:1262–1268.

Bölüm 8: Bağışaklarınızı İyileştirmek

1. Lauren Steele, Lloyd Mayer, and M. Cecilia Berin. Mucosal immunology of tolerance and allergy in the gastrointestinal tract. *Immunol Res*, DOI 10.1007/s12026-012-8308-4.
2. Denise Kelly, Shaun Conway, and Rustam Aminov. Commensal gut bacteria: mechanisms of immune modulation. *Trends Immunol* 2005 Jun;26(6).
3. Laurence Macia et al. Microbial influences on epithelial integrity and immune function as a basis for inflammatory diseases. *Immunol Rev* 2012 Jan;245(1):164–76, DOI: 10.1111/j.1600-065X.2011.01080.x.
4. Hsin-Jung Wu and Eric Wu. The role of gut microbiota in immune homeostasis and autoimmunity. *Gut Microbes* 2012 Jan–Feb;3(1):1–11.
5. S. Grenham et al. Brain-gut-microbe communication in health and disease. *Front Physiol* 2011;2:94.
6. Graham A. W. Rook. Hygiene hypothesis and autoimmune diseases. *Clin Rev Allergy Immu* 2012 Feb;42(1):5–15, DOI: 10.1007/s12016-011-8285-8.
7. J. Thorens et al. Bacterial overgrowth during treatment with omeprazole compared with cimetidine: a prospective randomised double blind study. *Gut* 1996 Jul;39(1):54–59.
8. Christophe E. M. De Block, Ivo H. De Leeuw, and Luc F. Van Gaal. Autoimmune gastritis in type 1 diabetes: a clinically oriented review. *J Clin Endocrinol Metab* 2008;93:363–371.
9. M. Lyte, L. Vulchanova, and D. R. Brown. Stress at the intestinal surface: catecholamines and mucosa-bacteria interactions. *Cell Tissue Res* 2011 Jan;343(1):23–32.
10. Femke Lutgendorff, Louis M. A. Akkermans, and Johan D. Söderholm. The role of microbiota and probiotics in stress-induced gastro-intestinal damage. *Curr Mol Med* 2008;8:282–298.
11. Francisco Guarner, et al. World Gastroenterology Organisation global guidelines probiotics and prebiotics October 2011. *J Clin Gastroenterol* 2012 Jul;46(6).
12. Saranna Fanning et al. Bifidobacterial surface-exopolysaccharide facilitates commensal-host interaction through immune modulation and pathogen protection. *PNAS* 2012 Feb 7;109(6), DOI: 10.1073/pnas.1115621109.
13. A. Fasano. Leaky gut and autoimmune diseases. *Clin Rev Allergy Immunol* 2012 Feb;42(1):71–78.

14. Linda Chia-Hui Yu et al. Host-microbial interactions and regulation of intestinal epithelial barrier function: from physiology to pathology. *World J Gastro-intest Pathophysiol* 2012 Feb 15;3(1):27–43.
15. Katherine R. Groschwitz and Simon P. Hogan. Intestinal barrier function: molecular regulation and disease pathogenesis. *J Allergy Clin Immunol* 2009;124:3–20.

Bölüm 11: Karaciğerinizi Desteklemek

1. Centers for Disease Control. Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport_ExecutiveSummary.pdf.
2. Environmental Working Group. Human Toxome Project, Mapping the Pollution in People. www.ewg.org/sites/humantoxome.
3. United States Environmental Protection Agency, Toxics Release Inventory Program. www.epa.gov/TRI.
4. Lyn Patrick. Mercury toxicity and antioxidants: part I: role of glutathione and alpha-lipoic acid in the treatment of mercury toxicity. *Altern Med Rev* 2002;7(6):456–471.
5. Campaign for Safe Cosmetics. Lead in lipstick. <http://safecosmetics.org/article.php?id=223>.
6. Environmental Working Group. Skin Deep Cosmetics Database. www.ewg.org/skindeep.
7. Environmental Working Group. Bisphenol A. www.ewg.org/chemindex/chemicals/bisphenolA.
8. Environmental Working Group. Pharmaceuticals pollute tapwater. www.ewg.org/node/26128.
9. Ahmad Movahedian Attar et al. Serum mercury level and multiple sclerosis. *Trace Elem Res* 2012;146:150–153.
10. A. Fulgenzi et al. A case of multiple sclerosis improvement following removal of heavy metal intoxication: lessons learnt from Matteo's case. *Biomaterials* 2012 Jun;25(3):569–576.
11. Gilbert J. Fournié et al. Induction of autoimmunity through bystander effects: lessons from immunological disorders induced by heavy metals. *J Autoimmun* 2001;16:319–326.
12. Benjamin Rowley and Marc Monestier. Review: mechanisms of heavy metal-induced autoimmunity. *Mol Immunol* 2005;42:833–838.
13. Glinda S. Cooper et al. Occupational risk factors for the development of systemic lupus erythematosus. *J Rheumatol* 2004;31:1928–1933.

14. J. F. Nyland et al. Biomarkers of methylmercury exposure immunotoxicity among fish consumers in Amazonian Brazil. *Environ Health Perspect* 2011 Dec;119(12):1733–1738.
15. F. C. Arnett et al. Urinary mercury levels in patients with autoantibodies to U3-RNP (fibrillin). *J Rheumatol* 2000 Feb;27(2):405–410.
16. Carolyn M. Gallagher and Jaymie R. Meliker. Mercury and thyroid autoantibodies in U.S. women, NHANES 2007–2008. *Environ Int* 2012;40:39–43.
17. L. Tomljenovic and C. A. Shaw. Mechanisms of aluminum adjuvant toxicity and autoimmunity in pediatric populations. *Lupus* 2012;21:223–230.
18. Cecilia Chighizola and Pier Luigi Meroni. The role of environmental estrogens and autoimmunity. *Autoimmun Rev* 2012;11:A493–A501.
19. Aisha Lateef and Michelle Petri. Hormone replacement and contraceptive therapy in autoimmune diseases. *J Autoimmun* 2012 May;38(2–3):J170–J176.
20. Christine G. Parks. Insecticide use and risk of rheumatoid arthritis and systemic lupus erythematosus in the Women's Health Initiative Observational study. *Arthritis Care Res* 2011 Feb;63(2):184–194, DOI 10.1002/acr.20335.
21. T. E. McAlindon et al. Indole-3-carbinol in women with SLE: effect on estrogen metabolism and disease activity. *Lupus* 2001;10:779–783.
22. Yi Wang et al. An investigation of modifying effects of metallothionein single-nucleotide polymorphisms on the association between mercury exposure and biomarker levels. *Environ Health Perspect* 2012 April;120(4):530–534.
23. T. Uchikawa et al. Chlorella suppresses methylmercury transfer to the fetus in pregnant mice. *J Toxicol Sci* 2011 Oct;36(5):675–680.
24. G. Park et al. *Coriandrum sativum* L. protects human keratinocytes from oxidative stress by regulating oxidative defense systems. *Skin Pharmacol Physiol* 2012;25:93–99.
25. [no authors listed]. DMSA. *Altern Med Rev* 2000 Jun;5(3):264–267.
26. F. Bamonti et al. Metal chelation therapy in rheumatoid arthritis: a case report. successful management of rheumatoid arthritis by metal chelation therapy. *Biometals* 2011 Dec;24(6):1093–1098.

Bölüm 14: Enfeksiyonlar ve Bazı Otoimmün

1. M. Larsen et al. Exhausted cytotoxic control of Epstein-Barr virus in human lupus. *Plos Pathog* 2011 Oct;7(10):e1002328.
2. F. A. Luque and S. L. Jaffe. Cerebrospinal fluid analysis in multiple sclerosis. *Int Rev Neurobiol* 2007;79:341–36.
3. Siddharama Pawate and Subramaniam Sriram. The role of infections in the pathogenesis and course of multiple sclerosis. *Ann Indian Acad Neurol* 2010 Apr–Jun;13(2):80–86.

4. H. Lassmann et al. Epstein-Barr virus in the multiple sclerosis brain: a controversial issue—report on a focused workshop held in the Centre for Brain Research of the Medical University of Vienna, Austria. *Brain* 2011 Sep;134(Pt 9):2772–2786.
5. Joost Smolders et al. Vitamin D as an immune modulator in multiple sclerosis, a review. *J Neuroimmunol* 2008;194:7–17.
6. Brian D. Poole et al. Epstein-Barr virus and molecular mimicry in systemic lupus erythematosus. *Autoimmunity* 2006 Feb;39(1):63–70.
7. Michael P. Pender, Review article: CD8+ T-cell deficiency, Epstein-Barr virus infection, vitamin D deficiency, and steps to autoimmunity: a unifying hypothesis. *Autoimmune Dis* 2012, DOI: 10.1155/2012/189096.
8. Taha Rashid and Alan Ebringer. Autoimmunity in rheumatic diseases is induced by microbial infections via crossreactivity or molecular mimicry. *Autoimmune Dis* 2012, DOI:10.1155/2012/539282.
9. Nathalie Balandraud, Jean Roudier, and Chantal Roudier. Epstein-Barr virus and rheumatoid arthritis. *Autoimmunity Rev* 2004;3:362–367.
10. Barbara L. Goldstein et al. Epstein-Barr virus serologic abnormalities and risk of rheumatoid arthritis among women. *Autoimmunity*, 2012 Mar;45(2):161–168.
11. Clio P. Mavragani et al. Endocrine alterations in primary Sjögren's syndrome: An overview. *J Auto-immunity* 2012, DOI: 10.1016/j.jaut.2012.05.011.
12. Eric Toussirost and Jean Roudier. Epstein-Barr virus in autoimmune diseases. *Best Pract Res Cl Rh* Vol. 22, 2008;22(5):883–896, DOI: 10.1016/j.berh.2008.09.007.
13. Rachel Desallouid and Didier Hober. Viruses and thyroiditis: an update. *Virology J* 2009;6:5.

Ek Referanslar

BÖLÜM 1: OTOİMMÜN HASTALIKLARIN TEMELLERİ

- Afzali, B., G. Lombardi, R. I. Lechler, and G. M. Lord. The role of T helper 17 (Th17) and regulatory T cells (Treg) in human organ transplantation and autoimmune disease. *Clin Exp Immunol* 2007 Apr;148(1):32-46.
- Afzali, B., P. Mitchell, R. I. Lechler, S. John, and G. Lombardi. Translational mini-review series on Th17 cells: induction of interleukin-17 production by regulatory T cells. *Clin Exp Immunol* 2010 Feb;159(2):120-30.
- Chia-Hui Yu, Linda, Jin-Town Wang, Shu-Chen Wei, and Yen-Hsuan Ni. Host-microbial interactions and regulation of intestinal epithelial barrier function: from physiology to pathology. *World J Gastrointest Pathophysiol* 2012 Feb 15;3(1):27-43, ISSN 2150-5330.
- Cooper, Glinda S., and Christine G. Parks. Occupational exposures and risk of systemic lupus erythematosus: a review of the evidence and exposure assessment methods in population and clinic based studies. *Lupus* 2006;15:728-736.
- Cooper, Glinda S., Christine G. Parks, Edward L. Treadwell, E. William St. Clair, Gary S. Gilkeson, and Mary Anne Dooley. Occupational risk factors for the development of systemic lupus erythematosus. *J Rheumatol* 2004;31:1928-1933.
- Dimitrijevic, Mirjana, Stanislava Stanojevic, Natasa Kustrimovic, Gordana Leposavic. End-point effector stress mediators in neuroimmune interactions: their role in immune system homeostasis and autoimmune pathology. *Immunol Res* 2012 Apr;52(1-2):64-80, DOI: 10.1007/s12026-012-8275-9.
- Fasano, Alessio. Leaky gut and autoimmune diseases. *Clinic Rev Allerg Immunol* 2012;42:71-78, DOI: 10.1007/s12016-011-8291-x.
- Pender, Michael P. CD8+ T-cell deficiency, Epstein-Barr virus infection, vitamin D deficiency, and steps to autoimmunity: a unifying hypothesis *Autoimmune Diseases* 2012;2012:16 pages, DOI:10.1155/2012/189096.
- Ramos-Casals, M., P. Brito-Zerón, and J. Font. The overlap of Sjögren's syndrome with other systemic autoimmune diseases. *Semin Arthritis Rheum* 2007 Feb;36(4):246-255.

- Rashid, Taha, and Alan Ebringer. Review article autoimmunity in rheumatic diseases is induced by microbial infections via crossreactivity or molecular mimicry. *Autoimmune Diseases* 2012; Article ID 539282: 9 pages, DOI:10.1155/2012/539282.
- Rowley, Benjamin, and Marc Monestier. Mechanisms of heavy metal-induced autoimmunity. *Molecular Immunology* 42 (2005):833–838.
- Sapone, Anna, Julio C. Bai, Carolina Ciacci, Jernej Dolinsek, Peter H. R. Green, Marios Hadjivassiliou, Katri Kaukinen, Kamran Rostami, David S. Sanders, Michael Schumann, Reiner Ullrich, Danilo Villalta, Umberto Volta, Carlo Catassi, and Alessio Fasano. Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification. *BMC Medicine* 2012;10:13, <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/10/13>.
- Saranac, L., S. Zivanovic, B. Bjelakovic, H. Stamenkovic, M. Novak, and B. Kamenov. Why is the thyroid so prone to autoimmune disease? *Horm Res Paediatr* 2011;75:157–165, DOI: 10.1159/000324442.
- Selmi, Carlo, Anna Maria Papini, Piera Pugliesi, Maria Claudia Alcaro, and M. Eric Gershwin. Environmental pathways to autoimmune diseases: the cases of primary biliary cirrhosis and multiple sclerosis. *Arch Med Sci* 2011;7(3): 368–380, DOI: 10.5114/aoms.2011.23398.
- Slaskalova-Hogenova, Helena, Ludmila Tuckova, Renate Stepankova, Tomas Hudcovic, Lenka Palova-Jelinkova, Hana Kozakova, Pavel Rossman, Daniel Sanchez, Jana Cinova, Tomas Hrnoir, Miloslav Kverka, Lenka Frolova, Holm Uhlig, Fiona Powrie, and Paul Bland. Involvement of innate immunity in the development of inflammatory and autoimmune diseases. *Ann NY Acad Sci* 2005;1051:787–798, DOI: 10.1196/annals.1361.122.
- Toussiot, Eric, and Jean Roudier. Epstein–Barr virus in autoimmune diseases. *Best Practice Res Clin Rheum* 2008;22(5):883–896, DOI:10.1016/j.berh.2008.09.007.
- Weyand, Cornelia, Hiroshi Fujii, Lan Shao, and Jörg J. Goronzy. Rejuvenating the immune system in rheumatoid arthritis. *Nat. Rev. Rheumatol* 2009;5:583–588, DOI:10.1038/nrrheum.2009.180.

BÖLÜM 2

YİYECEKLERİ İLAÇ OLARAK KULLANMAK

- Eisenmann A, C. Murr, D. Fuchs, M. Ledochowski. Gliadin IgG antibodies and circulating immune complexes. *Scand J Gastroenterol* 2009;44(2):168–171.
- Kang, Jing X. The coming of age of nutrigenetics and nutrigenomics. *J Nutrigenet Nutrigenomics* 2012;5:I–II.
- Krzyżowski, M., A. Wincenciak, A. Winnicka, K. Baranowski, J. Jaszczak, M. Zimny, M. Niemiałtowski. The effect of multigenerational diet containing genetically modified triticales on immune system in mice. *Pol J of Vet Sci* 2010;13(3):423–430.

- Ruuskanen, Anitta, Katri Kaukinen, Pekka Collin, Heini Huhtala, Raisa Valve, Markku Maki, and Liisa Luostarinen. Positive serum antigliadin antibodies without celiac disease in the elderly population: does it matter? *Scand J of Gastr.* 2010 Oct;45(10):1197–1202.
- Smolders, J., J. Damoiseaux, P. Menheere, R. Hupperts. Vitamin D as an immune modulator in multiple sclerosis, a review. *J Neuroimmunol* 2008;194(1–2):7–17.
- Ventura, Alessandro, Giuseppe Magazzu, and Luigi Greco. Duration of exposure to gluten and risk for autoimmune disorders in patients with celiac disease. *Gastroenterology* 1999;117:297–303.
- Volta, Umberto, Alessandro Granito, Claudia Parisi, Angela Fabbri, Erica Fiorini, Maria Piscaglia, Francesco Tovoli, Valentina Grasso, Paolo Muratori, Georgios Pappas, and Roberto De Giorgio. Deamidated gliadin peptide antibodies as a routine test for celiac disease. *J Clin Gastroenterol* 2010 Mar;44(3):186–190.
- Zurier, R. B. Fatty acids, inflammation and immune responses. *Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 1993;48:57–62.

