YAZARIN HİKAYESİ

2000'li yıllara geldiğimizde, Kırıkkale Organize Sanayi Bölgesi'nde fabrikası olan Metal Grup Isı Sistemleri Anonim Şirketi'nin Yönetim Kurulu başkanı, büyük bir şirketin Ankara bölge müdürü, siyasetin tam göbeğinde, gece gündüz koşuşturan, sporunu muntazam yapan, kırk küsur yaşlarında bir insandım.

O günlerde (sanki genç – yaşlı herkes kanser olmak için hazır bekliyormuş gibi) "**erken teşhis erken tedavi**" sloganıyla yapılan reklamların etkisiyle altı ayda bir "**checkup**" yaptırıyordum. (Belirli risk grupları haricinde, sağlık taraması adı altında sık yapılan checkupların pek çoğunun gereksiz olduğunu düşünüyorum)[1]

Bir özel hastanede rutin checkup işlemleri sırasında, doğrudan yüzüme karşı "**kanser olduğum**" söylenince bir an abandone oldum. İnanmak işime gelmediği için ikinci bir özel üniversite hastanesinde tahlilleri tekrarlattım ve aynı cevabı aldım. Son bir umutla Ankara'nın en büyük hastanelerinden birinde, sahasında ünlü Onkoloji Bölüm Başkanı olan bir profesör kanalıyla işlemleri tekrarlattım ve "**kansersin**" cevabını tekrar aldım.

Ne yapacağımı bilemez bir haldeyken, leğen kemiğimden ilik alıp ona göre kemoterapiye başlanması gerektiğini, tedaviyi kabul etmem halinde (o günkü şartlarda) üç yıl civarında kemoterapiyi kabul etmezsem belki altı ay civarında yaşayabileceğimi söylediklerinde kafam iyice allak bullak oldu.

Her an gelme ihtimali olmasına rağmen, bana çok çok uzun zaman sonra gelecek sandığım ölüm, ufukta görünmüş, çok kısa bir tarih aralığında geleceği "**kesin bir ifadeyle**" yüzüme karşı söylenmişti.

Ahiret, cennet, cehennem, annem, babam, kardeşlerim, çocuklarım, torunlarım, dostlarım, arkadaşlarım, sevdiklerim, sevmediklerim, hayallerim, umutlarım, daha önceden planladığımız yatırımlar, yarım kalan işler, projeler, alacaklar, verecekler ve daha bir sürü şey

1- Checkup konusunda, daha ayrıntılı bilgi için sayın Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın'ın "**Rabbim Beni Doktorlardan Koru**" adlı kitabına bakabilirsiniz

yıldırım hızıyla kafamın içinde uçuşmaya başladı.

İlk şoku atlatıp, sakin olmaya çalışarak kısa bir süre kendimi dinledikten sonra, hastanelerde sürünerek üç yıl yaşamaktansa, adam gibi üç ay yaşayıp ölmenin daha akıllıca olacağına karar vererek, hastanelerle olan bağlantımı o gün kestim.

Bir ay içerisinde fabrika başta olmak üzere, satılabilecek gayrimenkul cinsinden her şeyi sattım. **"Ölümü kabullenerek**" personel, imalat, pazarlama, çek, senet, Bağ Kur, SSK, alacak verecek gibi, "**bağışıklığımı düşürecek**" her türlü meşgale ve stres kaynağını ortadan kaldırmam beni iyice rahatlattı.

Her şeyi sattıktan sonra, şirkette çalışan Kazakistan uyruklu bir elemanın ısrarıyla "**doğal tedavi yöntemlerini**" görmek ve uygulatmak üzere Türkistan bölgesinde, dağların arasında orman içerisinde bir sanatoryuma yattım.

Akupunktur, Oksijen tedavisi, bitkisel tedavi, çamur banyoları, bitki banyoları, sauna ve bitkisel yağlarla masaj gibi, insan sağlığı üzerinde gerçekten çok olumlu etkileri olan bu uygulamaları bir arada ilk defa orada gördüm.

Kazakistan'dan döner dönmez de **"İnsan ve tabiat kitaplarını"** (bana göre insan vücudu ve tüm kainat okunmayı ve araştırılmayı bekleyen ciltler dolusu büyük bir külliyat) okumaya, Kazakistan'a gitmeden önce herkes gibi "**koca karı ilaçları**" diye dalga geçtiğim "**Geleneksel tıp**," bitkiler, insan sağlığı ve hastalıklar konusunda araştırmalar yapmaya, bulduğum her kitabı okumaya başladım.

Tam altı yıl hastanelere hiç uğramadım. O günlerde Müsteşar Muavini olan bir arkadaşımın ısrarı neticesinde yeniden checkup yaptırdım ve kanser açısından sapa sağlam olduğum sonucunu aldım.

Sadece sol böbreğimde kist, karaciğerimde yağlanma olduğu söylenerek, takip edilmesi gerektiği bildirildi. Söylenenleri zerre kadar kafama takmadan gülüp geçtim. Çünkü takip edilmesi gerekir dedikleri şeylerin kolaylıkla nasıl ortadan kaldırılacağını (Allaha şükür-

ler olsun ki) artık biliyordum ve o günden sonrada hastanelere ziyaret dışında hiç uğramadım.

"İnsan ve kainat kitaplarını" okumaya, araştırmaya, başladıktan sonra **"İnsan nasıl bir yaratık, neden hasta olur, sağlıklı kalmak çok mu zor, hastane koridorlarında sürünmek zorunda mıyız, sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmek mümkün değil mi, sağlık işini sadece tıp fakültesi mezunları mı bilir"** gibi sorular kafamı sürekli meşgul etmeye başladı.

Dünyanın her yerinde bu soruların cevabını aramaya, araştırmaya başladım. Arıcılar Birliği kanalıyla, iki senede bir dünyanın değişik yerlerinde (Amerika, Meksika, Brezilya, Arjantin, Güney Kore, Ukrayna gibi) yapılan Uluslar Arası Apimondia Kongrelerine katıldım ya da sonuçlarını inceledim. Çin, Vrupa'nın birçok şehri ve Kazakistan (defalarca) başta olmak üzere dünyanın birçok ülkesine gittim ve ulaşabildiğim her türlü kaynağı değerlendirdim.

Ülkemizde tahsilli tahsilsiz demeden, Geleneksel Tıp, fitoterapi ya da doğal tedavi yolları ile uğraştığı söylenen pek çok insanla görüştüm.

Yazılı ve sanal ortamda ulaşabildiğim, okuyabileceğim her türlü kaynağı okudum. Yaklaşık on sekiz yıllık okuma, araştırma ve uygulama sonucunda bu soruların pek çoğunun cevabını buldum.

Ancak bütün bu soruların cevabı yanında Geleneksel Tıp, Fitoterapi veya Doğal Tedavi adı altında yapılan uygulamalardaki korkunç **"bilgi kirliliği ve kafa karışıklığını da gördüm."** Belki de bildiklerimi ve tecrübelerimi yayın yoluyla paylaşmak konusundaki en etkili gecikme nedeni, gördüğüm bu bilgi kirliliği oldu.

Müslüman olmanın verdiği sorumluluk gereği hissettiğim, insanlara yanlış bilgi verme endişesi nedeniyle birçok şeyi tekrar tekrar araştırdım ve uyguladım. Kendimde, birinci derece yakınlarımda ya da arkadaşlarımda uygulamadığım hiçbir şeyi başkasına tavsiye etmedim.

Allaha şükür bu süre zarfında bildiklerimi uygulamak, eksiklerimi tamamlamak için de bol bol fırsatım oldu. Çünkü etrafımdaki insanların pek çoğunda görülen sinüzit, faranjit, bronşit, gastrit, nefrit gibi basit enfeksiyonel hastalıkların dışında, değişik tarihlerde bağışıklık sistemi ile doğrudan alakalı olan ve kesinlikle tedavisi yok denilen hastalıklardan,

-Oğlum Bekir'e "**vitiligo**" teşhisi

-Üç kızımdan Hilal ve Zeynep' e "**MS – multipl Skleroz**" teşhisi

-Daha sonraki tarihlerde kızım Zeynep'e "**meme kanseri**" teşhisi kondu.

-Küçük kızım Nuveyba ise 10 yaşını tamamladı ve bu güne kadar kimyasal ya da sentetik ilaç olarak çocuk aspirini dahi kullandırmadım.

Allah'ıma şükürler olsun ki şu anda dördününde hiç bir sağlık problemi yok.

Bu gün şunu rahatlıkla söyleyebilirim; "**kesinlikle sağlıklı ve uzun bir hayat yaşamamız mümkündür ve bu büyük oranda kendi elimizdedir**." Yeter ki; hasta olup da "**sizi hep başkalarının iyileştirmesini beklemek**" yerine, kendi vücudunuzu en azından arabanız ya da cep telefonunuz kadar tanıyarak, dilini anlamak, mesajlarını almak adına ilgi göstererek, hastalık öncesinde ve sonrasında neler yapmanız gerektiğini öğrenin.

Ölümcül bir rahatsızlık geçirdikten ve sağlığımı yeniden kazandıktan sonra, hayatımın geri kalan kısmında tecrübelerimi, öğrendiklerimi ve bildiklerimi paylaşmaya, ilgilenen öğrenmek isteyen herkese aktarmaya, başka insanlarında sağlıklı olmalarına ve sağlıklı kalmalarına yardımcı olmaya karar verdim. Elinizdeki kitap bir başlangıç olarak bu düşüncelerle ortaya çıktı. Bir gurme titizliği ile okuyan ilgilenen her insanın **"**öğrendiklerini **yararlanmak üzere uygulaması ve bildiklerini paylaşarak çoğaltması"** umuduyla**.**

Kitabın Adı: Kanserle Savaşırken Öğrendiklerim

Yazar: Ümit YURTKURAN

Düzeltmen: Gülseren SARI

Dizgi: Mustafa YORULMAZ

Kapak Tasarım: Funda BİLECEN

ISBN: 978-605-245-337-7

Bu kitabın her türlü basım ve yayın hakkı Ümit YURTKURAN'a aittir, yazılı izni olmadan kitabın tümü ya da bölümleri fotokopi, elektronik, mekanik yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Yayın: Ses Reklam ve Matbaacılık Ltd.Şti.
Kazım Karabekir Caddesi Kültür İşhanı No:4
İskitler-ANKARA

Baskı:

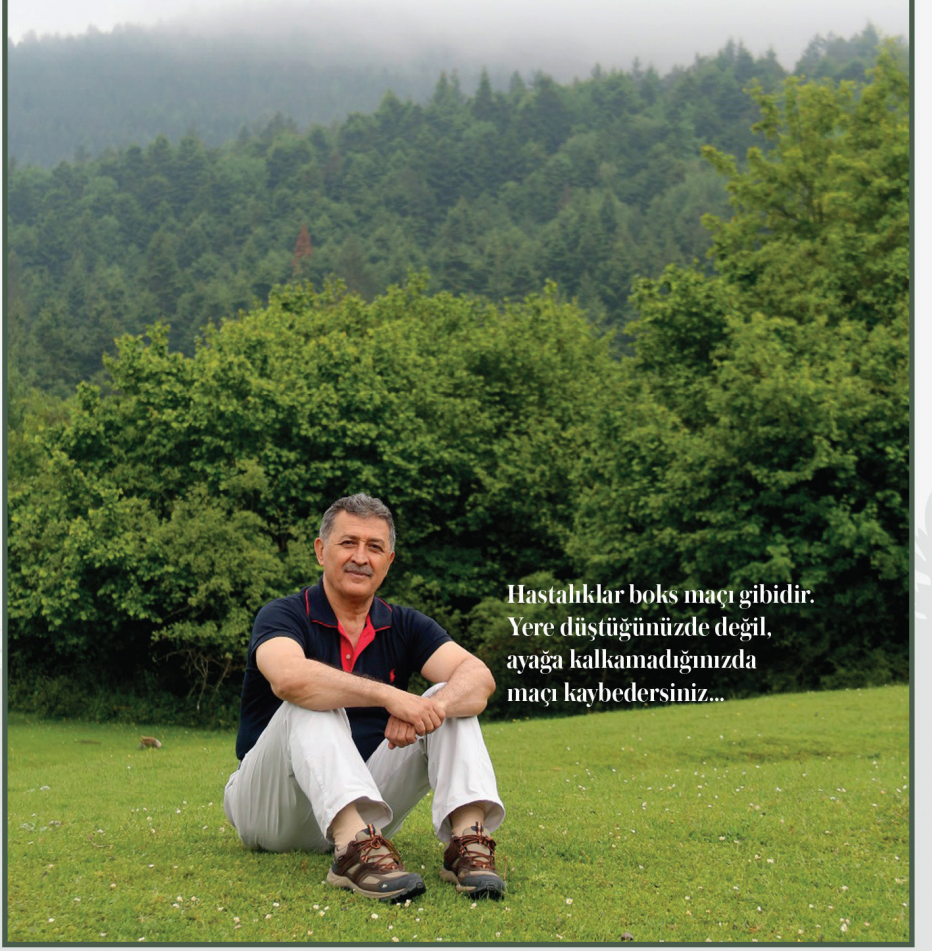
Birinci Basım: 29 Ekim 2018

Yayıncı Sertifika No: 169206

uyurtkuran@hotmail.com

KANSERLE SAVAŞIRKEN ÖĞRENDİKLERİM

ÜMİT YURTKURAN



KİTAP HAKKINDA

Bu kitabı incelemeye başlamışsanız; muhtemelen hastasınız yahut vücudunuzun herhangi bir yerinden şikayetiniz var ve çözüm arıyorsunuz. Ya da sorumlu ve bilinçli bir insan olarak hasta olmadan önce anlaşılır, uygulanabilir doğru bilgiler ışığında sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmenin yollarını araştırıyorsunuz demektir.

Umut ediyorum ki, uzun bir araştırma ve yoğun bir emek sonucu ortaya çıkan ve **"tüm hastalıklara karşı dört cepheden savaş açan"** bu kitapta sunulan bilgileri dikkatlice okur, inceler, verdiğim bilgileri araştırır ve neticede uygular ya da tenkit edersiniz.

En azından bir kısım okuyucumun biraz emek vererek, bilimsel kaynakları araştıracağını ve bu kitapta yazdıklarımın doğruluğunu kontrol edeceğini umut ediyorum. Eğer bunu yaparsanız; sonucun ne kadar doğru, yaptığım tespitlerin ne kadar mantıklı, önerdiğim tavsiye ve uygulamaların ne kadar faydalı olduğunu göreceksiniz.

"**Başınıza gelen her musibet, kendi ellerinizle yaptıklarınızın sonucudur; üstelik Allah birçoğunu da affetmektedir**."

Şura Suresi ayet 30

Yaklaşık 18 yıllık araştırmalarım sonucu gördüm ki "**sağlıklı ya da hasta olmak"** çoğunlukla kendi irademiz ile yaptıklarımızın sonucudur. Ancak çok azı kendi irademiz dışında gerçekleşen olaylar nedeniyledir.

Çok büyük paralar harcanarak hazırlanan ve modern dünyanın en güçlü argümanlarından olan reklamlarla oluşturulan sanal bir dünyada yaşıyoruz. Bu reklamlar vasıtasıyla günlük düşüncelerimiz, psikolojimiz etkileniyor, yaşam tarzımız ve beslenme şeklimiz yönlendiriliyor. Neticede her türlü alışkanlığımızı istendiği şekilde değiştiren modern hayat tarzını kayıtsız şartsız tam bir teslimiyetle, olduğu gibi kabul ederek "**kendi tercihlerimiz sonucu hasta oluyoruz**."

Hal bu ki; insan ömrünün en az 120 yıl, insan vücudunun sağlıklı kalabilme potansiyelinin ise şu anda bildiğimizi sandığımız noktalar-

dan çok daha ötelerde, "**adeta sınırsız olduğu**" bilimsel bir gerçektir. Biraz bilgi, dikkat ve emekle çok daha sağlıklı, çok daha kaliteli bir hayat sürerek, çok daha uzun bir hayat yaşamamız kesinlikle mümkündür.

"**Bu kitap mucizevi diyetler ya da karışımlar içermez.**" Sadece sağlığımızı korumak, hastalıklar ya da kilo problemleri karşısında mevcut durumumuzu iyileştirmek adına:

- Doğru ve destekleyici bilgiler ışığında duygu, düşünce ve hayat tarzımızın olması gereken şeklini izah ederek,
- Beslenme tarzımızla ilgili uygulanması gereken en doğru bilgileri ortaya koymaya çalışarak,
- Toksin kirliliğine neden olan zehir kaynaklarını ve sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerini açıklayarak,
- Detoks sistemlerimizi hangi programlarla daha aktif hale getirebileceğimizi, hangi gıdalarla destekleyebileceğimizi izah ederek,
- İnflamasyonun zararları ve önleyebilmek için neler yapabileceğimizi ortaya koyarak,
- Bağışıklık sistemimiz ve önemi hakkında gereken bilgiler verilerek, güçlü bir bağışıklık sistemi için neler yapılması gerektiği anlatılarak,
- Hücre yenilenmesinin önemi, neler yapılması gerektiği, enerjimizin nasıl yükseltileceği izah edilmeye çalışılarak,
- Genel olarak sağlık durumumuzun ve yaşam kalitemizin iyileştirilerek ihtiyarlığımızı geciktirmeye yönelik,

"**Temel tavsiyeler ve ilkeler içerir**."

Yüzlerce kitap yerine en doğru en sağlam bilgi ve tavsiyeleri en çok işe yarayacak şekilde topluca bu kitapta bulacağınıza ve kitabı bitirdikten sonra "**bir gurme titizliğyle**" tekrar okuyacağınıza inanıyorum.

Kitabın yazarı olarak yapmak istediğim şey:

*Öncelikle "**sağlık konusunda ki bilgi kirliliği ve kafa karışıklığının**" mümkün olduğu kadar ortadan kaldırılmasına yardımcı olmak.

*Hastalıkların **"bize öğretildiği kadar** çaresiz, çözümsüz ve devasa **problemler olmadığını"** izah etmeye çalışarak, insanların doğru bilgiler ışığında kendi sağlıkları konusundaki kontrolü, atalarımızda olduğu gibi yeniden kendilerinin ele almalarını teşvik etmek.

-*Yıllardır "**koca karı ilacı**" gibi ifadelerle hafife alınıp aşağılanan "**geleneksel tıp konusundaki olumsuz önyargıların ortadan kaldırılmasına**" ve bilgi kirliliğinin azaltılmasına destek sağlayarak, insanların faydalanabilmeleri için doğru bilgileri bir arada sunabilmek,

*Normal zekaya sahip her insanın kendi vücudunu "**en azından bilgisayarı, arabası ya da cep telefonu kadar tanıyarak**" kendi sağlığı için bir şeyler yapabilmelerine zemin hazırlamak ve

"**Bir müslüman olmanın sorumluluğunu"** yerine getirerek insanlara faydalı olabilmektir.

Bu kitabı dikkatlice okuyup anlayan her insanın birçok konuda mutlaka fayda göreceği, genel sağlık konusunda ailesi ve tüm çevresine yardımcı olabileceği inancıyla saygılarımı sunuyorum…

Ümit Yurtkuran

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 21

ÖNSÖZ 23

YAŞANMIŞ HİKAYELER 25

MS OLAN BÜYÜK KIZIM HİLAL'İN HİKAYESİ 26

ORTANCA KIZIM ZEYNEP'İN MS HİKAYESİ 27

KRONİK İNFLAMASYON NEDENİYLE KESİLME NOKTASINA GELEN AYAĞIN HİKAYESİ 28

MEHMET BEY'İN KANSER HİKAYESİ 31

BİR BAŞKA MS HİKAYESİ 32

FATMA HANIM VE EŞİNİN HİKAYESİ 35

TÜM VÜCUDU YARA OLAN SEVİNÇ HANIM'IN HİKAYESİ 36

SİNÜZİT VE FARANJİTTEN MUZDARİP GÜLSEREN HANIM'IN HİKAYESİ 37

FEYZA HANIM'IN MEME KANSERİ DAHİL GENEL HASTALIKLARININ HİKAYESİ 38

FRANSA'DAKİ GURBETÇİLERDEN NURULLAH'IN KESİLECEK OLAN AYAK BİLEĞİNİN HİKAYESİ 39

BÖLÜM 1

GELENEKSEL TIP 42

GÜNÜMÜZDEKİ HASTALIK ANLAYIŞI 44

SEMPTOMLARIN (BELİRTİLERİN) BASTIRILMASI (MASKELENMESİ) HASTALIKLARI BÜYÜTÜR 45

VÜCUDUMUZU KISACA TANIYALIM 48

KALBİMİZ 49

KARACİĞERİMİZ 49

AKCİĞERLERİMİZ 50
BÖBREKLERİMİZ 51
İSKELET SİSTEMİMİZ 51
EPİFİZ BEZİMİZ 52
HİPOTALAMUS 53
MODERN SAĞLIK SİSTEMİ 55
MODERN TIBBIN HASTALIKLARA YAKLAŞIMI 57
HASTALIKLAR DEĞİL HASTA OLMALI 60
GÜNÜMÜZDE HASTALARIN ÇARESİZLİĞİ 61
YAPMAMIZ GEREKENLER 62
TÜM HASTALIKLARIN SEBEPLERİ AYNIDIR 66
TÜM HASTALIKLARIN DÖRT ANA SEBEBİ VARDIR 69

BÖLÜM 2

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ 71
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR? 72
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ÇALIŞMA ŞEKLİ VE İLGİLİ ORGANLARIMIZ 73
GENİZ ETİ (Adenoidler) 74
BADEMCİKLER (Tonsiller) 76
LENF SİSTEMİ 76
TİMUS BEZİ (MUTLULUK NOKTASI) 77
DALAK (Lienem) 78
APANDİS (APPENDİCE) 78
KEMİK İLİĞİ (MEDULLA OSSEA) 79
SİNDİRİM SİSTEMİ (DİGESTİVORUM) 79

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DOĞRUDAN ETKİLEYEN FAKTÖRLER 81
DUYGU ve DÜŞÜNCELERİMİZİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 82
PSİKOLOJİK DURUMUMUZ VE STRESİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 85
DUA'NIN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 91
VÜCUDUMUZDAKİ ASİT – ALKALİ DENGESİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 95
PH DEĞERİ (ASİT – ALKALİ DENGESİ) NEDİR 95
ASİT – ALKALİ DENGESİNİN ÖNEMİ 95
KALBİMİZ 96
AKCİĞERLERİMİZ 97
KARACİĞER 97
BÖBREKLER 98
ASİT-ALKALİ DENGESİNİN SAĞLANMASI İÇİN NELER YAPMALIYIZ 98
SAĞLIĞIMIZ İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMLİ 101
SAĞLIĞIMIZ İÇİN UYKUNUN ÖNEMİ 105
GÜNLÜK UYKU ZAMANI VE SÜRESİ NE OLMALIDIR 106
UYKUSUZLUK (İNSOMNİA) 106
UYKUSUZLUĞUN NEDEN OLDUĞU SAĞLIK SORUNLARI 107
SAĞLIĞIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ NEFES ALMANIN ÖNEMİ 109
TAM NEFES ALMA 111
TEDAVİ EDİCİ NEFES ALMA 112
SAĞLIK İÇİN NEFES ALMA 112
ARINDIRICI NEFES ALMA 113
NEFES ALDIĞIMIZ ORTAMIN ÖNEMİ 113

SAĞLIĞIMIZ İÇİN SUYUN ÖNEMİ 114
SUYU NE ZAMAN ve NASIL İÇMELİYİZ 115
GÜNLÜK NE KADAR SU İÇMELİYİZ 116
ÇOCUKLARDA SU İHTİYACI 118
YENİDEN YAPILANDIRILMIŞ SU 119
YETERİ KADAR SU İÇMENİN FAYDALARI 122
BİLİNÇLİ AÇ KALMANIN (ORUCUN) SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI 123
GÜNEŞ IŞIĞININ SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI 128
OKÜLO – ENDOKRİN SİSTEMİ 128
CİLT YÜZEYİNE ETKİSİ 132
DURUŞ BOZUKLUĞU VE OMURGANIN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 133
SAUNA VEYA HAMAMDA TERLEMENİN SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI 134
SAUNADA NE İÇMELİYİZ 137
SAUNA İLE İLGİLİ ÖNEMLİ UYARILAR 137
SOĞUK VE SICAK ARDIŞIK DUŞ ALMANIN SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI 138

BÖLÜM 3

BESLENME 140
BESLENME NEDİR 141
SAĞLIK İÇİN DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ 143
BESLENMEDE GÖZDEN KAÇANLAR 146
YAPTIĞIMIZ BESLENME HATALARI SAĞLIĞIMIZI NE HALE GETİRDİ 150

BESLENMEMİZİ DOĞRUDAN ETKİLEYEN FAKTÖRLER 153
SİNDİRİM SİSTEMİ, ÇALIŞMA ŞEKLİ VE ÖNEMİ 154
SİNDİRİM SİSTEMİ NEDİR 154
SİNDİRİM SİSTEMİNİN ÇALIŞMA ŞEKLİ 157
MİDE 157
BAĞIRSAKLAR VE BAĞIRSAK FLORASININ ÖNEMİ 159
BAĞIRSAK FLORASININ YAPISI 162
BAĞIRSAK FLORASI NEDEN BOZULUR 163
BAĞIRSAK FLORASI BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ 165
BAĞIRSAK FLORASI NASIL DÜZELTİLİR 166
KALIN BAĞIRSAK TEMİZLİĞİ 166
PROBİYOTİKLER VE PREBİYOTİKLER 168
PROBİYOTİKLER NELERDİR 168
PREBİYOTİKLER NELERDİR 170
BAĞIRSAK SAĞLIĞI İÇİ UZAK DURULMASI GEREKEN BESİNLER 171
MİKRO GIDALARIN ÖNEMİ 172
BESLENMEDE TOKSİNLER VE TOKSİK GIDA MADDELERİNİN ÖNEMİ 174
AYNI ÖĞÜNDE YEDİĞİMİZ YİYECEKLERİN UYUMU 176
KARIŞIK BESLENMENİN ZARARLARI 178
YEMEK YEDİKTEN SONRA MİDEMİZDE NELER OLUYOR 179
BİRLİKTE YENİLMESİ UYGUN OLAN GIDALAR 181
PROTEİNCE ZENGİN GIDALAR TÜKETİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER 182
PROTEİN TÜKETİMİNDE YARARLI ÖNERİLER 184

KARBONHİDRAT TÜKETİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR 185
KARBONHİDRAT TÜKETİMİNDE BAZI YARARLI ÖNERİLER ... 185
KARBONHİDRATLI YİYECEKLERDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR 186
YAĞLAR YENİLİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR 186
CANLI GIDALAR 187
BURAYA KADAR ANLATTIKLARIMIZI ÖZETLEYECEK OLURSAK 189
YEMEK YERKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN ANA KURAL 191
TÜKETTİĞİMİZ YİYECEKLERİN GLİSEMİK İNDEKSİ VE ÖNEMİ 193
YİYECEKLERDE GLİSEMİK İNDEKSİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER 193
DÜŞÜK GLİSEMİK ENDEKSLİ GIDALARLA BESLENMENİN FAYDALARI 195
BESLENMEDE KALORİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİSİ 199
MİNUMUM KALORİ MAKSİMUM GIDA OLMALI 201
GÜNDE KAÇ ÖĞÜN YEMELİYİZ 202
PİŞİRME YÖNTEMLERİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 205
PİŞİRME KAPLARININ SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 206
YEMEK YEME ŞEKLİMİZİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 206
BESLENMEDE MEYVE TÜKETİMİNİN ÖNEMİ 207
MEYVELER MEVSİMİNDE TÜKETİLMELİDİR 209
BESLENMEDE SEBZE TÜKETİMİNİN ÖNEMİ 209
NEDEN MEYVE VE SEBZELERLE BESLENMELİYİZ 211

SEBZE VE MEYVE YEME ALIŞKANLIĞI KAZANMAK İÇİN ÖNERİLER 214
SEBZE ve MEYVELERİ ÇOCUKLARA SEVDİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ 215
SUYUN BESLENMEDEKİ YERİ 217
YETERİ KADAR SU TÜKETMEMENİN VÜCUDA ZARARLARI .. 218
GÜNLÜK NE KADAR SU İÇMELİYİZ 219
BESLENMEDE PSİKOLOJİK DURUMUMUZUN ÖNEMİ 220
UYKU ÖNCESİ YEMEK 221
ÖZEL DURUMLARA GÖRE GIDA SEÇİMİ 222
SAĞLIĞIMIZ İÇİN EN ZARARLI YİYECEKLER 223
MISIR ŞURUBU VE ŞEKERİN ZARARLARI 224
İNSÜLİN NE İŞE YARAR ve FAZLA SALGILANMASININ ETKİLERİ 230
AŞIRI İNSÜLİN SALGILANMASININ ZARARLARI 231
BEYAZLATILMIŞ UNUN ZARARLARI 235
PASTÖRİZE SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİN ZARARLARI 237
TUZ KULLANIMI 241
YAĞ KULLANIMI 243
BESLENME ALIŞKANLIKLARIMIZI NASIL DEĞİŞTİREBİLİRİZ 245
NASIL BAĞIMLI HALE GELİRİZ 248
BESLENMEYLE İLGİLİ ÖNERİLER 251
DOĞRU BESLENMENİN SAĞLAYACAĞI FAYDALAR 259

BÖLÜM 4

TOKSİNLER 261

TOKSİNLER NEDİR 262
TOKSiNLER VÜCUDUMUZU NASIL ETKİLER 263
TOKSİN KAYNAKLARI 265
YANLIŞ BESLENME ALIŞKANLIKLARIMIZ 266
DÜŞÜNCE YAPIMIZ 266
PSİKOLOJİK DURUMUMUZ VE STRES 267
ÇEŞİTLİ BAHANELERLE KULLANDIĞIMIZ İLAÇLAR 268
SİGARA ve DİĞER TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 271
SİGARA NASIL BIRAKILIR 273
ALKOLÜN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 274
ALKOLÜN SAĞLIĞIMIZA VERDİĞİ BİLİNEN EN BASİT ZARARLARI 274
ALKOLÜN HAMİLELİK DÖNEMİNDEKİ ZARARLARI 276
ALKOLÜN BEBEKLERDE YOL AÇAÇAĞI SORUNLAR 277
KİMYASAL KATKI MADDELERİ 278
YAPAY TATLANDIRICILAR 280
KAPALI MEKAN KİRLİLİĞİ ve EVDEKİ ZEHİR KAYNAKLARI 280
KİŞİSEL BAKIM ÜRÜNLERİ 286
FLORİDİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 288
KLORUN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ 289
PESTİSİTLER 290
ÇEŞİTLİ İMALAT - MESLEK VASITASI İLE ALINAN TOKSİNLER 291
MUTFAKTA KULLANILAN MALZEMELER 292
ÇEŞİTLİ ELEKTRONİK CİHAZLARDAN ALINAN RADYASYON 293

İÇİMİZDEKİ KİRLENME (RETOKS).....293
VÜCUDUMUZDA İÇSEL KİRLENME BELİRTİLERİ 297
İÇİMİZDEKİ TEMİZLİK (DETOKS) SİSTEMLERİ 299
VÜCUDUMUZDAKİ TOKSİNLERİ AZALTABİLİRMİYİZ.....301
TOKSİNLERİ AZALTALTABİLECEK GÜNLÜK UYGULAMALAR.....302
UYGULAYABİLECEĞİMİZ KAPSAMLI DETOKS PROGRAMLARI.....305
UYULMASI GEREKEN ANA KURALLAR.....305
KARACİĞER TEMİZLİĞİ.....308
KARACİĞER TEMİZLEME KURALLARI 310
KARACİĞER TEMİZLİĞİ SONRASI BESLENME 322
YAŞLILAR ve YAĞ İÇEMEYENLER İÇİN KARACİĞER TEMİZLİĞİ.....323
BÖBREK TEMİZLİĞİ YÖNTEMLERİ.....325
LENFLERİN TEMİZLENMESİ.....329
DOLAŞIM SİSTEMİ TEMİZLİĞİ.....330

BÖLÜM 5

İNFLAMASYON NEDİR? 334
KRONİK İNFLAMASYONUN NEDENLERİ.....335
KRONİK İNFLAMASYON BELİRTİLERİ 338
KRONİK İNFLAMASYONA KARŞI YAPABİLECEKLERİMİZ 339
SAĞLIKLI BİR ÖMÜR GEÇİREBİLMEK İÇİN ÖNERİLER 341

BÖLÜM 6

YAŞLANMAKTAN KORKMAYIN 350

İHTİYARLIĞI GECİKTİRMEK ELİMİZDE 355
İHTİYARLIĞI GECİKTİRMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER..359
HAMİLELER İÇİN GENEL TAVSİYELER 364
CİLT ÇATLAĞINI ÖNLEYECEK BİTKİSEL YAĞ UYGULAMASI 367
GRİP, NEZLE, SOĞUK ALGINLIĞI GİBİ BASİT ŞİKAYETLER ve DOĞAL ÇÖZÜM YOLLARI 369
BEBEK SAĞLIĞI İÇİN ÖNERİLER 373
GAZ İÇİN GEREKLİ OLAN BİTKİSEL YAĞLAR 374
ATEŞLENMESİ HALİNDE GEREKLİ OLAN BİTKİSEL YAĞLAR.....374
BEBEĞİNİZİN HERHANGİ BİR YERİNDE OLUŞACAK PİŞİKLER İÇİN.....375
BEBEK, ÇOCUK VE BÜYÜKLER İÇİN UYGULAYABİLECEĞİMİZ DOĞAL YÖNTEMLER 376
BURKULMA (distorsio).....377
ANİ KUSMALARDA PANİĞE KAPILMAYIN (KAN – BEYİN BARİYERİ) 378
KABIZLIK.....380
BÜTÜN HASTALIKLARIN BAŞ SORUMLUSU 380
MİDE KANSERİ ÖNLENEBİLİR 384
KANSER NEDİR 384
MİDE KANSERİ NASIL OLUŞUR VE ÖNLEYEBİLİR MİYİZ? 385
SON SÖZ.....389
UYARI 391
KAYNAKÇA 393



Hastalıklar karşısında çaresiz değiliz!
Sağlık konusunda düşünceniz etrafına örülen duvarları yıkarak "öğretilmiş çaresizliğin" baskısından kurtulun. Kendi aklınıza ve bedeninize güvenin. Sadece düşüncenizi değiştirerek tüm yaşam kalitenizi değiştirebilirsiniz.
Doktorları hayatımız boyunca tüm sağlık problemlerinizin takipçisi, hastalıkların tek iyileştiricisi olarak görmeniz kesinlikle yanlıştır.
Bu kitap sizin "hastane koridorlarında servis servis gezerek" hastalıklara karşı yaptığınız maçı kaybetmeden, sağlık yolunda biliçli bir şekilde ilerlemeniz için yazıldı.
Yazılanları okuyup uygulamanız halinde "sınırsız sağlık kapasitenizi" keşfedecek "fabrika ayarlarınıza dönecek" ve ziyaretler dışında hastanelere gitmek zorunda kalmayacaksınız.
Hayatımızın hiçbir döneminde sağlığımızdan daha değerli hiçbir mal varlığımız olmayacağını asla unutmayın.

TEŞEKKÜR

Çok sayıda insanın yardımı, desteği ve cesaretlendirmesi olmasaydı şu anda elinizde tuttuğunuz kitap asla ortaya çıkmazdı. Çünkü ben Makine Mühendisiyim, İşletme Yönetimi okudum, Devlet Planlama Teşkilatında, Hazine Müsteşarlığında, Ekonomi Bakanlığında çeşitli görevlerde bulundum.

Özel sektörde İmalat, ithalat ve basın gibi farklı konularda, maaşlı ya da kendi iş yerlerimin yöneticiliğini yaptım. Ancak sağlık ya da hastalıklarla ilgili olarak devlet ya da özel hiçbir okulda "**teorik ya da pratik olarak resmi tıp eğitimi"** almadım.

Sağlıkla ilgili tüm bölümlerde,

-Özellikle gayesi insan olan insan sağlığına ve insanlığa hizmet için özveri içerisinde gece gündüz demeden yıllarca emek veren, gelişmelere paralel olarak ölünceye kadar ilim tahsil etmek zorunda kalan,

-Kanunlar önünde insanın organlarına, sistemlerine, dokularına kısaca tüm vücuduna dokunma, müdahale etme ve gerektiğinde kesip biçme ayrıcalığı olan,

-Belki de en kutsal meslek grubuna mensup,

"Doktorlarımızın gördüğü tıp eğitiminin" ne kadar zor olduğunu mezun oluncaya kadar ve sonrasında ne kadar çok emek verdiklerini bilen ve bu emeğe saygı duyan birisiyim.

Fakat bu günkü sağlık sistemindeki açmazlar ve hastalıklara farklı yaklaşımım nedeniyle bu kitabı yazmam halinde tıp camiasının "**değiştirilmemek üzere çeliğe işlenmiş olan ilkelerinden birçoğu ile ters düşeceğimi, bunlarla mücadele etmek zorunda kalacağımı da biliyordum.**"

"İnsan sağlığını, hastalıkları ve her türlü çözümünü sadece Tıp Fakültesi mezunları bilir" psikolojik toplum baskısı bile bu kitabı yayınlamamam için tek başına yeterli sebepti.

Ancak beni tanıyanların teşviki sayesinde yıllar içerisinde öğrendiğim bilgileri, edindiğim tecrübeleri okuyan, ilgilenen, araştıran ve

öğrenmek isteyen her insanın yararlanması için yayınlattım.

Bildiklerimi kitap haline getirmem konusunda beni sürekli teşvik edip cesaretlendiren, düşüncelerimi paylaştığımda beni dikkatle dinleyerek doğrulayan veya eksiklerimi söyleyen, sağlık konusunda kendime olan güvenimi ve cesaretimi artıran:

Sayın Prof. Dr. Murat Akkaya'ya

Sayın Prof. Dr. Adnan Öztürk'e

Sayın Prof. Dr. Ömer Özyılmaz'a

Sayın Dr. M. Emin Dindar'a

Sayın Dr. Feridun Karagöz'e

Sayın Dr. Bülent Kaymaz'a

Sayın Hayrettin SALLI'ya (Hollanda Türkiye Sağlık Vakfı Dünya Sağlıklı Yaşlanma Konseyi Genel Koordinatörü)

Ve en başta, ev ortamındaki çalışmalarıma elinden geldiğince yardımını esirgemeyen eşim Hatice Kübra olmak üzere, tüm aileme, dostlarıma, arkadaşlarıma ve Türkiye'nin hatta dünyanın birçok yerinden gelerek, kendi sağlıkları konusunda bana güvenip yardım talep eden, tavsiyelerimi dikkatlice dinleyip yerine getiren ve hazırladığım bitkisel karışımları kullanıp hastalıklarına şifa bularak, teşekkür edip hastalık hikayelerini yayınlanmak üzere bize gönderen kardeşlerime candan teşekkürlerimi arz ediyorum.

Ayrıca hiçbir karşılık beklemeden gerekli araştırma ve çevirileri yaparak bilgi birikimime katkıda bulunan;

İngilizce çeviri sorumlusu — Sayın Dilek Babaei' ye

Almanca çeviri sorumlusu — Sayın Stajier Dr. Sibel Özkan'a

Farsça çeviri sorumluları — Sayın Dr. Leyla Mosayyebi'ye

Sayın Vahit Babaei'ye

teşekkür ediyorum.

Saygılarımla

Ümit Yurtkuran

ÖNSÖZ

Diyet kelimesi, Yunanca "**diyeta**" kelimesinin karşılığı olarak dilimize geçmiştir. Ancak Yunanca'da "**sağlıklı yaşam**" anlamına gelirken bizde haftalık, aylık ya da birkaç haftalık aç kalma, kalori veya yağ sınırlaması programlarına verilen isme dönüştürülmüştür. Sonuçta pek çok doktor ya da diyetisyen hasta olmak ya da kilo almak sebeplerini araştırıp onları ortadan kaldırarak problemleri çözmek yerine, kısa sürede kilo verme formülleri veya programları üzerinde yoğunlaşmıştır.

Netice de geçici olarak belirli bir kilo hep verilmiş, ancak "**kilo alırken bozulan sağlığımız, verirken de bozulur**" hale gelmiştir. Çünkü "**yanlış sorunun doğru cevabını bulmak imkansızdır**.

Bu kitapta anlatılan bilgilere göre kilo vermek demek, insanın sağlığına tekrar kavuşması olmalıdır. Çünkü insanı "**hasta eden sebeplerle kilo alma sebepleri tamamen aynıdır**."

Bu nedenle fazla kilo ya da hastalıklar karşısında, öncelikle yapılması gereken şey "**kilo ya da hastalığa sebep olan faktörleri ilme, bilime akla, mantığa uygun bir şekilde**" doğru olarak öğrenip bunları ortadan kaldıracak, sonrasında ise daha önceden yapılan hatalar sonucu ortaya çıkan deformasyonu yok edecek, alınan kiloları verdirecek ve hastalıkları iyileştirecek kendinize has ve rahatça uygulayabileceğiniz programlar yapmaktır.

Bu programları geçici bir süre için değil de mümkün olduğu kadar yaşam tarzınız haline getirerek "**fabrika ayarlarınıza uygun**" şekilde tatbik etmeniz halinde yaşınız, kilonuz ya da şu andaki sağlık durumunuz ne olursa olsun ölüme doğru gidiş hızınızı ve yaşam kalitenizi değiştirmeniz kesinlikle mümkün olacaktır.

Şunu hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın. Geriye dönüş için hiç kimse geç kalmamıştır. Çünkü kilo ya da hastalıklar boks maçı gibidir. "**Yere düştüğünüzde değil, ayağa kalkamadığınızda maçı kaybedersiniz**." Hasta olmakta, olmamakta yani maçı kazanmak-

ta, kaybetmekte kendi elinizde olup, bir ömür boyu yapıp ettiklerinize bağlıdır. Bu kitap sizin "**hastane labirentlerinde servis servis gezerek**" maçı kaybetme den sağlık yolunda biliçli bir şekilde ilerlemeniz için yazıldı. Bir "**gurme titizliği**" ile okuyup uygulamanız halinde "**sınırsız sağlık kapasitenizi**" sizde keşfedeceksiniz ve "**birdaha ziyaret dışında hastanelere gitmek zorunda kalmayacaksınız**."

YAŞANMIŞ HİKAYELER

Yazdıklarıma inanabilmeniz için bana güvenmeniz, bana güvenebilmeniz içinde yaptıklarımı bilmeniz gerekir. Çünkü bir insanın en doğru söylediği en son yaptıklarıdır. Bu nedenle başta kendi çocuklarım olmak üzere çeşitli yaşlarda başlarına gelen problemler için çözüm arayan ve bir umutla bana gelenlerin kendi ağızlarından yazılmış yaşanmış olaylardan örnekler vermek istiyorum.

MS olan kızım Hilal'in hikayesi:
HAYATIM BOYUNCA UNUTAMAYACAĞIM

27 Nisan 2012 gününü ömrümün sonuna kadar unutamayacağım!!!

Çünkü o gün ağır bir MS atağı sonucu hastaneye yatırıldım. Öncesinde bedenimde bu hastalıkla alakalı bazı belirtiler olmuş ama ben bunları önemsememiştim.

Yaklaşık bir aydır sağ elimde titremeler vücudumda ani yorgunluklar, baş dönmeleri gibi şikayetler başlamıştı. Ataktan iki gün önce de dudaklarım çenem ve dilim uyuşup hissizleşti. İkinci gün ünlü bir nöroloğa gidip muayene oldum. Acil MR çekildim ama nafile atak çoktan başlamıştı ve ben MS teşhisiyle apar topar hastaneye yatırıldım.

Beş gün hastanede kaldım günde 1000 mg kortizon aldım. Ancak günden güne durumum kötüleşti. Beşinci gün yürüme ve denge fonksiyonlarımı kaybettim, gözlerimde kayma oldu ve sağ kulağım duyma fonksiyonunu yitirdi. Doktorumuz kortizon vermekten başka yapacak bir şeylerinin olmadığını söyleyip çözüm olarak kortizona devam etmemizi önerdi.

Babamın (Ümit Yurtkuran) müdahalesiyle, vücut fonksiyonlarımı daha kötü yapan ve yan etkilerini en şiddetli şekilde hissettiğim bu ilacı almama kararı aldık ve bunu doktora da belirterek yürüyerek girdiğim hastaneden tekerlekli sandalye ile çıktım.

Büyük bir çöküntü ile eve geldiğimde babam Allah'ın izniyle **"iyileşeceğime inandığını ve benim de inanmam gerektiğini"** söyledi. Bu cümleler tedavi sürecinin de başlangıcı oldu. Benim için yoğun özel kürler hazırladı.

Her gün düzenli ve saatli olarak yaptığı karışımları aldım. Ailem sevenlerim iyileşmem için etrafımda bir dua ve moral halkası oluşturdu. Ama en büyük desteği babamdan gördüm. Her gün beni takip ediyor, tedavi sürecini izliyor ve bana moral veriyordu.

İlk bir haftadan sonra destekle, ayaklarımı sürükleyerek yürümeye başladım. Sonraki haftalarda yavaş yavaş dengem yerine geldi. Böylece yürümem de gitgide toparlandı normalleşti. İkinci ayda kulağımdaki hasar geçti ve yeniden duymaya başladım.

Gün gün bedenimdeki uyuşmalar geçiyor, his kaybı olan yerler sağlıklı hale geliyordu. Üçüncü ayın sonunda şükürler olsun kendi kendime normal yürüyebiliyor hale geldim. bedenimin tam toparlanması bugünkü hale gelebilmesi için bir süre daha karışımlarıma devam ettim.

Bugün sakat kalmaktan kurtulmuş, yeniden sağlığıma kavuşmuşsam, bu önce Rabbimin yardımı sonra babamın yoğun gayretleri iledir. Mevlama şükrüm babama teşekkürüm bitmez. İyiki varsın baba...

Hilal Yurtkuran Ünver

❄ ❄ ❄

Kızım Zeynep'in MS hikayesi:
MS İLE MÜCADELEM

2013 yılında **"hayat 30'dan sonra başlar"** sözüne inanmaya çalışırken tanıştım MS hastalığı ile... Öğretmen olmam nedeniyle gün boyunca genelde hep ayaktaydım. Zaman zaman elimde yüzümde, bacaklarımda, karıncalanma, uyuşukluk, hissizlik ve halsizlik oluyor ancak yorgunluk nedeniyledir diyerek pek umursamıyordum.

Bir süre sonra sabahları yataktan kalkamaz olmuştum. Yürürken bacaklarım kilitleniyor adım atmakta zorlanıyordum. Hastaneye gidip vücudumda neler olup bittiğine baktırmanın zamanı geldi diye düşündüm. Ailemden kimseye haber vermeden doktora gittim. İlaçlı ve ilaçsız MR çekimi sonucunda beynimde iki, omuriliğimde altı adet aktif plak bulundu.

Doktor bana MS olduğumu, bu hastalığın tedavisinin olmadığını

ancak kortizonla vücudu olabildiği kadar toparladıktan sonra atak önleyici iğne kullanabileceğimizi söyledi. Gözümü o kadar korkuttuki sanki dünyam başıma yıkıldı. Ablamla bu tecrübeyi yaşamış olmamıza, şu anda durumunun iyi olduğunu bilmeme rağmen çok korktum.

Henüz 30 yaşındaydım ve yavaş yavaş sağlığımı kaybedip felç olma riski ile karşı karşıya kalmak çok ürkütücüydü. Bir süre ne yapacağımı bilemedim ve ağlayarak babamı aradım. Babam sakin olmamı ve bununla başa çıkabileceğimizi söyledi.

Ümitle dinledim anlattıklarını... Hazırladığı karışımları dediği şekilde kullanarak bütün tavsiyelerine uydum. Kafamda problem yaptığım moralimi bozan herşeyi bir kenara attım ve günlük yaşantımı değiştirerek iki ay içinde topladım kendimi...

Şu anda vücudumda MS'ten eser yok ve beş yıldır tekrar atak da geçirmedim. Çalışıyor, aktif olarak spor yapıyor, yaşamıma en güzel şekilde devam ediyor ve babama minnetle teşekkür ediyorum...

Zeynep Yurtkuran

❄ ❄ ❄

Hayrettin Bey'in torununun kronik inflamasyon nedeniyle kesilme noktasına gelen ayağının hikayesi

İKİ CANA DA SU VERDİNİZ SİZE TEŞEKKÜR BORÇLUYUZ.

2014 yılında İstanbul'da bir hastahanede, Sağ gözümde Temporal Arterit hastalığı teşhisi kondu. Göz doktorum Kortizon hapı verdi. Dozu ikide bir değiştiriyordu 42 de sabitledi. Fakat bir müddet sonra vücudumdaki kas ve kemik erimesini kendim fark ettim. Vucudum dengesini kaybetmis, sallanıyordum. Bu arada bir yerde dengemi kaybedip yüzükoyun düştüm ve hemen başka doktorlara koştum.

Bu arada belimde müthiş ağrılar belirdi. Bir dikkatli dahiliyeci doktor muayene ve tahliller sonucu, kortizonu 42 den 12 doza düşürdü ve beni daha büyük erimelerden kurtardı. Bel ağrılarım daha da artmıştı. Fakat Haydarpaşa Numune hastahanesinde yanıma gelen asistan, ortopedi profesörünün Emarıma 3 ay sonra bakabileceğini söyleyince, büyük bir tehevvüre kapıldım.

Aile fertlerimle durumu paylaşınca acilen Ankara'da bir devlet hastahanesinden randevu alındı. Belimde omurga kemiğimde çatlama teşhisi konuldu ve hemen üç gün sonra ameliyat oldum. Başarılı bir ameliyat olduğuna kaniyim. İlgilenen herkese dua ediyorum. Fakat bel çevresindeki ağrılarım şiddetliydi. Kremler kullandım, sporlar yaptımsa da birbuçuk yıl ağrılar devam etti. Ilaç konusunda devletimiz hiçbir sıkıntı çektirmedi müteşekkirim.

Bütün bu olanlar üzerine vücudumun her mekanizmasının gücünü kaybettiğinin farkına vardım. Ümit Bey, sizin sağlık konusuyla özel ilgilendiğinizi, incelemeler yaptığınızı Allah'ın yarattığı tabiat nimetlerinden yararlanarak kanseri yenip kendinizi iyileştirdiğinizi öğrendim. Sizden yardım istedim. Lütfedip bana üç küçük kavanoz dolusu macunlar yapıp verdiniz. Bunlar **"BAĞIŞIKLIK,**" **"ANTİOKSİDAN,**""**ENFEKSİYON"** başlıklarını taşıyordu.

Bunları kullandıktan sonra vücudumda müthiş olumlu gelişmeler oldu. Vücudumun bütünüyle temizlendiğini ve yenilendiğini gördüm. Vücudumun eksikliğini ve ihtiyacını çok isabetle teşhis etmişsiniz, iç organlarımda ve dış organlarımda, hafızamda hatta derimde bile iyileşmeler oldu. Doktorlarımın verdiği ilaçlara müthiş bir takviye oldu. Yaşım 73. Bu yıl geçen yıldan daha iyiyim. Geçen üç yıl içinde yeterince çalışamıyordum. Bu yıl ise işte çalışmaya başladım, elhamdülillah. Çok teşekkür ederim Allah razi olsun. Araştırmalarınızın daha üstün noktalara ulaşmasını ve insanlara daha faydalı olmanızı dilerim.



Aylarca tedavi edilen ayak bileğindeki yara



Yaranın uygulamalarımdan 10 gün sonraki görüntüsü



Sekiz ay sonraki görüntüsü

Bir önemli konu da 14 yaşında gaza gelip okulun birinci katından atlayarak ayak bileğini ve ayağını kıran torunumun ameliyat ve hastane bakımına rağmen iyileşmemesi, kangren ve kesilme tehlikesi geçirmesi üzerine, büyük korku ve heyecanla size koştuk. Bu hayati noktada da imdadımıza yetiştiniz. Yaptığınız **"ENFEKSİYON,**" **"ANTİOKSİDAN"** ve **"BAĞIŞIKLIK"** etiketli karışımlar ile çeşitli yağlar yardımıyla, ayağının kesilmesini önleyip iyileştirdiniz. Bu sabi torunumun da geleceğini kurtardınız ve sevabını aldınız.

Şimdi okuluna devam ediyor. Bundan dolayı size daha çok teşekkür ediyorum ve daha çok dua ediyorum. Allah Teala hizmet azminizi arttırsın, hem bu dünya da hem öte dünya da aziz ve mutlu etsin. **"Sağ olun var olun!"**

Hayrettin SALLI

Başbakanlık E. Müşaviri

❄ ❄ ❄

Mehmet Bey'in kanser hikayesi:

Bismillah,

Böbrek kanseri teşhisi ile kemoterapi alacağım ilk günlerde değerli bir dostum aracılığı ile tanıştım Ümit beyle. Hatta düşük dozlu ilk kürü de almıştım.

Ümit bey'in hayat hikayesi, hasta ve hastalığa bakışı, hastalığını tabiî yollarla yenmiş olması, maneviyatla alakalı referansları ve hayata pozitif bakışı beni ciddi anlamda etkiledi ve radikal bir kararla kemoterapi almaktan vazgeçtim.

İnsanların beslenme alışkanlıklarına dair söylediği delilli sözler, hele hele **"Ya damak zevki ya sağlıklı beslenme"** anlamına gelen mantıksal yaklaşımı, moral-motivasyon konusundaki ustalığı ve en önemlisi de sağlık, ilaç, gıda, tohum, gübre gibi sektörleri elinde bulunduran küresel güçlerin ne yapmaya çalıştıklarından yakînen haberdar olması, Ümit beyin ortaya koyduğu reçete doğrultusunda hayatımı değiştirmeye sevk etti beni.

Hem bitkisel ilaçları-çayları kullanmam, hemde hayatımdan büyük oranda kimyasal maddeleri çıkarma, yemek öğün sayısını ikiye düşürme, acıkmadan yememe, doymadan kalkmaya çalışma, temiz hava için vakit ayırma; diş macunu, şampuan, deterjan, sıvı sabun, kimyasal içerikli temizleyiciler vs. ile tamamen ilişkiyi kesme ve vakit buldukça spor yapma üzerine yeni bir hayat inşa ettim. Bu değişim sağlığımı ciddi oranda olumlu etkiledi ve kendimi hep iyi ve zinde hissetmeme vesile oldu.

Bu değişimlerin tamamı şu an itibarı ile de hayatımın bir parçası haline gelmiş durumdadır.

Doğrusu bu ülkede başta idareciler olmak üzere herkesin Ümit Bey'i dinlemesi ve önerilerine kulak vermesi gerektiğini düşünüyorum.

Bu vesile ile hem bu kitabın hayırlara vesile olmasını diliyor hem de hayatıma kattığı artı değerden ötürü Sayın Ümit Yurtkuran'a teşekkür ediyor, 'Allah razı olsun' diyorum.

Mehmet YAVUZ
Siyasetçi-Yazar

❄ ❄ ❄

Bir başka MS hikayesi:

Kızım B.D. o yıl üniversiteyi bitirmişti. Üniversiteden sonra zorlu bir süreç başlamıştı bizim için. kızım hem KPSS kursuna gidiyordu hem formasyon almak için üniversiteye gidiyordu hem de bir köy okulunda ücretli öğretmenliğe başlamıştı.

Kızımla gurur duyuyordum. Çünkü o üç dört tane işi birlikte başarıyordu.

O yılın sonunda bir de yüksek lisans eklenmişti kızımın hayatına. Kızımın yorulduğunu farkındaydım. Fakat o çok gençti ve her şeyi başarabilirdi.

Böyle yoğun bir tempoda kızım tabii ki beslenmesine özen gösteremiyordu ve kurulmuş bir makine gibi bütün işlerini yürütmeye çalışıyordu. Bu süreçte sürekli dışarıdan yiyor hatta öğünlerini çoğu kez bisküvi, kek gibi hazır gıda maddeleri ile karşılıyordu.

Kızım bir sabah **"Anne birkaç gündür ellerimde uyuşma var."** dedi. Tabii ben normal bir uyuşmadır diye düşündüm ve üzerinde durmadım. Aradan birkaç gün geçtiğinde ise kızım uyuşmalarının aralıksız devam ettiğini ve hatta karnından bacaklarına kadar uyuşma olduğunu söyledi.

Uyuşmaların sinir sıkışması ya da boyun fıtığından kaynaklı olduğunu düşünerek bir nöroloji uzmanına gitmeye karar verdik. Nöroloji

uzmanının yaptığı muayene ve çekilen MR sonucunda kızıma MS hastalığı teşhisi kondu. MS hastalığı hakkında bugüne kadar detaylı bir bilgim yoktu. Sadece bazı magazin programlarında bazı sanatçıların bu hastalıkla cebelleştiğini duymuştum. MS hastalığı hakkında araştırma yaptıkça adeta dünyam yıkıldı. Gözümün önünde gencecik dünyalar güzeli kızım eriyecekti ve belki de birkaç yıl içinde yürüyemez hale gelecekti.

Nöroloji uzmanı bizi araştırma hastanesine yönlendirdi. Artık bizim için hastane süreci başlamış oldu. Yeniden tetkikler ve MR çekildi. Kızımın beyninde çok fazla aktif plak olduğu ve bir an önce tedaviye başlanması gerektiği söylendi.

Kızıma hemen kortizon vermeye başladılar. Bir hafta içinde her gün kortizon aldı. Sessiz sakin ve hep olumlu düşünen kızım artık sinirli kızgın ve hırçın bir hale geldi.

Bu arada ailemdeki herkes büyük bir araştırma içine girdi. Türkiye'nin en iyi nöroloji doktorlarını bulduk yaptığımız araştırmalar sonucunda. Bize iki ünlü doktor ismi verildi. Bunların birisi İstanbul'da diğeri de Ankara'daydı. Ve biz iki doktordan da randevu aldık ve ikisini de muayene ettirdik, sonuç aynıydı. Beyinde korkunç derecede aktif plaklar vardı ve hemen tedavi edilmesi gerekiyordu.

Kızım sürekli ilaç alacaktı ve ataklar bu şekilde durdurulacaktı. Kızıma karnından yapacağı iğne şeklinde bir tedavi uygulamaya başladılar. Bu tedavi ile birlikte kızım artık her gün hasta ve bitkindi. Sürekli ağrıları oluyordu. Ayrıca iğneleri olduktan sonra sıtma şeklinde titremeleri olmaktaydı. İğneler kızımın hareketlerini de yavaşlattı.

İlaçlardan ve iğnelerden bir mucize beklerken tam tersi kızım bedenen ve ruhen iyice çöktü.

Ne yapacağımızı bilmez bir halde şaşkınlık içinde yaşarken kız kardeşim beni aradı ve bana Ümit Bey' den bahsetti. Ümit Bey'in iki kızının MS olduğunu ve Ümit Bey'in yaptığı araştırmalar sonucu yaptığı bir takım karışımlarla iki kızının da bu hastalıktan kurtulduğunu söyledi. Tabii ki bu durum bana inandırıcı gelmedi. Etrafta bu

işlerle uğraşan o kadar dolandırıcı vardı ki. Bu da onlardandır ve para tuzağıdır diye düşündüm.

Kız kardeşimin ısrarıyla ve denize düşen yılana sarılır anlayışıyla Ümit Bey'le görüşmeyi kabul ettim. Ümit Bey ile yaptığımız görüşme sonucunda aslında her hastalığın bir çaresinin olduğunu ve çok basit şeylerle sağlıklı olunabileceğini öğrendim ilk olarak. Onun deyimi ile fabrika ayarlarımızı bozmadan doğal yollardan beslenerek, spor yaparak ve stresten uzak yaşayarak sağlıklı bir ömür geçirebilmeniz mümkün olabileceğini öğrendim.

Ümit Bey'in bize ilk gün söylediği şey **"Bu çocuğun fabrika ayarlarını bozmuşsunuz."** oldu.

Çok haklıydı. Son yıllarda gelişigüzel, hazır gıdalar ile beslenmiş müthiş bir stres altında bir sürü işi birlikte yapmaya başlamıştı kızım Tabii bu durum kızımın bağışıklığını iyice çökertmişti.

Ümit Bey, bize öncelikle sakin olmamızı önerdi. Hastalıktan korkmamamızı ve her şeyin insanın kendi elinde olduğunu belirtti.

Kendi kızlarının MS hastalığı nasıl yendiğini, hatta kendisine kanser teşhisi konulduğunu ve altı ay bir ömür biçildiğini söyledi.

Aradan 15 yıl geçtiğini, kendisinin de çocuklarının da şuan sapasağlam olduğunu ifade etti.

Bize birtakım karışımlar ve yağlar hazırladı kullanmamız için verdi hiçbir maddi karşılık beklemeden. Bir yıl boyunca o karışımları kullandı kızım. Verdiği özel yağlarla masaj yaptık kızımın vücuduna. Elimden geldiğince doğal yollarla beslenmesine özen gösterdim. Artık evde yoğurt yapmaya başladım. Tavuk, yumurta, bal gibi besinleri köylerden almaya başladım kızımı stresten uzak tutmaya çalıştık.

1 yıl sonra tekrar MR çektirdik. MR sonucuna göre beyindeki aktif plakları artık pasif haldeydi ve yeni plaklar oluşmamıştı. Zaman içinde bu plaklarda yok olacaktı. Bunu biliyorduk artık.

Aradan 2 yıl geçti ve kızım bugün evli ve normal bir hayat var. Her işini kendisi yapıyor gayet sağlıklı ve zinde.

Ümit Bey sadece kızımın hayatına dokunmadı, hepimiz için bir mucize oldu. Kendim de beslenme ve hayat tarzımı tamamen değiştirdim. Sağlıklı bir yaşamın kapısını bizi açan Ümit Bey›den edindiğim bütün bilgileri etrafımla paylaşıyorum ve çevremdekileri sağlıklı yaşamaya davet ediyorum.

En çaresiz zamanımızda yaşamın anahtarını elimize veren, bize her daim rehberlik eden ve bütün deneyimlerini, bildiklerini Allah rızası için paylaşan Ümit Yurtkuran Bey'e sonsuz teşekkür ederim bir anne olarak.

S.G

❊ ❊ ❊

Halsizlik, yorgunluk, kabızlık vs gibi şikayetlerle gelen Fatma Hanım ve eşinin hikayesi:

Uzun yıllardır süregelen kabızlık ve şişkinlik şikayetim vardı. Yoğun iş temposu çocukların ve evin sorumluluğundan kaynaklı Sitres ve yine bu nedenlere bağladığım dengesiz beslenme son zamanlarda halsizlik, yorgunluk, eklemlerde ağrı, kendimi tam olarak dinlenmiş hissedememe şikayetlerini de beraberinde getirdi.

Arkadaşım vasıtasıyla tanıştığım Ümit Yurtkuran'a bu şikayetlerimi dile getirdiğimde bana kabızlık ve şişkinlik hissinden kurtaracak bir karışım, halsizlik ve kronikleşen yorgunluk şikayetim için de ayrı bir karışım verdi. Ve ben Ümit Yurtkuran'ın verdiği karışımları, yine onun tavsiye ettiği oran ve ölçülerde kullanarak tüm bu şikayetlerimden bir hafta içerisinde kurtuldum.

Artık hafiflemiş, enerjik ve bunlara bağlı olarak daha mutluyum.

Teşekkürler Ümit Yurtkuran

Fatma Şahin....

❊ ❊ ❊

37 yaşındayım. Yaşımın sağlık problemleri yaşayacak kadar ilerlememiş olmamasına rağmen yapılan tahlil sonuçlarında ortalama değeri 400 civarında olması gereken trigliserit oranı 1600 gibi korkunç bir değerdeydi. Bunun yanı sıra kolestrol ve şeker oranı da değerinin çok üzerindeydi.

Doktorun verdiği koca bir poşet ilaçla eve geldiğimde Ümit Bey'in karışımlarını daha önce kullanan ve bunlar sayesinde şikayetlerinden kurtulan eşim, ilaçların tamamını çöpe attı ve ümit beyle iletişime geçti. Ümit Bey'in şikayetlerim doğrultusunda hazırladığı karışımları düzenli olarak tükettim, tavsiyelerine uydum. Bir ay sonra yeniden yapılan tahlillerde bahsini ettiğim değerlerimin normale döndüğünü gördüm.

Tüm bunların yanı sıra yıllardır çektiğim ve hiçbir çare bulamadım mide yanması şikayetimden de bu karışımlar sayesinde kurtuldum.

Emeğinize sağlık Ümit Yurtkuran

Serkan Şahin

❊ ❊ ❊

Tüm vücudu yara olan Sevinç Hanım'ın hikayesini oğlunun ağzından dinleyelim:

Annem

Sevinç Bilen

1931 Giresun doğumlu

5 yıl once kolunda sivilce gibi oluşumlar cıktı. Bir müddet sonra su topladı ve yara oldu. Doktora gittik uzun tahliller neticesi yaşlılık hastalığı teşhisi kondu. 5 yıllık süreç içinde butun vücudu cüzzamlı gibi oldu.

Son 2 yılda da kortizonlu ilaç tedavisi ve ithal vitamin takviyesi ile tedavisi sürdü. Bir nebze iyileşme gözükse de ilacın dozu azalınca tekrar harlanmalar basladı. Bu süreçte kullandığımız ilaçlara bağlı olarak kabızlık başladı. 2 günden 15 güne kadar uzadı.

Bu süreç her hafta lağmanla geçiştirildi ve annem yatağa bağli halsiz, mecalsiz bir halde iken Ümit beyin İstanbul seyahatinde annemin durumundan bahsettim. Eksik olmasın ziyarette bulundu ve annem çok mutlu oldu.

2 gün içerisinde hazırlayıp gönderdiği macunlar ve yağlarla kabızlık hadisesi kısa sürde ortadan kalktı. Annem 10 gun sonra kalkıp evde gezinmeye, 1 ay sonrada baston yardımı ile kendi başına yürümeye basladı.

Bu sırada mucizevi bir şekilde süratle vücudundaki bütün yaralar iyileşti ve 3 ay içinde yaralardan iz bile kalmadı.

Teşekkürlerimle Mürşit Bilen

❄ ❄ ❄

Sinüzit ve Faranjitten muzdarip Gülseren Hanım'ın hikayesi:

79 yaşındayım. Yaklaşık on yıl öncesine kadar müzmin faranjit nedeniyle, boğazımdan hep şikayetçi oldum. Hafif bir rüzgâr ve serin bir içecek bile boğazımda iltihaplanmaya sebep olur, ateşlenir, yatardım.

-Günlerce yutkunamazdım.

-Haftalarca evden çıkamazdım.

-Çalışamaz, işimi gücümü göremezdim.

-Her iltihaplanma da en az iki kez doktora görünürdüm.

Kutu kutu antibiyotik tüketir, gargaralar, spreyler kullanırdım. Sokağa çıkmaktan korkar hale gelmiştim.

Yine bir iltihaplanma neticesinde iki kez hastaneye gittim. İki tertip antibiyotik ve diğer ilaçlar fayda sağlamadı. Üçüncü kez **"iyileşemedim"** diye hastaneye gittiğimde, doktor bana artık antibiyotiğin fayda etmeyeceğini, evimde ot - bitki kullanarak, dışarıda sarınıp örtülerek kendi tedavi mi yapmaya çalışmamı önerdi.

Ne yapacağımı bilemediğim günlerde bir vesile ile Sayın Ümit Yurtkuran'ın çalışmalarını duydum. Kendisinden yardım istedim. Sağ olsun ilgilendi. Birkaç kez hazırladığı bitki tozu karışımı ve macunlardan tükettim. Başlangıçta şifa bulacağımdan pek emin değildim. Ama çaresizlikten ürünleri titizlikle kullandım.

Hala bir mucize gerçekleştiğine inanıyorum. Yaklaşık on yıldır bir daha iltihaplanma yaşamadım. Buz gibi içecekler beni hasta etmiyor. Kaşık kaşık dondurma yiyebiliyorum. Haftalarca evde kapalı kalmaktan kurtuldum. Tabi antibiyotiklerden de.

Hala kendisini arar, minnettarlığımı ifade ederim

Gülseren Çetin

❊ ❊ ❊

Feyza Hanım'ın kanser dahil genel hastalıkları:

Ben 80 yaşında bir hanımım geçirmiş olduğum trafik kazalarında boynumda, ayaklarımda kırıklarım oldu ve tedavilerim sonlandıktan sonra da hayatımı zorlaştıran ağrılarım devam etti. Ümit Bey'in yaptığı ilaçlar sayesinde ağrılarım gün gün azaldı ve sonunda geçti halsizliğime deva oldu.

İlerleyen zamanlarda bir gün büyük bir sürprizle karşılaştım. Göğsümde bir kitle oluştuğunu fark ettim. Panik ile doktor kontrollerimi yaptırdım. Biyopsiden, kemoterapiden hatta ameliyattan bahseden doktorlar karşısında çaresizdim ama yaşımı da düşününce bu ağır

süreçleri yaşamayı reddettim. Benim ve çevremdeki insanlar için zor günlerdi. Korku ve şaşkınlıkla Ümit Bey'e durumu anlattım. Onun verdiği destekle ve yaptığı ilaçlarla göğsümdeki ceviz büyüklüğündeki kitle tamamen yok oldu. Kendisine minnettarım Allah ona sağlıklı uzun ömürler versin. İlmi ile hasta insanların imdadına yetişsin.

Feyza Aslan

❄ ❄ ❄

Fransa'da iki yıllık tedavi sonucunda ayağı'nın kesilmesi kararı verilen Nurullah'ın hikayesi



İki yıllık tedavi sonucu kangren olan ayak ve bileği



Topuktaki enfeksiyonun temizlenmiş hali

Lyon/Fransa'da yaşayan gurbetçi bir aileden Mehmet akdağ 21.03.2018 Çarşamba günü beni telefonla aradı. 30 yaşındaki kardeşi Nurullah'ın ayak bileğinin iki yıl önce trafik kazasında kırıldığını, iki yıllık tedavi sonunda bir kısmının kangren olduğunu ve 23.03.2018 cuma günü kesileceğini söyleyerek ısrarla yapabileceğim bir şey olup olmadığını sordu.

Kangren olan bölgenin resimlerini istedim. Ayak ve bilek gerçekten kötü durumdaydı. (ilk iki resim) Ancak kronik enfeksiyonun yok edilip o bölgede yeniden hücre yenilenmesini sağlayabilirsek, **"fabrika**

ayarları gereği" vücudun kendisini tamir edebileceği ihtimalini göz önüne alarak, kestirmemelerini en azından bir ay erteletmelerini ve hafta sonu geleceğimi söyledim.

Üç günlük hazırlıktan sonra Lyon'a gittim. Ev ortamında yapmaları gerekenleri ve götürdüğüm karışımları nasıl kullanacaklarını izah ederek ertesi gün döndüm. 29 gün sonra kontrole gittiklerinde yaradaki (üçüncü resim) iyileşmeye doktorların şaşırdığını, ancak bir şey söylemek için erken diyerek bir ay sonraya tekrar randevu verdiklerini söylediler.

İkinci kontrolde iyileşmenin devam ettiğini, üçüncü kontrolde ise ayak ve bilekteki (dördüncü resim) yaraların tamamen iyileştiğini, kesmeye gerek kalmadığını söyleyerek, Akdağ ailesine müjdeyi vermişler. Sevinle beni arayarak müjdeyi bana da verdiler ve onların sevinci benim de sevincim oldu.

Nurullah Akdağ



Müdahalemden bir ay sonraki hali



Üç ay sonraki hali

BÖLÜM 1

"**Sağlığınız için en büyük tehlike, mesleğini Modern Tıp sınırları dahilinde icra eden bir doktordur**."

Dr. Robert Mendelsohn
Confessions of a Medical Heretic

İnsanlar çok çeşitli yollarla; **"Çok karmaşık, anlaşılması çok zor ve gizemli binlerce hastalığın var olduğuna"** inandırılır. "**Genetik, kronik veya dejeneratif**" gibi etiketlerle isimlendirilmiş "**hastalıklar karşısında çaresizlik öylesine etkili öğretilir ki**," hiç kimse acı çekerek aylarca hatta yıllarca "**hem tedavi edildiğini zannedip hem de tedavisi yok denen hastalıklar tarafından yavaş yavaş tüketilerek ölmeyi yadırgamaz**" bile.

GELENEKSEL TIP

Modern tıbbın doğuşuna kadar bütün dünyada ve Osmanlı İmparatorluğun da uygulanan **"geleneksel tıp"** la ilgili kullanılan yazılı kaynaklar ve pratik bilgiler, genel olarak milattan önceki Hint kutsal metinlerine, Çin tıbbı ve özellikle Yunan tıbbı gibi yazılı ve sağlam kaynaklara dayanmaktadır.

Ancak içinde bulunduğumuz modern çağla birlikte geleneksel tıp konusuda ihmal edilerek, geçmişle olan bağımız koparılmış ve insanoğlunun binlerce yıllık birikimleri sonucu ortaya çıkan çok değerli yazılı kaynaklar unutulmuş ve pek çoğu yok edilmiştir.

Ülkemizde, batı tarzı modern düşünce, yaşama şekli ve beslenme biçiminin ideal medeniyet ölçütü olarak kabul edilmesiyle birlikte tüm tarihi kaynaklarla bağımızın koparıldığı gibi:

- "**Hipokrat"** (Hippocrates, Hekim Heraklides'in oğlu, günümüzde bile tıbbın babası kabul edilen, çocuklarda görülen zatürre ve saradan, akciğer kanserine kadar birçok hastalığı tanımlayan, halen tıp fakültelerimizde adına yemin edilen ünlü bilim adamı) ve "**Galen'in**" (Galenos eski Yunanlı hekim, anotomi uzmanı, fizyoloji bilgini ve düşünür) tıp teorilerine dayanan ve yüzlerce yıl, hem İslam alemindeki medreselerde, hem de batı alemindeki tıp öğrencilerine ders kitabı olarak okutulan **"İbn-i Sina'nın El - kanun Fit – Tıbbı"**
- ibni Rüşt'ün "**Külliyat'ı**"
- Ebu'l Hasan El Bağdadi'ye ait "**El Muğni"**
- Tabip İbn-i Şerife ait "**Yadigâr**"
- "**Deneysel tıbbın babası kabul edilen** ve **kan dolaşımını keşfeden İbn Nefis'e ait**" (eserlerinin 110 cildi bulduğu tahmin edilmektedir) tıp kitapları gibi

Daha pek çok **"geleneksel tıp"** eserleriyle de bağımız koparılmıştır.

Özellikle modern tıbbın "**devlet himayesinde**" Üniversite ve hastaneler de öğretilip uygulatılmaya başlamasıyla birlikte, geleneksel

tıp tamamen terk edilmiş, uygulamalarıda "**koca karı ilaçları**" gibi alaycı ifadelerle hafife alınıp aşağılanmış ve tamamen unutturulup yok olmaya mahkum edilmiştir.

Halbuki Osmanlı İmparatorluğu döneminde uygulanan geleneksel tıp, bugünkü modern tıp gibi bir felsefesi, literatürü ve ana kaynakları olan, medreselerde (bu günkü üniversiteler) ders olarak okutulan, "**darüş-şifalar ve bimaristanlar**" da (bugünkü hastaneler) uygulanan bir ilim dalı idi.

Örneğin dönemin en meşhur ve en önemli kaynaklarından olan, İbn-i Sina'nın altı ciltlik "**El - Kanun Fit – Tıp**" adlı eserinde, "**geleneksel tıbbın külliyatı**" hakkında temel teorik bilgileri aktarmanın yanı sıra tedavide kullanılan aletler, bitkiler, yağlar, madenler ve benzeri maddelerin karışımlarının terkibi, hazırlanması, uygulanması ve faydaları gibi pratik bilgilere de detaylı olarak yer verilmektedir.

Ancak günümüzde, geleneksel tıpla ilgili bu tür kitaplarda yazılanların tam olarak anlaşılmadan, işinin ehli olmayan kişilerce bilinçsizce uygulanmasının istenmeyen sonuçlar doğuracağı da göz ardı edilmemelidir.

Çünkü geleneksel tıp ve onun uygulamaları ne "**kocakarı ilaçları**" şeklinde aşağılayıcı alçaltıcı bir ifadeyle hafife alınıp küçümsenecek ne de birilerinin **"hacamat veya sülük"** uygulamaları gibi ya da herhangi bir hastalıkla ilgili birkaç çeşit bitkisel karışım formülünü herhangi bir şekilde öğrenerek, kendisini "**fito terapi uzmanı, geleneksel tıp uzmanı, lokman hekim ya da şifacı gibi**" unvanlarla isimlendirerek, hastalık tedavi etmeye kalkacağı kadar da basit bir konu değildir.

Kısaca geleneksel tıp, bir felsefesi ve literatürü olan, kendi içinde güçlü ve dikkatli, "**teşhis ve tedavi metodolojisine**" sahip hem bu tıbbi usulleri uygulayanların hem de üzerlerinde uygulatan kişilerin dikkatlice yerine getirmesi gereken kuralları olan, "**binlerce yıllık tecrübe ve birikim sonucu ortaya çıkan bir tedavi** yöntemidir."

GÜNÜMÜZDEKİ HASTALIK ANLAYIŞI

Bugüne kadar hastalıklar hakkında sayısız tıp kitabı yazılmış ve yazılmaya da devam edilmektedir. Halen milyonlarca bilim insanı, doktor, biyolog, kimyager, eczacı ve araştırmacı hastalıkların sırrını çözerek çareler üretmek için uğraşıyor, emek veriyor.

Günümüzde "**hastalıklar gizemli, karmaşık, anlaşılmaz ve çözümü çok zor"** bir konu olarak insanlara sunuluyor. Sürekli uygulanan algı operasyonları sonucu da hiç düşünülmeden herkes tarafından sunulduğu gibi kabul ediliyor. Bu şekilde kaldığı sürece de, sadece tıp alanında eğitim almış uzmanların çözebileceği sanılan sorunlar yığını olarak görülmeye ve kabul edilmeye devam edecektir.

"Aslında bizim hastalık dediğimiz şey, bedenimizin olağan işleyişine müdahale eden herhangi bir şeye karşı gösterdiği tepkidir. **Bedenin olağan işleyişine müdahale eden bu şey ortadan kalkmadığı sürece, ilgili organ hasta kalır ve sonunda tahrip olur**."

Prof. Dr. Mikhail Tombak
150 Yıl Yaşayabiliriz

Modern tıp biliminin esası tamamen bedenin parçalarını tedavi etmeye yöneliktir. Ayrıca bedenle ruh arasındaki bağlantılarla çok fazla ilgilenilmez. Bedenin parçaları üzerinde öylesine odaklanılır ki, vücudun bir bütün olduğu neredeyse hiç dikkate alınmaz.

"**Hastalıkların tedavisindeki en büyük yanlış, vücut için başka, ruh için başka bir doktor olmasıdır. Oysa bunlar bir birinden asla ayrılamaz**."

Hipokrat (Hypocrates)

"İnsan denen varlığı ruh ve beden birleşerek oluşturur. Bu nedenle ne ruhsal durumu dikkate almadan bedeni iyileştirmek mümkündür, nede bedeni dikkate almadan ruhu iyileştirmek."

Dr. Kan Fujana

İnsan vücudu, kabaca 100 trilyon hücreden meydana gelen, beden ve ruh olarak bile ayrılamayacak bir bütündür ve üzerinde çalışılırken de, kesinlikle bir bütün olarak ele alınmalıdır. Tüm hücrelerimiz, organlarımız ve sistemlerimiz hasta olurken de, iyileşirken de bir biri ile irtibatlıdır ve her türlü olumsuzlukta bir birini etkilemektedir.

SEMPTOMLARIN (BELİRTİLERİN) BASTIRILMASI (MASKELENMESİ) HASTALIKLARI BÜYÜTÜR

Tam bir bütün olan vücudumuzun yüzlerce parçaya bölünerek, herbir parça için asla bir birinin alanına girmemek üzere yeni uzmanlar yetiştirilmesi ve sadece semptomları ortadan kaldırmaya yönelik gelişmiş yöntemler, hiçbir zaman hastalık nedenlerini ortadan kaldırmaz ve sağlığımızı geri getirmez.

Hasta organlarımızın ameliyatla alınması için daha etkili, daha ağrısız, daha hızlı yöntemler peşinde koşmak ve sürekli daha gelişmiş alet edevat kullanmak da sorunu asla çözmez. Günümüz yöntemleri bir cerrahın hastanın sadece ilgili kısmını uyuşturarak safra kesesini dakikalar içerisinde almasını sağlar. Ancak "**bu işlemin birkaç yıl içerisinde sindirim sisteminde ciddi rahatsızlıklara neden olacağı**" hiç dikkate alınmaz.

"**Bir baypas ameliyatı vücudun başka yerlerinden alınan daha iyi durumdaki atardamar veya damarların, dolaşım sisteminde işe yaramaz hale gelmiş koroner atardamarın görevini devralacak hale getirme**" işlemidir.

Ancak görevi devralması için hasta atardamarın yerine takılan atardamar veya damar aynı bedenden alınmıştır ve sadece biraz daha iyi durumdadır. Önceki damarın tıkanma nedenleri ortadan kaldırılmadığı, o kişinin yanlışları aynen devam ettiği için belki de birkaç yıl içerisinde aynı hastaya yeni bir baypas ameliyatı gerekecektir.

"**Uzun vadede en mükemmel ameliyatlar bile, param parça olmuş eski bir pantolonu yamayla sağlamlaştırmaya çalışmak kabilinden yararsız bir iştir**."

Prof. Mikhail Tombak
150 Yıl Yaşayabiliriz

Sürekli geliştirilen modern cihazlar ve araştırma laboratuvarlarına, biteviye çeşitlendirilen ilaçlara milyarlarca dolar harcanmasına, televizyonlarda her gün modern tıbbın yeni bir mucizesini duymamıza rağmen, insan sağlığı dünya genelinde alarm veren bir ivmeyle sürekli bozulmaya devam ediyor.

Üstelik bu kötü gidişat, ülkelerin gelişmişliğine, eğitim seviyesine, zenginliğine, fakirliğine ya da geri kalmışlığına göre de çok fazla değişmiyor. Örneğin kanserden ölüm oranının en yüksek olduğu ülkelerden birisi Amerika birleşik devletleridir ve bu örneği istenildiği kadar çoğaltmak mümkündür.

Fazla değil, bundan yaklaşık 100 yıl önce kanser, kalp krizi, hipertansiyon, diyabet, karaciğer ve pankreas yağlanması, felç, alzheimer, parkinson, bunama, polikistikover sendromu, kronik artritler, bel ağrıları, fibromiyosit, polikistik meme hastalığı gibi kronik ve dejeneratif sağlık problemleri ancak yaşlı kişilerde görülürken günümüzde genç ve orta yaşlı, yetişkin gruplar arasında da sıklıkla görülür hale gelmiştir.

Tüm dünyadaki kadınlar ve erkeklerin pek çoğu genetik, kronik veya dejeneratif hastalık adı altında bu hastalıklardan birkaçı ile birlikte yaşamaya mahkum edilmişlerdir. İşin garip tarafı, hem hastalık kroniktir (süreğendir), hem de semptomlarını (belirtilerini) ortadan kaldırmak için kullanılan ilaçlar süreklidir.

Yani "**hem hastalıklar, hem de masrafları**" süreklidir. İşte kapitalist düşünceyle oluşturulan "**modern sağlık sisteminin**" istediği tam da budur. İnsanlar yaşayabildikleri kadar uzun yaşasınlar. Yeter ki devlet bütçesinden ya da kendi ceplerinden sürekli sağlık harcamalarına neden olacak genetik, kronik (süreğen) veya dejeneratif bir hastalıkları bulunsun.

Halbuki hastalığın adı ne olursa olsun, "**tamamının sebebi de**," genellikle kendi yanlışlarımız sonucu oluşan inflamasyonlar, toksinler, mikro gıda yetersizliği ve bağışıklık sistemi zayıflaması gibi nedenlerin tamamı ya da herhangi biriyle ortaya çıkan **"hücresel fonksiyon**

bozukluğu" ve buna bağlı olarak organ, doku veya sistemlerimizin görevini yapamayacak hale gelmesinden başka bir şey değildir.

Çünkü hiçbir insan vücudu, hiçbir zaman ve hiçbir şekilde sebepsiz ya da habersiz tesadüfen hasta olmaz. "**Hasta oluşumuzun çok net ve belirli sebepleri**" vardır. Eğer en basit şekliyle bile olsa hastalık sebepleri öğrenilir, meydana gelmelerine neden olan yanlışlar ortadan kaldırılırsa hastalıkların birçoğunun en başından, hem çok kolay, hem de çok ucuz bir şekilde önlenebilmesi mümkün olur.

Eğer bir insan hasta yahut herhangi bir yerinden ciddi şekilde şikayet edecek hale gelmiş ise: öncesinde **"ağrı, ateş, çarpıntı, tansiyon, ödem, ciltte lekeler ve benzeri belirtilerle defalarca ikaz edilmiştir. Bu ikazlar ya ilaçlarla ortadan kaldırılarak hastalık maskelenmiş veya hiç dikkate alınmamış demektir.**" Ayrıca vücudumuzda herhangi bir hastalık başlamışsa, mutlak surette günlük yaşamımızda ve beslenme alışkanlıklarımızda bir şeyleri yanlış yapıyoruz demektir.

Günümüzde bu ikazların dikkate alınmayarak şikayet nedenlerinin tespit edilip ortadan kaldırılması yerine, sadece belirtilerin (semptomların) kimyasal ilaçlar ya da çeşitli şekillerde yok edilmesi (maskelenmesi) sonucu, hastalıkların ağırlaştığı ve çoğaldığı bilinmelidir. Daha net anlaşılması için sağlık kuruluşlarında hastalıklar karşısında yapılan işlemleri basitçe örneklendirecek olursak;

Diyelim ki aracınızın fren ya da yağ lambası gibi herhangi bir ikaz lambası yandı. En ünlü ya da en yakın servise götürdünüz. (tabii siz araç hakkında hiçbir şey bilmiyorsunuz ve her şeyi en iyi şekilde sadece "**tamircinin**" bildiğine inanıyorsunuz.) Oradaki yetkili "**motordan ya da fren sisteminden ikaz lambasına giden kabloyu keserek ya da ilgili sigortayı iptal ederek**," ikaz lambasının yanmasını engelledi ve buyurun artık ikaz lambanız yanmıyor diyerek aracınızı size teslim etti.

Bu işlem sizin "**aracınızdaki sorunu çözer mi**"? Yoksa bir süre sonra çok daha büyük ve masraflı yeni bir problemle karşı karşıya

kalmanıza mı neden olur? İşte modern tıbbın "**hastalık nedenlerini hiç dikkate almadan**" sadece belirtilerini (semptomlarını) bastırarak şikayetlerinizi geçici olarak ortadan kaldırması; tamircinin aracınızda yanan ikaz lambalarını, kablosunu keserek ya da sigortasını gevşeterek söndürmesinden farklı bir şey değildir.

Bu nedenlerle vücudumuzu en basit şekliyle bile olsa, en azından arabamız ya da cep telefonumuz kadar tanıyarak nasıl bakmamız gerektiğini bilmek zorundayız. Sadece tıp eğitimi almış bir meslek erbabı değil, her insanın sağlıklı kalabilmek için basit ama gerekli bilgileri edinmesi şarttır.

Hastalık sebepleri öğrenilir, bunların ortaya çıkmasına neden olan yanlışlar (mümkün olduğu kadar) ortadan kaldırılırsa en ağırından en hafifine kadar pek çok hastalığın daha en başından, hiç ortaya çıkmadan hem çok kolay hem de çok ucuz bir şekilde önlenmesi mümkün olacaktır.

VÜCUDUMUZU KISACA TANIYALIM

Vücudumuzu meydana getiren organları, sistemleri, çalışma şekillerini azıcık tanıyıp dikkat edip üzerinde düşünmemiz halinde, hasta olmamızın ne kadar zor olduğunu, Allah'ın bize hasta olmadan önce ne kadar çok kredi açtığını kolaylıkla görmemiz mümkündür.

Yediklerimizin, içtiklerimizin pek çoğunu genetiği ile oynanmış, fabrikasyon ve sağlığımız için zararlı yapay ürünler oluşturmaktadır. İlaç diye verdikleri kimyasalların faydasından çok daha fazla zararı var. Soluduğumuz hava bozuk (sigara vesaire içenler ve o ortamda bulunanlarınki bin beter), psikolojimiz bozuk ve bütün bunlara rağmen yaşamaya, çoğalmaya devam ediyoruz.

Günümüzde tüm insanlığın merak ettiği ve sayısız cevap bulduğu, "**neden ya da nasıl hasta oluruz?**" sorusuna karşılık, "**kendi cevabıma**" geçmeden önce sağlıklı ve mükemmel bir şekilde yaratılan vücudumuzu meydana getiren organlardan, sistemlerden bazılarını en basit şekliyle tanıtmak istiyorum.

Umut ediyorum ki bu bilgiler, çeşitli sebeplerle bazı organlarımız hasta olup çalışamaz hale gelmeden önce vücudumuzun kıymetini anlayıp "**sağlığımızı koruyarak hasta olmamak**" için gerekenleri yapmamıza teşvik olur.

(Gelişmiş modern teknolojilere rağmen pek çoğunun çalışma şekli ve görevleri detaylı olarak tamamen çözülebilmiş değildir.)

KALBİMİZ

Kalbimiz; daha 22 günlük bir cenin iken çalışmaya başlayan, tam gelişmiş hali ile yaklaşık olarak 200 ila 400 gram arasında değişen bir ağırlığa, yumruğumuz büyüklüğünde bir hacme sahiptir. Bu kadar küçük olmasına rağmen dakikada 70 kez, 80 yıllık bir ömür boyunca yaklaşık üç trilyon kez kasılıp gevşeyerek, dakikada 5-6 litre (saatte 300 – 360 litre) kan pompalayan muhteşem bir yapıya sahiptir.

Bu miktar günde yaklaşık 7200 - 8640 litre demektir. Kanın yoğunluğu yaklaşık olarak 1.025 - 1.125 arasında olduğundan ortalama olarak 1 litre kan, 1 kilo 75 gram gelir. Bu da demektir ki kalbimiz günde 7750 kg ile 9250 kg arasında kan pompalıyor. Yaklaşık 80 yıl yaşayan bir insanın kalbi, hiç ara verip dinlenmeden,

7750 kg. * 365 gün * 80 yıl = 226.300.000 kg ila

9250 kg. * 365 gün * 80 yıl = 270.100.000 kg arasında

yani kabaca 20 tonluk 13.500 adet tanker dolusu, kan pompalamaktadır.

KARACİĞERİMİZ

Yaklaşık olarak, 1300 – 1600 gr ağırlığında olan bu organımızın önemini, yaptığı işlerin çokluğunu, karmaşıklığını anlatabilmek için herhalde ciltler dolusu kitaplar yazılması gerekir. Karaciğerimizin tek bir hücresinde, mili saniyeler gibi kısa bir zaman içerisinde kusursuz bir şekilde gerçekleşen kimyasal işlemleri (500 – 700 civarındadır.)

insanoğlu yapabilseydi, sadece bu kimyasal işlemler için büyük bir organize sanayi bölgesi kurması gerekirdi.

Tüm bu kimyasal işlemlerin yanında, en önemli detoks organlarımızdan biri olan karaciğerimizde 80 yıllık bir ömürde tonlarca gıda maddesi (proteinler, karbonhidratlar nişastalar, yağlar vesaire) işlenir, vücudumuzda kullanılacak hale getirilerek ilgili yerlere gönderilir ve zararlı olanları da vücudumuzdan dışarı atılır.

Ortalama olarak dakikada 1.5 litre, günde 2160 litre, yılda 788.400 litre, yani yılda 20.000 litrelik 40 tanker dolusu, 80 yıllık ortalama bir ömürde ise hiç ara verilmeden 63.072.000 litre kan temizlenir. Zararlılar vücuttan atılmak üzere ayrılır, gerekli olanlar tekrar kana verilir ve bu işlemler hiç ara vermeden ölünceye kadar devam eder. Alkol ve diğer zararlı içeceklerle bu mükemmel organımızın çalışmasını zorlaştıranları birazcık insafa davet etmem yanlış olur mu bilmiyorum.

AKCİĞERLERİMİZ

Sağ (üç lob) ve sol (iki lob) olmak üzere iki ana parçadan oluşan akciğerler, göğüs boşluğunda kalbin hemen yanında yer alır. Esas görevi hücrelerimizin ihtiyacı olan oksijeni ve negatif iyonları, solunum yolu ile alıp kirli havayı ve hücrelerde oluşan karbon dioksiti de yine solunum yolu ile dışarı atmaktır.

Her nefes aldığımızda, vücudumuza karışık gazlardan oluşan trilyonlarca hava molekülü girer. Bu moleküller bronşlar, bronşçuklar ve üzüm salkımına benzeyen alveoller vasıtası ile ayrıştırılarak hücreler için gerekli olan oksijen ve negatif iyonlar kana verilir ve yine alveoller vasıtası ile dolaşım sistemi ve hücrelerden gelen karbondioksit alınarak solunum sistemi vasıtasıyla bedenimiz dışına atılır.

Ortalama olarak 3 – 4 saniyede bir nefes alıp verdiğimiz dikkate alınacak olursa, bu işlemlerin saatte 1200 defa, günde 28.800 defa, bir yılda 10.512.000 defa tekrarlandığı görülecektir.

Bir ömür boyunca hiç ara vermeden çalışmak zorunda olan bu organımızın işini, sigara vesaire içerek zorlaştıranlar, bu bilgileri okuduktan sonra nasıl bir hata yaptıklarını fark ederler mi bilmiyorum.

BÖBREKLERİMİZ

Yaklaşık olarak 120 ila 180 gram ağırlığında; uzunluğu 10 – 12 cm, genişliği 5 – 6 cm, kalınlığı 4 cm olan çok karmaşık, çok önemli görevleri olan omurganın hemen iki yanına yerleştirilmiş (2 adet) hayati organlarımızdan biridir. İki böbreğimizin her birinde, 1.000.000 adet (glomerulus kılcalları, bowman kapsülleri ve toplama kanallarından oluşan) "**Nefron**" vardır ve her bir nefron da, 20 ila 40 adet kılcal filtre (süzgeç) bulunur.

Yani bir tek böbreğimizde bulunan kılcal süzgeç sayısı, 20 ila 40 milyon adet civarındadır. İdrarın ayrışıp yoğunlaştığı "**tubulus**" adı verilen borucukların, toplam uzunluğu 100 km ve emilim yüzeyi 20 metre kare civarındadır.

Günde ortalama 180 litre (80 yıllık bir ömürde 5.000.000 litre civarında) kan böbreklerimizde süzülür, bu da demektir ki; vücudumuzdaki kan, her gün 30 ila 45 defa tekrar tekrar temizlenir ve 1,5 litre civarında zehirli atıklardan oluşan idrar dışarı atılır.

En son teknoloji ürünü diyaliz makinaları ise, ortalama 100 kg (civarında) ağırlığında, bir buzdolabı büyüklüğünde olmalarına rağmen böbreklerimizin sessiz sedasız, bizi hiç rahatsız etmeden, hem daha detaylı hem daha kaliteli hem daha sağlıklı olarak yaptığı "**kanımızı temizleme işini**," çok daha düşük kalitede daha düşük kapasitede, ağrılı, acılı ve riskli olarak yapabilmektedir.

İSKELET SİSTEMİMİZ

Tüm organlarımızı dış etkenlere karşı koruyup, bedenimizi taşıyan ve hareketini sağlayan iskelet sistemimiz, aynı zamanda iç organlarımız, dokularımız ve (kas sistemi, dolaşım sistemi, sinir sistemi, lenf sistemi gibi) çok karmaşık sistemlerden oluşan vücudumuzun,

sorunsuz bir şekilde çalışabilmesi için gerekli ortamı sağlayan, çok özel yapıdaki kemiklerden oluşan bir sistemdir.

İskelet sistemimiz, bütün olarak mükemmel bir tasarıma sahip olmanın yanında, iskeletimizi oluşturan kemikler de, tek tek kusursuz bir tasarıma, işlevselliğe ve maksimum dayanıklılığa sahiptir.

Örneğin uyluk kemiğinin dikey durumda, bir ton ağırlığı kaldırabilecek kapasitesi vardır. Sırıkla yüksek atlama yapan bir atlet, yere inerken kalça kemiğinin her bir santimetre karesine, 1400 kg basınç biner. Kısaca kendi hatalarımız sonucu yapısı bozulmamış orijinal kemiklerimiz, çelikten 3 kat, çimentodan 4 kat daha dayanıklıdır.

EPİFİZ BEZİMİZ

Epifiz bezi, yaklaşık 100 mg ağırlığında, 6,35 mm genişliğinde, fiziksel olarak belki de vücudumuzun en küçük organıdır. Beynin içinde, omurga kordonunun tepesinde, boyunla başın birleştiği yerde bulunan, mercimek büyüklüğünde, **"üçüncü göz"** olarak adlandırılan bir organdır.

Modern çağda bile bilim insanlarını, sürekli şaşırtan ve sırları halen tam olarak çözülememiş olan bu minik organın, tarih boyunca kadim medeniyetler tarafından da fark edildiği, hep ilgiyle izlenip araştırıldığı bilinmektedir.

Hiç ışık görmemesine rağmen ışığa karşı duyarlıdır. Öfke, korku, cesaret, mutluluk, umursamazlık, acelecilik gibi psikolojik, ruhsal, duygusal, davranışsal hallerden sorumludur. Ergenlik başlangıcında ve devam eden cinsel gelişim de çok önemli rol oynadığı keşfedilmiştir.

Kısaca bedenimizin ruhsal yanıyla ilgili olumlu ya da olumsuz gelişmelerin pek çoğundan sorumlu organımız epifiz bezidir. Eğitim seviyemiz, dinlediğimiz müzik, seyrettiğimiz filimler, bulunduğumuz ortam, beslenme alışkanlıklarımız, aldığımız toksinler, işlerimizi kolaylaştırdığına inandığımız ürünler ve hayat tarzımız epifiz bezini doğrudan etkilemektedir.

Araştırmacı bilim insanı, Jennifer Luppe sodyum florür üzerine yaptığı araştırmalar sonucu epifiz bezinin "**florid**" emici özelliği olduğunu, floridin de epifiz bezinde kireçlenmeye neden olarak, fonksiyonlarını bozduğunu ve körelttiğini ortaya koymuştur. "**Diş macunlarına florid ilavesi bu keşifle birlikte başlamıştır**."

Sodyum florür dışında birçok toksik madenin de, özellikle günlük hayatımızda kullandığımız çeşme suyu (klor olduğu için), temizlik malzemeleri, deodorantlar parfümler, makyaj malzemeleri, diş macunları, kola gibi gazlı ya da şekerli içecekler, her türlü rafine gıda maddeleri, içerisinde ağır metaller bulunan derin deniz ürünleri, alkol, sigara, şeker ve rafine tuz gibi birçok maddenin de epifiz bezinin kireçlenerek körelmesine neden olduğu bilinmektedir.

Epifiz bezinin körelmesinin ise **"çocuklarda büyümenin yavaşlaması, ruh halimizin bozulması, sinirlilik, muhakeme kabiliyetimizin zayıflaması, verimsizlik, mutsuzluk, vurdumduymazlık, aptallaşma"** gibi sonuçlar doğuracağı bilinmelidir.

HİPOTALAMUS

Hipotalamus; beynin hemen alt bölümünde beyin tabanına yerleşmiş ve merkezi sinir sistemi içerisinde yer alan, ortalama bir fındık büyüklüğünde yaklaşık olarak 4 gram ağırlığında, çok önemsiz gibi görünen ancak inanılmaz işler yapan hayati bir organımızdır.

Beynin duyu merkezleri de dahil olmak üzere, vücudun her noktasından sinir sistemi ve hormonal sistem aracılığı ile hipotalamusa istihbaratlar gelir. Sinirsel uyarıları hormonal uyarılara çevirebildiği gibi, hormonal uyarılar da sinirsel uyarılara dönüştürebilir. Yani hipotalamus "**insan vücudundaki sinir sistemi ile hormonal sistem**" arasında bir köprü gibidir.

Hipotalamusa ulaşan istihbaratlar akıl almaz derecede çok kısa sürede değerlendirilip yorumlanarak, alınması gereken tedbirlerle vücutta yapılması gereken değişikliklere karar verilir ve bu kararlar vücudumuzdaki ilgili hücrelere uygulattırılır.

Vücut ısısının gereken seviyelerde tutulması, kan basıncının düzenlenmesi, sıvı elektrolit dengesinin sağlanması, cinsel İstek, üreme, gebelik ve süt salgısının olabilmesi için gerekenlerin tam zamanında yapılmasından hipotalamus sorumludur.

Hafıza kontrolü, uyku düzeninin sağlanması, vücut ağırlığının kontrol edilmesi ve hayatımızı sürdürebilmemiz için temel nitelik taşıyan isteğimiz dışında çalışan ve görevlerini sürdüren tüm iç organlarımız ve sistemlerimizin kontrol edildiği otonom sinir sisteminin eşgüdüm merkezidir.

Kavurucu +60 santigrat derecelik Arabistan çölüne de gitsek, -50 santigrat dereceleri gören Sibirya bölgesine de gitsek vücut ısımız, hipotalamus sayesinde daima +36.5 ila +37°C'de tutulur.

Duygu durumumuz, hipotalamusun da içinde bulunduğu beyindeki bazı bölümler ile çok geniş ve karmaşık bir ağ tarafından belirlenir.

Ayrıca kalp atışının kontrol edilerek kan basıncının düzenlenmesi ve bu basınca göre damar çapının genişletilmesi ya da daraltılması için gerekli olan nitro oksit hormonunun salgılanması,

Su ihtiyacının takip edilerek gerektiği zaman su içme isteği hissetmemiz, alınan su miktarının az ya da çok olmasına, vücudun ihtiyacına göre idrarla atılan su miktarının azaltılması ya da çoğaltılması,

İştahın, açlık ya da tokluk hissinin kontrol edilmesi, hipotalamusta bulunan beslenme ve doyma merkezi vasıtasıyladır.

Özellikle savunma ve saldırma davranışlarıyla, cinsel duyguların kontrolü, hamilelik ve doğum sonrası süt üretiminin sağlanmasının hipotalamus tarafından kontrol edildiği varsayılmaktadır.

Normal şartlarda hipotalamus, dışardan gelecek her türlü tehlikeye karşı beynin çok iyi korunacak bir bölgesindedir ve kolay kolay zarar görecek konumda değildir. Ancak beyni besleyen damarların tıkanması sonucu yeterli kanın gelmemesi haricinde, tüm vücudumuzu etkileyen toksinlerin hipotalamusa da zarar verebileceği kesinlikle göz ardı edilmemelidir.

MODERN SAĞLIK SİSTEMİ

Sürekli geliştirilen modern cihazlara, son teknolojilerin kullanıldığı araştırma laboratuvarlarına, biteviye çeşitlendirilen ilaçlara yüz milyarlarca dolar harcanmasına, teşhis amaçlı olarak insan vücudunun hücrelerine, molekül yapılarına kadar inilmesine ve gazetelerde, televizyonlarda her gün modern tıbbın yeni bir mucizesinin duyurulmasına rağmen insan sağlığı, dünya genelinde alarm veren bir ivmeyle sürekli bozulmaya devam ediyor.

Üstelik bu kötü gidişat ülkelerin gelişmişliğine, sağlık harcaması miktarına, eğitim düzeyine, zenginliğine, fakirliğine, ya da geri kalmışlığına göre de çok fazla değişmiyor. Örneğin kanserden ölüm oranının en yüksek olduğu ülkelerden birisi Amerika Birleşik Devletleridir ve bu örnekleri istenildiği kadar çoğaltmak mümkündür.

Tüm yeryüzünde hastalık çeşitleri, ölüm oranları ve sağlık harcamaları son sürat devamlı artarken "**bilimsellik etiketi**" arkasında bilerek ya da bilmeyerek yapılan yanlışların mutlaka göz ardı edilmemesi, yanlışların ve yapılabileceklerin ortaya konularak hastalıkların ve çözümlerinin kısaca **"sağlık konusunun daha kolay anlaşılır hale getirilmesi gerektiğine inanan**" bir araştırmacıyım.

Özellikle, gayesi insan olan insan sağlığına ve insanlığa hizmet için özveri içerisinde yıllarca emek veren ilim tahsil eden kanunlar önünde insanın organlarına, sistemlerine, dokularına kısaca tüm vücuduna dokunma, müdahale etme, gerektiğinde kesip biçme ayrıcalığına sahip kutsal bir meslek grubuna mensup olan "**doktorlarımızın sistem gereği yapılan**" yanlışlara karşı mutlaka sesi çıkmalıdır.

Araştırmacı bir sağlık gönüllüsü olarak, yaklaşık 18 yıllık araştırma ve çalışma sonucu elde ettiğim bilgileri ve tecrübelerimi, sorumlu bir vatandaş olmanın gereği sizlerle paylaşıp, bazı konulara özellikle dikkatinizi çekmek istiyorum.

Modern tıp "**teşhis edilebilir ya da rahatsız edici belirtileri** (semptomları**) olan bir hastalık ortaya çıkıncaya veya kan değerleri ol-**

ması gerektiği farz edilen limitlerin altında ya da üstünde olun-caya kadar her insanın sağlıklı olduğu varsayımına dayanır." hastalık sayısı sürekli artırılır.

İnsanlar çok çeşitli algı operasyonlarıyla; "Ç**ok karmaşık, anlaşıl-ması çok zor ve gizemli binlerce hastalığın var olduğuna**" inan-dırılır. "**Genetik, kronik veya dejeneratif**" gibi etiketlerle isimlendi-rilmiş **"hastalıklar karşısında çaresizlik öylesine etkili öğretilir ki,**" hiç kimse acı çekerek aylarca hatta yıllarca "**hem tedavi edildi-ğini zannedip hem de tedavisi yok denen hastalıklar tarafından yavaş yavaş tüketilerek ölmeyi yadırgamaz**" bile.

Tam bir teslimiyetle, yüksek ücretler karşılığında ilaç diye verilen her türlü kimyasalı kullanır, söylenen her şeyi yapar. Sonunda ise kade-rimiz böyleymiş diyerek, "**biz insanların kaderini kendi çabalarına bağlı kıldık**" diyen, İsra suresi 13. ayeti hiç aklına bile getirmeden, mistik bir havada ölüme teslim olur.

Ne gariptir ki bu durum hiç kimse tarafından yadırganmaz bile. Çün-kü "**hastalıklar anlaşılmaz ve çok zor olduğu sürece**," çözümü-nün de çok zor hatta imkansız olacağına (maalesef) doktorlar dahil herkes inandırılmıştır.

Bir doktorun, (uzun ve zorlu bir tıp eğitimi almış olmasına rağmen) çok karmaşık ve muazzam bir düzen içerisinde çalışan insan vücu-dunu her şeyi ile tanıması, tamamıyla hakim olması, binlerce hasta-lığın teşhis ve tedavi yollarını bilmesi mümkün değildir.

Böyle haklı bir gerekçeyle, modern sağlık sisteminde insan vücudu yüzlerce parçaya ayırılarak her bir parça için asla birbirinin alanına girmemek üzere, ayrı ayrı branşlarda uzmanlar yetiştirilir. Uzmanlık alanlarının çoğalması ise parçalar üzerinde hücrelerin molekül yapı-larına kadar detaya inmeyi hızlandırırken **"bütün üzerindeki haki-miyeti kaybettirerek"** hastalıkların daha da içinden çıkılmaz bir hal almasına neden olur.

