

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:

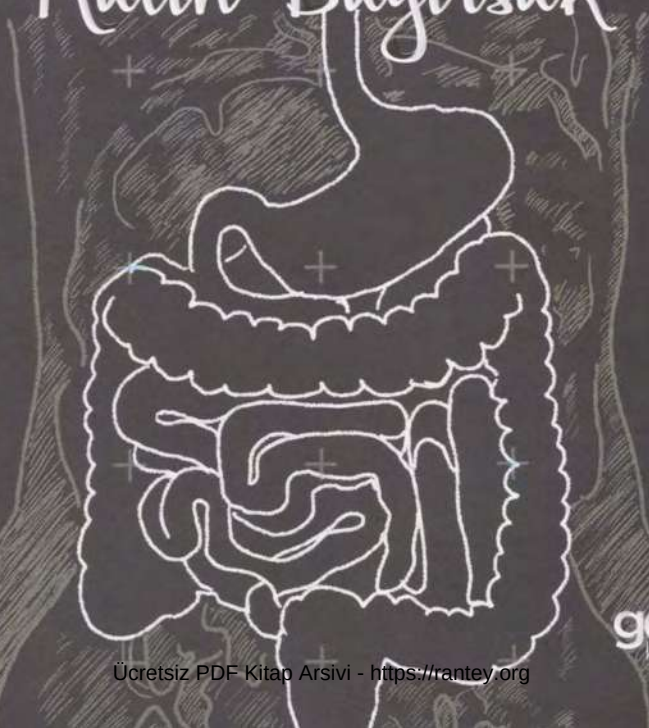
- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Nizamettin Sirri Kazancı

Çağın Hastalığı

KANDİDA

İkinci Beyin
Kalın Bağırsak



gece
kitaplığı

SİZİNDE YILLARDIR GEÇMEYEN HALSİZLİĞİNİZİN NEDENİ KANDIDA OLMASIN?

Kandida 21. yüzyılın, özellikle ülkemizde fazla tanınmayan ve bilinmeyen sinsi bir hastalığı ve günümüzde, hem ülkemizde hem de dünyada insanları ciddi şekilde rahatsız ediyor.

İnsanoğlu bugün geçmişte olmadığı kadar çok, zehirlerle iç içe yaşamaktadır. Böylesine inanılmaz bir saldırıya maruz kalan insanda doğal olarak çok sayıda yeni hastalıklar ortaya çıkmaktadır. İşte Kandida bunlardan önemli bir tanesidir ve birçok hastalığın ve şikayetin ardındaki gizli nedendir.

Kandida sorununun büyümesi ve yaygınlaşması ile birlikte başta bağırsak rahatsızlıkları olmak üzere bağışıklık sistemi rahatsızlıkları hızla yaygınlaşmaktadır.

Batıda bazı hekimler Kandida'yı kanserin altında yatan en önemli neden olarak yorumluyorlar ve hatta bazıları kanserin Kandida mantarından başka bir şey olmadığını iddia ediyorlar.

Beslenme bozukluklarının çok görüldüğü, tatlıya, şekerle düşkünlüğün yoğun olduğu, insanların kendisini yorgun ve tükenmiş hissettiği ülkemizde, acaba toplumun tatlıya bu kadar düşkün olmasının ve yılgınlığının sebebi Kandida mı?

Yıllardır karın ağrısı, gaz şikayetleri, şiddetli halsizlik ve geçmeyen yorgunluk şikayetleriniz varsa, kilo veremiyorsanız, çocuklarınız ya da siz sürekli grip benzeri hastalıklara yakalanıyorsanız, çare bulamadığınız alerjileriniz varsa, tatlılara karşı aşırı düşkünlük gibi şikayetlerinize rağmen hekimlere gidip çare aradığınızda, "sizde hiçbir şey yok cevabını alıyorsanız, sizde Kandida sorunu olabilir.

Sonuç olarak Kandida tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ciddi bir sorun ve umarım bu kitap, Kandida ile ilgili sorunu olanlara bir nebze de olsa yardımcı olur, amaç insanların bu kitabı okuyarak kendilerini tedavi etmeleri değil, bilgi edinip hekimlerini doğru bilgilendirerek yanlış tanıların önlenmesi...

İşte tüm bu soruların cevabını bu kitapta bulmanız mümkün, neden Kandida sinsiye yayılıyor, hangi yanlışlarımız buna neden oluyor ve klasik tıp yöntemleri bu soruna ne ölçüde çözüm oluyor?

gece
kitaplığı

www.gecekitapligi.com

[/gecekitapligi](https://www.facebook.com/gecekitapligi)

[/gecekitapligi](https://www.instagram.com/gecekitapligi)

[/gecekitapligi](https://www.youtube.com/gecekitapligi)



9 786051 809922

Nizamettin Sırrı Kazancı

Çağın Hastalığı

KANDİDA

İkinci Beyin
Kalın Bağırsak

gece
kütüphanesi

Ücretsiz PDF Kitapları <https://rantey.org>

Yayın Koordinatörü • Yaşar HIZ
Genel Yayın Yönetmeni • Aydın ŞİMŞEK
Editör • Nizamettin Sırrı KAZANCI
Kapak Tasarım • Betül AKYAR
İç Tasarım • Eda ALTUNEL
Sosyal Medya • Safacan YILDIZ

Birinci Basım • © Eylül 2017 / ANKARA
ISBN • 978-605-180-992-2

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı

Adres: Korkut Reis Mh. Yeşilırmak Cd. 10 / B Demirtepe
Çankaya/ANKARA
Tel: 0312 384 80 40

web: www.gecekitapligi.com
e-posta: gecekitapligi@gmail.com



Baskı & Cilt

Bizim Büro

Sanayi 1. Cadde Sedef Sk. No: 6/1
İskitler - Ankara

Sertifika No: 26649

Tel: 0312 229 99 28

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

Nizamettin Sırrı Kazancı

Çağın Hastalığı

KANDİDA

İkinci Beyin
Kalın Bağırsak

gece

Ücretsiz PDF Kitapları <https://rantey.org>

İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN	13
ÇAĞIN HASTALIĞI KANDİDA	19
Giriş	19
KANDİDA	35
Kandida albikans Nedir?	35
Kandida mantarı vücuda nasıl bu kadar zarar vermektedir? 47	
Kandida'yı nasıl alırız?	48
Kandida ne kadar yaygın?	49
Kandida her koşulda kötü mü?	52
KANDİDA OLUŞUM SEBEPLERİ	54
Kandida ve Antibiyotikler	58
Kandida ve diyet	62
Kandida ve ilaçlar	64
Solucan ve parazitler	65
Parazitler vücudumuza nasıl zarar verirler?	69
Solucanlar ve parazitlerin tedavisi;	70
Kandida albikans ve Helikobakter	71
Helikobakter	71
Kandida ve stres	78
Gülmenin vücuda etkisi	79
Klor, Flor & Kandida;	81
Klor;	81
Klor nasıl kandida gelişimine yol açmakta ve nasıl bağışıklık sistemine zarar vermektedir?	85
Klordan nasıl sakınılır?	87
Florür	91
Amalgam ve Kandida	107
Civa kaynakları:	109
Diş dolgularındaki civa	119
Kandida enfeksiyonu ve ağır metal bağlantısı	142
Kandida ve Kanser	146
Kandida ve Diyabet	151
Kandida ve sızıntılı bağırsak sendromu	151
Zihinsel rahatsızlıklar ve Kandida	159
KANDİDA BELİRTİLERİ:	161
Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Kandida belirtileri?	162
Sindirim sistemi	162

Ciltteki sorunlar	163
Ağızdaki belirtiler	163
Gözler ve kulaklar	164
Genital ve üreme organlarındaki sorunlar	164
Bağışıklık sistemi	165
Kilo sorunları;	166
Kandida ve kilo alma;	166
Bağışıklık sisteminde stres;	168
Geçmeyen yorgunluk	168
VAJİNAL MANTAR ENFEKSİYONLARI	169
Vajinal Kandida belirtileri:	176
Vajinal mantar tanısı;	178
Vajinal kandida nasıl tedavi edilir?	178
Yapılan tedavilerden sonuç alınamıyorsa?	182
Vajinal Kandida'dan nasıl korunulabilir?	183
ADRENAL YORGUNLUĞU	185
Adrenal yorgunluğu nedir?	186
Adrenal yorgunluğa neden olan nedir?	187
Adrenal yorgunluğu yaşadığınız nasıl söylenebilir?	189
Adrenal yorgunluğundan nasıl kurtulabilirsiniz?	191
Bu sendromdan kurtulmak için neler yapılabilir?	191
AĞIZDA PAMUKÇUK (AFT)	195
Ağzınızda aft (pamukçuk) var mı?	196
Aft (pamukçuk) nasıl tedavi edilir?	197
Yağ çekme için başka hangi yağı kullanmak gerekir?	198
Yağ çekme yöntemi	198
Yağ çekme ağızdaki aft sorununun çözümüne nasıl yardımcı olur?	199
Yağ çekme (oil pulling) metodu nasıl uygulanır?	200
Sinüs enfeksiyonları ve kandida arasında bir bağlantı var mıdır?	203
Kronik sinüzit tedavisi	205
KANDİDA DÜŞMANI DOĞAL ÜRÜNLER	207
1. Sarımsak	207
2. Soğan	209
3. Badem.....	210
4. Zencefil.....	210
5. Zeytinyağı.....	211
6. Kekik Yağı (Oregano Yağı)	213
7. Limon.....	217

8. Kabak çekirdeği.....	217
9. Kırmızı biber.....	218
10. Aloe Vera.....	218
11. Karanfil.....	219
12. Greyfurt tohumu özü.....	220
13. Hindistan cevizi yağı (Kaprilik asit);	221
14. Siyah ceviz;	224
15. Çay ağacı yağı	225
16. Karnıyarık otu (Psilyum)	227
18. Goldenseal (Altın Mühür)	236
19. Spirulina	241
21. Bentonit kili	249
22. Çörek otu.....	254
23. Koloidal gümüş ve Kandida.....	258
Anti-mantar seçimi nasıl yapılmalıdır?	262
Anti mantarlar kandida gelişimini nasıl engeller?	263
Anti-mantarlar nasıl alınmalıdır?	264
Oksijen ve Kandida albikans;	266
KANDİDA TEDAVİSİ.....	273
KANDİDA TEDAVİSİNDE 1. AŞAMA	273
Alternatif 1: Detoks Diyeti	274
Detoks içeceği nasıl hazırlanır?	276
Karaciğer temizleme içeceği nasıl hazırlanır?	276
Alternatif 2: Kolon temizliği	277
İKİNCİ AŞAMA: Katı diyet.....	279
Katı diyet aşaması.....	280
KANDİDA TEDAVİSİ; 3. AŞAMA	280
Diyet nasıl sona erdirilmeli, yasak gıdalara nasıl geçilmelidir?	281
3. Aşama ne kadar sürmeli?	282
Bu süreçte probiyotik ve anti-mantar almaya devam edilmeli mi?	283
KANDİDA & ÇOCUKLAR.....	284
Çocuğunuzda Kandida enfeksiyonu var mı?	284
Kandida tedavisi için çocukların diyeti nasıl olmalıdır?	289
Çocuklarda kandida tedavisi	290
KANDİDA: Asidik mi yoksa alkali ortam mı daha uygundur?	293
Vücutta asidite ve alkalinite;	294
Neden kandida alkali bir ortamda gelişmektedir?	297
Midede alkali bir ortam nasıl oluşmaktadır?	298

Midede bozulan asidite tekrar nasıl oluşturulur?	299
Kandida neden şekere ihtiyaç duyar?	300
Kandida diyetinde niçin şekerli ya da minimum şeker içeren diyet çok önemlidir?	301
Aspartam ve Kandida	301
Stevia ve Kandida	303
Kandida diyetinde stevia kullanımı	305
Stevia seçerken neye dikkat etmek gerekir;	306
Ne kadar stevia kullanmam gerekir?	307
Sıvı stevia nasıl hazırlanır?	307
Çay-kahve ve kandida.....	307
Kandida hastaları neden kafein tüketmemeliler?	308
Alternatif içecekler ne olabilir?	311
Menengiç kahvesi	311
Menengiç kahvesinin faydaları:	312
Menengiç kahvesinin hazırlanışı:	313
Hindiba kahvesi.....	313
Bitki çayları	314
Gluten Kandida'yı besler mi?	314
Gluten intoleransı.....	315
Gluten ve Kandida ilişkisi	316
Gluten intoleransı ve kandida ortak semptomları	317
KANDİDA KAYNAKLI ŞİKAYETLER (ÖZET)	319
Kandida konusunda yanlış tanılar:	321
Kandida ölümü.....	322
Kandida ölümü sonrası yaşanabilen belirtiler: (Herxheimer reaksiyonu)	324
Herxheimer reaksiyonu (iyileşme öncesi kötü hissetme) nedir?	325
Kandida ölümü sonrası ortaya çıkan geçici kötüleşme için ne yapılabilir:	326
Yaşanan sıkıntıları önlemek için alınabilecek destekler nelerdir?	328
C vitamini;	332
Deve dikeni (Milk Thistle);	333
Pantethine (Vitamin B5)	334
Kandida ölümü sonrası geçici kötüleşme belirtilerini azaltacak diğer yöntemler:	335
Alternatif detoks yöntemleri:	335
1. Sauna	336

2. Deri fırçalama.....	338
3. Sıcak-soğuk duş.....	339
4. Spor ve egzersiz	340
PROBİYOTİKLER.....	341
Probiyotiklerin görevleri;	346
Bağırsak florasının bozulmasının başlıca nedenleri;	348
Diyet ile normal bağırsak florası nasıl sağlanır?	349
Kefir nasıl yapılır?	353
Probiyotikler hangi bakterilerden oluşmaktadır?	354
Kandida tedavisinde niçin probiyotik kullanılır?	357
Bu kapsamda probiyotikler neden önemlidir ve Kandida ile mücadele konusunda gerçek anlamda rolü nedir?	357
1. Bağışıklık sistemi.....	357
2. Mide asiditesi	360
3. Kandida mayasının vücuttan uzaklaştırılması	361
Neden iyi bir probiyotik seçmeliyiz?	361
Probiyotik nasıl seçilir?	362
Her kapsülde kaç milyar bakteri olmalı?	362
Kaç değişik tür bakteri?	363
Kapsül veya toz?	363
Probiyotikler oda sıcaklığında beklemeye uygun mudur?	363
Anti-mantar ilacı ve probiyotik aynı zamanda alınabilir mi?	364
Probiyotik almaya her zaman ihtiyaç duyacak mıyım? ...	365
Küçük çocuklarda probiyotik seçimi nasıl yapılmalıdır?	365
Probiyotiklerin yan etkileri ya da riskleri var mıdır?	366
Probiyotik gıdalar.....	367
Yoğurt	367
Kefir	368
Fermente yiyecekler;	368
Lahana turşusu	369
Kimçi	371
PREBİYOTİKLER.....	371
Prebiyotiklerin iddia edilen etkileri	372
SENTETİK ANTİ MANTARLAR	376
Kandida tedavisinde kullanılan sentetik ilaçlar ve yan etkileri	376
Nistatin etken maddesi;.....	377
Fluconazole etken maddesi;	377
Ketokonazole etken maddesi;.....	378
Anidulafungin etken maddesi;.....	378

SİZDE KANDİDA VAR MI?	381
Kandida testi	382
Kandida bilgi formu	383
Kandida tükrük testi	383
Laboratuar testleri	385
a. Titreşim testi;	385
b. Kan testi;	385
c. Gaita testi;	385
d. Üre tartarik asit testi;	385
KAYNAKÇA	392
EKLER.....	399

*Kitabımı
yıllar önce kaybettiğim
babam Mehmet Kazancı,
annem Hatice Kazancı,
çocuklarım Mehmet ve Ceylin'e
armağan ediyorum...*

BAŞLARKEN

Kandida 21. yüzyılın, özellikle ülkemizde fazla tanınmayan ve bilinmeyen sinsi bir hastalığı ve günümüzde hem ülkemizde hem de dünyada insanları ciddi bir şekilde rahatsız ediyor.

İnsanoğlu bugün geçmişte olmadığı kadar çok, zehirlerle iç içe yaşamaktadır. Ağır metaller, gıda katkı maddeleri, GDO'lu yiyecekler, çoğu zaman gereksiz yere kullanılan başta antibiyotikler, anti asit ilaçlar, hormon ilaçları olmak üzere toksik ilaçlar, gereksiz yere yapılan sezaryen doğumlar, evlerde temizlik, kozmetik gibi değişik amaçlarla kullanılan kimyasallar, bilim dışı yaklaşımlarla insanların dişlerinde kullanılan amalgam dolgular, organik olmayan işlenmiş market gıdaları ve aşırı şeker tüketimine dayalı yanlış beslenme, doğal olmayan yapay tohumlara mahkum edilen tarım ve

bilinçsizce kullanılan zirai ilaçlar , ambalaj amaçlı kullanılan plastik ürünler, iletişim amacıyla kullanılan cep telefonu, bilgisayar kaynaklı elektromanyetik alan maruziyeti , ekonomik sıkıntılar ve özellikle neden yaşadığının farkında olmayan insanlarda yaygın olarak görülen aşırı stres, gerginlik ve yaşanan duygusal travmalar, bütün bunların sonucunda değişen ve zayıflayan bağırsak florası ve buna bağlı olarak zayıflayan bağışıklık sistemi gibi çağımızın ortak sorunları yalnız bizi değil çocuklarımızı ve gelecek nesilleri de son derece olumsuz etkilemektedir.Böylesine inanılmaz bir saldırıya maruz kalan insanda doğal olarak çok sayıda yeni hastalıklar ortaya çıkmaktadır. İşte Kandida bunlardan önemli bir tanesidir ve birçok hastalığın ve şikayetin ardındaki gizli nedendir.

Bir yanda insana karşı yapılan bütün bu saldırılar nedeniyle ortaya çıkan yeni ve ciddi hastalıklar, diğer yanda daha fazla hasta görebilmek ve daha fazla ilaç satabilmek için hastalık sınırlarını lüzumsuz biçimde genişleten bazı hekimler ve ilaç şirketlerinin ortaya çıkardığı ya da başka bir ifadeyle pazarlamaya çalıştığı yeni hastalıklar.

Titreşim tıbbının içerisinde bulunduğum son 12 yıllık süreçte gördüm ki; Kandida ülkemizde insanlarda ciddi bir sorun haline gelmiş durumda. Yine araştırmalarım sırasında gördüm ki; Kandida hemen hemen her toplumda ciddi bir sorun haline gelmiş olmakla birlikte gelişmiş toplumlarda Kandida ile ilgili çok sayıda kaynak kitap yazılmış ve hatta sorunla yakından ilgilenen Kandida hekimleri oluşmuş. Ancak ülkemizde maalesef aldıkları tıp eğitiminin bir sonucu olsa gerek, birçok hekimin Kandida' dan haberi bile yok. Sanırım bu nedenle olsa gerek, bugüne kadar ülkemizde hiçbir

hekim toplumun sağlığını ciddi anlamda etkileyen Kandida ile ilgili bir kitap yazmamış ve bu ilgisizlik nedeniyle her geçen gün Kandida sorunu büyümüş ve insanları çıldırtacak hale gelmiş. .

Kandida sorununun büyümesi ve yaygınlaşması ile birlikte buna bağlı olarak başta bağırsak rahatsızlıkları olmak üzere bağışıklık sistemi rahatsızlıkları da hızla yaygınlaşıyor.

Kandida ülkemizde insanların ciddi bir sorunu haline gelmiş ancak konu ile ilgilenen hekim sayısı son derece az ve titreşim tıbbının ülkemize girmesiyle birlikte sayıları artmaya başlamış, ne var ki insanların Kandida konusunda yararlanabileceği tek bir kitap bile bugüne kadar yayınlanmamış. Durum böyle olunca titreşim tıbbının ülkemize girdiği 12 yıl süresince Kandida ile ilgili edindiğim bilgi ve deneyimlerimi ve araştırma sonuçlarımı bu kitap vasıtasıyla insanlara aktarmak istedim.

Bu kitabı yazmaktaki amacım; asla insanların bu kitaptan yararlanarak kendilerini tedavi etmesi değil. Amacım; bu konuda insanları biraz aydınlatmak ve bunun sonucunda hekimlerini doğru bilgilendirmek suretiyle yanlış tanıları önlemek.

Şundan hiçbir şüphem yok ki; toplumumuzda Kandida ciddi bir sorun haline gelmiş ve insanların ciddi acılar çekmesine neden oluyor. Yine Kandida birçok hastalığın altında yatan gizli bir neden. Bu nedenle toplum her konuda olduğu gibi Kandida konusunda da doğru bilgilere sahip olmalı ve hekimlerini bu konuya yönelmesi için zorlamalıdır.

Amacım bu kitabın Kandida konusunda küçük bir damla olması ve devamının gelmesi.

Batıda bazı hekimler Kandida'yı kanserin altında yatan en önemli neden olarak yorumluyorlar ve hatta bazıları kanserin Kandida mantarından başka bir şey olmadığını iddia ediyorlar.

Beslenme bozukluklarının çok görüldüğü , tatlıya , şeker düşkünlüğün yoğun olduğu, insanların kendisini yorgun ve tükenmiş hissettiği ülkemizde acaba toplumun tatlıya bu kadar düşkün olmasının ve insanların yılgınlığının sebebi Kandida mı ?

Artık günümüzde insanlar yavaş yavaş Kandida'nın ne olduğunu öğreniyorlar, hatta bazı insanlar hekimlerine giderek kendilerinde Kandida'dan şüphelendiklerini söylüyorlar. Kandida gazetelerde haber haline gelebilecek kadar toplumu ilgilendiren bir sorun haline gelmiş durumda.

Ancak şu mutlaka bilinmelidir ki ; Kandida'yı kimyasal tıp mantığı ile ilaç ile çözmek mümkün değil.Soruna kesinlikle bütünsel bir yaklaşımla eğilmek gerekiyor, bir yandan baklava, börek yerken diğer yandan ilaç almak suretiyle bu sorunu çözmek mümkün olmaz.Ancak öylesine şeker ve ekmek bağımlısı haline getirilmişiz ki, gün geçmiyor ki tatlısız ve ekmeksiz günümüz geçsin.Birde bunun üzerine Kandida'nın neden olduğu tatlı krizleri eklenince tatlı ile şeker ile sakinleşir duruma gelmişiz.

Yıllardır karın ağrısı, gaz şikayetleri, şiddetli halsizlik ve geçmeyen yorgunluk şikayetleriniz varsa, kilo veremiyorsa-

nız, çocuklarınız ya da sizler sürekli grip benzeri hastalıklara yakalanıyor ve sürekli antibiyotik kullanıyorsanız, çare bulamadığınız alerjileriniz varsa, tatlılara karşı aşırı düşkünlük gibi şikayetlerinize rağmen hekimlere gidip çare aradığınızda, “*sizde hiçbir şey yok*” cevabını alıyorsanız, sizde Kandida sorunu olabilir.

Sonuç olarak Kandida tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ciddi bir sorun ve umarım bu kitap, Kandida ile ilgili sorunu olanlara bir nebze de olsa yardımcı olur ve tekrar etmem gerekirse, amacım insanların bu kitabı okuyarak kendilerini tedavi etmeleri değil tam tersine bilgi edinip hekimlerini doğru bilgilendirerek yanlış tanıların önlenmesi...

İşte tüm bu soruların cevabını bu kitapta bulmanız mümkün, neden Kandida sinsice yayılıyor, hangi yanlışlarımız buna neden oluyor ve klasik tıp yöntemleri ne kadar bu soruna çözüm oluyor ?

Kitabın hazırlanmasında zaman ayırarak bana yardımcı olan Banu Selen Saatci ve başta Vildan Çiğdemoğlu, Şehnaz Keser ve Didem Özdemir olmak üzere Rezomed Biorezonans Ankara merkezindeki tüm arkadaşlarıma ve abim Hüsamettin Kazancı'ya teşekkür ediyorum.

Eylül 2017

Nizamettin Sırrı KAZANCI

Çevre Yüksek Mühendisi

nskazanci@gmail.com

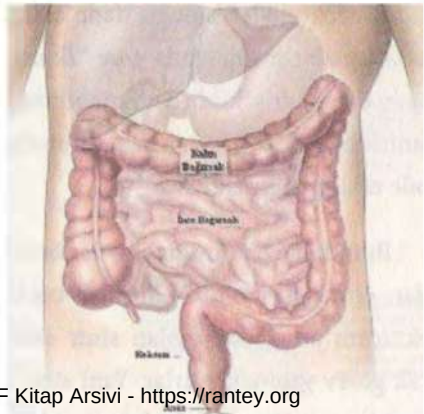
ÇAĞIN HASTALIĞI KANDİDA

Giriş

Aslında pek bilinmese de, bağırsaklar insan vücudunun en önemli organlarından biridir. *Hipokrat'ın dediği gibi "Bütün hastalıklar bağırsaklarda başlar"...* Bağırsak hasta ise vücudun geri kalan kısmı da hastadır. İşin gerçeği, aslında hayat da bağırsaklarda başlar..!

Peki ama çoğumuzun farkında olmadığı ve çok da fazla önemsemediği bağırsakları bu kadar önemli yapan nedir? Bağırsaklar vücudumuzda ne iş yaparlar? Ya da bağırsakların vücudumuzdaki işlevi çoğumuzun bildiği ile sınırlı mıdır?

Hayvanlarda ve insanlarda sindirim borusunun mideden anüse kadar olan kısmına «*bağırsak*» denir. «*İnce bağırsak*» ve «*kalın bağırsak*» olmak üzere ikiye ayrılır. Genel olarak et yiyen hayvanlarda bağırsaklar daha kısa, ot yiyenlerde ise daha uzundur. İnsan bağırsağının, etobur hayvanlarla karşılaştırıldığında uzun olarak yaratılmış olması, insanların da aslında vejeteryan olarak yaratıldığına dair önemli bir kanıt olarak gösterilmektedir. İnsanın 10 metre uzunlukta olan bağırsaklarının 8 metresi ince, 2 metresi ise kalın



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

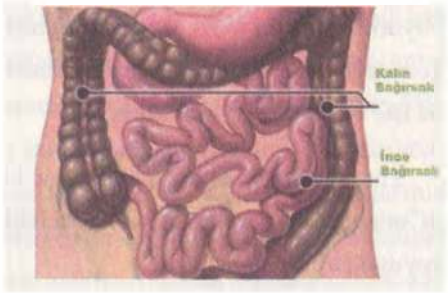
İnce bağırsağın uzunluğu, yetişkin bir insan boyunun yaklaşık 4 katı uzunluğundadır. Eğer kendine özgü geriye doğru katlanma şekli olmasaydı, bu kadar uzun olan ince bağırsağın karın boşluğuna sığması mümkün olmazdı.

Kalın bağırsak ise 8 santimetre çapında, 2-3 metre uzunluğunda ve boru biçimindedir. İnce bağırsak, kalın bağırsak ile sağ kasığın hemen altında birleşir. Kalın bağırsağın bu kısmında eldiven parmağı gibi bir kısım vardır ki, buraya “*körbağırsak*” denir. Bunun bir de 8 santim kadar uzunlukta incecik bir çıkıntısı vardır ki, buna da “ek” anlamına gelen “*apandis*” denilmektedir. Bunun, zamanla içine dolan sindirilmemiş besin maddelerinin etkisiyle iltihaplanmasına da “*apandisit*” denilmektedir.

Yakın zamanlara kadar vücudun sadece boşaltım ya da kanalizasyon borusu olarak görülen ve pek de önemsenmeyen bağırsakların günümüzde önemi öylesine anlaşılmıştır ki, bilim dünyasında bağırsaklardan artık “*İkinci Beyin*” diye bahsedilmektedir ve hatta bir bedende sadece bir değil, iki adet beyin olduğundan söz edilmekte ve bu iki beyin arasında çok ciddi benzerlikler olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmaların sonucuna göre “*İkinci Beyin*” sanıldığıının aksine, özerk bir şekilde davranabilmekte, hatta “*Birinci Beyin*” sinirlerine ileti göndermek suretiyle, kişinin davranışlarını bile etkileyebilmektedir.

Bilindiği üzere insan beyni, nöronların karmaşık bir ağından oluşmakta olup, nöronlar beyinden tüm vucuda bilgi aktarımı amacıyla yayılan sinir sisteminin yapı taşları olarak görev yapmaktadırlar. Yani sinir hücresi ya da nöron, sinir sisteminin temel fonksiyonel birimidir. Başlıca işlevi ise

vücutta bilgi transferini gerçekleştirmektedir. Bugüne kadar insan vücudunda 100 milyar nöron olduğu düşünülse, son araştırmalar ortalama bir insan bey-



ninde 85 milyar nöron olduğunu ortaya koymaktadır. İnsan dışında diğer canlılara baktığımızda ise; bir farenin beyinde 75 milyon, bir hamam böceğinin beyinde 1 milyon, bir şempanzenin beyinde ise 7 milyar nöron bulunduğunu görürüz.

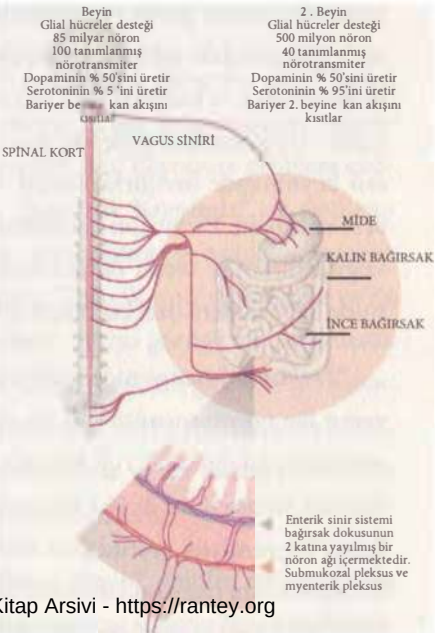
Bağırsaklara günümüzde “İkinci Beyin” denildiğine göre, bu iki beyin arasında ortak özellikler var mıdır?

Örneğin, bağırsaklarımızda da nöron bulunmakta mıdır? Araştırmalar “İkinci Beyin”de yani bağırsaklarımızda 500 milyon, yani bir farenin beyinde bulunan nöron sayısının yaklaşık 7 katı kadar nöron bulunduğunu ortaya koymaktadır. Vücudumuz, ikinci beyin olarak adlandırılan özofagusdan başlayıp anüse kadar uzanan yaklaşık 9 metre

Bir vücutta 2 beyin

NewScientist

Bağırsaklardaki enterik sinir sistemi veya ikinci beyin, asıl beynimizle ciddi benzerlikler göstermektedir. 2.beynimiz otonom hareket edebilmekte ve hatta beyine mesajlar göndererek davranışları etkileyebilmektedir.



boyunda ayrı bir sinir sistemine sahiptir. Stres altında olduğumuzda çikolata ya da benzeri rahatlatıcı yiyecekler yediren de işte bu ikinci beynimizdir..

Yine yapılan son araştırmalar, asıl beynimizle *“İkinci Beyni”* mizin çok benzer bazı başka özellikler taşıdığını da ortaya koymaktadır.

Nöronlar arasında veya bir nöron ile başka bir hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasallara ise *–nörotransmitterler–* denilmektedir ve sinir sistemi boyunca sinirsel sinyaller, bu kimyasal taşıyıcılar yardımıyla iletilmektedirler. Asıl beynimiz 100 nörotransmitter içerirken ikinci beynimiz 40 nörotransmitter içermektedir. Diğer taraftan vücutta *“dopamin”* adı verilen ve doğal olarak üretilen bir kimyasal bulunmaktadır ve bu kimyasal, beyinde, dopamin reseptörlerini aktive ederek nörotransmitter olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda sempatik sinir sistemindeki etkileri nedeniyle ilaç olarak; kalp atışlarını hızlandırmak ve kan basıncını yükseltmek için de kullanılmaktadır. Araştırmalara göre vücutta üretilen dopaminin % 50’si asıl beynimizde üretilirken diğer % 50 ‘si ikinci beynimizde üretilmektedir. Parkinson hastalarında, bu kimyasal maddenin salgılanmasında sorun olması nedeniyle, hastalığının tedavisinde bağırsaklara özel bir önem verilmesi gerekmektedir.

“Serotonin” ise insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir nörotransmitterdir ve eksikliğinde kişide depresif, yorgun ve sıkılgan bir ruh hali görülür. Araştırmalar vücutta üretilen serotoninin de % 5’inin asıl beynimizde, % 95’inin ise ikinci beynimizde üretildiğini ortaya koymaktadır ki, mutlu olabilmek için bağırsaklarımızın sağlıklı olmasının şart olduğunu artık anlamamız gerekmektedir.

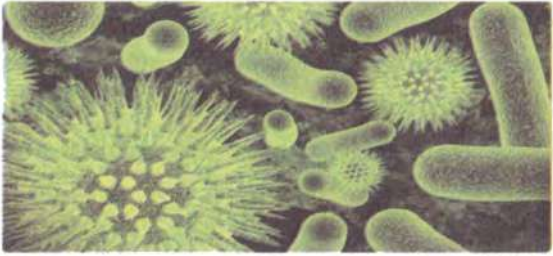
Sindirim, aslında çok karmaşık bir iştir ve bu karmaşık işin başarılması için çok özel ve mükemmel bir sistemin var olması ve bu sistemin kusursuz bir şekilde çalışması gerekmektedir. Yenilen besinlerin midede mekanik olarak karıştırılmasının kontrolünden başlamak suretiyle, kas kasılmalarının kontrolü ile bu karışımın bağırsaklara hareket ettirilmesinin sağlanması gibi işlemler mucizevi olarak tanımlanabilir. Enterik sinir sistemi, bağırsakların sindirim işlemini başarıyla tamamlaması için gerekli olan çok önemli görevleri de yerine getirmektedir. Bağırsakların değişik bölümlerinde gerekli olan biyokimyasal çevrenin sağlanması; yeteri kadar enzimin, olması gerektiği özelliklere sahip bir şekilde üretilmesi; doğru asiditenin (pH) ve ihtiyaç duyulan kimyasal kompozisyonun sağlanması bunların arasında sayılabilir. Yani sağlıklı bir sindirim için gerekli hassas dengenin mutlaka kurulması gerekmektedir.

İşin en büyüleyici tarafı ise; enterik sistemin, yani *“İkinci Beynimizin”* bağırsak hareketlerini asıl beynimizden bağımsız bir şekilde kontrol etmesidir. Asıl beynimiz problem çözme gibi işlerle uğraşırken *“Bağırsak Beynimiz”* ise sindirim sistemindeki *“kirli”* işlerle uğraşmakta ve mutlaka gereken müthiş dengeyi sağlamaktadır. Enterik sinir sistemimiz ya da ikinci beynimiz mantık, felsefe, dünya görüşü gibi konularda düşünceleri kontrol etmez. Onun sindirim gibi önemli hassasiyetleri vardır ve hatta bu sistemin asıl beyne, duygusal alanlarla ilgili, kelebek gibi mutlu olma ya da sıkıntılı hissetme gibi iletileri gönderdiği düşünülmektedir.

Erişkin bir insanın “İkinci Beyin” denilen bağırsağında 100 trilyon (1,5 kg) faydalı bakteri ve mantar bulunmaktadır.

Bakteriler kalın bağırsaktaki floranın çoğunu, dışkının da % 60'ını oluştururlar. Sindirim kanalında yaşayan tür sayısı tahminen 300 ila 1000 arasında olup, çoğu uzmanın görüşü bunun 500 dolayında olduğudur. Ancak bunların % 99'unun 30-40 türe ait olmaları muhtemeldir. ***Bu bakteriler ve mantarlar 300 m² büyüklüğünde bir yüzey oluşturan bağırsak sümüksü zarını koruyucu bir tabaka şeklinde kaplamaktadırlar.***

Bağırsakta yaşayan canlılar arasında maya türleri de bulunmakta olup bağırsakta yaşayan canlıların tümüne “***bağırsak florası***” denilmektedir.

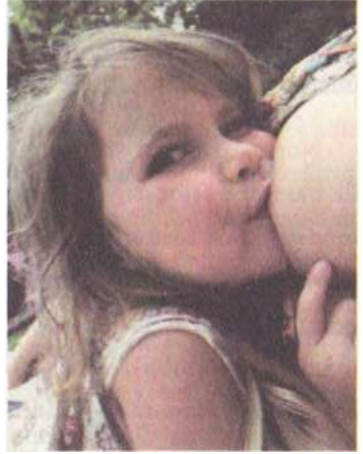


Bağırsakta yaşayan bakterilerin insanlar için yararlı ve vazgeçilmez olan, daha sonra detaylarıyla anlatılacağı üzere çok sayıda işlevleri vardır. Bunlar arasında sindirilemeyen gıdaların parçalanıp emilmelerine yardımcı olmak, hücre büyümesini teşvik etmek, zararlı bakterilerin çoğalmasını baskılamak, bağışıklık sisteminin yalnızca patojenlere cevap vermesini sağlamak ve bazı hastalıklara karşı korumak olarak sayılabilir. Örneğin, bağırsak florasındaki bakterilerin sayı ve türlerinin değişmesi, vücudun karbonhidratları fermente etme ve safrayı metabolize etme yeteneklerini azaltarak, ishal ve bazı diğer sıkıntılara yol açabilir. ***Günümüzde ciddi bir sorun haline gelen obezite ya da aşırı şişmanlığın önemli bir***

nedeni; bozulan bağırsak florası nedeniyle, sağlıklı çalışmayan karbonhidrat metabolizmasına rağmen, aşırı karbonhidrat tüketimi ve yanlış beslenmedir.

Diğer taraftan lenf sisteminin % 85'i bağırsaklardadır, yani bağırsakları sağlıklı olanın bağışıklık sistemi hiç kuşkusuz güçlü olacağı gibi, bağırsakları sağlıklı olmayanın ise, bağışıklık sisteminin güçlü olması ve dolayısıyla sağlıklı olması asla mümkün değildir.

Bağırsak florası vücut savunmasının ilk adımıdır ve bebeklerin bağırsakları, doğum öncesinde bilindiği üzere sterildir.



Normal doğum sırasında bebek, anne rahminden geçerken sindirim sistemine giren birçok faydalı bakteriye maruz kalmakta ve bu bakteriler bebeğin, sağlıklı sindirimi için gerekli olan bağırsak florasındaki bakterilerin temelini teşkil etmektedir. Sezaryen doğum sonucunda, bu **“faydalı sindirim bakteri kolonisi”**nden yoksun kalan bebeklerde ise bağırsak florası yeterince gelişmemekte ve bunun sonucunda, bağışıklık sistemi yetersizliklerine bağlı ciddi hastalıklar oluşabilmektedir. Yapılan son çalışmalar, sezaryen bebeklerinin, normal doğum ile doğan bebeklerden daha düşük bir bağışıklık sistemine sahip olduğunu açık bir şekilde göstermektedir. Bunun sebebinin de sezaryen doğum nedeniyle, doğum kanalından geçmeyen bebeklerin, anneden faydalı bakterileri

alamaması ve sağlıklı bir bağırsak florası geliştirememeleri olduğu tespit edilmiştir. Doğum sonrasında alınan anne sütü ile birlikte bakteri kolonileri oluşmaya başlamaktadır. Bağırsak florasının dengeli bir şekilde yapılanması, bağışıklık sisteminin gelişmesine olumlu etki etmekte ve hayatın ilerleyen evrelerinde kişinin sağlıklı ya da hastalıklı olması üzerinde çok önemli etkisi olmaktadır.

Normal doğum sonrasında dünyaya gelen bebeklerin ilk bakteriyel florası, vajinal kanaldan geçtikleri için "*Laktobasil*" cinsi bakterilerin neredeyse tamamını oluşturduğu '*vajinal flora*'ya benzemekte iken, sezaryenle dünyaya gelen bebeklerin ilk bakteriyel florası ise, *Stafilokok*, *Streptokok*, *Propionibakterium*, *Corynebakterium*, *Acinetobacter*, *Pseudomonas* ve hastane ortamında bulunan diğer hastalık yapıcı dirençli ve sonradan ciddi sorunlara neden olan bakterilerden oluşabilmektedir. Yapılan araştırmalar, bebeğin normal doğumla dünyaya gelmesi ve bu nedenle ilk olarak Laktobasil cinsi bakterilere maruz kalması durumunda sağlıklı bir bağışıklık sistemi geliştirdiğini ve ileriki yaşamında çok daha sağlıklı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu arada ülkemizde sezaryen doğum oranlarının maalesef çok yüksek olduğunu, hekimler tarafından son derece keyfi sezaryen doğumlar yaptırıldığını burada belirtmek gerekmektedir. Sezaryen doğumun, annenin ve çocuğun ileriki yaşamında ne kadar ciddi bir tehlike oluşturduğunu bilmeyen bazı annelerinse, maalesef anlamsız gerekçelerle sezaryen doğumu tercih ettiğinin altı çizilmelidir. Oysa yaradan, her memeli gibi insana da doğurma yeteneğini vermiştir. Ancak insanlık tarihinin başlangıcından beri, doğal yolla doğum

yapan kadınların ciddi bir çoğunluğu, maalesef son yıllarda genellikle hekimlerin yanlış yönlendirmesi sonucunda, doğa dışı bir yöntem olan sezaryen ile doğum yapıyorlar. Bilinçsiz olan anneler, sezaryen doğumun ciddi sakıncalarını bilmemeleri nedeniyle, doğum sancısı çekmemek için ya da hekimlerin yanlış yönlendirmesi sonucunda sezaryen doğumu tercih edebiliyorlar. Oysa doğum sancısı, yani rahim spazmları, çocuğun bedeni üzerinde basınç yaptığı için gereklidir. Annenin çektiği sancı, cildin bütününde sinir hücrelerini uyardığından bebek için son derece önemlidir. Buna rağmen, kordon dolanması, çocuğun ters gelmesi, doğum tarihinin geçmiş olması, annenin suyunun boşalması, bebeğin çok iri olması, ilk doğum sezaryen olduğu için ikinci doğumun da sezaryen ile olması gerektiği gibi yanlış gerekçelerle anneler, sezaryen doğuma yönlerdirilmektedir. Oysa bu gerekçeler çoğu zaman doğru değildir; ancak tüccar zihniyetli hekimler ya da hastaneler bu gerekçeleri bahane etmek suretiyle hastanın gözünü korkutarak, kendi menfaatleri doğrultusunda, hastayı maalesef sezaryen doğuma itmektedirler. Halbuki deneyimli ebeler, çoğu kez bu sorunları aşarak normal doğumun gerçekleşmesini sağlamaktadır. Bebeğin kordonunun boynuna dolanmış olması, ebeler tarafından bir hamleyle çözülebilecek bir sorundur ya da annenin suyunun geldiği durumlarda bir gün sonra bile normal doğumun gerçekleşebildiği ebeler tarafından uzun yıllardır bilinen bir gerçektir. Çocuğun ters gelmesi durumu da ebelerin mahareti ile aşılabilen bir sorundur ve normal doğuma engel değildir. Çocuğun normal doğum süresinin geçmiş olması ise çoğu zaman koca bir yalandır. Gerçek olan; doğru doğum zamanının henüz gelmemiş olmasıdır. Amerikalı bir kadın doğumcu olan

Dr. Marsden Wagner bu durumu aşağıdaki sözlerle çok güzel özetlemektedir; *Kadın doğumcuların çoğu sadece kazancakları kutsal para ile ilgilenir, anne ve bebekle değil. "Önce zarar verme!" ilkesi umurlarında bile değil. Eğitimleri sürecinde onlara normal doğumun nasıl yaptırılacağı öğretilmiyor bile. Yüzde doksan dokuzu normal bir doğumu görmeden mezun oluyor. Oysa kadının bedeni nasıl yapacağını milyonlarca yıldır biliyor. Ama doktorlar kendilerine iş yaratmak için kadınları, doktorun yardımına ve pahalı makinalara ihtiyaç duyduklarına ikna ediyor. Bu doktorların yalanlarını ve kandırmacalarını kadınların, 'doktorum benim için en iyiyi bilir'diyerek kolayca kabul etmeleri çok üzücü. (Bedenin Bilgeliği, Psiko Kinesiyoloji, Nil Gün)*

Oysa ülkemizde çalışan köylü kadınların tarlada çalışırken kendi başlarına doğum yaptıklarını hatırlamakta yarar vardır.

Ülkemiz maalesef dünyada en çok sezaryen yapılan ülkelerin içinde yer almaktadır. Geçmiş yıllarda her iki doğumdan birinin sezaryenle gerçekleştiği ülkemizde, son yıllarda bilinç düzeyinin yükselmesi ve Sağlık Bakanlığının sezaryeni performans kriterlerinin arasına sokması sonucunda bir miktar aşağıya inmiştir. Bazı özel hastanelerde sezaryen oranının bir aralar % 70'lere çıktığı söylenmektedir.

Oysa araştırmalara göre; sezaryene ihtiyaç duyulan doğum oranı sadece % 1. 8'dir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün önerdiği sezaryen oranı ise %15'tir, buna göre bir ülkedeki bütün doğumların sadece yüzde onbeşi en fazla sezaryen ile gerçekleşmelidir. Belirlenen %15 oranının çok üzerine çıkılması, anne ve bebek ölümleri açısından sakıncalı olarak belirlenmiştir.

İlginç olan bir diğer konu; maalesef tam tersi olması gerekirken, annenin veya babanın eğitim düzeyi arttıkça, ülkemizde sezaryen doğum oranlarında, her nasılsa açıklanması güç bir şekilde artış izlenmektedir. Bu demektir ki, eğitim düzeyinin yükselmesi ile birlikte maalesef insanların bilinç düzeyi yükselmiyor.

Ülkemizde 1998 yılında sezaryen oranı %14 civarlarında iken, %50' ye yakın oranlara gelmesi son derece düşündürücüdür. Ülkemizde 2007 yılında hastane doğumlarında sezaryen ile doğum oranı % 42, 2010 yılında ise % 49. 7'dir.

Sezaryenle doğum oranı dünya ortalaması ise Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği şekilde % 15 civarındadır. En düşük oran Afrika'da görülmekte olup % 3-4 arasındadır.

Amerika'da 1950'li yıllarda % 3-5 civarında olan sezaryen oranı, 1970'lerde %15, 1990'larda % 22 civarına kadar yükselmiştir. Günümüzde ise Amerika' da sezaryen oranı % 29 civarındadır. Hollanda, Belçika, Norveç, Finlandiya, sezaryen oranı en düşük ülkelerden bazılarıdır. Bu ülkeler sezaryen oranını 2000 yılından günümüze kadar %13-16 civarında korumaktadır. Fransa' da ise sezaryen oranı son on yılda % 17'den % 20'ye çıkmıştır ancak halen Dünya Sağlık Örgütü' nün önerdiği orana yakın iyi bir orandadır. Almanya' da sezaryen oranı son on yılda % 20'den % 30'a çıkmıştır. Çoğu ülkede sezaryen son 20 yılda artış göstermiştir ancak Türkiye' deki artış rekor düzeye ulaşmıştır. Bu nedenle gebe takibi ve doğum eyleminde ebelere yeterince etkin rol verilmeli, Sağlık Bakanlığı insanları paragöz hekim ve hastanelerin gazabından korumalıdır.

Sezaryen doğumu savunan ve sürekli sezaryen doğum yaptıran hekimlere lütfen şüphe ile bakınız ve bu tip doktorlardan uzak durunuz.

Dr. Habil Jurgen Schulz, bağırsak florasının bebekler doğduktan sonra anne sütü, inek sütü veya mama ile beslenmelerine göre farklı şekillendiğini belirlemiştir. Buna göre anne sütü ile beslenen çocukların bağırsaklarındaki pH değeri 3,5-5 arasında iken, mama ile beslenen çocuklarda ise bu değer maalesef 7 veya biraz üzerinde olduğu belirlenmiştir: Bu değer bağırsaklarda sağlıklı bir flora oluşturmak için önemli bir engeldir. Diğer taraftan sindirim organları günde ortalama 7 - 8 litre salgı (enzimler, hormonlar, vitaminler, asitler ve alkalik maddeler) üretmektedir ve vücutta ideal miktarda enzimin üretilmesi için pH değerinin 4,5-6,5 arasında olması gerekmektedir. Bebekler süten kesildiğinde bağırsaklardaki bakteri karışımı, çoğunlukla seçmeli (fakültatif) aeroblardan yani hem oksijenli hem oksijensiz ortamda yaşayan bakterilerden, çoğunlukla zorunlu anaeroblara yani oksijensiz ortamda yaşayan bakterilere dönüşürler.

PH değerinin bağırsaklarda nötre, yani 7' ye yakın olması halinde yaşanan bir başka olumsuzluk ise; salgılanan enzimlerin kalitesinin % 70' lere varan oranda düşmesidir ki bu da kişinin yediklerinin sindirilmeden atılması anlamına gelmektedir. Bu durum, kişinin besinlerdeki vitaminler, mineraller, aminoasitler, yağ asitleri ve glukozdan yeterince yararlanamayacağı anlamına gelmektedir. Bağırsaklardaki pH değerinin istenmeyen nötr bir ortamda devam etmesi halinde proteinler, aminoasit yerine biyojen aminlere dönüşürler ve bunlar özellikle (**histamin**) alerjiye sebep olmaktadır. İkinci olarak

Amonyum (NH_4^+) yerine Amonyak (NH_3) oluşmaktadır ki, hücreler için bir zehir olan amonyak, kolayca kana karışmak suretiyle insanların zarar görmesine neden olur. Bu nedenle, bağırsaklarda istenen pH değerinin sağlanabilmesinde doğru beslenmenin önemi büyüktür ve bağırsaklardaki pH değerinin ölçümü ülkemizde pek yapılmazken, bunun önemini iyi anlayan bazı ülkelerde düzenli olarak takip edilmektedir.

Üçüncü olarak faydalı bakterilerin yeterince *B-Vitaminleri* üretememesi sonucunda vücutta biriken *Homosistein* atılamaz, bu ise oldukça tehlikeli bir maddedir. Homosistein, özellikle et tüketimi ile birlikte kandaki seviyesi artan bir aminoasittir. Bu aminoasitin artması, kan damarlarının iç yüzeyini döşeyen hücrelere zarar vermekte, kanın pıhtılaşma mekanizmasını etkileyerek kalp krizi ve üreme riskini arttırmaktadır. Yeşil yapraklı sebzeler ve mercimek gibi hububatlar folik asit, B6, B12 vitamini türevlerini içerdiklerinden beslenmemizde çok önemli bir işleve sahiptirler.

Dördüncü olarak bağırsaklarda faydalı bakterilerin, antibiyotikler ve diğer bazı ilaçlar nedeniyle azalması sonucunda, onun yerine "*Kandida*" da dahil olmak üzere tehlikeli mantarlar hızla çoğalırlar. Artan mantarlar zehirli gazlar, çok sayıda toksik madde ve alkol üretimine neden olmaktadır. Bu da, bu maddelerin arıtılmasından sorumlu olan karaciğer ve diğer sindirim organlarının yorulmasına neden olmak suretiyle onların asli görevlerini yapamaz hale gelmesinde ve yıpranmasında rol oynarlar.

Vücudumuzdaki faydalı bakteriler ve diğer bakterilerin oranı, sağlık durumumuzu belirleyen en kritik etkenlerden birisidir ve bunların arasındaki ideal denge; % 85 "faydalı

bakteri” % 15 “diğerleri” şeklinde olmalıdır ancak maalesef çoğu zaman bu denge bozulmakta ve insanlar bu nedenle sağlığını kaybetmektedirler.

Bağırsak florası ile insanlar arasındaki ilişki simbiyotik ve mutualistiktir, yani her iki tarafa da yarar sağlamaktadır. İnsanlar bağırsak florası olmadan yaşayabilselerde, bağırsak florasının kullanılmayan maddeleri fermentasyon ile kullanılır maddelere dönüştürmek, bağışıklık sistemini eğitmek ve zararlı organizmaların büyümesini engellemek gibi yararlı işlevleri vardır. Bağırsak florası içerisindeki bu dost bakteriler dışında maalesef bazı bağırsak mikroorganizmaları ise hastalıklara yol açabilmektedir.

Üst mide ve ince bağırsakta mikroorganizma bulunmamakta, kalın bağırsak ise en çok bakteriyi içermektedir ve bu bakterilerin etkinlikleri kalın bağırsağı vücutta metabolik olarak en aktif organ haline getirmektedir. Kalın bağırsağın ilk kısmında, karbonhidratlar fermente olmakta, sonrasında ise protein ve amino asitler parçalanmaktadır.

Bağırsak florası olmazsa, insan vücudu yediğı karbonhidratların bir kısmını sindirip kullanamaz ve kilo alır çünkü polisakkaritlerin sindirimi için gerekli enzimler ancak bazı bağırsak bakterilerinde bulunmaktadır. Steril bir ortamda büyüyen ve bağırsak florası olmayan kemirgenlerin, normal hayvanlara kıyasla aynı kiloda kalabilmek için % 30 daha fazla yemek zorunda oldukları anlaşılmıştır. Bakterilerin yardımı olmadan tamamen sindirilemeyen bileşikler arasında bazı karbonhidratlar (nişasta gibi), oligosakkarit şeker (laktöz gibi) ve alkoller bulunmaktadır.

Panik atak, anksiyete bozuklukları, depresyon ve şizofrenin altında yatan nedenlerden birinin de bağırsaklardaki bakteri dengesizliği olabileceği yönünde ciddi kanıtlar olup bu konuda araştırmalar sürmektedir.

Faydalı bakteriler fermente ettikleri karbonhidratları kısa zincirli yağ asitlerine (KZYA) dönüştürürler. Bunlar konak hücreler tarafından kullanılarak insan için önemli bir enerji kaynağı oluştururlar. Ayrıca bu yağ asitleri, bağırsağın su emme kapasitesini de artırır ve bazı zararlı bakterilerin sayısını ise azaltarak, hem bağırsak hücrelerinin hem de yararlı bakterilerin büyümesini artırır. KZYA arasında asetik asit, propionik asit ve butirik asit bulunmaktadır. Fermantasyon sonucunda laktik asit gibi organik asitler ve gazlar da oluşur. Bu organik asitler, vücut tarafından kullanılıp enerji üretiminde kullanılırlar.

Daha önce bahsedildiği gibi bir bebeğin sindirim sistemine doğar doğmaz, doğumun türüne göre değişik bakteriler yerleşmektedir. İlk yerleşen bakteriler, vücuda dost ya da düşman olması farketmeksizin bağışıklık tepkisine etki edip, kendilerinin konağa ait normal bakteriler olarak tanımlanmalarını sağlamaktadırlar. Yani bu demektir ki sezaryen doğumla dünyaya gelen ve hastane ortamında zararlı ve dirençli bir bakteriyi bünyesine alan bir çocuğun, yaşam boyu bu zararlı bakterilerden kurtulması mümkün olmamaktadır.

Bağırsak florasının bazı üyeleri, örneğin bazı *Bacteroides* türleri, yüzey antijenlerini değiştirerek kendilerini konak hücrelerine benzetirler, böylece bağışıklık tepkisinden kurtulurlar. Bazı zararlı bakteriler de yok olmamak için bu stratejiyi kullanırlar.

Yani sezaryen ile doğan bir çocuğun bağırsaklarına, olmaması gereken dirençli enfeksiyon bakterileri yerleşebileceğinden ve bu zararlı bakterilerin kendilerini konağa ait olarak tanımlamaları söz konusu olabileceğinden, bu durum kişinin sağlığı açısından ileriki yaşamında önemli bir risk oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bağırsaklara yerleşen ilk bakteriler, kişinin flora içeriğini hayat boyunca etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında normal doğumla dünyaya gelmenin büyük bir nimet olduğunun artık çok iyi anlaşılması gerekmektedir. Zorunlu olmadıkça asla düşünülmemesi gereken sezaryen doğumun, hem annenin hem de çocuğun ileriki yaşamlarında, sağlık durumunda önemli ve olumsuz bir etken olduğunu unutmamak gerekmektedir.

Kalın bağırsaklar verimli toprak içeren bir bahçeye benzetilebilir, bedenimiz ise bu bahçede yetişen bir bitki gibidir, yani bahçenin toprağı sağlıklı ise bahçede yetişen bitkiler de sağlıklı olacaktır. Yani kişinin kalın bağırsağı sağlıklı ise o kişi verimli bir bahçede yetişen sağlıklı bir bitki gibi olacaktır. Sağlıklı kalın bağırsağın duvarları, tıpkı bir bitkinin köklerine benzer şekilde besleyici maddeleri özümseyerek kanımıza karışmasını sağlayan köklerle kaplıdır ve her kök grubu belli bir organı desteklemekte, işe yaramayan atıklar ise boşaltılmaktadır.

Genellikle 40 yaş civarında insanların bedeni ve bağışıklık sistemi, zehirli kimyasallarla dolu bir tarlada yetişen bitkiler gibi, zehirlerden, toksinlerden, zararlı birikintilerden ve bakterilerden dolayı gücünü kaybetmekte ve bunlarla uğraşan bağışıklık sistemi, asli görevini yapamadığından, beden birçok hastalığa açık hale gelmektedir. Sürekli olarak zehirlenen bir bedende yeni hücrelerden çok, eski hücreler bulunmakta

ve böylesi bir dengesizlik, insanların daha çabuk hastalanmasına ve yaşlanmasına neden olmaktadır. Vücutta başta kalın bağırsak olmak üzere karaciğer ve böbrek gibi temizlenme organlarının önemi büyüktür. Vücutta düzenli olarak ortaya çıkan atıkların boşaltımında bir aksaklık olması halinde hücreler ölmekte ve bu durum, hastalıklara ve tedavi edilmezse nihayetinde ölüme yol açmaktadır.

KANDIDA

Kandida albicans Nedir?

İnsan bağırsağında yaşayan milyonlarca mikroorganizma bulunmaktadır ve bunların çoğunu bakteriler oluşturmakla birlikte, elbette mantarlar da bunların içinde yer almaktadır. Bakterilerin vücut içerisinde bağışıklık sisteminin desteklenmesi gibi çok önemli görevleri varken, mantarlar çoğu zaman aslında gerekli değildirler ve bunların bir kısmının patojen (hastalık yapıcı) özellikleri de olabilmektedir ki işte "*Kandida albicans*" bazı istisnalarla birlikte bunlardan biridir. Bu tür hastalık etkenleri çok fazla çoğaldığında; şişkinlik, ishal, bazen kabızlık ve daha sonra detaylarıyla anlatılacağı üzere birçok belirtiler görülebilmekte, sıklıkla Kandida tarafından tutulan deri veya mukoza yüzeylerinin kaşıntısı da söz konusu olabilmektedir.



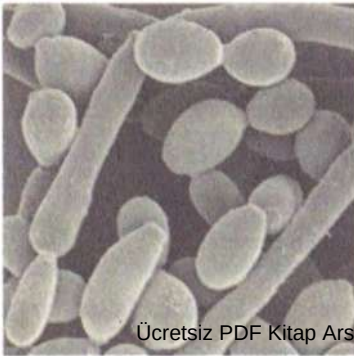
Kandida albicans

Bir sistem düşünün ki, bir tarafından şeker veriyorsunuz, diğer taraftan saf etil alkol alıyorsunuz ya da öyle bir fabrika

düşünün ki bu fabrikada bir taraftan çikolata, şekerleme baklava veriyorsunuz, sistem onu saf etil alkole dönüştürüyor. Yani siz istediğiniz kadar alkol kullanmıyorum deyin, vücudunuzda eğer Kandida varsa ve şekerli ya da nişastalı şeyler tüketiyorsanız, bağırsaklarınız da alkol üretiliyor ve siz alkol almış gibi çakır keyif oluyorsunuz, yani bir anlamda içmeden sarhoş oluyorsunuz.

İşte Kandida adı verilen ve bağırsaklarda bulunan bu mantar, gıdalardan aldığınız sofra şekeriyle imal edilmiş ürünleri ve unlu mamülleri önce piruvata sonra da asetaldehit ve karbondioksite dönüştürüyor. Asetaldehit, hem karaciğer hem de mantar tarafından etil alkole dönüştürülüyor. Açığa çıkan karbondioksitin etkisiyle de karnınızda gaz ve şişkinlik oluşuyor.

Kandida albicans öncelikle, daha sonra detaylarıyla bahsedilecek olan değişik nedenlerle bozulmuş bağırsak florasının sonucu gelişen bir maya mantarı enfeksiyonudur. Eşeyli çoğalan, diploit, maya tipi bir mantar türüdür. Kandida cinsine ait 200 civarında tür olmasına karşın, Kandida enfeksiyonlarının % 50'sinin, hatta bazı kaynaklara göre % 75'inin



sorumlusunun araştırma sonuçlarına göre Kandida albicans olduğu anlaşılmaktadır. Üzerinde birçok araştırmalar yapılan Kandida türleri içerisinde önceleri yalnızca Kandida albicans'ın patojen olduğu düşünülmüş, ancak

1960'lerden sonra yapılan klinik deneyim ve çeşitli deney modellerinin sonuçlarına dayanarak *K. albicans* (*K. stellatoidea* dahil), *K. catenulata*, *K. dattila*, *K. famata*, *K. glabrata*, *K. guilliermondii*, *K. inconspicua*, *K. kefir*, *K. rusei*, *K. lusitaniae*, *K. parapsilosis*, *K. pulcherrima*, *K. propicalis*, *K. Zeylanoides*, *K. auris* olmak üzere 15 türün daha patojen özelliği olduğu kabul edilmiştir. Kandida albicans'ı bu cinsler içerisinde en sık karşılaşılan tür olarak öne çıkaran özelliklerin başında ise mukoza yüzeylerine yapışma yeteneği gelmektedir.

Günümüzde pek çok kişi maya enfeksiyonlarından rahatsızlık duymaktadır. Gerçekte Kandida'nın çok sayıda alt türü bulunmakla birlikte, özellikle yedi türü insanlarda enfeksiyona neden olmaktadır. Bunlar aşağıda özetlenmiştir;

***Kandida albicans*:** En fazla bilinen türü olup insanlardaki Kandida enfeksiyonlarının yaklaşık % 50-75'inden sorumludur.

***Kandida tropikalıs*:** Kandida enfeksiyonlarının yaklaşık % 15-20'sinden sorumludur ve Kandida albicans kadar agresif değildir. *Kandida tropikalıs* özellikle tropik ülkelerde yaygın olan ve nötropenik durumlarda kan dolaşımı vasıtasıyla organlara yayılan bir Kandida türüdür, taksonomik olarak *K. albicans*'a yakındır ve birçok benzer patojenik özellik taşımaktadır.

Kandida albicans'ın kandidiyasise neden olan en önemli tür olmasına rağmen *Kandida tropicalis*'e dayalı enfeksiyonlar son yıllarda



dramatik olarak artmaktadır. Bu organizmanın baskın olmasının sebepleri ve flukonazole olan karşı direncinin sebebi henüz açıklığa kavuşturulamamıştır. Buna ek olarak, bu organizmanın patojenite mekanizması ve bağışıklık sisteminin buna yanıtı da henüz anlaşılamamıştır. 1970 ve 1980’li yıllarda yapılan bazı çalışmalar *K. Tropikalis*’in lösemi hastalarında ve kemik iliği nakli yapılan hastalarda yaygın olduğunu göstermiştir. 2016 yılında yapılan araştırmalar ise *Kandida tropikalis*’in *E koli* ve *Serratia marcescens* ile sinerjik olarak etki gösterdiğini ve Krohn hastalığına neden olabildiğini göstermiştir.

K. tropicalis ayrıca zeytin ağacından biyodizel üretmek amacıyla kullanılmaktadır.

***Kandida glabrata*:** Diğer *Kandida* türleri gibi *K. glabrata*’da normal floramızın bir parçasıdır ve bu nedenle sağlıklı insanlarda bulunması son derece doğaldır ve normal şartlarda insan bağırsağında hiçbir soruna neden olmadan yaşar, ancak *Kandida albicans*’ da olduğu gibi bağışıklık sisteminin düşmesi halinde sorun olarak insanların hastalanmasına neden olabilir.



Kandida Glabrata

Son on yıllarda *K. glabrata* nedeniyle ortaya çıkan enfeksiyonlarda bir artış olmuştur. Diekema ve arkadaşları ABD’ de 2012 yılında yaptıkları bir çalışma ile bunu duyurmuşlar ve *K. glabrata*’nın *Kandida* enfeksiyonları içerisinde *Kandida albicans*’tan sonra en fazla enfeksiyona neden olan ikinci- *Kandida* türü olduğunu açıklamışlardır.

K. glabrata antimantar ilaçlara karşı çok dirençli bir tür olup, araştırmalar *K. glabrata*'nın antimantar ilaçlarına karşı çok kolay direnç geliştirebildiğini ortaya koymuştur. Klasik tıp yöntemleri çerçevesinde fazla miktarda antimantar ilacı kullanılması *K. glabrata*'nın bu ilaçlara karşı direnç geliştirmesine neden olmuş ve bunun sonucunda enfeksiyonlarda artış yaşanmıştır.

Son zamanlarda *K. glabrata*'nın hastane ortamından insanlara geçen bir patojen olduğunun altını çizmek gerekmektedir. Bu demektir ki hastane ortamındaki insanlar için *K. glabrata* enfeksiyon riski yüksektir.

K. glabrata mukozada enfeksiyona neden olabildiği gibi (Ağız içinde, özofagusta, vajinada, ve idrar yollarında) vücudun değişik organlarına da yayılarak enfeksiyona neden olabilmektedir. Ayrıca vücudun değişik bölgelerinde tek başına enfeksiyona neden olabildiği gibi *K. albicans* ve *K. tropicalis* ile birlikte karışık enfeksiyona da yol açabilmektedir.

Diğer taraftan *K. glabrata* sadece bağışıklık sistemi düşük olan yetişkinlerde değil aynı zamanda premature yeni doğan bebeklerde de enfeksiyon nedeni olabilmektedir.

Genellikle *K. glabrata* enfeksiyonunun belirtileri *K. albicans* belirtilerinden farklı olmayıp sadece çok küçük farklar bulunmaktadır. *K. glabrata* enfeksiyonuna yakalanmış birçok kadında hiçbir belirti görülmemektedir. 2004 yılında Brezilyalı bir bilim adamı olan *Svidzinski* tarafından yapılan bir çalışmaya göre; *K. glabrata* enfeksiyonu geçiren kadınların yaklaşık yüzde 54'ünde hiçbir belirti görülmemiştir.

İdrar yollarındaki *Kandida* enfeksiyonlarının yüzde 20'sinden fazlasına *K. glabrata* neden olmaktadır ve sıklıkla bu enfeksiyon *K. albicans* ve diğer bakteriyel patojenlerle birlikte gerçekleşmekte ve bu enfeksiyonlardaki belirtiler diğer *Kandida* türlerinde yaşanan belirtilerden farklı olmamaktadır.

İlk olarak üzümlerde keşfedilmesine rağmen bugün artık normal floramızın bir parçası haline gelen *K. glabrata* enfeksiyonuna yakalanmamak için özellikle hastane ortamında ki değişik cisimlere, yüzeylere, araçlara dokunmamak ve hastane personelinin ellerine dikkat etmek gerekmektedir. Çünkü insanlarla direk temas sonucunda ya da seksüel yollarla geçebilmektedir ve böylesi durumlarda düşük bağışıklık sistemine sahip insanlarda soruna neden olabilmektedir. Genel olarak vakaların % 15-20' sinden sorumludur.

***Kandida parapsilosis*:** *Kandida* vakalarının % 15-20 sinden sorumlu olup özellikle Avrupa ülkelerinde görülmektedir. *K. parapsilosis* enfeksiyonlarının görülme sıklığı maalesef gün geçtikçe artmakta ve bu nedenle gelecek için büyük bir tehdit haline gelmektedir. Sağlık alanındaki gelişmelere bağlı olarak yeni doğan bebeklerde yaşam oranı artarken diğer taraftan otoimmün hastalıklar, kanser, enfeksiyon hastalıkları gibi bağışıklık sistemi rahatsızlıkları nedeniyle kullanımı artan immün sistemini baskılayıcı ilaçların kullanımının artması *K. parapsilosis* enfeksiyonlarının da artmasına neden olmaktadır.



Bu patojen özellikle çeşitli hastalıklar nedeniyle ağızdan beslenmesi mümkün olmayan hastalarda ve prematüre yeni doğan bebeklerde sıkça görülmekte olup, genellikle sağlık çalışanlarının ellerinden, protez yüzeylerinden ve venöz kateter gibi hastane ortamlarında kullanılan aletler vasıtasıyla hastalara geçmektedir.

K. parapsilosis ile ilişkili hastalıkların görülme sıklığı ve anlaşılamayan boyuttaki ölüme neden olma oranı nedeniyle daha etkin tedavi yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca *K. parapsilosis* ile *K. albicans* arasındaki önemli farklılıklar, hastalık oluşturmada rol oynayan toksinlerin yapılarından ve türlerin diğer bazı farklılıklarından kaynaklanmaktadır.

K. parapsilosis, immün yetmezliği olan hastalarda yara ve doku enfeksiyonlarında yerleşerek kan zehirlenmesine neden olan bir maya türüdür, örneğin diş çekimi sırasında ya da benzer açık yaranın olduğu ortamlarda bu nedenle tehlikeli olabilmektedir. Sadece insan kaynaklı bir patojen olmayıp evdeki hayvanlar, sinekler ya da toprakta da bulunabilmektedir.

Yapılan bir çalışmada tırnak enfeksiyonlarında *Kandida parapsilosis*'in en yaygın *Kandida* türü olduğu belirlenmiştir.

***Kandida auris*:** *Kandida* ailesine mensup ve yakın zamanlarda bulunmuş bir *Kandida* türüdür. 2009 yılında *Sato* ve arkadaşları Japonya' da 70 yaşlarındaki *Auris* isimli bir kadının kulak sıvısında bulunmuştur. Kulak sıvısında bulunmuş olmasına rağmen başka enfeksiyonlara da neden olmamıştır.



Kandida auris de genellikle hastane ortamında rastlanan bir tür olup, bulunduğu yerlerde temas eden kişilerde enfeksiyona neden olmaktadır. İnsanların elleri vasıtasıyla kişiden kişiye geçen **Kandida auris**'in neyle geçtiği henüz tam olarak bilinmemesine rağmen özellikle bağışıklık sistemi düşük olan kişilerde sorun teşkil etmektedir.

Lockhart ve arkadaşları tarafından 2017 yılında yapılan bir çalışmada değişik yerlerdeki 54 hastada enfeksiyon incelenmiş ve bu hastaların yüzde 41'inin diyabet hastası, yüzde 51'inin yakın zamanda ameliyat olmuş kişiler, yüzde 78'inin venüs kateteri olan kişiler, yüzde 41'inin ise **Kandida auris**'in izole edildiği anti mantar tedavisi görmüş kişiler olduğu belirlenmiştir.

Kandida auris enfeksiyonu aşağıdaki semptomlara neden olabilmektedir;

- Duyma kayıplarına neden olan kulak enfeksiyonları,
- Ameliyat sonrası yara enfeksiyonları,
- Kan dolaşımı enfeksiyonları,
- Nadir olarak kalp ameliyatlarıyla birlikte ortaya çıkan perikartta olan inflamasyon,
- Vulvovaginitis

Kandida krusei: Kandida'nın çok az görülen bir türü olup vakaların sadece % 1'inden sorumludur ve özellikle yeni doğan bebek ishallerinde ve zaman zaman sistemik kandidiyasis vakalarında görülmektedir.

Kandida lusitaniae: Kandida'nın bu türü de nadir rastlanan diğer bir türdür ve özellikle nefrit ve kan zehirlenmesi vakalarında görülmektedir.

Değişik Kandida türlerinin kendisine has farklı özellikleri bulunmaktadır. Bu nedenle bazı türleri, diğerlerine göre daha fazla hastalık yapabilme yeteneğine sahiptir. Bu türlerin "**hüf**" oluşturma potansiyeli özellikle önemli bir faktördür, çünkü Kandida'nın dokuları istila etme ve derin köklü enfeksiyon oluşturma özelliği buna bağlıdır.

Mantarlarda bulunan çevreden besin emmede kullanılan iplik benzeri dokuya "**hyphae**" ya da Türkçe' de "**hüf**" adı verilmektedir. *Kandida albicans*, *Kandida tropikalıs* ve *Kandida dubliniensis* türü bunlara örnek olarak verilebilir.

Günümüzde insanların önemli bir sorunu haline gelmiş olan ve bu nedenle gelişmiş ülkelerde ileri düzeyde önem verilmesine karşın ülkemizde pek de fazla önemsenmeyen Kandida, büyük ölçüde yanlış ilaç kullanımı nedeniyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Antibiyotiklerin gereksiz ve aşırı kullanımından ve ayrıca aşırı antibiyotik verilmiş sığır eti, tavuk ve süt tüketiminden ve sonra detaylarıyla anlatılacak diğer sebeplerden kaynaklanabilmektedir.

Yanlış ilaç kullanımı nedeniyle miktarı azalan ve sağlıklı bir vücutta bulunması gereken Bifidus ve Asidophilus bakterileri, Kandida tedavisi ve destek ürünlerin kullanımı ile bağırsaklarda tekrar oluşturulmaya çalışılmaktadır.

Vücut Kandida yüzünden dengesini kaybettiğinde birçok hastalık için uygun hale gelmektedir çünkü bağırsaklardaki, bağışıklık sistemi için çok önemli olan faydalı bakteriler, Kandida nedeniyle azalmış olmaktadır.

Antibiyotiklere ek olarak, steroid ya da kortizon ilaçları, östrojen, progesteron ya da doğum kontrol hapları gibi

vücutla uyumlu olmayan sentetik hormonlar, kemoterapide kullanılan Cytotoxic ilaçlar, bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar ve ağrı kesiciler, beslenme bozukluğunun neden olduğu düzensizlikler ve özellikle asidik beslenme, aşırı stres, gerginlik, olumsuz duygu ve düşünceler, zayıflamış bağırsak ve karaciğer işlevi, azalan sindirim salgıları ile birlikte kan şekeri düzeylerinin dengesiz seyrettiği kontrolsüz diabette idrar ve vajinal salgılarda şekeri düzeylerinin artması, Kandida da dahil olmak üzere mantarlar için maalesef çok uygun bir ortam hazırlamaktadır.

Hormonal değişiklikler de Kandida enfeksiyonlarına uygun ortam hazırlayabilmektedir, bir kadının hamile olması ya da menopoza girmesi buna örnek olarak verilebilir. Özellikle gebeliğin son üç ayında hücrel bağışıklığın azalması ile Kandida gelişimi kolaylaşmaktadır. Gebelikte kanda östrojen ve progesteron miktarının yükselmesi, vajinada *glikojen* adı verilen maddenin artışına neden olmakta, bu da Kandida gelişimini hızlandırmaktadır. Bu nedenle değişik amaçlarla, östrojen ve progesteron içeren hormon ilaçlarının alımı da Kandida görülme oranını arttırmaktadır. Tiroid hormonu bozukluğu gibi hastalıklar da, Kandida için uygun ortam hazırlamaktadır. Diğer taraftan spiral gibi rahim içi araçların etkisi tam olarak bilinmemekle birlikte, Kandida için uygun ortam hazırladığı konusunda bilgiler mevcuttur.

Bağışıklık sisteminin ilaçlar ya da sistemik hastalıklar sonucu baskılanması da doğal olarak vücutta Kandida gelişimini hızlandırmaktadır.

Sağlıklı bir kolonda 1000 bakteriye karşı sadece 1 tane Kandida maya hücresi bulunmaktadır ve bu bakteriler

Kandida'yı kontrol altında tutabilmekte ve onların kötü olan mantar formuna dönüşmesini engellemektedir. Bu hassas denge, örneğin antibiyotik alınması sonucu bozulmasıyla birlikte, kolondaki



Göz'de Kandida

faydalı bakteriler ve tabi ki zararlı bakterilerde ölmekte fakat antibiyotiklerden etkilenmeyen Kandida bunu fırsat bilerek söndürülmesi zor bir yangın gibi yayılmaya başlamaktadır. Bu esnada adeta sakal veya bıyık gibi köklenerek bağırsak yüzeyini hızla sarmaktadır ki, buradan ciddi sorunlara neden olan sızıntılı bağırsak sendromunun ne kadar kolay gerçekleşebileceğini tahmin etmek mümkündür.

Yukarıda sıralanan etkenler nedeniyle bağırsakta sayıları artan Kandida türleri öncelikle şekere, alkole ve unlu mamüllere olan iştahı kamçılar ve alınan bu besinler Kandida sayısının daha da artmasına neden olmak suretiyle vücutta kronik alkol zehirlenmesine neden olur.

Kandida maya hücrelerinin kan dolaşımı içerisinde ya da vücutta herhangi bir organ üzerinde bulunması durumunda Kandida'nın sistemik hale geldiği söylenir. Klasik batı tıp kesimleri, bağışıklık sisteminin sağlıklı olması durumunda bunun mümkün olmayacağını düşünmekte, ancak aids, kanser ya da bağışıklık sisteminin baskılandığı durumlarda ve Kandidiyasis durumlarında bunu "*sistemik*" olarak adlandırmaktadırlar.

Kandida albicans normalde bağırsak florasının bir parçası olmakla birlikte, miktarının bağırsak florasının değişik

nedenlerle bozulmuş olması nedeniyle kontrolden çıkması sonucunda, bağırsak duvarının zarar görmesi ile birlikte kana karışarak vücuda yayılmaktadır. Bu yayılma sonucunda dokulara, organlara zarar verecek bazı toksinler aynı zamanda bağışıklık sisteminin de olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Kandida ve diğer mayaların aktivitesi sonucunda ortaya çıkan en önemli atık asetaldehit olup, bu zehirli toksin vücutta serbest radikal aktivitesine destek olmaktadır. Asetaldehit vücutta karaciğer vasıtasıyla etanole (içilen alkol) dönüştürülmektedir ki bu nedenle bazı insanlar vücutlarında aşırı gelişen Kandida mantarı nedeniyle, sürekli olarak alkol alıyormuş gibi sarhoş ve halsiz hissettiklerini söylemektedirler. Bu durum kişilerin karaciğerlerinde ilave ciddi bir yük oluşturmakta ve Kandida bu şekilde kişinin sağlığının ciddi olarak bozulmasına neden olmaktadır.

Kandida'nın bağırsaklarda normal olan maya formu, bitkinin tohumuna; Kandida'nın kronik mantar formu ise detaylarıyla anlatılacak olan sebepler nedeniyle kontrolden çıkarak dönüşen bitkinin, artık kök salmış olan kendisine benzetilebilir. Kandida'nın kökleri rizoit olarak isimlendirilirler ve bitkilerin toprağa kök saldığı gibi Kandida'nın mantar formu da vücudumuzdaki dokulara kök salarak aslında hücrelerimizin ve kan dolaşımımızın ihtiyaç duyduğu besinleri emerler. Kandida'nın bu formundan kurtulmak işte bu nedenle çok zordur.

Kandida'nın maya formu çoğu zaman bir sorun oluşturmazken, bağışıklığın ciddi bir şekilde düşmesiyle hayatı çekilmez hale getiren ve olası bir sistemik Kandida'ya giden kronik Kandida'da sorunlar başlamaktadır. Kandida'nın maya hali ile mantar formu arasında büyük farklar bulunmaktadır.

Kandida enfeksiyonunun 3 aşaması vardır:

1. Maya formu

2. Kronik form

3. Sistemik Kandida (Genellikle tedavi edilemez ve öldürücüdür, hastaların % 30-40'ı tedavi altındayken bile ölür)

Maalesef batı tıbbi insanlar için ciddi sorun oluşturan Kandida enfeksiyonunun ilk iki aşamasını önemsemeyen ve ciddiye almazken, neredeyse artık hiçbir şeyin yapılamadığı üçüncü aşamasında, Kandida'yı tehlike olarak görmektedir ve bu son derece düşündürücü ve ilginçtir.

Kandida mantarı vücuda nasıl bu kadar zarar vermektedir?

Kandida, ince bağırsaktaki un, karbonhidrat ve şekeri kullanmak suretiyle, bunları etil alkol ve metil alkol gibi çok zehirli kimyasallara dönüştürmektedir. Kana karışan bu kimyasallarla organizma zehirlenmeye başlamakta ve zamanla durum daha da ağırlaşmaktadır. Organizmadaki mantar sayısı çoğaldıkça bağırsaklarda olması gereken faydalı bakterilerin sayısı da hızla azalmakta ve besinler uygun şekilde ve yeteri kadar sindirilemeye başlamaktadır. Sindirimdeki bu bozukluklar ise, bedenin esansiyel mineral ve vitaminlerden



faydalanmasını engellemektedir. Mantarların şekeri kullanmasıyla ortaya çıkan toksik yapılar daha sonra endokrin (hormon) sistemini bozmakta; astıma, burun tıkanıklıklarına, mide ve pankreas asidinin zayıflamasına, sindirim güçlüğüne, bağışıklık sistemi hastalıklarına alerjiye ve daha birçok hastalığın başlamasına yol açmaktadır.

Şekerli yiyeceklerin Kandida nedeniyle dönüşmesi sonucu ortaya çıkan *asetaldehit*, kırmızı kan hücrelerinin işlevini bozarak dokulara oksijen taşınmasını azaltmakta, beyinde hücrelerarası ilişkileri sağlayan maddeler (nörotransmitter) ve oksijen ile birleşerek beyin hücrelerinin etkinliğini düşürmektedir. Diğer taraftan bağışıklık sistemini baskılayıcı bir madde olarak kullanılan *gliotoksin*, Kandida tarafından salgılanmakta ve vücudun savunma sistemlerini zayıflatmaktadır.

Kandida'yı nasıl alırız?

Kandida, daha bebek iken, doğumdan kısa bir süre sonra vücuda alınmakta olup bağışıklık sistemi tarafından kontrol altında tutulmakta ancak bağışıklık sisteminin düşmesiyle birlikte sorun olmaya başlamaktadır.

6 aylık çocuklar arasında yapılan bir araştırmada; çocukların % 90'ında Kandida pozitif bulunmuştur, erişkinlere bakıldığında ise, neredeyse yetişkinlerin tamamı Kandida'ya ev sahipliği yapmakta ve Kandida ile neredeyse yaşam boyu bir beraberlik sürdürmektedirler.

Fırsatçı bir mikroorganizma olan Kandida, insan vücudunda diğer birçok bakteri türüyle birlikte, varolan bir yarış

içerisinde, denge içinde yaşamaktadır ve diğer bakteriler vücutta denge bozulana kadar Kandida'yı kontrol altında tutmaya çalışmaktadırlar. Kandida, bağışıklık sistemi güçlü olan bir kişide kontrol altında tutulabilmekte, ancak bağışıklık sisteminin düşmesiyle birlikte kontrolden çıkmak suretiyle vücutta sorun haline gelmektedir.

Kandida ne kadar yaygın?

Bu kitabın yazımı sırasında Kandida'nın ülkemizde ne kadar yaygın olduğu ya da ülkemizde ne kadar Kandida hastası olduğu konusunda maalesef herhangi bir istatistik ya da araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak *Rezomed Biorezonans Ankara* merkezinde yapılan ve içinde benim de bulunduğum araştırmalar sırasında, istisnalar dışında, özellikle kadınların büyük bir çoğunluğunda ve doğru beslenmeyen erkeklerde Kandida'nın ciddi sorun teşkil ettiği görülmüştür.

ABD' de ise konuyla ilgili yapılan değişik araştırmalar mevcuttur, bir tanesinde *ABD' de her üç Amerikalıdan birinde Kandida* olduğu söylenirken, Rice Üniversitesinde yapılan bir araştırmada, *tüm insanların % 70'inin Kandida'dan etkilendiği* söylenmektedir. Bu araştırma kapsamında, Rice Üniversitesinin moleküler biyologları, Kandida'nın insanlarda yaygın olduğunu ve özellikle bağırsaklarda olmak üzere insanların ağızlarında ve ciltlerinde koloniler halinde bulunduğunu belirtmişlerdir.

Yine ABD' de yapılan bir araştırma; Kandida'nın yeni doğmuş bebeklerde, özellikle sezaryen doğumlarda, doğum esnasında ya da doğumdan kısa bir süre sonra bebekler tarafından

alındığını ve bağışıklık sistemi tarafından kontrol altında tutulduğunu ve herhangi bir semptomla rastlanmadığını ancak herhangi bir nedenle bağışıklık sisteminin düşmesi halinde semptomların kendisini gösterdiğini ortaya koymuştur. (*bebeklerin % 90'unda Kandida pozitif bulunmuştur.*)

Birleşmiş Milletler Örgütü'ne göre, dünya genelinde her yıl 15 milyon bebek vaktinden erken doğmaktadır. Yani her 10 doğumda, 1'den fazlası ve buna göre her yıl 1 milyondan fazla bebek, doğumdan kısa bir süre sonra hayatını kaybetmektedir. Diğer taraftan dünya genelinde 50 milyon doğum hala evlerde gerçekleşmekte ve birçok çocuk doğmadan ölmektedir.

ABD'de, Harvard Üniversitesinden enfeksiyon hastalıkları uzmanı *Julia Koehler* ise Kandida'yı bir mantar enfeksiyonu olarak insanların yaşadığı çeşitli hastalıkların arkasındaki baskın neden olarak tanımlamıştır. Koehler'e göre Kandida, hastanelerden kapılan mantar enfeksiyonlarının % 60'ından sorumludur ve bu şekilde kan yoluyla enfekte olan her üç hastadan biri ölmektedir.

Kandidiyasis, değişik nedenlere bağlı olarak insanların bağırsaklarındaki faydalı bakterilerin, yine bağırsağın normal florasında bulunan Kandida'yı kontrol edememesi ve bunun sonucunda Kandida'nın aşırı gelişmesi ve form değiştirmesi sonucu ortaya çıkan önemli bir sorundur. Aşırı gelişen Kandida, bağırsaklarda sorun yarattığı gibi ağızda ya da vajinada da sorun yaratabilmektedir. Yabancı bir kaynağa göre; kronik vajinal maya enfeksiyonu dünya genelinde kadınların % 5'inin önemli bir sorunu haline gelmiş durumdadır. Kandida'nın aşırı gelişmesinin altında yatan başlıca nedenlerden biri, basit

karbonhidratlara bağlı beslenme iken, diğer önemli bir neden ise, uzun süreli olarak kullanılan ve bağırsak florasına zarar veren antibiyotikler, kortizonlu ve steroidli ilaçlardır.

Yapılan diğer bir araştırmada, Almanya’ da genç, seksüel olarak aktif kadınların % 90’ının yaşamları boyunca en azından bir kez vajinal mantar enfeksiyonuna, toplam nüfusun ise dörtte üçünün mantar enfeksiyonuna maruz kaldığı belirlenmiştir.

ABD’de yapılan başka bir araştırma sonucuna göre ise; sistemik mantar kaynaklı ölüm oranı, 1982 yılı ile 1992 yılı arasında üç kat artmıştır. Aynı eğilimin devam etmesi durumunda, her on yılda bir ölüm oranının üçe katlanacağı ve yirmi yıl içerisinde mantar kaynaklı ölüm oranının dokuz kat artacağı görülmektedir ki, bu sonuçlar mantarların gelecekte insanların yaşamını nasıl olumsuz etkileyeceğinin somut bir göstergesidir. (*Alan E. Baklayan, ND*)

İngiltere’ de yapılan bir araştırma, kadınların % 75’inin genellikle hamilelikleri sırasında veya antibiyotik kullanımı sonrasında ya da yaşamlarının herhangi bir bölümünde vajinal Kandida sorununu yaşadıklarını ortaya koymuştur. (*Ferrer, 2000*)

Diğer taraftan İngiltere’ de, çocuk doğurma çağındaki kadınların % 30’unda tekrarlayan Kandida atakları yaşanmakta olup yaklaşık % 1’inde, yani 150. 000 kadında ise bu sorun sürekli olarak devam etmektedir.

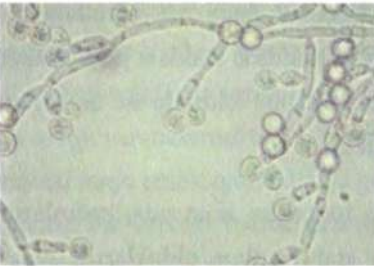
Yine İngiltere’ de yapılan bir başka araştırma, kadınların erkeklere göre Kandida’ya daha yatkın olduklarını orta-

ya koymuş ve İngiltere' deki Kandida hastalarının % 60'ının kadın, % 20'sinin erkek, % 20'sinin ise çocuk olduğunu göstermiştir.