BÖLÜM 5

STRES BAĞLANTISINI ANLAMAK

- Ader, R., and N. Cohen. Behaviorally conditioned immunosuppression. *Psychosom Med* 1975;37(4):333–340.
- Ader, R., N. Cohen, and D. Felten. Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. *Lancet* 1995; 345(8942):99–103.
- Bennett, M. P., J. M. Zeller, L. Rosenberg, and J. McCann. The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Altern Ther Health Med* 2003;9(2):38–45.
- Blalock, J. E. The syntax of immune-neuroendocrine communication. *Immunol Today* 1994;15(11):504–511.
- Cutolo, Maurizio, and Rainer H. Straub. Insights into endocrine-immunological disturbances in autoimmunity and their impact on treatment. *Arthritis Research & Therapy* 2009;11:218.
- Elenkov, Ilia J., and George P. Chrousos. Stress hormones, Th1/Th2 patterns, pro/antiinflammatory cytokines and susceptibility to disease. *Trends in Endocrinology & Metabolism* 1999 nov;10(9):359–368, Issn 1043-2760, DOI: 10.1016/s1043-2760(99)00188-5.
- Elenkov, Ilia J., Ronald L. Wilder, Georger P. Chrousos, and E. Sylvester Vizi. The sympathetic nerve—an integrative interface between two supersystems: the brain and the immune system. *Pharmacol Rev* 2000;52(4):595–638, DOI: 41/865371.

- Epel, E., E. Blackburn, J. Lin, F. Dhabhar, N. Adler, J. Morrow, and R. Cawthon. Accelerated telomere shortening in response to life stress. *PNAS* 2004;101(49):17312–17315.
- Fabre, B., H. Grosman, O. Mazza, C. Nolzco, N. Fernandez Machulsky, V. Mesch, L. Schreier, Y. Gidron, and G. Berg. Relationship of cortisol and life events to the metabolic syndrome in men. *Stress* 2012 Mar 14 (epub ahead of print).
- Field, Tiffany. Yoga clinical research review. *Comp Ther Clin Prac* (2011);17:1–8.
- Fry, R. W., J. R. Grove, A. R. Morton, P. M. Zeroni, S. Gaudieri, and D. Keast. Psychological and immunological correlates of acute over-training. *Brit J of Sports Med* 1994 Dec;28(4):241–246.
- Glaser, R. Stress-associated immune dysregulation and its importance for human health: a personal history of psychoneuroimmunology. *brain, behav, and Imm* 2005; 19:3–11.
- Godbout, J., and R. Glaser. Stress-induced immune dysregulation: implications for wound healing, infectious disease and cancer. *J Neuroimmune Pharmacol* 2006 Dec;1(4):421–427.
- Grenham, S., G. Clarke, J. F. Cryan, T. G. Dinan. Brain-gut-microbe communication in health and disease. *Front Physiol* 2011;2:94.
- Irwin, M., M. Daniels, S. C. Risch, E. Bloom, H. Weiner. Plasma cortisol and natural killer cell activity during bereavement. *Biol Psychiatry* 1988;24(2):173–178.
- Kiecolt-Glaser, J. K., L. McGuire, T. F. Robles, R. Glaser. Negative emotions and stressful experiences stimulate production of proinflammatory cytokines. *Psychosom Med* 2002 Jan–Feb;64(1):15–28.
- Maier, S. F., L. R. Watkins, M. Fleshner. Psychoneuroimmunology: the interface between behavior, brain, and immunity. *Am Psychol* 1994;49(12):1004–1017.
- Potagas, C., C. Mitsonis, L. Watier, G. Dellatolas, A. Retziou, P. Mitropoulos, C. Sfagos, and D. Vassilopoulos. Influence of anxiety and reported stressful life events on relapses in multiple sclerosis: a prospective study. *Mult Scler* 2008 nov;14(9):1262–1268 (epub August 28, 2008).
- Sternberg, E. M. Neuroendocrine regulation of autoimmune/inflammatory disease. *J Endocrinol* 2001;169:429–435.
- Witek-Janusek, Linda, Sheryl Gabram, and Herbert L. Mathews. Psychologic stress, reduced NK cell activity, and cytokine dysregulation in women experiencing diagnostic breast biopsy. *Psychoneuroendocrinology* 2007 Jan;32(1):22–35, ISSN 0306-4530, DOI: 10.1016/j.psyneuen.2006.09.011.
- Wright, B. J. Effort-reward imbalance is associated with salivary immunoglobulin a and cortisol secretion in disability workers. *J Occup Environ Med* 2011 Mar;53(3):308–312.

BÖLÜM 8

BAĞIRSAKLARINIZI İYİLEŞTİRMEK

- Apperloo-Renkema, H. Z., H. Bootsma, B. I. Mulder, C. G. Kallenberg, and D. Van Der Waaij. Host-microflora interaction in systemic lupus erythematosus (sLe): colonization resistance of the indigenous bacteria of the intestinal tract. *Epidemiol Infect* 1994;112:367–373.
- Apperloo-Renkema, H. Z., H. Bootsma, B. I. Mulder, C. G. Kallenberg, and D. Van Der Waaij. Host-microflora interaction in systemic lupus erythematosus (sLe): circulating antibodies to the indigenous bacteria of the intestinal tract. *Epidemiol Infect* 1995;114:133–141.
- Berer, Kerstin, and Gurumoorthy Krishnamoorthy. Commensal gut flora and brain autoimmunity: a love or hate affair? *Acta Neuropathol* 2012;123:639–651, DOI: 10.1007/s00401-012-0949-9.
- Berer, Kersten, Marsilius Mues, Michail Koutrolos, Zakeya Al Rasbi, Marina Boziki, Caroline Johner, Hartmut Wekerle, and Gurumoorthy Krishnamoorthy. Commensal microbiota and myelin autoantigen cooperate to trigger autoimmune demyelination. *Nature* 2011 Oct 26;479(7374):538–541, DOI: 10.1038/nature10554.
- Christophe E. M., Ivo H. De Block, and Luc F. Van Gaal. Autoimmune gastritis in type 1 diabetes: a clinically oriented review. *J Clin Endocrinol Metab* 2008 Feb 1;93(2):363–371.
- Fanning, Saranna, Lindsay J. Hall, Michelle Cronin, Aldert Zomer, John Macsharry, David Goulding, Mary O'connell Motherway, Fergus shanahan, Kenneth nally, Gordon Dougan, and Douwe van Sinderen. Bifidobacterial surface-exopolysaccharide facilitates commensal-host interaction through immune modulation and pathogen protection. *PNAS* 2012 Feb 7;109(6), www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1115621109.
- Fasano A. Systemic autoimmune disorders in celiac disease. *Curr Opin Gastroenterol* 2006 nov;22(6):674-679.
- Kono, Hiroshi, Hideki Fujii, Masami Asakawa, Akira Maki, Hidetake Amemiya, Yu Hirai, Masanori Matsuda, and Masayuki Yamamoto. Medium-chain triglycerides enhance secretory IgA expression in rat intestine after administration of endotoxin. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol* 2004;286:G1081–G1089, DOI:10.1152/ajpgi.00457.2003.
- Lahner, Edith, Marco Centanni, Giacomina Agnello, Lucilla Gargano, Lucy Vannella, Carlo Iannoni, Gianfranco Delle Fave, Bruno Annibale. Occurrence and risk factors for autoimmune disease in patients with atrophic body gastritis. *Amer J Med* 2008 Feb;121(2):136–141, ISSN 0002-9343, DOI: 10.1016/j.amjmed.2007.09.025.
- Miceli, Emanuela, Marco Vincenzo Lenti, Donatella Padula, Ombretta Luinetti, Claudia Vattiato, Claudio Maria Monti, Michele Di Stefano, and Gino Roberto Corazza.

- Common features of patients with autoimmune atrophic gastritis. *Clin Gastroenterol and Hepatol* 2012 Mar;Issn 1542-3565, DOI: 10.1016/j.cgh.2012.02.018.
- Mora, J. R., and U. H. von Andrian. Role of retinoic acid in the imprinting of gut-homing IgA-secreting cells. *Semin Immunol* 2009 Feb;21(1):28-35.
- Peltonen, R., M. Nenonen, T. Helve, O. Hanninen, P. Toivanen, and E. Eerola. Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. *Br J Rheumatol* 1997;36:64-68.
- Rapin, J. R., and N. Wiernsperger. Possible links between intestinal permeability and food processing: a potential therapeutic niche for glutamine. *Clinics* 2010;65(6):635-643.
- Steele, Lauren, Lloyd Mayer, and M. Cecilia Berin. Mucosal immunology of tolerance and allergy in the gastrointestinal tract. *Immunol Res*, DOI 10.1007/s12026-012-8308-4.
- Weiner, Howard L., Andre Pires da Cunha, Francisco Quintana, and Henry Wu. Oral tolerance. *Imm Rev* 2011;241:241-259.

BÖLÜM 11

KARACİĞERİNİZİ DESTEKLEMEK

- Ahmed, Sattar Ansar. The immune system as a potential target for environmental estrogens (endocrine disrupters): a new emerging field. *Toxicology* 2000;150:191-206.
- Bang, So-Young, Kyoung-Ho Lee, Soo-Kyung Cho, Hye-Soon Lee, Kyung Wha Lee, and Sang-Cheol Bae. Smoking increases rheumatoid arthritis susceptibility in individuals carrying the HLA-DRB1 shared epitope, regardless of rheumatoid factor or anti-cyclic citrullinated peptide antibody status. *Arth & Rheum* 2010 Feb;62(2):369-377, DOI: 10.1002/art.27272.
- Caldas, Cezar Augusto Muniz, and Jozélio Freire de Carvalho. The role of environmental factors in the pathogenesis of non-organ-specific autoimmune diseases. *Best Prac Clin Rheum* 2012;26:5-11.
- Cooper, Glinda S., Joan Wither, Sasha Bernatsky, Jaime O. Claudio, Ann Clarke, John D. Rioux, and Paul R. Fortin. Occupational and environmental exposures and risk of systemic lupus erythematosus: silica, sunlight, solvents. *Rheumatology* 2010;49:2172-2180.
- Cooper, Glinda S., Susan L. Makris, Paul J. Nietert, and Jennifer Jinot. Evidence of autoimmune-related effects of trichloroethylene exposure from studies in mice and humans. *Environ Health Persp* 2009 May;117(5).
- Cousins, R. J. Absorption, transport, and hepatic metabolism of copper and zinc: special reference to metallothionein and ceruloplasmin. *Physiol Rev* 1985 Apr;65(2):238-309.

- Duntas, Leonidas H. Environmental factors and autoimmune thyroiditis. *Endocrinol Metab* 2008 Aug;4(8).
- Elinder, Carl-Gustaf. Epidemiology and toxicity of cadmium. April 2012. http://www.uptodate.com/contents/epidemiology-and-toxicity-of-cadmium?source=search_result&search=cadmium+toxicity&selectedTitle=1%7e150.
- Flora, S. J. S., Megha Mittal, and Ashish Mehta. Heavy metal induced oxidative stress & its possible reversal by chelation therapy. *Indian J Med Res* 2008 Oct;128:501–523.
- Gundacker, Claudia, Martin Gencik, and Markus Hengstscha. The relevance of the individual genetic background for the toxicokinetics of two significant neurodevelopmental toxicants: mercury and lead. *Mutation Research* 2010;705:130–140.
- Hybenova, M., P. Hrdá, J. Procházková, V. Stejskal, I. Sterzl. The role of environmental factors in autoimmune thyroiditis. *Neuro Endocrinol Lett* 2010;31(3):283–289.
- Langer, P., M. Tajtakova, G. Fodor, A. Kocan, P. bohov, J. Michalek, and A. Kreze. Increased thyroid volume and prevalence of thyroid disorders in an area heavily polluted by polychlorinated biphenyls. *Euro J Endocrinol* 1998;139:402–409.
- Minich, Deanna M., and Jeffrey S. Bland. A review of the clinical efficacy and safety of cruciferous vegetable phytochemicals. *Nutrition Reviews* 2007 Jun;65(6[I]):259–267.
- Parks, C. G., and G. S. cooper. Occupational exposures and risk of systemic lupus erythematosus: a review of the evidence and exposure assessment methods in population- and clinic-based studies. *Lupus* 2006;15:728–736.
- Söderlin, M. K., I. F. Petersson, S. Bergman, and B. Svensson. Smoking at onset of rheumatoid arthritis (rA) and its effect on disease activity and functional status: experiences from BARFOT, a long-term observational study on early RA. *Scand J Rheumatol* 2011;40:249–255.
- Sonnenschein, Carlos, and Ana M. Soto. An updated review of environmental estrogen and androgen mimics and antagonists. *J. Steroid Biochem Molec Biol* 1998;65(1–6):143–150.

BÖLÜM 14

ENFEKSİYONLAR VE BAZI OTOİMMÜN HASTALIKLAR

Söz konusu hastalıkların bahsedildiği kitabın önceki bölümlerinde yer alan referansların bu bölüme dahil edilmediğini göz önünde bulundurunuz.

Multipl Skleroz

- Benito-León, J., D. Pisa, R. Alonso, P. Calleja, M. Díaz-Sánchez, and L. Carrasco. Association between multiple sclerosis and candida species: evidence from a case-control study. *Eur J Clin Microbiol Infect Dis* 2010;29:1139–1145, DOI: 10.1007/s10096-010-0979-y.

- Berer, Kerstin, and Gurumoorthy Krishnamoorthy. Commensal gut flora and brain autoimmunity: a love or hate affair? *Acta Neuropathol* 2012;123:639–651, DOI: 10.1007/s00401-012-0949-9.
- Berer, Kerstin, Marsilius Mues, Michail Koutoulos, Zakeya Al Rasbi, Marina Boziki, Caroline Johnner, Hartmut Wekerle, and Gurumoorthy Krishnamoorthy. Commensal microbiota and myelin autoantigen cooperate to trigger autoimmune demyelination. *Nature* 2011 Oct 26;479(7374):538–541, DOI: 10.1038/nature10554.
- Chen, Xiaohong, Xiaomeng Ma, Ying Jiang, Rongbiao Pi, Yingying Liu, and Lili Ma. The prospects of minocycline in multiple sclerosis. *J Neuroimmunol* 2011;235:1–8.
- Contini, Carlo, Silva Seraceni, Rosario Cultrera, Massimiliano Castellazzi, Enrico Granieri, and Enrico Fainardi. Chlamydia pneumonia infection and its role in neurological disorders. *Interdiscip Perspect Infect Dis* 2010;2010.
- Deretzi, G., J. Kountouras, S. S. A. Polyzos, C. Zavos, E. Giartza-Taxidou, E. Gavalas, I. Tsiptsios, and G Deretzi. Gastrointestinal immune system and brain dialogue implicated in neuroinflammatory and neurodegenerative diseases. *Curr Mol Med* 2011 Nov;11(8):696–707.
- Fainardi, Enrico, Massimiliano Castellazzi, Carmine Tamborino, Silva Seraceni, Maria Rosaria Tola, Enrico Granieri, and Carlo Contini. Chlamydia pneumoniae-specific intrathecal oligoclonal antibody response is predominantly detected in a subset of multiple sclerosis patients with progressive forms. *J Neuro Virol* 2009;15:425–433.
- Fazakerley, John K., and Robert Walker. Virus demyelination. *J Neuro Virol* 2003;9:148–164.
- Filippi, Massimo, and Maria Assunta Rocca. MRI evidence for multiple sclerosis as a diffuse disease of the central nervous system. *J Neurol* 2005;252 (suppl 5):V/16–V/24, DOI: 10.1007/s00415-005-5004-5.
- Giuliania, Fabrizio, Sue Anne Fu, Luanne M. Metz, and V. R. Wee Yong. Effective combination of minocycline and interferon-h in a model of multiple sclerosis. *J Neuroimmunol* 2005;165:83–91.
- Kaushansky, Nathali, Miriam Eisenstein, Rina Zilkha-Falb, and Avraham Ben-Nun. The myelin-associated oligodendrocytic basic protein (MOBP) as a relevant primary target autoantigen in multiple sclerosis. *Autoimmunity Reviews* 2010;9:233–236.
- Kuusisto, H., H. Hyöty, S. Kares, E. Kinnunen, and I. Elovaara. Human herpes virus 6 and multiple sclerosis: a Finnish twin study. *Mult Scler* 2008;14:54.
- Lünemann, Jan D., Thomas Kamradt, Roland Martin, and Christian Münz. Epstein-Barr virus: environmental trigger of multiple sclerosis? *J Virol* 2007 Jul;81(13):6777–6784, DOI: 10.1128/JVI.00153-07.