Uzmanlaşmanın doğal sonucu olarak da, tıbbın sarsılmaz esasların-dan biri olan "**hastalık yok, hasta var**" ilkesi pek dikkate alınmaz ve

her uzman sadece kendi branşı ile ilgilenir. Bu durum ise hastaların işini daha da zorlaştırarak hastane koridorlarında, daha çok zaman ve para kaybetmelerine neden olur.

MODERN TIBBIN HASTALIKLARA YAKLAŞIMI

Modern sağlık sistemi hastalıkların tetkikinde, teşhisinde, acil durumlarda, cerrahi müdahalelerde ve travmalarda mükemmel bir başarı gösterir. Ancak hastalıkların önlenmesi ya da iyileştirilmesi konusunda aynı başarıyı gösteremez.

Çünkü hastalıkların nedenlerini araştırıp ortadan kaldırmak yerine, birçok yan etkisi olan kimyasal ilaçlar, ya da bademcik, geniz eti, tiroit, safra kesesi, fıtık, böbrek ya da bay pas ameliyatları gibi bir kısım cerrahi müdahalelerle, "**sadece belirtileri (**semptomları**) ortadan kaldırarak ya da kontrol altına alarak hastaların kendilerini sağlıklı zannetmelerine neden olur**."

Bu uygulama ise "**hastalığın gerçek sebeplerini maskeleyerek**," hastaları riskli yaşam tarzı ve davranışları ile sağlıksız beslenme şekline devam etmeleri konusunda cesaretlendirir. Bu durum ise hastalığın daha da kötüleşmesi yönünde zaman kaybettirmekten başka bir işe yaramaz.

Hastanın yaşam tarzı, psikolojik durumu, beslenme şekli, sindirim sisteminin çalışma düzeni, bağırsak florası, muhatap olduğu toksinlerin etkileri, enfeksiyonlar ve mikro gıda yetersizlikleri gibi faktörler çok fazla önemsenmez. Fabrika ayarları gereği **"vücudumuzun kendi kendini yenileme becerisi**" çoğu zaman hiç dikkate alınmaz, gündeme bile getirilmez.

Bu konuda, ülkemizin saygın bilim insanlarından Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın hocamız, "**Rabbim Beni Doktorlardan Koru**" adlı kitabında (shf; 36 – 37)

"**Polikliniklerdeki hekimlerimiz muayene ettikleri değil, baktıkları insan sayısını artırmak çabasında… Ha babam de babam,**

puanlarımız yükselsin gayretinde… Lüzumlu – lüzumsuz tahlil, diyognostik talep, girişim, önü arkası gerekli gereksiz ilaçlarla dolu reçeteler ile haşır – neşiriz! Her boynu ağrıyana boyun fıtığı teşhisi, her boyun fıtığına Allah ne verdiyse, disketomi, yapay disk, vida, plak, takabildiğin kadar tak! Her beli ağrıyana bel fıtığı teşhisi, her bel fıtığına ameliyat, rod, plif, yok vertebrektomi, yok asansör protez… Daha bilmem neler neler… Tak takabildiğin kadar!!! Oysa gerçekte, bel ağrılarının yaklaşık BİNDE BİRİ bel fıtığı ameliyatı gerektirir!

Bir yanlış var, ama nerede? Kitaplarda mı? Vicdanlarda mı? Hocalarda mı? Kanunlarda mı? Yöneticilerde mi? Anlayan beri gelsin." demektedir.

Günlük hayatımızda her insan, karşılaştığı en basitinden en zoruna kadar tüm sorunlarını çözmek için "ö**nce nedenlerini araştırır ve o nedenleri ortadan kaldırarak sorunu çözmeyi dener.**" Ancak modern tıpta hastalık nedenleri hiç dikkate alınmaz. Sadece belirtileri (semptomları) ortadan kaldıracak uygulamalar yapılır.

Örneğin insanların evinde ya da iş yerinde, halının ya da masanın üzerine tavandan bir şeyler damlıyor olsa, hiç kimse damlayan yeri tamir edip sızıntıyı kesmeden, ikide bir gelip kirlenen yeri temizleme girişiminde bulunmaz. Önce damlamayı ya da sızıntıyı keser, sonra gerekli temizliği yapar.

Safra kesesinde biriken çamur ya da taş ile böbrekte biriken kum yahut taşın oluşum şekli, masadaki pisliğin damlayarak birikmesinden çok farklı değildir. Böbreğimizdeki ya da safra kesemizdeki taş, beslenme düzenimizde yaptığımız bazı yanlışlardan dolayı çok uzun bir sürede oluşmuştur. Yaptığımız bu yanlışları düzeltmediğimiz sürece de hem büyümeye devam edecek, hem de aldırsak dahi yeniden oluşacaktır.

Yani bu problemden kurtulabilmek için önce kireçlenme nedenlerinin ortadan kaldırılması gerekir. Halbuki modern tıp hiçbir şekilde taş oluş sebebini araştırıp ortadan kaldırmayı denemeden, hemen

ameliyatla safra kesesini ya da böbrekteki taşı almayı dener.

Taş oluş sebebi ortadan kaldırılmadan ameliyatla taşı ya da safra kesesini almanın tavandaki sızıntıyı kesmeden ikide bir gidip, damlayan yerdeki pisliği temizlemekle aynı şey olduğunu hastaların pek çoğuda düşünmez.

Böbreğinizdeki taşın ameliyatla alınması, sizin asıl probleminizin maskelenerek belirtilerinin ortadan kaldırılmasından başka bir şey değildir. Yani yapılan bu işlemin ikaz olarak yağ lambası yanan arabada, kablonun kesilerek lambanın söndürülme işleminden pek farkı yoktur. Aynı böbrekte bir süre sonra mutlaka yeniden taşlar oluşacak ve hastalığınız daha da ağırlaşarak, sizi yeniden rahatsız etmeye devam edecektir.

Tekrar vurgulamak istiyorumki; modern tıbbın hastalık nedenlerini hiç dikkate almadan, sadece belirtilerini (semptomlarını) bastırarak şikayetlerinizi geçici olarak ortadan kaldırması, asıl hastalığın maskelenmesinden yani tamircinin aracınızda yanan ikaz lambalarını, kablosunu keserek ya da sigortasını iptal ederek söndürmesinden farklı bir şey değildir.

HASTALIKLAR DEĞİL HASTA OLMALI

Kainattaki tüm canlılarda olduğu gibi insanlar da mükemmel bir plan, program ve tasarımla yaratılmıştır. Vücudumuzun en basit yapıları bile, insan neslinin yaptığı paha biçilemez denilen eserler ile kıyaslanamayacak derecede narin ve mükemmel bir tasarıma sahiptir. İşin ilginç yanı, yeryüzünde yaşayan milyarlarca insanın fiziki olarak hiçbir yeri, (ağzı, burnu dil izi, parmak izi gibi) bir diğeri ile aynı değildir ve belki de kendi varlığı üzerinde düşünme ayrıcalığına sahip tek canlıdır.

Yaklaşık 100 trilyon hücreden meydana gelen, hem hücre bazında çalışıp çok muazzam işler yapan hem de bir biri ile koordineli olarak, mükemmel ve çok karmaşık bir organizasyon içerisinde, bir bütün olarak, ölünceye kadar hiç ara vermeden çalışan insan vücudunun, uzmanlaşma adına "**parçalara ayrılarak**" hastalık ve tedavi açısından ayrı bölümler halinde değerlendirilmesi yanlıştır. Sadece bütüne tamamen hakim olan doktorların, parçalar üzerinde uzmanlaşması mutlaka faydalı olacaktır.

Yüzlerce (belki de binlerce) hastalığın tek tek ele alınıp, ayrı ayrı teşhis edilip, sonra da tek tek tedavi edilmesi mümkün değildir. Çünkü vücudumuzdaki çok mükemmel, (bir o kadar da karmaşık) organların, sistemlerin, dokuların, sıvıların tamamı da, birbiri ile irtibatlı hücrelerden oluşmakta ve hücre bazında işlem yapmaktadır.

Bu nedenle hastalıkların bir bütünün (vücudumuzun) en küçük parçası olan **"hücrelerde"** başlayacağı gibi, iyileşmenin de yine aynı şekilde **"hücre bazında"** gerçekleşeceği mutlaka dikkate alınmalıdır.

Bence hastalıklardan ziyade, tıbbın sarsılmaz kurallarından biri olan "**hastalık yok, hasta var**" ilkesi dikkate alınarak, hastanın bir bütün olarak incelenmesi, hastalıkların teşhis ve tedavilerinde de, aynı şekilde davranılarak hastalıkların **"bütüncül bir yaklaşımla"** değerlendirilip, tedavi için gerekli olan uygulamaların da aynı yaklaşımla yapılması şarttır.

GÜNÜMÜZDE HASTALARIN ÇARESİZLİĞİ

Modern tıpta hasta tamamen çaresiz ve yetkisizdir. Günlük hayatında kendisinin veya yakınının bir tek saç teline bile zarar verilmesine tahammül edemeyip, ters bir bakışa yumrukla cevap veren insanlar, daha başlangıçta sağlık kuruluşuna girer girmez vücuduyla birlikte tüm organlarını, hatta canını bile doktorlara emanet ederler. Tüm yetkiyi sağlık ekibine vererek, faydalı ya da zararlı yapılacak her şeye, hiç tartışmasız rıza göstererek neticesine katlanmak zorunda kalırlar.

Hasta olan kişi kendisini doktoruna teslim ettiği andan itibaren akıl ve iradesini kullanamaz halde, korkunç bir çaresizlik psikolojisi içerisinde, sanki anlaşılması çok zor, karmaşık, gizemli ve bilinmezliklerle dolu başka bir dünyaya adım atmış gibidir. Çünkü hem kendi vücudu, hem hastalıklar, hem de yapılacak işlemler hakkında hiçbir şey bilmiyordur.

Modern tıpta hasta ve hastalık hakkındaki karar, genellikle insanları hücrelerine hatta moleküllerine kadar gören, röntgen, tomografi, mamografi, anjiografi, emar, floroskopi ve ultrason gibi çok gelişmiş cihazlarla ve insanları bilinen en küçük parçalarına kadar inceleyebildikleri laboratuvarlarında elde edilen tetkik sonuçlarına göre verilir.

Ancak bu cihazların hiçbirisi, insan duygu, düşünce ve psikolojisinden anlamaz ya da bu işlemler yapılırken insanın o andaki psikolojisi pek dikkate alınmaz. Halbuki psikolojik durumumuz, vücudumuzun tamamında özellikle hücrelerimiz ve kan değerleri üzerinde çok etkilidir. Düşünce ve stres kimyasallarının hücreler üzerinde etkili olduğu, hormonal dengeyi bozduğu bilimsel bir gerçektir.

Duke Üniversitesi Davranışsal Tıp Araştırma Merkezi direktörü, Tıp ve Psikiyatri Profesörü **"Öfke Öldürür"** (Anger Kills) adlı kitabın yazarı Dr. Redford Williams, yaptığı araştırmalar sonucunda:

"**Psikolojik bozukluğu, yaşamımızın her günü, düşük dozda, etkisini yavaş yavaş gösteren bir zehir almak gibi**" tanımlayarak, "**stres kimyasallarının**" kalp ve damar hastalıkları üzerinde etkili olduğunu, özellikle de ana arterlere zarar verdiğini tespit etmiştir.

Toplum olarak farkındamıyız bilmiyorum ama maalesef günümüzde sağlık konusunda yanlışı kim yaparsa yapsın, yapılan yanlışlarla ilgili en büyük bedeli, hiçbir şeyden şüphelenmeden sağlıkla ilgili kişi ve kurumlara sonuna kadar güvenerek kendini çaresizce teslim eden halk ödemektedir.

YAPMAMIZ GEREKENLER

İnsanlar, genelde çok uzun bir süre sağlıksız beslenip sağlıksız bir yaşam tarzı sürerek şikayetleri artıp organları ya da sistemleri hasta olana kadar bekler. Sonra da çaresiz bir şekilde herhangi bir sağlık kuruluşuna ya da tanıdığı bir doktora veya ünlü bir profesöre giderek kısa bir sürede iyileştirilmesini ister. Doktorlar da "**sağlık sistemi gereği**" olarak, ilaç ya da başka bir yolla hastalık belirtilerini ortadan kaldırarak hastayı rahatlatır.

Bu durum ise aynen aracın motorundan yağ lambasına giden kabloların kesilmesiyle, bir süre sonra aracın motorunun yanıp arızanın ve masrafının daha da büyüyerek, tekrar servise gelmesi gibi hastanın da bir süre sonra çok daha ciddi hastalıklar ve masrafla sağlık kuruluşuna tekrar gelmek üzere, taburcu edilmesinden başka bir şey değildir.

Bu nedenle her fırsatta diyorum ki, "**aracınızı ya da cep telefonunuzu tanıdığınız kadar vücudunuzu tanıyarak, hastalık nedenlerini öğrenin.**" Çünkü hastalık nedenleri ve çözümleri korktuğunuz ya da bize öğretildiği kadar anlaşılmaz, karmaşık veya gizemli değiller.

Hastalığın adı ne olursa olsun, tamamının sebebi de, genellikle kendi yaptığımız yanlışlar sonucu vücudumuzda oluşan toksinler, iltihaplanmalar, mikro gıda yetersizlikleri ve herhangi bir nedenle bağışıklık sistemi zayıflaması sonucu ortaya çıkan **"hücresel fonksiyon bozukluğu"** ve buna bağlı olarak doku, organ ya da sistemlerimizin görevini yapamayacak hale gelmesinden başka bir şey değildir.

İnsan vücudu hiçbir zaman ve hiçbir şekilde tesadüfen, sebepsiz ya da habersiz aniden hasta olmaz. Eğer bir insan hasta ya da vücudunun herhangi bir yerinden ciddi şekilde şikayet edecek hale gelmiş ise öncesinde alerji, ağrı, ateş, çarpıntı, tansiyon, ödem, ciltte lekeler, yaralar ve benzeri belirtilerle defalarca ikaz edilmiş demektir.

Bu ikazların dikkate alınmaması ya da şikayet nedenlerinin tespit edilerek ortadan kaldırması yerine, "**sadece belirtileri (semptomları) çeşitli şekillerde yok edilerek asıl nedenler maskelendiği** için **daha çok hasta olduğumuz bilinmelidir**."

Hasta oluşumuzun çok net ve belirli sebepleri vardır. Eğer en basit şekliyle bile olsa hastalık sebepleri öğrenilir ve bunların ortaya çıkmasına neden olan yanlış alışkanlıklar ortadan kaldırılırsa, hastalıkların pek çoğunu daha en başından, hem çok kolay, hem de çok ucuz bir şekilde önlemek mümkündür.

Fazla değil, bundan yaklaşık yüz yıl önce kanser, kalp krizi, diyabet, karaciğer ve pankreas yağlanması, hipertansiyon, felç, alzheimer, parkinson, bunama, polikistik over sendromu, kronik artritler, boyun ve bel fıtıkları, fibromiyozit, gibi kronik ya da dejeneratif denilen sağlık problemleri, ancak yaşlı kişilerde görülürdü. Günümüzde ise genç ve orta yaşlı, yetişkin gruplar arasında hatta çocuklarda bile sıklıkla görülür hale gelmiştir.

Bugün, tüm dünyadaki kadınlar ve erkeklerin pek çoğu genetik, kronik veya dejeneratif hastalık adı altında, bu hastalıklardan birkaçı ile birlikte yaşamaya mahkum edilmişlerdir. İşin garip tarafı, hem

hastalık kroniktir (süreğendir), hem de semptomlarını (belirtilerini) ortadan kaldırmak için kullanılan ilaçlar süreklidir.

Yani "**hem hastalık, hem de masrafları devamlıdır**." İşte kapitalist düşünceyle oluşturulan "**modern sağlık sisteminin**" istediği tam da budur. İnsanlar yaşayabildikleri kadar uzun yaşasınlar. Yeter ki devlet bütçesinden ya da kendi ceplerinden sürekli sağlık harcamalarına neden olacak, genetik(!), kronik (süreğen)(!) veya dejeneratif bir hastalıkları bulunsun.

Azıcık vakit ayırıp araştıracak olursanız, yeryüzünde binlerce yıldır bu günkü hastalıkların pek çoğunun ya hiç olmadığını, ya da bu kadar yaygın görülmediğini ve mevcut olan hastalıkların çözümü için de, dünya genelinde "**trilyonlarca dolar harcanmadığını"** görürsünüz.

Bana göre maalesef bu günkü sağlık sisteminin hedefi, hastalıklara çözümler üreterek, insanların sağlık kalitesini artırmaktan ziyade, "**daha fazla para kazanmanın yollarını açmaktır**." Dünyanın en zengini ve en güçlüsü olduğu kabul edilen yapıların:

- Modern Sağlık Sisteminin kurucusu olmaları
- Araştırma laboratuvarlarının belki de tamamının sahibi ya da finansörü olmaları
- Tıp kongrelerinin neredeyse tamamının bu yapıların sahibi olduğu ilaç firmaları tarafından finansa ediliyor olması
- Sağlık sektöründe kullanılan temel cihazların, tedavi amaçlı verilen (ancak zararı faydasından daha fazla olan) ilaçların ve hastalık nedeni olarak kabul edilen tüm kimyasalların da aynı yapılar tarafından üretiliyor olması
- Yine bu yapıların sahibi oldukları medya kuruluşları vasıtası ile toplum üzerinde istedikleri algıyı oluşturabiliyor olmaları başka türlü düşünmeme en büyük engeldir.

Tüm bunların sonucunda sağlık sektörünün hali ortada. "**Tedavi edilemeyen binlerce hastalık ve ülkelerin sağlık harcamaları toplamı trilyonlarca dolar.**" Bilmem kafanızda bazı soru işaretleri oluşması için bu kadar ipucu yeter mi? Dikkate alıp almamak tamamen sizin bileceğiniz bir şey. Ben sadece tespitlerimi ve kafamdan geçenleri yazıyorum.

Hepimizin yakından bilmemize rağmen, pek çok insanın bilmemezlikden geldiği yalın bir gerçek te, insanların genelde ancak sağlıklarını kaybedip, ağır bir hastalığa yakalanıp ölümle burun buruna geldikleri vakit "**sağlıktan daha değerli hiçbir şeylerinin olmadığını fark ediyor olmalarıdır.**" Bu kitap, bu yanlışları fark ederek düzeltilmesine yönelik gösterdiğim çabanın bir sonucudur. Bu nedenlerle diyorum ki;

- Hastalıklarınıza çözüm bulamadıklarını düşünerek doktorlarınızı suçlamaktan vazgeçin.

- Sağlığımıza dikkat etmenin, öncelikle kendi sorumluluğumuz olduğunu bilin.

- Sağlığımız bozulmadan, elimizde fırsat varken birazcık gayret edip, emek verip, zaman harcayarak, vücudumuz ve hasta oluş nedenlerimiz hakkında, yeteri kadar bilgi sahibi olun.

- Vücudumuzun kendi kendini tamir ve yenileme kabiliyetini sekteye uğratacak (toksinler, beslenme, düşünce ve yaşam tarzı gibi) yanlışlardan uzak durun.

- Hücre yenilenmesi için vücudumuza gerekli olan mikro gıdaları yeteri kadar temin edin.

Eğer yukarda saydığım şartları yerine getirebilirseniz, eğitimli ve profesyonel sağlık personellerinin ilgilenmesi gereken, acil durumlar, ameliyatlar ve özel vakalar dışında, **"sağlığınızı korumak tamamen kendi kontrolünüzde"** olabilir.

"**Yanlış anlaşılmak istemem**." Burada hasta olmuş insanların doktorlara başvurmadan, kendi kendilerine teşhis koyup tedavi etmelerini savunmuyorum. Sadece birazcık emek verip çaba göstermeleri halinde, her insanın kendi sağlığını koruyabilmesi için gerekli bilgilere sahip olabileceğine ve bu bilgilerin uygulanması halinde, kolay kolay hasta olmayacaklarını ve çok uzun süreler "**sağlıklı kalabileceklerini**" iddia ediyorum.

Doktorlara, hastanelere, modern tıbbi cihazlara her zaman ihtiyaç vardır ve bu ihtiyaç var olmaya da devam edecektir. Hastalıkların teşhisinde, kazalarda, acil durumlarda, cerrahi müdahalelerde doktorlar olmadan asla olmaz.

Ancak doktorları; hayatımız boyunca tüm sağlık problemlerimizin takipçisi, hastalıklarımızın tek iyileştiricisi, iki de bir hasta yakınları tarafından saldırıya uğradıkları için devlet koruması altında çalışmak zorunda kalan sıradan bir meslek erbabı gibi değil de, "**insanlara bilgece tavsiyelerde bulunabilecek çok değerli saygın kişiler**" olarak görebilmeliyiz.

Tekraren diyorum ki: "**Mevcut sağlığımızı koruyarak hasta olmamak, hasta olup iyileşmeye uğraşmaktan çok daha kolay ve çok daha ucuzdur**." Bunu yapabilmek ise çok büyük oranda kendi inisiyatifimizde kendi elimizdedir.

TÜM HASTALIKLARIN SEBEPLERİ AYNIDIR

Bir yaratığın canlılık özelliği gösteren en küçük yapı birimlerine hücre denir. Dünyada yaşayan canlıların tamamı hücrelerden oluşmuştur. Vücudumuzdaki yerlerine ve görevlerine göre hücrelerin şekli ve büyüklüğü farklılık gösterir. Hücre molekülü atomların kombinasyonundan çok daha fazla karmaşıktır. Bazen tek başlarına bakteriler ve benzeri canlıları temsil edebildikleri gibi; birleşerek organları, dokuları veya en karmaşık sistemleri de meydana getirebilirler.

İnsan vücudu ortalama 100 trilyon hücreden meydana gelir. Oluşturdukları organlara, dokulara ve sistemlere göre bedenin farklı bölgelerinde (bu gün için tespit edilmiş) farklı işlevleri olan 200 çeşit hücre vardır. Son derece karmaşık, akıllı ve sistemli yaratıklardır. Hem bağımsız, hem de birbiri ile koordineli olarak çalışabilirler. **"Sürekli ölüp ölüp dirilerek vücudumuzun canlılığını devam ettirirler."** Kendilerini koruyacak, enerji üretecek, arızalarını giderecek, eksiklerini tamamlayacak, gerektiğinde atıkları değerlendirebilecek ve kendilerini yenileyebilecek yetenek, bilgi, kabiliyet ve teçhizata sahiptirler.

Yeter ki ihtiyaçları için gerekli olan çeşitli (makro ve mikro) gıdaları, negatif iyonları ve oksijeni vererek, psikolojimizi düzgün, zararlı olan toksinleri uzak tutalım.

Hücrelerde olup bitenler tam anlamıyla çözülüp anlaşılabilmiş değildir. Son derece karmaşık, son derece gelişmiş ve büyük bir endüstriyel tesisle kıyaslayarak (bu modern dediğimiz tesisteki imalatla kıyaslanamayacak derecede çok daha hızlı bir şekilde üretimin gerçekleştiği bilinmeli) hücre içinde olanları hayal edebilirsiniz.

Bu tamirat ve yenilenme işlemleri ömrümüz boyunca hiç aralıksız devam eder. Genç ve sağlıklı bir insan vücudunda her saniye, on milyondan fazla, her gün 100 milyarlarca hücre tamir edilip yenilenmektedir.

Yeni bir hücre oluşumu son derece gelişmiş teknolojik bir ürün imalatında olduğundan çok daha uzun bir hammadde ve araç gereç listesi gerektirir. Nasıl ki televizyon, buz dolabı, çamaşır makinası, ya da otomobil üretiminde, tek bir malzeme eksikliğinde imal edilen ürün kusurlu olacaksa, hücre yenilenmesinde de eksik mikro gıda ya da herhangi bir malzeme olduğunda, yahut ortamda hiç olmaması gereken, asitler, toksinler veya enfeksiyon bulunduğunda, yenilenen hücre de eksik, kusurlu, yani hasta olacaktır.

İşte **"vücudumuzun hastalığı da, iyileşmesi"** de burada başlamaktadır. Fonksiyon bozukluğu gösteren bir hücre için bilimsel terim "**sitopatidir.**" Sito; hücre, pati ise hastalık veya rahatsızlık anlamında olduğuna göre, "**sitopati kusurlu, hasta ya da fonksiyonsuz hücre**" demektir. Bu tarife göre hastalığı da; çok sayıda hücrenin fonksiyon bozukluğu göstermesi, yani "**yaygın sitopati**" şeklinde tanımlamamız mümkündür.

Ancak birçok insanın aklına, hastalıklar bu kadar basit olamaz, genetik faktörler ile kronik ya da, aids, kanser, MS, alzheimer, parkinson, demans, diyabet gibi hiçbir şekilde tedavi edilemeyen birçok hastalık ne olacak gibi sorular gelebilir.

Evet tüm bu hastalıkların altında da hücresel fonksiyon bozukluğu vardır. Toksinler, enfeksiyonlar, mikro gıda yetersizliği bağışıklık sistemi çöküşü gibi birçok faktör, çeşitli şekillerde hücre yenilenmesini engelleyerek **"hücresel fonksiyon bozukluğuna"** neden olabilir.

Ancak şu anda dikkat çekmek istediğim (önemli olan) şey bu nedenlerden ziyade, (nedenler ileriki bölümlerde detaylı olarak açıklanacaktır) **"tüm hastalıkların altında hücrelerin fonksiyon bozukluğu"** olduğunun bilinmesidir.

Bizim günlük tercihlerimiz, yememiz gerekirken yemediklerimiz, yemememiz gerekirken yediklerimiz, soluduğumuz hava kalitesi, duruşumuz, günlük alışkanlıklarımız, fiziksel hareketlerimiz, başkalarına karşı davranışlarımız, duygu, düşünce, sosyal ya da psikolojik durumumuz, hücrelerimizin sağlıklı mı yoksa sağlıksız mı olacakları konusunda son derece etkilidir.

Kesin olarak şunu söyleyebiliriz, **"hücrelerimiz sağlıklıysa vücudumuz da sağlıklıdır."** Tersinden düşünürsek, **"hasta ya da sağlıksız hücre sayımız ne kadar fazla ise vücudumuz da o kadar sağlıksız ve hastadır."** Yani "**en küçük şikayetimizden, kanser gibi en ölümcül hastalıklara kadar**" tüm hastalıkların altında kusurlu, bozuk ya da ölü hücreler yatmaktadır.

Bu bilgiler doğrultusunda hastalıkların tamamını, tek ve basit bir şekilde tarif edecek olursak "**Hastalık; her hangi bir nedenle bağışıklık sistemimizin zayıflaması veya vücudumuzda çeşitli etkenlerle ölmüş, yapısı bozulmuş, sağlıksız, fonksiyon bozukluğu gösteren hücre sayısının artması sonucu herhangi bir organ ya da sistemimizin arızalanarak, hatasız çalışma özelliğini kaybetmesidir"** diyebiliriz.

TÜM HASTALIKLARIN DÖRT ANA SEBEBİ VARDIR

Hücrelerimizdeki fonksiyon bozukluğu veya görevini tam olarak yerine getirememesi nedeniyle bağışıklık sistemimizin zayıflaması, tüm hastalıkların temel sebebidir. Hücreler, pek çok şekilde fonksiyon bozukluğu gösterebilirler ve bu fonksiyon bozukluklarının biyokimyası son derece karmaşıktır.

Ayrıca bağışıklık sisteminin yapısı ve çalışma düzeni de tam olarak çözülebilmiş değildir. Ancak kesin olan şudur ki; bağışıklık sistemi zayıflamadan, hücrelerimizin bir kısmının yapısı bozulmadan hasta olmamız mümkün değildir. Ancak bu ikisi de kesinlikle ters orantılı olarak bir birini etkiler. Hücre bozulması fazla ise bağışıklık sistemi zayıflar, bağışıklık sistemi zayıfsa hücre bozulması ve ölümleri çoğalır..

Bu durumda **"Tüm hastalık sebeplerini dört ana başlık altında toplayabiliriz.**"

1. Bağışıklık sisteminin zayıflaması.
2. Beslenme bozuklukları nedeniyle oluşan "**mikro gıda yetersizlikleri.**"
3. Beslenme ve solunum sonucu vücudumuzda oluşan veya çeşitli kaynaklar vasıtası ile dışardan aldığımız "**toksinler.**"

4. Çok farklı nedenlerle vücudumuzda sessizce meydana gelen ve kronikleşen"**inflamasyon.**"

Sağlıklı olmamız ya da en basitinden, en ölümcül olanına kadar hasta olmamız bu dört maddeyi anlayıp uygulamamıza bağlıdır. İnancım odur ki sağlıklı yaşamak ya da hasta olmak çok büyük oranda akıl ve irade sahibi yetişkin her insanın kendi elindedir.

"**Başınıza gelen her musibet, kendi ellerinizle yaptıklarınızın sonucudur, üstelik O bir çoğunu da affetmektedir**."

Şura suresi ayet 30

Tüm hastalıkların dört ana sebebini bundan sonraki bölümlerde mümkün olduğu kadar basitleştirerek detaylı bir şekilde açıklamak istiyorum.

BÖLÜM 2
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bağışıklık sistemi, herhangi bir hastalığa yakalanmadan, sağlıklı ve uzun bir hayat geçirebilmemiz için, mutlaka bilinçli bir şekilde güçlü tutmamız gereken, olmazsa olmazlarımızdan biri olan savunma sistemimizdir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR?

Günlük hayatımızda hepimiz birçok kez bağışıklık sistemini duymuşuzdur. Ancak hastalıklardan uzak, sağlıklı ve uzun bir hayat sürdürebilmemiz için öncelikle güçlü ve muntazam çalışan bir bağışıklık sistemimizin şart olduğunu ve bu sistemin sağlıklı çalışıp çalışmamasının da tamamen bize bağlı olduğu pek bilinmez.

Bağışıklık sistemi; anne rahminde alt yapısı hazırlanan, doğumla birlikte kusursuz bir şekilde çalışmaya başlayıp duygularımız, düşüncelerimiz, stres kaynaklarına karşı tepkilerimiz, psikolojik durumumuz, yaşadığımız çevre, beslenme şeklimiz ve hayat tarzımız gibi pek çok faktörün etkisine göre gelişip güçlenen ve devamlılığını sürdüren, yahut günlük hayatımızda veya beslenme şeklimizde yaptığımız yanlışlara göre zayıflayıp çöken bir sistemdir.

Halen "**immünoloji**" adı altında bir bilim dalı olarak bağışıklık sistemi ile ilgili araştırma ve inceleme çalışmaları devam etmektedir. Ancak vücudumuzun neresinden, ne şekilde yönetildiği, hangi organımızın daha etkili olduğu tam olarak tespit edilebilmiş değildir.

Kısaca bağışıklık sistemi çok özel olarak yetiştirilmiş, çok özel görevler üstlenmiş, üstün yetenekli müthiş bir iletişim ve koordinasyon içerisinde, 24 saat hatasız çalışan, yüz milyarlarca komandodan oluşan, kendisine hayran bırakacak derecede karmaşık ve mükemmel bir ordu gibidir.

Bu sistem vücudumuzda herhangi bir hastalığa sebep olabilecek, hücrelere zarar verebilecek her türlü bakteri, virüs, mantar gibi patojenler, asitler, toksinler veya vücutla temas halinde olan tüm yabancı maddeleri tanıyıp, yok edebilecek kabiliyete sahiptir.

Bu nedenle de, normal şartlarda "**güçlü bir bağışıklık sistemi**," dışarıdan ve içeriden gelebilecek, her türlü tehlikeye karşı, bedenimizdeki sağlıklı hücreleri, organları, sistemleri, dokuları korumaya alarak tüm vücudumuzun hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlar ve sürekli aktif haldedir.

Bağışıklık sistemi, herhangi bir hastalığa yakalanmadan, sağlıklı ve uzun bir hayat geçirebilmemiz için, mutlaka bilinçli bir şekilde güçlü tutmamız gereken, olmazsa olmazlarımızdan biri olan **savunma sistemimizdir**.

Bu gün güçlü bir bağışıklık sistemine önceki dönemlerden çok daha fazla ihtiyacımız vardır. Çünkü dünya üzerindeki tehlikeli hastalıklardan etkilenme riski, önceki yıllara göre çok daha fazladır. Bir hastalık ortaya çıktıktan çok kısa bir süre sonra seyahat, turizm ve ticaret yolu ile globalleşecektir. Her yıl milyarlarca insanın kara, hava ve deniz yoluyla hava yolu ile seyahat ediyor olması, çok ciddi viral hastalıkların, kısa sürede yaygınlaşması için yeterli ortamı sağlamaktadır.

Bağışıklık sistemini güçlü tutmayı öğrenmek; kendi sağlığımızı korumanın yanında ailemiz ve yakınlarımızın sağlığını korumak açısından da hayati önem taşımaktadır. Çünkü bir annenin hamile kalmanın öncesinde ve sonrasındaki duyguları, düşünceleri, psikolojik durumu, sağlık durumu ve beslenme düzeninden hayat tarzına kadar olumlu ya da olumsuz yapacağı her şey, doğacak çocuğun hayatı boyunca sağlıklı ya da hastalıklı olmasında birinci derecede etkili olacaktır.

Bu muazzam sistemi, güçlü tutarak grip gibi çok basit viral hastalıklardan, kanser gibi en ölümcül hastalıklara kadar, birçok yaygın hastalığı önlememiz kesinlikle mümkündür. Güçlü bir bağışıklık sistemi, bizim ulaşacağımız bir yerde, kendi vücudumuzda, yapmamız ve yapmamamız gerekenleri öğrenip, uygulamamızı beklemektedir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ÇALIŞMA ŞEKLİ VE İLGİLİ ORGANLARIMIZ

Normal şartlarda sağlıklı bir vücut karşılaştığı hastalık yapıcı etmenlerle veya sağlığımız için zararlı yabancı maddelerle, bağışıklık sistemi sayesinde (genellikle) bize hissettirmeden baş eder. Bağışıklık sistemi öncelikle sağlığımızı tehdit eden organizmaların vücuda girmelerine engel olur.

Eğer bir şekilde vücuda girmişlerse, girdikleri yerde yok eder ya da yayılmalarını engelleyerek zararsız hale getirir. Bağışıklık sistemimiz ömrümüz boyunca 5 dakika bile mola vermeden bu görevine devam eder. Sadece bizim çeşitli şekillerde, sisteme zarar vermemiz halinde zayıflayarak hastalıklar karşısında yetersiz kalabilmektedir.

Bazen ateş bastı, yandım, bunaldım, ter bastı, ürperdim, donuyorum gibi ifadelerle geçiştirdiğimiz hallerde, vücudumuzda büyük bir mücadele veriliyor olabilir. Bağışıklık sistemimizin hastalık yapıcı etmenler ile yaptığı bu mücadeleyi kaybetmesi halinde hasta oluruz.

Böyle durumlarda verilen sinyalleri anlayarak hemen bağışıklığımızı takviye edecek usullerden bazılarını uygulayıp hastalık nedenlerini ortadan kaldırarak bağışıklık sistemimize destek olursak, hastalıkların pek çoğunu daha kapıdan çevirmiş oluruz.

Yüce yaratıcımız, irademiz dışındaki hiçbir konuda insanı başıboş bırakmamıştır. Normal olarak çok zor şartlarda sağlığımız bozulacak şekilde bir vücut yaratmış ve her türlü hastalık, arıza, hasar ya da ihtiyarlamaya karşı, bu bedenin sürekli kendi kendini yenilemesini sağlayacak programı da, hücrelerimize yüklemiştir.

Ayrıca bağışıklık sistemimiz de tek bir organ ya da sisteme bağlı bırakılmayarak, vücudumuzun (tamamına yakın) pek çok yerine dağıtılmıştır. **"İmmünoloji"** dalıyla ilgili bilim insanlarının yaptıkları araştırmalar neticesinde bazı organ, doku ve sistemlerin bağışıklık sistemi ile ilgili olduğu genel olarak kabul edilmiştir. Önemine binaen bu organ, doku ya da sistemlerimizi de kısaca tanıtmak istiyorum.

GENİZ ETİ (Adenoidler)

Burnun gerisinde, boğazın üst kısmında, burun ile boğaz arasın da geniz (loco nasi) denilen bölgede yer alan üzüm salkımına benzer şekilli bir lenf dokusu kümesidir. Bademcikler ve dil kökü, bademcik dokusu ile birlikte koruyucu bir lenf halkası meydana getirir. Bu lenf dokuları, üst solunum yolu ile giren bakteri veya virüs gibi mik-

ropların ilk karşılandığı yerdir. V e lenf hücresi üretiminde rolü olan bağışıklık sistemimizin önemli organlarından birisidir.

Doğumdan itibaren var olan geniz etinin bademciklerde olduğu gibi solunum yoluyla (burnumuzdan) giren çeşitli bakteri, virüs ya da diğer mikroplar nedeniyle ortaya çıkan enfeksiyonlara bağlı olarak büyümesinin, "**gelişme geriliği, uyku apnesi, kalp hastalıkları gibi**" birçok hastalığın nedeni olarak görülmesi çok ilginçtir ve çok büyük bir yanlıştır.

Halbuki geniz etinin büyümesi, "**bu küçücük organımızın burun yoluyla giren mikroplarla savaş halinde olduğunu ve bu mücadelede bizim daha dikkatli davranarak kendisine yardım etmemiz gerektiğinin**" bir işareti şeklinde görülmelidir. Yani geniz eti; kortizonlu burun spreyi ya da tuzlu su gibi çok basit yolları denedikten sonra, burundaki tıkanıklık açılmadı diye, "**ameliyatla alınması gereken basit bir organ değildir**."

"**Bütün anne – babalara ikazımdır**"; çocuğunuzun burnu tıkandı diye kesinlikle ameliyatla geniz etini aldırmayın. Eğer çocuğunuzun burun deliği sümük ya da benzeri salgılarla tıkalı değil ve nefes almakta zorlanıyorsa, geniz etinde enfeksiyon nedeniyle büyüme var demektir.

Bu durumda yapmanız gereken şey çok basittir. Başta kantaron yağı olmak üzere, ebegümeci yağı, adaçayı yağı, karanfil yağı, okaliptüs yağı, papatya yağı ya da zencefil yağı gibi bitkisel yağlardan temin edebildiklerinizden biri ya da birkaçını karıştırarak çocuğun tıkalı burun deliğine birer, ikişer damla damlatmaktır.

Eğer **"tıkanma üzerinden çok uzun zaman geçip enfeksiyon kistleşmemişse,**" çok kısa bir sürede burun deliğinin açıldığını göreceksiniz (kendi torunumda denediğim için çok emin olarak yazıyorum). Kistleşmişse bile günde üç defa birer – ikişer damla bitkisel yağ damlatmaya devam etmeniz halinde, bir süre sonra burun deliklerinin açılacağından emin olabilirsiniz.

BADEMCİKLER (Tonsiller)

Halen öyle mi bilmiyorum ama bizim çocukluğumuzda, tekrarlayan herhangi bir boğaz enfeksiyonunda birkaç antibiyotik denemesinden sonra, iyileşmeyen bademciklerin alınmasında hiçbir sakınca görülmezdi.

Ancak bu gün biliyoruz ki, bademcikler vücudumuza zarar verme ihtimali olan bakteri virüs gibi patojen mikro organizmaları, boğazımızda ilk karşılayıp yok ederek, içeri girmelerine engel olan bağışıklık sistemimize ait organlarımızdan bir gruptur.

Ağız ile boğaz içinde yer alır ve yutak, damak ve dil bademciği olarak adlandırılan üç ayrı yeri ve şekli vardır.

Bademciklerin her hangi bir nedenle enfekte olması veya tahriş olması halinde, hemen ameliyat edilerek alınması yerine ada çayı, kantaron, karanfil, zencefil gibi bitkisel yağlarla yahut limon suyu veya ev yapımı elma sirkesi ile gargara yapmak sorunu büyük oranda çözecektir.

LENF SİSTEMİ

Lenf sıvısı, lenf düğümleri, lenf bezleri ve lenf damarlarından oluşan ve beyin hariç vücudun her bölgesinde dolaşan sistemin adıdır. Lenf sistemi vücudumuzda bulunan asıl dolaşım sisteminden ayrı olarak ikinci bir dolaşım sistemi olarak kabul edilir, ancak yapısal olarak tamamen farklıdır.

Lenf sistemi genel olarak,

• Dokularda var olan yabancı ya da ölü maddeleri vücuttan uzaklaştırmak,

• Bakteri, virüs mantar gibi zararlı mikropları yok ederek vücuttan uzaklaştırmak,

• Vücut tarafından kaybedilen proteinleri tekrar vücudun dolaşım sistemine kazandırmak,

• Doku sıvısı ve kan sıvısının birbirleri içerisinde belirli oranlarda bir denge içerisin de dolaşımını sağlamak,

• Bağırsakta emilimi yapılan mikro gıdaları tekrar dolaşıma kazandırmak,

gibi birçok işlemi yerine getirerek bağışıklık sistemine destek olur.

Lenf sisteminde, dolaşım sisteminde olduğu gibi pompalama görevini üstlenecek ve belirli bir basınçta tutacak herhangi bir organ veya sistem yoktur. Bu dolaşımın nasıl yapıldığına dair kesin bir bilgi tespit edilememiştir.

TİMUS BEZİ (MUTLULUK NOKTASI)

Doğumdan itibaren gelişimine devam eden, ergenlik döneminde en büyük boyutuna ulaşan, zamanla tekrar küçülen göğüs kemiği arkasında, göğüs ön üst boşluğunda yer alan ve ceviz büyüklüğünde olan bağışıklık sistemi organımızdır.

Vücudumuzun yaşam enerji merkezi, yani yaşam kaynağımız olan bir emir komuta eğitim merkezidir. Kemik iliği tarafından salgılanan lenfositler burada eğitime tabi tutularak vücut hücreleri ile vücuda zararlı olabilecek olanları ayırt etmeyi öğrenirler. Bütünsel iyileşmenin öncülerinden olan Dr. John Diamond Timüs Bezi için, "**Yaşam kaynağımız ve enerji yönetim merkezimizdir**" demektedir.

Timüs bezi hayattan zevk almama, aşırı stres, hassasiyet, aşırı alınganlık, duygu durumundaki ani değişiklikler gibi nedenlerle ortaya çıkan negatif enerjiyi nötralize edip yaşam isteğini etkinleştirerek kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.

Kanser kuramıyla Bilime ışık tutan Nobel ödüllü Virolog Frank Macfarlane Burnet "**Timüs bezinin (kapsülünün) işlevi artırıldığında vücudumuzun her türlü kanserden korunacağı gibi, mevcut kanserlerden kurtulmak için de büyük bir yetenek kazanacağını**" ortaya koymuştur.

Sürekli pozitif düşünmek, yeri geldiğinde kahkaha atabilmek, güler yüzlü olmak, zaman zaman göğüs kemiğimize parmaklarımızla vurarak masaj yapmak, kalbimizi normalden daha fazla çalıştıracak hareketlerde bulunmak timüs bezinin çalışmasını daha düzenli hale getirerek bağışıklık sistemimizin güçlenmesine katkıda bulunacaktır.

DALAK (Lienem)

Vücudumuzun sol tarafında mide, sol böbrek ve diyafram arasında yer alan bir yumruk büyüklüğünde, 150 – 200 gr ağırlığında bir organımızdır. Dalağımızın ameliyatla alınması ölümcül bir sonuç doğurmaz; ancak kan hücrelerinin yapımı, alyuvarların depolanarak özellikle yaşlı olanlarının parçalanıp içerisinde bulunan demirin tekrar vücudumuza kazandırılması ve bağışıklık sistemimizin önemli elemanlarından olan lenfosit ve antikorların üretimi gibi çok önemli görevleri vardır.

Ayrıca "**kemik iliğinin herhangi bir nedenle kan hücreleri üretiminde yetersiz kalması halinde, kan hücresi üretimini üstlenerek kemik iliğine destek olur**."

APANDİS (APPENDİCE)

Karnın sağ alt bölgesinde, kalın bağırsak başlangıç kısmında, kör bağırsağın ucunda, 6 – 9 cm uzunluğunda, parmak şeklinde bir organımızdır. Ancak neden böyle bir organımız var? sorusuna, bilimin günümüzde bile halen verilecek bir cevabı yok.

Bazı bilim insanlarına göre apandis, sindirim için gerekli olan faydalı bakterilere ev sahipliği yapar. Bazıları ise bu organın bağışıklık sistemine yardımcı olduğunu belirtir. Kesin olan bir şey varsa, tam olarak görevlerinin ne olduğunun bilinmediğidir.

Ancak çeşitli sebeplerle iltihaplanması ve aşırı sancı yapması nedeniyle ameliyatla alınması halinde, hayati bir etkisi olmamakla birlikte, "**vücudumuzun neresini ne şekilde etkilediği**" de bilinmemektedir.

KEMİK İLİĞİ (MEDULLA OSSEA)

Vücudumuzdaki büyük kemiklerin ortasında bulunan, tıp dilinde **"medulla ossea"** olarak tanımlanan süngerimsi yumuşak dokudur. Yetişkin bir insan vücudunun hacim olarak %3.5 – 6'sı ağırlık olarak yaklaşık 2600 gramı (yarısı kırmızı, yarısı sarı olmak üzere) kemik iliğidir.

Kırmızı ilik; kafatası, kürek kemiği ve göğüs kafesini oluşturan, kaburga ve omur kemikleri gibi yassı kemiklerde, sarı ilik ise kol - bacak gibi uzun kemiklerin orta kısmında yer alır. Normal şartlarda hayatta kalabilmemiz için şart olan alyuvarlar, akyuvarlar ve trombositler kırmızı kemik iliğinde üretilir.

Saniyede yaklaşık 2.5 milyon alyuvar ve 50 bin civarında akyuvar kemik iliğinden kana aktarılır. Ancak çeşitli sebeplerle vücudumuzun aşırı kan kaybetmesi gibi olağan dışı durumlarda normalin sekiz katına kadar üretim artışı olduğu gibi sarı kemik iliği de kırmızı kemik iliğine dönüşebilmektedir.

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalarda, kemik iliği hücrelerinin tamamının bir çeşit "**ana hücreden**" meydana geldiği ortaya çıkarılmıştır. Bu ana hücrelerden ön hücreler meydana gelir. Bunların gelişmesi ile kan hücreleri ortaya çıkar.

En hayati dokularımızdan olan, kemik iliğinin muntazam çalışabilmesi için sağlıklı beslenerek, toksinlerden ve inflamasyona neden olacak faktörlerden uzak durarak, bağışıklık sistemimizin güçlü tutulmasının şart olduğu unutulmamalıdır.

SİNDİRİM SİSTEMİ (DİGESTİVORUM)

Birçok bilim insanına göre ağızdan itibaren tüm sindirim sistemi, bağışıklık sistemi ile doğrudan ilgilidir ve belki de en önemli bölümüdür. Sağlıklı bir vücut ve güçlü bir bağışıklık sistemi için sindirim sisteminin mutlaka (özellikle bağırsakların) muntazam çalışması şarttır. Çeşitli şekillerde faydalı bakteriler öldürülerek florası bozul-

muş, çürümüş atık malzemelerle doldurulmuş bağırsaklara sahip bir insan vücudunun sağlıklı olma şansı yok gibidir.

"**Eğer kalınbağırsağımız sağlıklı ise hiçbir hastalık bizi tehdit edemez. Ancak, eğer kalınbağırsağımızda sağlıksız birikintiler varsa veya mikro florası dengesizse sağlığımız tehlikede demektir**"

Prof. Mikhail Tombak

150 Yıl Yaşayabiliriz

Günümüzde birçok bilim insanı tarafından sağlıklı bağırsak florasına sahip bir sindirim sisteminde trilyonlarca faydalı bakterilerle kaplı "**epitel yüzeyi**" hem mukozal, hem de sistemik bağışıklığın merkezi olarak tanımlanmaktadır.

Sağlıklı bağırsak florası fagositlerin, IgA (her türlü enfeksiyona açık vücut yüzeylerinde koruyucu olarak bulunan antikor) ların ve lenfositlerin muntazam çalışmalarını sağlamanın dışında, her türlü enfeksiyon ve tümörlerle savaşan sitokinlerin, interferonların ve daha pek çok aktif bağışıklık sistemi elemanlarının üretiminde de önemli rol alır.

Bağırsak florasının bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri, sadece sindirim sistemi ile sınırlı değildir. Bilimsel araştırmalar bağırsak florası bozuk ya da bağırsak duvarı hasarlı kişilerde; IgA, makrofaj, stokin, interferon, lenfosit ve benzeri antikor seviyelerinin sadece sindirim sisteminde düşmekle kalmadığını, tüm vücudun bağışıklık sistemini riskli hale getirdiğini ortaya koymuştur.

Ayrıca sağlığımız ve güçlü bir bağışıklık sistemi için mutlaka gerekli olan vitaminler, mineraller, amino asitler ve yağ asitleri gibi mikro gıdaların pek çoğunun emilimi bağırsaklarımızda yapılmaktadır.

Florası bozulmuş, çürümüş gıdalarla (zehirlerle) dolu bir bağırsaktan, ihtiyacımız olan mikro gıdalardan ziyade, toksinler olarak tanımlanan bu zehirler emilerek birçok hastalığa zemin hazırlamak üzere kanımıza karıştırılacaktır. (Detaylı bilgi sindirim sistemi bahsinde verilmiştir.)

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DOĞRUDAN ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Çalışma şeklinden ve ilgili organlardan da anlaşılacağı gibi bağışıklık sistemi, çok fazla faktörün etkili olduğu, kontrol noktaları ve çalışma şekli tamamen çözülüp anlaşılamamış çok karmaşık bir sistemdir.

Burada bağışıklık sistemi üzerinde etkili olduğu bilimsel olarak kesinleşmiş iradeli, duygusal, düşünsel, fiziksel, çevresel ve psikolojik faktörleri açıklamaya çalışarak, "**zayıflatmamak için neler yapmamalıyız?**" ya da "**güçlendirmek için neler yapmalıyız?**" sorularının cevabını vermek istiyorum. Genel olarak bağışıklık sistemimiz aşağıdaki faktörlerin tamamıyla doğrudan ilgilidir.

1. Beslenme tarzımız,
2. Hayatımızdaki toksinler,
3. İnflamasyon,
4. Düşüncelerimiz,
5. Psikolojimiz,
6. Dua ile olan ilgimiz,
7. Vücudumuzun asit alkali dengesinin etkileri
8. Fiziksel aktivitemiz,
9. Uyku durumumuz,
10. Nefes alma şeklimiz ve önemi,
11. İçtiğimiz suyun kalitesi,
12. Bilinçli aç kalmak,
13. Güneş ışığının faydaları
14. Vücudumuzun duruş şekli,
15. Sauna veya hamamda terlemek,
16. Sıcak ve soğuk ardışık duş almak,

1. - **2.** - **3.** maddelerde belirtilen konular tüm sağlığımızı doğrudan etkilediği için ayrı bölümler halinde detaylı olarak ele alınmıştır. Diğer başlıkları ise daha özet olarak aşağıdaki şekilde açıklamak istiyorum.

4. DUYGU VE DÜŞÜNCELERİMİZİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Düşüncenin nasıl oluştuğuna dair kesin bir bilgi olmamakla birlikte irademizin kontrolü altında olduğu bilinmektedir. Yani bilinçli olarak düşüncelerimizi kontrol ederek istediğimiz gibi şekillendirmemiz mümkündür. Olumlu düşünme doğuştan gelen bir yetenek değildir. İrademizi kullanıp, isteyip emek vererek sonradan da olumlu düşünme yeteneği kazanmamız mümkündür.

Kesin olarak bilinen bir şey daha var ki düşüncelerimiz ile fizyolojik yapımız arasında çok sıkı bir ilişki vardır. Bazen "**aklımızdan geçirdiklerimiz**," sağlığımız açısından yediklerimizden, içtiklerimizden çok daha fazla önemli olabilir. Çünkü düşündüğümüz her şey, hücrelerimizde olup biten her şeyi etkiler.

Beyin, bütün vücudun patronu ve yöneticisidir. Ancak düşüncelerimiz de beyin üzerinde doğrudan etkilidir ve neyi düşünür, gönülden istersek beyin, vücudumuza o yönde komutlar gönderir. Çünkü beyin düşüncenin sanki bir aracı gibidir. Düşüncemizi değiştirerek, bu aracın gücünü olağan üstü şeyler üretmek için kullanıp hayatımızı istediğimiz gibi değiştirmemiz mümkündür.

Bir insanın yapamam diye kendisini şartlandırdığı, herhangi bir işte başarılı olabilmesi mümkün değildir. Aynı şekilde bu işi mutlaka başaracağım diyerek, kesin bir inançla, kararlı bir şekilde başladığımız her hangi bir işte de başarısız olma ihtimalimiz çok azdır.

Vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonların pek çoğu, düşüncemiz, duygularımız ve diğer insanlarla olan etkileşimlerimiz sonucu meydana gelir. Modern Bilim iyimser ya da karamsar olma durumuna

göre salgılanan **"düşünce kimyasallarının sağlığımız, becerilerimiz ve öğrenme kabiliyetimiz**" üzerinde sanılandan çok daha fazla etkili olduğunu, kötümserlik halinde salgılanan düşünce kimyasallarının "**toksin kaynağı**" olduğunu bilimsel olarak ispat etmiştir.

Quantum fiziğine göre elektronlar atomun etrafında dönerken ortaya bir titreşim çıkıyor ve her titreşiminde farklı bir frekansı oluşuyor. Ancak bu titreşim ve frekans, her maddenin atomunda farklı oluyor. Sadece "**aynı maddenin atomlarında oluşan frekanslar aynı oluyor**."

Yine Quantum kanununa göre aynı frekansa sahip atomlar birbirini çekerler. Bu kanunu tüm hayatımıza uygulayacak olursak ağzımızdan çıkan her sözün, duygularımızın, düşündüğümüz hayal ettiğimiz her şeyin de bir frekansı olduğunu kabul edebiliriz. Aynı frekanslarda bir birini çektiğine göre iyi ya da kötü aklımızdan geçirdiğimiz, düşündüğümüz, gönülden istediğimiz her şeyin, aynısını çekerek gerçekleşme ihtimali bir "**quantum fizik kanunudur.**"

Yani düşüncelerimizi seçerek, değiştirerek sağlıklı, ya da hasta olmak, başarılı ya da başarısız olmak gibi bir çok konuda, iyi ile kötü arasında bir tercih yapmamız mümkündür.

Örneğin Harvard mezunlarıyla 1946 – 1981 yılları arasında yapılan 35 yıllık bir çalışma sonucu, 45 yaşından itibaren hayata karamsar yaklaşan mezunların, hayata iyimser yaklaşan mezunlardan daha çok hastalığa yakalandıkları görülmüştür.

Dr. Bernia Siegel 1986 yılında yayınlanan "**Sevgi, Tıp & Mucizeler**" (Love, Medicine & Miracles) adlı kitabında diyor ki; "**Hastalarıma, immünoglobulin lerinin kan seviyelerini veya öldürücü T-hücrelerini artırmalarını söyleseydim, kimse nasıl yapılacağını bilemezdi. Ama onlara kendilerini ve başkalarını sevmelerini öğretirsem, bu işlemler kendiliğinden gerçekleşir**"

Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlanan "**Psychosomatic Medicine**" adlı dergide 2001 yılında yayınlanan bir araştırmaya göre, karamsar olan ve her şey için kendilerini suçlayan insanların, kalp krizinden ölme riski, iyimser insanlara göre çok daha yüksekti.

Dr. O Carl Simonton 1978 yılında yayınlanan "**Yeniden İyileşmek**" (Getting Well Again) adlı kitabında "**iyileşmek için zihinlerini kullanan, kendini motive eden iyimser insanların hayatta kalma oranlarının, umutsuz karamsar insanlardan daha yüksek olduğunu**" anlatmaktadır.

Hayatım boyunca yabancı dil konusunda hep başarısız oldum. Okullar, kurslar, özel öğretmenler olmak üzere her yolu denedim ama bir türlü istediğim neticeyi alamadım. Yüz defa da tekrarlasam kelimeler aklımda kalmıyordu. Maalesef neden öğrenemediğimi düşünce üzerinde araştırma yaparken fark ettim ve 60'ımdan sonra yeniden İngilizce öğrenmeye başladım.

İngilizceyi öğrenemiyordum; çünkü ortaokul öğretmenim yabancı dil konusunda yeteneksiz olduğumu, bu kafayla asla öğrenemeyeceğimi söyleye söyleye beni şartlandırmıştı. Beynime yer eden, **"öğretilmiş çaresizlik"** sonucu ben hayatım boyunca yabancı dil konusunda hep başarısız oldum.

Bu nedenle hayatınızı ve hayatınızdakileri ilgilendiren her konuda, negatif düşünceleri kafanızdan tamamen atacağınız gibi, sorumluluğunu aldığımız, besleyip büyüttüğümüz çocuklarımıza da olumsuz düşünmemeleri konusunda kesin bir tavırla örnek olmalıyız. Sürekli hayatımızdan şikayet ederek onlara umutsuzluğu, çaresizliği öğretmek yerine, geleceğe hep umutla bakmalarını öğreterek başarılı olacakları konusunda cesaretlendirmeliyiz.

Tarih boyunca bir çok alim, üstat, araştırmacı, şifacı ve ileri görüşlü düşünür; insanlara hep "**kendini tanı**" demiştir. İçinizdeki büyük gücü keşfederek kendinizi tanımak zorundasınız. Çünkü kendinizi tanırsanız farkındalığınız artacaktır. Farkındalığınız artarsa seçeneklerinizin sayısı da artacak demektir. Seçeneğiniz çoğaldığında sağlıklı olma özgürlüğünüzün ve ona ulaşma imkanınızın da var olduğunu göreceksiniz.

Kendi bedeninizle bağlantı kurarak onun mucizevi yapısını keşfedip, tekrar sağlığınıza kavuşmaya ya da fazla kilolardan kurtulmaya ka-

rar verdiğiniz andan itibaren, başarılı olacağınıza kesinlikle inanarak beynimizin olağan üstü gücünü hep olumlu yönde kullanmalısınız.

Düşüncenizi değiştirerek hayatınızı değiştireceğinizden emin olun. Umutsuz yaklaşacağımız her konuda başarısız olma ihtimalimizin hep var olduğu asla göz ardı edilmemelidir.

Ancak olumlu düşünmek adına, hedefinizin aşırı iyimser ve çok katı bir şekilde programlanması da yanlıştır. Hem sağlıklı değildir hem de hayal kırıklığına neden olarak mücadele azminizi ortadan kaldırıp umutsuzluğa sevk edebilir.

Öncelikli hedefimiz; hızlı bir şekilde sağlığımıza kavuşmak ya da kısa sürede çok kilo vermek değil, hasta olmamıza ve kilo almamıza neden olan faktörleri bilinçli bir şekilde ortadan kaldırarak, yaradılışa ve kitabımızın ilgili bölümlerin de açıkladığımız kurallara uygun şekilde bir hayat tarzı ve beslenme şeklini benimseyerek, hücre yenilenmesini artırarak, bağışıklık sistemimizi güçlendirerek, hastalıklardan kurtulup, sağlıklı ve ideal kiloya kavuşarak, bu durumun yaşam tarzı haline getirilip, sürekliliğini sağlamak olmalıdır.

5. PSİKOLOJİK DURUMUMUZ VE STRESİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

"**Hastalıkların tedavisindeki en büyük yanlış, vücut için başka, ruh için başka bir doktor olmasıdır. Oysa bunlar bir birinden asla ayrılamaz**."

Hipokrat (Hypocrates)

"**Gerçek şu ki, genel olarak mutlu insanlar hasta olmazlar. Bir insanın kendine olan tutumu, iyileşme veya sağlıklı olma sürecinde en önemli faktördür. Kendileri ve yakın çevreleriyle barış içinde yaşayan insanlar, diğer insanlardan çok daha az hastalanırlar**"

Dr. Bernia Siegel – Love, Medicine & Miracles

Bedenle ruh doktorunun ayrı olmasını tenkit eden tıbbın babası Hipokrat, modern tıbbın uzmanlaşma adı altında, insan vücudunu yüzlerce parçaya ayırarak her bir parçasına bir uzmanlık alanı oluşturması yetmezmiş gibi, psikolojik hastalıkların bile değişik şekillerde yorumlanarak yüzlerce çeşit hastalık olarak tanımlandığını görse ne derdi bilmiyorum.

Hipokrat'nda dediği gibi bedenimiz, düşüncemiz, duygularımız ve psikolojik durumumuz muazzam bir şekilde birbiri ile irtibatlıdır, iç içe geçmiştir ve bir birinden ayrı düşünülmesi mümkün değildir. Psikolojik durumumuzun iyi ya da kötü olmasının fiziki yapımız üzerinde çok net etkileri olduğu gibi fiziki yapımız üzerindeki değişikliklerin de, psikolojik durumumuz üzerinde çok belirgin etkileri olduğu bir gerçektir.

Her türlü stres kaynağı, hipofiz ve adrenal (böbrek üstü) bezlerinin uyarılmasına neden olur. Salgılanan stres hormonları kalp atış hızımızı, kan basıncını ve nefes alış verişimizi hızlandırır. Oluşan stres kimyasalları, vücudumuzda belirli sistemlerde birikerek hem bağışıklık sistemimizi zayıflatır, hem de birçok hastalığa zemin hazırlar.

Günümüzde vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonların pek çoğunun **"düşüncemiz, duygularımız, psikolojimiz ve diğer insanlarla olan etkileşimlerimizle"** meydana geldiği ve "**genel sağlığımız becerilerimiz ve öğrenme kabiliyetimiz**" üzerinde sanılandan çok daha fazla etkili olduğu bilimsel olarak ispat edilmiştir.

Duke Üniversitesi Davranışsal Tıp Araştırma Merkezi Direktörü Tıp ve Psikiyatri Profesörü, **"Öfke Öldürür"** (Anger Kills) adlı kitabın yazarı Dr. Redford Williams, yaptığı araştırmalar sonucunda, "**sinirlenmeyi, yaşamınızın her günü, düşük dozda, etkisini yavaş yavaş gösteren bir zehir almak gibi**" tanımlayarak, "**stres kimyasalları**"nın kalp hastalıkları üzerinde etkili olduğunu, özellikle ana arterlere zarar verdiğini tespit etmiştir.

ABD'de Mesleki Güvenlik ve Sağlık Enstitüsü'nün (US – OSHA / Occupational Safety and Health Administration) araştırmalarına

göre, stres Amerikalıların işlerinde devamsızlık yapmalarının ilk on sebebi arasında yer almaktadır.

ABD'deki doktorlar ve pratisyen hekimlerin %20 sinin üye olduğu, Amerikan Tıp Derneği (AMA- American Medical Association) nin yaptığı bir araştırma sonucuna göre, **"pratisyen hekimler tarafından muayene edilen tüm hastaların %70'inin gösterdiği semptomların (belirtilerin) direkt olarak stresle bağlantılı olduğunu"** açıklamıştır.

1991 yılında New England of Medicine'da yayınlanan bir araştırma, stresli yaşam koşullarının bağışıklığı düşürerek soğuk algınlığına yakalanma riskini iki katına çıkardığını ortaya koymuştur.

1997 yılında Duke Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, stres seviyelerini kontrol etmeyi öğrenmiş kalp krizi mağdurlarının tekrarlanan kalp krizi riskini %74 oranında azalttığını ispatlamıştır.

Günümüz dünyasının en eski (1823 yılında yayın hayatına başlamıştır) en saygın tıp dergilerinden The Lancet' de 2000 yılında yayınlanan bir araştırmaya göre; hamileliğinin ilk üç ayında şiddetli duygusal stres yaşayan kadınların, doğum kusuru olan bebekler dünyaya getirme riskinin yüzde seksenden daha fazla olduğu görülmüştür.

Günlük hayatımızda da birçok örnek görmemiz mümkündür. Mesela morali bozuk, karamsar, mutsuz, umutsuz, üzgün birinin başı yukarıda, omuzları dik, enerjik ve kendinden emin hareket edememesi, dizlerinin bağının çözülmesi ya da öfkeli, sinirli birinin bağırıp çağırarak kontrolsüz bir şekilde davranıyor olması, psikolojimizin davranışlarımızı doğrudan etkilediğinin bariz örnekleridir.

Aynı şekilde davranışlarımızda psikolojik durumumuzu doğrudan etkiler. Örneğin keyifsiz, morali bozuk, üzgün bir insanın, neşeli, keyifli, eğlenceli bir ortama girmesi halinde, etrafındakilere uyum sağlayarak moralinin düzeldiğini daha neşeli, daha keyifli bir psikolojiye büründüğünü hepimiz biliriz.

Ya da halsiz isteksiz bozuk bir psikoloji ile **"yürümeyi bile canı istemeyen"** birisinin, bir başkası vasıtası ile her hangi bir branşta

spor yapabileceği, her hangi bir ortama gittiğinde, ortamın etkisi ve yapacağı fiziksel hareketler sonucu, bir müddet sonra daha canlı, daha istekli, daha keyifli olacağını sporla uğraşan herkes bilir.

Sinirlendiğimiz, strese girdiğimiz, üzüldüğümüz, ya da her hangi bir olumsuzluk nedeniyle moralimiz bozulduğunda vücudumuzda birçok kimyasal olay gerçekleşir, gereksiz yere hayati sistemlerimizin birçoğu "**stres kimyasalları**" ile doldurularak, birçok kronik hastalığa zemin hazırlanır.

Başta kan değerlerimiz olmak üzere salgılanan birkısım hormonlarda çok ciddi değişiklikler olur. Bedenimizde asit ve toksin miktarı artarak inflamasyona zemin hazırlar. Bağışıklık sistemimiz zayıflar ve vücudumuz tüm hastalıklara karşı savunmasız hale gelerek sağlığımız ciddi şekilde etkilenir.

Sinir, stres, moral bozukluğu, üzüntü, karamsarlık, kıskançlık, hasetlik, kin duyma, öfke gibi her türlü olumsuz duygu ve düşünceler beynimize hakim olduğu zaman, tansiyonumuzun yükseldiğini başımızın zonkladığını, ensemizin sertleştiğini, eklemlerimiz ve kaslarımızın sızlamaya başladığını bir çoğumuz biliriz ve bunların hepsi de bağışıklık sistemimizin çöküşünün habercileridir.

Ayrıca stres hormonlarından "**kortizol**"un, kilo aldırmanın yanında yorgunluk, depresyon ve beyin hasarına da yol açtığı birçok araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. ABD de yapılan uzun süreli bir araştırmada göbek çapı genişledikçe beynin küçüldüğü ve beyin obezite ilişkisinden sorumlu faktörün, "**kortizol**" hormonu olduğu ortaya konulmuştur.

Bu nedenle sağlıklı kalabilmek, herhangi bir hastalıktan kurtulabilmek veya ideal kiloya yakın bir vücuda sahip olabilmek için mutlak surette duygularımıza ve psikolojik durumumuza dikkat etmemiz ve **stres yönetimini öğrenmemiz şarttır**.

Stresle mücadele etmek tamamen kendi elimizdedir. Stresin kaynağından ziyade, bizim olaylara nasıl yaklaştığımız oluşacak psikolojik durumumuz üzerinde daha çok etkilidir. Örneğin yoğun bir trafiğin

ortasında kaldınız; o kargaşanın içerisinde buharlaşmak ya da uçup kurtulmak gibi bir şansınız olmadığına göre iki alternatifiniz var demektir.

Ya boş yere iyice sinirlenip **stres kimyasalları**nın vücudu tahrip etmesine sebep olursunuz, ya da derin derin nefes alıp vererek dikkatinizi trafik dışında hoşunuza gidecek başka konulara yöneltip, güzel hayaller kurarak daha da sakinleşip, mutluluk hormonları salgılatarak vücudu daha da rahatlatabilirsiniz.

Her iki yaklaşım da trafik sıkışıklığı üzerinde hiçbir etki yapmayacaktır. Ancak bu iki yaklaşımdan birisi, sayısız hastalık için zemin hazırlarken diğeri sağlığınızın daha da güçlenmesine destek olacaktır.

Hepimiz biliyoruz ki çoğu stresli durumlardan kaçınmamız imkansızdır, stres kaynağı diyebileceğimiz bir çok olayı, bir çok etkeni bile bile, isteye isteye emek harcayarak kendimiz yaparız.

"**Eğer tüm stres etkenlerinden uzak durmaya çalışsaydık, asla evlenemez, çocuk sahibi olamaz, bir işe giremez, boşanamaz, ya da her hangi bir şey icat edemezdik. Strese tepki veriş biçimimiz, stresin kendisinden daha önemlidir. Bir hastalığın başlangıcı ve gidişatı, bir insanın stresle baş etme becerisine ve isteklerine güçlü bir şekilde bağlıdır. Çaresizlik stresin kendisinden kötüdür**."

Dr. Robert Ornstein ve Dr. David Sobel
İyileştiren Beyin (The Healing Brain)

Hatta tüm stres kaynaklarından uzak durmak istersek aşık olmamamız, yardım etmememiz, arkadaş, dost hatta kardeş olmamamız, her hangi bir işte çalışmamamız, araba sahibi olup trafiğe çıkmamamız gibi daha bir çok eylemi de yapmamız gerekirdi.

Ancak tersinden düşündüğümüz vakit olumsuzluk hallerinde, çok ciddi stres kaynağı olan aşık olmak, evlenmek, çocuk sahibi olmak, dost ve arkadaş sahibi olmak gibi bir çok olayın aslında çok büyük mutluluk kaynağı olduklarını da hepimiz biliriz.

Yukarıda saymaya çalıştığım birçok olayda, "**mutlulukla stres**" arasında sadece bir çizgi var. Birçoğundan vazgeçmemizin asla mümkün olmadığına, insan olmanın gereği pek çoğunu gönüllü olarak, para harcayarak, isteye isteye yapmak zorunda olduğumuza göre stres kaynaklarının pek çoğundan kurtulmak ya da uzak kalma şansımız pek yok gibi.

İşte bu nedenlerlelerle psikolojimizi bozacak, stres kaynağı diyebileceğimiz, en basitinden en ağırına kadar birçok olay karşısında "**stres yönetimini**" öğrenip sabrımızı artırarak, stres kimyasallarının vücudumuza vereceği her türlü zararı minimum seviyede tutabilmek ya da zararsız hale getirmek zorundayız.

Stresi ya da stresin zararlarını azaltabilmak için ibadet, dua, yeni meşguliyet alanları geliştirmek, yeni dostluklar edinerek sosyalliğin artırılması, psikolojik danışmanlık, meditasyon, terapi, yogo, çeşitli egzersizler, doğa yürüyüşleri, kendi kendine telkin, stres nedenlerini paylaşmak, günlük tutmak, sosyal destek gibi bir çok etkili metot vardır.

Sizin için en uygun yöntemi ya da yöntemleri bulun. Sabrınızı artırarak tepki veriş şeklinizi yönetmeyi öğrenip stresi en zararsız hale getirerek sağlığınız için tehlike oluşturmasını önleyin.

Kendi sağlığımız ve özellikle çocuklarımızın geleceği için;

Öfke, kızgınlık, kırgınlık, kıskançlık, hasetlik, çekememezlik, gücenme, kin tutma, içine kapanıklık, asık suratlılık, sevgisizlik ve hüzün gibi negatif enerji üreterek hem kendimizin, hem de etrafımızdakilerin psikolojisini olumsuz etkileyecek duygu ve davranışlardan kaçınalım.

Bunların yerine sevmeyi, sevilmeyi, selamlaşmayı, paylaşmayı bilen güler yüzlü, neşeli, tebrik edebilen, yeri geldiğinde kahkaha atabilen (timüs bezini harekete geçirir), teşekkür edebilen, mutlu, pozitif insanlar olmayı öğrenerek, uzun ve sağlıklı bir hayat için "**bağışıklık sistemimizin güçlü kalmasına**" destek olalım.

Çeşitli stres kaynakları nedeniyle, meydana gelen aşırı bağışıklık sistemi çöküşünde, insanların özellikle genç kızların başına nelerin geldiğini yakinen bilen birisi olarak, okuyucularımı bu konuda tekrar uyarmak istiyorum.

Bu güne kadar karşılaştığım (iki kızım dahil olmak üzere) bir çok **"MS"** (Multiple Skleroz) vakasında, hastalık başlangıcına yönelik dinlediğim hikayelerin tamamına yakınında sebep aşırı stres, aşırı üzüntü, aşırı hayal kırıklığı ya da aşırı yoğunluğa bağlı olarak gelişen ani "**bağışıklık sistemi çöküşü**" idi. Özellikle genç kızlar ve hassas yapılı insanların uyarılarımı dikkate alarak, MS, Vitiligo ve benzeri bir çok hastalığa zemin hazırlamamak için, "**stres yönetimini**" öğrenmelerinin şart olduğunu bir kez daha vurgulamak isterim.

6. DUA'NIN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Modern dünyadaki insanlardan pek çoğu, duayı ilkel çağlardan artakalan, yobazlık göstergesi, içi boş saçma bir inanç gibi değerlendirerek gereksiz görebilirler. Ancak ben mutlak surette kendimiz, sevdiklerimiz ve ihtiyacı olduğunu tahmin ettiklerimiz için dua edilmesi gerektiğine inanan birisiyim. Çünkü bedenimiz, düşüncelerimiz ve ruh durumumuz ayrılmaz bir bütündür ve ancak hepsi birbiri ile tam anlamı ile entegre olduğunda sağlığımız optimal seviyeye ulaşabilir.

"İyileştiren Sözler" (Healing Words) adlı kitabın yazarı Dr. Larry Dossey, dua etmeyi tıp biliminin **"en iyi saklanan sırlarından biri"** olarak kabul ediyor ve bir başkasına karşı hissedilen sevgi, şefkat ve empati hissi olarak tanımlayarak, **"Duanın iyileşmenin güçlü ve meşru** (ancak hafife alınan) **bir metodu"** olduğunu vurguluyor.

Allah; şah eserlerinden olan insanı akıl ve iradesini kullanarak kendi hayatına hükmetme, istediği gibi şekillendirme, yeryüzündeki maddi, manevi sonsuz kaynakları gücünün yettiğince kullanma fırsatı ile ödüllendirmiştir. Ayrıca bildiğimiz tüm yaratıklar içerisinde sadece insan (cüz-i de olsa) Allah adına yetki kullanma izni verilip Allah'ın

yeryüzündeki halifesi tayin edilerek onurlandırılmıştır

"Sizi dünyada halifeler (oraya hakim kimseler) **yapmış olan O'dur**…**"** *Enam suresi (6)/165. ayet*

Dua etmemek demek, sonsuz kudret, kuvvet, rahmet ve merhamet sahibi tek yaratıcımız olan Rabbimizle irtibatımızı kesmek demektir. Halbuki Allah insanları hiç bir konuda başıboş bırakmadığı gibi dua konusunda da başıboş bırakmamıştır.

"Kullarım senden beni sordukları vakit de ki; muhakkak ki ben onlara çok yakınım. Bana dua edildiği vakit dua edenin isteklerine cevap veririm…**"** *Bakara suresi (2) Ayet 186.*

"Eğer duanız olmasa, Rabbim katında ne öneminiz var ki." *Furkan (23) ayet 77.*

"Bana dua edin size cevap vereyim…**"** *Mümin (40)/ ayet 60*

gibi daha birçok ayette; tüm kapıların birer birer yüzümüze kapandığında, gücümüzün yetmediği her türlü problem karşısında, yalnız ve çaresiz olmadığımızı hatırlatarak her şeye gücü yeten Allah'a sığınarak, O'na dua etmemizi emretmiştir.

Çünkü **"dua"** insanın Allah karşısındaki acizliğini fark ederek, gönlünden geçenleri yaratıcısına arz etmesidir. Dua insanın aklını, iradesini, her türlü imkanını kullanarak var gücü ile elinden gelen her şeyi yapmasına rağmen, ümit kapılarının birer birer yüzüne kapandığında, mücadele gücünü kaybedip yürekten **"bittim ya Rab artık gücüm yetmiyor"** diyerek kendisini tek yaratıcısı olan Allah'a teslim etmesidir.

Dua; eğer hala yapabilecek bir şeylerimiz varsa sonuna kadar yapmamız, gücümüz varsa o bitinceye kadar kullanmamız, soluğumuzun tükendiği noktada ise hiç ummadığımız yerden, ummadığımız şekilde önümüzde bir kapı açılacağına dair Allah'a olan imanımızdır.

Duanın insan psikolojisi üzerindeki etkileri bilinmekle birlikte, bedensel bir hastalık üzerindeki iyileştirici etkilerinin neler olduğu,

bilim insanları tarafından tamamen çözülebilmiş değildir. Ancak özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa ülkelerinde, duanın iyileştirici etkileri üzerine pek çok bilimsel araştırma yapılmış ve insanlarla paylaşılmıştır.

1912 yılında Nobel Tıp Ödülü'ne layık görülen, ünlü Fransız Cerrah ve Fizyolog Alexis Carrel, insan vücudu üzerine yaptığı yıllar süren uzun araştırmalar sonucu "**hayatın idamesi için ruhun tekamülünün şart olduğu**" görüşünü ortaya koyarak, "**duanın hem psikolojik hem de fizyolojik olarak insan sağlığı üzerinde ki etkilerini**" anlatan Dua kitabını yazmıştır.

ABD'de yayınlanan ünlü Newsweek haber dergisinin 10 Kasım 2003 tarihli sayısında **"Allah ve Sağlık,**" **"Din İyi Bir İlaç mı"**? **"Bilim Neden İnanmaya Başlıyor"** (God &Health is Religion, Good Medicine? Why Science is Starting to Believe) başlığı altında dinin iyileştirici etkisi kapak konusu yapılmıştır.

Newsweek'in anketine katılan insanlardan %72'si dua ederek hastalıktan daha çabuk kurtulduklarını, duanın iyileşmeyi kolaylaştırdığına inandıklarını beyan etmişlerdir.

Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere'de yapılan çeşitli araştırmalarda, hastalar için dua etmenin, hastaların rahatsızlık belirtilerini azalttığı ve iyileşme sürecini hızlandırdığı sonucu elde edilmiştir.

Michigan Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, dindarlar da depresyon ve stresin daha az görüldüğü tespit edilmiştir.

Chicago'daki Rush Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre ise düzenli olarak ibadet ve dua edenlerin erken ölüm oranı, dine bağlı olmayanlara göre %25 daha az olarak tespit edilmiştir.

Duka Üniversitesi'nin anjiyo operasyonu geçiren 750 hasta üzerinde yaptığı bir araştırmada, dua okuyan kalp hastalarının ameliyattan sonraki ölüm oranlarının okumayanlara göre %30 daha az olduğu tespit edilmiştir.

San Francisco Hastanesinde, 393 kalp hastası üzerinde yapılan araştırmada, hastalar ikiye ayrılmış ve 150 hasta için tanımadıkları kişiler tarafından düzenli olarak dua edilmiş ve bu hastaların ilaç tedavisine, dua edilmeyen diğer hastalardan daha çabuk cevap verdikleri görülmüştür.

Columbia Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmada ise, üreme sorunları yaşayan kişiler için düzenli olarak dua okunmuştur. Bu kişilerde döllenme oranı %8'den %16'ya, embriyonun sağlıklı bir şekilde büyüme oranı ise %25'ten %50'ye yükselmiştir.

Bilimsel olarak yapılan bu çalışmalarda, göstermiştir ki duanın performansımız, psikolojimiz, genel sağlığımız, ruhsal ve fiziksel hastalıklar üzerinde iyileştirici etkisi olduğu, özellikle bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olan birçok hormonunun salgılanmasını desteklediği bir gerçektir.

Ancak bu çalışmalar hiç olmasa bile duanın, yani insanın kendisini tek yaratıcısı olan sonsuz kudret, kuvvet, rahmet ve merhamet sahibi Allah'a yakın hissetmesi, O'na kendisini teslim etmesi ile kendisini daha güçlü hissederek rahatladığını psikolojisinin düzeldiğini dua eden herkes bilir.

Ayrıca bu şekilde davranmanın birçok stres kaynağının ortadan kaldırılmasına, psikolojik durumunun düzelmesine, kafasındaki korku, endişe ve umutsuzluk gibi olumsuz düşüncelerden kurtulmasına destek olduğu herkes tarafından bilinen bir gerçektir.

Alexis Carrel'in Dua kitabında dediği gibi, "**hiçbir insan karşılığını almadığı bir dua etmemiştir**." Allah yapılan her duaya mutlaka icabet etmiş, ancak neticeyi dua edenin hayrına olacak şekliyle gerçekleştirmiştir.

Yeter ki dua ederken, "**Acımasız, taş gibi sertleşmemiş, deniz dibindeki gözlerden uzak çöplükler gibi kirlenmemiş, Allah'a sunabileceğimiz temizlikte, samimi, içten davranabilen, özleyen, sızlayan, ağlayabilen, sessizce feryat edebilen bir yüreğimiz**" olsun.

7. VÜCUDUMUZDAKİ ASİT – ALKALİ DENGESİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

PH DEĞERİ (ASİT – ALKALİ DENGESİ) NEDİR

Çeşitli organlarımız ve çeşitli detoks programları vasıtasıyla vücudumuzdan asitlerin yıkanıp atılmasının asıl nedeni, kan ve dokulardaki "**PH değerinin fabrika ayarlarımıza uygun olarak**" yeniden dengelenmesi içindir. Çünkü organlarımız, dokularımız, sistemlerimiz hatta tüm vücudumuzdaki asit – alkali (PH) değerleri sağlığımız açısından çok önemlidir ve bedenimizde birçok konuda olduğu gibi, bu konuda da tam bir denge mevcuttur.

Özellikle başta kanımız olmak üzere tüm hayati sıvıların, organların ve sistemlerin fonksiyonlarını en iyi şekilde yerine getirebilmeleri için, kendilerine özgü PH değerleri vardır. Organlarımız belirli bir PH (Power of Hydrogen) değerini muhafaza etmek zorundadır ve yoğun bir kirlenme veya önemli bir hastalık olmadığı taktirde kanın ve dokuların PH değerleri olması gerekenin dışına hiç çıkmaz.

Asit alkali dengesinde PH=1 aşırı asidik ve PH=14 aşırı alkalik arasındaki değerler de kalibre edilmiş standart ölçüdür ve PH=7 nötrdür. Vücudumuzda mide sıvıları ve diğer birkaçı haricindeki tüm hayati sıvılarımızın ve dokularımızın pek çoğu hafifçe alkaliktir.

Örneğin ağzımız (PH= 6.5 -7.4), midemiz (PH=1.5 – 3), on iki parmak bağırsağı (PH= 8.5 - 9), ince bağırsak (PH= 7 – 8), kalın bağırsak (PH= 7 – 8), karaciğer (PH= 6.9) pankreas sıvıları (PH=7.8 - 8.5), safra (PH=8 – 8.5), kalp kasları (PH= 6.9), kan (PH= 7.34 - 7:45), lenfler (PH= 7.5), beyin ve omur ilik sıvısı (PH= 7.4), gözyaşı (PH= 7.3 - 7.5), anne sütü, (PH= 6.6 – 7), hücre içi (PH= 6.9), cilt yüzeyi (PH= 4 – 4.5), ter (PH= 6.6 – 7) olmak zorundadır.

ASİT – ALKALİ DENGESİNİN ÖNEMİ

Dışımızda ve içimizdeki tüm toksik oluşumlar, vücudumuzda asit

- alkali dengesinin bozulmasına sebep olarak, kandaki asidik kalıntı miktarını yükseltir. Bu durum bağışıklık sistemini zayıflatarak metabolizmanın normal çalışmasını zorlaştırır. Sindirim sisteminin düzenli çalışmasını engelleyerek yiyeceklerin hazmını ve mikro gıda emilimini dizginler.

Neticede bağırsaklarda çürümüş atık miktarı çoğalarak bakteri ve mantar kökenli enfeksiyonların gelişmesine zemin hazırlanarak birçok hastalığın ortaya çıkmasına sebep olur. Kısaca PH dengesinin bozulmasıyla sayısız biyolojik bozukluklara ve hastalıklara ortam hazırlanır.

Özellikle kanın PH değerinin (0.1) birim dahi değişmesi halinde bile, derhal dengesizlik semptomları kendini gösterir ve eğer çabuk düzeltilmez ise alyuvarlar oksijen taşıma özelliğini kaybederek, oksijensizlikten ölüm nedeni bile olabilir.

İnsan vücudundaki asit - akali dengesinin önemi hakkında bir fikir vermesi açısından bazı hayati organlarımızın PH değerlerinin olması gerekenin dışına çıkması halinde, çalışma düzenlerinin nasıl etkileneceğini kısaca aşağıdaki şekilde örneklendirmek istiyorum.

KALBİMİZ

Kalbimiz saatte 130 litre kan pompalar. Eğer kan asidik atıklarla doymuş hale gelirse bu asitler içinden geçerken kalp dokularına ciddi şekilde hasar verir ve aşamalı olarak kalp kaslarında bozulmalara neden olabilirler.

Dahası normal kalp atış ritmi alkalik ortama bağlıdır ve bu yüzden kandaki aşırı asidik atıklardan olumsuz biçimde etkilenir. Ayrıca asidik atıklar kanın oksijen taşıma kapasitesini ciddi biçimde azalttığı için kalp asitlerle kirlenmiş haldeki kandan yeterli oksijeni ve negatif iyonları alamaz.

AKCİĞERLERİMİZ

Vücudun kandaki PH değerini kontrol etme yöntemlerinden biri de akciğerlerle doğru biçimde nefes alarak oksijen ve negatif iyon düzeyinin yükseltilmesidir. Doğru alınan diyafram nefesi, akciğerlerdeki gaz alışverişini en yüksek düzeye çıkartarak kandaki karbondioksitleri dışarı atarken, kanı taze oksijen ve negatif iyonlarla besler.

Oksijen, kanda ve dokulardaki alkalik ortamı desteklerken, karbondioksit asidoza katkıda bulunur. Eğer kanımızın asidik atıklarla aşırı yüklenmesine izin verirseniz akciğerlerden yeterli oksijen alıp taşıyamadığı için vücudun PH düzeyinin "**fabrika ayarlarına uygun**" seviyelerde olmasını sağlayamayacaktır.

Dolayısıyla tüm doku ve hücrelerde kronik bir hipoksi (solunan havadaki oksijen azlığı) ve ikiz kardeş olan asit fazlalığı (asidoz durumu) ortaya çıkacaktır. Bu durum enerjimizi düşürdüğü gibi mikroplara da çoğalmaları için gereken ortamı hazırlayacak, tümör oluşumuna davetiye çıkaracaktır.

KARACİĞER

Karaciğerin temel görevlerinden biri de kandaki toksik atıkları filtre ederek zararsız hale getirmektir. Diğer bir fonksiyonu ise vücudumuzun hayati görevlerini yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyduğu alkalik enzimlerin büyük bir bölümünü üretmektir.

Eğer kan, yanlış beslenme alışkanlıkları, alkol, sigara, kimyasal ilaçlar, stres hormonları ve diğer asit oluşumuna sebep olan faktörler nedeniyle ortaya çıkan aşırı asit kalıntıları ile sürekli kirletilirse, karaciğer de zaman içerisinde asidik atıklarla fazlasıyla kirlenerek ciddi biçimde tıkanır.

Bu durum kandaki asitlerin gerektiği şekilde süzülmesine engel olur. Bağışıklık sistemimiz ise fazla asitleri böbreklerde, damar çeperlerinde, eklemlerde ve diğer dokularda biriktirmeye başlar. Bu durumun sürekli hale gelmesi de bir süre sonra, doku kirliliği damar tıkanıklığı ve kireçlenme gibi çeşitli hastalıklara neden olacaktır.

BÖBREKLER

Böbrekler saatte yedi sekiz litre kan süzerek vücudumuzdaki PH değerlerinin olması gerektiği seviyelerde kalmasına yardımcı olur. Yanlış beslenme, kimyasal ilaçlar, çevresel faktörler ve diğer yaşam tarzı yanlışlarından kaynaklanan ve karaciğerde yeteri kadar temizlenemeyen aşırı asidik atıklar, böbreklerde kanı süzen hassas filtrelerin aşınmalarına, tıkanmalarına ve böbreklerde taş oluşumuna, mesane ve idrar yollarında enfeksiyon gelişmesine neden olabilirler.

ASİT – ALKALİ DENGESİNİN SAĞLANMASI İÇİN NELER YAPMALIYIZ

Konunun önemine binaen diyetisyenler kimyagerler doktorlar ve insan sağlığıyla ilgilenenler tarafından bu konuda birçok makale ve kitap yazılmıştır. Ancak bu kitapların birçoğunda, çok büyük bir hata yapılarak vücudumuzun PH değerinin **"dışarıdan yapılacak basit müdahalelerle düzeltilebileceği"** öne sürülmektedir.

Bazı kaynaklarda genel sağlığımızın korunması ve birçok hastalıktan kurtulabilmek için, asit - alkali dengesinin kurulmasına en büyük destek olarak (ağız yoluyla) karbonat ya da alkali sıvıların kullanımı tavsiye edilmektedir.

"**Yüksek PH, yüksek sağlık**" sloganıyla yola çıkan bu kitap ya da makalelerde öyle abartılı tavsiyeler var ki, karbonat ya da eczanelerde satılan alkali sıvılar kullanılarak kanımız, dokularımız hatta tüm vücudumuz çok basit bir şekilde asitlerden temizlenerek alkali hale getirile biliniyor.

Neticede kanser, diyabet, ms, akne, egzama, obezite ve diğer bildiğiniz tüm hastalıkların %99' undan çok kolay bir yolla kurtulabiliyorsunuz. En vahimi de, vücudumuzu alkali yapabilmek adına karbonat (aşırısı damar tıkanıklığı ve kireçlenmenin ana nedenlerinden biridir) kullanımının, "**PH mucizesi**" olarak tavsiye ediliyor olmasıdır.

Mesela sadece karbonat kullanarak kanseri yenebilir, kilo problemlerinizden kurtulur, daha sağlıklı daha enerjik bireyler olabilirsiniz.(!) Hatta miktarını biraz azaltarak, çocuklarınızın hastalıklardan kurtulmasında ve bir çok şikayetin ortadan kaldırılmasında bile kullanabileceğinizden bahsedilmektedir.

Halbuki doğal olarak yapmamız gerekenlerin haricinde, dışarıdan yapılacak müdahalelerle, vücudumuzun "**asit - alkali dengesini**" düzenleyebilmemiz asla mümkün değildir. Tıp fakültelerinde okutulan ve tıbbın temeli sayılan "**Fizyoloji**" dersinin en önemli konularından birisi "**Homeostasis**" yani tüm vücut fonksiyonlarının normal seviyelerde dengeli olmasıdır ve vücutta gerçekleşen istenmeyen değişikliklere karşı var olan dengenin korunmaya çalışılması prensibidir.

Bu prensibe göre, sağlıklı yaşamın devamı için vücudumuzun kendi çalışma sistemleri (fabrika ayarları) içerisinde, yapı ve işlev bakımından gösterdiği "**değişmezlik prensibinden**" bahsedilerek, kendi iç ortamını belirli sınırlarda dengede tutması ve belirlenmiş dengelerin her türlü iç ve dış etmenlere karşı otomatik olarak korunma fonksiyonları anlatılır.

Kesinleşmiş bu prensipler bilinirken, bu sistemlere tüm sağlığımızı korumak için yapmamız gerekenlerin dışında yapılan her türlü müdahalenin fabrika ayarlarımızı bozarak faydadan çok zarar vereceği hususunun mutlaka dikkate alınması gerektiği kanaatindeyim.

Kan ve dokularımızın bozulan asit - alkali dengesini yeniden sağlayabilmenin birbiri ile ilintili birçok yolu vardır. Aslında vücudumuzun hasta oluş nedenleri ile PH değerinin bozulma nedenleri birbirinden farklı şeyler değildir. Hasta olmamak için neler yapmamamız veya neler yapmamız gerekiyorsa, aynısını asit - alkali dengesini sağlamak içinde yapmalıyız.

Yine de faydalı olacağı kanaatiyle, özet bilgi olarak neler yapmamız gerektiğini kısaca anlatmak istiyorum.

*Kesinlikle kabız olmayın, olmuş iseniz mutlaka ortadan kaldırmak

için gerekenleri yapın.

*Mümkün olduğu kadar "**her türlü toksin kaynağından**," özellikle çamaşır suları, sıvı ve toz deterjanlar, diğer temizlik ve kişisel bakım ürünlerinden uzak durmaya çalışın veya ilişkinizi minimuma indirin.

*Alkol ve sigara gibi hertürlü ağır toksik (zehirli) maddelerden uzak durun, içilen ortamlarda dahi bulunmayın.

*Yaşam tarzınıza, duygu, düşünce ve psikolojik durumunuz ile solunum şeklinize dikkat etmek zorundasınız. Özellikle dağlar, ormanlar, deniz, nehir ve şelale kenarları gibi bol oksijenli ve negatif iyonlu ortamlarda bulunmaya çalışın. En azından zaman zaman gitmeye çalışın. Hiç gitme imkanınız yoksa doğru nefes alma tekniklerini öğrenerek açık alanlarda derin derin nefes alıp verme egzersizleri yapın.

*Beslenme şeklinize mutlaka dikkat edin. Alışkanlık gereği yemek ya da abur cubur çöp atıştırmalıkları mideye doldurmaktan vaz geçin. Vücudunuzda mikro gıda yetersizliğine sebep olacak her türlü beslenme tarzından, özellikle şeker ve şekerli ürünlerden kaçının. Risk olarak şeker ve şekerli ürünler tek başına yeter. Özellikle çiğ yiyeceklerle beslenmeye çalışın.

*Mevsiminde olmasına dikkat ederek, taze sıkılmış limon, portakal, greyfurt, havuç, kırmızı pancar, enginar, kereviz gibi meyve ve sebze suları ile ada çayı, yeşil çay, zencefil, zerdeçal, kekik, papatya, karanfil, kuşburnu, ekinezya, hibiskus, kakule, kebabiye gibi bitkileri hayatınızdan eksik etmeyin. İster yemeklerinize, salatalarınıza katın, isterseniz çayını için.

*Zaman zaman oruç tutmayı alışkanlık haline getirin, aç kalmaktan korkmayın. Bilinçli aç kalmanın faydalarını kitabın ilgili bölümünden öğrenin.

*Hafif egzersizleri, hafif yürüyüşleri hayatınızın bir parçası haline getirin. Yürüyen merdivenler yerine, yürünen merdivenleri tercih edin.

*Işığın dik gelmediği saatlerde güneşin nimetlerinden yararlanın. Özellikle uzun dalga ultraviyole ışınların gözlerinize ve vücudunuza

girmesine izin verin. Faydalarını kitabın ilgili bölümünden öğrenin.

*Kısaca yapmamız gereken şey vücudumuzun "**fabrika ayarlarını**" bozacak her türlü yanlıştan uzak durarak her bahane ile iki de bir hastanelere giderek vücudumuzun orijinal ayarları ile oynatmamaktır.

*Özellikle sindirim sistemi ve solunum sisteminin çalışma düzenini bozacak beslenme tarzından ve sigara, nargile, puro gibi vücudumuzda oksijen ve negatif iyon azlığına neden olacak zararlı alışkanlıklardan kaçınmalısınız.

*Mümkün olduğunca genel beslenme kurallarına uyarak rafine edilmemiş, canlı doğal gıdalarla vücudumuzun ihtiyacı olan tüm mineral, vitamin, yağ asitleri, element ve iz elementleri temin edip, canlı hücre sayımızı yüksek ve "**bağışıklık sistemimizi güçlü**" tutmaktır.

Kesinlikle unutmamamız gereken kural, vücudumuzun ihtiyaçlarını doğal yollardan karşılamamız halinde tüm **"hücreler ve sistemlerin**" fabrika ayarları gereği kendi görevlerini en muntazam ve en doğru şekilde yerine getirerek tüm hücre, organ, sistem ve dokularımızın PH değerlerini istenen seviyelerde tutacağı ve sağlığımızı en iyi şekilde koruyacağıdır.

Çünkü sonsuz kudret ve kuvvet sahibi olan yüce yaratıcımız ALLAH tarafından tüm vücudumuza **"yüklenen programların"** (fabrika ayarlarının) tamamı, tayin edilen ortalama 120 – 130 yıllık bir ömrü sağlıklı bir şekilde geçirebilmemiz içindir**.**

8. SAĞLIĞIMIZ İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

"**Her bir bireye ne fazla ne eksik, fakat doğru miktarda gıda ve egzersiz sunabilseydik, sağlığın en emin yolunu bulmuş olurduk**."

Hipokrat
MÖ 460 – MÖ 370

"**Uzun süre hareket etmemek kadar hiçbir şey bedeninize zarar vermez**."

Aristo
Eski Yunan Filozofu

"**Hareket eksikliği her insanda iyi kondisyonu yok eder. Hareket ve metodolojik fiziksel egzersiz ise onu korur ve sürdürülebilmesini sağlar**."

Eflatun

İnsan vücudu bilinen fiziksel ve kimyasal yasalara göre hareket eder. Sağlıklı kilo verebilmemiz için mutlak surette harcanan enerjinin, alınan enerjiden fazla olması gereklidir. Bu nedenle hiçbir zayıflama diyetinin, spor yapmaksızın başarılı ve kalıcı olması mümkün değildir. Ayrıca hasta bir bedenin, sağlıklı bir bedene kıyasla fiziksel olarak hareket etmeye daha çok ihtiyacı vardır.

Günlük kullandığımız yiyecek ve içecekler ile aldığımız kalorilerin ne kadarının yakıt olarak kullanılacağı, ne kadarının da yağ hücresine dönüştürüleceği, kas ve yağ hücrelerinde bulunan mitokondri sayısı ile doğrudan ilgilidir. Eğer mitokondri sayısı az, aldığımız kalori fazla ise yeyip içtiklerimiz yakılmaz ve yağa çevrilip depolanır, yani kilomuz artar.

Hücrelerimizde enerji üretim santrali gibi çalışarak, vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan, bu nedenle de metabolizmamızın hızlı ya da yavaş çalışmasında birinci derecede etkili olan organellere "**mitokondriler**" denir. Mitokondriler; sadece metabolizmamızı hızlandırarak kilo vermemize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmemizde de son derece etkilidir.

Bu organeller en yoğun şekilde kas hücrelerinde bulunur ve sayıları çeşitli faktörlere göre değişir. Mitokondri sayısı 100 olan hücreler olduğu gibi 2000 olan hücreler de vardır. Kas hücrelerindeki mitokondri sayısı yağ hücrelerindeki mitokondri sayısının neredeyse 20 katı kadardır. Yani 1 kg kas dokusunun yaktığı enerji miktarı, 1 kg yağ dokusunun yaktığı enerjinin neredeyse 20 katı kadardır. Bu ne-

denle vücudumuzda ne kadar çok kas dokumuz varsa, metabolizmamız da o kadar hızlı, yani enerji üretimimiz de o kadar fazla demektir.

"**Mitokondri sayısını artırmakta, azaltmakta kendi elimizdedir**." Fiziksel aktivite artırılarak kas dokusu kullanıldıkça; hem kas dokuları daha fazla enerji tüketirler, hem de kaslar da hücre sayısı artar. Kas hücreleri çoğaldıkça da vücudumuzda ki mitokondri sayısı artar.

Ancak yediğimiz, içtiğimiz şeker ve şekerli ürünler ise tam aksi etki yapar. Beslenmemizde her çeşit şekerli ürünler ve rafine edilmiş karbonhidratlı yiyecekler ne kadar fazlalaşırsa hücrelerimizdeki mitokondri sayısı da o kadar azalır.

Düzenli egzersiz yapmanın sadece kalori yakmak veya zayıflamak üzerinde etkili olduğu zannedilmemelidir. Hastalıklardan korunmak, birçok rahatsızlıktan kurtulmak, solunum sisteminin ve dolaşım sisteminin daha sağlıklı olması, vücudumuzdaki kas kütlesinin çoğaltılması, gençlik hormonlarının daha yoğun olarak salgılanması gibi değişik hayati konular içinde son derece önemlidir.

Ayrıca kilo vermenin önündeki en büyük engellerden biri olan insülin direncinin kırılabilmesi içinde fiziksel aktivite mutlaka gereklidir. Bu nedenlerle fiziksel aktivitenin günlük yaşantımızın bir parçası haline getirilmesi, genel sağlığımız üzerinde bilinenden çok daha fazla etkilidir.

Ancak fazla kilolardan kurtulup zayıflamaya ya da vücudumuzu toksinlerden temizlemeye karar verdiğimizde; "**başlangıçta yapılması gereken spor**" ağırlık kaldırma, yüksek tempolu ve uzun mesafe koşusu, futbol, voleybol, basketbol veya tenis gibi ağır ve yorucu egzersizler olmamalıdır.

Çünkü başlangıçta yapılacak ağır sporlar, çabuk yorulmamıza ve kısa sürede hevesimizin kırılmasına neden olacaktır. Ayrıca ağır egzersizlere bağlı olarak normalin üzerindeki metabolik faaliyetler sonucu yan ürünler olarak kas dokularında daha fazla laktik asit ve hücrelerimizde daha fazla karbondioksit üretimi olacağından, vücudumuzdaki asit ve toksin miktarları da çoğalacaktır.

Bu nedenlerle vücudumuzdaki toksin miktarı azaltılıncaya kadar, başlangıçta yapmamız gereken spor, Asya stili hafif ancak uzun süreli egzersizler, yoga veya vücudu fazla zorlamayan hafif tempolu uzun yürüyüşler ve hafif tempolu kısa koşular şeklinde olmalıdır. Her hareketimizde farklı kaslarımız devreye girdiği için, aktivite süremiz ne olursa olsun hareketlerin çeşitlendirilmesi önemli ve gereklidir.

Ayrıca zaman içerisinde giderek artan bir tempoda, sistematik olarak fiziksel hareketlerin ve süresinin artırılması daha faydalı olacaktır. Günlük hayatımızda; asansör ve yürüyen merdivenler yerine **"yürünen merdivenleri"** kullanmak alışkanlık haline getirilmelidir.

Yapılan bilimsel araştırmalar insülin direncinin ilk etapta hareketsizliğe bağlı olarak bacak kaslarında başladığını, daha sonra ise karaciğer ve diğer organlarda gelişmeye başladığını göstermiştir. Bu nedenle yapacağımız günlük fiziksel aktivitelerde özellikle bacak adelelerini çalıştırarak, insülin direncinin önlenebileceği gibi gelişmiş olan insülin direncinin de geriye döndürebileceği mümkün görülmektedir.

Özellikle aktivite süresi uzadıkça ve zaman içerisinde ağırlaştıkça, ihtiyaç olan enerji miktarı ve buna bağlı olarak mitokondri sayısı artacaktır. Bu nedenle oruçlu iken ya da aç karnına yapılan fiziksel aktiviteler daha fazla yağ yakımına, kilo vermeye ve kas hücrelerinin çoğalmasına neden olacaktır.

Ayrıca açık havada özellikle bol oksijenli ve negatif iyonlu ortamlarda (mümkün olursa çıplak ayakla) yapılacak aktivitelerin vücudumuzun toksinlerden temizlenmesi ve genel sağlığımız için daha da faydalı olduğu, yemeklerden sonra yapılan hafif yürüyüşlerin de metabolizmanın daha hızlı çalışmasında ve daha fazla enerji harcanmasında etkili olduğu bilinmelidir.

Hareket kabiliyetimizi azaltan, spor yapmamızı kısıtlayan, halsizlik, kireçlenme, toksinler, iltihap ve ödem gibi her türlü engelden kurtulmak için ise antioksidan meyvelerden, sebzelerden ve sularından, bitkisel karışımlardan, bitkisel yağlar ve bitkisel çaylardan yararlanabilirsiniz.

9. SAĞLIĞIMIZ İÇİN UYKUNUN ÖNEMİ

İnsan hayatının vazgeçilmez ihtiyaçları arasında yer alan ve her gün yaşadığımız uyku; basit bir bilinçsizlik veya dinlenme süreci değil, aksine beynimizin günün verilerini organize ettiği, tüm bilgileri yerli yerine oturttuğu çok karmaşık, hayati ve mucizevi bir süreçtir.

Vücudumuzda günlük uyku ile uyanıklık döngüsünü kontrol eden bir mekanizma vardır. "**Sirkadiyen ritim**" adı verilen bu mekanizma, vücutta bulunan ve yaklaşık 24 saatlik dilime göre ayarlı olan biyolojik saat tarafından kontrol edilir.

Cambridge Üniversitesi'nden Dr. Akhilesh Raddy, vücut saatinin bedenimizdeki her türlü biyolojik süreci etkilediğini ve vücut saatine aykırı yaşamanın sağlığa verdiği zararla İlgili sonuçlarının çok net olduğunu, özellikle meme kanseri üzerinde etkili olduğunu söylemektedir.

İnsanın sağlıklı olmasındaki en büyük katkıyı düzenli ve kaliteli bir uyku sağlar. Bilinenin aksine uyku tüm vücut sistemlerinin pasifleşip dinlendiği bir bölüm değildir. Çünkü uyku esnasında vücudumuz genel olarak tamir ve yenilenme sürecine girer. Vücudumuzun suya, oksijene, mikro gıdalara ve negatif iyonlara ihtiyacı olduğu kadar uykuya da ihtiyacı vardır ve normal şartlarda her insan ortalama olarak ömrünün üçte birini uykuda geçirir.

Uyku uzmanlarına göre; dengeli bir hayat sürebilmemiz için her gün ortalama olarak 7 - 9 saatlik dinlendirici bir uykuya ihtiyacımız vardır. Uyku esnasında gün boyunca insan zihnini meşgul eden problemler, gerginlikler, aktiviteler ve farkında olmadan hafızaya alınan tüm bilgiler çok gelişmiş bir bilgisayar hafızasının ayıklanması gibi ayıklanır.

Uykuda hormonlar dengelenir, sindirim sistemi ve solunum sistemi daha yavaş çalışarak kısmen dinlenir. Bağışıklık sistemi vücudumuzun tamirat ve yenileme işleriyle daha çok uğraşır. Uyku esnasında epifiz bezi daha aktif çalışarak daha fazla büyüme hormonu salgılar.

Uyku uzmanları kanımızdaki büyüme hormonu seviyesinin uykuya dalar dalmaz, yükseliş gösterdiğini tespit etmişlerdir.

GÜNLÜK UYKU ZAMANI VE SÜRESİ NE OLMALIDIR

Günlük uyku süresi kişiye ve yaşa bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ancak sağlıklı yetişkin bir insan için günlük ortalama 7 - 9 saat arası uyku gereklidir. Genellikle yaş ilerledikçe uyku ihtiyacı süresi azalmaktadır.

Uzmanlar uyumak için en ideal vaktin gece saatleri olduğunu belirtmektedirler. Çok kısa süreli kestirmelerin haricinde, her türlü uyku bozukluğunda gündüz uykusu tavsiye edilmemektedir. Çünkü beyin ya da bedenen ağır işlerde çalışmayanların, gündüz uykusu gece uykusunu zorlaştırıp, uyku düzenini bozmaktan başka bir işe yaramaz.

Hücre yenilenmesi ve hormonal reaksiyonların çoğunlukla geceleri meydana gelmesi nedeniyle, gündüz uykusunun gözlerimizi ve bedenimizi hafif dinlendirmenin dışında, vücudumuza çok büyük bir katkısı yoktur. Nitekim yaratıcımız olan Allah Kuran'da bu konuya şu şekilde dikkat çekmiştir.