ABD Ulusal Alerji ve Enfeksiyon Hastalıkları Enstitüsüne göre; yaklaşık olarak yetişkin Amerikan kadınlarının % 75'i yaşamları boyunca en azından bir kere vajinal mantar enfeksiyonuna yakalanmaktadır. Aynı veriler, bu şekilde etkilenen % 75'lik kesimin, % 40-% 45'inin ise iki veya daha fazla vajinal mantar enfeksiyonu yaşadığını ortaya koyarken, erkeklerin % 12 -% 15'inin de enfekte olmuş bu kadınlarla yaşadıkları cinsel ilişki nedeniyle mantar enfeksiyonuna yakalandığını göstermektedir. Bu istatistiklerden hareketle söylenebilir ki; ABD' de yetişkin kadınların yaklaşık üçte biri tekrar eden vajinal mantar enfeksiyonu sorununu yaşamaktadır. ABD' de şok eden bu veriler karşısında ülkemizde de insanların ciddi bir sorunu haline gelen Kandida'ya insanların ve yetkili kurumların özellikle dikkat etmesi gerekmektedir, böylesine ciddi bir sorun karşısında gösterilen duyarsızlık, bir yerlerde yanlış yapıldığını göstermektedir.

Kandida her koşulda kötü mü?

Kandida her koşulda kötü müdür? Bu sorunun cevabı şöyle

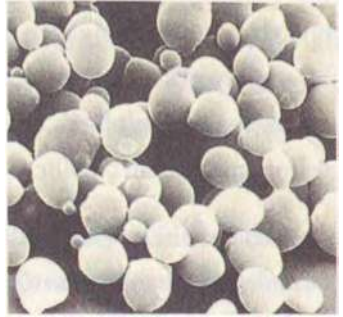


verilebilir: Kandida'nın bağırsaklarda bulunması normal şartlarda bir sorun değildir, yani Kandida, bağırsak florasının normal bir parçasıdır ve bağırsaklardaki

floranın % 1'i normal olarak bazı mayalardan oluşmaktadır. Ancak bağırsaklardaki Kandida miktarı sağlıklı bir kişide bağırsaklarındaki dost bakteriler vasıtasıyla kontrol altında tutulmaktadır ve kişinin bağışıklık sisteminin herhangi bir nedenden ötürü düşmesi sonucunda Kandida'nın kısa bir zaman içerisinde çoğalmaya başlaması ve sonrasında sorun haline gelmesi söz konusu olmaktadır.

Kandida'nın bağırsaklarda aşırı gelişmesi nedeniyle bağışıklık sistemini zora sokacak toksinler vücutta aşırı derecede üretilmeye başlanır. Vücudun bunlarla baş etmek zorunda kalması yeni sorunları gündeme getirmekte, vücutta istenmeyen baş ağrıları, halsizlik, karın ağrıları ve depresyon gibi daha birçok yan etkinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Özellikle işlenmiş market gıdalarının ve tatlıların aşırı tüketimi ya da başka bir deyişle, yanlış beslenme nedeniyle Kandida son yıllarda ciddi bir sorun haline gelmiştir. Yanlış beslenmenin, bu sorunun altında yatan bir neden olmasının yanı sıra artan miktardaki obezite, diyabet ve buna ilave olarak yaygın ve yanlış antibiyotik kullanımı da bu sorunun sebepleri arasında sayılabilir.



Kandida Albicans

Her geçen gün daha ciddi bir sorun haline gelmeye başlayan Kandida, insanların yataktan dinamik, enerji dolu, sağlıklı ve istekli kalkmasının önünde önemli bir engel oluşturmaktadır.

Yaşamı çekilmez hale getirmeye başlayan bu önemli sorunla baş etmenin çok şükür ki yöntemleri var olup, titreşim tıbbı olarak tanımlanan Biorezonans yöntemi bunlar arasında çok önemli bir yer tutmaktadır.

KANDİDA OLUŞUM SEBEPLERİ

Bağırsaklarda Kandida'nın sorun haline gelmesine neden olan faktörler aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- *Değişen ve bozulan bağırsak florası ve buna bağlı olarak zayıflamış bağışıklık sistemi,*

İlaç kullanımı, özellikle de antibiyotik, kortizon gibi bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar ve ağrı kesiciler etken olabilir. Hayatın herhangi bir döneminde, en az bir kere güçlü bir antibiyotik kullanmış olmak bile bağırsak florasının bozulmasına neden olmak suretiyle Kandida'nın sorun haline gelmesinin nedeni olabilir.

Bazı hastalıklar karşısında çaresiz kalan kimyasal batı tıbbının hastalara yoğun kortizon kullandırması ya da başka bir deyişle pisliği halının altına süpürmesi, bağırsak florasındaki faydalı bakterilerin yani probiyotiklerin zarar görmesine bağlı olarak sindirim sisteminin bozulmasına yol açmaktadır. Aynı sonucu, bazı hekimlerin gerekli veya gereksiz, herhangi bir kültür yapmaksızın, gelişigüzel antibiyotik türevlerini yazmak suretiyle hastalara kullandırması da doğurmaktadır. Günümüzde maalesef ülkemizde kronik Kandida mantarı, antibiyotik kullanan bir çok kişinin önemli sorunu haline gelmiş bulunmaktadır.

Hekimlerin tavsiyesi üzerine yine kadınlar tarafından yaygın bir şekilde kullanılan doğum kontrol hapları ve erkeklerde steroid kullanımı da bu etkenler arasında sayılabilir.

- *Azalan sindirim salgıları,*
- *Aşırı şeker tüketimi, beslenme eksikliği ve beslenme bozukluğunun neden olduğu düzensizlikler,*

Günümüzde özellikle değişen yaşam koşulları nedeniyle, kolaycı bir yaklaşımla, maalesef şekerli ve unlu mamullerden oluşan bir beslenme şeklinin yaygın



hale gelmesi önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle doğallıktan uzak, katkı maddeleriyle dolu, işlenmiş endüstriyel hazır gıdalarla beslenen tüm gençler maalesef bugün büyük bir risk altındadır.

Faydalı bakterilerin yanlış beslenme ve antibiyotik kullanımı sonucu zarar görmesi ve Kandida mantarının sayısının artması doğal bağırsak florasının bozulmasına neden olduğu gibi vajinal floranın da bozulmasına neden olmaktadır.

- *Uzun yıllar klorlu su içilmesi ya da yüzme havuzu gibi klorun yoğun olduğu ortamlarda uzun süre yüzmek,*

Uzun süre klorlu su içilmesi ya da farklı şekillerde klora maruz kalmanın sağlık açısından ne gibi riskler doğurduğu, klor başlığı altında farklı bir bölümde anlatılmış olmakla birlikte, içilen klorlu sular ya da havuzda yutulan yoğun

klorlu su bağırsaklarda-
ki faydalı bakterilerin
ölmesine neden olmak
suretiyle Kandida'nın
gücünü arttırmaktadır.



- *Uzun dönemli anti asit ilaç kullanımı, hormon ilaçları, doğum kontrol hapları ve progestrone kremleri,*
- *Hazır sporcu içecekleri kullanımı,*
- *Hepatit ve AIDS gibi hastalıkların varlığı, Tip 1 ve Tip 2 diyabet hastalığı*

Diyabet nedeniyle kan şekerindeki yükselme Kandida mayasının gelişmesine ve bağırsaklardaki faydalı bakterileri bastırarak orada Kandida için uygun bir ortam hazırlanmasına neden olmaktadır.

- *Ağır metallere ve kimyasallara bağlı bağışıklık sistemi yetersizliği*

Başta civalı amalgam diş dolguları olmak üzere, insanlar tarafından temizlik amaçlı kullanılan deterjanlar ya da kozmetik amaçlı kullanılan ürünlerde bulunan yoğun kimyasallar nedeniyle güçsüzleşen bağışıklık sistemi Kandida'ya davet çıkarmaktadır.

- *Et tüketimine ve diğer nedenlere bağlı olarak bağırsaklardaki parazit aktivitesinde artış,*

Özellikle çiğ etin önemli bir parazit kaynağı olması nedeniyle yoğun et tüketimi sonucunda vücuda alınan parazit miktarında artış olmaktadır.

- *Zayıflamış bağırsak ve karaciğer işlevi,*
- *Aşırı stres, gerginlik ve yaşanan duygusal travmalar,*

Öncelikle şunu anlamak gerekmektedir; Kandida' dan bir hastalık olarak söz edilmesi, bağırsak florasının değişik nedenlerle bozulması sonucunda Kandida gelişiminin vücutta aşırı artması durumudur; yani vücutta Kandida'nın bulunması, vücutta bulunmaması gereken bir virüsün bulunması gibi bir şey değildir.

- *Yağdan kısıtlı beslenme şekli,*

Bilindiği üzere ilaç sanayinin, ciddi anlamda tüketimi olan kolesterol ilaçlarına olan talebin artmasını sağlamak amacıyla, bilinçli bir şekilde ortaya çıkarttığı kolesterol düşmanlığı nedeniyle günümüzde yaygınlaşan yağdan kısıtlı beslenme şeklinin bağırsakta Kandida nüfusunu arttırdığı bilinmektedir. Oysa yağlar Kandida'nın baş düşmanıdır ve vücudun temel yapı taşları olan yağların alınımının azaltılması, doğal ve gerçekçi olmayan son derece sağlıklı bir beslenme yöntemidir. Altı çizilerek anlaşılmaması gereken şey; sorunun yağlarda değil şekerde olduğu ve yüksek yağlı yiyeceklerin insanları şişmanlattığı ve kolesterol düzeylerini arttırdığı kanısının yanlış olduğudur. Sağlıklı yaşam için yapılması gereken şey yağları kısıtlamak değil, her türlü şekerli ve unlu mamülleri diyetimizden mümkün olduğu ölçüde çıkarmaktır.

- *Sigara içilmesi*

2006 yılında Pubmed de yayınlanan bir çalışmaya göre; sigara içilmesi de vücutta Kandida'nın sorun olma riskini arttırmaktadır. Bu çalışma kapsamında baş ağrısı çeken, tatlı yeme konusunda aşırı iştahlı olan, zayıf ve cilt kaşıntısı olan

308 hastadan alınan örneklerde yapılan dışkı testleri sonucunda, araştırmaya dahil edilenler içerisinde 78 sigara içen kişinin 45'inde (% 58) Kandida'nın pozitif olduğu belirlenmiş, diğer taraftan sigara içmeyen 230 kişinin ise sadece 68'inde, yani % 29'unda Kandida'nın pozitif olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak bu çalışma göstermiştir ki; sigara içilmesi Kandida'nın sorun olma riskini arttırmaktadır, ya da başka bir deyişle sigara içenlerde içmeyenlere göre Kandida'nın sorun olma riski daha yüksektir.

Önemli olan, vücutta Kandida'nın aşırı gelişmesine neden olan sorunu bulmaktır. Bu nedenler aşağıda daha detaylı açıklanmıştır.

Kandida ve Antibiyotikler

Kandida oluşumunda en temel suçlu antibiyotiklerdir. Gereksiz ve hatta bazen hekime bile danışmadan aldığı-



mız antibiyotikler, hedefi olan zararlı bakterileri öldürdüğü gibi maalesef bağırsaklarda yaşayan ve besinlerin sindiriminde çok büyük önem taşıyan faydalı bakterilerin de

yok olmasına neden olmaktadır. Bu durum vücudun, zararlı bakterilere ve Kandida mayası gibi hızlı gelişen canlılara karşı direncini kırmakta ve vücutta ciddi sorunların doğmasına neden olmaktadır.

Elbette, ihtiyaç duyulduğunda antibiyotik alınması gere-

kebilmektedir. Ancak bunun için önce hekiminizin bilinçli bir hekim olması, sonrada hekiminizin bu konuda rahatsızlığınız ile ilgili gerçekten antibiyotik alımına ihtiyaç duyduğundan emin olması gerekmektedir. Şunu da belirtmek gerekir ki; maalesef ülkemizde bazı hekimler, çok gereksiz zamanlarda, hafif soğuk algınlıklarında, hatta viral rahatsızlıklarda bile antibiyotik yazabilmektedirler ya da maalesef ülkemizde bazı kişiler hekime bile gitmeden ya da danışmadan gereksiz yere antibiyotik kullanabilmektedirler. Hekimlerimizin de bu konuda bilinçlenmesi, çok gerekli olmadıkça antibiyotik kullanımını önermemeleri gerekmektedir. Hele hele doktora bile danışmadan antibiyotik kullanmaya başlayan kişiler, vücutlarına fayda sağlamaya çalışırken çok ciddi zararlar verebilmektedirler.

Sonuç olarak, kesinlikle gereksiz yere antibiyotik kullanılmamalı, gerektiğinden emin olunduğu zamanlarda ise, bağırsaklarda bozulan florayı onarmak üzere, beraberinde ve sonrasında, mutlaka bilinçli seçilecek bir probiyotik ile birlikte kullanılmalıdırlar. Unutulmamalıdır ki; uygulanacak sadece bir kür antibiyotik tedavisi bile, bağırsak florasının ciddi şekilde % 90'ının bozulmasına yetmektedir ve bozulan bağırsak florasının tekrar eski halini alması, sağlıklı beslenilmesi durumunda, ancak 24 ayda mümkün olabilmekte, dengeli beslenilmemesi durumunda ise hiçbir zaman mümkün olmamaktadır.

Diğer taraftan antibiyotik kullanımı zorunlu ise beraberinde bilinçli seçilecek bir anti-mantar ilaç alınmasında büyük yarar vardır. Rusya ve Çin gibi, anti-mantar ilaçlarının



devlet tarafından üretildiği ve bu nedenle çok ucuz olduğu ülkelerde bu uygulama yapılmaktadır. Böylesi durumlarda sentetik ilaçlar yerine hiçbir zararı olmayan doğal anti-mantarların kullanılması da doğru bir çözüm olacaktır.

Beslenmede organik gıdaların tercih edilmesi de antibiyotikten doğacak zararları azaltacaktır. Biraz açmak gerekirse hayvancılık endüstrisinde de antibiyotik kullanımı yaygındır. ABD’ de üretilen antibiyotiğin % 55’ i, hayvanlarda hastalık ve ölüm oranını düşürmek, hayvanların daha fazla kilo almasına neden olmak ve daha çok kazanmak amacıyla hayvancılık endüstrisinde kullanılmakta ve hayvanlara verilmektedir. Dolayısıyla antibiyotikler maalesef tabağımıza artık biftek ve süt olarakta gelebilmektedir. Ülkemizde de hayvancılıkta çok yoğun antibiyotik kullanımının olduğu bilinmekle birlikte, ne kadar antibiyotik kullanıldığı konusunda herhangi bir bilgi maalesef bulunmamaktadır.

Ancak şu bilinmelidir ki; antibiyotikler hala tüm dünya da en çok tüketilen ilaçtır ve Türkiye’ de antibiyotik kullanım oranı son on yılda % 100 artmıştır. Türkiye *EKMUD (Türkiye Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanlık Derneği)* tarafından yapılan açıklamada, antibiyotiklerin hala dünyada ve Türkiye’ de en fazla tüketilen ilaçlar olduğu; dünya genelinde antibiyotik tüketiminin son 15 yılda % 36’lık bir artış gösterdiği belirtilirken şu ifadelere yer verilmiştir:

“Yoğun antibiyotik kullanımı, dirençli bakterilerin gelişmesine neden olmuştur. Bugün dirençli bakterilerle gelişen

enfeksiyonların tedavisi daha zor, pahalı ve ölüm oranı yüksektir. Avrupa Bölgesinde her yıl 25.000 kişinin antibiyotik dirençli enfeksiyonlardan öldüğü tahmin edilmektedir. Direnç arttıkça toplumda enfeksiyon hastalıklarının daha uzun sürmesi, yayılması, salgınların sıklaşması ve ölüm riskinin artması söz konusudur. Ülkemiz de dahil olmak üzere birçok ülkede antibiyotik kullanımının % 30' dan fazlasının gereksiz olduğu kanıtlanmıştır.

Sağlık Bakanlığının açıklamalarına göre Türkiye' de en çok tüketilen ilaç grupları içinde antibiyotik ve ağrı kesiciler ilk sırada gelmektedir. Ülkemizde yıllık ortalama 160 milyon kutu antibiyotik kullanılmakta ve bunun için 1 milyar 250 milyon TL ödenmektedir. Oysa, gelişmiş ülkelerde antibiyotikler en çok kullanılan ilaçlar listesinde beşinci sırada yer almaktadır."

Türkiye'nin akılcı ilaç kullanımı ve antibiyotik kullanımı tablosu incelendiğinde 2013 yılında her yazılan 100 reçetenin 35' inde antibiyotik olduğu ifade edilmektedir. Yani yaklaşık olarak her üç reçeteden birinde antibiyotik bulunmaktadır. Türkiye' de bir yılda 160 milyon kutu antibiyotik tüketiliyor olması, toplum için çalan tehlike çanıdır. Türkiye' de toplam ilaçlar içerisinde antibiyotik kullanımı % 20' lerdeyken, bu, dünya da % 10' lar seviyesindedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)' nun ilk kez yaptığı küresel bir araştırma sonucunda, dirençli bakterilere karşı bir uyarı yapılmıştır. Uyarıda yanlış ve gereksiz antibiyotik kullanımı sonucunda güçlenen bakterilerin, ölümlere yol açabileceği bildirilmiştir. WHO yetkilileri, bunun artık sadece bir endişeden ibaret olmadığını ve dünyanın her yerinde bu durumun

gözlemlendiğini kaydetmişlerdir. WHO' dan *Keiji Fukuda*, “*Dünyada, onlarca yıldır tedavi edilebilir genel enfeksiyonlar ile küçük yaralanmaların yeniden can alabileceği antibiyotik sonrası bir döneme gidiliyor*” uyarısında bulunmuştur. Dünya çapında bu soruna karşı kapsamlı bir kampanya başlatılması gerektiğini ifade eden Fukuda, doktorların da sadece, mutlaka gerektiğinde antibiyotik yazmalarını önermiştir. Uzmanlar antibiyotiklerin yanlış ve aşırı kullanımı nedeniyle bakterilerin direncinin giderek arttığını vurguluyorlar. Son birkaç on yılda, çok az sayıda yeni antibiyotiğin geliştirildiğine dikkat çekilirken, direnci artan bakterilere karşı yeni antibiyotik geliştirilmesinin zamana karşı yarışa dönüştüğünün altı çizilmektedir. *Reuters haber ajansı* en iyi bilinen dirençli bakterilerden *MRSA*'nın her yıl ABD' de 19 bin kişinin ölümüne yol açtığını bildirmiştir.

Kandida ve diyet



Günümüzde uygulanan sözde modern diyetler ya da değişen yemek kültürü aslında Kandida için adeta bir ziyafet özelliği taşımaktadır. Kandida'nın bir

maya olması nedeniyle, çoğalmak için şekere ihtiyaç duyması önemlidir ve bu nedenle, şeker ve şekere dönüşen rafine karbonhidratlar, beyaz un, beyaz pirinç, patates, bezelye ve diğer tahıllar ve alkol bu nedenle Kandida için önemli bir besin kaynağı özelliği taşımaktadır.

Bu arada önemli bir hatırlatma daha yapmak istiyorum; obezitenin günümüzde aşırı artması sonucunda bu konudaki talepleri karşılamak üzere, insanların kilo vermesini kolaylaştırmak amacıyla birçok diyet programı tartışılmakta ve uygulanmaktadır. Bunlardan adı sıkça duyulan *Atkins* diyetinin sakıncalarını da burada paylaşmak gerektiğini düşünüyorum. Başta bu program olmak üzere, tüm diyet programlarından uzak durmakta yarar vardır. Atkins diyetinin sakıncalarına gelince; bilindiği üzere bu diyet programında, karbonhidratların alımı minimuma düşürülmektedir ki, bu yapılmamalıdır. Zira bu, böbreklerinize zarar verebilecek bir uygulamadır. Bütün karbonhidratların diyetten çıkartılması tavsiye edilebilir bir şey değildir. Yüksek miktarda protein alımının bazı ciddi sakıncaları vardır ki, bunlardan ilki, proteinlerin parçalanması sonucunda Kandida için uygun ortam sağlayan amonyağın ortaya çıkmasıdır. İkincisi, sızdıran bağırsak sendromu yaşayan hastalarda, sindirilmeyen proteinlerin immün sistem üzerinde aşırı bir baskı yaratmasıdır. Üçüncüsü ise, karbonhidratların bağırsaklardaki faydalı bakteriler için önemli bir besin kaynağı olması nedeniyle, bunun kesilmesinin, bağırsaklardaki faydalı bakterilerin zor durumda kalmasına neden olmasıdır. Bu durum Kandida'nın gelişmesine yardımcı olacaktır. Bu nedenlerden ötürü Atkins diyetini uygulamanın ciddi sakıncaları bulunmaktadır. Bu ve benzeri sebeplerden de anlaşılacağı gibi gerçeklerle uyuşmayan, vücudun doğasına aykırı ve kısa zamanda kilo verdirtmeyi amaçlayan ve uzun bir süre uygulanması mümkün olmayan herhangi bir diyet programını uygulamak yerine, doğru beslenmeyi yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek çok daha sağlıklı ve yerinde olacaktır.

Sağlıklı bir bağışıklık sistemi Kandida'yı kontrol altında tutmayı başarabilmektedir. Bu nedenle şeker bakımından zengin, karbonhidrata dayalı bir beslenme, aslında bağışıklık sistemini baskı altına almak suretiyle onu hassas hale getirerek Kandida'nın aşırı gelişimine ortam hazırlamaktadır.

Küflü ve maya içeren besinler de, Kandida'nın gelişmesine neden olacağından sakınılması gereken besinlerdir. Bu nedenle bazı soslar, kahve, çay, paketlenmiş ve işlenmiş gıdalardan mümkün oldukça uzak durulmalıdır. Kandida tedavisinde nasıl bir diyetle uyulması gerektiği ayrı bir başlık altında detaylı olarak anlatılacaktır.

Kandida ve ilaçlar



Antibiyotik kullanımının sakıncalarından biraz önce bahsetmiştik. Bazı hastalarda ise Kandida özellikle doğum kontrol haplarına bağlı olarak gelişim göstermektedir.

Mide bilindiği üzere hassas bir organ olup besinlerin sindirilmesi amacıyla çok özel bir mikroorganizma karışımı ile birlikte bazı mayalar içermektedir. Ayrıca midenin bu mikroorganizmaların faaliyetlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için içerdiği kimyasalların da doğru bir denge içerisinde olması gerekmektedir. Bu denge hormonal dengesizlikler ve özellikle doğum kontrol hapları olmak üzere kullanılan bazı ilaçlar nedeniyle bozulmaktadır. Midedeki bu dengenin bozulması sonucunda ilaçlar

bağırsaklarda Kandida için tüm kapıların yeniden açılmasına neden olmaktadır.

Östrojen, ilaçlar içerisinde mayaların gelişmesine neden olan en önemli bileşen olup bunu görmek için birçok kadının doğum kontrol haplarını kullanırken nasıl düzenli olarak mantar enfeksiyonu yaşadıklarına bakmak yeterli olacaktır.

Bir başka doğum kontrol yöntemi olan spirallerin de bıkır olması nedeniyle, aynen östrojenin etkisinde olduğu gibi, maya gelişimini arttırdığı yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bu nedenle, kadınların doğum kontrol yöntemini seçerken bu hususları göz önünde bulundurması son derece önemlidir.

Solucan ve parazitler

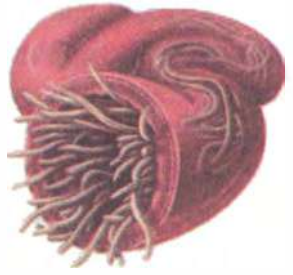
Solucan ve parazitlerin değişik şekillerde bağırsak sistemine girmesi, oradaki dengenin bozulmasına, faydalı bakterilerin yok olmasına ve Kandida'nın gelişmesine sebep olabilmektedir. *Parazitler dünyanın birçok yerinde yaygın olarak bulunmaktadırlar, ne yazık ki günümüzde birçok insan evlerinde baktıkları hayvanları parazitlerden korumak için iğneler yaptırıp çare ararlarken, kendilerinde bulunan parazitlerden endişelenmezler ve bunlardan kurtulmayı nedense hiç düşünmezler.*

Parazit ve solucan kaynakları;

Dr. Hulda R. Clark, bütün hastalıkların parazitler ve kirleticilerden kaynaklandığını söylemektedir, bir diğer parazit uzmanı Alan Baklayan ise parazitleri, hastalıkların

arkasındaki gizlenmiş neden olarak tanımlamaktadır.

Parazitler, özellikle bir şekilde kirli sularla karışmış su kaynaklarında bulunmakta olup maalesef günümüzde bu şartları yaşayan birçok az gelişmiş ülke bulunmaktadır. Ülkemizde de hala bu şartlara haiz bölgeler bulunmaktadır. Bu nedenle bu tip kirlenmiş sulardan kaçınmakta hiç kuşkusuz büyük yararlar vardır.



Günümüzde bilinçsiz bir şekilde çiğ et ile temas, suşi, etle yapılan çiğ köfte, hamburger gibi bazı yiyecekler, parazit ve solucanların anlamsız bir şekilde yayılmasına neden olmaktadır. Bu nedenle çiğ et ile uğraşırken gereken özeni göstermek ve yenilen et veya balığın çok iyi pişmiş olmasına dikkat etmek gerekmektedir.

Ayrıca evde baktığımız hayvanlar **önemli** bir parazit ve solucan kaynağı olabilirler ve bizleri ciddi anlamda tehlikeye sokabilirler. Bu nedenle hayvanların bakımını düzenli olarak yaptırmak ve onların kullandığı tabak ve benzeri eşyaya dikkat etmek gerekmektedir. Ayrıca onlarla ilgilendikten sonra ellerin yıkanmasına ciddi **özen** gösterilmelidir.

Bağırsak parazitlerinin bulaşıcı olması nedeniyle, evdeki birinde varsa diğer ev sakinlerine de bulaşma riski vardır. Bu nedenle, evdeki bir bireyde görülen bağırsak parazitine karşı diğer ev üyeleri de gerekli tedbirleri almak zorundadır.

Parazitler konusunda uzmanlığı ile bilinen Alman araştırmacı ***Alan E. Baklayan***, birkaç istisna dışında hemen hemen tüm hastalarında parazit yükü tespit ettiğini söylemektedir.

Dünya Sağlık Örgütüne göre parazitik enfeksiyonların yaygınlığı şöyledir:

Ascaris türleri: 1. 2 milyar kişi

Enterobius vermicularis/oxiyür: 1. 2 milyar kişi

Trichuris trichura: 600 milyon kişi

Ancylostoma düodenale: 500 milyon kişi

Entamoeba histolitika: 500 milyon kişi

Pneumosistitis carini: 400 milyon kişi

Clonorsis sinensis: 40 milyon kişi

Fasciolopsis buskii: 20 milyon kişi

Strongiloides: 100 milyon kişi

Taenia: 80 milyon kişi

Trichomonas vaginalis: 80 milyon kişi



Bu tip canlılar ciddi rahatsızlıklara neden olmaktadır. Örneğin; bağırsak kurdu zamanında tedavi edilmezse kansızlık, bağırsak tıkanması, çocukların büyümesinde gecikme, akciğer rahatsızlığı belirtileri, karaciğer-dalak büyümeleri, deri döküntüleri, hatta ağır organ hasarlarına neden olabilmektedir.

Titreşim tıbbının önemli isimlerinden *Hulda R. Clark*, kanserin parazit kaynaklı, tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu ve sorumlu parazitin ise *Fasciolopsis buski* olduğunu iddia etmiştir. Fasciolopsis buski normal şartlarda insan bağırsağında yaşayan bir parazittir ve bazı şartların oluşması halinde başka organlara da yerleşebilmektedir. Polonyum ve serium gibi radyoaktif metallere ve lanthanit adlı elementle

aktif hale gelen bu parazitin kansere neden olabilmesi için vücutta mutlaka *-propil alkolün-* bulunması gerekmektedir. O zaman propil alkolü (izopropil alkol) vücudumuza nasıl almaktayız buna bir göz atalım. Bütün şampuanlar, saç spreyleri, saç köpüğü, eski tahıllar, kozmetikler, ağız gargaraları, kafeini alınmış kahveler, vitamin-mineral gibi destek ürünleri, şişe suları, şeker, tıraş sonrası kullanılanlar dahil tüm tıraş malzemeleri, karbonlanmış içecekler ve ticari olarak satılan her türlü meyve suları propil alkol içermektedir. Bu ürünler dışarıdan aldığımız propil alkol kaynaklarıdır.

Bunun yanı sıra, vücudumuza parazitleri değişik nedenlerle aldığımızda, vücudumuz doğal olarak bağışıklık sistemi vasıtasıyla bunları öldürmeye çalışmaktadır ve herhangi bir parazit öldüğünde bunların kalıntılarını kolondan gelerek yiyen *Clostridium* bakterisi de, propil alkol üretmektedir. Dolayısıyla kanserden korunmak amacıyla, parazitlerden korunmanın yanı sıra yukarıda sayılan ürünlerden de kesinlikle uzak durmak gerekmektedir.

Bazı parazitler vücutta simbiyotik olarak bulunurlar. Bazıları ise toksin rezervuarlarıdır.

Parazitlerle mücadele edilerek yok edilmesi kolay olmaktadır. Çünkü parazitlerin, bulundukları organizmanın sindirim ve bağışıklık sisteminden korunmak için geliştirdikleri özel mekanizmaları bulunmaktadır. Bunlar aşağıda kısaca özetlenmiştir.

- 1- Parazitler kendilerini, bizim bağ dokumuzda bulunan ve bağışıklık sistemimiz tarafından algılanamayan mukopolisakkaritleri, bir giysi gibi kendilerine sararak korurlar.

- 2- Moleküler taklit yaparlar. Bizim vücudumuzda sentezlenenlere benzeyen maddeleri sentez ederek, onları kullanarak kendilerini gizlemeye çalışırlar.
- 3- Antikorlarımızı, kendilerini maskelemek için kullanırlar, bağışıklık sistem aktivitesi az olan beyin gibi organlara yerleşebilirler.
- 4- Antikorlarımıza bağlanabilirler, böylelikle B-lenfositler, o kadar çok uyarılırlar ki tüm sistemimiz tamamı ile tükenir.

Parazitler vücudumuza nasıl zarar verirler?

- 1- Organları mekanik olarak tahrip ederler,
- 2- Hücrelerin üreme faaliyetlerini uyarırlar, kanserojenik etki gösterebilirler,
- 3- Besinlerle yarışan bazı maddeler üretirler,
- 4- Metabolik ürünleri ile toksik etki yaratırlar,
- 5- Sekonder bakteriyel enfeksiyona neden olurlar,
- 6- Ekto parazitler gibi diğer patojenik organizmaları taşırlar (protozoa, solucanlar, bakteri ve virüsler).

Parazitler bağışıklık sistemini kontrol altında tutarlar, kişiyi alerjik hale getirirler ve kendilerini yukarıda anlatılan yöntemlerle kamufle edebilirler. Salgıladıkları toksinler de insan sağlığı üzerinde rol oynar. Parazitlerin hastalıklara nasıl yol açtığı henüz tam olarak aydınlatılamamıştır.

Parazitlerin önemli bir özelliği ise, içerisinde ağır metal ve benzeri toksin toplayıcı özelliklerinin olmasıdır. Bu nedenle, ciddi zararlarının yanında böylesi bir yararıda bulunmaktadır. Mantarlarda aynı şekilde ağır metal rezervuarlarıdır ve bağışıklık sistemi üzerinde ciddi toksik etkileri bulunmaktadır.

Solucan ve parazit belirtileri;

Sürekli açlık,

Anüs çevresinde kaşıntı (geceleri artar), rektumda kaşıntı,

Gaz şikayetleri,

Halsizlik,

İshal,

Kötü nefes,

Geceleri huzursuzluk.

Gece ağızdan salya akması ve ağız kokusu.

Solucanlar ve parazitlerin tedavisi;

Eğer yukarıdaki belirtiler var ve sizde parazit olduğunu düşünüyorsanız, ya da hekiminiz sizde parazit olduğunu söylemişse, oldukça güvenilir bitkisel parazit temizleme yöntemleri olduğunu bilmelisiniz. Bu amaçla yetkili kimselerden yardım almak mümkündür, ayrıca *Titreşim Tıbbı sayesinde değişik isimler verilen frekans jeneratörü cihazları kullanarak yapılan parazit tedavilerinde, ciddi başarılar elde edilmektedir. Bu tedaviler kapsamında, herhangi bir ilaç verilmeksizin, mevcut solucan ya da parazitlerin tersi frekansların hastaya verilmesi ve beraberinde bağışıklık sistem desteği ile*

hiçbir yan etki olmaksızın amaca ulaşılmakta ve parazit ya da solucanlar bu şekilde yok edilebilmektedir.

Ayrıca anti-parazit özelliği olan çiğ sarımsak, soğan, kabak çekirdeği, elma sirkesi, esmer su yosunu ve yoğurdun düzenli tüketilmesi de yararlı olacaktır.

Kandida albicans ve Helikobakter

Kandida albicans son derece kötü bir enfeksiyon olup, asıl amacı sindirim sistemini ele geçirmektir. İlginç olan ise; Helikobakter enfeksiyonu olan kişilerin % 60-70'ında aynı zamanda Kandida'nın da aşırı geliştiği ve sorun olmaya başladığı belirlenmiştir.



Helikobakter

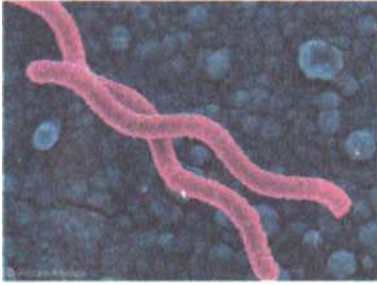
Kandida albicans belirtiler açısından diğer bir takım rahatsızlıklar ile benzerlik gösterirken belirtiler açısından mide ülseri ve "*Helikobakter pilori*" ile benzerlikler göstermektedir.

Helikobakter

Midenin pilor kanalı denilen bölgesine yakın bir yerde ilk kez bulunduğundan "*Pylori*" adını almış ve bu bakterinin spiral görünümde olması ve helikal yapıda olması nedeniyle de "*Helikobakter*" ismi verilmiştir.

"*Helikobakter pilori*", boyutu 0.6×3.5 mikron olan, çok hareketli ve üremesi yavaş bir mikroorganizmadır. Genel olarak

bakıldığında her 100 kişiden 70'inin *Helikobakter pilori* ile enfekte olduğu söylenebilmektedir. Enfeksiyonun sıklığı gelişmiş ülkelerde % 10-50 iken gelişmekte olan ülkelere ise sosyo ekonomik farklılıklar nedeniyle % 80 civarındadır. Zenginleşme, yüksek eğitim düzeyi ve daha iyi sağlık koşullarına sahip olma enfeksiyon sıklığının düşük olmasını sağlamaktadır. Rakamsal olarak, dünya nüfusunun yarısında bulunan bu bakteri ciddi bir tehdit unsuru oluşturmaktadır.



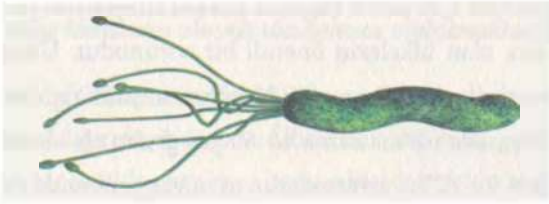
Helikobakter

Hareketli ve içinde çok asidik bir ortamın hüküm sürdüğü midede bu bakteri nasıl canlı kalabilmektedir? Bilindiği üzere mide içerisinde koruyucu bir mukus tabakası bulunmaktadır

ve bu tabaka mide iç duvarını korumaktadır. Hem kaygan hem de üzerinden sıvı geçiyor olmasına rağmen nasıl oluyor da böylesine hareketli ve kaygan bir ortamda *Helikobakter* mideden bağırsağa gitmemekte ve midede kalmaktadır? Fla-jelleri sayesinde hareket eden *Helikobakter pilori*, mideden bağırsağa atılan atılma hareketlerinin zıttına bir hareketle bulunarak midede kalabilmektedir. Diğer taraftan "*üreaz*" adı verilen bir enzim salgılayarak, çevresindeki asidik ortamı nötralize etmek suretiyle kendisini koruyarak mide dokusuna yapışarak yaşamını sürdürmektedir. Gelişmekte olan ülkelere, enfeksiyon tipik olarak çocukluk çağında başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir. Enfeksiyonun tam olarak ne şekilde geliştiği, yani mikroorganizmanın nasıl alındığı konusunda kesin bilgiler olmamakla birlikte, insanlar arasında

dışkı ya da salya-tükrük gibi yollarla bulaştığı düşünülmektedir. Aynı yatağın paylaşılması, dudak dudağa öpülmesi, karşılıklı konuşurken sıçrayan tükürüğün alınması ile kolayca geçebilmektedir. Helikobakter pilori enfeksiyonu açısından herhangi bir şikayeti olmayan aileler üzerinde yapılan çalışmalar, aile bireylerinden birinde Helikobakter pilori enfeksiyonu varolduğunda çocuklarının ve eşinin enfekte olma olasılığının sırasıyla % 40 ve % 70 civarındayken, bireyde Helikobakter pylori enfeksiyonu yokluğunda bu oranların oldukça düşük (sırasıyla % 5 ve % 10) olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak, sosyo ekonomik durumu düşük olan, su ve atıksu gibi altyapı sistemleri sağlıklı olmayan yaşam koşullarının yaşandığı ve bu nedenle yeterince sağlıklı su ve besin temin edilemeyen, nüfusu fazla olan ülkelerde Helikobakter enfeksiyonu çok yoğun bir şekilde yaşanmaktadır.



Elektron mikroskopunda mide mukoza yüzeyinde H. pilorinin görünümü

Helikobakter pilori, gastrit ve ülser başta olmak üzere birçok mide hastalığına neden olabilmektedir; bunlar arasında mide ve oniki parmak bağırsağı ülseri gelişimi, mide kanseri gelişimi, mide lenf kanseri gelişimi, kronik gastrit, atrofik gastrit ve intestinal metaplazi sayılabilir. Ayrıca ağrı, gaz, şişkinlik, bulantı, yemek sonrası dolgunluk hissi, geğirme isteği, ağız kokusu gibi yakınmalar Helikobakter'in habercisi olabilir.



Araştırmalar, bu bakterinin tüm genotiplerinin bu hastalıklara yol açmadığını ortaya koymakta, sadece belli genotiplerin ülser ve kanser gibi hastalıklara neden olduğunu göstermektedir.

Helikobakter, hijyenik koşulların kötü olduğu ortamlardan insanlara bulaşır ve geri kalmış ya da gelişmekte olan ülkelerde görülme sıklığı yüksektir. Türkiye’de yapılmış olan ciddi bir epidemiyolojik çalışmada, asemptomatiklerde Helikobakter pilori sıklığı, 18-24 yaşları arasında % 76.8, 25-55 yaşları arasında % 84.2 olarak verilmiştir. Bu oran gelişmekte olan ülkelerin oranlarına uymaktadır. Aynı yıllarda gelişmiş ülkelerde enfeksiyon sıklığı 50 yaş grubunda % 50 olarak bildirilmekteydi. Çocukluk çağında yüksek enfeksiyon sıklığı da gelişmekte olan ülkelerin önemli bir sorunudur. Ülkemizde 7-11 yaş grubunda bu oran % 72 bulunmuştur. Yapılan diğer bir araştırmada ise ortalama 40-60 yaş grubu ele alındığında bu oran % 70-75’ler civarındadır, aynı yaş grubunda örneğin ABD’de bu oran % 40 civarındadır.

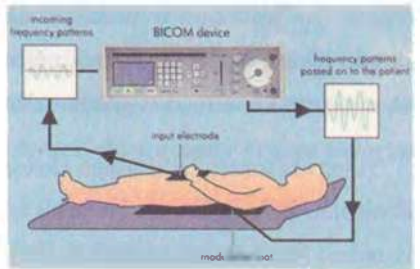
Yine yapılan araştırmalar Türkiye’de her yıl Helikobakter pilori’ye yönelik 19 milyon ilaç reçetesinin yazıldığını ortaya koymaktadır. Bu bakterinin tüm genotiplerinin hastalığa yol açmamasına rağmen, bu gerçeğin göz ardı edilerek Helikobakter pilori bulunan herkese gereksiz yere antibiyotik reçete yazılması hem gereksiz büyük bir harcamaya neden olmakta, hem de yoğun bir şekilde antibiyotik kullanan insanlarda Kandida’nın sorun olmasına ortam hazırlamaktadır.

Midesinde Helikobakter pilori bakterisi taşıyanların; Helikobakter pilori bakterisi taşımayanlara göre ülser olma olasılığı %15 daha fazladır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Helikobakter pilori'yi birinci dereceden kanserojen olarak ilan etmiştir ve 15 yıllık bir süreçte kronik gastrit vakalarının en az yüzde %10'unda kanser olma riski bulunmaktadır. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı da, 1994 yılında, bakteriyi mide kanseri açısından birinci sınıf kanserojen olarak ilan etmiştir.

Helikobakter tanısı konulurken, hekimler öncelikle belirtileri sorgularlar ancak ilginç olan şudur ki; Helikobakter ile Kandida albicans semptomları çok büyük benzerlikler göstermektedir ve tanı için bir takım testlere yöneltildiğinde görülmüştür ki, Helikobakter tanısı konanların yaklaşık % 70'inde Kandida albicans da pozitif bulunmuştur. Bu nedenle tanı ve tedavide hataların olması söz konusu olabilmektedir.

Kandida albicans ve Helikobakter pilori başka bir açıdan karşılaştırıldığında; Kandida albicans aktif hale geldiğinde çok hızlı bir şekilde çoğalır ve bağırsaklardaki iyi bakterilerin, kötü mikroorganizmalara oranı örneğin 60: 40 iken bir anda bu oran, örneğin 20: 80 haline gelir ve kötü mikroorganizmalar hakimiyeti hızlı bir şekilde ele geçirirler. Ancak Helikobakter'in midede kolonize olması için yıllar gerekmektedir, yani bu süreç çok hızlı bir süreç olmadığından Helikobakter için "Sinsi



İstilacı” denilmektedir.

Helikobakter’in tedavisi amacıyla ülkemizde yoğun anti-biyotik kullanımı olmasına rağmen sonuçlar göstermektedir ki, bu tip tedavilerden olumlu sonuç almak son derece zor olduğu gibi sadece bir süreliğine baskılanan helikobakter, kısa bir süre sonra tekrar sorun haline gelmektedir. Diğer taraftan insana bütüncül yaklaşmayan kimyasal klasik tıp, midedeki Helikobakteri tedavi ederken maalesef bağırsaklardaki floranın bozulmasına neden olmak suretiyle bağışıklık sistemine ciddi anlamda zarar vermektedir, yani bir tarafı sözde tedavi ederken, daha önemli başka bir tarafa ciddi zarar vermektedir. *Bu nedenle, Helikobakter tedavisinde Titreşim Tıbbı (Bi-orezonans uygulaması), hiçbir yan etkisi olmayan son derece etkili bir yöntemdir ve bu yöntemle, kişiye Helikobakterin ters frekansları verilmek suretiyle enfeksiyon ilaçsız bir şekilde titreşimlerle tedavi edilmektedir.*



Brokoli

Çok değişik nedenlerle midede asit seviyesinin düşmesi sonucu ortaya çıkan ve antibiyotiklere karşı direnç kazanmış olan Helikobakter’in tedavisinde antibiyotik kullanılması, bunu tolere edemeyen birçok hastada ortak sorunlara neden olmakta ve maalesef aynı zamanda bağırsaktaki yararlı bakterilerinde ölmesine neden olmak suretiyle Kandida’nın vücutta aşırı gelişmesine ortam sağlamaktadır.

Yukarıda kısaca bahsedilen titreşim tıbbı tedavisine paralel olarak, frekans üreten ve farklı isimlerle anılan cihazlarla da tedavi yapmak mümkündür. Frekansla tedavi gerçekleştir-

ren etkili sistemlerin yanısıra, bazı doğal formüller de helikobakter tedavisinde olumlu sonuçlar vermektedir. Örneğin; düzenli olarak kullanılan ve sülfür içeren sarımsak ve soğanın bu tedaviyi olumlu etkilediği görülmüştür. Diğer taraftan meyan kökü ve tarçının düzenli kullanılması, yüksek miktarda C vitamini alınması, hindistan cevizi yağı kullanılması ve kırmızı biber gibi baharatların da kullanımının Helikobakter tedavisinde olumlu sonuçlar verdiği klinik çalışmalar sonucunda görülmüştür. Ayrıca Laktobasilus Asidofilus ve Bifidus gibi bakterileri içeren probiyotiklerin kullanımında, Kandi- da tedavisinde olduğu gibi helikobakter tedavisinde de olumlu etkileri gözlenmiştir.

Brokoli, karnabahar, lahana, kıvırcık ve marul gibi sebzelerde bulunan “*Sulforaphan*”ında Helikobakter tedavisinde önemli bir etkisi olduğu, John's Hopkins Üniversitesinde yapılan bir araştırmada ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalar, *bizmut*’ unda Helikobakter tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Diğer taraftan aktarmak istediğim önemli bir diğer bilgi ise lahana turşusunun bu tip durumlardaki etkisidir; midede düşük asit belirtileri olması halinde düzenli olarak 1-2 kaşık lahana turşusu yenilmesi durumunda mükemmel sonuçlar elde edilmektedir. Lahana turşusunun midedeki asit seviyesini, çok yüksek olması halinde düşürdüğü, çok düşük olması halinde ise yükselttiği bilinmektedir. Lahana turşusunu yemeyenlerin ise suyunu içmesi durumunda benzer yararlar göreceği söylenebilir.

Kandida ve stres

Stres vücudu iki şekilde etkilemekte olup, her iki şekilde de Kandida'nın gelişmesine yardımcı olmaktadır.



Vücudun stresli bir durum karşısındaki ilk tepkisi, bir hormon olan ve bağışıklık sistemini baskı altına alan, kandaki şeker seviyesinin artmasına neden olan kortizol salgılamasıdır, bunun sonucunda ortaya

çıkan, ekstra şeker ile beslenen Kandida, bağırsaklardaki mikroorganizma dengesinin de bozulmasına neden olmak suretiyle bağışıklık sisteminin güç kaybetmesine neden olmaktadır.

Ayrıca araştırmalar stresin insanın sağlıklı frekansını düşürdüğünü ve bunun sonucunda insan frekansının sürekli olarak 55 MHz'de seyretmesi durumunda Kandida'nın vücutta yerleştiğini ortaya koymaktadır.

Diğer taraftan uzun süreli yaşanan stres, bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan böbrek üstü bezlerinin de güçsüzleşmesine neden olabilmektedir. Bu küçük organ, hormonlar salgılamak suretiyle vücuttaki birkaç değişik sistemi de kontrol etmektedir. Örneğin; önemli bir hormon olan adrenalinin üretiminden sorumludur. Eğer böbrek üstü bezleri iyi çalışmaz ise, siz kendinizi sürekli yorgun ve bitkin hissedersiniz ve büyük bir ihtimalle kendinize gelmek için kafein içeren kahve ya da benzeri başka içecekler içmek istersiniz. Aynı

dönem süresince bağışıklık sistemi de aynı şekilde güçsüz kalacağından, Kandida gibi patojenlerle mücadele edemeyerek sizin hastalanmanıza neden olabilecektir.

Gülmenin vücuda etkisi

Yakın zamanlarda yapılan araştırma sonuçları, sağlıklı insanların genellikle mutlu insanlar olduğunu ortaya koymuştur. *Dr. Lee S. Berk* gülmenin bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerini görmek amacıyla bir takım



bilimsel araştırmalar gerçekleştirmiştir. Bu araştırmalar sırasında; komik bir film seyretmek, ya da eğlenceli bir etkinlik öncesi ve sonrasında, seçilmiş kontrol grupları üzerinde kan testleri yapmış ve sonuç olarak bağışıklık sistemi için önemli olan doğal öldürücü hücrelerin sayılarında gülme ve kahkaha sonrasında sayısal artışlar belirlemiştir. (*Guardian Gazetesi*, 25 Mart 2003).

Diğer taraftan *Norman Cousin*, (*Anatomy of an illness, Bir Hastalığın Anatomisi*) kitabında kahkaha atmanın, bedenin ağrı hissini kontrol etmesine yardımcı olduğunu ve bir zamanlar tedavisi mümkün görünmeyen -*Ankilozan Spondolit*- hastalığını tedavi ettiğini ortaya koymuştur.

Araştırmalar gülmenin, serotonin salgılamasını arttırdığını da ortaya koymaktadır, diğer taraftan Taocular "*İçsel Gülümseme*" gücünü 2500 yıldan daha uzun zamandan beri

iyileştirici bir araç olarak kullanılmaktadırlar. Taocu ustası *Mantak Chia* çalışmalarında şöyle demektedir:



“Taocu bilgiler güldüğümüz zaman, organlarımızın tüm bedeni besleyen bal benzeri bir salgı açığa çıkardığını, sinirli ve korkmuş olduğumuzda ya da stres altındayken ise, organlarımızın enerji kanallarını tıkayan zehirli bir salgı ürettiğini ” söylemektedirler”.

Şimdiye kadar gülmenin yalnızca moralimizi yükseltmeye yaradığı düşünülürdü. Ancak sağlığın sadece fizyolojik değil ruhsal durumla da ilgili olduğunu savunan *“bütünsel yaklaşım”* geçerlilik kazanınca ve *“gülmenin faydaları”* bilimsel araştırmalarla da ortaya çıkınca gülme terapileri ve kahkaha dersleri olağanüstü rağbet görmeye başladı. Çeşitli hastalıkların tedavisi için gülme terapisi, yani bilimsel adı ile *“gelotoloji”* uygulaması, ABD ve İngiltere başta olmak üzere dünyada yaygınlaşmaya başladı. Nothomptonshire’ daki *-Harmony kahkaha okulunun-* müdürü ve aynı zamanda profesyonel gülme terapisti olan *Miriam Cox*, *“İnsanlar sağlıklı ve başarılı olmak için her çareye başvuruyorlar. Ama nedense en önemli faktör olan gülmeyi unutuyorlar”* diyor.

Sonuç olarak Kandida ile mücadele konusunda gülmenin ve içten kahkaha atmanın ya da içsel gülümsemenin önemi inkar edilemez. Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli bir etkiye sahip olması nedeniyle, örneğin bir Kemal Sunal filmi izlemenin ya da bizi güldüren ya da yanında mutlu hissettiğimiz insanlarla sık sık bir araya gelmenin önemini, bu açıdan mutlaka iyi anlamak gerekmektedir.

Klor, Flor & Kandida;

Klor;

Klor ülkemizde olduğu gibi birçok ülkede dezenfeksiyon amacıyla yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Alternatif bir dezenfeksiyon yöntemi olan ve klor ile dezenfeksiyonun neden olduğu sorunlara



yol açmayan ozonlama sistemi, pahalı ilk yatırımlar gerektirmesi nedeniyle, bazı ülkelerde aşama aşama kullanılmaya başlanılmasına rağmen çok yaygın değildir. Ülkemizde ise, henüz maalesef neredeyse hiç kullanılmamaktadır.

Sudaki patojenleri yok etmek amacıyla kullanılan klorun miktarı, suyun özelliklerinin hava şartlarına göre değişkenlik göstermesi nedeniyle, sürekli değişmesine rağmen, ülkemizde maalesef çoğu zaman *-gerçek ihtiyaç-* tam olarak belirlenmeden, gelişigüzel suya ilave edilmektedir. Diğer yandan klorun ülkemizde arıtma tesisleri dışında bazı terfi merkezlerinde dozlamasının yapılması ve sudaki serbest klor miktarının, şebekenin en uzak noktasındaki, olması gereken klor miktarına göre belirlenmesi nedeniyle, terfi merkezine yakın olan yerleşim birimlerinin musluklarından akan sudaki klor miktarı aşırı derecede yüksek olurken, daha uzak bölgelerde ise daha düşük olmaktadır.

Bu kitabın yazarı olarak, askerlik yaptığım Güneydoğu Anadolu Bölgesinde ve sonradan ülkenin birçok bölgesinde gözlemlediğim bir gerçeği bu vesile ile ifade etmek istiyorum.

Askerlik yaptığım, MSB Su İkmal Daire Başkanlığı'na bağlı olarak, o zamanki Diyarbakır Köy Hizmetlerinde, bölgedeki garnizonların su ihtiyaçlarıyla ilgili yaptığım araştırmalar sırasında, Ankara' dan kullanılmak üzere gönderilen klor dozaj pompalarının neredeyse tamamının depolarda, kullanılmadan çürümeye terk edildiğini gördüm ve bunun sebebini araştırdığımda, depolarda bunun yerine günün belli bir saatinde, örneğin; 1 kova klorun bir anda su deposuna döküldüğünü belirledim. Sonraki araştırmalarım sırasında gördüm ki, bu uygulama ülkenin birçok yerinde yapılıyor. 1 gün içinde sürekli olarak belli bir dozda verilmesi gereken klorun 1 dakikada depoya dökülmesi sonucunda, suda o an oluşan klor miktarını düşünmek bile insanı ürkütüyor. Dolayısıyla kloru böylesine zararsız gören bir uygulama ve anlayış kimbilir kaç milyon kişinin ciddi hastalıklara yakalanmasına neden olmuştur?

Bu demektir ki; eğer ki herhangi bir filtre takılmaksızın, şebeke suyu içiyor ya da şebeke suyunu banyo amaçlı kullanıyorsanız, klor açısından ciddi risklere maruz kaldığınızı bilmeniz gerekiyor.

Klor sudaki patojenleri yok ettiği gibi, maalesef antibiyotikler gibi bağırsaklarımızdaki dost bakterileri de yok etmek suretiyle, bağırsak florasının bozulmasına neden olarak, hem Kandida mantarının bağırsaklarda sorun olacak düzeye gelmesine katkıda bulunuyor hem de bu şekilde bağışıklık sistemine büyük zarar veriyor.

Yakın zamanda yurt dışında kanser konusunda hazırlanan ciddi bir rapor, kanser ile klorlanmış su arasında ciddi bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, kesinlikle klorlanmış su içmeyen Fransızlarda kanser oranının düşük

olması da bu açıdan oldukça enteresandır, çünkü Fransızlar dezenfeksiyon amacıyla klor yerine ozon kullanmaktadırlar.

Amerikan Çevre Kalite Konseyine göre; kanser riski, klorlanmış su içenlerde, klorlanmış su içmeyenlere göre % 93 daha fazladır, diğer taraftan Dr. Joseph Price'e göre ciddi kalp hastalıklarında ve kalp krizlerinde de klorun olumsuz etkisi tartışılmazdır.

Dr. Price'in tavuklar üzerinde yaptığı bir araştırma, klorun sağlık üzerindeki ciddi olumsuz etkisini ortaya koymaktadır. Dr. Price yaptığı araştırma kapsamında, bir grup tavuğa ve kuşa klorlanmış su verilirken, diğer bir gruba yetişmeleri sırasında klorlanmamış su verilmiştir. Bunun sonucunda görülmüştür ki; klorlanmış su verilen grupta değişik seviyelerde kalp ve dolaşım hastalıkları, hemen hemen her cins tavuk ve kuşa görülürken, klorlanmamış su verilen grubun daha hızlı büyüdüğü ve bu grupta hastalıklara rastlanmadığı ve deneklerin daha iri ve sağlıklı oldukları açık bir şekilde görülmüştür.



Bu çalışmanın çarpıcı sonuçları yurt dışında tavukçuluk sektörü tarafından kabul edilmekte ve buna göre hareket edilmektedir. Bu nedenle büyük tavukçuluk firmaları artık klorlanmamış su kullanmaktadırlar, ancak ülkemizde nasıl bir uygulama yapıldığı konusunda maalesef hiçbir bilgi bulunmamaktadır. *Klor suya ilave edildiğinde, su içerisindeki diğer doğal bileşiklerle reaksiyona girmek suretiyle Trihalomethanların*

(THMs) oluşmasına neden olmaktadır. Ortaya çıkan bu yan ürün, vücutta serbest radikallerin üretimini tetiklemek suretiyle, sağlıklı hücrelerin hücre yapısının bozulmasına neden olma özelliği ile yüksek kanserojen özelliği taşımaktadır. Bu kanserojen THMs maddesinin konsantrasyonun düşük olmasına rağmen, bilim adamlarına göre; düşük konsantrasyonun bile, Amerika Birleşik Devletlerinde görülen kanser vakalarının büyük bir çoğunluğundan sorumlu olduğu düşünülmektedir.

Minnesota Üniversitesi'nden *Dr. Robert Carlson* da klorun insan yaşamı için büyük bir tehlike olduğunu iddia etmiştir.

Günümüzde Kuzey Amerika' da her 8 kadından birisi meme kanserine yakalanmaktadır ve bunun meme hücrelerinde biriken klor bileşikleri ile yakın ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Hartford Connecticut' da yapılan bir çalışma göstermiştir ki; *meme kanserine yakalanan kadınların meme dokularında, meme kanseri olmayan kadınların meme dokularına göre % 50- % 60 daha yüksek klorlama yan ürünü olan organoklorin bulunmaktadır.*

Araştırmalar vücuda alınan klorun üçte ikisinin (2/3), sanılanın tersine, klorlanmış içme suyundan değil, sıcak su ile yapılan banyo sırasında ortaya çıkan buharın solunması ve yine banyo sırasında deri yoluyla alındığını ortaya koymuştur. Sıcak su, ciltte bulunan gözeneklerin daha fazla açılmasına sebebiyet vererek yoğun klor bileşiklerinin ve o sırada ortaya çıkan ağır metallerin ve diğer kimyasalların vücuda alınmasına neden olmaktadır.

Sıcak su banyosu sırasında soluduğumuz buhar, normal çeşme suyuna göre 50 kat daha fazla kimyasal içerebilmektedir,

çünkü klor ve diğer birçok kirletici madde, daha düşük bir sıcaklıkta, sudan çok daha hızlı buharlaşmaktadır, dolayısıyla böylesi bir buharı solumak çok daha fazla klor gazına (Kloroform) maruz kalınmasına sebep olmak suretiyle, çok daha fazla tehlike yaratmakta ve klor gazlarının direkt olarak kana karışmasına neden olmaktadır.

Sıcak su ile yapılan banyonun, evlerde aşırı derecelerde yükselen kloroform seviyelerinin asıl nedeni olduğu konusunda ciddi şüpheler oluşmaktadır. (Dr Lance Wallace, U. S. Environmental Protection Agency.)

Bu nedenle banyo sırasında aşırı sıcak olmayan daha ılık bir suyu tercih etmek ve banyo sonrasında ortamı kesinlikle çok iyi bir şekilde havalandırmak gerekmektedir.

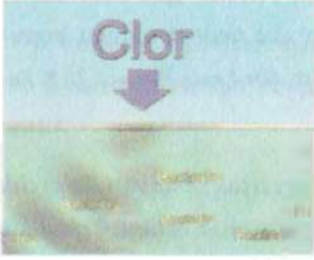
Sonuç olarak; klorlu su ile alınan duşun Kandida' ya ve kansere etkisi olduğu tartışılmaz bir gerçektir ve bu nedenle, sudaki klorun tutulması amacıyla aktif karbon ya da benzer özellikte diğer filtrelerin kullanılması gerektiği tartışılmaz bir gerçektir.

Peki ama bu kadar zararlı bir kimyasal madde neden suya ilave edilmektedir? Bu sorunun cevabı gayet açıktır, çünkü klor oldukça etkili bir dezenfektandır ve fiyatı da oldukça ucuzdur.

Klor nasıl kandida gelişimine yol açmakta ve nasıl bağışıklık sistemine zarar vermektedir?

Daha önce anlatıldığı gibi, Kandida'nın bağırsaklarda kontrol altında tutulması ve bağırsaklardaki dost bakterilerin varlığı, bilindiği üzere bağışıklık sistemi için büyük bir önem

taşımaktadır. Çünkü bu dost bakterilerin varlığı, virüslerin ve zararlı bakterilerin vücuda girmesine engel olmaktadır. Diğer taraftan bağırsaklardaki sağlıklı flora, alınan besinlerin çabuk ve verimli bir şekilde kullanılmasını sağlayarak zararlı organizma kolonilerinin gelişmesi için gerekli olan besini almalarını engellemiş olmaktadır.



Sindirim sistemindeki lenf dokuları bağışıklık sisteminin % 60' dan daha fazlasını oluşturmaktadır ve vücuda hangi bakterinin ve elementin gireceğine, hangisinin ise girmemesi gerektiğine karar ver-

mektedir, yani zararlı bakteriler için bariyer görevi üstlenmek suretiyle vücudu korumaktadır. Dost bakterilerin vücuttaki bir başka görevi ise, bağışıklık sistemi ile haberleşmek suretiyle onun yabancı mikroplara odaklanmasını sağlamasıdır.

Ancak klorun vücuda alınmasıyla birlikte, klor bağırsaklardaki dost bakterilerin çoğuna zarar vermek suretiyle sindirime de zarar vermekte, şişkinliğe ve sindirim bozukluklarına neden olmak suretiyle Kandida mantarı için uygun ortam sağlayarak bağışıklık sisteminin zarar görmesine neden olmaktadır.

Daha öncede belirtildiği gibi herkesin vücudunda az miktarda da olsa Kandida vardır. Fakat sindirim sistemindeki dost bakteriler bunları kontrol etmek suretiyle aşırı gelişmesini engellemektedirler, yani eğer sizin vücudunuz sağlıklı ise Kandida albicans hücreleri sizin için zararsızdır, ancak sağlığınıza kaybetmeye başlamanızla birlikte Kandida da hızlı bir

şekilde çoğalmaya başlamakta ve dönüşmek suretiyle zararlı hale gelmektedir. İşte bu duruma Kandida'nın aşırı gelişmesi denilmekte ve bu durumda Kandida, bağırsak duvarına zarar vermek suretiyle bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olarak diğer birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına uygun ortam sağlamaktadır.

Klordan nasıl sakınılır?

Vücuda alınan klor miktarını azaltmak amacıyla yapılacak ilk iş, içilen suya dikkat etmektir. Eğer özellikle içme suyu olarak çeşme suyu kullanıyorsanız daha da dikkatli olmalısınız çünkü ülke-



mizde belediyeler, dezenfeksiyon amacıyla yoğun bir şekilde klor kullanmaktadırlar. Bu durumda yapılacak şey, evinizin su tesisatı girişine kloru tutacak bir aktif karbon filtresi taktırmanızdır. Bu sayede içme suyunuzdaki, yemek yapılan sudaki, ya da banyoda kullandığınız sudaki, ya da elbiselerin yıkandığı sudaki klordan kurtulmanız mümkün olacaktır.

Ancak su tesisatınıza taktıracığınız filtre seçiminde çok dikkatli olmalı ve iyi araştırmalısınız, ya da konunun uzmanı bir çevre mühendisinden yardım almalısınız. Çünkü, bu konularda insanların bilgisizliği, maalesef ülkemizde suistimal edilmekte, iyi bir sistem aldığınızı düşünerek çok fazla para ödemiş olmanıza rağmen sağlığınız için kötü bir adım atmış olabilmektesiniz.

Eğer evinizin tüm sistemine arıtma sistemi taktıracak

imkanınız yoksa bu durumda hiç olmazsa mutfağınızdaki çeşmeye bir aktif karbon filtresi taktırmak suretiyle içme ve yemekte kullandığınız sudaki kloru önleyebilirsiniz. Buna ilaveten banyonuzdaki duşa da küçük bir filtre taktırmak suretiyle banyo yaptığınız sudaki kloru da tutmanız mümkündür.



Diğer taraftan içme suyu olarak dışarıdan su alıyorsanız bu konuda da dikkatli olmalı ve su seçimine dikkat etmelisiniz. Çünkü bazı markalar kaynak suyu

olmaktan uzaktır ve belediye suyunun arıtılması sonucunda şişelere doldurulmak suretiyle satışa sunulmaktadır.

Diğer taraftan çamaşırdaki beyazlatıcı olarak kullandığınız deterjan ya da diğer kimyasalların da klor içerip içermediğine de dikkat etmeniz gerekir. Bu nedenle mümkünse çamaşır ve temizlikte kullandığınız temizlik maddelerinin doğal olmalarına dikkat ediniz ve bu konuya önem veriniz.

Klor açısından dikkat edilmesi gereken bir diğer şey ise havuzlar ve küvetler olmalıdır. Kamuya açık yüzme havuzlarında ve küvetlerde, herkes tarafından kullanılması nedeniyle yüksek dozda klor kullanılmaktadır. Bu nedenle, bu tip havuzları mümkün oldukça kullanmamaya özen göstermekte ve serinlemek amacıyla denizi veya diğer doğal suları tercih etmekte yarar vardır.

Ayrıca suyun dezenfeksiyonunda en etkili olan ve kalıntı bırakmayan ozonun yüzme havuzları için de kullanımı mümkündür ve bunun yaygınlaşması için genel havuz sahiplerinden

bunu talep etmek gerekmektedir. Ozonun, klor gibi ciddi ve kalıcı zararlı etkileri olmadığı gibi dezenfektan olarak klordan 3000 kat daha etkilidir ve çok daha güçlü bir şekilde havuzlardaki zararlı mikroorganizmaları yok etme gücüne sahiptir.

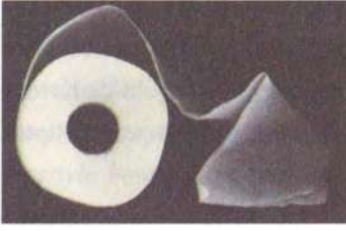
1950' li yıllarda yüzme havuzlarında Avrupa' da ozon kullanılmaya başlanmıştır. Ozon ve ardından 1980 yılında ABD' de klorun kanserojen olan kloroform ürettiği ve havuz suyunda idrar ya da terle karıştığı-



da kloramin ürettiği açıklanmış ve **EPA'** nın (Çevre Koruma Örgütü) içme suları, yüzme havuzları ve atık sularda klora alternatif olarak, kalıntı bırakmayan ve doğal dezenfektan olan, ozon gazının kullanılmasını önermesinden sonra, havuzlarda ozon gazının kullanımı, en güvenli yöntem olduğu için, artmaya başlamıştır. Avrupa' da sularını ozonla arıtan 30. 000 yüzme havuzu vardır. 1986 yılında Los Angeles Olimpiyatlarında kullanılan yüzme havuzunun suyu da ozonla arıtılmıştır.

Diğer taraftan alışverişe ya da herhangi bir amaçla dışarı gittiğiniz zamanlar kaynağını ve nasıl bir yöntemle dezenfekte edildiğini bilmediğiniz, herkesin kullandığı suları kullanmak yerine içme suyu olarak, klorsuz olan kendi suyunuzu yanınızda götürmenizde sağlığınız için yarar vardır.

Sonuç olarak aşırı gelişen Kandida'nızdan kurtulmak istiyor ya da genel olarak sağlıklı olmak istiyorsanız içme suyundan, banyodan ve diğer kaynaklardan klor alımınızı sıfıra indirmeye çalışmalısınız.



Diğer taraftan tuvalet kağıdı, kağıt havlu, çocuk bezleri, kadın pedleri, poşet çay, filtre kahve, karton kutulardaki meyve suları ve sütler, kağıt tabaklar

ve bardakları kullanırken de bir kez daha düşünmek gerekmektedir. Çünkü hemen hemen her evde yoğun bir şekilde kullanılan bu ürünlerin beyazlatılması için maalesef klor kullanılmakta ve bunun sonucunda bu ürünlerde "**Dioksin**" adı verilen son derece tehlikeli bir kimyasal madde oluşmaktadır. Dioksin FDA ve EPA'ya göre DDT ile karşılaştırıldığında 300.000 defa daha potansiyeli olan bir kanserojen maddedir.

Dioksin, Vietnam' da Amerikalılar tarafından kimyasal silah olarak kullanılmış son derece toksik kimyasal bir maddedir ve 1 ppm dahi öldürücü olabilmektedir. Minimum düzeydeki dioksin vücudumuzda kanser, doğum bozuklukları, immün sistem bozuklukları, cilt sorunları, akne, eklem ağrıları, diyabet, kalp hastalıkları, kısırılık, hormon bozuklukları ve daha birçok sistemik hastalıklara neden olabilmektedir.

Kullandığımız çok basit bir tuvalet kağıdından bile dioksin alıyoruz, diğer taraftan eğer kağıt kahve filtresi kullanıyorsanız, kağıttaki dioksinin % 40-70'i içtiğiniz kahveye geçiyor, ya da hergün çocuklarınıza içirdiğiniz sütü veya meyve suyunu karton kutularda alırsanız, evinizde yoğun bir şekilde tuvalet kağıdı, kağıt havlu vs. kullanırsanız, bu son derece toksik ve tehlikeli olan dioksini almış olursunuz.

Ciddi anlamda tehlikeli olan dioksiniden nasıl korunuruz? Öncelikle bu ürünleri mümkün olduğu kadar az kullanmalı-

yız, ya da hiç kullanmamalıyız, *"günümüzde mümkün mü?"* diye soranlara, *"Dedeleriniz, babaanneleriniz bu ürünleri kullandı mı?"* diye sormak gerekmektedir.



Poşet Çay

Bu kağıtların aslında klor dışında başka yöntemlerle beyazlatılması da mümkündür, örneğin oksijen peroksit ve ozon ile beyazlatma bazı gelişmiş ülkelerde yapılmaktadır ve bu teknolojilerin kullanılması durumunda dioksin gibi tehlikeli bir madde ortaya çıkmamaktadır ya da geri dönüşüm kağıdı ile yapılan ve beyaz olmayan tuvalet kağıtlarının tercih edilmesi durumunda bu büyük tehlike ortadan kalkmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde oluşan yüksek bilinç nedeniyle, klor ile beyazlatılmayan tuvalet kağıdı, çocuk bezi vs. talep edildiğinden endüstri de buna göre üretim yapmaktadır. Sonuç olarak ülkemizde de dioksin içermeyen, klor ile beyazlatılmayan, geri dönüşüm kağıdından üretilen tuvalet kağıdı, kağıt havlu vs. talep etmeliyiz ki, firmalar bunu üretmeye başlasınlar.

Florür

İnsanların içtikleri sulara, yedikleri yiyeceklere kitleleri aptallaştırmak için katıldığı bilinen florür, naziler ve Ruslar tarafından 2. Dünya Savaşı sırasında,



kamplarda bulunan insanları etkisizleştirmek ve daha itaatkar hale getirmek için kullanılmış, kişilerin beyinlerinin belli bir bölgesinde tahribat yaparak mücadele anında pasifleştirdiği tesbit edilince de kimyasal silah olarak kullanılmaya başlanmıştır.



Flor (F) elementi insan vücudunda hücre fonksiyonlarının yerine getirilebilmesi için ihtiyaç duyulan eser elementlerden biri olup, insan vücudundaki toplam miktarı normal şartlarda 2-3 gramdır. Normal koşullarda, beslenme ile 1-3

mg/gün düzeyinde zaten alınmaktadır. Plazma sıvısı, flor elementinin vücutta dağılımında ve vücuttan atılmasında rol oynayan biyolojik sıvı bölümüdür.

Florür ise, flor elementinin indirgenmiş anyon (negative iyon) halidir. Doğal olarak suda, yiyeceklerde, toprakta ve bazı minerallerin içerisinde bulunur. Ayrıca, laboratuvarlarda yapay olarak üretilerek içme suyuna ve çeşitli kimyasal ürünlere de katılabilir.

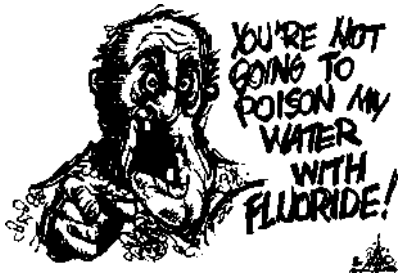
Florür diş sağlığını korumak amacıyla uzun yıllar ülkemizde ve dünyada yaygın olarak kullanılmış bir maddedir, hala verilir mi bilmem ama yıllarca ülkemizde hekimler tarafından tablet olarak çocuklara verilmiştir.

Florür insan vücuduna, içme suyu ve florür içeren ürünlerin tüketilmesi yoluyla girer, doğada bulunan bir maddedir, özellikle bazı kaya ve toprak cinslerinde bulunan bu madde, içme sularına insan sağlığına zararlı olabilecek boyutlarda

da karışabilmektedir. Yine uygun şekilde arıtma yapılmayan endüstriyel atıklar da içme sularındaki florür miktarını artırabilir. Nehirler ve göller genellikle 0.5 mg/l'ten daha az florür içerirler ancak özellikle volkanik ve dağlık bölgelerde bulunan yer altı suları 50 mg/l civarında florür içerebilmektedir. Daha yüksek miktarlarda ise alkalın volkaniklerde, hidrotermal bölgelerde, tortu birikmesi olan çökelmelerde ve yüksek miktarda evrime uğramış magmalarda bulunmaktadır. Termal su kaynakları bakımından ülkemiz dünyada 7. sırada yer almaktadır. Jeotermal sular yüksek oranda karbonat, bor, sodyum, kükürt, arsenik, cıva, kurşun, flor ve hidrojen içerirler.

İçme sularındaki florür miktarı, Dünya Sağlık Teşkilatı'nın önerilerine göre (1994) iklime göre değişmekle birlikte 0.5 - 1.0 mg/l arasında olmalı ve bu miktarı aşması durumunda bazı yöntemler ile filtre edilerek tutulmalı ve insanların bu suları tüketmesi bir şekilde engellenmelidir.

Florür kullanımının tarihçesine göz atacak olursak; florür ve dişler arasındaki ilişki 19. yüzyılda çalışılmış ve 1850'li yıllarda değişik konsantrasyonlarda olmak üzere florürün dişlerde, kemiklerde ve içme sularında bulunduğu anlaşılmıştır. 1900' lü yıllara gelindiğinde ise florürün diş çürümelerini önleyeceği konusunda spekülasyonlar yapılmış ve florürün insanların diyetine ilave edilmesi gerektiği konusunda öneriler yapılmaya



başlanmış ve aynı dönemde sebebi bilinmeyen ve şimdilerde *"dental florosis"* olarak adlandırılan, diş minesinin görünümünü değiştiren bir rahatsızlığa rastlanmıştır. Bu rahatsızlıkta dişlerin üzerinde beyaz lekeler oluşmakta ileri vakalarda ise dişlerde oyuklar oluşabilmektedir.



Ülkemizde florosis hastalığı konusunda, 1918 yılında ilk çalışmayı Isparta yöresinde yapan *Dr. Besim Zühtü'nün*, bu yöre insanlarının dişlerinde görülen florosis belirtilerine *"Isparta Lelesi"* adını verdiği belge, bugün

Şikago Üniversitesi İslam Araştırmaları merkezinde bulunmaktadır. Bu konudaki geniş çaplı çalışmalara, 1955 yılında, Isparta yöresinde başlanmış olup ülkemizin diğer riskli bölgelerini içine alacak şekilde günümüze kadar devam etmiştir.

İçme sularına florür ilave edilmesinin evrelerini ise 3 döneme ayırmak mümkündür: Birinci evre olan 1901-1933 yılları arasında, benekli diş minesinin sebeplerinin araştırılmasına yönelik çalışmalar yapılmış, ikinci evre olan 1933-1945 yılları arasında florür konsantrasyonu ile benekli diş minesi ve diş çürükleri arasındaki ilişkilere yoğunlaşmış ve orta düzeydeki florürün kavitasyonları önlediği sonucuna varılmış ve üçüncü dönem olan 1945 yılından itibaren ise su şebekelerine florür ilave edilmesine odaklanılmıştır. ABD'de değişik bilim adamları bu konularda çalışmalar yapmış ve sulara florür ilavesi gerektiği konusunda önerilerde bulunmuşlar ve hatta bazı çalışmalarda 8 mg/l florür seviyesinin bile hiçbir olumsuzluğa neden olmayacağı görüşünü savunmuşlardır. Bu çalışmaların sonrasında 1951 yılında ABD' de suları florlama

resmi politika haline gelmiş ve yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmış ve 1960 yılına gelindiğinde ise sayısı 50 milyona yaklaşan bir nüfus florlanmış su kullanmaya başlamıştır. Takip eden yıllarda ise birçok ülkede sularda florlama işlemleri başlamıştır. Florlama sadece su ile sınırlı kalmamış tuz ve süt-te de florlama yapılmıştır. Araştırmacılar, sularda makul ölçüde florlama yapmanın diş çürüklerini önleyeceğini iddia etmişlerdir ve bugün itibariyle Batı Avrupa’ da 12 milyon, ABD’ de nüfusun % 66’ sına denk gelen 204 milyon ve dünya genelinde 355 milyon kişi suni olarak florlanmış su tüketmektedir. Buna ilave olarak da, 50 milyon kişi doğal yollarla florlanmış su tüketmektedir.

Aslında önemli olan, günlük toplam alınan florür miktarıdır, her bölgede, her kişide florürün etkilerinin aynı olduğunu söylemek mümkün değildir. Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi’nde (SDÜ) yapılan bir araştırmada, içme sularındaki yüksek dozlu flor elementinin üreme sistemini ciddi şekilde tahrip ettiği belirlenmiştir.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı Başkanı **Prof. Dr. Tamer Mungan**, 2 yıl önce yaptıkları “*İçme sularında florun üreme sistemleri üzerine etkileri*” konulu araştırmada, öncelikle Isparta ve yöresindeki içme sularını analiz ettiklerini ve flor düzeyinin standartın 2-3 kat üzerinde çıkması üzerine çalışmayı yapmaya karar verdiklerini anlatmıştır.

Mungan, fareler üzerinde yaptıkları deneyde; uygun tekniklerle farelere yüksek dozlu florlu su içirdiklerini, belirli bir süre sonra çiftleştirilen bu hayvanların üreme sistemlerinde tahribatlar meydana geldiğini ve rahimde hücrenin tutulmasını sağlayan doku tabakasının tahrip edildiğini gözlemlediklerini kaydetmiştir.



Mungan, şunları söylemiştir: *“Hamilelikte ilk 4-5 günde hücre rahime giderek yapışır ve buna zemin hazırlayan bir ta-*

baka, bir doku vardır. Embriyoların yerleştiği bu dokunun tahrip olduğu ve hücre yapışmasının sağlanamadığı görülmüştür. Yani yüksek florun insan üreme sisteminde de rahim içi dokuları zedeleyerek tahrip ettiği söylenebilir.” Mungan, insanların üreme sistemlerinde çevre, gıda gibi faktörlerle birlikte yüksek dozlu florlu içme suyununda etkisinin olduğunu ispatlandığını belirtmiştir.

Bu çalışmanın oldukça önemli olduğunu ifade eden Mungan, *“Suyun içindeki bir takım küçük elementler genellikle önemszenmez. Ancak, sadece florun neler yaptığı ortada. Burada bizim yaptığımız bilimsel bir tespittir. Biz sorunu tespit ederek ortaya koymuşuz. Yetkililerin bunu dikkate alarak vakit kaybetmeden çözüm sağlamaları gerekiyor.”* demiştir.

Bir süre önce, Isparta Sağlık İl Müdürlüğünün yaptığı analizlerde flor oranı, standartların 2 katı kadar yüksek çıkmıştır. Okullardaki diş taramalarında ise içme suyuna bağlı olarak öğrencilerin diş ve çene yapısında bozukluklar tespit edilmiştir, yani örneğin, bu bölgede insanların zaten çok yoğun bir şekilde florür aldıkları ortada iken sudaki florürün bir şekilde tutulması ve ondan sonra bölge halkının kullanımına izin verilmesi şarttır. Aksi takdirde daha sonra bahsedileceği

üzere farklı kaynaklardan da flor alımı söz konusu olduğuna göre bu bölgede yaşayan insanları ciddi sağlık sorunlarının beklediğini söylemek zor olmasa gerektir.

Diğer taraftan insanların florür alımı sadece su yoluyla olmamaktadır yoğun bir şekilde kullanılan diş macunları, gargara suları, diş hekimleri tarafından kullandırılan bazı ilaçlar, tarımda kullanılan ve pestisit diye tanımlanan böcek ilaçları vasıtasıyla tarımsal ürünler ve bunların kullanılması ile üretilen meyve suları vs gibi birçok yolla değişik miktarlarda florür alımı gerçekleşmektedir.

İnsanlar tarımda kullanılan -kriyolit pestisitleri- vasıtasıyla da ciddi anlamda florür almaktadır, örneğin, üzümünden üretilen ürünlerde yoğun florür bulunmaktadır. Örneğin, beyaz üzümler, şaraplar, kuru üzüm bunlara örnek olarak verilebilir. ABD’ de yaygın bir şekilde kriyolit kullanılması nedeniyle orada yetişen üzümlerde ciddi anlamda florür bulunmaktadır. ABD (2005) de yetişen ürünlerdeki ortalama florür seviyeleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 1- ABD'deki bazı ürünlerde ortalama florür seviyeleri:

Beyaz üzüm suyu	2. 13 ppm
Beyaz Şarap	2. 02 ppm
Kırmızı şarap	1. 05 ppm.
Kuru üzüm	2. 34 ppm.

Diğer taraftan piyasada satılan birçok meyve suyunda üzerinde üzüm suyu yazmamasına rağmen dolgu malzemesi olarak üzüm suyu kullanılması nedeniyle, florür bulunmaktadır. Kriyolitın ayrıca kayısı, brokoli, brüksel lahanası, marul, karnabahar, kivi, kavun, nektarin, domates gibi daha birçok üründe de kullanılması nedeniyle flordan sakınmak için organik olarak yetiştirilmiş ürünleri tercih etmek gerekmektedir.

Ayrıca bir başka önemli florür kaynağı ise; işlenmiş gıdaların, depolarda saklanabilmesi için, bazı olası böcek vs. yi yok etmek amacıyla yılda 2 kez uygulanan tütsüleme yönteminde sülfür florür kullanılmasıdır. Dolayısıyla depolarda bu şekilde saklanan tüm gıdalarda florür kirlenmesi olmaktadır. Örnek vermek gerekirse; ABD’ de EPA’ nın buğday unu için izin verdiği, florür kirlenme seviyesi olan 125 ppm ve kurutulmuş yumurta için izin verdiği kirlenme düzeyi olan 900 ppm. florür, akut florür zehirlenmesi için yeterli olmakta ve çocuklarda mide bulantısı, kusma gibi semptomlara neden olabilmektedir.

EPA’ nın değerlendirmelerine göre bu şekilde sülfür florür ile çok yaygın bir şekilde tütsülenen tüketim malzemeleri arasında kakao, kuru fasulye, ceviz ve kurutulmuş meyveler bulunmaktadır. Yine EPA’ nın tahminlerine göre, eğer yürürlükteki bu yönetmelikler iptal edilmezse, kakao tozunun % 100’ü, kuru fasulyenin % 100’ü, cevizin % 99’u, kuru meyvelerin % 69’u, fındığın % 10’u ve pirincin % 3’ü bu şekilde sülfür florür ile tütsülenecektir ve bu tütsüleme sonunda bu tüketim malzemelerindeki ortalama florür seviyesi aşağıdaki gibi olacaktır:

Tablo 2- Tütsüleme sonunda bazı tüketim malzemelerindeki florür seviyesi:

<i>Kahverengi pirinç</i>	<i>12. 5 ppm</i>
<i>Kakao Tozu</i>	<i>8. 4 ppm.</i>
<i>Badem</i>	<i>5. 3 ppm.</i>
<i>Fındık</i>	<i>5. 3 ppm.</i>
<i>Kuru Fasulye</i>	<i>4. 5 ppm.</i>
<i>Beyaz Pirinç</i>	<i>4. 5 ppm.</i>
<i>Ceviz</i>	<i>2. 4 ppm.</i>
<i>Kuru meyveler</i>	<i>1 ppm.</i>

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), içme sularında 1,5 ppm kadar flor elementine müsaade etmekte, bunun üzerindeki miktarın ise florür zehirlenmesine yol açacağını bildirmektedir. Bununla birlikte, günlük su alımının arttığı iklim şartları, diyabet gibi bazı hastalık durumlarında bu değerler daha aşağı çekilir. Tabloda görüldüğü üzere, içme suyu dışında, hazır gıdalar, meyve suları ve bazı katı besinlerinin tüketimi, florürlü diş macunu, diş bakım ürünleri, diş tedavisinde kullanılan bazı diş dolgu maddeleri ve bazı hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçlar da bireyin günlük “florür” doz alımına katkıda bulunmaktadır.

Ülkemizde yapılan bir araştırmada, değişik gıda maddelerinin florür içeriği değerleri incelenmiş ve sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. (*Effect of High-Fluoride Water on Different Body Parts in Human* Ümit DEMİREL¹, Tuncay DELİBAŞI², Gamze AREN)³

Tablo 3- Gıda maddelerindeki florid içeriği değerleri kg/ppm (12, 13).

<i>Kaynak</i>	<i>Florid miktarı kg/ppm</i>
<i>Çay</i>	32, 0
<i>Kurutulmuş yosun</i>	326. 0
<i>Sardalya balığı</i>	11
<i>Karides</i>	4. 5
<i>Tavuk eti</i>	1. 5
<i>Yumurta</i>	1. 3
<i>Sığır eti</i>	1. 2
<i>Ispanak</i>	1. 0
<i>Maydanoz</i>	0. 9
<i>Buğday ekmeği</i>	0. 8
<i>Tereyağı</i>	1. 5
<i>Kırmızı şarap</i>	1. 05
<i>Beyaz şarap</i>	2. 02
<i>Soya fasulyesi</i>	1, 4
<i>Diyet Pepsi Kola</i>	0. 46
<i>Pepsi Kola</i>	0 32
<i>Peynir</i>	1, 7
<i>Hazır elma suyu</i>	1. 04
<i>Beyaz üzüm suyu</i>	2. 04
<i>Kuru üzüm</i>	2. 34
<i>Patates cipsi</i>	1. 06

İnsanların metabolik hızını düzenleyen tiroit bezinin insan sağlığı üzerinde çok önemli bir rolü vardır. Çünkü, metabolik olarak aktif olan tüm hücreler normal çalışabilmeleri için tiroit hormonuna ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle tiroit fonksiyonlarını etkileme olasılığı olan kimyasalların tiroit bezi üzerinde

önemli etkileri olabilmektedir. Amerikan Ulusal Araştırma Konseyi, florürün bazı kişilerin troit fonksiyonlarında etkisi olduğu yönünde önemli kanıtlar bulunduğunu açıklamıştır.

Hal böyle iken; kimyasal tıp hekimleri yıllarca diş çürüklerini önlemek amacıyla hastalarına florür verdikleri gibi, 1950' li yıllardan sonra Avrupa' da ve Güney Amerika' da troit bezinin aktivitesini azaltmak amacıyla hipertroit hastalarına da florürü ilaç olarak yazmışlardır (*Merck Index 1968, McClaren 1969*). Bu yıllarda hekimler florürü guatr hastalığı ile ilişkili olarak troit baskılayıcı olarak hastalarına ilaç olarak yazmışlardır. (*Galletti 1958*).

Florürün hipertroit hastalarındaki anti-troit etkisinin anlaşılması üzerine, bu sefer troiti az çalışan hipotroit hastalarında florürün etkisi merak edilmiş ve bu konuda ABD, Çin, Hindistan ve Rusya' da araştırmalar yapılmıştır. Çünkü içme suyu vs. gibi doğal yollarla kaçınılmaz olarak yüksek miktarda florür alan hipotroit hastalarında bu etki önem taşımaktadır.

Bu araştırmalar florürün troit hormonları üzerindeki etkisini ortaya koymuş ve bu şekilde yüksek miktarda florür alan hipotroit hastalarında, T3 hormonunun azaldığı TSH'in ise yükseldiği gözlenmiştir.

Yapılan araştırmalar florüre maruz kalmanın, iyot eksikliğinin etkilerini daha kötüleştirdiğini ortaya koymuştur (*Gas'kov 2005, Hong 2001*). Bilindiği üzere iyotun T3 ve T4 hormonları üzerinde önemli bir etkisi vardır ve yeteri kadar iyot alımı troit bezinin normal çalışması için gereklidir. Yeteri kadar iyot alınmaması, hamilelikte ve erken çocukluk döneminde çok daha önemlidir çünkü bu dönemdeki iyot eksikliği

çocukların beyinlerinde mental yavaşlama dahil olmak üzere kalıcı birçok hasara neden olabilmektedir. Çin’ de yapılan bir araştırma, iyot eksikliği ve florüre maruz kalmanın nörolojik gelişim üzerindeki bozucu etkisinin, sadece iyot eksikliği durumlarındaki etkilere göre çok daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan birçok araştırmada iyot eksikliği ve florüre maruz kalınması durumunda çocuklarda IQ azalmasının söz konusu olduğu sonucuna varılmıştır (Choi 2012).

ABD’ de yapılan araştırmalar florürün, iyot eksikliğinin etkisini arttırmak suretiyle guatr hastalığına neden olduğunu göstermiştir.

Florürün insan sağlığı ile ilgili diğer etkileri konusunda iddialara gelince:

Florürün sinir hücreleri üzerinde toksik etkisi vardır ve sinir hücrelerinin tahrip olmasına neden olmaktadır ve IQ’yu azaltan etkisi bulunmaktadır, 1998 yılında fareler üzerinde yapılan deneyler sonucunda, sularında 1 ppm florür bulunan farelerin Alzheimer benzeri rahatsızlıklara yakalandığı gözlemlenmiştir.