- Morelli, Alessandro, Silvia Ravera, Daniela Calzia, and Isabella Panfoli. Impairment of heme synthesis in myelin as potential trigger of multiple sclerosis. *Medical Hypotheses* 2012;78:707–710.
- Riccio, P. The molecular basis of nutritional intervention in multiple sclerosis: a narrative review. *Compl Ther Med* 2011;19:228–237.
- Selmi, Carlo, Anna Maria Papini, Piera Pugliese, Maria Claudia Alcaro, and M. Eric Gershwin. Environmental pathways to autoimmune diseases: the cases of primary biliary cirrhosis and multiple sclerosis. *Arch Med Sci* 2011;7(3): 368–380, DOI: 10.5114/aoms.2011.23398.
- Van Meeteren, M. E., C. E. Teunissen, C. D. Dijkstra, and E. A. F. van Tol. Antioxidants and polyunsaturated fatty acids in multiple sclerosis. *Euro J Clin Nutr* 2005; 59:1347–1361.
- Yao, S. Y., C. W. Stratton, W. M. Mitchell, and S. Sriram. CSF oligoclonal bands in MS include antibodies against *Chlamydomophila* antigens. *Neurology* 2001 May 8;56(9): 1168–1176.

Sistemik Lupus Eritematozus (SLE ya da Lupus)

- Crispín, Jose C., Maria Ines Vargas-Rojas, Adriana Monsiváis-Urenda, and Jorge Alcocer-Varela. Phenotype and function of dendritic cells of patients with systemic lupus erythematosus. *Clin Immunol* 2012;143:45–50.
- Fagan, Thomas F., and Denise L. Faustman. Sex differences in autoimmunity. *Adv Cell Biol* 2004;34:295–306, DOI:10.1016/s1569-2558(03)34020-2.
- Harley, John B., and Judith A. James. Epstein-Barr virus infection induces lupus autoimmunity. *Bulletin of the NYU Hospital for Joint Diseases* 2006;64(1–2).
- Lyons, Robert. Effective use of autoantibody tests in the diagnosis of systemic autoimmune disease. *Ann NY Acad Sci* 2005;1050:217–228, DOI: 10.1196/annals.1313.023.
- McMurray, Robert W. Estrogen, prolactin, and autoimmunity: actions and interactions. *International Immunopharmacol* 2001 Jun;1(6):995–1008.
- Niller, H. H., H. Wolf, and J. Minarovits. Regulation and dysregulation of Epstein-Barr virus latency: implications for the development of autoimmune diseases. *Autoimmunity* 2008 May;41(4):298–328.

Çölyak Hastalığı

- Fasano, A. Systemic autoimmune disorders in celiac disease. *Curr Opin Gastroenterol* 2006 nov;22(6):674–679.
- Mirza, N., E. Bonilla, and P. E. Phillips. Celiac disease in a patient with *systemic lupus erythematosus*: a case report and review of literature. *Clin Rheumatol* 2007;26:827–828, DOI: 10.1007/s10067-006-0344-9.

- Sollid, Ludvig M., and Bana Jabri. Is celiac disease an autoimmune disorder? *Curr Opin Immunol* 2005;17:595–600.
- Ventura, Alessandro, Giuseppe Maguzzo, and Luigi Greco. Duration of exposure to gluten and risk for autoimmune disorders in patients with celiac disease. *Gastroenterology* 1999;117:297–303.

Romatoid Artrit

- Bamonti, F., A. Fulgenzi, C. Novembrino, and M. E. Ferrero. Metal chelation therapy in rheumatoid arthritis: a case report: successful management of rheumatoid arthritis by metal chelation therapy. *Biometals* 2011 Dec;24(6):1093–1098.
- Ebringer, Alan, Taha Rashid, and Clyde Wilson. Rheumatoid arthritis: proteus, anti-CCP antibodies and Karl Popper. *Autoimmunity Reviews* 2010;9:216–223.
- Fasano, A. Leaky gut and autoimmune diseases. *Clin Rev Allergy Immunol* 2012 Feb;42(1):71–78.
- Hasni, S., A. Ippolito, G. G. Illei. *Helicobacter pylori* and autoimmune diseases. *Oral Diseases* 2011;17:621–627.
- Peltonen, R., M. Nenonen, T. Helve, O. Hanninen, P. Toivanen, and E. Eerola. Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. *Br J Rheumatol* 1997;36:64–68.
- Scher, Jose U., Carlos Ubeda, Michele Equinda, Raya Khanin, Yvonne Buischi, Agnes Viale, Lauren Lipuma, Mukundan Attur, Michael H. Pillinger, Gerald Weissmann, Dan R. Littman, Eric G. Pamer, Walter A. Bretz, and Steven B. Abramson. Periodontal disease and the oral microbiota in new-onset rheumatoid arthritis. *Arthritis & Rheumatism*, DOI: 10.1002/art.3453.
- Wu, Hsin-Jung, and Eric Wu. The role of gut microbiota in immune homeostasis and autoimmunity. *Gut Microbes* 2012 Jan–Feb;3(1), 1–11.

Sjögren Sendromu

- Laine, Mikael, Pauliina Porola, Lene Udby, Lars Kjeldsen, Jack B. Cowland, Niels Borregaard, Jarkko Hietanen, Mona Stähle, Antti Pihakari, and Yrjö T. Konttinen. Low salivary dehydroepiandrosterone and androgen-regulated cysteine-rich secretory protein 3 levels in Sjögren's syndrome. *Arthritis Rheum* 2007 Aug;56(8):2575–2584.
- Ramos-Casals, Manuel, Pilar Brito-Zerón, and Josep Font. The overlap of Sjögren's syndrome with other systemic autoimmune diseases. *Semin Arthritis Rheum* 36:246–255.
- Tzioufas, Athanasios G., Efstathia K. Kapsogeorgou, Haralampos M. Moutsopoulos. Pathogenesis of Sjögren's syndrome: what we know and what we should learn. *J Autoimmun* 2012 Aug;39(1–2):1–116, DOI: 10.1016/j.jaut.2012.01.002.

Otoimmün Tiroid Hastalıkları: Graves Hastalığı ve Hashimoto Tiroiditi

- Ahmed, Rania, Safa Al-Shaikh, and Mohammed Akhtar. Hashimoto's Thyroiditis: a century later. *Adv Anat Pathol* 2012;19:181–186.
- Boelaert, Kristien, Paul R. Newby, Matthew J. Simmonds, Roger L. Holder, Jacqueline D. Carr-Smith, Joanne M. Heward, Nilusha Manji, Amit Allahabadia, Mary Armitage, Krishna V. Chatterjee, John H. Lazarus, Simon H. Pearce, Bijay Vaidya, Stephen C. Gough, and Jayne A. Franklyn. Prevalence and relative risk of other autoimmune diseases in subjects with autoimmune thyroid disease. *Amer J Med* 2010;123:183.e1–183.e9.
- Canning, M.O., C. Ruwhof, and H. A. Drexhage. Aberrancies in antigen-presenting cells and T cells in autoimmune thyroid disease: a role in faulty tolerance induction. *Autoimmunity* 2003 sept–nov;36 (6–7):429–442.
- Duntas, Leonidas. Environmental factors and autoimmune thyroiditis. *Endocrinol & Metab* 2008 Aug;4(8):454–460.
- Gallagher, Carolyn M., and Jaymie R. Meliker. Mercury and thyroid autoantibodies in U.S. women, NHANES 2007–2008. *Environment International* 2012;40:39–43.
- Hybenova, M., P. Hrda, J. Prochazkova, V. Stejskal, and I. Sterzl. The role of environmental factors in autoimmune thyroiditis. *Neuro Endocrinol Lett* 2010;31(3):283–289.
- Langer, P., M. Tajtakova, G. Fodor, A. Kocan, P. Bohov, J. Michalek, and A. Kreze. Increased thyroid volume and prevalence of thyroid disorders in an area heavily polluted by polychlorinated biphenyls. *Euro J Endocrinol* 1998;139:402–409.
- Morshed, Syed A., Rauf Latif, and Terry F. Davies. Delineating the autoimmune mechanisms in Graves' disease. *Immunol Res* 2012, DOI: 10.1007/s12026-012-8312-8.
- Prochazkova, J., I. Sterzl, H. Kucerova, J. Bartova, and V. D. Stejskal. The beneficial effect of amalgam replacement on health in patients with autoimmunity. *Neuro Endocrinol Lett* 2004 Jun;25(3):211–218.
- Saranac, L., S. Zivanovic, B. Bjelakovic, H. Stamenkovic, M. Novak, and B. Kamenov. Why is the thyroid so prone to autoimmune disease? *Horm Res Paediatr* 2011;75:157–165, DOI: 10.1159/000324442.
- Skamagas, M., and E. B. Geer. Autoimmune hyperthyroidism due to secondary adrenal insufficiency: resolution with glucocorticoids. *Endocr Pract* 2011 Jan–Feb;17(1): 85–90.
- Stazi, Anna Velia, and Biagino Trinti. Selenium status and over-expression of interleukin-15 in celiac disease and autoimmune thyroid diseases. *Ann Ist Super Sanita* 2010;46(4):389–399, DOI: 10.4415/Ann_10_04_06.
- Sterzl, I., J. Prochazkova, P. Hrda, P. Matucha, J. Bartova, V. D. Stejskal. Removal of dental amalgam decreases anti-TPO and anti-TG autoantibodies in patients with autoimmune thyroiditis. *Neuro Endocrinol Lett* 2006 Dec;27 (suppl 1):25–30.

- Tomer, Yaron. Genetic susceptibility to autoimmune thyroid disease: past, present, and future. *Thyroid* 2010 Jul;20(7):715–725, DOI: 10.1089/thy.2010.1644.
- Tomer, Yaron, and Amanda Huber. The etiology of autoimmune thyroid disease: a story of genes and environment. *J Autoimmun* 2009;32:231–239.

Tarifler Dizini

Kahvaltı

Yaban Mersinli Bademli Muffinler	102
Mide Dostu Smoothie	236
Yaban Mersinli Ispanaklı Smoothie	303
Yeşil Detoks Çorbası	302
Ev Yapımı Granola	237
Fesleğenli Çırpılmış Yumurta	175
Meyveli ve Kuru Yemişli Sıcak Kinoa	105
Hafta Sonu Frittatası (İtalyan Omleti)	176

Atıştırmalıklar

Badem Ezmeli Granola Barlar	103
Yaban Mersinli Bademli Muffinler	102
Mide Dostu Smoothie	236
Yeşil Detoks Çorbası	302

Ana Yemekler

Siyah Fasulye Burgeri	309
Buddha'nın Tahinli Pirinç Pilavı	107
Kırmızı Biber, Çam Fıstığı ve Ispanak Dolgulu Tavuk	241
Bademli Limon Soslu Hindistan Cevizli Tavuk	184
Puttanesca Soslu Mezgit/Morina Balığı	183
Akçağaç Teriyakili Somon	308
Akdeniz Usulü Kırmızı Dolmalık Biber Soslu Nohut Köftesi	182
Akdeniz Bitkileriyle Çeşnilendirilmiş Izgara Somon	109
Maş Fasulyesinden Kitchari	238
Mantarlı Tempeh "Pirzola"	180
Kırmızı Kuzey Afrika Mercimeği Çorbası	304
Bezelyeli, Rokalı ve Kurutulmuş Domatesli Kinoa Makarnası	108
Karamelize Soğanlı Hindi Burger	241

Salatalar

Soba Eriştesi Salatası	106
Nohut Salatası	306

Tahinli Kıvırcık Lahana Salatası	306
Limonlu Kıvırcık Lahana ve Avokado Salatası	179
Portakallı, Rezeneli Pancar Salatası	240
Baharatlı Siyah Fasulyeli Kinoa Salatası	177
Filizlenmiş Yeşil Mercimek Salatası	238

Yan Yemekler

Asya Usulü Lahana Salatası	310
Yabani Pirinç Hasadı	307
Zencefilli Çin Lahanası	178
Kremalı Ispanak	110
Hindistan Cevizi Yağında Sarımsaksı Yeşillikler	239
Tarçınlı Patates Püresi	179
Sotelenmiş Beyaz Fasulye ve Sarımsaksı Yeşillikler	305
Çırpılmış Karnabahar	242
Mantarlı Kinoa	111

Tatlılar

Kaju Kremalı Yaban Mersinli Parfe	243
Çikolatalı Avokado Pudingi	185
Çikolata Parçacıklı Yulaflı Kurabiye	112

Dizin

İtalik sayfalar şekillere aittir

- açlık, 72, 92, 166, 173
adaptojenler, 169-70
Addison hastalığı, 122, 199
adet kanaması (menstruasyon), 67, 69
 stres ve, 20, 120
 toksinler ve, 256, 262, 264
adrenal yorgunluk, 182
 öz değerlendirme ve, 145-6, 150
 perimenopoz ve, 67-8
 stres ve, 19-20, 123-24, 130-34, 149-55
 tanısı, 133-4
 tedavi programı, 155, 170-1
adrenalin, 20, 118, 130, 168
 stres ve, 119, 125-9, 141, 149, 152
 tarifler, 173, 185
aerobik egzersiz, 167
agar, 226, 243
ağır metaller, 10, 82
 otoimmün hastalık tetikleyicileri ve, 16, 22, 254, 260, 282
 tarifler, 303, 304
 toksisite ve, 248, 252, 258, 268, 278
 vücuttan atılmaları, 4, 68, 269-76, 279, 296
ağız, 49, 134, 159, 199, 325
 Sjögren sendromu ve, 35, 37, 199, 335
 ülserleri, 32, 37
ağrı, ağrısı, vii, ix, 6, 14, 316, 335
 bağırsaklar ve, 199-202, 209, 211-12, 233-34, 295, 316
 çölyak hastalığı ve, 37-38
 detoks ve, 293-94, 297
 eklemlerde, 1, 14, 18, 26, 34-37, 41-42, 54, 57, 70, 78, 131, 146, 150, 169, 202, 205, 212, 234
 geleneksel/modern tıp ve, 6, 24
 gluten ve, 37, 41, 43, 50
 karında, 37, 50, 199-200
 kaslarda, 1, 9, 14, 24-25, 32, 34, 37, 41, 50, 54, 57, 70, 124, 146, 150, 202, 234, 249, 293, 297, 316, 325, 335-36
 lupus ve, 32-33, 37-38, 131, 325
 MS ve, 33, 319
 RA ve, 34, 37, 41, 131, 134, 212, 325, 331
 Sjögren sendromu ve, 35, 37, 199-200, 335
 stres ve, 115, 120, 130-31, 146
 toksinler ve, 249, 276
 yiyecekler ve, 43, 50, 57, 78, 249
aile, aileler, 7, 10, 42, 71, 141, 261, 318
 stres ve, 120, 143, 146
akciğerler, 25, 35, 117, 129, 158-59, 193, 252, 275, 335
 akçağaç şurubu, 88, 104-7, 179, 185, 237, 243, 308, 309
 akdarı, 73, 76, 86, 88, 290
 akılcı yeme, 45, 80, 92, 166
 akne, 169, 217, 285
 akşam yemekleri, 77, 83, 163, 174, 190, 236, 299, 302
 bağırsaklar ve, 226, 233-34
 sağlıklı bağırsıklık için yemek ve, 89
 ayrıca bkz. Tarifler Dizini
akupunktur, 148, 161, 165, 171
aldosteron, 123
alerjenler, ix-x, 15
alerjiler, 10, 15, 195, 227, 342
 ayrıca bkz: besin alerjileri
alfa lipoik asit (ALA), 270, 275, 298, 324, 354
alkol, 9, 21, 163, 283
 bağırsaklar ve, 193, 198, 204, 211, 226
 detoks eleme diyeti ve, 270
 sağlıklı bağırsıklık için yemek ve, 86, 88
 stres ve, 135, 145
aloe, 225
alüminyum, 250, 259, 260-62
 vücuttan atılması, 275-76, 281
altın kök (rhodiola), 170
amalgam (gümüş, cıvalı) diş dolguları, ix, 4, 22, 252, 258, 274, 283, 293, 342
amino asitler, 197
 çeşitleri, 48-49, 56
 detoks ve, 268, 270, 296-98
 tarifler, 235, 241
androjenler, 133, 336-37
anemi, 28, 54, 197, 260
 çölyak hastalığı ve, 29, 52
 pernisiyöz anemi, 16, 28, 199, 260
antasitler, 9, 21, 49
 bağırsaklar ve, 193, 197-98, 202, 214, 217, 225, 227-28
anti-deamine gliadin antikorları (ADGA), 29, 56-57, 81, 330
anti-gliadin antikorlar (AGA), 29, 56-57, 81, 295, 330
anti-nükleer antikorlar (ANA), 25, 212
 lupus ve, 33, 211, 263, 325-26, 332
 RA ve, 34, 212-13, 332
 Sjögren sendromu ve, 25, 211, 332, 336
 toksinler ve, 259, 263
anti-sitüline peptid/protein antikorları (anti-CCP), 34, 212, 332
antibiyotikler, 9, 21, 47, 184, 257
 bağırsaklar ve, 193, 202, 204, 211, 214, 224, 231
 MS ve, 321, 323