"Geceyi sizin için bir örtü, uykuyu bir dinlenme hali kılan, gündüz vaktini ise bir diriliş ortamı yapan O'dur."

Furkan Suresi ayet 47

UYKUSUZLUK (İNSOMNİA)

Uykuya dalamama, sık sık uyku bölünmesi, gecenin bir yarısı uyanıp tekrar uykuya dalamamak ya da yastığı görür görmez uykuya dalma halleri uyku bozukluğu olarak kabul edilir.

Uykusuzluk, toplam uyuma saati olarak değil yeterli süre ve kalitede uyku alamayarak, sabah dinlenmiş olarak kalkmama halidir. Uykusuzluk hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlığımızı tehdit eden en büyük sorunlardan birisidir.

Yeterince derin ve dinlendirici uyku uyuyamayan insanlar hastalıklara karşı daha dayanıksız olurlar ve bu durum çok ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Uykusuzluk alışkanlık haline dönüştüğünde, kimyasal ve hormonal dengemiz bozulur.

Bu dengesizlik öncelikle cilde yansır, hücre tamiri ve yenilenmesi düzenli gerçekleşemeyeceği için de cilt kuruyup renk değiştirir. Toplumun hemen hemen her kesiminde, ağrıdan sonra en çok bildirilen ikinci sıradaki şikayet uykusuzluktur.

Uzun süre uykusuzluk çeken kişiler bu tempoya alıştıklarını ve uykusuzluğun kendilerini etkilemediğini söylerler. Halbuki onlar bu durumu normal bir şey gibi düşünürken enerjileri azalır, performansları düşer, beynin algılama becerileri azalır ve bağışıklık sistemi zayıflayarak bir çok hastalığa zemin hazırlanır.

UYKUSUZLUĞUN NEDEN OLDUĞU SAĞLIK SORUNLARI

*Uykusuzluk genel olarak vücudun bağışıklık sistemine zarar vererek birçok hastalığın oluşumu için zemin hazırlar. Yorgunluk, halsizlik, isteksizlik, sinirlilik uykusuzluğun en basit sonuçlarıdır. Kalp damar hastalıklarından psikolojik sorunlara kadar pek çok hastalık uykusuzluk halinde daha da ağırlaşmaktadır.

*Uykusuzluk beynimizin etkinliğini azaltır. Normalde daha kısa sürede, daha az efor sarf ederek ulaşabileceği sonuçları daha uzun sürede, daha çok efor harcayarak elde edebilir.

*Yetersiz uyku kısa ve uzun süreli hafıza körelmesine neden olabilir. Yeterince uyumamışsanız unutursunuz ve dikkatinizi toplayamazsınız. Yapılan araştırmalar sonucu 36 saat uykusuz kalan insanlarda karar alma mekanizmasının yavaşladığı plan yapma ve koordine olma kabiliyetinin zayıfladığı görülmüştür.

*Uykusuzluk insanı sürekli olumsuz düşünmeye sevk ederek beyin hücrelerini öldürür. Birçok farklı araştırma uykusuzluğun beyin hücrelerini öldürdüğünü ispatlamıştır. Fareler üzerinde yapılan güncel

bir çalışmada uzun süreli uykusuz kalan farelerin beyin hücrelerinin %25'inin öldüğü görülmüştür.

"**Uykusuzluğun beynimiz için bu kadar kötü olmasının nedeni, tekrar tekrar negatif düşünceleri tetiklemesidir. Uykusuz olduğumuz zaman olumsuz düşüncelere daha çok sahip oluyoruz ve onların arasında sıkışıyoruz**."

Prof Dr. Daniel Freeman
Oxford Üniversitesi Psikoloji Bölümü

*Birçok araştırmada zihinsel rahatsızlıklarla uykusuzluk hastalığı (insomnia) arasında yakın bir ilişki olduğu görülmüştür. Uykulu halde araç kullanmak sarhoş araç kullanmaktan daha tehlikelidir. Bu iki durumda uykulu sürücünün bilinci daha düşük seviyededir.

*Uykusuzluk kendimizi tok hissetmemizi sağlayan leptin hormonu'nun seviyesini azaltır ve iştahı teşvik eden ghrelin hormonu seviyesini artırır. Bu nedenle uykusuz insanlar daha çok acıkır. Sonuçta kilo alımı hızlanır ve bağışıklık sistemi zayıflar.

*Uykusuzluk büyüme hormonu HGH, prolaktin ve kortizol hormonlarının dengesini bozar. Çoğalan kortizol hormonu beyin hücrelerine zarar verir. Unutkanlık ve baş dönmesine yol açar. Kortizol hormonu aynı zamanda hem iştahı hem de depolanan yağ miktarını artırır.

*Uyku esnasında salgılanan HGS ve prolaktin hormonlarının eksik olması halinde hücre tamiratı ve yenilenmesi yavaşlar, bağışıklık sistemi zayıflar ve vücudumuz özellikle enfeksiyonlara karşı savunmasız hale gelir.

*Araştırmalara göre bir gecelik uykusuzluk bile bağışıklık sistemine zarar verebilmektedir. Bir hafta yeterince uyumamak ise hormon dengesini bozup hastalıklara davetiye çıkarmak için yeterlidir.

Vücudumuzun hasarlı hücreleri tamir etmesi ve yeni hücreler üretebilmesi için gerekli olan her türlü mikro gıda maddelerini temin etsek bile, normal seviyelerde hücre yenilenmelerinin olabilmesi için yeterince uyku uyumamız şarttır. Kısaca "**uyku bozukluğunu ciddi-**

ye alın." Uzun vadede sağlığımız üzerinde ki negatif etkilerinin çok fazla olacağını bilin. Oksijeni ve negatif iyonları bol ormanlık veya sakin bir ortamda yeterli miktardaki her uykudan sonra dinlenmiş yenilenmiş olarak uyanacağınızı unutmayın.

10. SAĞLIĞIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ NEFES ALMANIN ÖNEMİ

Tüm hayatımız boyunca hareket edebilmek, düşünebilmek, duygulanabilmek, hastalıklarla savaşabilmek ve vücudumuzdaki hücre yenilenmesi gibi sayısız işlemlerin olabilmesi, metabolizmanın düzenli çalışabilmesi, kısaca hayatta kalabilmemiz için mutlak ihtiyacımız olan şey enerjidir.

Bir çoğumuz bu enerjinin temini için en önemli faktörün yiyecekler olduğunu düşünürüz. Halbuki enerji temini için gerekli olan esas kaynak başkadır. Haftalarca yemek yemeden, günlerce su içmeden yaşayabiliriz, ancak nefes almadan maksimum yaşama süremiz birkaç dakikayı geçmez. Bu nedenle nefes almanın önemini ve aldığımız havanın kalitesini daha fazla dikkate alarak, en basit şekliyle bile olsa doğru yerde, doğru nefes almayı öğrenmemiz şarttır.

Belki de hiç düşünmediniz ama ortalama 3-4 saniyede bir nefes alır veririz. Bu kadar kısa sürede olanlar, akıl almaz derecede karmaşık, detaylı ve dengelidir. Yaşamamız için mutlak gerekli olan "**negatif iyonlar**" ve oksijen ile sağlığımızı tehdit eden karbondioksit alyuvarlar tarafından taşınır.

Ancak bu taşıma o kadar muazzam bir titizlikle yapılmalıdır ki, negatif iyonlarla oksijenin tam zamanında, akciğerlerden alınıp hücrelere teslim edildiği gibi, karbondioksitin de tam zamanında hücrelerden alınarak taşınıp, akciğerlere teslim edilmesi gerekir.

Solunum sistemini kendi haline bırakıp (sigara, puro, nargile ve uyuşturucu gibi maddeler kullanmadan) azıcık dikkatli nefes alıp vermemiz ve uygun ortamları öğrenerek değerlendirmemiz bile,

daha sağlıklı daha uzun bir ömür geçirmemize katkıda bulunacaktır.

Hepimiz, hayatta kalabilmemiz için mutlak gerekli olan oksijen hakkında bir şeyler biliriz. Ancak pek çoğumuz soluduğumuz havanın kalitesi açısından, oksijen kadar önemli olan şeyin içinde barındırdığı "**Negatif iyonlar**" olduğunu bilmeyiz. Soluduğumuz havadaki negatif iyon sayısı havanın kalitesi ve yaşam destekleme kapasitesinin ölçütüdür.

İçinde ki negatif iyon sayısı düşük veya sıfır olan hava ölü havadır. Ölü hava solumak ise strese, sebepsiz moral bozukluğuna, kronik halsizliğe, vücudun yıpranmasına ve kan kirlenmesine katkıda bulunan temel etkenlerden biridir.

Negatif iyonların önemi ilk defa uzay çalışmaları sırasında fark edildi. John Glenn gibi ilk astronotlar, halsiz düşüp, enerjileri zayıflamadan, kafa karışıklığı yaşamadan ancak bir gün uzayda kalabiliyorlardı. Problemin kaynağının **"negatif iyon eksikliği"** olduğunu ilk Ruslar fark etti ve uzay araçlarına negatif iyon jeneratörleri monte ederek problemi çözdüler.

Artık biliniyor ki insan sağlığı açısından, soluduğumuz havadaki negatif iyon sayısı, en kesin hava kalitesi göstergesidir.

Dolaşım sistemi ve hücreler arasındaki haberleşmede ki etkinliğinin keşfiyle, Robert Furchgott, Dr Louis Ignarro ve Ferid Murad' a 1998 yılında Nobel Tıp Ödülünü kazandıran "**Nitrik Oksit**" molekülleri kan damarlarını açarak, tüm dolaşım sistemini etkiler ve vücudun her tarafında kan akışını düzenler.

Nitrik oksit molekülleri vücudumuz tarafından üretilir ve en yüksek seviyede bulunduğu bölgelerden biri de burun-yutak arasıdır. Burun, solunan havayı ısıtıp, nemlendirip, mikro seviyedeki yabancı maddeleri filtreleyip temizlemenin yanında, zengin nitrik oksit kaynaklarının solunum sistemimize girmesini de sağlayarak, akciğerlerimize her zaman sabit kalitede bir hava gönderir. Bu nedenle en verimli solunumun birinci şartı, bulunduğumuz ortam neresi olursa olsun burundan derin derin nefes alıp vermektir.

Normal şartlarda sanki hiç kimsenin nasıl nefes alınacağını öğrenmeye ihtiyacı yokmuş gibi görünür. Çünkü doğal olarak ve kendiliğinden yaptığımız bir eylemdir. Oysa hareketsizlik, zamanımızın çoğunu kapalı mekanlar içinde geçirmemiz, şişmanlık, omurga bozuklukları gibi faktörler (fabrika ayarlarımıza göre) doğal nefes alma biçimimizin değişmesine neden olur.

Başka bir deyişle olması gerektiği şekilde değil de kolayımıza geldiği gibi ya da becere bildiğimiz şekilde nefes alırız. Yalnızca beş yaşına kadar olan çocuklar fabrika ayarlarına uygun olarak, doğru şekilde nefes alırlar ve bu çocukların nefes alışına tam nefes diyebiliriz. Başka herhangi bir tür nefes alma egzersizi yapmadan önce tam nefes alma alıştırmaları yapmamız gereklidir.

Kısaca nefes alma teknikleri ve etkileri hakkında da bilgi sahibi olmamızda fayda görüyorum.

TAM NEFES ALMA

Bu uygulamayı sırtüstü uzanırken, otururken ya da ayakta dururken yapabilirsiniz. Olabildiğince sakin, adaleleriniz gevşek, gözleriniz kapalı olmalıdır. Önce akciğerlerinizin alt kısımlarını havayla doldurmaya çalışarak yavaşça nefes alın. Bu sırada karnınız öne doğru çıkmalıdır.

Daha sonra akciğerlerinizin orta kısımlarını havayla doldurmaya çalışın. Bu sırada göğüs kafesinizin alt kısmı genişlemelidir. En son olarak da akciğerlerinizin üst kısımlarını havayla doldurmaya çalışın. Bu esnada göğüs kafesiniz ve üst kaburgalarınız yukarı doğru hareket edecek ve omuzlarınız hafifçe dikleşecektir.

Şimdi bu üç aşamayı yavaş ve sürekli tek bir nefes alma hareketi şeklinde birleştirmeye çalışın. Hava burundan ve yavaşça içeri çekilirken, göğüs hafifçe şişmeli, nefes verdiğiniz zaman ise karnınız yavaşça inmeli. Eğer bütün döngüyü birden kendi kendinize öğrenmekte zorlanıyorsanız, altı yaşından küçük bir çocuğu nefes alırken gözlemleyin ve gördüklerinizi tekrarlayın.

Tam nefes almaya alıştıktan sonra özel nefes alma ritimlerini öğrenmeye hazırsınız demektir. Bilinçli olarak nefesimizi tutmak suretiyle bedenimizdeki enerji dağılımını iyileştirmeye, endokrin bezlerinin çalışmasını ve kalp ritmini düzenlemeye, kanımızdaki negatif iyonları ve oksijen miktarını artırmaya ve oksidasyon (oksijen artması, hidrojen azalması veya elektron kaybı) süreçlerini hızlandırmaya yardımcı olabiliriz.

Nefes alma egzersizlerinin fazla kilolardan kurtulmanıza yardımcı olması mümkündür. Eğer günde 10 - 15 dakikayı tam nefes almaya ayırırsanız sağlıklı yaşama sürenizi yıllarca uzatabilirsiniz.

TEDAVİ EDİCİ NEFES ALMA

Bu egzersizleri yaparken sırt üstü uzanmak en iyisidir. Ancak gerekirse oturabilir yahut ayakta durabilirsiniz. İki saniye süreyle burnunuzdan derin bir nefes alın. Sekiz saniye nefesinizi tutun ve dört saniye içinde yavaş yavaş nefesinizi boşaltın. Genel şablon 2– 8 – 4 dür. Nefes al, tut, nefes ver. Nefes tutma nefes almadan dört kat, nefes vermeden iki kat uzundur. Bu egzersizi sabahları ve akşamları 2 dakika süreyle yapabilirsiniz

SAĞLIK İÇİN NEFES ALMA

Avrupalıların ilk kez kendisinden nefes alma şeklini öğrendikleri büyük yoga ustası Ramacharaka, düzenli nefes alma egzersizlerinin solunum sistemi hastalıklarını bütünüyle ortadan kaldırdığını, soğuk algınlıklarından ve nezleden koruduğunu, sindirim ve sinir sistemimizin fonksiyonlarını daha iyi yerine getirmelerini sağladığını söylemektedir.

Bir hastalık bizi yatağa bağladığında bile halen nefes alabiliyorsak, doğru bir şekilde nefes alıp vermeyi öğrenerek hastalıkla savaşa destek olabiliriz.

Farklı koşullar altında nefes alışverişimizin değiştiğinin farkında olmanız gerekir. Örneğin sinirli olduğumuzda sık sık ve sığ nefesler

alırız. Şarkı söylerken ise derin bir nefes alır ve şarkının ahengine göre yavaş yavaş havayı dışarı salarız. Gülmekte de çok benzer bir durum vardır. Her zaman nefes vererek güleriz. Şarkı söylemek ve gülmek basit fakat en etkili nefes alma egzersizleridir ve sağlıklı yaşam tarzımızın önemli birer parçası olabilirler.

ARINDIRICI NEFES ALMA

Bu tür nefes alma şekli akciğerlerimizi temizler, nefes alma merkezlerini uyarır hücrelerimize canlılık kazandırır ve hücre yenilenmelerini destekler. 2 saniye süreyle tam nefes alma da yaptığınız gibi burnunuzdan derin bir nefes alın, 3 saniye nefesinizi tutun sonra dudaklarınızı ileri uzatarak ciğerlerinizdeki havayı küçük bir hava akımı şeklinde 10 – 12 saniyede boşaltın.

Eğer ciğerlerinizde halen hava kalmışsa, diyaframla baskılayarak tamamen boşaltıp tekrar derin derin nefes alın. Bu egzersiz için sabah ve akşam üçer dakika süre ayırmanız yeterlidir.

NEFES ALDIĞIMIZ ORTAMIN ÖNEMİ

Normal şartlarda soluduğumuz havanın %78'i azot, %21'i oksijen, %1'i de karbondioksit, hidrojen, asal gazlar (helyum, argon, kripton, neon, ksenon), tozlar, su buharı, pozitif iyonlar ve negatif iyonlardır. Ancak günümüzde teknoloji artışıyla birlikte, tüm dünya genelinde hava kalitesi düşmüş (özellikle negatif iyonlar azalmış), zararlı etkileri olan maddeler çoğalmıştır.

Bu etkileri minimuma indirebilmek için yapabileceğimiz en önemli şey de, bulunduğumuz ortamlara dikkat ederek, bilinçli bir şekilde nefes alıp vererek aldığımız havanın kalitesini ve faydasını artırmaktır.

Solunumun en önemli amacı, yaşamın devam ettirilebilmesi için, hücrelerdeki karbondioksitin dışarı atılarak, yerine oksijenin ve negatif iyonların alınmasıdır. Bu işlemin maksimum seviyede fayda sağlayacak şekilde olabilmesi için de akciğerlerimizin zamana ihtiyacı vardır.

Ağız yoluyla nefes almamız halinde solunan bu kadar karmaşık yapıdaki hava, herhangi bir işleme tabi tutulmadan, nitrik oksit gibi hayati bir molekül ilave edilmeden, doğrudan akciğerlerimize gönderilir ve başta faranjit, bronşit, astım olmak üzere, tüm solunum yolu hastalıklarına ve dolaşım sistemi hastalıklarına zemin hazırlar.

Burundan alacağımız derin nefesler ile akciğerlerimize hem gereken zamanı kazandıracak, hem de daha kaliteli hava gönderilerek işi kolaylaştırılacaktır. Genç ve sağlıklı kalabilmenin belki de en önemli şartlarından birisi, temiz ve doygun kan dolaşımıdır. Bunun da birinci şartı, soluduğumuz hava ile yeterli miktarda oksijen ve negatif iyon alabilmektir.

Uzun deneyimler neticesinde bugün "**negatif iyonların**" en yoğun olduğu yerler olarak kabul edilen dağlar, şelaleler bölgesi, ormanlar, deniz ve akarsu kenarları kısaca açık alanlardaki havanın kanı hızla temizleyen, sinir sistemini düzenleyen, vücudu canlandırıp dinçleştiren etkileri olduğu kesinleşmiştir.

Bu ortamlarda yapılacak derin nefes egzersizleri ile vücudumuzun antioksidan aktivitesi artırılabilir. Aldığımız havanın güçlü detoks özellikleri sayesinde hücre yenilenmesi çoğalacak, metabolizmamız hızlanacak ve enerjimiz yükseltecektir. Ayrıca beynimiz daha fazla uyarılarak toksinler nedeniyle atıl kalan bölgelerinin harekete geçmesi desteklenecektir.

Özet olarak kesinlikle söyleyebiliriz ki, sadece bilinçli bir şekilde, uygun ortamları değerlendirerek burundan derin derin nefes alıp vermeyi, alışkanlık haline getirmek bile, bağışıklık sistemimizin güçlendirilmesine destek olarak daha canlı, daha hareketli ve daha sağlıklı olmamızı sağlayacaktır.

11. SAĞLIĞIMIZ İÇİN SUYUN ÖNEMİ

Çin felsefesinde Tao'nun en kusursuz örnek sembolü olan su evrensel bir çözücüdür ve yeryüzünde bilinen 130 çeşit su vardır. Su;

kanı ve dokuları temizlemek, yediğimiz gıdaları yumuşatarak parçalanmasına, sindirilmesine ve emilmesine destek sağlayarak artıkların tahliye edilmesi için gerekli olduğu kadar, hayati sıvıların beslenmesi ve bütünlenmesi içinde vazgeçilmezdir. Kısaca su hayatımızın devamı için olmazsa olmazlarımızdan biridir.

SUYU NE ZAMAN VE NASIL İÇMELİYİZ

Pek çok insan yemek yerken su içmeyi sever. Ancak bu tavsiye edeceğimiz bir şey değildir. Çünkü yemekle birlikte içilen su, tükürük ve mide salgılarını sulandırıp seyrelterek sindirimi zorlaştırıp, çürümeye sebep olabilmektedir. Çok ihtiyaç hissedilirse yemekle birlikte ve azar azar içilmelidir.

İçilen su vücut ısısına geldiği anda, hiç bir işleme tabi tutulmadan, mideden bağırsağa geçtiği için mümkün olduğu kadar vücut ısısına yakın bir sıcaklıkta olmasında fayda vardır. Sürekli soğuk su içmek mideye küçük bir bomba atmaktan çok farklı değildir.

Yemeklerle birlikte sıvı, özellikle yapay meyve suyu ve gazlı içecek tüketim alışkanlığı gaz, şişkinlik, kabızlık ve ülser gibi rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Bu nedenle de bütün sıvıların yemeklerden 20 - 30 dakika önce ve en az bir iki saat sonra tüketilmesi gereklidir. Aslında su ihtiyacımızın mide ve bağırsaklarımız boşken, sabah kalktığımızda, akşam yatmadan önce ve öğün aralarında karşılanması en doğru olanıdır.

Yemekten hemen sonra hissedebileceğiniz susuzluğu gidermek için birkaç kez ağzınızı çalkalayın. Eğer susuzluk hissi geçmezse, iyice yıkanmış bir elmayı kabuğu, çekirdekleri ve çekirdek koçanıyla birlikte, yani çiğnenebilen her şeyi ile birlikte tüketin.

Çekirdekler ve çekirdek koçanı bedenimiz için çok gerekli olan iyodin ve başka elementleri bol miktarda içerir. 6 adet elma çekirdeğinin bedenimiz için gerekli olan günlük iyodin miktarını içerdiği ispatlanmıştır.

Su tüketiminiz yetersiz olduğunda vücudunuz dehidrate olmaya başlar. Bu durumda idrar rengi koyulaşır ve miktarı azalır. **"İdrar renginin koyulaşması"** vücudun fonksiyonlarını düzgün yerine getirmesi için gerekli olan suyun içilmediğinin göstergesidir.

Dolayısıyla su içmek için illa susama hissi oluşmasını beklemek yanlıştır. Özellikle yaşlılarda vücudun dehidratasyonu algılama kapasitesi azalır, beyne daha az uyarı gönderilir ve susama isteği çok geç oluşur. Bu nedenle de yaşlıların ve çocukların su tüketimlerine daha fazla özen göstermesi gereklidir.

GÜNLÜK NE KADAR SU İÇMELİYİZ

Günümüzde kronik su kaybı (dehidrasyon) tüm dünyada çok sık rastlanan bir durum halini almıştır. Bununda en büyük nedeni, vücudumuzun suya ihtiyacı olduğunda, "**su iç sinyali veren susuzluk refleksi ile açlık refleksinin birbirine karıştırılmasıdır.**"

Dehidrasyon kronik bir kan zehirlenmesi durumu ortaya çıkarır ve baş ağrısı da dahil olmak üzere "**kronik ağrıların, gündüz halsizliğinin, metabolizma zayıflığının, konsantrasyon zorluğu ve depresyon gibi şikayetlerin gizli ancak temel sebeplerinden**" birisidir. Bu nedenle vücudumuzun günlük su ihtiyacının karşılanması önemlidir.

Diğer içecekler asla suyun yerini tutmaz. Çay ve kahve gibi içeceklerle vücudun su ihtiyacını giderdiğinizi düşünmeyin. Bu içecekler idrar söktürücüdür ve vücutta su kaybına neden olurlar. Sağlıklı bir vücutta aşırı su ihtiyacı olduğunda ve bu durum giderilmediğinde dilimiz ve boğazımız kurur, bademciklerimiz hafifçe şişer, vücudumuzdaki tuz oranı yükselir ve böbreklerimiz daha fazla uğraşarak idrardaki suyu vücutta tutmaya çalışır.

Bedenimizin ihtiyaç duyduğu günlük su miktarına ilişkin olarak birbiriyle çelişen farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin yogacılar her yarım saatte biraz su içmeyi tavsiye ederler. Tibetliler ise yalnızca susadıkları zaman su içerken, Almanlar birayı, Fransızlar ise şarabı suya tercih ederler.

Herkes için günde sekiz bardak su içmenin şart olduğunu söylemek bence yanlış bir bilgidir. Çünkü her insanın ihtiyaç duyduğu günlük su miktarı hem yaşadığı bölge iklimine göre değişir hem de kendine özgüdür. Bu nedenle tüm insanlar için ortalama bir ölçü vermek doğru değildir.

Daha iri insanlar sekiz bardaktan daha fazlasına, daha küçük yapılı bireyler ise daha azına ihtiyaç duyabilirler. Hem sıcak ve kuru iklimlerde yaşayan, hem de yoğun fiziksel iş yapması gereken insanların da daha fazla su tüketmeleri gayet normaldir.

Ancak genel görüş günlük sıvı tüketiminin iki-iki buçuk litre olması gerektiği şeklindedir. Normal şartlarda ortalama bir insan vücudunun günde 2000 kalori harcadığı kabul edilir. Yaktığımız her 15 kaloriye karşılık sindirim yoluyla ve metabolizma kanalıyla bir yemek kaşığı kadar su kaybederiz. Bu miktar günlük yaklaşık olarak sekiz bardak civarında suya denk gelir ve günlük iki-iki buçuk litre su ihtiyacı da buraya dayandırılır.

Bu yaklaşıma göre günlük iki-iki buçuk litre su tüketmemiz halinde normal metabolik faaliyetlerle kaybettiğimiz suyu geri almış oluruz. Ancak günlük fiziksel aktivite yapıyorsanız, herhangi bir spor dalında faaliyet gösteriyorsanız ya da canınız daha fazla su istiyorsa, her gün ihtiyaca göre su tüketmeniz daha doğru olacaktır.

Bazı bilim insanları ise sadece kendimizi susuz hissettiğimiz zamanlarda su içmemizi ve bir kerede içeceğimiz su miktarını sınırlı tutmamızı tavsiye etmektedir.

Her görüşün kendine özgü gerekçeleri olmakla birlikte, genel bir ilke olarak eski bir Tibet görüşünü hatırlatmak istiyorum. "**bedeninizin İhtiyaç hissettiği kadar su için**." Bana göre de doğru olanı budur. Eğer gereğinden daha çok su içerseniz, vücudunuz fazladan içilen miktarı, fabrika ayarları gereği nasıl atacağını bilir, ancak belli bir miktardan sonra, eksiğini tamamlaması mümkün değildir.

ÇOCUKLARDA SU İHTİYACI

Bebek ya da çocuğunuzun yeteri kadar su içip içmediğini anlamanın en kolay yolu çocuğunuzun ne kadar idrar çıkarttığını takip etmektir. Ortalama olarak bebekler günde en az dört ila sekiz kez bezlerini ıslatırlar, çocuklar ise günde dört ila sekiz kez idrara çıkarlar.

Bunun haricinde isterseniz çocuğunuzun bazı faktörlerini dikkate alarak, ne kadar su içmesi gerektiğini hesaplayabilir ve gün içinde aldığı sıvıların takibini yaparak hidrasyonunu sağlayabilirsiniz. Çocuğun yaşı, büyüklüğü, aktivite düzeyi ve tıbbi geçmişine dayalı olarak sıvı ihtiyacı değişkenlik gösterebilir.

Sıvı ihtiyacını belirlemek için en basit metot Holiday - Segar Hesaplaması'dır. Bu metod çocuğun vücut ağırlığına dayanır. Buna göre ağırlığın ilk 10 kg'ı için vücut ağırlığının kg'ı başına 100 ml su, sonraki 10 kg için vücut ağırlığının kg'ı başına 50 ml ve 20 kg'ın üzerindeki her ağırlık için vücut ağırlığı kg'ı başına 20 ml' su gereklidir.

Örneğin 10 kg bir çocuk için 1000 ml, 15 kg çocuk için 1250 ml, 25 kg çocuk için 1600 ml su gibi.

İnsanların beslenme tarzına göre değişiklik göstermekle birlikte toplam sıvı alımının %70 - 80'i içme suyundan, geri kalanı ise besinler aracılığıyla karşılanır. Çocuklar için de temel sıvı kaynağı yetişkinlerde olduğu gibi öncelikle sudur.

Ancak çocuklar; sudan daha çok meyve suları, gazlı içecekler, süt ya da ayran gibi içecekleri tercih ederler. Bu içeceklerin hiçbirisi de suyun yerini tutmaz. Bu nedenle de çocukların su ihtiyacının karşılanıp karşılanmadığı büyükleri tarafından takip edilmelidir.

Çocuklarda hafif dehidrasyon (vücuda yeterince su alınmaması) sık susama ve sarı idrar gibi belirtilerle kendini gösterirken, daha ciddi dehidrasyon ciltte, ağız ve dilde kuruluk, gözlerde çöküklük, griye dönen deri rengi, deride kızarma, sıcaklık ve gevşeklik, gözyaşının olmaması, idrar çıkışında azalma gibi belirtilerle kendini gösterir.

Hidrasyonun sağlanamaması çocuğun zihinsel performansını ve öğrenme yeteneğini olumsuz etkiler. Halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı ve yorgunluk oluşumunun yanı sıra dikkat ve konsantrasyon yeteneğinin azalmasına da neden olabilir. Vücutta su eksikliği ciddi bir düzeye geldiğinde hafıza, dikkat ve konsantrasyon gibi zihinsel performans faktörleri de %10 civarında azalma gösterir.

Çocukların su ihtiyacı yaşla birlikte değişir. Yaş ve vücut kütlesi çoğaldıkça, içeceklerle alınan su miktarı giderek daha da önemli hale gelir. Sıfır ila bir yaşta anne sütü en iyi sıvı kaynağıdır. Altıncı aydan itibaren su ve tamamlayıcı besinler (seyreltilmiş meyve, sebze suyu, kemik sulu çorba gibi) anne sütüne destek olarak sıvı kaynağını oluşturur. bir yaş sonrası ise en iyi sıvı kaynağı sudur.

Çocuklarda yaş gruplarına göre önerilen günlük su alım miktarları aşağıdaki gibidir.

1 - 3 yaş için 0.9 litre – 1,1 litre civarı

4 - 8 yaş için 1.2 litre – 1.4 litre civarı

9 - 13 yaş kız çocukları için 1.6 litre – 1. 9 litre civarı

Erkek çocukları için 1.8 litre – 2 litre civarı

14 - 18 yaş kızlar için 1.8 – 2 litre ve erkek çocuklar için 2 litre -2.3 litre civarıdır.

YENİDEN YAPILANDIRILMIŞ SU

Biliyoruz ki ihtiyarlamamızın ana nedenlerinden biri de tükettiğimiz suyun vücudumuz tarafından işlenerek tam olarak özümsenememesidir. Günümüzde ise insanlar tarafından tüketilen suların pek çoğu, temizlediğinden daha fazla toksik maddeyi insan vücuduna taşımaktadır.

İçtiğimiz normal çeşme suları (şehirlere ve bölgelere göre değişmekle birlikte) klor, floor, alüminyum, kurşun, kadmiyum ve nikel gibi çok çeşitli toksik ağır metallerle birlikte, vücudumuzda çözülmesine imkan bulunmayan miktarda çeşitli tuzlar içermektedir.

Yiyecek ve içeceklerimiz aracılığıyla aldığımız bu tuzlar karaciğer, böbrek, damarlarımız ve eklemlerimiz de birikerek, kan dolaşımında düzensizliklere, hücrelerimizde tahribata, genel olarak ihtiyarlamamıza ve bütün vücut sağlığımızın giderek kötüleşmesine neden olabilmektedir.

Kullandığımız suyu kaynatarak bu maddeleri ortadan kaldıramayız. Kaynatarak bazı zararlı maddelerden kurtulabiliriz. Ancak aynı zamanda bedenimizde ihtiyaç duyulan aktif oksijen formlarını da ortadan kaldırmış oluruz. Çünkü kaynatma sonucunda suyun yapısı değişir ve topraktan kazandığı değerli biyolojik bilgileri kaybeder.

Bu nedenle sürekli kaynamış su kullanmak sağlığımız için faydalı değildir. Bu çeşit sular vücudumuzun fonksiyonları için ihtiyaç duyduğu yaşayan suyun aksine, asit ve kimyasal katkı maddeleriyle öldürülmüş sulardır.

Vücudumuza sağlığımız için en yararlı en gerekli olan su ise, doğal kaynak suyu veya mikro kümelenmiş formda yeniden yapılandırılmış alkalik iyonize sudur. Bu tür suyu sebze, meyve sularından ve erimiş buzdan sağlamamız mümkündür.

Kuzey Rusya'nın Sibirya bölgesinde yaşayan Yakut halkının ortalama ömrü yüz yıl civarındadır. Bu durum bilim insanlarının dikkatini çekmiş ve beslenme tarzları incelenerek çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Bu insanların içmek ya da kullanma için ne musluk suları, ne de kuyu suları var ve çok az sebze - meyve yiyebiliyorlar. Beslenme kaynakları hayli sınırlıdır ve beslenme rejimleri fazlasıyla yoksuldur. Ancak buna rağmen hemen hemen hiç hasta olmazlar ve uzun bir ömre sahiptirler.

Yapılan araştırmalar sonucunda bu sırrın nedeninin gayet basit olduğu anlaşılmıştır. Yakutlar asırlardır kullandıkları sularını, kestikleri buz parçalarını güneş altında eriterek elde ediyorlar. Bu nedenle ihtiyarlama sürecini yavaşlatmak ve daha sağlıklı yaşama destek olabilmek için, erimiş buzdan yapılandırılmış su hazırlamayı ve bu suyu kullanmayı öğrenmemiz önemlidir.

Yapılandırılmış su her türlü su kullanılarak hazırlanabilir. Suyu bir tencereye koyun kapağını kapatın ve -4 derecenin altındaki bir buzlukta üç dört saat bekletin. Sonra tencereyi buzluktan çıkarın ve buzlaşmış yüzeyi kırın. Buzun altında kalan su bedenimizin hücrelerinde bulunan su ile aynı yapıya sahiptir.

Kışın yapılandırılmış su hazırlamak çok daha kolaydır. Suyu bir kap içerisinde balkona bırakın, tamamen buz tuttuktan sonra içeri alın ve ısınmadan kendi kendine erimeye bırakın.

Ancak buzdan eritilmiş soğuk su küçük yudumlar halinde dikkatlice içilmelidir. Her sabah aç karnına bu sudan yalnızca bir bardak içmek bile, ruh halinizi ve görünüşünüzü değiştirebilir. Sık sık kabızlık çeken kişilerin yapılandırılmış soğuk suyu mideleri boşken içmeleri halinde kalın bağırsakları daha hareketli olacaktır.

Bu tür su özellikle yaşlı insanlar için çok yararlıdır. Çünkü yalnızca bedenlerindeki sağlıksız birikintileri temizlemekle kalmaz, aynı zamanda yaşlı ve ölü hücreleri de temizler. Böylece kanserden korunmalarına bile destek olabilir.

Ayrıca Japonya'da yaklaşık 15 yıl önce sağlık çevrelerince mikro su veya "**yeniden yapılandırılmış su**" olarak bilinen İyonize, alkali, mikro kümelenmiş su üreten bir aygıt geliştirilmiştir. Bu cihaz mutfak tezgahının üstüne konulup herhangi bir musluğa bağlanabilen, büyükçe bir kitap boyutlarında küçük bir mekanizmadır. (**)

Su, önce katı partiküller ve mikroplardan arındırılmak üzere çok ince bir kömür filtresinden geçirilerek, platin kaplı iki titanyum levhanın bulunduğu bölüme aktarılır. Elektroliz yöntemi sayesinde çeşme suyundaki alkalik mineraller bir levhada toplanırken klor, flor ve diğer ağır metaller gibi asidik elementler de karşı levhada toplanır.

Asitli su bir çıkış hortumu sayesinde mutfak giderine boşaltılırken, yeniden yapılandırılmış su ayrı bir çıkıştan kullanılmak üzere alınır. Japonya'da yeniden yapılandırılmış su kanser, bağışıklık sistemi bozukluğu başta olmak üzere diğer bir çok yıpratıcı şikayetlerin ortadan kaldırılmasında destek olarak başarıyla kullanılmaktadır. (**)

Buradan halkımızın sağlığı için, Devlet Su İşleri yetkililerini, belediyeleri ve ithalatçı firmaları bu tür cihazlarla da ilgilenmeleri konusunda uyarmak istiyorum

Çünkü negatif iyonlarla yüklenmiş, mikro kümelenmiş formda yeniden yapılandırılmış alkalik ve iyonize su vücudumuzdaki serbest radikallere karşı güçlü bir antioksidandır ve hücreler ile dokuları dejeneratif hasarlara karşı korur. "**Kandaki tüm toksinler artı elektrik yükü taşıdığı için,**" negatif iyonlar bu toksinleri rahatlıkla nötürleştirebilirler. Mikro kümelenmiş formda tekrar yapılandırılmış su, tüm hücre duvarlarından ve doku zarlarından kolayca geçerek, toksik atıkların alınıp taşınarak dışarı atılmasını sağlarken bir yandan da tüm vücudumuzun su ihtiyacını karşılar.

YETERİ KADAR SU İÇMENİN FAYDALARI

Vücudumuzun olmazsa olmazlarından olan suyun faydaları saymakla bitmez. Ancak bu fayda bir bütünün içerisinde parça olmak şeklindedir. Yani "**sadece su içerek birçok hastalığa çözüm bulmak**" ya da şikayetleri ortadan kaldırmak mümkün değildir.

Su vücudumuzda birçok fonksiyonun yerine getirilmesi için mutlak gerekli olan bir maddedir ve eksikliği ciddi problemlere neden olur. Su ihtiyacımızın normal olarak karşılanmasının hangi hastalık ya da şikayetlerin ortaya çıkmamasında etkili olacağını kısaca başlıklar halinde verecek olursak aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz.

- Cildin esnekliğini kaybedip, kuruyup, kırışıp çirkinleşmesini önler.
- Vücut ısısını ayarlanmasında gereklidir.
- Vücutta biriken zararlı toksinlerin ter ve idrar yoluyla dışarı atılmasına destek sağlayarak, böbrek ve karaciğerimizin yükünü azaltır.
- Kanın hücrelerimize besin, oksijen ve negatif iyon taşımasında gereklidir.

- Eklemlerimizdeki sürtünmeyi önleyen sıvılara destek olarak gereklidir.
- Kabızlığın önlenmesinde etkili faktörlerden birisidir.
- Bazı vitamin, mineral ve diğer besinlerin çözülüp emilmesine yardımcı olur.
- Bağışıklık sisteminin düzenli bir şekilde çalışmasına destek sağlar.

12. BİLİNÇLİ AÇ KALMANIN (ORUCUN) SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI

Oruç tarih boyunca değişik şekillerde de olsa tüm dinlerde yer almıştır ve tamamında da nefis terbiyesi ve sağlık üzerindeki etkilerinden bahsedilmektedir. Özellikle Kuran'ı Kerim'de birçok ayette değişik şekillerde yer alır ve kesin bir emirle Müslümanlara oruç tutmaları farz kılınır. Ayrıca binlerce yıl öncesinden bu yana orucun faydalarından bahseden tarihe mal olmuş, filozof düşünür ve hekimler de mevcuttur.

"**Ey iman edenler; Allah'a karşı gelmekten sakınmanız için oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi size de farz kılındı**"

Bakara Suresi 183. ayet

"**Oruç tutasınız ki (madden ve manen) sıhhat bulasınız**."

Hazreti Muhammed (as)
Heysemi 203 III,179

"**Fiziksel ve zihinsel verimlilik için oruç tutarım**."

Platon (Eflatun)
Milat'tan önce 427-347

"**Oruç en iyi tedavidir, içimizdeki hekimdir**."

Paracelsus
İsviçreli doktor ve kimyager (1493-1541)

Günümüzde ise teknolojik gelişmelere paralel olarak sindirim sistemi ve genel olarak tüm vücudumuz üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar hiçbir tereddüte yer bırakmayacak şekilde orucun, yani bilinçli bir şekilde aç kalmanın faydalarını ortaya koymuştur.

Konuya biraz daha açıklık getirmek için, yemek yedikten sonra ve belirli bir süre aç kaldığımızda vücudumuzda neler olup bittiğine, özellikle canlılığımızın devamı için mutlak surette gerekli olan enerjinin ne şekilde üretildiğine bir göz atmamız gerektiğine inanıyorum.

Vücudumuzda enerji üretimi süreklidir ve bu üretimde insülin hormonu birinci derecede etkilidir. Lokmayı ağzımızda çiğnemeye başladığımız andan itibaren yükselmeye başlayan kan şekerimizle birlikte, insülin miktarı da yükselmeye başlar. Kan şekerimizin bir kısmı gerektiğinde kullanılmak üzere karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanırken, bir kısmı da insülin hormonu tarafından o anda kullanılmak üzere enerjiye dönüştürülür.

Ancak aşırı miktarda gıda tüketimi ya da fiziksel aktivitenin azlığı sonucu vücudumuz, yükselen kan şekerinin tamamının enerjiye dönüştüremez. İhtiyaç fazlası kan şekeri gerektiğinde enerji üretiminde kullanılmak üzere kan (trigliserid), karaciğer ve vücudun diğer kısımlarında yağ olarak depolanır.

Yemek yedikten yaklaşık 2 - 3 saat sonra kandaki şeker düzeyi normal seviyelere döner. Bu aşamada karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanan yedek şekerin enerjiye dönüştürülebilmesi için pankreasımız tarafından "**glukagon hormonu**" salgılanır.

Bu hormon sayesinde ilave iki buçuk-üç saat boyunca (glikojen depoları kişiden kişiye değişiklik gösterir) gerekli olan enerji ihtiyacımız ilave hiçbir şey yememiş olmamız şartıyla karaciğer ve kaslarımız da depolanan glikojenden sağlanır.

Eğer o günkü ilk yemekten itibaren beş altı saat geçmiş ve halen hiçbir şey yememiş isek, normal yaşantımız için gerekli olan enerjinin temini için çoğunlukla beyaz yağ hücrelerinde üretilen "**leptin**" adında son derece önemli olan bir hormon salgılanmaya başlar.

Leptin hormonunun görevi, daha önceden kan (trigliserid) ve vücudun diğer kısımlarında depolanmış olan yağları kullanarak yaşamamız için gerekli olan enerjinin temin edilmesini sağlamaktır. İşte bu nedenlerle vücudumuzda depolanmış olan yağların enerjiye dönüştürülebilmesi, yani kilo verebilmemiz için belirli bir süre aç kalmamız şarttır.

Kandaki trigliserid ve diğer bölgelerinde biriken yağların, enerji üretiminde kullanılarak azalmasının, kilo verdirmenin yanı sıra, genel sağlığımız ve özellikle hormonlarımız üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

"**Oruç IGF1 (İnsülin Like Growth Faktör) faktör hormonunun (damarlarda inflamasyona neden olan, meme, prostat ve kolon kanseri gibi birçok kanser türü için risk faktörü olarak kabul edilen ve yaşlanma sürecini hızlandıran hormon) yapımını azaltmakta, daf 2 genini (yaşlanmayı hızlandıran gen) susturmakta ve "FOXO" denilen koruma genini uyararak hücre içinde tamirat sürecini başlatmakta ve böylece hastalık risk faktörlerini ve yaşlanma sürecini azaltmaktadır**."

Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu (30 gün de 10 yıl)

Çocukluk çağından itibaren kas ve kemik gelişimi başta olmak üzere büyümeyi kontrol eden, daha sonraki yıllarda ise hücrelerin yenilenmesinde çok önemli görevler üstlenen, HGH (Human Ggrowth Hormone) hormonu normal şartlarda otuzlu yaşlardan itibaren azalmaya başlar. Neticede hücre yenilenmesi zayıflamaya, kas kitlesi azalmaya, cilt esnekliğini kaybederek kırışıklıklar artmaya başlar. Ancak yapılan birçok bilimsel çalışmalar da oruç halinde iken açlığın 12. saatinden itibaren HGH seviyelerinin yükseltmeye başladığı tespit edilmiştir.

"**Intermountain Medikal araştırmalarında; 24 saat oruç tutan erkeklerde % 2000, kadınlar da % 1300 oranında HGH artışı tespit edilmiştir**."

Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu
30 gün de 10 yıl.

Amerikan Ulusal Yaşlanma Enstitüsünden, Prof. Mark Mattson ve araştırma ekibinin "**Oruç ve beyin fonksiyonları**" üzerine yaptığı çalışmalarda; oruç halinde iken, beyinde bazı koruyucu mekanizmaların harekete geçtiği, beyin hücrelerinin yenilenme ve büyüme hormonu olarak kabul edilen BDNF (Brain Derived Neurotrophic Faktor) ve benzeri hormon salgısını artırarak, kök hücrelerden yeni sinir hücreleri oluşturduğu, mevcut hücrelerin içinde yer alan ve enerji üretiminde görevli olan mitokondrileri arttırdığı ve fonksiyonlarını iyileştirdiği gözlenmiştir.

Orucun bu etkilerinin tespit edilmesi sonucunda beyinde yaşlanmaya bağlı olarak geliştiği düşünülen dejeneratif değişikliklerin önüne geçilebileceği, alzheimer, demans ve Parkinson gibi hastalıklara karşı koruma sağlanabileceği düşünülmektedir.

Günümüz insanının neredeyse hiç hareket etmeden çeşit çeşit yiyeceğe sahip olması mümkün. Her geçen gün hazır yiyecek ve içecek çeşitliliği artıp temini kolaylaşırken, hareket alanımız ve fiziki aktivitelerimiz de azalmaktadır. Bunun neticesinde de kilo problemi ve akabinde birçok hastalık ortaya çıkmaktadır.

Eğer az yiyerek çok hareket etmeyi hayat tarzınız haline getiremiyorsanız ya da yeteri kadar fırsatınız yoksa kilo kontrolü ve başınıza gelebilecek birçok hastalıktan korunabilmek için zaman zaman oruç tutmak zorunda olduğunuzu vurgulamak için sizlere "**otofaji**" den de bahsetmek istiyorum.

Otofaji; **"vücudumuzdaki sağlıklı hücrelerin atık değerlendirme yani geri dönüştürme tesisleri gibi çalışarak bozulan hasarlı ya da ölü hücrelerden işe yarar kısımların ayrıştırılıp, yeni hücre yapımı ve enerji üretiminde kullanılmasıdır."**

Doksanlı yılların başından itibaren otofaji üzerinde çalışmalar yapan Japon Hücre Biyoloğu Prof. Yoshinori Ohsumi, **"açlığın hücreler üzerindeki olumlu etkisini"** ortaya koyduğu için 2016 yılı Nobel Tıp Ödülüne layık görülmüştür.

Otofaji sayesinde vücudumuz kendi "**fabrika ayarları**" ile kanser ve diyabet gibi birçok hastalığı önleyerek, sağlıklı hücrelerin korunmasını desteklemektedir. Ancak hücrelerimizde otofaji işlemenin başlayabilmesi için açlık süresinin 12 saatin üzerinde olması gerekmektedir.

Orucun bilimsel olarak ortaya konulan bu faydalarının yanında, hiçbir çalışmaya gerek kalmadan pratik olarak günlük hayatımıza yansıyan faydalarından da kısaca bahsetmek istiyorum.

Oruç bağırsakların temizlenmesi, midenin dinlenerek küçülmesi ve sindirim sisteminin düzene girmesi açısından da çok önemlidir. Normal bir midenin orjinal hali 350-450 ml alacak büyüklüktedir. Aşırı yiyecek ve içeceklerle, özellikle gazlı içeceklerle normalin beş-on katı genişletilen midemizin, ameliyat olmadan eski haline dönmesi kesinlikle mümkündür.

Ölçülü yemek yemekten ölen hiç kimse yoktur. Ancak aşırı yemekten kilo alıp şişmanlayan, obez olan, hastalanan ya da hayatın bütün zevklerini kısıtlayarak ölümle burun buruna yaşamaya çalışan pek çok insan vardır.

Hastalığınız ya da kilonuz ne olursa olsun, buraya kadar anlatmaya çalıştığım gerçekleri hiçbir şekilde göz ardı etmeden, belirli günlerde oruç tutarak, ya da midemizi belirli sürelerle boş bırakarak, yediklerimizin dengeli, porsiyonlarımızın ve yemek esnasındaki lokmalarımızın küçük olması şartıyla, geriye dönüş her zaman mümkündür.

Oruçtaki esas, hiçbir şey yeyip içmemektir. Ancak çeşitli sebeplerle tam oruç tutamayacak olanların; oruç günlerini acıktıkça "**katı yiyecek tüketmeden,**" limon ya da ev yapımı bir çorba kaşığı sirke ile yeteri kadar bal karıştırılmış bir su bardağı ılık bal şerbeti, taze sıkılmış meyve ya da sebze suyu veya bitki çayları içerek geçirmeleri mümkündür. Günlük içilecek sıvı miktarının toplam olarak iki - iki buçuk litre civarında olması ortak görüştür.

Hiçbir şey yemeden içmeden tutulan tam oruçlar, eğer aralıksız üç gün devam ederse, otofaji işleminin gerçekleşmesi ile toksinlerin

atılması, yağların erimesi ve "**bağışıklık sisteminin güçlendirilerek**" birçok hastalığın önlenmesi açısından çok daha fazla yararlı olacağı unutulmamalıdır.

13. GÜNEŞ IŞIĞININ SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI

Çocukluğumuzda büyüklerimiz "**Güneş girmeyen eve doktor girer**" diyerek yazın perdeleri, camları hep açık tutarlardı. Eski Çin tıp metinleri de **"güneş ışığını, beyinde hayati özlerin üretimini uyararak fayda sağlayan bir besin çeşidi"** olarak tarif ediyor. Beyindeki hayati öz olarak da, hipofiz bezi ve sinir ileticileri tarif ediliyor.

Bu metinler gösteriyor ki; eskiler güneş ışığının insan vücudunda bazı sistemlerin uyarılması, arındırılması, iyileştirmesi ve tekrar dengelemesi için bir çeşit ilaç olarak kullanılabileceğini biliyorlardı.

Modern bilim de, vücudumuzun güneş ışığından gözümüz ve cildimiz kanalıyla etkilendiğini ve eksikliğinin nelere sebep olduğunu detaylı bir şekilde ortaya koydu.

OKÜLO – ENDOKRİN SİSTEMİ

Moden bilim gözlerimiz kanalıyla vücudumuza giren uzun dalga ultraviyole ışınlarının tüm hormonların ve salgı bezlerinin çalışmasıyla ilgili etken bir faktör olduğunu açıklığa kavuşturdu. "**Okülo - endokrin sistemi**" adını verdikleri bu keşiften de "**Foto biyoloji**" adı verilen yeni bir bilim dalı ortaya çıktı.

Foto biyolojiye göre güneş ışığında beyni besleyen asıl faktör **"göze giren uzun dalga ultraviyole ışınlarıdır."** Bu ışınların hormon dengesinin sağlanmasına destek olduğu, insan sağlığının korunmasında etken bir rol oynadığı, bu nedenle de kesinlikle gerekli olduğu ve hormon dengesizlikleriyle ilgili bazı hastalıklarda iyileşme amacıyla kullanılabileceği ortaya konmuştur.

Okülo - endokrin sistemi şu şekilde çalışır: Doğal güneş ışığının tüm spektrumu göze girdiğinde, görülebilen ışık bandı renkleri ve sıra-

dan görüntü formlarını oluşturmak üzere retinadaki çubuk ve konik hücreler olarak bilinen özel bir hücre tabakasını uyarır.

Görülebilir bantla birlikte retinaya giren ve görünmeyen uzun dalga ultraviyole frekansları retinada bulunan ve Allah tarafından tamamen gözün içindeki bu uzun dalga ultraviyole frekanslarını algılamak üzere tasarlanmış epitelyal (organ ve vücut yüzeylerini örten hücre tabakasına ait) hücreler adındaki özel bir hücre katmanını harekete geçirir. Uzun dalga ultraviyole ışınlarının retinadaki epitelyal hücrelerde oluşturduğu bu güçlü sinir uyarısı, optik sinir aracılığıyla taşınarak epifiz ve hipofiz bezlerine iletilir.

Bu sinyaller tüm endokrin sistemini düzenleyerek vücudun doğal bağışıklık tepkisinin hızını ve gücünü ayarlayan hayati hormonların salgılanmasını tetikler. Özellikle **hipofiz bezi"** bağışıklık sistemi açısından oküler endokrin sisteminde önemli bir rol oynar. "**Vücudumuzu bizim adımıza yöneten bez**" olarak da bilinen hipofiz bezi endokrin sistemindeki tüm diğer bezleri dengeler ve düzenler.

Ancak retina ve optik sinir aracılığı ile yeterince "**uzun dalga ultraviyole ışığı**" uyarısı iletilmez ise hipofiz bezi en gerekli besininden mahrum kalır ve tüm okülo - endokrin sisteminin çalışmasını sekteye uğratarak bağışıklık sistemine zarar verebilir.

Günümüzde kirli hava, toz, duman, çeşitli kimyasallar ve havayı kirleten tüm diğer faktörler yüzünden, yeryüzüne ulaşan güneş ışığının gücü ve kalitesi ciddi oranda düşmüştür. Bu da hızla yayılan bir uzun dalga ultraviyole ışını eksikliği ve genel bağışıklık sistemi çöküşünü beraberinde getirmektedir.

1846 yılında bilgiyi artırmak ve yaymak amacıyla kurulan, ABD hükümeti tarafından yönetilen ve bir araştırma merkezi kuruluşu olan Smithsonian İnstitution; son 75 sene içinde yeryüzüne ulaşan güneş ışığının yoğunluğun da %15 düşüş, spektrumun uzun dalga ultraviyole kısmında ise %27 lik daha da büyük bir düşüşün söz konusu olduğunu bildirmiştir.

Bu duruma ilave olarak bir de, büyük şehirlerde ve özellikle yoğun endüstriyel bölgelerdeki hava kirliliği, güneşten alınması gereken elementlerin ve enerjilerin taşınmasını sekteye uğratarak vücudumuza kadar gelişini engeller.

Uzun dalga ultraviyole ışınlarının eksikliği ise vücudumuzun hormon dengesi ve bağışıklık sistemimiz ile ilgili olarak ortaya çıkardığı sorunlar açısından mikro gıda yetersizliği, susuzluk veya toksin kirliliğinin ortaya çıkardığı sorunlardan çok farklı değildir.

Güneş ışığı eksikliğinin ortaya çıkardığı problemler, sadece vücudumuzun hastalıklara ve yıpratıcı koşullara karşı savunmasını zayıflatmakla kalmaz, aynı zamanda kendi kendini temizleme (detoks) ve hücre yenileme yeteneğini de sekteye uğratan yetersiz bağışıklık tepkisine sebep olur.

Bu problem bir çok insanın sürdürdüğü hareketsiz yaşam ve iç mekan hayat sitili nedeniyle güneş ışığından uzak kalması ve dışarıya çıktıkları kısa sürelerde de, neredeyse sürekli olarak gözleri ile güneş arasında (güneş gözlüğü) bir cam parçası bulunması nedeniyle daha da kötüleşmektedir.

Tüm camlar güneş ışığında bulunan ve hipofiz bezinin uyarılması için gerekli olan uzun dalga ultraviyole frekansları filtreler. Bunun anlamı arabanızın içinde otururken, evde veya ofiste camdan dışarıya bakarken, otobüste, trende seyahat ederken veya gözünüzde güneş gözlüğü açık havada yürürken okülo - endokrin sisteminizin hiç besin ve uyarı almadığıdır.

Tüm çalışma hayatlarını cam kulelerdeki ofislerinde masa başında oturarak ve boş zamanlarının çoğunu yapay olarak aydınlatılmış evlerinde televizyon seyrederek geçiren insanların yaşadığı kronik halsizlik sendromunun ana sebeplerinden birini de bu hayat tarzı oluşturur. Bu yetersiz güneş ışıklı hayat sitilinin kesin sonucu, kronik solar kötü beslenme ve akabinde okülo - endokrin sisteminde meydana gelen dengesizliktir.

Bu problemi ortaya koyan sağlam bir örneği de bilgilerinize sunmak istiyorum. Kanada, İsveç, Finlandiya ve Danimarka gibi uzun kış günleri boyunca kısa günler yaşanan ülkelerde, senenin az güneşli günlerinde oluşan ve kritik uzun dalga ultraviyole ışın eksikliği nedeniyle ortaya çıkan **"kış hüznü sendromudur."**

Bu ülkelerde kış ortasında hastalıklardan ve intiharlardan kaynaklanan ölümlerde belirgin bir artış görülmüş ve bunun nedeninin tam spektrum güneş ışığından mahrum kalan "**hipofiz bezi açlığı**" olduğu ortaya çıkmıştır.

Günümüzde bu ülkelerde yaşayan insanların her gün gerekli olan dozda uzun dalga ultraviyole ışığı alabileceği ışık klinikleri vardır. Ayıca birçok evde, ofiste ve kamu kuruluşlarında, uzun kış günlerinde ortaya çıkan eksikliği gidermek üzere tam spektrum aydınlatma sistemleri kullanılmaktadır.

Güneş ışığından yeterli faydayı sağlayabilmek için en iyi yöntem, dış mekanlarda yeteri kadar vakit geçirmektir. Fakat birçok insan ya böyle bir imkana sahip değildir veya zaman ayıramayacak kadar yoğundur. Her gün sabah erken veya akşamüstü geç saatlerde aşağıda anlatacağım şekilde bir dizi basit göz egzersizi yaparak yeterli miktarda güneşin uzun dalga ultraviyole ışınlarından yararlanabilirsiniz.

Sabah gün doğumu ile 8:30 saatleri arasında veya akşamüstü 16:30 ile gün batımı saatleri arasında her hangi bir vakitte, yüzünüzü güneşe dönün. Güneşe doğrudan bakmadan, tüm retina güneş görecek şekilde gözlerinizle büyük daireler çizin.

Her iki yöne doğru 10 - 20 kez dairesel hareketler yaptırın, sonra göz kapaklarınızı kapatın ve güneşe doğru bakarak on kez hızlı bir biçimde göz kırpın. Bir dakika boyunca gözlerinizi dinlendirmek üzere kapatın ve sonrasında tekrar 10 kez aynı şekilde kırpın. Böylece hipofiz beziniz ve diğer salgı bezleriniz için gerekli olan, rafine edilmemiş günlük güneş ışığı dozunu almış olursunuz.

CİLT YÜZEYİNE ETKİSİ

Güneş ışınlarındaki radyasyondan gerekli besinleri ve enerjileri özümseyen ikinci organ cildimizdir. 1967 yılında bir grup Rus bilim adamı bu konuda yapılan kapsamlı bir araştırmanın sonuçlarını aşağıdaki gibi açıklamışlardır:

"Eğer insan cildi uzun süreler boyunca güneş radyasyonundan mahrum kalırsa, insanın psikolojik dengesinde ciddi bozukluklar ve D vitamini eksikliği ortaya çıkacaktır. Sonuç sinir sisteminde fonksiyon bozuklukları, vücudun bağışıklık sisteminin zayıflaması ve kronik hastalıkların ortaya çıkması olacaktır."

Okülo - endokrin sistemi yoluyla hipofiz bezini uyaran güneş ışığı, vücudu tekrar dengelemek ve onarmak için gereken hormonların üretimini sağlarken, buna ek olarak da vücudun kalsiyumu kullanabilmek için ihtiyaç duyduğu D vitamininin üretimini, vücudumuzda bulunan içsel temizlik sistemlerini ve iyileşme sürecini de teşvik eder.

Güneş ışığının cildimiz kanalıyla insan vücuduna gerekli besinleri sağlama yöntemi D vitamini üretimi yoluyladır. Güneş ışığı vücutta kalsiyumun özümsenmesi ve kullanımı için gerekli bir kofaktör olan D vitamininin üretimini cildin altındaki dokuları uyararak sağlar. D vitamini olmadan vücut en saf ve en güçlü kalsiyum kaynağını bile kullanamaz ve kalsiyum olmadan da vücudumuz kendini asla arındırıp tamir edemez.

Bu yüzden güneş ışığı eksikliği, kronik kalsiyum yetersizliğinin ana nedenidir. Kalsiyum eksikliği ise kemik erimesi, kireçlenme ve çürük dişler gibi birçok hastalığın gelişmesindeki en önemli faktördür.

Günümüzde modern hayat süren insanlar sadece tatil dönemlerinde sahilleri doldurarak kozmetik kaygılarla, gün boyunca güneşlenip bronzlaşmaya çalışırlar. Bu güneşten yanlış faydalanmaktır ve beslenmeyle ilgili oburluktan çok farklı değildir.

Cildimiz kanalıyla almamız gereken en doğru günlük güneş ışığı dozu yaklaşık olarak 60 dakikadır ve bunun da sadece sabah saat 10:30'dan önce veya akşamüstü saat 15:30'dan sonra otuzar dakikalık seanslar halinde alınması en uygun olanıdır.

"**Günde en azından 30 dakika ila 1 saat arasında bir süre, doğru zamanlarda alınacak güneş ışığı vücudun doğru düzeyde hormon üretmesi ve alkali asit dengesini oluşturması için şarttır… Sabah 11:00 ile öğleden sonra 15:00 arasında güneş ışınları çok diktir ve vücutta asidik etki yaratır**."

Dr Theodore Baroody
Alkalik ol veya Öl

Faydalı güneş ışığından yeterince yararlanmanın olumlu etkileri kadar, zararlı güneş ışınlarına gereğinden fazla maruz kalmanın da insan sağlığını olumsuz etkileyeceği ortadadır. Bu problem endokrin sisteminde kritik dengesizlikler oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda kan ve diğer vücut sıvılarında kronik asidoz etkiye neden olarak kan ve doku zehirlenmesine sebep olabilir.

14. DURUŞ BOZUKLUĞU VE OMURGANIN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Omurga sistemi sırtımızın tam ortasında kafatasından kuyruk sokumuna kadar uzanan boyun, sırt ve bel olarak üç bölümde incelenen 33 adet hareketli OMUR ve bunlara bağlı kaburgalardan meydana gelir. Omurga sistemi, çok sert ve sağlam kemiklerden oluşmuştur. Hayati öneme sahip (kafa dışındaki) tüm organlar ya da sistemlerin yerleşim yeri omurga ile sınırlıdır ve dışarıdan gelebilecek her türlü darbeye ya da baskıya karşı omurga sistemi tarafından koruma altındadır.

Omurganın asıl önemi, tüm vücudumuzu kuşatan ve tüm organlarımızla irtibatlı olan sinir sistemi ana dağıtım merkezinin omurilikten yapılıyor olmasından kaynaklanır. İsteğe bağlı tüm hareketlerimizin

(kafada olanlar hariç) ve yaşamsal faaliyetlerimizin tamamına yakınının kontrolü omurilik vasıtasıyladır ve sinirlerde oluşabilecek her türlü hasar, organlarımızı ciddi şekilde olumsuz olarak etkilemektedir.

İlk olarak 2500 yıl önce Hipokrat tarafından ortaya atılan, **"eğer bir sinir, uzun süre baskı altında kalırsa, bu sinire bağlı organ ya da sistemde, tedavisi zor hastalıklar ortaya çıkacaktır"** görüşü, "**Oruç Mucizesi**" adlı kitabın yazarı, Amerikalı Dr. Paul Bragg (1881 – 1976) tarafından ispat edilmiştir.

Günümüzde Moskova Sağlık Bilimleri Başkanlığı yapmış, "**150 Yıl Yaşayabiliriz**" ve **"İyileşmeyecek Hastalık Yoktur"** adlı kitapların yazarı, Prof. Mikhail Tombak, "**kilo alma dahil, alerjiden basur'a, astımdan iktidarsızlığa kadar, aklımıza gelebilecek pek çok hastalığın, omurga bozuklukları ile bağlantılı olabileceğini iddia etmektedir."**

Duruş bozukluklarından veya herhangi bir sebeple (omur içindeki parçalardan) disk kaymasından, enfeksiyon ya da beslenme hatalarından meydana gelebilecek kireçlenme yahut dışarıdan herhangi bir şekilde, herhangi bir sebeple omuriliğe baskı uygulanması halinde, vücudumuzun bir yerlerinde, ağrı yada hastalık olarak kendini mutlaka gösterecektir.

Sadece duruşumuzu düzelterek omuz, göğüs ve sırt kaslarımızı güçlendirerek kireçlenmeye neden olacak beslenme tarzından kaçınarak ya da özellikle belimizi soğuktan koruyarak bağışıklık sistemimizin güçlü kalmasına destek olarak bel fıtığı, boyun fıtığı ya da bunlara bağlı olarak gelişebilecek birçok hastalıktan kurtulabiliriz

15. SAUNA VEYA HAMAMDA TERLEMENİN SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI

Bilimsel veriler saunaya giden insanların ya da Türk hamamında terleyip keselenen insanların genel ortalamaya oranla on kez daha az

grip ve soğuk algınlığına yakalandığını göstermektedir. Hava koşullarının sağlığımızın etkilediğini her insan bilir. Aynı şekilde vücudumuz, ısı ve nem değişimlerinden, rüzgarlardan ve manyetik fırtınalardan da etkilenmektedir.

Eğer bağışıklık sistemimiz zayıfsa, hava koşullarındaki değişimlerden vücudumuz da olumsuz olarak hemen etkilenir. Vücudumuz ortamdaki ısı değişimlerini anında hissederek, bağışıklık sistemimiz vasıtasıyla gereken tepkiyi verir.

Bu nedenle sauna ya da hamam gibi ortamlara girip, belirli bir süre kaldıktan sonra çıkarak, vücudumuzdaki serin – sıcak, nemli - kuru uyarıcıları kullanmak "**bağışıklık sistemimizi güçlendirmenin mükemmel ve basit bir yoludur**."

Soyunduğumuz vakit 20 - 30 derece olan ortam sıcaklığı, saunaya girdiğimizde 80 - 90 dereceyi bulur. Çıkışta sıcak duş aldığımızda 35 - 45 derece ve soğuk duş aldığımızda ise 15 - 25 derece civarındadır.

Bulunduğumuz ortamlardaki ardışık soğuk ve sıcaklık değişimleri, cildimiz ve kaslarımızdaki damarlar için en iyi ısı masajıdır. Bu tür uygulamalar, bağışıklık sistemimizin gerekli işlemleri yapmasına ve vücudumuzun her türlü hava değişimine karşı dayanıklı hale gelmesine yardımcı olur.

Günümüzde; aldığımız nefes ve kullandığımız pek çok alet edevat ile beslenmek için yediğimiz yiyeceklerin neredeyse tamamı büyük miktarlarda koruyucular, renklendiriciler, şeker, tuz ve değişik kodlamalarla dahil edilen birçok kimyasal toksik katkı maddeleri içerir.

Sauna ya da hamamdaki yoğun terleme ve özellikle Türk hamamında yapılan keseleme işlemi, bedenimizin zehirli atıklardan kurtulmasına ve toksinlerden arınmasına yardımcı olur.

Çünkü cildimiz detoks sistemimizin (içsel temizlik sistemlerimizin) en önemli parçalarından birisidir. Vücudumuzda birikmiş olan toksinlerin büyük bir kısmını terleyerek atabiliriz.

Hamam ya da saunada yarım saat (onar dakikalık seanslar halinde) yoğun terleme sırasında attığımız toksik malzemeyi, sağlıklı bir böbrek sistemi ancak (yaklaşık) 12 saat çalışarak atabilir. Terlemeyle birlikte bağışıklık sistemimizin güçlenerek, metabolizmamızın hızlanması ve toksinlerin azalması sayesinde, fazla kilolarımızdan kurtulmamız da kolaylaşır.

Hamilelikleri süresince saunaya giden kadınların daha hızlı ve sorunsuz şekilde doğum yaptıkları Alman hekimlerin dikkatini çekmiştir. Anneleri hamileyken saunaya gitmiş olan bebeklerin sağlık durumları üç yıl süreyle izlenerek enfeksiyonlara ve soğuk algınlığına karşı gayet güçlü bağışıklıkları olduğu görülmüştür.

Ayrıca emziren annelerden sauna kullananların sütlerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Finlandiya, Almanya ve Rusya gibi birçok ülkede çocukların ebeveynleri ile birlikte bağışıklık sistemlerini güçlendirmek amacıyla saunaya gitmeleri adettendir. Saunaya gitmek, bu çocukları sıcaklık ve nem değişikliklerinden kaynaklanan hastalıklara karşı korumaktadır.

Almanya ve Çek Cumhuriyetinde okul ve kreşlerde sauna kullanım kuralları eğitim programlarına dahil edilmiştir. Bu kurallara göre yaşları üç ila beş arasında olan çocuklar, sıcaklığın 50 - 60° ve nemin %25 olduğu saunalarda bir buçuk ila üç dakika kalabilmektedirler.

Tenimiz, vücudumuzu ortamda bulunan zararlı etmenlerden korumanın yanında, üzerindeki gözenekler aracılığıyla nefes alış verişimize de destek olur. Bu gözeneklerin ise mutlaka temiz tutulmaları gerekir. Tarih boyunca görülmüştür ki, hiçbir şey, tenimizdeki gözenekleri hamamda terleyip keselenme ya da saunada terlemek kadar temizleyemez.

Cildimiz ikili bir filtre gibi çalışır. Vücudumuzdan zararlı toksinleri atar ve yararlı maddeleri soğurur. Cildimizin bu özelliğinden saunada aromatik yağlar kullanarak yararlanabiliriz. Bu yağlar hem solunum kanallarımız, hem de cildimizin genişleyen gözenekleri aracılığıyla vücudumuza alınır. Bu yağlar sinir sistemimizin, kalbimizin,

akciğerlerimizin, karaciğerimizin ve kan damarlarımızın çalışmasını olumlu yönde etkiler.

Lavanta, çuha çiçeği, hanımeli, karanfil, nane ve yasemin yağları beynimizi uyarır. Çeşitli çam yağları, melisa (oğul otu), kantaron, kekik, karabaş otu yağları sinir sistemimizi rahatlatmakta son derece etkilidir. Okaliptus, ada çayı, nane, andız kozalağı yağları boğaz enfeksiyonuna ve burun akıntısına, melisa, kantaron, karabaş otu ve papatya yağları uykusuzluğa, pelin otu, karanfil, zencefil, kekik ve nane yağları sindirim sistemindeki şikayetlere iyi gelir.

SAUNADA NE İÇMELİYİZ

Bazı uzmanlar susuzluğu gidermek için saunada soğuk içecekler içilmesini önerirken, bazıları ise sıcak çay içilmesini uygun buluyor. Amerikalı bilim insanları saunada bir grubun soğuk, diğerinin sıcak içecekler içtiği bir araştırma yapmışlar.

Araştırma sonucunda soğuk içeceklerin yalnızca ağızdaki sıcaklığı azalttığını, vücudun genel sıcaklığını etkilemediğini, ancak sıcak içeceklerin bütün vücudun sıcaklığını bir-iki derece düşürdüğünü göstermiştir.

Eğer sıcak içecek olarak çay içiyorsanız; içine birkaç kuş üzümü, karanfil, ahududu veya yabani böğürtlen gibi bitkilerden herhangi biri ile birazcık bal katarsanız içtiğiniz çay daha da yararlı hale gelecektir. Ayrıca içine taze limon sıkılmış ılık bal şerbeti veya antioksidan özelliği fazla deve dikeni, kuşburnu, yeşil çay kekik gibi yeni demlenmiş bitkisel çaylarda tüketebilirsiniz.

SAUNA İLE İLGİLİ ÖNEMLİ UYARILAR

*Saunaya gideceğiniz vakte yakın zamanda fazla bir şey yemeyin, alkol ve kahve tüketmeyin.

*Saunada en uygun kalma süresi, 10 - 15 dakikadır. Ancak burada asıl dikkat edilmesi gereken süre vücudumuzun rahatsız olmaya

başladığı noktaya kadar olan süredir. En küçük bir rahatsızlık hissettiğiniz anda beklemeyin çıkın.

- Her saunaya girişin ardından 10 – 15 dakika dinlenin.
- Saunaya girme sayısı yetişkinlerde iki-üç defa (toplam yarım saat), 12 yaş altı çocuklarda bir defa ile sınırlandırılmalıdır.
- En yararlı sıcaklık dereceleri 60 yaşın üstündekiler için 60 - 80°, çocuklar hariç geriye kalan herkes için 80 - 90° olmalıdır.
- Saunada ve aralarda en iyisi sıcak bitki çayları, limonlu ılık bal şerbeti, sebze suları ya da meyve suları içmektir.

- Saunada vücudunuza el ve ayaklarınıza masaj yapmanız faydalıdır.
- Saunada iken bedeninize kimyasal herhangi bir deodorant ya da losyon sürmeyin.
- Her saunadan çıktığınızda önce sıcak, sonra soğuk ardışık duş almayı alışkanlık haline getirin ve bedeninizi kurulamadan havluyla sarılıp dinlenin.

16. SOĞUK VE SICAK ARDIŞIK DUŞ ALMANIN SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI

İnsan fetüsü de dahil olmak üzere her organizma hayata suda başlar. Ünlü Alman Dr. Sebastian Kneipp şöyle yazıyor: "**Suyla yaptığımız her temas hayatımıza bir dakika daha eklemek anlamına gelir.**" Son zamanlarda yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki bedenimiz doğal elektrik dengesini ancak suyun yardımıyla yeniden inşa edebilmektedir. Tıbbın babası olarak kabul edilen Hipokrat ve (kitapları yüzlerce yıl batıda ders kitabı olarak okutulan) İbni Sina "**Su tedavisini**" geniş ölçüde kullanmışlardır.

Hastanın bedenine sırasıyla sıcak ve soğuk su kompresi uyguladıktan sonra bedenine masajı yapmışlardır. Bu tür bir uygulama kan dolaşımını ve metabolizmayı hızlandırıp, sümüksü maddelerin bedenden atılmasına destek olur ve sonuçta hastanın hızlı bir iyileşme

sürecine girmesine yardım eder.

Ardışık (birbirini takip eden) sıcak ve soğuk su uygulamasının bağışıklık sistemimizin daha güçlü olması yönünde belirgin ve mucizevi bir etkisi vardır. Çünkü sıcak duş kan damarlarını genişletirken, soğuk duş tam tersine damarların daralmasını sağlayan bir etki yapar.

Sıcak su, bedenimizin yüzey alanlarını harekete geçirip, cildimize daha fazla kan gelmesini sağlarken, kalbimizi ve kaslarımızı güçlendirerek, kan dolaşımımızı hızlandırır. Soğuk su ise iç organlarımızdaki kan dolaşımını artırarak hücresel faaliyetlere destek olur.

Sabahları ve akşamları suyun sıcaklığı sizi rahatsız etmeyecek ve iyi hissettirecek şekilde ayarlanarak, 40 saniye kadar sıcak suyu, sonra yaklaşık 20 saniye kadar soğuk suyu bedeninize tutun. Sonra 40 saniye kadar sıcak su, ardından 20 saniye kadar soğuk su şablonunu kullanarak (kendinizi nasıl hissettiğinize bağlı olarak) iki ila altı dakika kadar süreyle duş alın.

Ancak sıcak suyla duş alırken önce başınızdan başlayın, soğuk suyu açtığınızda ise önce bacaklarınızdan başlayın ve bedeninizin üst kısımlarına doğru çıkmaya dikkat edin. Dolaşım sisteminize daha faydalı olması ve soğuk algınlığından korunmak İçin, "**daima duşunuzu soğuk suyla bitirin**." Soğuk havalarda sıcak soğuk duşunuzu aldıktan sonra yaklaşık 45 dakika kadar dışarı çıkmayın.

BÖLÜM 3
BESLENME

"Artık tüm dünyadaki araştırmacılardan toplanan kanıtlar, kanseri önlemede yararlı olan beslenme tarzının; kalp hastalıkları, obezite, diyabet, katarakt, maküler dejenerasyon, Alzheimer, bilişsel bozukluklar, mültipl skleroz, osteoporoz ve diğer hastalıklar içinde yararlı olduğunu gösteriyor. Ayrıca bu beslenme tarzı, genleri veya kişisel yatkınlığı ne olursa olsun herkes için yararlıdır."

T. Colin Campbell & Thomas M. Cambell II
Kansere Karşı Doğru Beslenme Rehberi

"Besinsel açıdan farelere uygun olmayan ortalama bir beslenme şekli, insan ihtiyaçlarını karşılamada yine tatmin edici olmamalıdır."

Dr. Carl Pfeiffer
Mental and Elemental Nutrients

BESLENME NEDİR

"**Artık tüm dünyadaki araştırmacılardan toplanan kanıtlar, kanseri önlemede yararlı olan beslenme tarzının; kalp hastalıkları, obezite, diyabet, katarakt, maküler dejenerasyon, Alzheimer, bilişsel bozukluklar, mültipl skleroz, osteoporoz ve diğer hastalıklar içinde yararlı olduğunu gösteriyor. Ayrıca bu beslenme tarzı, genleri veya kişisel yatkınlığı ne olursa olsun herkes için yararlıdır**."

T. Colin Campbell & Thomas M. Cambell II
Kansere Karşı Doğru Beslenme Rehberi

Bildiğimiz yaratılmışlar içerisinde Allah'ın şah eseri olduğuna inandığım insan; yedikleri, içtikleri, soludukları, kullandıkları ile kendini harabeye çevirip yok eden yegane canlı türüdür. Allah tarafından kendisine akıl, irade ve öğrenme becerisi verilmiştir. Ancak yapması gerekirken yapmadıklarından ve yapmaması gerekirken, yaptıklarından da sorumlu tutulmuştur.

Hür iradesi ile de en iyi ile en kötü arasında tercih hakkı kendi inisiyatifine bırakılmıştır. Bu nedenle Allah'ın bizi Kuran'ı Kerim'de ikaz ettiği gibi başımıza gelen her çeşit hastalık da, her türlü kilo problemi de kendi tercihlerimiz sonucu yaptığımız hatalar nedeniyledir.

"**Başınıza gelen her musibet kendi ellerinizle yaptıklarınızın sonucudur. Üstelik Allah birçoğunu da affetmektedir**."

Şura suresi ayet 30

Dengeli beslenme; büyümek, gelişmek, kaliteli, sağlıklı, enerjik ve üretken bir hayat sürdürebilmemiz için ihtiyacımız olan karbonhidratlar, proteinler, elementler, mineraller, vitaminler ve yağ asitleri gibi makro ve mikro gıdaları temin edebilmek amacıyla belirli zamanlarda, kurallarına uygun ve dengeli bir şekilde düzenli olarak yapılması gereken bir eylemdir.

"**Hastalıklara karşı normal direnç doğrudan uygun besinlere bağlıdır, hiçbir zaman bir hap kutusundan elde edilemez**." Den-

geli beslenme; normal direncin beşiği, normal bağışıklığın oyun alanı, sağlıklı olmanın atölyesi ve uzun yaşamanın Laboratuvarıdır.

Dr. Charles Mayo

"**Birçoklarının inandığının aksine, kanser doğal bir olgu değildir. Sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzını benimseyerek, Birleşik Devletlerde görünen kanserlerin çoğunu önlemek mümkündür**."

T. Colin Cambell & Thomas M. Cambell II
Çin Diyeti Kansere Karşı Doğru Beslenme Rehberi

Tüm hayvanların hangi gıdaları, ne zaman ve ne kadar yemeleri gerektiği, ilahi bir programla belirlenmiştir. En vahşisi bile acıkınca avlanır, doyana kadar yer ve bir daha acıkıncaya kadar da avlanmaz. Bu nedenle de hiç kimse (evlerde ya da çiftliklerde, insan eliyle beslenenler dışında) doğal yaşamında, şişman ya da obez bir tek hayvan gördüğünü söyleyemez.

Fakat insan birçok konuda olduğu gibi, beslenme konusunda da kendi iradesi doğrultusunda serbest bırakılmıştır. İstediği zaman, istediği şekilde, istediği şeyleri, istediği kadar yer, istediği kadar içer. Sağlığımız için doğru olanı ise irademizi ve aklımızı kullanarak canımızın istediklerini istediğimiz kadar yemekten ziyade, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu doğru gıdaları, gerektiği şekilde, gerektiği kadar yemeye çalışmamızdır.

Yeryüzünde birbirinin aynı olan iki tane çakıl taşı ya da iki adet kar tanesi bile bulmak mümkün değildir. Aynı şekilde hiç bir insanın dudak izi, dil izi, parmak izi, burnu ya da sesi bir başkası ile asla aynı değildir.

Buradan şu sonuca varabiliriz: "**Dünyada tıpatıp bir birinin aynı olan iki insan yoktur."** Her insanın farklı bedeni, farklı yetenekleri, farklı zayıflıkları ve farklı gıda ihtiyaçları vardır. Halbuki bütün diyet programları, tüm insanların metabolizması aynı şekilde çalışıyor düşüncesiyle hazırlanmaktadır.

Dünyada milyarlarca insan yaşıyor. Bunların hepsi de çok farklı şekilde, çok farklı gıdalarla besleniyor ve çok farklı hastalıklara yakalanıyor. Dünyanın hiçbir bölgesinde, bilim insanlarına ya da beslenme uzmanlarına kusursuz, sağlıklı bir beslenmenin ne olduğu yönünde örnek teşkil edecek gelişmiş, üstün, çok uzun ve sağlıklı yaşayan çok kalabalık bir insan topluluğu yoktur. Bu kadar farklı insanların aynı diyet programlarını uygulayarak ya da aynı besin maddelerini yiyerek, aynı neticeyi almaları da mümkün değildir.

Elbette sağlıklı ve uzun yaşayan, Karadeniz kıyılarında yerleşik Abazalar, Himalayalar'da yaşayan Hunzalar, And dağlarında yaşayan çeşitli kabileler gibi küçük insan toplulukları, ya da bireyler vardır. Ancak bunları örnek alarak herkese uygulanabilecek, net beslenme ve sağlık programları yapabilmemiz mümkün değildir.

Burada kesinlikle yapılması gereken şey, "**sindirim sisteminin fabrika ayarlarını bozmadan,**" sadece yanlış ya da doğru beslenme kurallarının ve davranışlarının tespit edilip, farklı sonuçları dikkate alınarak, insanlar için yararlı ya da zararlı olduğu kabul edilen, genel tavsiyeler hazırlayabiliriz. Her insanda bu tavsiyeler doğrultusunda, kendi sağlık sorumluluğunu kendisi üstlenerek, vücuduna en uygun beslenme ve sağlıklı yaşam programını yapabilmelidir.

SAĞLIK İÇİN DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Beslenmede dikkat edilmesi gereken genel kurallara geçmeden önce, hem beslenmenin önemini hem de vücudumuzun fabrika ayarları ile neden oynanmaması gerektiğini örnekleri ile tekrar vurgulamak istiyorum.

Yapılan istatistikler, uzayan insan ömrüyle böbürleniyor ve bunun sebebi olarak da modern tıp ve ilaç sanayiindeki gelişmeler gösteriliyor. Ancak insanlık tarihine şöyle bir göz attığımız vakit, günümüzde uzun dedikleri ömrün, Allah'ın bize bahşettiği ortalama ömrün sadece yarısı kadar olduğunu görürüz.

Geçmişe göre kısalan ömrümüz ve sürekli daha kötüye giden sağlığımızla ilgili olumsuzlukları açıklamak ve gerçekleri görmek istiyor-

sak, sadece yediklerimize ve beslenme alışkanlıklarımıza bakmamız yeterlidir.

Pek çoğumuz beslenme rejimimizi bilinçli bir şekilde planlamayız. Sadece yemeklerimizin kolayca hazırlanabilir, lezzetli ve bol olmasını isteriz. Sindirim sistemimizin kapasitesini, bağırsak florasının sağlığını, yediğimiz gıdaların kalitesini pek dikkate almayız. Ta ki hasta oluncaya ya da genişleyen, sarkan göbek nedeniyle çeşitli hareketlerimiz kısıtlanıp, birçok eylemi yapamaz hale gelinceye kadar.

"**Her ne kadar bilim her birimizin bireysel besinlere ihtiyaçları olduğunu kanıtlamış olsa da, şu anda her kişinin ihtiyaçlarını ölçmenin bir yoluna sahip değiliz. Gıda ve besin takviyelerini listeleyen, Günlük Tavsiye Edilen miktar (RDA) tamamen keyfidir**."

Dr Raymond Francis
Bir Daha Asla Hastalanmayın

Sağlıklı bir beslenme için, kalsiyum, magnezyum, selenyum, demir, A, B, C, K vitaminleri gibi bilinen yaklaşık "**50 temel mikro gıda maddesinden**" her birinin, doğru miktarlarda ve birbiriyle doğru orantılı olarak vücudumuza her gün alınması gerekmektedir.

Ancak mikro gıda maddeleri genel olarak, kendi başlarına hareket etmek yerine, hep birlikte bir takım gibi çalışırlar. Bir tekinin eksikliği bile, çok ciddi besin yetersizlikleri ve vücudumuzdaki sistemlerin birçoğunda fonksiyon bozuklukları ile sonuçlanabilecek, birçok olaylar zincirine neden olabilir.

"**Tek bir besin yetersizliği, örneğin B3 vitamini yetersizliği C vitamini emilimini engeller, C vitamini yetersizliği Demir emilimini engeller, Demir yetersizliği aşırı Bakır emilimine neden olur, aşırı Bakır emilimi Nikelin metabolize edilmesini engeller, bu durum Demirin metabolize edilmesini etkiler vs vs**"

Dr. Joseph Beasley
The Kellogg Report (Kellogg Raporu)

Eğer vücudumuzda sadece B3 vitamini eksikliği ile yukarıda sayılan zincirleme etkileşimler oluşabiliyorsa, sürekli kötü beslenerek pek çok mikro gıda yoksunu insanlarımızın vücutlarında neler olup bittiğini hayal etmek bile çok zor.

Normal şartlarda vücudumuzda "**her saniye 10 milyondan fazla hücre yenilenir**." Yediğimiz besinler bu hücreleri oluşturmak ve korumak için yeteri kadar mikro gıda içermiyorsa, "**beyinden daha çok ye**" mesajı gönderilir. Uyguladığınız diyet programı kaç kalorilik olursa olsun bu mesaj kaçınılmazdır. Mikro gıda ihtiyacı karşılanmayan her vücut daha çok yemek ister. Ters orantılı olarak yediklerimiz arttıkça sürekli kilo alırız ve sağlığımız bozulur.

Günümüzde genç, yaşlı milyonlarca insan; mide ekşimesi, hazımsızlık, şişkinlik, aşırı gaz, reflü, kabızlık ya da ishal gibi sindirim bozuklukları yaşamaktadır. Bu şikayetler, rahatsız edici etkilerinin yanı sıra beslenme bozukluklarının ortaya çıkaracağı sindirim sistemi hastalıklarının uyarıcı işaretleridir. Bu uyarıların dikkate alınarak beslenme konusunda yapılan yanlışların düzeltilmesi, daha ciddi hastalıkların ortaya çıkmasını önleyecektir.

"**Sağlıklı ve doğru şekilde beslenmek**," sadece vücudumuzun tüm hücrelerinin sağlıklı olmasına destek olup kilo verdirip, ideal kilonuza ulaştırarak, hastalıkların önlenmesine yardımcı olmakla kalmaz. Aynı zamanda hem fiziksel, hem de ruhsal olarak mutluluk verir. Daha enerjik, daha genç görünmenize ve "**uzun yıllar sağlıklı yaşamanıza**" da destek olur.

Bizler günümüz beslenme tarzlarıyla imkansız olanı başarmaya, zararlı bir sürü rafine gıda maddesi yiyerek sağlığımızı korumaya çalışıyoruz. Tıka basa doldurulmuş tok karınlarla, açlıktan hastalanıp ölüyoruz. Her seviyedeki yanlış beslenmenin bizi hastalıklara karşı savunmasız bırakacağını pek düşünmüyoruz.

Ancak çeşitli enfeksiyonlar, aşırı toksin yükü ve mikro gıda yetersizliğinden dolayı sağlık sorunları yaşamaya başladığımızda ise, gerçek sebebi hep göz ardı eder suçu kusurlu genlere ya da yaşlanmaya

atarız(!) Yaşınız kaç olursa olsun, "**bugün yapacağınız tercihlerin yirmi otuz yıl sonra sizi cezalandırabileceğini ya da koruyabileceğini aklınızdan çıkarmayın.**"

BESLENMEDE GÖZDEN KAÇANLAR

Günümüz teknolojisinin desteklediği her türlü medya aracı kullanılarak yapılan "**algı operasyonları, her zaman gerçeklerden çok daha baskın durumdadır.**" Yirmi yıla yakın bir zamandır, halkımızın içinde bulunduğu beslenme kargaşasını araştırıyorum. Görünen şekliyle ortalama bir insan, neleri nasıl yiyeceği ve nelerden uzak duracağı konusunda şaşkın, bıkkın ve yeterli bilgiye sahip değil.

Ülkemizde birçok konuda olduğu gibi beslenme konusunda da alabildiğince bilgi kirliliği mevcuttur. Çünkü sağlık konusunda olduğu gibi, beslenme konusu da parça parça ele alınıp incelenmektedir. Genellikle gıda maddeleri küçücük biyokimyasal parçalarına kadar araştırılarak, buradan beslenme ve sağlık üzerindeki etkileri ile ilgili, kapsamlı ve kesin sonuçlara varılmaya çalışılıyor.

Neticede çok çelişkili sonuçlar elde edilerek, "**aynı konuda, taban tabana zıt bilgileri**," aynı eğitime ve kültüre sahip, aynı unvanı taşıyan iki bilim insanının ağzından sık sık duymamız mümkün olabiliyor.

Bunlara birde "**satacakları mamulün besin değerinden ziyade, raf ömrü, görüntüsü, pazar durumu ve satılabilirlik**" gibi özellikleri daha önemli olan, gıda üreticilerinin yanıltıcı reklamları ile diyetisyenler hatta doktorlar tarafından tavsiye edilen tutarsız, birbiri ile çelişen diyet programlarını eklediğimiz vakit, tüketicinin şaşkın ve bıkkın olması çok da anormal gelmiyor.

Günümüzde; yiyeceklerin sindirim sisteminde hazmı ve emilimi ile buna bağlı olarak beslenme çeşitliliği ve şekli konusunda, birbiriyle taban tabana zıt çok çeşitli görüşler ve tavsiyeler vardır. Konunun uzmanı olduğu iddia edilen birçok bilim insanından, bazıları tek tip

beslenmeyi, bazıları üç öğünü tavsiye ederken, bazıları ara öğünlerle birlikte sekiz öğünü tavsiye ediyor.

Hazırlanan diyet programlarının bir kısmı sadece protein ağırlıklı beslenmeyi önerirken, bir kısmı karbonhidrat ağırlıklı beslenmeyi öneriyor. Kimisi sadece günlük alınacak kalori miktarından yola çıkarken, kimisi yağı sınırlandırmak adına yağın cinsini ve kalitesini hiç dikkate almadan bütün yağları yasaklıyor.

Gıda maddelerini ve sindirim sistemini parça parça ele aldığımız vakit, bu çıkarımların doğruları da vardır, yanlış tarafları da vardır. Ancak tamamı da **"çok büyük bir bütünün, çok küçük parçalarıdır**."

Beslenmedeki en büyük yanlışta buradan kaynaklanmaktadır. Çünkü muazzam bir bütünlük içerisinde çalışan insan vücudunun ve sindirim sisteminin "**binlerce parçaya ayrılarak**" bakteri ya da hormonal bazda incelenmesi, her bir parçanın ayrı ayrı değerlendirilmesi ve asıl önemlisi de tüm vücudumuzda olduğu gibi sindirim sistemimize de **"Allah tarafından** (hücrelerine kadar**) yüklenen sayısız program ve yeteneğin göz ardı edilmesidir.**"

Çorba, salata, ana yemek, tatlı ve yanında içeceklerden oluşan bir tek öğünde bile farklı şekillerde farklı besinlerle bağlantılı binlerce biyokimyasal alırız. Lokmayı ağzımıza aldığımız andan itibaren, "**sonsuz derecede karmaşık kimyasal bir süreç başlar**."

Aldığımız besin kimyasallarının her birisi, diğer besin kimyasalları ve vücudumuz da salgılanan (sadece tükürük bezi ile salgılandığı tespit edilen aktif madde sayısı 300 civarındadır) kimyasallarla, sağlıklı olmamız için en büyük faydayı sağlayacak şekilde, sayısız reaksiyonlara girer.

Bu reaksiyonlar sonucu ortaya çıkan kimyasallar, (hücrelerimize kadar) tüm vücudumuzda çok karmaşık kontrollerden geçirilerek dikkatlice tasnif edilir. Bu tasnif sonucu, her bir mikro gıda maddesinden nereye ne kadar ihtiyaç olduğuna ve ne zaman ulaştırılması gerektiğine karar verilir.

Lokmayı ağzımıza aldığımız andan itibaren çok itinalı bir şekilde gerçekleşmeye başlayan sonsuz derecede karmaşık biyokimyasal sürecin nasıl gerçekleştiği bugüne kadar çözülememiştir ve bugünden sonra da çözülebilmesi mümkün değildir.

Genel sağlığımız ve sindirim sistemi üzerinde bilimsellik adına sürdürülen çalışmaların tamamı "**materyalist bir görüş ve düşünceyle yapılır. Yaratıcı ve yaratılmışlık kavramları tamamen saf dışıdır ve hiçbir şekilde dikkate alınmaz**."

Halbuki en küçük zerreden tüm evrene kadar akıl almaz derecede karmaşık ve sayısız yaratık, muazzam bir düzen içerisinde belirli bir süre varlıklarını sürdürür ve görevlerini hiç aksatmadan yerine getirirler. İnsanlar tarafından bir müdahale olmaması şartıyla var oldukları sürece de bu düzen hiç bozulmaz.

Ben sindirim sisteminin de böyle bir düzen içerisinde çalıştığına inanıyorum. Midemizi gereksiz yere boş rafine ürünlerle tıka basa doldurmadan ihtiyacımız olan gıda maddelerini, (makro ve mikro gıdaları) belirli bir denge içerisinde yeterince almamız halinde sindirim sistemimizin hiç problem çıkarmadan görevini tam olarak yerine getireceğinden eminim.

Çünkü bütün diyet programlarının temelini teşkil eden hiçbir gıda maddesi "**proteinler, karbonhidratlar, yağlar, nişastalar ya da lifler olarak**" tek başlarına saf olarak bulunmazlar. Doğal olarak yetiştirilmiş ya da üretilmiş binlerce çeşit yiyecek ve içecekten hangilerini yersek yiyelim, bunları ağzımıza aldığımız (sindirimin başladığı) andan itibaren "**karbonhidratlar, proteinler ve yağlar**" olarak üç sınıfta toplanır. "**tek başına bir tek kuru fasulyeyi bile hap gibi yutsak**" (çok farklı oranlarda da olsa) proteinleri, karbonhidratları ve yağları birlikte almış oluruz.

Yirmi yıla yakın bir süredir yaptığım araştırma ve deneyimlerim sonucu yürekten inanarak diyorum ki, **"ihtiyacımız olan binlerce çeşitlilikteki bu gıdaları yaratan Allah, mutlak surette bunların sindirilmesi için gerekli olan sistemi de ona göre yaratmış ve programlamıştır."**

Yeter ki biz bu programı bozacak şekilde davranıp, beslendiğimizi zannederek, midemize: **"içine atacağımız her şeyi hazmedilmek üzere itirazsız kabul eden bir öğütücü muamelesi yapmadan,"** mikro gıdalar açısından dolu ya da boş rafine ürünlerle rastgele tıka basa doldurmayalım.

Farkında olup olmadığınızı bilmiyorum ama günümüz beslenme şartlarında, yetişkin bir insan yılda ortalama olarak (su hariç) kabaca bir ton civarında yiyecek ve içecek tüketmekte, ortalama 1 milyon kalori almaktadır.

Bu durumu birazcık dikkate alarak üzerinde düşünürseniz, daha az yememizin ve daha dikkatli, daha dengeli beslenmeye çalışmamızın şart olduğunu görürsünüz. Dengeli beslenmenin sağlığımız üzerinde ne kadar etkili olduğu konusunda yapılan çalışmalardan birisini örnek olarak vermek istiyorum.

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında bir grup bilim insanı , on yıla yakın bir süreyi Avrupa'da, İskandinavya'da ve İngiliz Adaları'nda bulabildikleri kadar çok 100 yaşını aşmış ve halen hayatta olan kişileri araştırarak ve inceleyerek geçirdiler.

Yüz yaşını aşmış ve halen hayatta olan yaklaşık 2000 kişi buldular ve bu insanların bir kısmı 150 yaşını aşıp ikinci yüz yıllarının sonuna doğru ilerlemekteydi. Bu saygı değer yaşlılara ve ailelerine kişisel yaşam sitilleri ve günlük yemek alışkanlıkları hakkında sorular yöneltildiğinde, her birinde ortak olan faktörün beslenmede **"ölçü"** olduğunu gördüler.

Dr. Theodore Baroody "**Alkalik ol veya öl**" adlı kitabında bu araştırmayla ilgili olarak şu şekilde bahsetmektedir: Rapor edilen yüz yıldan fazla yaşamış iki bin kişi, uzun yaşamalarını açıklamak üzere incelendiğinde, hepsinin de değişik beslenme ve yaşam alışkanlıklarına sahip oldukları görüldü.

Bazıları lüks içinde bir yaşam sürüyordu, diğerleri sefalet içinde yaşıyordu. Bazıları çok su içerken, diğerleri içmiyordu. Bazıları hiç alkol kullanmazken, diğerleri kullanıyordu. Bazıları tütün içerken,

diğerleri içmiyordu. Bazıları sadece sebze yerken, diğerleri çoğunlukla hayvansal besinler tüketiyordu. Bazıları beyinleri ile çalışırken bazıları elleriyle çalışıyordu. Bazıları günde bir öğün yerken, diğerleri dört veya beş öğün yiyordu.

Aslında diyetlerinde ve günlük alışkanlıklarında çok büyük farklar olduğunu gördük. Fakat diyetleri ile ilgili güvenilir bilgiler edindiğimiz tüm bu kişilerde, uzun yaşamalarını açıklayan tek bir ortak nokta bulabildik. Besin miktarında "**ılımlılık**" yani ölçülü olmaktı.

Bu araştırma, hangi çeşit yiyecekle olursa olsun midemizi tıka basa doldurmanın zararlarını veya doldurmamanın faydalarını net bir şekilde gözler önüne sermektedir.

Sorumluluğunu bilen insanlar olarak, çeşitli gerekçelerle her bahane için hastanelere gidip, ikide bir vücudumuzun "**fabrika ayarlarıyla oynatmadan,**" yiyecek eşittir sağlık kuralına uyarak, "**yemek için yaşamayı bırakıp yaşamak için yemeyi**" öğrenmek zorundayız.

Eğer ölçülü beslenme kurallarına uygun olarak, kendimize göre bir program yapıp inanarak, istikrarlı bir şekilde uygulayıp hayat tarzımız haline getirirsek, "**fazla kilo ve hastalıklara karşı başarılı olamama ihtimalimiz yok gibidir.**" Gerçekten kilo almamak veya hasta olmamak, hasta olup iyileşmeye uğraşmaktan veya kilo alıp zayıflamaya çalışmaktan çok kolaydır.

YAPTIĞIMIZ BESLENME HATALARI SAĞLIĞIMIZI NE HALE GETİRDİ

Günümüzde her konuda olduğu gibi beslenme konusunda da olabildiğince çok bilgi kirliliği mevcut. Sadece para kazanma, zevk alma ve tüketime yönelik modern hayat tarzı bazı açılardan insanları memnun ederken birçok sağlık sorununu da beraberinde getirmektedir.

Özellikle beslenme konusunda yapacağımız **uzun süreli yanlışların** hem sindirim sistemimizi, hem de genel sağlığımızı nasıl etkilediğini

tespit etmek açısından, etrafımıza şöyle yakından bir baktığımızda, kırkından sonra tamamen sağlıklı bir insan bulmanın neredeyse imkansız olduğunu görürüz.

Tipik bir Türk ailesinde;

*Büyükannenin neredeyse ağrımayan hiç bir yeri yoktur. Sürekli dizlerinden, eklemlerinden, kemiklerinden yakınır, sindirim sistemi bozuktur, iyi göremez ve ağrı kesici, tansiyon, şeker, kolesterol hapları gibi sürekli kullandığı ilaçların bulunduğu küçük bir çantası hep yanındadır.

*Büyük babanın büyük anneden pek farkı yoktur. Sindirim sistemi bozuklukları ve ağrıyan dizlerine, eklemlerine, kemiklerine ilave olarak, depresyon, kalp damar sorunları, genellikle sigaraya bağlı nefes darlığı, bronşit veya astımı vardır. Ağrı kesici, kolesterol, depresyon, tansiyon ve şeker ilaçları hep elinin altındadır.

*Baba hazımsızlıktan, mide ekşimesinden, mide yanmasından, ishal ya da kabızlıktan, sırt ağrılarından, çabuk yorulmaktan, halsizlikten şikayetçidir. Enerjisi azalmış, eklem ağrıları başlamıştır. Ancak yapması gereken birçok işi vardır, koşturması gerekiyordur ve vücudundan gelen sinyallerle ilgilenmesi için pek vakti yoktur.

*Anne sindirim bozukluklarından, sık sık kabız olmaktan, regl ve baş ağrılarından, yorgunluktan, halsizlikten, kansızlıktan, sinir bozukluğundan şikayetçidir ve sürekli depresyondadır. Diz ağrıları onunda başlamıştır ancak daha yaşı gençtir, hayal ettiği çok şey vardır. Bu nedenlerle de sağlığıyla ilgili şikayetlerin sebeplerini araştırmak ya hiç aklına gelmez ya da vakti yoktur.

*Çocuklar genelde gözlük takar, bağışıklık sistemleri düşüktür, sindirim sistemi iyi çalışmaz, birçok şeye alerjileri vardır, en çok sivilceleri ile dişlerinin şekilsizliğinden şikâyetcidirler ve sık sık soğuk algınlığına yakalanır yahut grip olurlar.

Pek çoğumuz bu problemlerin tümünü hiç yadırgamadan kaderimizmiş gibi kabul ederiz. Sebepleri ya da çözümleri üzerinde hiç kafa yormaz, zerre kadar emek vermeyi düşünmeyiz. Çünkü "**hasta olduğumuzda nasıl olsa doktorlar ve ilaçlar vardır**." Zaten hastalıkların pek çoğu genetik veya kroniktir yani yapabileceğimiz bir şey yoktur.

Televizyon reklamları sivilcelere aknelere, diş çürümelerine, baş ağrılarına, eklem ağrılarına, sırt ağrılarına, soğuk algınlığına karşı mucizevi ilaçların reklamları ile doludur.

Ancak bütün bu ilaçların "**hastalığa yol açan asıl nedenlerle**" değil de sadece görünür belirtilerle mücadele ettiğini ve "**asıl problemi maskeleyerek**" daha da büyümesine neden olduğunu hiç kimse aklına bile getirmez.

Hem sürekli ilaçlar kullanılır hem de hastalıklara yol açan yanlış beslenme alışkanlıklarına aynen devam edilir. Pek çok yetişkinin bu gerçeği anlamaması ve çocuklara olan düşkünlüklerini dondurmalar, pastalar, rengarenk şekerlemeler, muhtelif şekerli abur cuburlar veya şekerli içecekler vererek göstermeleri çok acıklı bir durumdur.

Çünkü bütün bu şekerli ve rafine ürünler, yendikten sonra çocukların bedeninde toksine (zehire) dönüşerek, hayatlarının devamında sağlıklarını mutlaka olumsuz yönde etkileyecektir.

Bu nedenle sık sık kronik veya genetik hastalıklardan söz edildiğinde, hastalıkların kalıtımla geçmediğini, "**kalıtım yoluyla aldığımız her şeyin, sadece yanlış beslenme alışkanlıkları ve sağlıksız bir yaşam tarzı olduğunu**" tekrar tekrar söylemek istiyorum.

"**Hastalıklara karşı normal direnç doğrudan uygun besinlere bağlıdır, hiçbir zaman bir hap kutusundan elde edilemez**." Dengeli beslenme; normal direncin beşiği, normal Bağışıklığın oyun alanı sağlıklı olmanın atölyesi ve uzun yaşamanın Laboratuvarıdır.

Dr. Charles Mayo
ABD'de Mayo Kliniği kurucusu

BESLENMEMİZİ DOĞRUDAN ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Beslenmemizi doğrudan etkileyen faktörlere geçmeden önce yediklerimizin ve içtiklerimizin sağlığımız, özellikle ruh durumumuz ve psikolojimiz üzerinde ne kadar etkili olduğunu birkez daha vurgulamak ve ne derece önemli olduğunu göstermek açısından gazeteci, yayıncı ve yazar David Steinman'ın **"Diet for a Posioned"** (**Zehirli bir Gezegen için Diyet**) adlı kitabında bahsettiği bir deneyden söz etmek istiyorum.

Bu deneyde fareler dört gruba ayrıldı;

ilk gruptakiler doğal gıdalarla beslenip temiz su içirildi. üç ay süren deney boyunca bu fareler aktif sakin ve sosyal kaldılar.

İkinci grup ilk grupla aynı gıdaları yediler. Ancak diyetlerine "**sadece sosis**" eklendi. Bir süre sonra bu fareler vahşileşti ve sürekli birbirleriyle kavga ettiler.

Üçüncü gruba **"şeker kaplı kahvaltılık gevrekler"** verildi ve "**meyve suyu**" içirildi. Bir süre sonra bu fareler gergin, hiperaktif ve amaçsız hayvanlara dönüştüler.

Dördüncü gruba sadece **"şekerli donutlar ve kola"** verildi. Deney sonunda bu fareler uyumakta sıkıntı çektiler, her şeyden korkar oldular ve sosyal bir grup olarak işlev gösteremediler.

Deney süresince verilen bu yiyeceklerin mikro gıdalar açısından yetersizliği ve içerdikleri toksinler nedeniyle bu hayvanların sağlığı ve ruh durumları ciddi şekilde etkilendi ve davranışları üzerinde kalıcı değişiklikler yaptı.

Günümüzde pek çok çocuğun hiperaktif, antisosyal hatta vahşi davranışlar sergiliyor olmaları ve yukarıda bahsettiğim deney, çocukların gösterdiği bu davranışlara beslenme şekillerinin neden olup olmadığı konusunun ciddi şekilde ele alınıp düşünülmesi gerektiğini göstermiyormu?

BESLENMEMİZİ DOĞRUDAN ETKİLEYEN FAKTÖRLER

1. Sindirim sisteminin önemi
2. Mikro gıdaların önemi
3. Toksinler ve toksik gıda maddelerinin önemi
4. Yiyeceklerin uyumu (trofoloji bilimi)
5. Yiyeceklerin glisemik İndeksleri dikkate alınmalı
6. Sadece kalori hesabı yetmez! (Minimum Kalori Maksimum Gıda)
7. Günlük öğün sayısı ne olmalı?
8. Pişirme yöntemlerinin etkileri
9. Pişirme kaplarının etkileri
10. Yemek yeme şeklimize dikkat etmeliyiz
11. Mevsiminde meyve tüketimi
12. Mevsiminde sebze tüketimi
13. Neden meyve ve sebzelerle beslenmeliyiz
14. Suyun beslenmedeki yeri, önemi ve tüketim şekli
15. Psikolojik durumumuzun etkileri
16. Uyku öncesi yemek
17. Özel durumlara göre gıda seçimi

Bunların dışında tüketirken "**mutlaka çok dikkat etmemiz gereken sağlığımız için hayati öneme sahip en çok kullandığımız ancak en zararlı beş beyaz üründen"** de bahsetmek istiyorum.