New Jersey Sağlık Bakanlığı’nın yaptığı araştırmada, suların florürlendiği bölgelerdeki erkek çocuklarında, kemik kanserinin 2-7 kat arası daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca florürünün rahim kanseri riskini artırdığına dair ciddi araştırmalar da bulunmaktadır. Yaşam boyunca fazla florür tüketilmesi, kemik kırılmalarına neden olabilmekte ve ayrıca kemiklerde *-skeletal fluorosis-* denilen ağırlı bir rahatsızlığa sebep olabilmektedir.

1990'ların sonlarına gelindiğinde, *Jennifer Luke* adlı bir bilim adamı, sodyum floridin epifiz üzerindeki etkileri konusunda araştırmalar yapmış ve beynin orta yerinde bulunan epifiz bezinin, florür için bir hedef olduğunu belirlemiştir. Bu araştırmalarda görülmüştür ki, epifiz bezi, bedendeki kemikler de dahil olmak üzere daha fazla florürü absorbe etmekte ve bu da epifizin kireçlenmesine ve bedendeki tüm hormonal işlemlerin bozulmasına neden olmaktadır. Daha sonra yapılan çeşitli araştırmalar da florürün beyindeki en önemli bezde yani hipofiz bezinde absorbe edildiğini kanıtlamıştır.

Ayrıca florürün doğum kusurları ve fetüs ölümlerine de yol açtığı araştırma sonuçlarında açıkça görülmektedir. ABD' de su florürlemesi yapılan bölgelerde, yapılmayan bölgelere göre fetus ölümlerinin % 15 daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmalarda elde edilen ilginç bir diğer sonuç ise: *Bugüne kadar diş çürümelerini önlemek amacıyla kullanılan florürün, diş çürümelerine karşı herhangi bir kayda değer koruma sağlamadığının belirlenmiş olmasıdır.*

Bütün bu gerçekler ortada iken ve birçok gelişmiş ülkelerini florlamazken, Batı Avrupa ülkelerindeki nüfusun % 3'ü hala florlanmış su tüketmektedir. Japonya' da 1970' lerden beri sularda florür yok denecek seviyededir ve yine artan şeker tüketimlerine rağmen diş çürüklerinde azalma tesbit edilmiştir. Küba'da 1990'dan beri şebeke suyuna florür eklenmemektedir ve 1997 Mart'ında yapılan ölçümlere göre diş çürükleri ciddi oranda azalmıştır. Hollanda da Tiel şehrinde 1973'de sulara florür eklenmesi durdurulmuştur ve 1993'de yapılan araştırmalarda diş çürüklerinde azalma görülmüştür.

Diğer taraftan 25 ülkede sular florlanırken bu ülkelerden 11 tanesinde, nüfusun % 20'sinden azı florlanmış su tüketmektedir. Dünyada sadece 11 ülkede nüfusun % 50'sinden fazlası florlanmış su içmektedir, bunlara örnek vermek gerekirse, Avustralya % 80, Hong Kong % 100, İrlanda % 73, İsrail % 70, Malezya % 75, Yeni Zelanda % 62, Singapur % 100 ve ABD' de ise nüfusun % 64'ü florlanmış su içmektedir.

Florürün diğer taraftan bağışıklık sistemine ciddi anlamda zarar verdiği ve ABD' de sulara florlama yapılan yıllardan başlamak üzere, o yıllarda yaşayan nesillerde çok ciddi bağışıklık sistemi hastalıklarının baskın bir şekilde görüldüğü ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla florürün insanlarda yaygın bir şekilde görülen Kandida ile ilişkisi açık bir şekilde görülmektedir.

Diğer taraftan suya katılan florür alaşımlarının, toksik atıkların yan ürünü olması nedeniyle sıklıkla kurşun, arsenik ve radyonüklidlerle kirlenmiş olduğu ve bu nedenle 2000 yılında yapılan bir araştırmada suya florür alaşımları katılması nedeniyle çocuklarda kandaki kurşun seviyesinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Suyu ilave edilen florürün, ayrıca eklem iltihaplanması (artrit), kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı, iç salgı bezleri rahatsızlıkları, böbrek rahatsızlıkları ve daha birçok kemik rahatsızlığına da neden olduğu anlaşılmıştır.

Özellikle yurtdışında, bağımsız birçok araştırmacı, insanları florür eklenmiş su ve diş macunundan uzak durmaları için uyarıyor. Çocukların, florürün oluşturduğu nörolojik kirliliğe daha duyarlı olmasından dolayı, özellikle dikkat edilmesi gerektiğinin altını çiziyorlar.

Diğer taraftan ülkemizde bol miktarda çay içilmesi ne-

deniyle, dikkat çekmek istediğim diğer bir konu ise çaydaki florür miktarı; yılda kişi başına 1250 bardak çay tüketimiyle dünya sıralamasında birinciliğe ulaşan Türkiye' de her gün toplam 245 milyon bardak çay tüketilmektedir. Yapılan bir çalışmaya göre bir su bardağı demlenmiş Rize çayı ile 0, 0786 mg florür alınabileceği ve günde aynı şekilde 10 su bardağı çay içebilen bir kişinin yaklaşık olarak Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği dozda florür alabileceği görülmektedir

Sonuç olarak ciddi sağlık sorunlarına neden olabilecek olan florür tüketiminizi azaltmak için yapılabilecekler aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır:

- Florürlü su içmeyin. İçtiğiniz suların içeriğini kontrol edin, yurt dışında yaşıyorsanız suların florlanıp florlanmadığını araştırın, ülkemizde ise bazı bölgelerde yer altı suları yüksek miktarda florür içerdiğinden bu bölgelerde yaşıyorsanız önleminizi alın.
- Başta çocuklarınız olmak üzere florlu diş macunlarını kullanmayınız, kullanılması durumunda ise çocuklarınızı diş fırçalama esnasında yutmamaları için uyarınız, tadı güzel olan ve çocuklarınızda yutma arzusu yaratabilecek aromalı diş macunlarını kesinlikle almayınız.
- Dişçinizi florür içeren herhangi bir şey kullanmaması için uyarınız, jelli diş tedavileri yaptırmayınız.
- Florür içirme riskleri nedeniyle işlenmiş gıdalar yerine taze yiyecekleri, mevsiminde tüketmeyi alışkanlık haline getiriniz.
- ABD gibi bazı ülkelerin başta üzüm suyu olmak üzere, diğer

meyve suları ve şarapların üretiminde kriyolit denen ve florür içeren bir böcek ilacı kullanmaları nedeniyle bu ülkelerin ürettiği olduğu ürünleri tüketmemeye özen gösteriniz.

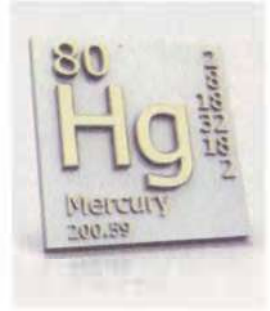
- Çay bitkisinin yüksek oranda florür tutması nedeniyle, çay tüketiminde aşırıya kaçmayın ve antioksidan özelliği yüksek olan genç yapraklı çay türlerini seçin, buzlu çay ve poşet çay tüketiminden kaçınınız.
- Kullandığınız ilaçların florür içermemesine dikkat edin, içeriyorsa kullanmayınız.
- Teflon içeren kapların kullanılması durumunda yiyeceklerdeki florür miktarı ciddi ölçüde artmaktadır, bu nedenle toprak ya da kaliteli çelik tencereleri tercih edin.
- Florür içeren tuz kullanmayınız, *-doğal Çankırı tuzu-* kullanmayı tercih edin ama iyot almayı da ihmal etmeyiniz.
- Tavuk üretimi sırasında kemiklerin mekanik olarak ayrıştırıldığı ürünlerde etin içerisinde kemik parçaları kaldığından florür miktarı artmaktadır, bu nedenle mekanik olarak ayrıştırılmayan ürünleri tercih edin.

Ayrıca vücudumuzdaki birikmiş olan florürden kurtulmak için karaciğer detoksu uygulanması çok yararlı olacaktır.

Klor ve flor her ikisi de bağırsaklardaki faydalı bakterilerin ölmesine neden olmaktadır, bu durum daha önce anlatıldığı gibi bağışıklık sisteminin güçsüzleşmesine neden olmak suretiyle, bağırsaklardaki normal olan az miktardaki Kanda miktarının tehlikeli boyutlara ulaşmasına neden olmaktadır.

Amalgam ve Kandida

Ağır metaller yer kabuğunda doğal olarak bulunan bileşikler olup, bozulmaz ve yok edilemezler. İz elementler gibi bazı ağır metallerde insan vücudunun metabolizmasını sürdürmesi için aslında gereklidirler ve az miktarda vücudumuza gıdalar, içme suyu ve hava yolu ile girerler ancak çok değişik yollarla yüksek miktarlarda alındıklarında ise ağır metal zehirlenmeleri oluşabilmektedir. Ağır metallerin zaman içerisinde biyolojik organizmamızda birikerek artması sonucunda, metabolize edilememeleri veya atılamamalarından ötürü, vücudumuzun değişik bölgelerinde yoğunlaşmaları söz konusu olmaktadır.



Ağır metallerin insanlara etkisi konusunda diğer önemli bir nokta ise ağır metallerin birbirleriyle etkileşmesidir. Bazen tek başına etkisi ihmal edilecek düzeyde olan bir ağır metal, diğer bir ağır metalle etkileşmesi sonucunda, dramatik şekilde tehlikeli hale gelebilmektedir. Örnek vermek gerekirse; kurşun bulunması halinde cıvanın toksik etkisi 100 kat artmaktadır. Buna metallerin etkileşmesi denilmektedir ve bu etkileşim kanserin oluşmasında oldukça kritik bir etki yaratabilmektedir.



Kurşun, içme suyuna boruların korozyonu yolu ile girebilmekte ve eğer su biraz asidik ise bu olay daha kolay gerçekleşmektedir. Ayrıca

meyve ve sebzeler, etler, tahıllar, deniz mahsülleri, alkolsüz içecekler ve şarap vasıtasıyla da alınabilmektedir. Hayvan çalışmaları ve yapılan diğer bazı araştırmalar ayrıca diğer bazı etkileşimleri de ortaya koymaktadır. Örneğin; kalsiyum, kurşun toksitesini farelerde arttırmıştır, kadmiyum ise prostat kanseri ve yüksek tansiyon olasılığını arttırmaktadır. (*Hulda R. Clark*) Bu bilgiler ışığında bakıldığında, diş hekimlerinin dolgu malzemesi olarak bir ağır metal karışımı olan amalgamı kullanmalarının ne gibi sakıncalar doğurabileceği daha iyi anlaşılabilir. Aslında amalgamın nasıl bir tehlike yaratabileceğinin gayet açık bilinmesi nedeniyle, ülkemizde dahil olmak üzere, dünyanın bir çok yerinde amalgam dolguya, içerisinde çok az gümüş olmasına rağmen uzun yıllar gümüş dolgu denilmiş ve bu şekilde masumlaştırılmaya çalışılmıştır. Oysa toksikologlara göre amalgamın yüksek miktarda içerdiği civa, bilinen en nörotoksik (sinir dokusuna zarar veren) kimyasaldır.

Civa, çevrede doğal olarak metal formunda, civa tuzu veya organik civa (Etil, metil, alkil veya phenil civa) bileşikleri halinde bulunabilmektedir. Civanın her formunun kendine göre toksik profili ve metabolik yapısı vardır. İnsanlarda ciddi sağlık sorunlarına neden olan civa maruziyetinin en önemli kaynağının hangisi olduğu ise tartışmaya açıktır.

Çok değişik kaynaklar ile aldığımız civa, sinir sistemi bozukluklarına neden olmakta, beyin fonksiyonlarına, DNA ve kromozomlara zarar vermekte, alerjik reaksiyonlara, yorgunluğa neden olmakta ve ayrıca sperm kalitesini bozmak suretiyle, sakat doğumlara ve düşük doğumlara neden olabilmektedir.

Civa kaynakları:

Dünyada 600 bin ton civa rezervi bulunmakta olup bunlar çoğunlukla Çin, Rusya, Kırgızistan ve İspanya'da bulunmaktadır.



Dünya endüstrisinin yıllık talebi ise yılda 33 bin tondur. Sadece Avrupa Birliği'nde her yıl dolgu maddesi olarak **-5555 ton civa-** kullanılmaktadır. Öte yandan, dünyada havaya karışan civa buharının ise yılda 2 bin ton dolayında olduğu tahmin edilmektedir. Bunun % 37'si altın çıkarılması sırasında kullanılan civadan, % 24'ü ise kömürlü elektrik santrali işletmelerinden gelmektedir.

Organizmanın civa ile kirlenmesi havadan, sudan ve yiyeceklerden olabilmektedir. Dünya Sağlık Teşkilatı'nın verilerine göre, yılda ortalama 13. 000 ton civanın endüstri, 40. 000 ton civanın ise patlayan volkanlar aracılığı ile su ve atmosfere karıştığı hesaplanmaktadır. Çeşitli dezenfektan maddelerde, boyalarda, tarım ilaçlarında, akülerde, pillerde, foto-film endüstrisinde, lastik endüstrisinde, parfüm ve aroma üretiminde, maskara gibi kozmetik ürünlerde, antiseptik üretiminde, bronzlaşma ünitesinde, alkali klor üretiminde, bilgisayar ve katot ışın tüpü üretiminde, bebek bezi ve ped üretiminde, ambalaj ürünlerinde, yumuşatıcılarda, yanan gazetede, bazı inşaat malzemelerinde, zemin cilalama ve parlatma işlerinde, floresan ve civalı lambalarda, kürk şapka imalatında, altın madenciliğinde, mürekkep imalatında, ayna sırlanmasında, deniz mahsullerinde (özellikle orkinos, kılıç, pisi balığı, karides, snapper, köpek balığı, ton balığı gibi tuzlu su balıkların-

da, levrek turna balığı ve alabalık gibi tatlı su balıklarında), içme sularında, atıksu deşarjlarında, neon lamba üretiminde, tohum saklamada, aşı koruyucularda, yapıştırıcılarda, müshillerde, kulak ve burun damlalarında, talk pudrasında, kontakt lens sıvılarında, cilt beyazlatıcı kremlerde, bazı merhemlerde, fitillerde, deri tabaklamada, vücuda yapılan dövmelemlerde, parmak izi üretiminde, elektro kaplamada, kalibrasyon aletlerinde, elektrik düğmelerinde ve daha birçok iş kolunda civa kullanılmakta ve insan sağlığını tehlikeye sokmaktadır. Ülkemizde kullanılan civanın büyük bir kısmı maalesef kontrolsüz bir şekilde doğaya atılmaktadır.



Çevresel kirlenmeler nedeniyle dünyada bu şekilde ciddi sorunlar yaşanmıştır, buna örnek olarak 1932-1955 yılları arasında Japonya' da yaşanan bir facia gösterilebilir. O yıllarda Japonya'nın

Minimata kentinde, bir endüstrinin civa atıklarını arıtmaksızın sahile bırakması sonucunda, civa deniz ürünlerinde birikmiş ve o bölgede yaşayan ve bu balıkları tüketen insanlarda civa zehirlenmeleri gözlemlenmiş ve toplam 500 kişi civa zehirlenmesi nedeniyle yaşamını kaybetmiştir. Aslında ülkemizde, bu boyutlarda olmasa bile, civa gibi son derece tehlikeli olan ağır metaller içeren atık suların arıtılmadan değişik su kaynaklarına deşarj edilmesi nedeniyle, ciddi kirlenmeler ve buna dayalı ciddi hastalıklar söz konusu olmakta ancak maalesef hastalığa neden olan kaynağın sorgulanmaması nedeniyle bazı detaylar gizli kalmakta ve gerçek suçlu göz ardı edilmektedir. *Ülkemizde altın madenlerinde*

yoğun bir şekilde kullanılan ve insanları tehdit eden civayı da unutmamak gerekir.

Civanın önemli bir kaynağı olan amalgam dolguların da aslında insanlar için ciddi bir tehdit oluşturduğuna dair çok sayıda ciddi bilimsel kanıt bulunmaktadır. Amalgam dolgular, oranları üreticisine göre değişen oranlarda civa, gümüş, kalay ve bakır içermekte ve ayrıca az miktarda çinko, indium ve paladyum da içerebilmektedir.

Metalik civa çeşitli ev eşyalarında, barometrelerde, termometrelerde, floresan lambalarda kullanılmaktadır. Bu aletlerde bulunan civanın kapalı olması nedeniyle bir tehlikesi bulunmamaktadır. Fakat örneğin, termometre kırıldığında buharlaşan civanın solunmasıyla ciddi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ülkemizde değişik yıllarda birçok kez okullarda kırılan termometrelerdeki civa ile ya da laboratuardaki civa ile oynanması sonucunda, civa zehirlenmeleri yaşanmıştır. Bunlardan birisinde, Hopa ilçesinin Sugören Köyü İlköğretim Okuluna gönderilen civa, çocuklar tarafından dolaptan alınarak oynamak amacıyla evlerine götürülmüş ve 25 çocuk civa zehirlenmesi nedeniyle tedavi görmüştür. Benzer olaylar ülkemizde oldukça sık yaşanmaktadır.

Bu ve benzeri olayların ülkemizde her yıl yaşanması üzerine T. C. Sağlık Bakanlığı, 2009 yılında civalı termometrelerin satışını durdurmuş ve İlaç ve Eczacılık Genel Müdürlüğü konuyla ilgili bir genelge yayınlamıştır. Bu genelgede, civa zehirlenmesi bulgularının ayırt edilebilecek nitelikte olmaması nedeniyle, tanı koymanın zorlaştığı belirtilmiştir. Genelgede, zamanında tanı konulması durumunda bile tedavinin ölüme sebep olabilecek bulguları ortadan kaldıramayacağına işaret edilmiştir.

Aynı genelgede, henüz tüketiciye sunulmamış civalı ürünlerin ise, İl Sağlık Müdürlüğü görevlileri gözetiminde imha edilmesi, sağlık kurumları ve okul laboratuvarlarında kullanılan civalı termometrelerin de değiştirilmesi önerilmiştir.

Civa, ayrıca balık gibi gıdalar yoluyla da besin zinciri içerisinde insanlara geçmektedir. Balıktaki civa miktarı, içerisinde yaşadığı suda bulunan civa miktarına bağlı olmakla birlikte suda bulunan civa miktarından daha fazladır. Bu nedenle balık tercihi yaparken özellikle dipte yaşayan ve kirli denizlerden yakalanmış balıkları tercih etmemek gerekmektedir.

Tarlalardaki çevresel kirlenmeden dolayı, etler de önemli miktarda civa içerebilmektedir. Bitkisel ürünlerde civa bulunmamakla birlikte, tarımsal üretim esnasında civa içeren ilaçların kullanılması durumunda, civa sebze ya da diğer ürünler yoluyla insana geçebilmektedir.



Civanın Etkileri:

Civanın insanlar üzerinde ciddi olumsuz etkileri bulunmaktadır. Sinir sistemi bozuklukları, beyin fonksiyon-

larında zarar, DNA ve kromozomlar üzerindeki olumsuz etkiler, adrenal bozuklukları, alerji, saç dökülmesi, iştahsızlık, anksiyete, doğum kusurları, yüz kızarıklığı, katarakt, serebral palsi, kötü koordinasyon, düzensiz hareketler, işitme bozuklukları, depresyon, dermatit, cesaretsizlik, baş dönmesi, uyuşukluk, egzema, duygusal bozukluklar, aşırı tükürük salgılama, halsizlik, diş eti kanaması ve ağrı, baş ağrısı, duyma kaybı, hiperaktivite, hipotiroit, unutkanlık, bağı-

şıklık bozuklukları, uyku sorunları, çabuk öfkelenme, eklem ağrıları, böbreklerde hasar, kişinin kendisini kontrol etmesinde sorunlar, hafıza kaybı, mental yavaşlama, ağızda metalik tat, migren, sinirlilik, sinir dejenerasyonu, kas koordinasyon kaybı, hissizlik, uyuşma, bacaklarda ağrı, döküntü, retinit, şizofreni, utangaçlık, konuşma bozuklukları, intihar eğilimleri, karıncalanma, titreme (göz kapakları, dudaklar, dil, parmak, kollar ve bacaklarda ve ekstremitelerde), vizyon kaybı, güçsüzlük, öğrenme bozuklukları, üreme ile ilgili negatif etkiler ve daha birçok olumsuz etkiye neden olmaktadır. Civa nedeniyle kromozomların zarar görmesi sonrasında ise mongolizme yol açılmaktadır. Bunlar, civanın sadece bugüne kadar belirlenmiş etkileri olup, bunların dışında son zamanlarda yaygınlaşan yeni hastalıklar ile ilgisi olabileceği de göz ardı edilmemelidir.

Organik ve inorganik civa arasında önemli farklar bulunmaktadır.

İnorganik civa (civa tuzları), müshil, parlaticı diş tozları, diüretikler, antiseptikler ve kozmetik ürünlerde bulunmakta olup, saf civa buharı veya metil civanın (diş dolguları) metabolizması sonucu oluşabilmektedir ve glutatyon ile karaciğerde kompleks hale gelmekte ve safrada sistein civa veya glutatyon-civa kompleksi olarak salgılanmaktadır. Glutatyon vücudun kendi ürettiği bir antioksidan olarak serbest radikalleri nötralize ederek dokuları korumakta, antijen sunumunu teşvik ederek ve CD8 hücrelerini uyararak bağışıklık sistemini geliştirmektedir.



Akrodini Hastahğı

Glutasyonun, bir civa ve antioksidan taşıyıcısı olarak, vücudu civa kirliliğinden korumakta üç ayrı rolü bulunmaktadır. Birincisi, özellikle metil civa ile bağlanarak enzimler ve dokulara zarar vermekten alıkoyan bir kompleks oluşturur, ikincisi, karaciğer, böbrek ve beyinde bulunan Glutasyon-civa kompleksleri, civanın vücuttan taşınması ve yok edilmesinin birincil formu gibi görülür. Üçüncü olarak da, "**glutasyon**", civa tarafından üretilen hidrojen peroksit, tekli oksijen, hidroksil radikalleri ve lipid peroksitlerine karşı savunma sağlayarak, hücrenin antioksidan kapasitesini artırmaktadır. İnorganik civa tuzlarına maruz kalma, öncelikle böbrek üstü bezlerine etki göstererek böbrek aktivitesini olumsuz yönde etkileyebilmekte (dizüri, proteinüri, hematüri, oligüri ve üremi) veya gatrointestinal problemlere neden olabilmektedir (Kolit, gingivit, stomatit, aşırı tükürük salgılama). Ayrıca bazı durumlarda sinirlilik ve bazen akrodini (civa zehirlenmesi sonucunda bebeklerde ve çocuklarda ciltte pembeleşme) oluşabilmektedir.

Organik civa, civanın en toksik ve en sık maruz kalınan formu olarak düşünülmektedir. Organik civa balıklarda, balıktan elde edilmiş yemlerle beslenen kümes hayvanlarında,

pestisitlerde, fungusitlerde, insektisitlerde ve tiyomersol içeren aşılarla bulunmaktadır. Tiyomersol %49.6 oranında, organik civanın bir formu olan etil civadan oluşmaktadır ve 1930' lu yıllardan beri aşılarla koruyucu olarak kul-



lanılmaktadır. ABD' de FDA 'in isteği üzerine bütün aşılar halihazırda tiyomersol içermeksizin veya % 95 azaltılmış bir şekilde üretilmektedir. Tiyomersol korumalı aşılar ise hala mevcut olup klinik çalışmalarda kullanılmaktadır.

Çocuklara uygulanan “aşılar”a giren “*tiyomersol*” (civa bazlı koruma) adlı maddenin, öğrenim bozukluğu, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ve en önemlisi otizm gibi hastalıklara neden olduğuna yönelik iddialar bilinmekte ve uzun süredir tartışılmaktadır. Ancak, *Tom Verstraenten*' in 100 bin çocuk arasında yaptığı bilimsel araştırma sonuçları, ilk kez bu iddiayı açıkça ortaya koymuştur. Araştırmada, “*tiyomersol*” maddesinin aşılarla yer aldığı 14 yıl içinde otizm hastalığına yakalanan çocukların sayısında 15 kat artış olduğu saptanmıştır.

Tiyomersol maddesiyle ilgili en çarpıcı açıklamayı ise, civa zehirlenmesi konusunda dünyanın sayılı otoritelerinden biri olarak kabul edilen Kentucky Üniversitesi, Kimya Bölümü başkanı *Boyd Haley* yapmıştır: “*Bu maddeyi bir hayvana enjekte ederseniz beyinde hasar oluşur. Canlı bir dokuya enjekte ederseniz hücreleri ölür. Tüm bunları bilip de minik bebeklere bu maddeyi enjekte etmek şok edici bir hatadır. ” demiştir.*



Rusya'nın 20 yıl önce yasakladığı bu maddeyi, geçen yıllarda Danimarka, Avusturya, Japonya, İngiltere ve İskandinav ülkeleri de aşılarından çıkardı. Ancak, Türkiye' de halen bebeğin doğumundan

ilkokul 5'inci sınıfa kadar uygulanan tüm karma aşılar da (*DBT, DT, Td, TT, Hepatit*) tiyomersol maddesi bulunmaktadır. Sağlık Bakanlığı verilerine göre, Türkiye her yıl çocukları difteri, boğmaca, tetanos ve sarılıktan korumak için 40 milyon doz aşı ithal etmektedir ve aşıların yüzde 60'ı Bakanlıkça getirilmektedir.

Türkiye' de bebekler için yılda ortalama 12 milyon "*tiyomersol*" lü aşı kullanılıyor ve bir bebek bir yaşına gelmeden 3 defa Hepatit B, 3 defa karma, 2 defa da kızamık aşısı oluyor yani bir çocuk daha 1 yaşına gelmeden 8 kez tiyomersol maddesi almış oluyor ki, bu da 369 mg tiyomersol demek anlamına geliyor. Bu miktar günde 1 mikrogramdan çok daha fazla bir cıvaya eşdeğerdir. Bu miktar cıva, EPA tarafından ABD' de belirlenen 0. 1 mikro gram/kg/gün referans değerlerinin üstündedir. Türkiye' de yılda ortalama 1. 5 milyon bebek doğduğuna göre kaba bir hespla çocuklara 12 milyon aşı uygulanıyor demektir.

"*Doğaya karşı suçlar*" adlı kitabıyla gündemi sarsan ABD eski Başkanı *John F. Kennedy*'nin yeğeni ve ABD'nin en



ünlü avukatlarından biri olan *Robert Kennedy*'nin iddiası ise çarpıcıdır. Şu çarpıcı iddiada bulunmuştur:

Tiyomersol içeren aşıların kullanımından önce 2 bin 500' de 1 olan otizm oranının, 15 kat artıp bugün 166' da 1' e çıktığını ileri sürerek ilaç firmalarını bir nesli zehirlemekle suçlamıştır.

2003 yılında hakkındaki şüpheler nedeniyle ABD' de çocuk aşılarından çıkarılan bu madde ne yazık ki, Türkiye ve diğer gelişmekte olan ülkelere yapılan aşı ihracatlarında halen maliyeti yarı yarıya azalttığı için kullanılmaktadır.

İşte dünyada böylesine tartışmalar yaratan ve birçok ülkede kullanımı yasaklanan aşılar ve içerisindeki zehir, maalesef ülkemizde neredeyse hiç gündeme gelmezken, ülkemizde de sayıları hızla artan -*otistik* çocuklar- konusunda sadece edebiyat gelişmektedir. Diğer taraftan gelişmiş batı ülkelerinde uzunca bir süredir uygulanmayan bazı aşıların ülkemizde hala uygulanıyor olması ise fazlasıyla manidardır.

ABD' de Toksik Maddeler ve Hastalık Ajansının, sağlık ve insan bölümüne göre civa, üçüncü sıklıkta bulunan en toksik madde olarak tanımlanmıştır. (Kurşun ve arsenik 1. ve 2. sırada bulunmaktadır).



Altın madeninde civa içeren atıksu barajı

BM Çevre Programı'nın hazırladığı rapora göre, yüzlerce ton civa, topraktan nehirlerle göllere sızmaktadır, yine aynı raporda, okyanusların en üst tabakasındaki civa kirliliğinin son yüzyılda

iki katına çıktığı belirtilmektedir. Zehirli bir madde olan civa

kimyasal üretimde, özellikle altın olmak üzere, madencilikte kullanılmakta olup, civa kirliliğine, hurdaya çıkmış elektronik aletler de neden olmaktadır. Havada, denizde ve toprakta bulunan civa elementi yok edilememektedir.

Raporda, artan civa emisyonlarının sonucunda, gelişmekte olan ülkelerdeki toplulukların, yükselen bir biçimde civaya maruz kalmasıyla bağlantılı olarak, ciddi çevre ve sağlık riskleriyle karşı karşıya kaldıkları belirtilmektedir.



Kongo'da altın madenciliği niyle çevrede artan civa emisyonlarıyla yüz yüze gelebileceği kaydedilmektedir.

Aynı raporda, Afrika, Asya ve Güney Amerika'nın bazı bölgelerinin, büyük ölçüde küçük çaplı altın madenciliği ve elektrik üretimi için yakılan kömür nede-

Asya'nın tüm küresel civa salımlarının yarısından biraz azının sorumlusu olduğu ifade edilen raporda, son yüzyılda dünya okyanuslarının yüzeydeki ilk 100 metresinde bulunan civanın iki katına çıktığı, daha derin sulardaki konsantrasyonların, yüzde 25 oranında arttığı, nehirlerle göllerin, daha önce toprakta bulunan 260 metrik ton civa içerdiği belirtilmiştir.

EPA tahminlerine göre ABD' de hamilelik çağındaki 1.16 milyon kadın, çocuklarında beyin gelişmesine zarar verme riski yaratmaya yetecek miktarda civa ile kirlenmiş balık yemektedir.

BM Çevre Programı'nın yöneticisi *Achim Steiner*, civa kirliliğinin, *"insan sağlığına ve çevreye karşı oluşturduğu tehditler bakımından büyük bir küresel, bölgesel ve ulusal zorluk olmayı"* sürdürdüğünü belirterek, yeni teknolojilerin bu riskleri azaltabileceğini söylemiştir.

Diş dolgularındaki civa

İnsanlarda civa kirliliğinin başlıca iki temel nedeni bulunmaktadır: Bunlardan birincisi endüstriyel atık suların desarj edildiği sularda yakalanan, ağır metallerle kirlenmiş balıkların tüketilmesi, diğeri ise civa içeriği yüksek olan amalgam diş dolgularıdır.

Gümüş amalgam dolgular olarak ifade edilen dolgular en azından % 50 oranında civa içermektedirler ki bilindiği üzere civa zehirli bir ağır metaldir. Amalgam, civa dışında (% 22-% 32) gümüş, % 14 kalay, % 8 oranında bakır ve eser miktarda çinko içermektedir. Amalgam bilindiği üzere civanın bir başka metalle yaptığı kimyasal maddelere verilen addır. Normal şartlar altında (STP) sıvı halde bulunan tek metal civadır ve demir dışında hemen hemen tüm metaller, civa ile amalgam oluşturabilmektedir.

Amalgam içerisindeki civa partikülleri, sıcak bir şeyler içildiğinde, bir şeyler çiğnendiğinde ya da dişlerin gıcırdatılması ya da fırçalanması sırasında ağızda yayılmakta ve tehlikeye neden olmaktadır. *Değişik kaynaklarda rakamlar konusunda farklılıklar olsa da 0.4 santimetrekarelik bir yüzeyi olan tek bir amalgam dolgudan, mekanik aşınma ve buharlaşma yolu ile her gün yaklaşık 15 mikrogram civa ser-*

best hale geçmekte ve kişinin akciğerlerine gitmektedir. Diğer taraftan amalgam dolgunun dişe yerleştirilmesi sırasında 6-9 mikrogram, söküml sırasında ise 15-20 mikrogram civa buharı açığa çıkmaktadır. Civanın vücuda yayılması sadece buharlaşma ile değil, yeme, içme, çiğneme, fırçalama gibi yollarla da mümkün olmaktadır. Örneğin gıdaları çiğnerken metreküpde 68 mikrogram, durduğu yerde 36, diş fırçalarken 272, diş temizliğinde ise 504 mikrogram civa salınmaktadır, yani amalgam dolgunun bulunduğu dişle ne kadar çok temas edilirse o kadar çok civa açığa çıkmaktadır. Ayrıca ağızda amalgam dışında başka metallerden köprü vs. gibi metal yapılmış başka bir restorasyon varsa, yan yana gelen değişik metaller pil etkisi oluşturduğu için amalgamlardan salınan civa miktarının daha da arttığı görülmüştür. Örneğin, ağızda altın bir yapı bulunması halinde civanın serbest hale geçmesi 10 kat artmaktadır.

Bu aşamada akla hemen şu soru gelmektedir: Bir kişinin günlük tolere edebileceği civa miktarı ne kadardır? Bu konu ile ilgili çok net sonuçlar olmamakla birlikte, Kanada' da yapılan bir konferansta, yaklaşık olarak 70 kg. ağırlığındaki bir kişinin tolere edebileceği günlük civa miktarının sadece 1 µg (mikrogram) olduğu ifade edilmiştir, diğer taraftan amalgam dolgulardan salınan ve vücut tarafından absorbe edilen civa miktarının günlük olarak 3-17 µg arasında değiştiği Dünya Sağlık Teşkilatı tarafından bildirilmiştir. *Ottova-Kanada da Dr. Mark Richardson tarafından yapılan bir araştırmaya göre ise, ağızda 3 taneden fazla amalgam olanların, mesleği gereği günlük olarak civaya maruz kalanlarla aynı etkiyi gördükleri ifade edilmiştir. Yapılan başka bir araştırmaya göre ise; ağızda 4 veya daha fazla amalgam dolgusu olan*

yetişkinler ile iki veya daha fazla dolgusu olan çocukların, hayatlarının ileriki dönemlerinde önemli sağlık sorunları ile karşı karşıya kalması kuvvetle muhtemeldir.

Araştırmacılara göre amalgam dolgulardan civanın kana ne şekilde karıştığı tam olarak bilinmemekle birlikte ağız içinde buharlaşan civanın pulmoner absorbsiyon yoluyla kana geçtiği düşünülmektedir (64). Ancak alınan civanın % 75'i vücuttan idrar yoluyla atılmaktadır (65) (66). Yani civa ağız yoluyla alındığında vücuttan 15 günde atılabildiği halde, solunum yoluyla alındığında, ancak 18 yılda yarılanmaktadır, bu demektir ki 1 gr civanın 0.5 grama inebilmesi için gereken süre en azından 18 yıldır.

Akıllara, "*çiğneme sırasında nasıl olur da civa ortaya çıkar?*" gibi bir soru gelebilir; oysa, çiğneme sırasında ağız içinde çok yüksek kuvvetlerin ortaya çıktığını unutmamak gerekir. Yapılan bir çalışmada sağlıklı bir kişinin çiğneme işlemi sırasında 340 newtonluk yani 34 kiloluk bir basıncın ortaya çıktığı belirlenmiş olup, araştırmalar bu baskının 65 kg'a kadar da çıkabildiğini göstermektedir. Bu kuvvet, dişlerin sivri bölgelerinde yoğunlaşan kuvvetin tonlarla ifade edilebileceğini ortaya koymaktadır.

"Reversing Cancer" adlı kitabında Dr. Gerald H. Smith hastalıkların % 70'inin direkt veya dolaylı olarak insanların müdahalesi ile yapılan diş yapılarından kaynaklandığını belirtmektedir.

İsveç' de yapılan çok sayıda çalışmaya dayanarak Dünya Sağlık Örgütü'nün 1991 tarihli inorganik civa raporunda, amalgam dolgulardan salınan civanın, su ürünleri tüke-

timinden maruz kalınan miktarın 4 katı olduğu belirlenmiştir. Amalgamlardan çıkan civa buharı hücre zarından kolaylıkla geçmek suretiyle beyne ulaşmakta ve hipofiz bezlerinde, böbrek üstü bezlerinde ve vücudun diğer kısımlarında birikmekte ve sağlık için ciddi tehlikeler oluşturmaktadır. Merkezi sinir sistemine geçen civa, insanlarda psikolojik, nörolojik ve immünolojik sorunlara yol açmaktadır. *Bilimsel çalışmalarda civanın Alzheimer, Parkinson, IBS, immün sistem sorunları, böbrek fonksiyon bozuklukları, kısırlık, polikistik yumurtalık sendromu, nörotransmitör dengesizlikleri, gıda alerjileri, MS, ALS, troit problemleri, yorgunluk, hafıza kaybı ve bazı diğer psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu belirlenmiştir.*

Civalı dolgular anne yoluyla fetüsün beyninde, böbreklerinde ve karaciğerinde civa birikmesine neden olmakta ve aynı zamanda anne sütü ile bebeğe de geçmektedir. Başka bir deyişle yeni doğan bebekler annelerinden miras yoluyla aldıkları ağır metal yükü nedeniyle civalı hastalık riskleriyle karşı karşıyadırlar.

Şimdi de amalgam dolgunun kısa tarihine bir göz atalım;

1830- Yılında diş hekimleri amalgamı diş dolgusu olarak kullanmaya başladılar, 1830-1850 *(ilk kullanılmaya başlama tarihi değişik kaynaklarda farklı görünüyor)*

1850- Ulusal Diş Operatörleri Birliği, amalgam dolguya karşı çıktığını açıkladı ancak diş hekimleri kullanmaya devam etti.

1860- İlk ALS tanısı konuldu.

1899- Diş hekimleri, Amerikan Dental Birliği adında yeni bir diş birliği kurdu (ADA) eski birlik dağıldı, yeni birlik ADA, amalgamın kullanılmasını kabul etti.

1920- Bir Alman Kimyacı *Alfred Stock*, amalgam dolgulardan civa sızdığını ve civanın birçok sağlık sorununa neden olduğunu kanıtladı.

1979- Iowa Üniversitesi'ndeki bilim adamları, amalgam dolgulardan ölçülebilir miktarda civa buharı salındığını kanıtladı.

1980- *Hal Huggins*, amalgam dolguları ve kök kanallarının tehlikeleri ile ilgili bir kitap yayınladı.

1990 & 2000 Amalgam dolgular bazı ülkelerde illegal hale getirildi, ABD' de amalgam dolgu kullanımının sınırlandırılması ve kullanılanların uyarılması ile ilgili yasal düzenlemeler yapıldı. Ayrıca civa ve amalgam dolguların tehlikesi ile ilgili birçok kitap yayınlandı, amalgam kullanımını engellemek amacıyla, birlikte çalışan diş hekimleri ve doktorlar ortaya çıktı. Ayrıca Amerikan hükümeti amalgam dolguların sağlıksız olduğunu rapor etti, ancak tüm bu gelişmelere rağmen, amalgam dolguların güvenilir olduğu konusunda ısrar eden cahil hekimler maalesef hala bulunmaktadır.

Bütün araştırmalar ve tartışmalar göstermektedir ki, civa ciddi bir toksiktir. Dünya Sağlık Teşkilatı, civanın, insanlar için hücreleri öldürmediği, vücut işlemlerine zarar vermediği, güvenilir ya da zararsız bir dozunun olmadığını belirtmektedir. ABD' de Florida' da bir çevre kuruluşu, diştten çıkarılacak bir tane amalgam dolgudaki civanın bile, yüzülen ve balık tu-

tulan bir gölü kirletmeye yeterli olacağını belirtmektedir. Bu bilgiler ışığında ağızdaki tek bir amalgam dolgudan bile, hangi miktarda olursa olsun bir miktar civa salınımı olduğu kesin olarak bilindiğine göre, amalgam dolguların herhangi bir zararı bulunmadığını söylemek için bilim dışı olmak gerekmektedir. Ancak, tüm bu bilgilere rağmen dünyada ve ülkemizde bazı kesimler ısrarla amalgam dolguların insanlara herhangi bir zararı bulunmadığını iddia edebilmektedirler ve maalesef bu kesimler kendilerine referans olarak, sözde adı büyük, ama *-insanlığın aleyhine çalıştığı-* artık birçok kesim tarafından iddia edilen ve birçoğu ABD'de dev ilaç firmaları tarafından finanse edilen **FDA** (Amerikan Gıda ve ilaç Dairesi), **EPA** (Amerika Çevre Koruma Dairesi), **LSRO** (Yaşam Bilimleri Araştırma kuruluğu), **NCPC** (Ulusal Zehir Merkezi), **CDC** (Hastalık Kontrolü ve Önleme merkezi), **ADA** (Amerikan Diş Birliği) gibi, isimleri iddialı, ancak durumları son derece tartışmalı, fiyasko bazı kuruluşların açıklamalarını göstermektedirler. Bu kuruluşların hemen hemen hepsi, amalgamın insanlara zarar vermediğini açıkça söyleyemeseler bile dolaylı yollarla *“Amalgamın zararı kesin değildir”* ya da *“Bunu kanıtlayacak yeterli miktarda bilimsel veri mevcut değildir”* gibi ön yargılı ve net olmayan ve insanların kafasını karıştıran görüşleri ortaya koymakta ve bu şekilde, amalgam dolgular nedeniyle büyük gelirler elde eden kesimlere maddi zararlar vermek istememektedirler. Maalesef ülkemizde de, aslında amalgamın insanlara zarar vermediğini söylemek için hiçbir yetkisi ya da bilgisi olmamasına rağmen bu konuda açıklamalar yapan ve halkı maalesef yanlış yollara yönlendirerek birçok kişinin vebalini alan kişiler bulunmaktadır, bunlara bir örnek vermek gerekirse;

Türk Diş Hekimleri Birliği Başkanı olan bir profesör, Dünya Diş Hekimleri Birliği (FDI) ve Amerikan Diş Hekimleri Birliği'nin (ADA) son bilimsel raporunu dayanak göstererek amalgamın zararlı olmadığını dile getiriyor ve şöyle açıklama yapıyor; *"Raporda, altı yaş ve daha büyüklerde, dental amalgam ile sağlık açısından oluşan yan etkiler arasında nedensel bir ilişki kurulamamış. Ayrıca 2 araştırmada da, 6 yaş ve daha büyüklerde, amalgamın kullanımı ile ilişkili olarak herhangi bir nörolojik sorun ve böbrek sorunu da bulunamamış. Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA), bilimsel araştırmalara dayanarak dental amalgamdan açığa çıkan civa buharının 6 yaş ve daha yaşlı bireylerde civa ile ilişkilendirilebilecek yan etkiye neden olmadığına karar vermiştir. Ayrıca dental amalgamdan oluşan, annenin sütündeki civa buharının bebek için bir risk oluşturmadığına karar vermiştir. Bilimsel kanıta dayalı çalışmalar amalgamın sağlık için güvenli olduğunu ortaya koymaktadır."*

Aynı kişi amalgam konusunda dile getirilen olumsuz görüşlerin, toplumun ağız ve diş sağlığı sorunlarını çözmeye yardımcı olmadığı gibi bilakis tedirginlik yarattığını ve soru işaretlerine sebep olduğunu düşünüyor ve dünyada kabul gören ve amalgamın yerine kullanılabilecek bir materyal olmadığını iddia ediyor. Aslında amalgam ile aynı özelliklere sahip iyi bir materyal bulunamaması ayrı bir şey ve bu konuda haklı olduğu konusunda hiçbir şüphe yok ancak amalgam dolguların insanlara zarar verdiği konusunda da hiçbir şüphe bulunmamaktadır. Toksikoloji konusunda hiçbir bilgisi olmayan ve civanın insanlara ne şekilde zarar verdiğini bilmeyen ve sadece civalı amalgam dolguyu insanların ağızına yerleştirme faaliyetini gerçekleştiren ve bu konuda eğitim almış ve insanların diş sağlığından sorumlu olan bir kişi, Amerika' da bile

ciddiyeti son derece tartışılan ve suçlanan bazı kuruluşları referans göstererek, insanları yanlış yönlendirecek bir açıklamada bulunuyor, ancak tüm bu gelişmelerin farkında olmayan, araştırmayan, okumayan bir toplumun, konumu böylesine ciddi olmasına rağmen, o sorumluluğu taşımadığı açıkça belli olan “*Türk Diş Hekimleri Birliği Başkanı*”nın sözünü dinlememesi ve ciddiye almaması beklenebilir mi?

Şimdi de, bu kuruluşların, ya da kişilerin amalgam dolguların insanlara zarar vermediği iddiasını dayandığı esaslara bir göz atalım. Örneğin bir iddiaya göre, yılda ortalama yapılan 1 milyar dolgunun, 750 milyonunun amalgam dolgu olmasına rağmen, geçtiğimiz yüzyılda sadece 50 kişide amalgam içindeki cıvaya karşı alerji vakası belirlendiği iddia edilmektedir, şimdi bu iddiayı biraz tartışmak gerekmektedir-



dir; peki neden böyle bir iddia ortaya atılmaktadır? Çünkü bu kesimler aslında amalgam dolgunun bir zararı olmadığını ancak sadece amalga-

mın içerisindeki cıvaya alerjisi olanların zarar gördüğünü iddia etmektedirler ki bu iddia bütünüyle ciddi bir saçmalıktır; neden? Bir kere modern tıp diye tabir edilen tıbbın, kişilerin amalgama karşı alerjisi olup olmadığını yüzde yüz belirleyecek bir yöntemi bulunmamaktadır, ayrıca bir kişinin bir maddeye alerjisi olmaması o kişinin o maddeden zarar görmediği anlamına kesinlikle gelmez, birçok ciddi hastalığın temelinde yatan nedenin, insanlarda birikmeye neden olan ağır metaller olduğu bilinmesine rağmen böyle bir iddia bilim dışıdır.

Hulda R. Clark, ağır metallerin birçok ciddi hastalığın nedeni olduğunu, örneğin tüm kanser hastalarında bakır yoğunlaşması, tüm kolon kanseri hastalarında kurşun, birçok prostat kanseri hastasında ise nikelin pozitif olduğunu, MS, ALS gibi nörolojik hastalıklarda ise civanın önemli bir etken olduğunu araştırma sonuçlarıyla açıklamıştır.

Kimyasal tıp yöntemleriyle çoğu zaman belirlenememesine rağmen tedavi edilmeyen inek sütü, ya da buğday alerjisinin bile uzun dönemde birçok sindirim sistemi rahatsızlıklarına neden olduğu artık kesin olarak bilinmektedir, buna rağmen inek sütü ya da buğday alerjisi olduğu halde tanı konulamayan milyonlarca alerji vakası bulunmakta ve maalesef bu alerjilerden, uzun yıllar sonra ortaya çıkan bazı hastalıkların da sebebinin bu alerjiler olduğu tespiti ne yazık ki yapılamamaktadır. Diğer taraftan bu güne kadar hastane kayıtlarında ölüm nedeni sigara olarak gösterilen tek bir hasta var mıdır, elbette yoktur, o zaman bu durumda birileri çıkıp *"Sigaranın insana bir zararı yoktur"* diyebilir mi? Aynı şekilde *"Dünya Sağlık Teşkilatı, civanın insanlar için hücreleri öldürmediği, vücut işlemlerine zarar vermediği, güvenilir ya da zararsız bir dozunun olmadığını"* belirttiğine göre, amalgamın da yüksek miktarda civa içerdiği bilindiğine göre, bu civanın ağızdaki şartlara göre yayıldığı bilimsel olarak kanıtlandığına göre, amalgamın insanlara bir zararı yoktur iddiası tamamen bir saçmalıktır. Ayrıca, geçtiğimiz yüzyılda amalgamın içerisindeki civaya alerjisi olan sadece 50 kişide amalgamın içerisindeki civaya alerjisi olan kişinin tespit edildiği iddiası, sadece 50 kişinin civaya alerjisi olduğu anlamına kesinlikle gelmez ve bu sayı ve iddia son derece gayri ciddi ve hatta komiktir. Bu

kitabı yazan kişi olarak, ağzında çok sayıda amalgam dolgu- su bulunan ve uzun yıllar bununla yaşayan çok sayıda kişinin hayatını karartan başta MS, ALS, Parkinson, alerji, Kandida ve daha birçok hastalığın temelinde yatan önemli sebeplerden birisinin amalgam dolgular ve değişik şekillerde vücuda giren ağır metaller olduğu konusunda hiçbir şüphem bulunma- maktadır.

Yine amalgamın bir zararı olmadığı tezini savunan kesim- ler, civanın idrarda, amalgam diş dolgusunun yapılmasından kısa bir süre sonra kaybolduğunu iddia etmektedirler, oysa yapılan bilimsel araştırmalar hava civa buharı oranıyla, vücut sıvılarındaki civa seviyeleri arasında bağlantı olduğunu orta- ya koymaktadır. (1) (2)

Civa, kan ve yağda çözülebilen elemental civa şeklinde bu- lunur, tüm vücut organlarına dağılabilir, hamilelerde fetusa geçebilir (10) (11), diğer bazı araştırmalarda plazma/kan civa konsantrasyonları, amalgam dolguların varlığı ve sayısıyl a alakalı bulunmuştur. (12) (1) (13)

Yine diğer bir çalışmada amalgam dolgularla idrardaki civa arasında pozitif ilişki gösterilmiştir (1). Bazı kesimler maalesef bu araştırmaları görmezden gelmektedirler ancak ön yargısız, gören gözler için bu sonuçları görmemek müm- kün değildir.

Yine bir başka örnek daha vermek gerekirse; bir baş- ka araştırma, gebeliğinin ilk 35 haftası boyunca, kullandığı amalgamlar nedeniyle yüksek oranda civa buharına maruz kalan bir bayan diş hekiminin bebeğinin düşük doğum ağır- lıklı ve beyin hasarlı olduğunu ortaya koymuştur (14). Yine

bazı çalışmalar Alzheimer hastası olan kadavra beyinlerinde ve kanında, yüksek oranda civa olduğunu göstermiştir. (*PubMed 15520166*).

ABD, Maryland Kronik Hastalıklar Enstitüsü (2009) tarafından yapılan bir araştırmada ise 1990-1999 yılları arasında doğan 100 otizm tanısı konan çocukta, annesinin amalgam dolgularının etkileri araştırılmış ve gebelik sırasında -6 ve üstü amalgam dolgusu- olan anneden doğanlarda ağır otizm- olma olasılığı 3,2 olarak bulunmuştur ve sonuç olarak amalgam dolgulu annelerin bebeklerinin civaya maruz kaldığı sonucuna varılmıştır.

İsveç, Göteborg Üniversitesi ve Sahlgrenska Üniversitesi hastanesinde 2010 yılında yapılan bir araştırmada ise, böbrek biyopsisi alınmış 109 kişide, sigara, meslek, amalgam dolgu ve balık tüketimi değerlendirilmiş, sonuç olarak ağızdaki her amalgam dolgunun böbrekteki civa miktarını % 6 oranında arttırdığı ve bunun balık tüketimiyle ilgisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

ABD Washington Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada ise, 8-10 yaş arası ağızda amalgam dolgu bulunan 507 çocukta inceleme yapılmış ve başlangıç idrar civa miktarı ve 2 yıl sonraki civa miktarı kıyaslanmış, başlangıçta 1. 5 m/l olan civa miktarının 3. 2 m/l'ye çıktığı belirlenmiş ve bu çocukların 7 yıl boyunca takip edilmesi sonucunda, amalgam sayısı ile civa miktarı arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır, bu çalışmada elde edilen bir başka ilginç sonuç ise; kız çocukların idrarında, erkek çocuklarınkine göre daha fazla civa bulunduğunun tespit edilmiş olmasıdır..

Slovakya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, fetus ve yeni doğanda, annenin amalgam dolgusundan kaynaklanan civa maruziyeti araştırılmış ve bu kapsamda 99 anne ve çocukta civa ölçümleri yapılmış ve insan plasentasının civa için bir bariyer teşkil etmediği tespit edilmiş ve anne ve kordon kanı civa miktarında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve annenin amalgam dolgu sayısının da, ağızda kalış süresinin de önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

Yine diş hekimi ve yardımcı personelinde yapılan birçok araştırmada saç, tırnak gibi dokularda çok fazla civa bulunmuş ve bu durum diş hekimlerinin çalıştığı ortamda yeterli aspirasyon yapılmamasından ya da amalgam artıklarının uygun depolanıp yok edilmemesinden veya sterilizasyon sırasında oluşan civa buharından kaynaklandığı sonucuna varılmış ve bu nedenle diş hekimlerinin ve yardımcı personelin çok dikkat etmesi gerektiği konusunda uyarılar yapılmıştır.

ABD Florida Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada ise, beyaz leyleklerin yiyeceklerine civa eklenmiş ve civaya en fazla maruz kalan erkek leyleklerin daha az çiftleştiği ve eşcinsel eğilimler gösterdiği belirlenmiştir.

Değişik zamanlarda yapılan hayvan deneyleri de göstermiştir ki, civa çok hızlı bir şekilde vücuda yayılarak hassas organları olumsuz etkileyebilmektedir. Kanada'lı bilim adamlarının koyunlar ve maymunlarla yapmış oldukları amalgam dolgulardan yaklaşık 1 ay sonra mide, bağırsaklar, böbrekler ve diş etlerinde civa birikimlerine rastlanmış ve koyunlarında böbrek fonksiyonlarının % 50 oranında yavaşladığı sonucuna varılmıştır.

Yine insanlar üzerinde yapılan otopsi çalışmalarından sonra, beyin ve böbreklerde civa birikimleri tespit edilmiş ve kişinin ağzında ne kadar fazla amalgam dolgu varsa böbrek ve beyindeki civa kalıntılarında o nisbette fazla olduğu belirlenmiştir.

Hannes Stahelin ve Gianfranco Olivieri ise daha önce amalgam dolgu kullanılarak dolgu yaptırmış ve ölmüş Alzheimer hastalarının, normal amalgam dolgusu olmayan insanlarla karşılaştırıldıklarında elde edilen sonuçların civa ile Alzheimer hastalığı arasında ciddi bir bağlantı olduğu sonucuna varmışlardır.

Dr. Mark Richardson, Ottawa'da (Kanada) sağlık teşkilatının isteği üzerine yaptığı araştırmada; ağzında 3 adet amalgam dolgu bulunduran bir kişideki civa etkisinin, mesleki olarak civaya sürekli maruz kalan kişilerdekine benzer olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan bir diğer çalışmada ise amalgam dolguları olan bireylerin 10 dakika sakız çiğnedikten sonra yapılan solunum havasındaki civa miktarı ölçümlerinde başlangıç değerinin altı katı civa bulunduğu belirlenmiştir. (15)

Abraham ve arkadaşları, Vimmy, Olstad ve arkadaşları yaptıkları araştırmalarda amalgam dolgu sayısı ile kan ve idrarda bulunan civa seviyesi arasında doğru orantılı bir ilişkinin olduğunu bildirmişlerdir.

Chien ve arkadaşları ise aynı gün içerisinde 4 adet amalgam dolgu yapılan bireylerde, işlemi takip eden 9. ve 13. günler arasında, idrar civa seviyesinde % 33 oranında bir artış saptamışlardır.

Schulte ve arkadaşları 3-15 yaş arasındaki 167 çocukta yaptıkları çalışmada, amalgam dolguları olan çocukların idrarındaki civa seviyesinin (0. 66 µg/l), amalgam dolgusu olmayanlardaki çocuklara göre çok daha fazla olduğunu (0. 16 µg/l) göstermiştir.

Dr. Boyd Haley ve bilim insanlarından oluşan bir araştırma ekibi ise, civa ve Alzheimer ilişkisini inceleyen başka bir araştırma yapmışlar ve bu araştırma kapsamında insan ve sıçan arasındaki boyut farkı göz önüne alınarak sıçanlar bir süre boyunca civa buharına maruz bırakılmış. Bu deney sonucunda sıçanlarda Alzheimerdan farklı olmayan bir doku hasarı meydana gelmiştir. Aynı deney tekrarlandığında yine aynı sonuçlar elde edilmiş ve bu çalışma sonrasında *Dr. Haley* kendisinin ve eşinin ağızında bulunan bütün amalgam dolgulardan kurtulacağını açıklamıştır. *Dr. Haley* yaptığı araştırmalar sonrasında amalgam dolgulu kişilerin kanlarında ve idrarlarında, amalgam dolgusu bulunmayan kişilere oranla 4-5 kat daha fazla civa bulunduğunu açıklamıştır.

Eric Edney adlı bir araştırmacı ise, yakalandığı ALS hastalığından kurtulduktan sonra yaptığı araştırma sonuçlarını kitap haline getirmiş ve bu çalışmada 100 ALS hastası üzerinde araştırma yaptığını ve bunlardan 6 hasta dışında diğer hastaların ağızlarında amalgam dolguları tespit ettiğini ve ağızda amalgam dolgu bulunmayan 6 hastadan birisinin ağızda altın dolgular bulunan bir diş hekimi olduğunu, diğer ikisinin amalgamla sürekli uğraşan diş hekimi ve diş teknisyeni olduğunu, bir diğerinin civa içeren mantar öldürücü ilaçları çok sıklıkla kullanan bir bahçıvan olduğunu, bir diğerinin ise ağızda amalgam dolgu olmamasına rağmen aşırı derecede

balık yemiş olan birisi olduğunu ve bir diğ erinin ise yine civa içeren ilaçlar satan ve uygulayan bir işletme sahibi olduğunu tespit ettiğini belirterek ALS hastalığı ile amalgam dolgular arasında ciddi bir ilişki olduğunu iddia etmiştir (55).

Dünya Sağlık Teşkilatı'nın baş toksikoloğu *Lars Friberg*, güvenlik sebebiyle civanın diş tedavilerinde kullanımının uygun olmadığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, amalgam dolgular ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmış ve amalgamın insan sağlığına ilişkin çok sayıda zararları olduğu ortaya konmuştur ancak elbette daha bilinmeyen ve henüz çok net olmayan noktalar da vardır. Ancak kesin olan bir şey var ki; o da amalgamın neden olduğu ciddi riskler. Toksikologlar oda sıcaklığında bile çözülen bir zehrin insan ağızına konulmasının hiçbir mantığı olmadığı konusunda hemfikirler ve civanın vücuttan atılması için neredeyse insan ömrünün yarısı kadar zamana ihtiyaç olduğunu söylüyorlar.

Ancak tüm bu araştırmalara rağmen bazı kesimler ısrarla hala amalgamın insanlara bir zararı olmadığını söylemeye devam ediyorlar oysa, amalgam yüzünden yaşamları kararan çok sayıda insan var ve bunlardan ülkemizde basına yansıyan ikisinin hikayesini sizlerle paylaşmak istiyorum. (*Aksiyon Dergisi*).

Muhsin Yağmur, 54 yaşında, Sivas'ta yaşıyor. Mobilya ticaretiyle uğraşıyor. Bu kişinin yaklaşık iki yıl önce yaptırdığı diş dolgusundan sonra âdeta hayatı kararır. Önce gözlerinde kanlanma baş gösterir. Sivas ve komşu illerdeki göz hastanelerinde bir ay kalır; ama herhangi bir tanı konulamaz. Ar-

dından hastalık terleme ve bilinç kaybı gibi ciddi boyutlara ulaşınca Ankara Hacettepe Hastanesi'nde alır soluğu. Onlarca tetkik neticesinde, Yağmur'un rahatsızlığına burada da teşhis konulamaz. Uzun süren depresyon tedavileri, ilaç kullanımı, psikolojik destekler derken nöroloji kliniğinde dokuz ay yatar. Sorunun sebebi ise, çok geç fark edilir: *"Belimden 13 defa su alındı ve sürekli kan tahlili yapıliyordu. Avrupa'ya dahi gönderdiler; ama orada da herhangi bir tanı konulamadı. Tekrar nörolojiye yatmama karar verdiler. Bilincim açıldıktan sonra konuyu Sivas'taki profesör arkadaşıma anlattım. Hastalığın diş dolgusu yaptırdıktan birkaç gün sonra ortaya çıktığını söylediğimde bu yaşadıklarımın sebebi olarak tek bir şeyi işaret etti: Amalgam dolgularım....."*

Muhsin Yağmur, arkadaşıyla konuşmasının ardından dolgu dişini çektirmeye karar verir ve diş çekiminden sonra bilincinde daha hızlı iyileşme; yürüyüşünde ve konuşmasında düzelmeler başlar. Hızla iyileşen Yağmur, hastalığın ardından maddi manevi anlamda çok ciddi yaralar alır.

Bir başka amalgam mağduru kişi *Nebahat Yeşilkaya* ise, 1980 yılında yaptırdığı dört dolgunun acısını 15 yıl yaşar. Yıllarca sağlığı o kadar etkilenir ki, Nebahat Hanım hasta gibi yaşamak zorunda kalır. En acısı da, dokuz defa düşük ve erken doğum yapmasıdır: *"Anne olmak için 16 yıl bekledim. Almanya' da yaptırdığım bir araştırma sonunda 'amalgam' zehirlenmesi çıktı. Dolguları söktürdükten sonra anne olabildim. Bu arada bir böbreğim yok oldu, büyük ihtimal civadan olduğu söylendi."*



Amalgam Dolgu

Hepimizin az veya çok diş hekimine uğramışlığı, dolgu yaptırmışlığı vardır. Ancak son zamanlarda diş hekimlerinin kapısını dolgu yaptırmak isteyenler değil, söktürmek isteyenler çalıyor. Zira dolgu yaptırdıktan sonra *Muhsin Yağmur ve Nebahat Yeşilkaya* gibi rahatsızlanan, bilinç kaybı gibi ciddi sorunlar yaşayan çok sayıda hasta var ve rahatsızlığın sebebi siyah veya gümüş dolgu olarak da bilinen '*amalgam*' dolgular.

Diğer taraftan amalgam dolguları söküldükten sonra, kişilerin sağlık durumlarının incelenmesi ile ilgili araştırmalar da yapılmıştır. Örneğin alerji, depresyon, migren, MS, troit, ülser, hafıza kaybı, bağırsak sorunları, yüksek tansiyon, halsizlik ve daha birçok hastalık sahibi olan 1569 hastanın ağızlarındaki amalgam dolgular çıkarıldıktan sonra bazılarında % 100' e yakın olmak üzere iyileşme görülmüş olup diğer hastalarda ise ortalama % 80' den daha fazla oranda iyileşme gözlemlenmiştir.

Ortomoleküler Tıp dergisinde yayınlanan yeni bir makalede, amalgam dolguları *-uygun yollarla-* sökülen 118 hastanın klasik civa zehirlenmesi belirtilerinin % 80' inden ya tamamen kurtulduğu ya da bu belirtilerin hafiflediği görülmüştür, çoğu vakada civa zehirlenmesi belirtilerinin kaybolması ise 6 ila 12 ay arası bir zaman almıştır.

Bazıları hala ısrarla amalgam dolgunun herhangi bir sakıncası olmadığını iddia etmektedir. Bu düşüncede olanlar acaba İsveç'in, Almanya'nın, Danimarka'nın amalgam dolguları tamamen yasakladığını nasıl yorumlamaktadırlar. Diğer taraftan bazı ülkeler, amalgam dolguların tehlikesinin farkında olduklarından, kompozit dolgu ile değiştirilmesini teşvik etmekte ve bunun bedelini vatandaşa ödemektedirler.

Bazılarının iddia ettiği gibi amalgam dolgular bu kadar güvenli ve zararsız olsaydı İsveç, Almanya ve Danimarka kullanımını yasaklar mıydı?

Üzerinde durulması gereken diğer önemli bir konu ise, diş hekimlerinin maalesef kullandıkları amalgam dolguları ciddi hiç bir kurala bağlı kalmaksızın son derece keyfi, ya lavaboya ya da çöp torbasına atmalarıdır. Oysa, böylesine toksik olan bir maddenin, çok sıkı ve bağlayıcı bazı kurallar ile toplanması ve doğaya zarar vermeyecek bir şekilde işleminden geçirilmesi gerekmektedir.

Civanın vücutta hiçbir şekilde bulunması güvenli olmayan zehirli bir madde olması nedeniyle ağızda diş dolgusu olarak bulundurulmasının doğru bir gerekçesi kesinlikle olmaz, örneğin ağızda amalgam dolgu olmayan MS hastasına günümüzde rastlamak zordur. Bu nedenle ağızda amalgam dolgu bulunan kimselerin, bu durumun farkında olan ve bulunması çok zor olan *-bilinçli diş hekimlerini-* bulmak suretiyle, yöntemine ve tekniğine uygun bir şekilde, diğer dolgularla değiştirtmesi gerekmektedir.

Amalgam dolguların dünyadaki kullanımına bakıldığında Türkiye'nin aksine farklı durumlar söz konusudur. Ülkemizde maalesef birçok hekim dünyadaki gelişmeleri takip etmemeleri nede-



Amalgam Değişimi

niyle, hala amalgam dolguların ne kadar ciddi bir sorun olduğunun farkında değildirler ve hatta bazıları amalgam dolgu-

ların, hangi bilgiye dayandığı bilinmez ama, aksine zararsız ve vazgeçilmez olduğunu bile savunabilmektedirler, bunu savunan diş hekimleri maalesef amalgam dolguların iyi bir dolgu malzemesi olduğunu düşünürken, onun insanlara nasıl zarar verdiğini gözardı etmektedirler.

Amalgam dolgular konusunda yarı bilinçli bir hasta ile bilinçsiz bir diş hekimi karşı karşıya geldiğinde ise daha hazine bir tablo ortaya çıkmaktadır ki, bunun sonucunda maalesef diş hekimi, hastanın isteğine uyarak, hastanın ağzındaki 3-5 amalgam dolguyu aynı anda keserek çıkartmak suretiyle hastanın çok uzun yıllarda alacağı ağır metali, civayı bir anda vermek suretiyle hastanın hayatını karartabilecek bir uygulama yapmış olmaktadır.

Norveç, İsveç, Danimarka, Avusturya, Rusya ve Japonya' da amalgam dolguların kullanımını yasaktır. ABD' de ise bu konuda ciddi tartışmalar sürmekte olup bazı kesimler Amerikan Diş Birliği'nin amalgamın kullanılmasını yasaklamadığı için ciddi bir sorumluluk taşıdığını iddia ederek bu kuruluşu sorumlu tutmaktadır. Diğer taraftan FDA, amalgam dolgunun çocuklar, genç kadınlar ve bağışıklık sisteminde sorun olan kişiler için güvenilir olmadığını duyurmuş ve Amerika' da 5 yaş altı çocuklarda kullanımını yasaklamıştır, erişkinlerde ise sınırlandırılarak kullanımı



Amalgam Değişimi

söz konusudur. Yine Amerika’ da amalgam dolgu ve aşılarda bulunan civa ile ilgili yeni yasal düzenlemeler yürürlüğe girmeye başlamıştır. Kanada ve İsviçre’ de hamilelerde ve çocuklarda kullanılması yasaklanmıştır. Ayrıca Kanadalılar hükümetin amalgam dolguların zararını bildiğini ve bu zararlar hakkında halkı uyarmadığını söyleyerek büyük bir grup davasına hazırlanmaktadırlar.

Avrupa Birliği’nin ise bununla ilgili çeşitli normları bulunmakta ve Avrupa Konseyi Parlamenterler Meclisi’nin 12 Mayıs 2011 tarihli 12613 sayılı bir kararında ve karar taslağında;

“Bazı vakalarda, insanların küçük dozlarda kadmiyum, alüminyum, civa ve kurşun gibi ağır metallere maruz kalmasının otoimmün, kardiyovasküler ve nörolojik rahatsızlıklara yol açtığı kanıtlanmış olduğundan dolayı, parlamento, Avrupa Konseyi ülkelerinin ağır metallerin tehlikelerine yeterli ilgiyi göstermemelerinden dolayı kaygılıdır “ denilmekte ve devam edilmektedir,

“Ağır metallerin insan sağlığı üzerine olumsuz etkisi, gittikçe artan bir şekilde devletler tarafından anlaşıldığından, ağır metallere dair tüm uygulamalar uluslararası bir bağlam içine konabilir. Mesela, Avrupa Birliği, civa ile ilgili kendi komünite stratejisini 2011 sonuna dek gözden geçirecektir



Rubber dam uygulaması

ve müzakereler, uluslararası bir civa yasa tasarısı oluşturmak üzere Birleşmiş Milletler Çevre Programı altında sürmektedir. Avrupa Konseyi üyesi devletler, bu müzakerelerde aktif

rol oynamalı ve yenilikçi sağlık ve çevre yasa tasarılarında lider rolü üstlenmelidir"denilmekte ve *"ağır metallerin ivedilikle yerlerine yeni bir madde konamadığı durumlarda bu metallerin doğada ve insan çevresinde biyoakümüülasyona uğramasının azaltılması amacıyla diş hekimleri dahil ağır metallerle çalışan herkesin verimli kirlenme karşıtı filtreleme ekipmanı kurmasını sağlamak"* gerektiğini ifade etmektedir.

Avrupa Konseyi Parleментарler Meclisi'nin raporunda *"Amalgam'ın kısıtlanması ve yasaklanmasının"* aciliyetinden bahsediliyor. Bu raporda, plasenta aracılığıyla bebeğe, embriyoya ve fetüse; anne sütüyle de çocuğa geçiş olduğu kabul edilmiş ve ayrıca kararda amalgamın genotoksik (gen hasarı), nörotoksik (sinir hasarı), immünotoksik (bağışıklık hasarı), endotoksik(hormon hasarı) olduğu kanaatine de varılmıştır. Birlik 2020 yılında civalı pillerin üretiminin durdurulmasıyla, amalgam kullanımının civa açısından birinci sıraya geçeceğini söylüyor ve acil önlem alınmasını istiyor.

AB yasalarında, bütün diş ünitelerinde sökülen amalgam dolguların bertarafı için amalgam ayırıcı bulundurma zorunluluğu getirilmiş durumda.

Almanya' da bütün amalgam dolgu türlerinin kullanılması yasaklanmamış olmakla birlikte, 1992 yılının Mart ayından beri, *-Gamma 2-* içeren amalgam dolgularının kullanılması, Alman Sağlık



Amalgam dolgu

Bakanlığı tarafından yasaklanmıştır. Gamma 2 taşımayan amalgamlar, gamma 2 içeren amalgamlara göre daha az konsantrasyonda vücuda civa verirler. *Ülkemizde ise hala maale-*

sefgamma 2 içeren amalgamlar dolgu malzemesi olarak kullanılmaktadır. Ayrıca Türkiye’ de amalgam üretimi yok ve amalgam genellikle uzak doğudan geliyor. Daha ucuz olduğu için kalitesiz Çin amalgamları tercih ediliyor. Türkiye’de her yıl yaklaşık 4, 5 milyon insan amalgam dolgu ile tanışıyor ve sıradan hastaneler bile tonlarca amalgam dolgu malzemesi satın alıyorlar.

Diğer taraftan Türk mahkeme kararlarına yansıyan bir karar henüz bulunmamakla birlikte, Alman hukukunda diş hekimleri bilimsel bir kesinlik bulunmamasına rağmen hastalarının dişlerine uyguladıkları amalgam dolgunun sebep olabileceği zararlar yüzünden maddi ve manevi tazminat talepleriyle karşı karşıyadır. Almanya’ da Efli adında bir hastanın amalgam dolgu yaptırdıktan sonra civa zehirlenmesi yüz-



Amalgam dolgu

zünden öldüğü iddiasıyla açılan bir davada, davacı Efli’nin sağlığına düşkün birisi olduğunu ve eğer diş hekimi tarafından amalgam dolgunun sağlığa zarar verebileceği şeklinde aydınlatılmış olsay-

dı, Efli’nin bu dolguyu kesinlikle yaptırmayacağını belirterek tazminat talebinde bulunmuş, fakat Efli’nin ölümüne amalgam dolgunun sebep olduğunu kesin olarak kanıtlayamadığı için tazminat talebi reddedilmiştir. Yani Almanya’ da amalgamı kullanacak olan diş hekimleri riskler konusunda hastasını uyarmak zorundadır.

ABD' de Mart 2002'de beş yaşında bir çocuğun ailesi, anenin dokuz amalgam diş dolgusunun çocuğun otizmine neden olduğunu ileri sürerek Amerikan Diş Birliği'ne dava açmıştır. Ayrıca Kaliforniya Diş Birliği ve ağırlıklarının % 50'si civa olan amalgam dolgu üretiminde kullanılan materyallerin ticaretini yapan 20 şirketin adı da davada davalı olarak geçmektedir ve davalılar dolandırıcılık, ihmalkarlık ve yasa dışılık ve aldatıcı iş uygulamaları ile suçlanmaktadırlar.

Ağızdaki amalgam dolguların tekniğine uygun, yani bu amaçla üretilmiş (*rubber dam*) kullanmaksızın değiştirilmeye kalkışılmasının ise faydasından çok zararı bulunduğunu da belirtmekte yarar vardır. Ayrıca değişim esnasında sadece *-Rubber Dam-* kullanımı da yeterli olmamakta ve hastanın havadaki amalgam aerosollerini solumaması için bazı ilave önlemler alınması gerekmektedir. Diğer taraftan amalgam dolguların değiştirilmesi sırasında titreşim tıbbi yöntem-



Amalgam dolgu değişimi

lerine başvurma da sayısız yararları bulunmaktadır. Çünkü özellikle amalgam hassasiyeti bulunan kişilerin bu hassasiyetleri giderilmeden amalgam dolgularının değiştirilmesi ciddi sakıncalara neden olabilir ki, bu hassasiyeti gidermek amacıyla titreşim tıbbi yöntemlerinin kullanılması şarttır.

Ayrıca titreşim tıbbı sayesinde kişinin amalgam ya da cıvaya alerjisi olup olmadığını da kesin olarak belirlemek mümkündür. Çünkü kuantum fiziğine göre; doğadaki her maddenin kendine özgü bir frekansı ya da titreşimi bulunmaktadır, bu prensipten hareketle, titreşim tıbbı sayesinde, kendine özgü bir titreşimi olan amalgam ya da cıvanın kişide alerjik bir etkisi olup olmadığını ya da kişide ne ölçüde amalgam ya da cıva bulunduğunu belirlemekte mümkündür.

Kandida enfeksiyonu ve ağır metal bağlantısı

Yaşadığımız çevrede zehirli kimyasalların ve toksik ağır metallerin yoğunluğunun fazla olması, sağlığımızı tehdit eden önemli bir unsurdur. İlaçlar, marketlerden alınan paketlenmiş yiyecekler, bilinçsiz temizlik maddelerinin kullanımı, fabrika bacalarından atılan zehirli havanın solunması, sigara, amalgam diş dolguları ve benzerleri ile bu liste uzatılabilir. Değişik yollarla yoğun bir şekilde alınan kimyasallar, sağlığımızı ciddi anlamda tehdit etmektedir. Bahsedilen sağlık sorunlarından birisi de Kandida albicans'ın vücutta aşırı gelişmesidir.

Vücutta değişik şekillerde alınan kimyasallar ve toksik metaller; hormonal bozukluklar, genetik değişimler, bağışıklık sistemi bozuklukları, iyileşmede yavaşlama, kötü atılım, cilt sorunları, alerjiler, sinir ve beyin hasarı ve daha bir çok sağlık sorununa neden olmaktadır.

Besinler, soluduğumuz hava, ilaçlar, diş dolguları ile aldığımız ağır metallerin vücutta aşırı bulunması (kurşun, gümüş, cıva vs.), Kandida mantarının gelişimi için uygun orta-

mın sağlanmasına neden olmaktadır.

Bağırsaklarda toksik aşırı metal yükü bulunması, kana absorbe olmak suretiyle geçen metallerin bloklanmasını sağlamak amacıyla bağırsak tarafından ekstra mukus üretilmesine neden olmaktadır. Bu durum, üretilen ekstra mukusun oksijeni tüketmesi sonucunda anaerobik bir ortamın oluşumuna neden olmak suretiyle, bakteri, Kandida gibi mantar ve benzeri mikroorganizmaların kontrolden çıkmak suretiyle aşırı gelişimine uygun ortam hazırlamaktadır. Diğer taraftan vücut ağır metal zehirlenmesine karşı kendini korumak için umutsuz girişimler gerçekleştirirken, Kandida da ağır metallere bağlanıp aşırı gelişmektedir.

Çoğu Kandida uzmanı tarafından, Kandida ve civa arasında sinerjik bir ilişki olduğuna inanılmaktadır. Bununla ilgili mevcut teoriler aşağıda özetlenmiştir.

- Bazılarına göre, Kandida hayatta kalmak için, diğer yediği şeyler gibi civayıda yiyerek beslenmektedir.
- Bazıları ise, düşük seviyedeki civa kirliliğinin bağışıklık sistemini baskıladığını ve bunun sonucunda Kandida gibi mayaların vücutta çoğaldığına inanılmaktadır.
- Bir başka teoriye göre ise, civanın vücuda girdikten sonra etkisinin, antibiyotikten farksız olduğu ve Kandida'nın bağırsaklarda yerleşebilmesi ve çoğalması için faydalı bakterileri adeta süpürerek yok ettiği iddia edilmektedir.
- Yaygın teoride ise, Kandida'nın aşırı gelişmesinin, vücut içerisinde, civa ve diğer ağır metallerle mücadele etmek için bir defans mekanizması olarak ortaya çıktığı iddia edilmektedir. Civa ve diğer ağır metaller vücuda girdiğinde,

Kandida'nın hücre duvarları, civa ve diğer ağır metallere bağlanmak suretiyle, civa ya da diğer ağır metallerin kan dolaşımına girmesini engellemektedir. Yani Kandida'nın vücudu korumak için, emici bir sünger gibi civayı emdiğini iddia etmektedirler ve bunun, vücudun kendini koruma mekanizması olduğunu savunuyorlar. Yani vücutta, eğer civa veya diğer ağır metaller varsa, o zaman Kandida gibi mayalarda çoğalıyor. Bazı bilim insanları, Kandida tedavisi sonrası yaşanan, iyileşme öncesi kötüleşmenin (Die off, herxeimer) Kandida'nın yok edilmesi sonucunda sisteme geri dönen civanın bir sonucu olduğuna inanıyorlar.

- Sonuç olarak aslında, bu dört teorinin hepsi de doğru görünüyor, ancak hangi teorinin daha doğru olduğuna dair kesin bir çalışma henüz mevcut değil. Fakat şundan eminim ki; civa, vücutta sindirim enzimlerini önlüyor ve bağırsaklardaki faydalı bakterileri tahrip ediyor, buna dair hiçbir şüphem yok. Çünkü bununla ilgili araştırmalar mevcut. Eğer yeteri kadar sindirim enzimlerine ve faydalı bakterilere sahip değilseniz, bu durum Kandida gibi mayaların ve diğer dost olmayan organizmaların vücudunuzda yaygınlaşmasına neden olmaktadır. (*Candida secrets E. book by Cynthia's Perkins*)

Asla antibiyotik kullanmadıysanız, beslenmenize de dikkat ediyorsanız, ama her şeye rağmen Kandida sorunu yaşıyorsanız, o zaman sebep ağızınızdaki amalgam dolgular olabilir. (*Natural News, How mercury fillings cause Candida Overgrowth.*)

Dr. J. Trowbridge yazdığı “*Yeast Syndrome*” adlı kitabında Kandida tedavisi konusunda uzmanlaşmış bazı doktorların görüşlerini yazarken, klinik olarak kronik Kandida hastalarının % 98'inde aynı zamanda civa kirliliği bulunduğunu

belirtmiştir (48).

Değişik hastalıklara sahip insanlarda civa seviyesinin belirlendiği Michael Biamonte sağlık kliniğinde Michael, Kandida'sı olan hastaların % 84'ünde yüksek düzeyde civa bulunduğunu ve bunların % 60'ının normalden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Aynı oranlar paraziti olan hastalar için de geçerlidir. Eppsteinbar virüsü taşıyan hastaların % 86'sında, % 68 oranında daha fazla civa bulunduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan kimyasal duyarlılıkları olan hastaların % 85'inde, % 70 daha yüksek, kronik mesane enfeksiyonu olanların % 82'sinde ise % 68 daha yüksek civa belirlenmiştir.

Bu sonuçlar göz önüne alındığında şöyle bir sonuç çıkartmak mümkündür: Kandida'sı olan hastalarda iki gizli sorun daha bulunmaktadır, civa kirlenmesi ve parazit.

Ağızda amalgam dolgu bulunanların çoğu kendilerinde belirtiler olmasına rağmen, bağışıklık sistemlerinin güçlü olması durumunda kronik civa kirliliği karşısında yenilmezler. Ancak bağışıklı sistemi zayıflamış olan kimseler, civayı bedenlerinden atamaz ve bu kişilerde civa kirlenmesi söz konusu olur. Daha önce defalarca belirtildiği gibi Kandida herkesin vücudunda bulunmakta olup, sindirim sisteminde denge için gereklidir ve onun fonksiyonlarından bir tanesi, civa ile mücadele etmektir. Ancak vücutta çok fazla civa var ise bu durumda Kandida'nın kontrolünden çıkmaktadır.

Amalgam diş dolgularının tekniğine uygun bir şekilde çıkarılıp güvenli kompozit dolgu ile değiştirilmesi metal detoksifikasyonu, Kandida enfeksiyonu ile mücadele ve vücudun dengeye gelmesi açısından en önemli ve temel adımdır.

Kandida ve Kanser

Civa, bağışıklık sistemini zayıflatan ve diğer birçok sağlık sorunlarına neden olan tehlikeli bir maddedir. Ağızdaki diş dolgularından değişik şekillerde yayılan civa, bağırsaklardaki faydalı bakterilerin ölmesine neden olan bir başka önemli etkidir ki, bunun sonucunda Kandida oluşumuna ortam hazırlanmaktadır. Kandida'nın vücutta aşırı gelişmesi sonucunda bağışıklık sistemi ciddi anlamda zarar görmekte ve birçok hastalığa davet çıkarılmaktadır. Yurt dışında hazırlanan kapsamlı **"Kanser"** raporunda; konu ile ilgili hekim-



ler, **"Kandida'nın veya diğer sistemik mantar enfeksiyonlarının kansere neden olduğunu ya da en azından kanserin gelişmesine katkıda bulunduğunu"** açıklamışlardır, buna dayanak

olarakta da, Kandida enfeksiyonu ile sürekli mücadele eden bağışıklık sisteminin ciddi şekilde tahribata uğramasını göstermişlerdir. Ayrıca Kandida ve diğer mantarlar tarafından ciddi miktarda toksin üretilmesinin de vücutta ekstra bir zayıflık yaratarak vücuda zarar vermesinin de kanserin gelişmesinde önemli bir etken olduğunu açıklamışlardır.

Daha önce de belirtildiği gibi Kandida'nın vücuda bıraktığı en önemli atık madde, etanol üretilmesine neden olan asetaldehittir. Etanol, belki arabalarda çok önemli olabilir ama insan vücudunda ciddi anlamda halsizliğe neden olmakta ve insan vücudunun gücünü yok etmektedir. Buna ilave

olarak, hücre enerjisi için gerekli olan enzimlerin bozulmasına neden olmak suretiyle, DNA'nın bozulmasına ve serbest radikallerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ethanol diğer taraftan demirinde emilmesini engellemektedir. Demirin, kandaki en önemli oksijen desteği olması nedeniyle, demir emiliminin engellenmesi sonucunda, vücutta düşük oksijen seviyesi söz konusu olmakta ve vücut oksijensiz kaldığında da ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Sözü edilen "**Kanser Raporu**"unda "**Kanseri yenebilmek için önce Kandida'yı yenmek gerekmektedir**" denilmektedir.

Bazı doktorlar ise, Kandida ve mantarların, lösemnin nedeni olduğunu iddia etmişlerdir. 1999 yılında, **Meinolf Karthaus**, MD, lösemi (**Kan Kanseri**) hastası 3 değişik çocuğı izlemiş ve çocukların ikincil bir mantar enfeksiyonu son-



rası aldıkları antimantar ilaç kokteyli sonrasında remisyona girdiklerini gözlemlemiştir. 1997 yılında **Mark Bielski** ise, akut ya da kronik olsun, lösemnin mantar formuna dönüşen Kandida albikans ile ilişkili olduğunu iddia etmiştir. **Milton White**, MD ise kanserin kronik, yayılıcı bir mantar hastalığı olduğunu belirtmiş ve çalıştığı kanser hücrelerinin her örneğinde mantar sporlarını bulmuştur. İlgili diğer doktorlar da aynı şeyleri hissetmişler ve kanseri uzaklaştırmak için önce vücuttaki aşırı asiditenin yok edilmesi ve dolayısıyla Kandida

ile mücadele etmek gerektiğini ifade etmişler ve kanser hastalarının bir kısmının bu şekilde iyileştiğini belirtmişlerdir.

Yazar *Doug Kaufmann* ise, gıdalardaki mantarların kanserde önemli bir rolü olduğunu iddia etmiş ve kanserle mücadele için, hastaların tükettiği tahıllardaki mantarları sorumlu tutarak, hastaların diyetlerinde bu anlamda değişiklikler yapılması gerektiğinin önemini ifade etmiştir. Örneğin; mısır, buğday, arpa, süpürge darısı ve fıstık gibi diğer gıdalarda kansere neden olan, mantar zehiri olarak tanımlanan ve aslında küflerin ürettiği toksik maddeler olan mikotoksinler bulunmaktadır ve



bunlar, üretim aşamasında nem ve sıcaklık kontrolünün iyi yapılmadığı durumlarda ve/veya ürünün yerle temasının kesilmemesi durumunda oluşmaktadır ki, bunların en önemlisi "**Aflatoksinler**" dir. Aflatoksinlerin ise en kanserojen madde olduğu bilinmektedir. Kaufmann, bizim hergün ortalama 0. 15

mg ile 0. 5 mg. arasında aflatoksin tükettiğimizi söylemekte ve bu nedenle batı diyetindeki problemin yalnızca şeker olmadığını, aynı zamanda şekerli tahıllardaki mantar toksinlerinin de aynı oranda sorun olduğunu söylemiş ve defalarca küflü fıstık ve patlamış mısıra dikkat edilmesi gerektiğine dikkat çekmiştir. *Kaufmann*, aynı zamanda antibiyotiklerin de bu konuda önemli bir rolü olduğunu ve antibiyotiklerin bağırsaklardaki koruyucu ve dost bakterilerin yok olmasına neden olmak su-

retiyle, bağırsaklarda Kandida gelişimine ortam hazırladığını ve bunun da bağışıklık sisteminin baskılanmasına ve otoimmün hastalıklara ve kansere neden olduğunu belirtmiş ve *“eğer antibiyotik uygulaması sonrası kanser dahil herhangi bir semptom veya hastalığın başlangıcı söz konusu olmuş ise o sorunun kökeninde bir mantar arayın”* demiştir.

Dev ilaç şirketleri herkesin tahmin edebileceği gibi ya da kendi doğaları gereği asla ve asla kanserin tedavi edilmesini istemezler ve bu nedenle kanser konusunda klişe laflar etmeyen ve istedikleri kılıfa ya da kalıba girmeyen hekimlere karşı ciddi bir baskı uygularlar. Bu baskılara maruz kalan onkolog, diyabet ve metabolik bozukluklar konusunda uzman olan İtalyan doktor *Tullio Simoncini*'nin suçu; kanser konusunda klişe kalıplara girmemesi ve farklı şeyler söylemesidir. *Simoncini* onkoloji konusunda uzmanlığının yanı sıra gerçek bir hekim ve hastalarının sağlığı için hiçbir şeyden kaçınmıyor ve konvansiyonel tıp kesimlerinin, kanser hakkında papağan gibi tekrarlattığı şeyleri kesinlikle kabul etmiyor ve ısrarla reddediyor. Onun suçu, kendi ifadesine göre; *“Kanserin ne olduğunun farkına varması”* ve bu konuda taviz vermemesi.