- antienflamatuvar beslenme, 59-62, 65, 92-97, 324
 besin hassasiyetleri ve, 81
 iyi yağlar, 60-62, 90-91
 rengarenk sebzeler, 81-82
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 80
 şekerden düşük, 83-90
- antijen-antikor kompleksi, 49
- antijenler, 63, 136, 175-76, 333
 bağırsaklar ve, 176, 205, 207
- antikorlar. ix, 8, 13, 25-35, 63, 95, 126-31, 128, 259-60
 bağırsaklar ve, 21, 190, 194, 198, 205-06, 211-212, 317
 çölyak hastalığı ve, 29, 56-57, 81, 295, 330
 gluten ve, 18, 69, 317
 Graves hastalığı ve, 29-30, 69, 131, 259-60, 337-39
 Hashimoto tiroiditi ve, 4, 27, 213, 259-60, 337, 340
 immünglobulin (Ig), 30, 49, 68, 136, 194, 323, 325, 328, 339, 356
 lupus ve, 25, 32-33, 211, 259, 324-28, 335-36
 MS ve, 33, 319-22
 RA ve, 26, 34, 41, 211, 322, 332-34
 sağlıklı bağışıklık sistemi ve, 13-14, 25-26
 Sjögren sendromu ve, 35, 200, 211, 332, 335-36
 stres ve, 127, 130
 toksinler ve, 259-60, 263-63, 342
 ayrıca bkz. B lenfosit antikor hücreleri; *spesifik T hücreleri*
- antioksidanlar, 64, 274, 288, 324
 detoks ve, 267, 269-70, 273, 275, 298-99, 301
 eklemek için ipuçları, 82-83
 kaynakları, 83-85
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 81-85, takviyeler ve, 94-97, 342-43
 tarifler, 110, 176, 178-79, 302, 305, 307, 310
- araşidonik asit, 59
- armut, 88, 273, 291-92
- aromataz, 133, 337
- arpa, 88, 226, 273, 290
 gluten ve, 17, 50, 73, 76, 195
- arsenik, 248, 254, 275, 281
- artemisinin, 223, 233
- artrit, ix, 14, 15, 18, 23, 28, 170, 199, 211, 214, 285, 329, 331, 335
- ashwaganda, 170
- aspergillus, 227
- astım, 10, 15, 285
- aşıl, 252, 260-62
- aşırı yeme isteği, 89, 120, 150, 186, 293
- ateş, 14, 25, 36, 316
 lupus ve, 32, 325
 RA ve, 34, 331
- atıştırma, 47, 72, 102-3
 detoks, 292, 302
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 88-89
 stres ve, 166, 168
 ayrıca bkz. Tarifler Dizini
- avcı-toplayıcılar, 17, 51
- avokado, 77, 291
 böbrek üstü bezleri ve, 169, 173
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 91
 tarifler, 179, 185, 310
 yağlar, 58, 61, 169, 323
- ayaklar, 32, 37, 120, 205
 bağırsaklar ve, 209
 lupus ve, 32, 325
 MS ve, 278-79
 toksinler ve, 249, 254
- ayçiçeği çekirdeği, ayçiçek yağı, 61, 85, 91, 291
- B lenfosit antikor hücreleri, 14, 63, 126, 128, bağırsaklar ve, 190, 194, lupus ve, 326-27
- bacaklar, 28, 38, 54, 211
- badem, 47, 61, 91, 168, 226
 besin hassasiyetleri ve, 74, 77
 detoks eleme diyeti ve, 291-92
 tarifler, 102-104, 112, 184-85
- baharatlar, 89
 detoks ve, 291, 296
 tarifler, 109, 237, 239
- bağırsak geçirgenliği testi, 231
- bağırsak ilişkili lenfoid doku (gut-associated lymphoid tissue: GALT), 21, 191
- bağırsaklar, 117, 129, 189
 bağışıklık sistemi ile ilişkisi, 189-196, 200-4, 206-7
 bakteriler, ix, 10, 19-21, 135-36, 190, 192-97, 200-5, 211, 215, 220-23, 231, 236, 248, 280, 288-89, 315-18, 321, 331-33
 çölyak hastalığı ve, 28, 52-53, 56-57, 81, 195, 329-31
 detoks ve, 276, 278, 280, 288-89, 304
 disbiyozis ve, 200-4, 211, 215, 218-22
 eliminasyon diyeti ve, 76-79, 199, 206, 211
 enfeksiyonlar ve, 16, 21, 189, 193, 197-99, 202, 204, 206, 217, 278-80, 315
 fonksiyonel tıp ve, 191, 209, 315
 gluten ve, 26, 50-53, 56, 195, 201, 206, 230-32, 315
 iyileşmesi, 20, 190-207
 lifler ve, 202, 221-22, 231, 273
 lupus ve, 199, 329
 MS ve, 199, 322
 otoimmün hastalık tetikleyicileri ve, 16-17, 20-21
 öz değerlendirme, 213-19
 RA ve, 199, 332
 stres ve, 120, 129, 135-36, 193-94, 200, 209, 218
 takviyeler ve, 200, 202, 217, 220, 222-23, 225-28, 233-34, 299, 331, 356
 tarifler, 235-44
 tedavisi, 203-7, 342
 toksinler ve, 195, 201, 204, 222, 248, 273, 276, 315
 yiyecekler ve, 17, 21, 48-50, 70, 79, 136, 189, 193-94, 199, 202-3, 205-7, 211-13, 215-22, 232

- ayrıca bkz.* geçirgen bağırsak, geçirgen bağırsak sendromu
- bağırsıklık sistemi:**
- dengesi, viii-ix, 10-14, 21, 24, 47, 58, 60, 65, 80, 94, 97, 122, 127, 130, 141-42, 146, 190
 - hasarlanmış, 317
 - iyileşmesi, 11, 14, 16, 20, 60, 97
 - sağlıklı, 10, 13-15, 19, 21, 24-27, 80, 94, 193, 197
 - yolunu şaşıran, 15
- baharatlar**, 89, 109, 176, 182
- bakır**, 269, 271, 276, 298
- baklagiller**, 168, 173, 298
- detoks ve, 273
 - bağırsaklar ve, 238
 - ayrıca bkz.* fasulyeler
- bakteriler**, ix, 26, 126, 315, 331
- amino asitler ve, 48
 - otoimmün hastalık tetikleyicileri ve, 20-21, 316
 - bağırsaklarda, ix, 10, 19-21, 135-36, 190-203, 205, 211, 215, 220-223, 230, 248, 280, 288-89, 315-18, 321-29
 - sağlıklı bağırsıklık sistemi ve, 13-14
 - MS ve, 320-22
 - RA ve, 332, 33
 - tarifler, 235, 238-39
 - stres ve, 20-21, 135
- bal kabağı**, bal kabağı çekirdeği, 61, 85, 91, 168, 226, 291, 297
- balık**, 77
- böbrek üstü bezleri ve, 169
 - detoks ve, 291, 296, 298
 - sağlıklı bağırsıklık için yemek ve, 90-91
 - tarifler, 240,
 - toksinler ve, 253, 255, 272, 274, 279, 283, 328, 342
 - yağlar ve, 59-62, 96
- balık yağı**, 59-62, 91, 96, 291, 328
- baş ağrısı**, 38, 78-79, 87, 223
- bağırsaklar ve, 205, 211, 221
 - detoks ve, 276, 293-94
 - gluten ve, 50, 54
 - stres ve, 115, 120, 165
 - toksinler ve, 233, 285
 - yiyecekler ve, 57, 70
- baş dönmesi**, 38, 150, 265, 285
- başlangıç yemeği (antre)**, *bkz.* Tarifler Dizini
- berberin**, 200, 223, 233
- besin alerjileri**, 41, 43-44, 49, 70
- bağırsaklar ve, 136, 195, 202, 204, 217, 230
 - besin hassasiyeti ile kıyaslama, 70
 - çölyak hastalığı ve, 28-29, 330
 - gluten ve, 17-18, 28, 55, 195
 - stres ve, 136
 - beslenme, diyet, ix, xii, 70, 78, 86
 - detoks ve, 289-300,
 - glutenin uzaklaştırılması, ix, 4, 18, 57-58, 68-69, 72, 76, 79, 86, 88, 211, 292, 295, 342
 - kilo vermek için, 42, 44
 - mısırın uzaklaştırılması, 58, 72-73, 88, 199, 211, 288, 292
- otoimmün hastalık tetikleme**, 17-19
- soyanın uzaklaştırılması**, 72, 75-76, 199, 206, 295
- süt ürünlerinin uzaklaştırılması**, ix, 72, 88, 199, 211, 292
- şekerin uzaklaştırılması**, 58, 86-88, 90, 227, 279, 288
- ve bilgi olarak yiyecek**, 45-47
- yağlar**, 58-62, 77
- ayrıca bkz.* antienflamatuvar beslenme; eliminasyon diyetleri
- besin hassasiyetleri**, 43, 48-50, 70, 74-81, 289
- bağırsaklar ve, 136, 203
 - detoks ve, 289, 329
 - enflamasyon ve, 43, 49-50, 65, 70
 - gluten ve, 29, 37, 43, 50, 53, 70
 - sağlıklı bağırsıklık için yemek ve, 80-81
 - stres ve, 135-36
 - test etmek, 71-76, 77-90
- beta-karoten**, beta-karotenoidler, 3, 85, 94, 179, 275, 298
- betain hidroklorür (HCL)**, 200, 228, 234
- beyaz un**, 18, 58, 123, 301
- beslenmeden çıkartılması, 168, 221, 288, 290, 292
 - sağlıklı bağırsıklık için yemek ve, 86-90
- beyin**, 1, 16, 63, 67-69, 74, 91, 95, 158
- bağırsaklar ve, 191, 271
 - detoks ve, 253, 270
 - enfeksiyonlar ve, 316-17
 - MS ve, ix, 16, 33, 279, 319-22
 - stres ve, 116, 119
 - toksinler ve, 249, 270, 283
- beyin omurilik sıvısı (BOS)**, 320
- beyin sisi**, 16, 54
- bağırsaklar ve, 205, 214,
 - çölyak hastalığı ve, 28, 329
 - detoks ve, 279, 293-94
 - toksinler ve, 249, 254, 279
 - yiyecekler ve, 54, 79
- bezelye**, 76-77, 85, 273, 299
- tarifler, 108-9, 111
- biberiye**, 296, 306
- bifidobakteriler**, 136, 192, 222-24, 231, 233
- bilişsel işlevler**, 214, 253
- Sjögren sendromu ve**, 35, 336
- bisfenol A (BPA)**, 248, 250, 256, 263, 269
- bitkiler**, x, 82, 335
- bağırsaklar ve, 153, 193
 - böbrek üstü bezleri ve, 150, 153, 170-71
 - detoks ve, 280, 296, 299
 - rehberi, 353
 - stres ve, 170
 - uyku ve, 164
- biyomonitörizasyon**, 251, 254
- biyopsiler**, 29, 53, 127, 330
- boğaz**, 15, 31, 37, 218, 336, 340
- boğaz ağrısı**, 31, 336, 338, 340
- boya**, 248, 255-56, 283

- boyun, 37, 120
MS ve, 33, 319
- böbrek üstü bezleri, 19, 118
DHEA, 123-24, 133-34, 170-71, 326
için bitkiler, 169-70, 354
lupus ve, 326
perimenopoz ve, 67-8
stres ve, 19-20, 116-21, 122-24, 130-33, 149-55
takviyeler, 155, 169-71, 326
tarifler ve, 173, 175, 176, 184
tedavi programı, 156, 162-4, 166, 168-71
- böbrekler, 19-20, 21, 26, 123, 333
detoks ve, 268, 271, 279
lupus ve, 26, 32, 301
toksinler ve, 248, 253, 271
- böğürtlenler/dutsu meyveler, 85, 88, 105, 222
detoks ve, 291, 296
MS ve, 323
- brokoli, 85, 169, 176
detoks ve, 270, 271, 280, 298
- brokoli özütü, 323, 329
- bromelain, 226
- buğday, 71, 86, 290
gluten ve, 17, 52, 55, 73, 76, 195
işlenmiş yiyecekler ve, 50-51
tarifler, 102, 106, 112
- bulantı, 25, 38, 169, 287
bağırsaklar ve, 201, 217, 233
- burgerler, 240-41, 309
- burun, 14, 159
lupus ve, 32, 37, 325
- bütirat, 244
- candida, 204, 217, 279, 323
- CD'ler, 351-52
stres ve, 158
uyku ve, 164
- ceviz, 61, 107, 233, 291
- Chlamydia pneumoniae*, 334-38
- cıva, viii-ix
amalgam diş dolgularında, 22, 252, 258, 274, 293
aşılar ve, 261-62
balıklarda, 4, 22, 91, 252-53, 263, 274
Hashimoto tiroiditi ve, 4, 22, 259
maruziyetinin belirti ve bulguları, 253-54
otoimmün hastalıklarla ilişkisi, 252-54, 258-63
otoimmün tiroid hastalığı ve, 259-60, 315, 342
toksisite ve, 4, 9, 22, 82, 248, 253, 258-59, 266, 274-76
vücuttan atılması, 268-69, 274, 280-82
zehirlenmesi, 254
- cıva buharı, 252
- cilt, 15, 37, 54, 62
çölyak hastalığı ve, 36
lupus ve, 36, 324
RA ve, 34, 37
Sjögren sendromu ve, 35, 335
toksinler ve, 252, 292
vitiligo ve, 28, 37, 141
- cinsiyet, ix, 67, 123, 133, 171, 262-63, 324
hormonlar ve, bkz. östrojen
testosteron
- cremini mantarları, 169, 180, 307
- çalışmak (iş yeri), 72, 90, 283
stres ve, 115, 127, 129, 132, 143-44, 145, 146-47, 157-58
zihin-beden teknikleri ve, 137-40
- çam fıstığı, 241, 305
- çarkıfelek çiçeği, 178
- çavdar, 50, 73, 76, 88, 222, 290
- çaylar, 168, 291
detoks, 291, 296
yeşil, 60, 65, 85, 88, 97, 164
- çevre, 52, 71, 132, 315, 317
bağırsaklar ve, 192, 202
lupus ve, 324, 328
RA ve, 331-32
stres ve, 136-37, 151, 154, 157-58
toksinler ve, vii-viii, 7, 22-23, 247-48, 250-55, 257-59, 262-63, 265-66, 270, 276, 300, 315-18
- çikolata, 65, 78, 89, 92, 226
detoks eliminasyon diyeti ve, 290-92
tarifler, 112, 185
- Çin lahanası, 178, 280
- çinko, 19, 60, 98, 280
bağırsaklar ve, 197, 231
detoks ve, 271, 276, 280, 298
kaynakları, 85, 97
takviyeler, 64, 94, 97, 353
tarifler, 182, 306-07
- çocuklar, ix, 52, 265, 331
aşılar ve, 260-62
bağırsaklar ve, 192-94, 204
stres ve, 120, 139, 145, 147
toksinler ve, 261
- çorbalar, 302, 304
- çölyak hastalığı, 15, 24-26, 55, 315, 318
bağırsaklar ve, 26, 52-53, 199, 202, 318, 329
belirtiler, 28-29, 36-38, 295
geleneksel tıp ve, 24-25
gluten ve, 26, 28-29, 52-53, 57, 68
tanı, 52, 328-29
tedavi, 330-31
tetkikler, 29, 56-57, 278, 330
- çuha çiçeği yağı, 61, 96
- 2,3-dimerkapto-1-propansülfonik asit (DMPS), 274-75
- dendritik hücreler, 190
- deniz sebzeleri, 100, 243
- deniz ürünleri, 70, 85, 210, 253, 290-91
ayrıca bkz. balıklar
- depresyon, vii, 9, 24, 38, 54, 83, 164
bağırsaklar ve, 210, 214
RA ve, 34, 331
stres ve, 19, 120, 147, 164, 253-54
toksinler ve, 257, 286