1. SİNDİRİM SİSTEMİ, ÇALIŞMA ŞEKLİ VE ÖNEMİ

SİNDİRİM SİSTEMİ NEDİR

İnsan vücudu, ortalama 100 trilyon hücreden oluşan ve üzerinde çok fazla sayıda, çeşitli mikro yaratığın yaşadığı apayrı bir dünya gibidir. Her bir "**insan vücudundaki hayatın zenginliği ve çeşitliliği, yeryüzündeki, yer altındaki ve tüm okyanus lardaki hayatın zenginliği ve çeşitliliği**" kadar şaşırtıcıdır.

Vücudumuzda hücreler dokuları, organları ve sistemleri oluşturur. Bağışıklık sistemi, dolaşım sistemi, lenf sistemi, sinir sistemi, solunum sistemi, kas sistemi, iskelet sistemi, sindirim sistemi, tüm dokularımız ve organlarımız "**son hücrelerine kadar**" çok sıkı bir ilişki içerisinde, trilyonlarca görülmez misafirlerle birlikte uyum içerisinde yaşayarak, makro ve mikro yaşam eko sistemini oluştururlar.

Ancak bu ilişki tamamlayıcı (simbiyotik) bir ilişki türüdür. "**hiç biri, diğeri olmadan sağlıklı bir şekilde varlığını sürdüremez**." Yani birlikte yaşadığımız bu mikro organizmalar olmadan insan varlığı devam edemez.

Bütün hücreler hem bağımsız hem de birbiri ile irtibatlı, koordineli ve uyumlu bir şekilde çalışır. Belli bir program içerisinde sürekli ölüp ölüp dirilerek organlarımızı sistemlerimizi ve tüm bedenimizi yeniler ve canlı tutar.

Ancak bu görevlerini, sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmeleri için olması gereken mutlak şartlardan birisi de gerekli olan vitaminlerin, minerallerin, elementlerin, iz elementlerin, fito kimyasalların, hormonların, enzimlerin, amino asitlerin, yağ asitlerinin ve benzerlerinin eksiksiz bir şekilde ve zamanında temin edilmesidir.

Özellikle dolaşım sistemi, gerekli olan malzemelerin taşınma görevini üstlenir. Bu nedenle kanımızın temiz ve doygun olması gereklidir. İşte tam bu noktada "**sindirim sistemi**" devreye girer. Çünkü "**sindirim sistemimiz ne kadar sağlıklı ve muntazam çalışırsa, kanımız da o kadar temiz ve doygun olacaktır**."

Sindirim sisteminin herhangi bir bölümünün iyi çalışmaması veya hasar görmesi halinde ise yediğimiz gıdaların sindirimi tam ve eksiksiz olamayacağı için mikro gıda yetersizliği görüleceği gibi bağırsaklarımızdan gereksiz yere birçok toksin emilimi de gerçekleşecek ve bunun sonucunda da sağlığımız doğrudan olumsuz olarak etkilenecektir.

Sindirim sistemi, kısaca ağızdan başlayıp, güzergah boyunca; yutak, mide, ince bağırsak, (on iki parmak bağırsağı olarak bildiğimiz

"duadenum," orta bölüm **"jejunum"** ve son bölüm **"ileum"** olmak üzere üç bölümdür ve yaklaşık 6 – 6.5 metre civarındadır), kalın bağırsak (çekum **"kör bağırsak"** kolon ve rektum olmak üzere yaklaşık 1,5 – 2 metre civarındadır) ve kanal (anüs) da son bulan ancak olabildiğince karmaşık bir sistemdir.

Bu sistem sayesinde yiyecek ve içecekler sindirilip, faydalı ve gerekli olanlar emilip kana karışır, zararlı olanlar ise dışarı atılır ya da bir şekilde zararsız hale getirilir.

Sağlıklı bir bünyeye sahip olabilmek için tüm karmaşıklığına, bilinmezliklerle dolu olmasına rağmen aldığımız gıdaların, sindirim sistemimiz içerisinde, ağızdan anüse kadar olan yolculuğunu ve bu yolculuk esnasında ne gibi işlemlere tabi tutulduğunu, olabildiğince basitleştirip anlamamız ve beslenme düzenimizi de ona göre şekillendirmemiz şarttır.

Yüzlerce, belki de binlerce maddelik listeler halinde sıralayabileceğimiz bütün gıda maddeleri, "**karbonhidratlar, proteinler ve yağlar**" olarak üç ana başlıkta toplanır. Ancak bunların hiç birisi doğal haliyle yediğimiz, hiçbir gıda maddesinde protein, karbonhidrat ya da yağ asidi şeklinde tek başlarına bulunmazlar.

Örneğin Anadolu insanı olarak hepimizin yakından tanıdığı kuru fasulye bile, tek başına hap gibi yutulsa, "**hem protein hem karbonhidrat hem de yağ asitleri birlikte**" alınmış olur.

Bu nedenle diyorum ki; Fabrika ayarları bozulmamış sağlıklı bir sindirim sistemi, çeşitli gıdaların hepsini bir arada hazmetmeye uygun bir şekilde yaratılmıştır**.** Çünkü sağlıklı bir hayat için vücudumuzun hem karbonhidratlara, hem proteinlere, hem de yağ asitlerine ihtiyacı vardır.

Önemli olan bunların "**yeterince ve ölçülü bir şekilde**" alınmasıdır. Yediklerimiz tamamen katkısız ve doğal bir gıda maddesi bile olsa, abartılı olarak "**gereğinden fazla tüketilmesi halinde**" sağlığımız için fayda yerine zarar vereceği hiçbir zaman unutulmamalıdır.

SİNDİRİM SİSTEMİNİN ÇALIŞMA ŞEKLİ

Yediğimiz gıdaların bazılarının sindirimi ağızda başlar. Ağzımız normalde hafif alkali (PH= 7 - 7.4) bir ortama sahiptir. Bunun nedeni; kulak altı, çene altı ve dil altı tükürük bezleri vasıtasıyla üretilen ve çok karmaşık bir kimyasal yapıya sahip olan tükürük salgısıdır.

Tükürük içerisinde su albümin (lipaz, amilaz, peptidaz, fosfataz, piyalin gibi) çeşitli enzimler, imminoglobin A – G – M gibi antikorlar, serum proteinleri, siyalik asit, ürik asit, lipitler, elektrolitler, kalsiyum, sodyum, potasyum, magnezyum, azot ve bicarbonat iyonları gibi sayısız kimyasal maddeler bulunur.

Sindirim esnasında bu "**kimyasal maddelerin kullanılabilmesi ve yeterince faydalı olabilmesi için**" ağzımıza aldığımız lokmaların "**yavaş yavaş ve en az 25 - 30 defa çiğnendikten sonra**" yutulması gereklidir.

MİDE

Sindirim sistemindeki en önemli istasyonumuz "**midedir**." Midemizdeki ortam tamamen asidiktir ve burada sadece protein sindirimi başlar. Bir çok konuda olduğu gibi sindirim konusunda da en büyük problemlerden birisi bilgi kirliliğidir. Birçok diyet kitabında, en küçük mide probleminde dahi, hazmı kolaylaştırmak veya vücudun hafif alkali hale getirilmesine destek olmak niyetiyle kimyasal ilaçlar, karbonatlı su veya soda içmek gibi değişik tavsiyelere rastlarız.

Halbuki midede sadece protein sindirimi başlar ve "**ortamın tamamen asidik** (PH= 1,5 - 3 civarı) **olması gereklidir**." Midede üretilen hidroklorik asit, protein sindirim enzimi olan "**pepsini**" harekete geçirir. Çok karmaşık bir yapıya sahip olan "**proteinler**" pepsinler sayesinde parçalanarak, "**aminoasitler ve peptitler**" haline dönüştürülür.

Ancak herhangi bir nedenle midede yeteri kadar hidroklorik asit üretilmemesi veya bizim yapacağımız her hangi bir müdahale ile "**PH değerinin yükseltilmesi**" (asit değerinin düşürülmesi) halinde,

midede proteinler gerektiği şekilde parçalanamayacak ve sindirim işlemi daha başlangıç aşamasında eksik yapılmaya mahkum olacak demektir.

"**Mide asidinin azlığı sadece sindirimi mahvetmekle kalmaz.**" Başka ciddi olumsuzluklara da yol açar. Normal şartlarda aşırı asitli ortam nedeniyle, sindirim sisteminin, bakteri ve mantarlar açısından en düşük nüfus yoğunluklu bölgesi midedir.

"**Ancak düşük asitli"** (Ph değeri yüksek) bir midede, Heliko bakteri, Campillo bakteri, Pylori, Candida, E-coli, Salmonella ve Streptococci gibi değişik türden pek çok "**patojen ve fırsatçı bakterilerle çeşitli mantar türleri**" mide duvarında yaşama ve çoğalma ortamı bulurlar.

Düşük asitli midede yaşayan patojen bakterilerin pek çoğu, karbonhidratları "ö**zellikle de işlenmiş olanlarını tüketmeyi çok sever.**" Normalde karbonhidrat sindirimi ağızda tükürük ile başlar, mideye ulaştığında mide asidi tarafından sindirimi durdurulur ve 12 parmak bağırsağına geçinceye kadar bekletilir.

Ancak düşük asitli midede patojen bakteriler karbonhidratları, **"özellikle rafine karbonhidratları fermente etmeye başlar."** Fermantasyon sonucunda genellikle toksinler ve gaz açığa çıkar. Sürekli tekrarlanan bu işlemler sonucunda ise "**mide tembelliği, mide ekşimesi, mide yanması, gastrit ve reflü**" gibi şikayetler ortaya çıkmaya başlar.

Mide asidinin uzun süreli düşük olmasının, gastrit, ülser ya da mide kanseri oluşumunda etkili olduğu düşünülmektedir. "**Mide kanseri olan kişilerde**" yapılan araştırmalarda, mide asidi seviyesinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

"**Düşük asitli mide de konuşlanan mikroplar mide kanseri, ülser ve gastrit oluşumunda önemli rol oynarlar**."

Dr. Natasha Campbell – Dr. Mc Bride MD

Gaps Bağırsak ve Psikoloji Sendromu İçin Doğal Tedavi Yöntemi

Mide şikayetlerimiz başladığında, karbonat veya soda gibi yapay içecekler yahut kimyasal ilaçlar kullanarak mideyi geçici olarak rahatlatıp "**fabrika ayarlarını**" bozmak yerine, daha hastalıkların başlangıcında beslenme düzenimize müdahale ederek, şikayet sebeplerinin ortadan kaldırılmasının sağlığımız için daha uygun olacağı dikkate alınmalıdır.

Hiçbir mide ya da bağırsak doğrudan kanser olmaz. Yaptığımız beslenme hataları nedeniyle önce "**hazımsızlık, kabızlık, midede tembellik, ekşime, yanma, gastrit, ülser ve en sonunda kanser olur**."

Yani kanser olmadan önce değişik şekillerde, birçok kez mutlaka ikaz ediliriz. Tabii midede ki ekşime ile ülser ya da kanser teşhisi arasında çok uzun yıllar olduğu için vatandaş olarak "**hastalığın başlangıcı ile sonucu arasında pek bağlantı kuramayız.**"

Eğer midemizde ekşime özellikle gastrit başladığı sırada beslenme hatalarımızı düzelterek, "**mide asit salgısını artıracak doğal gıdalar ile beslenir, midedeki iltihabı yok edecek bitkisel yağlar ve bitki karışımları kullanırsak,**" midemizin çok kısa sürede normale dönerek şikayetlerimizin ortadan kalkacağını, ülser ya da kanser gibi çok daha ciddi hastalıklardan uzak olacağımızı görürüz. Çünkü uygun şartlar ve gerekli malzemeler sağlandığı taktirde "**mide duvarı yaklaşık üç günde bir kendisini yeniler**."

BAĞIRSAKLAR VE BAĞIRSAK FLORASININ ÖNEMİ

Hepimizin bildiği gibi vücudumuzun, bir sindirim sistemine sahip olmasının tek nedeni, yiyecek ve içeceklerin sindirilip, faydalı ve gerekli olanların emilip gerekli yerlere gönderilmesi, zararlı ya da faydasız olanların ise vücut dışına atılması ya da zararsız hale getirilmesi içindir.

Ancak bilimsel çalışmalar ve klinik deneyimler göstermiştir ki, sağlıklı bir bağırsak florası olmadan sindirim sisteminin bu fonksiyonlarını tam olarak yerine getirebilmesi mümkün değildir.

Normal şartlarda sindirimin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için gıda maddelerinin mideden 12 parmak bağırsağına geçişini müteakip, "**sekretin**" ve "**kolesistokinin**" hormonları salgılanmalıdır. Bu hormonların salgılanabilmesi için ise mideden 12 parmak bağırsağına geçen **"gıda maddelerinin PH değerinin 2 civarında olması gerekir."**

Bu iki hormon 12 parmak bağırsağı tarafından üretilir ve kana karışarak görevini yerine getirmek üzere pankreas, karaciğer, mide ve diğer organlara taşınır. Sekretin hormonu mideye **"sıvı üretimini durdurma"** talimatını verir. Karaciğeri "**safra üretmesi**" için "**bağırsak duvarını**" ise yemeğin geldiğini haber vererek, kendisini korumaya yetecek kadar "**mukus üretimi**" için uyarır.

Ancak "**yaptığı en önemli şey**" mideden gelen yiyeceklerdeki asidi etkisiz hale getirerek, sindirilebilmeleri için "**pankreası uyarmasıdır**." Çünkü sindirimin tam ve hatasız olabilmesi için ince bağırsağın çok daha alkali bir PH değerine (PH; 7 – 8) sahip olması gerekir. Bu da ancak pankreasın üreteceği bikarbonat çözeltileri ile mümkün olacaktır. Pankreasın görevi bununla da bitmez. "**Sindirim için şart olan**" Amilaz, Glukagon, Tripsinojen ve İnsülin gibi hormon ve enzimleri de salgılaması gerekir.

Ancak pankreasın bu sindirim enzimlerini salgılayabilmesi için ikinci bir hormonun, yani "**kolesistokinin uyarısına**" ihtiyacı vardır. Eğer mideden gelen yiyeceğin "**asit değeri normalden yüksek olursa**," (PH = 2 civarında olmalıdır) 12 parmak bağırsağı "**Kolesistokinin hormonu üretmez**." Bu hormonun üretilmemesi halinde ise Pankreas uyarılmaz ve gerekli sindirim enzimlerini salgılamaz.

Neticede sindirim ve emilim süreci çok kötü bir şekilde devam eder. **"Kazomorfin, Glutenomorfin"** gibi tam sindirilmemiş proteinler, hasarlı bağırsak duvarından emilerek kana karışır ve "**alerji gibi bağışıklık reaksiyonlarına**" yol açar. Pek çok temel vitamin, mineral ve aminoasitler özümsenemez.

Tam sindirilmeyen karbonhidratlar ise "**anormal bağırsak florası tarafından kullanılıp alkole, asetaldehite ve diğer toksinlere dönüştürülürler.**" Yağlar sindirilemediği için, yağda çözülebilen "**son derece önemli**" A-D-E-K vitaminleri ve omega-3 gibi temel yağ asitleri eksik kalır. Diğer sindirilemeyen yiyecekler ise sindirim yolunda çürür ve "**tüm vücudumuza zararlı toksinler haline gelir**."

Süt ve buğday proteinlerinin sindirimi, anlatmaya çalıştığım bu kötü sürece en iyi örnektir. Protein sindirimi birinci aşaması midede olmak üzere, iki aşamada gerçekleşir. Mide duvarı tarafından üretilen sindirim sıvıları süt ve buğday proteinlerini peptitlere ayırır. Ancak peptitlerin bazıları, "**kazomorfin**" ve "**glütenomorfin**" adı verilen ve uyuşturucu olarak bildiğimiz "**morfin**" benzeri kimyasal yapılara sahiptir.

Bu süreç normal olarak sindirim esnasında her insanda meydana gelir. Eğer "**bağırsak florası normal çalışıyor ise**" hiç bir zararı da yoktur. Mideden bağırsağa geçen peptitler, burada pankreas sıvılarına maruz kalırlar ve olması gerektiği şekilde sindirimin ikinci aşaması gerçekleşir.

Bağırsaktaki başlıca sindirim ve özümseme hücrelerinden olan, entrositlerin villuslarının üzerinde bulunan, "**peptitaz adlı enzimler**" tarafından parçalanan peptitler, emilmek üzere bağırsak duvarına gönderilir.

Bağırsak florası bozuk olan kişilerde, entrositlerin zayıflığı nedeniyle peptitlerin parçalanma aşaması gerçekleşmez. Sonuç olarak vücut için zararlı kimyasallar olan kazomorfinler (kazein) ve glütenomorfinler (glüten) hiç bir değişikliğe uğramadan kana karışarak, özellikle bağışıklık sistemi ve beyin fonksiyonlarını bozarlar.

"**Bu olayda gösteriyor ki, sağlıklı bir bağırsak florası olmadığı takdirde yiyeceklerin normal sindirimi ve emilimi mümkün değildir**."

Özetleyecek olursak sağlıklı bir bağırsak florası proteinleri sindirir, karbonhidratları fermente eder, yağları ve lifleri parçalar. Bağırsak-

taki faydalı bakteri faaliyetleri neticesinde ortaya çıkan vitaminler, mineraller ve pek çok diğer besin maddelerinin bağırsak duvarından kan dolaşımına geçişi de bağırsak florası sayesinde gerçekleşir.

Bir insanın "**bağırsak florası bozulmuş ve hasar görmüş ise**" dünyanın en kaliteli gıda maddeleri ile beslense dahi "**sindirim tam ve eksiksiz olamayacağı için**" bu insan vücudu mutlaka besin yetersizliği çekecektir.

Bu nedenle de özellikle bağırsak florası bozuk olduğu için ishal veya kabızlık çeken kişilerde; kalsiyum, magnezyum, çinko, demir, bakır, selenyum, manganez, sülfür, fosfor, potasyum, B 1, B 2, B 3, B 6, B 12, A, C, D vitaminleri, folik asit, pantotenik asit (B 5 vitamini), omega 3, omega 6, omega 9 yağ asitleri gibi mikro gıda eksiklikleri ortaya çıkmaktadır.

Bu bu mikro gıdalar ise bağışıklık sisteminin, beynin ve vücudun diğer organ, doku ve sistemlerinin gelişimi, tamiri ve muntazam çalışabilmesi için gerekli olan en önemli besinlerdir. Otizm, anemi, astım, alerjiler ve sinirsel hastalıklardan, kansere kadar "**pek çok hastalığın temelinde bağırsak florası bozukluğu olup olmadığı mutlaka dikkate alınmalıdır**."

Netice olarak sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmek istiyorsak, sindirim sistemimizin, özellikle bağırsaklarımızın muntazam çalışmasının şart olduğu unutulmamalıdır.

BAĞIRSAK FLORASININ YAPISI

Vücudumuzda en büyük bakteri kolonisi bağırsaklarımızda yaşar. Sağlıklı bir yetişkin bağırsağında ortalama bir buçuk-iki kg. bakteri bulunur. Ancak bu bakteriler kaotik bir mikrop yığınından ibaret değildir. Bazı türlerinin diğerlerine baskın olduğu ve yönettiği mükemmel bir organizasyon ve iletişimle çalışan apayrı bir mikro dünya gibidirler.

Sağlıklı bir vücutta bağırsak florası dediğimiz bu mikrobik dünya, oldukça istikrarlıdır ve ortam değişikliklerine uyum sağlayacak kadar akıllıdırlar. Bağırsak mikro florası üç gruba ayrılır:

1- Asıl veya faydalı dediğimiz dost bakteriler: Sayıca en büyük grup bunlardır ve diğerlerinin tamamı bunların kontrolü altındadır. Sağlıklı bir bağırsakta bu bakteriler hem sindirimi tamamlar hem de, hastalık yapıcı diğer bakterileri yok ederler.

Ayrıca temel vitaminlerin, hormonların, enzimlerin, amino asitlerin ve yağ asitlerinin üretilmesine ve kullanılmasına destek olurlar. Bu nedenlerle bir tek bakteri türünün yok olması bile sağlığımız üzerinde sayısız olumsuz etkiye sebep olabilir.

2- Fırsatçı flora (münafık bakteriler): Sayı ve kombinasyonları kişilere göre değişir. Çok çeşitli mikroplardan oluşan büyük bir gruptur. Bu güne kadar bilimin tespit edebildiği 500 türü vardır.

Sağlıklı bir insanda sayıları ve hareketleri açısından faydalı bakteriler tarafından kontrol edilirler. Normal şartlarda faydalı bakterilerle birlikte sindirim için yararlı işler yaparlar. Ancak faydalı bakterilerin azalarak zayıflamaları sonucunda, birinin bile kontrolden çıkması halinde, çeşitli sağlık sorunlarına yol açacak kapasitededirler.

3- Geçici flora: Günlük olarak yiyecek ve içeceklerle aldığımız, genellikle mayalama özelliği olmayan çeşitli türlerde mikroplardır. Bağırsak sağlıklı iken hiç bir zararı olmayan bu mikroplar, faydalı bakterilerin zarar görmesi halinde hastalık sebebi olabilmektedirler.

BAĞIRSAK FLORASI NEDEN BOZULUR

1-BESLENME HATALARI

Yediklerimizin ve içtiklerimizin bağırsak floramıza doğrudan etkisi vardır. Özellikle rafine edilmiş, içerisine (E harfi ile başlayan) koruyucu maddeler ilave edilmiş her türlü gıda maddesi, hormon ya da ilaçlarla normal sürelerinden çok daha kısa sürede yetiştirilmiş çiftlik tavukları ve sığırlar ya da seralarda yetiştirilen sebzeler, çok fazla şekerli ya da mısır şurubu ile yapılmış tatlılar, kekler, bisküvi, gofret çikolata gibi yiyecekler, beyaz pirinç gibi işlenmiş karbonhidratlar ve

her türlü fabrikasyon/yapay içeceklerin, bağırsak floramız üzerinde çok yıkıcı etkileri vardır.

Ayrıca çok sağlıklı olduğu bilinen gıda maddelerinin bile, belirli bir ölçünün dışında abartılarak tüketilmeleri halinde bağırsak florasına zarar verdiği de bilinmelidir.

2-KİMYASAL VEYA SENTETİK İLAÇLAR

Sağlıklı bir bağırsak florasının baş düşmanlarından birisi de bebeklikten itibaren kullandığımız kimyasal ya da sentetik ilaçlardır. Çok mecbur olmadıkça ağrı kesiciler, kortizonlu ilaçlar, depresyon ilaçları, antibiyotikler ve vitaminler gibi kimyasal ya da sentetik ilaçlar kullanılmamalıdır.

Bu ilaçlar hem toksin oluşumunu artırırlar hem de faydalı bakterileri öldürerek "**bağırsak florasının**" bozulmasına yol açarlar. Florası bozulan bağırsağın normal çalışmasının mümkün olmadığını da artık hepimiz biliyoruz.

Özellikle depresyon ilaçları, antibiyotikler, ağrı kesiciler ve kortizonlu ilaçların sadece bağırsaklarımızda değil, vücudumuzdaki diğer organ ve sistemlerde yaşayan faydalı bakteriler üzerinde de öldürücü etkileri vardır. Ayrıca bağışıklık sistemi üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle de bizi enfeksiyonlara ve birçok hastalığa karşı zayıf hale getirirler.

Bir süre sonra bu ilaçlara bağışıklık kazanan bakteriler nedeniyle de daha fazla ilaç, daha fazla enfeksiyon döngüsü ortaya çıkar. Her fırsatta kullanılan ağrı kesicilerin, depresyon ilaçlarının, doğum kontrol haplarının, sentetik ya da kimyasal olarak üretilen her türlü (gıda takviyesi olarak alınan) mineral ya da vitaminlerin bağırsak florası üzerinde çok zararlı etkileri vardır. İlaç kaynaklı flora bozukluğu, tedaviye en dirençli ve en ciddi hastalıkların başlıca sebeplerindendir.

Birçok insanın hazımsızlık, şişkinlik ve kabızlık gibi sindirim problemi yaşamasının en büyük sebeplerinden birisi kimyasal ya da sen-

tetik ilaçlardır. Antibiyotik ya da ağrı kesici kullanmanızı gerektirdiğini sandığınız (grip, soğuk algınlığı gibi) bir çok basit şikayetler için bitkisel karışımlar, yağlar, çaylar, ekstratlar ile arı sütü ve propolis gibi tamamen doğal arı ürünler kullanarak, hem şikayetlerinizin bir çoğunu ortadan kaldırılabilir, hem de sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olabilirsiniz.

3-GENEL SEBEPLER

Uzun süreli stres, moral bozukluğu, üzüntü, olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olmak, uykusuzluk, bulaşıcı hastalıklar, alkol, sigara, aşırı fiziksel yorgunluk, aşırı tembellik, hava kirliliği, çeşitli yollarla aldığımız toksik maddeler, radyasyon ve mevsimsel değişiklikler gibi pek çok nedenlerle de geçici ya da uzun süreli flora bozukluğu meydana gelebilmektedir.

BAĞIRSAK FLORASI BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ

Bağırsak florası hangi sebeple bozulursa bozulsun, bu bozulma her insanda (kendine has) farklı şekillerde gelişir ve her insan farklı sağlık sorunlarına yatkın hale gelir. Maalesef bugünkü bilim, bağırsak hastalıklarını tedavi etmek bir yana, henüz bağırsaktaki bakterilerin hepsini test edecek güvenli bir yöntem dahi geliştirememiştir.

Beslenme düzeninde herhangi bir değişiklik yapılmamasına rağmen, sık sık ishal veya (özellikle) kabızlık görülmeye başlanması, midede ağrı, hazımsızlık, şişkinlik oluşması, deride egzama, sedef, kırmızı kabartılar, alerjiler, dişlerde siyah lekeler, cildin ve terin kötü kokması, sürekli ağız kokusu olması ve makat bölgesinde kızarıklık ya da kaşıntı oluşması bağırsak florası bozukluğunun en önemli göstergelerindendir.

Ayrıca karşı konulamaz açlık hisleri, sürekli tatlı besinler yeme isteği, eklemlerde sürekli ağrı ve şişkinlik görülmesi, kadınların adet dönemlerinin fazla ağrılı geçmesi ve erkeklerde cinsel iktidarsızlık sorununun baş göstermesi de başlıca belirtilerdendir.

Eğer kötü ve düzensiz besleniyorsanız, fiziksel aktivite yapma fırsatınız pek yoksa, sürekli stresli ortamlarda bulunuyor ve aldığınız ilaçlar, özellikle antibiyotikler, doğum kontrol hapları ve depresyon ilaçları fazlaysa bağırsak mikro floranızın sağlıklı olma ihtimali yok gibidir. Bu durumdaki insanların yüzde sekseninin sindirim sisteminin bozuk olduğunu ve bağırsak florasının hasar gördüğünü rahatlıkla iddia edebiliriz.

BAĞIRSAK FLORASI NASIL DÜZELTİLİR

Bağışıklık sistemimizin sağlıklı olmasındaki en önemli faktörlerden olan bağırsak florasının sağlıklı çalışabilir seviyede tutulması, vücut sağlığımızın olmazsa olmazlarındandır. Bağırsak florası bozukluğuna çözüm bulmak için öncelikle "**zarar veren faktörlerin**" ortadan kaldırılarak "**kalın bağırsağın temizlenmesi**," beslenme yanlışlarının düzeltilmesi, "**probiyotik ve prebiyotik yiyecekler**" dikkate alınarak doğru ve düzenli beslenme alışkanlıklarının edinilmesi şarttır. Hatta gerek görülmesi halinde belirli bir süre muntazam bir şekilde uygulanmak üzere bilinçli bir diyet programı da hazırlanmalıdır.

KALIN BAĞIRSAK TEMİZLİĞİ

Kalın bağırsağın duvarları bir bitkinin köklerine benzer şekilde, ağız yolu ile aldığımız gıdalar içerisinde bulunan ve hayatımızı sürdürebilmemiz için gerekli olan maddelerin bir kısmını özümseyerek kanımıza karışmasını sağlayan köklerle kaplıdır. Bu kökler, lazım olan faydalı besinleri alır, işe yaramayan sindirilmiş atıkları da boşaltır.

Ancak sindirilemeyen parçacıklar, bağırsak kıvrımlarında birikir. Bu birikintiler seneler boyunca, sürekli çoğalarak bağırsak yüzeyini kaplar. Bu atık maddeler, 36,5 derecelik vücut ısısı ile bozularak çürür ve sağlığımızı tehdit eden toksinler haline gelir. Ancak bağırsaklarda mikro gıda emilim işlemi hayatımız boyunca her şart altında devam eder.

Eğer bağırsak yüzeyi, yapısı bozulmuş kanserojen pislik katmanlarına dönüşmüş atık maddelerle kaplı, çeperleri toksik atıklarla dolu ise, emilim sırasında faydalı olanlarla zararlı olanlar birlikte emilir. Bu zehirler kanımıza karışarak, tüm hücrelere taşınır ve zaman içerisinde damarlarımızın çeperlerinde ve eklem yerlerimiz de birikintiler oluşturmak suretiyle yavaş yavaş sağlığımıza zarar vermeye başlar.

Ayrıca sindirilmemiş durağan atık maddeler katılaşmış katmanlar oluşturur. İçi aşırı şekilde atık maddelerle dolmaya başlayan kalın bağırsak, iç organlarımızı olmaları gereken yerlerinden iter. Diyaframa baskı yaparak akciğerlerimizin kapasitesini önemli ölçüde düşürür.

Karaciğer yerinden itilir, böbrekler üzerine baskı uygulanır, ince bağırsakların düzgün çalışabilmeleri için yeterli yer kalmaz. Kadınların idrar ve üreme organları sıkışır, rektumun alt kısmında kalan bölüm en fazla baskıya maruz kalır. Aşırı çalışan damarlar genişler ve kanlı şişlikler (hemoroit) oluşur.

Bu şekilde zehirlenmiş bir bağırsak, sayısız sorunlara sebep olabilir ve neden olacağı hastalıkların önceden teşhis edilmesi mümkün değildir. Bu nedenlerle zaman zaman sindirim yolunun özellikle kalın bağırsak temizliğinin yapılması çok önemlidir.

Kalın bağırsak temizliği; lavman, magnezyum sülfat (İngiliz tuzu), chia tohumu, barut ağacı, acı cehre, sinemaki, açlık otu ya da (keten tohumu yağı, hint yağı, kayısı yağı ve karanfil yağları gibi yağlar karıştırılarak) bitkisel yağlar kullanılmak suretiyle yapılabilir.

Ancak başlangıçta en etkili ve kesin yol lavman yapmaktır. Bazı uzmanlar kalın bağırsağı yıkamanın sağlıklı bağırsak florasını tahrip ettiği düşüncesiyle lavman konusunda uyarıda bulunarak karşı çıkıyor. Ancak birçok uzman gibi ben de bu görüşe katılmıyorum. Lavman yaparken kesinlikle dikkat edilmesi gereken şey "**kimyasal hiçbir maddenin kullanılmamasıdır**."

Ayrıca bitkisel dahi olsa sık sık müshil kullanımı kesinlikle doğru değildir. Müshiller bağırsakları kurutur ve bütün bedenin özellikle

bağırsakların susuz kalmasına neden olur. Normal şartlarda sağlıklı bir sindirim sistemi için, kalın bağırsak kaslarının çalışıyor olmaları gerekir. Müshiller ise bağırsak kas dokusunu işin içine karıştırmaksızın bağırsakların boşalmasına neden olurlar. Sonuç olarak bağırsak kaslarının zayıflamasına yol açarlar ve zayıf bağırsak kasları da müzmin kabızlığa neden olur.

PROBİYOTİKLER VE PREBİYOTİKLER

Probiyotik özellikle kabızlık problemi olanlar arasında çok sık kullanılan popüler bir kelimedir. Ancak "**prebiyotiklerin**" ne olduğu ve ne işe yaradığı pek dikkate alınmaz hatta hiç konuşulmaz.

Halbuki bu ikisi ayrılmaz bir bütündür. Özellikle bağırsaklarımız söz konusu olduğunda probiyotikler de, prebiyotikler de farkına çok geç vardığımız, önemlerini anlamakta çok geç kaldığımız, ancak mutlaka dikkate almamız gereken son derece önemli sağlık belirleyicileridir ve kısaca da olsa ikisi hakkında bilgi sahibi olmamız şarttır.

Çünkü "**probiyotikler olmadan prebiyotikler bir işe yaramaz, prebiyotikler olmadan da probiyotikler görevini yerine getiremez**." Bunlar düzenli çalışmadığı vakit ise sağlıklı bir sindirim ve sağlıklı bir hayat mümkün değildir.

PROBİYOTİKLER NELERDİR?

Kısaca **"Bağırsaklarımızda yaşayan, sindirim sisteminin düzenli çalışmasında önemli rol oynayan ve bizimle birlikte ortak biyolojik bir hayat süren ve pek çok alanda bize hizmet eden faydalı mikro organizmalardır"** şeklinde tanımlayabiliriz.

Dışardan aldığımız bu yararlı mikro organizmaların büyük bir kısmı bakterilerden oluşur. Oldukça hassas bir yapıya sahip olup inaktif durumda bulunurlar. Ya doğrudan besinler aracılığıyla ya da besinler içine eklenerek sindirim sistemine dahil olurlar.

Yapıları nedeniyle henüz mide asitleri ile buluşmaya başladıkları andan itibaren bir kısmı ölür. Yaşamayı başararak ince bağırsağa geçebilenler ise sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlama görevine başlayarak diğer yararlı bakterilerin çalışmasına ve çoğalmasına yardımcı olurlar.

Normal şartlarda bağırsaklarımızda 100 trilyona yakın (toplam ağırlıkları bir buçuk ila iki kg kadar) faydalı (probiyotik) bakteri olması gerekir. Çok azı ince bağırsaklarda çoğunluğu ise kalın bağırsak da yerleşiklerdir.

Bağışıklık sistemimize destek olan, şekerimizi kolesterolümüzü, kilomuzu ayarlamada bile önemli işlevler üstlenen, vitamin üreten, hazmı kolaylaştırıp güçlendiren ve daha pek çok alanda sağlığımıza karşılıksız ama son derece önemli hizmetleri aralıksız veren hep bu faydalı bakterilerdir.

Yiyecek ve içeceklerimizin içindeki toksik, zararlı bileşikleri öncelikle probiyotikler temizler ve alerjen unsurları öncelikle onlar parçalayıp yok eder. Kanserojen faktörleri öncelikle tanıyıp zararsız hale getirenler de yine probiyotikler yani faydalı bakterilerdir.

Bu faydalı bakterileri (probiyotikleri) dışarıdan beslenme yoluyla daha fazla almak, bağırsaklarımızda onlara daha fazla alan açmak, saylarını mümkün olduğu kadar çoğaltabilmek için uygun ortamı sağlamak, özellikle sindirim sistemimiz için çok önemlidir ve tüm bedenimiz için de koruyucu bir sağlık unsurudur.

Probiyotiklerin en bol olduğu yiyecek ve içecekler, doğal yollarla mayalanmış (bir kısmı), fermente olmuş gıdalardır. Özellikle ev yapımı tarhana, yoğurt, yoğurt suyu, kefir, peynir, peynir altı suyu, ayran, hardaliye, turşu (özellikle lahana turşusu), turşu suyu ve şalgam suyu en çok bilinenlerdir.

"**Ancak probiyotik yiyeceklerden maksimum faydayı sağlayabilmek için, prebiyotik yiyeceklerle birlikte almaya özen gösterilmesi gerektiği kesinlikle unutulmamalıdır**."

PREBİYOTİKLER NELERDİR?

Kısaca "**Bağırsaklarımızdaki aktif halde olmayan probiyotik bakterileri aktif hale getiren, gelişmeleri ve çoğalmaları için gerekli ortamı sağlayan, yaşamalarına yardımcı olan, bağırsaklarımızın dost ve arkadaş bildiği gıda bileşenleridir**" diye tanımlayabiliriz.

Yapıları gereği ağızdan alındıktan sonra çabucak ölmezler. Çünkü çok hassas yapılara sahip değillerdir. Bağırsaklara sağlam bir şekilde gelerek probiyotikler üzerindeki etkilerinin yanında, bağırsak fonksiyonlarını düzenlemede, hazmı kolaylaştırmada ve mikro gıdalardan azami derecede fayda temin etmede çok önemli etkiye sahiptirler.

Probiyotik mikro organizmaların yaşamaları, çoğalmaları ve faydalı olabilmeleri için şart olan prebiyotik yiyeceklerin bir kısmını da şu şekilde sıralayabiliriz.

-Sebzeler; (özellikle çiğ olmaları tavsiye edilir) yer elması, bamya, enginar, ıspanak, pırasa, kereviz, soğan, sarımsak, siyah ve kırmızı turp, kara lahana, kırmızı pancar, havuç, domates.

-Bitkiler; hardal, kuşkonmaz, kekik, papatya, nane, maydanoz, hindiba, zencefil, zerdeçal, sumak, kırmızıbiber, karabiber, kebabiye, kakule.

-Kuru baklagiller; Fasulye çeşitleri, mercimek çeşitleri, bezelye, barbunya, nohut.

-Tam tahıllar; tam buğday, karabuğday, işlenmemiş kepekli pirinç, arpa, yulaf.

-Yağlı tohumlar; zeytin, keten tohumu, susam tohumu, ceviz, çiğ badem, fındık, yer fıstığı.

-Meyveler; muz, elma, çilek, üzüm.

Özet olarak; "**Probiyotiklerle, prebiyotikleri birbirinden ayrı düşünmek doğru değildir**." İkisinin de eksikliği sindirim sisteminin düzenini olumsuz yönde ciddi şekilde etkiler. Özellikle prebiyotik

eksikliği, zaten hassas yapıda olan probiyotiklerin aktif hale gelmesini, yaşamasını, çoğalmasını zorlaştırır. Ancak ikisinin bir arada oluşu sindirim sistemimiz üzerinde muhteşem sonuçları beraberinde getirir.

Probiyotikler ve prebiyotiklerin birlikteliği öncelikle bağırsaklardaki zararlı bakterilerin azalmasını hatta yok olmasını sağlar. Zararlı bakterilerin azalmasıyla birlikte, karbonhidratların fermantasyonu önlenir, bağırsaklarımızda mikro gıdaların emilimi için gerekli olan ortam sağlanır, hücrelerimize daha uygun şartlarda ve kalitede mikro gıda girişi mümkün hale gelir.

Kabızlık ve ishal gibi sorunların ortadan kalkmasını ya da en aza inmesini sağlayarak insülin direncini ortadan kaldırır. Bağırsaklarımızın düzenli çalışmaya başlamasıyla birlikte kilo kontrolü ya da kilo vermemiz daha kolay hale gelir. En önemlisi de bağışıklık sistemimizi güçlendirerek hastalıklara karşı daha dirençli bir vücut yapısına sahip olmamızın önü açılır.

Eskilerin sofrada; kuru fasulye, yeşil mercimekli bulgur pilavı, soğan, turşu ve ayranı veya sarımsaklı cacığı birlikte kombine ederek yemelerinin boş yere olmadığını bu çalışmalardan sonra daha iyi anlıyorum ve sizlere de tavsiye ediyorum.

BAĞIRSAK SAĞLIĞI İÇİN UZAK DURULMASI GEREKEN BESİNLER

*Glisemik indeksi yüksek olan her türlü gıda maddesinden kaçınmanız gerekir. Genellikle de şeker ağırlıklı karbonhidratlı gıdalarla beslenirken çok dikkatli olmalısınız ve mümkün olduğu kadar uzak durmalısınız.

*Bağırsak florasında oluşan zararlı bakterileri besleyen, çoğaltan şekerli ve mayalanmış hamur işi yiyeceklerden kaçınmanız çok önemlidir. Alkol kesinlikle kullanılmamalı, özellikle bira aşırı maya içerdiği için uzak durulmalıdır.

*Temiz olmayan ortamlarda yapıldığını düşündüğünüz, içinde kimyasal katkı maddeleri olan hazır yemekleri tercih etmemeniz gerekir. Sağlıksız görülen üzeri küflenmiş, bayatlamış kuruyemiş ve süt ürünlerinden uzak durmanız şarttır. Bunların yanı sıra asitli ya da asitsiz her türlü yapay içecekleri de tüketmemeniz sağlığınız açısından çok önemlidir.

2. MİKRO GIDALARIN ÖNEMİ

Günümüzde hiç kimse kalori yetersizliği çekmese de mikro gıda yetersizliği çok sık rastlanan bir durumdur. En sık rastlanan eksiklikler ise Kalsiyum, Magnezyum, Demir, Çinko, Krom, Selenyum gibi mineraller ve A, E, C, B6, B9 (folik asit) ve B12 gibi vitaminlerdir.

Günümüz bilim insanlarının tespitlerine göre vücudumuz için gerekli olan element, mineral ya da vitaminlerden bir tekinin eksik olması halinde bile, sağlıklı olmayı beklemek mümkün değildir. Ancak vücudumuzda halen o kadar çok bilinmeyen, o kadar muazzam ve karmaşık sistemler ve reaksiyonlar var ki, çok kötü beslenen insanlar dahi senelerce ayakta kalabiliyor.

Ülkemizde obezite oranının artmasının en büyük nedeni mikro gıdalar açısından içi boş, kalori değeri yüksek yiyeceklerle besleniyor olmamızdır. Mikro gıdalar açısından yetersiz ya da tamamen boş gıdalar yiyor olabilirsiniz, ancak kalorisi olmayan bir gıda maddesi yiyemezsiniz. Her gün yaktığınızdan sadece 100 kalori fazlasını alsanız, yılda yaklaşık beş kg ilave kilo alacaksınız demektir.

Günümüz fast food beslenme tarzı ile vücudun kullanabileceği birazcık protein, karbonhidrat ve yağ dışında, asıl ihtiyacımız olan mineraller, vitaminler, yağ asitleri, enzimler, lifler gibi daha birçok mikro gıda maddelerini alamazken, harcayacağınızdan çok fazla kalori alacağınız kesindir.

Eğer sürekli bu tarz (besinler açısından) içi boş, kalori değeri yüksek gıdalarla beslenirseniz, vücudunuz fonksiyonlarını yerine ge-

tirebilmek için kendi stoklarını kullanmak zorunda kalır. Stoklar tükendiğinde ise malzeme eksikliğinden hücre yenilenmesi yavaşlar, bağışıklık sistemi zayıflar ve hastalıklar başlar. "**Bu arada siz hala açsınızdır ve boş kalori yüklemeye devam edersiniz.**"

Sağlıklı bir bünye için günlük beslenme programımız içerisinde vücudumuzun mikro gıda ihtiyaçlarını karşılayacak tüm besin gruplarının yer alması gerekir. Bunu sağlamanın en basit yolu **"daha çok canlı (çiğ) gıda ve besin değeri yüksek organik gıdalar tüketmektir.**"

Ancak asıl önemli olan şey **"yediğimiz her türlü gıda maddesinin tam bir denge (ölçülü-abartısız) içerisinde olmasıdır."** Ölçülü beslenen bir insanın vücudunda, tüm mikro gıdalar karşılıklı etkileşime girerek uyumlu bir takım gibi çalışıp, görevlerini en faydalı şekilde yerine getirirler. Ölçünün bozulması halinde alacağımız mikro gıdaların azı da, çoğu da zararlıdır.

Örneğin Tennessee Üniversitesi Beslenme Enstitüsü'nden Doktor Michael Zemel ve ekibi yaptıkları bir araştırma da "**kalsiyum yetersizliğinin yağ depolama hormonlarını harekete geçirdiğini, yeterli kalsiyumun ise yağ yıkımını hızlandırdığını**." aynı şekilde "**yetersiz omega – 3 yağ asitleri yağ depolama hormonlarını aktive ederken, yeterli omega – 3 yağ asitlerinin yağ yakımını hızlandırdığını**" tespit etmişlerdir.

"**Tek bir besin yetersizliği, örneğin B3 vitamini yetersizliği C vitamini emilimini engeller, C vitamini yetersizliği Demir emilimini engeller, Demir yetersizliği aşırı Bakır emilimine neden olur, aşırı Bakır emilimi Nikelin metabolize edilmesini engeller, bu durum Demirin metabolize edilmesini etkiler vs vs**"

Dr. Joseph Beasley
The Kellogg Report (Kellogg Raporu)

Vücudumuzda sadece B3 vitamini eksikliği bu kadar çok zincirleme etkileşime neden olabiliyorsa, sürekli kötü beslenerek sağlığımız için gerekli pek çok mikro gıdadan yoksun kalan insanların vücutla-

rında neler olup bittiğini hayal etmek bile çok zor.

Lütfen vücudumuzda olup bitenleri birazcık araştırarak işini kolaylaştırmanın yollarını öğrenelim. Günümüzde herhangi bir hayvana yapılan eziyet nedeniyle kıyametler koparan bir çok insan, daha beterini kendi elleriyle kendi vücuduna her gün yaptığının farkında bile değil.

3. BESLENMEDE TOKSİNLER VE TOKSİK GIDA MADDELERİNİN ÖNEMİ

Ülkemizde çok az insan aç kalıyor, ancak günümüz şartlarındaki standart beslenme şekliyle tahsilli - tahsilsiz, zengin - fakir hemen herkes yanlış ve kötü besleniyor. Pek çoğumuz hücrelerimizin ihtiyacı olan mikro gıdaları içermeyen, **"içi kimyasal** (toksik) **katkı maddeleriyle**" dolu ya da kendisi doğrudan toksin kaynağı uydurma gıdalarla besleniyoruz.

Genelde **"hücrelerimizi hasara uğratarak hastalıklara neden olup ömrümüzü kısaltan**" bu zararlı maddeleri almak ve hazırlamak için de bolca zaman ve para harcıyoruz. Gereksiz boş kaloriler ve toksik maddeler içeren katı ve sıvı fabrikasyon yiyecekler ve içecekler tüketerek beslendiğimizi sanıyoruz. Bu durum ülkelerin gelişmişlik ya da zenginlik durumuna göre de pek fazla değişmiyor.

"İyi beslenen Amerikalı bir efsanedir. Yüksek eğitim seviyesine ve gıda bolluğuna rağmen, pek çok insan beslenme konusunda kötü tercihler yapar ve yanlış beslenir… Besinsel açıdan farelere uygun olmayan ortalama bir beslenme şekli, insan ihtiyaçları içinde tatmin edici olmamalıdır."

Dr.Carl Pfeiffer
Mental and Elemantel Nutrients
(Zihinsel ve Elementolojik Besinler)

Günlük hayatımızda yediklerimiz ve içtiklerimizle sağlığımız için vücudumuza mutlaka alınması gereken miktarda mikro gıdalardan daha çok kanserojen yağlar, tatlandırıcılar, pestisitler, herbisitler, ağır metaller ve çin tuzu gibi pek çok zararlı "**kimyasal katkı maddeleri (toksinleri) alıyoruz**."

Tüm bunlar yetmezmiş gibi en küçük şikayetlerimizde bile yan etkilerini hiç hesaba katmadan, tedavi edildiğimizi zannederek antibiyotikler, ağrı kesiciler, depresyon ilaçları, kortizonlar ve doğum kontrol hapları gibi bir çok kimyasal ya da sentetik ilaçlardan oluşan "**toksik maddeleri saati saatine muntazam olarak alıyoruz**."

Halbuki "**toksinler hastalık ve şişmanlamanın en önemli nedenlerinden biridir**" ve bu konuda yapılmış pek çok araştırma ve çalışma vardır. Kitabımızın ilgili bölümünde (*) toksinleri ve zararlarını mümkün olduğu kadar basitleştirerek detaylı olarak izah etmeye çalıştım. Ancak burada da günümüz bilim insanlarından bazılarının görüşüne yer vermek istiyorum.

"**Kapsamlı araştırmalar, bazı toksinlerin çok az miktarlarda bile (bir gramın milyonda biri gibi) hücre fonksiyonlarına ciddi anlamda zarar verebildiğini ve dolayısıyla obezite gibi hastalıklara hatta ölümlere bile neden olabildiğini gösteriyor**."

Raymond Francis ve Michella King
Bir Daha Asla Şişmanlamayın (Never Be Fat Again)

"İnsanların kilo alması ya da hasta olması, sadece zayıf irade gücü, açgözlülük ve tembellik sonucu değildir. Büyük bölümü vücudunuzun gıda ve çevrenizdeki toksinlerle baş etme konusundaki yetersizliğidir."

Pamela Baillie - Hamilton
Toxic Overload (Aşırı Toksik Yük)

Kilolu görünen ve tüm çabalarına rağmen bir türlü kilo veremeyen ya da sık sık hasta olan insanların vücutları özellikle "**yağ hücrelerinin pek çoğu toksinlerle doludur**." Çünkü yağ hücreleri en önemli toksin depolarımızdan biridir.

Bu nedenle hastalıklardan kurtulabilmek ya da kalıcı olarak zayıflayabilmek için öncelikle toksin kaynaklarını öğrenip mümkün olduğu kadar uzak durmaya çalışarak özellikle toksin kaynağı yiyecekler, içecekler ve alışkanlıklarımızı terk ederek, çeşitli detoks programları ya da anti oksidan meyveler, sebzeler ve bitkilerle vücudumuzda biriken toksinlerin atılmasına yardımcı olmamız şarttır.

*Toksinler ve detoks hakkında daha geniş bilgi için toksinler bahsini mutlaka dikkatlice okumalısınız.

4. AYNI ÖĞÜNDE YEDİĞİMİZ YİYECEKLERİN UYUMU TROFOLOJİ BİLİMİ

Gezegenimizde yaşayan sayısız bitki ve hayvanların yanında, günümüz bilgi ve teknolojileri de bize müthiş çeşitlilikte yiyecek ve içecekler sunuyor. Burada bizim için temel sorun, vücudumuz için gerekli olan ve sindirimi kolay makro ya da mikro gıdaları temin edebileceğimiz yiyecek ve içecekleri nasıl seçeceğimizdir.

Sizlere "**miktar olarak çok fazla kısıtlamaya gitmeden yemek yiyerek de**" kilo almamanın mümkün olduğunu söyleseydim nasıl bir tepki verirdiniz bilmiyorum. Ama böyle bir kilo kontrol usulü mevcut ve bilinçli bir şekilde uygulanması halinde kesinlikle hem daha sağlıklı hem daha etkili neticeler almamız mümkün.

Bu usul; bin sekiz yüzlü yılların başlarına kadar uzanan araştırmalara dayalı, günümüzde "**Trofoloji Bilim Dalı**" olarak isimlendirilip, araştırmalara konu olan ve bilim tarafından desteklenen bir "**yemek yeme metodudur**."

Bu konuya ilişkin araştırmalar ilk defa bin dokuz yüz yirmilerde Dr. Willam Hay sayesinde popülerlik kazandı. Dr. Hay "**Sindirim sis-**

teminin işini kolaylaştırarak" yiyeceklerin daha etkili şekilde sindirilmesine imkan veren uygun yiyecek kombinasyonları tüketerek, bir ay içerisinde sağlığının geliştiğini ve ciddi anlamda kilo verdiğini keşfetti.

Aslında bu usule yakın bir metotla beslendiğini görürüz.

Onlar: patates kızartması ile hamburger, patates püresi ile biftek, kavurma ile işlenmiş pirinç pilavını birlikte yemiyor, yemek arasında bir şişe kola ya da başka bir gazlı kimyasal sıvı içmiyor, üzerine de bir tabak künefe ya da baklavayı götürmüyordu.

Mikro gıdaların çeşitliliği önemli olsa da, göçebe hayatı yaşayan atalarımız gıdaları buldukları anda teker teker ve katkısız olarak yerlerdi. Önlerine bir meyve ağacı çıktığında meyvelerini, sebze çıktığında sebzelerini, kestikleri hayvanların etini aylarca derin dondurucularda saklamaz hemen yerlerdi.

Etleri salam, sosis, sucuk yapmak için içlerini katkı maddeleri ile doldurup ısıl işleme tabi tutmadılar. Meyvelerini çeşit çeşit püreler, reçeller, marmelatlar yapmak için mısır şurubuyla, şekerle veya gıda boyaları ile karıştırıp pişirmediler. Sebzeleri ya da diğer gıda maddelerini konserve yapmak için çeşitli kimyasallarla zehirlemediler.

Hele hele günümüzde pek çoğumuzun yaptığı gibi beslendiklerini zannederek midelerine **"içine atacakları her şeyi hazmedilmek üzere itirazsız kabul eden bir öğütücü muamelesi yaparak,"** mikro gıda açısından yetersiz, içi kimyasal katkı maddeleri ile dolu, rafine edilmiş yapay yiyeceklerle, gazlı içeceklerle rastgele **"tıka basa doldurmadılar."** Sadece "**vücutlarının ihtiyaç duyduğu kadar yediler**" ve beslenmeden dolayı da bugün yaşadığımız sağlık problemlerinin pek çoğunu yaşamadılar.

KARIŞIK BESLENMENİN ZARARLARI

Günümüzde en "**yaygın ve yanlış görüşlerden en riskli olanı**" yemeklerimiz de çok çeşitli ürünlerin bir arada ve sık sık tüketilmesinin tavsiye edilerek kilo vermemize ve sağlığımızı korumamıza yardımcı olacağının ileri sürülmesidir.

Halbuki bu görüşe göre yaptığımız, "**midemize sık sık ve düzensiz bir şekilde içine atılan her şeyi itirazsız kabul eden bir makina**" muamelesi göstermekten başka bir şey değildir.

Örneğin bir akşam yemeğinde;

Genellikle ekmek (demirbaş gibi) ya da pide,

-Bir kase çorba,

-Kızartılmış, kavrulmuş, ızgarada pişirilmiş veya fırınlanmış et, köfte veya tavuk yanında patates kızartması, püresi yahut beyazlatılmış pirinç pilavı,

-İçi kimyasal soslarla dolu bir tabak salata,

-Su ve haricinde gazlı ya da gazsız fabrikasyon bir içecek,

-Üstüne de meyve veya her hangi bir çeşit tatlı bulunur.

Tüm bunlar yetmez gibi en sona da çay ya da kahve içilir. Ancak hepimizin bilmesi gereken bir gerçek; "**Bütün bu gıdaların problemsiz bir şekilde sindirilebilmeleri için farklı süreler ve farklı sindirim sıvıları gerektirdiğidir.**"

Halbuki midemiz sınırlı kapasiteye sahip tek parça bir organdır ve bütün yiyeceklerin parçalanıp, salgılanan kimyasal sıvılarla sindirime hazır hale getirilmesi işlemi burada yapılır. Yani peş peşe ne yersek yiyelim, ne içersek içelim hepsi de aynı yere gider ve hazmedilerek faydalı hale gelebilmeleri için gerekli olan farklı işlemlerin tamamının burada yapılması gerekir.

Üst üste yediğimiz içtiğimiz her şey sıcak ve nemli bir ortam olan midemizde, sindirilmesi çok güç bir karışım meydana getirir. Pro-

teinler, karbonhidratlar, nişastalar, meyveler tatlılar midede kısmen bozulmaya, çürümeye, kokuşmaya başlar ve neticede "**hidrojen sülfit veya fenol gibi gazlarla alkol ve asetik asit gibi zehirler**" ortaya çıkmaya başlar. Sadece et ile patates karışımı bile oldukça toksik (zehirli) bir madde olan **"solanin oluşumuna**" neden olur.

YEMEK YEDİKTEN SONRA MİDEMİZDE NELER OLUYOR

Yanlış bir yiyecek kombinasyonu sonucunda midemizde neler olup bittiğini gözünüzde canlandırabilmeniz için, görünür bir örnek olarak "**sirkenin yapılışını**" düşünmeniz yeterlidir. Meyveler doğranır, biraz şeker veya bal ile yeteri kadar meyve suyu ya da su eklenerek bir kaba konur ve karanlık bir yerde mayalanmaya bırakılır. Neticede bir süre sonra meyve veya balla hiç ilgisi olmayan sirke ortaya çıkar.

Yemek yedikten sonra midenizde olanları başka bir örnekle basitçe gözünüzde canlandırabilmek için sindirim sisteminizi bir test tüpü gibi düşünün. Yediğiniz makro ve mikro gıdalar ile katkı maddelerini de deney tüpünde kullanacağınız kimyasallar olarak kabul edin.

Nasıl ki bir kimya laboratuvarında yanlış bileşenlerin bir araya gelmesi korkunç kokulara, yanmalara hatta patlamalara neden olabiliyorsa, sindirim sistemimizde de yanlış bileşenler nedeniyle aynı şekilde benzer kötü sonuçların ortaya çıkma ihtimali her zaman mümkündür.

Örneğin sindirim sistemimizde ki bu yanlış bileşenler; **"kalp çarpıntısı, asit reflüsü, hazımsızlık, şişkinlik, kötü kokulu gaz, keskin karın ya da baş ağrıları ve kabızlık"** gibi sonuçları olan reaksiyonlara neden olabilir.

Tabi ki bunların dışında, bizim fark edemediğimiz, hemen göze çarpmayan başka sorunlar da ortaya çıkabilecektir. Bu gizli sorunların tamamı da yedikten sonra sindirilemediği için mayalanan ya da çürüyen ve tüm vücudumuzu zehirleyen toksinler yayan gıdalardan kaynaklanacaktır.

Yaradılışımız gereği vücudumuzda çeşitli şekillerde oluşan bütün toksinlerin (zehirlerin) bedenimizden dışkıyla, idrarla, solunum yoluyla ya da terle atılması veya bir şekilde depolanarak zararsız hale getirilmesi gerekir. Ancak yaşam şartları gereği farkında olarak ya da olmayarak aldığımız çok çeşitli toksinlere ilave olarak, her gün midemizi karma karışık yiyecek ve içeceklerle doldurarak yeni toksin oluşumuna neden olursak, vücudumuzun toksinleri etkisiz kılma görevini eksiksiz yerine getirmesi mümkün olmayacaktır.

Çocukluk ve gençlik dönemimizde vücudumuzdaki tüm organ ve sistemlerde olduğu gibi sindirim sistemimiz de en etkili, en sağlıklı dönemindedir. Ne yersek hazmedecek performansa sahiptir. Ancak sürekli yapılan hatalar sonucu sindirim kapasitesi azalır ve birbiri ile bağdaşmayan gıda kombinasyonlarının sindirimi iyice zorlaşır.

Sürekli bu şekilde karma karışık veya fast food tarzı yapay gıdalarla beslenmeye devam etmemiz halinde sindirim sistemimiz zayıflar ve hasta düşer. Bağırsaklarımız çürümüş atıklarla dolar ve sürekli bir toksin kaynağı haline dönüşür. Kırklı yaşlara geldiğimizde sindirim sistemimiz vücudumuzda patlamaya hazır bir saatli bomba kadar tehlikeli bir hal alır.

Bağışıklık sistemimizin iyice zayıflama sürecine bağlı olarak kanser, kemik erimesi, kireçlenme, kalp ve damar hastalıkları, damar sertliği, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kanın pıhtılaşması, astım, çeşitli alerjiler, sindirim sistemi rahatsızlıkları, hormonal bozukluklar, erkeklerde iktidarsızlık gibi hastalıklar ortaya çıkmaya başlar.

Erken yaşlarda yaşam kalitemizin bozulmaması ve ilerleyen yaşlarda bütün bu hastalıklara karşı daha dirençli olabilmemiz için, beslenme alışkanlıklarımız dikkatli bir şekilde incelenmeli, yanlışlarımız ortadan kaldırılmalı ve yemek yerken daha dikkatli davranılmalı, yani "**Hipokrat'ın dediği gibi; yiyeceklerimiz ilaçlarımız olmalıdır.**"

Markasına, görüntüsüne, ambalajına, lezzetine, rengine aldanıp para harcayarak sağlığımız için vücudumuza alınması gerekli olan mikro gıdalara ulaşamamak, yediklerinizin hiçbir faydasını göreme-

mek boşuna para harcamaktır. Ancak bu süreçte bir de yediklerimizle kendimizi zehirleyip birçok hastalık için zemin hazırlamak çok daha can sıkıcı ve kötüdür.

BİRLİKTE YENİLMESİ UYGUN OLAN GIDALAR

Bildiğimiz tüm yiyecekleri beslenme düzenimiz açısından şu şekilde gruplara ayrılabiliriz: Protein ağırlıklı olanlar, karbonhidrat ağırlıklı olanlar, yağlar, canlı gıdalar(meyveler, sebzeler, kuru yemişler) ve tatlılar.

Bu yiyecekleri tüketirken doğru kombine etmeyi basitçe tarif edecek olursak, "**sindirimleri için aynı kimyasal ortamı gerektiren gıdaları birlikte tüketmektir**" diyebiliriz.

Bu yaklaşım; yediğimiz farklı gıdaların sindirilebilmeleri için farklı asit, enzim ve koşullara ihtiyaç duyduğu ve bu ihtiyaca göre sindirim sistemi tarafından salgılanan kimyasalların çeşidi dikkate alınarak belirlenmesine dayanır. Çünkü yediğimiz her gıda maddesi en faydalı şekilde sindirebilmek için farklı sindirim sıvılarına ihtiyaç duyar. Hangi yiyecekleri hangileriyle bir araya getireceğimize ilişkin kıstasları belirlerken tüm yiyecekleri kabaca şu şekilde sınıflandırabiliriz:

-**Proteince ağırlıklı gıdalar**: etler, et ürünleri (pastırma, sucuk, salam, sosis gibi) ve etli yemekler, süt ve süt ürünleri (peynir çeşitleri, yoğurt, kefir, ayran gibi), balık, tavuk, yumurta, patlıcan, bakla, bezelye, ceviz, fındık, badem, ayçiçeği çekirdeği vesaire

-**Karbonhidrat ağırlıklı gıdalar**: Genel olarak nişastalı, şekerli ve lifli gıdalar olarak üç ana kategoriye ayrılır. Hububat çeşitleri, baklagiller, patates, beyaz pirinç, makarnalar, erişteler, ekmek ve her türlü hamur işi gıdalar, tatlı çeşitleri, pastalar, börekler, reçeller ve içerisinde mısır şurubu ya da şeker bulunan her türlü yiyecekler, içecekler vb.

-**Yağlar**: Tereyağı, bitkisel yağlar ve hayvansal iç yağları (adı ne olursa olsun margarinler gibi hidrojenize edilmiş yağları hiçbir şekilde kullanmayın)

-**Canlı gıdalar**: Tüm meyveler, sıkma meyve suları, sebzeler ve sebze suları ile çiğ kuru yemişlerin tamamı.

Aslında hangi yiyecekleri birlikte yememiz gerektiğine ilişkin kurallar çok karmaşık değildir. Bu basit kurallara azıcık dikkat ederek sindirim sistemimizin işini kolaylaştırarak yediklerimizden daha fazla fayda sağlamamız mümkündür.

PROTEİNCE ZENGİN GIDALAR TÜKETİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

-En önemli kurallardan birisi, "**proteince zengin gıdalarla karbonhidrat ağırlıklı gıdaların asla bir arada tüketilmemesidir.**" Örneğin etle, yoğurtla, peynirle, yumurtayla pilav, patates, ekmek, pide veya herhangi bir tatlı çeşidinin birlikte yenilmesi hazmı zorlaştırır.

Bu basit kuralı uygulamak bazılarımız için kabul edilemez gibi görülebilir. Çünkü millet olarak ekmeksiz veya pidesiz sofraya oturmamız halinde karnımızın doyması mümkün değil gibidir. Psikolojik olarak o şekilde şartlandığımız veya alışkanlığımız olduğu aklımıza bile gelmez.

Örneğin; döner, iskender, beyti, ızgaralar, şişler, köfteler gibi çeşit çeşit et yemeklerinin soframızda ekmeksiz, pidesiz, patatessiz (kızartma, haşlama veya püre şeklinde) veya beyaz pirinç pilavsız olması mümkün değildir. Çünkü bunları karma karışık yemek bizim için bir alışkanlık halini almış ve damak zevkimiz bunlara göre uyum sağlamıştır.

Bu kurala zıt yaptığımız yanlışlarla ilgili bir başka örnek de, en kötü kahvaltı seçeneklerinden birisi olan ancak özellikle çocuklar tarafından çok sevilen, fabrikada işlenmiş ve paketlenmiş **"kuru tahıl gevreği üstüne bolca rafine beyaz şeker ve pastörize inek sütü dökerek**" yemektir.

Günümüzde çocuklar en çok bu tür (sindirimi çok zor hatta bazı durumlarda imkansız) gıda karışımlarının sindirim sistemine verdi-

ği hasarlarından sıkıntı çekmektedir. Bir çoğunun şikayetçi olduğu kabızlık, cilt problemleri, obezite, bağışıklık sistemi zayıflığı ve alerji gibi problemlerin başlıca nedeni bu tür gıda kombinasyonlarını fazlaca tüketmeleridir.

İradeli ve istikrarlı bir şekilde 10 – 15 gün boyunca bu basit kurala uyarak beslenmeniz halinde kilo verdiğinizi, daha az yiyecekle doyduğunuzu, kendinizi daha canlı ve daha enerjik hissettiğinizi, dinlenmek için daha az uykuya ihtiyaç duyduğunuzu hatta ruh halinizin bile daha dengeli ve daha sakin olduğunu göreceksiniz.

--Hayvansal proteinler ile ilgili önemli bir kural da, farklı özellik ve yapıdaki proteinlerin her öğünde sadece bir çeşidini yemektir. Örneğin yalnızca et, yalnızca balık, yalnızca peynir, yoğurt, ayran ya da yalnızca bezelye tüketmek gibi. Yani et ve süt ya da süt ürünleri, yumurta ve peynir gibi iki değişik tür hayvansal proteinin aynı öğünde tüketilmesi yanlıştır.

-Tüm proteinler vücudumuzda asit oluşumunu artırırlar. Bu nedenle tek çeşit yenilmeli ve miktar olarak kesinlikle abartılmamalıdır.

-Proteinler tercihen akşam yemeklerinde ve yatağa gitmeden en az 2 - 3 saat önce yenilmelidir. Vücudumuzda hücre yenilenmesi ve tamiratı genelde geceleri olur ve bu süreçte de protein kullanılır.

-Her protein ağırlıklı yemekten önce veya birlikte bir kase sebze salatası yemek sindirimi kolaylaştıracaktır. Örneğin sebze salatası - pişmiş et veya yağlı köfte - sebze salatası, sebze salatası - kuru fasulye veya bezelye gibi.

-Eğer proteinleri yağlarla birlikte tüketiyorsanız, örneğin bitkisel yağda kızartılmış et yiyecekseniz yanında mutlaka bol miktarda canlı sebze yemelisiniz. Çünkü kızartma esnasında hidrojenize olarak tamamen kanserojen hale gelmiş kızartma yağlarının, proteinlerin sindirimini engellemesini ancak çiğ (canlı) sebzelerle önleyebilirsiniz.

PROTEİN TÜKETİMİNDE YARARLI ÖNERİLER

-Eti tavada kızartarak pişirmektense haşlamak en azından fırında ya da ızgarada pişirmek daha yararlıdır.

-İçerisinde et bulunan yemeklerin sindirimi de, tıpkı et yemeklerinin sindirimi gibi sebzeli yemeklere kıyasla 30 kat daha fazla enerji gerektirir.

-Çiftliklerde beslenen hayvan etleri en az 20'yi aşkın toksik kimyasal madde veya hormon içerirler. Etli yemek pişirdiğimiz vakit bu kimyasalların tamamı da yemeğinize geçecektir ve aynı şekilde zarar verecektir.

-Aslında en doğru olanı et ve et ürünleri tüketiminizi sınırlamanızdır. Çünkü hayvansal proteinlerin daha besleyici olduğu yaygın ama yanlış bir inançtır. Sağlıklı beslenebilmemiz için büyük miktarlarda hayvansal proteine ihtiyacımız yoktur. Haftada yalnızca 1 - 2 kez balık ya da et yememiz yeterlidir.

Hayvansal gıdalardan alacağımız proteinlerin yerine özellikle canlı (çiğ) gıdaları koyarak, et ve et ürünleri tüketimini beslenme rejimimizde yüzde onlara indirmeniz mümkündür.

"**100 gr fındık veya ceviz günlük protein ihtiyacımızı, 120 gr fasulye veya bezelye 200 gr et veya 300 gr balıktan alacağımız proteini karşılayabilir.**"

Prof Mikhail Tombak

(Moskova Sağlık Bilimleri Merkezi eski başkanı) 150 Yıl Yaşayabiliriz

-Et, tavuk ve balığı (doğal yollarla yetiştirilmiş olanları tercih edin) sadece taze ve yeni pişmiş olarak tüketin. Yemekten artanı ertesi gün yemek için kaldırmayın, çünkü yarına bıraktığınız yemek, bakterilerin çoğalması ve değişime uğramaları için en uygun ortamlardan biri olabilir.

KARBONHİDRAT TÜKETİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR

-Normal şartlarda kompleks karbonhidratlar en yararlı, en sağlıklı besin olarak kabul edilir. Ancak günümüzde kompleks karbonhidratların bir kısmı (buğday, mısır, pirinç gibi) çok fazla fabrikasyon işleme tabi tutuldukları için faydadan çok zarar verecek hale getirilmişlerdir.

Bu nedenle her defasında bir çeşit nişastalı karbonhidrat tüketmekte fayda vardır. Çeşitli nişasta türlerini karıştırmak iştah açar ve aşırı yememize neden olur.

-Rafine işlemlere tabi tutularak beyazlatılmış unlu gıdalarla, şeker veya şekerli ürünleri bir arada yemek, midede mayalanmaya neden olur. Bazen hamur tatlıları, yaş pasta veya kek gibi unla şekerin karıştırıldığı yiyecekler yediğimizde midemizin ekşimesi bu sebepledir.

- Hububat, ekmek, her türlü hamur işi, patates, pirinç ve şekerli yiyecekler et, balık, yumurta veya peynir gibi proteinli gıdalarla birlikte yenilmemelidir. Örneğin tahıl gevreklerini şeker ve sütle karıştırmak veya İskender, beyti, döner gibi yiyeceklerin ekmek ve benzeri gıdalarla yenmesi hazmı zorlaştıracaktır.

-Kompleks karbonhidrat ağırlıklı gıdalar yemek için en uygun zaman sabah 08.00 ile öğlen 13.00 saatleri arasıdır. Çünkü vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjinin çoğunluğu karbonhidratlardan elde edilir ve bu enerji gündelik faaliyetlerimiz için harcanır.

Kolayca kilo alan insanların aşırı şişmanlıktan kaçınabilmeleri için bu kurala özellikle dikkat etmeleri gereklidir.

-Kompleks karbonhidrat ağırlıklı gıdalardan önce de sebze salatası yenilmesi sindirimi kolaylaştıracaktır.

KARBONHİDRAT TÜKETİMİNDE BAZI YARARLI ÖNERİLER

-Nişastanın sindirimi ağızda başlar, bu nedenle nişastalı gıdaları olabildiğince fazla çiğnemek gerekir.

-Tahıl ve mayalanmamış unlu ürünler lif bakımından daha zengindir. Sindirim kanallarımızın temizlenip, sindirim sistemimizin mükemmel çalışmasını istiyorsak her gün işlenmemiş tahıl ve mayalanmamış ürünler yemeye çalışmalıyız.

-Karabuğday, buğday, genetiğiyle oynanmamış mısır, arpa, yulaf ve rafine edilmemiş yabani pirinç en sağlıklı tahıl çeşitleridir ve normal şartlarda günlük yediklerimizin üçte birini tahıllar oluşturmalıdır.

Tahıllar pişirilirken en faydalı yöntem, aralıklarla pişirme yöntemidir. Örneğin karabuğdayı yıkayın ve 2 - 3 saat suda bekletin. Suyu değiştirmeden karabuğdayı 10 - 15 dakika pişirin. Tencereyi sıcak kalması için bir havluyla sararak 20 - 30 dakika bekletin. Yemeden önce yeteri kadar tereyağı veya sıkma zeytinyağı ilave edin.

YAĞLAR YENİLİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR

Günlük tüketimimizde kullanmamız gereken yağlar: Tereyağı, kaymak, iç yağı veya benzeri hayvansal yağlar, sıkma zeytinyağı, fındık yağı, keten tohumu yağı, ceviz yağı, susam yağı gibi bitkisel yağlar olmalıdır.

Bu yağları hem karbonhidratlarla hem de proteinlerle birlikte tüketilebilirsiniz.

Ancak palm veya kanola gibi kalitesi düşük bitkisel yağların fabrikalarda hidrojenize edilerek katılaştırılmasıyla elde edilen margarin türü yağlarla, rafine edilmiş bitkisel yağlar kesinlikle (çok mecbur olmadıkça) kullanılmamalıdır. Her türlü yapay yağı hayatınızdan çıkarın.

YAĞ TÜKETİMİNDE YARARLI ÖNERİLER

-150°'derecenin üzerindeki sıcaklıklarda (zeytinyağı haricindeki) bitkisel yağların yapısı bozularak kanserojen hale gelirler.

-Yüksek sıcaklıklarda kızartma yaptığınız zaman, kızartılan yiyecek polietilene benzer, içerisinde kanser yapıcı maddeler bulunan

bir kabuk oluşturur. Bu nedenle kızartılmış yiyeceklerle beslenmek kanser ve karaciğer hastalıklarına yakalanma ihtimalimizi artırır.

-Kızartma tavasında asla daha sonra kullanılmak üzere yağ bırakmayın.

-En doğrusu yağları ya fazla ısıtmadan kullanmak veya yemekleri yemeden hemen önce eklemektir.

-Saf tereyağı ve sıkma zeytin yağı en faydalı yağlardır. Kolesterol düzeyini yükseltmek gibi bir probleme neden olmaz. Hakiki olması ve abartılmaması şartıyla bütün yiyecek grubuyla tüketebilirsiniz.

CANLI GIDALAR

Canlı gıda dediğimiz vakit her türlü meyve, çiğ sebze ve çiğ kuru yemişler aklımıza gelmelidir. Meyve ve sebze tüketimine ilişkin detaylı bilgileri meyve ve sebzeleri anlattığım daha önceki başlıklarda detaylı olarak bulabilirsiniz.

-Sebzeler çiğ (canlı) veya pişmiş olarak hem proteinlerle, hem de karbonhidrat ağırlıklı gıdalarla birlikte rahatlıkla yenebilir. Sebzelerin hem sindirim için hem de vücudumuz için gerekli olan pek çok mikro gıdayı içerdikleri ve bunlar olmadan sorunsuz bir sindirimin ve sağlıklı bir yaşamanın mümkün olmadığı bilimsel bir gerçektir.

-Canlı gıdaların özellikle sindirim fonksiyonlarını kolaylaştırmak için gerekli olan enzimleri ve mineralleri sağlayarak diğer besinlerin de sindirimi ve emilimine destek olmaları mutlaka dikkate alınmalıdır.

Sebzeler bu özelliği nedeniyle birçok besin bağdaştırma formülünün ortak paydası gibidir. Sindirim esnasında et ve yumurta da dahil olmak üzere en ağır proteinlerden nişastalı karbonhidratlara ve yağlara kadar her türlü yiyecek ile çok iyi uyum sağlayarak hazmı kolaylaştırırlar. Bu nedenle yemeklerde daha çok tüketilmesine özen gösterilmelidir.

-Ayrıca sindirim atıklarının bağırsaklardaki hareketini kolaylaştıran lifleri de temin ederek, kabızlığı önleyip boşaltıma yardımcı olurlar. Vücudun PH dengesinin sağlanmasını kolaylaştırdıkları için protein veya karbonhidrat ağırlıklı besinler ile bir arada yenmeleri çok faydalıdır.

-Sebzeler canlı (çiğ) ve bütün olarak tüketildiklerinde, yüksek selüloz içermeleri nedeniyle sindirilmeleri ve özümsenmeleri uzun zaman alabilir. Bitkisel besinlerde hayvansal besinlere göre çok daha fazla antioksidan, lif, mineral ve vitamin vardır.

-Sebzelerin canlı (çiğ) fındık, fıstık, badem, ceviz kabak çekirdeği, ay çekirdeği gibi kabuklu yemişler ve tohumlarla birlikte tüketilmelerinde mahsur yoktur. Ancak meyveler ile çok iyi bağdaşmazlar, birlikte yenmeleri doğru değildir. (Meyvelerle ilgili bölümü inceleyiniz)

- Meyveler sindirimleri için gerekli olan tüm enzimleri içlerinde bulundururlar. Dolayısıyla mideden bağırsaklara nişasta ve proteinlerden çok daha kısa sürede geçiş yaparlar. Örneğin kavun gibi bazı meyveler midede sadece 15 – 20 dakika kalırlar. Diğerleri de belki biraz daha uzun süre kalabilirler ama hiçbirisi proteinler veya nişastalar kadar uzun süre kalmaz.

Bu nedenlerle hiç bir meyve çeşidinin, ağır proteinli gıdalar veya karbonhidrat ağırlıklı gıdalarla, hatta birbiriyle dahi karıştırılmadan tek başlarına yenmeleri gerektiğini hatırlatmak isterim.

-Meyvelerin de tatlılarda olduğu gibi ya yemeklerden yarım saat önce ya da yemeklerden 2 - 3 saat sonra yenmeleri sindirim sistemi açısından çok daha sağlıklıdır.

-Kuru yemişlerin ise mutlaka çiğ olarak yenmeleri gereklidir. Çünkü kavrulmak üzere ısıl işleme tabi tutulduklarında içlerindeki yağın yapısı değişerek vücudumuz için zararlı trans yağlar haline gelir.

BURAYA KADAR ANLATTIKLARIMIZI ÖZETLEYECEK OLURSAK

Yediğimiz tüm gıdaların nasıl sindirildiğine ve ne şekilde yenilmeleri gerektiğine dair anlatmaya çalıştıklarımı yeniden özetleyecek olursak:

-Karbonhidratlar ve nişastalı gıda maddeleri hazmedilmek için daha alkalik bir ortama ihtiyaç duyarken, proteinlerin sindirilebilmeleri için daha asitli bir ortama ihtiyaç vardır.

-Sindirilmeleri için farklı ortamlara ihtiyaç duyulan gıdaları birlikte yediğinizde, sindirim süreci tehlikeye girebilir ve yediklerimizden optimum fayda sağlamamız mümkün olmaz.

-Mısır şurubu veya şekerle imal edilmiş her türlü tatlı çeşitleri, beyaz undan yapılan her türlü hamur mamulleri, baklagiller, makarna, pirinç, patates gibi karbonhidrat ağırlıklı ve nişastalı yiyeceklerin tamamı sindirim için alkali bir ortama ihtiyaç duyarlar.

Normal şartlarda bu tip yiyeceklerin sindirimi ağızda başlar, midede proteinlerden daha kısa süre kalırlar ve kimyasal herhangi bir işleme tabi tutulmazlar. Sadece parçalanıp bulamaç haline getirilerek sindirilmek üzere on iki parmak bağırsağına gönderilirler ve sindirimin büyük bir bölümü bağırsak yoluna girdiklerinde gerçekleşir.

-Proteinler midede sindirilmeye başlar ve hem daha asitli bir ortama ihtiyaç duyarlar, hem de parçalanıp peptitlerine ayrılarak sindirime hazır hale getirilmeleri daha uzun bir süre alır.

-Eğer mide proteinleri sindirmek için uğraşırken aynı anda ya da hemen arkasına karbonhidrat ağırlıklı bir şeyler yerseniz, başlangıçta hazımsızlık, şişkinlik, kötü kokulu gaz şikayetleri, devamlı olması halinde ise kabızlık, gastrit, ülser gibi birçok hastalığa zemin hazırlayacak sindirim sorunları yaşamanız garantidir.

Böyle karışık bir ortamda da hiçbir gıda maddesi gerektiği şekilde sindirilemez. Salgılanan çok değerli enzimlerin pek çoğu boşa gider. Sindirimle ilgili olan sistemlerimiz, organlarımız o kadar çok

çalışır, o kadar çok enerji harcar ki kendinizi halsiz, yorgun ve bitkin hissedebilirsiniz.

-Meyve, tatlı, patates, pirinç gibi yiyecekler proteinle birlikte veya hemen arkasına yendiğinde, bütün yiyeceklerin sindirimi engellenir, karbonhidratlar mayalanıp çürümeye başlar.

Neticede toksinler açığa çıkar. Bu durum ise pis kokulu gazla birlikte şişkinlik, mide rahatsızlığı, reflü, hazımsızlık, yetersiz mikro gıda emilimi ve daha pek çok soruna yol açar.

-Toplumumuzdaki pek çok insanın proteinleri karbonhidratlar ile birlikte tüketmeleri sonucu (ekmek et ve patates ya da pirinç pilavı ile birlikte veya yemek üzerine tatlı, meyve yemek gibi) hazımsızlık, şişkinlik, kabızlık neredeyse her ferdimiz için çok normal görülen bir problem haline dönüşmüştür.

Sindirim sisteminde gerçekleşen olaylarla ilgili anlattıklarım, doğal yollarla yetiştirilmiş yapısı bozulmamış, kimyasal katkı maddeleri içermeyen, rafine edilmemiş organik gıda maddelerinin karışık yenmeleri halinde normal sindirimi esnasında olabilecek kargaşadır.

Bu olaylara bir de;

-Genetiği değiştirilmiş tohumlardan hormon ve antibiyotiklerle yetiştirilen sebzeleri,

-Dayanıklı olmaları ve fazla ürün alabilmek için kimyasal gübrelerle, hormonlarla yetiştirilip, erkenden toplanarak kimyasallarla olgun görünümü verilen meyveleri,

-Fabrikalarda yapay olarak imal edilen ve içleri renklendirici, yoğunlaştırıcı, tatlandırıcı gibi değişik isimler verilen kimyasal katkı maddeleri ile doldurulmuş yiyecekler ve içecekleri,

-Sığırların, tavukların, çiftlik balıklarının ve sebzelerin büyümeleri için verilen hormonları ve antibiyotikleri de ilave ederseniz,

Sindirim sistemimizin işinin ne kadar zorlaşacağını, midemizdeki kargaşanın nasıl içinden çıkılmaz bir hal alacağını tahmin edebilir misiniz bilmiyorum.

YEMEK YERKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN ANA KURAL

Tüm bu kuralların dışında kesinlikle dikkat etmemiz gereken en önemli kural, neyi nasıl yersek yiyelim miktarının abartılmadan, içeceklerle çok fazla karıştırılmadan çok basit bir denge içerisinde iyice çiğnenerek yenmesidir.

Dengeli beslenmedeki altın oran beş birim karbonhidrat, üç birim yağ, maksimum iki birim protein şeklindedir. Bu günkü şartlarda bu ölçüye tam olarak uyabilmemiz mümkün değildir. Ancak kesinlikle midemizi rast gele, **"tıka basa doldurmaktan kaçınmamız"** şarttır ve belki de sindirimin en önemli kuralıdır.

Sadece yediklerimizin miktarını azaltmamız halinde bile, sindirim sistemimiz fabrika ayarları gereği birçok zorluğun altından kalkarak sindirim işlemini en faydalı şekilde gerçekleştirecektir.

Çünkü midemizi karma karışık yiyeceklerle tıka basa doldurup kapasitesini çok fazla zorladığımız hallerde bile, tüm olumsuz şartlara rağmen sindirim sistemimizin görevini uzun süre yapmaya çalıştığı, tam olmasa bile vücudumuzun birçok ihtiyacını temin edebildiği her şeyiyle ortada.

Ben sindirim sisteminin tamamıyla keşfedilmediğini, bilinenlerin dışında **"gerektiği vakit çözüm üretebilecek, kendine has bir düzen içerisinde çalıştığına"** inanıyorum. Eğer öyle olmasaydı, sürekli tükettiğimiz bu günkü yapay gıda maddeleriyle, yiyecek ve içeceklerin karma karışık bir şekilde yendiği içildiği günümüz beslenme anlayışı ile bu kadar süre hayatta kalmamız kesinlikle mümkün olmazdı.

Aslında yapmamız gereken şey çok basit; midemizi gereksiz yere boş rafine yiyecek ve içeceklerle tıka basa doldurmadan, "**sadece gerektiği kadar yemek yiyerek**" vücudumuzun ihtiyacı olan gıda maddelerini, (makro ve mikro gıdaları) belirli bir ölçü içerisinde, gerektiği kadar alabilmemiz için sindirim sistemimizin hiç problemsiz bir şekilde çalışmasına izin vermektir.

Emin olun Allah'ın programladığı muazzam düzen içerisinde çalışan sindirim sistemimiz **"proteinleri, karbonhidratları, yağları nişastayı ve lifleri bir arada sindirebilecek kabiliyete sahiptir.**"

Çünkü bütün dünyada uygulanan diyet programlarının tamamının temelini teşkil eden ve doğal yapıları bozulmamış hiçbir gıda maddesi "**saf proteinler, karbonhidratlar, yağlar, nişastalar ya da lifler olarak**" ayrı ayrı tek başlarına bulunmazlar. Oranları çok farklıda olsa karma karışık vaziyette ve hepsi de bir arada bulunurlar.

Yani doğal olarak yetiştirilmiş ya da üretilmiş binlerce çeşit yiyecek ve içecekten hangilerini yersek yiyelim, bunları ağzımıza aldığımız (sindirimin başladığı) andan itibaren **"karbonhidratlar, proteinler ve yağlar"** olarak üç sınıfa ayrılarak, ona göre işleme tabi tutulurlar. Örneğin (daha öncede bahsettiğim gibi) "**tek başına bir tek kuru fasulyeyi bile hap gibi yutsak**" (çok farklı oranlarda da olsa) proteinleri, karbonhidratları ve yağları birlikte almış oluruz.

Bize düşen eski yanlışlarımızdan vaz geçerek doğrusunu hayatımızda sürekli hale getirebilmektir. Bunun için de yukarıda açıklamaya çalıştığım kurallara mümkün olduğu kadar uygun şekilde beslenmeye çalışarak genel sağlığımız için birçok riski ortadan kaldırmaktır.

Süreklilik sözü "**uygun sağlığa ve kiloya ulaşmak için her şeyi kusursuz bir şekilde bir ömür boyu yapmanız gerektiği anlamına gelmez.**" Çünkü bir haftada neler yediğiniz, bir öğün de neler yediğinizden çok daha önemlidir.

"**Beslenme sayısız yiyecek maddesinin birleşik etkinliklerinin ürünüdür. Bütün onu oluşturan parçaların toplamından daha büyüktür**."

T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell II
Çin Diyeti Kansere Karşı Doğru Beslenme Rehberi

Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmek bir süre için can sıkıcı ve zor gelebilir. Ancak bir kez iradeli bir şekilde sağlıklı beslenmeye karar vererek, ısrarla sağlıksız gıda alışkanlıklarınızı bırakıp bağımlılığınızı

kırmanız halinde yanlışlar yerine yeni, doğru ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmanız kolaylaşacaktır.

Trofoloji kurallarına uygun beslenmeye başladıktan bir süre sonra kilonuz azalmaya başlayacağından, kendinizi daha sağlıklı, daha enerjik ve daha mutlu hissedeceksiniz.

5. TÜKETTİĞİMİZ YİYECEKLERİN GLİSEMİK İNDEKSİ VE ÖNEMİ

Kanadalı Profesör Doktor David J Jenkins'in tarafından 1980 ler de ortaya konulan "**glisemik indeks**" herhangi bir yiyeceğin ya da içeceğin içerisinde bulunan karbonhidratın kan şekerimizi yükseltme hızına denir. 50 gram glikozun değeri 100 kabul edilmek şartıyla, diğer gıda maddeleri sıfırla yüz arasında sıralanır. Yiyecekler "**eşit miktarda karbonhidrat içerseler dahi**" kan şekerini yükseltme hızları birbirinden farklıdır.

Bu nedenle beslenme programı yaparken, kalori hesabından daha çok yiyeceklerin glisemik indeksine dikkat edilmesi gereklidir. Çünkü yiyeceklerin kalorisinden daha çok kan şekerini yükseltme hızları kilo alma ve insülin direncini destekleme sebebidir. Özellikle şeker hastalarının beslenme programlarında glisemik indeks faktörü dikkate alınmalıdır.

YİYECEKLERDE GLİSEMİK İNDEKSİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yüksek kapasiteli üretim tesislerinde büyük miktarlarda üretilen tüm yiyecekler ve içecekler, raf ömürlerinin uzatılması amacıyla çeşitli endüstriyel işlemlere tabi tutularak doğal olarak gıdaların içlerinde var olan posa, lif, vitamin veya mineral gibi mikro gıdalardan arındırılırlar. Bu şekilde işlemlere tabi tutulan tüm yiyecek ve içeceklerin glisemik indeksi çok yüksektir ve sağlığımız için çok zararlı trans yağlar içerirler.

Doğal yollarla üretilen et, balık, yumurta, kefir, peynir, yoğurt gibi protein ağırlıklı gıdaların yapısında karbonhidrat miktarının çok düşük olması nedeniyle glisemik indeksleri sıfıra yakındır. Ancak protein ağırlıklı yiyeceklerin asidik olmaları nedeniyle çok sık yenmeleri, miktarlarının abartılması sağlığımız açısından ayrıca risklidir. Kilo aldırmazlar, ancak vücudumuzda ki asit miktarını yükselterek birçok hastalığa zemin hazırlar.

Özellikle canlı (çiğ) sebzelerin, meyvelerin, kuruyemişlerin glisemik indeksi düşüktür ve sağlığımız açısından hiçbir risk teşkil etmezler. Yiyecekler pişirildiği vakit glisemik indeksi yükselir. Örneğin lahananın glisemik indeksi salata olarak yenildiğinde 15 olmasına rağmen, pişirilip yendiğinde 40 olur.

Ayrıca pişirerek yediğimiz gıda maddelerinin glisemik indeks değerleri pişirilme şekillerine göre de değişmektedir. Örneğin kısık ateşte yavaş yavaş pişen yemeklerin glisemik indeksi, yüksek ateşte daha kısa sürede pişirilen yemeklerin glisemik indeksinden daha düşüktür. Bu nedenle yemeklerimizi pişirme şekli ne olursa olsun yüksek ateşte çabucak pişirmekten kaçınmamız gereklidir.

Birgün de yenilen toplam karbonhidrat miktarının oluşturduğu "**kan şekeri yükseltme hızına glisemik yük**" denir. Yediklerimizin glisemik indeksi kadar günlük oluşturulan glisemik yük de önemlidir. Bu nedenle yediklerimizin glisemik indeksi kaç olursa olsun, günlük tüketilen yiyecek miktarına mutlaka dikkat edilmesi gerekir.

Yiyeceklerin içerisinde posa ve lif miktarı arttıkça, glisemik indeks oranları düşer. Glisemik indeksi yüksek karbonhidratlar, yani boş kalori ve toksin yüklü yiyecek ve içecekler, insülün ve leptin direncini artıracağından, kilo vermenin önünde büyük bir engel teşkil ederler.

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSLİ GIDALARLA BESLENMENİN FAYDALARI

*Kan şekerimizde ani iniş çıkışlar olmayacağından, canımız sık sık bir şeyler atıştırma isteği duymaz ve tokluk hissimiz daha uzun süre devam eder. Bu süre zarfında leptin hormonu salgılanacağından vücudumuzun ihtiyacı olan enerji, depolanmış olan yağlardan sağlanır ve kilo vermemiz kolaylaşır.

*Yiyeceğin cinsine ve bireylerin yapılarına göre değişiklik göstermekle birlikte, bir yiyeceğin normal hazmedilme süresi yarım saat ile dört saat arasında tamamlanır. Sindirim harici kalan süre de sindirim sistemi, karaciğer ve pankreas dinlenme, toparlanma ya da bilmediğimiz diğer görevleri ile ilgilenme fırsatı bulabilmektedir.

*Sağlıklı kilo verebilmemiz açısından bu organ ve sistemlerimizin, sindirim harici faaliyet gösterme fırsatı bulabilmeleri son derece önemlidir. Birçok bilimsel çalışma sonucu tip bir ve tip iki şeker hastalarının düşük glisemik indeksli gıdalarla beslendikleri zaman, kan şekeri kontrollerinin daha sağlıklı ve daha kolay bir şekilde sağlandığı görülmüştür.

*Bağırsaklarımız daha düzenli hale gelir, kabızlık ya da ishal şikayetleri ortadan kalkar. Tokluk hissinin uzun sürmesi nedeniyle enerji üretimi kan da depolanan trigliserid ile karaciğer ve Pankreas çevresinde biriken yağlardan sağlanacağı için kilo vermemiz kolaylaşacaktır.

*Göbek çapımız küçülür, yüksek tansiyon problemleri kısmen ortadan kalkar, kalp ve damar hastalıkları riski azalır. En önemlisi de bağışıklık sistemimiz güçlenir, metabolizmamız hızlanır, enerjimiz artar, halsizlik ve bitkinlik azalır.

Sağlığımızın bozulmaması, bozulan sağlığımızın geri kazanılması, uzun ve aktif bir hayat sürdürebilmemiz için günlük beslenmemizde tüketimimize sunulan ve öncelik vermemiz gereken gıdaları bazıları en basit şekliyle aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Yiyecek	Glisemik indeksi (Glikoz=100)
Yüksek karbohidratlı yiyecekler	
Beyaz buğday ekmeği	75 ± 2
Özel tahıl ekmeği	53 ± 2
Mayasız buğday ekmeği	70 ± 5
Chapatti	52 ± 4
Mısır lavaşı	46 ± 4
Kaynanmış beyaz pirinç*	73 ± 4
Kaynanmış kahve pirinç	68 ± 4
arpa	28 ± 2
Tatlı mısır	52 ± 5
Beyaz makarna	49 ± 2
Tam buğday makarna	48 ± 5
Piriç çubuğu (makarna)**	53 ± 7
Udon çubuğu (makarna)	55 ± 7
Kuskus**	65 ± 4

Kahvaltı gevrekleri	Glisemik indeksi (Glikoz=100)
Mısır gevreği	81 ± 6
Buğday tanesi bisküvisi	69 ± 2
Yulaf ezmesi	55 ± 2
Hızlı hazırlanan yulaf lapası	79 ± 3
Pirinç lapası	78 ± 9
Darı lapası	67 ± 5
Müsli	57 ± 2

Meyve ve meyve ürünleri	Glisemik indeksi (Glikoz=100)
Çiğ elma**	36 ± 2
Çiğ portakal**	43 ± 3
Çiğ muz**	51 ± 3
Çiğ ananas	59 ± 8
Çiğ mango**	51 ± 5
Çiğ karpuz	76 ± 4
Çiğ hurma	42 ± 4
Konserve şeftali**	43 ± 5
Çilek reçeli	49 ± 3
Elma suyu	41 ± 2
Portakal suyu	50 ± 2
Şeftali	28
Üzüm	46
Erik	24

Sebzeler	Glisemik indeksi (Glikoz=100)
Haşlanmış patates	78 ± 4
Hazır patates püresi	87 ± 3
Kızarmış patates	63 ± 5
Haşlanmış havuç	39 ± 4
Haşlanmış tatlı patates	63 ± 6
Haşlanmış kabak tatlısı	64 ± 7
Yeşil muz	55 ± 6
Haşlanmış gölevez	53 ± 2
Sebze çorbası	48 ± 5
Ispanak	15
Pırasa	15
Soğan	15
Maydanoz	32

Sarımsak	30
Brokoli	15
Domates	15
Salatalık	15
Bezelye	68
Patlican	15
Taze fasülye	15
Lahana	10
Karnabahar	15
Kabak	15
Dereotu	15
Kereviz	15
Barbunya	41
Bamya	15
Enginar	20

Süt ürünler ve alternatifleri	**Glisemik indeksi (Glikoz=100)**
Tam yağlı süt	39±3
Az yağlı süt	37±4
Dondurma	51±3
Meyveli yoğurt	41±2
Soya sütü	34±4
Pirinç sütü	86±7
Yoğurt	14
Kaşar peyniri	63

Baklagiller	**Glisemik indeksi (Glikoz=100)**
Nohut	28±9
Fasulye	24±4

Mercimek	32±5
Soya fasulyesi	16±1
Ara öğün ürünleri	**Glisemik indeksi (Glikoz=100)**
Çikolata	40±3
Patlamış mısır	65±5
Patates cipsi	56±3
Soda	59±3
Pirinç patlağı/cips	87±2

Şekerler	**Glisemik indeksi (Glikoz=100)**
Fruktoz	15±4
sakkaroz	65±4
Glikoz	103±3
Bal	61±3
* Düşük glisemik endeksli çeşitleri de aynı sayıldı. ** Bütün verilerin ortalaması hesaplandı.	

Kaynak: Harvard Üniversitesi TıpFakültesi Sağlık Dergisi https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods https://universityhealthnews.com/daily/nutrition/glycemic-index-chart/ http://foodstruct.com/food/parsley https://adrenalfatiguesolution.com/fruits-lowest-glycemic-load/ https://www.gisymbol.com/gi-sugar/

6. BESLENMEDE KALORİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİSİ

Günümüzde kronik veya genetik denilen çeşitli hastalıklar ve obezite oranının artmasının en büyük nedenlerinden biri de mikro gıdalar açısından içi boş, kalori değeri yüksek yiyeceklerle besleniyor olmamızdır. Günlük beslenmenizde, besin değeri açısından yetersiz ya da tamamen boş gıdalar yiyor olabilirsiniz, ancak "**kalorisi olmayan bir gıda maddesi**" yemeniz mümkün değildir.

Bir insanın günlük kalori ihtiyacı, cinsiyetine, yaşına, boyuna, kilosuna ve yaşam tarzına göre değişiklik göstermekle birlikte, kabaca 2000 kalori civarındadır. Eğer (neredeyse) sıfır besin değeri olan kızarmış patates ile birlikte bir adet duble hamburger (1180 kalori), iki bardak gazlı içecek (640 kalori) ve bir gofret (280 kalori) tüketirseniz **"günlük ihtiyacınız olan"** toplam 2100 kaloriyi alırsınız.

Ancak vücudunuzun kullanabileceği biraz protein karbonhidrat ve yağ dışında asıl ihtiyacı olan mineraller, vitaminler, enzimler, yağ asitleri, lifler ve daha birçok mikro gıdayı alamazsınız.

Eğer sürekli bu tarz (mikro gıda açısından) "**içi boş, kalorisi yüksek**" gıdalarla beslenirseniz, hücreleriniz fonksiyonlarını yerine getirebilmek için vücudunuzda ki stokları kullanmak zorunda kalır. Sınırlı miktarda olan stoklar tükendiğinde ise malzeme eksikliğinden hücre yenilenmesi yavaşlar, bağışıklık sistemi zayıflar ve hastalıklar başlar. Bu arada siz hala açsınızdır ve boş kalori yüklemeye devam edersiniz.

Boş kaloriler bizi daha fazla şişmanlatmaktan, ya da hastalığımızı artırmaktan başka hiç bir işe yaramaz. Her gün yaktığınızdan "**sadece 200 kalori fazla alsanız**" kilonuz yılda yaklaşık 10 kg artacak demektir.

Yiyeceklerde iyi kalori ile kötü kalori ayırımı mutlaka dikkate alınmalıdır. Vücuda zarar vermekten başka hiçbir işe yaramayan ve hiçbir besleyici değeri olmayan rafine yiyecekler ya da gazlı yapay içeceklerden alınan boş kalorilerle, doğal ve canlı ürünlerden alınacak kalorileri aynı kefeye koymak büyük bir yanlış olacaktır.

Hiçbir besleyici değeri olmayan rafine yiyecek ve içeceklerden alacağımız boş kaloriler, bizi daha fazla şişmanlatmaktan ya da hastalığımızı artırmaktan başka hiç bir işe yaramazken, miktarı abartılmadan yenecek doğal ürünler, kalorisi daha yüksek bile olsa hem sağlığımızı destekler hem de zayıflatabilir.

Örneğin sağlığımız için zararlı birçok kimyasal toksik madde içeren 100 gram salam 518 kalori ile şişmanlatıcı bir besin maddesi iken, 100 gram çiğ badem 580 kalori olmasına rağmen, hem besleyici hem de zayıflatıcı bir gıda maddesi olarak kabul edilir.

MİNUMUM KALORİ MAKSİMUM GIDA OLMALI

Minimum kalori ile maksimum besin sağlama teorisi ilk defa **"120 Yıllık Diyetin Ötesinde"** adlı kitabın yazarı Dr. Roy Wolfurt tarafından herhangi bir canlı türünün yaşam süresini uzatmak amacıyla ortaya atılmıştır. Kalori sınırlamak kendimizi aç bırakmak anlamına gelmez.

Dr. Roy Wolfurd'un fareler, köpekler ve diğer memeli hayvanlar üzerinde gerçekleştirdiği çok uzun zamana yayılmış araştırmalar, **"düşük kalorili ancak çok besleyici diyetler ile uzun yaşam arasındaki ilişkiyi ispatlamıştır."**

Bu teorinin esası, "**kalorisi minimum ve besleyici özelliği maksimum**" olan gıda maddeleriyle beslenerek, sindirim sisteminde "**minimum toksik atık bırakarak, vücudumuzda maksimum enerji**" elde etmektir. Aynı zamanda bedenimizin besinleri sindirmek ve atıkları elimine etmek için en az enerji harcayıp, içsel temizlik ve bağışıklık fonksiyonları için daha fazla enerji ayırması anlamına gelir.

Bu diyet optimum besin sağlarken hücre kirliliğini ve asit üretimini minimum düzeylerde tutarak, hücrelerde yıpranmaya ve hastalıklara yol açan şartların oluşumunu engeller. Sağlıklı ve uzun yaşamak için gerekli olan elementler ve enerji arasındaki doğru dengeyi kurar.

Geleneksel Çin hekimleri kalori kısıtlamasının sağlık üzerindeki etkilerini, binlerce yıldır biliyorlardı. Geleneksel Çin mutfağı optimum besini sağlamak üzere mükemmel bir ölçüye sahiptir ve buradaki en önemli faktör yiyecek miktarındaki sınırlamadır. Yani Peygamber efendimiz Hz. Muhammed'in tavsiye ettiği gibi **"tıka basa doymadan sofradan kalkmak esastır."**

Kişinin sağlıklı ve uzun bir ömür için kalori kısıtlamasına giderken, optimum beslenmeye de dikkat etmesi şarttır. Basit içi boş yiyeceklerden oluşturulmuş düşük kalorili moda bir diyet programı uygulamak ve bu besinleri sindirilemez kombinasyonlarla tüketmek, vücudumuza sadece boş kalori vererek sağlığımızı bozar, ömrümüzü kısaltır.

7. GÜNDE KAÇ ÖĞÜN YEMELİYİZ

Modern diyetler bize ya üç ana öğün ya da ilave olarak 3 ara öğünle birlikte altı öğünü, hatta bazıları sekiz öğünü tavsiye ediyor. Ancak ne kadar sıklıkta yersek, kan şekerimizin de o kadar sıklıkta yükseleceği ve insülin salgısının da aynı oranda artacağı bilimsel bir gerçek. Aslında olaya bilimsel açıdan bakarsanız, "**ne kadar sık yerseniz**" o kadar çok kalori ve "**o kadar çok kilo alacağınız kesin**" demektir.

Çünkü ihtiyaç fazlası olduğu için enerjiye dönüştürülemeyen kan şekerimiz, insülin sayesinde yağ olarak depolanacaktır. Yağların sürekli depolanması ise vücudumuzda kilo artışı ve birçok hastalık için zemin hazırlamaktan başka bir şey kazandırmayacaktır. Sık sık yemek yememiz halinde enerjimiz artmış bile olsa, bu enerji yağların yanması için değil de, yağların depolanması yani kilo artışı için kullanılacaktır.

Günümüzde yapılan tüm bilimsel çalışmalar tartışmasız bir şekilde gösteriyor ki; aşırı ve sık gıda tüketimi bir insanın kendisine yapabileceği en büyük kötülüktür. Çünkü en kolay ve en garantili kilo alma yani hastalanma yoludur. Genç yaşlardaki uyuşukluk, halsizlik, aşırı gaz, çeşitli mide şikayetleri ve istenmeyen kilolar ile ileriki yaşlarda ortaya çıkacak kanser dahil bir çok hastalık aşırı yemek yemenin doğal sonucudur.

Pek çok araştırma insan ömrünü uzatmanın en basit ve kolay yolunun aşırı yememek ve zaman zaman aç kalmak olduğunu göstermiştir. Ucla Tıp fakültesi Profesörlerinden Dr Roy Walford hayatının büyük bir bölümünü yaşlanmanın nasıl kontrol edilebileceği yönünde araştırmalara adamıştı.

Onun çalışmaları, yaşam süremizi uzatan en önemli faktörlerden birinin, sınırlı kalori diyeti olduğunu ortaya koydu. Walford, fareleri haftanın iki günü aç bırakarak ömürlerini ikiye katlamayı başardı. Bu fareler normalden iki kat daha uzun süre yaşamakla kalmadı, aynı zamanda hastalık oranları da ciddi anlamda azaldı.

Aşırı yemek düşkünlüğü çoğumuzun erken yaşlarda edindiği kötü

bir alışkanlıktır. Yemek yeriz; çünkü yemek saatidir, çünkü görüntüsü güzeldir, çünkü kokusu çok hoştur, çünkü iştahımız fazladır, çünkü çok lezzetlidir, çünkü yapacak daha iyi bir işimiz yoktur, çünkü depresyondayızdır, çünkü sosyal ortam onu gerektiriyordur gibi daha birçok bahaneyle gerçek açlık yerine her fırsatta bir şeyler yeriz.

Halbuki ekstradan yediğimiz gıda maddelerinin, içtiğimiz çay, kahve kola gibi içeceklerin pek çoğu ihtiyaçtan ziyade sindirim sistemimize gerçek bir yüktür ve bu yük mutlaka birgün sağlığınızı bozup sizi hasta edecektir. Eğer tükettiğiniz gıda maddelerinin çeşitlerini ve miktarlarını gözlemleyerek bir araya getirecek olsanız, ne kadar gereksiz şeyler tükettiğinize şaşacaksınız.

Sağlığınızı koruyabilmek için sizin isteklerinizden ziyade, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu gıdaları tüketmeyi yani "**yemek için yaşamayı değil, yaşamak için yemeyi"** öğrenmek zorundasınız.

Peygamber efendimizin ashabına sürekli tavsiye ettiği; **"günde iki öğün yemek ve midemizi iyice şişirmeden sofradan kalmak"** görüşü tarih boyunca ve günümüzde birçok araştırma ve bilim adamı tarafından da desteklenmektedir.

"**Aşırı yemenin sağlıklı olmak için, kontrol etmeniz gereken kötü bir alışkanlık olduğunu anladığınızda doğru yönde büyük bir adım atmış olursunuz. Her zaman bir alışkanlığı istismar ettiğinizde yeni bir bağımlılık geliştirirsiniz. Toksemi yani kan zehirlenmesini önlemek için alışkanlık ve bağımlılıklar kırılmalıdır ve bu mümkündür. Kötü bir alışkanlığı yok etmenin en iyi yolu yeni iyi bir alışkanlık edinmektir**."

Paul Nison
The Raw Life (Çiğ Yaşam)

Tıbbın üstatlarından olduğu tartışmasız kabul edilen, eserleri yüzlerce yıl batı üniversitelerinde ders kitabı olarak okutulan İbni Sina **"iki öğün sağlık, üçüncü öğün hastalıktır"** diyor. Günümüzde de Prof. Dr. Canan Karatay gibi birçok bilim insanı vücudumuzun 5 – 6 saat açlıktan sonra özellikle iç organlarımızdaki yağları ve damarlarda biriken trigliseriti yakmaya başladığını bilimsel olarak izah ediyor.