Tulio Simoncini parlak ve cesaretli bir doktor ve kendisine uygulanan baskıya boyun eğmeyerek çalışmalarına ve çalışma sonuçlarını açıklamaya devam ediyor. *“Kanserin Kandida kaynaklı bir mantar enfeksiyonu olduğunu ve bugünkü konvansiyonel izahının tamamen yanlış olduğunu savunan Dr. Simoncini, Kandida'nın sağlıklı bir bedende az miktarda bulunduğunu ve vücut tarafından kontrol edildiğini, ancak form değiştirerek mantar formuna dönüşmesi halinde, içerisinde kanserin de bulunduğu ciddi sağlık sorunlarına neden*

olduğunu ifade ediyor, bu izahı nedeniyle ilaç firmalarının hedefinde olan Dr. Tullio Simoncini, bağışıklık sisteminin düşük olduğu kimselerde form değiştiren Kandida'nın, genişleyerek bir koloni oluşturduğunu ve bir süre sonra bir organa atladığını ve bağışıklık sisteminin bu tehdite karşı bir cevap vermesi gerektiğini, işte vücudun ya da bağışıklık sisteminin kendi hücreleri vasıtasıyla Kandida'ya karşı oluşturduğu savunma bariyerine ve bu gelişmeye bizim "Kanser" dediğimizi iddia etmektedir. Kanser yayılmasının kötü huylu tümörün yayılması olmadığını, asıl sebebin, kanserin nedeni olan Kandida mantarının orijinal kaynağından başka yerlere sıçraması olduğunu iddia eden Simoncini, kanseri, sodyum bikarbonat (Karbonat) kullanarak tedavi ettiğini, zararsız ve tamamıyla etkili olan Sodyum Bikarbonatın, üzerinde hiç bir araştırma yapılmadan FDA tarafından reddedildiğini, çünkü patentinin alınamayacağını ve son derece ucuz bir tedavi yöntemi olmasından dolayı kabul edilmediğini ve kendisinin bütün kanser tedavilerinde bunu kullandığını, %100 etkili sonuç aldığını ve bu yöntemle 1000 kişiden fazla insanı tedavi ettiğini anlatmaktadır. Dr. Tullio Simoncini, sodyum bikarbonatın, mantar hücrelerinin birbirleriyle olan bağlantısını kesmek suretiyle, mantar hücrelerini yok ettiğini söylerken, kemoterapinin ölümcül olduğunu ve kemoterapi yapıldığında, bağışıklık sisteminin çökmesi sonucunda kanserin çok daha güçlü metastaz yaptığını açıklıyor. FDA ve uluslararası kanser araştırma derneklerinin, kanserin tedavisiyle hiçbir zaman ilgilenmediklerini söyleyen Simoncini, mantarın epitelyumda ya da vajina içerisinde 40 sene yaşayabildiğini ve teşhisinin kolay olmadığını anlatıyor. Bunlardan en önemlisi olan Kandida albicans'ın, bütün kadınların vajinalarında

bulunabilen bir mantar türü olduğunu ve eğer vücut asidikleşmeye başlar ve bağışıklık sistemi zayıflarsa bunların kolonileşmeye başlayıp büyüdüklerini ve kan yoluyla vücudun başka bölgelerine metastaz yapabildiğini anlatıyor (45).

Kandida ve Diyabet

Kandida, diyabetin neden olduğu şartlardan sadece bir tanesidir ve diyabetik kişiler maya enfeksiyonlarına karşı hassastırlar. Kan şekerindeki yükselme Kandida mayasının gelişmesine ve bağırsaklardaki faydalı bakterileri bastırarak orada Kandida için uygun bir ortam hazırlanmasına neden olmaktadır.

Kandida ve sızıntılı bağırsak sendromu

Alternatif tıp camiasında “*sızıntılı bağırsak*” sendromu olarak uzun yıllardır bilinmesine ve buna yönelik tedavi yöntemleri geliştirilmiş olmasına rağmen, konvansiyonel tıbbın resmi olarak henüz ancak varlığını “*hipergeçirgenleşmiş bağırsak sendromu*” şeklinde tanımladığı, pek de fazla önemsemediği, belki de bu nedenle hala klinik seviyede yaygın tedavi uygulamasına geçilememiş bir rahatsızlıktır. “*Hipergeçirgenleşmiş*” veya “*sızıntılı bağırsak*” sendromu, günümüzde oldukça yaygın görülen, bağırsak iç çeperini oluşturan hücrelerin inflamasyonu (iltihaplanma) nedeniyle “*sızıntı*” yapmaya başlamasıyla oluşan bir rahatsızlıktır. İnflamasyon, yani iltihap, bağırsak duvarını meydana getiren hücreler arasındaki boşlukların büyümesine neden olmaktadır. Bu rahatsızlık nedeniyle bağırsak duvarını oluşturan hücreler arasında

oluşmuş anormal boşluklar, normalde bağırsaklardan vücut dışına atılması gereken toksik maddelerin kana geçmesine neden olmaktadır.

Bir takım besinlere karşı vücudun intolerans geliştirmesinde büyük bir etken olan bağırsak sızdırmazlığının korunmasında en önemli pay probiyotiklerdedir ve bunu bağırsaklardaki koruyucu mukoza bariyerini güçlendirerek yaparlar; böylece bağırsak geçirgenliğini azaltarak potansiyel allerjik maddelerin kana geçmesini engellerler. Probiyotikler, bağırsaklarda doğal floranın korunmasını sağlamak suretiyle Kandida ve patojen mikropların bağırsak duvarına yapışmasını engellerler.

Mide-bağırsak sistemimizi kaplayan epitel doku, normalde yarı geçirgen bir bariyer gibi çalışmakta ve geniş molekülleri tutup kana geçişini engellerken, vücut için gerekli olan vitamin ve mineral gibi besleyici öğelerin kana emilimine izin vermektedir. İşte bu epitel doku iltihaplandığı veya Kandida gibi nedenlerle zarar gördüğünde, bariyer “geçirgen” hale gelmektedir. Vücudumuzun normalde geçmesine izin vermediği, boyut olarak daha büyük, sindirilmemiş haldeki yiyecek molekülleri ve bu kapsamda aminoasit parçalarına tam olarak ayrılmayan bazı proteinler, daha tam parçalanmadan aradaki boşluklardan kana geçmektedir. Bağışıklık sistemi, proteinleri bu şekliyle tanımadığından, kanda yabancı istilacı ya da başka bir deyişle düşman var diye, bu büyük moleküllere saldırmak üzere antikor üretmeye başlamaktadır. Böylelikle daha önce yediğimizde hiçbir sorun oluşturmayan gıdaların proteinlerine karşı, bu şekilde antikor üretilmiş olmakta ve bunun so-

nucunda bağışıklık sistemimiz, vücuda aslında hiçbir zararı olmayan bu maddelere karşı gereksiz yere aşırı uyarılmış olarak, aşırı tepki vermeye başlamaktadır. Bağışıklık sistemimizin bizi koruması çok doğal olmakla birlikte, *-sözde düşman saldırısının-* doğal olarak bu nedenle bir türlü sona ermemesi nedeniyle, bağışıklık sistemi de karşı saldırısını durduramamakta ve bunun sonucunda vücutta iltihap sürekli artmakta, kronik hale gelmekte ve bir türlü dizginlenememektedir ve bu şekilde otoimmün rahatsızlık süreci maalesef başlamaktadır.

Bu durum çok akut ise kurdeşen gibi bir hastalık, daha yavaş ise multipl skleroz ya da tip 1 diyabet gibi ciddi otoimmün (öz bağışıklık) hastalıklara neden olabilmektedir.

Normalde, sağlıklı yapıdaki bir bağırsağın kana geçirmeyeceği bakteri, mantar, parazit, sindirilmemiş protein, yağ ve toksik atıklar, hasarlı ve aşırı geçirgenleşmiş bağırsak membranından sızarak bu şekilde kana geçmekte ve kişinin sağlığının bozulmasına neden olmaktadır. Bağırsaklarda taşıdığımız mikroplar bu şekilde kana karışıp, karaciğerin altından kalkamayacağı oranda toksik yüke neden olup, karaciğerin detoks kabiliyetini bu şekilde sekteye uğratabilmektedir.

İlginç olanı ise; insan dokularını oluşturan protein ve antijenlerin, yiyecek, bakteri, parazit, Kandida veya mantarlardaki protein ve antijenlerle oldukça benzer yapıda olmasıdır. Geçirgenleşmiş bağırsaklar yüzünden bu antijenlere karşı yapılmış antikorlar, vücudumuzun çeşitli dokularına da nüfuz edebilmekte ve hangi gıda veya mikroba karşı üretilmişse, bu yiyecek bir daha yendiğinde veya mikrop yeniden kana geçtiğinde buna tepki vereyim derken, bu defa içinde bulunduğu

insan dokusunda da inflamasyon başlatmış olmakta ve inflamasyon bu şekilde kronik hale gelmekte ve bunun sonucunda vücudun kendinden olanı yabancından ayıramaz hale gelmesinden ötürü, vücudun belli bir organını bu şekilde tahrip edebilmektedir. Bu benzerlik nedeniyle vücut eğer akciğere saldırıyorsa, kişi ilk etapta, vücudun yabancı diye algılayıp antikor ürettiği yiyecek hangisiyse, bunu her yiyişinde gecikmeli astım atağı tetiklenmiş olmaktadır.

Maalesef araştırmalar, bağışıklık sisteminin yok etmek üzere aradığı bazı yabancı istilacıların, vücudun kendi hücreleriyle aynı görüldüğü durumların olabildiğini göstermektedir. Bunun sonucunda bağışıklık sisteminin, bu benzerlik nedeniyle yabancı bir istilacıya karşı oluşturduğu saldırı planıyla, yanlışlıkla vücudun kendi hücrelerine de yabancı istilacı gibi saldırmasını görmekteyiz. Bu öz-yıkım davranışının altında maalesef bu tip benzerlikler yatmaktadır. Kendi vücut proteinlerimize benzeyen yabancı proteinlerin çoğunu sağlayan besinlerden biri inek sütüdür. Aslında son derece akıllı olan bağışıklık sistemi bu önemli benzerliğe rağmen yabancı istilacı ile kendi hücrelerini ayırt etme özelliğine sahiptir, ancak maalesef otoimmün hastalıklarda bu ayırt etme yeteneğinin kaybolduğunu görmekteyiz. Tip 1 diyabette, bağışıklık sistemi, inek sütü içerisindeki kazein ile pankreas hücreleri arasındaki inanılmaz benzerlik nedeniyle, kazeine saldırdığını düşünerek, insülin üretmekle görevli pankreas hücrelerine saldırmaktadır. Araştırmalar Finlandiya' da diyabetin Japonya' ya göre 36 kat daha yaygın olduğunu göstermektedir, çünkü Finlandiya' da büyük miktarda inek sütü ve ürünleri tüketilirken Japonya' da çok az tüketilmektedir. Araştırmalar çok erken zamanda anne sütünden kesilerek

inek sütünden yapılan mamalarla beslenmeye başlayan çocukların, ortalama olarak Tip 1 diyabet riskinin % 50-60 daha fazla olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte çoğu insanın bilmediği şey, diyabetin özellikle başta tüm hayvansal besinler olmak üzere, özellikle asidik beslenmeyle ve daha belirgin olarak süt ürünleriyle ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtların olduğudur. Tip 1 diyabet hastalığının gelişmesine neden olan inek sütü proteinin bu özelliği ile ilgili birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır.

Bu çalışmalardan en iyi bilinenlerinden iki tanesini örnek vermek gerekirse, bunlardan birisi 1980 sonlarında, diğeri ise 1990 ortalarında olmak üzere, Finlandiya’ da yapılmıştır. Bir tanesi inek sütü tüketiminin Tip 1 diyabet riskini beş ila altı kat arttırdığını gösterirken, diğeri de inek sütünün daha önce bilinenlere ilaveten en az üç ila dört başka antikorun gelişimini artırdığını göstermektedir. Başka bir çalışmada, başka bir süt proteini olan beta kazeine karşı oluşan antikor sayısı, anne sütüyle beslenen bebeklere kıyasla, inek sütü içeren mamalar ile beslenen bebeklerde önemli ölçüde fazlalaşmaktadır. Tip 1 diyabetli çocuklarda da bu antikorlardan yüksek seviyede bulunmaktadır. Kısacası, sonuçları açıklanmış çalışmalarda ortaya çıkan bazı bulgular, özellikle genetik olarak duyarlı çocuklarda inek sütünün tehlikelerini fazlasıyla ortaya koymaktadır.

Yani bütün otoimmün hastalıklar, yanlış işleyen bir mekanizma grubunun sonucudur. Bu durumda mekanizma, kendi vücudundaki hücrelere yanlışlıkla saldıran bağışıklık sistemidir. İster Tip 1 diyabetteki gibi pankreas olsun, ister MS’deki gibi miyelin kılıfı olsun, bütün otoimmün hastalıklarda isyan etmiş ve çaresiz bir bağışıklık sistemi vardır. Aslında otoim-

mün hastalıkları vücudun farklı yerlerinde yaşanan ve farklı isimler alan, tek bir hastalık diye düşünmek mümkün olabilir. Otoimmün hastalıklar, vücudumuzun, kendisinin en kötü düşmanı haline dönüştüğü, en kötü türdeki bir iç isyanıdır.

Çoğu zaman bağışıklık sistemimiz aslında oldukça akıllıdır. Tıpkı bir ordunun kendi birliklerine yanlışlıkla ateş açmasına, karşı koruma ayarlaması gibi, bağışıklık sisteminin de koruması gereken, vücuda saldırmaktan kendisini alıkoyması için korumaları vardır. İstilacı bir antijenin, vücudumuzdaki hücrelerden birine çok benzemesine rağmen, sistem yine de kendi hücrelerimizi istilacı antijenlerden ayırt edebilir. Bağışıklık sistemi, aslında dost hücreleri yok etmeden, istilacı antijene karşı kalıp yapımında, kendi hücrelerimizi kullanabilir.

Bağışıklık sistemi hangi proteinlere saldırılıp, hangilerine dokunulmayacağına karar vermek için çok hassas bir süreç kullanır. İnanılmaz derecede karmaşık olan bu sürecin, otoimmün hastalıklarda nasıl bozularak işlemez hale geldiği maalesef henüz anlaşılamamıştır. Bu konuda tek bildiğimiz, değişik nedenlerle bağışıklık sisteminin vücut hücresi ve istilacı antijenler arasında ayırım yapabilme yeteneğini yitirmesi ve vücut hücrelerini olması gereken amaca yönelik kullanmak yerine, onları istilacılarla beraber yok etmeye kalkmasıdır.

Bağışıklık sistemi, özünde vücudu yabancı istilacılara karşı koruyan çok önemli bir sistemdir ve yabancı istilacılara karşı vücudu korumak onun en önemli görevidir. Yabancı istilacılar, antijen denilen protein molekülleridir. Bu yabancı hücreler vücudun bütünlüğünü bozmaya çalışan bir bakteri ya da virüs olabilir. Böylece bağışıklık sistemi bu yabancı hücreleri veya antijenleri fark ettiğinde onları yok etmeye çalışır. Bu yabancı antijenlerden her birinin, proteinleri oluşturan amino asit sırası tarafından belirlenen ayrı bir kimliği vardır. Prote-

inleri oluşturmaya yarayan sayısız aminoasit olması nedeniyle, sonsuz çeşitlilikte yabancı istilacı bulunmaktadır. Bu istilacılara ya da bu antijenlerin her birine karşı bağışıklık sistemi çok özel bir savunma sistemi geliştirmekte ya da her istilacı ajan için ona özel bir saldırı planı hazırlamakta ve bu saldırı planını unutmayıp daha sonra karşılaşılabilecek aynı saldırı için hafızasında saklamaktadır. Her istilacıya karşı her savunmayı hatırlamak, bağışıklık sisteminin mucizevi bir özelliğidir, bu nedenle vücut herhangi bir virüsle karşılaşp onu bazen zorlu bir mücadele sonrasında yenmesinden sonra aynı virüsle ikinci kez karşılaştığında, onunla mücadele kalıbı belli olduğundan, bu mücadele çok daha kolay olmakta, hatta bazen kişi ilk seferde ciddi olarak hastalanmasına rağmen ikinci sefer bu virüsle karşılaştığında, hasta bile olmayabilmektedir.

Hastalıkların hiç birisi otoimmün hastalıklardan daha sinisi değildir. Tedavileri son derece zordur, gittikçe artan fiziksel ve zihinsel işlev kaybı ise ortak sonuçlarıdır. Otoimmün hastalıklarda, vücut anlattığımız şekilde sistematik olarak kendisine saldırmaktadır. ABD’ de çeyrek milyon insanda her yıl, kırk ayrı otoimmün hastalıktan biri teşhis edilmektedir. Kadınların etkilenme olasılığı erkeklere nazaran 2, 7 kat daha fazladır. Amerikalıların yaklaşık % 3’ünde (her otuz bir kişide bir) otoimmün hastalık bulunmakta olup, bu oran, toplamda şoke edici bir rakam olan 8, 5 milyon insana, bazı iddialara göre ise 12-13 milyon insana karşılık gelmektedir. Otoimmün hastalıklar ülkemizde de çok yaygın olmakla beraber, bu konuda maalesef herhangi bir istatistiksel bilgiye ulaşamamıştır.

Bağırsaklardaki Kandida artışı, sızıntılı bağırsak sendromunun çok önemli bir nedenidir. Sızıntılı bağırsak send-

romunun, alerji hastalıkları ve otoimmün hastalıklar başta olmak üzere hashimoto tiroiti, lupus, alopesi areata (Saçkıran), romatoid artrit, polimiyaljiya romatika (PMR), MS, fibromiyalji, kronik yorgunluk sendromu, Sjögren Sendromu (gözlerde ve ağızda kuruluk), vitiligo (Deri üzerinde melanin kaybına bağlı- süt beyazı lekeler oluşmasıyla belirgin, sebebi bilinmemekle beraber otoimmün bozukluk olduğu düşünülen patolojik durum), Crohn hastalığı, ülseratif kolit, ürtiker (kurdeşen), tip 1 diyabet ve Raynaud hastalığı gibi hastalıklara neden olduğu uzmanlar tarafından iddia edilmektedir. Hekimlerin bu gelişmeler sonrasında bu hastalıklarda bağırsakların hayati rolünü kavramaya başlaması son derece olumlu bir gelişmedir. Yani sızdıran bağırsak sendromunun tam olarak anlaşılması, alerji ve otoimmün hastalıkların neden oluştuğunun ve neden hızla yaygınlaştığının ardındaki sır perdesinin aralanmasına yardımcı olacak gibi görünmektedir. Bu amaçla bağırsak bütünlüğünü yeniden sağlayacak tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi ve söz konusu sızıntının ortadan kaldırılması, bu açıdan büyük önem taşımaktadır. Kandida tedavisi ve Titreşim tıbbi uygulamaları bu açıdan oldukça etkili bir yöntem olarak görülmektedir.

İleri derecede geçirgenleşmiş bağırsak vakalarında hastalar, parfüm, deterjan kokuları, sigara dumanı veya çevredeki başka kimyasallara karşı hassasiyet geliştirmiş olabilmekte, “Zihin bulanıklığı, kafa karışıklığı, konsantrasyon eksikliği, dikkatini toplayamama veya hafıza kaybı gibi belirtiler bu vakalarda sık görülen şikayetler arasında bulunmaktadır. Sızdıran bağırsaklar diğer taraftan daha sık enfeksiyona yakalanmamıza ve çevredeki kimyasallara karşı hassasiyet oluşumuna neden olabilmektedir. Geçirgenleşmiş bağırsak-

lar maalesef vücut için son derece önemli olan emilim bozukluklarına ve temel besin ögesi ve vitamin eksikliklerine de yol açmaktadır.

Kendisine MS teşhisi konan ve bunu Kandida'sını tedavi ederek iyileştirdiğini iddia eden *Ann Boroch*, (40) MS'in ortaya çıkmasının en temel sebebinin Kandida ve onun neden olduğu toksinler olduğunu iddia ediyor. *Boroch*, ayrıca otoimmün hastalıkların ortaya çıkmasının temel nedeninin, inflamasyon olduğunu belirtirken, bunu 4 ana faktöre bağlıyor: Birinci faktör, Kandida, mantar, parazit, bakteri ve virüs kaynaklı enfeksiyon, İkinci faktör petrokimyasallar, böcek öldürücüler, herbisitler ve ağır metaller gibi çevre toksinleri, üçüncü faktör, beslenme bozuklukları ve bunun neden olduğu toksisite, dördüncü faktör ise, iyi yönetilemeyen stres. Bunlardan her birinin, her farklı kişide ne kadar inflamasyona katkı sağladığı, kişilere göre değişmektedir, ancak etkenlerin sayısı ne kadar yüksek olursa, inflamasyon ya da yangı o kadar çoğalarak semptomatik hale geliyor ve bunun sonucunda otoimmün hastalıklar, kanser ve kardiyovasküler hastalıklar ortaya çıkıyor. (*Healing Multiple Sclerosis by Ann Boroch, Winner of the 2014 Silver Nautilus Book Award in Health and Healing*), (*The Candida Cure: Yeast, Fungus & Your Health by Ann Boroch, revised 2015*)

Zihinsel rahatsızlıklar ve Kandida

Yeni yapılan bir araştırmaya göre Kandida albicans enfeksiyonunun erkeklerde şizofreni, zihinsel rahatsızlığı olan kadınlarda ise bellek işlev bozuklukları ile bağlantılı olduğu anlaşılmıştır. Araştırmaya göre şizofren rahatsızlığı çeken 261 erkeğin % 26'sının bağışıklık sistemleri, Kandida enfeksiyonu

için antikor üretirken, şizofreni rahatsızlığı olmayan erkeklerde bu oran % 14 seviyesindedir.

Kadınlarda ise benzer bir durum gözlemlenmemekle birlikte, buna karşılık şizofreni rahatsızlığı olan kadınlar arasında en fazla Kandida antikorlu olan bireylerin bellek işlevleri ile ilgili testlerde en başarısız sonuçları aldıkları belirlenmiştir.

John's Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyesi *Profesör Emily Severance*, zihinsel rahatsızlıklar ile Kandida enfeksiyonu arasında bir ilişki olduğunu belirlemekle birlikte bunun bir “*neden sonuç ilişkisi*” olduğunu söylemek için henüz erken olduğunu ifade etmiş ve ancak çoğu Kandida enfeksiyonunun erken aşamalarında tedavi edilebilir olduğunu ve klinik hekimlerinin, zihinsel rahatsızlıkları olan hastalarında bu enfeksiyonların olup olmadığını test etmeyi göz önünde bulundurabileceklerini belirtmiştir.

Kandida enfeksiyonu ve fizyolojik beyin süreçleri arasında doğrudan bir bağlantı henüz belirlenememiş olmakla birlikte, veriler Kandida enfeksiyonu ve muhtemelen Kandida albikans organizmasının bizzat kendisi ile ilgili bazı faktörlerin, şizofren ve bipolar bozukluğu olan kadınların belleğini etkileyen bir rol oynadığını göstermektedir ve bu ilişkinin kesin bir şekilde ortaya konması için konu ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Kandida, bağırsak florasının doğal bir parçası olmakla birlikte çoğalarak mantar formuna dönüşmesi halinde bağırsak-beyin ekseninde bozulmalara yol açabilmekte ve bu bozulmalar bağışıklık sisteminde olabilecek anormallikler ile birleştiğinde bellek işlevinin sağlıklı çalışması için gerekli olan beyin süreçlerini etkileyebilmektedir.

NPJ-Schizophreina adlı yayında bildirilerini yayınlayan araştırmacılar şimdide Kandida enfeksiyonları ile bellek sorunları arasında, bir neden-sonuç ilişkisi olup olmadığını irdeleyecek yeni bir araştırma yapmayı planlıyorlar.

KANDİDA BELİRTİLERİ:

Kandida teşhisi hem çok kolay, hem de çok zordur. Çünkü Kandida her hastayı başka bir şekilde etkileyebilmekte ya da hastaların vücutlarının değişik bölgelerinde etkiler oluşturmak suretiyle, değişik



Kandida hastalarında çok farklı etkiler gösterebilmektedir.

Bu nedenden ötürü Kandida sık sık yanlış teşhis edilebilmekte ve çoğu zaman altta yatan asıl nedeni araştırmak yerine semptomlara yönelik bir tedavi yaklaşımı gösterilmekte ve boğaz enfeksiyonu nedeniyle pastil almaya benzer bir yaklaşımdan ötürü de sonuç alınamamaktadır.

Kandida'nın Titreşim tıbbi yöntemleri ve cihazları kullanılarak tespiti ve tedavisi son derece kolaydır.

Diğer taraftan sanılanın aksine Kandida semptomları illa ki fiziksel olmak zorunda değildir, mental anlamda da ciddi etkiler söz konusu olabilmektedir. Buna sebep bağırsaklardaki Kandida'nın alkol ve nörotoksinler üretmesidir. Mental Kandida belirtileri bu nedenle ilgisizlik, kafa karışıklığı, baş dönmesi, berrak düşünememe ve kararsızlık, kötü konsant-

rasyon, kötü koordinasyon ve aralıklı yaşanan duygulardır. Klasik oral Kandida belirtileri daha önce belirtilenler dışında zaman zaman boğaz ağrısı, dilde beyaz bir örtü, yanaklarda yaralar ve su kabarcıkları, dilde yanma ve ağız kokusu gibi belirtiler de olabilmektedir.

Bundan ötürü hastalar, Kandida konusunda bilinçlenmek ve değişik semptomları kendilerinde aramak suretiyle kendilerine ön teşhisi koymayı öğrenmelidirler.

Sizler aşağıda özetlenen sorunları ve belirtileri yaşıyor iseniz Kandida hastası olabilirsiniz.

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Kandida belirtileri?



Odaklanma sorunları, kötü hafıza, beyin bulanıklılığı, sinirlilik, baş dönmesi, depresyon, ağlama nöbetleri, panik atak, cinsel istekte azalma, sürekli halsizlik, hiperaktivite, tatlı ve alkol isteğinde artış, uykusuzluk ve kötü koordinasyon belirtiler arasında sayılabilir.

Sindirim sistemi

Reflü, gastrit, ülser, şişkinlik, gaz, mide bulantısı, ishal, kabızlık, mide krampları, sindirim bozuklukları, yemek sonrası geğirme, dışkıda mukus, hemoroit, anüste kaşıntı, tatlı düşkünlüğü ve gıda alerjileri, Kandida hastalarında sıkça görülen belirtilerdir.



Ciltteki sorunlar

Ciltteki belirtiler arasında akne, kistler, kurdeşen, gece terlemeleri, kaşıntılı lekeler, bebek bezi isiliği, sedef, egzama, dermatit, tırnak ve deri mantar enfeksiyonları, ayak mantarı, vücut kokusu gibi rahatsızlıklar sayılabilir.



Kandida albicans

Ağızdaki belirtiler

Dilde beyaz örtü, alt dudakta şişme, ağız kokusu, ağızda metalik tat, aftlar, diş etlerinde kanama, dilde çatlaklar, yanaklarda yaralar ve su kabarcıkları, ağızdaki belirtiler olarak sayılabilir.



Ağızda ve dilde Kandida belirtileri



Solunum sistemi

Kronik öksürük, bronşit, boğazda balgam, boğaz ağrısı, burun kaşınması, aşırı mukus, sinüs tıkanıklığı, hırıltı, hapşurma, zatüre, kronik post-nazal akıntı, grip benzeri belirtiler, saman nezlesi belirtileri, sinüzit ve

astım şikayetlerinin bir nedeni de Kandida olabilmektedir.

Gözler ve kulaklar

Göz ağrıları, gözde kaşıntı, ışığa karşı duyarlılık, göz altında torbalar, uçuşan cisimler, bulanık görme, kulak enfeksiyonları, kulakta çınlama gibi rahatsızlıkların temelinde de Kandida olabilmektedir.



Genital ve üreme organlarındaki sorunlar

Genital organlarda tekrarlayan enfeksiyonlar, idrar yolu enfeksiyonları, idrarda yanma, böbrek enfeksiyonları, sistit, adet bozuklukları, adet öncesi sendromu (PMS), mantar döküntüleri, Kandida'nın genital ve üreme organlarındaki belirtileri olarak sayılabilir.



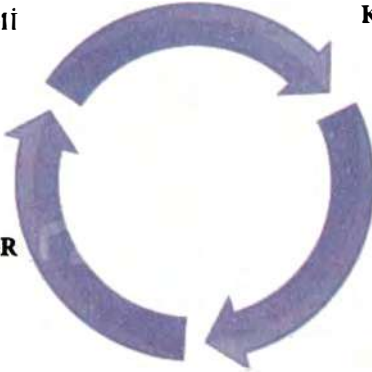
Bağıışıklık sistemi

Sık yaşanan soğuk algınlıkları, alerji rahatsızlıkları, gıda intoleransı, kokulara ve kimyasallara karşı duyarlılık belirtiler olarak sayılabilir.

Enfeksiyon;

ZAYIFLAYAN
BAĞIŞIKLIK
SİSTEMİ

ANTİBİYOTİK
KULLANIMI



TOKSİNLER

BAĞIRSAKLARDA
FAYDALI
BAKTERİLERİN
ÖLÜMÜ

KANDİDA

Güçsüz bağışıklık sistemi döngüsü

Kilo sorunları;

Kilo alma, kilo vermede yaşanan sıkıntılar, vücutta ödem (su tutma), kilo kaybı, Kandida belirtileri arasında sayılabilir.



Kandida ve kilo alma;

Kandida rahatsızlığının bir semptomu da kilo alma ya da kilo vermede zorluk çekme sorunudur. Kandida, çok az yemenize ya da ne kadar egzersiz yapmanıza bağlı olmaksızın vücuttan atılması çok zor olan inatçı yağların, vücutta depolanmasına neden olmaktadır. Bunun bazı nedenleri bulunmakla birlikte şunu bilmek çok önemlidir: Bu kilolardan kurtulmak için, altta yatan asıl nedeni çözmeden, hiçbir diyet çözüm olmayacaktır, çünkü sorun vücutta Kandida'nın aşırı gelişmesi olabilir.

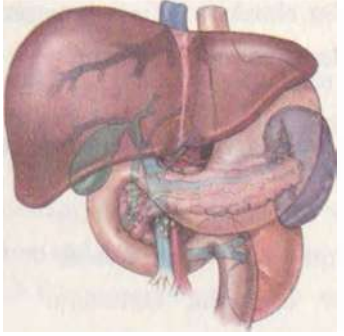


Kandida'nın vücutta yağ depolanmasına neden olması birkaç değişik yolla gerçekleşmektedir, bu nedenler devam eden sayfalarda anlatılmıştır.

Kandida toksinleri;

Kandida hücreleri bilindiği üzere düzenli olarak bir yandan çoğalırken diğer yandan da ölmektedir, bu durum sadece Kandida'nın vücuttan tamamen yok olması sırasında gerçek-

leşen bir şey değildir. Siz Kandida'nızı tedavi etmiyor olsanız bile bu doğal döngü sürekli gerçekleşmekte ve vücudunuzda ölen Kandida'lar nedeniyle ortaya çıkan toksinler düzenli olarak kanınıza karışmaktadır. Karaciğer kana karışan bu toksinleri



işlemek ve vücuttan atılmasını sağlamak zorundadır. Eğer ki karaciğeriniz bu nedenle aşırı yüklenmişse ya da başka bir deyişle kanınızda yüksek miktarda toksin varsa, bu durumda karaciğer bu kötü toksinleri daha sonra işlemek üzere bir başka yerde depolamak zorundadır. Karaciğer bu depolama işini ağırlıklı olarak kalça, bel ve göbek çevrelerindeki yağ hücrelerinde gerçekleştirmektedir ki bu durum normal olmayan yağ depolanmasının en önemli nedenidir.

Şeker ve tatlı düşkünlüğü;

Kandida gelişmek ve çoğalmak için şekere ihtiyaç duymaktadır. Kandida'nın tipik bir semptomu ise hastanın çok fazla tatlı, şeker ve karbonhidratlara ihtiyaç duymasıdır. Kandida hastalarındaki aşırı tatlı düşkünlüğünü sadece psikolojik



bağımlılıkla izah etmek mümkün değildir. Kandida mayası çok miktarda şekeri işlemekten geçirdiği için, kandaki şeker seviyesinin düşmesine neden olmak

suretiyle, beyinden “*Daha fazla ye*” sinyalinin gelmesine neden olmak ve kişinin aşırı yemesine sebep olarak fazla kilo almasına yol açmaktadır.

Bağıışıklık sisteminde stres;

Kandida sebebiyle ortaya çıkan toksik maddeler bağışıklık sisteminin tepki vermesine neden olurlar. Böbrek üstü bezlerindeki (Adrenal bezleri) stres, kortizol seviyesinin yükselmesine ve vücudun

buna karşı acil tepkisi olarak vücuttaki yağın tamamını tutma eğilimi göstermesine neden olmaktadır.



Geçmeyen yorgunluk



Kandida hastalarının hemen hemen tamamının ortak derdi olan, geçmeyen yorgunluk ya da halsizlik, hastanın kilo almasına neden olan diğer önemli bir sonuçtur.

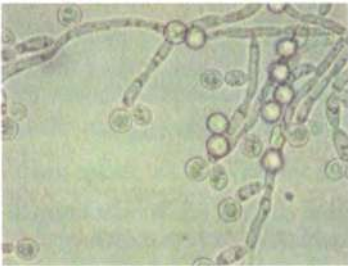
Kandida hücreleri kötü bir nörotoksin olan ve asetaldehit dahil olmak üzere 79 değişik toksinin vücuda yayılmasına da neden olmaktadır. Bu toksinler kişide beyin bulanıklığı, halsizlik ve depresyona yol açar ki, Kandida hastaları bu nedenle genellikle sağlıklı ve olmaları gereken kiloda kalmaları için

gerekli olan egzersizleri yapacak gücü ve isteği hiçbir zaman kendilerinde bulamamaktadırlar.

Bu durum sebebiyle genellikle uygulanan kalori sınırlandırmasına yönelik diyet programları ise asıl sorunu çözmekten ziyade semptomlara yönelik bir anlam ifade etmektedir. Her yerde sıkça karşılaşılan ve insanların yoğun bir şekilde uygulamaya çalıştıkları diyet programlarına dikkat edilirse, bu programların genellikle kişinin kilo almasına ya da kilo vermemesine neden olan, altta yatan gerçek sorunu araştırmaktan çok uzak olmaları nedeniyle, insanlarda kalıcı ve olumlu bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

VAJİNAL MANTAR ENFEKSİYONLARI

Vajinal mantar, vajina içerisinde Kandida ya da başka mantar türlerinin neden olduğu bir enfeksiyondur. Halk arasında “*vajinal mantar, vajina mantarı, Kandida enfeksiyonu*” olarak bilinen bu durum tıbbi terminolojide “*vajinal mikozis, mikotik vajinit, vajinal Kandida enfeksiyonu, vaginal Kandidiasis*” gibi isimlerle anılmaktadır.



Kandida albicans

İlgili literatürde sık sık karşılaşılan “*mikozis*” terimi mantar enfeksiyonu anlamına gelmektedir. Mantar enfeksiyonlarına karşı kullanılan ilaçlara ise “*antimikotik veya anti-fungal*” ilaçlar adları verilmektedir.

Vajinal mantar enfeksiyonlarının bir çoğundan *Kandida albicans* sorumlu iken kalıcı veya tekrarlayan bazı mantar enfeksiyonlarının nedeni, *Kandida glabrata* veya *Kandida krusei* gibi *Kandida*'nın başka türleri de olabilmektedir. Bu nedenle vajinal *Kandida* enfeksiyonlarında vajinal kültür alınmak suretiyle tanıyı kesinleştirmekte yarar vardır. Çünkü, *Kandida albicans* dışı enfeksiyonlarda değişik tedavi yaklaşımları göstermek gerekebilmektedir. Hangi tür *Kandida*'nın sorun olduğunu belirlemek ve ona göre tedavi etmek Titreşim tıbbında mümkündür, ayrıca titreşim tıbbında hangi tür *Kandida*'nın sorun teşkil ettiğinin belirlenmesinin de bir önemi yoktur. Çünkü zaten tedavide o bölgeden alınan örnek ya da başka bir deyişle oradan alınan bilgi kullanılmaktadır.

Vajinal enfeksiyonda, vajinanın inflamasyona uğraması nedeniyle akıntı, koku, rahatsızlık, kızarıklık, şişme, kaşıntı ve yanma sorunları gibi sorunlar yaşanmaktadır.

Vajinanın dışı açık bir organ olması nedeniyle, vajen içi doğal olarak bir bakteri yaşam alanıdır, normal vajina yüzeyinde de yararlı ya da zararsız sayabileceğimiz birçok bakteri yaşamaktadır ve cinsel yaşamının başlaması ile birlikte, bu bakteri yaşam alanına dışarıdan değişik etkiler söz konusu olmaktadır.



Kandida albicans

Vajinal mantar enfeksiyonları en sık üreme çağlarında görülmektedir. Çünkü bu dönemde salgılanan östrojen hormo-

nu etkisi ile vajinal mukoza gelişmiş ve mantar enfeksiyonları için uygun bir ortam hazırlanmış olmaktadır.

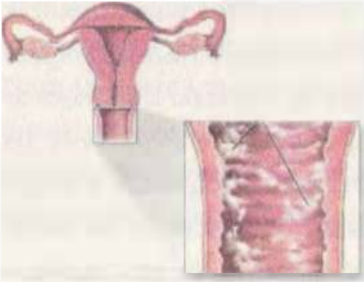
İlk adet görme yaşından önce veya menopoz döneminden sonra östrojen hormonu düzeyleri çok düşük olduğu için, bu dönemlerde başka bir neden olmadıkça mantar enfeksiyonlarına da pek rastlanmamaktadır.

Vajinada inflamasyon ya da enfeksiyon yaşanmasının iki temel nedeni bulunmaktadır: Bunlardan birincisi, o bölgedeki toksinlerin atılma ihtiyacıdır ki, vücuttaki ana detoks organları bilindiği üzere karaciğer, akciğer ve böbreklerdir. Diğeri ise, erkek ya da kadınların genital bölgesinde, o bölgeyi rahatsız eden, yaralayan nedenler olabilmektedir. Bu nedenler; yaşanan olumsuz seks ya da giyilen dar bir giysi olabilir ve bunun sonucunda o bölgede mesane enfeksiyonu ya da başka bir enfeksiyon temizlenme amacıyla yaşanabilmektedir. Yani yaşanan tüm enfeksiyonlar vücut tarafından kendisini iyileştirmek ve o bölgeyi temizlemek amacıyla yaratılmakta, vücut bu amaçla, değişik bakteriler, virüsler, parazitler ya da mantarları o bölgede yaratmayı gerekli görebilmektedir.

Aynı zamanda hijyen şartlarının değişmesi, doğum kontrol veya hormon ilaçlarının kullanılmaya başlanması da bu nedenler arasındadır. Zira, doğum kontrol hapı kullananlarda mantar enfeksiyonları daha sık olarak görülebilmektedir, bu durum spiral taktıran kişiler için de geçerlidir.

Anal seks, diyabet, kanser gibi bağışıklık sistemi hastalıkları, bazı doğum kontrol yöntemlerinin kullanılması, doğum, idrar yolu enfeksiyonları, çok eşlilik, özellikle yağlı vajinal kayganlaştırıcıların kullanılması, sık sık vajinal duş şeklinde

temizlik yapılması, diğer nedenler olarak sayılabilir. Vajina içinin basınçlı su ile yıkanması sonucunda asidik olan ortam pH'nın yükselmesi ve bazik hale gelmesi, bir takım bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarına neden olabilmektedir. Bu nedenle vajina içinin su veya sabun ile yıkanmaması önerilmektedir. Diğer taraftan özellikle son dönemlerde, bayanların plastik



Vajinal duvarlarda Candida albicans enfeksiyonu

içeriği olan iç çamaşırlarını kullanmaya başlamaları ile birlikte, perineal bölgenin havalanmasının bozulması ya da naylon veya sentetik iç çamaşırların kullanımı durumunda, genital alanın nemli kalması

gibi sonuçlar doğmaktadır. Bu, ortamın mantar enfeksiyonu-na uygun hale gelmesi demektir ve pamuklu iç çamaşırlarının kullanımı önerilmektedir. Bu ve bunlar gibi birçok faktörün devreye girmesi sonucunda, kadınların % 80'i hayatlarında bir kez bile olsa mutlaka vajinal mantar enfeksiyonu geçirmektedirler. Mantar enfeksiyonu cinsel ilişki ile de bulaşabilmektedir.

Bir yıl içerisinde, dörtten fazla vajinal mantar enfeksiyonu geçirilmiş ise bu duruma tıp literatüründe “*Tekrarlayan vajinal mantar enfeksiyonu*” denilmekte ve tekrarlayan vajinal mantar enfeksiyonunda, sıkıntının kronik hale gelmesi nedeniyle tedavi zorlaşmaktadır. Özellikle şeker hastalığında kan şekerinin yükselmesi, vajinal sıvıdaki şekerin de artmasına sebep olmakta, bu durum mantarın üremesi ile sonuç-

lanmaktadır. Şeker hastalarında kan şeker düzeyinin düzenli olarak kontrol edilmesi bu durumu engelleyebilmektedir.

Erkeklerde ise genital bölgede Kandida, penis başı veya sünnet derisi üzerinde kırmızı lekeler şeklinde kendisini göstermektedir, belirti olarak da yanma ve kaşıntı olmaktadır. Yine kadınlarda olduğu gibi, penis ucundan beyaz akıntı gelebilmektedir. Ancak Kandida'nın sünnetli peniste görülmesi çok nadir bir durumdur.

Diğer taraftan ilaç sanayinin yeni güçlü antibiyotikleri piyasaya sürmesi ve antibiyotiklerin yerli yersiz sık kullanılmaya başlanması da, vajen bakteri yapısının bozulmasına neden olmakta ve mantarlara üremeleri için ideal bir ortam oluşturmaktadır. Antibiyotikler vajina içerisinde bulunan yararlı bakterileri öldürmekte ve bunun sonucunda fırsatçı mantar enfeksiyonlarına zemin hazırlanmaktadır. Özellikle penisilin grubu antibiyotiklerde bu etki daha fazla olmaktadır. Ayrıca kadınlarda gebeliğin son aylarında bağışıklık sisteminin baskılanmaya başlanmasıyla birlikte hem ağız içinde hem de vajinada mantarların oluşumu gözlenebilmektedir.



Tekrarlayan vajinal mantar enfeksiyonlarında bağışıklık sistemini baskılayan bir durumun olup olmadığı mutlaka araş-

tırılmalıdır, örneğin kanser hastalarına verilen radyoterapi ve kemoterapi tedavilerinin, immün sistemini baskılaması nedeniyle, vajinal mantarların oluşması mümkün olabilir. Ayrıca AIDS gibi bağışıklık sisteminin baskılandığı hastalıklarda da ağız ve vajinal mantarlar sıklıkla görülmektedir. Yoğun stres, kortizon türü ilaçların kullanımı gibi faktörlerle bağışıklığın baskılanması da mantar enfeksiyonlarının daha sık ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Vajina içine sıkılan parfümler, pedler, yanlış vaginal tampon kullanımları, alerjik etkiye sebep olarak zaman zaman mantar oluşumunu beraberinde getirebilmektedir.

Yapılan bir çalışmada, (*Pirotta*) yaşları 18-70 arasında olan 1117 kadının % 73' ü, geçmişte tekrarlayan Kandida sorunu yaşadıklarını belirtirken, bunların % 35' i söz konusu belirtilerin antibiyotik kullanımı sonrasında ortaya çıktığını ve yine bunların % 40-43' ü ise yaşadıkları sorunu önlemek ve antibiyotik kullanımı sonrasında sorun yaşamamak için *Lactobacillus* içeren probiyotik ürünleri kullandıklarını söylemişlerdir.

Laktobasili grubundan özellikle *Lactobacillus crispatus*, *Lactobacillus jensenii* ve *Lactobacillus inersin*, sağlıklı, menopoz öncesi kadınların vajinalarındaki en yaygın ve baskın mikroorganizma grubudur. Laktobasili mikroorganizmaları ürettikleri laktik asit ve diğer maddeler sayesinde, vajinadaki pH'ı düşük tutmak suretiyle, patojenlerin üremesini ve gelişmesini engellemektedir. Kandida albicans, sağlıklı, menopoz öncesi kadınların vajinasında da bulunabilen bir mikroorganizmadır. (*Sobel*) tarafından yapılan ve 20 sağlıklı kadını kapsayan bir araştırmada, araştırma kapsamındaki kadınların

%25'inde *Kandida albicans* belirlenmiştir.

Yine yapılan diğer çalışmalar, laktobasilinin vajinal Kandida sorunu yaşayan kadınların vajinal epitelinde bile oldukça yaygın bulunduğunu gösterirken, laktobasilinin menopoza öncesi 20 sağlıklı kadının % 90'ında baskın olduğunu göstermiştir.

Osset tarafından yapılan bir başka çalışmada ise; çalışılan 15 laktobasili'den 8'inin Kandida albicansın, vajina hücrelerine yapışmasını engellediğini ortaya koymuştur. Aynı araştırma, laktobasilinin sıvı deneylerinde de Kandida albicans'ın gelişmesini engellediğini fakat katı deneylerinde bunun mümkün olmadığını ortaya koymuştur. **Strus** tarafından yapılan bir araştırma ise "*Lactobacillus delbrueckii*'nin fazla miktarda hidrojen peroksit üretmek suretiyle Kandida albicansın gelişimini çok daha kuvvetli ve çabuk engellediğini, diğer taraftan hidrojen peroksit üretmeyen "*Lactobacillus plantarum*"un ise yok etme etkisinin 24 saat sonra başladığını ortaya koymuştur. **Boris** ise yaptığı çalışmada, sağlıklı kadınların vajinasında "*L. acidophilus*, *Lactobacillus gasseri*" ve "*L. jenseni*"'yi izole etmiş ve bunları Kandida albicans ile karşı karşıya getirmiş ve bunun sonucunda *Kandida albicans*'ın vajina epitel hücrelerine yapışma özelliği ciddi ölçüde düşmüştür. Vajinaya yapışma özelliğinin azalması, *Kandida albicans* ile mücadele için öldürücü, önemli bir özelliktir dolayısıyla tekrarlayan vajinal Kandida sorununun çözümü için de çok önemlidir.

Hilton et al, ise tekrarlayan vajinal Kandida sorunu yaşayan 33 kadın arasında yaptığı klinik çalışmada, *L. acidophilus*'un, Kandida'nın vajinal kolonizasyonunu ve enfeksiyonu azalttığını göstermiştir. Bu çalışma kapsamındaki kadınlar iki

gruba ayrılmış ve 1. gruptaki kadınlara günlük 6 ay süreyle 225 gr. *L. acidophilus* içeren yoğurt yedirilmiş ve sonraki 6 ayda yoğurt verilmemiş, diğer gruba ise tam tersine önce yoğurt verilmemiş sonraki dönemde yoğurt verilmiş ve yoğurt verilen 6 aylık dönemde, *Kandida* enfeksiyonunda ve *Kandida* kolonizasyonunda ciddi anlamda düşüş gözlenmiştir. Yine başka bir çalışmada 23 kadından oluşan 2 grup hastanın bir grubuna günlük olarak 150 ml. *L. acidophilus* içeren yoğurt 2 ay süreyle verilirken, diğer gruba aynı süre içerisinde 150 ml. pastörize yoğurt verilmiştir. Sonraki 2 aylık sürede ise her iki gruba da yoğurt verilmemiştir. Bunu takip eden 2 aylık dönemde ise ilk gruba pastörize yoğurt verilirken, diğer gruba *lactobasili* içeren yoğurt verilmiştir. İlk 4 ayda 28 kadın bu çalışma içerisinde yer alırken sadece 7 kadın tüm protokolü tamamlamıştır. İlk grupta *L. acidophilus* vajinal kültürü pozitif olanların oranı, 1. ve 2. aylardan sonra artmaya başlamış olup, bu oranın 2. gruba göre ciddi anlamda fazla olduğu görülmüştür. Her iki grupta da süreç sonunda *Kandida* açısından kademeli bir azalma görülmesine rağmen 1. ve 2. aydan sonra *Kandida*'sı pozitif olan kadınlar açısından, her iki grup arasında ciddi bir fark gözlemlenmemiştir. Bu çalışmada *Kandida*'ya karşı test edilen laktobasili çeşidinin özellikleri göz önünde bulundurulmamıştır.

Vajinal *Kandida* belirtileri:

Vajinal mantarlarda en çok görülen tür *Kandida albicans* olup *Kandida* enfeksiyonlarında en önemli belirti vajinal akıntılardır fakat bazı durumlarda akıntı olmayabilmektedir. Vajina ve serviks bölgesindeki bezler vasıtasıyla vajinanın temizlenmesi, nemli kalması ve ölü hücrelerin atılması amacıyla zaten

her gün doğal bir akıntı olmaktadır ve bu akıntı kokusuz ve temiz bir akıntıdır. Vücudun her bölgesinde olduğu gibi genital bölgede de hücreler sürekli yenilenirler. *Vajinal akıntıların süt, sütün kaymak kısmı gibi şekillerde veya peynirimsi (peynir kesiği) görünümünde olması ise Kandida enfeksiyonunun tipik bir özelliği*dir. Diğer taraftan vajinal akıntı ile birlikte bazen vajinal kaşıntı ve vajinal yanma da olabilmektedir. Vajina duvarında mantar plakları bulunabilir, bazı durumlarda ise idrar yaparken yanma ya da genital alanda aniden ortaya çıkan şişlik gibi şikayetler de görülebilmektedir. Kaşımaya bağlı olarak vulva derisinde soyulmalar ve küçük kanamalar olabilir ayrıca vajinal mantar enfeksiyonu yaşayan hastaların bir kısmında ilişki sırasında yanma ve acıma hissi de olabilmektedir.

Vajinal Kandida enfeksiyonlarının süreklilik kazanması zaman içinde kişilerde bir takım psikolojik problemlere de sebep olmaktadır.

Kandida mantarı özellikle kadınlarda herhangi bir rahatsızlığa neden olmadan da varolabilmekte, hızlı ve kontrolsüz üreme başladığında ise sorun yaşanmaya başlanmaktadır.

Genellikle vajen mukozasındaki normal bakteri yapısının bozulduğu durumlarda, ortam asiditesi bozulmakta ve bunun sonucunda üreme hızlanarak kaşıntı, akıntı gibi bulgular ortaya çıkmaktadır. Gebelikte bile, zararsız olabildiği durumlar söz konusu olmakla birlikte immün sistemin bozulmasıyla birlikte tehlikeli olmaya başlamaktadır.

Dış genital alana “*vulva*” adı verilmektedir. Vajinal akıntının dış genital bölgeye (vulva) bulaşması sonunda “*Kandida vulvitis*” adı verilen enfeksiyonlar gelişebilmektedir.

Bu tip enfeksiyonlar söz konusu olduğunda dış genital alanda hassasiyet, kızarıklık, ödem, kaşıntı ve kaşıntıya bağlı cilt tahrişleri görülebilmektedir.

Vajinal mantar tanısı;

Vajinal mantar enfeksiyonlarının tanısı genellikle güç değildir. Genelde muayene esnasında hastanın şikayetleri ve muayene bulgularının bir arada değerlendirilmesi, ilave bir laboratuvar araştırmasına gerek kalmadan tanıyı koymaya yeterli olmaktadır. Vajinal Kandida' da bazı durumlarda kültür almanın çok fazla anlamı olmayabilmektedir. Bunun yerine alınan akıntı örneğinin potasyum hidroksil ile muamele edildikten sonra mikroskop altında incelenmesi ve tipik mantar belirtilerinin görülmesi tanıyı kesinleştirmektedir.

Vajinal kandida nasıl tedavi edilir?

Vajinal Kandida'nın tedavisi klasik tıp yöntemleriyle genelde pek mümkün olmamaktadır, ilaç tedavisi genellikle Kandida'yı sadece baskılamaya yaramakta ve bir süre sonra sorun tekrar etmektedir. Bu nedenle yaşamı boyunca vajinal Kandida sorunuyla uğraşan dünyada ve ülkemizde çok sayıda kadın bulunmaktadır.

Tedaviye öncelikle antibiyotikler dahil olmak üzere her türlü medikal ilaçlardan ve vücutta toksin etkisi yapan tüm kimyasallardan vazgeçerek başlamak gerekmektedir. Birlikte, kullanılan bazı özel ilaçları hekimlerimizle görüşerek birdenbire değil yavaş yavaş bırakmakta yarar vardır.

İkinci olarak, kullanılan her türlü medikal ve doğal hormonları, doğum kontrol hapları dahil olmak üzere bırakmak

ve başka korunma yöntemlerini tercih etmek gerekmektedir.

Dar kot pantolon, vücuda yapışan dar giysiler giymek yerine etek ya da bol giysiler, gece yatarken pijama yerine gecelik giymek tercih edilmelidir. Vücuda yapışan dar pantolonlar, dar egzersiz şortları ve mayolar, pelvik bölgesini sıkıştırdığı için o bölgeyi besleyen kan damarlarına baskı yapmak suretiyle bölgenin taze kan ile beslenmesini engellemektedir.



Yine banyo sırasında köpük banyosu, kokulu yağlar, parfümlü sabunlar ve şampuanlar kullanılmamalı, bunun yerine banyo suyuna magnezyum ve sülfat içeren doğal tuzlar ya da bir miktar karbonat atılmalıdır. Çünkü yapılan araştırmalar magnezyum ve sülfatın cilt tarafından absorbe edildiğini göstermektedir ve bilindiği üzere magnezyumun vücutta 325 den fazla enzimin aktivitesinde düzenleme görevinin yanında çok önemli işlevleri bulunmaktadır. Ayrıca inflamasyonu azalttığı gibi sinir sisteminde ve kaslar üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Arter bozulmalarını engelleme konusunda da faydası bulunmaktadır. Diğer taraftan sülfatın da besinlerin emilimine yardımcı olduğu gibi toksinlerin vücuttan atılmasında, migren ve baş ağrılarının önlenmesinde katkıları bulunmaktadır.

Tedavi sürecinde hastanın iç çamaşırlarını sık sık değiştirmesi, kirli çamaşırların yıkanması sırasında kaynar su kullanılması, çamaşırlara anti mantar özelliği olan **-greyfurt tohumu özü-** damlatılmasında büyük yarar vardır.

Vajinal Kandida tedavisinde yukarıda verilen uyarılara dikkat edilmesiyle birlikte karbonhidratlardan uzak diyetle kesinlikle dikkat edilmeli, gerekli organik bitkisel destekler uzmana danışarak kullanılmalıdır. Ancak unutulmamalıdır ki, vajinal Kandida lokalize ya da bölgesel bir yaklaşımla tedavi edilemez, tedavide başarı elde edebilmek için güçlü bir bağışıklık sistemini oluşturmak kesinlikle şarttır.

Yukarıda bahsedilen uyarılara dikkat edilmesi, gerekli desteklerin alınması ve özellikle Titreşim tıbbının tercih edilmesi durumunda, vajinal Kandida tedavisinde başarılı olmak için hiçbir neden yoktur.

Vajinal mantar tedavisinde öncelikle hastanın vajina ve çevresi temizliğine çok önem vermesi gerekmektedir. Klasik tıp yaklaşımı içerisinde tedavi edilmeye çalışılırsa, sonuç almak genellikle mümkün olmamakla birlikte, hastaya hem ağızdan (sistemik etkili) hem de vajinal yoldan (lokal etkili) ilaçlar verilmekle birlikte soruna bütünsel yaklaşılmayıp bölgesel yaklaşıldığından, genellikle mantarın bir süreliğine baskılanması dışında kesin tedavi genelde mümkün olmamaktadır.

Ağızdan alınan ilaçların daha iyi etki edebilmesi için vajinal yoldan ilaçlarla desteklenmesinde fayda bulunmaktadır. Vajinal yoldan alınan mantar ilaçları fitil, ovül, krem şeklinde olabilmekte ve eğer dış genital alanda da tahriş söz konusu ise antimikotik cilt kremleri de tedaviye eklenebilmektedir ve ayrıca hastaya dikkat etmesi için yukarıda listelenen bazı uyarılarda bulunmaktadır. Ancak ilaçlara karşı bir süre sonra direnç geliştiğinden, bu tip yaklaşım sonucunda zaman zaman tedaviden sonuç alınamamakta ve enfeksiyon bir süre sonra tekrar kendini göstermektedir.

Bu tekrar eden atakların bir nedeni de, mantarların vajinadaki sağlam dokuların içine girmek suretiyle derinlere kadar ilerlemesi ve burada sessiz kalmaları ve ilaçlardan da bu şekilde etkilenmemesi olarak açıklanabilmektedir. Vajina hücreleri sürekli bir yenilenme içinde bulunduğundan üstteki hücreler dökülüp alttaki hücreler yüzeye çıktıkça mantarlar da yüzeye yaklaşmakta ve uygun şartlar oluştuğunda yeniden enfeksiyona neden olmaktadır. Bu duruma “*İnvazif Kandidiyazis*” adı verilmektedir. İnvazif Kandidiyazisin önlenmesinde buna ortam hazırlayan faktörlerin ortadan kaldırılması gerekmektedir.

Vajinal Kandida’nın Titreşim tıbbı yöntemleri ile tedavisi mümkün olup, özellikle bir türlü geçmeyen ve sık sık tekrarlayan Vajinal Kandida tedavisinde son derece ciddi başarılar elde edilmektedir, çünkü titreşim tıbbında hastaya bütüncül bir yaklaşım içerisinde bakılmakta ve bunun sonucunda lokal ve semptomaya yönelik yaklaşımın tam aksi bir yaklaşımla, sürekli tekrarlayan Kandida’nın altında yatan asıl sorunun bulunabilmesi mümkün olmakta ve yapılan tedavi ile Kandida’yı baskılamak yerine gerçek anlamda tedavi etmek mümkün olabilmektedir. Diğer taraftan vajinal Kandida’nın titreşim tıbbı ile tedavi edilmesi durumunda herhangi bir kimyasal ilaç kullanılmadığı için herhangi bir yan etki de söz konusu olmamaktadır.

Vajinal mukozadaki asidik ortamında bu açıdan büyük önemi bulunmaktadır. Normal koşullarda bu ortamı yaratan, laktobasil denilen ve vajen pH’sını asidik özellikte tutan özel bir bakteri türü bulunmaktadır, bu bakterilerin azaldığı ve değişik nedenlerle vajenin asiditesinin bozulduğu durumlarda,

Kandida daha rahat üremekte ve sorun olmaya başlamaktadır. Bu nedenle tedavi sırasında istenilen florayı sağlamak amacıyla hastaya probiyotik kullanılması kesinlikle gerekmektedir.

Vajina içinde bulunan Laktobasiller hem diğer zararlı olabilecek mikroorganizmaların üremelerini baskılamakta hem de vajinal floranın dengesini ve asidik pH'ını korumaktadır. İşte laktobasillerin sayıca azalması sonucunda fırsatçı olarak ortaya çıkan zararlı mikroorganizmalar üreyerek, Kandida ve diğer bazı mantar enfeksiyonlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Diğer taraftan tekrarlayan Kandida enfeksiyonları ile sık sık karşılaşılması durumunda, bu durumu yaratan ve altta yatan kolaylaştırıcı bir hastalığın varlığını da mutlaka araştırmak gerekmektedir.

Ayrıca yapılan tedavilerden daha kesin sonuç almak ve tedaviye destek olmak amacıyla, yeteri kadar bilimsel çalışma ve sonuç olmamasına rağmen, kullanan kadınların deneyimlerinden yararlanmak suretiyle, doğal bazı yöntemlerin kullanılmasından da yarar elde edilebilmektedir. Bunlara örnek olarak; evde yapılan pastörize olmamış gerçek yoğurt yenilmesi ve vajinaya sürülmesi, kefir içilmesi, vajinada pH değerini ayarlamak için doğal sıvılar kullanılması, doğal çay ağacı yağı ile tampon yapılması sayılabilir.

Yapılan tedavilerden sonuç alınamıyorsa?

Uygulanan tüm tedavi yöntemlerine rağmen sonuç alınamıyor ve sizin sorunuz devam ediyorsa aşağıdaki olasılıkları gözden geçirmenizde yarar vardır.

- Sizin sorununuz vajinal mantar enfeksiyonu olmayabilir, vajinal akıntılarınızın nedeni başka bir enfeksiyon olabilir, bu durumda kültür aldırarak inceletmenizde yarar vardır.
- Vajinal mantar enfeksiyonlarında sebep genellikle Kandi-
da albicans olmasına rağmen bazı durumlarda “*Kandida glabrata*” gibi başka Kandida türleri ya da başka bir enfeksiyon sorunun kaynağı olabilmektedir, dolayısıyla sonuç alamamanızın sebebi bu olabilir, farklı tedaviler gerekebilir.
- Doğru tedavi edilmiyor olabilirsiniz, ya da size uygulanan tedavinin gereklerini yerine getirmiyor olabilirsiniz, örneğin uymanız gereken, sınırlı karbonhidrat tüketimi diyetine uymuyor ya da yeterince su içmiyor olabilirsiniz.
- Yeni bir tekrarlayan Vajinal Kandida enfeksiyonu yaşıyor olabilirsiniz, bunun sebebi antibiyotik almanız ya da tanısı konmayan veya kötü kontrol edilen diyabet sorunu olabilir.

Vajinal Kandida’dan nasıl korunulabilir?

Bu amaçla kadınların, öncelikle naylon ve sentetik olan iç çamaşırlarını kullanmayıp bunun yerine pamuklu iç çamaşırlarını tercih etmeleri ve kesinlikle dar olmayan rahat pantolonları giymeleri, iç çamaşırlarını yüksek sıcaklıkta kaynattıktan ve ütüledikten sonra kullanmaları özellikle önerilmektedir. Naylon ve sentetik iç çamaşırları genital bölgenin terlemesini arttırdığı gibi hava almasını da engellediğinden önemli bir sorun olmaktadır, havanın önemli bir iyileştirici faktör olduğunu unutmamak gerekmektedir.

Sıradan kadın pedlerinin kullanılmayıp onun yerine pamuktan yapılan özel pedlerin kullanılması, pamuktan yapılan pedlerin bulunamaması durumunda ise bizzat yapılarak kullanılmasında yarar vardır.

Renklendirilmiş ya da parfüm emdirilmiş tuvalet kağıdı ya da ıslak mendiller kullanılmamalıdır, çünkü bu tip tuvalet kağıtları içerdiği parfüm, boya vs. gibi genital bölgeyi rahatsız edici maddeler yanında, klor ile beyazlatıldığı için florayı son derece olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle ağartılmamış tuvalet kağıtları tercih edilmelidir. Çamaşırların yıkanması sırasında kokusuz organik deterjanlar kullanılmalı ve sentetik yumuşatıcılardan uzak durulmalıdır.

Vajinal ortamın asiditesini bozmamak amacıyla vajina dış yüzeyini sabun, şampuan kullanmaksızın sadece su ile yıkamaları, ayrıca genital alanı tahriş edebilecek şeyleri kullanmamaları ve uygun olmayan tamponları kullanmaktan kaçınmaları önerilmektedir.

Yine duş ya da banyo sonrasında genital bölgeye hindistan cevizi yağı sürülmeli ve giysi giymeden önce kısa bir süre bölgeyi havalandırmalıdır, bu amaçla kullanılacak olan hindistan cevizi yağının rafine edilmemiş olmasına özellikle dikkat edilmelidir.

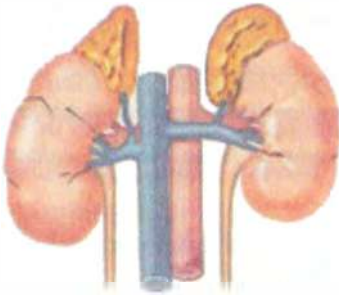
Kesinlikle vajinal dokulara zarar veren hijyen spreyler, toz pudralar ve diğer rahatsız edici ürünler kullanılmamalıdır.

Ayrıca değişik kimyasallar içeren sabun ve benzeri temizleyiciler yerine genital bölgeyi rahatsız etmeyecek, tercihen hindistan cevizi yağı içeren doğal sabunlar kullanılmalıdır.

Kadınların ayrıca hijyenik olmayan tuvalet ve yüzme havuzlarından uzak durmasında yarar bulunduğu gibi, ilişki sırasında kuruluk yaşamaları durumunda, hindistan cevizi yağı veya su bazlı vajinal kayganlaştırıcı maddeleri kullanmaları ve mümkün oldukça kondom kullanmaları gerekmektedir.

ADRENAL YORGUNLUĞU

Adrenalin, böbrek üstü bezlerinden, kontrolü beyin tarafından yapılan, stres, travma ve şok durumlarında vücudumuzu savunan; varolan bir tehlike, korku, öfke ve heyecan durumunda salgılanan bir hormondur.



Böbrek üstü bezleri

Dünya Sağlık Örgütü, “*Adrenal yorgunluğu*” diye adlandırdığı, modern hayatın tempolu yaşamının getirdiği sağlık sorunlarını, 21. yüzyılın sendromu olarak resmen tanımıştır.

Genel dahiliye polikliniklerine yorgunluk nedeniyle başvuran hasta oranı yaklaşık olarak % 20 – 25 düzeyindedir. Buna rağmen, hastalık kontrol merkezinin tanımladığı adrenal yorgunluğu sendromu sık görülmemektedir. Görülme sıklığı kadınlarda daha fazla olmaktadır. Bu oran yaklaşık 37/1. 000. 000'dur. En sık 25 – 50 yaş aralığında görülmekte olup hastalık çoğunlukla ani başlamaktadır.

Adrenal yorgunluğu, stres bozukluğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Stres ile baş etmek için kortizol salgılayan böbrek üstü bezlerinin, aşırı çalışmaktan yorgun düşmesinden kaynaklanmaktadır. Bunun sonucunda vücutta kortizol hormon seviyesi hızla azalmakta ve vücut stres ile baş edemez hale gelmektedir.

Böbrek üstü bezlerinin sağlığı, bağışıklık sisteminin ve sindirim sisteminin sağlığına bağlıdır. Zayıf böbrek üstü bezleri, sıklıkla Kandida gelişiminin bir belirtisi olup, sağlıklı böbrek üstü bezleri, bağışıklık sisteminin gücünü zayıflatacağı gibi, Kandida gelişimine karşı vücudu güçsüz hale getirecektir.

Eğer kendinizi yorgun ve bitmiş hissediyor ve sabahları çok zor kalkıyorsanız, böbrek üstü bezlerinizde bir sorun olma olasılığı yüksektir. Ancak atacağınız basit birkaç adımla böbrek üstü bezlerinizi kuvvetlendirmek mümkündür ki bu sayede Kandida hastalarının tedavisi daha kolay olacaktır.

Adrenal yorgunluğu nedir?



Adrenal yorgunluğu, adrenal bezleri fonksiyonlarının optimal seviyenin altına düştüğü zamanlar yaşanmaktadır. Bu önemli organlar, vücudun büyük bir bölümünü kontrol eden üç değişik hormonu vücuda salmaktadır.

Bunlar karbonhidratların ve yağların metabolizmasını, kardiyolo-

vasküler sistemi ve hatta tuz ve suyun doğru dengesini bile kapsamaktadır.

Böbrek üstü bezleri, uzun süren stres ve diğer nedenler sonrasında yorgun hale gelebilmektedir. Stres bilindiği üzere vücudun adrenal hormonu salgılamasına neden olmaktadır ve eğer stres sürekli hale gelirse ya da örneğin aşırı miktarda kahve içilmesi durumunda, vücutta adrenal kalmayacağından, vücut stresle başa çıkamaz hale gelecek ve vücutta başka sorunlar başlayabilecektir.

Adrenal yorgunluğu tanısı koymak ve semptomları saptamak son derece zor olmakla birlikte, en yaygın belirti; yorgunluk ve genel olarak iyi hissetmemektir. Adrenal yorgunluk hastaları genellikle yataktan kalkmakta büyük zorluk çektiklerini ve hatta kahvenin bile onları kendilerine getirme konusunda çok sınırlı bir etkisi olduğunu belirtmektedirler. Eğer ki birisi hergün birkaç fincan kahve içmeden kendine gelemiyorsa, o kişinin adrenal yorgunluk sorununu yaşadığı söylenilebilir.

Adrenal yorgunluğa neden olan nedir?

Adrenal yorgunluğu, uzun süren stresten kaynaklanmakla birlikte, bu illaki işle ilgili stres veya birçoğumuzun sürekli yaşadığı fiziksel stres olmayabilir, vücudumuzda veya



iç sistemimizde strese neden olan her şey adrenal yorgunluğa neden olabilir, kahve veya diğer uyarıcılar da buna dahildir.

Kafein adrenal yorgunluğuna neden olan önemli bir et-kendir. Sabah kalktığınızda içeceğiniz kahve sizi kendinize getirebilir ve enerji verebilir, fakat bunu böbrek üstü bezlerini uyarak adrenal salgılamasını sağlamak suretiyle yapar ki, bu enerjik hale gelmenin iyi bir yöntemi değildir, çünkü bu şekilde enerji elde etmek uzun vadede sürdürülebilir değildir. Düzenli kahve içicileri bu nedenle, aynı enerjiyi elde edebil-mek için, sürekli olarak artan bir şekilde hep daha sert kahve içmek zorunda kalırlar ve bu durum böbrek üstü bezlerinin sürekli stres altında kalmasına sebebiyet verir.

Duygusal ve fiziksel stres de önemli bir et-kendir. Mutsuz bir ilişki, yüksek tempoda bir iş, geceleri sizin sürekli tetikte bekle-menize neden olan yeni doğmuş bir bebek örnek olarak verile-bilir. Bütün bunlar böbrek üstü bezlerinin zayıflamasına neden olur.

Adrenalin vücudumuzda iskelet kaslarına ait arteriollerde genişleme, düz kas ve sindirim sistemine ait arteriollerde da-ralmaya neden olur,

- Kan basıncını yükseltir,
- Kalp atışını hızlandırır,
- Göz bebeklerinin büyümesine neden olur,
- Kan şekerini yükseltir.

Adrenal Yorgunluğu Nedenleri arasında:

a. Kötü beslenme,

- Beyaz un,
- Düşük lifli gıdalar,

- Şekerli beslenme,
- Yetersiz meyve ve sebze.

- b. Kafeinli içecekler,
- c. Geç yatmak, derin ve dinlendirici uyku uyuyamamak,
- d. Kendini yeteneksiz hissetmek,
- e. Hiçbir işe yaramama psikolojisi,
- f. Mesleğinden memnun olmamak,
- g. Mükemmeliyetçi olmak,
- h. Gereksiz enerji harcamak,
- ı. Mutluluk verici hobi ve aktivasyonları olmamak sayılabilir.

Adrenal yorgunluğu yaşadığınız nasıl söylenebilir?

Adrenal yorgunluğunun en yaygın belirtisi; daha önce de bahsedildiği gibi genel yorgunluk hissetme hali ve isteksizliktir. Hastalar uyanık ve enerjik hissedebilmek için sürekli olarak her seferinde daha yüksek dozda kafeine ve diğer uyarıcılara başvurmak durumunda kalırlar, fakat bu uzun vadede sürdürülebilir değildir.

Maalesef adrenal yorgunluğu sadece bazı hekimler tarafından tanınabilmekte ve genel eğilim, altta yatan nedeni bulmak yerine, klasik tıbbın her zamanki yaklaşımı gereği, semptomlara yönelik tedavi yaklaşımı olmaktadır, aşağıda adrenal yorgunluğunun bazı belirtileri sıralanmıştır:

Adrenal yorgunluğunun belirtileri:

- Nedensiz yorgunluk,
- Bitkin ve stresli olmak,
- Sabah kalkmakta zorlanma,
- Seks isteğinde azalma,
- Akşam 18. 00' den sonra çok uyanık hissetme hali,
- Hayatın günlük sorunları ile baş etme konusunda sıkıntılar çekmek,
- Stresten kurtulamamak,
- Eğlenememek, mutlu olamamak,
- Hafıza ve konsantrasyon bozukluğu,
- Şiddeti, tipi, mekanizması farklı olan nedeni bilinmeyen baş ağrısı,
- Dinlendirici uyku uyuyamamak,
- Efor sonrası 24 saatten uzun süren yorgunluk,
- Sık sık atıştırma isteği,
- Çevredekilerden çok daha fazla kahve ve kafeinli soda içme isteği,
- Bastırılmış ve kötü hissetme hali.

Adrenal yorgunluğu yaşayan bazı hastalar düzenli olarak spora giderler çünkü spor sonrasında kendilerini enerjik ve canlı hissetmeye bayılırlar ancak eninde sonunda bu durum yine böbrek üstü bezlerinde daha fazla strese neden olacaktır.

Adrenal yorgunluğundan nasıl kurtulabilirsiniz?

Adrenal yorgunluk kendinizi bir anda tedavi edebileceğiniz bir şey olmamakla birlikte, iyi tarafı bu sıkıntıdan kurtulmak için hemen atabileceğiniz kolay bazı adımlar bulunmaktadır.

Bu sendromdan kurtulmak için neler yapılabilir?

- İş, sosyal ve kişisel performansı artırıcı hareketlerde bulunmak,
- Hobileri geliştirmek,
- Düzenli beslenmek ve spor yapmak,
- Zamanı iyi kullanmak,
- Gevşeme tekniklerini kullanmak,
- Kaliteli uyku uyumak.

Kahve içmeyi bırakın

Yoğun kafein alımı, adrenal yorgunluğunun önemli bir nedeni olabilir. Kafein önemli bir bağımlılık olduğundan bu bağımlılıktan kurtulmak kolay değildir ve haftalar bazen daha uzun zaman bile alabilir. Bunu başarmak için, önce öğleden sonra içilen kahveyi bırakmakla başlamak yerinde olur, daha sonra yavaş yavaş sabah kahvesinin sertliğini azaltmakla devam edilebilir. *Bunun yerine kafein içermeyen menengiç kahvesi ya da hindiba kahvesi içilebilir.* Örneğin; *hindiba kahvesi, benzer bir tada sahip olduğu gibi bağırsaklardaki dost bakterileri besleyen prebiyotikleri de içermekte ve diğer yandan sağlıklı sindirim enzimlerinin de üretimini desteklemektedir.*

Stresi azaltın

Fiziksel ve duygusal stres, adrenal yorgunluğunun önemli bir nedenidir ve bu nedenle yaşamınızda sizi strese sokan nedenleri ortadan kaldırmaya çalışmanız gerekir.

Bunun için zaman zaman olanak buldukça gevşemek için tatile çıkın ya da yaşamınızı monotonlaştıran her zaman yaptığınız şeylere ara verin seveceğiniz farklı ortamlara girin, sizi strese sokan nedenleri yazarak listeleyin ve bunlardan sürekli kurtulacak yöntemler bulmaya çalışın.

Bazı destekler alın

Yeterli dozda C vitamini sizin adrenalinizi destekleyecek ve stres düzeyinizin azalmasını sağlayacaktır. Bunun dışında A ve E vitamini ile içeriğinde pantotenik asit olan, stres giderici B 5 vitamini almanız da yararlı olacaktır.



Ashwagandha bitkisi

Ayrıca stresinizi azaltmak amacıyla bazı bitkisel ürünleri denemek de mümkündür. “*Ashwagandha*” bunlardan biridir, ashwagandha, hint ginsengi, kış kirazı veya yalancı güvey feneri adlarıyla bilinen,

bize çok tanıdık gelmese de ülkemizde yetişen bir bitkidir.

Ashwagandha, ayurvedik tıpta çok sık kullanılır. Hatta milattan önce 2. veya 3. yüzyılda ortaya çıktığı düşünülen ashwagandha'nın ayurvedik metinlere göre eşi benzeri bulunmamaktadır.

Yine bu metinlere göre 15 gün boyunca süt, sade yağ (“ghee”) veya su ile tüketildiğinde gençliği neredeyse geri getirmektedir. Tariflere göre 10 ölçü süt/ 1 ölçü ashwagandha kök çayı / 1 ölçü sade yağ çocuklarda zafiyete karşı, yaşlılarda ise ileri yaşın etkilerini azaltmak üzere kullanılmaktadır. Köklerin süt ve sade yağ ile kaynatılmasıyla elde edilen içeceğin, kadınlarda kısırlığa, eşit ölçülerde bal, sade yağ ve toz haline getirilmiş kök karışımının akşamları alınmasıyla birlikte ise erkeklerde iktidarsızlık ve kısırlığa çare olacağı söylenmektedir.

Ayurvedik tıpta adeta efsane olmuş bu bitkinin, iltihap sökücü, tümör oluşumunu engelleyici, stresi azaltıcı, bağışıklık sistemini düzenleyici, kan yapıcı, antioksidan ve gençleştirici özellikleri olduğu belirtilmektedir. Bu özelliklerin bilimsel olarak doğrulanıp doğrulanmadığına ilişkin yapılan bir araştırmada, konuyla ilgili kaynaklar taranmış ve yukarıdaki özellikleri doğrulayan bilimsel deneyler ve sonuçlar açıklanmıştır. Bunlara ilaveten hormon sistemi, kardiyopulmoner (kalp-akciğer) ve merkezi sinir sistemi üzerinde güçlendirici, olumlu etkileri olduğu da farkedilmiştir. Araştırmalar sırasında toksik bir etkiye rastlanmaması da ümit verici olarak nitelendirilmektedir. Henüz insanlar üzerinde dozaj veya kullanım biçimine ilişkin bilimsel bir deney yapılmadığı sürece de ayurvedik tıpta binlerce yıldır kullanıldığını göz ardı etmemek gerekmektedir.

Diğer taraftan bu amaçla kullanılabilecek bir diğer bitki ise; ülkemizde özellikle bazı bölgelerde yaygın bir şekilde kullanılan Meyan Kökü ve bundan yapılan şerbettir. Ancak bitki çayları konusunda uzman bir kişiden bilgi almadan kullanmak doğru bir davranış olmayacaktır.

Dinlenme



Böbrek üstü bezleriniz ya da başka bir deyişle adrenaliniz için yapacağınız en önemli şey, dinlenmedir. Tatil gitme imkanınız bulunmuyorsa en azından iyi bir uyku için erken yatarak kendinizi

dinlendirmeye çalışmakta büyük yarar vardır. Geç kalkmak ya da çok uyumak vücuda stres vermektedir, bu nedenle ideal olanı, günlük 8 saatlik düzenli bir uyku uyumaktır.

Hafif egzersiz

Bazı hafif egzersizler kan dolaşımına iyi geleceği gibi böbrek üstü bezlerine de destek olacaktır, egzersiz konusunda aşırıya kaçmak vücudu strese sokacağı gibi böbrek üstü bezlerini de zayıf düşürecektir.



Sauna terapisi

Saunanın, vücuttan toksinlerin atılması ve bağışıklık sistemine destek için son derece iyi bir yöntem olduğundan bahsetmiştik. Bunun yanı sıra sauna kan dolaşımına iyi gelmesi nedeniyle böbrek üstü bezlerine destek olmaktadır.

AĞIZDA PAMUKÇUK (AFT)

Aftlar ağız içerisinde, sıklıkla yanak ve dudak mukozasında, dil üzerinde, yumuşak damakta, farenkste, diş eti üzerinde görülen, solgun sarı-kırmızı hare ile çevrili, oldukça ağrılı ülserleşmiş



lezyonlardır. Toplumun %18-20'si az ya da çok aft sorunu ile karşı karşıyadır. Bayanlarda daha sıklıkla rastlanır. Genellikle tek olarak seyretse de, aynı anda birkaç bölgede birden görülebilmektedir. Aft küçük beyaz lekelerdir. Bazılarında çok nadir görülüp hemen iyileşirken, bazılarında ise sık sık tekrar ortaya çıkmakta ve ağızda oldukça yaygın olarak bulunmaktadır. Konuşmak, gülmek ve yemek yemek bile bu kişilerde çok rahatsız edici olmaktadır.

Aftın oluş sebebi genellikle *Herpes simplex virüsü* olmakla birlikte bu lezyonlara Kandida hastalarında sık rastlanmaktadır, çünkü aft, bazen vücutta aşırı gelişen sistemik mantar rahatsızlığı nedeniyle genellikle ağızda kendini gösteren Kandida'nın kendisi olabilmektedir.

Ağızda aft çıkması, antibiyotik kullanımı sonrasında Kandida hastalarında sıkça görülen bir durumdur. Ağızda çıkan



aftı tanımak çok kolaydır, ağzın Kandida için son derece uygun bir ortam olduğunu unutmamak gerekir.

Ağızda oluşan aft

Ağızdaki aftın semptomlarını tanımak çok kolay olmasına rağmen, enfeksiyonu yenmek o kadar kolay değildir. Vücutta Kandida'nın aşırı gelişimi durdurulana ve bağışıklık sistemi güçlenene kadar ağızda karşılaşılan aft şaşırtıcı olmamalıdır.

Kandida tedavisi sırasında uygulanan diyetle ilave olarak ağızdaki aftı sona erdirmek için diğer bazı doğal desteklere de ihtiyaç duyulabilmektedir. Örneğin; Kandida'yı yok edecek ve nefesinizi tazeleyecek, doğal malzemelerle hazırlanacak bazı sıvıları ağızda çevirmek, ağızdaki Kandida'yı tedavi etmeye yardımcı olacaktır.

Ayurveda da "*Oil Pulling*" "*Yağ Çekme*" adı verilen bu yöntem ile hem ağızdaki Kandida'yı daha kolay yok etmek hem de Kandida'nın neden olduğu toksik maddeleri temizlemek mümkün olmaktadır.

Ağzınızda aft (pamukçuk) var mı?

Ağızdaki pamukçuk belirtilerini tanımak oldukça kolaydır, çok hızlı gelişebilecek olan ağız pamukçuğu eğer tedavi edilmezse, çok uzun sürecektir kronik bir enfeksiyona dönüşebilmektedir.



Ağızda pamukçuğun ana belirtisi, ağız içerisinde, yanaklarda ya da dilde hissedilen, küçük beyaz lezyonlardır ve ağzınızın üst kısmına ya da diş etine de yayılabilir. Beyaz lezyonlar, çok sıkıntı

verebilir ve çekilmez hale gelebilirler. Lezyonu koparmaya kalkarsanız hafif bir şekilde kanama olabilir. Buradan alınacak bir parçanın mikroskop altında incelenmesi sonrasında kesin tanı konulabilir. Lezyonun olduğu bölgelerde kızarma ya da çatlama olabilir ve bazı durumlarda bu sıkıntıyı yaşayanlar ağrı ve yutmada sorun yaşayabilirler. Bu durum enfeksiyonun yemek borusuna kadar yayıldığıının belirtisidir, enfeksiyonun daha fazla ilerlemesi hastada ateşin yükselmesine neden olabilir.

Aft (pamukçuk) nasıl tedavi edilir?

Ağızdaki pamukçuğu tedavi etmek için birinci adım, sistemik Kandida sorununa yönelmektir. Vücudunuzda Kandida'nın aşırı gelişimi, ağızındaki pamukçuğun altında yatan gerçek neden olup, Kandida diyetine başlamak, uygun bir doğal anti mantar desteği ve probiyotik kullanmak, bu sorunun çözümüne ciddi anlamda yardımcı olacaktır. Doktorunuz ağızındaki pamukçuk için size her zamanki gibi ilaç yazabilir ancak bu sizin sorununuzu çözmez. Eğer sık sık bu sorunu yaşıyor, sıkıntı çekiyorsanız ve bu sıkıntılarınızdan kurtulmak istiyorsanız, Kandida tedavi planını uygulamaktan başka çareniz yoktur.

Bu arada ağızındaki pamukçuğun çabuk kaybolmasını istiyorsanız, suya 2-3 damla nane yağı damlatarak karıştırın ve ağızınızı bununla yıkayın, göreceksiniz çok iyi gelecek ve ayrıca nefesiniz de tazeleneyecektir. Bu amaçla çay ağacı yağı, lavanta yağı ve papatya yağını birkaç damla damlatıp karıştırarakta kullanabilir ve sorununuzu çözebilirsiniz. Bu şekilde karıştırdığınız yağlı suyu yutmaksızın ağızınızda çevirmek suretiyle

kullanabilir ve sonrasında tükürebilirsiniz. Bu uygulamayı günde birkaç kez yapabilirsiniz, aynı uygulamayı ağzınızdaki pamukçuğun geçmesinden sonrada yapmaya devam ederseniz ağzınızda tekrar aft çıkmasını bu şekilde önlemiş olursunuz.

Yağ çekme için başka hangi yağı kullanmak gerekir?

Ayurveda kaynaklı olan bu yöntemde kullanılan geleneksel yağlar, susam yağı veya zeytinyağıdır. Hastalıkları tedavi etmede en etkili olanı ise, ayurveda literatürüne göre susam yağıdır. Ancak, amaç özel bir enfeksiyon olan Kandida'nın tedavisi olduğunda bu durumda kullanmak üzere seçilecek yağ bu amaca uygun olmalıdır. Dolayısıyla bu amaçla yağ çekme tedavisinde daha iyi sonuç elde etmek için hindistan cevizi yağını kullanmakta büyük yarar vardır. Çünkü hindistan cevizi yağı, kaprilik asit içermesi nedeniyle doğal ve güçlü bir anti mantar özelliği taşımaktadır. Ancak hindistan cevizi yağı alırken, alacağınız yağın organik olmasına ve rafine edilmemiş olmasına dikkat etmek zorundasınız.

Yağ çekme yöntemi

Yağ çekme yöntemi, ayurvedik tıp kaynaklı bir yöntemdir. İlk olarak *Charaka Samhita* tarafından uygulanmış (3 antik ayurvedik risalenin en eskisi) olup, tarihi M. Ö 300 yılına kadar gitmektedir.

Bu teknik 1990'lı yıllarda Rus doktor *Karach* tarafından yeniden gündeme getirilmiş ve *Dr. Karach*, yağ çekme işleminin baş ağrısı, bronşit, diş ağrısı, trombozis, egzema, ülser ve

mide, bağırsak, kalp, kan, böbrek, karaciğer, akciğer ve kadın hastalıklarına iyi geldiğini iddia etmiştir.

Dr. Karach bunlara ilave olarak, bu işlemin sinir hastalıklarına, felç hastalarına, beyin iltihabına, kesiklere de iyi geldiğini ayrıca kötü huylu tümörlerin büyümesini engellediğini söylemiştir. Ayrıca bu yöntemin kronik uykusuzluğa da çare olduğu, Rus hekimin iddiaları arasındadır.

Bugüne kadar hiç kimsenin, bu kadar rahatsızlığa iyi gelen yağ çekme yönteminin bilimsel açıklamasını tam olarak yapamamasına karşın bununla ilgili olumlu çok sayıda referans bulunmaktadır.

Sonuç olarak uygulaması son derece basit olan bu yöntemin ağızdaki Kandi da tedavisi için son derece etkili bir yöntem olduğu tartışılmaz bir gerçektir.

Yağ çekme ağızdaki aft sorununun çözümüne nasıl yardımcı olur?



Bu iki şekilde gerçekleşir: Birincisi uygun yağ ağızda çevrilirken ağızdaki tüm patojenleri toplar ve eğer ağızda kullanacağınız yağ seçiminde hindistan cevizi yağını tercih ederseniz, onun anti mantar özelliğinden de yararlanmış olursunuz ve bu şekilde ağızda oluşan Kandida kesin olarak yok olacaktır. Hindistan cevizi yağı, kaprilik asit içermesi nedeniyle doğal ve güçlü bir anti mantar özelliği taşımaktadır. Bu yöntemi uygulayanlar, yöntemin ağızdaki aftın yani

Kandida'nın tedavisi dışında daha birçok yararı bulunduğunu da belirtmektedirler. Ciltteki değişik şikayetlere olan yararı ve migren ağrılarını azaltması yöntemin etkileri arasında sayılabilir.

Yağ çekme yöntemi Kandida tedavisine iki şekilde yardımcı olmaktadır. Birincisi, ağızdaki aftın kaybolması, ikincisi ise Kandida tedavisi sırasında gerçekleşen Kandida ölümleri sonrasında ortaya çıkan ve hastaya zor anlar yaşatabilen yoğun toksinin vücuttan atılmasına yardımcı olmasıdır.

Bu yöntem Kandida tedavisinin her aşamasında güvenle kullanılabilecek bir yöntem olup konu ile ilgili uzmanlar bu yöntemin mutlaka diş fırçalama gibi günlük rutinlerimizin içinde olması gerektiğini önemle belirtmektedirler.

Yağ çekme (oil pulling) metodu nasıl uygulanır?

1. Aşama;

Sabah mide boşken, su da dahil olmak üzere hiç bir gıda



tüketilmeden önce, bir yemek kaşığı hindistan cevizi yağı ya da tercih edilen herhangi bir yağ ağza alınır. Bu işlemin sabah dışında başka bir zaman diliminde yapılması tavsiye edilmez. Ayrıca bu işlemi çocuklar, yağı

ağızlarında kontrol edemeyip yutabilecekleri için daha az yağ ile yapabilirler.

2. Aşama;

Ağza alınmış olan yağ, yutmadan, dişler de dahil olmak üzere ağzın her yerine degecek şekilde çevirilir ama baş kesinlikle gargara yapar gibi arkaya yatırılmaz. Bir süre sonra ağızdaki yağ tükürük ile karışma-



ya başlayacaktır. Yağ ağızda çevirilmeye devam edilirken eğer çene kasları acımaya başlar ise çene kasları gevşetilir ve dilin ağızdaki sıvıyı çevirmesine yardım etmesi ve sıvının ağızda her noktaya ulaşması sağlanır.

Yağ ağızda çevrilirken yavaş ve doğal hareketler kullanılır ve hızlı hareket etmeksizin, bu işlem 20 dakika süre ile uygulanır. Eğer kişi bu süre zarfında dayanılmaz olduğunu hissederek ve ağızdaki yağı yutacakmış gibi hissederse tükürebilir ve işleme tekrar yeni yağ olarak devam edebilir. Yağ çekme ilk yapıldığında zorluk hissedilebilir ancak birkaç kez yaptıktan sonra alışılır ve diş fırçalama gibi kolay gelmeye başlar.