- detoks eliminasyon diyetleri, 289-97
başlamadan önce, 293
- detoks içecekleri, 293-94
- detoksifikasyon, 4, 23, 248, 267, 282
ağır metallerin atılması, 248, 267-300
karaciğer ve, 248, 296-98
lupus ve, 328
medikal, 274, 300
metabolik, 292
östrojen ve, 265-67, 305
öz değerlendirmenizi kendi kendinize
belirlemek 283-84
reaksiyonlar, 221
takviyeler, 356
tarifler, 305-6, 309
yiyecekler ve, 296
- deve dikenini, 277, 353
- DGL (deglycyrrhizinated) meyan kökü, 170, 225, 356
- DHA, 61, 96, 324, 354
- DHEA, 123-24, 336
adrenal yorgunluk ve, 20,170
lupus ve, 133-34, 170, 327
Sjögren sendromu ve, 336-37
stres ve, 123-24, 133-34
- dışkı
bağırsaklar ve, 194, 210, 214, 216-17
detoks ve, 268-69, 272, 276
kanlı, 38
- dışkı tetkikleri, 8, 68, 224, 278
bağırsaklar ve, 200-2, 229, 231, 232, 323
- diindolilmetan (DIM), 298, 329
- diklorodifeniltrikloroetan (DDT), 247, 262-63
- dil, 15, 46, 49, 285
- dimerkaptosüksinik asit (DMSA), 274-75, 279, 281
- dioksinler, 248, 256, 263, 272, 308
- disbiyozis
bağırsaklar ve, 200-4, 207, 211, 213-15, 219-25, 231-33, 315, 334
belirtileri, 200-2, 218
geçirgen bağırsak sendromu ve, 200-4, 213, 232-33
öz değerlendirme, 207, 213-15
RA ve, 332-34
tanısı, 202, 211, 233
tedavisi, 211, 213, 219-25, 232-35, 355
tipleri, 200-2
- diyabet, vii, 37, 44, 58, 62, 83, 98, 121-22, 166, 221, 247
- diyabet, tip I, 28, 37-38, 260
- DNA, 82
lupus ve, 32-33, 324, 326
toksinler ve, 22-23
- doğum kontrol hapları, 67, 260, 264-65, 327
- doğuştan/doğal bağışıklık sistemi, 189
- dondurma, 78, 89, 221, 292
- domates, 71, 77, 85, 101, 102, 108-09, 169, 211, 213, 273, 334
- döküntüler, 54
lupus ve, 32, 38, 325
- dutsu meyveler
bkz. böğürtlenler
- duygu durum, 32, 38, 54, 87, 115
bağırsaklar ve, 266
toksinler ve, 286
- düşük şekerli diyetler, 83, 98
- düzenleyici (regülatör) T hücreler, 14, 63, 65, 127, 129
bağırsaklar ve, 190-91, 194, 206
- EA testi, 328
- EBNA testi, 328
- edamame, 76, 290
- edinsel/kazanılmış bağışıklık sistemi, 128, 190
- EDTA, 274-75
- eklemler, vii, ix, 14, 317
ağrı, 1, 14, 18, 26, 32, 34-35, 37, 41-42, 50, 54, 57, 70, 78, 131, 146, 150, 169, 199, 202, 205, 212, 234, 285, 295, 325, 331, 335
bağırsaklar ve, 191, 199, 202, 205, 212
çölyak hastalığı ve, 37, 53
gluten ve, 50, 53-54, 56
lupus ve, 32, 37, 324-25
RA ve, 34-35, 37, 146, 210
Sjögren sendromu ve, 35, 37, 199, 335, 337
stres ve, 124, 131, 146, 150
toksinler ve, 272
yiyecekler ve, 49, 54, 62, 70, 78, 209, 212-13, 285
- ekmekler, 86, 168, 184, 221
sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 77, 79
yiyecekler ve, 58, 73, 88
- el bilekleri, 34, 209, 332
- eleuthero (Sibiry Ginsengi), 170
- eliminasyon diyetleri, 98, 218, 299
bağırsaklar ve, 190, 206, 211-12
besin hassasiyetleri ve, 70
için menü fikirleri, 77
ayrıca bkz. detoks eliminasyon diyeti
- eller, 3, 37, 75, 79, 93-94, 120, 191, 205, 249, 254, 326
- elma, 43, 85, 88, 222
detoks ve, 273, 291, 292
- elma sirkesi, 100, 226, 238, 243
- endokrin bezler, endokrin sistemi, ix, 25, 67, 119, 256
- enerji, 5, 20, 46, 87-88, 131, 269
detoks ve, 269, 281
bağırsaklar ve, 210-14
tarifler, 173, 182
stres ve, 132, 149-50, 167-68
- enfeksiyon, enfeksiyonlar, viii, xii, 3, 36, 189
aşılar ve, 261-62
bağırsaklar ve, 21, 24, 193, 195, 198-99, 202, 204, 278
kulaklarda, 14, 74
lupus ve, 324-27
MS ve, 319-22
otoimmün hastalıklarla ilişkisi, 13-14, 315-17
RA ve, 333-35

- sağlıklı bağışıklık sistemi ve, 13-14, 21
 stres ve, 125, 127, 129-34
 takviyeler ve, 95, 97
 yiyecekler ve, 41
 enfeksiyöz mononükleoz (mono), 9, 24, 129, 321, 324, 326
 enflamasyon, enflamasyon, ix, 13-15, 20, 43, 52, 86, 121, 128, 130, 189, 230, 261, 279
 otoimmün hastalık tetikleyicileri ve, 16, 18, 41
 beslenme ve, 41, 58-60, 75, 79, 279, 288-89
 yağlar ve, 42-43, 47, 58-61, 65, 87, 90, 212
 yiyecekler ve, 41-44, 46-47, 63-65, 75, 83, 86-87, 165, 189, 205, 295, 335
 gluten ve, 16, 52
 bağırsaklar ve, 49, 136, 189-91, 205-6, 230, 279
 Hashimoto tiroiditi ve, 4, 31, 338
 sağlıklı bağışıklık sistemi ve, 13-14
 lupus ve, 324
 MS ve, ix, 319, 320
 RA ve, 34, 209, 331-32
 tarifler, 102, 173, 178, 237
 Sjögren sendromu ve, 199-200
 stres ve, 119, 121, 124-26, 130-31
 ve fonksiyonel tıp uzmanından destek, 98
 enflamatuvar disbiyozis, 201
 enzimler, 62, 64, 171, 238, 355
 bağırsaklar ve, 195, 198-200, 204, 215-18, 224-28, 232, 234, 249, 289
 besinler ve, 45-47
 detoks ve, 23, 267-70, 277, 296, 299
 karaciğer ve, 23, 249, 267-68, 277, 299, 324
 toksinler ve, 23, 249, 253, 266
 EPA, 61, 96, 354
 epigallocateşin gallat (EGCG), 65, 85, 97, 298, 353
 Epstein-Barr virusu (EBV), 9, 24, 129, 135, 337
 lupus ve, 324-26, 334-35, 338
 MS ve, 321
 RA ve, 331-34
 Sjögren sendromu ve, 336-37
 erikler, 85, 88, 226, 291
 eritrosit sedimantasyon hızı (ESH), 34, 98, 332
 erkekler, 118
 testosteron ve, 123, 133, 171
 toksinler ve, 262-63
 esaslı yağ asitleri, 60-63, 90, 335
 örnekleri, 60-63, 96
 tarifler, 102-3, 308
 asuliyeler, 76, 77, 85, 168, 214, 235
 besin hassasiyetleri ve, 76
 detoks ve, 273, 297
 tarifler, 107, 111, 177, 238, 305, 309
 ayrıca bkz. baklagiller
 esleğen, 89, 175, 296
 etüsler, 256, 272
 ıstık, ısıtık ezmesi, 71, 77, 211
 detoks ve, 290-92, 295, 308
 itobesinler, 60, 110, 176, 242
 folat, 69, 356
 detoks ve, 296, 298
 tarifler, 106, 307
 fonksiyonel tıp, vii-x, 1-2, 4-7, 9, 12, 16, 27, 67, 80, 137, 140, 229, 315
 bağırsaklar ve, 191, 220, 224
 detoks ve, 274, 277
 MS ve, 277, 315
 profesyonel yardım, 98, 165, 166, 169, 229, 231, 300
 frittata, 176
 fruktooligosakkaritler (FOS), 222, 224, 231
 gama linoleik asit (GLA), 61, 96, 335, 354
 gastro-özefageal reflü (GÖR) hastalığı, 217
 gaz, 16, 50, 142, 169, 299
 bağırsaklar ve, 196, 201-2, 205, 215
 çölyak hastalığı ve, 29, 37, 52, 329
 yiyecekler ve, 50, 57-58, 70
 gebelik, 25, 142, 264
 geçiren bağırsak sendromu, 195, 201, 203-7
 bağırsak bakterileri ve, 201, 203
 bağırsak yüzeyini güçlendirmek, 211, 229-30
 bağışıklık sistemi ile ilişkisi, 198, 203
 belirtileri, 205-6, 231
 disbiyozis ve, 201-4, 107, 213-15
 nedenleri, 136, 195, 198-204
 öz değerlendirme, 218-19
 RA ve, 332
 tanısı, 218-19
 tedavisi, 206, 212, 219, 229-32
 yiyecekler ve, 49-50, 70
 genler, genetik, vii, 17, 41, 71
 çölyak hastalığı ve, 52, 318
 detoks ve, 266, 270, 288
 gluten ve, 51-52, 71
 lupus ve, 319, 324
 RA ve, 332
 toksinler ve, 7, 22, 249-50, 266, 270
 yiyecekler ve, 17, 41, 47, 51, 71, 266, 271,
 gevşeme, 136, 144
 araçları, 351-52
 rehberli, 157-58
 stres ve, 132, 136-37, 148-49, 157
 yumuşak karın nefesi ve
 gliadin, 29, 50, 56, 81, 295, 330
 glisemik indeks, 58, 83, 86, 98
 glisin, 270, 299
 glukoz, 45-46, 87, 216
 glutamik asit, 270
 glutamin, 356
 bağırsaklar ve, 211, 230-31, 234
 tarifler, 235, 241
 glutatyon, 64, 267, 302, 315, 323, 342
 ağır metalleri vücuttan atmak için, 268-73
 gluten
 alternatifleri, 73-74, 76
 bağırsaklar ve, 19, 26, 50, 53, 56-57, 95, 195, 202, 221, 230, 315, 317
 beslenmeden çıkartmak, ix, 4, 29, 41, 43-44, 50,

- 53-54, 69, 71-73, 90, 168, 221, 278, 308
 beslenmeye tekrar ekleme, 78-80
 çölyak hastalığı ve, 26, 28-29, 37, 52-53, 55, 56, 68, 71, 202, 295
 detoks eliminasyon diyeti ve, 278, 282, 288-92
 Hashimoto tiroiditi ve, 4, 330
 hassasiyetinin belirtileri, 53-53
 otoimmün hastalık tetikleme, 16-18, 41, 52, 206, 211, 315
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 71-74
 tarifler, 101, 104-6, 110, 112, 182, 184, 237, 241
 yiyecekler ve, 17, 41, 44, 51, 57-58, 69, 71, 76-77, 81, 86, 88, 101, 290-91
 gözler, 93, 117
 Graves hastalığı ve, 30, 260, 339
 MS ve, 33, 37, 319
 Sjögren sendromu ve, 35, 37, 335
 toksinler ve, 285,
 gözyaşı, gözyaşı kanalları, 35, 117, 199, 335
 gözyaşı bezleri, 35, 335-36
 granola, granola barlar, 77, 103, 221, 237
 Graves hastalığı, 8, 16, 22, 24, 29-30, 131
 belirtileri, 30, 36-38
 tanısı, 330, 337-41
 tedavisi, 342
 testleri, 30, 340
 tetikleyen şeyler ve nedenleri, 315-16
 toksinler ve, 259-60
 greyfurt çekirdeği özütü, 223
 grip, 10, 14, 150
 guatr, 31, 340
 güneş ışığı, 62
 günlük tutma, 157, 159
 5-hidroksitriptofan (5-HTP), 164
 hafıza, 120, 253-54, 286
 Hashimoto tiroiditi, 2, 4-5, 15-16, 337-41,
 belirtileri, 31, 36, 38, 338
 Blum'da, 4-5, 6
 hipotiroidizm ve, 340-41
 normal tiroid fonksiyonu ile, 341
 tanısı, 4-5, 68, 340-41
 tedavisi, 4-5, 342
 testler, 29, 31-32, 68, 212, 338
 tetikleyiciler ve nedenleri, 316, 319
 toksinler ve, 4, 22, 259
 hassas (irritabl) bağırsak sendromu, 135
 hedef programları, 352
Helicobacter pylori, 198-99, 338
 hepatit, 9, 135, 261, 338
 hijyen hipotezi, 192
 hindi, 77, 262, 291, 297
 tarifler, 240
 Hindistan cevizi ürünleri, 90, 114, 169
 bağırsaklar ve, 221, 226, 230
 besin hassasiyetleri ve, 74, 76-78,
 detoks eliminasyon diyeti ve, 290-92
 içerdği yağlar, 58, 61,
 MS ve, 323-24
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 83, 88-91
 tarifler, 184-85, 237
 hipertiroidizm, bkz. Graves hastalığı
 hipoklorhidri, 198, 227-28
 hipotalamus, 118, 119
 hipotiroid, hipotiroidizm, vii, 3, 31, 337, 340-41
 HLA testi, 318, 330
 hobiler, 148-49, 157
 hodan otu yağı, 61, 96
 Horasan buğdayı, 88, 290
 gluten ve, 17, 50, 73, 195
 hormon replasmanı
 östrojenler ve, 264
 tiroid ve, 5, 31, 340-2
 hormonlar, 23, 87, 142, 301
 D vitamini ve, 62-63, 96
 Graves hastalığı ve, 68, 131, 259-60, 338-40
 Hashimoto tiroiditi ve, 5, 30-31, 260, 340-41
 lupus ve, 327-8
 otoimmün hastalık tetikleyicileri ve, 16, 19-20
 perimenopoz ve, 67-69
 stres ve, 16, 19-20, 23, 116, 119, 121-25, 129-37
 tarifler, 109, 184-85, 301
 toksinler ve, 23, 257, 259, 262-62, 265-66, 296
 ayrıca bkz. östrojen; testosteron
 humus, 77, 88, 292
 ispanak, 85, 169, 230, 280
 tarifler, 105, 110, 176, 240-42, 304-5
 içecekler, 45, 86, 88, 163, 168, 227
 ayrıca bkz. alkol; kahve; smoothie; soda; çay
 idrar, 98
 detoks ve, 259, 271-72, 296, 300
 toksinler ve, 22, 249, 268
 idrar yolu enfeksiyonları, 333
 ilaçlar, viii-xiii, 6, 9-10, 21-27, 41, 132, 212, 257,
 296, 342
 bağırsaklar ve, 21, 136, 189-90, 197-98, 202,
 204, 212-13, 228, 323
 detoks ve, 272, 296
 Hashimoto tiroiditi ve, 24-25, 342
 kortizol ve, 19, 125, 132
 MS ve, 323-24
 RA ve, 209-210
 stres ve, 125, 132, 141
 toksinler ve, 248, 257, 265
 uyku ve, 24, 164-65
 yan etkileri, vii-viii, xii-xiii, 5-6, 24-25, 141,
 165, 199, 210, 294
 immün kompleksler, immün kompleks hastalığı, 18,
 49, 62, 206, 332-34
 immünomodülatörler, 96, 125, 129
 immünsupresif disbiyozis, 201-2
 ince bağırsakta bakteri çoğalması (small intestinal
 bacterial overgrowth, SIBO), 201
 indol-3-karbinol, 298, 305, 329
 insülin, 62, 87, 121
 inülinler, 222, 224, 231