Bana göre de **"günlük öğün sayısı sabah ve akşam olmak üzere, mutlaka ikiye indirilmelidir."** Öğle yemeği tüketime yönelik öğretilmiş bir alışkanlıktır. Gönülden istemeniz halinde bu alışkanlıktan kolay bir şekilde kurtulmanızın mümkün olduğunu bilmenizi isterim. Başlangıç döneminde vücudunuz alıştığı için, öğlen yemeği vaktinde mideniz ezilecek veya açlık hissedeceksiniz.

Geçiş sürecinde, öğlen yemek saatlerinde açlığınızı (abartmadan) ev yapımı yoğurt, cacık, canlı sebze ve mevsim meyveleri, kuru incir, hurma, gün kurusu kayısı, yahut kabuklu ceviz, badem, fındık, fıstık gibi (mutlaka çiğ olmalıdır) kuru yemişlerle, sıkma sebze ya da meyve suları veya bitki çayları ile bastırmanız mümkündür. Sabırla uygulamanız halinde, ortalama (alışkanlık ya da unutma süresi olan) 21 ila 28 gün sonra öğlen açlığından eser kalmayacaktır.

Genel manada aşırı yeme alışkanlığınızı, pozitif bir düşünce ile yeni ve sağlıklı alışkanlıklarla değiştirmeniz mümkündür. Yemek içermeyen yeni alışkanlıklar geliştirebilirsiniz. Örneğin bir müzik enstrümanı çalmak, el işleri, ev dekorasyonu, bahçe işleri, yürüyüş, bisiklete binmek veya kendinizi geliştirecek her hangi bir kursa katılmak gibi yemek yerken yapılamayacak yeni aktiviteler bulabilirsiniz.

En azından bazı geceler yemek yemeye 12 - 14 saat ara vererek vücudunuzda otofaji işleminin devreye girmesine imkan sağlayın. Yalnızca gün ışığı saatlerinde yemek yemeyi alışkanlık haline getirerek, sindirim sisteminize tüm o yediklerinizi parçalayıp hazmetme ve sonrasında bağışıklık sisteminizin yorucu sindirim süreci yerine, otofaji işlemiyle vücudunuzu yenilemesi için bir şans verin. Yatağa birazcık acıkmış olarak gitmek, tıka basa şişirilmiş ve o kadar çok yememiş olmayı dileyerek yatmaktan çok daha iyidir.

Modern medya ne derse desin, hayat sadece yemek ve eğlenmekten ibaret değil. Çok daha ötedir ve bunu gerçekten kavradığınızda çok daha sağlıklı ve mutlu bir insan olacağınızı unutmayın. Bu günkü yemek yeme zevkinizin on beş yirmi sene sonra kilo nedeniyle yaşam tarzınızdaki olumsuzluklara, mutsuzluklara veya hastalıklarla değmeyeceğini fark edin. Tekraren diyorum ki; kendi sağlığınız ve

çocuklarınızın geleceği için, bir an önce "**yemek için yaşamayı bırakıp, yaşamak için yemeyi öğrenin**."

8. PİŞİRME YÖNTEMLERİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Günlük hayatımızda genellikle canlı gıdalar yerine pişirilmiş gıdalar tüketiyoruz. Gıdaları pişirme şekline göre, gıdaların içerisinde zaten çok az miktarda bulunan faydalı, besleyici mikro gıdaların ve minerallerin daha da azalmasına neden olabiliriz.

Özellikle kızartma mangal ve fırınlama gibi pişirme yöntemleri, çok güçlü kanserojen toksik maddeler üremesine neden olur. Ayrıca gıda maddelerini, alüminyum folyo ya sararak fırın, ızgara, ya da mikro dalga fırında kesinlikle pişirmeyin.

Vücudumuzda toksik ağır metal birikmesinin ana nedenlerinden birisi de alüminyum folyoya sarılı gıda maddelerinin yüksek ısıya maruz bırakılmalarıdır. Yüksek ısıda, özellikle 190°'nin üzerinde pişirilen gıdalar da çok güçlü kanserojen toksinler meydana geldiği ve bu toksinlerin kilo ya da sağlığımızı doğrudan olumsuz etkilediği unutulmamalıdır.

Izgarada, mangalda, kızartmalarda, kavurmalarda, fırında veya tost yaparken yanan, kararan gıda maddeleri kesinlikle yenmemelidir. Yanmış her türlü gıda maddesinin doğrudan zehir olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Pişirmede en sağlıklı tercih, yiyeceklerin kısık ateşte uzun sürede veya buharda pişirilmesidir.

Yemekler mümkün olduğunca taze hazırlanıp tüketilmelidir. Tekrar tekrar ısıtılan yemeklerin, mineral ve vitaminlerinin azalıp toksin miktarının artacağı dikkate alınmalıdır. Antibiyotik özelliğinin yanında, bağırsak florası üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle yemeklerde bol miktarda sarımsak ve soğan kullanılmalıdır.

Özellikle midesinden gastrit, ülser gibi şikayeti olanların;

- Sebzeleri çiğ değil de, buharda haşlayarak veya hafif ateşte ka-

vurarak besin değerlerine fazla zarar vermeden, selülozik içeriklerinin kolay sindirilebileceği şekilde pişirerek tüketmeleri,

- Mikro dalga fırında pişirilmiş ya da ısıtılmış yiyeceklerden uzak durmaları,
- Mangalda pişirilmiş ya da tavada kızartılmış gıda maddeleri tüketmemeleri

sindirim sistemi açısından daha faydalı olacaktır.

9. PİŞİRME KAPLARININ SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Beslenmede pişirme kapları çok önemlidir. Özellikle alüminyum, emaye ya da teflon içeren mutfak gereçleri çok zararlıdır. Bu tip kaplarda, pişirme esnasında gıda maddeleri ile etkileşim olur ve bol miktarda metalik toksin ortaya çıkarak yiyeceklere karışır. En sağlıklı pişirme kapları toprak, granit, porselen ve cam olanlardır. En azından alüminyum, teflon gibi kaplar yerine çelik mutfak eşyaları tercih edilmelidir.

Mikrodalga fırınları kullanmak korkunç derecede yanlıştır. Mikrodalga fırınlarda pişirilen gıda maddelerinin besin değeri %60 ila %90 arasında azalır.

"Jurnal of the Science of Food and Agri Culture" dergisinin Kasım 2003 sayısında yer alan bir araştırmaya göre, buharda pişirilen brokoli antioksidan özelliğini %11 oranında kaybederken, mikrodalga fırında pişirilen brokolide bu kaybın %97 oranında olduğu görülmüştür.

10. YEMEK YEME ŞEKLİMİZİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Yemek yemeyi bir alışkanlık olmaktan çıkarıp, ihtiyaç duyulduğunda bilinçli olarak yapılması gereken bir eyleme dönüştürmemiz şarttır. Çoğumuz sadece alışkanlık gereği yemek yediğimizin, çoğu zaman susuzlukla açlık duygusunu karıştırarak, birçok abur cuburu gerek-

siz yere atıştırıp boş yere kilo aldığımızın farkında bile değiliz.

Örneğin kamu ya da özel iş yerlerinde daha yemek saati gelmeden insanların yemek kuyruğuna geçmesi, çalışma saatlerinde sürekli çay kahve vs tüketmesi ihtiyaçtan ziyade bir alışkanlıktır.

Yemeklerimizi kesinlikle acele etmeden, yavaş yavaş yemek ve lokmayı ağzımızda olabildiğince fazla çiğnemek gıdaların sindirimi açısından çok önemlidir. Çünkü birçok gıda maddesinin ağızda parçalanıp kabuklarının kırılarak sindirim sisteminde hazmedilecek hale getirilmesi şarttır.

Ayrıca aldığımız gıdalardan karbonhidratların sindirimi ağızda başlar. Ağzımız normalde hafif alkali (PH= 7-7.4) bir ortama sahiptir. Bunun nedeni, kulak altı, çene altı ve dilaltı tükürük bezleri vasıtasıyla üretilen ve çok karmaşık bir kimyasal yapıya sahip olan tükürük salgısıdır.

Tükürük içerisinde su, albümin (Lipaz amilaz, peptidaz, fosfataz, piyalin gibi) çeşitli enzimler, imminoglobin A – G – M gibi antikorlar, serum proteinleri, siyalik asit, ürik asit, lipitler, azot, elektrolitler, bikarbonat iyonları, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum gibi sayısız kimyasal maddeler bulunur.

Bu kimyasal maddelerin kullanılabilmesi, karbonhidrat ağırlıklı yiyeceklerin sindirilmesine yeterince faydalı olabilmesi hazmı kolaylaştırması için **"lokmaların yavaş yavaş ve en az 20-30 defa"** çiğnenmesi gerekir.

Çok çiğnemenin bir diğer faydası da, yemek yeme süresini uzatıp, daha az yiyecekle doymamızı sağlayarak, genişleyen mide hacminin küçülmesine destek olmasıdır.

11. BESLENMEDE MEYVE TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

Taze ve olgunlaşmış meyve öylesine uygun bir besindir ki; midemizde neredeyse hiç sindirim gerektirmez ve hızlı bir şekilde 12 parmak bağırsağına geçer ve eriyerek taşıdığı mikro gıdalar çok kolay bir

şekilde hemen özümsenir.

Olgunlaşmış taze meyveler yeterli miktar ve çeşitlilikte yendiğinde vücudumuzun yaşamı için gerekli olan tüm mikro gıdalar temin edilebilir. Bu mikro gıdalara proteinlerin yapı taşları olan aminoasitler, vitaminler, mineraller ve aktif enzimler de dahildir.

Meyveler vücudumuzu beslemenin yanı sıra aynı zamanda sindirim yollarını alkali olmasını kolaylaştırır, kanı temizler ve dokuların arınmasına da destek olurlar. Ancak bu faydaları elde edebilmek için meyvelerin hiçbir diğer besin türü ile karıştırılmadan trofolojinin altın kuralı gereği her zaman kendi başlarına tüketilmeleri gerekir.

Çünkü meyvelerin bağırsaklara geçişi midedeki diğer besinler tarafından engellenir ve geciktirilirse o zaman taşıdıkları doğal şeker kaynakları midede sürekli var olan bakteriler tarafından yağmalanarak kullanılır. Buda midedeki gıda maddelerinin tamamının fermente olmasına, asit ve gaz üretimine sebep olur ve tüm sindirim sürecini sekteye uğratır.

Bu nedenle hiç bir meyve çeşidi, ağır proteinli ya da yoğun karbonhidratlı gıdalarla, kuru yemişlerle hatta kendi aralarında bile karıştırılarak yenmemelidir. Tatlı tüketiminde olduğu gibi ya yemeklerden bir saat önce, ya da yemeklerden iki - üç saat sonra yenmeleri sindirim açısından çok daha sağlıklıdır.

Meyveler kendi aralarında ekşi, (greyfurt, limon, ananas, ekşi elma, ayva, portakal, nar gibi) az ekşi, (kayısı, kivi, tatlı elma, şeftali, erik, armut gibi) ve tatlı (hurma, üzüm, incir, kavun, karpuz, muz gibi) olarak ayrılmalı ve sağlıklı bir sindirim için birbiriyle de karıştırılmadan yenmelidir.

Bunun haricinde kavun, karpuz, muz, greyfurt ve limon gibi meyveler mutlaka tek başlarına, yani diğer benzer meyvelerle dahi karıştırılmadan farklı zamanlarda yenmelidir.

Kilo vermek ve sindirim sistemini desteklemek için mevsimine göre zaman zaman yalnızca çilek, yalnızca elma, yalnızca karpuz, yalnız-

ca kiraz, yalnızca üzüm veya yalnızca portakal günleri gibi meyve günleri yaparak o günlerde sadece meyve ile beslenilmelidir.

MEYVELER MEVSİMİNDE TÜKETİLMELİDİR

Toplum olarak beslenmeyle ilgili karşı karşıya kaldığımız en önemli sorun olan mikro gıda yetersizliğinin büyük bölümü, daha toplanma ya da ekim aşamasında ortaya çıkmaktadır.

Gıda toptancıları ve süpermarketler için pazarladıkları gıda maddelerinin görünümü, satılabilme potansiyeli ve raf ömrü gibi belirli nitelikleri, içlerinde bulunması gereken mineraller, vitaminler ve yağ asitleri gibi mikro gıdalardan çok daha fazla önemlidir.

Tüketimimize sunulan gıda maddeleri çiftlikler den fabrikalara, fabrikalardan toptancılara, toptancılardan süper marketlere, marketlerden mutfağımıza gelinceye kadar, uzun ve yıkıcı bir yol kat eder. Meyveler genelde olgunlaşmadan toplanır ve uzun süreler depolanır.

Renk kazandırılarak olgunlaşmış görüntüsü verebilmek için sağlığımız açısından çok zararlı çeşitli metotlara tabi tutularak süpermarketlerin reyonlarında taptaze dalından yeni koparılmış gibi sergilenir. Halbuki bu ürünlerin bir çoğu, ihtiva etmesi gereken, belirli mineral ve vitaminlerin pek çoğunu daha reyonlarda sergilenirken kaybetmişlerdir.

Eğer tükettiğimiz meyvelerin çoğunluğu bu market ürünlerinden oluşursa, hücrelerimizin ihtiyacı olan mikro gıdaların temini mümkün olmayacak ve vücudumuzda bağışıklık sistemi zarar görerek birçok hastalık için zemin hazırlanacaktır. Bu nedenle, **"özellikle meyvelerin mevsiminde ve tek başlarına yenmesine"** özen gösterilmesi çok önemlidir.

12. BESLENMEDE SEBZE TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

Toplum olarak beslenmeyle ilgili karşı karşıya kaldığımız en önemli sorun olan mikro gıda yetersizliğinin, büyük bölümü daha sebzele-

rin ekimi aşamasında ortaya çıkmaktadır.

Normal şartlarda tarım yapılan topraklarda, kalsiyum, magnezyum, germanyum, potasyum, selenyum, manganez, çinko, demir, krom, nikel, fosfor, molibden ve nitrojen gibi pek çok elementin yer alması gerekir.

Ancak üretim aşamasında toprağa verilen kimyasal gübreler, genelde potasyum fosfor ve nitrojen içerirler. Yıllarca aynı toprakta kimyasal gübreler ile yapılan ekim sonucu ise toprağın toplam besin değeri sürekli azalır.

Tabi ki bu topraklarda yetişen ürünlerin de besin değeri açısından yetersiz olacağı gibi, ürün canlılığı ve hacmi de zayıflayacaktır. Bu nedenle de toprakta verimi artırabilmek, daha fazla ve daha iri ürün elde edebilmek için kimyasal gübrelere çeşitli hormonlar ve antibiyotiklerde ilave edilmektedir.

Çocukluğumuzdan bu yana sebze yememiz gerektiğini aile büyüklerimizden sürekli duymuşuzdur. Fakat damak tadımızın bebeklikten itibaren bilinçli bir şekilde bol şekerli fabrikasyon yiyeceklerle değiştirildiği bir çağda yaşıyoruz. Bu nedenle de gösterişli ambalajlar içerisinde satılan yapay yiyecekler yerine, soğan, sarımsak, pırasa, ıspanak, dereotu, maydanoz gibi doğal yiyecekleri tercih etmek birçok insana özellikle çocuklara pek cazip gelmiyor.

Ancak tüm olumsuz yetiştirme ve toplama şartlarına rağmen, sebzelerin vücudumuz için gerekli olan pek çok mikro gıdayı içerdikleri ve bunlar olmadan sağlıklı bir şekilde yaşamanın mümkün olmadığı da bilimsel bir gerçektir. Özellikle sindirim fonksiyonlarını kolaylaştırmak için gerekli olan enzimleri ve mineralleri sağlayarak, diğer besinlerin de sindirimi ve emilimine destek oldukları da mutlaka dikkate alınmalıdır.

Sebzeler sindirim sistemindeki faydaları nedeniyle birçok besin bağdaştırma (trofoloji) formülünün ortak paydası gibidir. Sindirim esnasında et ve yumurta da dahil olmak üzere en ağır proteinlerden, nişastalı karbonhidratlara ve yağlara kadar her türlü yiyecek ile çok

iyi uyum sağlayarak hazmı kolaylaştırırlar. Kalori olarak et ürünlerinden çok daha düşük değerlere sahip olan sebzeler, bu özellikleriyle diyet programları ve rejimlerin de vazgeçilmez parçalarından bir tanesidir.

Ayrıca sebzeler de sindirim atıklarının bağırsaklardaki hareketini kolaylaştıran "**lifler**" de bol miktarda vardır. Lifler sayesinde kabızlığı önleyerek boşaltımı kolaylaştırır. Vücudumuzda asit - alkali oranlarının dengeli olmasında çok etkili bir faktördür. Bu nedenle protein veya karbonhidrat ağırlıklı besinler ile bir arada bol miktarda (hormonsuz ve antibiyotiksiz olmaları şartıyla) yenmeleri çok faydalıdır.

Ancak her çeşit meyve ile çok iyi bağdaşmazlar. Sebzelerin meyvelerle birlikte yenmeleri halinde sindirimi zor olacağından ayrı zamanlarda yenmeleri daha uygundur. Sebzeler canlı (çiğ) ve bütün olarak tüketildiklerinde, yüksek selüloz içerikleri nedeniyle sindirilmeleri ve özümsenmeleri uzun zaman alabilir.

Bu sebeple özellikle midesinden gastrit, ülser gibi şikayeti olanların, haşlayarak veya hafif ateşte kavurarak besin değerlerine fazla zarar vermeden selülozik içeriklerini daha kolay sindirilebilecek şekilde pişirerek tüketmeleri daha faydalı olabilir.

Sebzelere olan ihtiyacımız bunlarla da bitmez. Dengeli kan basıncından, kalp ve damar rahatsızlıklarından tutun da, sağlıklı kemiklerden, cilt güzelliğine, şeker hastalığı ve bazı kanser türlerinin tedavisine kadar pek çok alandaki iyileştirici etkisine ve daha bilmediğimiz birçok faydaları nedeniyle ihtiyacımız hep vardır. İsterseniz sebze ve meyve tüketmenin faydalarını aşağıdaki şekilde biraz daha detaylandıralım.

13. NEDEN MEYVE VE SEBZELERLE BESLENMELİYİZ

Bitkisel içerikli bütün gıdalar, yeteri kadar olgunlaştıktan sonra, doğal halleriyle ve mevsiminde yenilmesi şartıyla vücudumuzun biyolojik ihtiyaçlarını karşılama, sağlığımızı destekleme konusunda ku-

sursuz olan gıdalardır ve günlük beslenme programımızda mutlaka yer almalıdır.

Her zaman taze, canlı (çiğ) ve tek çeşit olarak tüketilmelidir. Eğer bu şartlarda bulup tüketemiyorsanız, yediklerinizin doğal haline yakın olmasına özen gösterin ve kesinlikle miktar olarak abartmayın.

"Tüketilen sebze ve meyvelerin miktarı ve çeşitliliği ne kadar fazla olursa kalp krizi ve kanser riski o kadar düşer bilmemiz gereken net bir şey var Çiğ sebze ve taze meyveler güçlü kanserle Savaşan maddeler içerirler"

Dr. Joel Fuhrman
Eat to Live (Yaşamak İçin Ye)

Bitkilerin içeriklerinde bulunan yüksek lif oranı, A, B, C, E, K vitaminleri gibi vitaminlerin, kalsiyum, magnezyum, potasyum ve fosfor gibi minerallerin yanında, bitkisel içerikli beslenmemizi gerektiren en önemli sebeplerden birisi de vücudumuzun ihtiyacı olan "**fitokimyasallardır**."

Fitokimyasallar bitkilerde doğal olarak bulunan, biyolojik, aktif ve kimyasal bileşenlerdir. Bugüne kadar dört binden fazla fitokimyasal keşfedilmiştir ve sayıları her geçen gün artmaya devam etmektedir. Bir adet meyve veya bir porsiyon sebze yiyerek yüzden fazla farklı fitokimyasal ihtiyacımızı karşılamamız mümkündür.

Örneğin:

-Olgun bir tek portakal, yalnızca antioksidan C vitamini sağlamakla kalmaz aynı zamanda potasyum, tiyamin ve folik asidin yanı sıra 170 çeşit fitokimyasal içerir.

-Bir tek havuç 217'den fazla, orta boy bir tek domates 300 den fazla ve bir elma 150'den fazla fito kimyasal barındırır.

-En parlak renkli meyve ve sebzeler, en yoğun fitokimyasal içerirler ve sağlığımıza büyük katkı sağlarlar. Büyük ihtimalle herkesin

duymuş olabileceği en ünlü fitokimyasallar domateslerde bulunan likopen ile havuç ve diğer sarı turuncu renkli sebzelerde bulunan karotendir.

Fitokimyasalların her birinin sağlığımız açısından önemi çok büyüktür. Çünkü her birinin vücudumuzda pek çok kritik rolleri vardır. Bugüne kadar yapılan pek çok araştırma ile fitokimyasalların vücudumuzu kanser, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, parkinson, alzheimer gibi daha pek çok hastalığa karşı koruduğu ispatlanmıştır.

Büyük bir kısmı antioksidan olarak görev alıp, vücudumuzdaki toksinleri zararsız hale getirerek hücresel bazda koruma sağlarlar. Bazı fitokimyasallar ise: Örneğin "**izoflavonlar**" hormonlar gibi fonksiyon gösterirler. Lahana da bulunan "**indollar**" enzimlerin uyarılmasında görev alırlar. Baklagillerde bulunan "**saponinler**" kanser hücrelerinin çoğalmasını önlerler. Sarımsakta bulunan "**alisinler**" ise antibakteriyel özellik gösterirler ve bu örnekleri olabildiğince çoğaltmak mümkündür.

Ayrı ayrı bu kadar faydalı ve önemli özelliklere sahip fitokimyasalların bir araya geldiklerinde neler yapabileceklerini ise tahmin bile etmek mümkün değildir. Tek başlarına eşsiz faydaları olsa da, ekip olarak birlikte çalıştıklarında çok daha güçlü, çok daha etkili olacakları kesindir.

Bu nedenle vücudumuzun tüm ihtiyaçlarının karşılanabilmesi ve maksimum fayda elde edebilmek için gün içerisinde aldığımız gıdaların çeşitlendirilmesi şarttır. Sadece bir kaç çeşit meyve ve sebze tüketimi yerine geniş bir skalada değişik sebze ve meyve tüketmeniz çok daha dengeli bir beslenme sağlayacaktır.

-Temel renk gruplarının tamamından sebze ve meyve tükettiğinizden emin olun. Yediğiniz meyve ve sebzelerin rengi ne kadar koyu, ne kadar parlak olursa o kadar iyidir.

-Yeşil renklilerden; ıspanak, pırasa, kabak, karalahana, pazı, bürüksel lahanası, brokoli, yeşilbiber, dolmalık biber, dereotu, nane, maydanoz, tere, roka, taze soğan, yeşil erik, yeşil, ekşi elma, çekirdekli yeşil üzüm gibi,

-Mor renklilerden; kırmızı pancar, siyah havuç, mor lahana, patlıcan, kiraz, vişne, malta eriği, mürdüm eriği, yabanmersini, böğürtlen, siyah dut, siyah üzüm gibi,

-Kırmızı renkli olanlar; domates, kırmızıbiber, kırmızıturp, kızılcık, ahududu, kuşburnu, karpuz, kırmızı üzüm ve çilek gibi,

-Turuncu ve sarı renklilerden; havuç, yerelması, bal kabağı, portakal, greyfurt, mandalin, kiraz, kavun, mango ve papaya gibi,

-Beyaz renklilerden; soğan, sarımsak, beyaz turp ve karnı bahar gibi,

Görüldüğü gibi bu kadar çok faydaları olan fitokimyasalları en kolay temin edebileceğimiz yöntem, düzenli çiğ sebze ve meyve tüketimi gerçekleştirmektir. Ancak günümüzde sağlıklı, ilaçsız, hormonsuz meyve ve sebze temin etmek çok zordur. Pek çoğu doğal yollarla değil de, seralarda kimyasal gübrelerle birlikte çeşitli hormon ve antibiyotik takviyeleri ile yetiştirilmektedir.

Bu nedenlerle en azından **"mevsiminde tazelerini bulup kesinlikle abartmadan tüketmeye"** çalışın. Asla midenizin işini zorlaştıracak şekilde tıka basa yemeyin. Ayrıca yemeklerin içerisinde sadece pişmiş olarak değil de, salata olarak da sebze tüketmeye özen gösterin.

Çiğ sebze tüketimi hem daha fazla mikro gıda almanıza hem de birlikte yediğiniz diğer yemeklerin daha kolay hazmedilmesine, daha az yemekle doymanıza ve kilo vermenize yardımcı olabilir. Ayrıca öğle yemeği yerine salata şeklinde tüketilerek kahvaltı ile akşam yemeği arasında açlık hissi çekmemenize yardımcı olabilir.

SEBZE VE MEYVE YEME ALIŞKANLIĞI KAZANMAK İÇİN ÖNERİLER

Gelin, bedenimizi tam olarak besleyerek bizi enerjik ve güçlü hissettirecek, ruh halimizi canlandıracak ve zihnimizi açacak daha iyi yemek alışkanlığı için bir yol deneyelim. **"Değişimlerin en doğru ve**

kalıcı olanının yavaş yavaş gerçekleşenler" olduğunu unutmadan aşağıdaki tavsiyeleri sabırla uygulamaya çalışalım.

-Günlük beslenme düzeninize dokunmadan günde iki kez birer bardak taze sıkılmış sebze veya meyve suyu içmeye başlayın. Bir ay boyunca beslenme rejiminize daha çok sebze ve meyve suyu ilave edin.

-İkinci ayın başından itibaren beslenme düzeninizi yavaş yavaş çiğ sebzeler lehine bozun. Bu ayın sonunda buharda veya normal yollarla taze pişirilmiş sebze yemekleri öğünlerinizin %30 - 40'ını oluşturmalıdır. Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu içmeye devam edin.

-Üçüncü ayın başından itibaren beslenme rejiminizin sebze içeriğinde çiğ (canlı) gıdaların lehine değişiklikler yapın. Yediğiniz sebzelerin yaklaşık olarak %60'ının çiğ, %40'ının pişmiş olmasına özen gösterin. Bitki çayları, taze sıkılmış meyve ve sebze suları içmeyi alışkanlık haline getirin.

-Dördüncü aydan itibaren yediklerinizin çoğunluk olarak bitkisel esaslı besinler olmasına, sofranızda sebzelere ilave olarak hakiki bal, hakiki tereyağı, özgür tavuk yumurtası, ev yapımı turşu, yoğurt, kefir ve kaliteli peynir gibi gıdalar bulunmasına özen gösterin.

-Asıl önemlisi dengeli (ölçülü) beslenme adına yeni alışkanlıklar kazanırken, yemeklerinizin trofoloji bilimine uygun, doğru birliktelikler şeklinde olmasına dikkat edin. Su ve diğer sıvıların ilgili bölümlerde yer alan beslenme kurallarına uygun bir şekilde tüketilmesini kesinlikle ihmal etmeyin.

SEBZE VE MEYVELERİ ÇOCUKLARA SEVDİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ

Farklı renklerdeki sebze ve meyvelerin içerisinde farklı miktarlarda farklı mineraller, farklı vitaminler ve yüzlerce çeşit fitokimyasalların yer alması nedeniyle, farklı sebze ve meyve ile beslenme, çocuklarınızın sağlıklı büyümesinde çok etkili olacaktır.

Eğer çocuklarınız sebze ve meyve yemekten hoşlanmıyor, ancak siz bir şekilde alıştırmak istiyorsanız, yapmanız gerekenleri basit bir şekilde aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

– Başlangıçta sebze ya da meyve yedirmek yerine, sıkma sebze veya meyve suyu içirmeyi deneyebilirsiniz.

– Makarna, pilav, erişte veya çorba gibi yemeklerin içerisine, azar azar bitkisel baharatlar ve sebze parçaları koyarak, miktarı zamanla arttırabilirsiniz.

– Pişmiş sebzeleri sevmiyorlarsa farklı salata çeşitlerini araştırarak, salatalar ile sebze tüketmelerini zorlayabilirsiniz.

– Et ürünlerini seviyorlarsa, etli dolmalar veya güveç (en sağlıklı yiyeceklerden biridir) yemekleriyle alıştırabilirsiniz.

– Patates püresi gibi çeşitli püre türleri içerisine diğer sebzeleri de püre haline getirerek koyabilir, böylece fark edip rahatsız olmadan sebze tüketmelerini sağlayabilirsiniz.

-Ancak sebze tüketimi her ne kadar sağlıklı beslenmenin önemli parçalarından bir tanesi olsa da, sadece sebze tüketiminin bir insanı tek başına sağlıklı yapmayacağını unutmayın. Hiçbir sebze tüketmeden sadece hayvansal besin tüketmek ne kadar yanlışsa, hiçbir hayvansal besin tüketmeden sadece sebze tüketimi de vücudunuz için o kadar yanlıştır.

-Dengeli (ölçülü) beslenmenin hem fiziksel hem de ruhsal olarak faydalarını unutmadan sebze, meyve, karbonhidratlar ve protein ağırlıklı gıda tüketiminizi hem belirli bir oranda hem de belirli bir miktarda tutmanızın, uzun ve sağlıklı bir hayatın anahtarlarından biri olduğunu hiçbir zaman göz ardı etmeyin.

-Ayrıca adı konserve olan her şeyden uzak durun. Çünkü konserve gıdalarda hem besin yetersizliği vardır hem de içinde bol miktarda kimyasal toksik maddeler barındırır. Bu nedenle faydasından daha çok zararı vardır.

14. SUYUN BESLENMEDEKİ YERİ

Suyla ilgili olarak bağışıklık sistemiyle ilgili bölümde detaylı olarak bilgi verdim. Ancak su bağışıklık sistemini ilgilendirdiği kadar beslenmeyi de ilgilendirmektedir. Bu nedenle yeni bilgilerle birlikte orada verdiğim bilgilerin bir kısmını da burada tekrar etmek istiyorum.

Pek çok insan yemek yerken su içmeyi sever. Ancak yemek esnasında su içmek tavsiye edeceğimiz bir şey değildir. Çünkü yemekle birlikte içilen su, tükürük ve mide salgılarını sulandırıp seyrelterek sindirimi zorlaştırıp, çürümeye sebep olabilmektedir. Çok ihtiyaç hissedilirse yemekle birlikte ve azar azar içilmelidir.

İçilen su vücut ısısına geldiği anda, hiçbir işleme tabi tutulmadan, mideden bağırsağa geçtiği için, mümkün olduğu kadar vücut ısısına yakın bir sıcaklıkta olmasında fayda vardır. Sürekli soğuk su içmek, mideye küçük bir bomba atmaktan çok farklı değildir.

Yemeklerle birlikte sıvı, özellikle yapay meyve suyu ve gazlı içecek tüketim alışkanlığı gaz, şişkinlik, kabızlık ve ülser gibi rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Bu nedenle de su dahil bütün sıvıların yemeklerden en az 20 - 30 dakika önce ve yediklerimizin çeşidine göre en az 1 - 2 saat sonra tüketilmesi gereklidir. En doğrusu ise su ihtiyacımızın mide ve bağırsaklarımız boşken, sabah kalktığımızda ağzımızı çalkaladıktan sonra, akşam yatmadan önce veya öğün aralarında karşılanmasıdır.

Yemekten hemen sonra hissedebileceğiniz susuzluğu gidermek için birkaç kez ağzınızı çalkalayın. Eğer susuzluk hissi geçmezse, iyice yıkanmış bir elmayı kabuğu, çekirdekleri ve çekirdek koçanıyla birlikte, yani çiğnenebilen her şeyi ile birlikte tüketin.

Çekirdekler ve Çekirdek koçanı bedenimiz için çok gerekli olan iyodin ve başka elementleri bol miktarda içerir. Altı elma çekirdeğinin bedenimiz için gerekli olan günlük iyodin miktarını içerdiği ispatlanmıştır.

YETERİ KADAR SU TÜKETMEMENİN VÜCUDA ZARARLARI

Su tüketiminiz yetersiz olduğunda vücudunuz dehidrate olmaya başlar. Bu durumda idrar rengi koyulaşır ve miktarı azalır. İdrar renginin koyulaşması vücudun fonksiyonlarını düzgün yerine getirmesi için gerekli olan suyun içilmediğinin göstergesidir.

Dolayısıyla su içmek için illa susama hissi oluşmasını beklemek yanlıştır. Özellikle yaşlılarda vücudun dehidratasyonu algılama kapasitesi azalır, beyne daha az uyarı gönderilir ve susama isteği çok geç oluşur. Bu nedenle de yaşlıların ve çocukların su tüketimlerine daha fazla özen gösterilmesi gereklidir.

Günümüzde kronik su kaybı (Dehidrasyon) tüm dünyada çok sık rastlanan bir durum halini almıştır. Bununda en büyük nedeni, vücudumuzun suya ihtiyacı olduğunda, "**su iç sinyali veren susuzluk refleksi ile açlık refleksinin bir birine karıştırılmasıdır.**" Aslında çoğu zaman vücudumuz susuz kalmıştır ama bizler su içmek yerine gereksiz abur cuburlarla açlığımızı bastırma yolunu seçeriz. Özellikle gereksiz zamanlarda açlık hissettiğinizde, hemen bir şeyler yemeye başlamadan önce büyük bir bardak su içmeyi deneyin

Dehidrasyon kronik bir kan zehirlenmesi durumu ortaya çıkarır ve baş ağrısı da dahil olmak üzere "**kronik ağrıların, gündüz halsizliğinin, metabolizma zayıflığının, konsantrasyon zorluğu ve depresyonun gizli ancak temel sebeplerinden**" birisidir. Bu nedenle vücudumuzun günlük su ihtiyacının tam olarak karşılanması çok önemlidir.

"**Vücudunuzun su içeriği %2 kadar az bir oranda düştüğü taktir de kendinizi yorgun ve uykulu hissedersiniz, %10 oranında düşerse ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşırsınız, bundan daha yüksek orandaki su kayıpları ölümcül olabilir. Baş ağrıları migrenler dahil kramplar, mide ekşimesi, depresyon, yorgunluk, kabızlık ve alerjilerden tutun da, lif dokusu iltihabı, boğaz ağrısı, eklem ağrıları, yüksek tansiyon ve bağışıklık sistemi rahatsız-**

lıklarına kadar her türlü hastalık susuzluğun neticesi olabilir."

Steve Meyerowitz
Water; The Ultimate Cure (Su; Nihai Tedavi)

GÜNLÜK NE KADAR SU İÇMELİYİZ

Bedenimizin ihtiyaç duyduğu günlük su miktarına ilişkin olarak birbiriyle çelişen farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin yogacılar her yarım saatte biraz su içmeyi tavsiye ederler. Tibetliler ise yalnızca susadıkları zaman içerken, Almanlar birayı, Fransızlar ise şarabı suya tercih ederler.

Normal şartlarda ortalama bir insan vücudunun günlük 2000 kalori harcadığı kabul edilir. Yaktığımız her 15 kaloriye karşılık sindirim yoluyla ve metabolizma kanalıyla bir yemek kaşığı kadar su kaybederiz. Bu miktar ise yaklaşık olarak günlük 8 bardak civarında suya denk gelir.

Yani günlük 2 - 2.5 litre su tüketmemiz halinde normal metabolik faaliyetlerle kaybettiğimiz suyu geri almış olacağımız varsayılır. Ancak günlük fiziksel aktivite yapıyorsanız ya da herhangi bir spor dalında faaliyet gösteriyorsanız, her gün ihtiyaca göre daha fazla su tüketmeniz gerektiği bilinmelidir.

Diğer içecekler asla suyun yerini tutmaz. Çay ve diğer kafeinli içeceklerle vücudun su ihtiyacını giderebildiğinizi düşünmeyin. Bu içecekler idrar söktürücüdür ve vücutta ekstra su kaybına neden olurlar. Sağlıklı bir vücutta aşırı su ihtiyacı olduğunda ve bu durum giderilmediğinde, dilimiz ve boğazımız kurur, bademciklerimiz hafifçe şişer, vücudumuzdaki tuz oranı yükselir ve böbreklerimiz daha fazla çalışarak idrardaki suyu vücutta tutmaya çalışır.

Aslında her insanın ihtiyaç duyduğu günlük su miktarı kendine özgüdür. Tüm insanlar için ortalama bir ölçü vermek kesinlikle doğru değildir. Ancak genel görüş günlük sıvı tüketiminin 2 - 2,5 litre olması gerektiği şeklindedir. Bazı bilim insanları ise sadece kendimizi su-

suz hissettiğimiz zamanlarda su içmemizi ve bir kerede içeceğimiz su miktarını sınırlı tutmamızı tavsiye etmektedir.

Her görüşün kendine özgü gerekçeleri olmakla birlikte, genel bir ilke olarak benim de katıldığım eski bir Tibet görüşünü hatırlatmak istiyorum. "**Bedeninizin İhtiyaç hissettiği kadar su için**." Eğer fazladan su içerseniz vücudumuz fazladan içilen miktarı, fabrika ayarları gereği nasıl atacağını bilir ancak belli bir miktardan sonra, eksiğini tamamlaması mümkün değildir.

15. BESLENMEDE PSİKOLOJİK DURUMUMUZUN ÖNEMİ

Kilo almamızın veya hasta olmamızın en önemli nedenlerinden birisi de psikolojik durumumuzdur. Öncelikle insanın hem beden, hem ruh olarak, bir bütün olduğunu, ruhsal ya da bedensel bozuklukların birbiri ile ilgili iç içe olduğunu bilmemiz gerekir.

Psikolojik durumumuzun, davranışlarımızı etkilediğini ve yönlendirdiğini hayatta olan her insan bilir. Ancak fiziksel sağlığımız açısından önemini fark edenlerin sayısı çok fazla değildir. Psikolojinin hayatımızı, dolayısı ile sağlığımızı ne kadar etkilediğini anlamak için birinin tımarhanelik, depresyon ilaçlarına bağımlı hale gelmesi şart değildir.

Sağlıklı kalabilmemiz ve ideal kiloya yakın bir vücuda sahip olabilmemiz için mutlak surette psikolojik durumumuza dikkat etmemiz şarttır. Sinirlendiğimiz ya da üzüldüğümüz anda, stres kimyasalları salgılanarak kan değerlerimizde çok ciddi değişiklikler olur.

Sinir, stres, moral bozukluğu, üzüntü, karamsarlık, kıskançlık, hasetlik, kin duyma, öfke gibi her türlü olumsuz duygu ve düşünceler, beynimize hakim olduğu zaman ensemiz sertleşir, tansiyonumuz yükselir başımız ağrır, eklemlerimiz ve kaslarımız sızlamaya başlar. Bedenimizde asit ve toksin miktarı artarak enfeksiyonlara açık hale gelir. Bağışıklık sistemimiz çöker ve vücudumuz hastalıklara karşı savunmasız hale gelir.

Ayrıca stres hormonlarından "**kortizolun**" kilo aldırmanın yanında yorgunluk, depresyon ve beyin hasarına da yol açtığı birçok araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. ABD de yapılan uzun süreli bir araştırmada, göbek çapı genişledikçe, beynin küçüldüğü ve beyin obezite ilişkisinde sorumlu faktörün, "**Kortizol**" hormonu olduğu görülmüştür.

Bu nedenlerle canımız sıkkınken, televizyon seyrederken, ya da kafamız başka şeylerle meşgulken, sofraya oturulmamalı ve abur cubur yeme içme alışkanlığından kesinlikle vaz geçilmelidir. Böyle durumlarda farkında olmadan, çok gereksiz abur cuburlar yiyip içerek, hem mideyi genişletir, hem de çok gereksiz yere boş kalori alarak kilo artışına destek oluruz.

Özellikle stres altındayken asla yemek yemeyin. Karaciğer ve midemiz stresten en çok etkilenen organlarımızdandır. Stresle birlikte safra tüpleri daralır, ince bağırsağa yeteri kadar safra ulaşamaz ve yiyeceklerin çoğu sindirilemez. Bozuk bir sindirimle de sağlıklı bir vücut olmayacağını artık hepimiz biliyoruz.

Kendi sağlığımız ve sağlıklı bir sindirim sistemi ve çocuklarımızın geleceği için, "**sevmeyi, selamlaşmayı bilen, güler yüzlü, neşeli, kıskançlık, hasetlik yerine, tebrik edebilen, teşekkür edebilen pozitif insanlar olmayı öğrenmek zorundayız**." (*) Stresle ilgili daha detaylı bilgi edinebilmek için bağışıklık sistemindeki ilgili bölümü mutlaka okuyun.

16. UYKU ÖNCESİ YEMEK

Allah Kuran'ı Kerim'de (Furkan suresi 47. ayette) geceyi dinlenmemiz için yarattığını söylerken, herhalde sadece bacaklarımızı uzatıp, sırt üstü yatmamızı kastetmiyor olsa gerek. Yapılan birçok bilimsel araştırma ve yüz yılların verdiği tecrübeler göstermektedir ki, yatmadan önce veya geceleri yenilen yemek birçok açıdan sağlığımız için zararlıdır.

Çünkü uykuda sindirim sistemimiz, solunum sistemimiz ve bazı organlarımız dinlenmek üzere rölantide çalışırken, bedenimizde bağışıklığımızla ilgili bütün sistemler hücrelerin yenilenmesine, organların, dokuların ve sistemlerin onarılmasına ve hastalıkların ortadan kaldırılmasına yönlendirilirler.

Özellikle uykudan önce yenen yemekler, doğru dürüst hazmedilmeyeceği için, yağ hücrelerinin büyümesinden, eklem yerlerinin kireçlenmesinden, böbrek veya safra kesesinde taş oluşmasından, bağırsaklarımızın çürümüş atıklarla dolmasından başka bir işe yaramaz.

Bir zamanlar, elektrik ve teknik aletler bu günkü kadar yaygın değilken özellikle köylerde (çocukluğumuzda) sabah namazında kalkılır, yatsı namazından sonra yatılırdı. Doğal olarak da her türlü yeme içme meselesi bu zaman dilimi arasında bitirilirdi. Gıdaları doğal, beslenme şekilleri de tek tip olduğu için, bu gün var olan hastalıkların pek çoğu ve obezite gibi bir problemleri de yoktu.

17. ÖZEL DURUMLARA GÖRE GIDA SEÇİMİ

Beslenme programı yaparken yaşam tarzımıza, çalışma alanlarımıza veya özel durumlarımıza göre daha uygun gıdalar seçebiliriz. Normal şartlarda beynimiz günlük toplam enerji harcamamızın yüzde yirmiden fazlasını tüketir.

Bu nedenle çok fazla zihinsel iş yapıyorsanız yani bedeninizden daha çok beyninizi çalıştırıyorsanız tam tahıl ürünleri, baklagiller ve sebzeler, incir, hurma gibi kompleks ve karbonhidrat ağırlıklı gıdalarla beslenilmelidir.

Fiziksel aktivite gerektiren ağır bir işte çalışıyorsanız aşırıya kaçmadan hayvansal protein ağırlıklı gıdalarla beslenmeniz gerekebilir. Ancak en önemlisi (sağlıklı olması şartıyla) ne yerseniz yiyin, yediklerinizi abartmadan, aşırıya kaçmadan, belli bir ölçü içerisinde tüketiyor olmanızdır. Mideyi tıka basa doldurmadan, Peygamber

efendimizin tavsiye ettiği gibi rahat bir mideyle sofradan kalkmak alışkanlık haline getirilmelidir.

SAĞLIĞIMIZ İÇİN EN ZARARLI YİYECEKLER

Çoğumuz sadece sevdiğimiz yiyecekleri tüketmeye öylesine alışkınız ki, sağlığımız üzerindeki etkileri nedir, ne değildir, sağlığımıza zararı var mıdır yok mudur düşüncesi hiç aklımıza bile gelmiyor. Halbuki sürekli tüketmemiz halinde yaşam kalitemiz ve hayatımız için büyük risk teşkil eden birçok gıda maddesini her gün yiyoruz.

"**Genelde tüm işlenmiş gıdalarda ve festfoot tarzı diyetlerde ölümcül dört büyüklerin en az birini sıklıkla birden fazlasını bulmak mümkündür**."

Dr. Russell L. Blaylock
Kanser Hastaları için Doğal Stratejiler

Yemeyi alışkanlık haline getirdiğimiz, toplumun büyük bir kesimi tarafından hiç düşünmeden ölçüsüzce, değişik pek çok isim ve şekillerde tüketilen ancak Dr. Blaylock tarafından sağlığımız için gerçekten büyük tehlike olarak görülen, bazıları tarafından üç beyaz, bazı bilim insanlarınca dört büyükler olarak kabul edilen, bana göre de beş büyükler olan:

- Mısır şurubu ve şeker,
- Fabrikalarda işlenmiş beyaz un
- Fabrikasyon süt ve süt ürünleri.
- Rafine edilmiş tuz
- Isıl işleme tabi tutulmuş fabrikasyon yapay yağlar

hakkında da biraz daha detaylı bilgi vermek istiyorum.

Bu liste sizi şaşırtabilir. Çünkü hemen hemen hepsini en azından bir kaçını yemek yediğimiz her gün tüketiyoruz. Her biri başlı başına zararlı olan bu beş beyazın en büyük tehlikesi, bu ürünleri çeşitli

isimler altında sayısız işlenmiş gıda içerisinde bilinçsizce ve defalarca her gün her öğünde hatta fırsat buldukça da abur cubur şeklinde tüketiyor olmamızdır.

Herkes bunları yiyorsa nasıl kötü olabilir ve ne kadar kötü olabilir gibi bir soru aklınıza gelebilir. Cevap olarak; bunların en çok tüketildiği gelişmiş ülkelerde her dört kişiden üçünün teşhis edilebilir kronik bir hastalığa yakalanmasına, kanser ve kalp hastalıklarının salgına dönüşmesine ve her üç kişiden ikisinin aşırı kilolu olmasına neden olacak kadar kötü diyebiliriz.

Bu gıdaları tüketmek, özellikle de her gün ve uzun süreli tüketmek hastalığa davetiye çıkarmaktan başka hiç bir şey değildir. Bunların tamamı da "**mikro gıda değeri**" açısından yetersiz, kalori değerleri yüksek ve aynı zamanda aşırı toksik maddelerdir.

Bunları yiyerek sürekli kilo alıp vücudumuzu şişirsek de gerekli mikro gıdaları almak için yanıp tutuşan ve aç olan hücrelerimizi doyurmak asla mümkün değildir. Sürekli beş büyükleri tüketenlerin sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmeyi düşünmeleri hayalden öteye geçemez.

Eğer bütün vatandaşlarımız bu gıdaları yemeyi bıraka bilseydi, ülkemizdeki kronik hastalıklar salgını da ciddi anlamda düşüşe geçerdi. Beslenme konusunda kendinize yapabileceğiniz en büyük ve en kolay iyilik bu yiyeceklerin tüketimini minimuma indirmektir.

Gelin bu beşliyi biraz daha yakından ve detaylı inceleyelim.

MISIR ŞURUBU VE ŞEKERİN ZARARLARI

Eğer beslenme düzeninizde tek bir değişiklik yapma hakkınız olsaydı, bu hakkınızı mısır şurubu ve şeker tüketiminizi kesmek, en azından minimuma indirmek olmalıdır derdim. Çünkü şeker ve şekerli ürünlerin sağlık ve kilo üzerindeki negatif etkileri ile ilgili söylenebilecek o kadar çok şey var ki, sadece şekerin zararları hakkında ayrı bir kitap yazmak mümkündür.

Yakın zamana kadar mısır şurubu piyasaya çıkmadan önce şeker en zararlı yiyecek olarak kabul edilirdi. Bugün ise ölümü gösterip sıtmaya razı etmek gibi, en ünlü tatlı üreticilerimiz bile ürünlerinde mısır şurubu değil de şeker kullanıyoruz diyerek övünüyorlar. Yani mısır şurubunun zararı yanında, şekerin zararı yok gibi kaldı. Şimdi sizlere algı operasyonları sonucu **"çok zararsızmış gibi gösterilen şekerden**" bahsetmek istiyorum.

Ancak bu makaleyi; kanser teşhisi konulana kadar günlük (bazen tepsiyle) çeşit çeşit baklava, şöbiyet, kadayıf gibi ağır tatlılar yiyen, gittiği her misafirliğe tatlı ya da yaş pasta götürmeyi marifet zanneden "ş**eker bağımlısı**" biri olarak yazdığımı dikkate alarak okumanızı istiyorum. (mısır şurubunun zararlarını da siz araştırın)

Bizim için asıl sorun ülkemizde genel olarak şekere bakış açımızdaki yanlışlıktır. Maalesef toplum olarak şekerle öylesine haşır neşiriz, öylesine iç içeyiz ki, zararlı etkilerine dair tüm yazılanlara, anlatılanlara rağmen onu ciddi bir sağlık tehdidi olarak gören insan sayımız halen çok fazla değil. Bu nedenle de insanlarımız farkında bile olmadan, tahmin ettiğinden çok daha fazla, inanılmaz miktarlarda şeker tüketmektedirler.

Çünkü çeşitli algı operasyonları sonucu toplumumuz tarafından şeker o kadar kanıksanmıştır ki zararlı olabileceği kimsenin aklına bile gelmiyor. Örneğin iki dini bayramımızdan biri olan "**Ramazan Bayramı**" bu ülke insanına **"Şeker Bayramı"** olarak öğretilmiş ve bayram günü gelecek olan misafirlere börek, tatlı, çikolata veya şeker ikram etmek mutlak bir sosyal zorunluluk haline getirilmiştir.

Şekeri beslenme rejiminizden çıkarmak, tatlı yemeyi bırakmaktan çok daha fazlasını gerektirir. Çünkü yaklaşık 85 farklı formda, sayısız türden işlenmiş gıdanın içerisinde çeşitli adlar altında yer alır. Etiketlerin içerik listesinde früktoz, dekstroz, glikoz, katı glikoz, sakkaroz, laktoz, maltoz, galaktoz, dextrose (üzüm şekeri), mısır şurubu (en zararlısı ve en çok kullanılanı) gibi sözcüklerin tamamı şekerin başka bir formudur.

Şeker en zararlı ve en ucuz koruyucu katkı maddelerinden biridir. Bu nedenle de işlenmiş gıdaların raf ömrünü ve aromasını artırmak için tatlı olduğunu düşünmediğiniz birçok gıda da bile katkı maddesi olarak kullanılır.

Örneğin beyaz un; ekmekler, çörekler, börekler, kahvaltı gevrekleri, krakerler, hazır bisküviler, hazır çorbalar, kahve kremaları, soslar, kekler, pastalar, lahmacunlar, pideler, pizzalar, hamburgerler, kurutulmuş etler, şarküteri et ürünleri, ketçaplar, salata sosları asitli içecekler, yapay meyve suları ve enerji içeceklerine kadar pek çok işlenmiş gıda maddeleri, bünyelerinde fazlasıyla şeker barındırırlar.

Yani şekerden kaçınmak neredeyse imkansız hale getirilmiştir ve bu nedenle de sağlığımız için görünmeyen en büyük tehlikelerden biridir.

" Şeker vücut kimyasını öyle bozuyor ki ağzınıza başka ne soktuğunuzun hiçbir önemi yok. Sistemde şeker varken ne sağlıklı gıdalar ne de abur cuburlar olması gerektiği gibi sindirilmiyor."

Nancy Appleton
Lick The Sugar Habit (Şeker Alışkanlığından Kurtulun)

Normal şartlarda şekerin çok küçük miktarlarda bile tüketilmesi zararlıdır. Yalnızca iki adet küp şeker bile (bir şişe gazlı içecekte ya da bir kase kahvaltılık gevrekte çok daha fazlası var) vücudun dengesini bozup onu biyokimyasal bir kaosa sürüklemeye yeterlidir.

Pek çok insanın yaptığı gibi her gün sabah, öğlen, akşam yemeklerde ve abur cuburlarla sürekli şeker tüketirseniz, vücudunuz her gün aynı kaosu yaşar ve bozulan hormonal ve biyokimyasal dengeyi sürekli olarak yeniden düzenlemeye çalışır.

Ancak bir süre sonra başarılı olamaz. Çünkü şeker vücudumuzun kimyasal dengesi için tahmin edilenden çok daha fazla zararlıdır ve tüm sistemlerimizin belirli bir kapasitesi vardır.

"**Rafine şeker ölümcül şiddette bir zehirdir**"

Harvey Diamond
Fit For Life a New Beginning
(Hayata Yeni Bir Başlangıç İçin Uyum)

Binlerce yıllık insanlık geçmişinde atalarımızın vücutlarına aldıkları şeker çeşitleri, doğal olarak var olan bal ve tatlı diyebileceğimiz (hurma, incir, üzüm, kayısı gibi) meyvelerdeki şekerlerdir. Rafine şeker mısır şurubuna göre eski ancak yine de yakın zamanda temel bir gıda maddesine dönüşmüştür. 1750 yılında Kuzey Amerika'da ilk defa kullanılmaya başlandığında şeker nadir bulunan pahalı ve lüks bir gıda maddesiydi.

Bin dokuz yüz yılında bile ortalama bir insanın yıllık şeker tüketimi sadece 4,5 kg civarındaydı. Ancak iki binli yıllara geldiğimizde başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere tüm dünyada, özellikle ülkemizde şeker tüketimi hızla artmıştır. Bugün bir insan günlük aldığı toplam kalorinin belki de yarısına yakınını şekerden sağlamaktadır. Bu oran çocuklarda çok daha yüksektir ve pek çok çocuk neredeyse günlük aldığı toplam kalorinin yarısından fazlasını şekerli ürünlerden sağlamaktadır.

Şekerden aldığımız tüm kaloriler gereksizdir ve hücrelerinizin ihtiyaç duydukları makro ya da mikro gıda maddelerinin hiçbirini içermezler. Dahası **"şeker bir anti besin maddesidir.**" Çünkü şekerin vücudumuzda metabolize edilebilmesi için gerekli olan birçok mikro gıda maddesi rafine edilmiş şekerde bulunmaz.

Bu haliyle yediğimiz için de sindirim aşamasında metabolize edilebilmesi için gerekli olan mikro gıda maddelerini (kalsiyum gibi) vücudumuzdaki stoklardan kullanarak vücudumuzun proteinleri aminoasitlere dönüştürme becerisini engeller ve bu durum uzun vadede sağlığımıza ciddi şekilde zarar verir.

Şeker tüketimi, diyabet ve diş çürümesi gibi çok belirgin sağlık sorunlarına yol açmanın yanı sıra damar ve kalp rahatsızlıklarına, obeziteye, kireçlenmeye, osteoporoza ve bağışıklık sisteminde fonksiyon bozukluklarına neden olur.

Örneğin soğuk algınlığından kurtulmak istiyorsanız veya çevrenizden herhangi biri sık sık soğuk algınlığına yakalanıyorsa şekerden uzak tutun yeter.

Günümüzde hayvansal yağlar ve yüksek kolestrol ile kalp ve damar hastalıkları arasındaki ilişki herkesi endişelendiriyor. Halbuki şeker tüketimi kalp hastalıkları için yağlardan çok daha ciddi bir sorundur. 1961 yılında Dr. Alec M. Cohen' in ünlü Lancet dergisinde yayınlanan bir araştırmasına göre:

"Yemen mutfağı, yüksek miktarda hayvansal yağlar içermesine rağmen Yemenli Yahudilerde kalp hastalıkları oranı çok düşüktü. Bu Yahudiler mutfağı bolca şeker içeren İsrail'e göç ettiklerinde kalp hastalıkları oranının ciddi biçimde arttığı görüldü."

Bir anti besin maddesi olan şeker, kalsiyumun idrarla birlikte atılmasına neden olur. Bu da vücudu kandaki kalsiyum seviyesini limitler dahilinde tutması için kemiklerden kalsiyum kullanmaya mecbur ederek, vücudumuzda kalsiyum - fosfor dengesizliğine yol açar.

Yani şeker tüketmek "**kireçlenme, boyun fıtığı, bel fıtığı, osteoporoz ve damar tıkanıklığı için tek başına**" bile yeterli sebeptir ve bu rahatsızlıklardan şikayetçi olanların, şeker ve şekerli ürünleri hatta hamur işi yiyecekleri tamamen hayatlarından çıkarmaları ya da minimuma indirmeleri şarttır.

Şeker tüketmek kalsiyumun yanında, krom, magnezyum, selenyum ve çinko gibi sayısız mineral eksikliğine de yol açar. Vücudumuzda yeterli miktar ve çeşitlilikte mineral olmadığında, sindirim sistemimiz normal sindirim için gerekli olan enzimleri üretmekte zorlanır ve birçok gıda maddesi sindirilemez. Sindirilmemiş yemek partikülleri bağırsak çeperlerinde birikip çürüyerek toksik (zehirli) atıkların ortaya çıkmasına neden olur.

Çürümüş zehirli atıklar emilim esnasında kana karışarak bağışıklığımızı doğrudan etkileyen sistem ve organlarımızın hücrelerine zarar verir. Neticede vücudumuz alerjiler, soğuk algınlığı, grip ve bağışıklıkla ilgili daha pek çok hastalığa karşı savunmasız hale gelir.

Bu yüzden şekerle birlikte tüketilen buğday, mısır, süt ve yumurta gibi gıdalar "**alerjen gıda**" muamelesi görür. Eğer yediğiniz gıdalardan keyif alıyor ve onlara karşı alerjik olmak istemiyorsanız onları şeker ile kombine etmemeniz gerektiğini unutmayın.

Şeker aynı zamanda diyabet (şeker hastalığı) gelişiminde en önemli faktördür. Beslenmeniz yüksek oranda şeker içerdiğinde, kan şekeri ve ona bağlı olarak insülin salgısı artar. Bu artışın sürekli olması halinde kan şekerini kontrol eden mekanizmalar etkisiz hale gelir ve diyabet hastalığı başlar.

Şeker tek başına yeterince zararlıdır ama aynı zamanda diğer yiyeceklerle de çok tehlikeli bir ortaktır. Özellikle proteinlerle birlikte yemekten kaçınmalısınız. Örneğin herhangi bir yemeğinin ardından yenilen tatlı veya sabah kahvaltıda sucuğun, peynirin, yumurtanın yanında içilen portakal suyu gibi kombinasyonlar sindirimi bozmak için yeterlidir.

Özet olarak size sunabileceğim en önemli ve evrensel beslenme önerisi **"şekeri ve şekerli gıdaları**" beslenmenizden mümkün olduğunca çıkarmanızdır.

Günlük kalorilerin çoğunluğunu şeker ya da şekerli ürünlerden alan insanların, özellikle çocukların birgün obeziteye, enfeksiyonel hastalıklara, diyabete, kemik erimesine, kireçlenmeye, kanser çeşitlerine, artrit ve kalp hastalıklarına karşı savunmasız hale geleceğini asla unutmayın. Sürekli şeker tüketmek "**yavaş yavaş ölüme doğru gitmekten**" başka bir şey değildir.

❊ ❊ ❊

İNSÜLİN NE İŞE YARAR ve FAZLA SALGILANMASININ ETKİLERİ

Kanımızda şeker seviyesi yükselir yükselmez salgılanan ve çoğu insan tarafından kilo almamızın ana nedeni olarak görülen insülin, çok basit bir tarifle:

"**Yediğimiz içtiğimiz tüm gıdaların sindirimi sırasında çok aktif bir görev alarak, kan şekerini enerjiye dönüştüren ve ihtiyaç fazlası kan şekerini de gerektiğinde kullanılmak üzere depo yağlarına dönüştürerek damarlar dahil olmak üzere (trigliserid) vücudun birçok yerinde depolanmasında etkin olan hormondur.**"

Ancak vücudumuzda salgılanan sayısız diğer hormonlar gibi, insülin de rastgele salgılanmaz. Normal şartlarda sadece gerektiği vakit, gerektiği kadar salgılanarak gerektiği şekilde görevini yapar. Fazla ya da az salgılanması tamamen bizim yaşam tarzımıza, duygularımıza, düşüncelerimize, stres durumumuza, uyku düzenimize, kullandığımız ilaçlara ve "**en fazlada beslenirken yaptığımız yanlışlara**" bağlıdır.

En başta mısır şurubu, şeker, şekerli ürünler, yapay meyve suları, gazlı içecekler, fabrikasyon meyve suları, işlenmiş beyaz undan imal edilmiş her türlü hamur işi yiyecekler, beyaz pirinç, makarna, şehriye gibi karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler olmak üzere, marketlerde satılan tüm rafine edilmiş, yapay yiyecek ve içecekler "**kan şekerimizi yükseltir**."

Ancak kan şekerimizin yükselme hızı yediklerimizin, içtiklerimizin glisemik indeksine ve özellikle de miktarına bağlıdır. Yani ne yersek yiyelim miktarını abarttığımız vakit kan şekerimiz hızlı (bazıları daha hızlı, bazıları daha yavaş yükseltir) ve tehlikeli bir şekilde yükselir. Bu durumda hemen pankreas tarafından insülin hormonu salgılanarak kan şekerine müdahale edilir.

Kan şekerimiz ne kadar yüksekse salgılanan insülin miktarı da o kadar yüksektir. Normalin üzerinde bir artışa neden olduğumuzda, yani aşırı kan şekerine bağlı olarak, aşırı insülin yükselmesi ortaya

çıktığında, vücudumuzda neler olup bittiğini ve zararlarını (önemine binaen) kısaca anlatmak istiyorum.

AŞIRI İNSÜLİN SALGILANMASININ ZARARLARI

Kan şekerimizdeki hızlı ve tehlikeli bir artış, vücudumuzda ani bir krize neden olur. Hemen pankreastan insülin salgılanarak tepki verilir ve bir insülin patlaması yaşanır. İnsülin hücrelere kan şekerini düşürme sinyali verir ve hücreler şekeri emer. Emilen şeker insülin sayesinde ya enerji için yakılır ya da yağ olarak depolanır.

Ancak sık sık yemek yememiz ya da ikide bir abur cubur şeyler atıştırmamız, kan şekerinin ve buna bağlı olarak insülin seviyesinin yükselmesine ve yüksek kalmasına neden olur. Bu durum ise yağların yakılmasını değil de sürekli depolanmasına neden olarak, daha önceden depolanan yağların da enerjiye dönüştürülmesini imkansız hale getirir.

Yani insülin yüksek seviyelerde kaldığı sürece hücrelerimiz yağı yakmak yerine saklayacak, yediğimiz her şey yağ olarak depolanacak ve birçok hastalığa zemin hazırlanacaktır.

Örneğin kanser, diyabet, yüksek kan basıncı, kalp hastalıkları, yüksek kolesterol, alzheimer ve elbette aşırı kilo gibi bir dizi negatif sonuçlar, yaptığımız hatalara bağlı olarak fazla insülin salgılanmasının sonucudur.

"**Aşırı kan insülini başınıza gelebilecek en yıkıcı şeylerden birisidir, çünkü yalnızca aşırı kiloya sebep olmakla kalmaz, aynı zamanda kalp hastalıklarına, kanserlere, bunamaya ve vücutta inflamasyona neden olur**."

Raymond Francis & Michelle Kings
Bir Daha Asla Şişmanlamayın

İnsülin fazlalığı hücrelerin yağ depolamasına neden olduğu gibi depolanan yağ da insülinin seviyesinin artmasına neden olur. Böylece vücudumuzda aşırı insülin salgısı ve paralelinde daha çok yağın depolandığı kısır bir döngü ortaya çıkar. Bu döngünün yani "**aşırı insülin salgılanmasının zararlarını**" aşağıdaki şekilde olabildiğince

basitleştirerek açıklamak istiyorum.

-Kandaki şeker, olması gereken seviyenin üzerine çıktığı anda insülin hücrelere şeker emme mesajı vererek kandaki aşırı şeker sorununu çözer. Ancak bu işlem bir dizi yeni soruna yol açar. Bu kez vücuttaki hücrelerde gereğinden fazla şeker birikir. Hücreler bu dengesizliği ortadan kaldırmak için şekeri doymuş yağa dönüştürerek depolar.

Bu nedenle kan şekerimizi yükseltecek yiyecek, içecek tüketmek (hatta aşırı sıkma meyve suyu tüketerek alacağımız doğal şeker) veya davranış bozukluğu göstermekle, doymuş yağ yemek arasında çok fazla bir fark yoktur. Depo yağları karın ve kalça bölgemizde, damarlarımızda (trigliserid) ve karaciğerimiz dahil olmak üzere vücudumuzun genelinde toplanır ve depolanır.

İnsülin yüksekliğinin size zarar vermesi için aşırı kilolu olmanıza bile gerek yoktur. Küçük miktarlarda bile olsa depolanmış yağ, kan damarlarımızın elastikiyetlerini yitirmelerine yol açarak, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar riskini artırır.

Bu etki çocuklarda da aynıdır ve bu da onların büyüdükçe kardiyovasküler hastalıklara karşı savunmasız kalmalarına neden olur.

- Aşırı insülin kana karıştığında saatlerce seviyesini koruyarak kandaki şeker emilimini sürdürür ve sonuçta düşük kan şekeri yani "**hipoglisemi ortaya çıkar**." Kan şekeri normalin altına düştükçe de iştahımız artar. Dolayısıyla düşen kan şekerimizi normalleştirebilmek için daha çok şekerli yiyeceklere ihtiyaç duyarız.

Bu da çok yüksek ve çok düşük kan şekeri döngüsüne yol açar ve sonuçta yüksek insülin kronik bir hal alır. Neticede şekere duyduğumuz açlık sürekli artarak yağ depolarımızın daha çok dolmasına neden olur.

-Düşük kan şekeri, yakıt için glikoz kullanan beynimizi aç bırakır. Glikoza ihtiyaç duyan beyin hücreleri yeteri kadar enerji üretemezler. Enerjiden yoksun kalan hücreler "**excitotoksin**" adı verilen kimyasalların etkilerine karşı savunmasız kalırlar.

-Exitotoksin kimyasallar çoğu işlenmiş gıdalar da aroma artırıcı, tatlandırıcı (çin tuzu gibi) ve renklendirici olarak kullanılırlar. Éxcitotoksinlerin sebep olduğu hücre hasarı ise alzheimer, parkinson, demans gibi beyin hastalıklarına neden olur.

-Kronik yüksek insülin hücrelerde daha önce depolanmış yağların hareket etmesini engelleyerek oldukları yerde kalmalarını sağlar ve yağ oranının sürekli artmasına neden olur. Bu durum ise hücreleri insüline karşı dirençli hale getirerek Tip-2 diyabete sebep olur.

-Hücreler insülin mesajına karşı direnç kazandıklarında aynı işi yapması için daha çok insüline ihtiyaç duyarlar. Vücut kan şekeri seviyesini azaltmaya çabalarken daha çok insülin salgılar. Bu da yüksek kan şekerine ve yüksek insülin döngüsüne yol açar.

Bu sırada insülin görevini yerine getiremediğinden hücreler yeterli glikoz üretmeyi başaramazlar. Yeterli glikoz olmadığında hücreler enerji üretemezler ve vücut güçsüzleşip yorgun düşer.

-Bu durum da normal metabolizmayı bozarak "**serbest radikallerin**" ortaya çıkmasına neden olur. Serbest radikaller ise hücresel işlevler için çok önemli olan moleküllere zarar veren, son derece saldırgan reaktif kimyasallardır ve hem hücrelerde hem de DNA'da hasara neden olarak kronik inflamasyonu tetiklerler.

-Serbest radikallerin saldırıları inflamasyona neden olarak kanser, kalp hastalıkları, Alzheimer, Parkinson, demans, ankilozan spondilit, romatizma, osteoporoz ve diyabetler gibi çeşitli hastalıklara yol açarlar.

-Yüksek insülin karaciğerimizin fazladan kolesterol üretmesine neden olur. Bu da damarlarımızda fazladan dolaşan kolesterolleri karaciğere taşımakla görevli olan ve HDL denilen faydalı kan kolesterolü oranını düşürerek kanı yoğunlaştır ve pıhtılaşmasını kolaylaştırır.

-İnsülin enzimlere müdahale ederek güçlü ve sağlıklı bir yapıya sahip olabilmemiz için vücudumuzun olmazsa olmazlarından olan omega - 3 yağ asidi kullanımını engeller ve hücre hasarına neden

olarak birçok hastalığa zemin hazırlar.

-İnsülin seviyesi arttıkça vücudumuzdaki magnezyum seviyesi azalır. Çünkü pankreasın insülin üretebilmesi için magnezyum kullanması gereklidir. Magnezyum eksikliği ise insülin direncine neden olur.

İnsülin direnci arttıkça daha çok insülin salgılanır ve magnezyumun daha da azalmasına neden olacak şekilde kısır bir döngüye neden olur. Düşük magnezyum ise kan damarlarının kasılmasına ve kan basıncının yükselmesine yol açarak yüksek tansiyon ve kardiyovasküler hastalıklara zemin hazırlar.

-Şeker, idrarla birlikte kalsiyum ve magnezyum atılmasına neden olur. Kan şekeri ve insülin seviyesi yüksek olduğu sürece bu mineral kayıplarını telafi etmek mümkün değildir. Bu kayıplar neticesinde ortaya osteoporoz (kemik erimesi) çıkar.

Destek olarak bolca kalsiyum takviyeleri alsanız dahi insülin yüksek olduğu sürece kalsiyum uygun şekilde metabolize edilemeyeceği için eksikliğini gideremez kemik erimesini önleyemezsiniz.

-Kalsiyumun metabolize edilememesi ise atar damarlarımız dahil olmak üzere vücudumuzdaki birçok dokunun, özellikle böbreklerin ve eklem yerlerinin kireçlenmesine, damar tıkanıklığı, boyun fıtığı, bel fıtığı ve kireçlenmiş tümörlerin büyümeleri gibi birçok hastalığa yol açar.

-Aşırı insülin böbrek hücrelerine "**tuzu tut**" mesajı vererek sodyum birikmesine neden olur. Buda sıvı tutulmasına sebep olarak vücudumuzun çeşitli bölgelerinde ödem oluşmasına yol açar. Ödem ise kilo artışıyla birlikte kan basıncının yükselmesi (yüksek tansiyon) ve konjestif kalp yetmezliği (kalbin vücudun ihtiyacını karşılayacak kadar kan pompalayamaması) gibi daha birçok sorunlara yol açar.

-Yüksek insülin, organizmalar zor durumda kaldığında devreye giren sempatik sinir sistemini tetikler. Bu da sindirimin yavaşlamasına, atar damarların kasılmasına veya spazm geçirmelerine neden olur.

Bu durum kalp yetmezliğine yatkın insanlarda kalp krizine sebep olabilir. Bu nedenle bazı insanlar karbonhidrat değeri yüksek bir öğünün ardından kalp krizine daha meyilli hale gelebilirler.

-Hayvanlar üzerinde yapılan muhtelif çalışmalar, yaşlanmanın büyük oranda insülin ile tetiklendiğini ortaya koymuştur. Yapılan birçok bilimsel çalışma göstermiştir ki en uzun yaşayan insanlar en az şeker tüketen ve insülin seviyeleri normal düzeyde olan insanlardır.

Her şeker yediğimizde insülin seviyemizin yükseleceğini, dolayısıyla gün içerisinde pek çok kez şeker tüketmemiz halinde insülin seviyemizin de sürekli yüksek kalacağını kesinlikle göz ardı etmemelisiniz.

Bazı araştırmacı bilim insanları "**insülinin kronik hastalıkların tek ve en büyük sebebi olabileceği"** konusunda hemfikirdir**.**

❄ ❄ ❄

BEYAZLATILMIŞ UNUN ZARARLARI

Beyaz un buğdayın fabrikalarda ciddi manada işlenmiş halidir. Buğday doğal haliyle besin değeri yüksek ve çok faydalı bir gıda maddesidir. Ancak rafine edilip beyaz una dönüştürüldüğü süreçte fiziksel ve besinsel olarak buğdayla pek bir benzerliği kalmaz. Buğdayı laboratuvar hayvanlarını öldürecek kadar toksik hale getirir.

Belkide beyaz un üretilmeye başlandığında kimsenin aklında besin yetersizliği diye bir problem yoktu. Üretildi çünkü beyaz un bozulmuyor resmen tazeliğini sonsuza dek koruyor. Bu da onu büyükşehirlerde yaşayan kalabalıklar için ideal bir yiyecek maddesi haline getiriyor. Ülkemizde en ucuz ve en kolay erişilir yiyeceklerin beyaz undan üretilmesi nedeniyle de, kişi başına yılda yaklaşık 155 - 165 kg seviyelerinde işlenmiş un tüketilir hale geldi.

Bizim için beyaz onun sağlık açısından asıl tehlikesi tek bir öğünde değil, her öğünde hatta her fırsatta fazlasıyla tüketiyor olmamız nedeniyledir. Çünkü beyaz un tüm Türkiye olarak sofralarımızın olmazsa olmazlarındandır.

Ekmek, pide, pizza, makarna, erişte, tatlı, pasta, börek, poğaça, sandviç, simit, yufka, milföy, bisküvi, kurabiye, kraker, kahvaltılık gevrek, turta ve benzeri formlarda bol miktarda tüketiriz. Besin maddeleri açısından yetersiz toksik bir abur cubur gibidir. Hatta üç öğün tüketmemiz yetmezmiş gibi birde akşamları çayın yanında tatlı, pasta, börek, çörek olarak yeriz.

Ancak insanların bilmediği şey beyaz onun besin değerinin yok denecek kadar az ve zehirli bir madde olduğudur. Beyaz un tıpkı şeker gibi bir anti besleyici yiyecekdir. Çünkü buğdayın orijinal halinde yer alan besinlerin neredeyse tamamı kepekle birlikte yok edilir ya da öğütme (rafine) işlemi sırasında yok olur.

"**Buğdayda yer alan neredeyse tüm besin maddeleri, beyaz unun üretimi sırasında kaybolur (kalsiyumun %60'ı, magnezyumun %77'si, çinkonun %78'i, kobaltın %89'u, E vitamininin %98'i, B1 ve B3 vitaminlerinin %80'i ve folik asidin %75'i dahil). Ayrıca esansiyel yağ asitleri ve lif de kaybolur**."

Raymond Francis – Kester Cotton
Bir Daha Asla Hastalanmayın

İşin kötüsü vücudumuzun beyaz unu metabolize edebilmesi için pek çok mikro gıdaya ihtiyacı vardır. Karnımızı ekmek, makarna, erişte veya çok çeşitli hamur işleri ile doldururken aldığımız tüm o gereksiz boş kaloriler ihtiyacımız olan mikro gıdaları karşılamadığı gibi birde vücudumuzdaki mineralleri ve vitaminleri kullanır. Rafine undan yapılan yiyeeklerin besin değeri öylesine azdır ki vücudumuz onu metabolize edebilmek için tüm değerli mikro gıda rezervlerini tüketebilir.

Yani beyaz onla besleniyor olmak size aldığınızdan daha çok mikro gıdaya mal olur. Sonuçta sınırsız sağlık problemleri ne zemin hazırlayan besin yetersizliği ortaya çıkar.

Lifler yiyeceklerin sindirimi, özellikle bağırsak hareketleri ve toksin

atımı için son derece önemlidir. Beyaz un neredeyse hiç lif içermediği için her öğünde sık sık hamur işi yiyecekleri tüketmek kabızlık, hemoroit, kolit ve rektal kanseri gibi önemli problemlere neden olabilir.

Günlük beslenme alışkanlıklarımız arasında hamur işi yiyeceklerin çok olması, tek başına kronik denilen birçok hastalığın ve kilo problemlerimizin en önemli nedeni olabilir. Çünkü **"beyaz un tüketmekle şeker yemek arasında"** çok fazla fark yoktur.

Vücudumuz, beyaz undan yapılmış gıda maddelerini yer yemez hızla şekere dönüştürür. Dolayısıyla şekerin vücudumuza verdiği zararın aynılarına beyaz unda neden olur. (Şekerin zararları ile ilgili bölümü tekrar okumanız ekmeği azaltmanızda etkili olabilir.)

Zenginleştirilmiş buğdayı unu, beyazlatılmamış buğdayı unu veya kepekli buğday unu gibi ifadeler sizi yanıltmasın. Bu isimlendirmeler beyaz una dönüştürülmek üzere fabrikasyon işlem görmüş buğday için kullanılan farklı terimlerdir ve tamamıda aynı seviyede zararlıdır.

Tüm bu zararlarına rağmen, standart beslenme alışkanlıklarımıza göre bizim beyaz undan kaçma şansımız hiç yok gibidir. Çünkü bir çoğumuz sofrada ekmek ya da benzeri bir hamur işi olmadan karnının doyacağına bile inanmıyor. Ancak zararları nedeniyle ilerleyen yaşlarda başımıza gelecekleri düşünerek, bir şekilde hayatımızdan çıkarmamız şart.

Bu durumda yapabileceğimiz en akıllıca şey yediğimiz hamur işi miktarını minumuma indirmektir. Bunun en kolay yoluda hamur işi tatlı ve pastaları tamamen kesmek ve diğer hamur işlerini yerkende lokmalarımızı mümkün olduğunca küçülterek çiğneme sayısını olabildiğince artırmaktır. (Beslenme bölümünü tekrar okumanız yararlı olabilir.)

PASTÖRİZE SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİN ZARARLARI

Eğer günlük beslenmemizde gıda seçiminin öncelikli hedefi kendi sağlımız ise. o zaman ticari mandıralar da üretilen pastörize inek

sütü ve pastörize süt ürünlerini tüketmemek için çok fazla neden var demektir. Sağlıklı kalmaya çalışan insanların neden hala bu ürünleri kullandıklarını anlamak mümkün değildir.

Çocukluğumuzdan bu yana yetişkinler ve çocuklar için sağlığa çok faydalı olduğu yönündeki şöhreti doğru değildir. Modern süt ve süt ürünleri aslında son derece toksik, alerjik ve uydurma bir gıdadır ve vücudumuza hiçbir yararı yoktur.

"**Hepimiz süt içmeyi bırakmalıyız... süt buzağılar için tasarlanmıştır, insanlar için değil.**"

Dr. Frank Oski
Jon Hopkins tıp fakültesi pediatri bölümü eski başkanı

"Ülkenin dört bir yanında konferanslar verip insanlara süt içmemelerini tavsiye ederim ve aylar sonra bir sürü insan beni arar, tavsiyemi dinleyip süt ürünlerini kestiklerini ve hastalıklarının kaybolduğunu söylerler."

Raymond Francis
Bir Daha Asla Hastalanmayın

İnek sütü özellikle de süpermarketlerimizde satılan formları kesinlikle sağlıklı bir gıda değildir. İnsanların kolay kolay sindiremedikleri protein ve yağlar içerirler. Bir litre inek sütünde anne sütüne oranla %400 daha fazla protein içerir. Kalsiyum açısından da oldukça zengindir. İnek sütü yaklaşık 1200 mg kalsiyum içerirken anne sütü sadece 300 mg kalsiyum içerir.

Ancak inek sütünde bulunan proteinlere çok güçlü ve yapışkan özelliği olduğu için kitap yapıştırma ve posta zamkı üretiminde kullanılan **"kazein"** de dahildir. İsterseniz hazmedilemeyen bu maddenin bağırsaklarımız da nelere sebep olalabileceğini bir hayal edin.

Pastörizasyon sütün içinde bulunan ve sindirimi için gerekli olan tüm enzimleri öldürür. Bir çok insanın vücudu bu enzimleri üretmediği için süt gerektiği şekilde sindirimlemez. Midede parçalanan

proteinler sindirim yolu boyunca bağırsak duvarlarını kaplayıp geçişi engelleyen sert ve lastiksi astara benzer, cikletsi mukus tabakaları oluştururlar.

Anne sütü daha az kalsiyum içerirse de bir bebek anne sütünden daha çok kalsiyum alır. Çünkü inek sütü kalsiyumun yanında bolca fosfor içerir ve fosfor kalsiyum emilimini engeller. Ayrıca vücudumuzun inek sütünü metabolize edebilmek için ihtiyaç duyduğu magnezyum açısından yetersizdir. Kısaca vücudumuz inek sütünde bulunan yoğun kalsiyumu kullanamaz. Kullanamadığı için de kalsiyum çeşitli yerlerimizde birikerek böbrek taşı, osteofit (kemik çıkıntısı), gut ve ateroskleroz (damar tıkanıklığı) gibi çok ciddi hastalıklara neden olur.

Günümüzde ticari mandıralarda üretilen sütler pastörize edilmemiş bile olsa sağlığımız için çok zararlıdır. Çünkü ineklere daha çok çok süt üretmeleri için yüksek dozlarda sentetik hormonlar verilerek, ineklerin meme bezleri normalin 5 - 6 katı daha fazla süt üretmeye zorlanır. Bu güçlü hormonların kalıntıları sütle birlikte insan vücuduna geçmekte ve özellikle kadınların ve çocukların endokrin sisteminde ciddi dengesizliklere ve alerjilere neden olmaktadır.

Tüm çocukların en az %50'si süte alerjiktir. Sütün küçük çocuklar için zararlı olmasının bir başka nedeni daha vardır. Bağışıklık sistemi zayıf çocuklarda diyabet ihtimalini artırabilir. Yakın zamanda sütün multipl skleroz hastalığı ile ilişkisi olduğu bilimsel olarak açıklandı.

Ayrıca süt bebeklerin bağırsaklarında lokal inflamasyonlara, düşük seviyede kanama veya demir emilimini engelleyerek anemiye neden olabilir. Haftada iki kez ve daha fazla süt ürünleri veya hayvansal protein tüketen insanların kilo alma ihtimalleri çok daha fazladır. Dahası aşırı hayvansal protein kansere neden olur. Bunlara et, et ürünleri, süt ürünleri, yumurta ve balık da dahildir.

Ayrıca hayvansal proteinleri kahraman ilan edip karbonhidratları da tehlikeli diye adlandıran bir sürü zayıflama programı gördük bu trajik hataların olumsuz etkileri korkunç boyutlara ulaşmış kanser

şişmanlık kalp hastalıkları diyabet ve diğer kronik hastalıklar salgınlarına katkı sağlamışlardır. Hayvansal protein vücudun kalorileri ile baş etme şeklini değiştirerek şişmanlık hastalığını tetikler hayvansal protein ve yağ oranı yüksek diyetler bedenin ya olarak daha çok kalori depolamasına neden olur.

Halen doktorlar tarafından kadınlara osteoporozdan korunmaları amacıyla pastörize inek sütü içmeleri önerilmektedir. Ancak süt şeker ve beyazlatılmış unun yaptığı gibi vücudumuzdaki mikro gıda maddelerini kullanana bir anti besin maddesidir. Bu nedenlerle de pastörize süt ve süt ürünlerinden uzak durulması gerekir.

"**Dünya Sağlık Örgütü'nün istatistiklerine göre en çok süt ürünü tüketen ülkeler osteoporoz meme kanseri alerji ve diyabet rahatsızlıklarında en yüksek oranlara sahiptir.**"

Raymond Francis
Bir Daha Asla Hastalanmayın

Süt içmemeleri gerektiğini duyan insanlar hep aynı soruyu sorarlar. Süt içmezsek yeterli kalsiyumu nasıl alacağız. Aslında cevap gayet basittir. Sütünü içtiğimiz inek, koyun, geçi ya da yavrularını sütle besleyen at, eşek, fil vb birçok hayvan kalsiyumun nereden alıyorsa sizde oradan alacaksınız. Yani kalsiyum dahil her türlü mineral madde açısından zengin olan ıspanak, brokoli pazı veya karalahana gibi koyu yeşil sebzeler ve bitkilerden.

"Örneğin 100 gr inek sütü 118 mg kalsiyum içerirken 100 gr badem 254 mg 100 gr brokoli 130 mg 100 gr Sardalye 400 mg esmer soruyorsun 1093 mg protein içerir ve mütevazi Susam tohumu'nun 100 gramında 1160 mg organik kalsiyum bulunur."

Daniel Reid
DETOKS

Bitkiler, sebzeler ve tohumlar protein ve kalsiyum gibi mikro gıdalarla dolu iken, pastörize süt ve süt ürünleri gibi yapay gıdalarla bes-

lendiğinizi zannetmek sizin tercihiniz. Ancak ben sütten vaz geçemem diyeniniz varsa en azından bizim için sindirimi kolay olan keçi sütünü tercih edebilirsiniz.

❊ ❊ ❊

TUZ KULLANIMI

Başlangıçta gıdaların bozulmasını önlemek amacıyla kullanılan, ancak kullanıldığı gıda maddelerinin lezzetini değiştirmesi nedeniyle değişik yerlerde değişik şekillerde daha fazla kullanılmaya başlanmış ve tarih boyunca dünyanın her tarafında önemli bir ihtiyaç ve ticaret maddesi olarak muamele görmüştür.

Yemeklerimizin olmazsa olmazlarından olan tuzun, normal şartlarda "**rafine edilmemiş veya kirletilmemiş olması**" şartıyla ve doğal haliyle kullanılması sağlımız için zararlı değil aksine faydalıdır.

Çünkü özellikle kaya ve deniz tuzunun yapısında insan vücudu için (bazıları eser miktarlarda da olsa) gerekli olan kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum, demir, bakır, flor, iyot, krom, molibden, manganez, selenyum ve çinko gibi 92 elementin pek çoğu yer almaktadır.

Ancak sofralarımızda kullandığımız rafine edilmiş tuz ise birçok işleme tabi tutulup, içindeki doğal mineraller ayıklandıktan sonra sadece "**sodyum klorür**" (bize tuz tadını veren kimyasal bileşim NaCl) olarak tüketimimize sunulmaktadır. Sodyum Klorür'ün hiçbir besleyici değeri olmadığı gibi, vücudumuz için de korkunç derecede zararlıdır.

Çünkü tuz yemeklerin sindirimi esnasında sodyum (Na) ve klorür (Cl) olarak elementlerine ayrılır. Klorür güçlü bir toksindir ve vücudumuza tamamen zararlıdır. Günlük sodyum ihtiyacımız ise yaklaşık 2300 mg. (2.3 gr) la sınırlıdır. Bu da kabaca 5500 mg (5.5 gr) tuza tekabül eder.

Halbuki sodyumu günlük beslenmemizde tuzun dışında birçok yiyecekle birlikte doğal yollardan da alıyoruz. Yani yemeklerde kulla-

nılan rafine tuz ne kadar fazlaysa, ihtiyaç fazlası aldığımız sodyum da o kadar fazla demektir. Peki fazladan aldığımız sodyum vücudumuzda neler yapar?

Öncelikle Sodyum iyonu vücudumuzda karbonat iyonları ile birleşerek, sodyum karbonat tuzlarını meydana getirir. Bu tuzlar:

-Böbreklerimizde, safra kesemizde, eklem yerlerimizde, damar çeperlerinde birikerek kireçlenmelere neden olur.

- Yüksek tansiyon,
- Kalp ve damar hastalıkları,
- Beyin kanaması,
- Böbrek ve safra kesesi bozuklukları,
- Boyun ve bel fıtığı,
- Romatizma gibi çeşitli eklem hastalıkları,
- Ödem (vücudun su toplaması),
- Sindirim sistemi hastalıkları (12 parmak bağırsağı ve mide ülseri, devamında mide kanseri),
- Çeşitli hormon bozuklukları,
- Beyin hücre ölümünün hızlanması sonucu, algılamada bozukluk, unutkanlık ve kafa karışıklığı gibi birçok hastalığa zemin hazırlar.

Ülkemizde tuz kullanımı kontrolsüz bir alışkanlık haline gelmiştir. Birçok insan daha yemeğin tadına bile bakmadan tuzluğu alıp yemeğe boca etmektedir. Sağlık Bakanlığı'nın son yıllardaki çalışmalarına rağmen kişi başı tuz tüketimi halen 18 gr civarında yani normalin üç katından fazladır. Bu oranda tuz tüketimi de yukarıda saydığım hastalıklara yakalanmak için gerekli şartlardan birini sağlamaktadır.

Yaklaşık 15 yıldır, en düşük seviyede (sıfıra yakın) tuz kullanan biri

olarak diyorum ki, isterseniz her gün kullandığınız tuz miktarını, yavaş yavaş azaltarak 21 gün ila 28 gün içerisinde en düşük miktara indirebilirsiniz.

Yapılan araştırmalar, kademeli olarak tuzu azaltan insanların, yaklaşık bir ay sonunda tuzsuz yemeye alıştığını bilimsel olarak göstermiştir. Dil üstünde yer alan tat alma tomurcukları, tuzsuz yemeye başlamamızdan bir süre sonra yediğimiz gıda maddelerinin gerçek lezzetini alarak yemeklerde o tadı aramaya başlamaktadır.

Ancak "**kendi sağlığıma ve neden olduğu çeşitli hastalıklar yoluyla devlet bütçesine verdiği zarar umurumda değil**," illa ben alıştığım gibi avuç avuç tuz kullanacağım diye ısrar ederseniz, siz bilirsiniz tercih sizin demekten başka bir şey diyemem.

Ancak en azından "**rafine tuz değil de, Anadolu'nun kaya tuzu nu**" hiçbir işleme tabi tutulmadan öğütüp, doğal haliyle kullanın derim. Abartmadan kullanmanız halinde faydasının bile olacağını da bilmenizi isterim.

❊ ❊ ❊

YAĞ KULLANIMI

Yıllardır tüm kilo fazlalıklarının baş sorumlusu olarak gösterilen yağlar, aslında vücudumuz için çok gerekli besin maddelerinden biridir. Hücre duvarlarının ana maddesi omega - 3 yağ asitlerinden oluşur. Hastalıkları önlemek ve tekrar sağlığımızı kazanabilmek için her gün üretilen milyarlarca yeni hücre, doğru yağ asitlerinin doğru oranları ile yapılandırılmalıdır.

"**Yağlar problem değildir. Asıl şekerli içecek, patates, ekmek, makarna, prinç ve tatlıları diyetimizden çıkarabilirsek kilo alma, obezite, şeker hastalığı, hiper tansiyon, kalp – damar ve felç hastalıkları gibi birçok metabolik hastalığı önleyebiliriz.**"

Dr. Walter Willet

Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölüm Başkanı

Günlük besslenme programınızdaki yağlarla ilgili en önemli şart; her türlü margarin, palm yağı, kanola yağı, genetiğiyle oynanmış mısır özü yağı, ay çiçek yağı ve ısıl işleme tabi tutulmuş rafine sıvı yağlar ile sütsüz krema ya da yapay tereyağı gibi, hangi işlemlere tabi tutulduğu belli olmayan ve hidrojenize edilmiş fabrikasyon ürünlerden kaçınmaktır.

Ne yazık ki günlük beslenme düzenimizde ağırlıklı olarak yer alan yağlar, fabrikalarda işlem görmüş ve hidrojenenize edilmiş bitkisel trans yağlardır ve yanlış yapı taşlarıdır. Çünkü trans yağlar okside edilmiş yağlardır, aşırı derecede omega -6 içerirler ve hatalı hücre zarları üretimine neden olurlar.

Bu işlenmiş yağlar omega üç yağ asitleri açısından yetersizdir. Bu nedenle de halkımızın tahminen %85'i omega -3 yağ asitleri açısından yetersiz beslenmek tedir. Vücudumuzda hücre yenilenmesi sırasında yaklaşık %30 oranında ve belirli bir denge içerisinde yağ asitleri kullanılır.

Doğal yağlar yerine bu yapay ve sentetik alternatif yağları tüketmemiz halinde, vücudumuz yeni hücreler oluşturmak için bunları kullanır ve sonuçta hücre yapısı ve fonksiyonları bozulur. En çok da beyin hücreleri ve bağışıklık sistemi hücreleri yağ asitlerine ihtiyaç duyduğu için en büyük zararı da bu hücreler görür.

Bu yetersizlik kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere kanser ve diyabet gibi pek çok hastalığa zemin hazırlayarak giderek bozulan bir sağlık salgınına yol açmaktadır.

"**Hücreler yediğiniz hidrojenize edilmiş yağları hücre zarlarının içine alırlar. Bu yağlar nedeniyle akyuvarların fonksiyonları bozulur ve zarları sertleşir. Bu durum vücudu bağışıklık sisteminde oluşabilecek her türlü karışıklığa karşı savunmasız bırakır. Aslında bağışıklık sistemini zayıflatıp çökertmenin en kolay yolu, günlük düzenli olarak yüksek miktarda dondurulmuş gıda veya margarin gibi yağlar yemektir ki bunlar çeşitli kanserlerin oluşumu ile ilgilidir**."

Dr. Cass Igram
Doğru Ye veya Genç Öl

İnek sütünün sindirim sistemiz tarafından kolaayca sindirebileceği tek bölümü olan hakiki tereyağı, yeşil otlaklarda gezinen sağlıklı hayvanlardan elde edildiği sürece mükemmel bir besin ve enerji kaynağıdır. Yemekleri pişirmek, soslar hazırlamak ve diğer amaçlar için kullanılabilecek en uygun yağ ise soğuk sıkım zeytinyağıdır. Zeytinyağı besinleri yüksek sıcaklıklarda aşırı toksin üretmeden pişirmek için kullanılabilecek en uygun yağdır.

Sıkma ya da sızma zeytinyağı ile evde yapılmış tereyağı sağlık için olmazsa olmazlarımızdandır. Isıl işleme tabi tutulmamış olması şartıyla ve abartılmadan hem karbonhidratlarla, hem proteinlerle hem de tüm sebzeler ve baklagillerle birlikte rahatlıkla kullanabilirsiniz. Ayrıca fındık yağı, susam yağı, soya yağı ve keten tohumu yağları da sağlığımız için faydalıdır.

❊ ❊ ❊

BESLENME ALIŞKANLIKLARIMIZI NASIL DEĞİŞTİREBİLİRİZ

Bilinçli ya da bilinçsiz olarak tekrar tekrar yaparak sürekli hale getirdiğimiz her türlü davranışa alışkanlık diyebiliriz. Bana göre öğle yemeği ve aşırı şekilde tatlı, kahve, çay veya başka bir yiyecek ya da içecek düşkünlüğünün nedenlerinden birisi de alışkanlık haline getirilmiş olmasıdır.

Yeme alışkanlıklarımızı sürdürürken genellikle bedenimizin çalışmasını sağlayan fabrika ayarlarını hiç dikkate almayız. Halbuki bedenimiz Allah'ın koyduğu fabrika ayarlarının ilkelerini izleyerek çalışır. Ama biz alışkanlıklarımızla vücudumuza tembelliği ve aşırı yemeyi öğretiriz.

Alışkanlıklar da irade ve azimle mücadele edilmediği sürece kolay kolay değiştirilemez. Eğer doymak bilmiyor ve bazı şeylere aşırı düşkünlüğünüzü bırakmak istiyorsanız kendinize sorun. Gerçekten sevdiğiniz için mi yeyip içiyorsunuz, yoksa sizi yemeye sevk eden, harekete geçiren her hangi bir faktör mü var?

Aslında her insanı ölçüsüz yemeye sevk eden, yeme duygusunu tetikleyen neden ya da nedenler vardır. ABD'de yapılan bir araştırma, 12 ana tetikleyici faktör olduğunu ortaya koymuştur.

- Gerilim. ..... %91
- Sürekli bir şeyler yeme düşüncesi..... %84
- Tek başına olmak. ..... %78
- Belirli yiyecekleri bağımlılık haline getirmek. ..... %78
- Yemekler hakkında düşünmek. ..... %75
- Evde bulunmak. ..... %72
- Kendini yalnız hissetmek, can sıkıntısı. ..... %59
- Açlık hissi. ..... %44
- Alkol tüketimi..... %44
- Sevgili olma potansiyeli olan biri ile yemeğe çıkmak. ..... %25
- Bir partiye gitmek. ..... %22

Yukarıdaki araştırmada belirtilen faktörlerin dışında,

-Açlıkla susuzluk hissinin karıştırılması,

-Çin tuzu gibi toksik katkı maddeleri vasıtası ile doyma merkezinin bloke edilmesi,

-Bulunduğunuz ortamda bulunan yemek kokuları,

-Başkaları tarafından yapılan ikramlar gibi,

İnsanı yemeye sevk edecek, iştahını kabartacak yukarıda saydığımız nedenlerin dışında başka faktörler de olabilir.

Burada önemli olan, yemek yeme alışkanlıklarını değiştirerek kilo vermek isteyen her insanın, yemek konusunda "**iştahını kabartan tetikleyici faktörleri**" tespit ederek, yemeğe karşı savunmasız olduğu zamanı ya da durumları bilmesidir.

Çünkü yanlışlarımızı fark ederek, doğruları yapmaya karar verip "**düşünce bazında kendimizi şartlandırmamız halinde**," beynimizin gücünü olumlu yönde kullanarak, yanlışlardan kurtulmamız çok daha kolay ve hızlı olacaktır. Ancak karar verdiğiniz andan itibaren düzeltmek ya da bırakmak istediğiniz yanlışın yerine, mutlaka doğru bir davranış alışkanlığı kazanmalısınız.

Kitap okumak, şiir veya öykü yazmak, resim yapmak, farklı fiziksel aktivitelerde bulunmak, sosyal çevremizi genişletmek gibi basit ama etkili yeni ve değişik meşgaleler edinebiliriz.

Yaşantımızı daha farklı, daha düzenli bir şekle sokmamız halinde (bir süre sonra) sağlığımız için kesinlikle tehlikeli ve kilo almamıza neden olan gıdalar ile alkol veya sigara gibi korkunç derecede zararlı alışkanlıkları, hayatımızdan çıkardığımız görülecektir.

Yeter ki samimi olarak karar verip beyin gücünü olumlu yönde kullanarak, en az 21 - 28 gün süreyle hiç ara vermeden uygulayalım. Çünkü bir insanın, herhangi bir şeye bağımlı hale gelmesi, herhangi bir şeyi alışkanlık haline getirmesi ya da alışkanlıklarından vaz geçerek bağımlılıktan kurtulma süresi 21 - 28 gün civarında bir zaman alır. (uyuşturucu veya alkol bağımlılarının durumu farklıdır)

Ayrıca serotonin ve dopamin hormonlarının salgısını artıracak daha sağlıklı gıdalarla beslenmeye dikkat etmemiz de önemlidir. Çünkü şikayetçi olduğumuz alışkanlıkların pek çoğundan vazgeçememe nedenimiz, beynimizde salgılanan serotonin ve dopamin hormonlarının yetersizliğidir.

Özet olarak sağlığınıza zararlı, kötü diye tanımlayabileceğiniz her türlü alışkanlığı bırakabilmek için:

-Vazgeçmek istediğiniz alışkanlığın sağlığınıza zarar verdiğine öncelikle ve kesinlikle kendiniz inanmalısınız.

-Alışkanlıklarınızı tetikleyen faktörleri mutlaka belirlemelisiniz.

-Alışkanlıklarınızı değiştirme konusunda, irade gücünüzü kullanarak kararlı ve planlı bir şekilde ısrarcı olmalısınız.

Kararlı olmanız halinde bir süre sonra azmin elinden hiçbir şeyin kurtulmadığını kesinlikle göreceksiniz.

❊ ❊ ❊

NASIL BAĞIMLI HALE GELİRİZ

Zihinsel, psikolojik ve sosyal bir çok olayda, baş aktör olarak görev yapan oksitosin, serotonin ve dopamin hormonlarının ismi, son yıllarda daha fazla duyulur hale geldi. Halk arasında "**mutluluk hormonu**" olarak da bilinen bu biyokimyasalların eksikliği de fazlalığı da vücudumuz için çok ciddi problemler doğurur.

Beynimiz tarafından üretildiği bilinen yaklaşık 200 çeşit "**nörotransmitter**" in en önemlilerinden olan "**serotonin ve dopamin hormonlarının**" nasıl etki ettikleri incelendiğinde, "**depresyon, nedeni belli olmayan gerginlik hali (anksiyete), bitkinlik, panik atak ve kontrol edilemeyen tekrar edilen üzücü, sinir bozucu, düşünce, korku veya takıntılı**" durumlarda, bu hormonların gereken düzeyin altında oldukları tespit edilmiştir.

Yani bu şikayetlerden herhangi biri ya da birkaçı ortaya çıktığında beyin biyokimyasallarının özellikle serotonin ve dopamin hormonlarının istenen seviyede olmadığını, dengelenmesi gerektiğini düşünebiliriz.

Beyin kimyasallarının çalışma şekli, tam olarak çözülememiş olsa da, eksikliğinin ya da fazlalığının yukarıda saydığımız problemleri ortaya çıkardığı bilinmektedir. Peki, bu problemlerin çözümü için, farkında olmadan, kendiliğimizden yaptığımız davranışları hiç düşündük mü? Mesela canı sıkılan birinin sigara yakması, bir başkasının aşırı şekilde tatlı veya yağlı yemek yeme isteği hissetmesi, sizce neden olabilir?

Devamlı yediğimiz yiyeceklerin, içeceklerin çok fazla tekrarlanan olay ya da düşüncenin, beyin kimyasallarını nasıl etkilediği araştırıldığında, çok ilginç sonuçlarla karşılaşmamız mümkündür.

Örneğin iştahla yediğimiz iki porsiyon baklavanın, içtiğimiz bir şişe kolanın veya karbonhidrat ağırlıklı yiyeceklerin kendimizi iyi hissettirecek serotonin hormonu salınımına neden olduğunu, yahut mangalda pişirip afiyetle yediğimiz yağlı pirzolanın, köftenin, sucuğun, dopamin hormonu seviyemizi yükselterek bizi mutlu ettiğini hiç düşündük mü?

Bunları yerken aldığımız keyif, hissettiğimiz huzur ve enerji artışı, asla psikolojik değil, beynimizde yaşanan gerçek bir kimyasal reaksiyonun sonucudur. Aynı şekilde "**hem reçeteyle satılan depresyon ilaçlarının, hem de sokakta satılan uyuşturucuların**" ortak noktası da vücudumuzdaki serotonin ve dopamin hormonları seviyesini yükseltmesidir.

Anksiyete tedavisinde kullanılan,"**prozac ve zoloft**" gibi antidepresanların beyin üzerinde yaptığı etki ile sokakta kaçak olarak satılan ve bir uyuşturucu türü olan "**ecstasy**'nin" yaptığı etki arasında hiçbir fark yoktur. İkisi de farklı oranlarda, beynin kullanacağı "**serotonin hormonu miktarını**" yükseltir.

Yani sigara nargile gibi tütün ürünleri, muhtelif tatlılar, çeşitli hamur işleri ve bir çok rafine ürünlerle beslenmek de, bir tür düşünceyi uyuşturmanın, halk tabiri ile "**kafa bulmanın,**" ucuz ve yasal yollarından birisidir.

Benzer şekilde,"**wellbutrin**" adlı antidepresan da tıpkı nikotin, amfetamin, kokain gibi vücuttaki "**dopamin seviyesini**" arttırır. Ancak asıl dikkat edilmesi gereken husus, "**pastırma, sucuk, salam, sosis, pirzola, köfte, patates cipsi ve diğer aşırı yağlı ve fabrikasyon yiyeceklerde,**" aynı etkiyi gösterir.

Buradan anlıyoruz ki, bir çok insanın kendisini iyi hissetmek için yemek yediğini söylemesi, sinirlenen ya da canı sıkılan bir tiryakinin sigara içerek rahatlamaya çalışması gayet normaldir. Çünkü böyle yaparak beyin kimyasallarını, hem de çoğu kez, gerçekten olması gerektiği şekilde değiştirmekteler.

Bu bilgiler ışığında şu sonuca varabiliriz. Tıpkı "**nikotine veya, her-**

hangi bir uyuşturucuya bağımlı" olabileceğiniz gibi aşırı karbonhidratlı veya yağlı gıdalara da, her hangi bir müzik türüne de, düşünce yapısına da, giyim şekline de, hatta "**dayağa bile**" bağımlı hale gelebilirsiniz.

Bu sözlerime gülenler, yok ya öyle şey olmaz, bu kadarı da fazla diye hayret edenler ya da tamamen mantık dışı kabul edenleriniz olabilir. Bu şekilde düşünenlere, günlük hayatta çevremizde yaşanan bir çok olay örnek olarak verilebilir. Ancak ben bizzat yaşadığım, herkesin başına gelemeyecek enterasan bir olayı anlatmak istiyorum.

12 Eylül askeri darbesi öncesinde (sıkıyönetim dönemi) ve sonrasında tutuklanan gençlerden, Ankara/ Mamak askeri cezaevi A blokta yatan tutuklulara, **"günde üç öğün, belirli saatlerde dayak atılırdı."** Burada yedi yıl dayak yedikten sonra tahliye olan bir arkadaşımın evine ziyarete gittim. Misafirler dağılıp ikimiz baş başa kaldığımızda Ümit gülme ama senden bir ricam var dedi ve ilave etti. "**Canım günlerdir feci şekilde dayak istiyor.**" Hazır kimse yokken beni biraz döver misin?

Bu olaya o gün sadece gülüp, şaşırıp hiçbir mana verememiştim. Ancak bu gün biliyorum ki insan beyni **"sürekli yapılan her şeyi,**" iyi yada kötü diye ayırt etmeden artısı veya eksisi ile programa alıyor. Bizim "**devamlı yaptığımız şeylerle mutlu olabilmemiz için de**," sistemi ona göre uyarılıyor. Bu sayede, başlangıçta acı veren dayak bile, bir müddet sonra acı vermediği gibi aranır hale geliyor, belki de zevk veriyor.

Müslümanlar için Ramazan ayındaki "**oruçlunun hali**" de aynen bu şekildedir. Günde iki paket sigara içecek kadar tiryaki olan bir sürü insan, sahurla iftar arasında pek sigara ihtiyacı hissetmezken, hoca Allah'u Ekber dediği anda, yemeğini dahi yemeden bir şekilde orucunu açıp, hemen sigaraya saldırır.

Bu şekilde davranılmasının nedeni, bir Müslüman olarak, Ramazan ayı öncesinde ki, "**oruç tutma niyetimizdir**." Kesin bir kararlılık ha-

line getirdiğimiz bu niyet sonucu, beynimiz sahurla iftar arasında hiçbir şey yemeyeceğimizi, içmeyeceğimizi kabul edip, "**gerekli uyarlamaları yaparak**," sahurla iftar arasında sigara isteğini ortadan kaldırıyor. (Eğer vücudumuzda gıda yetersizliği yoksa, açlık ya da susuzluk da hissetmeyebiliriz.)

Bütün bunlar gösteriyor ki, **"düşüncemiz ve bu düşüncedeki kararlılığımız"** beyinde salgılanan bir çok biyokimyasalı doğrudan etkilemektedir. Buradan şu sonuca varabiliriz. "**Düşüncenin beyin üzerindeki etkisini kullanarak**," bir çok kötü alışkanlıktan kurtulabileceğimiz gibi yemek yeme alışkanlığımızı da olması gerektiği şekilde değiştirebiliriz.

❊ ❊ ❊

BESLENMEYLE İLGİLİ ÖNERİLER

Yeryüzünde hiçbir insan aynı kalıptan çıkma gibi tıpa tıp birbirinin aynısı değildir. Hepimiz çok farklı bireyleriz ve sizin için çok uygun olan beslenme programının bir başkası içinde uygun olacağına asla inanmıyorum. Bu nedenle de diyet programı adı altında herhangi bir beslenme tarzının genel olarak tüm sağlıklı beslenmek isteyenlere dayatılmasından yana değilim.

Tarih boyunca hiçbir dönemde hiç kimse, günümüzdeki kadar yapay ve anormal gıdalarla beslenmemiştir. Bu kadar çok toksine maruz kalmamış veya bizim normal olduğunu sandığımız bu günkü gibi yanlışlarla dolu bir yaşam tarzını ömür boyu sürdürmemiştir. Bilerek veya bilmeyerek yapılan tüm bu yanlışlar, özellikle gelişmiş denilen ülkelerde hastalık ve şişmanlık salgınına yol açmıştır.