Yağ ağızda çevrilirken, bir süre sonra toksinler ile doymuş hale geleceğinden tükürülmelidir. Bu aşamaya gelindiğinde ağızdaki yağ beyazlayacak, incelemek, kullanılan yağ türüne bağlı olarak süt kıvamına gelecektir. Bu yöntem her uygulandığında bu noktaya gelinmesi farklı bir zaman alabilecektir, 20 dakika genel olarak söylenmiş bir zamandır.

3. Aşama;



Yağ çekme yönteminin sonuna gelindiğinde ağızdaki yağ tükürülür ve ağız doğal Çankın tuzu veya benzer bir tuz ile hazırlanmış tuzlu sıcak su ile çalkalanır. Aslında tuzlu su ile çalkalama

şart olmamakla birlikte yapılmasında büyük yarar vardır çünkü tuzlu su, antimikrobik özelliği ile ağızdaki olası iltihabı yatıştırır ve Kandida'nın neden olduğu toksinlerin ağızdan daha kolay atılmasına yardımcı olur.

Bu arada yöntemle ilgili birkaç hususu özet şeklinde hatırlatmakta yarar bulunmaktadır;

Yağ çekme yöntemini uyguladığınızda midenizin boş olması şarttır,

Ağzınızdaki yağı kesinlikle yutmayınız. Çünkü tükürme zamanı geldiğinde, ağzınızdaki tükürükle karışmış olan yağ, patojenler ve toksinlerle dolu bir durumdadır. Bu nedenle tamamını tükürmeniz gerekmektedir.

Ağzınızdaki yağ ile yutma tehlikesi olması nedeniyle kesinlikle gargara yapmayınız.

Yağ çekme yöntemi adından da anlaşılacağı üzere toksinleri, hastalık yapıcı bakterileri ve diğer patojenleri vücuttan çeker.

Sinüs enfeksiyonları ve kandida arasında bir bağlantı var mıdır?

Kronik sinüzit şikayeti-niz mi var? Sinüzit ile Kan-dida arasında bağlantı ol-duğunu söylememiz belki sizi şaşırtabilir ancak ya-pılan bilimsel çalışmalar, kronik sinüs enfeksiyonla-rı ile Kandida arasında bir



bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar sinüs enfeksiyonlarının, sindirim problemlerine yol açan Kandida enfeksiyonlarının yanı sıra baş ağrısı ve halsizlik gibi sorun-lara neden olan patojenik mantarlarla da ilişkisi olduğunu göstermektedir.

210 kronik sinüzit hastasıyla yapılan bir bilimsel çalışma kapsamında, bu hastaların her birinin, burun salgısında bak-teri ve mantar araştırması yapılmış ve hastaların % 96'sı gibi ciddi bir bölümünde mantar bulunmuş ve ortalama her has-tada 3 civarında değişik türde mantara rastlanmıştır.

Araştırmacılar yaptıkları bu araştırma ile kronik sinüs en-feksiyonlarının sadece %10'unun mantar kaynaklı olduğuna dair geleneksel kabulün yanlış olduğunu ve bunun gerçekte vücudun patojenik mantarlara gösterdiği bir reaksiyon oldu-ğunu ortaya koydular. Mantara karşı hassasiyeti olan kişilerde örneğin; Kandida hastalarında, burun boşluğundaki mantar hücreleri, iritasyon (rahatsızlık), inflamasyon (yangı) ve sinü-zit ile sonuçlanan bağışıklık sistemi tepkilerini tetiklemektedir.

Bu durum elbette kronik sinüs enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılan klasik yöntemlerin de yanlış olduğunu göstermektedir. Akut sinüs enfeksiyonlarının gerçekte bakteri kaynaklı olduğu bilindiği halde şimdi biliyoruz ki; kronik sinüs enfeksiyonları mantar kaynaklıdır. Dolayısıyla düzenli antibiyotik tedavisinin ancak akut yani bakteriyel kaynaklı sinüzit enfeksiyonlarında sadece sınırlı etkisinin olabileceği, ancak bu etkinin mantar kaynaklı kronik sinüs enfeksiyonlarında söz konusu olamayacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

Aslında şunu söylemek ve belirtmekte büyük fayda vardır; kronik sinüs enfeksiyonunu antibiyotik ile tedaviye kalıksamak, yarar sağlamak bir yana, bağırsak florasını daha da bozacağı için hastanın daha fazla kötüleşmesine neden olacaktır.

Bu gerçek biliniyor olmasına rağmen klasik tıp tedavilerinde göz ardı edilmektedir. Sinüzit tedavilerinin klasik tıpta ne şekilde yapıldığına dair bir araştırma yapıldığında görülecektir ki, kronik enfeksiyonlar da dahil, listenin başında antibiyotik tedavisi görülmekle birlikte bunun arkasından burundaki nemi azaltarak soluk almayı kolaylaştıran, burun tıkanıklıklarını açan ilaçlarla tedavi, ağrıyı gidermeye yönelik, ağrı kesici ilaçların kullanılması ve son olarak da inflamasyonu azaltmaya yönelik kortizosteroid ilaçların kullanılması gelmektedir.

Uygulanan bu tedaviler genellikle yanlış tedavidir ya da kolaycı bir şekilde uygulanan, belirtileri azaltmaya yönelik tedavilerdir. Uygulanan bu yöntemlerde eksik olan, mantar enfeksiyonuna yönelik hiçbir tedavinin yapılmamasıdır oysa yapılan araştırmaların, kronik sinüs problemlerinin % 96'sı

nın altında yatan nedenin mantar enfeksiyonu olduğunu gösterdiğini bir kez daha hatırlatmakta yarar vardır.

Kronik sinüzit tedavisi

Kronik sinüzit tedavisinde steroid tedavisi ya da cerrahi yaklaşımlar çoğu zaman soruna çare olmazlar. Aslında tedaviye diyet yaparak başlayıp bunu doğal bazı anti mantar ilaçları ile desteklemek gerekmektedir. Bu tip durumlarda özellikle cerrahi yaklaşım yerine Titreşim tıbbına başvurulması çok daha doğru olacaktır. 2004 yılında yapılan bir çalışmada, kronik sinüs enfeksiyonlarına anti mantar tedavisi ile çözüm aranmış ve bu kapsamda burun boşluğu içerisine anti mantar özelliği taşıyan bir jel sürülmüş ve hastaların % 70'inde, azalan inflamasyon ve enfeksiyonla birlikte ciddi bir rahatlama yaşanmıştır.

Bu çalışmalar göstermiştir ki uygulanan anti mantar tedavileri belirtileri azaltmış ve kronikleşmeyi büyük ölçüde engellemiştir. Burada akla gelmesi gereken şey Kandida tedavisi olmalıdır, asıl altta yatan neden, Kandida'nın vücutta aşırı gelişmesi ve vücudu mantar enfeksiyonlarına uygun hale getirmesidir. Bu demektir ki, daha önceden Kandida sorununuz yok ise maya ya da mantar burnunuza girdiğinde, sinüslerin inflamasyona uğraması düşük bir ihtimaldir.

Dolayısıyla sorunu kökten çözmek için yapılması gereken şey Kandida'nın tedavi edilmesidir.

Ayrıca sinüs enfeksiyonlarını gidermeye ve rahatlamaya yönelik aroma terapiden de yararlanılabilir. Bu amaçla nane (*Peppermint*) veya gül (*Rosemary*) içeren yağlar sıkça kul-

lanılan iki temel yağ çeşididir. Bunun için en iyi yöntem, bu yağları buhar şeklinde sinüslerinizle temas ettirmenizdir. Bir kabın içerisine sıcak su koyun ve birkaç damla yağ damlatın ancak bu işlemi buharın kaybolmasını engellemek amacıyla başınızı içine alacak şekilde bir çarşaf ya da geniş bir havlu ile kapatarak yapın, çıkan buharı burnunuz vasıtasıyla içinize çekin, birkaç dakika sonra göreceksiniz ki şikayetlerinizde azalma olacak ve siz kendinizi çok daha rahat hissedeceksiniz.

Kandida'nızı tedavi etmeniz, kronik sinüzit sorununuzunda büyük olasılıkla ortadan kalkmasını sağlayacaktır.

Artık herkes bilmektedir ki; uygulanan klasik tıp yöntemleri, vücuda bütünsel yaklaşan holistik tıp yaklaşımının tersine, soruna semptomsal yaklaşmakta ve soruna sadece problemin yaşandığı bölgede çözüm aramaktadır. Bu aslında çok büyük bir yanlışlıktır. Bu yaklaşım çoğu zaman problemin altında yatan asıl nedenin bulunmasını olanaksız hale getirmektedir. Kandida bunun için iyi bir örnektir ve bilindiği üzere Kandida semptomları çok değişik şekillerde ve vücudun çok farklı bölgelerinde görülebilmektedir; sinüs enfeksiyonu da bunun örneklerinden biridir. ABD'de bugün yaklaşık 37 milyon kişi kronik sinüzit sorununu yaşamaktadır ve aslında diyetle yapılacak bazı değişiklikler ile bazı doğal desteklerin kullanımının sağlanması durumunda, hiç şüphe yok ki bu hastaların büyük bir kısmı rahatlamış olacaktır.



Diğer Belirtiler:

Baş ağrısı, kalp çarpıntıları, kronik vücut

ağrıları ve / veya eklem ağrıları, kas ağrıları ve sertliği diğer belirtiler olarak sayılabilir.

Yukarıdaki belirtilere bakıldığında şu söylenebilir; Kandida ülkemizde az anlaşılan, hekimler tarafından bile çok önemsenmeyen ve bilinmeyen, ama yaygın olarak birçok hastalığın temelinde yatan ve insanların ciddi sıkıntılar yaşamasına neden olan çok ama çok önemli bir sorundur.

KANDİDA DÜŞMANI DOĞAL ÜRÜNLER

1. Sarımsak

Sarımsak kuvvetli anti mantar özelliği olan “Ajoene” isminde bir kimyasal bileşik içermektedir. 2009 yılında yapılan bir çalışma Ajoene maddesinin Kandida dahil olmak üzere, mayalar üzerinde % 98.2 oranında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sarımsak birçok yemeğe konulabilir ve hatta suyun içerisine ezilmiş sarımsak koyup mide açısından daha rahat içebilmek için hindistan cevizi yağı ile birlikte içilebilir. Ayrıca piyasada hazırlanmış sarımsak tabletleri de bulunmakta olup bunlar da kullanılabilir. Sarımsak sağlık açısından ciddi yararlar sağlayan bir besindir.



Sarımsak

Sarımsak sağlığa ilişkin birçok yararının yanı sıra Kandida düşmanı özelliği ile Kandida tedavisinin vazgeçilmez bir bitkisidir. Belki de tarihte tedavi amacı ile kullanılan en eski

bitkidir. Eski bir mısır papirusunda yazıldığına göre, içerisinde sarımsak olan yirmi iki ayrı tarif ve tedavi yöntemi kullanılmıştır. Bugünkü kimyasal tıp öncesinde, çağlar boyunca tedavi edenler tarafından sıkça kullanılan sarımsağın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkisi hiç değişmemiştir. Güçlü doğal antiseptik özelliği nedeniyle Kandida mantarının tedavisinin yanı sıra mide ve bağırsak iltihaplarını tedavi edicidir. Diğer kimyasal ilaçlarla tedavilerin tersine sarımsak, sindirim sistemindeki faydalı bakterileri korurken zararlı bakterileri de hızla yok etmektedir.

Kandida'nın insanlarda sarımsak ile tedavisi ile ilgili bir çalışma yapılmamış olmasına rağmen, Kandida ile enfekte olmuş fareler üzerinde yapılan bir çalışmada sarımsağın 2 gün içerisinde yaygın Kandida'yı yok ettiği görülmüştür.

Diğer yandan sarımsağın, vücudun temizlenmesinde çok büyük önemi olan karaciğer ve kolon üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Eğer sarımsak seviyorsanız yemeklerinize lezzet vermesi için bol bol kullanınız.

Her gün 2-4 diş sarımsağı Kandida öldürücü olarak, ezeerek ya da su ile karıştırarak alabilirsiniz, ancak tamamen boş mideye almaktan sakınınız, midenizdeki yanmayı önlemek amacıyla 1 çorba kaşığı hindistan cevizi yağı ile karıştırarak almakta yarar bulunmaktadır.

Sarımsak taze olarak yenilebileceği gibi, tablet şeklinde, suya infüzyon edilmiş ya da sarımsak yağı şeklinde de alınabilir ki bunların her birisindeki etken madde miktarları farklı olduğundan alım dozlarında farklı olması gerekmektedir.

Sarımsak diş olarak alınıyorsa: 2-4 gram/gün ezilmiş şekilde,

Sarımsak tablet: 600-900 mg. günlük, donmuş-kurutulmuş % 1. 3 alliin veya % 0. 6 allicin şeklinde.

Sarımsak infüzyonu: 4 gr. 150 ml. suda /günlük

Sarımsak yağı: 0. 03-0. 12 ml. 3 kez/gün.

Konsantre sarımsak özü, diğer bazı ilaçlarla etkileşime girebileceğinden bir uzmana danışarak kullanılmasında yarar vardır. Diğer taraftan sarımsağın kanı inceltme etkisi nedeni ile hemofili hastalarının ve trombosit bozukluğu olanların kullanmaması gerektiği gibi hamile kadınların veya ameliyat olacak kişilerin ya da ameliyatlının kullanmaması gerekmektedir. Sarımsağın midede şişkinlik, ağızda ve vücutta kötü koku, deride batma hissi, sarımsağın elde tutulması sonucu deride lezyon gibi yan etkilerinin görülmesinin yanısıra diğer sarımsak takviyelerinin kullanımı sonucunda bazı kişilerde baş ağrısı, halsizlik, iştah kaybı, kas ağrısı, baş dönmesi, astım reaksiyonları veya kontak dermatit gibi alerjik reaksiyonlar da görülebilmektedir.

2. Soğan

Soğanın güçlü anti mantar, antibakteriyel ve anti parazit özelliği bulunmaktadır. Ayrıca vücuttaki aşırı sıvıyı atmaya da yararlıdır. Bu özelliği vücudunda su tutma sorunu yaşayan Kandida hastaları için de çok faydalıdır. Soğan ve sarımsak yenildiğinde nefesinizin kötü kokmasına neden olabilir ancak bir parça maydanoz ya da dereotu ile yemeniz durumunda böyle bir sorununuz kalmayacaktır.



Soğan

3. Badem



Badem

Badem iyi bir antioksidan, immün sistemi destekleyen E vitamini ve manganezin iyi bir kaynağıdır. Badem ayrıca magnezyum, bakır, riboflavin (B2) ve fosforun da iyi kaynaklarındandır.

Araştırmalar bademin prebiyotik özelliği nedeniyle bağırsaklardaki faydalı bakterilere destek olduğunu göstermiştir. Diğer bazı kuruyemişlerin ve hayvansal ürünlerin aksine alkali protein olarakta harika bir kaynaktır. Bademi sindirme konusunda sorun yaşayan kişiler, 8 saat civarında suda bekletmelerinin ardından yemeleleri durumunda hiçbir sorun yaşamayacaklardır. Badem kolay olmayan Kandida diyetinizde sizin en iyi arkadaşınız olabilir.

4. Zencefil

Zencefil dolaşımı arttırması ve karaciğeri temizleme özelliği nedeniyle ile vücutta arınma sağlamaktadır. Buna ilave olarak bağışıklık sistemini de desteklemektedir.



Zencefil

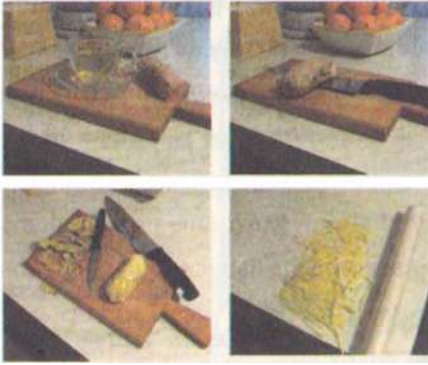
Sindirim sistemindeki pozitif etkisinin

yanısıra bağırsaklarda oluşan gazın azalmasına da yardımcı olmaktadır. Ayrıca Kandida'nın bağırsaklarda aşırı üremesi sonucu oluşacak herhangi bir inflamasyonu da yatıştırma özelliğine sahiptir.



Toz zencefil

Zencefil çayı nasıl hazırlanır;



Öncelikle zencefil seçerken yumuşamış olmamasına dikkat etmelisiniz.

Sonra aldığımız zencefil patates soyar gibi temiz bir şekilde soyulup, kesime hazır hale getirildikten sonra, mümkün olduğunca ince dilimler halinde kesilip, ince ince kıyılır, kolay olması amacıyla, liflerine dikkat ederek, liflere paralel olarak kesmeye çalışmakta yarar vardır. Kesmekte zorlanılması durumunda rendeleyebilirsiniz. Dilimlediğimiz ya da rendelediğimiz zencefil, buzdolabının dondurucu bölümünde de saklanabilir ve gerektiğinde istenilen miktarda çıkartılıp çayın hazırlanmasında kullanılabilir. Bir cezve kaynar su hazırlayıp, 5-6 kibrit çöpü kadar zencefil kaynar suyun içine atıyoruz, 20 dakika kadar demlendikten sonra içerisine yarım limon sıkarak içiyoruz..

5. Zeytinyağı

Zeytinyağında ve zeytin yaprağı özünde kimyasal ismi



Zeytin

“*oleuropein*” olan bir madde bulunmakta olup bu maddenin mantar öldürücü özelliğinin bulunması yanında, bağışıklık sistemini de uyarmaktadır. Araştırmalar zeytinyağının kan şekerini de dengelediğini göstermektedir. Zeytinyağının Kandida mantarını besleyen yüksek kan şekeri seviyesini dengelemesi Kandida ile mücadelede büyük önem taşımaktadır.

Zeytin Yaprağı Özü



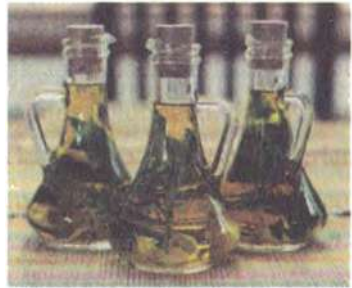
Zeytin yaprağı özü, mantar öldürücü özelliği yanında taşıdığı anti parazit, anti viral ve anti bakteriyel özelliği nedeni ile örneğin yeşil çayın iki katı antioksidan özelliği taşımaktadır. C vitamini, E vitamini, greyfurt tohumu özü ve yeşil çaydan daha faz-

la taşıdığı antioksidan özelliği sayesinde, sizi hastalıklara karşı koruyacağı gibi aynı zamanda yaşlanmaya karşı da korumaktadır. Zeytin yaprağı özünün bütün bu pozitif özelliklerinin yanı sıra sürekli halsizlikten şikayet eden Kandida hastalarına enerji vermesi onun önemini arttırmaktadır.

Zeytin yaprağı özünün güçlü etkisi nedeni ile başlangıçta düşük dozda alınması ve bol su ile birlikte içilmesi önerilmekle birlikte, hamile kadınların, yüksek tansiyon ilacı kullananların, diyabet hastalarının ve zeytin ağacı polenine karşı alerjisi olanların kullanmamasında yarar vardır.

6. Kekik Yağı (Oregano Yağı)

Kekik yağı doğal anti mantarlar içerisinde hiç şüphesiz en etkili olanlardan biridir. Kandida tedavisinde etkili olmasının en önemli sebebi diğer bazı anti mantarlar bir süre kullanıldığında Kandida



Kekik yağı

bunlara karşı direnç geliştirirken Kekik yağına karşı hiçbir şekilde direnç geliştirememektedir. Kekik yağı sadece doğal bir anti-mantar değil aynı zamanda anti-viral, anti-bakteriyel ve anti-inflamasyon özelliğine de sahiptir. Yapılan bir araştırma Kekik yağının kansere karşı koruma etkisinin de olduğunu göstermiştir. Ülkemizin birçok yerinde özellikle dağlarda, bakir bölgelerde kolayca bulunabilen kekik bu nedenle yüzyıllardan beri doğal antibiyotik olarak kullanılmıştır.

Kekik yağı içerisinde “*karvakrol*” ve “*timol*” adında iki antimikrobiyal madde bulunmaktadır. Araştırmalar bu maddelerin Kandida maya hücrelerini kurutmak ve öldürmek amacıyla kan dolaşımındaki su ile reaksiyona girdiğini ileri sürmüştür. 2001 yılında Georgetown Üniversitesi tıp merkezinde yapılan bir araştırma; kekik yağı içerisinde bulunan karvakrol ve timol adlı iki maddenin Kandida’yı doza bağlı olarak öldürdüğünü göstermiştir. Bu çalışmada 0. 25 mg/ml oregano yağı enjekte edilen Kandida kültürünün tamamen öldüğü gözlemlenmiştir. Diğer taraftan farkı görmek amacıyla yapılan bir çalışmada Kandida’sı olan farelerin yarısına kekik yağı enjekte edilirken diğer yarısına zeytinyağı enjekte

edilmiş ve çalışma sonunda kekik yağı enjekte edilen farelerin 30 günlük süre içerisinde tamamen iyileştiği görülürken zeytinyağı enjekte edilenler sadece 10 gün sürmüştür.



Kekik

Bir başka çalışmada ise, karvakrolün 18 farklı farmasotik ilaçtan daha etkili bir antimikrobik özelliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Kekik yağının, tamamen doğal olması nedeniyle, eczaneler-

de bulunan ve çok sayıda yan etkiye neden olan antifungal maddelerden çok daha az yan etkiye sahip olması onun önemini arttırmaktadır. *Karvakrol'ün Candida üzerindeki etkisi yanında Aspergillus, Stafilokok, Campylobakter, Klebsiella, E-koli, Giardia, Pseudomonas ve hatta Proteus üzerinde de etkilidir.*

"Journal of Applied Nutrition" dergisinde, kekik yağının Candida'yı öldürmek için yüksek etkinliğe sahip olduğu belirtilmiştir. Meksika' daki araştırmacılar ise, kekik yağının sahip olduğu antiseptik özelliklerin dikkat çekici olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalarda tek başına karvakrol maddesi kullanarak da benzer sonuçlar elde edildiği görülürken kekik yağının kullanılması durumunda karvakrole göre daha iyi sonuçlar elde edilmiştir.

Kekik yağı nasıl kullanılmalı;

Ağız yoluyla alındığında: Eğer yüzde yüz saf kekik yağı kullanıyorsanız günde üç kez birer damla kullanabilirsiniz. Eğer kullandığınız kekik yağı yüzde 50-75 arasında bir saf-

lığa sahipse, o zaman günde üç kez ikişer damla kullanabilirsiniz. Eğer kullandığınızda bazı olumsuz etkiler yaşanırsa o zaman kekik yağını hindistan cevizi yağı ya da zeytinyağı ile karıştırarak kullanmanızda yarar vardır.



Diğer kullanım: Kekik yağı tırnak mantarları ve deri rahatsızlıkları için günde en az iki kez sürerek kullanılabilir. Deri üzerine uygulandığında ısınmaya neden olacağından hassas cilt bölgelerine uygulanırken dikkatli olunmalıdır. Hassas ciltlere uyguladığınızda kekik yağını hindistan cevizi yağı veya zeytinyağı ile karıştırarak kullanmak daha iyidir. Saçlarınızdaki kepek için kullanıyorsanız, şampuanınıza birkaç damla ekleyebilirsiniz.

Kekik yağının diğer faydaları nelerdir?

Kekik yağının Kandida'ya karşı güçlü etkisinin yanı sıra diğer bazı olumlu etkileri daha bulunmaktadır. Bunlar:

- Kekik yağı eklemler ve tendonlar için anti-inflamatuar olarak yararlıdır.
- Bazı araştırmalar kekik yağının E. coli ve diğer bakteriyel enfeksiyonların tedavisinde vankomisin kadar etkili olduğunu göstermiştir.
- Kekik yağı böcek, örümcek ve yılan ısırıklarını etkisiz hale getirmede yardımcı olur.

- Bir iki damla kekik yağı yanık kabarcıklarındaki ağrıyı giderir.
- Hepatitis, Herpes uçukları ve grip, kekik yağına çok iyi yanıt vermektedir.

Kekik yağının yan etkileri;

- Kekik yağını alırken kaliteli olmasına dikkat edilmeli ve içeriğinde en az yüzde 50 karvakrol içerdiğinden emin olmalıyız.

Kekik yağı aşağıda belirtilen bazı insanlar için uygun olmayabilir:

- Demir eksikliği olan insanlar, bağırsaktan demir emilimini azaltma etkisi olduğu için kekik yağını kullanmaktan kaçınmalıdır.
- Hamile kadınlar kekik yağından kaçınmalıdırlar çünkü uterusda kan akışını artırma ve fetusun etrafındaki yapının zayıflamasına neden olmaktadır.
- Bazı insanlar kekik yağına karşı alerjik olabilirler, bu insanlar tarafından kullanılması halinde deride döküntüler olabilir.



Kekik yağının çok etkili bir anti mantar özelliğine sahip olması nedeniyle Kandida ölümü sonrası yaşanan olumsuz etkiler bazen çok fazla olabilmektedir çünkü Kandida ölürken etanol,

asetaldehit gibi çok sayıda toksik madde ortaya çıkacağından hastada geçici kötüleşme görülebilmektedir. Böyle olması halinde kekik yağını önce daha düşük bir dozda kullanıp daha sonra arttırmakta yarar vardır. Kullanım sırasında daha fazla su tüketmek serbest kalan toksinlerin daha çabuk atılmasını sağlayacağından buna dikkat etmekte yarar vardır.

7. Limon

Limon suyu Kandida gelişimini engellemektedir. Bunun yanı sıra bağırsaklardaki olması gereken peristaltik hareketi uyarmak suretiyle sindirim sisteminin daha iyi çalışmasına yardımcı olmaktadır.



Limon

8. Kabak çekirdeği



Kabak Çekirdeği

Kabak çekirdeği anti mantar, anti viral ve anti parazit özelliklerinin yanı sıra yüksek Omega-3 içermektedir. Omega-3 depresyona, ağrı ve cilt problemleri gibi Kandida semptomlarına da iyi gelmektedir.

Troit sağlığımız için son derece önemli olan Omega-3 yağını çoğumuzun yeteri kadar almadığı bilinen bir gerçek olup, düşük troit hormon seviyelerinin önemli bir nedeni de budur. Kolay bir omega-3 kaynağı olan kabak çekirdeğini eklemekle, tatlılarımıza, salatamıza dahil edebileceğimiz gibi bol bol tüketebiliriz.

9. Kırmızı biber

Kırmızı biber bağışıklık ve sindirim sisteminize doğal destek vermektedir. Ayrıca gıdaların sindirimine yardımcı olmakta bağırsak-



ları ve diğer toksinleri temizlemek suretiyle kabızlığı azaltmaktadır. Metabolizma hızını ve dolaşımı artırmak suretiyle Kandida'nın en önemli semptomlarından birisi olan halsizliği azaltmaktadır. Kırmızı biberi yemeklerimizde yoğun olarak kullanmakta büyük yarar vardır.

10. Aloe Vera



Aloe Vera sıvısı yaşamımızda mutlaka bulunması gereken harika bir sıvıdır. Ayrıca Kandida'yı vücudumuzdan uzaklaştırmak ya da Kandida oluşumu engellemek için de diyetimizde bulunması

çok yararlıdır ve bünyesinde önemli miktarda amino asitler, enzimler, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar içermektedir. Bu özellikleri ile aloe vera, bağışıklık sistemini uyarmakta, mantar, virüs ve bakteri öldürücü ve iltihap giderici olarak etki göstermektedir. Aloe veranın vücutta alkalileştirme etkisi göstermesinin yanı sıra bağışıklık sistemindeki olumlu etkisi, besinlerin absorbe edilmesi ve toksinlerin atılmasına da yardımcı olmaktadır. Aloe vera ayrıca genel bağırsak sağlığı için de önem taşımaktadır, içerdiği enzimler sayesinde yağların, şe-

kerin, nişastanın parçalanmasında önemli katkı sağlamasının yanı sıra bağırsaklardaki faydalı bakterilerin gelişmesine de yardımcı olmaktadır. Bağırsaklardaki geçiş süresinin çok uzun olması, Kandida mantarlarının çoğalmasına yardımcı olmakla birlikte, Aloe vera kullanımının kabızlığı hafifletmedeki olumlu etkisi Kandida ile mücadelede önem taşımaktadır.

Kolon vücutta toksinlerin toplanabileceği bir yerdir ancak Aloe veranın hafif müsil etkisi sayesinde toksinlerin birikmesi engellenmekte ve vücuttan atılması sağlanmaktadır. Aloe vera bağırsak duvarlarındaki bozulmaları tamir etmek suretiyle, toksinlerin kana karışmasını da engellemektedir. Genel anlamıyla vücut için önemli bir arıtıcı özelliği taşımasının yanı sıra özellikle vücuttan toksinlerin atılmasında önemli işlevi olan karaciğerin temizlenmesinde de ciddi etki göstermektedir.

Aloe Vera sıvısını piyasadan bulmak mümkün olmaktadır. Doğal tadını sevmemeniz durumunda limon ile karıştırarak kullanabileceğimiz Aloe Vera'ya başlangıçta daha düşük dozda başlayabilirsiniz. Aloe Vera'nın uzun süreli kullanımı bazı kişilerde alerjik etki göstererek ürtiker ya da döküntüye neden olabilmektedir. Kalp, böbrek ve troit rahatsızlıkları bulunanlarla, elektrolit anormallikleri bulunanların Aloe vera kullanmaktan sakınmalarında yarar vardır.

11. Karanfil

Yapılan araştırmalar karanfilin hem ağızda hem de bağırsaklardaki Kandida'yı baskıladığını göstermektedir. Diğer birçok baharat gibi karanfilin hazımsızlık, ishal, fitik rahatsızlıklarına da iyi geldiği bilinmektedir.



Karanfil

Diğer yararlarının yanı sıra karanfil, güçlü bir mantar öldürücü özelliğe sahiptir. Yapılan araştırmalar karanfil yağının diğer mantarların yanı sıra *Kandida albicans* tedavisinde çok etkili olduğunu göstermektedir. Karanfil yağı "*eugenol, eugenyl asetat, karyophylen ve iokaryophylen*" maddeleri içermekte olup, eugenol maddesi, antiseptik özelliği ile *Kandida* mantarlarını öldürürken, bağışıklık sistemini de güçlendirmektedir.

Karanfil yağı özü yoğun ve güçlü yapısı nedeniyle sulandırmadan alınmamalıdır. Ayrıca hamile bayanların, ciddi bağırsak sorunu olanların ve karanfile alerjisi olanların uzmanına danışmadan kullanmamalarında yarar vardır.

12. Greyfurt tohumu özü

1970'li yıllara kadar kullanılmayan greyfurt tohumu özü-



Greyfurt

nün kullanımı, son yıllarda enfeksiyonlar karşısındaki şaşırtıcı etkisinin görülmesiyle birlikte, hızlı bir şekilde artmıştır. 1990 yılında yapılan bir çalışma greyfurt tohumu

özünün 30 değişik antibiyotikten, 18 mantar öldürücüden daha etkili olduğunu göstermiştir. Bu ilaçların yan etkileri düşünüldüğünde hiçbir yan etkisi olmayan greyfurt tohumu özünün değeri daha iyi anlaşılmaktadır. Buna ilave olarak greyfurt tohumu özünün zengin vitamin içeriği de göz ardı edilmemelidir.

Greyfurt tohumu özü, C ve E vitamini, biyoflavonoids gibi vücut hücrelerini onaran bazı önemli kimyasallar içermesinin yanı sıra *Kandida* ve diğer mantarları yok etmede de son de-

rece etkilidir. Diğer taraftan içerdiği *-Hesperedin-* maddesi ile bağışıklık sistemine de doğal bir destek olmaktadır. Bütün bunlara rağmen birkaç haftadan fazla kullanmamakta yarar vardır.

Greyfurt tohumu özü, tablet şeklinde olabildiği gibi konsantre sıvı şeklinde de bulunabilmektedir. Sıvı şeklinde olanı kullanıyorsanız günde 3 kez suyunuza 5-10 damla damlatarak alabilirsiniz. Tablet şeklinde olanlarda ise 100-200 mg olan tabletlerden günde 3 kez alınması uygun olacaktır. Daha yüksek dozda, uzmana danışmadan alınmaması önerildiği gibi hamile ve emziren kadınların kullanmaması uygun olacaktır. Herhangi bir yan etkisinin bilinmemesine rağmen ciddi sağlık sorunu yaşayanların da uzmana danışmadan kullanmamasında yarar vardır.

13. Hindistan cevizi yağı (Kaprilik asit);

Hindistan cevizi yağı etkili bir Kandida yok edicidir. İçerisinde *“Laurik asit”* ve *“Kaprilik asit”* içermekte olup bu maddelerin her ikisi de hem Kandida gelişimini engellemekte hem de bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Hastaya ciddi anlamda enerji veren ve ilave olarak içerisindeki anti mantar özelliği ile kaprilik asitin tedavi sırasında kullanımı önemlidir. Hindistan cevizi yağı aynı zamanda benzersiz bir doymuş yağ olan ve MCT olarak adlandırılan yağ da içermektedir. Vücut bu yağları diğer yağlar gibi bir enerji kaynağı olarak kullanır. Bu nedenle



Hindistan Cevizi

Kandida tedavisi sırasında hergün 1-2 yemek kaşığı alınması tavsiye edilir. Kullanıldığında etkisini hissetmemek mümkün değildir. Yağların içinde en fazla MCT, hindistan cevizi yağında vardır ve hindistan cevizi yağının yaklaşık üçte ikisi (% 60) MCT'dir. Anne sütünde ve tereyağında ise bu oran % 12 civarındadır. Sıvı yağlardaki MCT oranı ise %10' dan çok daha düşüktür.

Raf ömrü diğer yağlardan daha uzun olup organik olanından hergün 1-2 kaşık kullanmakta yarar vardır.

Diğer taraftan İrlanda Athlone Teknoloji Enstitüsü'nden araştırmacılar, enzimlerle desteklenen hindistan cevizi yağının, vücutta bir çok soruna neden olan streptokokus bakterisinin üremesine de engel olduğunu açıklamıştır.

Yine *“Organic facts. net”*'te yayınlanan bir habere göre; *hindistan cevizi yağında bulunan laurik asidin, sindirildiğinde zararlı bakterilerle mücadele anlamında ciddi bir etkisi bulunmaktadır.*

Amerika'nın bir eyaletinde yeni doğan yoğun bakım merkezinde başkanlık yapan *“Dr. Mary Newport “* ise hindistan cevizi yağını kendisinden 2 yaş büyük olan kocası *Steve Newport*'un yakalandığı Alzheimer hastalığının tedavisinde kullanmış ve son derece başarılı sonuçlar elde etmiştir.

- Hindistan cevizi yağının kan lipidlerini normalleştirdiği,
- Alkol ve diğer toksinlerin karaciğere yaptığı hasarı önlediği,
- Böbrek ve safra kesesi hastalıklarına karşı koruduğu,
- Kan şekerini dengeleyerek insülin kontrolünde etkili ol-

duğu, dolayısıyla da şeker hastalığının önlenmesinde etkili olduğu

- Antivirüs, antibakteri ve antimantar özellikleri de bulunduğu.
- Sağlıklı dişler ve kemikler için oldukça önemli olan mineral emilimini güçlendirdiği
- Cilt, kafa derisi ve saça da, yenildiğinde veya sürüldüğünde çok iyi geldiği tespit edilmiştir.

Isıya karşı çok duyarlı olmadığı için yağda pişirme işlemleri için de çok uygundur. Tereyağdan biraz daha düşük ısıda eriyen bu yağ, tereyağının kullanıldığı her yerde kullanılabilir. Ancak dikkat edilmesi gereken husus, hindistan cevizi yağı alırken güvendiğimiz bir yerden almalı ve aldığımız yağın rafine olmamış olmasına dikkat etmeliyiz.

-Kaprilik asit- veya -Oktanit asit- hindistan cevizinde ve anne sütünde mantar öldürücü özelliği ile doğal olarak bulunmakla birlikte ayrıca Kandida kürleri dışında endüstride boya ve parfümlerde de kullanılmaktadır.

Hindistan cevizi yağı Kandida diyetine kolayca ilave edilebilecek bir özelliğe sahip olup kapsül şeklinde alınabileceği gibi yağ olarakta alınabilir. Bağırsak tarafından çok kolay emilime uğradığından alımında bazı esaslara dikkat etmek gerekmektedir.

Hamile ya da emziren kadınların, mide bulantısına yatkın çocukların kullanmaması uygun olacaktır. Şüpheli durumlarda ise bir bilene başvurmakta yarar vardır.

Bazı kişilerde mide bulantısı veya ishal gibi yan etkileri görülebilmektedir.

14. Siyah ceviz;

Yapılan bir çalışma siyah ceviz kabuğunun *Kandida* üzerinde herhangi bir kimyasal sentetik ilaçtan daha etkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle siyah



Siyah ceviz

ceviz kabuğu artık birçok ülkede *Kandida* kürlerinde yer almaktadır. Ayrıca siyah ceviz kabuğunun hazırlanmış konsantre şekilleri de artık bulunabilmektedir.

Ceviz kabuğu ve siyah cevizin yaprakları, Kuzey Amerika’da uzun yıllardan beri ilaç olarak kullanılmaktadır. Kabuğu dış ağrıları için, iç kabuk laksatif olarak, suyu mantar ilacı olarak ve yaprakları tahta kurusu, böcekler ve maytları yok etmek amacıyla kullanılmaktadır.

Siyah ceviz, parazitleri, mayayı ve mantarları öldüren doğal “*Tanin*” maddesini içermektedir. Diğer taraftan bağırsaklardaki pH değerini değiştirmek suretiyle, parazitlerin ve mayaların ölmesine neden olan bir ortam yaratmaktadır. Siyah ceviz ayrıca antibiyotik ve mantar öldürücü etkisi olan “*Juglone*” adında bir kimyasal madde de içermektedir.

Siyah cevizin diğer yararları arasında, solucanlar üzerindeki etkisi de göz ardı edilmemelidir. Ayrıca kan basıncını düşürmesi, tiroit problemlerine, ishale, ağrıyan boğaza ve astıma olumlu etkileri de unutulmamalıdır.

Siyah cevizin *Kandida* için en iyi kullanımı kabuğunun kullanımıdır. Ceviz, yeşil kabuğu ile toplanır ve kabuğunun ayrılması için suya sokulur ve sonrasında özü çıkarılarak kullanılır.

Karaciğer veya böbrek sorunu olanların siyah ceviz özünü kullanırken dikkatli olmaları gerekir, ayrıca hamile olanların ve emziren annelerin ve Kandida dışında bağırsak sorunları olanların kullanmaması tavsiye olunur.

15. Çay ağacı yağı

Çay ağacı Avustralya'nın kuzey doğusunda yetişen ve boyu 2 metreyi bulan bir ağaç türüdür. Ağacın yaprakları ezildikten sonra distile edilerek %100 doğal yağ elde edilmektedir. Çay ağacı yağının içeriğinde 48 den fazla bileşen bulunmaktadır. Uçucu yağ, renksiz veya uçuk sarımsı yeşil renkte, taze, baharatlı-kafuru kokulu bir sıvıdır.



Yüzyıllarca Avustralya yerlileri olan aborjinler bu ağacın yapraklarından elde ettikleri yağı çeşitli hastalıklarda kullanmışlardır ve hala da kullanmaktadırlar. Aborjinler bu yağı genellikle yaraları, yanıkları ve enfeksiyonları iyileştirmek amacıyla kullanmışlardır. Bu ağacın çeşitleri bulunmaktadır ama yağ daha ziyade "*Melaleuca alternifolia*" cinsinden elde edilmektedir. Çay ağacının yapraklarını bildiğimiz çayla karıştırmamak gerekmektedir, çünkü bildiğimiz çay ile hiçbir ilgisi yoktur. İngilizce olan "*Tea Tree*" anlamı, çok eskilere, Kaptan Cook'a dayanmakta olup Kaptan Cook, Avustralya yerlilerinin bu ağacın yapraklarını çay gibi içtiklerini görmüş ve sonrasında gemideki tayfalarının da aynı bitkinin yapraklarını çay gibi içtiklerini görün-

ce bu bitkinin adını çay ağacı koymuştur ve bu şekilde bu bitkinin adı “*Tea Tree*” olarak kalmıştır. *Melaleuca Alternifolia* 'ın yapılan kimyasal analizinde şunlar bulunmuştur:

% 31 Terpinen-4-ol

% 3, 5 Alphaterpineol

%16, 4 P-Zymen

% 1, 8 9, 1 Cineol



Çay ağacı yağı içerisinde bulunan -*Terpinen-4-ol*- maddenin antiseptik ve anti mantar özelliği bulunmaktadır.

Çay ağacı yağının faydaları:

Çay ağacı yağı antiseptik ve anti mantar özelliklere sahiptir. Özellikle anti mantar özelliği nedeniyle Kandida tedavisinde kullanılmaktadır. Bağırsaklardaki mantar tedavileri dışında vajinal Kandida ve diğer mantar tedavilerinde, tırnak mantarı tedavisinde son derece etkilidir. Çay ağacı yağının akneleri tedavi etme özelliği de bulunmaktadır. Ayrıca cilt lekelerinin giderilmesinde, üriner ve genital sistem enfeksiyonlarında, bit, pire tedavisinde ve ayrıca kokuları gidermede kullanılabilir. Enfekte olmuş yaraları ve kesikleri temizlemek ve yara izlerinin geçmesinde cilde destek olmak amacıyla da kullanılabilmektedir.

Çay ağacı yağının kullanımı ile ilgili uyarılar;

Yapılan bir çalışma çay ağacı yağının hormon seviyelerini etkilediğini göstermiştir. Ayrıca çay ağacı yağının erkek çocuklarda izah edilemeyen meme büyümelerine neden olduğuna dair birkaç çalışma bulunmaktadır. Bu nedenlerden

dolayı hormonlara duyarlı kanser hastaları, hamile bayanlar ve emziren anneler çay ağacı yağını kullanmaktan sakınılmalıdır. Ayrıca çay ağacı yağına karşı alerjik reaksiyon gösterenlerin, çeşitli cilt rahatsızlığı olanların ya da hassas cilde sahip olanlarında çay ağacı yağını kullanırken dikkat etmelerinde yarar vardır.

Yoğun ve seyreltilmemiş çay ağacı yağının ciltte rahatsızlık, kızarıklık ya da kaşıntıya neden olabilmesi mümkün olabilmektedir. Diğer taraftan çay ağacı yağı az miktarda olsa yutulmamalıdır, yutulması durumunda bağışıklık sistemine zarar vermesi mümkün olabildiği gibi ishale, öldürücü merkezi sinir sistemi depresyonuna neden olabilmektedir (uyuşukluk, uyku hali, bilinç bulanıklığı, koma gibi).

Diş macunlarında ve ağız gargaralarında kullanılabilen çay ağacı yağının yutulmadığı düşünülerek kabul görmekle birlikte bu tip ürünleri alırken ve kullanırken dikkat etmek gerekmektedir.

Aşırı dozda kullanılması halinde uyuşukluk, uyku hali, konsantre olamama, ishal, kusma gibi şikayetlerle karşılaşıldığına dair çalışmalar bulunmakta olup çay ağacı yağının çocuklardan ve ev hayvanlarından uzak tutulması gerekmektedir.

16. Karnıyarık otu (Psilyum)

Karnıyarık otu bilimsel olarak "*Plantago Ovata*" olarak bilinmekte olup çok yararlı tıbbi özellikleri nedeniyle dünyanın her yerinde, özellikle geleneksel tıp alanında büyük önem kazanmıştır ve yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Batı Hindistanda "*İsabgol*" veya "*İsabhghula*" adıyla büyük



Karnıyarık otu

ölçekte yetiştirilen karnıyarık otunun son yıllarda ilaç sanayinde, kozmetikte ve gıda sanayinde yaygın bir şekilde kullanılıyor olması önemini daha da arttırmıştır.

Karnıyarık Otu (Pisilyum)

adı verilen tür, 10-50 cm yüksekliğindeki türler olup çok yıllık ve otsu bitkilerdir. Çiçekleri küçük ve 4 parçalı olup, gövdenin ucunda başak durumunda toplanmışlardır. Dünyanın bir çok ülkesinde salata olarak yenilen bir bitkidir. **"Beta-karoten, kalsiyum ve askorbik asit (C vitamini), allantion, apigenin, aukubin, baikalein, linoleik acid, oleanolik acid, sorbitol ve tannin"** içerir. Kurutulmuş olgun tohumları 2-3 mm uzunlukta, esmer veya koyu esmer renkli, kayık biçiminde, tatsız ve kokusuz taneler olup, önemli oranda suda çözünabilir doğal lif içerir. Bu lifler suda şişer ve dışkının kolay atılımını sağlar. Karnıyarık otu tohumundan elde edilen çözünabilir lifler buğday kepeği gibi çözünemeyen liflerden büyük farklılıklar gösterirler.

Çözünabilir lifler dışkı ağırlığını artırır ve genel olarak dışkının vücuttan atılımını hızlandırır. Karnıyarık otu tohumları çözünabilir lifleri bol miktarda içermesinden dolayı yumuşak ve nazik bir fırça görevi yapmaktadır. Kalın bağırsağın kıvrım ve oyuklarına sıkışmış olan artık maddeleri parçalar ve yüzeyinde kaygan bir film tabakası oluşturur, böylece atık maddelerin hareketini ve atılmasını kolaylaştırır.

Elma, yulaf ve arpa yine aynı şekilde çözünabilir lif içerirler. Lifli besinler tok tutucu özelliktedir. Lifli yiyecekler ha-

cimsel olarak büyük, kalori olarak ise küçüktür. Bu tür besinler aynı zamanda geç acıkmayı da sağlarlar.

Kandida ile mücadelede en önemli şeylerden birisi de bağırsaklardaki hareketi sağlamaktır çünkü bağırsaklarda dışkının uzun süre kalması, Kandida için uygun bir ortam sağlamaktadır.

Bu nedenle sağlıklı beslenme için fazla miktarda lifli gıda tüketilmesi çok önemlidir fakat kabızlık problemi buna rağmen hala devam ediyorsa, o zaman karnıyarık otu almak bağırsaklardaki geçiş süresini azaltmak için en güvenli ve en etkili yoldur.

Karnıyarık otu suda şişer ve bağırsakları tahriş etmeden dışkının kolay atılımını sağlayarak bağırsakların temizlenmesine yardımcı olur.

Karnıyarık otu lif zengini olup su ile işlem görünce, lifler sünger gibi emici hale gelir, yumuşar ve normal boyutunun birkaç katı hacmine ulaşırlar ve bağırsakların temizlenmesine yardımcı olması nedeniyle Kandida ile mücadelede kullanmakta yarar vardır.

Karnıyarık otu kullanılmasının ardından özel bir madde ortaya çıkar ve bu madde bağırsakları yumuşatır, hareketi sağlar ve bağırsaklardaki kalın toksik dışkılarının gevşemesi sağlanarak karnıyarık otu ile birlikte atılması sağlanır. Böylelikle aynı zamanda ölü maya hücrelerinin de atılması bu şekilde sağlanmış olur.

Karnıyarık otu müsil gibi kramplara neden olmaksızın düzenli bağırsak hareketlerini sağlamak amacıyla kullanılacak en sağlıklı tamamlayıcı destektir.

Karnıyarık otunun başka yararları da bulunmaktadır: Bunlardan bir tanesi safra asitlerinin doğru salgılanmasını sağlamak suretiyle serum kolestrol düzeyini düşürerek kalp krizi riskini azaltmaya yardımcı olmasıdır.

Bir çok faydası bulunan karnıyarık otunun bir başka yararı ise vücutta toplanan toksik maddeleri, kimyasalları ve fazla atık ürünlerin vücuttan atılmasına yardımcı olmasıdır.

Karnıyarık otu ile yapılan klinik çalışmalar, karnıyarık otunun toplam kolestrolü % 8.9, LDL kolestrolü ise % 13 oranında düşürdüğünü ayrıca tip 2 diyabetli 34 kişi üzerinde yapılan çalışmada 5.1 mg. lık 8 haftalık kullanımdan sonra kan şekerini %11 - %19.2 oranında düşürdüğünü göstermiştir. (*Pubmed-Anderson 1999*)

Ayrıca bir başka çalışma 7 gr. karnıyarık otunun günde 3 kez alınması durumunda hemoroite bağlı acı ve kanamayı azalttığını göstermiştir (*Moesgaard F, Nielsen ML, Hansen JB, Knudsen JT. High-fiber diet reduces bleeding and pain in patients with hemorrhoids. Dis Colon Rectum 1982; 25: 454-6*).

83 yüksek kolestrollü hastada yapılan bir başka çalışmada ise günde 16.5 gr karnıyarık otunun 3 ay süreyle alınması durumunda toplam kolestrolü % 3.2, LDL'yi ise % 5.4 oranında düşürdüğü belirlenmiştir. (*Pubmed - Tai 1999*)

Kronik kabızlığı olan 149 hasta üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise 6 hafta süreyle günde 15-30 gr. alınması durumunda kabızlığın ortadan kalktığı gözlenmiştir. (*Pubmed - Voderholzer 1997*)

Ayrıca karnıyarık otu ile yapılan diğer araştırma sonuçları da karnıyarık otu kullanımının kolon kanserini önlemede önemli etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Karnıyarık otunun avantajları aşağıda özetlenmiştir:

- Aışkanlık yapıcı özelliğı yoktur,
- Kolik ağrı olmaksızın doğal müshil özelliğine sahiptir,
- Herhangi bir toksik ya da zararlı kimyasal içermez,
- Kesinlikle her yaştaki insana uygundur,
- Hiçbir yan etkisi yoktur,
- Kolon temizliğı yapar toksik atıkların atılımını sağlar,
- Enerjiyi artırır, vücut dengesini olumlu yönde etkiler,
- Atık filtreleme sürecini destekler güçlendirir,
- 5 ana detoks organına destek olur,
- Sağlıklı kolonik çevrenin oluşmasına destek olur,

Karnıyarık otu nasıl alınır?

Karnıyarık otu toz ya da kapsül şeklinde olmaktadır. Eğer toz şeklinde alacak olursanız bardağın içerisinde su ile iyice karıştırdıktan sonra, yemek öncesinde hızlı bir şekilde içiniz, aksi takdirde karnıyarık otu suyu içerisine çekerek kalın bir jel haline gelecektir. Kapsül şeklinde almanız durumunda ise su tüketiminizi mümkün oldukça arttırmanız gerekecektir.

Kullanıma başladıktan sonra ilk dozlarda karnıyarık otunun içinizde genişlemesi nedeniyle şişkinlik hissedebilirsiniz ancak bir süre sonra vücudunuz buna uyum sağlayacaktır.

Kimler karnıyarık otunu kullanmamalı?

Karnıyarık otunun son derece güvenli bir tamamlayıcı destek ürünü olmasına rağmen bazı kişilerde alerjiye neden olabileceğinden, özellikle bağırsaklarınızda herhangi bir sorun varsa konunun uzmanına ya da bilgili olduğuna inandığınız uzmanınıza danışarak kullanmanızda yarar vardır.



Karnıyarık otu

Karnıyarık otuna alerjiniz ya da intoleransınız olup olmadığını titreşim tıbbi yöntemleriyle belirlemek ve varsa tedavisini yaptırmak son derece kolaydır.

17. Zerdeçal

Etken maddesi “*Kurkimin*” olmakla birlikte bünyesinde bir çok mineral içermektedir. Bakır, çinko, eterli yağlar, demir, resin, potasyum, mangan, fosfor ve lif bunlardan birkaçıdır.

Zerdeçal halk arasında sarı boya, hint safranı olarak da bilinmektedir. Tropik bir bitki türüdür ve genelde uzak doğu ülkelerinde yetiştiriciliği yapılmaktadır. Yiyecek maddelerine renk verilmesinde de kullanılmaktadır.



Zerdeçal

İçindeki etken maddesi E100 ayrıca yiyecekleri güneş ışığından korumak için kullanılmaktadır. Halk arasında kullanı-

lan kınaların bir çoğunda zerdeçal kullanılmaktadır. Ayrıca vücuttaki toksin maddelerin atılmasına yardımcı olmaktadır, sinir sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır, kokusunun iştahı azaltması nedeniyle diyet yapanlar tarafından da kullanılmaktadır ve unutkanlığa iyi gelmektedir.

Yapılan araştırmalar zerdeçalın çok güçlü anti-mantar özelliğini ortaya koymuştur. Bu nedenle Kandida tedavisi sırasında kullanımı özellikle tercih edilebilecek bir bitkidir.

Özellikle Hindistan'da yoğun bir şekilde, farklı birçok amaçla kullanılan zerdeçal ile yapılan laboratuvar araştırmaları göstermiştir ki; zerdeçal Kandida enfeksiyonlarının tedavisinde oldukça etkilidir.

Kandida enfeksiyonu bilindiği üzere bağırsaklarda gaz, sıkışma ve sindirim bozukluklarına neden olmaktadır "Journal of Antimicrobial Kemoterapi" dergisine göre zerdeçal bitkisi Kandida enfeksiyonunu yenme konusunda oldukça ciddi bir etkiye sahiptir.

Zerdeçal'ın tıpta kullanımı;

Zerdeçal'ın hem halk arasında hem de geleneksel tıpta (Ayurveda ve Çin Tıbbı) yüzyıllardır çok sayıda kullanımı vardır ve onun anti mantar özelliğinin yanı sıra anti inflamatuvar ve antioksidan



Taze zerdeçal

özelliği de bilinmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar zerdeçalın kansere karşıda olağanüstü etkisini ortaya koy-

maktadır. Zerdeçal, kanserin en erken aşamasında durdurucu bir koruma sağlar. Hasarlı hücrelerin düzelmesinde etkilidir. Hintli araştırmacılar, zerdeçalın kanserli hücreleri bloke ettiğini, uzun vadede bağışıklık sistemini güçlendirdiğini göstermişlerdir. Hindistan’ da araştırmacılar farelere zerdeçal vererek antikorların arttığını ve bağışıklık sisteminin daha güçlü olduğunu vurgulamışlardır. Zerdeçal ayrıca kanserli tümörün küçülmesini sağlayacak çok büyük bir etkiye de sahiptir.

İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalarda, zerdeçalın ayrıca karaciğer kanserinde metastazı yüzde 70 oranında yok ettiği, karaciğer kanserine karşı da çok korumacı olduğu ve yüzde 81 oranında tümörlerin küçülmesini sağladığı görülmüştür.

2011 eylül ayında Johnson Kanser Merkezi’ nde yapılan bir araştırmada, zerdeçal çiğnetilen hastalarda, baş boyun kanserinin büyümesine sebep olan hücre sinyallerinin engellendiği belirtilmiştir. Zerdeçal’ın *Herpes simplex* virüsünü de engellediği ve antiviral etkisinde bulunduğu bir viroloji dergisinde yayınlanmıştır.

Ayrıca zerdeçal yemek amacıyla kullanıldığı gibi kozmetik ve ilaç sanayinde de kullanılmaktadır. Zerdeçal güneşten



korunmak ve doğal pestisit amaçlı da kullanılabilir. Ayurvedik tıpta sindirim bozuklukları için kullanılan zerdeçal ayrıca ülser, yara tedavisi, uyuz ve egzema gibi cilt hastalıklarının tedavisinde de kullanılmaktadır.

Zerdeçal Bitkisi

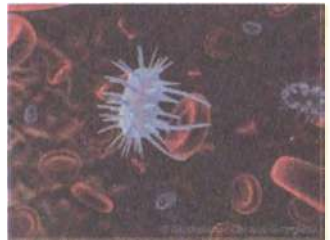
Hintliler, ortalama günde yarım veya bir çay kaşığı zerdeçal tüketmektedirler. Hintliler aynı yaştaki batılılara göre daha az kansere yakalanmaktadırlar, akciğer kanseri 1/8 oranında, kolon kanseri 1/9 oranında, meme kanseri 1/5 oranında ve böbrek kanseri 1/10 oranında görülmektedir. Çok kötü beslenmelerine rağmen Hintlilerin batılılara nazaran kansere bu kadar az yakalanmaları, tamamen zerdeçal tüketimine bağlanmıştır.

Kolon kanserleri ve özellikle polip oluşumunda zerdeçal'ın faydaları görülmektedir. Akciğer kanserinde de fare çalışmalarında etkisi bildirilmektedir. Prostat kanserinde yine hayvan çalışmalarında faydası saptanmıştır.

Zerdeçal Avrupa' da halk arasında eskiden beri karaciğer hastalıklarında kullanılmaktadır. **Madaus**, zerdeçal kök yumrularının kalınbağırsak iltihaplarında, mide hastalıklarında, dizanteride kullanıldığını, safra kesesi taşlarına karşı çok iyi bir tedavi maddesi olduğunu, yaşlı yağlı kök yumrularının iltihaplı yaraların, böcek ve yılan ısırıklarının üzerine konarak tedavi edildiğini yazmıştır.

Zerdeçal'ın büzücü, gaz söktürücü, sindirimi destekleyici, safra söktürücü özellikleri bulunmaktadır. Nedeni safra salgısının azlığı olan bağırsak ve mide hastalıklarında etkilidir. Demirhindiyle karıştırılan zerdeçal kök yumrularının kızamık hastalığının tedavisinde iyi geldiği bilinmektedir.

Zerdeçal'ın zeytinyağı, karabiber, acı kırmızı biber ile alınması emilimini yüzde yüze yaklaştırmakta, tek başına alınması durumunda ise emilimi çok az olmaktadır.



MRSA Virüsü

Baharatlar içinde en popüler ve en faydalısı olduğu gibi, sağlıklı bir yaşam, kanserden korunma ve kanser tedavisi esnasında da en önde gelen antioksidandır.

Zerdeçal ile yapılan kandida araştırmaları:

Brezilya’ da (*The Centro de Engenharias*) mikrobiyoloji bölümünde yapılan araştırmalarda, testler önce insanlar üzerinde değil laboratuvarda hücreler üzerinde yapılmıştır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki; *Zerdeçal önemli bir mantar ilacı olan fluconazoleden çok daha etkili bir anti mantar özelliği taşımakta olup Kandida’nın tutunma özelliğini durdurmak suretiyle onun etkisini büyük ölçüde azaltmaktadır.*

Ayrıca zerdeçal çıban tedavisinde, stafilokok bakteri enfeksiyonu tedavisinde ve tedavisi zor olan MRSA virüs tedavisinde de kullanılması gereken son derece etkili bir bitkidir.

Yan Etkileri: Yüksek oranda kullanmaktan kaçınılmalıdır. Bilinen önemli bir yan etkisi yoktur. Eterli yağı diğer bitkisel yağlarda olduğu gibi fazla kullanılmamalıdır. Özellikle, hamileliğin ilk dört ayında kök yumrularının yenmemesi veya çay olarak içilmemesi önerilmektedir.

Kullanma Biçimleri: Genellikle içten uygulanır. Genellikle çayından ve kökünden yapılan lapadan yararlanır.

18. Goldenseal (Altın Mühür)

Altınmühür (Hydrastis canadensis), “Hint boyası” ve “Hidrastis” olarak bilinen bir bitki türüdür. Ormanlık alanda yetişen bu çok yıllık bitkinin, parlak sarı, düğümlü kök tabanından, kıl küçüklüğünde kökler büyümektedir. İlkbaharda

30 santimetreye ulaşabilen, tabanında sarımsı kahve-rengi pulları olan, tüylü dik bir gövde vermektedir. Koyu yeşil yaprakları tüylerle kaplı, el biçimli ve damarlıdır. Çiçekleri yeşilimsi beyaz, meyveleri ise koyu kırmızı, böğürtlene benzeyen tanelerdir. Kök sapı buruk ve acıdır. İçinde hidrastin, hidrastinin gibi alkaloidler bulunur. Kök sapından dokumaları safran rengine boyamakta kullanılan sarı bir sıvı elde edilmektedir.



Altın Mühür Bitkisi

Altın Mühür (*Hydrastis canadensis*), 1800'lü yıllarda gizemli doktor **Samuel Thompson** tarafından hastalıkların tedavisinde kullanılan bir bitkidir. Altınmühür adı bitkinin köklerindeki izlerden gelmektedir. Bu izler eskiden zarflarda kullanılan mühürleri andırır ve Amerikan yerlileri bu bitkinin kutsal olduğuna inanırlarmış. Yerliler, savaş danslarında vücutlarını bununla boyar ve ilk göçmenler bütün altın mühür bitkilerini yok ederlerse yerlilerin savaş boyası süremeyip kendilerine saldıramayacaklarına inanırlarmış.

Bitkisel ilaç olarak 1991' den beri kazandığı ün yüzünden, soyu bugün tehlikedeki türler sınıfına girmiştir..

Altın Mühür içerisindeki etken madde "**Berberin**" dir. Berberin kuvvetli antimikrobiyal özellikle olup, günümüzde bakteri-



Altın Mühür

lere bağılı gelişen ishal, bağırsakta parazit enfeksiyonu ve gözdeki trahoma enfeksiyonunda kullanılmaktadır. İnsan ve hayvan çalışmalarında ayrıca kalp üzerine ritim düzenleyici, kalp kasılmasını artırıcı ve tansiyonu düşürücü etkileri olduğu gösterilmiştir. Berberin maddesi dalakta kan akımını artırarak ve makrofaj hücrelerini uyarak bağışıklık sistemini uyarmakta, primer veya sekonder nedenlere bağılı gelişen trombosit düşüklüğünde trombosit sayılarını artırmaktadır. Sinüsleri açmak içinde kullanılan altın mühür, sabahları görülen mide yanmalarına karşı da kullanılmakla birlikte, iştah açıcı özelliklere de sahiptir.

Antibiyotik, antibakteriyel ve antimantar özellikleri kanıtlanmış olan berberin "*Alkaloitini*" içermektedir. Amerikan yerlileri de bitkiyi, boğmaca, karaciğer sorunları ve göz rahatsızlıkları için kullanırlarmış. Berberin fagositosis süreçte, virüsleri, bakterileri, mantarları ve tümör hücrelerini öldüren makrofajları harekete geçirmekte ve bağışıklık sistemini de uyarmaktadır.

Altın Mühür eskiden cilt hastalıklarında, sindirim bozukluklarında ve hatta kanser tedavisinde bile kullanılan bir destek üründü ancak günümüzde birçok enfeksiyon tedavisinde ve yara tedavisinde kullanımıyla tanınmıştır. Diğer taraftan anti mantar özelliği ile Kandida gibi mantar hastalıklarında da kullanımı yaygındır.

Kandida tedavisi sırasında altın mühür kullanmakta büyük yarar vardır ve diğer doğal anti mantarlarla birlikte kullanılması halinde, Kandida'nın tedaviye adapte olma şansı azaldığından tedavinin başarı oranı artmaktadır.

Altın mühür kandida'yı nasıl etkiler?

Altın mühür içerisindeki etken madde olan berberin diğer taraftan barbery ve mahonya bitkisinin meyvelerinde de bulunmaktadır. 2011 yılında yapılan bir araştırma, berberin maddesinin değişik Kandida türlerini



Altın Mühür

öldürdüğünü göstermiştir. Buna ek olarak yapılan çalışmalar berberin maddesinin Kandida'yı besleyen kandaki şeker miktarını ayarlamaya yardım etmek suretiyle Kandida gelişimine engel olduğunu da göstermektedir.

Diğer taraftan berberin maddesi Kandida yayılımına başka bir türlü de engel olmaktadır. Beyaz kan hücrelerini aktif hale getirmek suretiyle, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardım ederek vücudun enfeksiyonlara karşı savaşma gücünü de arttırmaktadır.

Altın mühür nasıl alınmalıdır?

Altın mühür genellikle ya bitki kökünün sıvı özü şeklinde satılmakta ya da bitki kökünün tozundan yapılan kapsül şeklinde satılmaktadır. Sıvı formunda alınması durumunda günde 1-3 kez suya birkaç damla damlatmak suretiyle kullanılabilir. Kapsül formunda alınması durumunda ise kapsülün hazırlanış şekline bağlı olmak üzere günde birkaç kapsül alınabilmekte olup, bu konuda üretici firmanın ve uzmanların görüşleri dikkate alınmalıdır.

Diğer taraftan altın mühür kullanımı konusunda dikkatli olmalı ve fazla miktarda kullanılmamalıdır zira fazla kulla-

nımı karaciğeri rahatsız etmektedir. Bu nedenle üretici firmanın önerdiği dozun da altında bir dozda başlamakta yarar olup, doz yavaş yavaş arttırılmalıdır. Daha öncede belirtildiği gibi altın mühürün diğer doğal anti mantarlar ile birlikte Kandida tedavisinde kullanılması durumunda, Kandida'nın tek bir anti mantara karşı geliştireceği adaptasyonda önlenmiş ve başarı oranı yükselmiş olmaktadır.

Yan etkileri nelerdir, kimler altın mühür desteğini kullanmamalıdır?



Kişiyeye bağılı olarak yüksek tansiyonda tavsiye edilmemektedir. Uzun süre kullanımı B vitamini absorpsiyonunu azaltır. Berberin için kalp uyarıcı ve heparinin aksi etkisi olan koagülen aktivite bildirilmiştir. Alkoloit içeriğı potansiyel olarak toksik olduğundan aşırı kullanımdan kaçınılmalıdır. Potansiyel yara yapıcı yan etkisi nedeniyle banyo olarak haricen kullanılmamalıdır. Hamilelerde ve süt veren kadınlarda da kullanılmamalıdır.

Diğer taraftan rahimde kasılma, büzölmeye neden olacağından hamilelikte sorun yaratabilmektedir. Böbrek, karaciğer, kalp ve diğer ciddi rahatsızlıkları bulunanların kullanmadan önce uzmanına danışmaları kesinlikle gerekmektedir. Birçok kullanıcı altın mührü kullandıklarında sinirlilik halini yaşadıklarını belirtmekte olup ayrıca boğazda rahatsızlıklara ve sindirim sistemini bozucu etkilere neden olabilmektedir.

Diğer taraftan rahimde kasılma, büzölmeye neden olacağından hamilelikte sorun yaratabilmektedir. Böbrek, karaciğer, kalp ve diğer ciddi rahatsızlıkları bulunanların kullanmadan önce uzmanına danışmaları kesinlikle gerekmektedir. Birçok kullanıcı altın mührü kullandıklarında sinirlilik halini yaşadıklarını belirtmekte olup ayrıca boğazda rahatsızlıklara ve sindirim sistemini bozucu etkilere neden olabilmektedir.

19. Spirulina

Spirulina nedir?

Spirulina her ne kadar 21. yüzyılın süper gıdası olarak kabul edilse de yüzyıllar önce insanoğlu tarafından keşfedilmiş bir besindir. Spirulina'nın Texcoco gölü kıyısında yaşayan Aztekler tarafından tüketildiğine ilişkin en eski kaynak 1524 yılına dayanmaktadır. Ayrıca Çad Gölü kıyısında yaşayan Kanembu kabilesi yerlileri de bu besini çok eski çağlardan beri tanımakta ve yiyecek olarak tüketmektedirler.



Spirulina Üretimi

1974 yılında Birleşmiş Milletler - Gıda ve Tarım Organizasyonu (FAO) Dünya Gıda Konferansı'nda, *-Spirulina'nın geleceğimizin en iyi gıdası olduğunu-* açıklamıştır. 1981 yılında ABD'nin Gıda ve İlaç Kurulu (FDA), Spirulina'yı *"En iyi besin desteği"* olarak tanımıştır. 1993 yılında Uluslararası Gıda Konferansında ise *"En iyi doğal besin"* ödülüne layık görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1993 yılında Cenevre-İsviçre'de *"Birçok nedenden dolayı yararlı olan Spirulina'nın herhangi bir risk olmadan çocuklara verilmesi uygundur"* açıklaması yapmıştır.

Spirulina (Cyanobacteria ailesinden) sıcak iklimde, sodalı sularda büyüyen, zengin besinler ve klorofil içeren mavi-yeşil bir su yosunudur. Mavi-yeşil renkli, mikroskobik ölçülerde,



Spirulina

iplik (helezonik) şeklinde bir algdır. 2,5 milyar yıldır DNA' sı değişmemiş bir canlıdır. Esansiyel yağ asitlerinden gamma linolenik asit ile linoleik asit, B12 vitamini, klorofil, % 60-65 oranında protein, demir ve

magnezyum, esansiyel aminoasitler, RNA-DNA ve SOD (Süperoksit Dismutaz) içeren enzimler ve fikosiyanın içerir. Spirulina doğal, besleyici ve enerji verici %100 doğal bir besindir.

NASA' nın bildirdiğine göre 1 kg. Spirulina' nın besin değeri 1000 kg ağırlığındaki sebze ve meyvenin besin değerine eşdeğerdir.



Spirulina

Mavi-yeşil alglerden mikroskobik ve iplik (helezonik) şeklinde bir yosun türüdür. Alkali sulara serbest yığınlar halinde bulunur (su yosunu). ***Spirulina içerik***

olarak dünyadaki en zengin

besinlerden biridir. İçerdiği protein, beta-karoten, klorofil, vitamin, gamma linoleik asit ve mineraller gibi beslenme öğeleriyle bilim adamlarını şaşırtmaktadır. En zengin B12 vitamini kaynaklarından biridir. Yapısında doğal karışık karoten ve xantophil phyto pigmentler taşır. Selüloz içermeyen zar duvarıyla kolaylıkla sindirilebilen bir yapıdadır. Spirulina'nın gücü yalnızca içerdiği maddelerden değil

bu maddeler arasındaki sinerjiden de kaynaklanmaktadır. Bunun anlamı, Spirulina'nın içeriğinde bulunan maddelerin, bir araya gelerek daha büyük bir etki oluşturmalarıdır. Bilindiği gibi güneş enerjisinin insan sağlığı üzerine vazgeçilmez etkileri vardır. Bu enerji taze sebzelerde, olgunlaşmış meyvelerde ve güneşte vardır. Spirulina' da ise güneş enerjisini başka hiçbir yerde bulunmayan enerjiye çevirecek bir güç merkezi bulunmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar gösteriyor ki, spirulina güneş enerjisi içeren en zengin kaynaklardan biridir. Artan dünya nüfusu ile sınırlı protein kaynakları sorun haline gelmekle birlikte, spirulina bu açığı kapatma yönünde çok önemli bir besin kaynağı olmaya aday bir yosun türüdür.

Spirulina destek olarak kullanılmalı mı?

Spirulina doğadaki en zengin yüksek biyolojik değerde proteine sahiptir. Kendisine en yakın soya fasulyesinden yaklaşık 2 kat daha fazladır.



Spirulina

Doğadaki en zengin

B12 vitaminine sahip besindir. En yakın takipçisi dana ciğerine göre 2-6 kat daha fazladır. B12 kısaca yüksek enerji anlamına gelmektedir.

- Doğadaki en zengin organik demir oranına sahiptir. Ispanaktan 58 kat, dana ciğerinden 28 kat daha fazladır.
- Doğadaki en zengin antioksidan kaynaklarından biridir. Başlıca sahip olduğu antioksidanlar ise şunlardır:

Vitaminler: B1, B5 ve B 6

Mineraller: Çinko, magnezyum, selenyum ve bakır

Amino asitler: Methionine ve superantioxidan beta-carotene, vitamin E' dir.

- Doğadaki en zengin E vitamini içeren besinlerden biridir. Kendisine en yakın buğday filizinden 3 kat daha fazladır. Sentetik E vitaminine göre, biyolojik aktivitesi % 49 daha fazladır. Doğadaki en zengin gamma linolenik asit (GLA) içeren besindir. En yakın Çuha Çiçeği yağından 3 kat daha yüksektir. Doğadaki en zengin klorofile sahiptir, alfalfa ve buğday bitkisinden 5-30 kat daha fazladır.
- Spirulina doymamış yağ asitlerine sahiptir. Doymamış yağlar vücudun gereksinim duyduğu zorunlu yağ asitlerinin en iyi kaynaklarıdır. Doymamış yağlar, doymuş yağların tersine kolesterol düzeyini artırmazlar. Spirulina en önemli esansiyel yağ asitlerini içerir. Yağlar diğer madde grupları gibi insan hayatının olmazsa olmaz unsurlarından biridir.

Kandida ve Spirulina

Spirulina bu nedenle sık sık naturapatlar tarafından daha sağlıklı ve canlı olmak için destek ürünü olarak önerilmektedir ve eğer sizde ciddi sorunlara neden olan Kandida dan kurtulmak istiyorsanız spirulinayı destek ürün olarak kullanmanızda büyük yararlar vardır.

Spirulina'nın sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve Kandida'ya karşı iyi bir savunma oluşturduğuna dair yapılmış

çok sayıda bilimsel çalışma mevcuttur. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; spirulina bağırsak fonksiyonlarını ve sindirim hızını arttırmaktadır, E. Koli ve Kandida gibi zararlıları durdurma, Lactobacillus ve Bifidobacteria gibi yararlı mikropları ise harekete geçirme özelliğine sahiptir.

Bunun yanında spirulina'nın diğer bazı yararlarında bulunmaktadır: antioksidan korunmasını artırır, serbest radikallere karşı olumlu etkileri vardır, yaşlanmayı geciktirir, iştahı frenleyerek kilo vermeye yardımcı olur, kardiyovasküler sistemde olumlu yararları vardır, sindirim sistemini düzeltir ve gastrointestinal sistem sağlığını olumlu etkiler, bağırsaklardaki faydalı bakteriler üzerinde ciddi olumlu etkileri vardır, vücudun daha fazla kırmızı ve beyaz kan hücre üretmesine yardımcı olmak suretiyle virüslerin ölmesine neden olur. Spirulina'nın antimikrobiyal etkisi patojenik bakteri ve mayaların vücutta gelişmesini kontrol altına alır. Klorofil demek iyi bir kan temizleyici demektir ve ayrıca kanın oksijenlenmesine de yardımcı olur. Polisakkaritler kemik iliği, timus ve dalak hücrelerinin fonksiyonlarındaki bozuklukları da gidermeye yardımcı olur.

Diğer taraftan spirulina cilt için de iyidir, ciltte yaşlanma etkilerini, egzemayı ve sivilceleri giderme üzerinde de olumlu etkileri olup göz sağlığı için de önemli yararları vardır. Glakom, katarakt ve zayıf görmenin giderilmesinde oldukça yararlıdır. Yapılan araştırmalar spirulina'nın alerji rahatsızlıklarına ve solunum sistemi rahatsızlıklarına da iyi geldiğini göstermiştir.

Yapılan araştırmalar; spirulina'nın yemek aralarında alınmasının, yüksek protein içeriği nedeniyle kan şekerini kararlı hale getirmek suretiyle hipoglisemiye de çok iyi geldiğini göstermiştir.

Spirulina nasıl saklanmalıdır?

- Yüksek sıcaklık, nem ve kirlilik spirulina'nın etkisini azaltacaktır,
- Aldıktan sonra 6 aydan fazla bekletmeyiniz ve aldığınız spirulina'nın organik olmasına önem veriniz,
- Spirulinayı, ambalajını açtıktan sonraki 3 ay içerisinde tüketmenizi önemle tavsiye ederiz,
- Kullandıktan sonra mümkün oldukça çabuk bir şekilde kutusunu tekrar kapatınız,
- Kullandığınız spirulina'yı ısı kaynaklarından, güneşten ve kuvvetli ışıktan uzak tutmaya özen gösteriniz.

Spirulina'yı özellikle kimler kullanmalıdır?

- Yeteri kadar sebze yemeyen ve dengesiz beslenen çocuklar,
- 13-19 yaşları arasında hızlı gelişme çağındaki gençler,



Spirulina üretimi

- Kandida tedavisi gören insanlar,
- Ekstra besin ihtiyacı duyan hamile bayanlar (Doktoruyla görüşükten sonra doktor onayı alınarak),
- Yaşca büyük olan ancak düzenli yemek yiyemeyenler,
- Ekstra güç ihtiyacı olan sporcular,
- Günümüz yaşamının verdiği yoğunluk içerisinde iyi beslenemediğini düşünenler,

- Fazla miktarda besin ihtiyacı olan hastalar veya diğer insanlar,
- Ekstra besin kaynağına ihtiyaç duyan vejeteryanlar,

Spirulina ne kadar alınmalıdır?

Yetişkinlerin günde 2-3 tablet, 12 yaşın altındaki çocukların ise günlük 1-2 tablet alması uygun olacaktır ancak bunun dışında çok özel nedenlerle fazla besine ihtiyaç duymanız halinde ise uzmana danıştıktan sonra daha yüksek dozda kullanmanız önerilebilir.

Spirulina nasıl kullanılmalıdır?

Spirulina'yı sadece soğuk veya sıcak su ile alınız, meyve suyu, meşrubat ya da çay kahve ile almayınız.

- Spirulina'yı aldıktan sonraki yarım saat içerisinde alkol, meşrubat ya da çay kahve içilmesi, spirulina'nın besin ve enzimlerini bozacağından bu konuya dikkat edilmelidir.
- Spirulina alındığı günlerde mutlaka en azından yarım litre daha fazla su içilmelidir.

20. Borik asit

Borik asit anti mantar ve anti viral özellikleri olan beyaz, kristalize, doğal bir kimyasal maddedir ve bazı ilaçlarda kullanılmaktadır. İlk olarak *Wilhelm Hom-*



berg tarafından bulunmuş olup, sülfürik asidin yan ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Hammaddesi olan boraksın en geniş kaynakları Türkiye’ de bulunmaktadır. Bazı uzmanlar borik asitin özellikle diğer sentetik anti mantar ilaçlarıyla tedavi edilemeyen ve kendini tekrarlayan vajinal mantar enfeksiyonlarında kullanılmasını önermektedirler.



Borik Asit

Borik asit genellikle vajinal fitil yoluyla alınmakta ve *Kandida* enfeksiyonu bulunan kişilere iki hafta süre ile günde 600 mg. verilmektedir. Yapılan araştırmalar borik asitin diğer oral anti mantar ilaçlara oranla daha başarılı olduğunu göstermektedir.

Yapılan bir araştırmada borik asit nistatin ve diğer sentetik anti mantarlar ile karşılaştırılmış ve daha olumlu sonuçlar alınmıştır. Bunun sonucunda, sentetik ilaçların işe yaramadığı durumlarda, borik asitin tekrarlayan vajinal *Kandida* enfeksiyonlarında güvenilir, alternatif ve ekonomik bir çözüm olabileceği sonucuna varılmıştır.

İtalya’ da yapılan diğer bir araştırmada ise borik asit, “İtraconazole” adı verilen ve ağızdan alınan bir anti mantar ilaç ile karşılaştırılmış ve bu araştırma kapsamında tekrarlayan mantar enfeksiyonu sorunu yaşayan 22 kadın üzerinde çalışılmış ve sonuç olarak borik asit bu sentetik ilaç kadar etkili bulunmuştur. Yapılan daha geniş kapsamlı bir araştırmada ise 150 mg. dozunda fluconazole ve 14 gün boyunca günde 600 mg olarak alınan borik asit karşılaştırılması, tekrarlayan vajinal mantar enfeksiyonu sorunu yaşayan 112 diyabet hastası üzerinde yapılmış, çalışma sonucunda borik asit kullanımında

% 63.6 oranında başarı elde edilirken, fluconazole kullanan hastalarda ise başarı oranı % 28. 80'de oranında kalmıştır.

Diğer taraftan, borik asit ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmış ve bu araştırma sonuçlarına göre; borik asit kullanan 100 kadından 98'inde başarılı sonuçlar elde edilirken bazı hastalarda bir süre sonra belirtilerin geri döndüğü gözlemlenmiş ve borik asitin daha uzun süreli kullanılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Kapsül içerisinde kullanılan borik asitin bazı kişilerde cilt sulanmasına neden olduğu gözlenmiş olup, ağız yoluyla ya da açık bir yara vasıtasıyla alınması durumunda toksik olduğunun unutulmaması gerekmekte ve sadece fitil şeklinde vajinal yoldan kullanılması öngörülmektedir. Geçmiş yıllarda babaannelerimiz tarafından haşere ilacı olarak kullanılan borik asitin hamileler tarafından kullanılmaması ve çocuklardan uzak bir yerlerde saklanması gerektiğini de hatırlatmakta yarar bulunmaktadır.

21. Bentonit kili

Kandida tedavisi sırasında kolon temizliği amacıyla kullanımında büyük yararlar bulunan bentonit kil, eski tarihlerde Amorjyonlar, Aborjin ve Güney Amerika yerlileri tarafından sıklıkla kullanılmış ve Kızıldereliler tarafından ciddi hastalıkları tedavi etmede kullanılarak, “*İyileştiren Çamur*” olarak adlandırılmıştır, Hindistan’ da Vedik geleneğinde “*Ölümsüzlüğün Nektarı*” anlamına gelen ve kutsal olarak kabul edilen, 1. Dünya Savaşı sırasında Alman doktorların gıda zehirlenmesi, dizanteri, ishal, enfeksiyon kapmış yara tedavisinde kullandığı, dünyadaki en sağlıklı ve en uzun ömür-

l  insanları olarak kabul edilen *-Hunza insanları-* kullandığı, *Mahatma Gandhi*'nin bağırsak rahatsızlıklarını tedavi ettirmek için Fransa' dan binlerce ton getirttiğı, Rus bilim adamlarının ve



Japonların nükleer çalışmalar esnasında radyasyon etkisinden korunmak için kullandığı *“Bentonit Kil”*, ismini ilk olarak saptandığı Amerika' da Fort Benton' dan almıştır. Dünya da birçok yerde bulunmasına rağımen birçoğunun çoğunlukla bulunduğı yer, Amerika'nın Great Plain bölgesidir.

Bentonit tıbbi killerin birçoğunda gerçek aktif mineral olan *“Montmorillonit”*in ticari adıdır. Montmorillonit terimi tıbbi kilin ilk saptandığı yer olan Fransa'nın Montmorillon  ehrinden türetilmiştir. Binlerce yıldır insanlar ve hayvanlar tarafından tüketilmektedir.

Bentonit kil terapileri yerel insanlar tarafından binlerce yıldır kullanılmaktadır. Dahili olarak alındığında, toksik zararlı maddeleri vücuttan emebilme ve bağılayabilme ve taşıyarak vücuttan atabilme özelliklerine sahiptir, toksinleri kan dolaşımına girmesinden önce bağılar. Bunun yanında kil sindirime uğıramaz. Sindirim sisteminin i inden geçer, bu esnada yine sistemden geçen toksinleri bağılar ve boşaltım sistemi kanalıyla atılmasını sağılar.

Massachussetts Teknoloji Enstitüsünde görevli bir mineralog Robert T. Martin, bir gram kilin, 800 metrekare yüzey alanına sahip olduğunu belirtir. Kilin yüzey alanı ne kadar

büyükse, pozitif yüklü parçacıkları ve toksinleri çekme gücü de o kadar fazladır.

Dahili olarak yani içerek kullanamayan kişiler kil banyosu uygulamalarıyla bu faydalardan yararlanabilirler. Bentonit deri gözeneklerinde bulunan toksinleri de çekebilme özelliğine sahiptir.

Bentonit kili, kendi tecrübelerime göre, diğer bir absorban olan *Klorella'* dan çok daha güçlüdür. Aynı zamanda, yavaş harekete geçen, sindirime uğramayan ve vücut ile kimyasal tepkimeye girmeyen bir maddedir. Bağırsak kanalından geçer, toksinleri bağlar ve dışkı yoluyla atılır. Tadı bulunmaması yanında, tüketildiğinde herhangi bir acıya yol açmaz. Suyu emdiğinde şişer ve genişler, çok gözenekli bir sünger gibi esner. Toksin ve ağır metaller bu boşluklara elektriksel çekim ile çekilir ve kil partiküllerine bağlanır (*Bu özelliği sebebiyle, bakterilerilerin, mantarların ve tek hücrelilerin oluşturduğu tabakaların çözünmesi ve dağıtılmasında faydalı olabilir*). Kanada Mikrobiyoloji Mecmuası'na göre, bentonit kil patojen virüs, pestisit ve bit ilaçlarını bağlamada kullanılmaktadır.

Bentonit toksinleri çoklu katmanlarına bağlayarak dışkı yoluyla vücuttan yok etmektedir.

Son derece etkili bir absorban olduğundan, GI kanalında bulunan besinsel mineralleri de emebilir. Bu nedenle yemek aralarında, yemek veya süplemandan birkaç saat önce veya sonra, psilyum ve bentonit karışımlarının tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Bulunabilmesi halinde, tercihen en az % 99,75 saflıkta bentonit kili satın alınması tavsiye edilmektedir. Çok açıktır ki,

yetişen bir şey olmadığından ötürü organik bentonit kil diye bir şey yoktur. Şişe içinde satılan likit bentonitler şişe içinde satın alınabilir.

Not edilmesi gereken diğer bir şey; bentonit genellikle psilyum ile birlikte kullanılıyor olsa bile, uygulanması gereken şartlardan biri değildir. Yani zorunlu değildir. Psilyum temin edilmesinde zorluk var ise psilyum az kullanılabilir ya da sadece bentonitin kendisi kullanılabilir. Kullanılan sıvı bentonit ve psilyum karışımları genellikle bağırsak detoksifikasyonunda, bağırsakta bulunan mukoid plağının uzaklaştırılmasında ve mukoid plağının bağırsak çeperinden kazınmasında salınan toksinlerin emiliminde kullanılır.

Montmorillonit nedir?

En genel tanımıyla bentonitler, içinde % 50' den fazla ***Montmorillonit*** minerali bulunduran killerdir. Montmorillonit miktarı bentonitin kalitesini ve sağlık alanında kullanımına uygunluğunu belirleyen başlıca unsurdur. Bir başka deyişle, bentonit kilinde montmorillonit miktarı ne kadar fazlaysa bu kilin etkileşimi o kadar fazladır.

Montmorillonit ilk olarak Fransa' da Montmorillon bölgesinde bulunan, belirli özelliklere sahip kil türlerine verilen bir isim olarak karşımıza çıkmıştır. Doğada gerçek % 100 montmorillonit olan kil oluşumu bulmak neredeyse imkansızdır.

Ran Knishinsky tarafından yazılan ***“The Clay Cure”*** – ***“Kilin Tedavi ediciliği”*** isimli kitapta montmorillonitin önemi şu şekilde vurgulanmaktadır:

“Montmorillonit su içinde jelleştiğinde veya sulandığında, adsorptif ve emici özelliklerini arttırabilen geniş bir yüzey alanına ve eşsiz bir yapıya sahiptir. Kimyasal ve yapısal olarak, düz yüzeyinde eksi, kenarları pozitif yüklü kredi kartı şekline benzeyen, oldukça karmaşık yapıda olan bir maddedir. Bu açıdan, Kaolinit gibi basit yapıdaki kil türlerine oranla çok daha yüksek bir iyon değişim kapasitesine sahip, yapışma ve toksinleri daha fazla absorbe etme özelliğini barındırmaktadır.”

Günümüzde konu ile ilgili bütün uzmanlar, montmorillonitin çok özel bir madde olduğu konusunda neredeyse hem fikirdir. Bu nedenle sayısız araştırmalara, çalışmalara konu olmuş ve halen olmaktadır. Bunun yanında zengin montmorillonit içeren bentonit killerinin diğer kil türleri ile kıyaslandığı birçok bilimsel çalışmada, sağlıkta kullanım, tedavi edici özelliği ve etkisi açısından en geniş spektruma sahip kil türü olduğu sonucuna varılmıştır.

- Geniş yüzey alanına sahiptir. ($800 \text{ m}^2 / \text{gram}$)
- Yüksek su emme ve şişme özelliği vardır. (*Hacimce 2-20 kat*)
- Mekanik gerilim altında uğradığı biçim değişimini, bu etki kalktıktan sonra da sürdürebilir.
- Nano parçacık yapısı özelliği vardır. Partikül kalınlığı 1 nano metreden daha az olabilir.
- Partikülleri katman şeklindedir. Partikül boy /en oranı, 1000:1 civarındadır.
- Su ile temasa geçtiğinde jel, çalkalandığında ise sıvı hale gelebilir.

- Kil konulu bir makaleye göre (Lei 1996) yüksek iyon değişim kapasitesine sahiptir.

22. Çörek otu

Asırlar boyunca çörekotu ve yağı, Afrika, Asya ve Ortadoğu'da, günümüzde de Amerika ve Avrupa' da milyonlarca insan tarafından kullanılmaktadır.



Çörek otu

Yüzyıllardır şifa verici olarak kullanılan çörek otu tohumları, bu nedenle pek çok uygarlıkta '*kutsal*' olarak kabul edilmiştir. Bu küçük, fakat inanılmaz etkileri olan şifalı bitki dünyanın her tarafında çok çeşitli isimlerle bilinmektedir. Bu isimlerden bir kısmı şöyle sıralanabilir. *Black cumin (Nigella sativa L.) seeds, Black Seed, Le Cumin Noir (Graine de Nigelle), Der Schwarzkümmel (Nigella sativa), Habba Sawda, Habbatul Baraka, Shonaiz.*

Çörek otunun kullanımı ile ilgili yaklaşık 1400 yıl önce kaydedilmiş, geleneksel kullanımları da destekleyen, 1959 yılından beri 200'ün üzerinde uluslararası üniversitede yapılmış araştırma çalışmalarında, çeşitli dergilerde yayınlanmış makalelerde, çörek otuna ilişkin dikkate değer sonuçlar ortaya konmuştur.