- ishal, ix, 16, 54, 120
bağırsaklar ve, 196, 202, 204, 210, 214, 216, 233
çölyak hastalığı ve, 29, 38, 52, 329
Graves hastalığı ve, 30, 329
yiyecekler ve, 50, 70, 79
- iyi bakteri yetersizliği, 196
- kabızlık, 37, 120, 244, 279, 285
bağırsaklar ve, 196, 199, 202, 205
Sjögren sendromu ve, 199-200
yiyecekler ve, 50, 54, 70
- kabuklu yemişler, 17, 51
detoks ve, 273, 291, 297
MS ve, 323
sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 85, 88
tarifler, 108, 119, 237
yağlar, 61, 90, 96
ayrıca bkz. tohumlar kadmiyum, 248, 269, 271-72, 275, 281
- kadınlar, 8, 25, 32, 118
DHEA ve, 123, 133-34, 171
lupus ve, 32, 324, 327
Sjögren sendromu ve, 35, 335-36
toksinler ve, 260, 264-66
- kafein, 88, 163, 173, 211
detoks ve, 290-91, 293
- kahvaltı, 46, 56, 77, 83, 103, 176, 298-99, 302
bağırsaklar ve, 233
stres ve, 148, 166
bkz Tarifler Dizini
- kahve, 46, 86, 88, 90, 168
detoks eliminasyon diyeti ve, 290-91, 293
- kaju, 235-36, 243-44
- kalp, 32, 46, 117, 285
Graves hastalığı ve, 30, 339
stres ve, 118-19
- kalp hastalığı, vii, 42, 44, 58-59, 109, 122, 221, 248
kalsiyum, 74, 95, 169, 179, 197
- kaloriler, 42-45, 47, 166, 221
- kan, viii-ix, 13, 16, 37, 203, 289, 321, 323, 326, 328, 329
detoks ve, 256, 260, 268, 272
kırmızı kan hücreleri ve, 28, 98, 197, 274, 279
toksinler ve, 22, 248-49, 251, 255, 257-59, 268
- kan akımı, 218, 248,
bağırsaklar ve, 135, 203, 205, 215, 218
gluten ve, 49, 51
- kan basıncı, 20, 116, 117, 137-38, 158
yüksek, 9, 42, 83, 123, 170
zihin-beden teknikleri ve, 138
- kan damarları, i, 26, 32, 42, 137, 191
- kan şekeri, 45, 58, 173
böbrek üstü bezleri ve, 20, 168
DHEA ve, 123-24, 133
sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 83-86
stres ve, 121-24
- kanserler, vii-viii, i, 15, 26, 44, 58, 65, 82, 121-22, 127, 166, 296
soya ve, 76
toksinler ve, 247, 254, 256, 265
- kaprik asit, 221
- karabiber, 89, 324
- karabuğday, 50, 73, 76
sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 86, 88, 106, 290
- karaciğer, ix, xii, 4, 19, 23, 25, 46
ağır metallerin atılması ve, 269, 271, 273, 75
detoks ve, 23, 25, 221, 248
enzimler ve, 23, 249, 266
için destek, 8, 247, 265-67
için tedavi programları, 280-81
östrojen ve, 23, 25, 248, 263, 265
sindirim sistemi ve, 226
tarifler, 301-11
toksinler ve, 23, 247-49, 251-59, 265, 267, 268, 280
- karahindiba, karahindiba kökü, 226-27
- karalahana, 61, 74, 169, 305
detoks ve, 270, 280
- karbonhidratlar, 47, 58
bağırsaklar ve, 198, 214-15
tarifler, 102, 179
- karın, 158
ağrısı, 16, 37, 52, 199-200, 233
bağırsaklar ve, 196, 200-3, 214, 232
krampı, 196, 201-2
ve Sjögren sendromu 199-200
ve yağlar, 87 121
- karıncalanma:
çölyak hastalığı ve, 28, 38
detoks ve, 277-78
MS ve, 38, 277, 278, 281, 319
toksinler ve, 254, 265
- karnabahar, 85, 169, 235-36,
detoks ve, 242-43, 280, 296
- karotenoidler, 85, 298
- karsinojenler, 251
- kaslar, vii, 24-25, 37, 41, 57, 120, 131, 160, 170, 199, 205
ağrısı, i, 8, 24-25, 54, 70, 170, 199, 202
bağırsaklar ve, 205, 285
detoks ve, 249, 254, 293
gluten ve, 50, 54,
lupus ve, 32, 37
RA ve, 34, 37, 331
Sjögren sendromu ve, 35, 37, 335
stres ve, 120, 124, 131, 146, 150
toksinler ve, 249, 297
yiyecekler ve, 41, 57,
- kaçınma, 33, 37, 285, 319
bağırsaklar ve, 214, 217
- katılma, 9, 50, 124, 131, 205, 209
RA ve, 34, 37, 332
- kaygı, 38, 158, 161, 278
gluten ve, 69
perimenopoz ve, 67-69
stres ve, 19, 120, 142, 145, 158
toksinler ve, 278, 286
- kazein, 74, 77, 222, 290
- kedi otu, 164

- kefir, 74, 77, 236, 290
 bağırsaklar ve, 221-2, 226
 kekik, 88-89, 200, 223, 233, 279
 kekler, 58, 73, 86, 88, 221, 292
 kemikler, 21, 74, 120, 169, 255, 275
 DHEA ve, 123-24, 133
 kırıklar, 7, 197, 199
 stres ve, 120, 123
 kenevir, 74, 77, 100, 290, 297
 ketçap, 89, 291
 keten tohumu, keten tohumu yağı, 58, 91, 171, 226, 237, 273, 304, 310, 327
 ketonlar, 323
 kılıksız buğday, 73, 76, 290
 gluten ve, 17, 50, 73, 195
 kılıç balığı, 4, 22, 252-53, 278, 283, 342
 kırmızı karaağaç, 225-26
 kısa zincirli yağ asitleri, 194-95, 230
 kıvrıkcı lahana, 74, 85, 169, 179, 280, 296
 tarifler, 164-75, 304-7
 kilo alma, 3, 9, 31, 260, 338
 bağırsaklar ve, 209-10
 Hashimoto tiroiditi, 37, 340
 toksinler ve, 249, 285
 yiyecekler ve, 42, 47
 kilo verme, ix, 37, 44, 131, 338
 bağırsaklar ve, 212-13
 Graves hastalığı ve, 30, 45, 339
 RA ve, 34, 331
 kimyasallar, 10, 42, 73, 82, 96, 132, 247-48, 262
 karaciğer ve, 23, 248
 otoimmün hastalıkla ilişkisi, 22
 toksinler ve, 22, 253, 255-56, 262-63
 kimyon, 89, 177, 182, 239, 298, 304, 309
 kinoa, 50, 73, 76-77, 292
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 86-89
 tarifler, 105, 107-8, 111, 177, 190
 kişniş, 272-73, 303, 307, 310
 kitchari, 238-39
 klorella, 286
 klorinler, 248, 256, 264
 kolesterol, 95, 169, 173, 222, 289
 DHEA ve, 124
 lifler ve, 273
 kolit, vii, ix, 2
 kollar, 28, 67, 141
 konjugasyon reaksiyonları, 310
 kortizol, 150, 169, 173, 328
 düzeylerini artırmak, 131-32
 öldürücü T hücreler, 125-27
 stres ve, 19-20, 116, 119-23, 133, 143
 yüksek düzeylerin etkisi, 119-20
 koruyucu tıp, 2, 5, 7, 25
 kozmetik ürünler, 252, 255, 292
 kramplar, 37, 196, 201-2, 214
 kronik otoimmün tiroidit, bkz. Hashimoto tiroiditi
 ksenoöstrojenler, 258, 262-66, 328
 kulaklar, kulak enfeksiyonları, 14, 74, 285
 kurabiyeler, 43, 45, 47, 58, 112, 221, 292
 gluten ve, 73
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 86, 88-89
 kurkumin, 335
 kurşun:
 vücuttan atılması, 272, 274, 276
 toksisite ve, 255, 269, 272, 274, 283
 kuruluş, 35-37, 120, 199, 335
 kuersetin, 43
 küfler, 13, 22, 47, 189, 192, 227, 238, 283, 296
 kümes hayvanları eti, 85, 254
 detoks ve, 270, 294
 L-glutamin, 231, 234
 lahanalar, 169, 222, 298
 detoks ve, 240, 273, 280
 laktobasil, 136, 192, 222-24, 233, 331
 laurik asit, 221
 lenf bezleri/düğümeleri, 21, 37, 129
 lenfoid organ ve dokular, 116, 129
 bağırsaklar ve, 21, 191
 lenfositler, 13, 126, 128, 190, 335
 toksinler ve, 258
 ayrıca bkz. B lenfosit antikör hücreler ; spesifik T hücreler
 levrek, 4, 22, 342
 lif, 18, 19, 86, 168, 328
 bağırsaklar ve, 202, 214, 221-22, 224, 231, 292
 detoksta, 272-74
 tarifler, 105, 112, 243, 301, 304-6
 limonlar, 77
 lipaz, lipazlar, 215, 227
 LpPLA2, 98
 lupus, vii, 2, 8, 15, 22-26, 259, 319, 324
 bağırsaklar ve, 211, 315
 balık yağı ve, 62, 328
 belirtiler ve, 32, 36-38, 133-34, 211, 259, 325-26
 DHEA ve, 133-34, 170, 326-27
 EBV ve, 324, 326-28
 östrojen ve, 23, 32, 133, 263-66
 stres ve, 130-31, 133, 170
 tedavisi, 328-29
 testler, 25, 33, 211, 263, 325-27
 tetikleyiciler ve nedenleri, 324, 326-28
 toksinler ve, 22-23, 263-65
 maddi durum, 139, 146-57, 158
 magnezyum, 197, 307
 makarna, 71, 72, 77, 83
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 87-88
 tarifler ve, 108-9
 manganez, 276, 298
 mantarlar, 169
 ekstraktı/özütü, 60, 97
 tarifler, 111, 176, 180, 307
 mayalar, ix, 48, 126, 136, 190, 323
 bağırsaklar ve, 197, 200-05, 221, 223-24, 226, 230-31, 279-80, 289, 316
 toksinler ve, 248, 279
 maydanoz, 80, 109, 175, 181-83, 226, 230, 241-43

- meditasyon, 3, 92-93, 137, 139-40, 144, 157
 stres ve, 139, 144, 148, 158
- meme:
 kanseri, vii, 15, 76, 127
 toksinler ve, 256
- menopoz, 67-68, 123, 255, 327
 belirtiler ve, 54, 120, 163
 stres ve, 20, 123
 uyku ve, 163, 165
- mercimekler, 76
 besin hassasiyetleri ve, 76,
 detoks ve, 273, 290, 297
 tarifler, 238, 304
- mesane, 117
- MetalloClear, 281, 356
- metallotiyoneinler (MT'ler), 267-69, 271, 281
- metil donörleri, 69
- metil cıva, 253-54, 272, 275
- meyan kökü, 170, 225
- meyve/sebze suyu, 226, 303
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 88
- meyveler, 3, 17, 51, 58,
 bağırsaklar ve, 226,
 detoks ve, 273, 291-92, 294, 296, 299
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 77-78, 81-83,
 85, 88-89
 takviyeler ve, 94, 97
 tarifler, 105, 237, 243, 303
- mısır, 58-59, 70, 290-295
 bağırsaklar ve, 199, 206, 211, 213
 beslenmeden çıkartılması, 74-75, 76-77, 81,
 199, 206, 289-90
 beslenmeye eklenmesi, 78-79
 detoks eliminasyon diyeti ve, 289, 295
 genetiği değiştirilmiş (GD), 17, 58-59
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 86, 88-91
 tarifler, 101, 179
- mide, 117
 asidi, 217-18, 224-28, 232
 stres ve, 120, 135
 ayrıca bkz. mide yanması, reflü
- mide yanması, 16, 29
 bağırsaklar ve, 166-99, 201, 214
- mineraller, 47, 64, 248
 detoks ve, 272, 276, 296-98
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 83, 86
 bağırsaklar ve, 197
 tarifler, 110-11, 243, 303, 306
 takviyeler ve, 94-97, 175
 eser, 248
- minosiklin, 321, 323
- misket limonu, 177, 184-85, 310
- mitokondri, 271, 323
- miyelin, 33, 56, 277, 316, 319-20, 322-23
- modern tıp, vii, ix, 1, 57, 70, 122, 210-11, 280, 335
 çölyak hastalığı ve, 24, 53
 fonksiyonel tıp farkı, 7, 39-40
 otoimmün hastalıklara yaklaşım, 4-6, 24-25
 tedavileri, 4-5
- modifiye sitrus pektini, 224, 231
- moleküler mimikri, 206, 317, 324, 326, 333-34
 gluten ve, 18, 56
- morina balığı, 169, 183
- muffinler, 77, 102, 292
- multipl skleroz, vii, ix, 15-16, 24, 29, 62, 142, 201,
 277, 319
 bağırsaklar ve, 201
 belirtileri, ix, 33, 277-79, 319
 çölyak hastalığı ve, 53, 57
 enfeksiyonlar ve, 320-22
 tanısı, 33, 277, 320
 tetikleyiciler ve nedenleri, 319-24
 tetiklikleri, 33, 320
 toksinler ve, 20, 258
- multivitamin/multimineral takviyeler, 65, 94, 97,
 298
- mutfak alışveriş listesi, 99-100
- N-asetilsistein (NAC), 275, 298, 324, 343
- nefes alma, 5, 49, 93, 127
 bağırsaklar ve, 199-200
 derin yumuşak karın nefesi, 158-60
 lupus ve, 32, 325
 stres ve, 134, 138
 toksinler ve, 252,
 uyku ve, 164-65
- niasin, 106, 308
- nişasta, 75, 76, 83, 84, 88, 107, 290
- nohut, 76, 290
 tarifler, 182, 320
- norepinefrin, 124, 127, 130, 136
- nütrigenomik, 41, 48
- obezite, 121, 167
- omega-3 indeksi, 98
- omega-3 yağlar, 61, 90, 96, 98, 173, 252, 308
 tarifler, 109, 175, 183
- omega-6 yağlar, 61, 90, 96, 335
- omurilik, 130, 167
 MS ve, 16, 33, 320
- organik ürünler, 90, 168-69, 221, 297
 detoks ve, 291-92, 294
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 75-76, 82, 83
 MS ve, 323
 tarifler, 112, 175, 184, 244, 301, 308
 toksinler ve, 262, 284
- organofosfat, 248, 257
- organoklor, 248, 257
- osteoporoz, 133, 167, 197, 199, 210
- otizm, vii, 261
- otoimmün hastalık
 belirti ve bulgular, ix, 1, 3-4, 7-8, 24-38, 44,
 52-54, 57, 121, 124, 127, 131, 142, 192, 200-2,
 205, 254, 262, 264-66, 277, 295, 316, 325, 329-
 31, 335, 339-40
 Blum'da, 3-4, 6, 345
 bütüncül yaklaşımın eksikliği, 24
 en sık, 28-35
 hakkında kitap yazılma nedenleri, 1-2, 6-7, 11
 istatistikler, 1, 6, 8, 16, 25, 35, 52, 131, 198, 256,