Bu salgını geri çevirebilmek uzun vadeli ve iradeli bir adanmışlık gerektirir. Kalıcı yaşam tarzı değişimlerini içermeyen her türlü gayret boşa gidecek ve başarısız olacaktır. Ancak kesinlikle bilmeniz gereken şey, kilolu olmak, yaşlandıkça sağlığınızın kötüye gittiğini görmek ya da yaşam kalitesi düşük bir ömür geçirmek kaderiniz değildir.

Yaradılışımız gereği hepimiz kendimiz veya başkaları için bir şeyler yapmak ya da hiçbir şey yapmamak arasında serbest bırakıldık. İstediğimizi seçme hakkı bize verildi. Ancak belki de pek çok insan tam olarak ne yapacağını bilmediğinden, ya hiçbir şey yapmıyor ya da yanlış şeyler yapıyor ve bu yüzden çoğumuz şişman ve hastayız. Bilgi kirliliği içerisinde yanlış tercihler yapılıyor. İstemeden de olsa aşırı kiloyu, hastalıkları ve erken ölümü tercih ediyoruz.

Şu andan itibaren doğruları öğrenerek yanlış olanlardan vazgeçebilir ve kendi sağlığınızın yönetimini elinize alarak geleceğinizi planlamaya başlayabilirsiniz. Kitabın tamamında en doğru şekilde vermeye çalıştığım bilgileri kullanarak, yaşam tarzınızı ve beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeye başlamalısınız. Ancak bu şekilde, kendiniz için mutlaka çözülmesi gereken bir sorun olarak kabul ettiğiniz aşırı kilonun veya muzdarip olduğunuz hastalığın altında yatan sebepleri ortadan kaldırarak tüm sağlık problemlerinizi çözebilirsiniz.

Günümüzde insanların birçoğunun, pek çok konuda olduğu gibi beslenme konusunda da hazır paket programlara alıştırıldığını biliyorum. Uzun uzadıya emek vererek okuyup, inceleyip, düşünüp uygulamak yerine, işin kolayına kaçarak sağlıklı beslenmeyle ilgili kuralların da az ve öz olarak özetlenmiş şekilde tercih edileceğini tahmin ederek, aşağıdaki şekilde vermek istiyorum.

Ancak tekraren diyorum ki tüm kitabı olurken olduğu gibi, bu satırları okurken de, **"şu andaki sağlık ve kilo durumunuzun kendi tercihinizle yaptıklarınız sonucu olduğunu unutmayın."** Harekete geçmek için geriye dönüşü çok zor bir noktaya gelerek obez olmayı veya hayati bir hastalık teşhisi konmasını beklemeyin.

Geleceğiniz için sorumluluk alın ve doğru beslenme ve hayat tarzınızı belirleyin. Bu kendiniz için yapabileceğiniz en önemli ve en doğru şey olacaktır. Çünkü kazananları kayıp edenlerden ayıran çok belirgin ve önemli tek bir fark vardır, "**kazananlar hep harekete geçenler olmuştur.**"

Harekete geçerseniz, bir dizi kronik hastalığı önlemeye ve tersine çevirmeye yardımcı olurken, ciddi ve sağlıklı bir kilo kaybı yaşayacağınızdan da emin olun.

Çünkü vücudumuz bizi nasıl sağlıklı tutacağını ve kilomuzu nasıl kontrol edeceğini fabrika ayarları gereği gayet iyi bilmektedir.

Bizim yapmamız gereken şey yanlış beslenme ve yanlış hayat tarzı ile vücudumuzun işini zorlaştırmak yerine, doğruları yaparak ona yardımcı olmaktır.

-Sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmek için beslenmeyle ilgili olarak neler yapmanız gerektiğini öğrenin ve size uygun olanı seçerek her fırsatta uygulamaya çalışın.

-Burada önemli olan şey, keyif alacağınız ve hayat tarzınızın bir parçası olmasını istediğiniz sağlıklı alışkanlıklar oluşturmak ve bunları benimseyerek mümkün olduğunca sürekli hale getirmektir.

-Keyif alacağınız ve sizin şartlarınıza en uygun beslenme şeklini bulana kadar denemelere devam edin. Yapmanız gereken şeyin geçici bir değişiklik değil, "**yaşamınız boyunca sürekliliği olan**" bir beslenme tarzı olduğunu ve bunu da ancak kendinizin yapabileceğini unutmayın.

Süreklilik sözü; "**uygun sağlığa ve kiloya ulaşmak için her şeyi kusursuz bir şekilde bir ömür boyu yapmanız gerektiği anlamına gelmez**." Çünkü bir haftada neler yediğiniz bir öğün de neler yediğinizden çok daha önemlidir.

"**Beslenme sayısız yiyecek maddesinin birleşik etkinliklerinin ürünüdür. Bütün onu oluşturan parçaların toplamından daha büyüktür.**"

T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell II
Çin Diyeti Kansere Karşı Doğru Beslenme Rehberi

Çünkü çoğu zaman doğru şekilde beslenmenin faydaları, zaman zaman yanlış beslenmenin zararından çok daha fazla etkilidir.

-Bir veya birkaç ay doğru yola odaklanarak yeni ve doğru bilgiler öğrenip uygulamayı sürdürdükçe, hayatınızda yeni ve sağlıklı değişimler yapmanız daha da kolaylaşacaktır. Bu şekilde yaşam tarzınızı tamamen değiştirerek sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeniz mümkün olacaktır.

-İştahınızı kontrol altına alarak sağlığınızı geri kazanmak ve kalıcı olarak zayıflamak için mikro gıda yetersizliğinin ortadan kaldırılması ve toksikliğin tersine çevrilmesinin şart olduğunu unutmayın.

-Mikro gıda yetersizliği ve toksiklik iştah ve yağ depolama kontrollerimizin açık pozisyonda kalmasına neden olur. Bu şekilde kendimizi sürekli aç hisseder ve yağ depolarız.

-Sindirim sisteminizin iyi çalışması ve kabız olmamanız için gerekenleri yapın, kabızlık sağlığımızın baş düşmanı ve erken ihtiyarlamamızın ana nedenlerinden biridir.

-Glisemik indeksi düşük, taze, mümkünse organik meyveler, sebzeler, baklagiller, işlenmemiş tam tahıllar ve çiğ kuruyemişler içeren doğal bir beslenme alışkanlığı edinmeye çalışın.

Böyle bir beslenme tarzı lif ve mikro gıda değerleri açısından daha zengindir, kalori ve toksin miktarı daha düşüktür, kan şekerinizi yükseltmez ve kabızlığın önlenmesinde daha etkilidir.

-Alışkanlık gereği yemek yemekten vaz geçin. Özellikle öğlen saatinde yenilen yemeklerle, akşam televizyon seyrederken yenilen atıştırmalıkların tamamı ihtiyaçtan ziyade alışkanlık sonucudur.

-Kandaki trigliserit miktarının yükselmemesi veya düşürülmesi için öğlen yemeğini hayatınızdan çıkarın.

-Dışarda yemek yemeyi sadece gerektiği zamanlarla sınırlandırın. Özellikle restoranlara gittiğiniz vakit siparişinizi garsonların yönlendirmesinden ziyade kendi tercihlerinizle belirleyin.

-Yemeklerinizi sadece gerçekten ihtiyacınız olduğunda ve sakince oturup yemeye zaman ayırabileceğiniz saatlerde tüketmeye çalışın. Kesinlikle acele ile yemeyin. Ne kadar hızlı yerseniz o kadar zor hazmedileceğini unutmayın.

- Hasta iken özellikle ateşiniz veya akut ağrınız varken katı, sindirimi zor gıdalar tüketmeyin.

-Kendinizi duygusal olarak üzüntülü, stresli, zihinsel olarak yorgun,

sinirli veya endişeli hissediyorsanız yemek yemekten kaçının. Çünkü böyle zamanlarda sindirim sistemi kendisini kapatır, mideye gelen her şey öylece kalır ve çürüyerek asit ve toksin üretip durumunuzu daha da kötüleştirir.

-Yemek yerken yapmanız gereken şeyin, kalori saymak veya belirli bir diyet programı uygulamak değil, trofoloji kurallarına göre birbirine uygun, gerçek, mikro gıda açısından dolu ve özellikle canlı gıdalar tüketmek olduğunu bilin.

-Bütün beslenme programlarınızda mevsimleri ve iklimleri dikkate alın. Yazın sıcakta serinletici sebze ve meyveler, kışın soğukta da ısıtıcı karbonhidratlar ve proteinler yemeye çalışın.

-Evde veya restoranda yemek yerken öğünlerinizi mümkün olduğu kadar basit tutun. Aynı öğünde üç veya dört değişik yiyecek kategorisinden fazlasını karıştırmayın ve bunları da yiyeceklerin birbirleriyle etkileşimini inceleyen bilim dalı olan "**trofoloji kurallarına göre**" bir araya getirmeye çalışın.

-Yaşam tarzınıza ve çalışma alışkanlıklarınıza uygun yiyecekler seçin. Eğer her gün ağır bir işte çalışmıyorsanız veya yorucu fiziksel aktiviteler yapmıyorsanız, hayvansal protein ve yağlı yiyeceklerle beslenmeyin. Çünkü yediklerinizin çoğu yeni kas ve bağdokusu oluşumunda kullanılmak yerine, bağırsaklarınızda çürüyüp vücudunuzu zehirleyecek toksinler haline gelebilir.

-Eğer çok fazla zihinsel iş yapıyorsanız beyin enerjisi sağlamak üzere doğal kompleks karbonhidratlar yemeniz daha faydalıdır. Fakat mısır şurubu, rafine beyaz şeker ve nişasta ağırlıklı yapay tatlılardan uzak durmanız gerektiğini de unutmayın.

-Her öğününüzde (mümkünse buharda pişmiş veya normal yollarla) hafif ateşte pişirilmiş veya yazın çiğ, kışın turşu yapılmış sebze bulunmasına özen gösterin. Günlük diyet programınızın %40 ila 60'ının taze ve canlı besinlerden oluşmasına gayret edin.

-Mayasız veya doğal mayalı ekmek veya kabuğu alınmamış tahıllardan yapılmış, fırında hafif ateşte pişen yiyecekler yemeye çalışın

-Özellikle sağlığımız için çok zararlı olduğuna inandığım ve bilimsel gerçeklerle zararlı oldukları doğrulanan:

-Her türlü şeker (mısır şurubu dahil) ve şekerle imal edilmiş tüm ürünlerden,

-Fabrikasyon işlemlerle tüm mikro gıdalarından arındırılmış beyaz undan mamul her türlü hamur işlerinden,

-Düşük kaliteli bitkisel sıvı yağların hidrojenize edilerek katılaştırılmaları sonucu elde edilen margarinler gibi her türlü yapay yağlardan,

-Fabrikasyon işlemler sonucu içerisinde barındırdığı tüm element ve minerallerden arındırılarak sadece sodyum klor haline getirilen tuz dan,

-Pastörize süt ve ondan mamul içi kimyasal katkı maddeleriyle dolu her türlü süt ürünlerinden,

-Çiftliklerde yetiştirilen (özellikle) tavuk, sığır ve balık etleriyle, bunlardan yapılan konserve, salam, sosis ve tütsülenmiş ürünler gibi her türlü yiyecekten,

-Fabrikalarda imal edilen her türlü gazlı içeceklerden, her türlü yapay meyve sularından, enerji içeceklerinden ve üzerinde diyet yazan her türlü yapay içeceklerden, **"mümkünse tamamen vaz geçmek"** veya en azından minimuma indirmek şarttır.

-Tatlılardan vaz geçemiyorsanız, kesinlikle yapay tatlandırıcılar kullanmayın. Bal, hurma, incir, üzüm, gün kurusu kayısı gibi doğal tatlılar tüketerek aşırı tatlı isteğinizi köreltmeye çalışın. Temin edebilirseniz tatlandırıcı olarak stevia bitkisinden de yararlanabilirsiniz.

-Hakiki olması şartıyla tereyağı ve sıkma zeytinyağı vücudumuz için çok gereklidir. Özellikle ileri yaşlarda kullandığınız yağlara dikkat edin. Bitkisel yağlardan özellikle soğuk sıkma yoluyla elde edilenler, ömrünüzü uzatan asitler, vitaminler, mineraller ve fitokimyasallar içerirler.

Her sabah ve akşam aç karnına birer çay kaşığı soğuk sıkma zeytinyağı, kantaron yağı, keten tohumu yağı, susam yağı, kenevir tohumu yağı veya çörek otu yağı içmeye çalışın. Ayrıca salatalarınıza da bir yemek kaşığı bitkisel yağ eklemeyi ihmal etmeyin.

-Bitkisel yağlar yüksek ısıda (zeytinyağının ısıya dayanıklılığı diğerlerinden fazladır) doğal özelliklerini kaybederek trans yağlara dönüşürler. Bu nedenle ayçiçeği ve mısır özü yağlarını kızartmada kullanmayın. Daha doğrusu kızartma tüketiminizi sıfırlayın ya da minimuma indirin.

-Kabuklu ya da kabuksuz tüm meyve ve sebzeleri doğal yetişme mevsiminde tüketmeye çalışın.

-Yemeklerimizi yemeden hemen önce günlük, taze ve tüketebileceğiniz kadar hazırlamaya çalışın. Kalan yemekleri tekrar tekrar ısıtıp yemek üzere kaldırmayın.

-Hazır gıdalar ve konservelerden uzak durun. Besleyici özelliklerinden çok daha fazla kimyasal toksin içerirler.

-Yemekler de renk ve tat vermesi için ketçap, mayonez ve çeşitli hazır soslar gibi tamamen fabrikasyon içi kimyasallarla dolu yapay gıda maddeleri kullanmayın.

-Yemeklere canlı (çiğ) yiyeceklerle (salata gibi) başlamayı alışkanlık haline getirin.

-Her açlık hissettiğinizde hemen abur cuburlara saldırmayıp, önce bir iki bardak su için.

-Porsiyonlarınızı ve lokmalarınızı mümkün olduğu kadar küçültün.

-Özellikle nişastalı karbonhidratlar başta olmak üzere tüm lokmalarınızı yutmadan önce 30 - 40 defa iyice çiğnemeden yutmayın.

-Yiyeceklerinize karabiber, kırmızıbiber, sumak, nane, kekik, zerdeçal, zencefil, karanfil, kakule, kebabiye gibi baharatlardan bir ya da birkaç tanesini eklemeyi alışkanlık haline getirin.

-Kendi coğrafik bölgenizde yetişen meyve ve sebzelerle beslenmeye çalışın, taze sıkılmış sularını için.

-İlkbaharda, yazın ve sonbaharda yalnızca çilek, yalnızca karpuz, yalnızca kiraz, yalnızca elma, yalnızca greyfurt veya yalnızca portakal günleri yapın ve bu günlerde sadece bu meyvelerle beslenin.

-Mevsiminde taze sıkılmış havuç, kırmızı pancar, elma suyu, greyfurt ve portakal suyu içmeyi alışkanlık haline getirin.

-Sabah kalkar kalkmaz ağzımızı çalkaladıktan sonra veya gece yatmadan önce; içerisine "**bir limonun suyu veya bir çorba kaşığı ev yapımı sirke ile 1 – 2 tatlı kaşığı bal ilave edilmiş**" bir su bardağı ılık şerbet içmeyi alışkanlık haline getirin. En azından zaman zaman mutlaka uygulayın.

-Yemeklerle birlikte meyve suyu, gazlı, gazsız yapay içecekler, yapay meyve suları tüketmeyin. Çünkü yemek esnasında bu tür sıvı tüketimi, tükürük ve mide salgılarını sulandırarak sindirimi geciktirerek fermantasyona neden olacak ve gıdaların bir kısmının çürütecektir.

Ancak yemeklerle birlikte yavaşça yudumlanarak içilecek bir bardak turşu suyu, ev yapımı ayran ya da normal suyun zararı yoktur. Çünkü turşu suyu ve ayran fermente içeceklerdendir ve midede hazmı kolaylaştıran bakteriler ve enzimler içerirler.

-Günlük su tüketiminizi kahvaltı öncesi bir iki bardak, öğlen bir iki bardak, ikindiye doğru iki bardak ve akşam yemeğinden sonra yatmadan en az bir saat önce bir iki bardak olacak şekilde planlayın. Çünkü genelde mideniz ve bağırsaklarınız boşken su içerseniz çok daha fazla fayda görürsünüz.

-Çay, kahve ve neskafe tüketiminizi sınırlandırın. Birkaç kişi bir arada oturup sohbet ettiğinizde mutlaka bir şeyler yemek, içmek zorundaymışsınız gibi davranmayın.

-Birçok hastalık için en iyi tedavinin açlık olduğunu dikkate alarak, haftada bir ya da iki gün 16 veya 24 saatlik oruç tutmayı alışkanlık haline getirmeye çalışın. Ancak bir öğün veya bir gün aç kaldıktan sonra, bir diğerinde iki katı yemeyin. Boş bir sindirim sistemini tıka basa doldurmak kesinlikle sağlıklı değildir.

-Ayrıca yiyecek, içecek seçiminizi yaparken insan vücudundaki sürekli kirlenme ve temizlenme (Retoks / detoks) arasındaki çok karmaşık denklemlerdeki ana faktörün beslenme şeklimiz olduğunu asla unutmayın.

-Bizimle iletişim kurmanız, elde ettiğiniz başarıları anlatmanız bizi çok mutlu edecektir. Bildiklerimi paylaşmaktaki tek hedefim; "**kilo vermek için sürekli diyet yapmayı bırakmanız ve bir daha asla hasta olmamanızdır**."

❊ ❊ ❊

DOĞRU BESLENMENİN SAĞLAYACAĞI FAYDALAR

-Her yaşta kendinizi daha enerjik hissedebilirsiniz.

-Fazlalıklarınızı vererek kilo probleminizden kurtulursunuz ve bir daha kilo alma endişeniz olmaz.

-Bağışıklık sisteminiz güçlü olacağı için kolay kolay hasta olmazsınız, varsa mevcut hastalıklarınızdan kurtulabilirsiniz.

-Kolesterol (zaten hastalık değil) ve trigliserit seviyenizi dengeleyebilirsiniz.

-Kalp ve damar hastalıklarını, her türlü kireçlenmeyi önleyebilir, hatta mevcut şikayetlerinizi ortadan kaldırabilirsiniz.

-Damar tıkanıklığı, yüksek tansiyon ve felci önleyebilirsiniz.

-Başta yemek borusu, mide, pankreas, kolon, prostat meme (araştırmalarda meme kanseri olanların yüzde doksanının bağırsaklarının normal çalışmadığı görülmüştür) kanserleri olmak üzere tüm kanser türlerine karşı hastalık riskinizi azaltabilirsiniz,

-Görme bozukluklarına karşı direnciniz artar. İlerleyen yaşlarda bile görme seviyenizi koruyabilirsiniz.

-Özellikle tip iki diyabeti önleyebilir, eğer varsa iyileştirebilirsiniz.

-Doğacak bebeğinizin sağlıklı olmasını sağlayarak diyabet ve genetik denen birçok hastalığa yakalanmasını engelleyebilirsiniz.

-Böbrek ve safra kesenizde taş oluşumunu önleyebilirsiniz.

-Bağırsak floranız sağlıklı olacağı için kabızlık ve ishal gibi sindirim bozukluğunuz olmaz.

-Hemoroidi rahatlıkla önleyebilirsiniz.

-Erken bunama, parkinson ve alzheimer gibi yaşlılık hastalıklarını önleyebilirsiniz.

-Bulunduğunuz yaşınızdan daha genç görünerek, daha sağlıklı ve uzun bir ömür geçirebilirsiniz.

-İleri yaşlarda da yaşam kaliteniz düşmeden sağlıklı bir ömür geçirebilirsiniz.

-Asıl önemlisi bağışıklık sisteminizi sürekli güçlü tutarak tüm hastalıklara karşı direncinizi arttırabilirsiniz.

4. BÖLÜM
TOKSİNLER

"Kilo almak sadece zayıf irade gücü, açgözlülük ve tembellik değildir. Büyük bölümü vücudumuzun gıda ve çevrenizdeki toksinlerle baş etme konusundaki yetersizliğidir."

Pamela Baillie Hamilton

TOKSİNLER NEDİR

Toksinler: çok çeşitli şekil ve yollarla hayatımıza ve vücudumuza giren, yediğimiz her türlü yiyecek ve içeceklerin sindirimi esnasında yahut metabolizmamızın enerji üretimi sırasında yan ürün olarak ortaya çıkan, vücudumuzu aşırı duyarlı kılarak **"hücrelerimizin"** dolayısı ile sağlığımızın bozulmasına neden olan, çok ciddi hastalıklara zemin hazırlayan "**zehirli maddelerdir.**"

Bu güne kadar yayınlanan, ya da milyonlarca kişi tarafından defalarca uygulanan zayıflama programlarının tamamına yakını, "**uzak durulması gereken yağ ve karbonhidrat miktarlarıyla, kısıtlanacak kalori miktarı üzerine kurulmuştur**." Halbuki kilo problemlerimize ve en basitinden en ölümcül olanına kadar pek çok hastalığa neden olan "**en önemli faktörlerden birisi de toksinlerdir**."

İnsan nesli, bekli de tarihin hiçbir döneminde çağımızdaki kadar çok, çağımızdaki kadar çeşitli, insan eliyle üretilmiş küresel ve kişisel toksin kaynakları ile karşı karşıya kalmamıştır. Vücudumuz, her gün içerden ve dışarıdan sayısız toksik kimyasallar ve insan eliyle yapılmış zehirler tarafından sürekli taarruz altındadır.

Kendimizi, ailemizi ve gelecek nesillerimizi korumak adına sağlığımız için çok tehlikeli, çok sessiz ve çok gizli bu düşmanın varlığını nasıl tespit edeceğimizi ve kaynaklarını öğrenerek, nasıl mücadele edeceğimizi bilmek zorundayız.

Çünkü nasıl bir tehlike ile karşı karşıya olduğumuzu pek bilmiyoruz. Dışarıdan vücudumuza aldığımız ya da vücudumuzun içinde meydana gelen toksinler, hücresel fonksiyon bozukluğunun, yani kilo almamızın ya da adı ne olursa olsun, **"tüm hastalıkların dört ana sebebinden birisidir."**

Normal şartlarda vücudumuz, mucizevi bir şekilde detoks sistemlerini kullanarak kendini toksinlerden temizleme kabiliyetine sahiptir. Bağışıklık sistemimiz, cildimiz, sindirim sistemimiz, karaciğerimiz, solunum sistemimiz, böbreklerimiz ve idrar yollarımız vasıtasıyla vücudumuzda oluşan toksinler temizlenerek dışarı atılır.

Kapasite fazlası olup, dışarı atılamayanlar ise, yağ hücreleri, kemik hücreleri ve çeşitli organlarda depolanır, ya da kolestrolle paketlenerek damar çeperlerine yapıştırılır. Tabi bu işlem ne kadar çok tekrarlanırsa, şişmanlık ve hastalık riski de o kadar fazlalaşır.

Çoğu insan aşırı toksin yüküne sahiptir ve bir çok şikayetinin ve hastalıklarının altında bu toksinlerin yattığının farkında bile değildir. Günümüz şartlarında ortalama bir insan vücudunda, 300 ila 500 çeşit kimyasal toksin birikir. "**burada yapmak istediğim,**" özelde evinizde ve iş yerinizde genelde yeryüzünde bulunan toksin kaynaklarını tanıtarak vücudumuza verdikleri zararları açıklamaya çalışacağım. Hedefim en azından farkındalığınızı artırarak, olabildiğince uzak kalmanıza yardımcı olmaktır.

TOKSiNLER VÜCUDUMUZU NASIL ETKİLER

Vücudumuzun her bir hücresinde, yüzlercesi bulunan "**mitokondriler**," aldığımız besinleri ve oksijeni enerjiye dönüştüren hücresel enerji santrallerimizdir. Bu santraller sürekli çalışır ve yüksek oranda enerji üretir.

Bu enerji üretimi sırasında, hücre sağlığımız için çok tehlikeli toksinler olan "**serbest oksijen radikalleri**" ortaya çıkar. Normal şartlarda, vücudumuzda bulunan "**detoks sistemleri**" sayesinde üretilen bu toksinler, zararsız hale getirilerek bedenimizden dışarı atılır.

Ancak vücudumuza dışından aldığımız toksinlerin çok fazlala olması halinde detoks sistemlerimiz aşırı yüklenir ve toksinlerin tamamı dışarı atılamaz. Hücrelerimizden atılamayan serbest oksijen radikalleri, inflamasyona sebep olarak mitokondrilerimizi yavaşlatır veya tamamen bozar.

-Toksinler **"özellikle tiroit hormon fonksiyonlarını değiştirmektedir."** Aşırı toksin depolanması halinde karaciğerimiz, aktif hormonlarımızın gereğinden daha fazlasını boşaltarak, tiroitlerimizi ve metabolizmamızı yavaşlatır. Neticede tiroit reseptörleri zarar görür.

-Toksinler beynimizdeki iştah kontrol mekanizmalarını bozarak doyma hissini ortadan kaldırır.

-Toksinler, insülin direncini artırır. Bu da leptin (tokluk hissi veren hormonumuz) direncini çoğaltarak doyma hissi almamızı engeller. Leptin hormonunun mesajını algılayamayan pankreas, insülin salgılamaya devam eder.Yani ne kadar az yemeye çalışsak da, kilomuz azalmaz yavaş yavaş artmaya devam eder. Halk diliyle "**su içsek yarar**" hale gelir.

-Toksinler, hücrelerimizdeki enerji santrallerimize (mitokondrilerimize) zarar verir. Mitokondrilerin zarar görmesi ise metabolizmamızı durma noktasına getirir.

-Hücrelerimizdeki oksidatif stres ve serbest radikaller metabolizmamızı yavaşlatır ve insülin direncini artırır. İnsülin ve leptin direnci devam ettiği sürece de, ne yağlarımız yakılabilir ne de sağlıklı bir şekilde kilo vermemiz mümkün olabilir. Bütün organlarımızın içinde ve etrafında yağlar birikmeye devam eder.

-Mitokondrilerin fonksiyonlarının zayıflayarak, verimliliğinin düşmesi daha fazla atık malzemeye neden olarak serbest radikalleri çoğaltır. Bu kısır döngü, "**birçok hastalığa zemin hazırladığı gibi**" metabolizmamızı da iyice yavaşlatarak, enerjimizi azaltır ve sağlığımızı bütün olarak tehdit eder.

Bilimsel olarak mitokondri hasarının sebep olduğu hastalıkları ve şikayetleri kısaca şu şekilde sıralayabiliriz.

-Kanser çeşitleri,

-Kalp ve Damar hastalıkları,

-Obezite,

-Otizim,

-Diyabet,

-Alzheimer, Parkinson ve demans gibi Beyin hastalıkları,

-Hormonal dengesizlikler,

-Eklem rahatsızlıkları,

-Depresyon gibi psikolojik problemler,

-Yorgunluk, halsizlik ve bitkinlik,

-Aşırı uyku ya da uykusuzluk ve benzeri rahatsızlıklar.

TOKSİN KAYNAKLARI

Çoğu insan aşırı toksik yüküne sahiptir ve birçok şikayetinin altında bu toksinlerin yattığının farkında bile değildir. Günümüz şartlarında ortalama bir insan vücudunda yüzlerce çeşit kimyasal toksik madde birikir. Bu kimyasallar vücudun doğal detoksifikasyon sistemine müdahale ederek vücudumuzda birikir ve hastalıklara karşı vücut direncini zayıflatır.

Genel olarak tüm sağlığımız üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilimsel olarak ispatlanan toksinlerin, hangi kaynaklardan bedenimize girdiğini aşağıdaki şekilde sıralayarak, mümkün olduğu kadar anlaşılır hale getirerip açıklamak istiyorum.

1-Yanlış beslenme alışkanlıklarımız

2-Düşünce yapımız

3-Psikolojik durumumuz

4-Kullandığımız ilaçlar

5-Sigara ve diğer tütün ürünleri

6-Alkollü içecekler

7-Kimyasal katkı maddeleri

8-Yapay tatlandırıcılar

9-Kapalı mekan kirliliği ve evlerimizdeki zehir kaynakları

10-Kişisel bakım ürünleri

11-Florid

12-Klor

13-Pestisitler

14-Çeşitli imalat ve meslek grupları

15-Mutfak malzemeleri

16-Çeşitli elektronik cihazlar

Bu zehir kaynaklarıyla ilgili farkındalığı artırabilmek amacıyla, aşağıdaki şekilde detaylandırmak istiyorum.

1. YANLIŞ BESLENME ALIŞKANLIKLARIMIZ (Beslenme bölümünde detaylı olarak incelenmiştir)

2. DÜŞÜNCE YAPIMIZ

Bu günkü bilim ışığında kesin olarak bilinen bir şey var ki, düşüncelerimiz ile fizyolojik yapımız arasında çok sıkı ve karmaşık bir ilişki vardır. Bazen "**aklımızdan geçirdiklerimiz**" sağlığımız açısından yediklerimizden, içtiklerimizden çok daha fazla önemli olabilir. Çünkü düşündüğümüz her şey, hücrelerimizde olup biten her şeyi etkiliyor.

ABD'de "**Psychosomatic Medicine**" dergisinde 2001 yılında yapılan bir araştırma yayınlandı. Bu araştırmaya göre karamsar olan ve her şey için kendilerini suçlayan insanların kalp krizinden ölme riski, iyimser insanlara göre çok daha yüksekti.

Vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonların pek çoğu duygularımız, düşüncelerimiz ve diğer insanlarla olan etkileşimlerimizle meydana gelir. Modern bilim İyimser ya da karamsar olma durumumuza göre salgılanan **"düşünce kimyasallarının"** "**sağlığımız, becerilerimiz**

ve öğrenme kabiliyetimiz" üzerinde sanılandan çok daha fazla etkili olduğunu, karamsar ve kötümserlik halinde salgılanan düşünce kimyasallarının "**toksin kaynağı**" olduğunu bilimsel olarak ispat etmiştir.

Bu nedenle hayatımızı ve hayatımızdakileri ilgilendiren her konuda olumsuz düşünceleri kafamızdan tamamen atarak sorumluluğunu aldığımız, besleyip büyüttüğümüz çocuklarımıza da olumsuz düşünmemeleri konusunda kesin bir tavırla örnek olmalıyız.

Sürekli hayatımızdan şikayet ederek, onlara umutsuzluğu, çaresizliği öğretip korkutmak yerine, geleceğe hep umutla bakmalarını sağlayarak, hayattaki zorluklar karşısında başarılı olacaklarını sürekli telkin edip cesaretlendirmeliyiz. Düşüncelerimizi değiştirerek, hayatımızı değiştirebileceğimizden emin olun. Umutsuz yaklaşacağımız her konuda başarısız olma ihtimalimizin hep var olduğu hiçbir zaman göz ardı edilmemelidir. (Bağışıklık sistemi bahsinde detaylı olarak incelenmiştir.)

3. PSİKOLOJİK DURUMUMUZ VE STRES

Stresin bizi yıprattığını hepimiz biliriz, ancak fiziksel anlamda neler yaptığını pek dikkate almayız. Vücudumuzun strese verdiği tepki; acil durumlarda ani kararlar almamızı sağlayıp, gücümüzü daha fazla artırarak tehlikelere karşı koyabilmemiz şeklinde tasarlanmıştır. Bunların olabilmesi için ise öfke veya korku duyguları ile birlikte vücudumuzda birçok stres kimyasalı salgılanır.

Sinirlendiğimiz, strese girdiğimiz, üzüldüğümüz, ya da herhangi bir olumsuzluk nedeniyle moralimiz bozulduğunda, vücudumuz da birçok kimyasal olay meydana gelir. Gereksiz yere hayati sistemlerimizin birçoğu "**stres kimyasalları**" ile doldurularak birçok kronik hastalığa zemin hazırlanır.

Eğer stres, kısa süreli ve zaman zaman oluyorsa vücudumuz stres kimyasallarını detoksifiye ederek zararsız hale getirir. Ancak sürekli

stres altında yaşarsak bu kimyasallar birikerek bizi gerçek anlamda zehirler ve hücrelerimize zarar verir.

Duke Üniversitesi Davranışsal Tıp Araştırma Merkezi Direktörü, Tıp ve Psikiyatri Profesörü, **"Öfke Öldürür"** (Anger Kills) adlı kitabın yazarı Dr. Redford Williams, yaptığı araştırmalar sonucunda, "**sinirlenmeyi, yaşamınızın her günü, düşük dozda, etkisini yavaş yavaş gösteren bir zehir almak**" gibi tanımlayarak, "**stres kimyasallarının**" kalp hastalıkları üzerinde etkili olduğunu, özellikle ana arterlere zarar verdiğini tespit etmiştir.

Bugüne kadar karşılaştığım (iki kızım dahil olmak üzere) bir çok "**MS**" (Multiple Skleroz) vakasında, hastalık başlangıcına yönelik anlatılan hikayelerin tamamına yakınında, hastalık nedeni aşırı stres ya da aşırı yoğunluğa bağlı olarak gelişen **"bağışıklık sistemi çöküşü"** idi. Özellikle genç kızlar ve hassas yapılı insanların uyarılarımı dikkate alarak, MS, vitiligo, egzama, sedef ve benzeri bir çok hastalığa zemin hazırlamamak için, "**stres yönetimini öğrenmelerinin şart olduğunu**" bilmelerini isterim. (Bağışıklık sistemi bahsinde detaylı olarak incelenmiştir.)

4. ÇEŞİTLİ BAHANELERLE KULLANDIĞIMIZ İLAÇLAR

İlaçların çalışma yöntemi, semptomları (belirtileri) bastırmak için **"vücudun biyokimyasını değiştirmek"** şeklindedir. Bu işlem; bir taraftan asıl nedenleri gizleyerek hastalıkların daha da büyümesine sebep olurken, bir yandan da "**yan etkileri**" dediğimiz ilave birçok "**hastalığa yol açar**."

Maalesef bizlere zaman içerisinde ilaç kullanırken ortaya çıkacak olan **"yeni hastalıklara yan etki demeyi,"** yani **"hastalık dememeyi öğrettiler."** Toplum olarak bu duruma o kadar alıştık, yan etkileri o kadar doğal karşılamaya başladık ki "**prospektüsleri hiç okumaz**" hale geldik.

Hangi belirti nedeniyle olursa olsun, ilaç kullanmaya başlayan bir insanın kullandığı ilaç sayısı zaman içerisinde sürekli artacaktır. Zaten

ilaçların virüsler üzerinde yok edici hiçbir etkisi yoktur. Etkili oldukları düşünülen bakteriler ise kullanmaya başladıktan bir süre sonra bu ilaçlara bağışıklık kazanırlar. Bu durum ise daha fazla ilaç, daha fazla enfeksiyon döngüsüne yol açar.

Çünkü hem ilk ilacın yan etkileri nedeniyle ortaya çıkan semptomları (yeni hastalık belirtilerini) bastırmak için hem de ilk ilaca bağışıklık kazanarak daha da güçlenen bakterileri yok etmek için ikinci bir ilaç verilir. Bu ilaçlar hastalığı hiçbir şekilde yok etmeyeceği, aksine ortaya yeni şikayetler çıkaracağı için ilk iki ilaçtan sonra ortaya çıkacak olan yeni semptomları bastırmak üzere üçüncü, sonrasında dördüncü, beşinci ilaçlar birbirini takip edecektir.

İlaçların tek başlarına kullanıldıklarında zararlı olmaları yetmezmiş gibi özellikle yaşlılarımız tarafından birçok ilacın aynı anda alınması da çok normal karşılanır. Halbuki ilaçların hepsi de "**Son derece (zehirlidir) toksiktir"** ve sağlığımız için ciddi şekilde zararlıdır. Hepsinin bir arada kullanılmaları halinde ise bir biri ile karşıt reaksiyonlara gireceğinden daha da zararlı hale geleceklerdir.

Özellikle yaşlı insanlarda görülen kabızlık, denge bozukluğu, bunama, depresyon, düşünce karışıklığı, parkinson, alzheimer ve idrar tutamama gibi hastalıkların pek çoğu, "**karşıt ilaç reaksiyonlarının**" sonucudur.

1995 yılında Archiveg Of İnternel Medisine de yer alan bir çalışmada: "**Hastaneye yatışların yüzde yirmi dokuzunun, bir ilacın karşıt reaksiyonlarına bağlı olarak gerçekleştiği**" görülmüştür.

İlaçlar, vücudun temel mikro gıda maddelerini yok ederek, besin yetersizliğine de yol açabilirler. Antibiyotikler, ağrı kesiciler, nonsteroid anti inflamatuar ilaçlar ve steroid hormonları sindirim sistemine zarar vererek, sayısız mineral ve vitamin yetersizliğine yol açar. Aslında insan vücudunda bulunan sistemlerin çok karmaşık olmaları ve çalışma şekillerinin günümüz şartlarında bile tam olarak çözülememiş olması nedeniyle ilaçların yan etkilerini kesin olarak söyleyebilmek imkansızdır.

-1995 yılında Duke Üniversitesi araştırmacıları, kalp krizi hastaları için verilen ilaçların, aslında hastaların iyileşmesini engellediğini tespit ettiler. Verilen tek bir doz sonrasında bile uzun süreli olumsuzluk etkileri olabildiği gözlemlediler.

-National Canser İnstitute ve The Journal Of The Federation Of American Societies For Experimental Biology dergilerince yayınlanan bir araştırma ile Antihistaminik ve antidepresan ilaçların (Prozac dahil) tümör büyümesini hızlandırdığı bilinen kimyasallar içerdiğini ortaya koydu. Bu ilaçların direkt olarak kansere yol açmasa da, tümörlerde büyümeyi hızlandırabildiği açıklanmıştır.

-1996 yılında Lancet'de yayınlanan bir araştırma sonucunda; herhangi bir formda alınan aspirinin bile "**gastrointestinal (mide – bağırsak) kanamalara**" yol açtığı açıklanmıştır.

-Hormonal sistemimiz ve çalışma şekli son derece karmaşıktır. Onu kurcalamaya başladığımızda vücudumuzun kontrol ve denge sistemi üzerinde nasıl bir etki yapacağı asla kestirilemez. Özellikle hormonal ilaç kullananların, dışarıdan alınacak çok az miktardaki hormonun bile vücudumuzda çok önemli etkiler yapabileceğini dikkate almaları gereklidir.

Bir Daha Asla Hastalanmayın adlı kitabın yazarı, Raymond Francis & Caster Cotton: **"İnsan vücudu günde yalnızca bir gramın elli ila yüz milyon da biri kadar tiroit hormonu üretir. Yani kandaki yoğunluğu on milyar da bir gibidir. Ancak bu miktar bile vücudun kontrol ve denge sistemlerini düzenlemeye yeter. Bu nedenle dışardan hormon alımı vücudumuz için çok tehlikelidir"** demektedir.

Bebeklikten itibaren kullandığımız kimyasal ya da sentetik ilaçlar, sağlıklı bir bağırsak florasının en büyük düşmanlarından biridir. Her fırsatta kullanılan ağrı kesicilerin, depresyon ilaçlarının, doğum kontrol haplarının, sentetik veya kimyasal olarak üretilen her türlü (gıda takviyesi olarak alınan) mineral ya da vitaminlerinde bağırsak florası üzerinde çok zararlı yıkıcı etkileri vardır.

İlaç kaynaklı flora bozukluğu ise tedaviye en dirençli ve en ciddi hastalıkların başlıca sebeplerindendir. Birçok insanın hazımsızlık, şişkinlik, ishal ya da kabızlık gibi sindirim sistemi problemi yaşamasının en büyük sebeplerinden birisi de kullandıkları kimyasal ya da sentetik ilaçlardır.

Özellikle depresyon ilaçları, antibiyotikler, ağrı kesiciler ve kortizonlu ilaçların zararı sadece bağırsaklarımızla sınırlı değildir. Vücudumuzdaki diğer organ ve sistemlerde yaşayan faydalı bakteriler üzerinde de öldürücü etkisi vardır. Ayrıca vücudumuzda toksin miktarını artırarak bağışıklık sistemimizi olumsuz etkiler. Neticede vücudumuz inflamasyonlara açık hale gelir. Bir süre sonra, bu ilaçlara bağışıklık kazanan bakteriler nedeniyle de, daha fazla ilaç, daha fazla enfeksiyon döngüsüne yol açar.

Çok mecbur olmadıkça, ağrı kesiciler, antibiyotikler, kortizonlu ilaçlar ve vitaminler gibi kimyasal ya da sentetik ilaçlar kullanılmamalıdır. Antibiyotik ya da ağrı kesici kullanmanızı gerektirecek bir çok şikayet için, bitkisel karışımlar, bitkisel yağlar, bitkisel çaylar ve bitkisel ekstratlar ile arı sütü, polen ve propolis gibi tamamen doğal arı ürünleri kullanabilirsiniz.

Bu şekilde hem sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olabilirsiniz hem de bağışıklık sisteminizi güçlendirerek şikayetlerinizin pek çoğunu ortadan kaldırabilirsiniz.

5. SİGARA VE DİĞER TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Ne kadar zararlı olduğunu bilerek ya da bilmeyerek sigara, puro ya da nargile olarak tüketilen tütün, Osmanlı topraklarına ana vatanı ABD den 1600 yıllarında getirildi. Dini açıdan sakıncaları çok tartışıldı. Ancak o günlerde tanınmış alimlerinin haram ya da günah demek yerine mekruh fetvası vermeleri kullanımını yaygınlaştırdı.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2005 yılında yayınladığı bir raporda

"**dünyanın en büyük sağlık sorununun sigara olduğunu, dünyadaki tüm hastalıkların, üçte birinin sigaradan ve onun sebep olduğu sendromlardan kaynaklandığını**" açıklamıştır.

TC Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı bir istatistiğe göre ülkemizdeki:

-Beyin tümörü hastalarının .....%99'u

-Damar tıkanıklıklarının .....%91'i

-Anfizem hastalarının.....%90'ı

-Beyin kanaması geçirenlerin .....%85'i

-Kalp krizi geçirenlerin.....%80'i

-Bronşit ve astım hastalarının..... %75'ini

"**sigara tiryakileri oluşturmaktadır**."

-Genel olarak sigara tiryakilerinin içmeyenlere göre kansere yakalanma riski, kanser çeşidine göre 1 ila 33 kat daha fazladır.

-Hamileliğinde erken doğum ya da düşük yapanların %80'i sigara kullanmaktadır.

-Hamileliğinde sigara içen annelerin bebeklerini sakat doğurma ihtimalleri, içmeyenlere göre %65 daha fazladır.

-British Medical Journal'da yayınlanan bir rapora göre, günde bir paket ve üzeri sigara içenlerin %50'si sigaranın sebep olduğu hastalıklar nedeniyle ölmektedir. Yukarıda saydığım etkileri ile ekonomik boyutu ve çevreye verdiği zararı da dikkate alacak olursak, insanlık için nasıl bir baş belası olduğunu rahatça söyleyebiliriz.

SİGARA NASIL BIRAKILIR

Tüm bu zararlarına rağmen sigarayı bırakmanın ne kadar zor olduğunu etrafımızdaki içenlerden biliyoruz. Ancak mutlak surette içilmemesinden yana olan birisiyim ve irade sahibi insanların çok kolay şekilde bırakabileceklerine de inanmaktayım. Yeşil Ay Derneğinin yaptırdığı bir araştırmaya göre ülkemizde sigarayı bırakma şekli aşağıdaki gibidir.

Karar verip aniden bırakma oranı ..... %81,5

Azaltarak bırakma oranı..... %6,7

Hipnozla bırakma oranı..... %1,6

Düşük nikotinli sigara ile bırakma oranı..... %1,5

Özel filtrelerle bırakma oranı..... %0,5

Psikolojik tedavi ile bırakma oranı ..... %0,1

Diğer yöntemlerle bırakma oranı ..... %8,1

Bu istatistikte gösteriyor ki sigarayı bırakabilmenin kesin yolu, karar verdikten sonra iradeli bir şekilde davranabilmektir. Ancak bu kararı verirken kendi içinizde, en az bir ay önceden kesin bırakma tarihini belirleyerek o tarihe kadar azaltarak sigara içmeye devam edilmesi gerekir. Çünkü bir alışkanlığın tamamen oluşması ya da ortadan kalkması yaklaşık olarak ortalama 21 ila 28 gün sürer.

Bu nedenle kişi sigarayı hayatından çıkarmadan önce, bir ay boyunca hem psikolojik olarak hazırlanmalı hem de vücudunda (nikotin yerine) dopamin hormonu salgılanmasına neden olacak yeni alışkanlıklar edinmeli. Çünkü sigarayı bıraktıktan sonra beynimizin bir şekilde sigara dışında başka şeylerle meşgul edilmesi gerekir.

Okumak, yürüyüş yapmak, fitness yapmak, futbol oynamak, sosyal ilişkilerin artırılması, daha önce hiç yapmadığınız işleri yapmak, sorumluluk duygusunu artırmak gibi davranışlar, dopamin salgısını yükseltir. Eğer kararlı bir şekilde sigarayı azaltarak bir ay bu şekilde geçirilirse belirlenen tarihte sigaranın kolayca terk edildiği görülecektir.

6. ALKOLÜN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Zararları hiç dikkate alınmadan çok çeşitli bahanelerle hem sevinirken hem de üzülürken tüketilen alkol, toplum düzenine verdiği zararların yanında, insan sağlığı üzerinde de çok ciddi geri dönülemez hasarlara da neden olmaktadır. Sürekli kullanılması halinde çok az bir miktarın bile insan vücudu üzerinde büyük tahribatlara neden olduğu herkes tarafından bilinmekte, ancak kullanan kişi hasta oluncaya kadar da kimse tarafından umursanmamaktadır.

Alkol çok fazla zararlıdır. **"Çünkü çok önemli bir toksin kaynağıdır."** Yol açtığı çeşitli ruhsal sorunların yanında sindirim sistemi hastalıkları başta olmak üzere, beyin ve sinir sistemi hastalıkları, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, karaciğer hastalıkları, böbrek hastalıkları ve **"birçok kanser çeşidine kadar"** pek çok hastalığa neden olduğu bilimsel bir gerçektir.

Ancak insan vücudunun kendi kendini sürekli toksinlerden temizleme hücreleri onarma ve yenileme kabiliyetinden dolayı, hastalıkların gelişmesi ve ortaya çıkması çok uzun süreler alır. Bu nedenle de zararları ve yaptığı tahribatlar çok geç farkedilir.

ALKOLÜN SAĞLIĞIMIZA VERDİĞİ BİLİNEN EN BASİT ZARARLARI

*Alkolün en fazla tahribata neden olduğu organların başında beyin gelir. Alkol alımının hemen ardından gözle görülebilen etkileri; mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerini bozması şeklindedir. Ancak asıl zararı beyin hücrelerini öldürerek verir ve zamanla beyin küçülür. Hafıza zayıflar, erken bunama, parkinson ve alzheimer gibi beyin hastalıklarına neden olur.

*Alkol, her çeşit kanser riskini çok büyük oranda artırır. Yeni Zelanda'da Otago Üniversitesi Koruyucu İlaç Bölümü'nden Dr. Jennie Connor ve ekibi son 10 yılda Dünya Kanser Araştırma Fonu, Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı, Dünya Sağlık Örgütü ve diğer kuruluşlar tarafından yürütülen çalışmalardan yola çıkarak alkol kul-

lanımının ağız, gırtlak, yemek borusu, mide, bağırsak (kolon dahil), karaciğer ve göğüs kanserlerine neden olduğunu ortaya koydu.

*Kalp ve damar sisteminde kireçlenmeye neden olarak kalp yetmezliği ve ritim bozukluğu gibi sorunlara yol açar.

*Göze giden görme sinirleri tahrip ederek zamanla körlüğe kadar varabilecek çeşitli görme bozukluklarına neden olabilmektedir. Bu şikayetlerin bir kısmı toksik etkilerin ortadan kaldırılması ile düzelebildiği gibi bir kısmı da geri dönüşü olmayan kalıcı körlüklerle neticelenebilmektedir.

*Ağır bir toksin olması nedeniyle karaciğeri çok fazla yorarak karaciğer harabiyetine yol açar. Karaciğerin zarar görmesi ise tüm vücut dengesinin bozulması ve birçok enzimin düzenli salgılanmaması demektir.

*Sindirim sisteminde tahribata neden olarak gastrit ve ülser gibi hastalık oluşumlarına zemin hazırlar. Sindirimi bozarak birçok mikro gıda emilimini engeller.

*Bayanlarda adet düzensizliği ve erken menopoza, erkeklerde sertleşme sorunlarına (iktidarsızlığa) ve erken boşalmaya neden olur. Erkek olduğunu zannederek genç yaşlarda içkiye başlayanlar şunu kesinlikle unutmasın:

Günümüzde düzensiz beslenen, içki ve sigara içen erkeklerden 45 yaşını aşanların pek çoğu (en az yüzde sekseni) piyasada erkeğim diye geziyor ama kesinlikle erkeklik görevlerini viagra ya da benzeri ilaçlar olmadan yerine getiremiyor. Eğer halen yüzde yirmiye dahil iseniz vakit geçirmeden içki ve sigarayı bırakın, yoksa "**erkekliğin sizi bırakacağından**" emin olun.

*Kanda trombosit oranını düşürmesi ve bazı vitaminlerin emilimini engelleyerek kan pıhtılaşmasını yavaşlattığı için yaralanma durumlarında kan kaybına bağlı ciddi sorunlar ortaya çıkarabilir.

*Vücudumuzda bir çok hasara ve zarara neden olduğunun en basit ve açık göstergesi; kullanan kişilerde denge bozukluğu, bulanık

görme, baş ağrısı, uyku bozukluğu ve yorgunluk gibi şikayetlerin hemen ortaya çıkıyor olmasıdır.

Özet olarak; "**sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmek isteyenlerin alkolden uzak durmaları şarttır**." Yemekten yemeğe, ya da özel günlerde içmenin hiçbir mahsuru olmaz diyenlere, "**alkolün bağımlılık yaptığını,**" içilen kadeh sayısının zaman içerisinde sürekli arttığını ve bir gün hiç bırakamayacak hale gelme ihtimalinin hep var olduğunu hatırlatmak isterim.

İçtikten sonra kendine hakim olamadığı için evinde, çevresinde problem çıkaran, "**ayyaş, serseri diyerek aşağılanan**" insanların tamamının da, içmeye çok masumane bir şekilde, arkadaş ısrarı, ortam gereği veya bir şey olmaz diyerek içilen bir kupa bira ya da bir kadeh alkolle başladıklarını hepimiz biliriz. Yani "**ayyaşlık bir kadehle başlar**." Kısaca **"alkolün azı da çoğu da"** vücudumuz için hem fiziksel hem de ruhsal olarak tahmin edilenden çok daha fazla zararlıdır.

ALKOLÜN HAMİLELİK DÖNEMİNDEKİ ZARARLARI

Anne, hamile kaldığı andan itibaren bebeğiyle ayrı iki yaratık, ancak tek vücut, tek can gibidir. Yediği, içtiği her şey, duyguları, düşünceleri ve psikolojik durumu bebeği doğrudan etkiler. Bu nedenle anne, alkol aldığında bebek de alkol alır. Annenin alkol alım süresi ve miktarı ne kadar fazla olursa bebeğin de alkolden etkilenmesi o kadar fazla olur. Bu nedenle de alkol kullanımı cenin ve bebek gelişimini kesinlikle olumsuz etkileyerek doğacak bebek için birçok hastalığa zemin hazırlar.

Alkolün bebeğe vereceği zarar doğumdan sonra da devam eder. Annenin yediği içtiği her şey anne sütü kanalıyla bebeği olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Anne alkollü içecekleri içmeye başlandıktan yaklaşık 30 ila 60 dakika sonra, annenin kan dolaşımındaki alkol oranı ile anne sütündeki alkol oranı aynı düzeye ulaşır ve alkol düzeyi artışı birbirine paralel olarak devam eder.

Alkollü iken göğüslerden süt akışının daha az olduğu görülür. Çünkü alkol, tüm sinir ve dolaşım sistemlerini etkilediği için süt akışını yavaşlatır. Ancak alkolün etkisi geçtikten sonra göğüslerde biriken süt fazlasıyla akacağı ya da göğüslerde şişmeye neden olup ağrı yapacağı için alkolün sütü arttırdığı şeklinde yanlış bir izlenim doğabilir.

Alkolün anne sütünü arttırması veya faydalı bir etki göstermesi mümkün değildir. Aksine vereceği birçok zararın yanında bebeğin iştahını ve emme süresini azaltacaktır. Alkol kullanımı anne sütünün kokusunu ve tadını değiştireceği için bebeğin emmeyi tamamen reddetme ihtimali de mevcuttur.

ALKOLÜN BEBEKLERDE YOL AÇACAĞI SORUNLAR

*Rahimde bebek gelişimini engellediği için daha düşük ağırlıklı bebek doğmasına neden olabilir.

*Görme ve duyma problemlerine neden olabilir.

*Bebeklerde zaman içerisinde yeme ve uyuma problemleri ortaya çıkabilir.

*Çocukluk dönemlerinde dikkat dağınıklığı olabilir ve öğrenme güçlüğü çekebilirler.

*Davranış bozuklukları görülebilir.

Alkolün hamilelik ve sonrasındaki zararlarını en basit şekliyle, kısaca özetlemek gerekirse; **"içki ve sigara kullanan bir annenin doğurup büyüttüğü bir çocuğun, ömür boyu tıbbı ve sosyal yardıma ihtiyaç gösterme"** ihtimali çok yüksektir.

"**Sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmek isteyenlerin alkolden uzak durmaları şarttır**." Yemekten yemeğe ya da özel günlerde içmenin hiçbir mahsuru olmaz diyenlere, "**alkolün bağımlılık yaptığını**," içilen bardak sayısının zaman içerisinde sürekli artarak, bir gün hiç bırakamayacak hale geleceklerini tekrar tekrar hatırlatmak isterim.

7. KİMYASAL KATKI MADDELERİ

Günlük beslenme düzenimiz içerisinde farkında olmadan aldığımız "**toksik maddelerin**" en önemlilerinden birisi de katkı maddeleridir. Bu maddeler günlük tüketime sunulan market ürünlerinin rengini güzelleştirmek, lezzetini artırmak veya satış anına kadar çürümeden, bozulmadan kalmalarını sağlamak yani raf ömrünü uzatmak için kullanılan kimyasal maddelerdir.

Bazı araştırmalar sonucu, günümüz tüketim alışkanlıklarına göre yaşayan insanların farkında olmadan vücutlarına günde iki binin üzerinde kimyasal katkı maddesi aldığı tespit edilmiştir. Bunların zararlarını tek tek ele almamız mümkün değil. Ancak diğerlerine örnek olması açısından, birçok yiyeceğin içerisinde katkı maddesi olarak çok sık şekilde kullanılan ve genelde **"çin tuzu**" olarak bilinen "**mono sodyum glutamat**" hakkında bilgi vermek istiyorum.

Bu kimyasalın özelliği; tatlı ya da tuzlu hangi yiyeceğe katılırsa ikisine de lezzet vermesidir. Bu nedenle de, insan vücudu üzerinde yapacağı tahribatlar, hiç dikkate alınmadan aroma artırıcı olarak hazır yemek fabrikaları ve fast foot zincirlerinde, işlenmiş gıda endüstrisinde, restoranlarda çok yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Özellikle fabrikasyon gıda maddeleri işlenmeleri sırasında, **"besin değerleri yanında,"** kendi aromasını da kaybeder. Düşük kalitedeki gıda maddesinin iyi tat vermesi ya da en azından beynimizi "**lezzetli olduğuna inandırması"** için, Çin tuzu veya diğer aroma artırıcı katkı maddeleri eklenir. Çin tuzu ile yediklerimiz gayet lezzetli gelebilir, hatta normalin üzerinde bir iştahla, bir daha yemek isteyebiliriz de.

Çünkü mono sodyum glutamat ve diğer aroma artırıcı kimyasallar, "**excitotoxin**" sınıfına girerler. Excitotoxinler, beyin hücrelerine zarar vererek doyma merkezini bloke ederler. Görevi iştahı kontrol etmek ve önceden bedenimizin çeşitli bölgelerinde, depolanmış olan yağları yakarak, vücudumuza gerekli olan enerjiyi sağlamak olan leptin hormonunun hareketlerini kısıtlarlar. Çok kilolu insanlarda leptin hormonu seviyesi yüksektir. Ancak bunun o insanlara pek faydası olmaz. Çünkü onların beyin alıcıları zarar görmüştür.

Mono sodyum glutamat, yani **"çin tuzu"** gıda etiketlerinde doğal aromalar, baharatlar, sebze proteini, hidrolize edilmiş sebze proteini, sodyum kazeinat, işlenmiş protein, soya protein özü gibi ifadelerin içinde "**gizlenmiş olarak**" yer alır. Tüm bunlar mono sodyum glutamat'ın biyolojik olarak aktif bölümü olan, "**glutamat**" içerirler. Eğer hazır gıda etiketleri incelenecek olursa, ne kadar çok **"çin tuzu"** kullanıldığına şaşırsınız.

Dr Rusell Blaylock **"Healthy and Nutrition Secrets"** (Sağlık ve Beslenme Sırları) adlı kitabında şöyle bir gözleme yer vermiştir. En suçlu yiyeceklerden birisi "**pizzadır**." Kullanılan domates sosu, doğal yollardan elde edilmiş serbest glutamat açısından zengindir. Siz bunu bir mono sodyum glutamat katkı maddesi ile karıştırdığınızda, "**son derece nörotoksik**" bir karışım elde edersiniz.

2006 yılının Ocak ayında, Oxford Academic tarafından yayınlanan "**Toxicolocigal Siciences**" adlı dergide bir araştırma sonucu yer aldı. Liverpol Üniversitesi'nde yapılan araştırmada, mono sodyum glutamat'ın mavi gıda boyası ile karıştırıldığında, sinir hücrelerinin büyümeyi bıraktıklarını ve sinir sinyallerinin zarar gördüğünü tespit ettiler. Dahası ikisinin birlikte yaptıkları etki tek başına yaptıkları etkiden dört kat daha fazlaydı.

Deneylerde bu katkı maddeleri, çocuklarımızın içtiği, tipik bir içecek içerisinde bulunan yoğunlukta hazırlandı. "**Unutmayın gıda katkı maddeleri, teker teker test edilir ve onaylanırlar**." "**Bir araya geldiklerinde yapacakları etkiye hiç bakılmaz**." Maalesef biz ve çocuklarımız, her gün tükettiğimiz işlenmiş gıdalar da, bu tip toksin kombinasyonlarına sürekli maruz kalıyoruz ve bu katkı maddelerinin bedenimize nasıl zarar verdiğini de hiç bilmiyoruz.

Sayısız sağlık problemine neden olabilecek bu kimyasallardan kurtulabilmenin en garantili yolu, "**abur cubur diye tarif ettiğimiz atıştırmalık yiyeceklerin ve fast food tüketiminin ortadan kaldırılmasıdır.**" En azından tüketimleri minimum seviyeye indirilerek, zararlarının da asgari seviyelere indirilmesi şarttır.

8. YAPAY TATLANDIRICILAR

Yapay tatlandırıcılar; diyet içecek ve gıdalarda şekerin yerine kullanılan, doktor ve diyetisyenler tarafından da, şeker hastalarına ve özellikle kilo artışının kontrol edilmesi gereken durumlarda sık sık tavsiye edilen aspartam ve benzeri diğer kimyasal tatlandırıcılardır.

Aspartam ve benzeri tatlandırıcılar, gerçekten kilo üzerinde etkilidir. "**Ancak zayıflatmaz şişmanlatır**." Aspartamın bir bileşeni olan aspartat, glutamat gibi beyin hücrelerine zarar verir. Duyma merkezini ve leptin hormonu'nun çalışmasını bloke eder. Aspartam da sindirimde şekerden farklı davranmaz ve insülin üretimini artırır. Dolayısıyla yağ yakımını kısıtlayarak, şeker isteğini çoğaltır.

Mono sodyum glutamat (kimyasal katkı maddeleri) bölümünde bahsettiğimiz araştırmanın bir benzeri de Aspartam ve sarı gıda boyası ile gerçekleştirildi. Sinir hücreleri üzerindeki kombine etkinin, her birinin tek başlarına yaptıkları etkiden, yedi kat daha fazla olduğu görüldü.

Doktorlar ve diyetisyenler, halen şişmanlık ve obezite sorunlarının çözümüne katkı sağlaması açısından, "**diyet içecekler**" ve aspartamla tatlandırılmış, diğer gıdaların kullanımını teşvik etmektedir.

Halbuki ayni aspartamın iştahı açarak obeziteyi artırıcı yönde etkileri olduğu, sayısız çalışmayla ispat edilmiştir. Ayrıca uzun süreli aspartam kullanımının, kanser, alzheimer ve retina hastalığı gibi birçok ölümcül hastalığı da tetiklediği bilinmektedir. Yapay tatlandırıcılar yerine, "**doğal tatlandırıcı olan balı**" veya stevia bitkisini kullanmak sağlığımız için en doğru olanıdır.

9. KAPALI MEKAN KİRLİLİĞİ VE EVDEKİ ZEHİR KAYNAKLARI

Herhangi bir detoks programı uygulayarak bedenimizde biriken toksinleri temizlemeye uğraşırken, vücudumuza farkında olmadan aldığımız toksin (zehir) kaynakları hakkında kısaca bilgi sahibi olmamızda fayda olduğu kanaatindeyim.

Daha önceki bölümlerde genel toksin kaynakları hakkında detaylı bilgi vermiştim. Bu bölümde ise "**farkında olmadan zehirlendiğimiz**" toksin kaynaklarından bahsetmek istiyorum.

Günümüzde enerji maliyetinden tasarruf etmek amacı ve çeşitli güvenlik gerekçeleriyle pencereleri açılmayan, dışarıdaki havayla yeteri kadar teması olmayan kapalı devre sistemlerle havalandırılan ve ısıtılan modern ev ve ofis binalarında "**kapalı mekan kirliliği**" oluşmaması mümkün değildir. Kapalı mekanlardaki hava, sınırlanmış bir alanda yoğunlaşan çoklu toksik kaynaklarının kombine etkilerinden ve negatif iyon eksikliğinden dolayı sağlığımız için çok ciddi bir risktir.

"**Evinizdeki toksinlerin farkına varmayı öğrenin zararsız gibi görünen nesneler havanızı kirleten tehlikeli toksinler üretiyor olabilirler**."

Raymond Francis & Kester Cotton

Bir Daha Asla Hastalanmayın

*İnsanların büyük bir bölümü zamanlarının belki de %90'ını kapalı mekanlarda geçirmektedir ve karşı karşıya olduğu risklerden habersizdir. Ev ve iş yerlerimizde çeşitli kaynaklardan oluşan toksinler nedeniyle meydana gelen kapalı mekan kirliliği, bizi dış mekanlardaki şehir kirliliğinden daha riskli bir kirliliğe maruz bırakarak sağlığımızı ciddi şekilde etkileyebilir.

*Hatta evinizdeki hava kirliliği seviyesi şehir kirliliğinden yüzlerce kat daha fazla olabilir. Kendimizi en çok güvende hissettiğimiz evlerimiz, kapalı mekan kirliliği nedeniyle halsizlik, depresyon, anksiyete, dikkat dağınıklığı, zihinsel bulanıklık, stres ve baş ağrıları gibi çeşitli sendromlar göstererek birçok hastalığa zemin hazırlayabilir. Akut kronik yorgunluk ve bir çok psikolojik semptomların altında kapalı mekan kirliliğinin olma ihtimali çok yüksektir.

*Kapalı mekanlarda oluşan hava kirliliğinin pek çok nedeni ve kaynağı vardır. Özellikle evlerimizdeki hava kirliliğinin en büyük neden-

lerinden birisi naylon, akrilik, polyester gibi plastik fiberden dokunmuş olan halılardır. Özellikle yeni olduklarında büyük oranda toksin yayarlar. Çünkü dokumada kullanılan plastik *ipler çok incedir ve gaz yayılmasının meydana gelebileceği geniş yüzey alanı bırakırlar. Ayrıca iplerin ve tabanın yapıştırılmasında kullanılan kimyasallar da büyük miktarda toksik gazlar yayarlar.

Örneğin ev ve işyerlerinde kullanılan sentetik halı ve halı yapışkanları üzerinde yapılan kimyasal analizlerde; Formaldehit, ftalat, benzen, tolüen, metakrilat, ksilen, tetraklor, etilen, metil naftalin ve stiren gibi toksik kimyasal maddeler olduğu görülmüştür. Bunların tamamı da kanserojen insan sağlığı için çok tehlikeli toksik maddelerdir.

*Gaz ya da elektrikle çalışan kombiler, ocaklar, fırınlar, elektronik aletler, yazıcılar, fotokopi makinaları, gazeteler, dergiler, kişisel bakım ürünleri kısaca "**kokusunu alabildiğimiz ve kokusu doğal olmayan her şey**" büyük ihtimalle toksiktir. O koku ne kadar yoğunsa ve ne kadar çok içimize çekersek ya da söz konusu eşyalarla ne kadar çok fiziksel temas halinde olursak sağlığımıza o kadar çok zarar veririz.

*Hayatımızın yaklaşık üçte birini yatakta geçiriyoruz. Günümüzde yatakların, yastıkların ve üzerimize örttüğümüz yorgan, battaniye gibi örtülerin pek çoğu polyester, poliüretan boya ve alev geciktiriciler gibi sentetik materyallerden imal edilirler. Bu malzemeler ise çok uzun süreler gaz yayarak vücudumuzda ki toksin birikimini artırırlar.

Bu tip yatak ve örtülerini evimizde kullanmaya başlamadan önce kokusu yok oluncaya kadar havalandırılması gerekir. En azından havalar iyi olduğunda yatak odasını daha fazla havalandırmaya çalışın. Tabii ki imkanınız varsa en iyisi eskiden olduğu gibi yatak odanızda yün yatak, yorgan ve yastıklar kullanmanızdır.

*"**Hijyen ve anti bakteriyel**" kelimelerinin titiz bayanlar, özellikle anneler için çok önemli bir yeri vardır. Sanki sihirli iki kelimedir. Bunlar sayesinde ailelerini özellikle çocuklarını mikroplardan ve hastalıklar-

dan koruduklarını zannederler. Oysa bu ürünlerin fayda yerine zarar verdiğini tüm deterjanların, sabunların bol miktarda kanserojen kimyasal madde içerdiğini birçok hastalığa zemin hazırladığını hiç dikkate almazlar.

Örneğin mikropların pek çoğu asidik ortamlarda ölürken, alkali ortamlarda daha kolay çoğalırlar. Bu nedenle mikropların çoğalmaması için cildimizin normal PH değeri 4 – 4,5 olarak yaratılmıştır. Elimizi yıkadığımız sabunların PH değeri ise 9 – 10, evimizi temizlediğimiz çamaşır suyunun PH değeri ise 13.9 dur.

Yani mikroplardan korunmak için kullandığımız temizlik ürünleri, yapılan işlem sonucu kaba ve görünen pislikleri yok ederken, birçok hastalığa neden olacak çeşitli mikropların çoğalması için çok daha uygun ortamları da hazır hale getirir. Özellikle sıvı sabun olarak bildiğimiz temizlik ürünleri; bulaşık deterjanı ve şampuan hammaddelerinin değişik oranlarda birleştirilmesiyle elde edilen kimyasal karışımlardır. Yani sabun değildir ve cildimiz için sabundan çok daha fazla zararlıdır.

*Genelde çamaşır makinalarının bulunduğu banyolarda bulunan deterjanlar, beyazlatıcılar, yumuşatıcılar, köpürtücüler, parlatıcılar, çamaşır suları, tuz ruhu, leke çıkarıcılar, tuvalet temizleyiciler, koku gidericiler, hava spreyleri gibi ticari temizlik ürünlerinin tamamı toksik kimyasal ürünlerdir.

*Bu tip ürünler neredeyse evde yaşayan herkesi hasta etmeye yetecek kadar amonyak, klorlu beyazlatıcılar, petrol destilatları, tolüenler, kaolin çeşitleri, çeşitli asitler, silikatlar, dedosil, benzen, bentonit gibi kimyasal madde içerirler. Bu toksik maddeler özellikle karaciğer, akciğer, böbrekler, rahim, yumurtalık ve cildimize ciddi ölçüde zarar verir.

*Debra Lynn Dadd **"Toksik Olmayan ve Natural"** (Nontoxic And Naturel) adlı kitabında, Amerika Birleşik Devletleri Oregon eyaletinde ev kadınları ile yapılan 15 yıllık bir çalışma sonunda, **"bütün gününü evde geçiren kadınların kansere bağlı ölüm oranı, ev-**

den uzakta çalışan kadınlara oranla %54 daha fazla olduğunun tespit edildiğini açıklıyor."

Araştırma sonucu ortaya çıkan bu yüksek kanser oranının nedeni olarak da özellikle "**tuz ruhu, çamaşır suyu, deterjanlar ve diğer temizlik malzemelerinin**" oluşturduğu toksinler işaret ediliyor.

*Özellikle tuz ruhu, çamaşır suyu, çamaşır ve bulaşık deterjanlarının sağlığımıza verdiği zarar tarif edilemeyecek derecede fazladır. Kadınlarda görülen kansızlık, kronik baş ağrıları, rahim ve yumurtalık hastalıklarıyla, çocuklarda görülen kansızlık, alerji, bronşit ve astım gibi hastalıkların en büyük sebeplerinden birisinin, hijyen adına evlerde bolca kullanılan bu kimyasal maddeler olduğu mutlaka dikkate alınmalıdır.

*Hiçbir kimyasalı solumak ya da tenimize değdirmek doğru değildir. Özellikle bayanların ellerinde görülen sedef, egzama gibi hastalıkların ana sebebi toksik deterjanlardır. Sağlığınız için tehlikeli bol miktarda toksin içeren deterjanlar, beyazlatıcılar, leke gidericiler ve yumuşatıcılar yerine doğal sayılabilecek ürünler kullanımı tercih edilmelidir.

*Temizlik yaparken ortamı olabildiğince havalandırın ve kesinlikle eldiven kullanın. Sentetik deterjanlar ve temizlik ürünleri yerine, Arap sabunu, sirke, limon, oksijen bazlı beyazlatıcılar, sodyum prekarbonat, soda ya da sabun tozu gibi alternatif temizlik malzemeleri kullanmaya özen gösterin. En azından uygulama sıklığını azaltarak, kullanılan kimyasal temizlik malzemesi miktarını minimuma indirin.

*Çamaşır makinesi ya da bulaşık makinesinde yıkama programı biter bitmez kapağı açılmamalıdır. Açılırsa bile çıkan buhar kesinlikle solunmamalı ve ortam iyice havalandırılmadan içindeki malzemeleri çıkarmak için uğraşılmamalıdır.

*Duvarları yeni boyanmış bir evde hemen yaşamaya başlamak büyük risktir. Çünkü duvar boyası ruh halimizi ve zihinsel fonksiyonlarımızı etkileyen **"nörotoksinler"** yayar.

İnsanların biyokimyasal dayanıklılıklarına bağlı olarak yeni boyanmış bir duvar boyasının, sağlık açısından makul güvenlik seviyelerine ulaşması için iki ay gibi bir zaman geçmesi gerekir. Bu nedenle yeni boyanan bir odada kesinlikle uyumayın. Odaları kullanıma açmadan önce yeterli bir süre mutlaka havalandırın.

*Günümüzde mobilyalar polyester, poliüretan, polisitren ve polivinil klorid gibi toksik sentetik kimyasallarla üretilen sunta, mdf ve kontrplak gibi malzemelerden imal edilip boyanırlar ya da plastikle kaplanırlar. Bu malzemeler havaya son derece toksik ve kanserojen bir kimyasal olan "**formaldehit**" maddesi yayarlar.

Bu kimyasalın bağışıklık sisteminin zayıflatarak, solunum yolu problemleri, boğaz kuruluğu, öksürük, baş ağrısı, mide bulantısı, uykusuzluk, yorgunluk, kronik gribal enfeksiyonlar gibi şikayetlere neden olduğu, psikolojik durumu ve zihinsel fonksiyonları etkilediği ve birçok kanser çeşidine zemin hazırladığı bilimsel bir gerçektir.

Bu nedenlerle evinizde kullanacağınız mobilyaları mümkün olduğunca ahşaptan seçmeye çalışın ya da belirli bir süre havalandırmadan kullanmamaya özen gösterin.

*Yeni bir elektronik ürünü aldıktan sonra onu yaşam alanınıza sokmadan önce, kokusunu atması için mutlaka havalandırın. Özellikle ilk çalıştığı gün çıkan kokuyu solumayın.

*Kuru temizlemeden gelen giysilerinizi balkonda veya iyi havalanan bir alanda asın ve kokular tamamen kaybolana kadar bekletin.

*Oda spreyleri ve naftalin tabletleri gibi güçlü kimyasal kokuları olan ürünleri kullanmayın. Aldığınız ürünlerin gaz yayma süreçlerini hızlandırmak için mümkün olduğunca güneş ışığı ya da ısıdan yararlanın. Güvelere ve diğer haşeratlara karşı lavanta, fesleğen ve nane gibi bitkilerin doğal kokularından yararlanmayı deneyebilirsiniz.

*Ayrıca ev ve işyerlerimizi toksinlerden temizlemenin kapalı mekan kirliliğine kısmen de olsa engel olabilmenin en kolay ve en güzel yollarından birisi de bitkilerdir. Ev ve işyerlerinizi canlı iç mekan bitkileri

ile donatın. Ne kadar çok bitki olursa o kadar iyidir. Bitkiler bulundukları ortamlardaki karbondioksit gibi toksik gazları alarak yerine oksijen ve faydalı mikro maddeler verirler.

10. KİŞİSEL BAKIM ÜRÜNLERİ

Cildimiz; dışardan gelecek virüsler, bakteriler, mantarlar gibi çeşitli mikroplara karşı koruma sağlanması için asit - alkali (PH) değeri dört, dört buçuk olacak şekilde yaratılmıştır. Aynı zamanda belirli moleküllerin kolayca girip çıkmasını sağlayacak şekilde geçirgen bir yapıya da sahiptir. Bu sayede zararlı güneş ışınlarına karşı korunmak için antioksidanların cilde nüfuz etmesine ve ter bezleri aracılığı ile toksinlerin dışarı atılmasına imkan sağlar.

Ancak bu kolay geçiş, çevresel toksinlerin de tersinden cilde geçişini kolaylaştırır. Günümüzde yoğun bir şekilde kullanılan kişisel bakım ürünleri, vücudumuz için cilt ve mukuslar aracılığı ile büyük toksik emilim kaynaklarını oluşturur. Cildimiz yapısı gereği, kişisel bakım ürünlerinde bulunan kimyasalları kolayca emer. Özellikle uzun süre ciltte kalan makyaj malzemeleri çok tehlikelidir. Çünkü bunlar çoğunlukla cildin hücre yapısına zarar vererek, hücre yenilenmesini engeller ve cildin yaşlanmasına neden olur.

Neredeyse her kadın ve bakımlı erkeklerin pek çoğu, her fırsatta insanların daha güzel görünmeleri, daha hoş kokmaları için tasarlandığı söylenen iksirler, makyaj malzemeleri, nemlendiriciler, kremler, parfümler, deodorantlar, pudralar, güneş koruyucuları kullanır. Saçlarını boyatır, temizlenmek için şampuanlar, saç kremleri, duş jelleri, sabunlar kullanır.

Bir insan (kadınlarda erkeklerden daha fazla) sadece kişisel bakım ürünleri nedeniyle, günde ortalama olarak onlarca toksik kimyasala maruz kalır. Ne yazık ki bu ürünlerin tamamı da, zaman içerisinde cildi yaşlandırarak daha kötü görünmelerine neden olacak, renklendirici, çözücü. koku verici ve koruyucu madde formunda "**kimyasal toksinler**" içerir.

Örneğin güzel koku için kullanılan sentetik malzemelerin pek çoğu nörotoksik ve kanserojendir. Formaldehit koruyucu ve renklendiriciler adı altında kullanılan katkı maddeleri metil, etil, propil, butil ve sodyum benzoat gibi **"çeşitli parabenler içerir."** Bu kimyasallar ise "**sperm kalitesinin bozulmasından cilt kanserine kadar**" birçok hastalık için zemin hazırlar.

Koruyucu madde olarak kullanılan, "**parabenlerin**" kimyasal yapısı östrojen hormonuna benzer. Kadın vücudunda biriken parabenler östrojen hormonu gibi davranıp, üreme organlarında bozukluklara, göğüs kanserine, endometriozise (genç kadınlarda genellikle rahim ve yumurtalık bölgelerinde görülen ve çok şiddetli ağrı ve kanamalara neden olan lezyonlar) çikolata kistlerine, kısırlığa ve doğum kusurlarına neden olabilmektedir. Erkek vücudunda biriken parabenler ise spermlerin sakatlanıp ölmesine, prostat kanserine ve nadiren de olsa, üreme bölgelerinde endometriozise neden olmaktadır.

Ayrıca bu kimyasal maddelerin özellikle cildimiz üzerinde yıkıcı bir etkisi vardır. Deride kızarıklık, şişlik, kaşıntı gibi görünen cilt rahatsızlıklarına neden olduğu gibi cildin alt katmanlarını da güneş yanığından daha fazla hasara uğratırlar. Örneğin güneş koruyucusu olarak kullandığımız yağlar, losyonlar derin cilt katmanlarına güneş yanıklarından çok daha fazla zarar vererek, cildin erken yaşlanmasına hatta cilt kanserine bile yol açabilirler.

"**Güneş kremi ve losyon gibi ürünleri kullanarak, insanlar ciltlerine kansere yol açan kimyasallar uyguluyor, sonrada neden cilt kanseri olduklarına ya da ciltlerinin neden bu kadar erken yaşlandığına hayıflanıyorlar**."

Raymont Francis & Kester Cotton
Bir Daha Asla Hastalanmayın

Organik ürünler satan mağazalardaki malzemelerin bile çoğu zararlı toksinler içerir. Eğer bir ürünü yediğiniz vakit sağlığınıza zarar verecekse o zaman o ürün gözlerinize, dudaklarınıza, cildinize, saçlarınıza, tırnaklarınıza veya dişlerinize sürülecek kadar güvenli değildir.

Kısaca "**yiyemediğiniz hiçbir kişisel bakım ürününü cildinize de sürmeyin.**"

Eğer biraz emek verir araştırırsanız, içi kimyasal katkı maddeleriyle (toksinlerle) dolu hazır kişisel bakım ürünleri kullanmak yerine, pek çoğunu özellikle cildiniz için kullanacağınız, besleyici, koruyucu, nemlendirici, gerginleştirerek kırışıklıkları azaltıcı bitkisel yağları veya kremleri evde kendiniz rahatlıkla yapabilirsiniz.

Hayır ben uğraşamam, her şey elimin altında hazır olması gerekir derseniz, en azından kimyasal veya sentetik malzemelerle üretilen kişisel bakım ürünlerinin kullanım miktarını asgariye indirerek veya detoks programlarını öğrenip sık sık uygulayarak zararını azaltmanızda yarar var derim.

Kişisel bakım ürünleri arasında toksiklik açısından diş macunlarının özel bir yeri vardır. Bu nedenle ayrı bir başlık (florid) altında daha detaylı bahsetmek istiyorum.

11. FLORİDİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Günlük kullandığımız ürünleri arasında, toksiklik açısından "**diş macunlarının özel bir yeri vardır.**" Çünkü ağzımızdaki mukus zarları fazlasıyla geçirgendir. Sıradan bir diş macununda ise florid (kurşundan daha ağır bir toksindir), sentetik temizlik maddeleri, suni renklendiriciler, tatlandırıcılar ve çeşitli aromalar gibi sayısız toksik katkı maddesi bulunur.

Florid, diş çürümesini önlediği zannedilerek, sabah akşam dişlerimizi temizlemek için itinalı bir şekilde kullandığımız "**diş macunlarına**" katılan "**en güçlü toksik maddelerden**" biridir. Diş çürümesini önleyip önlemediği tartışılır.

Ancak epifiz bezi üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle ruhsal durumumuzu etkilediği, tiroit işlevini kısıtlayarak, kilo alımına sebep olduğu bilimsel bir gerçektir. Anneler hamilelik dönemlerinde, florid katılmış diş macunlarını fazla kullanmışlarsa çocukları obeziteye

daha meyilli olurlar. Çünkü hamilelerdeki florid tüketimi, çocuklarda kısmi tiroit aktivitesi eksikliğine neden olur.

Florid dişlere, kemiklere, karaciğere, böbreklere, kaslara, beyne ve sinirlere zarar vereceği için tek başına bile sağlığımız için büyük risktir. Ayrıca Kansere, osteoporoza ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olduğu bilinmektedir.

Dişlerimizi mutlaka temizlemek zorundayız. Ancak reklamlarda gösterildiği gibi, diş fırçasının üzerini macunla doldurup köpürte köpürte günde birkaç defa temizlemek zorunda değiliz. Eğer günde bir iki kez dişlerinizi bilinen diş macunlarıyla reklamlarda gösterildiği gibi fırçalayacak olursanız, vücudunuza birçok toksik madde almış olursunuz. En azından fırçalama sıklığını ve macun kullanım miktarını iyice azaltarak, zararını minimuma indirmelisiniz.

Ayrıca çeşitli bitkisel yağlar, karbonat veya limon gibi doğal ürünler kullanarak dişlerinizin bakteriler nedeniyle çürümelerine ve diş eti çekilmelerine karşı koruyacak çok basit tedbirler alabilirsiniz.

12. KLORUN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

Klor elementi, hayatımız boyunca sürekli muhatap olduğumuz, "**en ağır toksik maddelerden biridir**." Dünyanın her yerinde içme sularının veya banyo, çamaşır, bulaşık gibi günlük ihtiyacımız için kullandığımız suların dezenfekte edilmesi amacıyla kullanılır.

Ayrıca kağıt yan ürünlerinin, boya maddelerinin, tekstil ürünlerinin, petrol ürünlerinin, çeşitli ilaçların, antiseptiklerin, böcek öldürücülerin, çözücülerin, plastik ürünlerin ve çok çeşitli tüketim malzemelerinin üretim aşamasında kullanılır. Kısaca zararlarını çok fazla dikkate almadan sürekli iç içe olduğumuz aşırı toksik bir elementtir.

Özellikle su kaynaklarımıza bilinçli bir şekilde eklenen klor, zararlı organizmaları öldürür. Ancak aynı zamanda sağlımıza çok ciddi şekilde zarar verir. Klor katılmış su içmek, bağırsaklarımızdaki faydalı bakterileri ölümüne ve doğum kusurlarına neden olarak düşük riskini artırır.

Klor suda bulunan organik maddelerle etkileşime geçerek **"trihatometanlar"** adı verilen bir kimyasal aile oluşturur. Bu kimyasallar çok küçük miktarlarda bile kanserojendirler. Bu nedenle şebeke suyu mutlaka flitre yoluyla temizlenmeli ya da dinlendirilerek kloru uçurulduktan sonra kullanılmalıdır.

Ayrıca yüzme havuzlarının sterilizasyonunda genelde klor kullanıldığı için, havuzdan çıktıktan sonra, mümkün olursa sauna arkasından duş, sauna yoksa (mutlaka) vücudumuz iyice yıkanıp kurulandıktan sonra giyinmek gerekir.

13. PESTİSİTLER

Zararlı organizmaları engellemek, zararlarını minumuma indirmek ya da kontrol altına almak için kullanılan madde veya maddelerden oluşan karışımlardır. Yoğun ve bilinçsiz bir şekilde kullanılan ve çevre kirliliğine neden olan etkenlerden biri de pestisitlerdir.

Pestisit deyimi, böcek öldürücü "**insektisit**," yabani ot öldürücü "**herbisit,**" küf öldürücü **"fungusit,"** kemirgen öldürücü **"roldentisit"** vb şekilde sınıflandırılan yüzlerce (yaklaşık 700 çeşit) kimyasal maddelerin tamamını kapsamaktadır.

Pestisitler genelde püskürtme yoluyla uygulandıkları için, doğrudan hedefe etki edemezler. Çevreye yayılarak havada, toprakta ve ürünlerin üzerinde kalıntı oluştururlar. Yok olmadıkları için, hedef organizma dışındaki canlılar ve insanlar üzerinde de çok ciddi zararlı etkileri vardır.

Pestisitlerin zararları üzerine araştırma yapan uzmanlar tarafından meyveler, Sebzeler ve diğer tarım ürünlerinde kullanılan pestisitlerin, beslenme yoluyla insan vücuduna alınması sonucunda beyin, prostat, meme, lösemi gibi kanser türleri başta olmak üzere, diyabet, karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları vb pek çok hastalığa sebep olduğu tespit edilmiştir.

Bu nedenle mümkün olduğu kadar organik meyve ve sebze yemeye dikkat edilmelidir. En azından tüketeceğimiz meyve ve sebzeleri sirkeli suda bekleterek, bol su ile temizlemeyerek tüketmeye dikkat edilmelidir.

14. ÇEŞİTLİ İMALAT VE MESLEKLER VASITASI İLE ALINAN TOKSİNLER

Endüstrileşme ve sanayinin gelişmesi ile birlikte, meslek hastalıkları aşırı şekilde artmıştır. Maalesef, en ölümcül etkileri olan toksinler bu sınıfta yer almaktadır. Ancak ortaya çıkan hastalıkların pek çoğu ile hastaların yaptıkları iş arasında bağlantı kurulmamaktadır.

Genellikle tahsil seviyesi düşük, beyninden daha fazla bedenlerini kullanarak çalışanlar bu sınıfa girmektedir. Sigortalı ya da sigortasız çalıştıkları, ağır bir hastalığa yakalanıncaya veya emekli oluncaya kadar pek çok iş değişikliği yaptıkları için hastalıkla yaptıkları iş arasında pek bağlantı kurulmaz. Genel olarak araştırıldığında görülecektir ki, devletin sağlık harcamalarındaki en büyük yükü bu grup çalışanlar nedeniyledir.

- Petrol rafinerileri, dolum tesisleri ve satış istasyonlarında çalışanlar,
- Yer altında çalışan her türlü maden işçileri, özellikle kömür madenlerinde çalışanlar,
- Demir, bakır, kurşun, alüminyum gibi ağır metalleri üreten, işleyen, özellikle ısıl işleme tabi tutan tesislerde çalışanlar,
- Her türlü plastik ve kimyasal madde üretim tesislerinde çalışanlar,
- Hastanelerde özellikle laboratuvar ve radyoloji bölümünde çalışanlar,
- Her türlü boya ve kimyasal madde imalatında çalışanlar,
- Oto boyama cilalama, mobilya boya ve cilalama, duvar boyama gibi her türlü boya ve cilalama işi yapanlar,

- Her türlü deterjan vb temizlik malzemesi üretiminde çalışanlar,
- Kağıt imalat ve baskı tesislerinde çalışanlar,
- Mermer imalatında, işlemesinde çalışanlar, montaj işçiliği yapanlar,
- Teksitil apre, boya ve terbiye işinde çalışanlar
- Çimento, alçı, kireç üretiminde ve bunların kullanımında çalışanlar,
- Kaynak işçiliği yapanlar ve

daha pek çok sektörde beden işçiliği yapanlar çok ciddi şekilde risk altındadırlar.

Bu meslek gruplarına mensup çalışanların, vücuduna alacağı toksinler, bütün kanser çeşitleri dahil olmak üzere her türlü hastalık için en ciddi sebeplerden birisidir. O nedenle iş yeri sahiplerinin gerekli önlemleri alma konusunda, azami derecede titiz davranmaları, çalışanları uyarmaları ve bilinçlendirmeleri şarttır.

15. MUTFAKTA KULLANILAN MALZEMELER

Özene bezene seçip, para vererek aldığımız bazı mutfak malzemeleri de önemli toksin kaynaklarından biridir. Özellikle mikro dalga fırınlar, alüminyum, teflon, melamin ve plastik tabak tencere, tava ve çaydanlıklar sağlığımızı önemli ölçüde tehdit etmektedir.

Çünkü bu kaplarda pişirilen ya da yenilen yemekler, vücudumuza ağır metaller ve toksin alımına sebep olduğu gibi yiyeceklerin DNA'sını da bozmaktadır. Bu ağır metaller pişirmek için kullandığımız malzemelerde bulunan diğer toksik maddeler ile birleştiğinde özellikle otizm, alzhimer, parkinson, psikiyatrik hastalıklar başta olmak üzere pek çok ciddi hastalığın ana sebeplerindendir. Bu nedenle bu tip mutfak malzemelerinin mümkün olduğunca kullanılmamasında, sağlığımız açısından mutlaka fayda vardır.

Topraktan yapılmış güveç, seramik, porselen, cam veya en azından çelikten yapılmış malzemeler kullanmak daha sağlıklıdır.

16. ÇEŞİTLİ ELEKTRONİK CİHAZLARDAN YAYILAN RADYASYON

Yukarıda maddeler halinde bahsetmeye çalıştığım toksin kaynaklarının dışında, her fırsatta kullandığımız televizyon, cep telefonları, bilgisayarlar laptoplar gibi elektronik aletler başta olmak üzere, emar, tomografi, ultrason, röntgen gibi çeşitli tıbbi cihazlar aracılığıyla aldığımız radyasyonlar da önemli toksin kaynaklarındandır.

Yukarıda özet olarak maddeler halinde açıklamaya çalıştığım toksin kaynaklarının tamamından uzak durmamızın, pek çoğundan kurtulmamızın mümkün olmadığını biliyorum. Ancak zararları hakkında gerektiği kadar bilgi sahibi olunursa, daha dikkatli davranılacağını düşünüyorum.

Burada yapmak istediğim şey **"daha dikkatli olmanız konusunda"** sizleri uyarmaktır. Elinizden geldiğince, yapabildiğiniz kadar bahsettiğim toksinlerden "**ne kadar çoğuna uzak durur, ne kadar** çok **dikkatli olursanız, o kadar sağlıklı, o kadar hastalıklardan ve kilo problemlerinden uzak**" olacağınızı bilmenizi isterim.

Ayrıca bundan sonraki bölümde detaylı olarak anlatmaya çalışacağım detoks sistemleri ve programlarını öğrenip uygulamanız halinde, bu toksinlerin pek çoğunu vücudumuzdan temizleyerek zararlarını azaltmanız mümkün olacaktır.

❊ ❊ ❊

İÇİMİZDEKİ KİRLENME (RETOKS)

Kirlilik hayatın temel gerçeklerinden biridir ve hiç kimsen de bu kirliliğin tamamına dayanacak şekilde bir bağışıklık sistemi yoktur. Bugün gelmiş geçmiş tüm zamanların en kirli dünyasında yaşıyoruz. Günümüz de hızla artan ve çözümsüz kabul edilen hastalık çeşitlerinden pek çoğunun temel sebebi, dışımızdaki bu yoğun kirliliğe paralel olarak gelişen içsel kirliliktir.

Çocukluğumuzdan itibaren bedenimizin dış temizliğine ve bakımına ilişkin pek çok şey duyar, öğrenir ve uygularız. Çeşit çeşit sabunlar, şampuanlar, kremler, losyonlar, makyaj malzemeleri, deodorantlar, parfümler, jöleler vesaire (tamamı da toksin kaynağıdır) hep dış temizliğimiz ve görüntümüz içindir.

Ancak günlük hayatımızda yaptıklarımız, kullandığımız aletler, soluduğumuz hava, yediklerimiz, içtiklerimiz ve diğer etkenlerle vücudumuz içinde neler olup bittiğini, kirlenip kirlenmediğini, kirleniyorsa temizlenip temizlenmediğini, temizleniyorsa nasıl temizlendiğini pek düşünmeyiz.

Soluduğumuz hava; toz, duman, egzoz gazı ve endüstriyel atıklarla kirlenmiş. Yediğimiz meyve ve sebzeler; hormonlar böcek ilaçları, bitki ilaçları ve diğer tarım kimyasalları ile dolu. Devamlı olarak antibiyotikler, hormonlar ve başka kimyasal ilaçlarla beslenen hayvanlardan elde edilen et ve et ürünleri, yumurtalar, içi kimyasal katkı maddeleri ile dolu, çeşit çeşit yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri yiyoruz.

Çeşitli kimyasal katkı maddeleri ile lezzetlendirilmiş fast food tarzı yapay gıdalarla beslendiğimizi sanıyoruz. Rafine edilmiş, işlenmiş, sayısız fabrikasyon sahte yiyeceklerle sayısız kimyasallar tüketiyoruz. Genel olarak günlük hayatımızda kanserojen kimyasallar içeren tuz ruhu, çamaşır suyu, deterjanlar gibi temizlik ve çok çeşitli kişisel bakım ürünlerini yoğun şekilde kullanarak zehirleniyoruz.

Vaktimizin pek çoğunu doğal yollarla havalandırılmayan modern inşaat teknikleri ile yapılmış, enerji tasarruflu, alışveriş merkezleri, rezidanslar, hastaneler ve işyerleri gibi soluduğumuz havanın sürekli kimyasal toksinlerle kirlendiği, negatif iyon yoksunu kapalı mekanlar da geçiriyoruz.

İnşaatlarda kullanılan hava geçirmez yalıtım malzemeleri, boyalar, yanma geciktirici kimyasallar, evde ya da iş yerlerinde kullandığımız eşyalardan yayılan toksinler soluduğumuz havayı sürekli kirletiyor. Tüm bunlar yetmezmiş gibi, sürekli stres altında çeşitli bahanelerle

her fırsatta kimyasal ilaçlar kullanıyor, alkol ve tütün ürünleri tüketiyoruz.

Şikayetlerimiz başlayıp hasta oluncaya kadar, hatta hastalandıktan sonra bile içimizin de kirlendiği ve temizlenmesi gerektiği aklımıza bile gelmiyor. Halbuki sağlığımız için, vücudumuzun iç temizliği, dış temizliği ve bakımından çok daha fazla önemlidir.

Çünkü insan vücudu trilyonlarca hücreden meydana gelir. Bu hücreler "**Allah'ın koyduğu yasalara uygun olarak, sürekli ölür ve ölenlerin yerine yenileri oluşur**." Bu sayede bütün organlarımız ve sistemlerimiz (bağışıklık sistemi, sindirim sistemi, solunum sistemi, dolaşım sistemi, lenf sistemi, sinir sistemi, iskelet sistemi, kas sistemi gibi sistemler) canlılığını devam ettirir ve hiç ara vermeden sürekli çalışır.

Beynimizin, kalbimizin, karaciğerimizin, pankreasımızın böbreklerimizin, dolaşım sistemimizin ve diğerlerinin ömrümüz boyunca 5 dakika bile tatil yapma imkanı yoktur. Sürekli çalışmak zorundadırlar ve bu da ancak sağlıklı hücre yenilenmesi ve muntazam çalışan bir metabolizma ile mümkündür.

Kısaca sağlıklı ve uzun bir hayat sürebilmemizin en önemli şartı; **"hücre yenilenmesinin düzenli bir şekilde devam etmesidir."** Hücre yenilenmesinin sürekliliği için ise öncelikle ortamda bulunmaması gereken "**asit ve toksinlerin yok edilmesi**" ve imalat için gerekli olan oksijen, negatif iyonlar, mineraller, vitaminler, elementler, iz elementler ve yağ asitleri gibi ismini bildiğimiz ya da bilmediğimiz sayısız malzemenin, "**tam zamanında ve en uygun miktarlarda**" hücrelerimize ulaştırılması gerekir.

Bu işlemlerin gerçekleşebilmesi için öncelikle sindirim sistemimizin, özellikle bağırsaklarımızın sağlıklı ve düzgün çalışır durumda olması, temizlenmek üzere kanımıza ve detoks sistemlerimize taşınacak toksin miktarının minimum seviyede tutulması gereklidir.

Günümüzde kanser, siroz, diyabet, hormon bozuklukları, kemik erimesi, sindirim sistemi bozuklukları ve obezite gibi pek çok hastalık

doğrudan virüsler, bakteriler veya diğer patojen mikroplar nedeniyle olmaz. Genel olarak günlük hayatımızda ve beslenme tarzımızla yaptığımız uzun süreli yanlışlar sonucu ortaya çıkan kapasite fazlası "**toksinlerin ve asidik atıkların vücudumuzda uzun süreyle biriktirilmesinden**" ve bunların, patojen mikro organizmaların vücudu hasta etmesi için gerekli ortamı hazırlaması nedeninden kaynaklanır.

Benzer şekilde eklem romatizması, damar sertliği, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları ve bağışıklık sistemi problemleri gibi sağlık problemlerinin çoğu da, vücudumuzda biriken asitler, toksinler, enfeksiyonlar ve bunlara bağlı olarak gelişen çürüme ve **"hücre bozulması nedeniyledir."**

Ancak hücrelerin bozulmaya başlaması ile organların tahrip olup, hastalıkların ortaya çıkması arasında çok uzun yıllar geçmesi nedeniyle hücrelerimizin ölüyor olmasını da pek fark etmeyiz.

Örneğin; kendisini kilolu zanneden yetişkin bir insanın kalın bağırsağında (yıllarca yaptığı yanlış beslenme alışkanlıkları sonucu biriktirdiği) ortalama 5 ila 15 kg. arasında katılaşmış dışkı bulunur. Bu durumdan, bağırsak florası iyice bozulup, şişkinlik ve tuvalet problemleri rahatsız edici boyutlara ulaşıncaya kadar da pek şikayetçi olmaz. Şikayet etmeye başladığında ise sadece kendisini rahatsız eden problemlerini çözmek için doktor aramaya başlar.

Halbuki tüm vücudumuz için gerekli olan mikro gıdaların pek çoğunun emilimi kalın bağırsakta gerçekleşir. Bu emilim sırasında kalın bağırsak çürümüş atıklarla dolu ise gerekli maddelerin yanı sıra çürümüş, hastalık yapıcı zararlı toksik maddeler de özümsenerek kana karışır.

Yıllar boyu özümsenen bu zehirli (toksik) maddeler vücudumuzda birikir, birçok hücremizi öldürür, bazı organlarımızı hasta eder ve vücudumuzda birçok şikayetin ortaya çıkmasına neden olur. Hiç kimsede bu hastalıkların ya da şikayetlerin asıl nedeninin, senelerce yaptığımız beslenme hataları sonucu, bağırsaklarında biriken çürümüş atıklar olduğunu düşünmez.

Peki, tüm bu kimyasal kirliliğe ve olumsuzluklara rağmen nasıl oluyor da günlük hayatımıza devam edip çoğalabiliyoruz. Yediğimiz, içtiğimiz pek çok şey kimyasal toksinlerle dolu ve sağlığımız için zararlı, soluduğumuz hava kirli, ilaç diye kullandığımız kimyasalların tamamı zararlı, düşüncelerimiz kirli, sinirlerimiz bozuk ve tüm bunlara rağmen biz ölmüyoruz. Hem de uzun sayılabilecek bir zaman yaşıyor ve çoğalıyoruz.

Bu sorunun cevabını basitçe **"vücudumuzda yaratılıştan itibaren var olan detoks sistemleri"** şeklinde verebiliriz. Genelde detoks sistemlerimiz hakkında **"ya hiçbir şey bilmeyiz ya da çok az şey biliriz**."

Vücudumuzda hiçbir işlemin şansa bırakılmadığını, hiçbir hastalığın tesadüfen olmadığını görmek ve bedenimiz içinde olup bitenler hakkında basitçe fikir sahibi olarak **"görevlerini zorlaştırmamak ya da kolaylaştırmak için destek olabilmek adına detoks sistemlerimiz hakkında"** kısaca bilgi sahibi olmamız gerektiğine inanıyorum.

VÜCUDUMUZDA İÇSEL KİRLENME BELİRTİLERİ

Vücudumuzdaki içsel kirlenme; özellikle beslenme tarzımıza, zamana ve kötü alışkanlıklarımıza bağlı olarak değişiklik gösterir. Biriken toksinlerin yoğunluğu bağışıklık ve detoks sistemlerimizin baş edebileceği limitlerin altında kaldığı sürece hiçbir sağlık problemi yaşamayız. Ancak vücudumuzdaki kirlenme bu limitlerin üzerine çıktığı vakit, vücudumuzda uyarı niteliğinde değişiklikler ve semptomlar ortaya çıkmaya başlar.

Eğer bu değişiklikler ve uyarılar hakkında birazcık bilgi sahibi olur ve ne zaman ne yapmamız gerektiğini de bilirsek genetik ya da kronik gibi isimlendirmelerle tedavisi yok denilen hastalıklar da dahil olmak üzere pek çok hastalığı önceden önlememiz mümkün olabilecektir.

Uzun yıllar Moskova Sağlık Bilimleri Başkanlığı yapan ünlü yazar Prof. Mikhail Tombak "**Can We Live 150 Years**" adlı kitabında, vücudumuzdaki içsel kirlenme belirtilerini aşağıdaki şekilde sıralamıştır.

"**Bedenin İçsel Kirlenme Dereceleri**

Birinci derece - Beden sağlıklı görünmesine rağmen sürekli yorgunluk hissetme.

İkinci derece - Başta ve kemiklerde ağrılar.

Üçüncü derece - Çeşitli türden alerjiler.

Dördüncü derece - Kistler, kitleler, taşlar ve şişmanlık

Beşinci derece - İç organlarda, kemiklerde ve eklemlerde şekil bozuklukları

Altıncı derece - Sinir sistemi rahatsızlıkları

Yedinci derece - Hücre ve organlarda, sonuçta kansere yol açan yozlaşmalar"

Prof. Mikhail Tombak

İlave olarak ben de diyorum ki; sabah uyandığınızda yataktan çıkmayı canınız istemiyorsa, basen ve göbek çapınızın büyümesine engel olamıyorsanız, erken yaşlarda saçınız dökülmeye başlamışsa, yolda yürürken veya merdiven çıkarken dizleriniz ağrıyorsa, terlediğinizde vücudunuzdan kötü kokular gelmeye başlamışsa, sık sık üşütüp hasta oluyorsanız "**bedeniniz toksinlerle yeteri kadar kirlenmiş**" mutlaka içsel temizlenmeye ihtiyacı var demektir .

"**Bu kirlilikten kurtula bilmemizin,**" iç organlarımızı, sistemlerimizi, eklemlerimizi temizleyip daha sağlıklı çalışır hale getirerek hastalıklardan korunabilmemizin tek yolu, hayat tarzımızı değiştirerek günlük hayatımızdaki toksin kaynaklarından uzak durup, kötü beslenme alışkanlıklarımızı terk edip, "**en kapsamlısından, en basitine kadar çeşitli detoks programlarını**" kendi kendimize uygulamamızdır.

Bu kadar yoğun kirlilik arasında sağlıklı ve uzun yaşamak istiyorsak, bedenimizi ve ruhumuzu temizleyecek, dinlendirecek, metabolizmamızı güçlendirecek ve sistemlerimizi dengeleyecek ve kendi kendimize uygulayabileceğimiz çeşitli detoks programları için zaman ayırmak zorundayız demektir.

Örneğin gündüzleri yeryüzündeki diğer tüm milletlerden sınırları zorlayacak derecede daha fazla çalışan, geceleri yeteri kadar eğlenen ve modern sanayi kirliliğini en yoğun biçimde yaşayan Japonlar, kişisel yaşam alışkanlıkları konusunda geleneksel yöntemlerine bağlı kalarak, içsel temizlik sistemlerini destekleyecek beslenme ve yaşam tarzları nedeniyle, dünyadaki en uzun ortalama ömre sahip millet olmuşlardır.

İÇİMİZDEKİ TEMİZLİK (DETOKS) SİSTEMLERİ

İnsan vücudu yaradılış gereği normal şartlarda (ortalama) 120 yıl dayanacak ve kazalar ya da öngörülmeyen olaylar haricinde bu süre boyunca "**tamamen fonksiyonel kalacak donanımlara sahip**" şekilde tasarlanmıştır. Bu sürenin erkene alınması ya da yaşadığımız ömrün hastalıklarla boğuşarak tüketilmesi tamamen kendi yaptığımız yanlışlar nedeniyledir.

Sağlığımızı olumlu ya da olumsuz olarak etkileyen pek çok faktörün kendi elimizle yaptıklarımız sonucu ortaya çıkmasına rağmen, ne zaman hangi hastalığa yakalanacağımız kendi kontrolümüzde değildir. Vücudumuz genelde hiç istemediğimiz bir zamanda, hiç ummadığımız bir yerde, bizi yarı yolda bırakarak başkalarına muhtaç hale getirebilmektedir.

Beden veya ruh sağlığımızın bozularak, vücudumuzun bizi hasta yatağına veya tekerlekli sandalyeye mahkum etmemesi için hangi yanlışlardan uzak durmamız gerektiğini, içimizdeki sistemlere destek olmak için nasıl bakım yapacağımızı, hangi şartlarda sağlıklı ve uzun süreli çalıştırabileceğimizi çok basit şekillerde de olsa öğrenmemiz gerekir.

Çeşitli şekillerde hücrelerimizde oluşan, ya da değişik faktörlere bağlı olarak dışardan aldığımız ve sağlığımız için risk teşkil eden toksinleri (zehirli atıkları) ve diğer pislikleri tekrar vücudumuz dışına atmak veya zararsız hale getirebilmek için bedenimiz;

"**Karaciğer, böbrekler, sindirim sistemi (özellikle kalın bağırsak), solunum sistemi (özellikle akciğerler), yağ dokuları, tüm cildimiz, ter bezleri, kaslar ve tendonlar, kemik dokuları (özellikle eklemler), gözler, kulaklar ve burun**" gibi "**detoks sistemleri**" ile donatılmıştır .

"**Bu sistemler tüm vücudumuzun iç temizlikçisi gibidir.**" Dışarıdan aldığımız kimyasal toksinlerin yanı sıra, normal metabolizma faaliyetlerimiz sonucu ortaya çıkan çok çeşitli asitler ve toksinleri de sürekli temizler. Bu sistemin gelişmişliği ve karmaşıklığı en ünlü, en bilgili biyokimyacılar için bile son derece şaşırtıcıdır. "**Nasıl bu kadar etkin olabildiği halen çözülebilmiş değildir.**"

Bedenimizdeki bu detoks organ ya da sistemlerinin tamamı da, birbiri ile tam bir uyum ve koordinasyon içerisinde çalışırlar. Biri işini yapmakta zorlanmaya başladığı anda, bir diğeri onun yardımına koşar. "**Ancak kapasiteleri sonsuz değil, sınırlıdır**." Bu sınırlar zorlanmaya başladığı andan itibaren, çeşitli şekillerde uyarılar verir ve neticede hastalıklar ortaya çıkmaya başlar.

Örneğin kalın bağırsak ve karaciğerimiz toksinlerle dolup, temizleme işlemini tam olarak yerine getiremeyecek hale gelmişse; burun, gözler, deri ve akciğerlerle bağlantılı sistemlerimiz görevi devralarak daha çok çalışmaya başlar. "**Hastalık zannederek hemen doktora koştuğumuz**," cildimiz de oluşan sivilceler, sedef, egzema, çeşitli alerjik reaksiyonlar, burun akıntısı, gözlerdeki çapaklanma veya öksürükle balgam çıkarma gibi belirtilerin tamamı, "**Fabrika ayarlarımıza**" bağlı olarak detoks sistemleri arasında gerçekleşen görev üstlenme sorumluluğu nedeniyledir.

Bu gibi durumlarda ilaç diye cildimize kortizonlu kremler sürülür, gözümüze damlalar, burnumuza spreyler kullanılır. Bunlar sadece belirtileri ortadan kaldırmaya yönelik, "**asıl problemleri maskeleyen**" basit önlemlerdir. Söz konusu semptomların asıl nedeni hiç düşünülmez, ya da hiç dikkate alınmaz.