Çörekotu yüzün üzerinde değerli besin maddesi içermektedir. Takriben % 21 protein, % 38 karbonhidratlar ve % 35 bitkisel yağlardan oluşmaktadır. İçeriğindeki aktif maddeler;

nigellon, thymoquinon ve uçmayan yağlardır. Diğer maddeler ise linoelik asit (Omega-6, Omega-3), oleic asit, palmitik asit, kalsiyum, sodyum, potasyum, demir, çinko, bakır, magnezyum, selenyum, fosfor, vitamin A, vitamin B, vitamin B2, niasin ve vitamin C dir.

Geleneksel Hint tedavilerinde önemli bir yere sahip olan çörek otuna, islam dünyasında da ayrı bir önem verilmiştir. Çünkü Peygamberimizin de bu konuda çok özel bir hadisi bulunmaktadır ki bu hadiste: **“Çörek otuna kıymet verin, zira o ölüm dışında her derde şifadır.”** denilmektedir. Bilimsel veriler günümüzde bu hadisin gerçekliğini çok açık bir şekilde kanıtlamaktadır. Çünkü çörek otu ile yapılan araştırmalar, bu mucize etkiye sahip küçük kara tohumların etki yelpazesinin çok geniş olduğunu göstermektedir.

Hindistan ve Çin ilaçlarının erken dönem kökenleri üzerinde bilimsel araştırmalar yapan islam alimlerinden **El Buruni** de (973-1048) çörek otu üzerinde araştırmalar yapmıştır. Aynı şekilde doğu ve batıda **“Hastalıkların Kanunu “** olarak anılan **İbn-i Sina**, (980-1037) bedeni yorgunluk ve keyifsizliğe karşı çörek otu desteği üzerinde durmuştur. **Tıbb-ı Nevebi** listesinde de çörek otu yer almaktadır.

Dünyanın çeşitli yerlerinde birçok hastalığın dermanı olarak bilinen **Çörek Otu'nun** binlerce yıllık faydaları bu şekilde günümüze değin gelmiştir.



Çörek otu ve yağı

Almanya' da tıp alanındaki çalışmalarıyla Almanya Kül-

tür Bakanlığı tarafından “*Başarılı Göçmenler*” kategorisinde ödüle layık görülen *Prof. Dr. İsmail Özkanlı*, yukarı Mısır bölgesinde yetişen “*Nigella Sativa*” cinsi çörekotu yağının başta kanser ve tümör tedavisi olmak üzere birçok hastalıkta doğrudan tedavi amaçlı kullanıldığını açıklamıştır. Özkanlı, *Nigella Sativa* cinsi çörekotu yağının uzun süre alındığında vücudun bağışıklık sistemini normalleştirip, savunma gücünü arttırdığına dikkat çekmiştir.

Maren Franz adlı bir Alman araştırmacı da çörek otunun insan sağlığı üzerindeki faydalarını araştırmış ve bu konudaki yayınlarını 1990’lı yıllarda bir araya getirmiştir.

Günümüzde özellikle ABD ve Avrupa’nın büyük ülkele-
rinde çörek otuna talep çok artmış, istekler karşılanamaz hâle gelmiştir. Almanya’ da çörek otu tohumu ve yağı, saf olarak veya hap şeklinde eczanelerde ve baharatçılarda yer almaya başlamıştır. Yapılan birçok araştırmada, çörek otunun bağışıklık sistemi üzerindeki önemli etkisi ortaya konmuştur.

1996 yılında, Amerika’ da faaliyet gösteren FDA, bağışıklık sistemini uyarıcı olarak kullanılacak bir ilaca patent izni vermiştir. Bu ilaç çörek otundan çıkartılan bir öze dayanmaktadır. Patentte etken maddenin çörek otundan çıkartılan özler olduğu ve bu özlerin kanseri tedavi edici, kansere karşı uygulanan kemoterapinin yan etkilerini gidermek ve insanlardaki bağışıklık sistemi fonksiyonunu artırmak gibi etkileri olduğu belirtilmektedir.

Kahire Üniversitesi’nden *Dr. Mürsî Acta*, Microbiol Pol Dergisinin 2000 sayısında yayınlanan bir araştırmasında, çörek otunun bakterilere olan etkisini incelemiş ve bazı bakteri türlerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Çörek otu ve Kandida

Pakistan’ da Ağa Han Üniversitesinde yapılan ve *Phytother Res Dergisinin* 2003 Şubat sayısında yayınlanan bir araştırmada, Kandida albikans bulaştırılan fareler, çörekotu özüyle tedavi edilmiş ve Kandida albikans mantarlarının gelişiminde çok büyük oranda gerileme olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucunda, çörek otunun mantarların tedavisinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Çörek otu nasıl kullanılmalıdır?

Çörek otu kesinlikle öğütülmüş olarak alınmamalıdır, çünkü içeriğinde bulunan uçucu yağlar ve diğer değerli mineraller öğütme işleminin uzun sürmesi halinde niteliğini yitirebilmektedir.

Eğer çörek otu öğütülmeden yenilmesi halinde sindirilemiyorsa, çörekotunun öğütülerek veya çiğnenerek yenmesi gerekmektedir. Uygun bir öğütücü ile kullanılacak miktarda öğüterek kullanılması gereken çörekotu tohumunu kahvaltı ve yemeklerden en az yarım saat önce bir şeker kaşığı çiğneyerek ya da uygun bir öğütücü ile öğütülmüş şekilde kullanılmasında yarar vardır. Keskin tadı nedeniyle boğazda yanmaya neden olacağından, yeni öğütülmüş çörekotu bekletilmeden, rendelenmiş elma veya armuda karıştırılarak ya da az miktardaki doğal meyve suyuna karıştırılarak alınabilir.

Araştırmalara göre kahvaltı ve yemeklerden yarım saat önce yani günde 3 kez çörek otunu çiğneyerek yutmak (veya yağını içmek) onlarca yararlı etkisi yanında aynı zamanda sağlıklı kilo vermenize de yardımcıdır.

Çörek otunun bileşiminde bulunan proteinlerin sindiriminin kolay olması için aç karnına ve mide asidiyle doğrudan temas etmesi istendiğinden süt veya yoğurtla yenmemelidir.

Çörek otu hamilelik süresinde kullanılmamalıdır. Ama hamilelik öncesinde, 6-8 ay boyunca ve doğuma bir hafta kala başlanıp emzirme süresince yenirse anne ve çocuk sağlığı açısından çok faydalıdır.

23. Koloidal gümüş ve Kandida



Hiç şüphe yok ki, eğer Kandida konusunda bir araştırma yapıyor iseniz, Kandida tedavisinde son derece etkili olan “*Koloidal gümüş*”ün içten ve dıştan kullanımına yönelik bir araştırma ile mutlaka karşılaşacaksınız.

“*Science Digest*” dergisinin mart 1978 tarihli sayısında yayınlanan “*Güçlü mikrop savaştığımız*” adlı makalede “*Gözlerimizi açan araştırmaya teşekkürler, gümüş modern tıbbın ilgi alanına giriyor, sentetik antibiyotik ilaçlar, yarım düzine farklı mikro organizmayı yok edebiliyorken, gümüş 650 farklı mikro organizmayı öldürüyor ve üstelik gümüş toksik değil.*” diye yazıyor.

Biyokimyacı ve gümüş araştırmalarında öncülük yapan “*Dr. Harry Margraf*”, “*Gümüş sahip olduğumuz en kuvvetli mikrop öldürücüdür*” diyor.

20 yüzyıla girerken bilim adamları vücuttaki en önemli sıvıların kolloidal olduğunu keşfetmişti. Burada kolloidal

kelimesinin anlamını hemen açıklamakta fayda bulunmaktadır. Bir maddenin kendisi için çözücü olmayan bir ortamda 10 üzeri -5 ve 10 üzeri -7 cm



boyutlarında dağılmasıyla oluşan çözeltiye kolloidal çözelti denilmektedir.

Kolloidal gümüş 1940'lara kadar yaygın olarak kullanılmaktaydı. Pek çok yaşlı insan, büyüklerinin sütü oda sıcaklığında bozulmadan korumak için sütün içine gümüş para koyduğunu gayet iyi hatırlarlayacaklardır.

Gümüşün antibiyotik özellikleri aslında çok eskiden beri biliniyordu ve insanlar gümüşü bu nedenle günlük hayatlarında, mutfak gereçleri, süs eşyası, saklama kabı olarak kullanıyorlardı. Örneğin; İngiltere'de *"Ağzında gümüş kaşıkla doğmak"* diye bir deyim vardı ve bu deyim şanslı insanlar için kullanılırdı. Eskiden zenginler yeni doğan çocuklarına emmesi için gümüş kaşık verirlerdi ve böylece çocuk hastalıklara karşı korunmuş olurdu.

Avrupa' da geçmişte yaşanan veba salgınında kıtanın neredeyse 3 de 1'i ölürken, çingenelere hiç bir şey olmamıştı, çünkü çingeneler gümüş ve kalay konusunda uzmandılar ve gümüşü damar yoluyla vücutlarına zerk ediyorlardı. Bunun sonucunda Avrupa vebadan kasıp kavrulurken çingenelere hiç bir şey olmamıştı.

Kolloidal gümüş kuvvetli ve doğal bir antibiyotik ve enfeksiyonlara karşı etkili bir koruyucudur. 1940'lara kadar dünya-

da oldukça yaygın bir şekilde antibiyotik yerine kullanılan koloidal gümüşün, üretim metodlarının yüksek maliyetli olması nedeniyle, ilaç endüstrisi üretimi daha kolay ve daha kazançlı sentetik ilaçlar üzerine eğilmiş ve böylelikle koloidal gümüş bilinçli olarak unutturulmaya çalışılmıştır.

Kimyasal ve sentetik antibiyotiklerin bakterilere karşı başarısız olması, bakterilerin kimyasal antibiyotiklere bir zaman sonra karşı direnç geliştirmeleri ve kimyasal antibiyotiklerin yan etkilerinin neredeyse faydalarından daha fazla olması ve insanlara zarar vermesi nedeniyle, 1940'lerden sonra adeta unutturulmaya çalışılan koloidal gümüş günümüzde tekrar hatırlanmaya başlanmıştır. Bugün Amerika' da aleyhinde sürdürülen tüm anti kampanyalara rağmen doğal bir antibiyotik olarak kendini göstermektedir.

Koloidal gümüş, bir katalizör olarak, tek hücreli bakterilerin, virüslerin ve mantarların oksijen metabolizmaları için ihtiyaç duydukları enzimi çalışmaz hale getirmek suretiyle onları yok etmektedir. Yani vücut kimyasına ve enzimlerine hiç bir zarar vermeden zararlı mikroorganizmalar yok edilmiş olmaktadır. Mikroorganizmaların oksijen metabolizmalarını bizim ciğerlerimize benzetecek olursak, gümüş iyonları, bu mikro organizmaların ciğerlerini çalışmaz hale getirmektedir. Koloidal gümüşün, bir virüsün, bakterinin, mantarın yakınında bulunması, bu mikroorganizmaların, oksijen metabolizma enziminin çalışmasını engellemekte ve bir kaç dakika içinde hastalığa neden olan mikroorganizma boğulmakta, ölmekte ve bağışıklık sistemi vasıtasıyla vücuttan atılmaktadır.

Faydalı enzimleri de etkisiz hale getiren kimyasal antibiyotiklerin aksine koloidal gümüş insan vücudundaki faydalı

enzimlere zarar vermeden sadece tek hücreli mikro organizmaların enzimlerini yok etmekte ve bu nedenle insanlar, bitkiler ve bütün çok hücreli canlılar için son derece güvenli bir alternatif olmaktadır.

Gümüş aynı zamanda iyi bir manyetik alan önleyicidir ve bu nedenle cep telefonlarının ve baz istasyonlarının neden olduğu elektromanyetik alanların zararlarından korunmak için de gümüş ipliğinden üretilen giysiler tercih edilmektedir.

Kolloidal gümüşün insan ve hayvan sağlığından başka kullanım alanları da bulunmaktadır. İnsan ve hayvan sağlığında zararlı tarım ilaçlarının yerine kolloidal gümüş kullanımı son derece etkili bir yöntemdir.

Amerikan Besin ve İlaç İdaresi (FDA) kolloidal gümüşü 1938 öncesi bir ilaç olarak tanımlamaktaydı ancak 13/9/1991 tarihinde FDA tarafından yazılan bir raporda kolloidal gümüş ürünlerinin 1938’ den önce sunulduğu ve önerildiği hastalıklar için kullanılabileceği belirtilmiştir.

Koloidal gümüş nasıl kullanılır?

Harici Kandida enfeksiyonları için kolloidal gümüş direkt olarak enfekte olan bölgeye günde birkaç defa çay ağacı yağı ile birlikte uygulanabilir.

Vajinal Kandida enfeksiyonlarında ise kolloidal gümüş yine çay ağacı yağı ile birlikte tampon olarak kullanılabilir ve hazırlanan tamponun vajina içerisinde 40 dakika kadar kalması sağlanmalıdır. Kandida sorununun bağırsaklarda yaşanması durumunda ise oral olarak alınabilir.

5 ppm' lik kolloidal gümüş 1 çay kaşığı yani 25 mikrograma eşittir (mcg). Günde 1 - 4 çay kaşığı genelde güvenli miktar olarak kabul edilmektedir ve bu miktarda uzun süre kullanılabilir. Hastalık durumunda ise doğal tedavi uzmanları günlük normal miktarın 2-3 katı kadar kolloidal gümüşün 30-45 gün boyunca kullanılabileceğini söylemektedir.

Oral olarak alındığında, kolloidal gümüş ağızda absorbe edilerek kana karışır ve hücrelere ulaşır. Çözeltiyi yutmadan önce dilin altında biraz bekletmek daha hızlı absorbe olmasını sağlayacaktır. 3 veya 4 gün içinde dokularda toplanarak fayda sağlamaya başlayan kolloidal gümüş böbrekler, lenf sistemi ve bağırsaklar tarafından bir kaç hafta içinde atılmaktadır.

Ayrıca kolloidal gümüş diğer ilaçlarla herhangi bir etkileşimde bulunmaz ve vücutta toksik etki yapmaz. Herhangi bir ilaçla kolloidal gümüşün etkileşime girdiğine dair bir rapor bulunmamaktadır, çok büyük miktarlarda tüketilmediği sürece aşırı doza ulaşmak mümkün değildir. Kolloidal gümüş kullananlar tarafından, bir çok enfeksiyon için hem harika bir ilaç, hem de bir koruyucu olarak rapor edilmiştir. Kolloidal gümüşün tek hücreli yumurtalarla üreyen parazitleri de yok etme gücü bulunmaktadır. Kolloidal gümüşü, gümüşe karşı alerjisi olanların kullanmaması gerekmektedir.

Anti-mantar seçimi nasıl yapılmalıdır?

Anti mantarlar Kandida mantarının türüne de bağlı olmak kaydıyla hücre duvarlarını parçalamak suretiyle Kandida'nın yok olmasına yardımcı olmaktadır. Kullanılabilecek doğal anti mantarlardan daha önce detaylı olarak bahsedilmiştir ve

bunların ikisi ya da üçünün aynı anda kullanılması, gösterdiği etkinin artmasını sağlamaktadır. *Greyfurt tohumu özü, kekik yağı (oregano yağı), sarımsak, hindistan cevizi yağı (kaprilik asit)* bunlardan sadece birkaçıdır. Ayrıca doğal anti mantarları diyetimize dahil ederek Kandida ile mücadele etmemiz de mümkündür; örneğin hindistan cevizi yağının iyi bir kaprilik asit kaynağı olarak yemek yapımında kullanılması mümkün ve son derece yararlıdır.

Doğal anti mantar desteğini almaya Kandida tedavisinin daha sonraki bölümlerde anlatılacak olan, ikinci aşamasının başında başlamakta yarar vardır ve aynı zamanda bu süreçte Kandida diyetine de başlanmalıdır. Ancak bunun sonucunda hızlı Kandida ölümleri olacağından ve bunu takiben ortaya çıkacak toksinler nedeniyle hastada ilk anda geçici kötüleşmeler olabileceğinden, anti mantarları kullanma konusunda çok hızlı davranmamakta yarar bulunmaktadır. Bu nedenle kullanılması düşünülen anti mantar takviyelerini her 2-3 haftada bir değiştirmek suretiyle dönüşümlü olarak kullanmak fayda sağlayacaktır. Bir süre sonra hangi doğal anti mantarların birlikte kullanıldığında sonuç alındığı belirlendiğinde o uygulamaya devam edilebilir.

Anti mantarlar kandida gelişimini nasıl engeller?

Doğal anti mantarlar Kandida ile mücadele konusunda hemen hemen probiyotikler kadar önemli olup aslında probiyotiklerin tamamlayıcısıdır. Anti mantarlar Kandida mantarını öldürürken, probiyotikler de bağırsaklardaki faydalı bakteri eksikliğini tamamlamaya çalışmak suretiyle Kandida'nın bağırsaklarda yeniden gelişmesini engellemeye çalışmaktadır. Sade-

ce probiyotik alımı da elbette Kandida gelişimini yavaşlatacaktır ancak bazı durumlarda beraberinde anti mantar kullanımı hiç kuşkusuz daha çabuk sonuç almaya yardımcı olmaktadır.

Piyasada şu an çok sayıda sentetik anti-mantar ilacı bulunmakta ve bunlar mantar hücrelerinin hücre duvarına zarar vermek suretiyle, her zaman olmamakla birlikte bazı durumlarda onların ölümüne yardımcı olabilmektedir; fakat maalesef insan hücreleri ile mantar hücreleri arasındaki benzerlik, anti mantar ilaçlarının kullanılmadan önce ciddi olarak incelenmesini gerektirmektedir. Aksi takdirde bazı kişilerde çok kötü yan etkilerle karşılaşmak mümkün olabilmektedir, bu nedenle doğal anti mantarlar sentetik anti mantar ilaçlarına göre çok daha iyi bir alternatiftirler.

Anti-mantarlar nasıl alınmalıdır?

Yapılan araştırmalar doğal olmayan sentetik anti mantar ilaçlarının çoğu zaman Kandida karşısında hiçbir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bunun bir nedeni daha önce anlatıldığı gibi, sorun olan Kandida'nın ne tür bir aneorob olduğunun bilinmeden anti mantar ilacının seçilmiş olmasıdır. Bu nedenle işlevi olmayan suni bir anti mantar ilacını kullanarak karaciğerimize gereksiz yük oluşturmaktansa hiçbir yan etkisi olmayan doğal bir anti mantar kullanmak çok daha doğru bir tercih olacaktır.

Kandida tedavisinin 2. aşamasına başlandığında veya hemen sonrasında doğal anti mantar kullanımına başlamakta yarar vardır. Titreşim tıbbına başvurulmadan yapılan Kandida tedavilerinde anti-mantar ihtiyacı çok daha fazla iken titreşim tıbbı ile yapılan Kandida tedavisinde anti-mantar des-

teklerinin işlevi biraz daha farklı olmaktadır. Titreşim tıbbı harici yapılan Kandida tedavilerinde anti mantar kullanımına düşük dozda başlamakta yarar vardır. Aksi takdirde yüksek dozda anti mantar kullanımı sonrasında çok fazla Kandida ölümü söz konusu olacağından, ortaya çıkacak çok miktarda toksin nedeniyle hastada detoks organlarının çalışma verimine bağlı olarak kötüleşme olabilecektir. Aynı gerekçeyle anti-mantar ve probiyotik alımına başlama arasında 1 hafta gibi bir ara bırakmakta yarar vardır.

Diğer yandan Kandida tedavisinin Titreşim tıbbı ile yapılması durumunda sonuç çok daha kısa zamanda alınmakta ve Titreşim tıbbı sayesinde çok daha etkili detoks yapılabileceğinden, tedavi sırasında ortaya çıkabilecek çok miktarda toksin nedeniyle geçici kötüleşme olasılığı da azalmaktadır. Kandida tedavisinin Titreşim tıbbı ile yapılması durumunda sentetik anti mantar ilacı kullanımına ihtiyaç kalmamakta sadece doğal anti mantar takviyeleri yeterli olmaktadır.

Anti mantar kullanımı için bir başka tavsiye ise, daha önce belirtildiği gibi, birkaç doğal anti mantar desteğinin aynı anda alınmasıdır. Çünkü birçok insan Kandida'nın, geçen zamanla birlikte tek bir doğal anti mantara karşı direnç geliştirebildiğine ve kullanılan doğal anti mantarın etkisini kaybettiğine inanmaktadır. Bu nedenle, değişik doğal anti mantarları değişik zamanlarda dönüşümlü olarak kullanmak etkiyi attıracaktır ve birkaç doğal anti mantar desteğini kullanmaktan çekinmemek gerekmektedir.

Oksijen ve Kandida albikans;

Oksijen gezegende en fazla bulunan elementlerden bir tanesidir. Soluduğumuz havadaki oksijen oranı tipik olarak yüzde 19-21 arasında değişmekte olup nitrojen oranı yüzde 78-80 ve diğer gazların oranı ise yüzde 1 civarındadır.



Eritrosit-Kırmızı Kan hücreleri

Yaşayan bir organizma olan insan vücudunda oksijen içeriği en yüksek olan bölge, solunum sistemi (akciğer ve ağız boşluğu) ve kandır. Oksijen akciğerlerdeki zarlar yoluyla ve kırmızı kan hücreleri vasıtasıyla yayılır. Nefes alma esnasında akciğerlere giren havanın oksijeni, kandaki hemoglobin tarafından bağlanır. Hemoglobin kırmızı kan hücrelerinde (alyuvarlarda) bulunan kanın, oksijen ve karbondioksit taşıma işini yapmasında görevli, demir ihtiva eden solunum pigmentidir. Alyuvarlara kırmızı rengini, sağlıklı kişilerin cildine pembe görünüşü verir. Kanda bulunan bir protein çeşitidir. Her hemoglobin 4 oksijen molekülünü bağlar ve kan oksijen doyumu için normal değer % 95-99 veya dayandığınız kaynağa bağlı değişmek üzere yüzde 96-100 arasındadır.

Şimdi de Kandida Albikans ile oksijen arasındaki ilişkiye bir göz atalım; Kandida insan vücudunda bulunan bir maya organizmasıdır ve fakültatif bir anaerobdur. Yani oksijenin bol olduğu ya da hiç olmadığı ortamlarda yaşayabilme özelliğine sahiptir.

Aerobik organizmalar yaşamak için oksijene ihtiyaç duyarlar, anaerobik organizmalar ise yaşamak için oksijene ihtiyaç duymazlar ancak sadece bu bilgi bizi yanıltabilir. Çünkü 2 çeşit anaerob vardır. Anaerobik organizmalar “*Zorunlu anaeroblar*” ve “*Fakültatif anaeroblar*” olarak ikiye ayrılırlar. Zorunlu anaeroblar oksijenin bulunmadığı ortamlarda yaşayan organizmalardır ve oksijeni gelişimleri için kullanamazlar ve oksijenin var olduğu ortamlarda yaşayamaz ve ölürler. Kandida albicans gibi fakültatif anaeroblar ise anaerobik organizma özelliği taşımalarına rağmen oksijen açısından zengin ortamlarda da, oksijenin bulunmadığı ortamlarda da yaşama yeteneğine sahiptirler.

Yani fakültatif anaeroblar oksijensiz de yaşayabilmelerine karşın, oksijenin ortamda var olması durumunda onu da gelişimleri için kullanabilme özelliğine sahiptirler. Kandida albicans işte bu özelliğe sahip bir organizmadır ve bu özelliğinden dolayı oksijenin yüksek seviyelerde bulunduğu akciğerlerde, kanda ve ağız boşluğu gibi ortamlarda yaşayabilirler ve oldukça iyi gelişirler. Kandida normalde kan dolaşım sisteminde yani beyaz kan hücrelerinin çok miktarda bulunduğu kanda çok uzun kalmaz, yani kan Kandida mantarının yaşayabilmesi için iyi bir yer değildir. Ancak bağışıklık sisteminin şiddetli olarak baskılandığı AIDS veya kanser gibi hastalık durumlarında, kullanılan bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaçlar nedeniyle Kandida mantarı sistemik kan kaynaklı enfeksiyon haline gelebilmekte ve kan zehirlenmesi gibi durumlarla karşılaşılacak suretiyle hastanelerde bir numaralı ölüm nedeni haline gelebilmektedir. Maalesef hekimler aldıkları eğitim nedeniyle kanda olmadığı sürece Kandida’yı sistemik enfeksiyon olarak tanımazlar ve bu nedenden ötürü, belirlendiğinde ise çoğu zaman maalesef artık çok geç kalınmış olmakta ve hasta hayatını kaybetmektedir.

Bağırsaklarda yaşayan bakterilerin büyük bir çoğunluğu (% 95-99) anaerobik özellik taşımakta olup bunların bir kısmı fakültatif anaerob bir kısmı ise zorunlu anaerobtur. Fakültatif anaeroblara örnek olarak, *Stafilokoklar*, *Listeria* (Gram Pozitif Bakteri) *E. Koli* ve *Klebsiella* (Gram negatif) sayılabilir. Bunların hepsi aerobik ve anaerobik ortamlarda eşit şekilde gelişebilmektedirler yani bunların hepsi oksijenli ve oksijensiz ortamlarda yaşayabilme özelliği ile çok iyi bilinen ve insan vücudunda sorunlara neden olan önemli patojenlerdir.

Bağırsak bölgesinde yaşayan bakterilerin çoğunluğu zorunlu anaeroblar olup bağırsak sistemine oksijen verilmesi bunların ölmesi anlamına gelmektedir.

Buna verilebilecek en iyi örnek, bağırsaklarda yaşayan *bacteroidler* sınıfı olabilir. Bu sınıf bakteriler, bağırsaklarda çok yoğun bulunan zorunlu anaeroblardır ve oksijen bu bakterilerin ölmesine neden olmaktadır. *Bacteroides* cinsine ait türler bağırsaklardaki bakterilerin % 30'unu oluştururlar. Bakterilerin alerjilere, yani bağışıklık sisteminin zararsız antijenlere karşı aşırı tepki göstermesine engel olduğu da bilinmektedir. Bebek ve küçük çocukların floralarının incelenmesinde görülmüştür ki, alerjisi olanlar veya daha sonra alerji geliştirenlerin bağırsak florasında *C. difficile* ve *S. aureus* gibi zararlı türlerin olma olasılığı daha yüksek, *Bacteroides* ve *Bifidobacteria* sayıları ise daha düşüktür. Bu gözlemin açıklanması şu olabilir: Bakterilerin bebeklikte bağışıklık sistemini eğitmesinden dolayı, eğer bu bakteriler zamanında eksikse bunun sonucunda az eğitilmiş bir bağışıklık sisteminin antijenlere aşırı tepki göstermesi beklenir. Ancak flora farkının, alerjilerin bir nedeni değil bir sonucu olduğu anlaşılmalıdır.

Bağırsak sisteminde oksijen kullanımı sonucunda bu bakterilerin zarar görmesi ve Kandida, E. koli, Salmonella, Klebsiella gibi patojenler karşısında rekabet etme özelliklerini kaybetmesi söz konusu olabilir. Bunun sonucunda zorunlu anaeroblar tarafından üretilen asitleri de bu şekilde kaybederiz ve bu asitlerin bazıları bağırsak sisteminin sağlığı için zorunlu olan hafif asidik ortamın sağlanmasında önemli bir işleve sahiptirler.

Ayrıca butirik asitinde bağırsak sistemi içerisindeki hücrelerin sağlığı için önemli bir rolü bulunmaktadır. Bakteriler fermente ettikleri karbonhidratları kısa zincirli yağ asitlerine (KZYA) dönüştürürlər. Bunlar konak hücreler tarafından kullanılarak insan için önemli bir enerji kaynağı oluştururlar. Ayrıca bu yağ asitleri bağırsağın su emme kapasitesini de artırırken, bazı zararlı bakterilerin sayısını da azaltırlar: Hem bağırsak hücrelerinin hem de yararlı bakterilerin büyümesini sağlarlar. KZYA arasında, asetik asit, propionik asit ve butirik asit bulunmaktadır. Fermantasyon sonucunda laktik asit gibi organik asitler ve gazlar da oluşur. Bu organik asitler vücut tarafından kullanılıp enerji üretiminde kullanılırlar.

Antibiyotik kullanan kişilerde, daha önce bağırsaklarda bozulan denge nedeniyle bu süreç daha da hızlanmaktadır.

Özetlemek gerekirse; bağırsak sistemine oksijen verilmesi ile antibiyotik kullanımının etkisi aynı olmakta ve bunun sonucunda, bakterilerin rekabet etme özelliğinin ortadan kalkması, buna dayalı olarak bağırsaklarda sağlanması gereken hafif asidik ortamın bozulması ve bağırsak hücrelerinin sağlığının sürdürülebilmesi için gerekli olan kısa zincirli yağ asitlerinin kaybedilmesi ve peptidoglikans gibi bakteri-

yel hücre duvarı zarının hücre içi bileşenlerindeki kanaması direkt olarak Kandida'nın patojenik özellik taşıyan mantar formuna dönüşmesini başlatmaktadır. Bakterilerin lipidlerin emilimi ve depolanmasını artırdıklarına dair deliller vardır. Bakteriler ayrıca K2 vitamini üretilip bunun vücut tarafından emilimini sağlarlar. Ayrıca KZYA vücudun kalsiyum, magnezyum ve demir emilimine de yardımcı olurlar.

Bazı insanlar bağırsak sisteminde hidrojen peroksit kullanımı savunmaktadırlar ki, yukarıda anlatılan sakıncalarının dışında hidrojen peroksitin birçok hücrede toksik etkisi bilinmektedir.

Antibiyotiklere göre avantajlı gibi görünsede normal doku florasını bozma özelliği nedeniyle son derece sakıncalıdır.

Beyaz kan hücreleri de bakterileri öldürmek için hidrojen peroksit kullanırlar ancak hidrojen peroksit, beyaz kan hücrelerinin içerisinde **“Peroksi som”** adı verilen küçük kapsüllerde bulunmaktadır ve beyaz kan hücreleri bakterileri içlerine çektiğinde, bakteriler yeni bir yapı ile yeniden kese gibi kapsül haline getirilmektedirler. İki yapı beyaz kan hücresi içerisinde birleşmekte ve bunun sonucunda hidrojen peroksit salınmakta ve bakteri öldürülmektedir. Yani burada anlaşılması gereken, hidrojen peroksitin toksik etkisinin beyaz kan hücrelerine zarar vermemesi için kese gibi ayrı bir yapı içerisinde bulunmasıdır. Kandida'nın bu özelliğe karşı direnme yeteneği veya karşı koyma yeteneği bulunduğunu belirtmek gerekmektedir. Aynı araştırmalar hücreler vasıtasıyla devam eden hidrojen peroksit üretiminin, astım, kronik akciğer bozuklukları ve bazı inflamasyonlu bağırsak hastalıklarına neden olabileceğini göstermiştir. Ayrıca hidrojen peroksitin

önemli mukozal bozukluklara ve bununla ilgili önemli şikayetlere neden olduğu, ayrıca bakteriyel yapışmayı da olumsuz etkilediği görülmüştür.

KANDİDA TEDAVİSİ

Kandida tedavisi için etki derecesi farklı olan değişik alternatif yöntemler bulunmaktadır ve seçilecek yönetime göre, uygulamada bazı şeylerin değişmesi mümkün olabilmektedir. Ancak hangi yöntem tercih edilirse edilsin Kandida ile mücadele etmek için yapılacak temel kurallarda bir değişiklik olmayacaktır.

KANDİDA TEDAVİSİNDE 1. AŞAMA

Kandida tedavisinde izlenmesi gerekli bazı aşamalar bulunmaktadır. Birinci aşama, vücudun tedaviye hazırlık aşamasıdır: Bu aşama temizlik aşaması olarak da tanımlanabilir. Aslında bu aşama, Kandida tedavisi söz konusu olmasa bile zaman zaman vücut için son derece gereklidir.



Vücutta temizliğin değişik yolları bulunmaktadır fakat bunlardan en önemlileri; karaciğer, böbrek, safra kesesi ve diğer organların temizliğidir. Kandida tedavisinde ise **-birinci öncelik bağırsak temizliği-** olup Kandida'nın yerleştiği bağırsaklarda yapılacak temizlik işleminin Kandida tedavisinde önemi büyüktür.

Kolonun tamamen temizliği herkes için mümkün olmakla birlikte uygulaması daha kolay olan alternatif bir detoks yöntemi geliştirilmiştir. Bu kapsamda detoks içecekleri ve karaciğer temizliği için uygulanan bazı içecekler ile uygulama yapılmaktadır. Bu yöntemler aşağıda özetlenmiştir.

Alternatif 1: Detoks Diyeti

Bu yöntemin uygulanması daha kolay olmakla birlikte, oldukça katı fakat sağlıklı bir yöntemdir. Hazırlanacak detoks içecekleri ile uygulanan bu yöntem kapsamında, yeme alışkanlıkları değiştirilmekte ve vücut tedaviye bu şekilde hazırlanmaktadır. Düşünüldüğünde yoğun bir şekilde tüketilen ve birçok zararlı katkı maddesi kullanılarak yapılan hazır yiyecekler, hormon ve antibiyotiklerle beslenen hayvanlardan elde edilen ve yoğun tüketilen sağlıksız etler, birçok kimyasal ve ağır metal-lerle kirletilmiş denizlerden yakalanan balıklar, sağlıksız, rafine edilmiş, birçok katkı maddesinin dahil edildiği diğer yiyeceklerden oluşan beslenme şekli, insan sağlığını ciddi olarak tehdit etmektedir. Sadece bu tür yiyecekleri bile beslenme düzenimizden çıkarttığımızda, vücudumuz için son derece önemli olan detoks için önemli bir adım atmış olmaktadır. Taze ve organik besinler tüketmeye başlamak bile aslında çok önemli bir başlangıç olup, vücudumuza her gün yoğun toksinlerin girmesine bu şekilde engel olunmaktadır. Bu kapsamda önem verilmesi gereken çok önemli bir şey, yoğun bol ve kaliteli su içmektir.

Bu detoks kapsamında

- Sadece taze bitkilerden oluşan salata ve buharda pişmiş sebze yiyiniz.
- Eğer imkanınız varsa her zaman organik besinleri tercih ediniz.
- Günde 2 kez detoks içeceği içiniz.
- Her akşam içtiğiniz son detoks içeceğinden en az 2 saat sonra karaciğeriniz için hazırlayacağınız içeceği içiniz.
- Bu yöntemi 7-14 gün arasında uygulayınız.

Bu süreçte patates, mısır, yer elması ve bal kabağı gibi nişastalı sebzeleri yemekten sakınlınız çünkü bu besinleri tüketmekle şeker tüketmek arasında bir fark olmayıp bu besinler Kandida gelişimini destekleyeceklerdir.

Taze salata ve buharda pişmiş sebzeleri tüketmeye alışkın değilseniz, damak tadınıza uygun olmayabilir ya da bir süre alışık olmadığınız için doymuyor gibi hissedebilirsiniz ancak doğal tuz, biber, limon suyu ve diğer değişik doğal baharatlarla daha farklı lezzetler yaratıp bunları cazip hale getirmeniz mümkündür.

Detoks içeceklerini mide boşken içmek gerekmekte olup, içmeden bir saat önce ve içtikten bir saat sonra hiçbir şey yememek gerekmektedir. Bunun en kolay uygulanabileceği zaman sabah olup, ayrıca öğleden sonra ya da yatmadan 2 saat önce uygulanması da mümkündür.

Not; Bu uygulama sırasında düzensiz kalp atışları, mide bulantısı ya da diğer endişe verici belirtilerle karşılaşılması durumunda uygulamaya hemen son verip sağlık danışmanınıza konuyu bildirirkenizde yarar vardır.

Detoks ieeği nasıl hazırlanır?

1 büyük bardak su

1 yemek kaşığı lifli takviye ürünü

1 yemek kaşığı bentonit kili

Lifli takviye ürünü için alternatif ürünler bulunmakla birlikte “*Psilyum Husk*” (*Karnıyarık Otu*) çok iyi bir alternatiftir. Özellikle sızdıran bağırsak sendromu sorunu yaşayan hastaların bağırsakları içinde son derece etkilidir. Yulaf da lif oranı yüksek bir alternatif olarak bu kapsamda düşünülebilir.

Bentonit kil su ile çok iyi karışan bir ürün olmadığından, suya karıştırdıktan hemen sonra çalkalayıp dibe çökmeden hızlıca içmekte yarar vardır ve bu karışımı içtikten hemen sonra bir büyük bardak daha su içmek mutlaka gereklidir. İçilen bentonit kil toksinleri emmekte, karnıyarık otu özü ya da lifli takviye ürünü ise bu toksinlerin kolondan atılması için gerekli hareketleri sağlamaktadır.

Karaciğer temizleme ieeği nasıl hazırlanır?

1 büyük bardak su

1 yemek kaşığı doğal taş baskı zeytinyağı,

1 diş sarımsak

1 parça taze zencefil

Bunlar blender ile iyice karıştırılarak içilir.

Alternatif 2: Kolon temizliği

Bu alternatif Kandida'nın vücuttan uzaklaştırılması için çok iyi başlangıç olarak değerlendirilebilir. Bağırsakların temizlenmesi ve Kandida'nın daha çabuk etkisiz hale getirilmesi için harika bir yöntemdir.

Kolon temizliğinin amacı; bağırsaklarda birikmiş ve atılamayan artıkların atılmasını sağlayarak, gerçekleştirmek istediğimiz Kandida tedavisinin başarı şansını arttırıp, süresini kısaltabilmektir.

Kolon temizliğine bol su ile birlikte yatmadan önce, günde 3 adet **Magnezyum Sitrat** alarak başlıyoruz ve magnezyum dozunu diyare olmayacak ama çok rahat çıkacak şekilde doğru dozu bulana kadar azaltıp, çoğaltarak ayarlamaya çalışıyoruz. Üç gün, belirlediğimiz adet magnezyumu aldığımızda beklentimiz; bağırsaklarımızın yumuşaması, çeperlerindeki kalıntıları bırakması ve hareketlenmesidir. Bu dönemde ideali, hastaların günde 3 kez tuvalete çıkabilmesini sağlamaktır. Eğer kullandığımız magnezyum sitrat sayısını arttırmamıza rağmen kabızlığımız hala devam ediyorsa, bu durumda **Magnezi Kalsine** (Toz) kullanmak suretiyle bağırsaklarımızda istediğimiz hareketi sağlayabiliriz.

Magnezyuma başladıktan 3 gün sonra, magnezyuma devam etmekle birlikte ek olarak akşamları 4 adet **Psilyum** (**Karnıyarık Otu**) almaya başlıyoruz. Amacımız lifli bir katkı olan Psilyum'un bağırsak hareketlerimizi arttırması ve kolon temizliğine yardımcı olmasıdır. Eğer 4 adet Psilyum'un kabızlığa neden olduğunu hissedecek olursak, Psilyum sayısını azaltıp, magnezyum sayısını arttırmamız gerekecektir. Psil-

yum'dan beklediğimiz yararı görebilmek için yine bol su ile birlikte içmemiz gerekiyor ki, Psilyum bağırsaklarda şişebilsin ve bağırsak hareketlerini arttırabilsin.

Psilyum'u almaya başladıktan 3 gün sonra, diğer aldıklarımıza ilave olarak sıvı *Bentonit kile* başlamamız gerekmektedir. Bentonit kilin sabah ve akşam olmak üzere günde 2 kez 60 ml. ya da 5 çorba kaşığı olacak şekilde yemeklerden 1 saat önce ya da yemekten 2 saat sonra içilmesi gerekmektedir birlikte, içtikten sonra yine bol su tüketilmesi önemlidir. (*Simple Colon Cleanse Dr. Bessie Jo Tillman M. D.*).

Bentonit Kilinin fonksiyonu; hareketlenmiş olan bağırsaklardaki parazit, ağırmetal, diğer toksinleri bir sünger gibi emerek bağırsaklardan uzaklaştırmaktır. Bentonit kilin içilmeye başlanmasından 3 gün sonra, mutlaka zengin içerikli bir "*probiyotik*"e başlamak gerekmektedir. Sabah ve akşam şase ya da tablet şeklinde alınacak olan probiyotiğin amacı bağırsaklarda çok büyük önem taşıyan sağlıklı florayı temizlik sonrasında tekrar oluşturabilmektir. Bu dönemde faydalı bakterilerin bağırsaklarda daha iyi tutunabilmesi için gerekli olan prebiyotik besinleri de almakta çok büyük yarar vardır (Soğan, yer elması, hindiba, vs.). Yine bu dönemde probiyotik özelliği olan doğal, evde yapılan yoğurt, kefir, lahana turşusu vs. tüketmek de çok yararlı olacaktır.

Bu şekilde 3 hafta sürecek olan kolon temizliği süresince, başta şeker olmak üzere, pirinç, patates, hamur işleri, ekmek gibi karbonhidratlar ya hiç tüketilmemelidir ya da kullanımı çok sınırlı olmalıdır. Bunlar yerine lifli sebze, salata gibi besinleri daha fazla tüketmek gerekmektedir.

Probiyotiklerin bu süreç sonrasında en az 3-4 ay boyunca kullanılması şarttır.

İKİNCİ AŞAMA: Katı diyet

Bu aşamaya gelindiğinde birinci aşamayı tamamladığınız varsayılır, yani birinci aşamada amaçlanan, bağırsaklarınızı Kandida tedavisi için mümkün olan en uygun hale getirmektedir. Bu aşamada ise diyetinizde yapacağınız bazı değişikliklerle, bağırsaklarınızda yapacağınız balans ayarları sonrasında Kandida'nın yeniden gelişmesini engelleyecek bazı önlemler almış olacaksınız. Kandida tedavisinin ikinci aşaması, aynı zamanda Titreşim tıbbi uygulamasının yapılacağı, diğer taraftan probiyotik ve ihtiyaç olması halinde doğal anti mantar desteklerinin de alınacağı aşamadır. Sadece di-



yetinizde ve yeme alışkanlıklarınızda yapacağınız değişiklikler Kandida ile baş etmek için kuşkusuz yeterli olmamaktadır. Bu aşamada Titreşim tıbbi uygulaması son derece etkili olmakta ve Kandida'nın tedavisinde çok etkin bir rol oynamaktadır. Diğer taraftan Kandida tedavisinde daha çabuk sonuç almak ve dolayısıyla uyulması gereken diyet süresini kısaltmak için bazı durumlarda doğru seçilecek bir doğal anti mantar desteğine ihtiyaç duyulabilmektedir. Doğru seçilecek anti mantar desteği hücre duvarını parçalamak suretiyle Kandida mantarını yok etme konusunda yarar sağlamaktadır. Bu aşamada alınacak doğru seçilmiş bir probiyotik ise mide asidini ayarlamak suretiyle Kandida'nın bağırsakları terkederek yerini faydalı bakterilere bırakmasını sağlayacaktır.

Katı diyet aşaması

Adından da anlaşılacağı üzere, Kandida tedavisinin bu aşaması oldukça sınırlayıcı bir diyeti içermektedir. Bu aşamada uygulanacak diyet, en azından birinci aşamadan son derece farklı ve değişik besinleri içermekle birlikte aslında son derece sağlıklı beslenmenin de bir adımı olarak yer almaktadır.

Bu diyet kapsamında Kandida'yı besleyici şeker içeriği olan meyveler dahil her türlü besinden, her türlü tatlı ve hamur işinden, nişasta içeriği yüksek gıdalardan ve alkollü içeceklerden kesinlikle sakınmak gerekmektedir. Bunun yanı sıra bağışıklık sistemini zayıflatacak ve bağırsaklardaki dost bakterilere zarar verecek besinlerden de uzak durmak gerekmektedir.

Uzak durulması gereken ve yenilmesinde sakınca olmayan besinler listesi ekte verilmiştir. (*Tablo 6 ve 7*). Bu listeler incelendiğinde Kandida tedavisi sırasında birçok besinden uzak durmak gerekse de, diğer taraftan yenilebilecek birçok alternatif besin de mevcuttur. Kandida tedavisinin ikinci aşaması olarak tanımlanan bu aşama, yapacağınız diyetin kalitesine, kullanacağınız doğal anti mantar desteğine ve probiyotiklerin kalitesine, Titreşim tıbbi uygulayıcısının deneyimine ve sizdeki Kandida seviyesine bağlı olarak birkaç haftadan birkaç aya kadar uzayabilecektir.

KANDİDA TEDAVİSİ; 3. AŞAMA

Kandida gelişiminin durdurulmasının, başka bir deyişle Kandida'nın yenilgiye uğratılmasının ardından, Kandida tedavisinde 3. aşamaya geçilir. Bu aşamada daha önce uy-

gulanan diyet sona erdirilir ve Kandida'nın tekrar gelişimini engelleyecek, uzun vadeli uygulanacak, daha doğrusu yaşamımızın bir olmazsa olmazı haline gelmesi gereken sağlıklı *alkali beslenmeye* geçilir.

Bu aşamadan önce Titreşim testi yapılmak suretiyle Kandida'nın bitip bitmediği belirlenmeli ve ayrıca hastanın tedavi öncesinde Kandida kaynaklı olduğu tahmin edilen şikayetlerinin de geçip geçmediği sorgulanmalıdır. Kandida tedavisinde son aşamaya geçilmeden önce hastanın daha önceki halsizlik, sersemlik, zihin karışıklığı gibi şikayetlerinin sona ermiş olması ve hastanın kendisini çok daha enerjik hissetmeye başlamış olması gerekmektedir. Aksi takdirde Kandida'nın sona ermiş olup olmadığı yeniden gözden geçirilmeli ve eğer tedavide istenilen noktaya gelinmemiş ise tedavinin ikinci aşaması sürdürülmeli, diyet ve diğer uygulamalara devam edilmelidir.

Diyet nasıl sona erdirilmeli, yasak gıdalara nasıl geçilmelidir?

Tedavinin 2. aşamasının sonuna gelindiğinde, yapılan diyet, uygulanan Titreşim tıbbi tedavisi ve alınan takviyeler sonucunda Kandida zararsız hale getirilmiş, gelişimi durdurulmuş ve aslında işin zor tarafı halledilmiş olmaktadır. Dolayısıyla bu aşamanın sonunda, uygulanan katı diyet sona erdirilirken çok hızlı davranılmamalı, daha önce yenilmeyen gıdalar teker teker ve az miktarda tüketilmeye başlanılmalı ve nasıl bir etki bıraktığı gözlenmelidir. Yani tüketilmeyen besinlerin birçoğu, aynı anda tüketilmemeli ki herhangi bir gıda intoleransı ya da alerjisi olur ise bu belirlenebilmelidir.

Örneğin; meyvelerle ilgili yasak sona erdirilirken, şeker miktarı yüksek olan meyveler yerine, yeşil ekşi elma ya da çok olgunlaşmamış çilek gibi meyveler tüketerek yasaklar sona erdirilmelidir. Yani şeker oranı yüksek olan portakal, üzüm veya muzdan bir süre daha uzak durulmalıdır. Diğer taraftan, daha önce yasak olan patates, pirinç, bezelye gibi kompleks karbonhidratları diyetimize yeniden dahil ederken küçük porsiyonlar şeklinde dahil etmek gerekmektedir. Çünkü bu tip besinler yenildikten kısa bir süre sonra vücut tarafından çok hızlı bir şekilde şekere dönüştürülmekte ve Kandida oluşumuna destek olmaktadır. Sonuç olarak; Kandida tedavisinin son aşamasına gelindiğinde kompleks karbonhidratların küçük porsiyonlar şeklinde tüketilmesinde sakınca bulunmamaktadır.

Tedavinin üçüncü aşamasında diyetle dahil edilebilecek besinler; fasulye türleri ve diğer bakliyatlar, (fasulye türü besinler önceki aşamada yasaklanmıştır çünkü nişasta oranı yüksektir, ancak tedavinin üçüncü aşamasında diyetle dahil edilebilir). Zira bu gıdaların hem lif içeriği, hem de anti mantar özelliği vardır. Patates, havuç, bezelye, pancar gibi sebzeler, ekşi yeşil elma, armut, greyfurt, yaban mersini, böğürtlen, ahududu, kıızılcık gibi bazı meyveler de 3. aşamada diyetle dahil edilebilir.

3. Aşama ne kadar sürmeli?

Üçüncü aşamanın ne kadar devam etmesi gerektiği hususunda sabit bir süre bulunmamaktadır. Bazı hastalar eski diyetlerine çok kısa sürede dönmeleri durumunda yeni bir Kandida gelişmesi olacağını düşünürler, bazı hastalar ise zaman içerisinde eski diyetlerinde bulunan favori besinler,

tatlı meyveler ve alkole yönelmek isterler. Aslında tedavinin üçüncü aşamasının ne kadar süreceği hastanın kendisine, Kandida'sının düzeyine bağlıdır. Ancak sağlıklı ve kalıcı sonuç almak için yeme alışkanlıklarımızda uzun süreli değişikliklere gitmekte büyük yarar vardır. Ayrıca Kandida tedavisi sırasında tüketmediğimiz tatlı, ekmek ya da diğer hamurlu yiyecekler, şeker, alkol gibi sağlığınıza zararlı şeyler tüketme alışkanlığına devam etmek, hem verilen kiloları almamak, hem de daha sağlıklı yaşamak için çok yerinde olacaktır.

Bu süreçte probiyotik ve anti-mantar almaya devam edilmeli mi?

Kandida tedavisinin üçüncü aşamasının tamamlanmasının ardından normal diyeteye dönmeye başlanmaktadır ve bu aşamada merak edilen soru; acaba probiyotik ve anti mantar almaya bu aşamada devam edilmeli midir?

Tedavinin tamamlanmasının ardından, Kandida gelişimi önlenmiş olmakla beraber, tedavide başarılı bir sonuç elde edilmiş olduğundan, eğer kullanılmışsa sentetik anti mantarları kullanmaya artık gerek yoktur. Ancak tedavinin sonuçlanmasının ardından 3 aydan az olmamak şartıyla uzun bir süre daha probiyotik kullanmak şarttır. Çünkü probiyotiklerin sağlığını üzerindeki etkisi sadece Kandida'nın yok edilmesiyle sınırlı değil, çok daha büyüktür. Daha sonraki bölümlerde detaylarıyla anlatılacağı üzere, öncelikle sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına katkısı büyüktür. Diğer taraftan bağışıklık sistemine olan çok önemli desteği de probiyotiklerin tedavi sonrasında ve zaman zaman bir süre daha kullanılmasında da çok büyük yarar olduğunu ortaya koymaktadır.

2009 yılında Pensilvanya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, bağırsaklarda sağlıklı ve dengeli oluşturulacak bir floranın bağışıklık sistemi üzerindeki çok önemli etkisini ortaya koymuştur. Bağırsaklarda oluşturulacak sağlıklı bir flora, güçlü bir bağışıklık sistemi yaratarak Kandida'nın tekrar sorun haline gelmemesi ve patojenlerle mücadele ve dolayısıyla sağlıklı kalabilmek için büyük önem taşımaktadır.

KANDİDA & ÇOCUKLAR

Çocuğunuzda Kandida enfeksiyonu var mı?



Öncelikle bu konuya şu soruyu sorarak başlayalım, Çocukta “*mantar enfeksiyonu*” ne anlama gelmektedir? Bu soruyu cevaplayabilmek için, öncelikle sindirim sistemi hakkında

biraz da olsa bilgimiz olması gerekmektedir. Birçoğumuz bağırsaklarımızda yaşayan dost bakteriler hakkında bir şeyler duymuşuzdur. Bağırsaklarımızda yaşayan birçok değişik cins dost bakteriler bulunmakta olup bunların içerisinde önemli bir grup “*Laktobasilus*” ailesidir. Bunlar içerisinde en çok bilinen ise “*Asidofil*”dir. ”

Yoğurdun yaşayan veya aktif bir kültür içerdiğini ve son derece faydalı ve sağlıklı olduğunu duymayanımız veya bilmeyenimiz herhalde yoktur. Bunun sebebi nedir? Çünkü yoğurt sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gerekli olan Asidofil bakterisi içermektedir. Ancak şu noktanın hemen altını çiz-

mekte yarar vardır; 7 yaşına kadar olan çocukların bağırsaklarında doğal olarak Asidofil görünmemekte olup, Kandida tedavisi sırasında haricen verilen probiyotiklerin Asidofil içermesi durumunda bazı sıkıntılar yaşanabilmektedir.

Bağırsaklarda zararlı mikroorganizmaların aşırı gelişmesine engel olan çok çeşitli ve çok sayıda dost bakteri bulunmaktadır. Dost ve zararlı bakteriler arasındaki denge bu açıdan son derece önemlidir.

Bağırsaklarda yaşayan sinsi bir mikroorganizma ise Kandida albicans' dır. Maya olarak bağırsaklarımızda yaşayan Kandida albicans, gelişmesine fırsat verilmesi durumunda daha önce anlatıldığı gibi form değiştirerek mantara dönüşebilmekte ve sağlığımızı ciddi anlamda tehdit eder hale gelmektedir. Laktobasil, bağırsaklarda yaşayan dost bir bakteri türü olarak Kandida'yı kontrol altında tutmak suretiyle aşırı gelişmesine engel olmaktadır. Laktobasil yoğurt, kefir, anne sütü ve diğer bazı besinlerde bulunmaktadır.

Antibiyotik kullanımı, kortizon tedavisi, doğum kontrol ilaçları, kemoterapi, diğer ilaçlar ve alkol, bağırsaklardaki laktobasilere ciddi zarar vermek suretiyle Kandida'nın çoğalmasına neden olmaktadır. Bu şekilde hızla çoğalan Kandi-



da, adeta yağmur yağdığı anda hızla çoğalan ve yayılan yabancı otlar gibi çoğalmak suretiyle bağırsaklardaki diğer faydalı mikroorganizmaların yok olmasına, parazit ve diğer zararlı bakterilerin ise çoğalmasına neden olmaktadır.

Çocuklar maalesef günümüzde, Kandida gelişimi açısından önemli bir hedef haline gelmiştir ve birçoğu Kandida ile birlikte doğarken, bir kısımda maalesef sonradan bilinçsizce ve sorumsuzca kullandırılan antibiyotikler nedeniyle Kandida'nın çok olumsuz sonuçlarını yaşamaktadırlar.

Şiddetli pişik, rektal döküntüleri veya enfeksiyonları, genital bölgede kızarıklık ve kolik, bebeklerde en sık görülen Kandida belirtilerdir. Aft, döküntüler, kulak, burun ve boğaz enfeksiyonları, gaz, ishal veya kabızlık da olası diğer belirtilerdir.



Kadınlar yaşadıkları hormonal değişiklikler nedeniyle hamilelikleri sırasında genellikle Kandida sorununu ciddi anlamda yaşamaktadırlar. Kandida sorununu yaşayan kadınların, doğum kanalında da muhtemelen

Kandida varolacağından, vajinal doğum esnasında bebek genellikle enfekte olmaktadır. Bu şekilde doğum esnasında ya da sonradan kullandırılan antibiyotikler nedeniyle Kandida ile tanışan çocuklarda, işte kabus bu şekilde başlamaktadır. Bağırsaklarına yerleşen Kandida nedeniyle bağışıklık sistemleri sağlıklı gelişemeyen çocukların bu döngüden kurtulmaları maalesef çok zor olmaktadır. Güçsüz bağışıklık sistemleri nedeniyle sık sık enfekte olan çocuklara, hekimlerin sorumsuzca tekrar antibiyotik kullandırmaları sonucunda, bağırsaklarındaki flora biraz daha bozulmakta ve bunun sonucunda Kandida biraz daha kök salmaktadır. Kandida bir yandan çoğalırken, diğer yandan bir kısmı ölmekte ve ortaya çıkan aşırı toksin yükü nedeniyle bağışıklık sistemi iyice zayıfla-

makta, çocuklar daha da sık enfekte olmaktadır. İşte sürekli yaşanan bu döngünün kırılması zaman geçtikçe daha da güçleşmekte ve her geçen gün sağlığı bozulan çocuklar birçok hastalığa bu şekilde davetiye çıkarmaktadırlar. Kandida'nın bu şekilde bağırsaklara iyice yerleşmesi sonucunda bir süre sonra ciddi besin alerjileri ortaya çıkmakta, egzema, astım, metabolizma bozuklukları ve daha birçok hastalık da gelişebilmektedir.

Çocuklarda sezeryan doğum ya da başka nedenlerle Kandida enfeksiyonu söz konusu olduğunda, onlara toksik olmayan maddeler kullanılmak suretiyle bu sorunu çözmek son derece



önemlidir, çünkü çocuklar sentetik, toksik ve asidik ilaçları kaldırabilecek bir yapıya sahip değildirler. *Bu açıdan bakıldığında çocuklarda Kandida tedavisi için Titreşim tıbbının ne kadar önemli ve vazgeçilmez olduğu bir kere daha görülecektir. Çünkü Titreşim tıbbı ile Kandida tedavisinde sentetik ilaç kullanılmaya gerek olmadığı gibi titreşimler yardımıyla çocukların bağışıklık sistemine destek vermek ve bağırsak fonksiyonları da dahil olmak üzere, bozuklukları gidermek mümkün olmaktadır.*

Çocuklarda Kandida tedavisi sırasında toksik ve asidik ilaçlar yerine, gerekmesi durumunda daha öncede belirtildiği gibi toksik olmayan doğal ürünler kullanmanın önemi büyüktür, çünkü çocukların bünyesi bu tip sentetik toksik ilaçları kaldırmaya uygun değildir.

Çocuklarda Kandida tedavisi sırasında kullanılacak doğal ürünlerin seçiminde de özen gösterilmeli ve örneğin çok hızlı mantar ölümlerine neden olmak suretiyle çocukların kaldırmayacağı boyutta toksin ortaya çıkaracak olan doğal ürünler dahi kullanılmamalıdır. Aksi takdirde çocuklar, mantarların yok olması sırasında geçici de olsa kötüleşebilecek ve hasta olabileceklerdir. Dolayısıyla çocukların tedavisinde daha yavaş ve kontrollü gitmekte büyük yarar vardır.

Diğer taraftan çocuklar üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre bazı uzmanlar, çocuklarda Kandida tedavisi sırasında seçilecek probiyotikler konusunda da uyarıda bulunmaktadırlar. Buna göre, Kandida tedavisi sırasında çocukların bağırsaklarında sağlıklı bir flora oluşturmak amacıyla Bifidus içeren probiyotikler verilmelidir. Yine araştırma sonuçlarına göre, 7 yaşın altındaki çocuklara kesinlikle Asidofil verilmemelidir. Çünkü Asidofiller 7 yaşın altındaki çocukların bağırsak florasında doğal olarak bulunmamakta ve harici olarak verilmesi durumunda ise aşırı laktik asit üretimine neden olmak suretiyle çocuklarda istenmeyen mineral eksiklikleri, sindirim sorunları ve ciddi halsizlik sorunlarına neden olmaktadır.

Çocukların bağırsaklarında sağlıklı bir flora oluşturmak amacıyla probiyotiklerin verilmesi sırasında, mineral eksikliği olup olmadığına dair testleri yapmak gerekmektedir. Kandida bağırsaklarda henüz mevcut iken, D vitamini, bakır, kalsiyum ve B vitamini verilmesi durumunda, verilen vitaminler maya içermese de Kandida mantarının daha fazla gelişmesine neden olabilecektir. Ancak Kandida mantarının bitmesinden sonra bu vitamin ve minerallerin verilmesi durumunda Kan-

dida mantarı yerine dost bakteriler yerleşmiş olacağından çocukların sindirim sistemleri verilen vitaminleri kullanmaya çok daha uygun hale gelecektir.

Vitaminler çocukların bağışıklık sistemlerinin gelişmesi için gereklidir. A ve C vitamini, çinko, magnezyum ve gerekli yağ asitleri çocukların bağışıklık sistemlerinin dirençli olması için son derece önemlidir.

Kandida tedavisi için çocukların diyeti nasıl olmalıdır?

Kandida tedavisi uygulanacak olan çocuklara, süt şekeri içermesi nedeniyle tedavi sırasında süt verilmemelidir. Süt şekeri laktoz Kandida mantarını besleyeceği gibi çocukların bağışıklık sistemlerini de güçsüzleştirecektir. Kandida şeker ile beslendiği gibi beyaz ekmek, kek, her türlü şekerleme ve çikolata gibi rafine karbonhidratlarla da besleneceğinden, bu tip yiyeceklerden çocukları kesinlikle uzak tutmak gerekmektedir. Kandida'sı olan çocuklara zaman zaman yanlış tanı konularak bilinçsiz hekimler tarafından hiperaktivite veya öğrenme özürü tanısı konmak suretiyle son derece tehlikeli ilaçlar verilmektedir. Ritalin bu amaçla çok yaygın bir şekilde verilen, son derece tehlikeli bir ilaçtır. Ritalin'in çocukları madde bağımlılığına ve intihara sürüklediğine dair bulgular vardır. Çocuklarda ciddi bağımlılığa neden olduğu iddia edilen bu ilaç aynı zamanda çocukların diğer uyuşturuculara karşı da bağımlılık eğilimini arttırmaktadır.

Diğer taraftan Kandida'sı aşırı gelişen çocuklarda çoğu zaman alerjik sorunlar da gelişmektedir. Bu tip çocuklarda besinlere, kimyasallara, koruyuculara karşı gelişen reaksiyonlar nedeniyle, davranış bozuklukları ve öğrenmede zorluk

sorunlarıyla karşılaşmakta olup, bu durum Kandida enfeksiyonuna bağlanmaktadır. Dolayısıyla böylesi durumlar da tehlikeli psikiyatrik ilaçları kullanmak gerekli olmayıp bunlardan kesinlikle uzak durmak gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, hem davranış hem öğrenme bozuklukları yaşayan ve aynı zamanda Kandida enfeksiyonu yaşayan çocuklarda Kandida'nın tedavi edilmesinden sonra bu sıkıntılarda fark edilir ciddi bir gerileme olduğunu göstermektedir.

Yurt dışında Kandida araştırma kuruluşu tarafından yapılan bir çalışmada 167 kurumsallaşmış hastanın 163'ünde Kandida'nın varlığı belirlenmiş yine aynı çalışmada yanlış tanı konularak erken yaşlarda ağır ve son derece tehlikeli psikiyatrik ilaçlara başlatılan çocuklarda, gerçekte altta yatan asıl sorunun psikiyatrik bir bozukluk değil Kandida enfeksiyonu ve alerjiler olduğu belirlenmiştir.

Eğer sizin çocuğunuzda burada bahsedilen belirtiler var ise sizde mutlaka çocuğunuzda alerji ve Kandida olup olmadığını mümkünse bir Titreşim tıbbi uygulaması yapılan bir merkeze gitmek suretiyle tespit ettiriniz. Bu tespiti yaptırdıktan sonra yine özellikle titreşim tıbbi yöntemi ile yaptıracanız tedavi sonrasında sizin ve ailenizin yaşam kalitesinde çok şey değiştiğini fark edeceksiniz.

Çocuklarda kandida tedavisi

Bebekler daha öncede belirtildiği gibi doğum şekline bakılmaksızın, normal vajinal doğum ya da sezaryen doğum fark etmeksizin steril doğarlar. Yani vücutlarında bakteri ya da herhangi bir maya bulunmaz ve bu süreçte anne sütü çocuğu enfeksiyonlara karşı korur. Ancak geçen za-

manla birlikte çocuklarda deri veya bağırsaklarda Kandida mantarı enfeksiyonu gelişebilir. Anne, geçirdiği enfeksiyonları sütü aracılığıyla çocuklarına da geçirebilmektedir. Çevre faktörleri de çocuklarda



mantar enfeksiyonuna ortam hazırlayabilir. Bebekler aslında Kandida enfeksiyonu geçirmeye yatkındırlar. Çocuklar tuvalet eğitimi sırasında yaşanan alt ıslatmaları nedeniyle mantar enfeksiyonlarına yatkındırlar. Diğer taraftan özellikle kız çocuklarında alt ıslatma sırasında vajinal kanalın kuruması daha fazla zaman alacağından, mantar enfeksiyonları riski çok daha fazladır. Çocuklarda Kandida başlangıç aşamalarında cilt üzerinde yüzeysel enfeksiyon olarak, ya da ağız, rektum ve vajinada kendini göstermektedir. Ancak zamanında doğru müdahaleler yapılmaması durumunda kötüleşebilir ve sistemik hale gelebilir.

Kandida belirtileri taşıyan çocuklarda tedavi büyük bir dikkatle yapılmalıdır. Allopatik ilaçların bilindiği üzere yan etkileri bulunmaktadır. Örneğin Kandida tedavilerinde yetişkinlerde bazı durumlarda kullanılan sentetik ilaçlar çocuklar için kesinlikle tavsiye edilmez.

Çocukları enfeksiyonlara karşı korumak için beslenmelerine ve hijyene dikkat etmek son derece önemlidir. Bu nedenle ülkemizde çocukları sözde ödüllendirmek için verilen şeker ve ürünlerinin aslında çocuklara verilebilecek en zararlı zehir olduğunu unutmamak ve çocukların şekerli ürünlerle tanış-

masını geciktirmek için ne gerekiyorsa yapmak gerekmektedir. Yine nişasta oranı yüksek pirinç, patates gibi besinleri de minimum ölçüde yedirmeye dikkat etmek gerekmektedir.

Diğer taraftan mantarlar nemli ortamları severler, bu nedenle bebek çamaşırlarını organik toz sabun ya da arap sabunu ile yıkamak ve tercihen güneşte olmak üzere tamamen kuruması için özen göstermek gerekmektedir. Ayrıca yataklarının altına su geçirmeyen bir kumaş koymak suretiyle kazara alt ıslatma yaşanırsa, idrarın yatağa geçmesi engellenmelidir ve her zaman yatak takımlarının iyi yıkandığından ve iyi kurutulduğundan emin olmak gerekir. Ayrıca çocuklar giydirilirken, tüm giysilerinin tamamen kuru olduğundan emin olunmalıdır. Daha büyük çocuklara ise giydikleri giysilerin tamamen kuru olmasının önemi anlatılmalıdır.

Diğer taraftan çocuklarımıza küçük yaşlardan itibaren sebze ve doğal besinler yemeleri gerektiği öğretilmelidir ve çocukları sebze yemeklerine alıştırmak için büyüklerin yediklerinden farklı, onların damak zevklerine göre özel hazırlanmış menülerle, farklı bir sunumla onlara bu alışkanlık mutlaka aşılanmalıdır. Yine çocukların bağışıklık sistemlerini güçlendirmek ve Kandida'ya karşı mücadelelerini desteklemek için probiyotik içeren yoğurt, kefir gibi besinlere alıştırmakta büyük yarar vardır.

Sarımsak doğal bir anti-mantar ve anti-bakteri bitkisidir, bu nedenle Kandida ile mücadele için yemeklerde kullanmayı ihmal etmemek gereklidir. Sarımsak dışında soğan, badem, zencefil, zerdeçal, limon, kabak çekirdeği, kırmızı biber, zeytinyağı, aloe vera, karanfil, siyah ceviz, greylift çekirdeği özü, kekik

yağı, hindistan cevizi yağı ve çay ağacı yağını Kandida tedavisi amacıyla çocuklarda uygun şekillerde kullanmak mümkündür.

Çocuklarda Kandida tedavisi için kesinlikle hiçbir yan etkisi olmayan titreşim tıbbı tercih edilmelidir. Titreşim tıbbı ile Kandida tedavisi sırasında tedavinin daha çabuk sona ermesi için çocuklara greyfurt çekirdeği özü, hindistan cevizi yağı gibi destekleri kullanmakta büyük yarar vardır.

KANDİDA: Asidik mi yoksa alkali ortam mı daha uygundur?

Kandida'nın aşırı gelişimi için asidik mi yoksa alkali ortamın mı daha uygun olduğu konusunda sürekli varolan bir kafa karışıklığı mevcuttur. İnsan vücudunun tipik pH değeri bilindiği üzere 7.4, yani hafif alkali olmalıdır. Fakat Kandida'nın aşırı artarak vücuda zarar vermemesi için, midedeki ortamın ise kesinlikle asidik olması gerekmektedir. Yani buradan şu sonuç çıkmaktadır: Vücudun bir bölümünde sağlanması gereken özellikler diğer bir bölgesi için geçerli değildir yani insan vücudunda kanın pH değeri, hafif alkali olması gerekirken, sindirim sisteminin sağlıklı çalışabilmesi için midede asidik bir ortamın sağlanması zorunludur. Midenizde oluşması gereken doğru pH değerini sağlamanız, vücudunuzda Kandida'nın aşırı gelişmesini önlemek için şarttır, yani Kandida alkali ortamı sevmektedir ki, örneğin; antibiyotik alımı ya da aşırı ölçüde alkali diyet maalesef Kandida için uygun ortamı sağlamaktadır. Kandida diyetinin amacı ise mide asiditesinin olması gereken seviyeye gelmesini sağlamaktır, Kandida tedavisi sırasında doğru diyet ve doğru probiyotikler bu amaca yöneliktir.

Vücutta asidite ve alkalinite;

Yaşayan canlılar pH dengesine çok duyarlıdırlar ve sindirim sistemi gibi bazı bölgeler dışında, pH nötre yakın olduğu zaman sistemler işlevsel olurlar. Kan plazması ve vücutta hücreyi çevreleyen diğer akıcılar 7. 2-7. 3 pH değerine sahip olup, yani hafif alkali bir özelliğe sahiptirler ve vücutta olması gereken pH değerini sağlamak amacıyla tampon mekanizmalar mevcut olup, söz konusu tampon mekanizmalar pH değerindeki değişimleri minimumda tutmaya çalışarak, vücutta oluşabilecek zararlı asiditeyi önlemeye çalışmaktadırlar.

Hücre dışı sıvılar ve özellikle kanımız asidik özellikler taşıdığı anda öncelikle yorgun hisseder ve vücudumuz soğuk algınlığına yatkın hale gelir. Bu sıvının, daha fazla asidik olması durumunda ise baş ağrısı, göğüs ağrısı ve mide ağrısı gibi sorunlarla karşı karşıya kalırız.

Vücudumuzda asidite kontrolü üriner sistem, solunum sistemi ve fizyolojik tamponlama sistemi ile yapılmaktadır. Vücut asiditesinin normal değerlerin üstüne çıkmaması gerekmekte olup, bu durumun söz konusu olması halinde asiditenin vücuttan idrar ile atılması gerekmektedir.

Kan plazmasının pH değerinin 7.25-7.45 arasında olması son derece hayati bir önem taşımaktadır. Kana giren asidik artıkların kan içinde barınmasına, kanın kendisi müsaade etmediğinden, söz konusu asidik artıklar derhal mafsallar, kan dolaşımının daha az olduğu karın bölgesi, pankreas çevresi gibi vücudun diğer bölgelerinde birikir. Hücrelerin arasında bulunan hücre dışı sıvısının da asidik özellikler taşıması, hücrelerin

de asidik yapıya dönüşmesine sebep olmaktadır ki, bu ortam vücudu birçok ciddi hastalığa uygun hale getirmektedir.

Amino asitlerden oluşan pH tamponları, kanımızın gerekli pH seviyesinde tutulmasını sağlamaya çalışır. 8.8 pH değeri ile vücudumuzun en alkali sıvısı olan pankreas sıvısı, mideden aşırı derecede asidik olarak gelen yiyecekleri nötrale etmek için kullanılır. Vücudumuzdaki en asidik sıvı pH değeri 1.5 olan mide asididir. Mide hücreleri hidroklorik asit üreterek sindirim için mideye gelen yiyecekleri sindirmeye çalışır.

Sağlıklı bir insanda uzun bir dinlenme sonrasında sabah saatlerindeki ilk idrarın pH değeri 5.5-6 arasında olmalıdır. Çünkü uyku sırasında vücut kendisini yenilemek amacıyla artıkları toplayıp idrar yoluyla atmaya çalışmaktadır.

Diğer taraftan ağızımızdaki salyanın pH değeri yediklerimize ve içtiklerimize göre gün içerisinde değişmekle birlikte, sağlıklı bir insanda yine uzun bir dinlenme sonrasında sabah saatlerinde 6.2-6.4 arasında olmalıdır, 6'nın altındaki değerler mineral ve amino asitlerin yeterince emilemediğinin bir işareti olup, 6.8-7 pH değerleri ise sindirimin yavaş olduğunun önemli bir işaretidir. Dolayısıyla idrar ve tükürük pH değerlerinin düzenli olarak takip edilmesinde çok büyük yarar vardır.

Vücudun sağlıklı olabilmesi için yeteri miktarda alkali bir rezerv oluşturulması şarttır ve ancak bu sayede herhangi bir anda vücutta aşırı asidite söz konusu olduğunda onu nötrale ederek hastalıklardan korunmak mümkün olacaktır. Yani

vücudun alkali rezervi, onun en önemli servetidir. Bunu oluşturma-
nın en önemli yolu ise alkali beslenme, alkali su içme,
doğru nefes alma ve mümkün olduğunca olumsuz duygular-
dan uzak, stressiz bir yaşam sürmektir.

*Sağlıklı yaşamın temeli, doğal yöntemlerle üretilmiş al-
kali besinlerle beslenme olmasına rağmen, maalesef günü-
müzde çoğunlukla doğal olmayan ve asidik özellikler taşıyan
gıdalar, damak zevkinin tatmin edilmesi adına daha fazla
tercih edilmektedir. Oysa sağlığımızı kaybetmemek için, di-
yetimizin % 80'i alkali, % 20'si ise asidik gıdalardan oluşması
gerekirken günümüzde bunun neredeyse tam tersi bir durum
yaşanmaktadır. Alkali ve asidik gıdaların neler olduğunu
gösteren çizelgeler ekte sunulmuştur.*

Asiditesi yüksek besinler yediğimizde ya da asidik kola
ve benzeri içecekler içtiğimizde veya aşırı yorucu egzersiz
yaptığımızda, kanımızın asiditesi hemen yükselmekte olup,
bu durum karşısında vücudumuzda tampon sistemler acilen
devreye girerek pH'ı eski seviyesine getirmeye çalışmaktadır-
lar. Egzersiz sırasında kanımızdaki karbonik asit miktarını
arttırsak kan asidik hale gelir ve bunun sonucunda sık ve
derin nefes almaya başlarız. Böylece kanımızdaki asidi, kar-
bondioksit (CO_2) halinde ciğerlerimizden atmak suretiyle
vücudumuzda oluşan asiditeyi nötrleştirmiş oluruz.

Alkali diyet yaşadığınız sürekli halsizliği yok eder, kilo ver-
menize yardımcı olur, kemiklerinizin sağlamlığını artırır ve
hatta sizi kanserden korur. Yapılan araştırmalar kanser hü-
cülerinin alkali ortamda yaşamadığını göstermektedir. Ancak
yapılan araştırmalar alkali olma konusundaki aşırılıklarında
yani kanın pH değerinin 7.45 ya da daha yukarı çıkmasının

da sağlık açısından tehlikeli olduğunu göstermektedir ki, bu durum “*Alkolosis*” olarak tanımlanmakta ve bu durumun yaşanması halinde el titremesi, kas spazmları gibi bazı belirtiler görülmektedir.

Neden kandida alkali bir ortamda gelişmektedir?

Kandida’nın aşırı artması, mide ve bağırsaklarda artan alkaliniteye bağlıdır. Neden böyledir? Çünkü asit üreten *Asidophilus* gibi probiyotikler bu artışı yavaşlatmakta ve hatta bu gidişi tersine çevirmektedir, kaprilik asidin çok etkili bir mantar yok edici olmasının sebebi de budur.

Midenin doğal bir asidik ortam sağlamasının bir sebebi de, bizi Kandida gibi patojenlere karşı koruma sağlamasıdır, bu nedenle sağlığımızı zora sokan Kandida’nın tedavisine, sindirim sisteminde asidik ortamın sağlanması ile başlanmalıdır.

Kandida alkali ortamda geliştiği gibi buna ilave olarak bağırsaklardaki asiditeyi ayrıca düşürmektedir. Kandida *Albicans* mantarının bağırsaklarda şekeri fermente etmesi sonucunda alkali bir gaz olan amonyak ortaya çıkmaktadır ki, amonyak, sindirim sisteminde alkaliniteyi arttırmakta ve diğer mayalarında gelişmesine ortam sağlamaktadır.

Mide ve bağırsaklardaki asidik ortam, bu nedenle son derece önemlidir ve sindirim sistemini patojenlere karşı korumanın ilk yoludur. 2012’de yapılan bir çalışma “*Kaprilik*” ve “*Laurik*” asidin, Kandida *Albicans* mantarını öldürmede çok etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca en popüler ve en etkili mantar yok edicinin kaprilik asit olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmalar kaprilik asit ve laurik asit içeren

hindistan cevizi yağının da çok etkili bir başka mantar yok edici olduğunu göstermektedir.

Çalışmalar Kandida tedavisinin bir başka önemli ayağının ise, probiyotikler olduğunu göstermektedir ki, bunun önemli bir nedeni; probiyotiklerin az miktarda da olsa laktik asit ve asetik asit ürettiyor olmaları ve bunun bağırsaklardaki pH'ı dengelemede önemli bir etkisinin olması ve bağırsaklarda asiditeyi yeniden düzenleyerek, Kandida mantarının aşırı gelişimini önleyecek hale getirmesidir. Bağırsaklarda Kandida'nın aşırı gelişmesine ortam hazırlayan antibiyotiklerin önemli bir etkisi de, midede asit üreten bakterilerin ölmesine neden olarak alkali bir ortamın sağlanmasına katkı sağlamak suretiyle Kandida'ya uygun ortam sağlamasıdır.

Midede alkali bir ortam nasıl oluşmaktadır?

Midede zamanla alkali bir ortam oluşmasının bazı nedenleri vardır. Belki de Kandida mantarının günümüzde aşırı gelişmesine ortam sağlayan en önemli etken antibiyotiklerdir. Antibiyotiklerin dost bakterileri öldürmesi sonucunda dost bakterilerin Kandida mantarıyla rekabeti önlenmek suretiyle, mide asitlerinin en önemli kaynakları da bu şekilde yok edilmektedir. Çünkü dost bakterilerin az miktarda ürettikleri laktik asit ve asetik asitin midedeki gerekli asiditeyi koruma konusunda önemli bir katkısı bulunmaktadır. Antibiyotikler nedeniyle dost bakterilerin yok edilmesi sonucunda mide, daha az asidik ya da başka bir deyişle daha alkali hale gelmekte ve bunun sonucunda midede ve bağırsaklarda Kandida mantarları için daha uygun bir ortam yaratılmaktadır.

Yanlış yapılan diyetlerde Kandida gelişimi için önemli bir etkidir. Örneğin çok alkali özellik taşıyan meyvelerden çok fazla tüketilmesi midede alkali bir ortam sağlamaya neden olacağından Kandida tedavisini olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca bazı meyvelerin fazla miktarda şeker içeriyor olmaları da Kandida'yı besleyen en önemli maddenin şeker olması nedeniyle ayrıca önemlidir.

Midedeki asiditenin azalmasının çok önemli bir başka nedeni daha bulunmaktadır ki, bunun yapılan diyetlerle hiç ilgisi yoktur. Midedeki asiditenin ilerleyen yaşla birlikte azaldığı da bilinen bir gerçektir. Yani insan yaşlandıkça midesindeki asiditenin azalması sonucunda Kandida mantarlarına uygun bir ortam maalesef istemeden de olsa hazırlanmaktadır. Yapılan bir araştırma yaşlanmayla birlikte mide asiditesinin nasıl düştüğünü ortaya koymaktadır; 11-20 yaşları arasında midedeki asit üretimi 180 mg/saat iken, 61-70 yaşlarına gelindiğinde bu miktar % 70 düşüşle 50 mg/saat'e düşmektedir.

Midede bozulan asidite tekrar nasıl oluşturulur?

Bunun için yapılabilecek en önemli şey, antibiyotiklerin bilinçsiz ve geliş güzel değil, gerçekten gerektiği zaman alınmasıdır. Elbette antibiyotik alınmasını zorunlu hale getirecek hayati durumlar ile karşılaşılabilir ve başka hiçbir alternatifin olmadığı durumlarla karşı karşıya kalınabilir. Böyle durumlarda antibiyotik ile birlikte mutlaka probiyotik ve doğal anti-mantarlar da alınmalıdır. Ancak bu sayede hem bağırsak florası belli ölçüde korunmuş, hem de mide alkali hale gelmekten kurtarılmış olacaktır.

Midedeki asiditeyi korumanın en iyi yöntemi aslında probiyotik kullanmaktır. Çünkü probiyotiklerdeki dost bakteriler az miktarda laktik ve asetik asit salgılamak suretiyle midenizdeki asiditenin normal düzeye gelmesine yardımcı olmaktadır.

Midedeki asiditenin düzenlenmesi amacıyla alınabilecek vitaminler de bulunmaktadır. C vitamini ya da başka bir deyişle askorbik asit, adrenal bezlerine ve bağışıklık sistemine çok iyi gelecek harika bir destektir. C vitaminini yüksek miktarda almak, Kandida tedavisi için de çok iyi olacaktır. B vitamini de (özellikle B 6 ve B 12 vitamini) midede hidroklorik asit üretimine katkıda bulunacağından Kandida tedavisinde kullanılmasında yarar vardır.

Diyetin Kandida tedavisinde çok önemli bir yeri bulunmaktadır ve bu esnada probiyotik özelliği taşıyan kefir ve doğal yoğurt tüketmekte de büyük yarar vardır.

Son olarak sakınılması gereken birkaç şey daha bulunmaktadır: Antibiyotiklerin nasıl bir etki göstereceğinden daha önce bahsedilmişti, bunun yanı sıra antiasitler ve asit blokerleri konusunda da dikkatli olmak gerekmektedir. Yani Kandida tedavisi sırasında midenizde ve bağırsaklarınızda asiditeyi azaltacak her türlü şeyden sakınmanız gerekir.

Kandida neden şeker ihtiyacı duyar?

Kandida tedavisinin en önemli parçası elbette diyettir. Sağlıklı ve içeriğinde şeker bulunmayan ya da mümkün olan minimum ölçüde şeker bulunan diyet, Kandida tedavisinde büyük önem taşımaktadır. Eğer bu diyeti probiyotikler,

doğal anti mantarlar ve özellikle titreşim tıbbı ile desteklerseniz Kandida'yı yenmek için çok önemli bir adım atmış olacaksınız.

Hepimizin bildiği bir şey vardır ki; o da Kandida'nın şeker ihtiyacı duyduğudur. Fakat bunun neden böyle olduğu genellikle bilinmez ve birçok kaynakta *"Kandida şeker ile beslenir"* ifadesini görürsünüz ancak bunun açıklamasını göremezsiniz. Bu nedenle Kandida kolonilerinin neden şeker ihtiyacı duyduğunu burada birkaç örnekle açıklamak istiyorum.

Kandida diyetinde niçin şekersiz ya da minimum şeker içeren diyet çok önemlidir?

Kandida albicans gibi organizmalar, organik karbon bazlı bileşiklere ihtiyaç duyarlar ve enerjilerini bu şekilde sağlarlar, Organizmaların enerjilerini sağladıkları şey pratikte glukoz, fruktoz ve sakaroz gibi şeker türleridir ve organizmalar bu enerjiyi gelişmek ve % 80 karbonhidratlardan oluşan hücre duvarlarını oluşturmak için kullanırlar.

Ancak Kandida özellikle çok yönlü bir patojen olup, şekeri ekstra bir amaç için de kullanır. Şeker Kandida maya hücrelerinin daha öldürücü bir mantar formuna dönüşmesine olanak sağlar. Kandida'nın bu formu ayrıca uzun dallar şeklinde büyümek suretiyle daha önce anlatıldığı gibi sızdıran bağırsak sendromuna neden olduğu gibi, çok daha hızlı büyüyen ve çok daha fazla Kandida semptomlarına yol açan bir formdur.

Aspartam ve Kandida

Eğer Kandida diyetine girmiş iseniz yapay tatlandırıcılar-

dan da uzak durmalısınız. Kandida diyetine başladığınızda ilk yapacağınız şey; içerisinde şeker olan her türlü şeyden uzak durmak suretiyle yaşam tarzınızda değişiklik yapmanız olacaktır. Yapılan araştırmalara göre, tüm dünya da olduğu gibi ülkemizde de şeker tüketimi hızla artmaktadır, çok sayıda içilen çaya veya kahveye atılan şeker, yine çok miktarda tüketilen kola gibi gazlı içecekler, çok miktarda şeker içeren doğal ve yapay meyve suları, neredeyse her yemekte düzenli olarak yenilen tatlılar vs... bu liste uzayıp gidebilir. Dolayısıyla Kandida diyetine başlanmasıyla birlikte, şeker içeren her şeyden uzak durmak gerekmektedir. Bu aşamada hemen akla *“acaba Kandida diyetinde bunun yerine aspartam gibi suni tatlandırıcılar kullanılabilir mi?”* sorusu gelmektedir.

Hayır kullanılamaz, Yani Kandida diyetinde aspartamdan kesinlikle uzak durulmalıdır, diğer taraftan, aspartamın sağlığımızı nasıl etkilediğine bir göz atalım.

Aspartam aslında karbonhidrat içermez, bu nedenle ilk bakışta Kandida için bir sorun teşkil etmez diye düşünülebilir, ancak gerçek böyle değildir. Karbonhidratlar Kandida albicans'ın büyümek ve hücre duvarlarını oluşturmak için ihtiyaç duydukları bir şeydir, fakat aspartamın karbonhidrat içermediği halde kan şekeri üzerinde etkisi olabilmekte ve kan şekerini arttırabilmektedir.

Kanada' da 2007 yılında yapılan bir araştırmada, aspartamın diyabetliler tarafından kullanılıp kullanılamayacağına dair bir inceleme yapılmıştır. Araştırma kapsamında diyabetli insanlar değişik kahvaltı tipleri ile beslenmiş, bir kesimine yüksek sakaroz içeren kahvaltı verilmiş, diğer bir kesime ise aspar-

tam içeren bir menü hazırlanmıştır ve sonuç olarak; **“Tüm beklentilerin aksine, aspartam içeren kahvaltı ile beslenenlerde, aynen sakaroz içeren kahvaltı ile beslenenlere benzer şekilde, glukoz ve insülin düzeylerinde benzer bir artış görülmüştür”** Başka bir deyişle, aspartam hemen hemen sakaroz içeren şeker benzer miktarda kan şekerinin artmasına neden olmuştur.

Stevia ve Kandida

Kandida tedavisi sırasında uygulanacak diyet son derece önemlidir. ***Diyet sırasında ise en önemli şey, Kandida’yı besleyen şeker, alkol ve beyaz undan uzak durmaktır.*** Ancak şekerden uzak durmak, ciddi anlamda şeker bağımlısı haline gelmiş birçok insan için hiç de kolay değildir.

Biliyor musunuz ki şekerin 50 den fazla değişik ismi bulunmaktadır, bir çok kişi sakaroz, glukoz ve fruktozun şeker olduğunu belki bilir, ancak günümüzde aslında şeker olan ama birçok endüstriyel isim altında



Stevia bitkisi

hazır gıdaların içerisine konan ve bu nedenle insanların etiketleri okuyarak anlamasının zor olduğu çok sayıda şeker türü bulunmaktadır. Dolayısıyla Kandida diyeti sırasında insanların değişik isimlere sahip bu şeker türlerini tanıması ve bunlardan uzak durması gerekmektedir.

Bu amaçla insanların sağlıklı kalabilmek için öncelikle gıda

dedektifi olmaları gerekmektedir. Şekeri bırakmak için, önce onun nerede ve nelerin içinde bulunduğunu bilmek gerekmektedir. Bu nedenle ambalajların üzerlerinin dikkatle okunması şarttır.

Yapay tatlandırıcılardan uzak durulmalıdır. Çünkü yapay tatlandırıcılar şekere ve karbonhidratlara duyulan arzuyu kamçılayabilirler. Ayrıca vücudun depoladığı ve kan-şeker metabolizması için önemli bir besleyen olan kromu da tüketebilirler.

Aşağıda değişik şeker isimlerinden bazıları liste olarak verilmiştir.

Sakaroz, fruktoz, maltoz, dekstoz, laktoz, glikojen, glukoz, mannitol, sorbitol, galaktoz, monosakarit, bal, polisakarit, melas, maple (akçaağaç) şurup, maple (akçaağaç) şekeri (dekstrin), hurma şekeri, pirinç şurubu, turbinado şekeri, arpa (malt) şurubu, aspartam, sakarin.