- 263, 324, 333, 335, 338
 izle, bekle ve bir şey yapma yaklaşımı, 26-27
 önlenmesi, 7-10, 22, 26-27, 122, 137, 212
 prevalansı, vii-vii, 1, 5, 9, 16-17, 22, 195, 198, 263-64
 tanısı, 1-7, 10, 24-25, 28-29, 33, 36-37, 53, 68, 70, 81, 199, 201-2, 211, 214, 277-78, 282, 320, 325, 330-31, 333, 335, 338, 340-41
 temelleri, 13-38
 tersine çevirme, iix, x, 1-6, 8, 16, 26-27, 29-30, 44, 137, 195, 232, 266, 274, 340, 345
 tetikleyiciler ve nedenler, vii-ix, 4, 13-35, 43-44, 47, 50-54, 56-61, 79, 87, 121-27, 129-31, 142, 191-95, 199-205, 250, 252, 254, 258-66, 295, 315-18, 320-22, 326-27, 329-30, 332-34, 336, 338-39
 yerleşimi, 15-16
 otoimmün gastrit, 198-99
 otoimmün/inflamatuvar sendrom
 adjuvanların tetiklediği (ASIA), 261
 otoimmün tiroid hastalığı, 53, 64, 68, 131, 199, 259-60, 315
 tedavi, 330, 338
 ayrıca bkz. Graves hastalığı; Hashimoto tiroiditi
 otonomik sinir sistemi, 116, 117, 136, 138, 141
- ögle yemekleri, 77, 102, 163, 166, 174, 236, 298, 302
 ayrıca bkz. Antreller Tarifler Dizini
- öksürük, 199, 285
- öldürücü T lenfosit hücreler (sitotoksik T hücreler), 13-15, 26, 63, 97, 126-31, 128, 167
 bağırsaklar ve, 20-21, 190, 194, 205-06
 sağlıklı bağırsıklık sistemi ve, 13-14
 stres ve, 127-31, 135
- ölüm, 1, 199
 kızlarda ve kadınlarda, 8
 stres ve, 121, 145, 147
- östrojen, 123, 171
 detoks ve, 265-68, 296, 298, DHEA ve, 123, 133
 karaciğer ve, 23, 25, 248, 258
 ksenoöstrojenler ve, 258, 262-66, 328
 lupus ve, 324, 326-28
 perimenopoz ve, 67, 69
 sindirim sistemi ve, 298, Sjögren sendromu ve, 336-37
 stres ve, 125, 129, 133
 tarifler, 306, 310
 toksinler ve, 23, 248, 258, 296
- paleo diyeti, 51, 323
 pancratin, 241
 pankreas enzimleri, 196-198
 bağırsaklar ve, 218, 225
 kendi kendini test etmek, 215, 218
- papaya, 85, 226-27
 pancar, 77, 230, 235, 240
 parasempatik sinir sistemi, 116, 117, 119, 130, 158
- parazitler, 13, 47, 68-69, 126, 189-90
 bağırsaklar ve, 192, 200-4, 214-15, 223, 229, 248, 280, 316
- parfe, 243-44
- parmaklar, 209, 211, 265
 bağırsaklar ve, 329
 lupus ve, 32, 36, 325
 RA ve, 34, 332
- patates, 71, 211, 292, 334
 beyaz, 88, 290
 tarifler, 179, 242
- patlıcan, 71, 85, 211, 334
 pazı, 61, 85, 169, 176, 240, 280, 296, 305
- pepsi, 181
- perimenopoz, 81-83
- perklorat, 251
- pestisitler, 132
 antioksidanlar ve, 83
 bağırsaklar ve, 195, 248
 detoks ve, 282-83
 glutatyon ve, 269
 lupus ve, 324, 328
 otoimmün hastalıklarla ilişkisi, 195, 247
 toksisite ve, 47, 247-48, 256-57, 262-65, 269, 282, 292, 296-97
- pesto, 175
- peynirler, 74, 77, 91, 177, 222, 290-91
- pirinç, 50, 73
 besin hassasiyetleri ve, 83, 88
 detoks ve, 290-91, 297, 299, 307
 kahverengi, 86, 99
 sağlıklı bağırsıklık için yemek ve, 74, 77
 tarifler, 107, 238
- pitüiter bez (hipofiz), 118, 119
- pH, 197-98, 226
- plastik, 248, 250, 256, 262, 269, 282, 293
- PMS, 120, 264, 266
- polibromlu difenil eterler, 250
- poliklorlu bifeniller (PCB'ler), 248, 256
- politetrafloroetilen, 250
- prebiyotikler:
 rehberi, 355
 bağırsaklar ve, 222-23, 231
- prednizon, viii, 24, 134, 329
- probiyotikler, x, 192, 234
 bağırsaklar ve, 200, 202, 211, 220-23, 226, 231, 234, 236, 289, 331
 rehberi, 354
- progesteron, 81, 125, 266, 327-28
- prostaglandinler, 61
- proteazlar, 215, 227
- proteinler, 4, 13, 22, 83, 173, 288
 bağırsaklar ve, 196, 198, 215, 222, 230
 detoks ve, 268, 272, 290, 293, 297-99
 gluten ve, 17, 50-52, 69, 73-74, 195, 230
 lupus ve, 325-26
 RA ve, 34, 325, 332
 sağlıklı bağırsıklık için yemek ve, 73-86
 stres ve, 123, 173
 tarifler, 103-107, 175, 177, 180, 182, 184, 237,

- 240, 304, 307
 yiyecekler ve, 44, 47-49, 50-51, 69, 215, 290-91
Proteus mirabilis, 333
 proton pompası inhibitörleri (PPI'ler), 49, 198-99,
 202, 217, 227
 puding, 185, 243
 putanesca sosu, 183
- reflü, 17, 169, 299
 bağırsaklar ve, 196-201, 218, 225
 GÖR ve, 214, 217
 yiyecekler ve, 50, 70
- resveratrol, 46, 60
 rezene, 240, 302
 roka, 77, 101-02, 108-09, 175
- romatoid artrit, vii, 2, 15, 18, 23-26, 131, 155, 260-61
 bağırsaklar ve, 199, 210-11, 332,
 belirtileri, 34, 37, 331-32
 EBV ve, 334
 stres ve, 133-34
 takviyeler ve
 tanısı, 212
 tedavisi, 61-62, 96
 tetikleyiciler ve nedenleri, 18, 333-36
 tetkikleri, 49, 212
 toksinler ve, 263-64
 yiyecekler ve, 41,
- rujlar, 255
- Saccharomyces boulardii*, 224, 231, 233, 355
 saçlar, 210, 259-60, 337
 çölyak hastalığı ve, 36, 52
 Hashimoto tiroiditi ve, 31, 340
 lupus ve, 32, 325
 toksinler ve, 253, 324
- sade yağ, 61, 230, 291
 tarifler, 179-81, 238, 242-43, 305
- safra, safra asitleri, safra tuzları:
 bağırsaklar ve, 196, 198, 216-18, 224-27
 detoks ve, 248, 265, 268
 için kendi kendinize test, 216-17
 karaciğer ve, 218, 226, 248
 tedavi, 226-27,
 toksinler ve, 248, 265, 268
- safra kesesi, 196, 216
 salatalar, bkz. Tarifler Dizini
 salmonella, 190
 santral sinir sistemi, 116, 254, 320
 MS ve, 30, 319, 322
- sarımsak, 89, 169,
 bağırsaklar ve, 222-23, 226
 detoks ve, 270, 296
 tarifler, 196, 108, 111, 175, 177, 183, 239, 241,
 303-5
- sebzeler, 3, 19, 48, 60, 71, 123, 177, 221-22, 226,
 280, 290
 bağırsaklar ve, 221-22, 226
 besin hassasiyetleri ve, 74-77
 detoks ve, 270, 273, 280, 290, 292, 296-97, 299
 filizlenmiş, 226,
 gölge sebzeler, 71, 211, 334
 karaciğer ve, 249, 270
 koyu yeşil yapraklı, 74, 90, 94, 270, 273, 280,
 305, 328
 MS ve, 323
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 81-85, 89-91
 takviyeler ve 94
 tarifler, 107-08, 177-82, 239-40, 243, 303-07
 turpiller, 280, 296, 328
 yağlar ve, 61, 91, 96
 yeşil yapraklı, 51, 61, 83, 85, 90, 96, 291
- selenyum, 19, 60, 84, 98, 280
 otoimmün tiroid hastalığı ve, 64,
 takviyeler ve, 94-95, 298, 342-43
 tarifler, 237, 306, 308
- serbest radikaller, 64, 253, 296
 antioksidanlar ve, 82, 94-95
 glutatyon ve, 269-71
- serbest T3, serbest T4:
 Graves hastalığı ve, 30, 339-40
 Hashimoto tiroiditi ve, 31-32, 68, 341
- sempatik sinir sistemi, 116, 117, 119-20, 124, 129,
 143, 158
- shiitake mantarı, 111, 169
- sıcak baskmaları, 78, 120, 163, 165, 285, 295
 gluten ve, 54, 69
 perimenopoz ve, 67, 69
- sığır eti, 59, 85, 168, 211, 230, 270, 284,
 detoks ve, 262, 290-91, 298
 neden olduğu inflamasyon ve bakteriyel
 dengesizlik, 19-20
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 85
 toksinler ve, 258, 284
- sigara içme, 135, 247, 284, 324
- sindirim, ix, 8, 18, 25, 37, 117
 bağırsaklar ve, 189, 191, 193-95, 211, 233-34
 235
 detoks ve, 280, 288-89
 öz değerlendirme, 213-14, 216-18
 tarifler, 235
 tedavisi, 219
- sindirim sistemi, 25, 135-36
 besin hassasiyetleri ve, 70-71, 73
 karaciğer ve, 226, 280, 288-89, 294
 nehir olarak, 196-97, 268
 östrojen ve, 262-64
 Sjögren sendromu, 35, 335
 tarifler, 101, 173
 ayrıca bkz. bağırsaklar
- sinir sistemi, vii, 53, 56, 117, 173, 253-54
 MS ve, 33, 319-21, 322,
 stres ve, 116, 119, 124-25, 129-36, 141-43, 158
 zihin-beden teknikleri, 136, 138
- sinüsler, 14, 169, 214, 285
 besin hassasiyetleri ve, 71, 79
 Sjögren sendromu ve, 35, 335
- stein, 270
- sistemik lupus eritematozus, bkz. lupus
- sitokrom P450 sistemi, 265, 296

- sitotoksik T hücreler, bkz. öldürücü T lenfosit hücreler
 sitrus biyoflavonoidleri, 95
 siyah üzüm çekirdeği yağı, 61, 96
 Sjögren sendromu, 2, 8, 15, 24, 131, 315
 bağırsaklar ve, 199-200
 belirtileri, 35-37, 335-36
 EBV ve, 336-37
 tedavisi, 170, 337
 tetkikleri, 331-32
 skleroderma, 2, 25, 37, 212, 259
 smoothieler, 58, 83, 221,
 detoks ve, 299
 tarifler ve, 236, 304
 soba eriştisi, 106
 soda, 86, 291
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 88
 soğan, 85, 222
 detoks ve, 226, 269, 273, 298, 302
 tarifler, 106-11, 176-84, 239-41, 303-10
 soğuk algınlığı, 10, 150
 solventler (çözücüler), 247, 269, 283
 somatik sinir sistemi, 116
 somon, 169, 252
 tarifler, 109, 308
 yağlar ve, 65
 soya, 17, 100, 168, 328
 bağırsaklar ve, 199, 206, 211, 213
 beslenmeden çıkarılması, 73, 75, 79, 81, 101, 206, 289
 beslenmeye eklenmesi, 72-73
 detoks ve, 288-90, 296
 hassasiyeti, 70-71, 75-76, 289
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 70, 81
 tarifler, 101, 173, 180
 soya sosu, 73, 76, 100, 290
 spor, egzersiz, x, 3, 7, 148, 155
 diyet ve, 45, 293
 stres ve, 19, 115, 123, 132, 144, 148-149
 toksinler ve, 254, 281
 su, viii, 88
 detoks eliminasyon diyeti ve, 293-94, 299, 304
 lifler ve, 273-74
 toksinler ve, 22, 248-49, 255, 257, 262-63, 283, 292-93, 296
 susam, susam yağı, 65, 74, 91, 99, 106, 168, 178, 185, 291, 310
 sülförafan, 323, 329
 sülfür, 270-71, 302, 304
 süt çocukları, 194, 262
 toksinler ve, 261
 süt ürünleri, 19, 59, 295
 bağırsaklar ve, 222, 226, 230
 beslenmeye eklenmesi, 79
 beslenmeyen çıkarılması, ix, 73-74, 81, 91, 199, 206, 211,
 detoks eliminasyon diyeti ve, 284, 288-92
 hassasiyeti, 70-72
 MS ve, 323-24
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 77-78, 85, 89, 115, 168-69
 tarifler, 105, 185, 236, 303
 toksinler ve, 256, 262
 sütler, 91, 100
 bağırsaklar ve, 211, 213, 222
 besin hassasiyetleri ve, 88-90
 detoks eliminasyon diyeti ve, 278, 284
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 90-91
 toksinler ve, 256, 262
 stres, vii-viii, xi, 2, 7-10, 115-86, 193-94, 277, 315
 adrenal yorgunluk ve, 20, 123, 129-32, 143-45, 150-52
 akut, 120-21
 bağırsaklar ve, 121, 125, 129, 135-36, 193, 198
 baş etme araçları, 150, 155-57
 böbrek üstü bezleri ve, 116-19, 122-24, 130-34, 141-43, 149-55, 162-71, 329
 deneyimi, 143, 145
 enfeksiyonlar ve, 124-25, 127, 134-35
 geçirgen bağırsak ve, 136, 218
 hormonlar ve, 16, 19-20, 25, 116-25, 129-37, 142, 169, 209
 için bitkiler, 169-70, 354
 kronik, 19, 121-22, 125, 130-32, 136, 146, 173, 199, 202, 266
 otoimmün hastalık tetikleyicileri ve nedenleri, 16, 19-20
 öz bakım, 143-44, 148-55
 öz değerlendirmeler, 143-55
 savaş ya da sığın, 119-123, 127, 130, 166, 169
 sinir sistemi ve, 116-20, 124-25, 127, 129, 141, 143, 158, 173
 stres etmenleri, 115, 139, 145, 147, 153
 stres yanıtı, 116, 119-124, 130, 136
 tarifler
 tedavisi, 155-71, 354
 toksinler ve, 132-33, 262, 289
 yiyecekler ve, 121, 125, 136, 150, 153, 155
 zihin-beden teknikleri ve, 136-39
 steroidler, viii-ix, 24, 210, 296
 stevia, 88, 90, 291
 şeftali, 85, 88, 102, 291-92
 şeker yoksunluğu, 87
 şekerlemeler, 65, 86, 221, 292
 şekerler, 73, 84, 119
 bağırsaklar ve, 221-22, 279
 beslenmeden çıkarılması, 58, 65, 73, 81, 86-87, 168, 221, 288-90, 295
 detoks eliminasyon diyeti ve, 289-90
 enflamasyon ve, 43-44, 46-47
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve
 stres ve, 123-24, 132-33
 tarifler, 112, 179, 237
 şelasyon, 259, 282
 ağır metalleri vücuttan uzaklaştırmak için, 267, 272-76, 280-81
 şişkinlik, 57, 131, 142,
 bağırsaklar ve, 196, 201-2, 205, 209-11, 214-17, 223, 234,