Halbuki semptomları ortadan kaldırmak için kullanacağımız hiçbir ilaç veya her hangi bir sağlık kuruluşunda yapılacak hiçbir tedavi, kalın bağırsağımızın kirlenmesine, çürümüş atıklarla tıka basa dolmasına neden olan **"kötü beslenme alışkanlıklarımızı"** değiştirmez veya ortadan kaldıramaz.

"**Her hastalığın kendi nedeni vardır ve nedenler hiçbir ilaçla ortadan kaldırılamaz**."

Hipokrat (M.Ö. 460 – M.Ö. 370)

VÜCUDUMUZDAKİ TOKSİNLERİ AZALTABİLİRMİYİZ

Günümüzde çok çeşitli detoks programları vardır. Bazıları içeceğimiz bitkisel yağlar ya da meyve suları gibi günlük takviyeler şeklindeyken, bazıları (karaciğer temizliği gibi) belirli sürelerle uygulanması gereken kapsamlı programlar şeklindedir. Genel sağlığımız için zaman zaman vücudumuzda biriken toksinlerin atılmasını destekleyecek olan "**detoks programlarından**" hiç değilse kolayımıza gelenlerinin uygulanması şarttır.

Eğer içsel kirlilikten olabildiğince temizlenmiş organları, dokuları sistemleri uyum içerisinde sağlıklı bir şekilde çalışan, enerjik ve hareketli bir vücudumuz olsun istiyorsak, "**kapsamlı detoks programlarının yapılması şarttır**." Tarif edildiği şekilde kurallara uygun olarak yapılacak içsel temizleme programlarının her aşaması, gözle görülebilir şekilde olumlu sonuçlar doğuracaktır.

Örneğin çeşitli metotlarla "**kalın bağırsağımızı temizlediğimiz takdirde**" kabızlık, hazımsızlık, şişkinlik ve mide ekşimesi gibi şikayetlerimiz sona erecek, gastrit, ülser veyaa kronik ya da genetik denilen birçok hastalık nedenlerinin pek çoğu ortadan kalkacaktır.

"İtina ile yapılmış bir karaciğer temizliği." sindirim sistemimizin daha düzgün çalışmasına, hafızamızın güçlenmesine, daha genç, daha enerjik ve daha dayanıklı görünmemize, cildimizin canlanmasına, sıkılaşmasına, daha parlak saçlara, daha iyi gören gözlere sahip olmamızı sağlayacaktır.

"**Böbreklerimizi temizledikten sonra**," gözlerimizin altındaki torbalanmalar kaybolacak, böbrek şikayetlerine bağlı yüksek tansiyon ortadan kalkacak, kan basıncımız dengelenecek ve bel bölgemizdeki ağrıların bir kısmı sona erecektir.

"**Temizlenmiş lenf ve kan damarları**," bağışıklık sistemimizi güçlendirecek, bizi kronik inflamasyondan, damar tıkanıklığından, yüksek tansiyondan, beyin kanamasından, felçten, varisten, kalp krizinden ve daha birçok hastalıktan koruyacaktır.

Kısacası; "**itina ile yapılacak tam beden iç temizliği sonunda,**" kendimizi hem bedenen hem de ruhen yenilenmiş gibi hissetmemiz mümkün olacaktır. Ancak bu programlar herkesin her zaman fırsat ya da imkan bulup yapabileceği şeyler olmadığı için; günlük hayatımızda toksinlerin azaltılmasında yararlı olacak bazı tavsiyelerde de bulunmak istiyorum.

TOKSİNLERİ AZALTABİLECEK GÜNLÜK UYGULAMALAR

Asla unutmamamız gereken en önemli konulardan birisi de; "**hangi detoks programını uygularsak uygulayalım nefes alıp verdiğimiz sürece yaşam tarzımıza, yediklerimize, içtiklerimize ve çevresel faktörlere bağlı olarak** vücudumuz yeniden kirlenmeye **(retoksa) başlar**." Yani yaşadığımız sürece içsel kirlenme devam eder. Ancak yoğunluğu çok büyük oranda kendi ellerimizle yaptıklarımıza bağlıdır.

Ayrıca; günlük yaşantımızda meşgalelerimiz ne kadar çok olursa olsun, ne kadar yoğun olursak olalım bu kadar çeşitli kirlilik arasında, başkalarına yük olmadan uzun ve sağlıklı bir ömür geçirmek istiyorsak, zaman zaman vücudumuzu ve ruhumuzu temizleyecek, bağışıklığımızı güçlendirecek ve sistemlerimizi dengeleyecek "**detoks programları için mutlaka vakit ayırmak zorunda olduğumuz**" unutulmamalıdır.

Aslında "**yapmamız gereken en akıllıca ve en basit şey**," vücudumuz da içsel kirlenmeye katkıda bulunan günlük kişisel beslenme ve yaşam alışkanlıklarımızı değiştirerek düşüncelerimizi pozitifleştirip, stres yönetimini öğrenip detoks kurallarını **"günlük yaşantımızın bir parçası haline getirmektir**."

*Evimizi toksinlerden temizlemenin, kapalı mekan kirliliğine kısmen de olsa engel olabilmenin en kolay ve en güzel yollarından birisi de bitkilerdir. Ev ve işyerinizi canlı iç mekan bitkileri ile donatın. Ne kadar çok olursa o kadar iyidir. Bitkiler bulundukları ortamlardaki karbondioksit gibi toksik gazları alarak, yerine oksijen ve faydalı mikro maddeler verirler.

*Canlı (çiğ) meyve ve sebze tüketmenin, (özellikle taze olmaları halinde) faydaları hakkında yayınlanmış yüzlerce bilimsel araştırma bulmak mümkündür. Sindirim sistemimiz meyve ve sebze sularını hazmetmek için çok fazla zorlanmaz. 20-30 dakikada emilen meyve ve sebze suları, vücudumuza yoğun miktarda mikro gıda sağladığı gibi geriye çok fazla toksik atık da bırakmaz.

Özellikle sabahları içilecek ananas, havuç ve bir parça kırmızı pancar karışımından oluşan meyve suyu mide asidi ve pankreas enzimleri üretimini tetikleyerek sindirim sistemini gelecek yiyeceklere hazır hale getirir.

*Lahana, kereviz ve ekşi elma suyu sindirim enzimi üretimini tetiklemenin yanında böbreklerimizin temizlenmesine de destek olur.

*Havuç, ekşi elma, kereviz ve kırmızı pancar karışımından oluşan meyve suyu muhteşem bir karaciğer temizleyicisidir.

*Ispanak, marul maydanoz, dere otu, kereviz, havuç ve pancar sapları gibi yeşil yapraklı sebzeler, birazcık domates, sıkma zeytinyağı, limon veya ev yapımı sirke ilavesi ile harika bir antioksidan salata olmanın yanı sıra sağlığımız için gerekli vitamin ve mineral kaynağına da dönüşebilir.

*Turunçgillerin detoks etkisi ve mide asidi dengesinde ki rolü ile ilgili olarak pek çok insanın kafası karışıktır. Normal şartlarda portakal, limon, greyfurt gibi turunçgillerin taze sıkılmış suyu mide ve bağırsaklar çok faydalı, kanın ve lenflerin temizlenmesinde son derece etkili bir temizleyicidir.

Eğer aç karnına tüketilir ve mide de başka hiçbir yiyecekle karıştırılmadan 12 parmak bağırsağına geçişi sağlanırsa, hem alkali yapma özelliklerinden, hemde detoks etkilerinden dolayı gayet faydalıdır. Kalın bağırsakta sıkışmış mukus ve çürümüş atıkların eritilerek dışkıyla atılmasına yardım eder.

Ancak batı tarzı kahvaltı yapan milyonlarca insanımız gibi ekmek, sandviç, simit, poğoça, tost, peynir, yumurta, sucuk, reçel veya çeşitli gevrekler le birlikte içilirse, midede çabucak fermante olur ve birlikte yenilen hiçbir gıdanın midede sindirilmesine izin vermez. Gaz üreten köpüklü fermente bir yığına dönüştürür. Ortaya çıkan asidik atıklar nedeniyle kandaki ve dokulardaki kirliliği artırır.

Bu nedenle temizleyici ve alkali yapıcı özelliklerinden maksimum fayda sağlayabilmek için ve diğer besinlerle girecekleri asit oluşturucu reaksiyonları önleyebilmek için portakal, limon ve greyfurt her zaman tek başlarına başka bir besinle karıştırılmadan yenmeli veya suyu içilmelidir. (Detay için meyveler bahsini okuyun)

*Toksinlerin ciltten atılmasına yardım etmek için yatmadan önce yıkanın. Şampuan ve sabun yerine ev yapımı sirke, sodyum bikarbonat (soda) veya bir fincan limon suyu kullanın. Bu maddeler cildin Ph değerini dengeler, detoks sürecine destek olur ve normal cilt florasına zarar vermez.

*Bazı günler banyo küvetini yarım çay bardağı magnezyum sülfat (epsom tuzu veya İngiliz tuzu) eklenmiş sıcak suyla doldurup en az 15 dakika yatabilirsiniz. Bu şekilde vücudunuzun magnezyum ihtiyacını karşılar, sinirleri yatıştırır, detoks sürecine destek olursunuz.

*Aynı şekilde antioksidan özelliği fazla yeşil çay, kekik, papatya, ada çayı, lavanta, gül, nergis, reyhan, gibi bitkileri ayrı ayrı ya da koku-

ları uyumlu olacak şekilde birer avuç karıştırıp haşlayarak, suyunu süzüp banyo küvetine ekleyip 15 dakika yatmanın da sağlığımız açısından çok ciddi faydaları vardır. Hem sinirleri yatıştırır, hem cildimizdeki zararlı bakterileri temizler, hem de vücudumuzda oluşan enfeksiyonların yok edilmesine yardımcı olur.

Özellikle grip ya da soğuk algınlığı gibi basit şikayetler de hemen doktora gidip kimyasal ilaçları kullanmak yerine, hem büyüklere hem de çocuklara (bebekler dahil) bitkisel su karışımlı küvet keyfini rahatlıkla uygulayabilirsiniz.

*Fiziksel olarak vücudumuzu içsel arındırmanın en garantili yöntemi bilinçli olarak aç kalmak yani oruç tutmaktır. Belirli sürelerde aç kalmak "**kandaki trigliseridin, karaciğer ve pankreasdaki yağların eritilmesi**," otofaji işlemi sonucu vücudun yenilenmesi ve "**gençlik hormonlarının salınım miktarının artırılması**" açısından çok önemlidir.

Oruç aç kalmak değil, vücudun yenilenmesi ve düşüncenin pozitifleştirilerek ruhun terbiye edilmesi için en kolay, en önemli uygulamadır. Bu nedenle tüm detoks programlarında mutlaka yer alması gerekir. (bilinçli aç kalmakla ilgili bölümde detaylı bilgi bulabilirsiniz)

UYGULAYABİLECEĞİMİZ KAPSAMLI DETOKS PROGRAMLARI

UYULMASI GEREKEN ANA KURALLAR

Tüm kapsamlı detoks programlarında uyulması gereken ana kurallar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

*Kapsamlı bir detoks sürecinde atılması gereken ilk adım önce düşüncelerin ve duyguların arındırılmasıdır. Bir insan öfke, kin, nefret, düşmanlık, paranoya, karamsarlık, hasetlik, çekememezlik ya da başka türlü negatif duygusal veya düşünsel rahatsızlıkların herhangi birinden kaynaklanan davranış bozukluğu yaşıyorsa, fiziksel detoks (içsel temizleme) programlarının herhangi birinden fayda görebilmesi mümkün değildir.

Çünkü **"negatif düşünce ve duygusal problemler"** sadece vücudun detoks ve iyileşme tepkilerinin önünü kapatmakla kalmaz. Sürekli toksik metabolik akışına ve asidik reaksiyonlar gibi kimyasal işlemlere de neden olurlar. Böylece herhangi bir içsel temizleme programıyla ortaya çıkacak pozitif faydaları da yok ederler.

*Bugüne kadar yapılan deneyimler sonucu; "**inanç, pozitif düşünce, neşe, sevgi, umut gibi zihinsel faktörlerin**" insan sağlığı ve yaşam süresi üzerinde bitkisel destekler, çeşitli diyet programları yahut tedavi edici fiziksel aktivitelerden çok daha fazla etkili olduğu görülmüştür.

İçinde bulundukları şartlar ne olursa olsun, mevcut problemleri kafasında büyütmeden çözüm arayan, hayattan zevk almasını bilen, endişelenmek yerine, kendini iyi hissederek neşelenip mutlu olmaya çalışan insanların, canlarının istediği gibi yeyip içmelerine rağmen, hep negatif düşünen, problemleri büyüten, **"sürekli sağlığı için endişelenip hastalıkları kafasına takan ve sürekli ölüm korkusuyla yaşayan"** insanlardan daha uzun ve sağlıklı bir ömür geçirdikleri görülmüştür .

Detoks programınız ne şekilde olursa olsun; bu süreç de dikkat edilmesi gereken dört ana kural vardır.

İlk ve en önemli kural: Sindirim sistemimizde asit reaksiyonlarına sebep olacak dolaşım sistemi yoluyla kanımızı, organlarımızı, dokularımızı ve sistemlerimizi asitleştirecek her türlü yiyecek ve içeceklerden tamamen uzak durmaktır.

Detoks sürecindeki diyetimizden mısır şurubu, rafine şeker, kimyasal katkı maddeleri içeren karbonhidrat ve nişasta bazlı işlenmiş yiyecek ve içeceklerle, et ve süt ürünleri dahil olmak üzere tüm hayvansal gıdaları çıkarmamız her şeyden önemlidir. Bu ürünlerin tamamı da sindirim sistemimiz ve kan için son derece asitleştirici gıdalardır. Hayvansal gıdalar aynı zamanda bağırsaklarda yüksek oranda çürümüş protein atıkları oluştururlar.

Kanser hücreleri çürümüş hayvansal proteinler üzerinde daha kolay gelişir ve vücutta oluşturdukları asidik ortamda hızla çoğalırlar. Asit oluşumunu arttıran hayvansal ürünleri diyetimizden çıkarıp, bağışıklık sistemini güçlendirecek ek önlemler alırsak, vücudumuzda oluşmakta olan kanser hücrelerinin besinini kesip, çoğalmak için ihtiyaç duydukları asidik ortamdan mahrum bırakarak sağlığımız için tehlike oluşturmalarını en başından önlemiş oluruz.

İ**kinci kural**: Detoks sürecinin başından sonuna kadar kanımızın ve tüm organlarımızın pH değerinin olması gereken seviyede tutulmasına destek olacak, vücudumuzun ihtiyacı olan temel besinleri temin ederek bağışıklık sistemimizin güçlenmesine katkı sağlayacak doğal ve canlı gıdalardan oluşan bitki sebze ve meyve ağırlıklı diyet programları oluşturmaktır.

Örneğin mısır şurubu (nişastanın parçalanarak glikoza, glikozunda fruktoza dönüştürülmesi) ve rafine şeker yeryüzündeki her türlü diğer besinden daha hızlı ve daha şiddetli bir biçimde kanı asitleştirir.

Eğer vücudumuzdaki detoks sistemleri çok hızlı bir şekilde devreye girerek kanın pH değerini dengede tutmak üzere kemiklerden ve dişlerden kalsiyum çekip kana pompalamasa dakikalar içerisinde ölebiliriz. (Kalsiyum vücudumuzun en güçlü alkali yapma ajanıdır ve hayatımız boyunca sağlığımız için en gerekli elementlerden biridir.)

Üçüncü kural: Detoks programı sırasında yenilen ve içilen her şeyin mümkün olduğu kadar az atık bırakacak, kanı ve dokuları arındırıcı asidik ve toksik kalıntıların temizlenmesine yardımcı olacak çeşitlerden olmaları gerekir. Özellikle detoks sürecini hızlandıracak su, antioksidan bitkisel karışımlar, bitkisel yağlar, canlı sebze, meyve ve sularından yararlanılması gerekir.

Ayrıca günlük hayatımızda ve özellikle detoks programlarımızda sağlığımız açısından suyun yeri ayrıdır. Sadece içilen su hücrelerde hidrasyonu sağlar, dokuları arındırır ve vücut sıvılarının yenilenmesine katkı sağlar. Su her zaman yiyeceklerden ayrı olarak, mümkün olduğu kadar aç karnına ve günlük 2 – 2.5 litre kadar tüketilmelidir.

Özellikle sabah kalkar kalkmaz ve yatmadan önce, içine limon suyu veya bir çorba kaşığı ev yapımı sirke ile yeteri kadar bal karıştırılmış bir veya iki su bardağı ılık su içilmesi, sindirim yolunda kalmış olan mukus ve besin artıklarının temizlenmesi açısından son derece önemlidir.

Dördüncü kural: Detoks için uygulanacak program ne olursa olsun, bütün programlar için ilk yapmamız gereken en önemli şey "**kalın bağırsağın temizlenmesidir.**"

KARACİĞER TEMİZLİĞİ

Bedenimizin "**kimya organize sanayi bölgesi**" diyebileceğimiz karaciğer, mükemmel bir şekilde yaratılan ve kusursuz "**detoks**" sistemleri ile donatılmış olan vücudumuzun en önemli detoks organlarından biridir. Karaciğerimizin sağlıklı olup olmaması ve çalışma düzeni bağışıklık sistemimizi, enerjimizi, kalbimizi, dolaşım sistemimizi, beynimizi, cildimizi, lenf sistemimizi, psikolojimizi hatta yürüyüşümüzü bile etkiler.

Doğduğumuz andan itibaren hareket etmek, büyümek, gelişmek ve hayatımızı sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmek için çok çeşitli elementler, iz elementler, yağ asitleri, mineraller ve vitaminlerin yanı sıra enerjiye de ihtiyacımız vardır. Bunların tamamını da, yediğimiz, içtiğimiz gıdaların ve soluduğumuz havanın vücudumuzdaki sayısız kimyasal işlemleri sonucunda elde ederiz.

Bu işlemler yapılırken özellikle gıdaların sindirimi ve enerji üretimi sırasında çok fazla zararlı atık malzeme ortaya çıkar. İşte bu zararlı atıkları vücudumuzdan temizlemekle görevli detoks sistemlerimiz içerisindeki en önemli organımız karaciğerimizdir.

Karaciğerimiz; nefes alıp vermeye başladığımız andan itibaren çeşitli nedenlerle dışardan aldığımız ya da vücudumuzda oluşan birçok kimyasal olaylar sonucu ortaya çıkan toksik atıklarla dolarak, fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde yerine getirmekte zorlanmaya başlar.

Çok çeşitli şekillerde vücudumuza giren toksinler; aşırı yemek, içmek, tatlı, alkol ve sigara tüketimi, rafine gıdalarla beslenme, her bahane ile kullandığımız ağrı kesiciler, antibiyotikler, vitaminler ve diğer kimyasal veya sentetik ilaçlar karaciğerimizdeki kirlenmeyi sürekli artırarak görevini yapamaz hale getirip birçok hastalığa neden olur.

Birçok insan, adı kronik ya da genetik çok belirgin bir hastalığı ortaya çıkıp, doktor teşhisi konmadan, karaciğerinde kirlilik olduğuna inanmaz ve hiçbir sorun yokmuş gibi hayatını sürdürmeye aynı hataları yapmaya devam eder. Safra kesesinin çamurla, taşla dolması durumunda "**karaciğerinde kirlenme sorunu olduğunu**," temizlenmesi gerektiğini aklına bile getirmeden hemen ameliyatla safra kesesinin alınmasına razı olur.

Halbuki vücudumuz, iç organlarımızdaki problemler daha başlangıç aşamasında iken bizi uyaran işaretler gönderir. Mesela,

- Halsizlik,
- Sararmış göz akları ve bulanık görüş,
- Vücudumuzun çeşitli yerlerinin kaşınması,
- Ciltteki kahverengi lekeler, çiller, kahverengi veya siyah et benleri,
- Vücudun özellikle ellerin soğuk ve nemli olması,
- Kırılgan tırnaklar,
- Saç diplerindeki kahverengi lekeler,
- Batın bölgesinde ağrı,
- Düzensiz kalp atışları,
- Öfke, depresyon, hassasiyet,
- Yürürken düzensiz adım atmak, ayakların dışa doğru basması, gibi göstergelerin hepsi karaciğerde problemlerin başladığının işaretlerindendir.

Karaciğerimizin daha iyi çalışmasını sağlayacak birçok bitkisel des-

tek ya da doğal ürün bulmak mümkündür. Ancak bunlardan hiç birisi "**karaciğer temizleme işleminin**" doğuracağı sonuçlar kadar etkili ve faydalı değildir. Karaciğer temizliği (safra kesesi ameliyatı olanlar dâhil) her insan için, arada bir evimizi ya da arabamızı temizlemek kadar doğru ve gerekli bir işlemdir.

Kendi tecrübelerim ve diğer doğal tedavi uzmanlarının uygulamalarına dayanarak (kurallara ayrıntılı bir şekilde uyulması halinde) karaciğer temizleme işleminin, birçok faydasının yanı sıra, hiçbir yan etkisinin olmadığını rahatlıkla söyleyebilirim.

Bu işlem sonucunda genel olarak vücudun içsel temizlenmesinin sağlanması, özellikle karaciğer, böbrekler ve bağırsaklardaki toksinlerin temizlenmesi nedeniyle gözle görünür derecede kilo kaybı da olacağı bilinmelidir.

KARACİĞER TEMİZLEME KURALLARI

Karaciğer temizliği iki aşamada tamamlanır.

BİRİNCİ AŞAMA

Ana temizleme işleminden yaklaşık iki hafta öncesinden başlayarak (birkaç gün az veya çok olması neticeyi fazla etkilemez) psikolojik olarak kendimizi hazırlayıp, bedenimizi rahatlatlatmalıyız. Ayrıca beslenme düzenimizi değiştirerek, mide ve bağırsaklarımızın düzenli çalışır hale getirilmesi şarttır. Bunları sağlayabilmek için de aşağıdaki kurallara uyulması gerekir:

*Karaciğerimizi ve bağırsaklarımızı temizlemeye karar verdiğimiz andan itibaren başarılı olacağımıza kesinlikle inanarak, bütün vücudun patronu ve yöneticisi olan beynin gücünü olumlu yönde kullanmalıyız.

*Başarılı bir sonuç alabilmemiz için stresten uzak durmamız şarttır. Çünkü stres hormonu "**kortizol**" kilo aldırmanın yanında yorgunluk, depresyon ve beyin hasarına da yol açar. ABD de yapılan uzun sü-

reli bir araştırma, göbek çapı genişledikçe, beynin küçüldüğünü ve beyin – obezite ilişkisinde sorumlu faktörün kortizol hormonu olduğunu ortaya çıkarmıştır.

*Her acıktığımızda hemen yiyeceklere saldırmayıp önce su içmeliyiz. Çoğu zaman açlık hissi ile susuzluk hissi birbirine karıştırılabilmektedir. Yemek esnasında ya da hemen sonrasında su içilmemelidir, ancak çok ihtiyaç hissedilirse azar azar içilmelidir.

En uygun olanı ise yemekten yarım saat önce, ya da bir-iki saat sonra ılık olarak içilmesidir. İçilen su vücut ısısına geldiği anda hiçbir işleme tabi tutulmadan mideden bağırsağa geçtiği için, mümkün olduğu kadar vücut ısısına yakın bir sıcaklıkta olmalıdır

*Normal bir midenin orijinal hali 350 - 450 ml alacak büyüklüktedir. Ancak aşırı şekilde yiyecek ve içeceklerle doldurarak (özellikle fast food ve gazlı içeceklerle) normalin 5 - 10 katı genişlettiğimiz midenin orijinal haline dönmesi tıbben mümkündür. Belirli sürelerde midenin boş bırakılması, yediklerimizin dengeli, porsiyonlarımızın ve lokmalarımızın küçük olması halinde, midenin belirli bir sürede küçülerek orijinal haline döndüğünü her kilolu ya da obez insan görebilir.

*En ucuz ve en kolay tedavi şekli bilinçli bir şekilde (vücudun temel ihtiyaçlarını temin etmek şartıyla) aç kalmaktır. Bu nedenle iki hafta boyunca (pazartesi ve perşembe günleri olmak üzere) dört gün oruçlu geçirilmelidir. Oruç, kandaki trigliserit seviyesinin düşürülmesi, iç organlarımızdaki yağların eritilmesi ve bağırsakların temizlenerek sindirim sisteminin düzene girmesi açısından çok önemlidir.

Oruç süresini 12 saatten aşağı olmamak üzere 72 saate kadar çıkarabilirsiniz. Bu süre vücudumuzda otofaji işleminin gerçekleşmesi için çok önemlidir. Çeşitli sebeplerle tam oruç tutamayacak durumda olanlar, oruç gününü katı yiyecek tüketmeden ılık su, taze sıkılmış meyve suyu, sebze suyu, bitki çayları ya da içine limon suyu veya bir çorba kaşığı ev yapımı sirke karıştırılmış ılık bal şerbeti içerek geçirebilirler.

*Ölçülü yemek yemekten ölen kimse yoktur; ancak aşırı yemekten

şişmanlayan, obez olan ve neticede hastalanıp ölen ya da hayatın bütün zevklerini kısıtlayarak yaşamaya çalışan pek çok insan vardır. Bu gerçeği hiçbir zaman göz ardı etmeden, öğünlerdeki porsiyonlarımızı ve yemek esnasındaki lokmalarımızı mümkün olduğu kadar küçülterek olabildiğince fazla çiğnememiz şarttır.

*Günlük öğün sayısı mutlaka ikiye indirilmeli ve mümkün olduğu kadar yenilen protein ve tatlı gibi yoğun karbonhidrat ağırlıklı yiyecek miktarı kısıtlanmalıdır. Öğlen yemeği kanda trigliserit yükselmesinin önemli nedenlerinden biridir ve yenmemelidir. Alışkanlık gereği mideniz kazınır ve mutlaka bir şeyler yemeniz gerekirse, miktarını abartmadan canlı (çiğ) kuruyemişlerle, meyvelerle ya da sebzelerle geçiştirin.

*Özellikle protein ağırlıklı yemek yendiğinde kanın PH değerinin korunmasını kolaylaştırmak için yanında mutlaka bol miktarda yeşillik ve salata tüketilmelidir. Ancak hormon ve antibiyotiklerle yetiştirilen sebzelerin de, sağlığımız için çok zararlı ve kilo alma sebeplerinden olması dikkate alınarak yenilen miktar abartılmamalıdır.

Mümkün olursa İlaçsız ve hormonsuz olarak yetiştirilen organik olanlarını yemeğe özen göstermelisiniz. Bence daha kolay ve faydalı olanı (tansiyonunuz düşük değilse) protein ağırlıklı yemek yemeden en az yarım saat önce (suyla karıştırıp karıştırmamak size bağlı) bir limonu sıkıp suyunu içmektir. Yemek esnasında veya hemen sonrasında limon suyu içmek sindirim açısından yanlıştır.

*Yemekler günlük olarak taze hazırlanıp tüketilmelidir. Yemeklerde mümkün olduğunca az ve sadece doğal kaya veya deniz tuzu kullanılmalıdır. Tekrar tekrar ısıtılan yemeklerin, mineral ve vitaminlerinin azalıp toksin miktarının artacağı için yenmesi sağlığımız açısından doğru değildir. Bu süre zarfında, mümkün olduğunca yemeklerin sebze ağırlıklı, özellikle çiğ olması, aşırı protein ve karbonhidrat ağırlıklı yemeklerin yenmemesi gerekmektedir.

*Yemeği acele etmeden, yavaş yavaş yemek ve lokmayı ağzımızda olabildiğince fazla çiğnemek gerekir. Sindirim ağızda başladığı için

çiğneme sayısını artırarak yemeği daha kolay sindirilecek hale getirip midenin işini kolaylaştırabiliriz. Ayrıca tükürük bezleri yoğun miktarda karbonat iyonları salgılayarak yediklerimizi alkali yapar. Çok çiğneyip yavaş yavaş yemekle de, daha az yiyecekle doyarak mide hacminin küçülmesine yardımcı oluruz.

*Antibiyotik özelliklerinin yanında, bağırsak florası üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı yemeklerde ev yapımı yoğurt, cacık, ayran, turşu (özellikle lahana turşusu), sirke, limon, sarımsak, soğan ve sıkma zeytin yağı kullanmaya dikkat edilmelidir.

*Şekerli yiyeceklerin, protein ya da işlenmiş nişastalı yiyeceklerle birlikte yendiğinde sindirim üzerindeki olumsuz etkilerinin çok daha fazla olduğu göz ardı edilmemelidir. Yapay tatlı, çikolata, kek, bisküvi gibi her türlü fabrikasyon ürün kesinlikle yenmemelidir. Tatlı ihtiyacınızın hurma, incir, üzüm, kabak veya bal gibi doğal tatlılarla giderilmesi, hem kilo verme hem de sağlık açısından çok daha fazla faydalıdır.

*Meyveler kendi aralarında ekşi (greyfurt, limon, ananas, ekşi elma, ayva, portakal ve nar gibi), az ekşi (çilek, mandalina, kivi, tatlı elma, şeftali, erik, armut ve kaysı gibi) ve tatlı (hurma, üzüm, incir, muz, karpuz ve kavun gibi) olarak ayrılmalı ve kesinlikle bir biri ile karıştırılmadan ayrı ayrı yenmelidir. Özellikle limon, greyfurt, kavun, karpuz ve muz tek başlarına farklı zamanlarda yenmelidir.

Bu iki hafta boyunca en az iki defa olmak üzere, mevsimine göre yalnızca karpuz, yalnızca kiraz, yalnızca çilek, yalnızca elma veya portakal günleri gibi meyve günleri yaparak, bugünlerde sadece tek meyve çeşidi ile beslenilmelidir. (miktarı abartılmadan)

*Sıkma zeytin yağı yahut evde yapılmış tereyağının hem protein, hem de karbon hidrat ağırlıklı yemeklerle birlikte yenmesinde hiç bir sakınca yoktur. Isıl işleme tabi tutulmamış doğal haldeki yağ (abartmamak şartı ile) vücudumuzun temel ihtiyaçlarından olup rahatlıkla yenebilir.

*Çok mecbur olmadıkça, antibiyotikler, antidepresanlar, vitamin

takviyeleri veya ağrı kesiciler gibi kimyasal ya da sentetik ilaçlar kesinlikle kullanılmamalıdır. Bu ilaçlar hem toksin oluşumunu artırır hem de faydalı bakterileri öldürerek "**bağırsak florasının**" bozulmasına neden olurlar. Florası bozulan bağırsağın da, normal çalışması mümkün değildir.

İki haftalık programda (mümkünse yaşam boyunca) kesinlikle yenilip içilmesi yasak olan, en azından minimuma indirilmesi gereken gıda maddeleri ve diğerleri aşağıdadır:

*Her türlü alkol çeşitleri,

*Sigarayı kullanmamanın yanı sıra, içilen ortamlarda dahi bulunmayın,

*Her türlü kimyasal tatlandırıcılar,

*Şeker ya da yüksek fruktozlu mısır şurubu ihtiva eden her türlü yiyecek ve içecekler. Bütün yapay tatlı çeşitleri, çikolata çeşitleri, pastalar, kekler, reçeller,

*Her türlü enerji içecekleri, şuruplar, cola, fanta, gazoz gibi gazlı içecekler ve her çeşit fabrikasyon meyve suları,

*Diyet adı altında satılan bütün yiyecekler ve içecekler

*Börek, açma, poğaça, simit, sandviç, tost ekmeği, beyaz ekmek, kuru pasta ve diğer hamur işleri, patates püresi, erişte, makarna, şehriye ve mantı gibi karbonhidrat ve nişasta ağırlıklı yiyecekler,

*İşlenmiş kabuğu soyulup beyazlatılmış pirinç (kabuğu soyulmamış doğal halini koruyan esmer pirinç yenilebilir)

*Sucuk, salam, sosis, pastırma, hazır kıyma ve köfteler gibi işlem görmüş, içinde ne olduğunu bilmediğimiz et ürünleri,

*Çiftliklerde hormon ve kimyasal ilaçlarla yetiştirilen dana, tavuk, hatta balıketleri,

*İşlenmiş, konservesi yapılmış, tütsülenmiş balık ve et ürünleri

*Her türlü kızartma, hazır çorbalar ve bulyonlar. Bulyonlarda halk ta-

biri ile Çin tuzu (mono sodyum glokomat) olduğu için hiçbir zaman kullanılmamasında fayda vardır,

*Galeta, grisini, cips, gofret, bisküvi ve kraker gibi tatlı ve tuzlu fabrikasyon atıştırmalıklar,

*Yapay tereyağı, süt tozu, krema, ve margarin gibi yapay süt ürünleri.

*Ketçap, mayonez ve nar ekşisi sosu gibi her türlü yapay soslar.

Karaciğer temizleme işlemi süresince uygulanabilecek örnek bir günlük beslenme programı:

Kahvaltı;

Proteinle karbonhidrat ağırlıklı yiyecekleri mümkün olduğu kadar karıştırmadan aşağıdaki kurallara uyulması halinde, sindirimin kolaylaştığını bağırsaklarda daha az gaz oluştuğunu herkes fark edecektir. Çünkü bağırsaklarda gaz oluşumunun en önemli nedeni, yenilen gıdaların bir kısmının hazmedilemeyerek bağırsaklarda çürümesidir.

*Ekmek mümkün olduğu kadar az ve tam buğday ya da çavdarlı, kepekli olmalıdır ve küçük lokmalarla olabildiğince çok çiğnenerek yenmelidir.

*Çay olarak siyah çay yerine yeşil çay, ada çayı, biberiye, kekik, papatya, nane, melisa ve kuşburnu gibi antioksidan özelliği fazla olan bitkisel çaylar tercih edilmelidir.

*Çayı tatlandırmak için şeker yerine, sıcak çayın içerisine atmamak şartı ile hakiki bal kullanılabilir. Çünkü 43 derecenin üzerindeki sıcaklık baldaki faydalı enzimleri öldürerek kanserojen hale getirir.

*Hakiki bal, hakiki tereyağı ve hakiki kaymak (miktarını abartmadan) birlikte yenilebilir. Yanında başka protein ve karbonhidrat yenilmemesinde fayda vardır. Domates, salatalık, dereotu ve maydanoz gibi her türlü canlı sebze yenilebilir.

*Eğer yumurta yenecekse (özgür tavuk yumurtası olması şart) ya-

nında sucuk ya da peynir gibi başka protein ağırlıklı gıdalar olmadan maksimum iki adet hafif rafadan kaynatılmış yahut tereyağında (tam pişmemiş hafif sulu) pişirilerek yanında domates, salatalık, dereotu, maydanoz, tere otu gibi her türlü yeşillikle birlikte yenilebilir.

*Zeytin mümkün olduğu kadar tuzsuz ve kostikle karartılmamış olması şartı ile hem protein, hem de karbonhidrat ağırlıklı gıdalarla beraber yenilebilir.

Öğlen yemeği:

Doğru olanı öğlen yemeğini hiç yememektir. Ancak, alışkanlık gereği vücut ister, ya da her hangi bir mide rahatsızlığı nedeniyle aç kalınamazsa (kavrulmamış olması şartı ile) ceviz, badem, yer fıstığı ve fındık gibi kuruyemişler yahut hurma, incir, gün kurusu kayısı, ev yapımı yoğurt, cacık veya tek çeşit olması şartı ile mevsim meyvelerinden her hangi biri ile geçiştirilmelidir . Hem sağlık için gerekli olan mineral ve vitaminleri almış, hem de sindirim sisteminin düzene girmesine yardım etmiş olursunuz.

Akşam yemeği:

*Saat 17:00 ile 20:00 arasında herhangi bir vakitte yenmesi gerekir. Mümkün olduğu kadar besin uyumu (trofoloji kuralları) dikkate alınarak tek tip yiyecekle yapılmalıdır. Tavada, fırında veya mangalda pişirilen yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Özellikle haşlama tarzı sebze yemekleri tercih edilmelidir.

*Ana yemek yanında her türlü yeşillik ya da salata yenilebilir. Ancak çok faydalı olduğu kabul edilen domates, salatalık, maydanoz, dereotu vesaire gibi yeşilliklerin üretiminde, kontrolsüz bir şekilde ilaç ve hormon kullanılma ihtimalinden dolayı abartmadan yenilmesinde fayda vardır.

*Su ihtiyacımız mutlaka yemek saatlerinin dışında, özellikle sindirim sistemimizin boş olduğu saatlerde giderilmelidir. Yemekten en az 30 dakika önce ya da yemekten 1 - 3 saat sonra karşılanmalıdır. Suyu alkali yapabilmek niyetiyle içine karbonat karıştırarak içmek doğru

değildir. Çünkü karbonat kireçlenme ve damar tıkanıklığının ana sebeplerinden birisidir.

*Sabah uyandığımızda ve gece yatmadan önce, içine bir limon suyu (tansiyon düşüklüğü yoksa) ya da bir kaşık ev yapımı elma yahut alıç sirkesi karıştırılmış ılık bal şerbeti içmeyi alışkanlık haline getirmemizin genel sağlığımız açısından çok faydalı olduğu da unutulmamalıdır.

İKİNCİ AŞAMA

Bu aşama üç gün sürer. Bütün süreç boyunca sakin ve rahat olmaya çalışılmalıdır. "**En önemli bölüm**" olması nedeni ile üçüncü günü mutlaka tatil gününe denk gelecek şekilde programlanması gerekmektedir.

Birinci gün:

*Sabah ilk iş olarak lavman yapılarak ya da (her seferinde bir çorba kaşığı) magnezyum sülfat (İngiliz tuzu), ev yapımı elma sirkesi, öğütülmüş sinameki, ılık bal şerbeti, sütlü bal kabağı, lahana suyu yahut hintyağı kullanılarak, bağırsaklar boşaltılmalıdır.

Lavman yapılırken 1 - 1.5 litre içme suyu kaynatıldıktan sonra, vücut ısısına kadar soğutulur. İçine bir çorba kaşığı limon suyu, iki çorba kaşığı ev yapımı yoğurt suyu veya ev yapımı turşu suyu (herhangi biri) karıştırılır. Kesinlikle kimyasal madde kullanılmamalıdır. Bağırsak boşaltıldıktan sonra 15 dakikalık sıcak bir duş alarak vücudumuz rahatlatılır.

*Kahvaltı olarak; mevsimine göre taze sıkılmış meyve suyu, özellikle ekşi elma suyu (yoksa tatlısı da olabilir), limon suyu, greyfurt suyu, kereviz suyu, havuç suyu, nar suyu, ya da kırmızı pancar suyu (günde bir çay bardağından fazla olmamalı) sıkılarak, damak tadınıza göre karıştırılarak içilmelidir.

Kırmızı pancar çok güçlü bir antioksidandır ve çok besleyicidir. Damak tadınıza uygun diğer sebzeleri de karıştırarak alabilirsiniz. Ay-

rıca içine bir çorba kaşığı ev yapımı sirke karıştırılmış ılık bal şerbeti de içilebilir.

*Gün içerisinde çok acıkmanız halinde (toplam sayı yaklaşık olarak 3 adet orta boy portakal miktarını geçmemek şartı ile) havuç, portakal, greyfurt, elma, karpuz, gün kurusu kayısı, mürdüm eriği, kostikle karartılmamış zeytin (sınırlı sayıda) zeytinyağlı kereviz, enginar lahana vesaire gibi sebze yemeği veya kırmızı - yeşil sebze salatası (miktarı abartılmadan) yiyebilirsiniz.

Ancak mevsim meyve ve sebzelerin tüketilmesine dikkat edilmelidir. Saat 18.00 den itibaren, kesinlikle sebze veya meyve dışında katı hiçbir şey atıştırılmamalıdır.

*Acıkmanız halinde ayrıca (her seferinde bir su bardağını geçmemek üzere) taze sıkılmış meyve suyu ya da yeni demlenmiş bitkisel çay içebilirsiniz. Özellikle antioksidan etkisi fazla olan ada çayı, kekik, yeşil çay, biberiye, melisa, nane, devedikeni ve kuşburnu gibi bitkiler tercih edilmelidir. Hazır poşet çaylar kullanılmamalı, bitkinin kendisi çay gibi demlenmelidir.

*Yatıncaya kadar gün içerisinde tüketilmesi gereken meyve veya sebze suyu miktarı toplam olarak 2 litreyi geçmemelidir.

*Kendinizi halsiz hissetmeniz halinde, içine bir limon suyu karıştırılmış ılık bal şerbeti içerek gereken enerji, mineral ve vitamin ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

*Yatmadan önce sabah uyguladığımız yöntemlerden biri ile bağırsaklar tekrar boşaltılmalıdır.

İkinci Gün:

*Birinci günde olduğu gibi bir şekilde bağırsaklar boşaltılıp, sıcak bir duşla vücut rahatlatıldıktan sonra, bütün gün meyve, sebze suları, ya da bitki çaylarıyla geçirilir. Gün içerisinde kesinlikle katı hiçbir yiyecek atıştırılmamalıdır. Toplam olarak (yaklaşık) üç adet orta boy

portakal miktarını geçmemek üzere mevsim meyvelerinden herhangi biri ya da kereviz, kırmızı pancar, kırmızı lahana ve yeşil sebzelerden hoşunuza gideni miktarı abartılmadan yenilebilir.

*Gün sonuna doğru biraz halsizlik hissedebilirsiniz. Çünkü karaciğer temizliği yapılırken bedenimiz yeterince besin alamadığı gibi bir kısım toksinlerde özümsenebilir. O nedenle hafif tempoda olabildiğince fazla hareket ederek toksin atımına destek olmamız gerekir.

*Akşam halsizlik ve baş ağrısı hissetmemiz halinde yeşil çay, kekik ve birkaç karanfilden oluşan bitki çayı içilebilir. Kesinlikle kimyasal ya da sentetik ağrı kesici kullanılmamalıdır.

Kırk dereceyi geçmeyen bir bardak sıcak suya bir ya da iki tatlı kaşığı hakiki bal ve bir çorba kaşığı ev yapımı elma sirkesi koyarak içmeniz hem halsizliğe hem de baş ağrısına fayda sağlayacaktır. Yatmadan önce mutlaka bağırsaklar boşaltılmalıdır.

Üçüncü Gün:

Uyanır uyanmaz sıcak bir duşla vücut rahatlatıldıktan sonra bir bardak ılık suya bir ya da iki tatlı kaşığı bal atarak, küçük yudumlar halinde tadını çıkararak için. Daha sonra 1 - 1.5 litre ılık su (vücut ısısında) ve bir çorba kaşığı limon suyu veya iki çorba kaşığı yoğurt suyu ile lavman yapın. Daha sonra, enerji kaybını minimuma indirecek şekilde giyinerek yürüyüşe çıkın.

"**Saat 14:00'e kadar katı hiçbir şey yemeden**" ihtiyaç hissettikçe sadece taze sıkılmış meyve suyu veya sebze suyu içmeye devam edin. Saat 14:00'ten sonra hiçbir şey yiyip içmeyin ve herhangi bir iş yapmayın.

Nahoş konuşmalardan, gürültülü ve gerilimli ortamlardan uzak durun. Cep telefonunuzu kapatarak her türlü iletişimi kesmeye çalışın. Saat 15:00 ila 18:00 arasında iyice rahatlamaya çalışın. Birkaç kez 20 ve 30 dakikalık süreyle uzanın ve hayatınızın en güzel, en hoş anılarını hayalinizde canlandırın.

Saat 18:00'e kadar bağırsakların tamamen boşaltılmış ve aşağıdaki malzemelerin hazırlanmış olması gerekir:

-250 ml. antioksidan özelliği fazla bitkisel yağ (benim tercihim sıkma zeytinyağı, üzüm çekirdeği yağı, devedikeni yağı veya üçünün karışımıdır)

-Bir kilogram civarında orta boy, bol sulu limon (toplam 200 ml limon suyu gerekli olacaktır.)

-2 adet 50 ml'lik cam bardak. (biri limon suyu diğeri yağ için)

-1 adet orta boy sıcak su torbası.

-Taze nane yaprakları ve içinde ezilmiş bir baş sarımsak bulunan kapaklı küçük kavanoz.

*Saat 18:15'te 15 dakikalık sıcak bir duş alarak bütün bedeninizi iyice ısıtın ve kendinizi rahat hissetiğiniz bir yatağa uzanın.

*Sağ kaburganızın altındaki karaciğerin üzerine (çok kaynar olmayan) sıcak su torbasını koyarak karaciğerinizi ısıtın.

*Saat 18:45'te içinde yağ bulunan şişeyi ılık su dolu kaba koyarak yavaş yavaş vücut ısısına kadar ısıtın.

*Limonları suları daha kolay çıksın diye sıcak suya atıp 10 dakika bekletin.

Saat 19:00'dan itibaren aşağıda belirtilen bölümleri tam olarak tarif edildiği şekilde uygulamanız gerekmektedir.

-Saat 19:00'dan itibaren yağ ve limon suyu bitinceye kadar her 15 dakikada bir olmak üzere önce 50 ml yağı, hemen arkasından 40 ml limon suyunu için.

-Karaciğerinizin üzerine sıcak su torbası koyarak yeniden uzanın. Yağ ve limon suyu bitinceye kadar her 15 dakikada bir aynı şeyleri tekrarlayın.

-Yağ ve limon suyunu içmeyi tamamladıktan sonra, karaciğerinizin üstüne sıcak su torbasını koyarak sağ yanınıza yatın.

-Güzel şeyler hayal edin, sevdiğiniz ruhunuzu okşayacak, sakinleştirecek müzikler dinleyin (ney sesi, tar sesi, bağlama sesi, ut sesi, piyano sesi gibi), yahut hoşunuza giden bir şeyler okuyun.

-Karaciğerinizle konuşun, yaptığı hizmetleri için teşekkür edin ve karaciğerinizin kirlenmesine neden olan hatalarınız için özür dileyin.

Saat 21:00 ila 23:00 arasında kendinizi biraz rahatsız hissedebilir, terleyebilirsiniz. Ancak, sağlığınız hatırına bu şikayetlere sabretmeniz gerekir.

Aşırı derecede fonksiyon bozukluğu olanlar (karaciğeri çok kirli olanlar) sağ kaburgasının altında çok hafif bir şey püskürüyormuş gibi hissedebilirler. Bundan korkmayın ve karaciğerinizin nefes aldığını farz edin.

*Saat 21:00'den gece yarısına kadar tuvalet ihtiyacınız olmadıkça yerinizden kalkmayın. Bu sürede sıcak su torbası karaciğerinizin üzerinde olacak şekilde uzanarak dinlenin.

*Gece yarısı saat 01:00 ila 03:00 civarında tuvalet ihtiyacınız olabilir. Tuvalete gitseniz de gitmeseniz de en geç 03:00'te bir lavman yaptıktan sonra uyuyun.

*Sabah uyanır uyanmaz bir lavman daha yapın. İlk gelen büyük abdestle karaciğerdeki ve bağırsaklardaki toksinler, safra kesesindeki taşlar, karaciğerde yıllardır biriken toksinler ve bağırsak çeperlerinde biriken çürümüş atıklar boşaltılır.

*En son yapılan büyük abdestin yeşil ya da yeşile yakın bir renkte olması halinde karaciğer temizleme işlemi ile vücut dışına atılması gereken toksinlerin tamamı atılmamış demektir.

Bazı insanlar işlemden sonraki sabah kendilerini halsiz hissedebilir. Bu durum akşama kadar yok olacaktır. Birçok insan da sabah kalktığında kendisini daha canlı, daha güçlü, daha enerjik ve yaşama sevinci ile dolu hissedecektir.

Çünkü her insan vücudunun kendine özgün tepkileri vardır. Yazılan kurallara aynen uyun, ancak vücudunuzun tepkilerine kulak vererek

kendi kurallarınızı geliştirin.

Not: Eğer bulantı hissederseniz, yutmamak kaydı ile taze nane yaprağı çiğneyin veya içinde sarımsak ezmesi olan kavanozu açıp derin derin nefes alarak koklayın. Bulantınız geçmezse yağ ve limon suy içmeyi bırakın.

Bazı insanlar üçüncü ya da dördüncü bardak yağı içerken kusabilir. Bu durum öncelikle midedeki problemin halledilmesi gerektiğine işaret eder. Bu bazen ilk karaciğer temizliği yaptığımızda ortaya çıkan bir durumdur. Böyle bir şey olursa cesaretiniz kırılmasın. Eğer işleme başladığınız da kendinizi bulanıp kusmamaya şartlandırırsanız yağ ve limon suyu içimi çok daha kolay olacaktır.

KARACİĞER TEMİZLİĞİ SONRASI BESLENME

-Sabah çeşitli meyve sebze ya da bitkisel çaylardan oluşan hafif bir kahvaltı yapın.

-Öğleden sonra bir sebze çorbası,

-Akşam yemeğinde haşlama, yeşil salata, buharda pişirilmiş sebze ya da kabuğu soyulmamış doğal pirinç pilavı yiyebilirsiniz.

Ertesi günden itibaren yavaş yavaş yediklerinizi çeşitlendirerek aşağıda açıklandığı şekilde normal beslenme düzenine geçebilirsiniz.

Bu süreçte dikkat etmemiz gereken kuralları özetleyecek olursak:

*Karaciğere zarar veren besin tüketiminin en azından sınırlandırılması gerekir.

*Her türlü kızartma, yağlı ve bol baharatlı atıştırmalıklardan uzak durulmalıdır.

*Pasta, börek, poğaça, bisküvi, kek, beyaz ekmek veya beyaz pirinç gibi karbon hidratlı ve nişastalı yiyecekler minimuma indirilmelidir.

*Her türlü gazlı içecekler ya da hazır meyve suları içilmemelidir

*Kahve ve çay tüketimi sınırlandırılmalıdır.

*Beslenme kurallarına uyarak özellikle karışık yememeye dikkat

edilmelidir.

*Karaciğerimizi güçlendirmek için (mevsiminde olması şartı ile) her gün bir ölçek kırmızı pancar suyu, üç ölçek havuç suyu ile karıştırılarak içilmelidir.

*Karaciğerimiz için vazgeçilmez olan (A, B, C ve K vitaminleri) temel vitaminlerin hakiki tereyağı, çökelek, özgür tavuk yumurta sarısı, kırmızı pancar, havuç, kereviz, karnabahar, domates, üzüm, karpuz, muz, çilek, elma, mürdüm eriği, kuşburnu, buğday filizi, hurma, incir, gün kurusu kayısı,(kavrulmamış) badem, fındık, yer fıstığı veya ceviz gibi gıdalarla beslenerek doğal yollarla karşılanması gerekmektedir .

*Karaciğer temizliği sonunda, mutlaka kilo kaybı olacağı ve metabolizma hızlanacağından, kilo kaybının devam edebilmesi için özellikle glisemik indeksi düşük gıdalarla beslenmeye özen gösterilmelidir.

YAŞLILAR ve YAĞ İÇEMEYENLER İÇİN KARACİĞER TEMİZLİĞİ

Bitkisel yağ ve limon suyu birlikte kullanılarak yapılan karaciğer temizliği en etkili olan yöntemdir. Ancak, beslenme konusunda hassas insanlar ve özellikle yaşlı insanlardan bazıları yağ içmekte zorlanabilir hatta hiç içemeyebilirler. Bu durumda olan insanların bitki tohumları, meyve veya sebze sularıyla karaciğerlerinde biriken toksinleri kısmen de olsa temizlemeleri mümkündür. Ancak bu yöntemlerin hem daha uzun zaman alabileceği hemde daha az etkili olduğu bilinmelidir.

Birinci yöntem:

Öncelikle üç ayrı set hazırlanması gerekir ve üçününde de aynı zamanda hazır olması önemlidir.

Set bir:

Üç su bardağı yulafı hafifçe öğütün veya ezin. Dört litrelik çelik bir tencereye koyup üzerine üç litre hafif ılık su ekleyip kapağını kapatın ve 24 saat beklemeye bırakın.

Set iki:

Bir çay bardağı deve dikeni (meryem ana dikeni) tohumu ile bir çay bardağı siyah üzüm çekirdeğini bir şekilde parçaladıktan (kabukları kırıldıktan) sonra iki litrelik çelik bir tencereye koyun. Üzeine bir litre kaynamış su dökerek hafif ateşte beş dakika tutun. Daha sonra bir havluyla sararak 24 saat beklemeye bırakın.

Set üç:

Bir su bardağı kuşburnu alın ve herhangi bir şekilde ezin. İki litrelik çelik bir tencereye koyup üzerine bir litre kaynar su boşaltıp tencereyi bir havluyla sararak bir kenara kaldırın ve 24 saat beklemeye bırakın.

24 saat geçtikten sonra yulafın olduğu tencereye iki yemek kaşığı huş ağacı yaprağı ve üç yemek kaşığı defne yaprağı ilave ederek kısık ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Daha sonra iki yemek kaşığı mısırpüskülü ekleyin ve kısık ateşte 5 dakika kaynatıp bir kenarda 45 dakika dinlenmeye bırakın ve sonra süzün.

Daha sonra diğer iki setide süzün ve suların hepsini karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı şişelere doldurarak buz dolabına kaldırın. Karışımın (sıvının) tamamı bitinceye kadar günde dört defa yemeklerden yarım saat önce ve mideniz boşken bu karışımdan 100 ml için. Karışımı son kez saat (en geç) 19.00 civarında içmiş olmanız gerekir.

İkinci yöntem:

Taze sıkılmış elma suyu ile karaciğer temizliği:

Taze sıkılmış elma suyu tüm vücudumuzu özellikle de karaciğerimizi, böbreklerimizi ve safra kesemizi temizlemekte kullanabileceğimiz

en etkili araçlardan biridir. Tatlı ve ekşi elmaları birlikte kullanabilirsiniz. Temizleme işlemi üç gün sürer ve bu süre zarfında elmadan başka her türlü yiyecekten uzak durmanız gerekecektir. Açık havada yapacağınız yürüyüşler ve diğer fiziksel aktiviteler toksin atımını hızlandıracaktır.

Üç gün boyunca aşağıda belirtilen saatlerde ve miktarlarda elma suyu içmeniz gerekir. Sabah 08 bir bardak, 10.00 bir bardak, 12.00 iki bardak, 14.00 iki bardak, 16.00 iki bardak, 18.00 bir bardak, 20.00 bir bardak olmak üzere gün içerisinde toplam on bardak taze sıkılmış elma suyu içmeniz gerekir.

Açlık hissetmeniz halinde koçanı ve çekirdekleriyle birlikte elma yiyebilirsiniz. Eğer tedavi esnasında büyük abdeste çıkmak ihtiyacı duymazsınız, dışkılamayı tetikleyen bitkisel çaylar içebilirsiniz veya daha iyisi lavman yapabilirsiniz

Elma suyunu küçük yudumlar halinde ve yavaş yavaş için. Her yudumu bir süre ağzınızda tutunki tükürüğünüzdeki kimyasal maddelerle karışarak daha etkili halde midenize insin. Bağırsak florası sağlıklı olmayan kişilerde şişkinlik, gaz veya benzeri şikayetler olabilir.

Bu tür sıkıntı yaşayanların rahatsızlığı önlemek için elma suyunun içinde kalan posa parçacıklarını süzerek ayırmalarında fayda vardır. Ayrıca programa başlamadan bir hafta öncesinden, yemeklerden yarım saat önce bir bardak elma suyu içerek sindirim sisteminizi yüksek asit içeriğine alıştırabilirsiniz.

BÖBREK TEMİZLİĞİ YÖNTEMLERİ

Böbrek temizlemeye yarayan pek çok yöntem arasından size en etkili olduğu kabul edilenleri tarif etmek istiyorum. Lütfen kendinize en uygun olanını seçin ve sabırla uygulayın.

Seçeceğiniz yöntemden bağımsız olarak temizleme işlemi süresince yüksek protein içeren besinleri özellikle karaciğer, kızartılmış ve tütsülenmiş et, salam, sucuk, sosis, salamura balık, hazır çorbalar

ve her türlü yapay tatlı çeşitlerini ve hamur işi yiyecekleri beslenme rejiminizden çıkarmanız gerekir.

Daha çok meyve, canlı (çiğ) sebze ve filizlenmiş tahıl yemeye çalışın. Her türlü yapay tatlıdan ve tuzlu yiyeceklerden özellikle kaçının. Çünkü böbreklerinizin normal çalışmasına engel olur.

Böbreklerin temiz veya sağlıklı olmadığını gösteren bazı dış göstergeler:

- Gözaltının şişerek bariz bir şekilde torbalanması.
- Göz etrafında koyu kahverengi halkalar oluşması.
- Tırnaklarda dar, bombeli beyaz noktalar oluşması.
- Ellerin nemli olması.
- Göz kapaklarındaki kızarıklıklar (böbreklerde taş oluşumuna işaret eder.)

Böbreklerin iyi çalışmamasının bazı nedenleri:

1. Herhangi bir nedenle böbreklerde enfeksiyon oluşması.
2. Beslenme bozukluğu nedeniyle böbreklerde sümüksü maddelerin birikmesi ve kireçlenmeye bağlı olarak taşlar oluşması.
3. Alkol, sigara ve gazlı içecekler gibi ağır toksik madde tüketimi nedeniyle böbrekteki filtrelerin tahrip olması.
4. Aşırı sıvı içilmesi nedeniyle böbreklerin büyümesi.
5. Az su tüketimi nedeniyle böbreklerin büzüşmesi
6. Aşırı tuzlu yiyeceklerle, et ve et ürünleri, konserve balık ve tatlı veya unlu afine edilmiş yiyeceklerin aşırı tüketilmesi nedeniyle böbreklerin büzüşmesi.
7. Pastörize süt ürünlerinin, fabrikasyon margarin ve benzeri ya-

pay yağların, yağlı et ve et ürünlerinin fazla tüketilmesi nedeniyle böbreklerde fazla sıvı yahut yağ birikmesi.

8. Genel olarak tüm böbrek şikayetlerinin altında asitik ve yüksek protein içeren beslenme rejimimiz, duygu ve düşünce bozukluğu, hareketsiz yaşam tarzımız vs nedeniyle bedenimizde dolaşan fazla ürik asit ve bu asidin tuzlarıdır.
9. Kısaca böbrek hastalıklarının nedeni de diğer hastalık sebepleri ile aynıdır.

Böbreklerimizin sağlığı için dikkat etmemiz gerekenler:

* Böbreklerimiz normal çalıştığı zaman günde 3 - 4 defa idrarımızı yaparız. Eğer daha sık idrara çıkıyorsak sıvı tüketimini azaltmamız gerekir. Daha az idrara çıkıyorsak su tüketimini artırmamız gerekir.

* İdrar açık renk olmalı, bira renginde ve köpüklü olmamalıdır. İdrarımızın çok açık renkli olması doğal tuza ihtiyacımız olduğunu, koyu renkli olması da rafine tuzu azaltmamız gerektiğini gösterir.

* Rafine tuz tüketiminin fazla olduğunu gösteren bir başka işaret de gözlerin çevresinde koyu kahverengi halkaların oluşmasıdır.

* Bu durumda rafine tuzu yediklerimizin arasından çıkartmamız ve yemeklerde soğan, sarımsak, kırmızı biber, karabiber, maydonoz, dereotu veya benzeri sebze ya da baharatları daha fazla kullanmamız gerekir.

* Vücudumuzun herhangi bir yerinde kireçlenme başlamışsa böbreklerimizde de taş oluşumu başlayabilir. Bu durumda genel olarak yediklerimizi, içtiklerimizi gözden geçirmemiz gerekir.

Bitki tohumu, meyve ve sebze sularıyla böbrek temizleme yöntemleri:

Yöntem bir:

Bu yöntem daha önce karaciğer temizleme yöntemi olarak tarif edilen ve sebze suyu ve elma suyu kullanılarak uygulamanın aynısıdır.

Yöntem iki:

Böbreklerimizin iyi temizlenmesini sağlamak için en basit yollardan birisi iki hafta süreyle günde dört – beş su bardağı havuç, kereviz ve maydonoz suyu karışımı içmenizdir.

Tüketim oranları dokuz birim havuç, beş birim kereviz ve iki birim maydanoz suyu şeklinde olmalıdır. Bu uygulamayı en az bir - iki hafta süreyle yılda bir defa yaz veya sonbahar mevsimlerinde yapabilirsiniz.

Yöntem üç:

Demlenmiş kuşburnu, huş ağacı, defne yaprağı ve çınar yaprağı suyu karışımı böbrek dahil bedendeki tüm kireç taşlarının eritilip küçültülmesi de çok faydalıdır.

200 ml suya yukarıda saydığım bitkilerin herhangi biri veya karışımından iki tatlı kaşığı koyarak kaynamış suda beş – on dakika demleyin ve çay gibi için. iki hafta süreyle günde en az 3 × 1 su bardağı tüketilmelidir.

Bu detoks işlemini her üç ayda bir tekrarlayın.

Yöntem dört:

Yaban havucu ve kırmızı pancar suyu (4 h/1p oranında) üreme organları, idrar yolları rahatsızlıkları ve böbrek taşlarına karşı çok etkili bir karışımdır.

Özellikle İdrarda protein kaçağı bulunduğunda ve böbrek iltihaplanmasında çok faydalıdır. Başka bir yiyecek veya içecek tüketilmeden tek başına ve saf olarak kullanılması gerekir. En doğrusu mide boşken içmektir.

Ekim başından aralık sonuna kadar günde 100 gram kadar (ikisinin toplamı) yaban havucu ve kırmızı pancarı suyunu taze sıkarak için.

Böbrek taşlarından kurtulduktan sonra ilk yapmamız gereken şey

beslenme rejimimizde değişiklik yapmaktır. Taşlar sadece göstergedir (semptomdur).

Yöntem beş:

Yaban havucu ve kereviz kökü kullanarak böbrek temizliği:

Bir kg yaban havucu ve yarım kilogram kereviz kökünü iyice temizleyip yıkadıktan sonra rendeleyin. Rendelenmiş yaban havucu ve kerevizi dört litrelik bir tencereye koyup üzerine bir kg hakiki bal, bir litre kaynatılıp bekletilmiş soğuk su ekleyin. Düşük ateşte ve tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 45 dereceyi geçmeyecek şekilde ısıtıp sonra kapağını kapatın ve buzdolabına kaldırın.

Üç gün beklettikten sonra dördüncü gün bir litre kaynatılıp soğutulmuş su ekleyin ve kısık ateşte 45 dereceyi geçmeyecek şekilde yavaş yavaş tekrar ısıtın. Sonra bir kenara kaldırıp biraz soğumasını bekleyin ve süzün. Elde ettiğiniz şurubu şişelere bölün ve tamamı tükeninceye kadar günde iki kere yemeklerden 15 dakika önce üç yemek kaşığı için.

LENFLERİN TEMİZLENMESİ

Lenflerin toksik maddelerden temizlenmesi özellikle kemoterapiden sonra çok yararlıdır. Bu uygulamanın özellikle sonbaharda grip ve diğer bulaşıcı salgın hastalıklarının ortaya çıktığı dönemlerde yapılmasında fayda vardır. Bu sayede kendinizi mevsim değişimlerinde ortaya çıkan virütik salgın hastalıklarına karşı rahatlıkla koruyabilirsiniz.

Gerekli Malzemeler:

- On birim portakal, On birim greyfurt, iki birim limon, iki birim temiz içme suyu (isteğe bağlı)

- Yeterli miktarda İngiliz tuzu (epsom tuzu – acıdır - üç günlük uygulama için en az üç tatlı kaşığı olmalıdır.)

- Günlük içmeniz gereken toplam miktar yaklaşık olarak iki – ikibuçuk litre taze sıkılmış meyve suyu karışımı olmalıdır. Meyve suyunuzu mümkün olduğu kadar bu oranlara uygun olarak saat başı her seferinde taze sıkarak hazırlayıp içmeniz gerekir.

- Bu programa üç gün devam etmelisiniz ve bu süre zarfında yukarıda verdiğim oranlara uygun olarak portakal, limon ya da greyfurt dışında hiçbirşey yememelisiniz.

Uygulama şekli:

Sabah uyanır uyanmaz hiçbir şey yeyip içmeden bir tatlı kaşığı İngiliz tuzunu (epsom tuzu) bir bardak ılık suda eriterek sabah aç karnına için. Vücudunuzu sıcak tutacak kalın giysiler giyin ve her bir saatte (toplam iki–iki buçuk litre tamamlanıncaya kadar) hazırladığınız meyve suyu karışımından bir su bardağı için. Bu işlem vücudunuzun her yerindeki toksik birikintilerin temizlenmesine yardımcı olacaktır.

Bu karışım lenflerdeki toksinleri mıknatısın demiri çektiği gibi çeker ve toksik atıklar bağırsaklar da biriktirilerek atılır. Bu üç gün boyunca susuzluğunuzu meyve suyuyla, açlığınızı ise başka hiçbir şey yemeden portakal veya greyfurt yiyerek gidermelisiniz. Bu uygulama sırasında aşırı terleme olabilir. Terleme bedenimizin toksinleri atmak için kullandığı doğal yollardan biridir

İkinci ve üçüncü günde, birinci gün yaptığınız şeyleri aynen tekrarlayın. Dördüncü gün kahvaltıdan itibaren (bu kitapta bahsettiğim) beslenme kurallarına uygun olarak midenizi tıka basa doldurmadan ölçülü bir şekilde yemeye çalışarak normal yaşantınıza dönmelisiniz.

Bu programı yılda bir veya iki kez sonbahar başında veya sonbahar sonunda yapmanız daha faydalı olacaktır.

DOLAŞIM SİSTEMİ TEMİZLİĞİ

Aşağıda tarif edilen uygulamalar dolaşım sistemi bozukluklarına karşı oldukça etkilidir. Trigliserit ve kolestrol seviyenizi düşürür, kan

basıncınızı dengeler, baştaki uğultuları azaltıp kulak çınlamasını hafifletir ve görme yeteneğinizi artırır.

Yöntem bir:

İki litrelik çelik bir tencereye

-Bir bardak rezene tohumu,

-İki yemek kaşığı öğütülmüş kedi otu kökü

üzerine bir litre kaynamış su ekleyin ve yavaş yavaş ısıtarak 2 dakika süreyle kaynatın. Bir kenara kaldırın ve oda sıcaklığında hafif soğumaya bırakın. Biraz ılıdıktan sonra iki çay bardağı doğal bal ekleyin ve sıcaklığını muhafaza etmesi için bir havluya sararak 10 saat bekletin.

Daha sonra süzün ve suyunu buzdolabında muhafaza edin. Hazırladığınız bu karışımın suyu bitinceye kadar yemeklerden 30 dakika önce günde 3 × 2 çorba kaşığı için. Bu detoks programını yılda bir kez uygulamanız kolestrolle paketlenerek damar çeperlerinde biriktirilen toksinleri ve kötü beslenme sonucu oluşan trigliseritleri temizleyeceği için genel sağlığınız açısından çok faydalı olacaktır.

***Yöntem iki*:**

Bir yemek kaşığı yeşil çayın üzerine yarım bardak kaynar su dökün. 10 dakika bekletip üzerine pastörize edilmemiş organik veya doğrudan çiftlikten alınmış doğal süt ekleyerek bardağı doldurun. İçine yarım çay kaşığı tuz ekleyerek karıştırın ve süzün. Bu karışımdan elde ettiğiniz sıvıyı sabahları mideniz boşken için.

Aynı karışımı akşamları içmek içinde hazırlayın. Ancak akşamları kullanmak için hazırlayacağınız karışıma tuz yerine bir tatlı kaşığı hakiki bal ekleyin. Son yediklerinizin üzerinden en az 2 saat geçmiş olması şartıyla yatmadan önce için. Bu uygulamaya altı gün devam edin. Günaşırı yani altı günde toplam üç defa yatağa gitmeden önce lavman yaparak bağırsaklarınızı temizleyin.

Yöntem üç:

Mayıs ve haziran aylarında toplanmış ısırganlardan elde edeceğiniz100 ml ısırgan suyunu, taze sıkılmış 100 ml ekşi elma suyuyla

karıştırın. Kahvaltıdan 30 dakika önce aç karnına için. Bu metodu 20 gün uygulayın on gün ara verin ve 20 gün daha tekrarlayın.

Bu programlar süresince ağırlıklı olarak meyve ve bitkisel esaslı canlı (çiğ) gıdalarla, baklagil ve tahıllarla beslenmeye dikkat edin. Hayvansal proteinler ve diğer asitik gıdalardan uzak durun.

5 BÖLÜM

İÇİMİZDEKİ SESSİZ VE ÖLÜMCÜL TEHLİKE KRONİK İNFLAMASYON

"Kronik inflamasyonun en kötü tarafı hiçbir belirti göstermeden sinsi bir şekilde (beslenme ve yaşam tarzımıza göre) aylarca hatta yıllarca vücudumuza zarar veren bir süreç olarak devam etmesidir."

İNFLAMASYON NEDİR?

Çok eski çağlardan beri bilinen inflamasyon, (enflamasyon) yangı veya "**iltihaplanma**" vücudumuzda her hangi bir şekilde meydana gelen tahrişe, ezilmeye, doku yaralanmasına, bakteriler veya virüsler gibi hastalık yapıcı bulaşıcı organizmalara veya yabancı maddelere (antijenlere) karşı **"tüm vücudumuzun korunması,"** hasarlı bölgenin izole edilmesi, iyileştirilmesi ve ortaya çıkacak enkazın temizlenmesi için "**bağışıklık sistemimizin verdiği normal bir reaksiyondur**."

Vücudumuzun herhangi bir yerine darbe aldığımızda, bileğimiz burkulduğunda, elimiz yandığında, bir yerimiz kesildiğinde veya herhangi bir yerimize bir cisim battığında hissettiğimiz ağrı, sıcaklık, kızarma, şişme ve iltihaplanma gibi göstergeler (akut inflamasyon belirtileri) vücudumuzun başlattığı inflamasyon sürecinin göstergeleridir.

Yani bağışıklık sistemi kontrolü altında gerçekleşen inflamasyon gayet doğal, hissedilebilir, iyileştirici ve hayat kurtarıcıdır. Ancak inflamasyon süreklilik kazandığında yani kronikleştiğinde son derece tehlikelidir ve pek çok soruna yol açabilir. Aşırı kilo dahil dejeneratif ya da kronik denilen tüm hastalıklarda ki en etken faktörlerden birisidir ve daha pek çok hastalığın patolojik temelini oluşturmaktadır.

"**Kronik inflamasyonun en kötü tarafı hiçbir belirti göstermeden sinsi bir şekilde** (beslenme ve yaşam tarzımıza göre) **aylarca hatta yıllarca vücudumuza zarar veren bir süreç olarak devam etmesidir**."

Bugün artık biliyoruz ki "**kronik inflamasyon vücudun içerisinde gelişen ve bağışıklık sisteminin söndürmeye çalıştığı büyük bir yangın**" gibidir. Bu yangını söndürmeye uğraşan bağışıklık sistemi zaman içerisinde hem güç hem malzeme kaybekttiğinden, vücudumuzun savunması zayıflayarak tüm hastalıklara karşı açık hale gelir.

Günümüz de hastalıkların bu kadar hızla çoğalması ve çeşitlenmesinin en önemli sebeplerinden birisi de kronik inflamasyon nedeniyle bağışıklık sisteminin sürekli zayıflamasıdır.

KRONİK İNFLAMASYONUN NEDENLERİ

Kronik inflamasyona neden olan biyokimyasal süreçler henüz tam olarak anlaşılmamış olsa da, bilinen en önemli nedenleri; proinflamatuar (inflamasyona sebep olabilecek nitelikte) beslenme tarzı, çevresel faktörler (özellikle toksinler), yaşam tarzı tercihleri ve hormonal etkenler gibi bir çok faktöre bağlı olarak bağışıklık sistemimizin zayıflamasıdır.

Birçok bilim insanına göre modern beslenme ve hayat tarzı kronik inflamasyonu tetikleyen en önemli faktörlerden birisidir. Çünkü "**modern hayat tarzı gereği kullandığımız pek çok araç gereç ile günlük öğünlerde yediğimiz içtiğimiz pek çok şey proinflamatuar etkiye sahiptir."**

Karbonhidrat ya da protein ağırlıklı tatlı veya tuzlu rafine edilmiş tüm fabrikasyon ürünler ve abur cubur atıştırmalıkların tamamı proinflamatuar kimyasallar açısından zengin, inflamasyonu önlemeye ve kontrol etmeye yardımcı olacak mikro gıdalar açısından yetersiz yiyeceklerdir.

Bağışıklık sistemi düzgün çalışan sağlıklı bir vücutta, yeterli miktarda antioksidan rezervleri bulunduğu için inflamasyon sürekli kontrol altında tutularak yayılmasına izin verilmez. Vücudumuzun her hangi bir yerinde inflamasyon başladığı anda antioksidanlarla dengelenip bağışıklık sistemimiz tarafından doğal sürecinde yok edilir.

Ancak antioksidan rezervlerinin yetersizleşmesi veya bağışıklık sistemimiz her hangi bir nedenle zayıflaması sonucunda, lenf hücrelerimizin kimyasal silahlarının bazıları da kronik inflamasyonu tetikleyecek hale gelebilir.

*İnflamasyonu kronik hale getiren en önemli etkenlerden birisi "**inflamatuar sitokinlerdir**." İnflamasyonla birlikte salınmaya başlayan ve vücudumuza zarar verici kimyasal özellikleri olan "**sitokinler**" pek çok kronik veya dejeneratif hastalığa neden olabilirler.

Örnek olarak kalp ve damar hastalıkları, iltihabi sindirim sistemi

hastalıkları, iltihabi eklem romatizmaları (artrit), metabolik hastalıklar, yüksek tansiyon, alzheimer, parkinson, demans, astım, bronşit, diyabet ve kanser gibi hastalıkları sayabiliriz.

*İnflamasyonun kronik hale getiren en önemli etkenlerden birisi de "**serbest oksijen radikaller**" dir. Normal şartlarda bir serbest radikal ortaya çıktığında bağışıklık sistemi tarafından hemen yok edilir. Ancak kronik inflamasyon, serbest radikallerin kontrolden çıkmış bir yangın gibi vücudumuzda sürekli çoğalmasına neden olur.

Serbest radikaller; solunum ve sindirim gibi doğal vücut fonksiyonları neticesinde ortaya çıkan, bir elektronunu kaybetmiş yüksek enerjili reaktif oksijen molekülleridir. Elektronlar çift hareket ettiklerinden bir serbest radikal sürekli bir başka molekülden elektron çalma peşindedir. Elektron çaldıktan sonra ilk serbest radikal nötrleşir.

Ancak bu işlem gerçekleştiğinde zincirleme kimyasal bir reaksiyon başlayabilir. Çünkü bir elektronu serbest radikal tarafından çalınan molekülün yapısı bozulup elektronu yine tek başına kaldığı için ortaya son derece aktif yeni bir serbest radikal çıkar. Bu molekül de başka bir molekülden elektron çalarak onun yapısını bozar ve o molekülü serbest radikale dönüştürür. Bu şekilde sürekli çoğalan serbest radikaller "**inflamatuar sürecini kesintisiz devam ettiren**" zararlı ve yıkıcı bir zincirleme kimyasal reaksiyona neden olurlar.

Bu reaksiyonlar sonucu sayıları hızla artan serbest radikaller, vücudumuzun antioksidan savunma sistemlerini bastırır, sağlıklı hücre ve dokulara zarar vererek DNA yapısını bozar. Netice de bronşit, astım, kalp ve damar hastalıkları, kanser, diyabet, osteoporoz, romatizma, alzheimer, parkinson, enfeksiyonel hastalıklar ve aşırı kilo gibi pek çok rahatsızlıklara neden olurlar.

*Kronik inflamasyon insülin direncini artırarak kandaki insülin seviyesinin sürekli yüksek olmasına neden olur. Yüksek insülin seviyeleri ise daha çok serbest radikallerin ortaya çıkmasına neden olur. Eğer proinflamatuar gıdalarla beslenme şekli terkedilip, antioksidan gıda alımı artırılarak bağışıklık sistemi güçlendirilip kronik inflamas-

yon ortadan kaldırılmazsa, kilo almak kolaylaşırken zayıflamak zorlaşır. (insülinle ilgili bölümü inceleyin)

*Kronik inflamasyon aynı zamanda leptin direncine neden olarak da kilo almayı kolaylaştırır. Leptin iştahı düzenleyen, kendinizi tok hissetmenize yardımcı olan, karbonhidrat aşermelerinizi dizginleyen, hücrelere yağ depolamasını veya yağı bırakmasını söyleyen çok önemli bir hormondur. (sindirim sisteminde detaylı bilgi bulabilirsiniz)

Kronik inflamasyon, leptin direncine neden olduğunda leptin hormonunun iştah ve kilo kontrolü sinyalleri gönderme becerisini sekteye uğratarak yağın yakılması gerekirken depolanmasına neden olur. Netice de daha çok inflamasyon ve daha çok leptin direncinin geliştiği kısır bir döngü ortaya çıkar. Bu kısır döngü ise daha çok leptin direncine, daha çok yağ depolanmasına ve daha çok inflamasyona neden olur.

Hangi nedenle olursa olsun, vücudumuz bir kez kronik inflamasyona hazır hale geldiğinde **"içimizdeki sessiz yangını başlatmak için tek bir kıvılcım dahi yeterli"** olabilmektedir.

"**Bu kıvılcım**" çoğunlukla alkol - sigara gibi toksinler, stres, yıkıcı duygu ve düşünceler, alerjik reaksiyonlar, uykusuzluk, aşırı bedensel yorgunluk, gıda duyarlılıkları veya herhangi bir şekilde oluşan basit bir enfeksiyon gibi nedenlerle ortaya çıkabilmektedir.

Bu durumu "**tersine çevirebilmek ise tamamen kendi elimizdedir**." En basit yolu öncelikle kronik inflamasyonu tetikleyen sebepleri ortadan kaldırarak, bağışıklık sistemimizi güçlendirecek yaşam tarzına ve antioksidan ağırlıklı beslenme düzenine geçmektir.

*Bağışıklık sistemi, toksinler, detoks ve beslenmeyle ilgili bölümleri dikkatlice okuyarak her türlü hastalık tehlikesine karşı yapmanız gerekenleri daha detaylı olarak öğrenebilirsiniz.

KRONİK İNFLAMASYON BELİRTİLERİ

Günümüzde vücudumuzdaki inflamasyon düzeyi C – reaktif protein (CRP) gibi iltihap göstergelerinin kanda ölçülmesiyle belirlenmeye çalışılıyor. Ancak bu ölçümlerin sonucu kesin olarak göstermesi mümkün değildir. Çünkü inflamasyon vücudumuzun herhangi bir yerinde, herhangi bir zamanda ve herhangi bir nedenle ortaya çıkabilmektedir ve akut enfeksiyonlar dışındakilerin de bariz bir göstergesi yoktur.

Bu nedenle yaptırdığınız pek çok kan tahlillerinde kronik inflamasyon tespit edilememektedir. Tüm kan değerleriniz normal, tahlil sonuçlarınız temiz dediklerinde bile kronik inflamasyonıunuz var ve içinizde sessiz sedasız birçok hastalığa zemin hazırlamak için var gücüyle çalışıyor olabilmektedir.

Eğer aşağıda saydığım alışkanlıklar ve problemlerden bir ya da birkaçı sizde varsa:

- Alkol ya da sigara kullanıyorsanız.
- Şekerli ve karbonhidratlı yiyeceklere düşkünlüğünüz fazla ise.
- Kendinizi sürekli aç gibi hissediyorsanız.
- Hijyen adına çamaşır suyu ve deterjanlarla gereğinden çok fazla muhatap oluyorsanız.
- Uyku düzeniniz bozuksa.
- Sabahları yorgun uyanıyorsanız.
- Zihin dağınıklığı yaşıyor odaklanma problemi çekiyorsanız.
- Vaktinizin çoğunu kapalı alanlarda geçiriyorsanız.
- Sürekli sinirli ve stresli bir yaşam tarzınız varsa.
- Fiziksel aktivite imkanınız yoksa veya fiziksel aktivitelerden sonra kendinizi yorgun hissediyorsanız.
- Azaltamadığınız kilo problemleriniz varsa
- Sık sık kabızlık ya da ishal problemleri yaşıyorsanız.
- Tırnaklarınızda çatlaklar oluşmaya başlamışsa.

- Diş eti kanamalarınız varsa.
- Sık sık soğuk algınlığına yakalanıp grip oluyorsanız.

Acil olarak hayat tarzınızı ve beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirmeniz gerekiyor demektir. Yoksa kısa veya uzun bir süre sonra çok ciddi bir hastalığın ya da hastalıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Ancak tekrar hatırlatmakta fayda görerek diyorum ki hayatınızda ve beslenme tarzınızda yapacağınız çok basit değişikliler "**sessiz ve ölümcül bir tehlike**" olan "**kronik inflamasyondan**" sizi koruyacaktır.

KRONİK İNFLAMASYONA KARŞI YAPABİLECEKLERİMİZ

- Bağışıklık sisteminizi güçlü tutmanız ve zayıflatmamanız için gerekenleri yapın. (Bağışıklık sistemi ile ilgili bölümü inceleyin.)
- Pek çok anti inflamatuar (iltihapla savaşan) vitaminler, mineraller ve fito nutrientler içeren (canlı) taze meyve ve sebzelerden özellikle koyu renkli olanlarından mevsinde olmasına özen göstererek bolca tüketin.
- Fabrikasyon gıda takviyeleri yerine anti inflamatuar canlı (çiğ) fındık, yer fıstığı, badem, ceviz gibi kuruyemişler tüketin.
- Kilo almamaya çalışın. Özellikle karın ve kalça bölgelerinde ki yağ hücreleri pro inflamatuardır.
- Şeker ve şekerli ürünleri, rafine tuzu, pastörize süt ve pastörize süt ürünlerini, işlenmiş buğdaydan yapılan hamur işlerini ve trans yağları hayatınızdan çıkarın. Bunların tamamı da pro inflamatuar gıda maddeleridir.
- Hayvansal proteinleri büyük ölçüde azaltın. Özellikle bol miktar da ilaç ve hormon kullanılarak kapalı alanlarda yetiştirilen hayvanlardan elde edilen fabrikasyon ürünleri tüketmeyin.

- Mümkün olduğu kadar daha az işlenmiş gıda tüketmeye çalışın. (Beslenme bölümünü inceleyin)
- İçki, sigara ve diğer toksinleri hayatınızdan olabildiğince çıkarın. (Toksinler bölümünü inceleyin)
- Margarinler gibi Proinflamatuar yapay yağlar yerine, omega – 3 yağ asidi ihtiva eden anti inflamatuar tereyağı, sıkma zeytinyağı, susam yağı, keten tohumu yağı veya Hindistan cevizi yağı gibi doğal yağları tüketmeye çalışın.
- Glisemik indeksi yüksek karbonhidratlar tüketmeden kaynaklanan hızlı kan şekeri yükselmelerini önleyin. (Glisemik indeksle ilgili bahsi inceleyin)

- Kafanızdan kötü duygu ve düşünceleri uzaklaştırın. Kafanızı iyi ve olumlu işler için kullanın. (Duygu ve düşünceyle ilgili bölümü inceleyin.)
- Stres kaynaklarınızı azaltın veya stres yönetimini öğrenin. (Stresle ilgili bahsi inceleyin)
- Patojen bakteri veya virüslere bağlı olarak gelişebilecek kronik enfeksiyonlara engel olmaya çalışın.
- Düzenli fiziksel aktivite yapmaya çalışın. En azından düzenli yürüyüşleri alışkanlık haline getirin. (Fiziksel aktivite ile ilgili bahsi inceleyin)
- Düzenli uyumaya çalışın. Uykusuzluğun inflamatuvar göstergelerini %40 ila 60 oranında artırdığı tespit edilmiştir. (Uyku ile ilgili bahsi inceleyin)
- Düzenli olarak güneş ışığından yararlanmaya çalışın. (Güneş ışığıyla ilgili bahsi inceleyin)
- **Kısaca** elinizdeki kitabı baştan sona "**bir gurme titizliğiyle**" gerekirse tekrar tekrar dikkatlice okuyun ve uygulamaya çalışın!

SAĞLIKLI BİR ÖMÜR GEÇİREBİLMEK İÇİN ÖNERİLER

Öncelikle **"sağlığımızı korumanın başkalarının sorumluluğunda değil, kendi sorumluluğumuzda olması gerektiğini"** unutmayalım.

"**Eğer kendi kendinizin doktoru değilseniz ahmaklık ediyorsunuz demektir**."

Hipokrat
(Tıbbın Babası)

"İnsanlar ölmezler kendi kendilerini öldürürler."

Seneca
(Romalı filozof)

Günümüz insanları olarak karmaşık ekonomik sorunlarla baş etmeyi, çok karmaşık bilgisayar programlarını kullanmayı, binlerce bağlantısı olan elektronik cihazları veya çok lüks ve karmaşık araçları tamir etmeyi biliyoruz.

Ama cildimizdeki basit değişiklikler neyi ifade ediyor, günde kaç kez tuvalete çıkmamız gerekiyor veya idrarımızın rengi nasıl olmalı, gibi çok basit soruların cevabını verecek durumda değiliz.

Çünkü **"öğretilmiş çaresizliğimiz sonucu"** hastalıklar ve sağlık hakkında hiçbir bilgimiz yok. Ve bu günkü sağlık anlayışına göre bu çok basit soruların cevabını bile "**sadece tıp eğitimi almış doktorların**" vermesi gerekir.

"**Yanlış anlaşılmak istemem**," burada hasta olmuş insanların doktorlara başvurmadan kendi kendilerine teşhis koyup, kendilerini tedavi etmelerini savunmuyorum.

Sadece birazcık emek verip çaba göstermeleri halinde, her insanın kendi sağlığını koruyabilmesi için gerekli ve doğru bilgilere sahip

olabileceğini ve bu bilgileri uygulaması halinde "**kolay kolay hasta olmayacağını**," çok basit bahanelerle doktorları rahatsız etmeden sağlıklı kalabileceklerini iddia ediyorum.

Hastanelere, doktorlara, yardımcı elemanlara, modern tıbbi cihazlara her zaman ihtiyaç vardır ve var olmaya da devam edecektir. Hastalıkların teşhisinde, kazalarda, acil durumlarda, cerrahi müdahalelerde doktorlar ve gerekli ekipmanlar olmadan asla yapamayız.

Ancak "**doktorları hayatımız boyunca tüm sağlık problemlerimizin takipçisi, hastalıklarımızın tek iyileştiricisi,**" iki de bir hasta yakınları tarafından saldırıya uğradıkları için devlet koruması altında çalışmak zorunda kalan sıradan bir meslek erbabı gibi değil de, "**insanlara bilgece tavsiyelerde bulunabilecek çok değerli, az bulunan saygın kişiler**" olarak görmemiz gerekmez mi?

Bana göre; sağlık durumunuz veya kilonuz ne olursa olsun, tek yapmanız gereken şey, yaklaşık 18 yıllık bir emek sonucu kitap haline getirilen "**parmaklarınızın ucundaki bilgileri okuyup, anlayıp uygulayarak**" düşüncenizi, beslenme alışkanlıklarınızı ve yaşam tarzınızı değiştirip kendinizi hastalıklardan uzak tutmak ya da iyileştirmek için mücadeleye başlamanızdır.

*Tarih boyunca bir çok alim, araştırmacı, düşünür, üstat, şifacı ve ileri görüşlü insan "**kendini tanı**" demiştir. Çünkü kendinizi keşfederseniz farkındalığınız artar. Farkındalığınız varsa seçenekleriniz de vardır. Seçeneğiniz varsa sağlıklı olma özgürlüğünüz ve ona erişme imkanınız da olacaktır. Bundan sonraki sloganınız "**kendini tanı ve kendini hastalıklardan uzak tut**" olmalıdır

*İç bilgeliğinizi keşfederek kendi vücudunuzu tanımak, hakkında daha fazla şeyler öğrenmek zorundasınız. Sağlık sorunlarınızın tamamını başkalarının, "**sadece doktorların çözeceği inancından vazgeçerek,**" sağlığınız için kendi başınıza da bir şeyler yapabileceğinize inanın.

*Tüm insanlık olarak kendimizi hasta edebilecek, ya da iyileştirecek kadar güçlü olduğumuzu unutmadan, vücudumuzun verdiği tepkilerden ve ortaya çıkan problemlerimizden ders almayı öğrenerek gerekli değişiklikleri yapabileceğimizi fark edin.

*Hasta olduğunuzda şunu aklınızdan asla çıkarmayın ve ona göre davranın. "**Sağlığınız asla aynı yerde kalmaz.**" Ya daha kötüye gider ya da daha iyiye gider. Bu nedenle şikayetiniz başlar başlamaz "**sadece semptomları**" (belirtileri) ortadan kaldıracak, gerçek hastalığınızı maskeleyecek ateş düşürücü, ağrı kesici, gibi kimyasal ilaçları kullanmayın. "**Hasta oluş nedenlerinizi öğrenerek, onları ortadan kaldırmaya çalışın**" ya da kaldırılmasını talep edin.

*Bu dünyada gördüğümüz, bildiğimiz yaratıklar içerisinde, "**Allah'ın şah eseri olduğuna inandığım insana**," kendisine verilen "**akıl ve iradeyi kullanarak**," kendi hayatına hükmetme ve yeryüzündeki sonsuz kaynakları kullanma fırsatı verilmiştir. Ayrıca insan "**Allah'ın yeryüzündeki halifesi**" tayin edilerek onurlandırılmıştır.

Bu nedenle sağlıklı ya da hasta her insan, yaratıcısı olan Allah'la hiçbir şekilde irtibatını kesmeden gücü nispetin de elinden gelen her şeyi yaptıktan sonra "**duanın gücüne inanarak**" her türlü derdine çözüm için Allah'tan yardım istemekten çekinmemelidir.

*Hastalık adına şikayetiniz ne olursa olsun "**umudunuzu asla kaybetmeyin**." Yusuf suresi Ayet 87 de Allah; "**Kafirlerden başkası Allah'tan umudunu kesmez**" diyor. Bu nedenle hiçbir şekilde umudunuzu kaybetmeden, moralinizi bozmadan, iyileşeceğinize ya da şikayetlerinizin ortadan kalkacağına yürekten inanarak mücadelenize devam edin.

*Bizim bilinçli olarak hiçbir müdahalemiz olmadığı halde, muazzam bir düzen içerisinde çalışan akıl almaz derecede karmaşık, hücrelerin, organların, sistemlerin ve dokuların "**başıboş çalışmadığını bilerek**" küçük büyük demeden her türlü şikayetiniz için hastanelere gidip "**yaratılışımızda yüklenen fabrika ayarlarınızla** sık sık **oynatmayın.**"

*Bebekliğimizden itibaren okul, aile, tv, basın, sosyal medya ve çevre tarafından **"düşünceniz etrafına örülen"** duvarları yıkarak "**kendi kişiliğinize**" dönün.

"**Düşüncenizi değiştirerek, hayatınızı değiştirecek güce sahip olduğunuzu bilin ve inanın.**" Düşündüğümüz şeylerin yavaş yavaş bilinçaltında kalıplaşıp eyleme dönüşerek, bir gün gerçek olarak karşımıza çıkabileceğini unutmayın.

*Acılı geçmişlerimizi **"sadece ders alarak olgunlaşmak için"** bir araç olarak kullanmayı öğrenmeliyiz. Acılara ve üzüntülere anlam katıp kabullendiğimiz taktirde acı çekmek zorunda olmadığımızı, aksine büyük bir tecrübe kazanarak birikimimize katkı sağladığını görürüz.

*Hayatta "ü**stlendiğiniz mevcut rolü**" en iyi şekilde oynamaya bakın. Sizi hastalıklara mahkum ederek, hayatınızı mahveden "**dargınlık, kızgınlık, korku, endişe, öfke, depresyon, kıskançlık, hasetlik, umutsuzluk ve başarısızlık**" gibi yok edici, olumsuz duygu, düşünce ve inançlardan bir şekilde mutlaka kurtulun.

*Bu hayatta "**yaşam tarzınız ve düşüncelerinize göre de kan değerlerinizin değiştiğini unutmayın.**" Yapılan birçok araştırmada, bir tiyatroda rol alan oyuncuların bile oynadıkları role göre bağışıklık sisteminde ve kortizol seviyelerinde değişiklikler olduğu görülmüştür. "**Trajediler hastalığa yol açarken**, **komedilerin oyuncuların bağışıklık sistemini güçlendirdiği tespit edilmiştir**."

*"**Bedeninizin bilgeliğiyle irtibata geçip, sezgilerinizi kullanmayı öğrenin**." Vücudunuzun şikayetlerini fark edip, ona göre davranın. Hatalarınızı düzelterek hasta olan yerinizin iyileşmesine destek olmanız gerektiğinin farkında olun.

*Yaşam tarzımızın, beslenme alışkanlıklarımızın, işlerimizin, ilişkilerimizin ve davranışlarımızın, kısaca "**yaptığımız doğru ya da yanlışların**," sağlığımızı nasıl etkilediği konusunda bedenimizin var gücüyle bir şeyler anlatmaya çalıştığını fark edin ve ne demek istediğini öğrenin.

*"**Beynimizdeki gücü keşfedin**" ve bu gücü olağanüstü iyi şeyler üretmek için kullanın. Eğer vücudumuzdan gelen mesajları dikkate almayarak, yapmamız gerekenleri zamanında yapmaz isek vücudumuzun patronu olan beynimiz "**yaşamak istemediğimizi kabul ederek**" bizleri olabildiğince çabuk ahirete gönderme programları yapabilir.

*Zihninizi sürekli iyi ve faydalı şeylerle meşgul ederek stres yönetimini öğrenmeye çalışın. Beyniniz ne kadar çok çalışırsa o kadar çok strese dirençli hale gelir.

*Yaşınızdan bağımsız olarak hafızadan sorumlu beyin merkezlerini uyarın. Kitap okuyun, müzelere gidin, konferanslar izleyin, satranç oynayın, bulmaca çözün, yani kafanızı kullanın.

*Sürekli pozitif düşünmek, "**yeri geldiğinde kahkaha atabilmek,**" güler yüzlü olmak, zaman zaman göğüs kemiğimize parmaklarımızla vurarak masaj yapmak, kalbimizi normalden daha fazla zorlayacak fiziksel hareketlerde bulunmak, "**timüs bezimizin çalışmasını**" daha düzenli hale getirerek bağışıklık sistemimizin güçlenmesine katkıda bulunacaktır.

*Rahatlamak, hoşlandığınız şeyleri yapmak için kendinize zaman ayırın. Bugünkü hayat şartlarında stresten, gerilim ve sıkıntılardan kurtulma şansımızın çok az olduğunu bende biliyorum. Ancak bunları "**biriktirip büyütmek**" veya "**biriktirmeyip tüketmenin de**" kendi elimizde olduğunu unutmayın.

Odanıza çekilip en sevdiğiniz müziği dinleyin, hayaller kurun, hayatınızdaki olumlu şeyleri düşünün, kendi kendinize meditasyon yapın veya açık alanlarda yürüyüşe çıkın. Yani bir şekilde rahatlayın. Tek başınıza rahatlayarak ve bütün dertlerinizi unutarak geçireceğiniz 3 - 5 beş dakikanın bile sağlığınız üzerinde çok olumlu etkileri olduğunu unutmayın.

*Neşeli olun, daha çok gülümseyin, daha çok yüksek sesle gülün. Gülmek sandığınızdan çok daha fazla kasımızı çalıştırır. İç organlarımıza masaj etkisi yaparak sindirim sisteminin faaliyetlerini artırır, ağrıları geçirir, inflamasyonu durdurur.

Neşeli, mutlu ve pozitif insanlar olduğumuz, yaşamaktan zevk aldığımız zaman bağışıklık sistemimizin daha güçlü hale gelerek, bizi hastalıklara karşı daha iyi koruyabileceğini unutmayın.

Güldüğümüz zaman farkında bile olmadan daha derin nefes alırız ve böylece akciğerlerimize daha çok oksijen ve negatif iyon gider ve timüs bezimiz mutluluk hormonu üretir. En önemlisi "**gülümsemek**" diğer insanlarla aramızdaki engelleri ortadan kaldırarak paylaşmayı kolaylaştırır.

*Sağlıklı bir vücut için hareket etmek, sistemli bir şekilde fiziksel aktivitelerde bulunmak, en azından yürümeyi aksatmamak şarttır. İnsan vücudu bilinen fiziksel ve kimyasal yasalara göre hareket eder. Sağlıklı kalabilmemiz için mutlak surette harcanan enerji ile alınan enerji arasında bir denge olması gereklidir. Bu dengenin sağlanabilmesindeki en önemli faktör de hareket etmektir.

En azından yürümekten zevk almayı öğrenin. "**Yürüyen merdivenler yerine, yürünen merdivenleri**" kullanın. Çünkü bağışıklık sistemimizi güçlendirmenin en basit yollarından birisi de yürümektir.

Düzenli egzersiz yapmanın sadece kalori yakmak veya zayıflamak üzerinde etkili olduğu zannedilmemelidir. Hasta bir bedenin, sağlıklı bir bedene kıyasla fiziksel olarak hareket etmeye daha çok ihtiyacı vardır.

Hastalıklardan korunmak, birçok rahatsızlıktan kurtulmak, solunum sisteminin ve dolaşım sisteminin daha sağlıklı olması, vücudumuzdaki kas kütlesinin çoğaltılması, gençlik hormonlarının daha yoğun olarak salgılanması gibi değişik hayati konular için de fiziksel aktivite son derece önemlidir.

*Açık havada daha çok zaman geçirmeye ve buralardaki fiziksel etkinliğinizi artırmaya çalışın. Açık alanlarda doğru şekilde nefes alıp vermeyi öğrenin. Çünkü açık havada yapılacak her türlü fiziksel etkinlik, böyle ortamlarda daha yoğun olan oksijen ve negatif iyonların bütün hücrelerinize daha kolay ulaşmasını sağlar.

Havadaki oksijen ve negatif iyonlar bedenimizdeki trilyonlarca hücrenin her biri için gereklidir ve hücrelerin yenilenmesine yardımcı olarak ihtiyarlama sürecimizi yavaşlatacaktır.

*Her gün yeterince uyumaya çalışın. Dinlendirici uykular zihni temizler, kasları rahatlatır, kan basıncını düşürür, hormonal sistemi yeniler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Yaralar bile uykudayken daha çabuk iyileşir.

Birkaç gün üst üste uyku uyumayan insanlarda fiziksel ve psikolojik sorun belirtileri baş gösterir. Her birimizin uyku ihtiyacı farklıdır. Bazılarımıza 4 - 5 saat uyku yeterken, bazılarımızın 8 - 10 - saat uyuması gerekebilir. Kaliteli bir uykudan uyandığımız zaman kendimizi dinlenmiş ve canlı hissetmemiz gerekir.

*Sağlık konusunda en önemli faktörlerden birinin de "**mikro gıda yetersizliği ve aşırı toksin birikimi**" olduğunu mutlaka dikkate alın. Dengeli beslenme kurallarını öğrenerek, mümkün olduğu kadar uygulamaya çalışın.

*Toksin kaynaklarını öğrenerek elinizden geldiğince uzak durmaya çalışın. Antioksidan meyveler, bitkiler, sebzeler ve detoks sistemleri ve programları hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olarak gerektiği şekilde faydalanmaya çalışın.

*Kimyasal ya da sentetik ilaçların çok etkili toksin kaynakları olduğunu dikkate alarak, mümkün olduğu kadar uzak durmaya çalışın ve çok mecbur olmadıkça kesinlikle kullanmayın.

*Birçok hastalık için en iyi tedavinin açlık olduğunu dikkate alarak, haftada bir ya da iki gün 16 veya 24 saatlik oruç tutmayı alışkanlık haline getirmeye çalışın. Ancak "**bir öğün veya bir gün aç kaldıktan sonra, bir diğerinde iki katı yemeyin**." Boş bir sindirim sistemini tıka basa doldurmanın sağlığımıza vereceği zarar tahmin edebileceğinizden çok daha fazladır.

*Aşırı stres, üzüntü, kaygı ya da aşırı yorgunluk ve yoğunluğa bağlı olarak gelişen "**bağışıklık sistemi çöküşünün**" özellikle genç kızlarda ve hassas yapılı insanlarda, MS, Vitiligo, egzema, sedef ve

benzeri birçok hastalığa zemin hazırladığının bilinerek, **"stres yönetimini öğrenmelerinin şart olduğunu"** bir kez daha vurgulamak isterim.

"**Yüreğinizi açın, rahatlayın, gevşeyin ve gülümseyin. Allah'a ibadeti, neşeyi, sevmeyi, şefkati, merhameti, iyi niyeti ve iyilik yapanlardan olmayı hayat tarzınız haline getirerek bağışıklık sisteminize destek olun.**"

*Kısaca bu kitabı baştan sona "**bir gurme titizliğiyle**" gerekirse tekrar tekrar dikkatlice okuyarak kafanızı, yaşam tarzınızı ve beslenme düzeninizi değiştirin!

6. BÖLÜM

Hayatınızın hiçbir döneminde sağlıktan daha değerli hiçbir mal varlığınız olmayacağını fark etme zamanı gelmedi mi?

Peki sağlığınız hiç tanımadığınız insanlara emanet edilecek kadar değersiz mi?

Şikayetiniz başlar başlamaz **"sadece semptomları"** (belirtileri) ortadan kaldıracak ilaç kullanmak **"hastalığınızı maskeleyerek"** daha da ilerlemesine izin vermekten başka bir şey değildir. Çünkü **"hastalık asla aynı seviyede kalmaz."** Ya daha kötüye gider ya da daha iyiye gider.

YAŞLANMAKTAN KORKMAYIN

İnsanlık tarihi boyunca, hakkında bilgi sahibi olduğumuz bütün kadim medeniyetlerde, "**gençlik ve ölümsüzlük iksirleri**" arandı ve bundan sonra da aranmaya devam edilecektir.

Kuran'da üç ayrı surede geçen "**her nefis ölümü tadacaktır**" mealindeki ayetlere yürekten inanan bir Müslüman olarak, gençlik ve ölümsüzlük iksiri diye bir şeyin bulunduğuna, ya da bulunacağına asla inanmıyorum.

Ancak genel sağlık durumumuzun (anne ve babalar bilinçlendirilerek) anne hamile kalmadan öncesine kadar ele alınarak, hamilelikten itibaren insan ömrünün bir bütün olarak düşünülmesi gerekir. Yani hamilelik öncesinde ve sonrasında annenin yediği, içtiği, yaptığı her şeyin doğacak çocuğun tüm hayatını etkileyeceği bilinmeli ve dikkate alınmalıdır.

Yaşlanmak elbette kaçınılmazdır ancak yaş alma (yaşlanma) ile ihtiyarlık kavramlarının birbirine karıştırılmaması gerekir. İnsanlık tarihi boyunca, zamanı durdurmak asla mümkün olmadığı gibi, geçen zamanın da geri getirilemeyeceği ve nefes alıp verdiğimiz her saniye yaş aldığımız (yaşlandığımız) ve bir gün mutlaka öleceğimiz her insan tarafından bilinen yalın bir gerçektir.

Bu durumda, kaçınılmaz bu gerçekten de yaş almaktan da korkmamıza gerek yoktur. Asıl dikkat etmemiz ya da korkmamız gereken şey, yaşam tarzımızda ve beslenme şeklimizde yaptığımız hatalar sonucu zaman içerisinde ortaya çıkak olan birçok hastalık nedeniyle, fiziksel ve ruhsal açıdan gerileyerek güçten kuvvetten düşüp, hareket kabiliyetimizin sınırlanması, yaşam kalitemizin iyice düşmesi, yani **"ihtiyarlamamız"** olmalıdır. Çünkü hiç kimse yaşlanmış olmakla ihtiyarlamaz.

Bu noktada çok yanlış bir algı, ya da anlayışın daha düzeltilmesinin şart olduğuna inanıyorum. Sanki hastalıklar yaşlanma hızımızın mecburi bir sonucuymuş, sadece yaşlandığımız için çeşitli hastalıklara yakalanıp ihtiyarlıyormuşuz gibi çok yanlış bir anlayış yerleşmiştir. Halbuki yaşlılık **"standart şikayetleri olan"** bir hastalık değildir.

Sadece yaş ilerledikçe, kendi yaptığımız hatalara bağlı olarak hastalık riski artabilir. Aynı yaşta olan birçok insanın hareket kabiliyetlerinin, düşünme yeteneklerinin, genel sağlık durumlarının birbiri ile tıpatıp aynı olmadığı da her insan tarafından bilinen bir gerçektir.

Örneğin 60'lı, 70'li, 80'li, 90'lı yaşlarda olan, yüz binlerce insanı bir araya getirsek sağlık durumları tıpatıp aynı olan iki kişi bulamazsınız. Kimisi yatalak vaziyette birçok hastalıkla uğraşıp ölmek için Allah'a yalvarırken, kimisi sapasağlam ayakta, kendi işini kendi yapar vaziyettedir.

Kimisi sabah yediğini öğlen hatırlayamazken, kimisi makaleler, kitaplar yazıp üretime devam etmektedir. Kimisi daha 60'lı yaşlarda artık emeklilik vakti geldi moduna girip, hayattan kendisini dışlayıp, her şeyden elini eteğini çekerken, aynı yaşta bir başka insan üniversite kazanıp, bitirip diploma almanın heyecanını yaşamanın hayalini kurmaktadır.

Yani yaşlılığa insanın ürettikleri açısından baktığımızda durum değişir. Yaşlılığı bir avantaja çevirmek kesinlikle mümkündür. Çünkü artan yaşlılıkla birlikte tecrübe artar, bilgelik ve ağırbaşlılık daha da belirginleşir. Sabırlı mantıklı ve doğru düşünme daha ön plana çıkar ve muhakeme kabiliyeti artar. Daha sabırlı, daha hoş görülü ve daha tutarlı olmak mümkündür.

Yaşla birlikte ortaya çıkan kazanımlar iyi değerlendirilirse yaşlı iken de sağlıklı, üretken, faydalı ve başarılı olmamız, hayattan fazlasıyla zevk almamız kesinlikle mümkündür. Tarih yaşlanmalarına rağmen, başarının zirvesine yerleşmiş örnek insanlarla doludur.

Örneğin Mimar Sinan, 70 yaşlarında kendisini kalfa olarak görerek (Süleymaniye Camisi için kalfalık eserim demiş) doksanına merdiven dayadığı yaşlarda Selimiye Camii gibi muhteşem bir eseri bitirmiş.

Galile, Ay'ın günlük ve aylık hareketlerinin çizimini yaparken 73 yaşındaymış.

Ünlü İtalyan besteci Verdi, ünlü operası otello'yu bestelerken 75 yaşındaymış.

Goethe, en büyük eseri olan Faust'u 82 yaşında tamamlamış.

Ünlü sanatçı Michelangelo, Hazreti İsa'yı Hazreti Meryem'in kollarında tasvir eden ünlü eseri Pieta'yı bitirdiğinde 87 yaşındaymış.

Ünlü İrlandalı yazar George Bernard Show, 94 yaşında bile yazmaya üretmeye devam etmiş.

Belki de bu insanların bu kadar başarılı olmalarının en büyük sebebi, artan yaşla birlikte daha da belirginleşen bilgelik, ağırbaşlılık, mantıklı davranma, doğru düşünme, sabırlı, tutarlı ve hoşgörülü olmak gibi vasıfları kullanarak yaşlılığı bir avantaja çevirmeleri idi.