Sonuç olarak amacım; insanların etiket dedektifi haline gelmesini sağlayarak, değişik isimlerle besinlerin içerisine konan şeker,

vücutlarına almalarına engel olarak Kandida diyetini sabote etmelerini engellemektir. Görüldüğü üzere çok değişik isimler altında yiyecekler içerisine konan şekerleri anlamak her zaman çok kolay olmamaktadır. Bu nedenle amaç, mümkün olduğu kadar insanları doğal besinler tüketmeye yöneltmektir, çünkü marketlerden alınan hazır gıdalar lezze-

ti artırmak amacıyla içerisine konulan gizli şeker ve kimyasallarla doludur ve bu tip hazır yiyecekler, Kandida diyetini bozmaya yöneliktir. İşlenmiş gıdalar sadece maya hücrelerini beslemekle kalmazlar, aynı zamanda bağışıklık sisteminde yangıya da (inflamasyon) neden olurlar.

Kandida diyetinde stevia kullanımı

Stevia, Kandida tedavisi sırasında kullanılabilecek doğal, bitkisel iyi bir tatlandırıcıdır, fakat kullanımında bazı sınırlamalar bulunmaktadır. Herşeyden önce Stevia, Güney Amerika' da yetişen



Stevia bitkisi

bir bitkinin yapraklarından elde edilmektedir ve tadı veren Stevia içerisindeki Steviosit maddesidir. Güney Amerika' da insanlar Stevia'yı tadından dolayı yıllardır kullanıyorlar, yine Japonlar, zencefil gibi turşusunu yaparak kullanılıyorlar.

Stevia kalori içermediği için Kandida'yı beslemez ama bu demek değildir ki, Stevia her şeyi tatlandırmak için kullanılmalıdır. Çünkü, şeker ve o tadı veren tatlandırıcılar, uyuşturucu gibi bir bağımlılıktır. Aşırı derecede şeker tüketmeye alışkın kişiler, bir süre şeker kullanmadıklarında, tedaviye başlanmasıyla birlikte, kendilerinde krom eksikliği yok ise, bir süre sonra bu kötü bağımlılıktan kurtulabilmektedirler, çünkü vücutta aşırı şeker tüketiminin sebebi, bununla beslenen Kandida ya da krom eksikliği olabilmektedir.

Stevia doğal ve bitkisel bir tatlandırıcıdır ve ülkemizde sağlıkla ilgili marketlerde bulunmaktadır, çok yüksek derecede tatlı olması, düşük glisemik indeksi olması ve bu nedenle kan şekerini yükseltmemesi, Kandida diyetinde kullanılabilir olmasını sağlamaktadır.

Stevia kullanmanın faydaları şöyle özetlenebilir:

- Yüzde % 100 doğal ve bitkisel bir tatlandırıcıdır,
- Kalorisi sıfırdır,
- Bazı doğal tatlandırıcılar gibi zararlı yan etkileri yoktur,
- Glisemik indeksi düşüktür,
- Stevia Kandida diyeti için uygundur.

Stevia seçerken neye dikkat etmek gerekir;

Stevia alırken üzerindeki Kandida diyeti için uygundur ibaresine dikkat etmek gerekmektedir, çünkü bazı stevia markalarının, - *maltodextrin* - kullanmaları nedeniyle şeker gibi Kandida'yı beslemesi söz konusu olabilmektedir. Bu nedenle stevia alırken içerisinde herhangi bir şeker türünün olmamasına dikkat etmeniz gerekmektedir. Ayrıca bazı stevia markaları, şeker alkolü veya -*dextroz*- gibi Kandida' yı besleyecek madde kullandıklarından aldığınız stevianın bunları içermediğinden emin olmanız gerekmektedir.

Sonuç olarak alacağınız stevianın yüzde % 100 doğal olduğundan ve üretim şeklinden emin olmak zorundasınız.

Ayrıca bazı stevia markaları Kandida diyetine yardımcı olacak bazı katkı maddelerini de içermektedir. Örneğin; prebiyotik özelliği olan ve bağırsaklarda sağlıklı bir flora oluşturulmasına ve Kandida'yı daha kolay yenmenize yardımcı olacak inülin maddesi bunlardan biridir.

Ne kadar stevia kullanmam gerekir?

Stevia'nın şekere göre 15 ile 300 kat arasında değişen tatlılık konsantrasyonuna bağlıdır. Eğer çayınıza atıyorsanız, bunu deneyerek belirleyebilirsiniz ancak toz formunda olan stevia'nın bir çay kaşığı kadar olan miktarı aşağı yukarı bir bardak şekere eşdeğerdir.

Ayrıca stevia'nın organik olup olmadığını da araştırırsanız pestisit veya gübrelere de maruz kalmaktan kurtulursunuz. Diğer taraftan genellikle stevia'nın raf ömrünü uzatmak amacıyla ayrı ayrı tek kullanımlık paketlerin içinde yer aldığı kutularda satılmaktadır ve bu şekilde uzun süre bozulmadan kullanılabilir.

Sıvı stevia nasıl hazırlanır?

1 parça toz steviayı 4 parça suyun içerisine ilave edin, içerisine sıvıyı korumak amacıyla antibakteriyel, antiviral, anti mantar özellikleri olan 1 damla greyfurt çekirdeği özünü damlatın, karıştırın ve cam bir şişeye koyarak buzdolabına kaldırın. Elde ettiğiniz sıvı, şekerden 25 kat civarında daha tatlı bir sıvı olacaktır, elde ettiğiniz sıvıyı değişik amaçlarla kullanabilirsiniz.

Çay-kahve ve kandida

Kandida diyeti, yenmesi yasak besinlerin bir hayli fazla olduğu katı bir protokol olmasına rağmen, genellikle bu diyeti uygulayanların en fazla şikayet ettikleri yasak, değişik gıdalar, meyveler ya da alkol değil, özellikle sabahları düzenli olarak içtikleri çay ve kahve yasağıdır.

İnsanların Kandida diyeti sırasında kahve ve çay yasağı uygulanmasının değişik nedenleri bulunmakla birlikte diyet esnasında bunların yerine konulabilecek alternatif içecekler bulunmaktadır.

Kandida hastaları neden kafein tüketmemeliler?

Eğer yetişkin bir kişiyse­iz hatta yetişkin bile değilseniz, kafein artık günümüzde yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Ancak maalesef insanlar sevdikleri içeceklerin kafein içerip içermediğini ya da içeriyorsa ne kadar içerdiğini bilmiyorlar. Yedikleriniz ve itiklerinizle günde ne kadar kafein aldığınızı merak ediyor olabilirsiniz. Özellikle başağrısı, huzursuzluk ya da anksiyete benzeri sıkıntılarınız var ise ve günlük kafein alımınız toplam 500 mg. dan fazla ise, bunu önemseyip kafein alımınızı durdurmanız gerekebilir. Günümüzde enerji içecekleri gibi saçma içeceklerin maalesef gençler arasında popüler hale gelmesi, anne babaların endişelenmesine neden olabilir. Amerikan Pediatri Akademisi gençlerin bir günde 100 mg.'dan fazla kafein almamalarını önermekle birlikte maalesef çay, kahve, gazlı içecekler, enerji içecekleri çikolata gibi ürünlerin tüketim miktarlarındaki çılgınlık, başta çocuklar ve gençler olmak üzere herkesin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Yiyecek ve içeceklerin kafein içerikleri, çay ve kahvenin sıcaklığına, demlenme zamanına ve öğütülmesine göre değişmekle birlikte genel olarak aşığıdaki tablolarda özetlenmiştir.

Tablo 4 - Değişik çay, kahve ve meşrubatların kafein içerikleri

Kahve Türleri	Miktar	Kafein Miktarı
Demleme	237 ml.	95 –200 mg
Demleme, kafeini alınmış	237 ml	2 – 12 mg
Espresso, restoran tarzı	30 ml	47 – 75 mg
Espresso, restoran tarzı, kafeini alınmış	30 ml	0 – 15 mg
Anlık hazır kahve	237 ml	27 – 173 mg
Anlık, kafeini alınmış	237 ml	2 - 12 mg

Çay Türleri (Demleme)	Miktar	Kafein Miktarı
Siyah Çay	237 ml	14 – 70 mg
Kafeini alınmış siyah çay	237 ml	0 – 12 mg
Yeşil çay	237 ml	24 – 45 mg
Buzlu Çay		
Anlık, su ile hazırlanan	237 ml	11 – 47 mg
Şişelenmiş içmeye hazır	237 ml	5 – 40 mg

Gazlı içecekler	Miktar	Kafein Miktarı
Coca Cola	355 ml	23 – 35 mg
Diyet Kola	355 ml	23 – 47 mg
Diyet Pepsi	355 ml	27 – 37 mg
Pepsi	355 ml	32 – 39 mg
Red Bull, şekerli	248 ml	75 - 80 mg
İlaçlar		
Excedrin Ekstra güç	1 tablet	65 mg
NoDoz Max. güç Kafein Tablet	1 tablet	200 mg
Çikolatalar		
Çikolata	168 gram	104 mg
Kahve çekirdekleriyle kaplı Bitter Çikolata	28 parça	336 mg
Nane şekeri	3 nane şekeri	95 – 200 mg

Journal of Food Science, 2010; Pediatrics, 2011, Journal of Analytical Toxicology, 2008; USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26; Journal of Analytical Toxicology, 2006; Starbucks, 2014; Food and Chemical Toxicology, 2014.



sında kafein içeren içeceklerden uzak durmak suretiyle, aslında vücut için son derece iyi bir şey yapıldığı bilinmelidir.

1. Kafein, adrenal bezlerini strese sokmak suretiyle bağışıklık sistemini de sıkıntıya sokmaktadır. Kafein içeren çay, kahve ve benzeri içecekler her içildiğinde adrenal bezleri, adrenalin

üretimi için uyarılmakta ve bunun birkaç yıl süreyle, her gün birkaç kez yapılması durumunda ise adrenal bezleri yıpranarak normal işlevini yeterince yapamaz hale gelmekte ve hormonal sistemde sıkıntılar başlamaktadır. Bunun sonucunda kilo alma, ruhsal sorunlar, uyku bozuklukları gibi sorunlarla karşılaşılabilceği gibi, diğer taraftan olumsuz etkilenen bağışıklık sistemi nedeniyle Kandida gelişimine karşı vücut direnç gösteremez hale gelmektedir.



2. İkinci olarak kafein kan şekerinde yükselmelere neden olmak suretiyle Kandida'yı direkt olarak beslemektedir. 2008 yılında yapılan bir araştırmada, kafeinin kandaki glukoz seviyesini % 8 lere kadar arttırdığı görülmüştür ve bu etki özellikle yemeklerden sonra daha fazla görülmüştür.

3. Üçüncü ve son sakınca da şu şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kahve Kandida'yı besleyen küf içerebilmektedir. Eğer çekilmemiş olarak uzun süre bekletilirse kahve



çekirdekleri üzerinde açık yeşil veya beyaz küf tabakasını görmek mümkün olacaktır. Görülen küf tabakası trikhoderma veya kahve üzerinde genellikle gelişen bir küf gurubudur. Diğer taraftan çayların birçoğu da küf içerdiğinden, seçerken çok dikkatli olmak gerekmektedir. Ayrıca kafeini alınmış kahve elbette normal kahveden daha iyidir, ancak bu tip kahvelerin de az miktarda kafein içerdiği bilinmelidir. Bu nedenle düzenli olarak tüketilen kahve ve çayın yerine başka içecekleri koyma arayışına girmekte yarar vardır.

Alternatif içecekler ne olabilir?

Menengiç kahvesi

Menengiç ağacı Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu, İç Anadolu ve Akdeniz Bölgesinin dağlık kırsal kesimlerinde ekimi yapılmadan ekolojik olarak yetişmektedir. Ülkemizin doğal bitki örtüsünün bir parçasıdır. Latince *"Pictacia Perebinthus"* diye anılan Menengiç; yörelere göre *"Çitlembik, Çıtlık, Çedene, Çitemik, Bıttım"* gibi farklı isimler almıştır. Menengiç kahvesi bu ağacın meyve-



Menengiç Kahvesi

sinden üretilmekte olup içerisinde kafein ya da herhangi bir kimyasal madde yoktur ve %100 doğaldır.

Menengiç kahvesinin faydaları:

- Kafein içermez.
- Öksürüğü keser, balgam söktürür.
- Nefes açıcıdır, nefes darlığına iyi gelir.
- Antiseptik özelliği vardır, göğsü yumuşatır, solunum yollarına faydası vardır.
- Yaraları tedavi edici özelliği vardır.
- Böbrek kumlarının dökülmesine yardımcı olur.
- Ses tellerine iyi gelir.
- Solunum yollarına faydası vardır.
- Mide ağrılarını dindirmeye yardımcı olur.
- Afrodizyak (Cinsel gücü artırıcı) etkisi vardır.
- Yağlı bir içecektir, yüksek E vitamini ve doymamış yağ asidi düzeyi ile kandaki kolesterolü düşürmeye, kalp ve damar sertliğini önlemeye yardımcı olur.

Çinko, bakır, magnezyum, sodyum, potasyum; E vitamini gibi daha birçok mineralin bulunduğu bu meyve, yaşlanma ve kansere karşı oldukça faydalıdır. Ayrıca protein ve doymamış yağ açısından da oldukça zengin bir bitkidir.

Menengiç kahvesinin hazırlanışı:

Menengiç kahvesi, Türk kahvesi tarzında ağır ateşte pişirildiği gibi, hazır kahve tarzında da hazırlanabilmektedir. Menengiçler geniş bir tavada rengi koyu kahverengiye dönene kadar (4-5 dakikada kokusu çıkmaya başlar) kavrulur. Kavrurma işleminden sonra macun kıvamına gelene kadar ezilir. Zaten yağlı olduğu için ezilmiş fındık gibi olur.

Menengiç Kahvesini Türk usulü pişirmek için: Cezveye her fincan için, iki çay kaşığı kahve konularak kısık ateşte bir süre kaynatılır. Bir süre bekledikten sonra servis yapılır.

Hindiba kahvesi

Geçmişte kahve bulunmadığı zamanlarda, Avrupalılar hindiba bitkisini kahve yerine kullanırlardı, bu bitkinin kökü kurutulduktan sonra, kahve gibi önce kavrulur sonrada öğütülür ve içime hazır



Hindiba bitkisi

hale getirilirdi. Kahve gibi hazırlanan bu içeceğin oldukça lezzetli, hafif acımtırak güzel bir tadı olduğu ve kahveye alternatif güzel bir içecek olduğuna dair hiç bir şüphe yoktur.

Hindiba kökü aynı zamanda etkili bir prebiyotiktir (% 20 İnulin maddesi içermektedir). Dolayısıyla bağırsaklardaki faydalı bakterileri beslemektedir. Hindiba kökünün hafif acımtırak tadı sindirim sistemini düzenleyen enzimlerin üretimini desteklemektedir.

Bitki çayları



Bitki çayları bir başka alternatif olmakla birlikte, hangi bitki çayının seçileceği konusunda dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü bitki çaylarının bazılarında *Kandida*'yı

besleyen küfler bulunabilmektedir. Bitki çayları içerisinde en iyi alternatif; antioksidan özelliği olan, C vitamini ve demir içeren "*Isırgan otu*" çayıdır. Aynı zamanda *Kandida* tedavisi sırasında ortaya çıkacak olan toksinlerin, vücuttan çabuk atılmasını sağlayacak olan kan dolaşımına da yardımcı olacaktır. Alternatif olarak tarçın, papatya, ekinezya, zencefil, nane, meyan kökü çayları da kullanılabilir. Bütün bu alternatif çayların *Kandida* gelişimini engelleyecek anti mantar özelliği bulunmaktadır.

Gluten *Kandida*'yı besler mi?

Bu çok sorulan ve cevabı merak edilen bir sorudur, çünkü birçok *Kandida* diyetinde, glutenli tahıl ürünlerinden uzak durulması istenmektedir. Bu merak edilen soruyu hemen cevaplamakta büyük yarar bulunmaktadır. Evet *Kandida* diyetinde neden glutenden uzak durulması gerektiğini izah edelim.

Buğday, arpa ve çavdar içerisinde bulunan gluten, maya hücrelerini yani *Kandida* hücrelerini



aslında beslemez, çünkü gluten bir protein çeşitidir ve Kandidayı besleyen proteinler değil şekerdir, ya da daha geniş bir tabirle, maya hücreleri proteinler ile değil karbonhidratlar ile beslenirler, ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, bazı ilginç sonuçların ortaya çıkmasına neden olmuştur ve birazdan açıklayacağım bu araştırma sonuçlarına göre Kandida diyeti sırasında glutenden uzak durulması gerekmektedir.

Gluten intoleransı

Gluten daha önce belirtildiği gibi buğday, arpa ve çavdar gibi tahıllarda bulunan bir protein çeşitidir. Aslında doğada glutenin, embriyonik bitkileri, çimlenmesi sırasında beslediği ve büyüttüğü bilinir. Gluten çok emici ve elastik bir madde olup, tahılın boy vermesine ve çiğnenebilen taneli bir yiyecek olmasına olanak sağlamaktadır.



Gluten içerisindeki bazı proteinler gluten hassasiyeti olan insanların bağırsaklarında alerjiye neden olmaktadır. İnsan beslenmesinin biyokimyasına göre, glutenin parçalanması sonucunda ortaya çıkan ürünler olan glutelins ve gliyadin, bağırsak mukozasında alerjik reaksiyonların ortaya çıkmasına neden olmak suretiyle bağırsak problemlerine, sindirim ve emilimde sorunlara neden olmaktadır. Çölyak hastalığı, bağışıklığın glutene karşı hassasiyet göstermesi nedeniyle, bağırsaklarda hasara ve bazı hücrelerin geçirgenliğinde değişikliklere neden olmaktadır ki bu da büyük protein parçacıklarının

ve başka maddelerin de kana karışmasına neden olmaktadır.

Bilindiği üzere çölyak hastası olan insanlar buğday, arpa ve çavdar içerisinde bulunan gluteni tolere edemezler, ancak diğer bazı insanlar da vardır ki, bu insanlar çölyak hastası olmamalarına rağmen glutene karşı hassasiyetleri vardır ve bu hassasiyet, bu kişilerde kronik halsizlik, güçsüzlük, baş ağrısı, eklem ağrısı, karın ağrısı gibi sıkıntıların doğmasına neden olmakta ve glutenden uzak, yani buğday, arpa ve çavdar ürünlerinden uzak bir diyet bu sıkıntıların ortadan kalkmasını sağlayabilmektedir. Gluten içermeyen mısır ve saf kara buğday gluten hassasiyetinde sıkıntı yaratmamaktadır.

Gluten ve Kandida ilişkisi

Bazı bilimsel kanıtlar Kandida mayası ile gluten arasında bir ilişki olabileceğini ileri sürmektedir. Kandida albicans maya hücreleri, HWP-1 adı verilen bir protein içermekte ve bu protein, gluteni oluşturan proteinlerle benzer bir yapıyı paylaşmaktadır ve bağırsaklarınızda Kandida enfeksiyonu geliştiğinde, bağışıklık sisteminiz Kandida hücrelerine karşı doğal olarak bir tepki oluşturmaktadır. Kandida maya hücrelerinin içerdiği HWP-1 proteini ile yine bir protein çeşidi olan glutenin böylesi bir yapısal benzerlik göstermesi nedeniyle, bağışıklık sistemimiz Kandida mayasına karşı verdiği tepkiyi, bu benzerlik nedeniyle, ayırt edemediği için aynen glutene de vermeye baş-



layabilmekte ve böylece Kandida sendromu yaşayan insanlarda glutene karşı bir hassasiyet gelişebilmektedir. Bu nedenle glutenden uzak durmak, gluten hassasiyeti semptomlarının hafiflemesine neden olmaktadır.

Gluten hassasiyeti ve Kandida, her ikisi de bağırsak sistemini olumsuz etkileyerek çok benzer semptomlara neden olabilmekte ve bu nedenle bazen yanlış tanıların konulmasına da sebep olabilmektedir. Ya da zaman zaman, birçok insan aynı anda her iki nedenden dolayı da sıkıntı yaşayabilmektedirler ve bütün bu durumlar, bunların arasındaki bağlantının önemini göstermektedir. Kandida bağırsaklara zarar vermek suretiyle değişik alerjilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir, diğer taraftan kontrol edilemeyen gluten hassasiyeti de bağışıklık sistemini güçsüzleştirmek suretiyle Kandida gelişimine neden olabilmektedir.

Gluten intoleransı ve kandida ortak semptomları

Kandida enfeksiyonu, daha önce anlatıldığı gibi genellikle Kandida albicans olmak üzere maya hücrelerinin değişik nedenlerle aşırı gelişmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Bağırsakta oluşan Kandida enfeksiyonu ile gluten hassasiyeti, kronik halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, grip benzeri belirtiler, ağrılı kas ve eklemler, boğaz ağrısı, astım benzeri belirtileri, kronik sinüzit, başka alerjiler, sinirlilik ve çabuk öfkelenme, karın ağrısı, kabızlık, ishal, şişkinlik, depresyon, deri problemleri, ve tatlı yiyeceklere ve diğer karbonhidratlı gıdalara aşırı düşkünlük gibi benzer belirtiler vermesi nedeniyle zaman zaman yanlış tanıların konulabilmesini mümkün

kılmaktadır. Her iki koşulda da bağırsak mukozası ve hücreler etkilenmektedir. "*Human Biochemistry and Disease*" e göre *Kandida albicans*'ın mantar formu, bağırsaktaki ince mukozanın etkinliğini azaltmakta, hücrelere zarar vermekte ve çölyak hastalığının veya sızdıran bağırsak sendromunun ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Başka bir deyişle uzun süreli gluten hassasiyeti ve çölyak hastalığı, bağışıklık sistemini yormak suretiyle, vücudun *Kandida*'nın aşırı gelişimini kontrol altında tutma etkinliğini azaltmaktadır. Bu nedenlerden ötürü yukarıdaki belirtileri yaşıyor iseniz, bu konuda uzmanla başvurmanızda yarar bulunmaktadır.

KANDİDA KAYNAKLI ŞİKAYETLER (ÖZET)

Tablo 5 - Değişik çay, kahve ve meşrubatların kafein içerikleri

Şikayetler	Detay
Karın ağrısı	<i>Bazen hassas bağırsak sendromuyla karıştırılır.</i>
Halsizlik, sürekli uyku hali, geçmeyen yorgunluk, enerji eksikliği	<i>Sabah yataktan kalkmada zorluk</i>
Şişkinlik, gaz, hazımsızlık	<i>Bağırsaklarda bazen hassas bağırsak sendromuyla karıştırılır.</i>
Kramplar	
Ağızda pamukçuk	<i>Bazen dilde beyaz bir film olarak görünür.</i>
Eklemlerde şişkinlik ve ağrı	<i>Bazen artrit ile karıştırılır.</i>
Kilo alma kilo verme konusunda zorluk, direnç.	
Mantar	<i>Tırnaklarda ve ayaklarda mantar.</i>
Kafa karışıklığı, baş dönmesi, sersemlik yaşam ile boğuşma hali.	
Mesane enfeksiyonu	<i>Antibiyotiklerin etkisiz kaldığı enfeksiyonlar.</i>
Kırmızı, kaşınan gözler	<i>Bu sorunu çözecek bir formül bulmak zordur.</i>
Kırmızı lekeler ve kaşıntı, egzema	<i>Maya enfeksiyonu kaynaklıdır.</i>
Depresyon, ruhsal gelgitler	<i>Uyarısız herhangi bir zamanda gelebilmektedir.</i>
Dilde beyaz görüntü	<i>Özellikle sabahları sık sık dilde beyaz görüntü.</i>

Akne ve sivilce artışı	<i>Egzema gibi diğer cilt sorunları</i>
Karbonhidrat, tatlı ya da mayalanmış alkol, ekmek ve tatlı düşkünlüğü	<i>Gıdalara aşırı istek duyma</i>
Kalp sıkışma hissi	<i>Diğer kalp problemleriyle karıştırılır</i>
Ağız kokması	<i>Asitleşen bedene bağlı normal dışı ağız kokusu</i>
Kadınlarda tekrarlayan vajinal enfeksiyon	<i>Her yıl tekrarlayan, geçmeyen enfeksiyon</i>
Anüste kaşıntı	<i>Kandida belirtisi olabilir</i>
Hormonal dengesizlik	
Alerjilerde alevlenme ve artma	<i>Alerjilerde artış görülebilir, besin ve kimyasallara karşı duyarlılık</i>
Uyku bozuklukları	
Konsantre olamama ya da zorlanma	
Karaciğer enzimlerinde artış	<i>Kan tahlillerinden görülebilir.</i>
Pankreas enzimlerinde azalma	
Cinsel istekte azalma	
Panik atak davranışlar ve sinirlilik hali	
Saç Dökülmesi	<i>Saç dökülmesi de mantar belirtisi olabilir.</i>
Astım nöbetleri	<i>Mantarın akciğere bulaştığının göstergesidir.</i>

Kandida konusunda yanlış tanılar:

Özellikle ülkemizde hekimlerin almış oldukları tıp eğitiminin bir sonucu olarak, Kandida konusunda yeteri kadar bilgi ve deneyim sahibi olmamaları nedeniyle yukarıdaki belirtilere bakmak suretiyle Kandida konusunda yanlış tanı koymaları mümkün olabilmektedir. Bunun sebebi, belirtilerin sıklıkla diğer bazı hastalıklarla aynı olması ya da Kandida'nın bu bahsedilen belirtilerin herhangi bir kombinasyonu olarak kendini göstermesidir. Ancak Kandida tanısı konusunda titreşim tıbbının kullanılması halinde, hata oranı son derece düşük olmaktadır.

Aşağıda titreşim tıbbı kullanılmaksızın konulan tanılarda yaşanan bazı yanlışlar örnek olarak gösterilmiştir. Aslında belirtilerin çokluğuna ve ülkemizde hekimlerin hastalarına ciddi anlamda odaklanmasında yaşanan sıkıntılara bakıldığında, bu yanlış tanılara şaşmamak gerekmektedir. Bu nedenle yanlış tanının engellenmesi için hastanın da Kandida ve belirtiler konusunda bilgi sahibi olması ve bunları belli bir bilinç düzeyinde hekimine aktarması, yanlış tanıları önlemede etkili olacaktır ki, zaten bu kitabın hazırlanmasındaki temel amaç da budur.

IBS; Karın ağrısı, şişkinlik, gaz, ishal, hazımsızlık

Artrit; Eklem ağrıları

Kronik halsizlik Sendromu; Sürekli halsizlik

Bebeklerde isilik; Bebeklerde pişik döküntüleri ve kaşıntı

Atlet Ayağı; Ayak tırnaklarında mantar

Krohn hastalığı; Karın ağrısı, şişkinlik, gaz, ishal, hazımsızlık

Gastroenterit; Karın ağrısı, şişkinlik, gaz, ishal, hazımsızlık

Kandida konusunda konulacak yanlış tanımlar Kandida'nın daha fazla gelişmesine neden olabilecektir. Eğer hekiminiz sizi yeterince tanımıyorsa, ya da siz Kandida konusunda bilgisiz olmanız nedeniyle hekiminize yeterince bilgi veremiyorsanız ya da hekiminiz deneyimli ve iyi bir hekim değilse, bunun sonucunda sizin rahatsızlığınızın IBS, Krohn hastalığı ya da Gastroenterit olduğu kanaatine varmak suretiyle yanlış tanı koyarak, size anti inflamatuvar özelliğe sahip kortizonlu ilaçlar verebilir; bunun sonucunda bağırsaklara giden steroidler, tedavi etmek bir yana, Kandida kolonilerinin gelişimini daha da arttıracaktır. Bu nedenlerden ötürü tekrar etmek gerekirse, insanların Kandida konusundaki bilgi seviyelerinin artması ve hekimlerini kendi rahatsızlıkları ile ilgili daha detaylı bilgi vererek yönlendirmeleri son derece önemlidir.

Kandida ölümü

Mayalar hızlı bir şekilde öldüğünde kan dolaşım sistemine yoğun toksik madde salınımı olmaktadır. Söz konusu maya, Kandida albicans olduğunda ise asetaldehit ve etanol dahil olmak üzere 79 değişik toksik madde kana karışmakta ve ortaya çıkan yoğun toksin madde, baş ağrısından, ateşe kadar varan geçici birçok sıkıntıya neden olabilmektedir. Asetaldehit ayrıca aldehit olarak da tanımlanmaktadır ve organik bir kimyasal bileşik olarak parfümlerde yaygın bir şekilde

kullanılmaktadır. Ayrıca doğal olarak kahvede, ekmekte, olgunlaşmış meyvede bulunmakta olup otoritelere göre (*International Agency for Research on Cancer*) muhtemelen kanserojen olma özelliği taşımaktadır.

Kandida ölümü sonrasında vücutta ortaya çıkan ve kana karışan bir toksin olan asetaldehitin sağlığa ciddi olumsuz etkileri bulunmaktadır. Beyin fonksiyonlarını zayıflattığı gibi, hatta beyin hücrelerinin ölmesine bile neden olmaktadır. Endokrin sistemi, bağışıklık sistemi ve solunum sistemi de bu toksinden dolayı olumsuz etkilenebilmektedir. Asetaldehit ayrıca kırmızı kan hücrelerinin membranına da zarar vermek suretiyle oksijen taşıma kabiliyetinin düşmesine neden olmaktadır ki bu durum, beyinde hücreler arası ilişkileri sağlayan maddelerin (nörotransmitter) oksijen ile birleşerek beyin hücrelerinin etkinliğini azaltmasına neden olmaktadır. Bundan dolayı, Kandida hastalarında asetaldehitin nasıl halsizlik ve kafa karışıklığına neden olduğunu görmemek mümkün değildir.

Bağışıklık sistemini baskılayan bir madde olan gliotoksin de, Kandida tarafından salgılanarak vücudun savunma sistemlerini zayıflatmaktadır.

Kandida ölümü sonrasında ortaya çıkan toksinler diğer taraftan insanlarda istenmeyen belirtilere yol açan alerjik



reaksiyonların artmasına ya da inflamasyonlara ve diğer bazı istenmeyen belirtilere de neden olabilmektedir.

Kandida ölümü sonrası ortaya çıkan toksinler nedeniyle yaşanan sıkıntılar, kişiden kişiye, Kandida'nın vücuttaki gelişimine bağlı olarak değişmektedir. Dolayısıyla, Kandida tedavisi sırasında yaşanan sıkıntıların aşırı rahatsız edici boyuta varması durumunda, kullanılan anti- mantar desteğinin ve probiyotiğin dozunun düşürülmesi ve uygulanan titreşim tıbbi tedavisinin hızının yavaşlatılması ya da detoks organlarına daha fazla destek verilmesi gerekebilir. Bu süreçte ortaya çıkan toksinleri zararsız hale getirmekle sorumlu olan karaciğerin yükünün aşırı derecede arttığını göz ardı etmeyerek bu organa destek vermeyi ihmal etmemekte yarar vardır.

Kandida ölümü sonrası yaşanabilen belirtiler: (Herxheimer reaksiyonu)

Aşağıda, yaşanabilecek belirtiler liste halinde verilmiştir.

- Mide Bulantısı
- Baş ağrısı, aşırı halsizlik, baş dönmesi ve sersemlik
- Kramplar
- Uykusuzluk
- Yoğun duygular: Sinirlilik, üzüntü, umutsuzluk ve korku yaşanması
- Kaygı, endişe, bunaltı ve vesvese halleri
- Bastırılmış anıların ortaya çıkması
- Şişen salgı bezleri
- Şişme, gaz, kabızlık, ishal
- Artan eklem ve kas ağrıları

- Yüksek kalp atış hızı
- Kan basıncında düşüş
- Titreme, el ve ayaklarda üşüme hissi
- Sık iseme
- Kaşıntı, ürtiker veya döküntü
- Terleme
- Ateş
- Deride yarıklar
- Tekrarlayan vajinal, prostat ve sinüs enfeksiyonları

Herxheimer reaksiyonu (iyileşme öncesi kötü hissetme) nedir?

Herxheimer reaksiyonu ya da iyileşme krizi, vücutta birkaç gün ile birkaç hafta arasında sürebilen temizlenme reaksiyonuna verilen isimdir. Vücutta temizlenme yaşanırken baş ağrısı, eklem ve kas ağrısı, vücut ağrıları, terleme, boğaz iltihabı vs. gibi yukarıda belirtilen belirtilerin yaşanması şaşırtıcı olmamalıdır.

İyileşme öncesi yaşanan bu geçici kötüleşme, aslında iyileşmenin başladığının bir kanıtıdır. Vücutta bulunan parazit, mantar, virüs, bakteri ve diğer patojenlerin etkili bir biçimde öldüğünün belirtisidir. Bu esnada yaşanan en büyük problem, geçici kötüleşmeyi yaşayan kişilerin önceden tam bilgilendirilmemeleri nedeniyle “*Galiba kötüleşiyorum*” diye düşünerek tedavilerine ara vermeleri ya da devam etmemeleridir. Oysa iyileşme öncesi yaşanan geçici kötüleşme, tekrar etmek

gerekirse, aslında iyileşmeye başlanıldığının önemli bir işaretidir. İyileşme öncesi geçici kötüleşme ya da Herxheimer reaksiyonu, aslında bağışıklık sisteminin, çok sayıda patojenin ölmesi sonucu ortaya çıkan toksinlere (endotoksin) karşı gösterdiği bir reaksiyondur ve vücut, ortaya çıkan çok miktarda toksini yeterince hızlı yok edemez ve bu şekilde bazı belirtiler ortaya çıkar. Önemli olan, yaşanan bu geçici kötüleşme belirtilerinin, tedavide bir aksamanın göstergesi olmayıp, tam tersine iyileşme belirtileri olduğunun bilinmesidir.

Kandida ölümü sonrası ortaya çıkan geçici kötüleşme için ne yapılabilir:

Kandida ölümü sonrasında ortaya çıkacak olan olumsuzluklar, aslında yaklaşık bir hafta civarında bir süre içerisinde kendiliğinden yok olacaktır. Ancak, bazı durumlarda bu süre bir miktar daha uzayabilmektedir. Ancak bu kötüleşmeyi azaltmak ya da toksinlerin vücuttan daha hızlı atılmasını sağlamak için bazı şeyler yapılabilir. Yapılabilecek bazı uygulamalar aşağıda sıralanmıştır:

Karaciğer detoksu:

Molibdenyum veya Milk Thistle (deve dikenini) özü alınmak suretiyle, karaciğerin toksinleri daha çabuk etkisiz hale getirmesine yardımcı olunabilir. Molibdenyum bu amaçla çok yararlıdır. Çünkü, nörotoksin olan asetaldehitin molibdenyum sayesinde asetik asite dönüştürülmek sure-



tiyle vücuttan daha çabuk atılması mümkündür ve hatta bazı yararlı sindirim enzimlerine dönüştürülmesi bile sağlanabilir.

Kullanılan anti-mantar desteğinin dozu azaltılabilir:

Ya da geçici olarak kullanımına ara verilebilir. Çünkü anti-mantar desteği Kandida hücre duvarının parçalanmasına neden olmak suretiyle Kandida'nın ürettiği birçok toksinin ortaya çıkmasına neden olur ki, kötüleşme nedeni zaten budur. Dolayısıyla kullanılan anti mantar desteği dozunun azaltılması sonucunda kana karışacak toksin miktarı da azalacağından, hasta kendisini daha iyi hissetmeye başlayacaktır. Daha sonra, hasta kendisini daha iyi hissettiğinde anti-mantar dozunu yeniden arttırması mümkün olabilir.

Kullanılan probiyotik dozu azaltılabilir:

Yapılacak araştırma sonucunda alınacak olan iyi bir probiyotik, bağırsaklardaki dost bakterilerin sayılarının artmasına, Kandida'nın ise uzaklaşmasına neden olacağı gibi mide asidinin düzenlenmesine de katkı sağlayacak ve bağışıklık sistemine destek olacaktır. Probiyotikler, anti mantarlar kadar kötüleşmeye neden olmamakla birlikte kötüleşme olduğunda geçici olarak dozu düşürülebilir.

Daha çok su içebilirsiniz:

Eğer kendinizi daha iyi hissetmek istiyorsanız, Kandida'nın vücudunuza saldıgı tüm toksinlerin vücudunuzdan daha hızlı atılabilmesi için daha çok su tüketmelisiniz.

Yaşam hızınızı düşürün:

Stres, adrenallerinizi zayıflatabileceği gibi vücudunuzun mantar enfeksiyonu ile savaşma yeteneğini de azaltacaktır. Gevşemeniz ve kendinize zaman ayırmanız bağışıklık sisteminize önemli bir güç katacaktır.

Deri fırçalama, sauna, sıcak-soğuk duş, spor ve egzersiz gibi alternatif detoks yöntemleri de çok yararlı olacaktır:

Bu tip yöntemler, kan dolaşımı ve lenfatik sistem hızının artmasını sağlamak suretiyle Kandida ölümü sonrasında ortaya çıkacak olan toksinlerin vücuttan daha hızlı atılmasına yardımcı olacaktır.

Yaşanan sıkıntıları önlemek için alınabilecek destekler nelerdir?

Kandida ölümü nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemek amacıyla bazı destekler alınabilir. Bunlar:

Molibdenyum: Molibdenyum Kandida mantarlarının ölümü sonrasında ortaya çıkan, Kandida'nın önemli bir atık ürünü ve toksini olan asetaldehiti, asetik asite dönüştürmek suretiyle diğer toksinler gibi vücuttan atılmasını sağlamaktadır. Asetaldehit insanda endokrin sistemi, nörolojik sistemi ve bağışıklık sistemini etkileyebilme özelliği nedeniyle metabolik fonksiyonlar üzerinde etkili bir toksin olup, vücuttan kolay atılamayan, ancak birikme yapmak suretiyle kaslarda güçsüzlük, iritasyon ve vücut ağrılarına neden olabilen önemli bir toksindir. Alkolik insanlarda doku hasarına neden olan şeyin, sanıldığığının aksine etanolün kendisi

değil, asetaldehit olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, Kandida albikans hastalarında ve değişik kokulara ve hava kaynaklı kokulara karşı hassasiyetten şikayeti olan diğer hastalarda, aldehit ile ilgili bir sorun ya da aldehit metabolizmasında niacinamit, riboflavin, demir ve/veya molibdenyum eksikliği olabilmektedir.

Kandida albikans hastaları ya da benzer semptomları olan diğer hastalarda bu şikayetlerin diğer nedenlerden mi kaynaklı olduğunu belirlemek zordur, aldehit duyarlılığını kontrol etmede en dramatik tepkiler, başka her şeyin araştırıldığı Kandida albikans hastalarında görülmektedir.

Kandida, toksik bir madde olan asetaldehitin beyin, spinal kord, eklemler ve kaslarda birikmesine neden olmak suretiyle sorunlara neden olabilmektedir. Temel olarak molibdenyum, zararlı zehirleri vücutta kullanılabilir enerjiye dönüştürmek suretiyle vücudun arınmasını sağlamaktadır ve bunun sonucunda vücutta enerji seviyesi yükselmekte, vücut daha güçlenmekte, eklemler ve kaslardaki ağrılar azalmaktadır, molibdenyum bu şekilde insanların daha iyi konsantre olmasına olanak sağlamaktadır.

Molibdenyum, hücre fonksiyonlarını desteklemek amacıyla vücutta bulunan bir eser mineral olup aynı zamanda vücutta pH dengesini sağlamada da etkisi bulunmaktadır. *Vücutta pH değerinin, örneğin, 6.1 den 6.2' ye yükselmesi, oksijen seviyesinin 10 kat artmasını sağlamaktadır, dolayısıyla nitrojen metabolizmasını arttırmak suretiyle vücutta yağ yakılmasını kolaylaştırmaktadır.* Etkileri tam olarak çözülememiş bir element olan molibdenyumun, en az üç enzimde temel birleştirici görevi olduğu tanımlanmıştır.

Esmer buğday, arpa, yulaf, ıspanak ve diğer yapraklı sebzelerde, koyu yeşil sebzelerde, karnıbahar, patates, karaciğer ve böbrekte, fındık, fasulye, bezelye ve mercimek gibi baklagillerde ve sakatatta bulunmaktadır; sebze ve tahıllardaki miktarı, topraktaki miktarına bağlıdır. Molibdenyum miktarı düşük olan toprakta yetişen, çok yumuşak su ile sulanan sebzelerle beslenenlerde, molibdenyum oranı düşüktür. Rafine gıdaları fazla tüketenlerde molibdenyum eksikliği görülmesi normal olup, bu kişilerin uzmanlardan destek almak suretiyle molibdenyum destekleri alması gerekebilecektir

Vücuda alındığında dokulara dağılır, karaciğerde göreceli olarak fazla miktarda bulunmakla birlikte kemiklerde ve böbreklerde bulunmaktadır. Kemik gelişimine ve diş sağlığına katkısı bulunmaktadır. Fazlası dışkı ve ürün yoluyla atılmaktadır, hemoglobin üretimi için önemlidir. Ayrıca diş çürüklerini önler, kesin kanıtlanmış olmasa da erkeklerin cinsel güçlerini desteklediği, anemiye ve gut hastalığını önlediği ileri sürülmektedir. Diğer taraftan yüksek miktarda sülfür alımı ve günümüzde olduğu gibi yüksek miktarda rafine ve işlenmiş gıda tüketimi de vücuttaki molibdenyum seviyesinin düşmesine neden olmaktadır. Molibdenyum ayrıca vücutta beslenme, doğurganlık ve bağışıklık için gereken bazı enzimlerin üretilmesi ve kan şekeri dengesinin sağlanması içinde son derece önemlidir.

Molibdenyuma vücutta çok az miktarda ihtiyaç duyulmaktadır ve bazı enzim işlemleri için de son derece önemlidir. Örneğin demir metabolizmasında önem taşımaktadır. Çünkü demir karaciğerde depolandığında serbest kalmakta ve oksijeni hücrelere ve dokulara taşımaktadır. Molibdenyum,

enzim sistemleriyle çalışmak suretiyle toksik nitrojen atıkların ürik asite dönüştürerek vücuttan atılmasını sağlamaktadır. Molibdenyum ayrıca Wilson hastalığı gibi vücudun bakırı işleyemediği hastalıkların tedavisinde de kullanılmakta olup kanseri ve diğer bazı hastalıkları önlemede etkisinin olup olmadığı konusunda emin olmak için daha fazla araştırılması gerekmektedir. Ayrıca hayvanlarda yapılan bazı araştırmalarda, bazı kanser ilaçlarının kalp ve akciğerde yaptığı zararlı etkileri azalttığı yönünde sonuçlar göstermiştir. Bazı araştırmacılar molibdenyumun bir antioksidan olarak hücreleri serbest radikallerden, hücrelere zarar veren hasar verici moleküllerden korumak suretiyle kanseri önlediğini iddia etmektedirler.

Günlük 15 mg. dan fazla molibdenyum alımı doğru olmayıp yüksek dozlarda alımı, vücutta ürik asinin artmasına neden olmak suretiyle gut hastalığına neden olabilecektir. Ayrıca fazla alınması, bakırın vücuttan atılma hızını da artıracığından fazla almamaya dikkat edilmelidir. Birçok multimineral 100 mg. civarında içermektedir. Diyabetliler ve kan şekeri düşük olan insanlar günlük olarak kromyum, vanadyum ve molibdenyum içeren antioksidan besin desteklerinden almalıdırlar. Ancak hemen belirtmekte yarar var, düzenli beslenen insanlarda molibdenyum eksikliği görülmesi pek mümkün değildir. *Ancak molibdenyum eksikliğinde alerjik reaksiyonlarda artış olduğu gözlenmiş olup, insanlara enjekte edildiğinde alerjik reaksiyonlarda azalma ve astım hastalarında iyileşme olduğu gözlenmiştir.* Molibdenyum eksikliği sivilce, egzema, alerji sorunları, obezite, iktidarsızlık, mesane enfeksiyonu ve aft gibi sorunlara neden olabilmektedir. Ancak, uzmanların görüşü alınmaksızın kullanımı son derece sakıncalıdır.



C vitamini;

Doğal yollardan limon, kivi vs. tüketmek suretiyle daha fazla C vitamini almanızda yarar vardır. Ancak, doğal yollardan yeterince alamadığınızı düşünüyorsanız, bu durumda günde 2 kez, sabah ve akşam olmak üzere 500 mg'lık

C vitamini tableti kullanabilirsiniz. Bu şekilde alınacak bir destek, adrenalinize destek olacağı gibi bağışıklık sistemine de önemli bir destek olacaktır.

Vücuda alınan C vitamininin (*Askorbik Asit*) iki ya da üç saatte, idrar ile vucuttan atılıyor olması nedeniyle midedeki yiyeceğin miktarına bağlı olarak, her zaman kan akışında belli bir miktarda C vitamini seviyesinin korunması gerekmektedir. Bu nedenle alınması için, en uygun zaman kahvaltı ve akşam yemeğidir.

Mide ve kalın bağırsakta sağlanması gereken asiditeyi sağlaması açısından, Kandida tedavisi sırasında mutlaka alınması gereken C vitamini, nitrit ve nitratların kanserojen bileşiklere dönüşmesini engeller ve bağırsaklardan demir emiliminin daha iyi olmasına yardımcı olur. Kan damarlarının dayanıklı ve esnek olmasına da yardımcı olan C vitamininin kandaki histamin miktarını % 40 oranında düşürdüğü bilinmektedir. C vitamini sürekli olarak yaşamınızda ve elinizin altında olmalıdır. Çünkü karaciğer ve diğer organların temizlenmesine yardımcı olmaktadır.

Birçok viral ve bakteriyel enfeksiyonun önlenmesine ve adrenal fonksiyonlarını düzenlemek suretiyle bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olduğundan, özellikle soğuk algınlıklarının sık yaşandığı kış aylarında alınmasında büyük yarar vardır.

Ayrıca Hulda R. Clark, C vitamininin, ekmek, kuruyemişler, yaş ve kuru meyveler, bira, elma sirkesi ve şuruplarda bulunabilen ve son derece kanserojen bir madde olan, aflotoksin dahil olmak üzere, vücudu bütün küf toksinlerinden temizlediğini iddia ediyor.

C vitamininin en iyi doğal kaynakları turunçgiller, kivi, çiçek, etli ve zarlı kabuksuz meyveler, yeşil ve yapraklı sebzeler, domates, karnabahar, patates ve biberlerdir. Kuşburnu, siyah ve kırmızı kuş üzümü, karaturp, dereotu, soğan ve elma da yüksek C vitamini içeriğine sahiptir.

Deve dikenini (Milk Thistle);

Ülkemizde sıkça karşılaştığımız, yaprakları soluk yeşil ve dikenli olan bu bitki, genellikle yol kenarlarında görülür ve etken maddesi “*Silymarin*”dir. Özellikle Ege, Marmara, Akdeniz ve Karadeniz’de sıklıkla rastlanır ve boyları ortalama 100 cm’dir. Deve dikenini bitkisinin özelliği, sıcak ve kuru ortamlarda yetişiyor olması ve bu



Deve Dikeni Bitkisi

sayede içerisinde su barındırmasıdır. Yaşamak için su depolayan bitki, topraktan aldığı mineral ve vitaminler sayesinde oldukça etkili bir bitkisel tedavi ilacıdır. Deve dikeninin oldukça zengin mineral ve vitamin kaynağı olan meyveleri ağustos ve eylül aylarında olgunlaşır. Bu aylarda toplanan meyveler kurutularak kolaylıkla saklanabilir. Güçlü bir antioksidan özelliği olduğu, yapılan araştırmalar ile kanıtlanmış olan Deve dikenini bitkisi karaciğer koruyucu etkisi ile oldukça sık kullanılır ve vücudun ödem toplamasını, karaciğerin yağlanmasını önler. Karaciğer hücrelerinin dış zarını koruyarak toksinlere karşı koruma sağladığı, karaciğerde toksik maddelerin parçalanıp atılacak hale gelmesine yardımcı olduğu, karaciğerin çalışmasını desteklediği ve yeni karaciğer hücrelerinin oluşmasına yardımcı olduğu bilinmektedir.

Deve dikenini, zarar görmüş karaciğer hücrelerini onarmaya ve bu hücreleri, Kandida mantarlarının ölümü sonrasında ortaya çıkacak fazla miktarda toksinlerden korumaya yönelik iyi bir kan temizleyici özelliğine sahip bir destek ürünüdür.

Bu bitkinin bilinen önemli bir yan etkisi bulunmamakla birlikte, gözlemlenen tek yan etkisi, kullanıma başlanan ilk günlerde bazı kişilerde geçici olarak karşılaşılan ishal sorunudur. Bu sorun birkaç gün içerisinde ortadan kalkmaktadır.

Pantethine (Vitamin B5)

Pantesin, pantothenik asitin (B5 Vitamini) en aktif formudur ve az miktarda pantesin her yerde bulunabilmektedir. Kandida hastalarına değişik yollarla yararlı olan Pantesin

öncelikle Kandida toksinlerinden biri olan asetaldehitin yok edilmesine yardımcı olmak suretiyle Kandida ölümü sonrası yaşanan bazı sıkıntıların azalmasına yardımcı olmakta, ikinci olarak da



Kandida nedeniyle zarar gören bağışıklık sisteminde önemli bir rol oynayan adrenal bezlerine ciddi anlamda destek olmaktadır..

Pantesin bir adrenal steroidi olan kortisonun üretilmesine destek olmak suretiyle vücudunuzdaki inflamasyonu azaltmaktadır. 300 mg dozdaki pantesin tableti günde 3 kez kullanılabilen birlikte, bu konuda uzmanından yardım almakta yarar vardır. Bu vitamin genellikle kalsiyum panto-tenat ismiyle bulunabilir. Pantesin bazı durumlarda bağırsak düzeninin bozulmasına neden olarak bazı kişilerde ishale neden olabilmektedir. Kullanıldığında bağırsak sorunu yaşayan hastalar, hamile ve emziren annelerin kullanmaması gerekir.

Pantesin etkisi yine aynı amaçla kullanılan molibdenyum'un etkisine benzemektedir.

Kandida ölümü sonrası geçici kötüleşme belirtilerini azaltacak diğer yöntemler:

Alternatif detoks yöntemleri:

Bu bölümde uygulanabilecek değişik alternatif detoks yöntemleri özetlenecektir.



Sauna

1. Sauna

Sauna derideki gözeneklerin açılmasını sağlamak suretiyle daha fazla toksinin vücuttan atılmasına olanak sağlamaktadır.

İkinci olarak dolaşımı düzeltmek suretiyle, karaciğerin vücuttaki toksinleri atmasına ve kandaki hastalık yapıcı bakterilerin ölmesine yardımcı olmaktadır.

Sauna aynı zamanda derideki kılcal damarları genişletmekte ve kan basıncını arttırmadan kan dolaşımının hızlanmasına yardımcı olmaktadır. Saunanın sıcaklığı kan damarlarınızı açar ve kan akışının düzelmesini sağlar. Kan basıncını artırarak kardiovasküler sisteme antrenman imkanı sağlar. Bu aynı zamanda kaslarınızdaki yorgunluğu da kısa sürede atmanızı sağlar. Negatif iyonların insan üzerindeki olumlu etkisi saunaların gözle görülmeyen ama hissedilebilen olumlu etkilerindendir. Sauna aynı zamanda damarlarınızı genişleterek yorgunluğa sebep olan laktik asitin kaslar arasından atımını kolaylaştırır. Saunanın sıcaklığı, kanserli hücreleri öldürmeye yardımcı olur ve sizi tüm enfeksiyonlara karşı korur.

Sauna Kandida'nın vücuttan atılması sırasında da çok yararlı olduğu gibi vücutta tekrar sorun haline gelmemesi içinde önemlidir. Bağışıklık sistemine verdiği destek dışında vücut sıcaklığını yükseltmesi nedeniyle Kandida gelişimine engel olmaktadır.

İyi bir sauna kan dolaşımını arttıracacağı gibi Kandida' nın vücuttan atılmasına da destek olmaktadır. Ancak saunanın zehirli bazı kimyasallar ile temizlenmiyor olmasına dikkat edilmesi gerektiği gibi, çok su tüketmeye de ayrı bir önem vermek gerekmektedir.

Sauna' da 15-45 dakika arasında bir süre kalınmalı, ancak çok sıcak olmamasına dikkat edilmelidir. Eğer 15 dakika sonrasında aşırı terlediğinizi düşünüyorsanız sauna sıcaklığını düşürmekte fayda vardır. Tenimizde ve iç organlarımızda biriken toksinleri atmanın en etkin ve keyifli yollarından biri olan saunaya düzenli giden insanların, ortalamayla karşılaştırıldığında, on kez daha, az grip ve soğuk algınlığına yakalandığına dair bilimsel çalışmalar mevcuttur. Saunayı hergün kullanan Finliler "*Öfke ve kin saunada yanar biter*" diyerek, saunanın insanları ciddi anlamda rahatlattığına dikkat çekmektedir. Kaslarımızın, organlarımızın ve tüm bedenimizin ısınması, moralleri düzelttiği gibi, gündelik kaygılar ve rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşmayı sağlamak suretiyle de bedenimizin güçlenmesine ciddi anlamda destek olmaktadır.

Günümüzde üretilen yiyeceklerin büyük bir çoğunluğu doğallıktan uzak ve yüksek miktarda tatlandırıcı, koruyucu, renklendirici gibi çok sayıda katkı maddesi içermektedir. Yiyecekler vasıtasıyla vücudumuza giren ve sağlığımızı tehdit eden bu maddelerden saunada terlemek suretiyle kurtulmamız mümkün olmaktadır. Saunada 1 saat yoğun terleme sırasında atılan toksik maddeyi, sağlıklı bir böbrek 24 saat çalışarak ancak atabilmektedir. Metabolizmayı hızlandıran sauna, bu nedenle fazla kilolardan kurtulmamıza da yardımcı olmaktadır.

Finlandiya, Almanya ve Rusya' da çocuklar ebeveynleriyle birlikte tedavi ve bağıışıklığı arttırmak amacıyla saunaya gitmektedir, diğ er taraftan Almanya ve  ek cumhuriyetinde okul ve kreşlerde sauna kullanımı mevcuttur. Ancak  lkemizde çocukların saunaya girmesi sakıncalıymış gibi bir algı yaratılmıştır, oysa yaşları 3-5 arasındaki çocuklar, sıcaklığın 50-60 C  ve nemin % 25 olduğı saunalarda 2-3 dakika sorunsuz bir şekilde kalabilirler.

Sauna, Kandida'nın vücuttan atılması sırasında çok yararlı olduğı gibi, özellikle Kandida tedavisi sırasında ortaya çıkan fazla miktarda toksinin vücuttan daha kolay atılması ve hastanın iyileşme öncesi geçici kötüleşme yaşamaması için de önemlidir. Sauna sıcaklığı 50 yaş üstündekiler için 60-70 C , 50 yaş altındakiler için ise 90-100 C   labilir. Ayrıca sauna-
dan çıktıktan sonra, önce ılık su sonra soğuk su ile duş alınmalı ve bedenimiz havluyla kurulanmamalıdır.

2. Deri fırçalama



Bu yöntem Kandida h c-
relerinin vücuttan atılmasında son derece etkilidir. Lenfatik sistemin uyarılmasıyla etkisini gösteren bu yöntemde, yumuşak fırça darbeleri kan dolaşımını düzeltmek suretiyle Kandida maya hücrelerinin vücuttan daha hızlı atılmasına yardımcı olmaktadır.

Bu yöntemi uygulamak istiyorsanız öncelikle doğıal kılları ve uzun sapı olan bir fırça temin etmek zorundasınız. Sonra-

sında cildinizin kuru olmasına dikkat etmeniz gerekmektedir. Deri fırçalama yönteminin sabahları duş almadan önce uygulanması durumunda, ölü deri hücrelerinin vücuttan atılması sağlanmış olur.

Deri fırçalama yöntemine ayak tabanından başlamak suretiyle, yavaş ve dairesel hareketler ile vücudun üst kısımlarına doğru devam edilmeli ve cildin hassas olduğu yerlerde daha dikkatli olunmalıdır.

3. Sıcak-soğuk duş

Alman doktor *Kneip* “Suyla yaptığımız her temas yaşamımıza bir dakika eklemek anlamına gelir” demiştir. Büyük filozof *İbn-i Sina* da tedavilerinde suyu büyük ölçüde kullanmış ve hastalarının bedenine



önce sıcak, sonrasında ise soğuk su baskısı uyguladıktan sonra beden masajı yaptırmak suretiyle, kan dolaşımını ve metabolizmayı hızlandırarak bedenin temizlenmesine yardımcı olmuş ve bu şekilde hastalarını iyileştirmiştir.

Bağışıklık sistemini yükseltmenin önemli bir yolu da ardı ardına sıcak-soğuk duş alma yöntemidir. Bu sayede iyileşen dolaşım sistemi, Kandida hücrelerinin vücuttan daha iyi atılmasına yardımcı olmaktadır. Sıcak ardından soğuk duş, beyaz kan hücrelerinin sayısını arttırarak bağışıklık sisteminin yükselmesini sağlamaktadır. Sıcak su bedenimizin yüzey alanlarını harekete geçirerek derimize daha fazla kan gelmesini sağlarken, soğuk su ise iç organlarımızdaki kan dolaşımını

arttırmaktadır. Sabahları ve akşamları ardı ardına alınacak sıcak-soğuk duş, pek çok hastalığın tedavisinde inanılmaz etkiler göstermekte ve kan dolaşımını hızlandırarak kaslar, kalp ve bağışıklık sistemine ciddi katkılar sağlamaktadır.

Sıcak-soğuk duş nasıl alınır diye merak edenler için kısaca tarif edelim: Suyu sizi rahatsız etmeyecek bir sıcaklık derecesine ayarlamak suretiyle, önce 35-40 saniye sıcak duş aldıktan sonra, yine sizi rahatsız etmeyecek şekilde suyun sıcaklığını düşürerek, mümkün olduğunca, 15-20 saniye kadar soğuk su ile duş alınız. Bu şekilde önce sıcak, sonra soğuk olacak şekilde 5-6 kez bu uygulamayı tekrarlayınız, banyolarınızın sonunda alışkanlık haline getirip sıcak-soğuk duş uygulamasını yaparsanız ciddi yararlar göreceğinizden hiç bir kuşkunuz olmamalıdır. Damarların büzülmesini sağlamak ve soğuk algınlığından korunmak amacıyla duşunuzu soğuk su ile bitirin ki, duş sonrasında terlemeyesiniz. Ayrıca sıcak suyla duş alırken başınızdan yıkanmaya başlarken, soğuk suya geçtiğinizde, önce bacaklarınızdan başlayıp sonrasında vücudunuzun üst kısımlarını yıkayınız. Eğer kış mevsiminde sıcak-soğuk duş alıyorsanız duş sonrasında en az 1 saat dışarı çıkmayınız.



4. Spor ve egzersiz

Spor ve egzersiz sadece genel sağlığınız için değil Kandida ile mücadele için de çok önemlidir. Egzersiz lenfatik sistemi uyardığı gibi kandaki oksijen düzeyini de

arttırmak suretiyle bağışıklık sisteminin desteklenmesinde ve Kandida mantar hücrelerinin vücuttan atılmasında son derece yararlıdır.

İyi bir egzersiz sırasında vücuttan atılan ter, Kandida tarafından üretilen toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle haftada 4-5 gün, 30 dakika süreyle kendimizi zorlamadan, keyif alınarak yapılan kardiyovasküler egzersizler son derece faydalı olmaktadır.

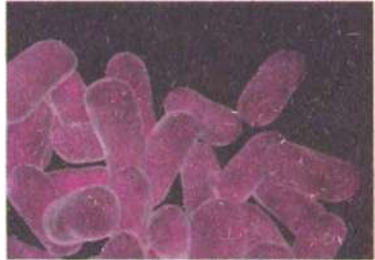
Kandida tedavisi sırasında açık havada, nefes tekniklerine uyarak, trafiğin olmadığı bir günde 20-30 dakika yürüyüş de son derece faydalı olacaktır.

PROBİYOTİKLER

Probiyotikler, sindirim sisteminde belli sayılarda bulunan ve temel beslenmenin yanında sağlık açısından çok yararlı olan canlı organizmalardır.

Probiyotik kelimesi Yunanca' da "*Pro Biyo*" köklerinden gelir ve "*Pro*" yaşam anlamına gelir. Son yıllarda birçok değişik tanımla anılmıştır. Her durumda, insanlar için yararlı bakteriyel bir ürün olarak bulunur. Probiyotikler Türkçe'de yararlı ya da dost bakteriler olarak bilinir.

Probiyotiklerin kullanımı yeni değildir. Örneğin; *Kitab-ı Mukaddes*'in Farsça bir versiyonunda Hazreti İbrahim'in uzun yaşaması (yüzlerce yıl), fazla miktarda fermente



süt ürünleri (yoğurt, kefir, kesilmiş süt, vb.) yemesine bağlanmıştır (*Genesis- Yaradılış- Tekvin*18: 8). 1500'lerin ortalarına doğru Kanuni Sultan Süleyman da, müzmin bağırsak enfeksiyonuna yakalanan dostu Fransa Kralı I. François'ya bir yoğurtcu göndererek onu tedavi ettirmiştir.



Elie-Metchnikoff

1912 Nobel Tıp Ödülünü kazanan Rus bilim adamı *Élie Metchnikoff* bilim dünyasında probiyotiklerin kaşifi sayılabilir. Rus araştırmacı Metchnikof, yıllar önce Bulgar köylülerinin daha uzun yaşadığını fark etmiş ve bunu araştırdığında buradaki insanların bol miktarda yoğurt tükettiklerini gözlemlemiş ve bunun üzerine yoğurdu incelemeye karar vermiştir. Yoğurdu incelediğinde ise canlı bakterilerle karşılaşmış ve bakterilere "*Laktobasillus bulgarikus*" adını vermiştir.

Yapılan araştırmaların sonucunda fermente süt ürünlerinden birçok canlı non-patojen bakteri izole edilmiş ve bunlar probiyotikler olarak tanımlanmıştır. *Başta anne sütü, kefir, ayran, yoğurt ve peynir gibi fermente süt ürünleri probiyotikler açısından en önemli kaynaklardır.*

Metchnikoff yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerinde bulunan, asit yapan mikroorganizmaların, bağırsaktaki hastalık yapan mikroorganizmaları nötralize ettiğini saptamıştır. Metchnikoff Bulgaristan ve Kafkasya'da yaşayan insanların uzun ömürlü olmasını probiyotik açısından zengin gıdaların fazla

tüketilmesiyle açıklamıştır. En az yoğurt kadar zengin bir probiyotik kaynağı olan kefirin anavatanının da, Bulgaristan gibi Doğu Avrupa ülkeleri değil, Türk Cumhuriyetleri'nin bulunduğu Orta Asya olduğu, birçok uzman tarafından kabul edilen bir görüştür. Ancak, Orta Asya Türklerinin hala büyük ölçüde kefir tüketmelerine rağmen Anadolu'ya göç eden Türklerde bu adetin kaybolması da anlaşılır gibi bir durum değildir.

Erişkin bir insan bağırsağında 100 trilyon (1, 5 kg) faydalı bakteri ve mantar bulunmaktadır. Bu rakam insan hücre sayısının 10 katı kadardır. Sayıları 500



civarında olan bu bakteriler ve mantarlar normal bağırsak florasını oluştururlar. Bu bakteriler ve mantarlar 300 m2 büyüklüğünde bir yüzey oluşturan bağırsak sümüksü zarını koruyucu bir tabaka şeklinde kaplamaktadırlar. Faydalı bakteri ve diğer bakterilerin oranı sağlık durumumuzu belirleyen en kritik etkenlerden biridir ve bunların arasındaki ideal dengenin % 85 "Faydalı bakteri" % 15 "diğerleri" şeklinde olması gerektiğini daha önce söylemiştik.

Bu dengeyi korumanın sindirim sistemi ve bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi büyüktür, dengenin bozulması ve bunun sonucunda Kandida'nın aşırı gelişmesi dengeyi daha ciddi anlamda bozmaktadır. Çünkü Kandida öyle hızlı büyüyen bir mayadır ki, bağırsağa gelen negatif bir şok, Kandida'nın hızla çoğalmasına neden olmaktadır. Örneğin antibiyotik

alımını ile birlikte bağırsaklardaki faydalı bakterilerin ciddi bir kısmı ölmektedir, bu durum Kandida'nın hızla gelişmesi ve bağırsaklarda baskın hale gelmesi için önemli bir olanak sağlamaktadır.

Hipokrat'ın dediği gibi "Bütün hastalıklar bağırsaklardan başlar. "Bağırsak hasta ise vücudun geri kalan kısmı da hastadır." Bağırsak florasının sağlığı, genel sağlığımızın önemli bir göstergesidir.



Bakteri kelimesi çoğu zaman insanlarda negatif bir çağrışım yaptığı gibi, hastalıklara da sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Aslında, bağırsak sisteminde bulunan bakterilerin %85'i dost bakterilerdir ve sindirim sisteminin normal florasında bulunurlar. Yiyeceklerdeki protein ve

yağların yakılmasından, vitamin, mineral ve aminoasitlerin emilimine kadar birçok faaliyette önemli rol oynarlar. Bağırsaklarda yaşayan bu dost bakteriler, tam anlamıyla sindirim sistemindeki dengeyi sağlamaktadırlar.

Günlük hayatın koşuşturmasında farkına varmadan geçirdiğimiz enfeksiyonlar, kullandığımız antibiyotikler, alkol, stres, yetersiz beslenme, kötü yeme alışkanlığı gibi faktörler sindirim sistemindeki dost bakterilerin yok olmasına ve bağırsak florasının bozulmasına neden olmaktadır. Bozulmuş flora ise, sindirim sistemindeki dengesizliğe ve sonuç olarak; ishal, karında şişkinlik, hazımsızlık, sindirim güçlüğü,

kabızlık ve bağışıklık sistemi zayıflığı gibi durumlara sebebiyet vermektedir. Probiyotiklerin bağırsak mukozası üzerinde oluşturduğu koruyucu tabakanın ortadan kalkması ya da bağırsak geçirgenliğinin Kandida vs. gibi nedenlerle artması neticesinde daha önce detaylarıyla anlatıldığı gibi başta otoimmün hastalıklar olmak üzere ciddi hastalıklar söz konusu olabilmektedir.

Bir takım besinlere karşı vücudun intolerans geliştirmesinde büyük etken olan bağırsak sızdırmazlığının korunmasında da en önemli pay, probiyotiklerdedir. Probiyotikler bağırsaklardaki koruyucu mukoza bariyerini güçlendirirler; böylece bağırsak geçirgenliğini azaltarak allerjik maddelerin kana geçmesini engellerler. Probiyotikler, sayı üstünlükleri ile patojen mikropları kovarak bağırsak duvarına yapışmasını engellerler.

Probiyotikler birçok hastalığın tedavisinde ya da birçok hastalıktan korunmada faydalıdır; egzama, tip 1 diyabet, hashimato, ülseröz kolit, romatoit artrit, sedef hastalığı, astım ve diğer alerjik hastalıklar, kanserler, parkinson, yaşlanma, depresyon, ishal, kabızlık, idrar yolu iltihapları gibi.

Diğer taraftan “*biyotin*” isimli vitamin (ki bağırsaktaki iyi bakteriler tarafından da üretilir) mantarların maya şeklinden istilacı şekillere dönüşmesini engellemektedir. Bağırsak florası bozuk olan kişilerde saç dökülmesinin en önemli nedeni biyotin eksikliğidir.

Probiyotikler faydalı bakterilerin bağırsaklarda toparlanması ve eski sayısına ulaşmasında oldukça etkilidir. Faydalı bakteriler bağırsaklarda geniş ve sağlıklı koloniler yaratmak

suretiyle Kandida'nın gelişmesine engel olmanın yanı sıra aynı zamanda mide asidini düzenleme ve bağışıklık sistemini destekleme konusunda da ciddi bir etkiye sahiptir.

Faydalı bağırsak mikropları (probiyotikler) çeşitli yararlarının yanında, dış ortamdan gelen zehirli maddelerin kana geçmesini engelleyen koruyucu bir bağırsak tabakası oluştururlar. Bağırsaktaki sağlıklı mikrop dengesinin, zararlı mikroplar lehine değişmesi, yani bağırsaktaki mükemmel denge- nin bozulması çok sayıda ciddi hastalığa yol açmaktadır.

Probiyotikler canlı mikroorganizmalardır ve kullanım dozları milyon ve milyar gibi sayılarla ifade edilir. Sağlıklı yetişkinlerde normal floranın korunması için 1-2 milyar, bozulmuş bağırsak florasının düzenlenmesi için ise 5-10 milyar ile ifade edilen dozlarda alınmaları önerilir.

Lifli beslenme bağırsak kanalında probiyotiklerin daha rahat kolonize olmasına ve beslenmesine yardımcı olur. Bu nedenle probiyotik alımı sırasında lifli beslenmenin ya da takviye olarak Karnıyarık otunun (Psilyum) alınmasında yarar bulunmaktadır.

Probiyotiklerin görevleri;

- Bağışıklık sistemini güçlendirmek.
- Kandida enfeksiyonunun etkilerini azaltmak.
- Yiyeceklerin sindirimini kolaylaştırmak.
- Vitaminlerden K vitamini, B12 vitamini, Biyotin, Niasin gibi bağırsaklarda sentezlenen vitaminlerin sentezini gerçekleştirmek.

- Minerallerin, özellikle kalsiyumun alımını arttırmak.
- Bağırsak duvarını zararlı maddelerden korumak ve bağırsak geçirgenliğini azaltmak.
- Zararlı maddelerin (toksinler) kan dolaşımına geçmesini engellemek.
- Besin allerjilerini ve egzemayı önlemek.
- Kolesterol seviyelerinde pozitif etkilerin görülmesi.
- Kronik inflamatuvar (iltihabi) hastalıkların oluşumunu engellemek.
- Kanseri önlemek.
- Yaşlanmayı yavaşlatmak.
- Depresyonu hafifletmek.
- Otizm bulgularını hafifletmek.
- İshali önlemek ve tedavi etmek, virus ve Salmonella' dan kaynaklanan ishal problemlerini engellemek.
- İdrar yolu iltihaplarını önlemek.
- Kabızlığı tedavi etmek.
- Laktoza alerjisi olan insanlarda laktoz sindirimini sağlamak.
- Kolon kanserinin durdurulması veya engellenmesi.
- Böbrek taşlarının (okzalit) oluşumunu azaltmak. Bağırsaktan emilen okzalit oranının artmasının, üriner sistemde okzalit taşı oluşmasının temel nedeni olduğu düşünülmektedir. Oxalobacter formigenes, bağırsakta bulunan okzaliti parçalayarak emilen miktarı azaltır. Probiyotik verilen taşlı hastalarda idrardan okzalit atılımının azaldığı gösterilmiştir.

Bebekler normal doğum esnasında vajenden gelen probiyotikler (laktobasiller ve bifidobakteriler) ile karşılaşır. Bebek anne sütü ile beslendikçe normal flora gelişir. Sezaryan ile doğan bebekler ise dış ortamda bulunan mikroplar ile karşılaşır ve bu nedenle bağırsaklarda normal flora oluşumu imkansız hale gelir. Doğum sonrası ilk kolonize olan floradan sağlıklı flora ya geçiş, uygun beslenme ortamı meydana getirilse bile oldukça zordur.

Normal doğmayan ve bu nedenle, vajen kaynaklı probiyotiklerden mahrum kalan bebeklere doğum sonrasında annesinin sağlıklı vajeninin öptürülmesi geleneği bu sebeptendir.

Probiyotik alımına da çok dikkat etmek gerekmektedir. Probiyotik ürünlerin etkili olup olmadıklarını önceden tahmin etmek çok zordur. Piyasada gerçekte hiçbir etkisi olmayan birçok ürün bulunmaktadır. İngiltere ve Hollanda'da yapılan son iki çalışmada, piyasadaki çoğu probiyotik gıda ürününde bakteri sayısı "çok az veya hiç" olarak bulunmuştur. Almanya'daki bir çalışmada ise ürünlerin %80'inde etiket bilgilerinin yanlış olduğu belirlenmiştir. Bu nedenden ötürü probiyotik alırken iyi araştırmalı ve herhangi birisindeki olası eksik gücü telafi etmek amacıyla aynı anda, seçtiğimiz en iyi 2 değişik probiyotik ürünü aynı zamanda kullanmalıyız.

Bağırsak florasının bozulmasının başlıca nedenleri;

- Karbonhidrattan zengin gıdalar
- Rafine gıdalar
- Çeşitli toksinler
- Antibiyotikler
- Sezaryen doğumlar

Diyet ile normal bağırsak florası nasıl sağlanır?

Un ve şekerden fakir, sebze, meyve, et ve yumurta gibi doğal gıdalardan zengin bir diyet, bağırsak florasının koruyuculuğunu artırır. Fermantasyon ürünleri (turşu, yoğurt, peynir, sirke, tuzlama yiyecekler) bağırsak florasında bulunan probiyotikleri artırır. Pastörizasyon ise, gıdalardaki probiyotikleri büyük ölçüde tahrip eder. Probiyotik bakımından en zengin gıdalar anne sütü, yoğurt ve kefir. Bu nedenle süt ve yoğurt tüketirken dikkat edilecek noktalar aşağıda özetlenmiştir.

- Pastörize edilmemiş, fakat temiz, günlük, mandıra sütünden yapılmış yoğurt tüketilmelidir. Güvendiğiniz bir sokak sütçüsü varsa ondan süt alabilirsiniz ama yoksa, sizin için en iyi seçenek, günlük pastörize şişe sütleridir.
- *Uzun ömürlü homojenize kutu sütlerini kesinlikle kullanmayınız.* Sadece ekşiyen ve/veya kesilen süt ve yoğurtları yiyip içiniz, bulamazsanız yoğurdu evinizde kendiniz yapınız. Bu sayede hem daha ucuz hem de çok daha sağlıklı yoğurt tüketmiş olursunuz.

100 yıl öncesine kadar yoğurdu bilmeyen Avrupalılar baktın nasıl öğrendiler? Zamanında padişahın hekimliğini de yapan *Dr. Isaac Caraso*, Birinci Dünya Savaşı'nda, o zaman bir Osmanlı kenti olan Selenik'ten Barselona'ya göç etmişti. O sırada İspanya çok yoksuldu ve açlık diz boyu idi. Tam da o günlerde Barselona'da çocuklar arasında sal-



gın halinde bağırsak hastalıkları patlak verdi.

Ama diğer doktorlar gibi Caraso'nun da elinden pek bir şey gelmiyordu. O sıralarda çocuklarda serum tedavisi diye bir şey yoktu. On binlerce çocuk ölmeye başlamıştı. Dr. Caraso kara kara düşünürken, birden Selanik'teki kadınların ishalleri çocuklara yoğurt vererek iyileştirdiklerini hatırladı.

Yoğurdun nasıl yapıldığını biliyordu. Hemen ertesi gün, birkaç çiftlikten topladığı sütle evinin bodrumunda yoğurt imalatına girişti. O da Selanikli kadınların yaptığıнын aynısını yaptı. Çocuklara günde üç öğün birer kase yoğurt yedirdi, ishalleri çocukların ve hastaların çoğu birkaç günde sağlığına kavuşmuştu (1919).

Araştırmalar *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *L. acidophilus* ve *Bifidobacterium bifidum* içere-



bilen yoğurdun, bağırsak florasının iyileştirilmesinde pozitif etki gösterdiğini, mide ve bağırsak hastalıklarının tedavisinde, laktoz intoleransının iyileşmesinde (özellikle çocuklarda), Tip 2 diyabet, kalp hastalıkları, alerji ve

solunum sistemi rahatsızlıklarında ve diş ve kemik sağlığında önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Diğer taraftan önemli bir probiyotik de kefirdir.

Kefir için hem bakteri hemde maya içermesi ve bunların birlikte çalışarak sağlık üzerinde ciddi anlamda katkı sağlaması nedeniyle en ideal probiyotik denilebilir, kefirin

anavatanı Kafkaslardır. İlk kez Batı Asya'da Türkler tarafından yapılan ve günümüzde pek çok ülkeye yayılan fermente bir süt ürünüdür. Kafkasyalılar kefir su yerine içmekte ve gençlik iksiri olarak kullanmaktadırlar. Kafkaslardan dünyanın her tarafına yayılan Türkler, bu içeceklerini de beraberinde dünyanın her tarafına götürmüşler ve yaymışlardır, son yıllarda Avrupa ve Amerika' da da yapılmaya başlanmıştır.

Kefir, kefir taneleri ile elde edilen Kafkas kaynaklı etil alkol ve laktik asit fermantasyonlarının bir arada olduğu, tarihi geçmişi olan bir süt içeceğidir ve çok karışık bir mikrobiyolojik yapıya sahiptir. Kefir tanelerinin boyutları 0, 5-3 cm arasında değişir ve fındık ya da buğday tanesi büyüklüğünde beyaz, beyaz-sarı arasında renklerde, küçük karnibahar veya patlamış mısır görünümündedir.

İçimi ve hazmı çok kolay olan kefir, hücre yenileme özelliğine sahiptir. Mucize içecek kefirin özellikle bağırsaklardaki maddelerin küreselleşmesini önlediğinden ömür uzatıcı olduğuna inanılır. Kafkasyalılar kefirin yararlarını bildiklerinden çocuklarına su gibi içirirler. Kafkasya'da yüzyıldan fazla yaşamak çok sıra dışı bir durum değildir. Protein, yağ, laktoz ve mineraller bakımından hayli zengin olup, ilaç tedavisi kesilmeden kullanıldığı zaman, kandaki kötü kollesterolü azaltır, tansiyonu düşürür, idrarı sulandırır, vücuttan atılması gereken maddelerin gidişini kolaylaştırır, bağırsak hareketlerini hızlandırır, bulaşıcı sarılık, eklem hastalıkları, ishal, kabız, kan kaybı, idrar torbası hastalıkları ve doğum sorunlarında olumlu etkisi vardır, şekeri düşürür ve en önemlisi vücudu kansere karşı koruyarak hastalık oluşumunu geciktirir. Hazmının kolay, proteince zengin oluşu nedeni ile kefir, hastalar

ve çocuklar için önemli bir besindir. Hatta, 20-30 günlük çocuklara bile günde bir iki kaşık içirilmesi önerilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda kefirin kadın ve erkeklerde cinsel gücü arttırdığı da bildirilmiştir. Hücre yenileme özelliği nedeniyle kadınlar tarafından cilt maskesi olarak kullanıldığı da bilinmektedir.

Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölüm Başkanı **Prof. Dr. Emel SEZGİN**, Japonya'da fareler üzerinde yapılan bir araştırmaya dayanarak, kefirin içinde yer alan maddelerin kanseri %53, 6 oranında azalttığını, ayrıca kefirin kanseri önleyici ilaçlarla kullanılması halinde, kanserin tekrarlanma riskinin % 67 oranında azaldığını açıklamıştır. (22. 02. 2002 *Star Gazetesi*)

Diğer taraftan yakın zamanda yapılan ve 8 hafta süren bir araştırmaya göre; *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* ve *bifidobacteria* içeren kefir tüketen diyabet hastalarında hemoglobin A1c seviyesinin ciddi anlamda düştüğü gözlenmiştir.

Ayrıca kefir sinirsel rahatsızlıklara da iyi gelmekte, iştahsızlık ve uykusuzluk içinde yararlı olmaktadır. Ülser, yüksek tansiyon, bronşit ve astım hastalıklarının tedavisinde de kullanılmaktadır.

Kefir, vücudun temel fonksiyonlarında ve çeşitli faaliyetlerinde kullanılan mineraller ve esansiyel aminoasitler bakımından zengindir. Kefirde bulunan proteinler, kısmi sindirimi yapılabilen ve bu nedenle, vücut tarafından kolay değerlendirilebilir yapılardır. Kefirde bol miktarda bulunan ve esansiyel amino asitlerden bir tanesi olan triptofanın,

mineral maddelerden kalsiyum ve magnezyumun sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı etkisi olduğu bilinmektedir. Vücudumuzda en çok bulunan ikinci mineral madde olan fosfor, hücre gelişimi ve enerji ihtiyacının karşılanması için karbonhidratların, yağların ve proteinlerin kullanımında kolaylık sağlamaktadır. Kefir B12, B1 ve K vitamini bakımından da zengindir. Bu vitaminlerin yeterli alınması durumunda gerek böbrek, karaciğer ve sinir sistemine gerekse deri rahatsızlıklarına sayısız fayda sağladığı bilinmektedir.

Kefir nasıl yapılır?

Kefir yapılışında kullanılan süt kaynatılır ve metal olmayan (tercihen cam) bir kap içinde ılıtılır. Üzerindeki kaymak tabakası alınır ve 1 çorba kaşığı kadar kefir mayası katılarak iyice karıştırılır.

- Kabin kapağı kapatılır ve sütün sıcaklığının 20-25 C'de olduğunun belirlenmesinin ardından, evimizdeki fırının içerisine fırın çalıştırılmadan konur, fırının kapağı kapatılır ve sahip olduğu sıcaklığı sürdürmesi sağlanır.
- Kap içindeki süt normal olarak 18-24 saat sonra pıhtılaşır. Maya miktarı düşük ve ortam soğuk ise pıhtılaşma gecikir. Mayalanmış süt, madeni olmayan bir tel süzgeçten ya da tülbentten süzülür. Süzgeç üzerinde kalan taneler tekrar maya olarak kullanılır.
- Kefir mayasının, (taneleri) hemen kullanılmayacaksa ağzı kapalı bir cam kavanoz içinde buzdolabında saklanması gerekir. Bazıları, kefir tanelerini saklamadan önce yıkarlar.

- Eğer yıkama yapacaksanız, kefir tanelerinin zarar görmemesi için klorsuz su kullanmanız gerekir, çünkü su içerisindeki klor, maya içerisindeki bakterilere zarar verecektir. Saklanmak istendiği zaman, taneleri örtecek kadar bardağa su koymak gerekir.

Probiyotikler hangi bakterilerden oluşmaktadır?

Probiyotik ürünleri, her dozunda milyarlarca adet dost bakteri barındıran ürünlerdir ve genellikle birkaç değişik cins bakteriyi barındırırlar. Bunlar;

Laktobasillus: 50'den fazla laktobasillus çeşidi bulunmakta olup doğal olarak insan vücudunda sindirim, üriner ve genital sistemde bulunmaktadır. Yoğurt gibi fermente olmuş besinler ve diyet takviyeleri Laktobasillus içermekte olup bu tür bakteriler çok değişik hastalıklardan korunmak ya da tedavi olmak amacıyla kullanılmaktadır. Besinlerde ve diyet takviyelerinde bulunan bazı Laktobasillus türleri ise şunlardır: *Lactobacillus acidophilus*, *L. acidophilus* DDS-1, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus plantarium*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus johnsonii* ve *Lactobacillus gasseri*.

Çalışmalar Laktobasillus'ların Kandida ve diğer maya enfeksiyonlarında, "*Gardnerella vaginalis*" isimli anaerob bir bakteri tarafından oluşan ve bakteriyel vajinoz diye isimlendirilen vajinal enfeksiyon tedavisinde, mesane enfeksiyonlarında, IBS tedavisinde, antibiyotik kullanımından kaynaklanan ishal durumlarında, gezgin ishallerinde, Clostridium difficile

kaynaklı ishallerde, laktoz intoleransı tedavisinde, sivilce, ekzema, ateş kabarcığı ve acıyan yara gibi cilt rahatsızlıklarında ve solunum yolları enfeksiyonlarından korunmak amaçlı durumlarda etkili olduğunu göstermektedir. Örnek vermek gerekirse; *Laktobasillus asidophilus* istenmeyen organizmaların klonlanıp çoğalmalarına engel olurken, *Laktobasillus rhamnosus* bağırsaklara ait bölgeyi korumaya yardımcı olmakta, *Laktobasillus bulgarisus* ince bağırsağın temiz ve dengeli korunmasına yardım etmekte, *Laktobasillus plantarum* ise yemeklerdeki istenmeyen maddelerin etkisiz hale getirilmesine yardımcı olmaktadır.

Bifidobacteria: Yaklaşık 30 türü bulunmakta olup kolondaki faydalı bakterilerin çoğunu oluşturmaktadır. Özellikle anne sütü ile beslenen bebeklerin bağırsaklarında görülürler ve bağırsak sağlığının en iyi göstergesi olarak düşünülürler. Probiyotik olarak kullanılan bifido bakterilerin bazıları ise şunlardır: *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium thermophilum* ve *Bifidobacterium pseudolongum*'dur.

Araştırmalar bifido bakterilerinin, kan lipidlerinin ve glukoz toleransının geliştirilmesinde etkili olduğunu, ayrıca ağrı, gaz ve diğer sindirim bozuklukları gibi IBS semptomlarının hafiflemesinde ve iyileşmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin; *Bifidobacterium longum* kötü bakterilerin dışarı atılmasına ve bağırsak sisteminin düzensizliğini azaltmada yardımcı olurken, *Bifidobacterium lactis* ise istenmeyen bakteri gelişimini engeller ve vücudun pH derecesinin düşürülmesine yardımcı olur.

Saccharomyces boulardii: Bu bakteri türü ise *S. boulardii* olarakta bilinmekte olup maya formunda olan tek probiyotiktir. Araştırmalar antibiyotik kullanımı sonucunda ortaya çıkan ishallerin ve gezgin ishalinin tedavisinde, ayrıca *C. difficile* tekrarı, sivilce tedavisi ve Helicobakter pylori tedavisi sırasında ortaya çıkan yan etkilerin azaltılmasında bu tür probiyotiklerin etkili olduğunu göstermektedir.

Streptococcus thermophilus: Bu probiyotikler ise laktaz enziminin daha fazla miktarda üretilmesini sağlamak suretiyle, bazı çalışmalara göre, laktoz intoleransının önlenmesinde yardımcı olmaktadır.

Enterococcus faecium: Bu probiyotik türü normal olarak insan ve hayvanların bağırsaklarında bulunan bir türdür.

Leuconostoc: Bu tür probiyotikler, insanlık tarihi boyunca gıda işlemede yaygın bir şekilde kullanılmış olup, canlı bakterileri, ölü bakterileri ve bu mikroorganizmaların metabolitlerini içeren gıdaların yenmesi çok uzun zamandan beri söz konusu olmuştur.

Hemen belirtmekte yarar var, probiyotiklere sadece bağırsaklarda ihtiyacımız yok. Ağız kokusunun ya da ağızdaki yaraların bir sebebi de; ağız florasındaki kötü bakteri oranının artıp, probiyotik miktarının azalmasıdır. Diş fırçamıza açacağımız bir probiyotik kapsülü ile dişlerimizi bir kaç kez fırçaladığımızda kötü kokunun tamamen yok olduğunu fark ederiz.

Diğer taraftan başka bir bölümde çok daha detaylı anlatıldığı üzere, kadınlarda vajinadaki Kandida'nın ciddi bir sorun olduğunu belirtmekte fayda vardır, dolayısıyla probiyotikler vajinadaki Kandida için de son derece önemli ve yararlıdır.

Bazı probiyotikler, prebiyotikleri, yani, probiyotikleri besleyen sindirilmez bazı besinleri içermektedirler, örneğin inulin bunlardan biridir. Bütün probiyotikler bunları içermezler ancak sağlıklı ve düzenli besleniyorsanız sizin normal diyetiniz, ihtiyaç duyacağınız tüm prebiyotikleri zaten sağlarlar.

Kandida tedavisinde niçin probiyotik kullanılır?

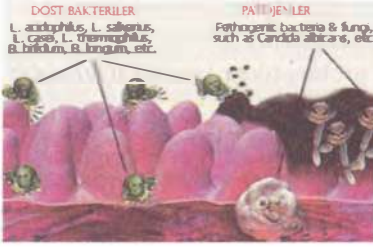
Kandida ile mücadele planının önemli 3 aşaması bulunmaktadır: İlki yeme alışkanlıklarında yapılması gereken değişiklikler, ikincisi titreşim tıbbi yöntemleri ile tedavi ve doğal anti mantar kullanımı ve son olarak da probiyotik takviyesidir. Bu 3 aşamaya birlikte dikkat edilmesi durumunda Kandida ile mücadele konusunda başarısız olmak pek mümkün değildir.

Bu kapsamda probiyotikler neden önemlidir ve Kandida ile mücadele konusunda gerçek anlamda rolü nedir?

Probiyotikler Kandida olsun ya da olmasın, vücut için çok önemli bir destektir, hem sindirime olan ciddi katkısı hem de bağırsaklarda sağlıklı bir flora oluşturulması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle probiyotiklerin destek olarak alımı, Kandida sorunu olsun ya da olmasın zaman zaman gereklidir. Kandida hastaları için probiyotiklerin neden çok yararlı olduğu aşağıdaki 3 maddede özetlenmiştir:

1. Bağışıklık sistemi

Bağışıklık sistemi vücuttaki değişik organların komplike karışımından oluşmaktadır. Öylesine komplike bir karışımdır ki, bilim adamları vücudun değişik organlarının insanları ne



ve hastalıkları önleme konusunda çok ciddi bir öneme sahip olduğu önemli bir gerçektir.