- çölyak hastalığı ve, 29, 37, 52, 329
detoks ve, 299
gluten ve, 17, 50, 53
toksinler ve, 279, 285, 295
yiyecekler ve, 37, 70-71, 74, 78
- ışık, 15-16, 49-50
bağırsaklar ve, 205, 209, 211, 216, 314
besin hassasiyetleri ve, 49-50
MS ve, 33, 319
otoimmün hastalık tetikleyicileri ve
RA ve, 33, 34, 37, 131, 332
stres ve, 124, 131,
- T hücreler, 58, 62-65, 128, 135, 167
bağırsaklar ve, 190-94
RA ve, 62, 334
stres ve, 126-27, 131, 133
- tahıllar, 51, 73, 77, 86, 101, 230, 290
besin hassasiyetleri ve, 73-74
detoks ve, 290, 292
genetiği değiştirilmiş (GD), 15
gluten ve, 17, 73, 195
MS ve, 323
sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 83, 85
tam, 168, 221, 273
tarifler, 104, 105, 106, 304
- tahin, 65, 77, 99, 107, 182-83, 306
- takviyeler, viii-ix, 69, 91, 94-97, 132
bağırsaklar ve, 192, 200-1, 220, 222-23, 225, 227-28, 230-33
böbrek üstü bezleri ve, 134, 153, 155, 169-71, 329
detoks ve, 270, 282, 289, 294, 296-300, 329
DHEA ve, 134, 170-71, 329, 337
karaciğer ve, 23, 249, 343, 356
MS ve, 322-23
RA ve, 331
rehberi, 353-56
stres ve, 134, 170-71
uyku için, 164-65, 354
vitaminler ve, 60, 62-64, 69, 94-97, 281, 298, 331, 352
yağlar ve, 60-62, 91, 95-96, 291
- tamari, 76, 100, 178
- tarım, 17, 18, 46, 82
toksinler ve, 247, 257, 263-64
- tarifler:
bağırsaklarınızı iyileştirmek ve, 235-44
karaciğerinizi desteklemek ve, 301-11
stres ve, 173-86
yiyecekleri ilaç olarak kullanmak ve, 101-12
- tatlı patates, 77, 85, 169
tarifler, 179
- tatlandırıcılar, 88-89, 100, 291
ayrıca bkz. şekerler
- tatlılar, 69, 83, 105, 112, 237, 243
sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 78, 86-87, 89
ayrıca bkz. Tarifler Dizini
- tavuk eti, 48, 77, 100, 168, 230
detoks ve, 289-91
- tarifler, 106, 107, 184, 241
toksinler ve, 262, 284
- televizyon, 164
- tempeh, 76, 111, 180, 290
- tereyağı, 74, 77, 230, 244
bkz. sade yağ
- terleme, 54, 120, 163, 167, 285
- testisler, 118, 119, 133
- testosteron, 124, 278
adrenal yorgunluk ve, 20, 123
DHEA ve, 123-24, 171
lupus ve, 327-28
Sjögren sendromu ve, 336-37
stres ve, 129, 133-34
- theanine, 164
- timüs, 21, 118, 128
- tiroid, 1, 16, 26, 37, 53, 56, 68, 76, 118, 131, 278, 316
besin hassasiyetleri ve, 76
çölyak hastalığı ve, 26, 315
enfeksiyonlar ve, 338-39
hipotiroidizm ve, vii, 3-4, 67-68, 133, 341-42
perimenopoz ve, 67-69
tarifler, 185, 237, 306
toksinler ve, 259-60, 295
ayrıca bkz. otoimmün tiroid hastalığı; Graves hastalığı; Hashimoto tiroiditi
- tiroid uyarıcı (stimulan) hormon (TSH), 30-32, 68, 339-42
- tiroid uyarıcı (stimulan) immünglobulinler (TSI), 30-32, 68, 339-42
- tiroksin (T4), 30-32, 68, 339-42
- tirozin, 168-69, 173, 185
- tofu, 76, 106-07, 180, 290
- tohumlar, 17, 51, 168-69, 226, 321, 337
detoks ve, 290-91, 296-98
MS ve, 321, 324
sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 86, 88, 91, 102, 105, 112, 177, 237, 304, 306
yağlar ve, 58-59, 61, 74-75, 96,
ayrıca bkz. kuru yemişler
- tokoferoller, 95
- toksik yük, 10, 51, 82, 132, 247, 282, 300
karaciğer ve, 248-50, 253
öz değerlendirme, 282-83, 284-88,
yiyecekler ve, 296-97
- toksinler, toksisite, viii, xi, 7, 9, 14, 19, 82, 201, 204, 249-51, 280, 317-18
bağırsaklar ve, 204, 271, 288, 317-18
balıklar ve, 22, 252, 256, 263, 272, 329
belirtileri, 249-55, 262
çevre ve, vii, 7, 22-23, 132, 247-48, 250-66, 268, 270, 276, 292, 300, 315
genetik ve, 22, 204, 249-50, 266, 270, 287-88, 318, 327
karaciğer ve, 46, 249, 253, 266, 271, 288,
lupus ve, 324-26, 331
maruziyetini azaltmak, 123, 247, 249-50
otoimmün hastalıklarla ilişkisi, 16, 22-24, 82, 195, 204, 247, 250, 257, 258-69
östrojen ve, 23, 248, 256, 262-65, 268, 324

- stres ve, 123-24, 248, 282
 uyku ve, 132, 165, 266
ayrıca bkz. ağır metaller
- travmalar, 7, 19, 115, 121, 123, 141, 143-44, 160, 204
- trigliseritler, 222, 230, 324
 tarifler, 239-40
- tuna, 4, 22, 85, 169, 252, 278, 283, 342
- turunçgiller, 95, 226, 290-91, 295, 299
- tükürük bezleri, 35, 156, 199
- tükürük salgılama, 35, 117
- tükürük testi, 171, 329, 335-36
- uçuk, 135
- unemboshi (Japon) eriği, 200, 226
- unlar, 58, 86, 88-89, 99
 tarifler, 101
ayrıca bkz. beyaz un
- uyku, 7, 9, 24, 210
 bağırsaklar ve, 67, 69
 CD'ler, 164
 daha iyi uyku için öneriler, 158-59, 162-65
 gluten ve, 54
 Graves hastalığı ve, 30, 36, 260
 için takviyeler, 164
 ilaçlar ve, 163-64
 perimenopoz ve, 67, 163
 stres ve, 20, 120, 132, 138, 144, 149, 150
 toksinler ve, 253, 266
- uyuşma, uyşukluk, 54
 çölyak hastalığı ve, 28, 54, 329
 detoks ve, 264
 MS ve, 32, 38, 278-81, 319
 toksinler ve, 249, 254
- uzun yaşam geni, 46, 60
- ülserler, 32, 37, 244, 325
- ürtiker (kurdeşen), 49, 202, 269, 285
- üzüm, 46, 61, 85, 92, 118, 179, 264, 296
- VCA testi, 328
- vejetaryenler, 3, 252, 297-98
 detoks ve, 298
 takviyeler ve, 96-97, 227
 tarifler, 158, 180
- viremi, 326-27
- virüsler, 9, 26, 36, 97, 126-27, 189, 230, 260, 338
 amino asitler ve, 48
 bağırsaklar ve, 190
 lupus ve, 326-28, 334, 335
 MS ve, 321-22
 otoimmün hastalıklarla ilişkileri, 23-24
 RA ve, 333-34, 335
 sağlıklı bağışıklık sistemi, 13-14
 stres ve, 127, 129, 135
- vitamin A, 3, 19, 60, 216, 280, 298
 takviyeler, 64, 94
 tarifler, 306-07, 310
- vitamin B, 69, 81, 298, 310
 bağırsaklar ve, 195, 197
 böbrek üstü bezleri ve, 170, 173
- detoks ve, 267, 296
- tarifler, 106, 176, 178-80
- vitamin C, 85, 94-95
 detoks ve, 275, 298
 tarifler, 306, 310
- vitamin D, 19, 62-63, 96-97, 129, 214, 280-81, 327
 MS ve, 279-80, 322
 takviyeler ve, 63-64, 96-97, 280, 353
- vitamin E, 85, 216
 detoks ve, 275, 298
 takviyeler, 95, 298, 353
 tarifler, 306, 310
- vitamin K, 179, 216, 306
- vitaminler, 62, 275, 280
 bağırsaklar ve, 195, 216
 çölyak hastalığı ve, 52, 331
 detoks ve, 280, 296-98, 301
 sağlıklı bağışıklık için, 86, 95
 takviyeler ve, 69, 94, 169, 296-99
- vitiligo, 2, 16, 28, 199
 stres ve, 141
 belirtileri, 37, 141
- vücut sıcaklığı, 36, 116, 137, 163, 316, 325
 bkz. ateş
- yaban mersini, 77, 89, 222
 tarifler, 103, 243, 317
- yağlar, besinsel, 58, 270, 292
 bağırsaklar ve, 194, 198, 215-16, 221, 223, 226-30
 böbrek üstü bezleri ve, 169, 173
 detoks eliminasyon diyeti ve, 290-92
 doymuş, 59-61, 75, 90-91, 110, 239, 288
 enflamasyon ve, 42-47, 58-61, 75, 81, 83, 90, 96, 121
 iyi, 58, 60-61, 64, 75, 90-91, 94, 96, 173, 237, 291, 323-24
 kaynakları, 61, 169, 252, 270, 308
 kısmi hidrojenize, 59, 90-91
 kötü, 58-61, 75, 90, 92, 132, 290
 MS ve, 323-24
 sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 80, 83, 86
 sebzeler ve, 74, 76-77, 90
 stres ve, 121, 132
 takviyeler ve, 60-62, 91, 94-96, 223, 291
 tarifler, 103-4, 106, 173, 175-85, 230-44, 304-8
 trans, 47, 58-61, 90-91, 289, 291
 yiyecekler ve, 19, 44, 47, 58-62, 75, 83, 91-92, 94
ayrıca bkz. esansiyel yağ asitleri
- yağlar, vücut, 43, 59, 90, 120, 216, 324
 karın, 87
 toksinler ve, 256, 262,
- yanaklar, 32, 36, 325
- yardımcı T hücreleri, 14, 126-27, 128
 bağırsaklar ve, 194, 205-6
- yatıştırıcılar, 226
- yemek kitapları, 351
- yemek yemek:
 akılcı, 44, 92-97, 166

- bağışıklığın sağlığı için, 80-92,
ayrıca bkz. beslenme, diyetler, besin, yiyecekler
- yaşlı ezmeleri, 77, 99, 103, 185
- yeşil içecekler, 297
- yeşil çay, 60, 65, 83, 97, 164, 296, 324
- yiyecekler, besin, viii-x, 3, 18, 62
- bağırsaklar ve, 19, 21, 48-50
- bakteriyel dengesizlik nedeni olarak, 19, 21-23
- bilgi olarak, 41, 45-46
- böbrek üstü bezleri için, 19, 169-70
- çıkartılması gerekenler, 48, 80
- detoks ve, 268-70
- enflamasyon ve, 44, 49-50
- kimlik kartı, 48-49, 56, 317
- fonksiyonu, 43
- genetik ve, 17, 41, 47, 71, 249
- gluten ve, 64
- hazır yemek, 51, 58, 72
- ilaç olarak, 9, 41-65
- işlenmiş, 18-19, 51, 58-59, 90, 290, 301
- iyileşen bağışıklık fonksiyonu ve dengesi ve, 60, 81
- karaciğer ve, 23, 249
- kıvamı ve tadı, 93
- krizler, 120, 285
- kültüre veya fermente, 180, 221-22, 226, 230
- MS ve, 323
- otoimmün hassasiyeti tetikleme, 17-21
- RA ve, 41, 49, 61, 62, 331
- seçimi, 42-43, 60, 92
- stres ve, 115, 121, 125, 136, 142, 150, 153, 166, 169, 266
- tam, viii, ix, 85-86
- toksinler ve, 22-23
- uyku ve, 150, 165
- yağlar ve, 58, 61
- ayrıca bkz.* beslenme, diyet; Tarifler Dizini
- yoga, 3, 148, 148, 161, 167, 293
- yoğurt, 58, 165, 236
- bağırsaklar ve, 192, 222, 226
- besin hassasiyetleri ve, 74, 77
- böbrek üstü bezleri, 169
- detoks ve, 270, 290, 292
- sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 88-89
- yorgunluk, ix, xii, i, 16, 36, 50, 79, 129,
- bağırsaklar ve, 209, 221, 223, 233
- çölyak hastalığı ve, 28, 329
- detoks ve, 293-94
- gluten ve, 50, 54
- Hashimoto tiroiditi ve, 31, 338
- RA ve, 34, 331
- Sjögren sendromu ve, 35, 335
- stres ve, 16, 20, 123, 167, 209
- toksinler ve, 257, 278-79
- yiyecekler ve, 50, 70, 79
- yönlendirilmiş imgelem, 137-38, 140, 144, 164
- stres ve, 157-58, 160-61
- ylaf, 50, 73, 76, 226
- detoks ve, 270, 273
- ylaf ezmesi, 77, 104, 237
- yumurta, 71, 77, 169
- beslenmeden çıkartılması, 206, 211
- detoks ve, 289, 291
- nedeniyle gelişen inflamasyon ve bakteriyel dengesizlik, 19
- tarifler, 103, 112, 175-76, 240
- toksinler ve, 263,
- yumurtalıklar/overler, 118, 119, 123, 256
- yüksek hassasiyetli C-reaktif protein (Cardio CRP), 34, 98, 332
- yürümek/yürüyüş, 38, 42, 148, 157, 167
- zencefil, 89, 177-80, 229
- zeytinyağı, 58
- sağlıklı bağışıklık için yemek ve, 83, 91
- besin hassasiyetleri ve, 77
- zihin-beden, 2, 5-6, 161-62, 165
- stres ve, 136-39, 144, 158, 160
- zonulin, 203-04
- whey, 74, 77, 104, 222, 290, 297, 354

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI İLE İMMÜN SİSTEM VE DETOKS

DR. SUSAN BLUM

MICHELE BENDER

İngilizce Aslından Çeviren: Dr. Tülay Akça

Çeviri Editörü: Dr. Zafer Beken



Fonksiyonel Tıp alanında en çok aranan isimlerden biri ve aynı zamanda 'Healing Arthritis' adlı kitabın yazarı olan Dr. Susan Blum, yazdığı ve 100.000 adet basılmış bu kitapta kendisinin yüzleştiği ciddi otoimmün hastalığını tedavi etmek için uyguladığı dört aşamalı programı, oldukça fazla sayıdaki hastanın semptomlarından kurtulabilmeleri, bağışıklık sistemlerini iyileştirebilmeleri ve gelecekte yüzleşmeleri muhtemel başka hastalıklarını önleyebilmeleri için paylaşıyor.

DR. BLUM SORUYOR:

- Kendinizi sürekli tükenmiş mi hissediyorsunuz?
- Sık sık hasta mı hissediyorsunuz?
- Başkaları üşüyorken siz sıcaktan mı şikayetçisiniz ya da tam tersini yaşıyor musunuz?
- Net bir şekilde düşünme gücünüzü yani beyin sisi yaşıyor musunuz?
- Sık sık kendinizi hassasiyetinizin artmış olarak buluyor musunuz?
- Saç dökülmesi, kuru cilt ya da açıklanamayan kilo dalgalanmaları gibi problemler yaşıyor musunuz?
- Eklemelerinizde nedenini bilmediğiniz ağrı ya da yanma hissediyor musunuz?
- Genel anlamda kendinizi iyi hissetmediğiniz fakat uzun süredir devam ettiği için artık bunu normal bir durum olarak mı kabullendiğiniz bir süreç mi yaşıyorsunuz?

Eğer bu soruların herhangi birine verdiğiniz cevap 'evet' ise, otoimmün bir hastalığınız olabilir ve bu kitap sizin için 'ilaç' olacak. Bu ülke en sık görülen kronik hastalıklar arasında, otoimmün hastalıklar 23,5 milyon Amerikalı'da görünen en yaygın olanlardır. Bu epidemik beslenmemizden kaynaklanan toksik maddeler; kimyasal madde maruziyeti, ağır metaller ve antibiyotikler; ön görülemeyen, artmış stres seviyeleri- milyonlarca insanın Graves' hastalığı, Romatoid Artrit, Crohn ve Çölyak hastalığı, Lupus ya da daha farklı otoimmün hastalığa yakalanmasına neden olmaktadır.

DR. BLUM'UN YENİLİKÇİ METODU ŞUNLARA ODAKLANIR:

- Gıdaları ilaç olarak düşünmek ve konumlamak
- Strese neden olan etkenleri anlamak
- Bağırsakları ve sindirim sistemini iyileştirmek
- Karaciğer fonksiyonlarını ideal seviyede tutmak

Kitap, bu maddelerin her birine özel, kendi durumunuzu tespit etmeniz size faydalı olabilecek ve bu şekilde bireysel tedavi programınızı şekillendirebileceğiniz interaktif çalışma kitabı içermektedir. Aynı zamanda iyileşme sürecine hızlı bir sıçrama yapabileceğiniz, hazırlanması kolay yemek tariflerine de kitapta yer verilmektedir.

İmmün Sistem ve Detoks, insanların bağışıklık sistemini dengelemelerini, sağlıklarında dönüşüm sağlamalarını ve daha sağlıklı ve mutlu bir karaciğere sahip olmalarını sağlayacak devrim niteliğinde yeni bir yol sunar.



ISBN 978-605-06672-3-3



9 786050 667233