Bu noktada her insanın kafasında belirecek olan, ileri yaşlarda da faydalı bir şeyler yapabilmek için her şeyden önce "**genel sağlığımızın yerinde olması gerekmez mi**" sorusunun cevabını vermem gerektiğini biliyorum. Evet genel olarak sağlıklı olmak gerekir ve bizlerin de yaşlandığımız vakit "**ihtiyarlamadan**" uzun süre sağlıklı kalmamız kesinlikle mümkündür.

Eğer ihtiyarlık nedenleri doğru tespit edilip gerekli tedbirler önceden alınırsa, ölünceye kadar sağlıklı ve üretken bir insan olarak, devlete ya da etrafımızdaki insanlara yük olmadan yaşamamızın mümkün olacağına inanıyorum. Öncelikle **"yaşlandığımız için ihtiyarlayıp hasta oluruz"** anlayışının değiştirilmesi şarttır.

Çünkü biz yaşlanıp ihtiyarladığımız için hasta olmayız. Aksine "**hasta olduğumuz için ihtiyarlarız**."

Vücudumuz ortalama 100 trilyon hücreden meydana gelir. Bu hücrelerin her birisi hem kendisini yenileme kabiliyetine sahiptir, hem de her hücre diğer hücrelerle etkili bir şekilde iletişim halindedir ve sağlıklı bir bedene sahip olmanın temel şartı budur. Bu yenilenme ve iletişimin başarılı bir şekilde yerine getirilebilmesi için de, (yani sağlıklı bir yaşam için de) vücudumuzdaki çoğunluk hücrenin fonksiyonlarını eksiksiz yerine getirecek derecede sağlıklı olması şarttır.

Yaşımız kaç olursa olsun; mikro gıda yetersizliği, herhangi bir sebeple oluşan enfeksiyonlar ya da çeşitli şekillerde aldığımız veya

vücudumuzda oluşan toksinler nedeniyle bazı hücreler arızalanır, kendisini yenileyemez fonksiyon bozukluğu göstermeye başlarsa o hücrelerin meydana getirdiği organ ya da sistemler görevlerini eksiksiz yerine getirmekte zorlanır, bağışıklığımız zayıflar ve hastalıklar başlar. Hastalıklar çoğaldıkça da bağışıklığımız iyice zayıflamaya, enerjimiz azalmaya, hareket kabiliyetimiz kısıtlanmaya, kısaca "**ihtiyarlamaya**" başlarız.

Yani ihtiyarlamamızın asıl nedeni yaşlanmamız değil, vücudumuzdaki kusurlu ve ölü hücre sayısının çoğalması sonucu hastalıkların artmasıdır. Burada önemli olan hastalıkların ve ihtiyarlamamızın tek sebebinin "**hücresel fonksiyon bozukluğu**" olduğunun bilinerek bu hücrelerin fonksiyon bozukluğuna neden olan faktörlerin ortadan kaldırılmasıdır.

Bugüne kadar yaptığım araştırmalarda ister üniversitelerimiz kanalıyla olsun, ister devlet eliyle olsun "**ihtiyarlığın önlenmesi**" yönünde bazı tavsiyelerin dışında ciddi bir çalışmaya rastlayamadım. Yapılan çalışmaların tamamında, ihtiyarlığın önlenmesinden ziyade ihtiyarların hayat standartlarını yükseltmek, ya da işlerini kolaylaştırmak yönünde tedbir ve tavsiyelerden ibarettir.

Halbuki öncelikle yapılması gereken şey, hastalanmamıza ve ihtiyarlamamıza neden olan faktörlerin tespit edilerek, ta çocukluktan itibaren gerekli tedbirlerin alınması, hücresel sağlığımızı bozacak her türlü etkenlere karşı gerekenlerin yapılması olmalıdır.

Çünkü sağlık problemleri artık sadece yaşlılarımız için değil, tüm yaş grupları için çok büyük bir problem ve çok büyük bir yük haline gelmiştir. Daha önceleri sadece yaşlılarda görülen bronşit, astım, zatürre, mide – bağırsak iltihabı, idrar yolu enfeksiyonu, diyabet, obezite, kanser gibi birçok hastalığın artık çocuklarda da görülüyor olması, ileri tarihlerde sağlık probleminin ne kadar büyüyüp taşınılmaz hale geleceğinin en büyük göstergesidir.

Dünyadaki, özellikle gelişmiş ülkelerdeki yaş ortalaması sürekli yükselmektedir. Birleşmiş Milletler 2010 yılı dünya nüfusunun umutları

(World Population Prospects the 2010) raporuna göre, 65 yaş ve üzerindeki bireylerin dünya nüfusunun yaklaşık %11'ini oluşturduğu, 2050 yılında ise bu oranın %26'ya yükseleceği tahmin edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO- World Health Organization) nün 2013 yılı Dünya Sağlık İstatistiklerinde, 21 Avrupa Ülkesinde 60 yaş üstü nüfusun, toplam nüfusa oranının %20'yi aştığı gösterilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2013 yılı verilerine göre, ülkemizde 2012 yılında yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %7.5 iken, bu oranın 2050 yılında %20.8'e çıkacağı öngörülmektedir.

Dünyanın en eski ve en prestijli tıp dergilerinden olan Lanset dergisinde 1995 yılında yayınlanan geniş kapsamlı bir araştırmaya göre, Batı ülkelerinde yaşlı nüfus, hastaneye kabullerin %50'den fazlasını ve sağlık kaynaklarının %40'ını tüketmektedir. Muhtemelen ülkemizdeki durumda bundan daha farklı değildir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2012 yılında yayınladığı "**Halk Sağlığı Önceliği Demans**" (Dementia A Puplic Health Priority) adlı raporunda 2010 yılı itibarıyla Dünya genelinde sadece demans hastalarının ülke ekonomilerine maliyetinin 604 milyar dolar olduğu ifade edilmektedir.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu öncülüğünde hazırlanan "**Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programında**" (Dünya Sağlık Örgütü 2012 yılı verilerine dayanılarak) ülkemizde 65 yaş ve üzeri grubun %90'ında bir, %35'inde iki, %23'ünde üç, %15'inde ise dört ve daha fazla kronik sağlık sorunu olduğunun tahmin edildiği belirtilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2016 yılı veri tabanına göre OECD Ülkeleri içerisinde yer alan ülkemizin 2015 yılı kişi başı sağlık harcaması 791 eurodur. Toplam da (2015 yılı için) 63.280.000.000 euro olan "**sağlık harcamamız**" büyük oranda devletimiz tarafından karşılandığı için toplum olarak pek umursamıyor veya dikkatimizi çekmiyor olabilir.

Ancak önümüzdeki yıllarda devletin de gücünün yetmeyeceği hale gelecek ve bir gün, Amerika ve bazı Avrupa ülkelerinde olduğu gibi, bu yükü artık "**devlet olarak kaldıramıyorum"** başınızın çaresine bakın derse, hastane kapılarında sürünen ya da ölen çok sayıda insanımızla karşılaşmamız kaçınılmaz olacaktır.

Özellikle genç ve orta yaşlı vatandaşlarımızın (ellerinde fırsat varken) sağlıklı yaşama ve yaşlanma kurallarına uygun yaşamayı hayat tarzları haline getirerek, hem daha kaliteli bir ömür geçirmeleri, hem de devletin sağlık giderlerinin azaltılmasına katkıda bulunabilecekleri konusunda uyarmak isterim.

Vücudumuzdaki doğal düzenin (fabrika ayarlarının) bozulmasına neden olacak her türlü etkenden uzak durup, belirli beslenme ve sağlık kurallarına uygun yaşamayı hayat tarzımız haline getirdiğimiz taktir de; uyku bozuklukları, diyabet, yüksek tansiyon, prostat, bunama, işitme bozuklukları, görme bozuklukları, kemik erimesi, eklem kireçlenmesi, yürüme bozuklukları, bronşit, astım, damar sertliği, parkinson, alzheimer, kanser çeşitleri gibi ihtiyarlık hastalıkları denilen birçok hastalığa yakalanmadan, güçten kuvvetten, düşüp başkalarına muhtaç olmadan sağlıklı ve uzun bir ömür geçirebileceğimize inanıyorum.

İHTİYARLIĞI GECİKTİRMEK ELİMİZDE

İnsanların pek çoğu yaşı ilerledikçe aynaya daha seyrek bakar. Yüzümüzdeki kırışıklıkları, kahverengi lekeleri, şişmiş, sarkmış, etrafı kararmış göz kapaklarını, sararmış solmuş bakışları, beyazlamış, dökülmüş saçları pek görmek istemezler. Halbuki aynadaki görüntümüz, yaşam tarzımızın, yaptığımız hataların, iç organlarımızın hali ve genel sağlık durumumuzun bir yansımasıdır.

Çünkü vücudumuz içinde gelişen her türlü problem, dışında da açıkça kendisini belli eder. Örneğin bir insanın;

-Cildindeki kırışıklıklar çoğalıp derinleşme eğilimine girmiş, saçlar beyazlaşıp seyrekleşmeye, kellik belirginleşmeye başlamışsa; vü-

cudunda toksinler çoğalmış, A – C – E vitaminleri ya da çinko, magnezyum selenyum gibi mineraller eksilmiş, cildinde hücre bozulması ve ölümü hızlanmaya başlamış demektir.

-Göz kapakları şişmiş, göz altlarındaki torbalar iyice belirginleşmiş, vücudunun değişik yerlerinde ödem oluşmaya başlamış, ya da tansiyonu her fırsatta yukarı doğru fırlar hale gelmişse; kalp ve dolaşım sisteminde, böbreklerinde veya mesanesindeki problemler ciddi boyutlara ulaşmış demektir. (Tansiyon kesinlikle bir hastalık değil, hastalık göstergesidir.)

-Midesinde yanma ve ağrı fazlalaşmış, sırtı kamburlaşmaya başlamışsa; sindirim sistemi veya bağırsak florası bozulmuş, midesinde veya bağırsaklarında gastrit, ülser gibi şikayetler başlamış demektir.

-Kansızlık problemi yaşayanların yüzleri solmuş, göz kapaklarının içinin rengi iyice pembeleşmiş, etrafında kahverengi gölgeler oluşmuş, dudaklarının rengi solmuş, genel olarak enerjisi azalmış, baş ağrıları ve halsizliği artmıştır.

-Eğer karaciğeri toksinlerle dolmuş, enfeksiyon gelişmeye başlamış, bağışıklık sisteminiz zayıflamış, muntazam çalışmakta zorlanır hale gelmişse, göz akı sararmaya, cilt de kahverengi lekeler yavaş yavaş çoğalmaya, kurdeşen, sedef, egzama, vitiligo ve benzeri (cilt hastalığı denilen) şikayetler artmaya başlamıştır.

Yani yüzünüzdeki hasarı görmemek için aynalardan kaçmak yerine özellikle cildinizdeki, genelde vücudunuzdaki değişikliklerin neler ifade etmeye çalıştığını öğrenin. Her türlü değişikliği erken uyarı sisteminin bir ikazı olarak algılayıp gereken tedbirleri almak, hem genel sağlığınız açısından hem de ülke ekonomisi açısından her zaman daha faydalı olacaktır.

Eski çağlardan bu yana, insanlar tarafından gözle görülemeyen iç organlarımızın ne halde olduğu, hep dış göstergeler takip edilerek anlaşılmaya çalışılmıştır. Tarihte yüzdeki kırışıklıkları inceleyip yorumlayarak, hastalıkları teşhis etme yöntemini ilk defa Çinliler uygulamıştır. Günümüzde de Çin'in bazı bölgelerinde "**nabız dinle-**

yerek," genel yüz göstergelerini inceleyerek hastalık teşhisi yapıp tedavi uygulamaları yapılmaktadır.

Eğer insanların çoğu, ya da en azından sağlık bilimiyle uğraşanlar tarafından bu göstergeler bilinip dikkate alınsaydı; emar, tomografi, ultrason ya da anjio gibi (genel sağlığımız için tehlikeli, ekonomimiz için yük olduğu kesin olan) işlemlerin (zaruri olanların dışında) pek çoğunun yaptırılmasına gerek kalmazdı.

Normal şartlarda vücudumuz Yaratıcımızın yüklediği fabrika ayarlarına göre muntazam bir şekilde çalışır. Ancak yaşlılık süremiz ile bu süreçte ortaya çıkacak hastalıklar ve ihtiyarlık seviyemiz, tamamen vücudumuzu tanımamıza, göstereceğimiz ilgiye, yaşam tarzımıza, beslenme şeklimize ve vücudumuzun (iç ve dış olmak üzere) genel bakımıyla doğrudan ilgilidir.

Evet, yaşlanma süremizi uzatmak ve sağlıklı yaşlanarak ihtiyarlığı geciktirmek, hastalıkları en alt seviyeye indirmek, daha kaliteli, daha konforlu, daha enerjik, daha üretken, daha verimli bir yaşlılık geçirmek, yani nasıl yaşlanacağımızı yönetmek kesinlikle elimizdedir. Temel olarak **"hücresel fonksiyon bozukluğu"** olarak tarif edebileceğimiz tek bir hastalık ve ihtiyarlık sebebi vardır. Hücrelerimizin yapısını bozacak sebepler ortadan kaldırıldığı vakit, yaşlansak da ihtiyarlığımız gecikecektir.

Yaşlanmayla ilgili birçok bilimsel araştırma yapılmış olması, dünyanın birçok yerinde çok uzun ve sağlıklı yaşayan topluluklar bulunmasının yanında, bu konuda benim için en büyük dayanak, Kuran'ı Kerim'de yer alan **"Başınıza gelen her musibet, kendi ellerinizle yaptıklarınızın sonucudur. Üstelik O birçoğunu da affetmektedir."** Şura suresi/ 30. ayeti ile bu günkü sağlık durumum ve günlük yaşantımdır.

Bana göre ihtiyarlığa engel olabilmek öncelikle, insanın ana rahmine düştüğü andan itibaren ölünceye kadar geçen süreyi, hastalıklar yani ihtiyarlık açısından bir bütün olarak ele almamıza bağlıdır. Çünkü hastalık nedenleri bebeklik çağında başka, yaşlılık döneminde

başka değildir. "**Yaşınız ne olursa olsun hastalık nedenleri hep aynıdır**."

Sadece bir önceki dönemde yapılan doğruların ya da yanlışların, bir sonraki dönemi çok ciddi şekilde etkilediği bilinmelidir. Örneğin hamile kalmadan önce, hamilelik süresince ve bebekliğimizde anne babanın yaptığı doğrular ya da yanlışlar çocukluğumuzu, çocukluğumuz da yapılanlar gençliğimizi, gençliğimizde yaşadıklarımız orta yaşlılığımızı, orta yaşlardaki yaşantımız da ileri yaşlardaki sağlık durumumuzu çok ciddi şekilde etkilemektedir. Bu nedenle hangi dönemde daha bilinçli davranmaya başlarsak, daha sonraki dönemleri daha rahat, daha uzun ve daha sağlıklı geçirmemizin mümkün olacağı unutulmamalıdır.

Bana göre anne – baba adaylarının bebek sahibi olmaya karar verdikleri andan itibaren, o bebeğin tüm ömrü boyunca sağlık açısından başına gelecek her şeyin de temelini attıklarını bilmeleri gerekir. Yumurta ve spermin sağlık kalitesi, kesinlikle bebeğin de sağlık kalitesini etkileyecek ve gerekli müdahaleler yapılmadığı taktirde de, yaş ilerledikçe (lehine yada aleyhine) büyüyerek devam edecektir.

Yaşınız kaç olursa olsun, hayatınızı geriye doğru düşünüp, yapılanları ya da yaptıklarınızı hatırlayacak olursanız doğru ya da yanlış yapılan her şeyin bu günkü yaşantınız ve sağlık durumunuz üzerinde etkili olduğunu göreceksiniz.

Kendi adıma kesinlikle inanarak diyorum ki, daha 45'li yaşlarda "**kanser teşhisi**" konularak hayatımın altüst edilmesindeki en büyük neden, Amerika Birleşik devletleri tarafından "**Marshall Yardımı**" adıyla gönderilen ve ilkokullarda zorla yedirilip içirilen iğrenç yağlar ve süt tozları ile gençlik döneminde yediğimiz margarinler, vitalar, ay çiçek yağları ve alüminyum tencerelerde pişirilen yemekler nedeniyle vücudumda biriken toksinlerdir. (Aşırı şeker ve un tüketimi gibi daha birçok kanser yapıcı toksin kaynağını da burada saymak istemiyorum.)

Kanser teşhisi ile birlikte hayat tarzımda yaptığım değişikliklerin ise, altmış yaşını çoktan aşmış birisi olarak, yaşıtlarıma göre daha sağlıklı, daha enerjik, daha konforlu bir hayat sürdürmemi sağladığından eminim. Kendimi, yolun yarısında kabul ederek üretmeye ve tüm faaliyetlerime aktif olarak devam ediyorum. İstediğim zaman 30 km'den fazla yol yürüyebildiğimin birçok şahidi olduğunu bilmenizi isterim.

Bu gün rahatlıkla söyleyebilirim ki yaşınız, kilonuz ve sağlık durumunuz ne olursa olsun, eğer halen hareket edebilecek durumda iseniz, geriye dönüş şansınız hep var demektir. "**Hastalıklar ya da ihtiyarlık boks maçı gibidir. Yere düştüğünüzde değil ayağa kalkamadığınızda maçı kaybedersiniz**."

Çünkü insan vücudu 80 – 90 yıllık bir ömürde, (normal şartlarda) kendisini en az 20 – 25 defa bütünüyle yenileme kabiliyetine sahip muazzam bir sistemle donatılmıştır. Yeter ki zararın neresinden dönersem kardır düşüncesiyle, "**Bismillah**" diyerek, doğru usullerle geriye dönüş için mücadeleye başlayalım.

İHTİYARLIĞI GECİKTİRMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

-Düşüncenizi değiştirin. Yaşlanmaktan değil; sağlıksız, hasta, yorgun, bezgin, bıkkın, bitkin, idealsiz, umutsuz bir ihtiyar olmaktan korkun. Asla ihtiyarlık, hastalık ve ölüm korkusu gibi olumsuz düşünceleri aklınıza getirmeyin.

Düşünce yapınıza göre, hatta oynadığınız role göre kan değerlerinizin değiştiğini unutmayın. Bir oyunda rol alan tiyatrocuların bile bağışıklık sisteminde ve kortizol seviyelerinde değişiklikler olduğu görülmüştür. Trajediler hastalığa yol açarken, komediler oynayanların bağışıklıklarını güçlendirmiştir.

-Yaşımız ilerledikçe hastalıklara yakalanma riskimizin artacağını, hareket kabiliyetimizin azalacağını, başkalarına muhtaç olacağımı-

zı düşünmek yerine, gençliği ve sağlıklı bir bünyeyi hedefleyelim. Bu şekilde davranmakla yalnızca ihtiyarlığı geciktirmekle kalmayıp gençliğimizde yapabildiğimiz, sadece gençliğe has zannettiğimiz birçok eylemi de yapabilme potansiyelini tekrar kazanabileceğimizi unutmayın. Düşüncemizi değiştirerek, hayatımızı değiştirecek güce sahip olacağımızı bilin. (Düşünceyle ilgili makalemi okuyun)

-"**Stres yönetimini**" öğrenerek, psikolojik durumunuzu değiştirin. Canlılar içerisinde akıl ve iradesini kullanarak, tüm hayatını şekillendirme yetkisine sahip tek yaratık olarak, düşüncemizi ve psikolojik durumumuzu kontrol etmeyi öğrenerek, vücudumuzdaki bütün yaşamsal süreçleri etkileyebileceğimizi unutmayın. (Psikolojik durumumuz ve stresin hayatımıza etkileriyle ilgili makalemi okuyun)

-Her türlü "**toksin**" kaynağından uzak durun. (Toksinlerle ilgili bölümü mutlaka okuyun ve uygulayın. İnsanların sadece toksinleri tanıyıp uzak durmaları bile hastalık riskini yarı yarıya azaltacaktır. İç organlarımızın toksinlerden temizlenmesine yönelik detoks programlarını uygulamaya çalışın.)

"**Genel anlamda vücut hücreleri iki sebepten ölür. İlki ihtiyacı olan her şeyi alamadıkları için, ikincisi ise kesinlikle ihtiyaç duymadıkları bir şeyle zehirlendikleri için**"

Dr. Roger J. Willams

Hastalığa Karşı Beslenme

-Kronik inflamasyon oluşumuna sebep olacak ortam ve davranışlardan uzak durun. Örneğin soğuk – sıcak dengesine dikkat edin. Sürekli duş alıp ıslak saçlarla soğuğa çıkmayın. Ani moral bozukluğu, stres yada aşırı üzüntünün vücudumuzun her hangi bir yerinde **"enfeksiyon"** nedeni olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. (kitabın inflamasyon bölümünü okuyun)

-"**Bağışıklık sisteminizi**" zayıflatacak her türlü tutum ve davranıştan uzak duracağınız gibi, bağışıklık sisteminizi güçlendirecek her türlü kurala da dikkat edin. (Bağışıklık sistemi ile ilgili bölümü okuyun)

-Genel sağlığımız ve özellikle hücre yenilenmesi için gerekli olan mikro gıdaların temini açısından sindirim sistemimizin özellikle bağırsaklarımızın çalışma durumu ve beslenme şeklimiz çok önemlidir.

Mikro gıdalar açısından içi boş, kalorisi yüksek rafine gıdalar yerine, daha çok besleyici özelliği olan ve mümkün olduğunca canlı (çiğ) gıdalarla beslenmeniz gerektiğini, yaşınız ilerledikçe daha az yemeniz ve günlük rafine tuz (mümkünse hayatınızdan çıkarın) ve su (günlük ortalama 2 - 2.5 lt. civarın da) tüketimine dikkat etmeniz gerektiğini unutmayın.

Yirminci yüzyılın en dahi bilim insanlarından biri olarak kabul edilen, "**Hastalığa Karşı Beslenme**" adlı kitabın yazarı Dr. Roger J. Williams şöyle diyor,

"**Uzun ve sağlıklı yaşamlar sürmek istiyorsak, deride, kaslarda, akciğerlerde, karaciğerde, bağırsaklarda, böbreklerde, kan damarlarında, bezlerde, kalpte ve en önemlisi sinirlerle beyindeki hücrelerin iyi beslenmeleri gerekir. Eğer bu hücreler yetersiz beslenirlerse, her türlü engel ve hastalık kaçınılmazdır**."

-Hayatınızın hiçbir döneminde, sağlıktan daha değerli hiçbir mal varlığınızın olmayacağını asla aklınızdan çıkarmayın. Kaybettiğiniz ya da kaçırdığınız hiçbir şey için kafanızı çok fazla yormayın. Geçmiş için ahlayıp vahlamanın hiç kimseye faydası yoktur.

-Acılı geçmişlerden sadece ders almalıyız. Acıyı olgunlaşmamız için bir vasıta olarak görün. Acılara ve üzüntülere anlam kattığımız zaman, acı çekmek zorunda kalmaktan kurtuluruz. En güzel gününüzün bu gün ve sonrası olacağına inanarak yaşamaya, yeni bir şeyler yapmaya çalışın.

-Özellikle "**Yaş yetmiş iş bitmiş**," "**Ununu elemiş eleğini asmış**," "**Artık köşende otur**," "**Kurt kocayınca köpeğin maskarası olur**" gibi atasözü diye yutturulan saçma sapan söylemleri dikkate almaktan vazgeçin.

Aynı kökten geldiğimiz "**Hunzalar'ın**" ortalama 120 - 130 yıl yaşadığını, 100 yaşında kadınların doğum yaptıklarını, 100 yaşında ölenlere "**erken öldü**" diye üzüldüklerini bilmenizi isterim.

-Emekliliği; makam, mevki, fonksiyon kaybı ya da hayattan elini eteğini çekerek, sadece tüketici atıl bir insan olmak, yalnızca zorlukların, güçlüklerin, genç nesillere yük ve ne zaman geleceği belli olmayan ölümü bekleme döneminin başlangıcı olarak görmeyin. Daha değişik zevk ve uğraşların olabileceği, "**hayatın bilgelik dönemi**" olarak kabul edin. Bedeninizin bilgeliğiyle irtibata geçerek, sezgilerinizi kullanmayı öğrenin.

-Büyük işlerin kaba kuvvetten, bedensel güçten ziyade, yaşlılığın insanlara kazandırdığı "**bilgi birikimi, geniş bakış açısı, doğru düşünme, yerinde ve zamanında karar verme, iyi bir planlama ve sabır**" gibi özelliklerle elde edildiğini unutmayın.

-Yaşınız kaç olursa olsun üretmekten vazgeçmeyin. İnsanlara faydalı olması şartıyla ne üretirseniz üretin. Hayat tarzınızın, sosyal ilişkilerinizin, günlük hareket sürenizin, harcadığınız kalori miktarının hastalıklar ve ihtiyarlamanız üzerinde etkili olduğunu unutmayın.

-Tek başınıza veya başkalarıyla birlikte yapabileceğiniz fiziksel ya da zihinsel aktiviteler, hobiler, entelektüel çalışmalar, deneyim ve bilgi paylaşımı gibi sosyal aktiviteler tespit edip uygulayın.

-Asla yalnızlık ve işe yaramazlık psikolojisine girmeyin. Tek başınıza ya da arkadaşlarınızla hareket kabiliyetinizi mutlaka geliştirin. Hafif tempoda da olsa yürüyüşler yapın. Yürüyen merdivenler yerine, **"yürünen merdivenleri"** kullanmayı alışkanlık haline getirin.

-Kendinizde kusurlar aramayın, kendinizi olduğunuz gibi sevin. Eğer mevcut halinizden memnun değilseniz, kendinize basit hedefler belirleyip, yaşantınızda değişlikler yapın. Elinizden geldiği, gücünüzün yettiği ölçüde başkalarına yardım edip, iyilik yapıp, mutlu etmeye yani iyilik yapanlardan olmaya çalışın.

-Elinizden gelen her şeyi yaptıktan sonra üstesinden gelemeyeceğiniz, gücünüzün yetmeyeceği hiçbir konuda kafanızı boş yere yormayıp mevcut duruma sabretmeyi öğrenin.

-Hayatınızın hiçbir döneminde, hiçbir konuda asla umutsuzluğa kapılmayın. Sonuna kadar elinizden geleni yapmanız halinde, "**bittim**" dediğiniz yerde, Allah'ın mutlaka "**yettim"** diyeceğine inanın.

-Yaşlılıkta insanı her açıdan rahatlatan en önemli faktörlerden birisi de Allah ve ahiret inancıdır. Çünkü inançlı bir insan ölümü en başından itibaren, kesin bir gerçek olarak kabullenip, "**mutlak adaletin sağlanacağı güne kavuşmak**" gibi görür. İnançsız bir insan ise sürekli bu dünyadaki adaletsizliklere (kendi kendine) isyan edip, zararı kendisine ve çevresine olacak şekilde sinirlenip, idama mahkum edilmiş ve her sabah idam sehpasına bir adım daha yaklaştığını hissederek telaşlanan bir dünya mahkumu gibi ölümü bekleme ihtimali yüksektir.

-Dışınızdaki dünyaya yüreğinizi açın, rahatlayın, gevşeyin. Bebekliğimizden itibaren okul, aile, tv, sosyal medya ve çevreniz tarafından düşünceniz etrafına örülen duvarları yıkarak kendi kişiliğinize "**yaradılış (fabrika) ayarlarınıza**" dönmeye çalışın. Çocukluğunuzda en küçük olay karşısında gösterdiğiniz neşeyi, sevinci, coşkuyu hatırlayın.

-Yaradılışımız gereği içimizde var olan, verdikçe çoğalan, sıfır maliyetli ve her insanın rahatlıkla yapabileceği eylemler olan sevmeyi, şefkatli davranmayı, merhametli olmayı, selam vermeyi, güler yüzlü davranmayı, iyi niyeti, taktir etmeyi, kıskanmamayı, hasetlik duygusundan uzak durmayı ve iyilik yapanlardan olmayı hayat tarzınız haline getirin.

-Yüksek moralin, mutluluğun, sevmenin ve sevilmenin her türlüsünün, her yaşta hastalıklar ve ihtiyarlığa karşı en iyi ilaç olduğunu bilerek, hayatınızın her döneminde seveceğiniz birileri ya da bir şeyler hep var olsun. Belli bir yaştan sonra sevilmek için ise bilgili, sabırlı, şefkatli ve yardımsever olmanın, tüm canlıları özellikle etrafınızdakileri sevmenin şart olduğunu da unutmayın.

-Bizim bilinçli olarak hiçbir müdahalemiz olmadan muazzam bir düzen içerisinde çalışan, akıl almaz derecede karmaşık hücrelerin, organların, sistemlerin, sadece bizim ve çevremizin müdahalesi ile bozulup hasta olduğunu unutmayın.

-Birey olarak ihtiyarlamadan önce vücudumuz hakkında bir şeyler öğrenerek, hastalık nedenlerine elimizden geldiği kadarıyla engel olmaya çalışalım. Hem kendi sağlığımıza hem yakınlarımızın sağlığına hem de tüm ülkemizin sağlık problemlerine sorumlu vatandaşlar olarak katkıda bulunmuş oluruz. Çünkü tüm ülke olarak sağlık problemleri ve sağlık harcamaları altında ezilmeye başlayacağımız günler çok uzak değil.

❊ ❊ ❊

HAMİLELER İÇİN GENEL TAVSİYELER

Bir kadın hamile kaldığı andan itibaren doğacak olan bebeğinin tüm sağlığından sorumludur. Yediği içtiği her şey, duygu ve düşünceleri kendi sağlığını ne kadar etkiliyorsa, bebeğin sağlığını da en az o kadar etkileyecektir. En az diyorum çünkü dünyaya geliş aşamasında olduğu için belkide çok daha fazla etkilenecektir. Örneğin içki ve sigara gibi ağır toksinler yetişkin bir insanı 30 – 40 senede hasta ederken, aynı orandaki toksinler belkide bebeği doğmadan hasta edecektir.

Bu günkü çocuklarda bağışıklığın düşük olmasının, gözlük, diş ve alerji problemlerinin fazla olmasının en büyük nedeni annenin hamile iken yaşadığı hayat tarzı ve sezaryenle doğum şeklidir. Aslında bebek konusunu bir sonraki kitabımda detaylı olarak ele almayı planlamıştım. Ancak konu çok önemli olduğu için sadece tavsiyeler şeklinde bazı bilgileri vermek istiyorum.

*Anne adayının, bu kitaptaki hastalık nedenleriyle ilgili; bağışıklık, beslenme, toksinler ve inflamasyon bölümlerini bir gurme titizliyle dikkatlice okuyup uygulamaya gayret etmesi şarttır. Çünkü dokuz

ay boyunca yapacağınız her türlü fedakarlık doğacak bebeğinizin sağlığı için bir yatırım olacaktır.

*Hamilelik döneminiz ne kadar sağlıklı, huzurlu, stresten uzak ve mutlu geçerse, bebeğinizin de o kadar sağlıklı, sakin ve mutlu olacağından emin olabilirsiniz.

*Hamileliğin verdiği/vereceği sıkıntılar nedeniyle asla hamile kaldığınıza pişmanlık duymayın. Çünkü sizin her türlü duygu ve düşünceniz bebeğinizi sizden daha fazla olumsuz etkileyecektir.

*Bariz bir şikayetiniz olmadığı sürece kontrol adı altında sık sık hastanelere giderek bebeğinizin fabrika ayarlarının bozulmasına izin vermeyin.

*Hamilelik nedeniyle **"cildinizin çatlayacağı gibi bir endişeleriniz olmasın."** Yazının sonunda vereceğim tarifle normal geçen bir hamilelik süreci sonunda vücudunuzun toplu iğne başı kadar çatlamayacağını rahatlıkla söyleyebilirim.

*Düzenli uyku her insan için önemlidir, ancak hamileler için çok daha fazla önemlidir. Kesinlikle uykusuz kalmayın ve ihtiyaç hissetmeniz halinde her gün mutlaka öğlen uykusu uyuyun. Hamile kadınlar için **"düzenli uyku bir seçenek değil mutlaka uyulması gereken bir şarttır."**

*Zaman zaman bebeğinizle konuşun, onu ne kadar çok istediğinizi, doğumuyla evinizde neşe kaynağı olacağını, doğumu iple çektiğinizi vb düşünceleri sık sık dile getirin.

*Kabız olmamak için gerekenleri mutlaka yapın. Sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olmanız bebeğin geleceği açısından çok önemlidir. Sizin bağırsak floranızın ve doğum kanalında bulunan bakterilerin (iyi kötü ayırt edilmeksizin) aynen bebeğin bağırsak florasını da oluşturacağını unutmayın. Sizde bir sindirim probleminin olması halinde bebeğinize de aynen geçeceğini ve bu geçişin genetik değil, sizin aileden gelen yanlışlarınız sonucu olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

*Vücudunuzdaki ve dolayısıyla bebeğinizdeki genel toksin yükünü mutlaka azaltın. Hamile bir kadının maruz kaldığı toksinlerin tamamı bebeğini de etkileyecektir. Modern çağın sihirli dünyasında maalesef pek çok bebek, çok yüksek miktarlarda toksik yükle doğuyor. Toksinler bebeğinizi fiziksel ve zihinsel olarak hastalıklara açık hale getirir. Sizin genel tuzaklardan korunmanız bebeğin toksin yükünü azaltır ve daha güçlü bir bağışıklık sistemi oluşmasını sağlar.

*Kimyasal ilaç kullanmaktan kesinlikle kaçının. Çok gerekli olmadıkça tıbbi bir test yaptırmayın. Hastane ortamının birçok virüs ve bakteri barındırdığını, her türlü elektronik cihazın radyasyon yaydığını, size etkisi az olacak bu mikroplar ve radyasyonun bebeğinize daha çok zarar verebileceğini unutmayın.

*Hamilelik dönemi ve emzirdiğiniz sürece makyaj malzemeleri, parfümler, saç boyaları, şampuan, saç kremi, duş jeli ve diş macunu gibi kişisel bakım ürünlerinden mümkün olduğunca uzak durun. (Sonrası sadece kendi sağlığınızı ilgilendirir.)

*Hamilelik dönemi evinizi boyatmak, yeniden dekore etmek veya yeni mobilyalar almak için iyi bir zaman değildir. Bunların kokusu ağır kimyasal toksinler içerir ve bebeğinize mutlaka zarar verir.

*Özellikle çamaşır suyu, tuz ruhu ve deterjanlar gibi temizlik maddelerinden mümkün olduğu kadar uzak durun. Bebeğinize vereceği zararın yanı sıra sizde de rahim, yumurtalık ve meme kanseri gibi çok ciddi problemler doğuracağını unutmayın. Bulaşık ya da çamaşır makinenizin kapağını açtığınızda çıkan havayı bile solumayın.

*Alışveriş merkezleri, hastaneler, klorla dezenfekte edildiği zannedilen yüzme havuzları ve kuaförler gibi kimyasal madde kokusu alacağınız, toksinlerin çok yoğun olduğu yerlere gitmekten kaçının. Mümkün olduğu kadar park, bahçe vb. açık alanlarda vakit geçirmeye çalışın ve günlük yürüyüşlerinizi kesinlikle aksatmayın. Nefes alış verişlerinizin kitapta anlatıldığı şekilde olmasına dikkat edin.

*Kantaron yağı, kenevir tohumu yağı, susam yağı, karanfil yağı ve biberiye yağlarını karıştırarak vajina bölgenizi haftada birkaç defa

yağlayın. Bu şekilde pişik ve kaşıntılara neden olacak her türlü patojen bakteri ve mantar üremesine engel olursunuz.

*Toksinlerin ciltten atılmasına yardım etmek için yatmadan önce banyo yapın. Şampuan ve sabun yerine ev yapımı sirke, sodyum bikarbonat (soda) veya bir fincan limon suyu kullanın. Bu maddeler cildin Ph değerini dengeler, detoks sistemlerinize destek olur ve normal cilt florasına zarar vermez.

*Bazı günler banyo küvetini vücudunuzu rahatsız etmeyecek sıcaklıkta suyla doldurun. Yarım çay bardağı magnezyum sülfatı (Epsom tuzu - İngiliz tuzu) bir su bardağı sıcak suda eritip küvete dökün. En az 15 dakika yatıp bebeğinizin geleceği için (en zor şartlarda bile) çok olumlu şeyler hayal edin.

Bu şekilde hem vücudunuzun magnezyum ihtiyacını karşılar, hem sinirlerinizi yatıştırır hemde detoks sistemlerinize yardımcı olarak toksin atımını hızlandırırsınız.

*Aynı şekilde antioksidan özelliği fazla olan yeşil çay, kekik, papatya, ada çayı, lavanta, gül, nergis, reyhan, gibi bitkileri ayrı ayrı ya da kokuları uyumlu olacak şekilde birer tutam karıştırıp haşlayıp süzerek suyunu banyo küvetinize döküp en az 15 – 20 dakika yatın.

Bu banyo keyfi hem sinirleri yatıştırır, hem cildinizdeki zararlı bakterileri temizler hem de vücudumuzda oluşan küçük enfeksiyonların yok edilmesine yardımcı olur. (Özellikle grip ya da soğuk algınlığı gibi basit şikayetleriniz için ilgili bölümü okuyun.)

CİLT ÇATLAĞINI ÖNLEYECEK BİTKİSEL YAĞ UYGULAMASI

Gerekli malzemeler:

Kullanma sürenize bağlı olarak yeterli miktarda, kenevir tohumu yağı, kantaron yağı, susam yağı, çörek otu yağı, hindistan cevizi yağı, badem yağı, buğday yağı.

Badem yağı veya diğer yağların tüylenme yapacağı bilgisi kesinlik-

le doğru değildir. Eğer doğru olsaydı etrafınızda bir tane kel erkek kalmazdı. Tüylenme tamamen hormonlarla ve bağışıklık sistemi ile ilgili bir olaydır.

Uygulanması:

Yağları eşit oranlarda karıştırın. İlk üç aydan itibaren (karın bölgenizin büyüme durumuna göre) tüm batın bölgenizi, bel bölgenizi ve memelerinizi haftada bir, iki veya üç defa yedire yedire (okşayarak) yağlayın. Göbeğiniz büyüdükçe yağlama sıklığınızı artırın.

Bu yağlar hem cildinizi besleyerek hücre yenilenmesini hızlandıracak. Hemde patojen bakterilerin, diğer mikropların veya mantarların o bölgede çoğalmasına izin vermeyecektir. Unutmayın cildinize sürdüğünüz herşey yarım saat içinde kana karışarak hücrelerinize ulaşır. O nedenle **"yiyemeyeceğiniz hiçbir şeyi özellikle hamilelik döneminde cildinize sürmeyin."**

ÇOK ÖNEMLİ

Normal yolla doğum yapmak için ısrar edin. Vajinada şekil bozukluğu ya da çok zor olacağı gibi yersiz düşünceler sizi sezaryene yönlendirmesin. Vücudunuzun fabrika ayarları normal doğuma göre yapılmıştır. Vajinada kesinlikle şekil bozukluğu olmayacaktır.

Belki birkaç saat sancı çekeceksiniz, canınız yanacak. Ancak sizin yapacağınız bu birkaç saatlik fedakarlığı bebeğinizin geleceği için büyük bir yatırım olarak düşünün. Bu sayede bebeğinizin tüm hayatını etkileyecek bağışıklık sisteminin normal yollarla gelişimine destek olacak ve bebeğinizle hastane koridorlarında koşturma ihtimaliniz azalacaktır.

Bebeğinizin ilk bağırsak florası normal doğum sırasında kanalda vajina suyunu içmesiyle ortaya çıkar, ayrıca tüm vücudu faydalı bakterilerle sıvanarak dış etkenlere karşı ilk koruyucu kalkanı oluşur. En azından bronşit ya da astım gibi hastalık riskleri kesinlikle azalır.

Ayrıca normal doğum sayesinde, sezaryen sonrası batın bölgeniz ve özellikle rahminizde oluşabilecek birçok probleme de fırsat vermemiş olursunuz.

❊ ❊ ❊

GRİP, NEZLE, SOĞUK ALGINLIĞI GİBİ BASİT ŞİKAYETLER VE DOĞAL ÇÖZÜM YOLLARI

Havaların soğumaya başlamasıyla birlikte, neredeyse ailelerin tamamında; grip, nezle ya da soğuk algınlığı gibi hastalıklara yakalanma telaşı başlamaktadır. Tüm büyüklerin yanında, özellikle bebekler kreşe, ana okuluna, ilkokula ve orta okula giden çocuklar ve 60 yaşın üzerindekiler daha fazla risk taşıdığı için tüm anne babalar ve yaşlılarımız haklı olarak endişelenmektedirler.

Özellikle son 16 yılda yapılan doğumlardan, pek çoğunun sezaryenle gerçekleşmiş olması, hayata gelen bebeklerin bağışıklık sisteminin doğuştan eksik ve zayıf olmasına neden olmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 2016 yılında, Dünya da "**sezaryenle doğum**" oranında %54.17 ile "**Türkiye'nin birinci**," yok denecek bir oranla **"İsrail'in sonuncu,"** Finlandiya'da %6.6, Hollanda'da %7.7 gibi çok düşük oranlarda olması biraz düşündürücü değil mi?

Doğum sonrasında ise, yapılan yanlışlar çevre faktörleri, bilinçsiz beslenme vesaire gibi pek çok faktörün bir araya gelmesi sonucu da tüm halkımızın bağışıklık sistemi gerektiği şekilde güçlenememiş zayıf kalmıştır. Zayıf bir bağışıklık sistemi ise her türlü hastalık riskine karşı vücudumuzun savunmasız kalması demektir.

Halkımızın bir kısmının batı medeniyetine olan aşırı güven ve hayranlığı, batıdan gelen herşeyi hiç düşünmeden olduğu gibi kabul etmesi, geçmişimize olan öfkesi, düşmanlığı, ülkemize olan güvensizliği, sağlık konusundaki aşırı bilgisizliği ve daha birçok nedenle hiç düşünüp araştırıp soruşturmadan geçmişimizle olan bağlar geleneksel tıp konusunda da tamamen koparılmıştır.

Sanki insanlık tarihi boyunca on binlerce yıl hiç bir hastalık yokmuş, hiçbir insan tedavi edilmemiş gibi modern tıbbın ortaya çıkışıyla birlikte, diğer birçok konuda olduğu gibi sağlık konusunda da anlayış değişmiştir. Geçmişte yapılan uygulamalar, koca karı ilaçları gibi aşağılayıcı ifadelerle unutturulmuş ve neticede sağlığımız, (ülkesini seven, halkının iyiliği için mücadele eden bir kısım doktor ve bilim insanları dışında) bütün gayeleri daha çok para kazanmak olan dünya ilaç ve sağlık sektörünün insafına bırakılmıştır.

Neticede çok basit usullerle çözülebilecek olan ve genellikle bahar ve kış aylarında görülen, üst solunum yolu enfeksiyonlarının (diğer hastalıkların pek çoğunda olduğu gibi) neden olduğu nezle, grip, sinüzit, faranjit, bronşit gibi solunum yolu hastalıkları, hem bireyler açısından, hem de ekonomik kayıp, olarak toplumumuz için çok büyük bir yük teşkil eder hale gelmiştir.

Bu nedenle konu hakkında çok detaya girmeden, genellikle Sonbahar ve Kış aylarında karşılaştığımız basit solunum yolu enfeksiyonu hastalıklarının tanımı ve çözümü hakkında özet bilgiler vermek istiyorum.

Aslında **"üst solunum yolu hastalıkları**" olarak tarif edilen, grip, nezle ve soğuk algınlığı, birbirinden çok farklı hastalıklarmış gibi gösterilseler de, nedenleri ve belirtileri (semptomları) açısından çok farklı değillerdir.

Belirtiler arasındaki basit değişiklikler (soğuk algınlığında ateş fazla yükselmezken, gripte 38 santigrat derece ve üstünde olması, burun tıkanıklığının olup olmaması, baş ağrısının az ya da çok olması gibi) nedeniyle farklı isimlerle tarif edilmektedir.

Ancak bu kavram pratikte bakteriyel enfeksiyonları değil, sadece "**viral**" enfeksiyonları tarif etmek için kullanılır. Çünkü aniden gelişen tüm hastalıklarda olduğu gibi, soğuk algınlığı enfeksiyonlarının da %95 inden fazlasının nedeni virüslerdir.

Ancak solunum yolu enfeksiyonları bir birinden çok farklı virüsler nedeniyle ortaya çıkar ve bu virüsler ancak, güçlü bir bağışıklık sis-

temi ile yok edilebilir. Bu nedenle de, daha hasta olmadan tedbir amaçlı yapılan grip aşılarının da pek işe yaradığı kanaatinde değilim.

Solunum yolu enfeksiyonları nedeniyle ortaya çıkan vakaların tamamında, doktorlar tarafından tedavi için çeşitli antibiyotik ve ağrı kesiciler reçete edilir. Ancak reçete edilen antibiyotiklerin tamamı da bakterileri yok etmek için tasarlanarak üretilmişlerdir.

Halkımızın pek çoğu reçete edilen bu antibiyotikleri şifa niyetine kullanırken (bakteri ile virüs arasındaki farkı bilmediklerinden), prospektüste yazılanları okumadığından, antibiyotiğin kendileri için faydalı mı, zararlı mı olduğundan habersizdir.

Gereksiz yere antibiyotik kullanımı ise hem kullananların sağlıklarını tehlikeye atmakta, hem de devletin sırtındaki sağlık harcamaları yükünü gereksiz yere artırmaktadır. Maalesef **"antibiyotikler"** 60 yaş altındakilerin çocukluğundan itibaren günümüz neslinin ise bebekliğinden itibaren, herhangi bir nedenle muhatap olduğu, kullandığı, "**adı ilaç olan kimyasal toksinlerdir**."

Antibiyotikler, sadece bakterileri öldürmek üzere tasarlanmışlardır ve ancak bakterilerin neden olduğu enfeksiyonel hastalıklar üzerinde etkilidir. Virüsler ve virüslerin sebep olduğu enfeksiyonel hastalıklar üzerinde hiçbir öldürücü etkileri yoktur. Bu nedenle bilinçsizce kullandığımız antibiyotiklerin tamamı da sağlığımızı ciddi şekilde tehdit etmektedir ve kesinlikle faydadan çok zararı vardır.

Çünkü, özellikle sindirim sistemimizde (yaklaşık 1,5 kg ağırlığında) ve tüm vücudumuzda sağlığımız için mutlaka var olmaları gereken, trilyonlarca "**faydalı bakteri**" vardır. Bakterileri öldürmek üzere tasarlanmış olan "**antibiyotikler**," sadece zararlı bakterileri öldürmekle kalmaz, sağlığımız için yaşamaları şart olan, özellikle sindirim sistemimizdeki faydalı bakterileri de öldürürler. Bu bakterilerin eksiklikleri ise bağırsak florasının bozularak, sindirim sisteminin iyi çalışmamasına neden olur.

Sindirim sisteminin iyi çalışmaması ise başta mide ve bağırsak problemleri ve hastalıkları olmak üzere, çok ciddi hastalıklarla so-

nuçlanacak (emilim yoluyla kana karışacak toksinler nedeniyle) sevimsiz ve sağlıksız olaylar zincirini başlatacaktır. Ayrıca bağışıklık sistemini gereksiz yere zorlayıp, hastalık süresini, uzatarak, grip gibi çok basit hastalıkları, zatürre gibi çok daha ciddi hastalıklara dönüştürebilecektir.

Bilinen bu zararları ve daha birçok nedenle, çok gereli olmadıkça genel olarak antibiyotik kullanımından kesinlikle kaçınılması gerekmektedir. Özellikle bebek ve çocuklarda, kesinlikle kullanılmamalıdır. Yıllardır İngiltere gibi birçok Avrupa ülkesinde, hiç kimse heyet raporu olmadan eczanelerden antibiyotik alamaz. Alınanlarda kutuyla değil, tek tek dozlar halindedir.

Sadece doğal yollarla çözüm üretemeyip çaresiz kalmanız, (gerekli tetkikler yapılarak, hastalık nedeninin bakteri olduğunun kesinleşmesi) halinde beta mikrobu olarak bilinen "**A grubu Beta Hemolitik streptokok bakterileri**" gibi bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlarda, çok düşük dozlarda olması kaydıyla doktor denetiminde kısa süreli olarak kullanılması daha akıllıca olacaktır.

Kendiniz, çocuklarınız ya da büyükleriniz hasta olmadan önce, ani sıcaklık değişimlerine karşı gereken tedbirleri alarak, bağışıklık sisteminizi zayıflatacak düşünce ve davranışlardan uzak durarak, genel beslenme kurallarına uyarak, aşağıda vereceğim tarifleri uygulamanız halinde; kış boyunca evinize solunum yolu hastalıklarının uğramayacağından emin olabilirsiniz.

Çünkü **"hasta olmamak, hasta olup iyileşmeye uğraşmaktan çok daha düşük maliyetli ve kolaydır**." Herhangi bir sebeple hasta olmaya başlamanız (kesinlikle büyük küçük hiçbir hastalık belirtisiz, çat kapı gelmez.) halinde ise kesinlikle endişelenmeden (vaktiniz uygunsa) dinlenerek, beslenmenize biraz daha dikkat ederek kullandığınız doğal karışımları çeşitlendirerek miktarını artırmanız, şikayetlerinizin ortadan kalkması için yeterli olacaktır.

BEBEK SAĞLIĞI İÇİN ÖNERİLER

*Öncelikle bebekler sık sık doktora götürülüp kontrol edilmeden sağlıklı bir şekilde büyüyemez anlayışından vazgeçin. Çünkü bebeğinizi ikide bir hastane ortamına sokmanız riskli olduğu (virüsler insandan insana çok kalaylıkla bulaşabilir) gibi, hasta olma ihtimalini düşünüp endişelenmekle bile, bebeğinize iyilik değil kötülük yapmış olursunuz.

*Bebeğinizle ilgili hep olumlu, güzel şeyler düşünüp, sağlıklı bir şekilde büyüyüp koşuşturduğunu hayal edin ve beyninizde ki "**o muazzam gücü**" olumlu yönde kullanın. Rutin kontroller adı altında sık sık yapılan muayenelerle **"bebeğinizin fabrika ayarları"** ile oynatmayın. Bilinçli bir anne olarak öncelikle kendi sağlığınıza dikkat ederek bebeğinizi daha kaliteli sütle emzirin. Uygun şartları sağlayarak doğal halinde gelişimini siz takip edin.

*Anneler, hamile kaldığınız andan bebeğiniz sütten kesilinceye kadar sizin her türlü duygu ve düşüncenizin, psikolojik durumunuzun, her türlü davranışınızın, yediklerinizin, içtiklerinizin, kısaca kendi sağlığınızı ilgilendiren her şeyin, bebeğin sağlığını da doğrudan etkilediğini unutmayın.

*Doğum şekli ne olursa olsun, bebeğinizi mutlaka 24 ay emzirin. Bu süre boyunca da, başta psikolojik durumunuz olmak üzere yediklerinize içtiklerinize özellikle dikkat edin. Çünkü bebeğinizin sindirim sistemi ve bağırsak florası sizinkinin kopyasıdır. Tek farkı biraz daha hassastır. Sizi rahatsız eden (hazımsızlık, gaz vesaire açısından) her şeyin bebeğinizi de rahatsız edeceğini unutmayın.

*Bebeğinizin ilk aylarda gazının fazla olması, sancıdan bas bas bağırması, ishal (diyare) olması tamamen sizin yedikleriniz ve içtiklerinizle ilgilidir. Bazen ateşlenmesi ya da altının pişik olması gayet normaldir. Böyle durumlarda çok fazla telaşlanmadan öncelikle doğal yollarla problemi çözmeyi deneyin.

Elinizin altında bulunduracağınız kantaron yağı, nane yağı, pelin otu yağı, karanfil yağı, papatya yağı, kekik yağı, susam yağı gibi bitkisel yağlarla masaj yaparak, bebeğinizi 15 – 20 dakika içerisinde rahatlatma ve şikayetlerini kısa sürede ortadan kaldırma imkanınızın var olduğunu bilmenizi isterim.

Bu arada çok önemli bir konuyu da hatırlatmak istiyorum. Cildimize ne sürersek sürelim, sürdüğümüz şeyin içindeki aktif maddeler, yaklaşık 15- 20 dakika gibi kısa bir sürede kana geçer. O nedenle "**yiyemeyeceğiniz hiçbir şeyi**," ne kendi cildinize, nede bebeğinizin ya da çocuklarınızın cildine sürmeyin.

GAZ İÇİN GEREKLİ OLAN BİTKİSEL YAĞLAR

Pelin otu yağı, zencefil yağı, karanfil yağı, nane yağı, papatya yağı.

Bu yağların tamamını eşit miktarlarda karıştırın, bebeğin sadece karın bölgesini, gerekirse sırtını okşayarak şikayetlerinin biteceğine inanarak mümkün olduğu kadar telaşlanmadan, sakin sakin 10 dakika masaj yapın. Maksimum 15-20 dakika içerisinde bebeğiniz rahatlayacağı gibi, daha sonrasında da gaz oluşumu azalacaktır.

ATEŞLENMESİ HALİNDE GEREKLİ OLAN BİTKİSEL YAĞLAR

Okaliptus ya da söğüt ağacı yağı (ikisinden birisi), sarı kantaron yağı (kırmızı renkli olmalı), karanfil yağı, zencefil yağı, susam yağı ve papatya yağı.

Bebeğinizin keyifsizleşmesi halinde, ateşinin yükselmesini beklemeden, bu yağların tamamını karıştırın. Bebeğinizin boynundan itibaren tüm vücuduna 10 dakika masaj yapın. Özellikle koltuk altlarını ihmal etmeyin. Gerekirse iki saatte bir masajı tekrarlamanın hiçbir sakıncası yoktur. Ateşten dolayı (40 santigrat derecenin altında olması şartıyla) kesinlikle telaşlanmayın.

Ateş bağışıklık sisteminin güçlenmesine neden olan faktörlerden biridir. Çünkü ateş virüs ya da bakterilerle, bağışıklık sistemi arasındaki savaşın neticesidir. Bu nedenle özellikle ateş düşürücü ilaçları kullanmayın. Bu ilaçlar bağışıklık sistemini bloke ederek ateşi düşürür ve bakteri veya virüslerin daha da çoğalıp güçlenmelerine neden olabilir.

Ayrıca sizin ağız yoluyla doğrudan alacağınız arı sütü, propolis ve bitkisel karışımlar ve doğal takviyeler de, emzirme yoluyla bebeğinize faydalı olacaktır. Ev yapımı elma sirkesiyle bebeğinizin vücudunu ıslatmanız da ateşin düşmesinde etkili olacaktır.

BEBEĞİNİZİN HERHANGİ BİR YERİNDE OLUŞACAK PİŞİKLER İÇİN

Pişik için kesinlikle pudra ya da krem gibi hiçbir kimyasal madde kullanmayın. Bebe pudrasının ana maddesi olan **"talkın içerisindeki fiber (lif) lerin"** çok güçlü bir "**kanserojen olan asbestle**" tehlikeli ve güçlü bir benzerliği olduğu bilim adamlarınca kesinleştirilmiştir. Talk pudrası da diğer kimyasallar gibi bebeğinizin sağlığı için risk teşkil etmektedir.

Öncelikle pişiğin (büyük ihtimalle) kullandığınız hazır bezlerden ve bakım eksikliğinden olduğunu bilin. Bebeği altı ıslak saatlerce bekletir bezini değiştirmezseniz veya kullandığınız bezde kimyasal madde fazla ise pişik olması gayet normaldir.

Pişiğin oluşması halinde, sadece sarı kantaron yağı (yağın rengi kırmızı olmalı) ve sıkma susam yağını karıştırıp pişik olan bölgeyi sık sık yağlayın. (sarı kantaron yağı tek başına da kullanılabilir) Maksimum iki gün içerisinde pişiğin iyileştiğini yok olduğunu göreceksiniz.

Tüm bunların dışında emen bebekler için, annenin kullanacağı her türlü doğal desteğin, süt yoluyla bebekte de etkili olacağını unutmayın.

BEBEK, ÇOCUK VE BÜYÜKLER İÇİN UYGULAYABİLECEĞİMİZ DOĞAL YÖNTEMLER

-Bebeklerde kullanılan yağların tamamını (yaş durumuna göre) aynı şekilde çocuklarda da kullanabilirsiniz.

Ayrıca;

Aşağıda vereceğim tarifleri küçük, büyük herkes, hasta olmadan ya da hasta olduktan sonra, iyileşmek için rahatlıkla kullanabilir.

*Sabahları aç karnına, bir su bardağı ılık su içerisine yarım limon sıkıp yaş durumuna göre, (bir çay kaşığından, bir çorba kaşığına kadar) yeterli miktarda hakiki bal katarak içmeyi ya da içirmeyi alışkanlık haline getirin. Hem bünyeyi güçlendirir enerji verir hem de yağ yakımına destek olarak cildinizi sıkılaştırıp güzelleştirir.

*Ev yapımı olması şartıyla aynı karışımı, limon suyu yerine elma ya da alıç sirkesi kullanarak da uygulayabilirsiniz (sirke miktarı da yaş durumuna göre ayarlanmalı ve bir çay kaşığından az, bir çorba kaşığından fazla olmamalıdır). Bal miktarını da yaş ve kilo durumuna göre ayarlamalısınız.

*Taze zencefili az bir miktar (kişi başı ortalama bir fındık büyüklüğünde) rendeleyin, çay gibi demleyin. Ilıdıktan sonra içerisine bir limon sıkın, yeteri kadar hakiki balla tatlandırarak yudum yudum için ya da içirin.

*Taze zencefili, yaş durumuna göre yarım çay kaşığından, bir tatlı kaşığına kadar rendelenmiş olarak, taze sıkılmış limon, portakal, havuç, nar ya da elma suyuna karıştırarak için ya da içirin.

*Ayva yaprağı, ıhlamur, kuşburnu, hibiskus, nar çiçeği, havlıcan, tarçın, ada çayı, papatya, kekik gibi bitkileri, damak tadınıza göre ikişer üçer ya da daha fazla sayıda karıştırıp, çay gibi demleyerek **(kaynatmadan**) her gün akşamları içmeyi alışkanlık haline getirin.

*Banyonuz müsait ise, zaman zaman bitki banyosu yapmanız da tüm enfeksiyonel hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde faydalı

olacaktır. Enfeksiyona karşı etkili olan altın otu, ada çayı, fesleğen, gül, lavanta, hanım eli, reyhan, ıhlamur, sarı kantaron, kekik, papatya, karabaş otu, yavşan otu, sığır kuyruğu, civan perçemi gibi bitkilerden mevcut olan birkaç çeşidini, (toplam iki avuç dolusu kadar) karıştırıp üzerini suyla doldurup, bir tencerede kaynatın.

Küveti sıcak su ile doldurun. Kaynattığınız bitkilerin suyunu bir elek yardımıyla dolu küvete boşaltıp karıştırın. En az 15-20 dakika içerisinde yatarak hiç durulanmadan çıkın ve kalın bir örtünün altında bir süre dinlenin. Hem virüslerin yok edilmesinde faydalı olacak, hem de ter yoluyla atılan toksinler sizi rahatlatıp, iyileşmenize yardımcı olacaktır.

Eğer bütün bunlara rağmen hasta olmuşsanız ya da hastalığınız düzelmiyorsa kesinlikle psikolojiniz veya beslenmeniz çok bozuk, gerekli gıdaları almıyor, yediklerinize içtiklerinize dikkat etmiyor veya içki, sigara gibi ağır toksik maddelerle vücudunuzu sürekli zehirliyorsunuz demektir.

❄ ❄ ❄

BURKULMA (distorsio)

Olağandışı bir hareket sonucunda el veya ayak eklemini çevreleyen bağların, eklem kapsülünün ya da yumuşak dokuların zorlanarak gerilmesine, bazen yırtılmasına veya kopmasına burkulma denir ve günlük yaşantımızda özellikle ayak burkulması şeklinde, sıkça karşımıza çıkan bir rahatsızlık çeşididir.

Burkulan eklemde önce şiddetli bir ağrı hissedilir. Bir süre sonra burkulan bölgedeki hasarın şiddetine göre gelişen ödem ve inflamasyon nedeniyle şişip morarmaya başlar. Ancak bu durum sizi kesinlikle telaşlandırıp korkutmasın. Herhangi bir şekilde burkulan eklemi zorlamayın yeter.

Burkulan ayağa ne yapmamız gerekir. (Çoğunlukla ayak eklemi burkulur.)

Üzerine basmadığınız sürece, bir müddet sonra ağrı azalır ve fabrika ayarlarımız gereği hasarlı bölgede (bağışıklık sistemimizin durumuna göre) bir tamirat süreci başlar. Bu süreçde yapmamız gereken şeyler:

*Kesinlikle üzerine basmayın veya herhangi bir şekilde zorlamayın.

*Hasarlı bölgeyi hemen kantaron yağıyla güzelce yağlayıp, mutfak streciyle sarın ve ayağınızı uzatıp dinlenin. (Sarı kantaron diğer adıyla yara otu bilinen en güçlü yara iyileştirici ve ödem çözücü bitkilerdendir.)

*Bir saat sonra mutfak strecini çıkarıp, bez bir bandajla tekrar sarın ve dinlenmeye devam edin.

*Bu şekilde günde dört defa kantaron yağıyla iyice yağlayıp, bandajlayıp dinlenirseniz, iki gün sonunda şişliğin ve morarmanın kaybolmaya başladığını görürsünüz.

*Üçüncü günden itibaren kantaron yağına susam yağı, keten tohumu yağı, çörek otu yağı ve kenevir tohumu yağınıda ilave ederek, sabah ve akşam olmak üzere 8-10 gün daha yağlayıp bandajlamaya devam edin. İlave ettiğimiz bu yağlar hasarlı bölgedeki hücre yenilenmesini hızlandırarak bir an önce ayak bileğinizin tamamen iyileşmesini sağlayacaktır.

*Ağrı, şişlik ve morarma tamamen kaybolmuş bile olsa, burkulan eklemi bir süre daha zorlamadan hareket ettirmeniz gerekir.

❊ ❊ ❊

ANİ KUSMALARDA PANİĞE KAPILMAYIN (KAN – BEYİN BARİYERİ)

Yediğimiz içtiğimiz gıdalarda bulanan kimyasallar ya da kullandığımız ilaçların pek çoğu kan dolaşımına katıldıktan sonra bütün hücrelere organlara, dokulara, sistemlere kolayca dağılıp nüfuz ederken, beyin ve göz içi sıvısına giremezler.

Bunun birinci nedeni beyindeki kılcal damarların yapısının farklı olmasıdır. Bu kılcal damarların içine döşenen damar hücreleri birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Ayrıca damarın çevresini "**astroid**" dediğimiz beyin hücreleri çok sıkı bir şekilde sararak, beynimize gerekli olan glikoz, yağ asitleri, bazı vitaminler, negatif iyonlar ve oksijen gibi gerekli malzemeler dışındaki moleküllerin damar içinden beyne geçişine engel olurlar.

Beyin damarları çevresindeki bu özel yapıya "**kan - beyin bariyeri**" denir. Bu yapıyı ancak yağda çok iyi eriyebilen ve molekül yapıları çok küçük olan özel yapılı moleküller aşabilir. Ameliyatlarda, menenjitte, psikiyatrik hastalıklarda kullanılan ilaçlar bu özelliklere sahip ilaçlardır.

Zehirlenme veya bilerek ya da bilmeyerek "**aşırı doz ilaç alımında**" kan - beyin bariyeri, kanla gelen yüksek dozda kimyasallara engel olamayabilir. İlaç veya zehirli maddeler beynimize nüfuz ederek sağlığımız için tehlike oluşturabilir. Bu durumda **"çok ani ve istemsiz bir şekilde kusma refleksi oluşur."**

Bu şekilde aniden kusmamızın tek amacı **"yüksek dozda alınmış olan zehirli maddenin, kusma ile vücuttan dışarı atılması,**" yani bağışıklık sistemimizin vücudumuzu zehirlenmeye karşı koruma refleksidir.

Kan - beyin bariyerinin önemi ve yukarıda bahsedilen kusma refleksine neden olan **"koruyucu mekanizmanın kusursuzluğu"** bilim insanlarını halen şaşırtmaya devam etmektedir. Eğer büyük yada küçük başınıza püskürterek kusma gibi bir hadise gelirse telaşlanmayın, sakin olun. Sadece yediğinize içtiğinize dikkat edin. Çünkü bu olay savunma sisteminin doğal bir refleksidir.

❊ ❊ ❊

KABIZLIK

BÜTÜN HASTALIKLARIN BAŞ SORUMLUSU

Kabızlık, bağırsak hareketlerinin azalması ve boşaltımın yapılmasında güçlük çekme durumudur. Normal bağırsak hareketliliği kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Tanımı oldukça geniştir ve pek çok nedeni vardır. En zor çözüleni ise bağırsak florasının bozulması nedeniyle ortaya çıkan kabızlıktır.

Kabız kişilerde hazımsızlık ve şişkinlik gibi şikayetlerin yemeklerden yarım saat kadar sonra başlaması bir tesadüf değildir. Çünkü mide çıkışında boşaltımı engelleyen bir hastalık mevcut değil ve mide ileri derecede sarkmamış veya genişlememiş ise hazımsızlık, yemeklerden sonra hissedilen şişkinlik, karnın üst kısımlarında ve göbek çevresindeki gerginlik gibi şikayetlerin pek çoğunun nedeni zannedildiği gibi mideye bağlı değil kabızlık nedeniyledir.

Bu şikayetler genelde yemekle birlikte kalın bağırsak da oluşan yetersiz hareketler sonucu biriken gayta ve gazların sıkışmasıyla ortaya çıkmaktadır. Gizli kabızlık da aynı şikayetlere neden olabilir. Kişi her gün tuvalete çıkmasına rağmen kalın bağırsak yeteri kadar boşalmamakta ve bağırsağın gayta içeriği ve gaz miktarı normalden fazla olmaktadır.

Bağırsak florasının bozulması sonucu ortaya çıkan ve 36 saat veya daha uzun süreyle tuvaletini yapamamak şeklinde kendini gösteren kronik kabızlık ise sağlığımız için son derece tehlikelidir ve çözümü çok daha uzun bir süre alır. Baş ağrısından felce, damar tıkanıklığından kalp yetmezliğine kadar bir dizi sağlık sorununa da neden olabilir.

Her türlü kabızlık problemi için öncelikle sebeplerin ortadan kaldırılması ve beslenme rejiminizi değiştirmeniz gerekir. (Bunun için de kitabın beslenme bölümünü detaylı olarak incelemeniz gerekir.)

*Kronik kabızlık için en etkili çözüm yolu kimyasal hiçbir ilaç kullanmadan lavman yaparak kolonu tamamen temizlemek. Daha sonra

da bozulan bağırsak florasının sağlıklı bir şekilde yeniden oluşmasını sağlamaktır. (Detaylı bilgiyi sindirim sistemiyle ilgili bölümde bulabilirsiniz.)

Kabızlık bağırsak florasının bozulması dışında da çok çeşitli nedenlerle olabilir. Seyrek gerçekleşen bu tip kabızlığın çözümü çok daha kolaydır. Yararlı olabileceğine inandığım bazı basit yöntemler aşağıda sıralanmıştır. Kendinize en kolay, en uygun ve en etkili yöntemi seçerek veya zaman zaman değiştirerek kullanabilirsiniz.

*Kabızlık için en basit neden beslenme ve yaşam tarzımıza bağlı olarak sindirim sistemindeki atık malzeme hareketinin yavaşlamasıdır. Bu ihtimali ve gizli kabızlık olabileceğini göz önüne alarak sabahları aç karnına ve gece yatmadan önce içine limon suyu katılmış ılık bal şerbeti içmeyi alışkanlık haline getirin.

Eğer bu uygulamayı kabızlığa çözüm olması için yapmak isterseniz, sabah, öğle ve akşam ılık bal şerbeti, diğer vakitlerde de susadıkça veya acıktıkça ılık su içerek geçirin. (Gün boyu hiçbir şey yemeyin)

*Akşamdan bir veya iki tane kuru inciri doğrayın, küçük bir kapta üzerini kapatacak kadar sıkma zeytinyağı ilave edip sabaha kadar bekletin. Sabah kalktığınızda aç karnına incirleri yeyip, zeytin yağını için. Aynı şekilde sabahtan hazırladığınız karışımı da gece yatmadan önce uygulayın. Bu karışımı hurma veya gün kurusu kayısı ile de yapabilirsiniz.

*Üç günden fazla aralıklarla tuvalete çıktığınız kabızlık problemleri için en uygun yöntem bitkisel yağ kullanmaktır. Hem kabızlığa iyi gelerek hemoroit oluşumunu engeller hemde sindirim yolunda çoğalan patojen bakterileri yok ederek bağırsaklarda gelişebilecek kronik inflamasyonu önler.

Gerekli malzemeler:

Kantaron yağı, keten tohumu yağı, susam yağı, hint yağı (en etkilisi olmasına rağmen ülkemizde satışı yasaklandı), karanfil yağı, zencefil yağı, papatya yağı veya nane yağı.

Uygulanması:

Hint yağı dışındakileri eşit miktarda alıp karıştırın. Bu karışıma diğer yağlardan herhangi birinin dörtte biri oranında hint yağı ilave edin. Probleminiz çözülünceye kadar sabah, öğlen ve akşam yemek öncesi aç karnına bir çorba kaşığı için. (Bence öğle yemeği tamamen gereksiz.)

*sabahları aç karnına iki tane elmayı kabukları, koçanı ve çekirdekleriyle birlikte yiyin. Hem beslenmenize destek olacak hemde bağırsak hareketlerinizi kolaylaştıracaktır.

*Yatmadan önce iki tane portakalın (mevsiminde) sadece en üstündeki sarı kısmı incecik soyun. Meyveyi üzerinde kalan beyaz kısmı ile birlikte tüketin.

*Küçük bir tencereye üç yemek kaşığı ezilmiş kepeği koyup üzerine iki su bardağı kaynamış içme suyunu dökün. Çabuk soğumaması için herhangi bir bezle sararak bir gece bekletin. Ertesi sabah kepeği aç karnına tüketin. Bu uygulamayı 10 gün devam edin.

*Beş – altı tane kurutulmuş mürdüm eriğini sabahtan bir bardak kefirin içine koyup akşama kadar bekletin ve yatmadan önce kefiri içip, kuru erikleri yiyin. Probleminiz çözülene kadar uygulamaya devam edin.

*Bir tatlı kaşığı chia tohumunun üzerine bir bardak kaynar su dökün. Birkaç saat beklettikten sonra yatmadan önce chia tohumları ile birlikte için.

*Her türlü erik ve gün kurusu kayısı hoşafı bağırsak hareketlerini hızlandırır.

*Ayrıca sabahları içilecek ananas, havuç ve bir parça kırmızı pancar suyu karışımından oluşan meyve suyu kokteyli mide asidi ve pankreas enzimleri üretimini tetikleyerek sindirim sistemini gelecek yiyeceklere hazır hale getirir. Lahana, kereviz ve ekşi elma suyu sindirim enzimi üretimini tetiklemenin yanında böbreklerimizin temizlenmesine de destek olur.

*Ispanak, marul maydanoz, dere otu, kereviz, havuç ve pancar sapları gibi yeşil yapraklı sebzeler, birazcık domates, sıkma zeytinyağı, limon veya ev yapımı sirke ilavesi ile harika bir antioksidan salata olmanın yanı sıra, hem sindirim sisteminin çalışmasına destek olur hemde sağlığımız için gerekli vitamin ve minerallerin pek çoğunu temin edebilir..

*Kalın bağırsağınızı temizlemek amacıyla kefir, elma suyu ve sebze salatası kullanımı:

Birinci gün: Sadece kefir için. 2,5 litre kefiri altı öğünde tüketin. Bütün gün kefir ve tam tahıl ve hakiki tereyağından yapılmış pilavdan başka bir şey yemeyin. Gerektiğinde sadece azar azar ılık su için.

İkinci gün: Bir buçuk iki litre elma suyunu altı öğünde tüketin ve gün boyunca tam tahıl ve hakiki tereyağından yapılmış pilavdan başka bir şey yemeyin. Gerektiğinde sadece azar azar ılık su için. Elma suyu ekşi ve tatlı elmalardan taze sıkılmış olmalıdır.

Üçüncü gün: Gün boyunca (miktarını abartmadan) sadece sebze salatası tüketin. Salatanın içerisinde salatalık turşusu, lahana turşusu, soğan, sarımsak sirke, limon ve sıkma zeytinyağı bulunmasına özen gösterin. Ayrıca sıkma zeytinyağı eklenmiş, pişmiş kırmızı pancar, havuç ve patatesten yapılmış salatayı da çeşni olarak tüketebilirsiniz.

Bu uygulamayı ayda bir tekrarlamanız halinde, sindirim problemlerinizin en başından önlenmesine destek olursunuz.

Özet olarak halk tarafından kabızlığa iyi geldiği kabul edilen gıdalar arasında çiğ badem, elma avokado, karahindiba, hurma frenk inciri, incir, üzüm, mango, papaya, japon eriği, mürdüm eriği, ananas, kuru incir, kuru erik, ravent kökü, soya fasülyesi şalgam, turşu, turşu suyu, keten tohumu, chia tohumu, barut ağacı kabuğu, sinemaki ve açlık otunu sayabiliriz.

MİDE KANSERİ ÖNLENEBİLİR

Kanser Nedir

Her halde bir insana, kanser teşhisi konulması kadar yüreğini acıtan, ölümle burun buruna getiren, tüm yaşam hırsını alıp götüren daha ürkütücü bir haber verilemez. Çünkü kanser: insanlık için amansız, acımasız, nedeni bilinmeyen ve tedavisi olmayan tüm hastalıklar içerisinde en korkuncu olarak kabul edilir.

İlk defa tıbbın babası olarak kabul edilen Hipokrat (Hıppocrates) tarafından tanımlanan kanser, büyük ölçüde 20. yüzyıl ve sonrasında çeşitlenip hızla çoğalmıştır. Bu gün en yaygın kanser türleri olan akciğer, meme, mide, kolon, rektum ve prostat kanserleri 20. yüzyılın başına kadar hemen hemen hiç duyulmamıştır. Bundan 100 yıl önce kanserden ölüm oranı 1000 de birin altındayken bugün ölüm nedeni olarak ikinci sırada, belki önümüzdeki yıllarda birinci sırada yer alacaktır.

“Bugünkü veriler ışığında, 2020 yılında ülkemizde 25 milyon kişinin kanserli olacağını tahmin ediyoruz.”

Prof. Erkan Topuz
Kansere Çözüm Var

Günümüzde kanser Batı’da erken ölümlerin en yaygın ikinci nedenidir ve muhtemelen 10 yıl içinde birinci ölüm nedeni olması beklenmektedir. Yani 50 yaşın altındakiler için çoktan birinci ölüm nedeni haline gelmiş durumdadır.

Türkiye’de ise her sekiz ölümden birinin nedeni (yüzde 13) kanser olmakla birlikte, bölgeden bölgeye büyük farklılıklar göstermektedir. Örneğin Tekirdağ, Kırklareli ve Edirne’de yaklaşık her dört ölümden biri iken, Kocaeli Dilovası bölgesinde (yüzde 37) her üç ölümden biri ve Antalya ilinde ise her 10 ölümden birinin nedeni kanser olarak tesbit edilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 4 Şubat Dünya Kanser Günü için paylaştığı rapora göre, 2015 yılında küresel çapta 8.8 milyon kişinin ölüm nedeni kanserdi.

Mide Kanseri Nasıl Oluşur ve Önleyebilir miyiz?

İnsan vücudu, ortalama 100 trilyon hücreden oluşan ve üzerinde çok fazla sayıda, çeşitli mikro yaratığın yaşadığı apayrı bir dünya gibidir. **"Her bir insan vücudundaki hayatın zenginliği, çeşitliliği yer yüzündeki, yer altındaki ve tüm okyanuslardaki hayatın zenginliği ve çeşitliliği"** kadar zengin ve şaşırtıcıdır.

Vücudumuzda hücreler dokuları, organları, sistemleri oluşturur. Bağışıklık sistemi, dolaşım sistemi, lenf sistemi, sinir sistemi, solunum sistemi, kas sistemi, iskelet sistemi, sindirim sistemi ve tüm organlarımız **"son hücrelerine kadar"** çok sıkı bir ilişki içerisinde, trilyonlarca görülmez misafirlerle birlikte uyum içerisinde yaşayarak, **"makro ve mikro yaşam eko sistemini oluştururlar"**. Ancak bu ilişki tamamlayıcı (simbiyotik) bir ilişki türüdür. **"Hiç biri, diğeri olmadan, sağlıklı bir şekilde varlığını sürdüremez."** Yani bu mikro organizmalar olmadan insan varlığı devam edemez.

Sindirim sistemi, kısaca ağızdan başlayıp, güzergah boyunca, yutak, mide, ince bağırsak ve kalın bağırsak gibi istasyonları olan ve kanal (anüs) da sonlanan çok karmaşık bir sistemdir. Bu sistem sayesinde yiyecek ve içecekler sindirilip, faydalı ve gerekli olanlar emilip kana karışır, zararlı olanlar ise dışarı atılır ya da bir şekilde zararsız hale getirilir.

Sağlıklı bir bünye ye sahip olabilmek için tüm karmaşıklığına, bilinmezliklerle dolu olmasına rağmen, yediğimiz gıdaların sindirim sistemimiz içerisin de ağızdan anüse kadar olan yolculuğunu ve bu yolculuk esnasında ne gibi işlemlere tabi tutulduğunu, olabildiğince basitleştirip anlamamız ve beslenme düzenimizi de ona göre şekillendirmemiz şarttır. (Kitabın sindirim sistemi ile ilgili bölümünü okuyunuz.)

En önemli sindirim istasyonumuz **"mide"**dir. Midemizdeki ortam tamamen asidiktir ve burada sadece protein sindirimi başlar. Birçok konuda olduğu gibi, sindirim konusunda da en büyük problemlerden birisi bilgi kirliliğidir. Birçok diyet kitabında en küçük mide probleminde dahi, hazmı kolaylaştırmak veya vücudu hafif alkali

hale getirebilmek amacıyla kimyasal ilaçlar, karbonatlı su veya soda içmek gibi değişik tavsiyelere rastlarız.

Halbuki midede sadece protein sindirimi başlar ve **"ortamın tamamen asidik (PH= 1,5 - 3 civarı) olması gereklidir."** Midede üretilen hidroklorik asit, protein sindirim enzimi olan **"pepsinleri"** harekete geçirir. Çok karmaşık bir yapıya sahip olan **"proteinler"** pepsinler sayesinde parçalanarak, **"aminoasitler ve peptitler"** haline getirilir.

Ancak herhangi bir nedenle midede yeteri kadar hidroklorik asit üretilmemesi veya dışarıdan yapacağımız her hangi bir müdahale ile **"PH değerinin yükseltilmesi (asit değerinin düşürülmesi)"** halinde, proteinler gerektiği şekilde parçalanamayacak ve sindirim işlemi daha başlangıç noktasında eksik yapılmaya mahkum olacak demektir.

Normal şartlarda sindirimin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için gıda maddelerinin, mideden on iki parmak bağırsağına geçişini müteakip **"sekretin"** ve **"kolesistokinin"** hormonları salgılanmalıdır. Bu hormonların salgılanabilmesi için ise mideden 12 parmak bağırsağına geçen **"gıda maddelerinin PH değerinin 2 civarında olması"** gerekir.

Bu iki hormon on iki parmak bağırsağı tarafından üretilir ve kana karışarak pankreas, karaciğer, mide ve diğer organlara taşınır. Sekretin hormonu mideye **"sıvı üretimini durdurma"** talimatını verir. Karaciğeri **"safra üretmesi"** için, **"bağırsak duvarını"** ise yemeğin geldiğini haber vererek kendisini korumaya yetecek kadar **"mukus üretimi"** için uyarır.

Ancak **"yaptığı en önemli şey,"** mideden gelen yiyeceklerdeki asidi etkisiz hale getirerek, sindirilebilmesi için **"pankreası uyarmasıdır."** Çünkü sindirimin tam ve hatasız olabilmesi için ince bağırsağın çok daha alkali bir PH değerinin (Ph : 7 – 8) olması gerekir. Bu da ancak pankreasın üreteceği, bikarbonat çözeltileri ile mümkün olacaktır. Pankreasın görevi bununla da bitmez. **"Sindirim için şart olan amilaz, glukagon, tripsinojen ve insülin gibi enzimleri de salgılaması"** gerekir.

Ancak pankreasın bu sindirim enzimlerini salgılayabilmesi için ikinci bir hormonun yani **"kolesistokinin uyarısına"** ihtiyacı vardır. Eğer mideden gelen yiyeceğin **"PH değeri normalden yüksek olursa,"** (2 civarında olmalıdır) on iki parmak bağırsağı **"kolesistokinin hormonu üretmez."** Bu hormonun üretilmemesi halinde ise pankreas uyarılmaz ve gerekli sindirim enzimlerini salgılamaz.

Neticede süreci kötü bir sindirim ve emilim takip eder. **"Kazomorfin, glutenomorfin gibi tam sindirilmemiş proteinler,"** hasarlı bağırsak duvarından emilerek kana karışır ve **"alerji"** gibi bağışıklık reaksiyonlarına yol açar. Pek çok temel vitamin, mineral ve amino-asitler özümsenemez.

Kötü sindirilen karbonhidratlar, **"anormal bağırsak florası tarafından kullanılıp alkole, asetaldehite ve diğer toksinlere dönüştürülür."** Yağlar sindirilemediği için yağ da çözülebilen **"son derece önemli,"** A-D-E- K vitaminleri ve omega-3 gibi temel yağ asitleri eksik kalır. Diğer sindirilemeyen yiyecekler ise, sindirim yolunda çürür ve **"tüm vücuda zararlı hale gelir."**

"Mide asidinin azlığı sadece sindirimi mahvetmekle kalmaz," başka ciddi olumsuzluklara da yol açar. Normalde aşırı asitli ortam nedeniyle sindirim sisteminin bakteri ve mantarlar açısından en düşük nüfus yoğunluklu bölgesi midedir. Ancak düşük asitli (Ph değeri yüksek) bir midede, **"heliko bakteri, campillo bakteri, pylori, candida, E-coli, salmonella, streptococci"** gibi değişik türden pek çok **"patojen ve fırsatçı bakterilerle çeşitli mantar türleri,"** mide duvarında yaşama ve çoğalma ortamı bulurlar.

Düşük asitli midede yaşayan patojen bakterilerin pek çoğu, karbonhidratları **"Özellikle de işlenmiş olanlarını tüketmeyi çok sever."** Normalde karbonhidrat sindirimi ağızda tükürük ile başlar, mideye ulaştığında mide asidi tarafından sindirimi durdurulur ve 12 parmak bağırsağına geçinceye kadar bekletilir.

Ancak düşük asitli midede patojen bakteriler karbonhidratları, **"özellikle rafine karbonhidratları fermente etmeye başlar."** Fermantasyon sonucunda genellikle toksinler ve gaz açığa çıkar.

Sürekli tekrarlanan bu işlemler sonucunda, **“reflü, mide tembelliği, mide ekşimesi, mide yanması, gastrit ve ülser”** gibi şikayetler belirmeye başlar.

Mide asidinin uzun süreli düşük olmasının gastrit ülser ya da mide kanseri oluşumunda etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü yapılan birçok araştırma da **“mide kanserli kişilerde mide asidi seviyesinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.”**

Mide şikayetleri başladığında, karbonat veya soda gibi yapay içecekler yahut kimyasal pastiller kullanarak mideyi geçici olarak rahatlatıp **“fabrika ayarlarını”** bozmak yerine, daha hastalıkların başlangıcında müdahale edilerek şikayet nedenleri ortadan kaldırılmalıdır.

Hiçbir mide doğrudan kanser olmaz. Yaptığımız beslenme hataları nedeniyle **“önce mide şikayetleri ortaya çıkar. Yani kanser olmadan önce yukarıda saydığımız şikayetlerin herhangi biri ya da birkaçı ile değişik şekillerde birçok kez mutlaka ikaz ediliriz. Tabii midedeki ekşime ile ülser ya da kanser teşhisi arasında çok uzun yıllar olduğu için, vatandaş olarak “hastalığın başlangıcı ile sonucu arasında pek bağlantı kuramayız.”** Çünkü şikayetlerin herbirini ayrı ayrı hastalık olarak kabul edip, ayrı ayrı tedavi edilmemiz gerektiğine inanırız.

Eğer midemizde ekşime özellikle gastrit başladığı anda, beslenme hatalarımızı düzelterek **“mide asit salgısını dengeleyecek doğal gıdalar ile beslenir, midede ki iltihabı yok edecek bitkisel yağlar ve bitki karışımları kullanırsak”** midemizin çok kısa sürede normale dönerek şikayetlerimizin ortadan kalkacağını, ülser ya da kanser gibi çok daha ciddi hastalıklardan uzak olacağımızı görürüz. Çünkü mide duvarımız **“fabrika ayarlarımız gereği yaklaşık üç günde bir kendisini yeniler.”**

SON SÖZ

Sağlıklı olmak için "**kendi seçiminizi yapmak**" zorundasınız, çünkü sağlığınızın iyi ya da kötü olması tamamen kendi ellerinizle yaptıklarınızın sonucudur. Hiçbir zaman sizin için değerli olan herhangi bir eşyanızı ya da paranızı tanımadığınız birine emanet edip bir kenara çekilmezsiniz. Ancak tüm hayatınızı, yaşama sürenizi ve yaşam kalitenizi doğrudan ilgilendiren "**sağlığınızı**" rahatça götürüp hiç tanımadığınız insanlara teslim edebiliyorsunuz.

Düşündüğünüz vakit size göre de normal olmadığından emin olduğum bu davranış biçiminin tek sebebinin **"öğretilmiş çaresizlik"** olduğunu artık biliyoruz. İstersek kendi sağlığımızı kendi kontrolümüze kolaylıkla alabiliriz.

Bunu yapabilmek için bu kitabı gerekirse tekrar tekrar bir gurme titizliğiyle okuyarak vücudunuzu tanımanız, verdiği sinyalleri dikkate alarak yaşam tarzınızda, beslenme alışkanlıklarınızda ve diğer faktörlerde gerekli değişiklikleri yapmanız yeterli olacaktır.

Bunun sabır ve emek isteyen bir iş olduğunu, sağlığınıza kavuşabilmek ve bu durumu sürekli hale getirebilmek için bu güne kadar, uzun yıllar boyunca oluşmuş, pekişmiş birçok kötü alışkanlığınızı bırakmanız, yaşam tarzınızı değiştirmeniz ve düşünce biçiminizi yeniden şekillendirmeniz gerektiğini biliyorum.

Ancak sağlığınızın bozulmaya başladığını hissediyorsanız veya herhangi bir hastalık teşhisi konulmuşsa, zaman kaybetmeden hemen harekete geçerek gerekenleri yapmaya başlayın derim. Çünkü ne kadar çabuk harekete geçerseniz sağlığınıza da o kadar kısa zamanda tekrar kavuşabilirsiniz.

Yaşam tarzınızı, beslenme alışkanlıklarınızı, duygu, düşünce ve davranış biçiminizi yavaş yavaş değiştirmeniz ve bedeninize alışması için zaman tanımanız işinizi kolaylaştıracaktır.

Bu kitabın sağlık ve kilo kontrolü konusunda anlaşılır ve uygulaması kolay doğru ve pratik bilgiler içeren bir "**sağlıklı yaşam rehberi**"

olacağına inanıyorum. Elinizin altında bulunur ve sık sık inceleme fırsatınız olursa, sağlıklı ve aktif bir yaşam için gerekli olan bilgileri bulacağınızdan ve uygulamanız halinde çok faydasını göreceğinizden eminim.

Lütfen kitapta verilen bilgileri araştırın, kendi gözlemleriniz ve deneyimlerinizle karşılaştırın. Olabildiğince çok deneyim edinin ve bunları çocuklarınıza, torunlarınıza, akrabalarınıza ve arkadaşlarınıza aktarın. Böylece ailenizin ve çevrenizdeki insanların kuşaklar boyu sağlıklı olmasına katkıda bulunacaksınız demektir.

Saygılarımla

Ümit Yurtkuran

UYARI

Bu kitap kesin bir hastalık tanı veya tedavi kitabı değildir. Mucizevi diyetler ya da ilaç tarifleri içermez. Sadece sağlığımızı korumak ve mevcut durumumuzu daha da iyileştirmek adına;

*Duygu ve düşünce tarzımız, hayat tarzımız ve beslenme tarzımızla ilgili olarak gerekli olan en doğru bilgileri ortaya koyarak,

*Toksin kirliliğine neden olan zehir kaynaklarını ve sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerini açıklayarak,

*Detoks sistemlerimizi hangi programlarla daha aktif hale getirebileceğimizi, hangi gıdalarla destekleyebileceğimizi,

*Enfeksiyonların zararını izah etmeye çalışarak önleyebilmek için neler yapabileceğimizi,

*Bağışıklık sistemimiz ve önemi hakkında gereken bilgiler verilerek, güçlü bir bağışıklık sistemi için neler yapılması gerektiği,

*Hücre yenilenmesinin önemi ve hücre yenilenmesi için neler yapılması gerektiği enerjimizin nasıl yükseltileceği,

*Genel olarak sağlığımızın ve yaşam kalitemizin iyileştirilerek, ihtiyarlığı geciktirmeye yönelik,

Neler yapılabileceği konularında doğru ve destekleyici bilgiler içeren "**temel tavsiyeler**" niteliğindedir.

*Bu kitapta yer alan bilgi ve önerilerin "**yayınlandığı tarihte en doğrusu olması**" için yazar tarafından her türlü çaba gösterilmiştir.

*Bu kitapta yer alan bilgiler doktorunuzun veya tıp eğitimi almış başka bir sağlık uzmanının tavsiyelerinin ya da konsültasyonun yerini tutmaz. Yalnızca eğitici ve bilgilendirici niteliktedir. Asla kişisel teşhis ya da tedavi yöntemleri seçimi için kesin bir bilgi kaynağı olarak değerlendirilmemelidir.

*Doktorunuz size ciddi bir hastalık teşhisi koymuşsa, kendi kendinize kapsamlı bir tedavi ve beslenme programı oluşturmayın. Her-

hangi bir alternatif tedavi yöntemini uygulamak istediğinizde doktorunuzun ya da doktorunuzla işbirliği yapabilecek alternatif tıpta deneyimli, işinin ehli bir sağlık uzmanının ya da kalifiye bir beslenme uzmanının gözetimi altında gerçekleştirin.

*Bitkisel ürünler ya da bir gıda maddesinin doğal olması, bilinçsizce kullanılması halinde hiç zarar vermeyeceği anlamına gelmez. Bitkisel ürünlerin veya organik gıda maddelerinin yüksek dozda veya diğer kimyasal ilaçlarla birlikte tüketimi ters etki yaparak sağlığınıza zarar verebilir. Bundan dolayı doktorunuz veya bir beslenme uzmanına danışarak kullanmanız gerekebilir.

*Hali hazır da kimyasal ilaç kullanıyorsanız; size tavsiyemiz, almak istediğiniz bitkisel ürün ya da besin takviyeleri ile kullandığınız kimyasal ilaçlar arasında ters etkileşim olup olmadığı konusunda doktorunuza danışmanızdır. En doğrusu **"ikisini bir arada kesinlikle kullanmamanızdır."**

*Kullandığınız kimyasal ilaçları bırakarak, herhangi bir geleneksel tedaviye başlamadan önce mutlaka doktorunuzla konuşun ve hastalık hikayenizi en başından anlatarak, gördüğünüz tüm tedavilerden doktorlarınızı veya alternatif tedavi uzmanlarınızı haberdar edin.

*Bebeklerin ve çocukların fabrikalarda işleme tabi tutulan tüm bitkisel ürünlere ve besin takviyelerine erişimi engellenmelidir.

*Yazar ve yayıncı tedavi yöntemini kendi kendine belirleyen ve uygulayan okuyucularla ilgili hiçbir sorumluluk kabul etmez.

*Yazar ve yayıncı kitapta sunulan bilgilerin yanlış anlaşılmasından doğabilecek her türlü sağlık problemlerinden veya kitapta önerilen yöntemleri yanlış uygulamanın bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek tıbbi sonuçlarla ilgili hiçbir sorumluluk kabul etmez.

KAYNAKÇA

İbn-i Sina, El – Kanun Fi't- Tıbb, Çeviren Prof. Dr. Esin Kahya, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara 2017

İbn Kayyim el- Cevziyye, Tıbbi Nebevi, Hikmet Neşriyat, İstanbul 2004

Prof. Dr. İsmail Hakkı AYDIN, Rabbim beni Doktorlardan koru!, hayykitap, İstanbul 2013

Oktay METE, Besin Uzmanı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul 2012

Dr. Peter j. D' ADAMO, Kan Grubuna Göre Beslenme, Yakamoz kitap, İstanbul 2012

Patrick HOLFORD, Liz EFİONG, Kansersiz Yaşamın Sırrı, Krp Yayıncılık, İstanbul

Dr. David BURNS, İyi Hissetmek, Psikonet Yayınları, İstanbul

Prof. Dr. Ahmet AYDIN, Uz. Dr. Cem KINACI, Otizme çözüm var, Hayykitap, İstanbul 2016

Prof. Dr. İbrahim Adnan SARAÇOĞLU, Tıbbi Bitkiler ve Bitkisel Sağlık Rehberi, Gün ofset, İstanbul

Prof. Dr. Mehmet C, ÖZ, Prof. Michael F. ROİZEN, Siz Genç Kalın, Koridor Yayıncılık, İstanbul

Dr. Ahmet Toptaş, Bitkilerle Modern Tedavi, Gonca Yayınevi, İstanbul

Prof. Dr. Mehmet C. ÖZ, Prof Dr. Michael F. ROİZEN, Siz Kullanım Kılavuzunuz, Koridor Yayıncılık, İstanbul 2005

Prof. Dr. Hüseyin KOÇ, Derman Bitkileri, Akçağ Yayınları, Ankara 2005

*Dr Rusell Blaylock "Healthy and Nutrition Secrets" (Sağlık ve Beslenme Sırları)

*Debra Lynn Dadd, Toksik Olmayan ve Natural (Nontoxic And Naturel)

*Dünya sağlık örgütü (WHO) çeşitli tarihlerdeki raporları

*Dr. Redford Williams, "Öfke Öldürür" (Anger Kills)

*Dr. Theodore Baroody "Alkalik ol veya öl"

* Dr. Walter Willet Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölüm Başkanı

* Dr. Alec M. Cohen' in ünlü Lancet dergisinde 1961 yılında yayınlanan bir araştırmasına göre,

*Harvey Diamond Fit For Life a New Beginning (Hayata Yeni Bir Başlangıç İçin Uyum)

* Nancy Appleton Lick The Sugar Habit (Şeker Alışkanlığından Kurtulun)

* Dr. Russell L. Blaylock Kanser Hastaları için Doğal Stratejiler

* Steve Meyerowitz Water; The Ultimate Cure (Su; Nihai Tedavi)

* Dr. Joel Fuhrman Eat to Live (Yaşamak İçin Ye)

* Paul Nison The Raw Life (Çiğ Yaşam)

* Dr. Roy Wolfurt 120 Yıllık Diyetin Ötesinde

* Dr. Charles Mayo ABD'de Mayo Kliniği kurucusu

* Pamela Baillie - Hamilton Toxic Overload (Aşırı Toksik Yük)

* Dr.Carl Pfeiffer Mental and Elemantel Nutrients (Zihinsel ve Elementolojik Besinler)

* Dr. Joseph Beasley The Kellogg Report (Kellogg Raporu)

* Dr. Paul Bragg Oruç Mucizesi

* Prof. Yoshinori Ohsumi, 2016 yılı Nobel Tıp Ödülü sahibi

* Alexis Carrel "Dua" 1912 Nobel Tıp Ödülü Sahibi

* Dr. Larry Dossey "İyileştiren Sözler" (Healing Words)

*Prof Norbert Schwars Güney Kaliforniya Üniversitesi Psikoloji Bölümü

* Prof Dr. Daniel freeman Oxford Üniversitesi Psikoloji Bölümü

* Dr. Akhilesh Raddy Cambridge Üniversitesi

* Dr. Robert Ornstein ve Dr. David Sobel "İyileştiren Beyin" (The Healing Brain)

* Dr. O Carl Simonton "Yeniden İyileşmek" (Getting Well Again)

* Dr. Bernia Siegel Sevgi, Tıp & Mucizeler" (Love, Medicine & Miracles)

*Dr. Kan Fujana Tıbbın Ana İlkeleri

*Prof. Dr. Erdem YEŞİLADA, İyileştiren Bitkiler, Hayykitap, İstanbul 2012

*Dr. Erhan ÖZER, Şifa Sende, Doğan kitap, İstanbul 2012

Hüseyin ŞENGÖZ, İKSİR Şifalı Bitkilerle Tedavi Yolları, Nesil Yayıncılık, İstanbul

Dr. Adil ASIMGİL, Şifalı Bitkiler, Timaş Yayınları, İstanbul

Ebu Zeyd Ahmed El- Belhi, Beden ve Ruh Sağlığı, Endülüs Kitap, İstanbul

Prof. Dr. Osman MÜFTÜOĞLU, Hayatı Uzatmanın Sırları, Hayykitap, İstanbul 2013

Dr. Ümit Aktaş, Bitkisel Kürlerle İlaçsız Tedavi, hayykitap, İstanbul 2015

Arda AKDİŞ, Zayıflatan Tarifler, hayykitap, İstanbul 2012

Prof. Dr. Canan EFENDİGİL KARATAY, Gerçek Tıbbın 10 Şifresi, hayykitap, İstanbul

Prof. Dr. Canfeza Sezgin, Tam Şifa, hayykitap, İstanbul 2017

Arzu AYGEN, Ülfet AYGEN, Beyaz Unsuz Şekersiz Hamur İşleri, hayykitap, İstanbul 2014

Dr. Emeran Mayer, Beyin-Bağırsak Bağlantısı, Paloma Yayınevi, İstanbul 2017

Randolph m. Nesse, m.d., ve George c. Williams. Ph.d, Neden Hastalanırız Yeni Darwin Tıbbi Bilimi, Palme Yayıncılık, Ankara 2015

İnna SEGAL, Bedeninizin Gizli Dili, Pupa Yayınları, İstanbul 2014

Diane KRESS , Metabolizma Mucizesi, Pegasus Yayınları, İstanbul 2013

Maryon STEWART, Gerçek Yaşam Diyeti, Yakamoz Kitap, İstanbul 2006

Şakir KUTUR, 105 Yaşın Sırrı, Şifalı Bitkilerde, Hayat ağacı Yayınları, İstanbul 2011

Ayşegül DEMİRHAN ERDEMİR, Şifalı Bitkiler, Alfa Yayınları, İstanbul 2007

Mehmet Ali BULUT, Can Boğazdan Çıkar, Hayat Yayınları, İstanbul 2011

Robert LUSTIG, Bildiğin Gibi Değil, Nail Kitabevi, İstanbul

Eczacı Phyterapist Mustafa AYDINER, Şifalı Bitkiler, Elit Kültür Yayınları, İstanbul

Mark HYMAN, Ultra Kolay Diyet, Profil Yayıncılık, İstanbul 2012

Fırat Çakır, Kilonuzu Siz Belirleyin, Pozitif Yayınları, İstanbul 2010

Prof. Dr. Yavuz YÖRÜKOĞLU, 30 Günde 10 Yıl, hayykitap, İstanbul 2016

Prof. Dr. Canan EFENDİGİL KARATAY, Karatay Diyetiyle Ya-

şam Boyu Sağlık, hayykitap, İstanbul 2011

Ali Rıza KARABULUT, Tıbb-ı Nebevi Ansiklopedisi, Kozan Ofset, Ankara

David SERVAN- SCHREIBER, Antikanser, Varlık Yayınları, İstanbul

Jay İNGRAM, Belleğin Tükenişi, Tübitak Populer Bilim Kitapları, Ankara 2010

Maurice MESSEGUE, Tabiat Haklıdır. e Yayınları, İstanbul 1978

Friedrich - W. Doucet, Şuuraltı Gücünü Geliştirme Tekniği, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul 1985

Gülten ŞENŞAFAK, Doktor Bitkiler, Akis Kitap, İstanbul 2010

Prof. Dr. Pınar AYDIN O'DWYER, Göz Kitabı,

Arkadaş Yayınevi, Ankara

Dr. Louis J. İGNARRO, NO Kalp Hastalıklarına son, Akiskitap, İstanbul 2007

Prof. Dr. İbrahim SARAÇOĞLU, Tıbbi Bitkiler Rehberi, Gün Ofset İstanbul

Mustafa ÖZER, Doğal Tarım ve Beslenme, Bürde Yayınları, İstanbul 2005

Mustafa ÖZER, Tabiat Eczanesi, Saray Yayın Dağıtım, İstanbul 2007

Prof. Dr. Ahmet MARANKİ, Fizyoterapist Elmas MARANKİ, Şifalı Bitkiler, Mozaik Yayınları, İstanbul 2008

Prof. Dr. Yavuz YÖRÜKOĞLU, Orta Yaş el kitabı ve genç kalmanın sırları, Bilgi Yayınevi, Ankara 2012

Dr. Ayşegül Çoruhlu, Alkali Diyet, 'O' kitaplar, İstanbul 2012

Dr. Mike DOW, Yemek Bağımlılığı, Remzi Kitabevi, İstanbul 2013

Joel FUHRMAN, M.D. , Süper Bağışıklık, Bilim Teknik Yayınevi, İstanbul 2014

Dr. Charles Krebs, Beslenme zihinsel performansınızı nasıl etkiler, Yakamoz Kitap, İstanbul 2010

Prof. Erkan Topuz, Prof. Ahmet Rasim Küçükusta, Prof. Alp Özkan, Prof. Canan Efd

Efendigil Karatay, Prof. Murat Tuncel, Prof Ahmet Aydın, Prof. Selim Şeker, Prof. Süleyman Daşdağ, Doç. Öznur Özdoğan, Doç. Canfeza Sezgin, Yrd. Doç. Erol Ergüler, Dr.Yavuz Dizdar, Kim. Müh. Mennan Aysan Kuzanlı, Kansere Çözüm var!, hayykitap, İstanbul 2011

Prof. Dr. Metin Özata, Glisemik İndeks Diyeti, hayykitap, 2013

Mustafa ÖZER, Tabiat Eczanesi, Şifalı Bitkiler Eczanesi, Saray Yayınları, İstanbul 2007

Ebu Bekr Muhammed bin Zekeriyya er- Razi, Tabibin Ahlakı ve Bir Saatte Şifa Risaleleri, Yayınlayan Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, İstanbul 2013

Doç. Dr . Canfeza Sezgin, Hangi Kansere Hangi Bitki? Hayykitap, İstanbul 2012

Pervin Buldak'la Güzellik ve yaşam Formülleri, Hemen Kitap Yayıncılık, İstanbul 2012

Maurice MESSEGUE, Hayat veren Şifalı Otlar, Milliyet Yayınları,

Bahri KARAÇAY, Yaşamın Sırrı DNA, Tubitak Populer Bilim Kitapları, Ankara 2013

Raymond FRANCİS , Kester COTTON Bir Daha Asla Hastalanmayın, Butik Yayıncılık, İstanbul 2011

Dr, Liz APPLEGATE, Çeviri Editörü Prof. Dr. Haydar ÖZPINAR, Beslenme ve Diyet temel İlkeleri, İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul 2011

T. Colin CAMPBELL, Thomas M. CAMPBELL, Çin Diyeti Kansere Karşı Doğru Beslenme Rehberi, Martı Yayıncılık, İstanbul 2014

Daniel Reid, Detoks, Alfa Yayıncılık, İstanbul 2014

Prof. Dr, Ahmet Aydın, Taş Devri Diyeti, hayykitap, İstanbul 2014

Prof. Dr. Canan Efendigil KARATAY, Karatay Diyeti, hayykitap, 2012

Dr. Pierre Dukan, Dukan Diyeti, Pegasus Yayınları, İstanbul 2011

Halit ÖZGÜLEN, İksir-i Şifa, Timaş Yayınları, İstanbul 2003

Henry C. LU, Çin 'in Besinlerle Tedavi Sistemi, Klan Yayınları, İstanbul

Prof. Mikhail TOMBAK, Doğanın Eczanesini Kullanarak İyileşmeyecek Hastalık Yoktur, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2011

Dr. Stephen DAVİES, Dr. Alan Stewart, Hastalanmadan Yaşamak Elimizde, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998

Dr. James. A. DUKE, Yeşil Eczane. Pegasus Yayınları,

Dr. Aidin Salih, Gerçek Tıp, Bayrak Matbaacılık, İstanbul 2007

Prof . Dr. Osman MÜFTÜOĞLU, Çay Bir Mucizedir, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul

Dr, Mason W.FREEMAN, Christine JUNGE, Kolestorolünüzü nasıl düşürebilirsiniz ? Optimist Yayın Dağıtım, İstanbul 2010

Sağlıklı Yaşam Ansiklopedisi, Tutku Yayınevi, 2012

Raymond FRANCİS, Michelle King, Bir daha Asla Şişmanlamayın, Butik Yayıncılık 2011

Victorıa ZAK, Çayın Mucizeleri, Yakamoz Yayınları, İstanbul

Uzm. Dr. Natasha CAMPBELL - Mc BRİD MD. Nöroloji ve

Beslenme Doktoru, GAPS Bağırsak ve Psikoloji Sendromu için Doğal Tedavi Yöntemi, Adalin Yayıncılık, İstanbul 2016

Gülten ŞENŞAFAK, A'dan Z' ye Bitkilerle Güzellik Reçeteleri, Ares Kitap Yayıncılık, İstanbul 2010

Lovise L, HAY, Her Gün Yeni Bir Hayat, Martı Yayınları, İstanbul 2012

Laurel VUKOVİÇ, 1001 Doğal Reçete, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2007

Dr. Luc BODİN, Vücudumuzun Şifalı Noktaları, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2012

Z. Muge KASAROĞLU, Bülent ŞENYÜREK, Süper Hafıza, Akis Kitap, İstanbul 2008

Prof. Dr. Kerim ALPINAR, Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi, Merkezefendi Geleneksel tıp derneği, Zeytinburnu Belediyesi, İstanbul 2015

Dr. Ayşe İNCESU GÜREL, İlaca Dair, Tubitak Populer Bilim Kitapları, Ankara 2013

Ali GÜRBÜZ, Şifalı Nebatlar, Çiçek Neşriyat, İstanbul 1982

Hayati Zade Mustafa Feyzi Efendi (Dördüncü Sultan Mehmet zamanı) Yabani Bitkiler Sözlüğü 1. 2. Cilt , Atak Matbaası, 1978

Prof. Dr. Serdar ERDİNE, Ağrının Kitabı, hayykitap, İstanbul 2016

Ramazan YILDIZ, Şifalı Bitkiler ve Hastalıklar, Akpınar Yayınevi, İstanbul

Ron FRY, Hafıza Nasıl Geliştirilir, Timaş Yayınları, 2000

Debbie SHAPİRO, Zihin Gücüyle İyileşme, Yakamoz Yayınları 2010

Muınüddin ÇİŞTİ, SUFİ TIBBI, İnsan Yayınları, İstanbul

Dr. Ender SARAÇ, AYURVEDA Sağlıklı ve uzun yaşamın sırları, Doğan Kitap, İstanbul