2009 yılında Pensilvanya Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, bağırsak florasının sağlıklı ve dengede olmasının, bağışıklık sistemini gerçek anlamda desteklediğini ortaya konmuştur. Bu çalışma, normal seviyelerdeki bakteri varlığının, bağışıklık sisteminin etkinliğini arttırdığı ve patojenlerle mücadele konusunda yardım ettiği tespit edilmiştir. Bunun gerçek nedeni hala çok açık olmamakla birlikte, yıllardır probiyotiklerin bağışıklık sistemini desteklediği söylenmiştir. Ancak son zamanlarda artan sayıda yapılan araştırma sonuçları bu görüşü desteklemektedir. 2008 yılında Yale Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, probiyotiklerin insanların sağlıklı kalabilmesi için günlük diyetlerinde olması gerektiğini ortaya koymuştur.

Probiyotik alımı bağışıklık sistemini yeniden oluşturmaya yanı sıra vücudun Candida'ya karşı savunma gücünü de arttırmaktadır. Bu sadece Candida'nın aşırı gelişmesini engellemeye kalmaz, gelecekte tekrarlamasını da önler. Bundan dolayıdır ki, Candida tedavisi başarıyla bitmiş bile olsa zaman zaman probiyotik alınması gereklidir.

Bazı durumlarda antibiyotiklerin kullanılması, örneğin; ciddi bakteriyel enfeksiyonlar esnasında ya da

şekilde hastalıklara karşı koruduğunu, yeni yeni keşfetmeye başlamaktadırlar. Örneğin; sindirim sisteminde bakterilerin bir denge içerisinde olmasının, enfeksiyonları

ciddi operasyonlar sonrasında kaçınılmaz olabilmektedir. Böylesi durumlarda bağırsaklardaki faydalı bakterilerin zarar göreceğinden hiç şüphemiz olmamalıdır ve hiç kuşkusuz bu durum bağışıklık sistemini güçsüzleştirecek ve Kandida için uygun bir ortam yaratacak ve beraberinde bazı sindirim sorunları ortaya çıkacaktır. Bu durumda antibiyotiklerin bağışıklık sisteminde ve sindirim sisteminde bırakacağı olumsuz etkileri azaltmak amacıyla, iyi olduğundan emin olduğumuz, yukarıda tanımlanan, kendi şartlarımıza uygun bir probiyotik kullanmalıyız.

Yapılan bir araştırma, antibiyotik kullanımı sonrasında, probiyotiklerin Kandida gelişimini engellediğini göstermektedir. Bu gerçek, Kandida hastalarının günlük diyetlerinde probiyotiklerin ve doğal anti mantar desteklerinin mutlaka olması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Pediyatrik bir çalışmada, en az 48 saat geniş spektrumlu antibiyotik kullanmış 150 çocuk üzerinde bir araştırma yapılmış ve bu araştırma kapsamında çocukların yarısına günde 2 kez, 7 değişik türden oluşan bir probiyotik verilirken, diğerlerine plasebo (içerisinde hiçbir şey bulunmayan sahte ilaç) verilmiş ve bağırsaklardan düzenli olarak örnek almak suretiyle Kandida kolonizasyonuna bakılmıştır, yani, Kandida'nın bağırsaklardaki yerleşme eğilimini probiyotiklerin nasıl etkilediği gözlenmiştir. Probiyotik verilen çocuklarda probiyotiklerin verilmesinden 1 hafta sonra, bağırsaklarda Kandida yerleşiminin ciddi ölçüde olumsuz etkilendiği gözlenmiş ve Kandida'nın % 34. 5 daha az yerleşmiş olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya devam edildikçe daha pozitif sonuçlar elde edilmiş olup, probiyotiklerin verilmeye devam edilmesinden 2 hafta

sonra, Kandida yerleşiminin % 37. 2 daha az olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, probiyotiklerin bağırsaklarda Kandida kolonizasyonunu azaltmak için son derece etkili olduğunu ortaya koymuştur.

2. Mide asiditesi

Probiyotiklerin içerisindeki faydalı bakteriler az miktarda laktik asit ve asetik asit salgırlarlar. Salgılanan bu asitler midede olması gereken asiditeyi korumaya yardımcı olurlar. Bu nedenle önemlidir. Çünkü Kandida mantarı alkali ortamda çok hızlı büyüdüğünden, salgılanan bu asitler, mide asiditesinin normal seviyeye gelmesine yardımcı olmak suretiyle Kandida gelişmesine de engel olmaktadır.

Midede şartları gereği asidik ortam olması gerekirken, alkali ortam oluşmasına neden olan bazı nedenler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi antibiyotiklerdir, antibiyotik kullanımı midede asit üreten *Asidophilus* gibi bakterilerin yok olmasına neden olur ki, doğal olarak 1-2 arasında olması gereken pH seviyesi (mide asiditesi) bozularak çok daha alkali bir ortamın oluşmasına neden olmak suretiyle Kandida oluşumuna ortam sağlar. Antibiyotik alımıyla birlikte midede asit üreten bakterilerin yok olması sonucunda, midede çok daha alkali bir ortam oluşmaktadır. Dolayısıyla, bu esnada alınacak olan probiyotikler midedeki asit seviyesinin normal seviyeye gelmesine yardımcı olmak suretiyle hem asidik ortamda gerçekleşen sindirimin daha iyi olmasının neden olmakta, hem de Kandida albicans gibi patojenlere karşı güçlü bir savunma sisteminin oluşmasına yardımcı olmaktadır.

3. Kandida mayasının vücuttan uzaklaştırılması

Probiyotiklerin önemli bir amacı da, bağırsakları faydalı bakterilerle doldururken, Kandida'yı da vücuttan uzaklaştırmaktır. Bunu başka bir şekilde düşünmek ve ifade etmekte mümkündür. Antibiyotik alındığında ölen faydalı bakterilerin yerini Kandida doldururken, tam tersine probiyotik alındığında ise, faydalı bakterilerin sayısı artarken, faydalı bakteriler, Kandida için yer ve gelişmeleri için besin bırakmamaktadırlar.

Bağırsakları istila eden Kandida ile mücadele için düzenli ve yüksek dozda probiyotik alımı bu nedenle çok önemlidir. Bağırsaklar ve dolayısıyla bağışıklık sistemi için çok önemli olan probiyotik alımı, bağırsaklarda "*Lactobasilus, Asidopilus ve Bifidobakteria* " gibi faydalı bakterilerin çoğalmasını sağlarken, diğer taraftan da Kandida'nın gelişimine de engel olmaktadır.

Neden iyi bir probiyotik seçmeliyiz?

İyi bir probiyotik seçimi Kandida tedavisinin süresini azaltmak bakımından çok önemlidir. Doğru probiyotik, hem bağırsaklardaki florayı yeniden düzenlemek suretiyle bağışıklık sistemini desteklemekte, hem de sindirim sisteminde olması gereken asiditenin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Doğru probiyotik seçimi için dikkat edilmesi gereken birkaç nokta bulunmaktadır. Tercih edeceğiniz probiyotiğin her kapsülündeki bakteri sayısı birkaç milyar olmalı ve içerisindeki bakterinin türü mutlaka bilinmelidir. Probiyotik seçiminin Kandida tedavisindeki önemi göz ardı edilmeksizin, seçim ona göre yapılmalıdır.

Probiyotik nasıl seçilir?

Probiyotikler Kandida tedavi programının belki de en önemli kısmını oluşturmaktadır. İyi bir probiyotik seçimi, doğru bir diyet ve gerekmesi durumunda doğal bir Anti-mantar ilacı ve bilinçli uygulanacak titreşim tıbbi tedavisi, Kandida gelişimini önce yavaşlatacak sonra da hızlı bir şekilde tersine çevirecektir.

Probiyotiklerin Kandida üzerinde değişik açılardan etkisi bulunmaktadır. Öncelikle bağırsak sisteminde Kandida'yı sorun olmayacak düzeye getirerek ve değişik nedenlerle kaybolan dost bakterileri yerine getirmek suretiyle bir etki göstermekte, diğer taraftan, Kandida'nın gelişimini engellemek suretiyle onu kontrol altında tutmaktadır.

Probiyotikleri nasıl seçmeliyiz? Bu son derece önemli bir konudur. Çünkü piyasada çok fazla sayıda, içerikleri ve etkisi çok farklı probiyotikler bulunmaktadır. O zaman neye göre seçeceğiz? Burada probiyotik seçiminde dikkat edilmesi gereken bazı noktalara değineceğiz.

Her kapsülde kaç milyar bakteri olmalı?

Piyasada kapsülünde 1 milyar ile 100 milyar arasında değişen ve hatta daha fazla bakteri bulunduran probiyotikler bulunmaktadır. Genellikle bakteri çeşidi ve sayısı fazla olan daha iyidir fakat tedaviye yeni başlıyorsanız, daha düşük bakteri içeriği olan ile başlamanız tavsiye edilir. Bu sayede, Kandida'nın hızlı yok olması nedeniyle ani kötüleşme hissetmezsiniz. Eğer daha sonra sorun yaşamaz, kendinizi iyi hissederseniz o zaman probiyotik dozajını arttırabilirsiniz.

Kaç değişik tür bakteri?

Tek cins bakteri içeren probiyotikler olduğu gibi 15 değişik tür bakteri içeren probiyotikler de bulunmaktadır. Bazı uzmanlar probiyotikler içerisindeki bakteri çeşidinin çok olmasının Kandida tedavisinde olumlu etkiyi artırdığını söylüyorlar. Ancak probiyotiklerin *L. Asidophilus* ve *B. Bifidum* gibi bir veya iki, çok etkili bakteriyi içermesi halinde bile ciddi katkısı olduğu bilinmektedir.

Kapsül veya toz?

Probiyotikler kapsül içerisinde veya toz halinde olabilmektedir ve her ikisi de aynı işlevi görmektedir. Önemli olan, probiyotik içerisindeki bakterilerin mide içerisinde bozulmadan bağırsaklara ulaşarak işlevini yerine getirmesidir.

Probiyotikler oda sıcaklığında beklemeye uygun mudur?

Probiyotiklerde bu özellik büyük önem taşımaktadır, yani probiyotik öyle bir teknik ile hazırlanmış olmalı ki, oda sıcaklığında muhafaza edildiğinde içeriğindeki bakteriler canlı kalabilsin. Bu özelliğe "*rafa uygun olma*" özelliği denilmektedir. Bu olanağı sağlamak ve probiyotik içerisindeki bakterileri canlı tutmak için, probiyotiklerin özel bir teknikle üretilmiş olması gerekmektedir. Aksi takdirde probiyotik üzerindeki bilgilere bakıldığında inanılmaz yüksek bakteri içeriği olduğu belirtilmesine karşın, uygun ortamda saklanmadığı zaman, kullanım zamanı geldiğinde bu bakterilerin büyük bir kısmı ölmüş olabileceğinden, kullanıldığında hiçbir anlamı

kalmayacaktır. Bu nedenle probiyotik seçerken bu özelliği taşıyıp taşımadığı mutlaka sorgulanmalıdır.

Anti-mantar ilacı ve probiyotik aynı zamanda alınabilir mi?

Anti-mantar ilacı ile probiyotiklerin aynı anda alınmaması için geçerli bir neden yoktur. Ancak bazı sentetik anti-mantar ilaçlarının antibiyotik etkisi olması nedeniyle, probiyotiklerle aynı anda alınması durumunda, probiyotik içerisindeki faydalı bakterilerin bir kısmının veya daha önceden mevcut bulunan faydalı bakterilerin bir kısmının bu nedenle yok olma ihtimali söz konusu olabilir. Ancak başka bir bakış açısıyla bakıldığında, alınan antibiyotiklerin vücut içerisindeki faydalı bakterileri yok etmesi nedeniyle, antibiyotik alımı sırasında özellikle probiyotik alınmasının sindirim sisteminin sağlığı açısından gerekliliği de yadsınamaz bir gerçektir.

Yukarıdaki gerekçelerle probiyotik kullanmaya başlama zamanı ile, eğer sentetik anti mantar ilacı kullanılacaksa, anti-mantar desteğine başlama zamanı arasında en az 2-3 hafta zaman bırakmakta yarar vardır. Bu sayede hem Kandida'nın hızlı yok olması sonucunda hastada görülebilecek geçici kötüleşme önlenmiş olur, hem de Kandida diyetini daha rahat uygulama imkanı yakalanmış olur. Diğer taraftan anti-mantar ilacı ile probiyotiğin aynı günde alınmasının tercih edilmesi durumunda, daha fazla verim almak için, ikisi arasında en az 2 saat ara bırakmakta yarar vardır.

Probiyotik almaya her zaman ihtiyaç duyacak mıyım?

Bu herkesin merak ettiği önemli bir sorudur. Cevabı açıktır; probiyotikleri mümkün olduğu kadar düzenli olarak diyetimize dahil ederek almamızda büyük yarar vardır. Kandida vs. tedaviler sırasında yoğun alınması gereken probiyotikler, Kandida gelişiminin tedavi ile kontrol altına alınmasından sonra, daha düşük dozlarda alınabilir.

Probiyotik dozajı konusunda, durumunuza bakmak suretiyle eğer Kandida'nın arttığını hissederseniz yüksek dozda alabilirsiniz ancak bir süre sonra kendinizi daha rahat hissedersiniz ve Kandida'nın kontrol altına alındığını hissederseniz dozajı azaltabilirsiniz.

Küçük çocuklarda probiyotik seçimi nasıl yapılmalıdır?

Çocuklar üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, bazı uzmanlar çocuklarda Kandida tedavisi sırasında seçilecek probiyotikler konusunda uyarılarda bulunmaktadır. Buna göre, Kandida tedavisi sırasında çocukların bağırsaklarında sağlıklı bir flora oluşturmak amacıyla *Bifidus* içeren probiyotikler verilmelidir. Araştırma sonuçlarına göre 7 yaşın altındaki çocuklara kesinlikle *Asidofil* verilmemelidir. Çünkü, Asidofiller 7 yaşın altındaki çocukların bağırsak florasında doğal olarak bulunmamaktadır ve harici olarak verilmesi durumunda, aşırı laktik asit üretimine neden olmak suretiyle çocuklarda istenmeyen mineral eksiklikleri, sindirim sorunları ve ciddi halsizlik sorunlarına neden olmaktadır. Ayrıca çocukların bağırsaklarında sağlıklı bir flora oluşturmak

suretiyle verilen probiyotiklerin verilmesi sırasında mineral eksikliği olup olmadığına dair testleri yapmakta büyük yarar vardır.

Diğer taraftan Kandida mantarı bağırsaklarda henüz mevcut iken, D vitamini, bakır, kalsiyum ve B vitamini verilmesi durumunda, verilen vitaminler maya içermese de Kandida mantarının daha fazla gelişmesine neden olabilecektir. Ancak, Kandida mantarının bitmesinden sonra bu vitamin ve minerallerin verilmesi durumunda ise Kandida mantarı yerine dost bakteriler yerleşmiş olacağından, çocukların sindirim sistemleri, verilen vitaminleri kullanmaya çok daha uygun olacaktır.

Probiyotiklerin yan etkileri ya da riskleri var mıdır?

Günümüzde yaygın olarak kullanılan takviye ürünlerinin kullanımında dikkatli olunmalıdır. Bu destek ürünleri özellikle çocuklar, hamile kadınlar, yaşlı insanlar ve kanser gibi bağışıklık sistemi hastalıklarına yakalanmış insanlarda kullanılırken ise daha da dikkatli olunmalıdır. Çünkü özellikle kanser hastalarında bilinçsiz probiyotik kullanımı, hastanın enfeksiyon riskini arttırabilmektedir. Bazı araştırmalar kanser gibi bağışıklığı baskılanmış hastalarda veya sızdıran barsak sendromu hastalarında, probiyotik kullanımının enfeksiyonlara ve sepsise (kan dolaşımı enfeksiyonu) neden olabileceğini göstermiştir. Yine mukozal bozulma gösteren aktif şiddetli inflamatuvar bağırsak hastalıklarına yakalanan bir kişiye Lactobacillus GG verildiğinde, yakın zamanda bir bakteriemi vakasına (kan dolaşımındaki bakteri) rastlanmıştır.

Bu nedenle probiyotikler dahil olmak üzere, tüm destek ürünlerinin kullanımı için uzman kişilerden görüş almak son derece önemlidir.

Bunun yanı sıra, hangi tür probiyotiklerin hangi hastalıklara iyi geldiğinin bilinmesi nedeniyle sizin rahatsızlığınız için hangi probiyotiğin uygun olduğunu belirlemek suretiyle tercih yapmanız gerekmektedir.

Probiyotik gıdalar

Düzenli olarak probiyotik alacak durumunuz yok ise, ya da probiyotik aldığınız halde bunu probiyotik gıdalar ile desteklemek istiyorsanız bu amaçla harika probiyotik özelliği taşıyan bazı besinleri diyetinize dahil edebilirsiniz. Bunlardan önemli bir tanesi yoğurtdur

Yoğurt

Birçok yoğurt probiyotik özellikleri taşımakla birlikte bazı yoğurtlar bu açıdan çok daha iyidir. Üzerinde probiyotik özelliği taşıdığı özellikle belirtilen yoğurtlar elbette daha iyidir. Ancak bu aşamada üzerlerinde özellikle daha önceki bölümde belirtildiği gibi *Laktobasillus asidophilus* ve *Bifidobacteria bifidum* içerdiği belirtilenleri tercih etmekte yarar vardır. Diğer taraftan probiyotik olduğu söylenmesine karşın üzerinde hangi cins bakteri içerdiği belirtilmeyen yoğurtlardan da uzak durmakta yarar vardır.



Ayrıca şekerin Kandida'yı besleyen en önemli şey olduğunu da unutmamak ve bu nedenle şeker içermeyen yoğurtları tercih etmekte büyük fayda vardır. Probiyotik desteği almak amacıyla yoğurt tüketmek için, dışarıdan hazır ve katkılı, aylarca bozulmayan market yoğurtları almak yerine, güvendiğiniz sütçüden süt alarak evde yapacağınız yoğurt, hepsinden daha sağlıklı olacaktır. Diğer taraftan, yoğurtların üzerindeki etiketlerdeki içerik bilgilerinin de sorgulanması gerektiğini belirtmekte yarar vardır.

Kefir

Kefir de probiyotik içeriği açısından zengin bir fermente süt içeceğidir. Kefiri de kefir mayası temin etmek suretiyle evde yaparak içmeniz mümkündür. Kefir ile ilgili detaylı bilgiyi ve kefirin evde nasıl yapılabileceği konusunu kefir sayfasından bulabilirsiniz.

Fermente yiyecekler;



Farklı kültürlerin, sağlıklı bağırsakların önemini modern zamanlardan çok önce keşfetmiş oldukları bilinmektedir. Eskiden insanlar, hem gıda

koruyucusu hem de bağırsak desteği olarak, yoğurt ve lahana turşusu gibi fermente gıdalar kullanırdı.

Fermente gıdalar hemen hemen her geleneksel kültürde görülmektedir. Örneğin; Romalılar zamanında, "*Sauerkraut*"

bu amaçla yenen bir yiyecekmiş. Hindistan’ da hâlâ âdetten-
dir. Akşam yemeğinden önce bir bardak ayran içerler ve ye-
mekten sonra da küçük bir bardak kefir içerler. Değişik top-
lumlardaki bu geleneklerin amacı hep aynıdır ve ekşimiş sütü
bedene probiyotik desteği olarak kullanma ilkesine dayanır.
Yine örneğin; uzun ömürlü olmalarıyla tanınan bir halk olan
Bulgarların, yüksek miktarda fermente süt ile kefir tükettik-
leri bilinmektedir.

Asya kültürlerinde ise, salamura lahana, şalgam, patlıcan,
salatalık, soğan, kabak ve havuç turşusu hep sevilerek yen-
miştir.

Besin değeri düşük gıdalarla beslenme alışkanlığı, stres ve
her türlü çevre kirliliği, sağlıklı bir sindirim sistemiyle, güçlü
bir bağışıklık sistemine sahip olma şansımızı ciddi bir şekil-
de azaltmaktadır. İşlenmiş gıdalar, bağırsak sağlığını destek-
lemek için gereken bakteri dengesini sürekli bozmaktadır,
dahası, günümüzde pek çok gıda ürünü işlenme sırasında ya
pastörize ediliyor ya da sterilize ediliyor ki, bu da ihtiyacımız
olan bakterilerin yok edildiği anlamına geliyor.

Yapılan araştırmalar bakterilerin doğasını ve bağırsak flo-
rasıyla bağışıklık sistemi üzerindeki önemli etkilerini giderek
daha iyi ortaya koymaktadır. Bunun sonucunda, probiyotik-
lerin önemi çok daha iyi anlaşılmakta ve kullanımı hiç olma-
dığı kadar geniş çapta kabul görür hale gelmektedir.

Lahana turşusu

Burada bahsedilen lahana turşusu Almanların “*sauerk-
raut*” dedikleri ekşi lahanadan yapılan geleneksel bir turşu-

dur. Lahana turşusu üretiminde, tam olgunlaşmış, sıkı kelle bağlayan ve ince yapraklı lahanalar kullanılır. Lahanaların sap kısmı çıkarılıp dış yaprakları ayrılır. Sap kısmı elle çıkarılan lahanalar daha sonra ince şeritler halinde 1-2 mm. eninde kesilir. Kesilmiş lahana şeritleri fermantasyon kabına tabakalar halinde yerleştirilir. Her tabaka arasında homojen bir dağılım sağlayacak şekilde doğal Çankırı tuzu serpilir. Kullanılacak tuz lahana ağırlığının % 2,5'u kadar olmalıdır. Lahana turşusu yapımında salamura kullanılmaz. Salamura, lahananın kendi öz suyu ve tuzdan oluşur. Lahanalar ve tuz yerleştirilirken her tabaka iyice sıkıştırılarak, kıyımlar arasında hava kalmaması sağlanır. En son lahana kıyımı tabakasının üzerine sağlam ve deliksiz bir örtü konularak, örtünün üzerine yaklaşık otuz beş santim yüksekliğinde su doldurulur. Böylece hem lahana kıyımları bastırılmış, hem de turşunun hava ile teması önlenmiş olur. Bunun sonucunda, lahanalarda bulunan doğal mikroorganizma sayesinde fermantasyon başlar. Uygun sıcaklık 20 °C olmalıdır. Fermantasyon üç dört hafta sürmekte ve % 1. 5 kadar laktik asit oluşmaktadır.

Diğer taraftan lahana turşusu C vitamini ve B12 vitamini bakımından da zengindir ve bu nedenle, Kandida ile mücadele sırasında, bağışıklık sistemine verdiği destek nedeniyle ayrıca önemlidir.

Lahana turşusunu kendiniz yapmıyor ve marketten almak istiyorsanız, işlenmemiş ya da pastörize edilmemiş olmasına dikkat ediniz. Çünkü modern paketleme ve yapım yöntemleri maalesef lahana turşusunun faydasını yok etmektedir. Paketlenmeden önce besinlerin raf ömrünü uzatmak amacıyla, pastörize edilmesi sonucunda, içerdiği milyarlarca faydalı

bakteri maalesef yok olmaktadır. Bu nedenle, bu tip pastörize edilmiş besinleri almak yerine, geleneksel yöntemlerle yapılan organik yöresel ürünleri tercih etmekte büyük yarar vardır.

Kimçi

Mayalanmış kırmızı biber, yeşil soğan, sarımsak, zencefil ve sebzelerden, özellikle çin lahanasından yapılan, geleneksel bir Kore yemeği olan Kimçi de iyi bir probiyotiktir.”*Sıvıya bastırılıp bekletilen batırılmış sebze*” anlamına gelen Kimçi, Kore’ de, daha çok yemeklerin yanında garnitür olarak servis edilmekte ama bazı yemeklerde malzeme olarak kullanıldığı da olmaktadır. Kimçi tartışmasız Kore mutfağının en önemli yiyeceğidir ve bizim mutfağımızdaki karşılığı belki turşu olabilir.

Kimçi olarak bilinen bu kore yemeğinde *Leuconostoc mesenteroides* ve *Lactobacillus plantarum*, *L. mesenteroides*, *L. citreum*, *L. gasicomitatum*, *L. brevis*, *L. curvatus*, *L. plantarum*, *L. sakei*, *L. lactis*, *Pediococcus pentosaceus*, *Weissella confusa*, and *W. Koreensis* gibi probiyotiklerin bulunduğu belirlenmiş olup, yapılan bir çalışma kimçinin kanser, obezite, kabızlık, kolestrol, rahatsızlıklarına iyi geldiğini, ayrıca bağırsaklar, yaşlanma, beyin sağlığı, bağışıklık sistemi ve cilt sağlığı içinde faydalı olduğunu göstermiştir.

PREBİYOTİKLER

Yaşayan her canlıda olduğu gibi probiyotiklerin de beslenme ihtiyacı bulunmaktadır ve bunu sağlayan prebiyotik maddelerdir. Prebiyotikler, vücudumuza yararlı bir veya daha fazla türden mikroorganizmanın çoğalma ve/veya aktivitesini seçici olarak arttıran, sindirilmeyen besin bileşenleridir. Bir



Soğan (Prebiyotik)

yani mide ve ince bağırsakta absorbe olmamalı,

gıda bileşeninin prebiyotik özellikte sayılabilmesi için aşağıdaki nitelikleri taşıması gerekmektedir:

- Sindirime dirençli olmalı,

- Kolon mikroflora bakterileri tarafından hidrolize edilmeli,
- Kolonda yer alan bir veya birkaç yararlı bakterinin (Lakto-basil, Bifidobakter) çoğalmasını olumlu yönde etkilemeli,
- Konakçı sağlığı üzerine olumlu etkileri bulunmalıdır.

Prebiyotik yiyecekler herhangi bir bakteri içermemesine rağmen faydalı bakterilerin yaşamını sürdürmeleri ve gelişmeleri için gereken besini karşılamaları açısından son derece önemlidirler. Yani, diyetinize prebiyotik gıdaları dahil etmeniz durumunda bağırsaklarınızda oluşturmak istediğiniz sağlıklı florayı daha kolay ve çabuk oluşturmuş olursunuz.

Prebiyotiklerin iddia edilen etkileri



Prebiyotik ürünler insan sindirim sistemi ve sağlığı üzerine pek çok olumlu etkiye sahiptir. Prebiyotik bileşenlerin insan sağlığına olumlu etkilerini özetleyecek olursak;

- Mikrofloranın kompozisyonunu ve aktivitesini olumlu yönde etkiler,

- Bağırsak hareketlerini düzenler, kabızlığı rahatlatma etkisi vardır,
- Minerallerin (kalsiyum ve magnezyum gibi) emilimini ve biyoyararlıklarını arttırır,
- Kan kolesterol ve serum trigliserit düzeylerini olumlu yönde düzenler,
- Kolon kanseri gelişim riskini azaltır,
- Patojen mikroorganizmaların çoğalmasını önleyerek, intestinal sistem rahatsızlıkları riskini azaltır,
- Konağın immün sistemini güçlendirir,
- Osteoporoza karşı etkilidir,
- Vitamin sentezini geliştirir,
- Bağırsak pH'sını düşürerek olumlu etki yaratır,
- Bebeklerde daha iyi bir bağırsak mikroflorası sağlanmasına yönelik etkisi bulunmaktadır.

Prebiyotik ihtiyacını %100 karşılayan tek madde, inülin-dir. Günümüzde insanlar tarafından kullanılacak ancak iki prebiyotik vardır, inülin ve oligosakkaritler. (Oligosakkaritler, inulinin ayrılmasından elde edilirler). Bu süreç, inülin tüketen insan vücudunda zaten doğal olarak gerçekleşmektedir.

İnsan vücudunda nişasta sindirimini sağlayan enzimlerden pityalin ve amilaz, inülini sindiremez. Sonuç olarak, İnülin sindirim sisteminden parça-



Yer elması (Prebiyotik)

lanmadan geçer. İnülin metabolizesi gerçekleştirebilen bakteri sadece kolonlardadır ve bu şekilde kalın bağırsaklarda fermente edilir. Bunun sonucunda, oradaki dost mikroorganizmaların sağlıklı büyümesi mümkün olur ki, bu sayede vücudun sağlıklı mikroflorası artmakta, sindirim sisteminin çalışması gelişmekte ve insanın bağışıklık sistemi ve vücudunun güçlenmesi sağlanmaktadır. Bu işlem, karbondioksit, hidrojen ve metan çıkışına neden olmaktadır. İnülin içeren besinler genelde gazlı ürünlerdir. İnülin bağırsaklardaki dost bakterilerin artmalarını sağlarken, aynı zamanda kalsiyum ve magnezyum emilimini de arttırmaktadır. Besinsel olarak, çözünebilir bir lif olan inülinin hassas ve alışıktı olmayan vücutlarda fazla tüketimi, bağırsaklarda gaz oluşumuna ve şişkinliğe neden olmaktadır.

İki çeşit besinsel lif bulunmaktadır: Çözülebilir ve çözülmeyen lifler. Çözülmeyen lifler sindirim sisteminden geçen maddelerin hızını ve dışkı hacmini arttırmırlar. Çözülebilir lifler ise jelimsi bir madde oluşturmak için suda çözünürler. Bazıları, kandaki kolesterolü düşürmektedir. İnülin, çözünebilir bir lif özelliğı taşımaktadır.

İnülin, fruktozun tersine insülemik değildir ve trigliseriti yükseltmez. Diyabetlerde trigliseriti düzenler ve kan şekeriyle ilgili hastalıkların kontrolünde yardımcıdır. Prebiyotiklerin gıdalarda yalnız başlarına kullanımı yerine probiyotikler ile kombine halde kullanılması insan sağlığına daha olumlu etkiler göstermektedir.

Prebiyotikler, bazı besinlerde doğal olarak bulunur: soğan,

sarımsak, pırasa, bamya, kereviz, hindiba, enginar, kuşkonmaz, domates, hardal bitkisi ve soya fasulyesi gibi besinler, kurubaklagillerden fasulye, mercimek, bezelye ve nohut, tam tahıllardan, tam buğday, yulaf, çavdar, kara buğday, arpa, kepekli pirinç, yağlı tohumlardan, ceviz, badem, fındık, keten tohumu, meyvelerden zeytin, muz, üzüm, çilek, elma ve yer elması buna örnektir.

Andız otu, kara hindiba çiçeği, yabanıl patates, dulavratotu, inülinin diğer doğal kaynakları arasında sayılabilir.

Hindiba kökü prebiyotikler için iyi bir örnektir, hindiba kahvesi de içerisinde kafein içermeyen, tadı



Kara Hindiba bitkisi (Prebiyotik)

normal kahveye benzeyen, mükemmel bir prebiyotik özelliği taşıyan, inülin maddesini içermektedir. İnülin bu özellikleri nedeniyle, birçok probiyotike ilave edilen değişik bitkilerde bulunan doğal bir polisakkarittir. Birçok bitki tarafından enerji depolaması için kullanılır. Genellikle, kök ve kök saplarında bulunmaktadır. Başka bir deyişle, prebiyotikler, bizim için değil, bizim “*dost*” dediğimiz Bifidobakteri ve Laktobasil gibi bakteriler için önemli bir gıdadır.

İnülinin gıdalarda kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Bunun nedeni farklı, alışılmadık özellikleri olması ve şeker, yağ ve un yerine kullanılabilmesidir. İnülin, şeker ya da karbonhidrat kalorisinin % 75’ini ve yağ enerjisinin % 33’ünü içermektedir.

SENTETİK ANTİ MANTARLAR

Kandida tedavisi sırasında daha çabuk sonuç almak amacıyla özellikle, doğal ve bazen de sentetik anti mantarları kullanmak gerekebilmektedir. Bu amaçla kullanılabilecek ve diyetle eklenebilecek bazı destek doğal anti-mantarlar daha önceki bölümlerde detaylarıyla verilmişti. Pek mümkün olmamakla birlikte bunlardan yarar görmemeniz halinde, şartların uygun olması durumunda doktorunuza danışmak suretiyle sentetik anti mantar ilaçlarından da yardım alabilirsiniz.

Önemli olan tedavi aşamasında hangi doğal mantarın kullanılacağıdır. Bu sorunun cevabı maalesef çok kolay olmakla birlikte, en doğru alternatif; örneğin greyfurt tohumu özünü bir süre kullanıp, bunun yeterince işe yaramadığını hissetmeniz durumunda, Aloe verayı denemeniz, onunda yeterince etkili olmadığını düşündüğünüzde, kekik yağını 5 gün süreyle kullanmanız ya da bunun yerine hindistan cevizi yağını denemeniz gerekebilir. Hangisinin size daha iyi geldiğini belirleyene kadar bu denemeler yapılabilir. Hangisinin size iyi geldiğini belirleyememeniz durumunda ise bunları sırayla dönüşümlü kullanmak en iyi alternatiftir.

Ancak her şeye rağmen sentetik anti-mantar ilaçlarının kullanılmasına ihtiyaç duyulduğu takdirde bunların ne gibi yan etkileri olduğunu bilmekte yarar vardır.

Kandida tedavisinde kullanılan sentetik ilaçlar ve yan etkileri;

- *Nistatin* etken maddesi,
- *Fluconazole* etken maddesi,
- *Ketoconazole* etken maddesi,
- *Anidulafungin* etken maddesi.

Nistatin etken maddesi;

Nistatin vücut tarafından çok az emilmektedir. Şunu bir kez daha vurgulamakta yarar var; Kandida tedavisinde sentetik ilaçları kullanmak gerekli değildir. Çünkü Kandida'nın türüne göre sentetik ilaçların çoğu zaman hiçbir faydası olmadığı gibi, ciddi yan etkileri olabilmektedir ve vücutta ağızdan başka herhangi bir bölümdeki mantarları tedavi etmesi çok mümkün olmamaktadır. Eğer ayak, saç, deri, tırnak, kasık, vajina veya vücudunuzun başka herhangi bir bölgesinde enfeksiyon varsa uzman birisi ile görüşmenizde yarar vardır.

Etken maddesi nistatin olan ilaçların anne karnındaki bebeğe zarar verip vermeyeceği bilinmemektedir. Hamileyseniz veya tedavi sırasında gebe kalmayı planlıyorsanız, doktorunuza danışmadan bu ilacı kullanmayınız. Nistatinin anne sütüne geçip geçmediği veya emzirilen bebeğe zarar verip vermeyeceği bilinmemektedir. Dolayısı ile eğer hamileyseniz ya da bebek emziriyorsanız bu ilacı kullanmayınız.

Yan etkileri; Kaşıntı, sinirlilik hali, yanma, ishal, mide rahatsızlığı, mide ağrısı ve ciltte döküntüler.

Fluconazole etken maddesi;

Eğer Flukonazole ve / veya bu tip ilaçların bileşiminde bulunan diğer maddelerden birine alerjiniz varsa ya da benzer ilaçlar olan itrakonazol (Funit, Itraspor, Itraxyl, Sporex, Sporanox); vorikonazol (Vfend) gibi ilaçlara alerjiniz varsa bu ilacı kullanmayınız.

Eğer karaciğer hastalığı, böbrek hastalığı, herhangi bir kalp ritim bozukluğu, kişisel veya aile geçmişinde uzun QT send-

romu gibi durumlardan herhangi birine sahipseniz flukonazol etken madde içeren ilaçları kullanmayınız. Flukonazol doğmamış bebek için zararlı olabilir. Hamileyseniz veya tedavi sırasında gebe kalmayı planlıyorsanız doktorunuza söylemelisiniz. Flukonazol anne sütüne geçer ve emzirilen bebeğe zarar verebilir. Eğer bebek emziriyorsanız bu ilacı kullanmayınız.

Yan etkileri; Karaciğer de hasar, alerjik reaksiyonlar (Nefes almada zorluk, boğazda şişkinlik, şişen dil, yüz ve dudaklar, kurdeşen) ciltte veya gözlerde sararma, karın ağrısı, olağan olmayan halsizlik, idrar renginde koyulaşma, döküntü, bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi ve kaşıntı.

Ketokonazole etken maddesi;

Eğer karaciğer hastalığınız, böbrek hastalığınız, kalp ritim bozukluğunuz, mide asidinde azalma (aklorhidri rahatsızlığı) veya uzun QT sendromu öykünüz varsa; ketokonazolü kullanmayınız. Bu ilaç doğmamış bebek için zararlı olabilir. Hamileyseniz veya tedavi dönemindeki tarihlerde gebe kalmayı planlıyorsanız kullanmayınız. Ketokonazol anne sütüne geçer. Eğer bebek emziriyorsanız bu ilacı kullanmayınız.

Yan Etkileri; Baş ağrısı, baş dönmesi, karın ağrısı, iktidarsızlık, döküntü, kaşıntı, mide bulantısı ve/veya kusma, kan değerlerinde anormallikler, göğüs şişliği, kan basıncında ciddi düşmelerle sonuçlanan reaksiyonlar, şoklar (anaflaksi), depresyon ve saç dökülmeleri.

Anidulafungin etken maddesi;

Etken maddesi Anidulafungin olan bu ilaçlar ciddi mantar enfeksiyonlarının tedavisinde zaman zaman kullanılmak-

tadır, fruktoz içermektedir. Fruktoz duyarlılığına ilişkin nadir kalıtsal sorunlarınız varsa kullanmayınız, eğer alerjileriniz varsa bu ilacı kullanırken dikkatli olmalısınız, ayrıca hamilelik ve emzirme sırasında alınmamalıdır. Alkol bağımlılığı olanlar için zararlı olabilir, çocuklar ve karaciğer hastalığı ya da epilepsi gibi yüksek risk grubundaki hastalar için dikkatle alınmalıdır.

Yan etkileri; İshal, konvülsiyon (nöbet), baş ağrısı, dö-küntü, kaşıntı, yüz kızarması, bazı laboratuvar testlerinde değişme (bazı karaciğer testlerinde artan değerler gibi), bel ağrısı, gözde ağrı, bulanık görme, karın ağrısı, bulantı, kusma, kabızlık, hipertansiyon, kan şekeri artışı, infüzyon yeri ağ-rısı, kalp ritminde bozukluk.

Sonuç olarak; daha öncede belirtildiği üzere piyasada çok sayıda sentetik anti mantar ilacı bulunmaktadır. Bunlar, mantar hücrelerinin hücre duvarına zarar vermek suretiyle, her zaman olmamakla birlikte bazı durumlarda onların ölü-müne yardımcı olabilmektedir. Fakat maalesef insan hücre-leri ile mantar hücreleri arasındaki benzerlik, anti mantar ilaçlarının kullanılmadan önce ciddi olarak incelenmesini gerektirmektedir. Aksi takdirde bazı kişilerde çok kötü yan etkilerle karşılaşmak mümkün olabilmektedir. Yukarıda an-ti-mantar özelliğe sahip değişik etken maddelerinin yan etki-lerinden bahsedilmiştir. Bu nedenle, tekrar etmek gerekirse, Kandida tedavisinde kullanımları genellikle anlamsızdır, daha önce detaylı olarak anlatıldığı gibi doğal anti mantarlar çok daha etkili olduğu gibi yan etkileri de genellikle yoktur. Diğer taraftan Kandida tedavisi amacıyla titreşim tıbbından yararlanıyor iseniz, zaten herhangi bir sentetik anti man-

tar ilaç kullanmaya genellikle gerek kalmamakla birlikte, gerekmesi durumunda kendinize uyan doğal anti mantarlardan yardım almak en doğru çözümdür.

Diğer taraftan yapılan bilimsel araştırmalar, anti-mantar ilaçlarının etkisinin, Kandida'nın anaerobik ya da aerobik olmasına bağlı olarakta değiştiğini göstermektedir. Dolayısıyla mücadele ettiğimiz Kandida'nın anaerobik ya da aerobik olduğunu bilmeden seçilecek bir sentetik ilacın faydalı olması beklenmemelidir. (Defined Anaerobic Growth Medium for Studying Candida albicans Basic Biology and Resistance to Eight Antifungal Drugs, Raluca Dumitru, Jacob M. Hornby, † and Kenneth W. Nickerson).

Araştırma sonuçları; anaerobik (oksijensiz) olarak gelişen hücrelerin aerobik (oksijenli) olarak gelişen hücrelere göre, 8 anti-mantar ilacı karşısında daha dirençli olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, anaerobik olarak gelişen Kandida albicans'ın bütün konsantrasyonlardaki amphotericin B, clotrimazole, fluconazole, miconazole ve ketoconazole gibi anti-mantar ilaçlarına dirençli olduğunu göstermiştir. Ayrıca anaerobik olarak gelişen hücrelerin Cerulenin, Terbinafine ve Zaragozik asit karşısında aerobik olarak gelişen hücrelere göre 4, 8 ve 16 kat daha dirençli olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak; Kandida tedavisinde, bilinçsiz ve gelişigüzel seçim yapılması durumunda kullanılacak sentetik anti mantar ilaçların hiçbir yararı olmayacağı gibi ciddi zararları olabilecektir. Bu nedenle Kandida tedavisinde, titreşim tıbbi tedavisine destek olarak doğal anti-mantarların birkaçının birlikte ve dönüşümlü olarak kullanılması en uygun çözüm olacaktır.

SİZDE KANDİDA VAR MI?

Daha öncede belirtildiği gibi herkesin vücudunda bir miktar Kandida bulunması normaldir. Ancak, Kandida miktarının artış ve form değiştirerek kontrolden çık-



ması sonucunda sorun ortaya çıkmakta ve bunun sonucunda ciddi sağlık sorunları meydana gelebilmektedir. Sağlıklı bir vücutta, bağırsaklardaki faydalı bakteriler Kandida miktarını kontrol altında tutabilmekte ancak çeşitli nedenlerden dolayı bağışıklık sisteminin düşmesi sonucunda bu denge bozulmaya başlamakta ve Kandida miktarı da hızla artarak sorun olacak düzeye çıkmaktadır.

Siz de eğer vücudunuzda Kandida'nın kontrolden çıktığından şüphe ediyorsanız, ilk bakacağınız şey yaşam tarzınız olmalıdır. Yaşamınızdaki hangi sorun bu dengesizliğe neden olmaktadır; yanlış kullandığınız antibiyotikler mi? Yanlış besleniyor olmanız mı? Alkol mü? Ya da sürekli içinde bulunduğunuz stresli yaşam mı? Ya da yaşadığınız olumsuz duygular mı? Ya da diğer nedenler mi? Kandida ile mücadele için öncelikle bunu belirlemekle başlamak durumundasınız.



Maalesef günümüzde birçok Kandida hastası yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen teşhis konmaksızın bu sorunları ve şikayetlerini normal sanarak uzun yıllar yaşamını bu şekilde sürdürmektedir.

Maalesef birçok hekim Kandida'nın neden olduğu sistemik sorunları tanımamakta ve vajinal enfeksiyon, ya da ağızdaki pamukçuk gibi semptomları tedaviye yönelmekte ya da başka bazı anlamsız ilaç tedavilerine yönlenmektedirler. Bu nedenle sağlık sorunlarınızın ortadan kalkması için mutlaka Kandida'nın bilincinde olan hekimlere ya da titreşim tıbbı uygulaması yapan hekim ya da uzmanlara ulaşmanız gerekmektedir.

Kandida testi

Kandida üzerinde birçok tartışmanın yapıldığı son derece yaygın bir hastalıktır ve özellikle ülkemizde birçok tıp mensubu hala onu yeterince tanımamakta, bazı hekimler ise detayını bilmediklerinden fazlaca önemsememektedirler. Bunun sonucunda Kandida nedeniyle ciddi sıkıntılar yaşayan hastalar bu sıkıntılarına bir türlü çare bulamamakta ve uzun yıllar sıkıntı yaşamaktadırlar. Birçok belirti göstermesine karşın maalesef diğer bazı rahatsızlıklarla karıştırılmaktadır.

Son zamanlarda, sorunun yaygınlaşması nedeniyle daha fazla hekim konuya eğilmekle birlikte, titreşim tıbbı sayesinde teşhisin çok kolay olması ve tedavisinin ilaçsız ve yan etkisiz olması nedeniyle hastalar çareyi titreşim tıbbı merkezlerine başvurmakta bulmaktadırlar.

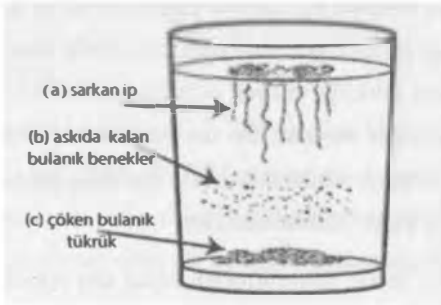
Sizde sorun olacak düzeyde Kandida olup olmadığını belirlemek amacıyla aşağıdaki yöntemleri kullanmak mümkündür.

- Kandida Bilgi formu
- Tükrük Testi
- Laboratuvar Testleri

Kandida bilgi formu

Kişinin kendisini test etmesi amacıyla bir bilgi formu hazırlanmış olup, bu bilgi formu, kadın ya da erkek yetişkinler için uygundur. Doldurulacak olan bilgi formu deneyimli uzmanlar tarafından değerlendirilerek sizde Kandida'nın sorun olacak düzeyde olup olmadığı belirlenebilecektir (*Kandida anket formu ektedir*).

Kandida tükürük testi



- Burada, kendi evinizde kendi başınıza Kandida sorunuz olup olmadığını belirlemek amacıyla basit bir yöntem anlatılmıştır. Ancak şu bilinmelidir ki, bu test sizde kandida olup olmadığını kesin olarak belirleyecek yüzde yüz güvenilir bir test değildir. Ancak işe yaramadığını söylemekte mümkün değildir. Örneğin; kişinin son öğününde yediği yemek ya da içtiği su miktarı gibi faktörler zaman zaman testin doğru sonuç vermemesine neden olabilmektedir. Bu testi nasıl uyguluyoruz? Sabah kalktığınızda herhangi bir şey yiyip içmeden, dişlerinizi fırçalamadan, oda sıcaklığında 1 bardak içme suyu hazırlayınız.

- Su dolu bardağa yavaşca tükürünüz.
- İçine tükürdüğünüz bardağı gözünüzün önünde bir yere koyarak 1-5 dakika arasında bekleyiniz ve sonrasında bardağın içindeki durumu gözlemleyiniz.
- Yukarıda (a) şikkında görüldüğü gibi bardağın yukarısından aşağıya doğru inen ip gibi bir görüntü varsa,
- Yukarıda (b) şikkında görüldüğü gibi donuk, askıda noktalar şeklinde bir görüntü varsa,
- Yukarıda (c) şikkında görüldüğü gibi bardağın tabanına oturmuş bulanık bir tükrük yığını varsa, ya da bunlardan herhangi birisini gözlemliyorsanız, sizde Kandida'nın pozitif olma olasılığı yüksek olduğundan, hekiminize ya da konuyla ilgili titreşim tıp merkezine başvurarak sonucu teyit ettirip, gerekmesi halinde kandida tedavisine başlamanızda yarar bulunmaktadır.

Şimdi bu testin mantığından biraz söz etmek istiyorum. Kandidası sorun olmayan sağlıklı insanların tükürüğü ağırlık olarak sudan hafif olduğu için bu insanlar suya tükürdüğünde tükürükleri suya batmaz ve tam tersine suyun üzerinde kalmak suretiyle yüzer. Ya da başka bir deyişle Kandidası sorun olacak düzeyde olan bir kişinin tükrüğü sağlıklı bir kişinin tükürüğünden daha ağır olduğundan bu kişiler tükürdüğünde tükürükleri su yüzeyinde kalmaz.

Testin sabahleyin hiçbir şey yemeden içmeden, dişi fırçalamadan yapılmasının nedeni ise; ağız içerisinde herhangi bir aktivitenin olmadığı uyku saatlerinde, kandida sorunu olan kişilerin ağızlarındaki kandida konsantrasyonunun daha yüksek olmasıdır.

Laboratuvar testleri

Siz veya hekiminizin sizde Kandida gelişiminin normal olmayan bir boyutta olduğuna dair bir şüphesi oluşması durumunda aşağıdaki testlerden birini yapmak gerekecektir.

a. Titreşim testi;

Titreşim tıbbının uygulandığı bir merkeze gitmeniz durumunda yapılacak basit bir titreşim testi sonrasında size sonuç söylenecektir, Kandida'nın tespitine yönelik en kolay test budur.

b. Kan testi;

Bağışıklık sisteminizin Kandida'ya olan tepkisini belirlemek amacıyla IgG, IgA, ve IgM testlerinin yapılmasının ardından, bu testlerde elde edilecek yüksek sonuçlar sizde Kandida'nın sorun olacak düzeyde olduğunu gösterecektir.

c. Gaita testi;

Gaitanızda direkt olarak Kandida mayası, patojenik bakteri ve dost bakterilerin araştırılarak tespit edilmesine yönelik yapılacak araştırmanın ardından Kandida düzeyiniz belirlenebilecektir.

d. Üre tartarik asit testi;

Bu test Kandida mayasının yaşamını sürdürmesi sonucunda atık olarak ortaya çıkan tartarik asit düzeyinin belirlenmesine yönelik bir testtir. Tartarik asit miktarının yüksek çıkması, Kandida'nın da yüksek olduğunu gösterecektir.

Çocuğunuzda Kandida var mı?

Sizlerde gayet kolay bir şekilde çocuğunuzu gözlemlemek ve bazı şeyleri izlemek suretiyle çocuğunuzda Kandida sorunu olup olmadığını belirleyebilirsiniz. Aşağıda geliştirilen sorular vasıtasıyla çocuğunuzda Kandida'nın sorun olup olmadığı tanısını koyabilirsiniz.

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevapları puanlamak suretiyle Kandida'nın sizin çocuğunuzun sağlığında olumsuz bir etkisi olup olmadığına karar verebilirsiniz.

- 1. Çocuğunuz doğmadan 2 yıl kadar önce, tekrarlayan vajinit, adet düzensizlikleri, adet öncesi gerginlikler, halsizlik, baş ağrısı, depresyon, sindirim bozuklukları var mıydı ya da o dönemde genel olarak kendinizi kötü hissettiniz mi?**

Hayır (0 Puan)

Evet (30 Puan)

- 2. Çocuğunuzun dilinde ya da dudaklarında beyazlık ya da beyaz bir film tabakası var mı?**

Hayır (0 Puan)

Hafif var (10 puan)

Ciddi anlamda var (20 puan)

- 3. Çocuğunuz bebekliğinde sık sık pişik sorunu yaşıyor muydu?**

Hayır (0 Puan)

Hafif düzeyde (10 Puan)

Ciddi anlamda vardı (20 Puan)

4. Bebekliği sırasında çocuğunuz 3 aydan fazla süren bağırsak sancısı ve huzursuzluk yaşadı mı?

Hayır (0 Puan)

Hafif Düzeyde (10 Puan)

Ciddi Anlamda yaşadı (20 Puan)

5. Çocuğunuzun şikayetleri nemli günlerde ya da küflü yerlerde çok daha kötü oluyor muydu?

Hayır (0 Puan)

Evet (20 Puan)

6. Çocuğunuzda tekrar eden veya kalıcı “ayak mantarı ” veya cildinde ya da tırnaklarında kronik mantar enfeksiyonu var mı?

Hayır (0 Puan)

Evet (30 Puan)

7. Çocuğunuzda tekrarlayan ürtiker, egzema, veya diğer cilt sorunları var mı?

Hayır (0 Puan),

Evet (10 Puan)

8. Çocuğunuz aşağıda belirtilen ilaçları aldı mı?

- a. Geçen yıl içerisinde çocuğunuz 4 veya daha fazla antibiyotik aldı mı? veya çocuğunuz sürekli olarak “Pro-laktik” antibiyotik alıyor mu?

Hayır (0 Puan)

Evet (60 Puan)

b. Geçen 3 yıl içerisinde, çocuğunuz 8 veya daha fazla “Amoxicillin, Keflek, Septr, Bactrim veya Ceclor” gibi geniş spektrumlu antibiyotik kullandı mı?

Hayır (0 Puan)

Evet (40 Puan)

9. Çocuğunuzda tekrarlayan kulak problemleri var mı?

Hayır (0Puan)

Evet (20 Puan)

10. Çocuğunuzun kulağına tüp takıldı mı?

Hayır (0 Puan)

Evet (10 Puan)

11. Çocuğunuza, hiperaktif tanısı kondu mu?

Hayır (0 Puan)

Hafif düzeyde (10 Puan)

Orta-Şiddetli düzeyde (20 Puan)

12. Çocuğunuzda öğrenme problemleri var mı? (Erken dönemlerinde normal olsa bile)

Hayır (0 Puan)

Evet (10 puan)

13. Çocuğunuzda dikkat eksikliği var mı?

Hayır (0 Puan)

Evet (10 Puan)

14. Çocuğunuz sürekli olarak huzursuz, mutsuz ve mutlu olması zor bir yapıya mı sahip?

Hayır (0 Puan)

Evet (10 Puan)

15. Çocuğunuzda kabızlık, ishal, şişme veya aşırı gaz sorunları dahil olmak üzere kalıcı veya sürekli tekrar eden sindirim bozuklukları var mı?

Hayır (0 Puan)

Hafif Düzeyde (10 Puan)

Orta Düzeyde (20 Puan)

Şiddetli (30 puan)

16. Çocuğunuzda kalıcı olarak, burun tıkanıklığı, öksürük ve/veya aksırık var mı?

Hayır (0 Puan)

Evet (10 Puan)

17. Çocuğunuz alışılmadık şekilde yorgun, mutsuz ve depresif mi?

Hayır (0 Puan)

Hafif Düzeyde (10 Puan)

Şiddetli (20 Puan)

18. Çocuğunuzda tekrarlayan baş ağrısı, karın ağrısı veya kas ağrıları var mı?

Hayır (0 Puan)

Hafif Düzeyde (10 Puan)

Şiddetli (20 Puan)

19. Çocuğunuz tatlılara düşkün mü?

Hayır (0 Puan)

Evet (10 Puan)

20. Parfüm, böcek ilaçları, gaz veya diğer kimyasallar çocuğunuzun şikayetlerini arttırıyor mu?

Hayır (0 Puan)

Evet (30 Puan)

21. Sigara dumanı çocuğunuzu gerçekten sıkıntıya sokuyor mu?

Hayır (0 Puan)

Evet (20 Puan)

22. Çocuğunuzun iyi olmadığını hissediyorsunuz ama testler ve çalışmalar sebebi ortaya çıkarmıyor mu?

Hayır (0 Puan)

Evet (10 Puan)

Toplam Puanınız

Toplam Puanınız 60 veya daha yukarı ise; Kandida mayasının çocuğunuzun sağlık sorunlarında rolü olma olanağı var.

Toplam Puanınız 100 veya daha yukarı ise; Kandida mayasının çocuğunuzun sağlık sorunlarında rolü olması muhtemel.

Toplam Puanınız 140 veya daha yukarı ise; Kandida mayasının çocuğunuzun sağlık sorunlarında rolü kesinlikle var.

Test sonucum Pozitif ise ne yapabilirim?

Öncelikle mümkün olduğu kadar çabuk bir şekilde, titreşim tıbbı uygulayan bir merkeze ya da bilgili bir uzman hekime giderek danışınız.

Durumunuzu anlatarak yardım isteyiniz, orada size Kandida tedavisi için ne yapmanız gerektiği, nasıl bir diyet yapmanız, ne takviyeler almanız gerektiği ve tedavi sırasında nelerle karşılaşacağınız detaylarıyla anlatılacaktır.

Çok kolay olmayacak ama bu sorundan kurtulmak için size önerilenleri mutlaka uygulayınız. Çünkü sonunda göreceksiniz yaptıklarınızdan pişman olmayacaksınız.

KAYNAKÇA

1. *Reference intervals of cadmium, lead, and mercury in blood, urine, hair and nails among resident in Mansoura city. Nile delta, Egypt, Environ Res 2002; 90 (2): 104-10, by Mortada WI, Sobh MA el-Defrawy MM, Farahat SE.*
2. *The future of dental amalgam: a review of the literature. Part 5: Mercury in the urine, blood and body organs from dental amalgam fillings. By Br Dent J 1997; 182 (11): 413-7*
3. *Dental amalgamın insan organizması üzerindeki etkiler, Çiğdem Küçükeşmen, Süleyman Demirel Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Pedodonti Anabilim Dalı, Isparta*
4. *Çiğneme fonksiyonu'na giren amalgam dolgulu dişlerden ve retrograd amalgam dolgulardan kan ve idrara civa geçişinin incelenmesi, İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi, 2012*
5. *NCAHF Position Paper on Amalgam Fillings (2002), This article was posted on October 7, 2002.*
6. *Questions and answer on dental amalgam, FDA U. S. food and drug administration.*
7. *Introduction and Background, AADC Positions Committee Amalgam Safety, January, 28, 2009*
8. *Amalgam dolgudan salınan cıvanın maymun dokularında görüntülenmesi, FASEB Journal 1991 February (Pubmed 2227216)*

9. *Amalgam dolgudan salınan cıvanın materyal-fetal dağılımı (203 Hg) Koyun deneyi, Pubmed 2331037*
10. *Toxicological aspects on the release and systemic uptake of mercury from dental amalgam.* By Ekstrand J., Björkman L. Edlund C, Sandborgh Englund G.
11. *Mercury in biological fluids after amalgam removal. J Dent Res 1998; 77 (4); 615-24* by Sandborgh-Englund G, Elinder C-G, Langworth S, Schütz A. Ekstrand J.
12. *Influence of amalgam fillings on Hg levels and total antioxidant activity in plasma of healthy donors.* By Pizzichini M, Fonzi M, Giannerini F, Mencarelli M. Gasporoni A, Rocchi G, Kaitsas V, Fonzi L.
13. *Methyl mercury exposure in Swedish women with high fish consumption. Sci Total Environ 2005.* By Bjornberg KA, Vahter M, Grave KP, Berglund M.
14. *Elemental mercury exposure in early pregnancy, Obstet Gynecol 1992.* By Thorp JM, Boyette DD, Watson WJ, Cefalo RC.
15. *Serial measurement of intra-oral air mercury: estimation of daily dose from dental amalgam. J Dent. Res, 1985.* By Vimy MJ, Lorscheider FL.
16. *Candida albicans: A Model Organism for Studying Fungal Pathogens,* by M. Anaul Kabir, Mohammad Asif Hussain, and Zulfiqar Ahmad
17. *[Distribution and antifungal susceptibility of Candida clinical isolations coming from six health care centers in the metropolitan area of Caracas, Venezuela (years 2003-2005)]* by Alberto Calvo

18. *Everything You Need To Know About Candida Auris* by January 9, 2017 by Yeast Expert
19. *Everything You Need To Know About Candida Glabrata* February 8, 2017 by Yeast Expert
20. *Virulence factors of Candida species.* J Microbiol Immunol Infect. 2003 Dec. 36 (4): 223- 8. [Medline]. Yang YL.
21. *Vulvovaginal candidosis.* Lancet. 2007 Jun 9. 369 (9577): 1961-71. [Medline]. Sobel JD.
22. *Invasive Candida species disease in infants and children: occurrence, risk factors, management, and innate host defense mechanisms.* Curr Opin Pediatr. 2007 Dec. 19 (6): 693-7. [Medline]. By Maródi L, Johnston RB Jr.
23. *A prospective observational study of candidemia: epidemiology, therapy, and influences on mortality in hospitalized adult and pediatric patients.* Clin Infect Dis. 2003 Sep 1. 37 (5): 634-43. [Medline]. by Pappas PG, Rex JH, Lee J, et al.
24. *Candida urinary tract infections: treatment options.* Expert Rev Anti Infect Ther. 2007 Apr. 5 (2): 277-84. [Medline]., by Malani AN, Kauffman CA.
25. *Advances in antifungal therapy.* Annu Rev Med. 2008. 59: 361-79. [Medline]. by Sable CA, Strohmaier KM, Chodakewitz JA.
26. *Annedeki amalgam dolgu ve otizm, Pubmed, 19593333*

27. *Alzheimer hastalığı ve civa, Pubmed 15520166*
28. *Canlı böbrek vericilerinde kadmiyum, civa ve kurşun ölçülmesi, Pubmed, 19931045*
29. *Yeni ve eski amalgam dolgu yüzeylerinde civanın kimyasal formları, Pubmed, 19842619*
30. *Amalgam dolgu ve işitme kaybı, 19085401*
31. *Çocuklarda amalgam dolgu ve idrarda civa salınımı, Pubmed 127720*
32. *Fetus ve yenidoğanda annenin amalgam diş dolgusundan kaynaklanan civa maruziyeti, Pubmed 17851449*
33. *Clarkson ve Mangos (2006) ların civa toksikoloji ve kimyasal bileşikleri yazısına yorum, Pubmed 17661216*
34. *Amalgam toksik potansiyel olasılığı, Prof. Dr. Semih Özbayrak, M. Ü. Dişhekimliği Fak., Oral Diagnoz ve Radyoloji Öğr. Üyesi.*
35. *Amalgam diş dolgusu nedeniyle diş hekiminin hukuksal sorumluluğu, Yrd. Doç. Dr. Hasan Petek, Dokuz Eylül Üniv. Hukuk Fakültesi Medeni Hukuk Anabilim Dalı, İst Barosu Dergisi 2008*
36. *Safe Amalgam Removal, Articles written by Dr. Deborah Baker 2000-2012*
37. *Healt and Medicine, Universty of Warwick*
38. *Gut instincts: The secrets of your second brain, New Scientist*

39. *Cancer Is A Fungus*, By David Icke
40. *The Candida Cure Book*, By Ann Boroch
41. *Thyroid*, (NRC 2006)
42. *Fluoride was once prescribed as an anti-thyroid drug*, (DHHS 1991)
43. *Fluoride & Hypothyroidism*, (Rodondi 2010)
44. *Fluoride exacerbates the impact of Iodine deficiency*, (Zhao 1998; see also pontigo-loyola 2008)
45. *Cancer is a Fungus: A Revolution in Tumor Therapy*, by Dr. T. Simoncini
46. [http://www. dotindependentdotcodotuk/nevs/science/is-a-sexually-transmitted-yeast-infection-making-us-mentally-ill-a7012506. html](http://www.dotindependentdotcodotuk/nevs/science/is-a-sexually-transmitted-yeast-infection-making-us-mentally-ill-a7012506.html)
47. *Cafeine content for coffe, tea, soda and more*, By Mayo Clinic Staff
48. *The Yeast Sendrome, Book* by Dr. J Trowbridge,
49. *Dr. Jo's No Hassle Bowel Cleanse* By Bessie Jo Tillman, MD
50. *Leaky Gut Sendrom* by Dr. Jill Carnahan
51. *Anaerobic growth of Candida albicans does not support biofilm formation under similar conditions used for aerobic biofilm*. Curr. Microbiol. 51: 100-104., Biswas S. K., and W. L. Chaffin. 2005

52. ***Candida and Candidiasis***, 2 nd ed. Bailliere Tindall, London., Odds, F. C. 1988
53. ***Candida species Principles and practice of infectious diseases.*** John Wiley & Sons, Inc., New York. Edwards, J. E., Jr. 1985. In G. L. Mandell, R. G. Douglas, Jr., and J. E. Bennett (ed.),
54. ***Alerji ve Titreşim***, Dr. Med. Jürgen Hennecke
55. ***Eric is winning, Beating a terminal illness with Nutrition, Avoiding Toxins and Common Sense*** by Eric Edney, 2006
56. ***The Cure for All Diseases***, by Hulda R. Clark,
57. ***Parasites- The hidden cause of Many Diseases***, by Alan E. Baklayan, ND.
58. ***Reversing Cancer***, by Dr. Gerald H. Smith.
59. ***The effects of dental amalgam restorations on blood mercury levels***, By Abraham J., Svare C., Frank C., 1984.
60. ***Long Term mercury excretion in urine after removal of amalgam fillings.***, by Begererow J., Zander D., Freier I., Dunemann L., 1994.
61. ***Urinary mercury cocentrations in children with and without amalgam restorations.*** By Schulte A., Stoll R., Wittich M., Pieper K. & Stachniss V.
62. ***The Clay Cure***, by Ran Knishinsky
63. ***Simple Colon Cleanse by Dr. Bessie Jo Tillman M. D.***
(www.drjomd.com/highways/detox/simple-colon-cleanse/)

EKLER

Tablo 6- Kandida diyetine uygun yiyecekler

TÜRÜ	TÜKETİLMESİ SERBEST OLAN GIDALAR	NOT
SEBZELER	Sarımsak Soğan Ispanak Kabak Domates Patlıcan Pırasa Lahana Biber Turp Şalgam Bamya Brokoli Brüksel Lahanası Marul, Kıvırcık Karnıbahar Kereviz Karalahana Salatalık Karahindiba Taze Fasulye	Sebzeler şeker ve küf içermemesi nedeniyle Kandida mantarlarının aç kalarak ölmelelerine neden olurlar. Sebzeler ayrıca mantar zehirlerini absorbe ederek onların vücut dışına atılmasına neden olurlar. Niştastalı sebzeler olan patates, Mısır, Bal Kabağı, Pancar, Kuru fasulye, Barbunya, Bezelye tüketilmemelidir. Taze fasulye yenilebilir. Çiğ havuç yenilebilir ancak piştikten sonra glisemik indeksi ciddi bir şekilde arttığından pişmiş tüketilmemelidir.
DOĞAL YOĞURT	Doğal Yoğurt Probiyotikler	Doğal yoğurt içerisindeki bakteriler bağırsaklardaki faydalı bakterilerin çoğalmalarına neden olacağından yararlıdır. Keçi ve Koyun sütünden yapılan yoğurt daha yararlıdır. İyi bakteriler Kandida ile savaşacak antimantar enzimleri üretmektedirler.

PROTEİNLER	Kırmızı Et Balık Yumurta	Organik olduğundan emin olduğunuz etler ve yumurta, şeker ve küf içermemesi nedeniyle tüketilebilirler. Ancak nitrat, sülfat ve şeker içeren pastırma, sosis, sucuk, salam ve antibiyotik ve hormon içeren etler tüketilmelidir.
KURUYEMİŞLER	Badem Kabak Çekirdeği Ay Çekirdeği Fındık Ceviz	Kuruyemişler genelde sağlık için yararlı olmalarına rağmen Kandida hastalarının sindirim sistemini yorması nedeniyle sınırlı tüketilmelidir. Kuruyemişlerdeki bir başka sorun küf içermeleridir.Suda yada taze limon suyunda bekleterek sonrasında fırında bir süre bekleterek küfler uzaklaştırılabilir. Kuruyemişlerdeki küften kurtulmanın bir başka yolu ise sulandırılmış greyfurt tohumu özünü üzerine püskürterek sıkmaaktır. Kuruyemişleri seviyorsanız yeni bölünmüş yada tam olanları tercih ediniz çünkü onlar daha az küf içerirler.

BALIK	Hamsi İstavrit Çinekop Barbun	Kültür balıklarında genellikle tavuk eti ile beslendiklerinden tüketilmemelidir.
TAHİL	Kara buğday Darı Kahverengi pirinç	Tahıllar yüksek miktarda lif içerirler, bu nedenle kolonun temiz kalmasını sağlayarak kandidanın çoğalmasını engelleme özelliğine sahiptir. Tahıllar yüksek miktarda lif içerirler, bu nedenle kolonun temiz kalmasını sağlayarak kandidanın çoğalmasını engelleme özelliğine sahiptir.
OTLAR & BAHARATLAR	Reyhan, feslehen Kara Biber Kırmızı Biber Tarçın Karanfil Kimyon Köri Dereotu Sarımsak Zencefil Hindistan Cevizi Biberiye Kekik Zerdeçal Keklik Otu	Antioksidan ve Anti Fungal özellikler taşır. Kan dolaşımını artırır, iltihapları azaltır. Sindirimi kolaylaştırır, kabızlığı azaltır. Birçok Ot ve Baharat sizin Kandida ile mücadelenizde size yardımcı olur.

YAĞLAR	Hindistan Cevizi Yağı Zeytin Yağı Susam Yağı Badem Yağı Ayçiçek Yağı Keten Tohumu Yağı	Soğuk Preslenmiş yağları kullanın. Isıtma yada kaynatma bu yağların besin değerlerini yokeder
LEZZET VERİCİLER	Karabiber Deniz Tuzu Sole Limon Suyu	
BİTKİSEL ÇAYLAR	Karanfil Sarı Papatya Nane Zencefil Meyan Kökü Limonata	Bütün bu çayların anti fungal özelliği mevcuttur.

TATLANDIRICILAR	Stevia Xylitol	Stevia şeker yerine kullanılabilir, kan şekerinizi etkilemez. Xylitol çikleti veya şekeri kötü ağız kokusu probleminizde çözer

Tablo 7- Kandida diyetinde sakınılması gerekenler

TÜRÜ	SAKINILMASI GEREKEN GIDA & MADDELER	NOT
MEYVE	Taze Meyve Meyve Kurusu Konserve Meyve Meyve Suyu	Meyve içerisindeki yüksek şeker düzeyi mantarları beslemektedir. Kavun maya içerebilmektedir. Limonun sakıncası yoktur. Tedavinin başında diyet çok sıkı olmalıdır ancak sonraki aşamada ekşi elma, erik, çilek gibi meyveler sakınca yaratmaz.
SÜT ÜRÜNLERİ	Özellikle 6 ay ve daha fazla beklemiş eski Peynir türleri, yoğurt, kefir, tereyağı	Süt ve Süt ürünleri tüketimi ciddi boyutta azaltılmalıdır. Kandida vücutta yağ metabolizmasının düzgün çalışmasını engellemektedir. Eski peynirler kesinlikle tüketilmemelidir.
KATKI MADDELERİ VE KORUYUCULAR	Sitrik Asit Hazır gıdaların hemen hepsi katkı maddesi ve raf ömrünü artırıcı kimyasal koruyucu madde içermektedir. Antibiyotikler, kortizon ve steroid içeren ilaçlar, doğum kontrol hapları	Sitrik asit mayadan üretilmektedir. Kimyasallar barsaklarındaki faydalı bakterilerin yokolmasına kandida mantarlarının ise gelişmesine neden olabilmektedir. Sitrik asit domates konserve-sinde bulunmaktadır. Kırmızı et & Tavuk eti, yumurta ciddi miktarda antibiyotik ve steroid içerdiğinden tüketilmemelidir, ancak organik olanları bulunabilirse tüketilebilir.

ALKOL	Şarap Bira Rakı Likör Diğer alkol ürünleri	Şeker açısından zengin olan alkol Kandida mantarlarını beslemek suretiyle gelişimini ciddi ölçüde arttırmaktadır. Alkol tüketiminin organlar ve bağışıklık sistemi üzerinde stres yaratması nedeniyle kullanılmamalıdır.
DİĞER İÇECEKLER	Kahve Siyah ve yeşil çay Her türlü kola (diet dahil) Enerji içecekleri Maden suyu & soda Hindistan cevizi suyu	Kafein, şeker ve tatlandırıcılar Kandidayı beslemektedir. Enerji içeceklerindeki Taurine maddesi Kandida için uygun değildir. Hindistan cevizi yağı Kandidayı öldürürken Hindistan cevizi suyu, içerisindeki yüksek şeker nedeniyle Kandidayı beslemektedir. Kandida tedavisi sırasında klorlu su içilmemelidir.
TAHILLAR	Buğdaydan yapılan her türlü beyaz ekmekek, kepekli tahıllar, erişte, makarna, beyaz pirinç, pasta, börek, ve her türlü rafine karbonhidrat (Bazı Kandida hastalarının glutene karşı aşırı duyarlılığı bulunmaktadır, bu tip hastalar ayrıca diyet sırasında arpa, çavdar, yulaf ve mısır ve bunlardan yapılan ürünlerden uzak durmalıdır.)	Bütün nişastalı gıdalar ve karbonhidratlar bilindiği üzere vücutta şekere dönüşmektedir, rafine olanlar ve işlenmiş gıdaların daha kolay şekere dönüşmesi nedeniyle bütün basit karbonhidratlar ve beyaz un kullanılarak yapılan her türlü gıdadan uzak durulmalıdır. Tam buğday ekmeği ve kahve pirinç tüketilebilir.

KOMPLEKS KARBONHİDRATLAR	Patates Kuru fasulye Bezelye	Rafine karbonhidratlara ilave olarak kepekli tahıllar, patates, kuru fasulye gibi kompleks karbonhidratlarda vücutta daha yavaş şekere dönüşmesine rağmen kandida için besin oluşturması nedeniyle minimum düzeyde tedbirli tüketilmelidir
KURUYEMİŞLER	Kaju fıstığı Yer fıstığı Antep fıstığı	Bu kuruyemiş gurubunun önemli ölçüde mantar toksini içermesi nedeniyle Kandida tedavisi sırasında tüketilmemelidir. Badem , Kabak çekirdeği, Ay çekirdeği Kandida tedavisi sırasında tüketilebilir.
MANTAR & KÜF	Her türlü mantar Dolaman mantarı	Kandida, küf ve mantarlı ortamları çok sever. Beklemiş yemeklerin küf barındırması mümkün olduğundan tedavi sırasında tüketilmemelidir. Kalmış yemekleri tüketmek zorundaysanız donmuş olarak saklayıp sonrasında mikrodalga fırında olmamak şartıyla yüksek ısıda ısıtıp tüketiniz.

MANTAR & KÜF	Ketçap Mayonez Hardal Soya sosları Salatalara, yemeklere lezzet katmak amacıyla ilave edilen hazır katkı ürünleri.	Makarna, diğer yemekler salata vs.'ye katılan bu tip ürünler şeker içerdiğinden kesinlikle kullanılmamalıdır. Salatalara limon, zeytin yağı ve elma sirkesi dışında başka bir şey ilave edilmemelidir.
ŞEKER	Her Türlü Şeker & Çikolata Bal Fruktoz Laktoz Sarkoz Maltoz Melas Pirinç şurubu Suni tatlandırıcılar (Sakarın vs) Hindistan cevizi şekeri Ageve şurubu	Her türlü meşrubattan uzak durunuz. Tükettiğiniz gıdaların etiketlerini okuyarak şeker içerip içermediğinden emin olunuz. Diet kola Kandidanızı diğer meşrubatlar gibi besleyeceğinden uzak durunuz. Kalorisiz suni tatlandırıcılar vücudunuzu asidik hale getirdiği gibi bağışıklık sisteminizide zayıflatacağından kullanmayınız. Doğal olduğundan ve şeker içermediğinden tatlandırıcı olarak Xylitol veya Stevia kullanabilirsiniz.

SİRKE	Elma sirkesi hariç diğer her türlü sirke	Sirkeler maya kültüründen yapılmakta olup mide asitlerini tüketip bağırsaklarınızda iltihaplanmaya neden olabileceğinden kullanmayınız. Filtre edilmemiş elma sirkesi Kandida ile mücadelenizde yardımcı olabilir
YAĞLAR	Mısırözü yağı Fındık yağı Kanola yağı Soya yağı Margarinler	Mısırözü, fındık ve kanola yağları küflerle kirlenebildiğinden kullanılmamalıdır. Soya yağları ise genellikle GDO'lu soya fasulyesinden elde edildiğinden kullanılmamalıdır. Margarinler zehirli trans yağları içerdiğinden kullanılmamalıdır.
ET ve ET ÜRÜNLERİ	Kırmızı Et Beyaz et (tavuk, hindi vs.) Salam & sosis, sucuk, pastırma Kültür balıkları	Etler yüksek düzeyde antibiyotik ve hormon içerdiklerinden tüketilmemelidir. Salam, sosis, pastırma ve sucuklar içerdikleri nitrit vs. dışında şekerde içerdiğinden kullanılmamalıdır.

RAFINE ÜRÜNLER	Rafine edilmiş, paketlenmiş ve İşlenmiş her türlü market ürünü	Rafine edilmiş, paketlenmiş ve İşlenmiş her türlü market ürünü, maya ve şeker içerdiğinden tüketilmemelidir.
İLAÇLAR	Antibiyotikler Kortizon ve steroid içeren ilaçlar Şeker içeren şuruplar Östrojen, progesteron yada doğum kontrol hapları gibi vücutla uyumlu olmayan sentetik hormon içeren ilaçlar Kemoterapide kullanılan Cytotoxic ilaçlar, bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar ve ağrı kesiciler Spiral gibi rahim içi araçlar	Tüm bu ilaçlar içerdikleri maddeler nedeniyle bağışıklık sistemini olumsuz etkilemekte , vücutta asidik ortama neden olmakta ve hormonal dengeyi bozabilmektedir, bu nedenle zorunlu değilse kullanılmamalıdır. Spiral gibi Rahim içi araçların etkisi tam olarak bilinmemekle birlikte kandida için uygun ortam hazırladığı konusunda bilgiler mevcuttur

ASİDİK BESLENME, AŞIRI STRES, GERGİNLİK, OLUMSUZ DUYGU VE DÜŞÜNCELER	Asidik beslenme Aşırı stres Olumsuz duygu ve düşünceler	Asidik beslenme, aşırı stres, olumsuz duygu ve düşünceler vücutta asidik ortama neden olmaktadır, vücutta oluşan asidik ortam ise Kandida gibi mantarların gelişmesine uygun ortam hazırlamaktadır.

SODYUM BİKARBONAT (KARBONAT) NASIL KULLANILMALIDIR.

Yapılan araştırmalar birçok hastalığın temelinde vücutta artan asiditenin olduğunu göstermektedir, bu nedenle alkali beslenerek yada diğer yöntemlerle vücudumuzu alkali hale getirmemiz hastalıklarımızdan daha kolay kurtulmamızı sağlayacaktır.

Alkali hale gelmenin en kolay yollarından birisi karbonat kullanmaktır. (**eczaneden alacağınız Sodyum Bikarbonat/İngiliz Karbonatı**) (mutfaklarımızda kullandığımız karbonatın endüstriyel bir ürün olması ve çeşitli katkı maddeleri içermesi nedeniyle eczanelerde satılan karbonat tercih edilmelidir.)

Karbonatı nasıl kullanmalıyız?

Bunun için bardağa karbonatı koyduktan sonra bir miktar kaynar suyla eritip, üzerine soğuk su ilave ederseniz daha kolay eriyecektir. Hazırladığınız karbonatlı suyu birkaç dakika bekletip, eridiğinden emin olunca içebilirsiniz.

1- Ciddi bir rahatsızlığınız yoksa, sadece içme suyunuzu alkali hale getirmek istiyorsanız bunun için (1 litre suya bir çay kaşığı silme) karbonat ilave edip eritin. Bu şekilde günde 2,5 litre su tüketin. (ya da 1-2 yemek kaşığı karbonatı eritip 19 litrelik bir damacanaya ilave edebilirsiniz.)

2- Grip ya da nezle olmanız halinde 1 litre suya 2 çay kaşığı karbonat ilave ederek kullanmanız yararlı olacaktır.

3- Şayet önemli bir rahatsızlığınız varsa, sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez, öğünlerden yaklaşık 1 saat önce,

büyükçe bir bardakta, 1 tatlı kaşığı karbonatı eritip içmeniz yararlı olacaktır. Burada ölçü ne silme olmalıdır ne de aşırıya kaçılmalıdır. Karbonatı bu şekilde 4-6 hafta kullanmanız gerekir. (Ünlü İtalyan Dr. Onkolog Simoncini, 1000 kanser hastasını karbonatla tedavi ettiğini açıklamıştır.)

Bilindiği üzere vücudu asidik hale getiren bir diğer etken, olumsuz duygu, düşünce ve gerginliklerdir, böyle zamanlarda özellikle karbonatlı su içmeniz vücudunuzun artan asiditesini dengelemeye yardımcı olacaktır.

Diğer taraftan vücutta belli bölgelerde biriken yağların asidik olması nedeniyle karbonatlı su içmeniz halinde yakıp hızla kilo verebilirsiniz, amacınız eğer kilo vermekse, karbonatın miktarını birazcık daha arttırıp yemek saatine biraz daha yakın bir zamanda kullanabilirsiniz, böylece iştahınızı kontrol altına almış olursunuz.

Çok küçük çocuklarda Karbonatın etkisi hakkında net bilgiler olmaması nedeniyle çocuklarda kullanılmaması tavsiye olunur, 3 yaşından büyüklerde ise az miktarda kullanılmasında sakınca yoktur.

Karbonat tansiyonu yükselteceğinden, tansiyon hastalarının kullanmaması yada nasıl kullanılacağı hakkında bilgi alması gerekir. Karbonatın yanı sıra organik elma sirkesi, limon, sakın yürüyüş ve diyafram nefesi, alkali beslenme vücutta artan asiditeyi dengelemek için son derece yararlıdır.

Tablo 8 -Alkali sebzeler listesi

Bu Sebzeleri serbestçe yiyebilirsiniz ! Sağlığınız için günlük diyetinize maksimum ölçüde ilave etmeye gayret gösteriniz.....

SEBZELER	SEBZELER	SEBZELER
(Yüksek Alkali)	(Orta Alkali)	(Hafif Alkali)
Salatalık	Kereviz	Enginar
Buğday Çimi	Marul	Karnabahar
Arpa Çimi	Pancar	Taze Bezelye
Yonca	Sarımsak	Brüksel Lahanası
Karahindiba	Taze Hindiba	Dolmalık Kabak
Ispanak	Havuç	Kışkonmaz
Maydanoz	Domates	Patates
Brokoli	Su Teresi	Pırasa
Kırmızı Turp	Roka	Şalgamı
Siyah Turp	Soğan	Patlıcan
At Kuyruğu Otu	Kırmızı Soğan	Feslehen
Ayrık Otu	Taze Yeşil Fasulye	Kışniş
Kırmızı Biber	Marul, Kıvırcık	Taze Soğan
Soya Filizi	Beyaz Lahana	Bakla
Kırmızı Turp	Kara Lahana	Karakafes Otu
Pazı	Kuzu Kulağı	Mantar
Chlorella Su Yosunu	Limon	Bamya
	Atom Kıvırcık (Iceberg)	Yaban Turpu
	Kelp Yosunu	BAL KABAĞI
	Wakeme Deniz Sebzesi	

Nizamettin Sırrı Kazancı tarafından hazırlanmıştır.

YÜKSEK ALKALİ	ORTA DÜZEY ALKALİ	HAFİF ALKALİ	NÖTR/HAFİF ASİDİK	ORTA DÜZEY ASİDİK	YÜKSEK ASİDİK	
DİYET İÇERİSİNDE % 80 TÜKETİLMELİ			DİYET İÇERİSİNDE MAKSİMUM % 20 TÜKETİLMELİ		TÜKETİLMEMELİ	
SOLE (DOĞAL TUZ)	KEREVİZ	ENGİNAR	NOHUT	BUĞDAY	TÜRK KAHVESİ	ALKOL
SALATALIK	MARUL	KARNABAHAHAR	BARBUNYA	KEPEK EKMEĞİ	DİĞER KAHVELER	SOSİS/SALAM
BUĞDAY ÇİMİ	PANCAR	TAZE BEZELYE	DARI	ÇAVDAR EKMEĞİ	SİYAH ÇAY	ÇİPS
ARPA ÇİMİ	SARIMSAK	BRÜKSEL LAHANASI	SOYA FASULYESİ	BEYAZ EKMEK	KAKAO	SİĞARA
YONCA	TAZE HİNDİBA	DOLMALIK KABAK	PİRİNÇ	YULAF	BAL	KETÇAP
KARAHİNDİBA	HAVUÇ	KUŞKONMAZ	SOYA SÜTÜ	TEREYAĞI	REÇEL	MAYONEZ
ISPANAK	DOMATES	PATATES	TATLI SU BALIĞI	DOĞAL MEYVE SUYU	TATLILAR	KOLA&GAZOZ vs.
MAYDANOZ	SU TERESİ	PIRASA	KESTANE	BALIK	HARDAL	İLAÇLAR
BROKOLİ	ROKA	ŞALGAM	FINDIK		SOYA SOSU	ŞEKERLER
KIRMIZI TURP FİLİZİ	KURU SOĞAN	PATLICAN	AYÇİÇEK YAĞI	AYVA	SİRKE	RAFİNE TUZ
SİYAH TURP	KIRMIZI SOĞAN	FESLEHEN	BİTKİ ÇAYLAR	NAR	MAYA	JÖLE
AT KUYRUĞU OTU	TAZE YEŞİL FASULYE	KIŞNIŞ		ARMUT	DANA/SİĞİR ETİ	FRUKTOZ
AYRIK OTU	MARUL,KIVIRCIK	TAZE SOĞAN	OLGUN ÜZÜM	ÜZÜM	TAVUK/ HİNDİ ETİ	MISIR ŞURUBU
KIRMIZI BİBER	BEYAZ LAHANA	BAKLA	MANDALİNA	ELMA	YUMURTA	DOMUZ ETİ
SOYA FİLİZİ	KARA LAHANA	KARAKAFES OTU	MANGO	KAYISI	KÜLTÜR BALIĞI	MARGARİN
KIRMIZI TURP	KUZU KULAĞI	MANTAR	KUŞ ÜZÜMÜ	MUZ	KUZU ETİ	HOMOJENİZE SÜT
PAZI	LİMON	BAMYA	PORTAKAL	ANANAS	KABUKLU DENİZ HAYVANLARI	İŞLENMİŞ GIDALAR
CHLORELLA SU YOSUNU	ATOM KIVIRCIK	BAL KABAĞI	KAYISI	KUŞBURNU	İSTAKOZ	PAKET MEYVE SUYU
SAF SOYA LESİTİN	AVOKADO	KARA BUĞDAY/BULGUR	PAPAYA	KURU MEYVELER	SAKATATLAR	MEYVELİ YOĞURT
ZENCEFİL	TAZE LİMON	MERCİMEK	ŞEFTALİ	KIZILCIK	GEYİK ETİ	SÜRÜLEN ÇİKOLATA
ZERDEÇAL	HAM MUZ	KEÇİ SÜTÜ	İNCİR		SAKATATLAR	
ISIRGAN OTU	EKŞİ KIRAZ	OTLAR&BAHARATLAR	KİVİ	CEVİZ	TAVŞAN ETİ	
ÇÖREK OTU	GREYFURT	SOYA PEYNİRİ		KAJU	PEYNİR	
NANE	HİNDİSTAN CEVİZİ	KARPUZ		ANTEP FISTIĞI	İNEK SÜTÜ	
KEKİK	BADEM	KAVUN		YER FISTIĞI	MANDIRA ÜRÜNLERİ	
	KİMYON	NEKTARİN			YAPAY TATLANDIRICI	
	AY ÇEKİRDEĞİ	TRABZON HURMASI			RAFİNE ŞEKER	
	KABAK ÇEKİRDEĞİ	AHUDUDU			PASTALAR/DONDURMA	
	SUSAM	BÖĞÜRTLEN			PİZA	
	KETEN TOHUMU	KİRAZ (EKŞİ)			BİSKÜVİ	
	ZEYTİNYAĞI	ERİK			ÇİKOLATA	
	TOFU	ÇİLEK			SUCUK	
	KURU FASULYE	YABAN MERSİNİ			MADEN SUYU	
	SOYA FASULYESİ	KUŞ ÜZÜMÜ				

Nizamettin Sırrı Kazancı tarafından
hazırlanmıştır. Mart /2011





Nizamettin Sırrı Kazancı

1961 yılında Ankara'da doğdu, ilk ve orta öğretimini Ankara'da tamamladıktan sonra eğitimine ODTÜ'de devam etti. 1985 yılında ODTÜ Çevre Mühendisliği bölümünden mezun oldu. Aynı bölümde yüksek lisansını tamamladıktan sonra, 3 yıl süreyle mikrobiyoloji laboratuvarında asistanlık yaptı. Askerlik görevinin ardından serbest çalışmaya karar verdi ve uzun yıllar çok sayıda çevre projesinde yer aldı.

1990'lı yıllarda Bülent Ecevit'in isteği üzerine kendisine 4 yıl süreyle çevre konusunda danışmanlık yaptı, bu esnada birçok araştırmaya imza attı. Araştırmaları çok sayıda gazetede haber oldu. Gazetelerde köşe yazıları yazdı, bazı araştırmaları ödül alarak kitap olarak basıldı.

En büyük tutkusu araştırmak olan yazar, 2006 yılında, ilaç satarak para kazanmak uğruna insanlara ciddi zararlar verdiğini düşündüğü ilaç sanayine duyduğu tepki nedeniyle, titreşim tıbbına ilgi duyarak bu alanda çalışmalara başladı. Uzun yıllar eğitim aldı ve bir klinikte hekim arkadaşlarıyla birlikte insanların sağlık sorunlarına yöneldi. 10 yılı aşkın bir süredir, bu konuda araştırmalarına devam etmektedir.

2006 yılında doğaya ve organik tarıma olan tutkusu nedeniyle, Ankara'da bir çiftlik kurmaya karar verdi. İlaç kullanmadan, doğayı sömürmeden, yerel tohumlarla yaklaşık 10 yıldır amatör olarak organik tarım yapmaktadır. Evli ve iki çocuk babası olan yazar, ülkemizin el atılmayan ciddi sorunlarına yönelik araştırmalarına devam etmektedir.